

再**烦**，也别忘记微笑；再**苦**，也别忘记坚持；
再**急**，也要平心静气；再**忙**，也要关爱自己。

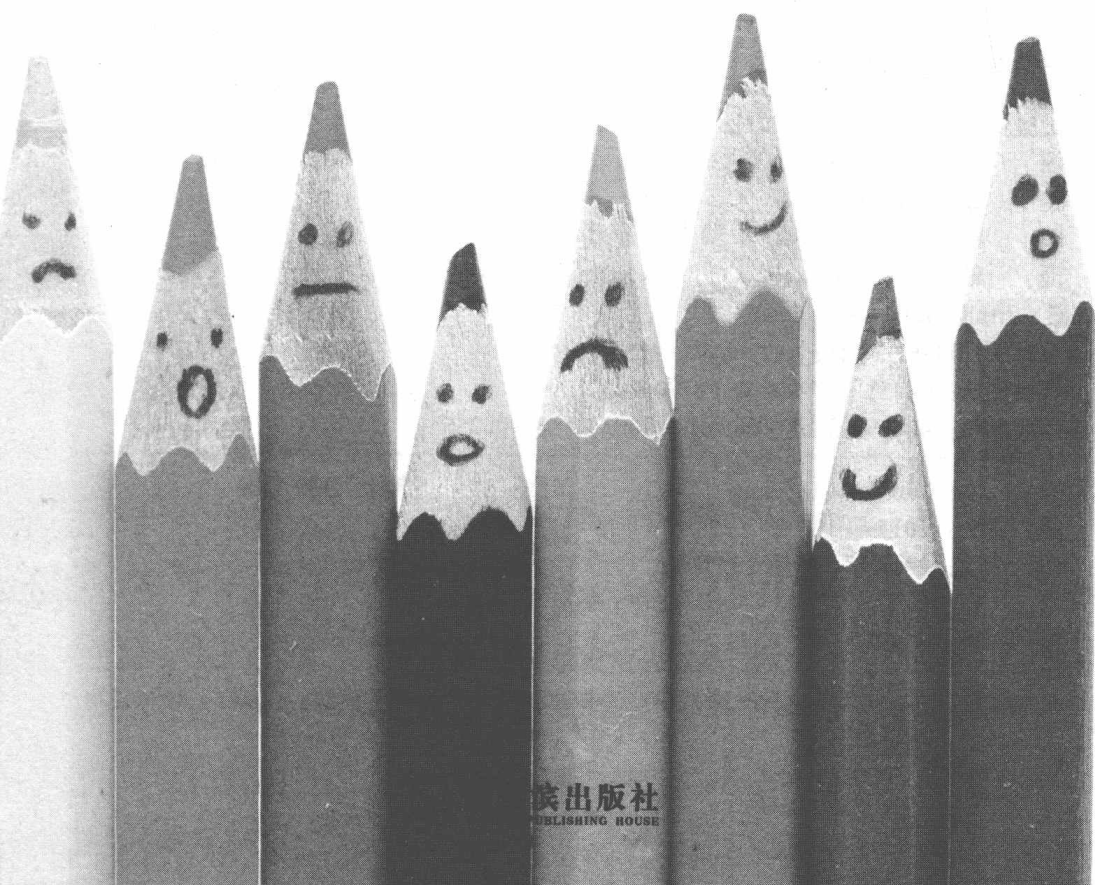
掌控了情绪 就掌控了人生

徐文◎著



掌控了情绪 就掌控了人生

徐文◎著



出版
UBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控了情绪就掌控了人生 / 徐文著. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2017.1
ISBN 978 - 7 - 5484 - 2996 - 8

I. ①掌… II. ①徐… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗
读物 IV. ① B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 273601 号

书 名: **掌控了情绪就掌控了人生**

作 者: 徐 文 著
责任编辑: 杨 磊 张 薇
责任审校: 李 战
封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京嘉业印刷厂
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E - mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 15 字数: 236 千字
版 次: 2017 年 1 月第 1 版
印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 2996 - 8
定 价: 36.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

目录

C O N T E N T S

情绪，是命运的骑手

第一章

- 心态好坏决定人生成败 / 003
- 乐观者与悲观者的差异 / 006
- 转变态度可改变你的一生 / 009
- 积极点儿，一切都会好起来 / 012
 - 有希望就能看见彩虹 / 014
 - 向炉子上的水壶学习 / 017
 - 用热情激发你的潜能 / 020
- 你有选择自己态度的自由 / 024
- 为你的生活收藏阳光吧 / 026
- 快乐，需要你去发现和感悟 / 030
 - 别为打翻的牛奶哭泣 / 034

做强者，别被压力压扁

第二章

- 别让压力主宰你的人生 / 041
- 困境中，学会放松自己 / 044

学会放弃，人生不能太负重 / 047

让心灵保持简单 / 050

学会品尝过程的美 / 053

给自己的情绪找一个出口 / 055

幸福是一种感觉 / 058

困难面前，请昂起头 / 062

第三章

告诉自己：我很重要

成功是火，自信是煤 / 069

自信是成功的第一秘诀 / 071

别让自卑控制了你 / 075

除了你自己，没人让你自卑 / 078

不自信是心理强大的绊脚石 / 082

如何打造自信？ / 086

如何超越自卑？ / 089

第四章

别纠结，做大事要敢想敢干

做自己的主人 / 095

做个有魄力、敢决断的人 / 099

做个有气场、有胆量的人 / 102

战胜内心的优柔寡断 / 105

保持快乐的心态 / 108

敢于接受生命的挑战 /	110
唤起心中的勇气 /	113
试一试的勇气很重要 /	115
敢于冒险才能催化成功 /	118

人生，因梦想而伟大

第五章

有梦想谁都了不起 /	123
希望在，出路就在 /	126
让生命化蛹为蝶 /	128
努力吧，让梦想照进现实 /	131
对自己说：“我一定要成功！” /	135
心有多大，舞台就有多大 /	138
给自己的人生定好位 /	142

正向情绪的伟大力量

第六章

不幸是刀，你握刀刃还是刀柄？ /	147
应该这样对待“输” /	150
挫折是命运的考验 /	153
把困难当作机遇 /	157
在困难面前要积极思考 /	161
缺陷也能成为优势 /	164
失败可以让人更强大 /	167

- 停止诅咒自己的命运 / 171
除了你自己，没人能打倒你 / 174
不能唾手可得，那就放手一搏 / 177

第七章

掌控情绪的人方能掌控人生

- 世界上没有绝对的公平 / 183
成功来源于坚持 / 188
每天淘汰你自己 / 192
真正的强者从不抱怨 / 194
没有克服不了的困难 / 197
别让浮躁害了你 / 199
不要预支明天的烦恼 / 202
忧虑是成功的绊脚石 / 205

第八章

正向情绪是成功与幸福的根基

- 小胜凭智，大胜靠德 / 211
修炼自己的人格 / 214
有爱的人更容易成功 / 217
诚实的人最聪明 / 219
丧失忠诚是对自己的亵渎 / 222
能够容人之过，自己才好过 / 225
感谢你的对手 / 229
做个有弹性的人 / 232

第一章

情绪，
是命运的骑手

心态好坏决定人生成败

很多人都勇于克服万难去建功立业，但是收获失败的人远比获得成功的人多得多。为什么同样的努力换来不一样的结果呢？人们一直在追寻答案。

心理学家经过不断的研究发现：这个答案就是人的“心态”。人真正的主人是心态，如果你不去驾驭命运，就会被命运所驾驭。人的本性中总有一种倾向性：我们把自己想象成什么样子，就真的会变成什么样子。所以心态决定了你是骑手还是坐骑。

“态度决定一切。”这是美国西点军校的名言，意思是说，做事最重要的便是你的态度，只要你端正自己的态度，就没有做不好的事情。如果事情还没有开始，你便把它想象得很困难，认定无法完成，那么自然不会成功。换个角度说，你对任何事情都抱着认真的态度，结果也一定会很美好。

心态还影响了人们对事物的看法。两个口渴的人面对半杯水时，悲观者会沮丧地抱怨：“太不幸了，只有半杯水了。”乐观者则会开心地说：“太好了，我还有半杯水呢！”

态度可以决定一个人成就的高度，无论做什么事情都是如此。如果一个人在工作中始终保持良好的工作态度，不仅能把自己的工作做得更出

色，同时，还能使自己走上更高的职位。

有位企业老板给一家合作公司的经理发了一封邀请函，可是几天都没有收到回复。

老板感到很奇怪，便叫来秘书询问：“邀请函为什么没有回复？”

“对方邮箱满了。”秘书回答，实际上她连查都没查。

老板没有追究，过了一个星期，仍然没有收到对方的回复，他又找来秘书问其原因。

“对方邮箱满了。”秘书给了老板相同的回答。

结果，由于秘书的失误，老板失去了和那家公司筹备已久的合作项目，他为此大发雷霆，立即辞退了她的。

同样是职员，另外一个女孩却做得很认真。她千辛万苦通过自考拿到本科文凭，但是领导只安排她做办公室文员，负责收发文件。虽然心里失望，但是她却积极地投身到工作中。她的工作总是一丝不苟，无论是领导还是同事交代的事情，她都能按时完成；一向细心的她，还会在复印文件前仔细地检查一下，以避免发生错误，因此大家都很喜欢她。

一次，老板急需用一份合同，要求她以最快的速度复印后送到办公室，她在复印文件前按照习惯快速地浏览了一遍。

“老板，这里好像有个错误。”她把合同拿到老板身边，指着错误的地方。

老板看后，顿时吓出一身冷汗，原来是数字后面多了一个“0”。正是由于她的细心，公司避免了几百万元的损失，她的工作态度得到老板的认可，因此很快被提升为经理秘书。

两个例子中的女孩，前者被辞退，后者被提升。前者身为老板的秘

书，发现问题不去查找原因，只是一味地找借口搪塞，这是一种对工作不负责任的态度。而后者却相反，尽管初期的工作与自己的期望大相径庭，但她依然以积极的心态面对，并且认真对待工作，不但对分内的工作认真负责，而且对分外的工作也毫无怨言。正是由于这种积极的心态，这种认真负责的工作态度，她最终走上了更高的职位。可见，态度直接决定我们的成败。

由于生活和工作压力过大，多数人都不能心浮气躁，时常会抱怨，对工作不能尽职尽责。殊不知，只有兢兢业业、一丝不苟地去工作，才能在本行业取得成就，这山望着那山高，最终将一事无成。

所以说，世上没有做不好的事情，只有对事情不认真的人。无论做什么事情，如果你抱着消极的态度，对工作、对他人、对自己都不抱希望没有热情，即使遇到好的机会，也把握不住，只能收获失败。而乐观、积极地面对人生，你会在事业和生活中取得比别人更优异的成绩，更容易获得成功。正所谓态度决定命运，积极的态度有助于你获得成功。

乐观者与悲观者的差异

悲观者说：“希望是地平线，看得见却永远到不了。”乐观者说：“希望是启明星，即使摘不到，也可以给人们指明曙光的方向。”悲观者说：“风和浪作恶多端，把人埋葬在大海深处。”乐观者说：“风和浪结伴同行，载人们到达成功的彼岸。”相同的事情，在乐观者与悲观者眼里却是完全不同的，所以他们的人生必然也会截然不同。

有一对双胞胎兄弟，两个人长得几乎一模一样，就连他们的父母有时候也分不清兄弟两个谁是谁。但是他们的性格却迥然不同，哥哥乐观，弟弟悲观，这也是这对双胞胎兄弟最大的区别。所以这也成了父母分辨他们的最好方法——问他们同样的问题，根据他们的回答区分两个人。

有一天，双胞胎兄弟的小伙伴来家里玩，其中有几个淘气的孩子搞了一个恶作剧：他们将双胞胎兄弟家中的所有玩具都堆放在悲观弟弟的房间里，然后又在乐观哥哥的房间中放了一堆马粪。

到了晚上，父亲经过弟弟的房间时，发现他正坐在一堆玩具中伤心地哭泣。父亲关切地问他出了什么事。弟弟哭着说：“我有这么多玩具，小朋友们肯定都会跟我借它们玩的。这些玩具几乎每一个都需要电池，即使

花掉我所有的零用钱可能都不够，而且他们把我的玩具玩坏了怎么办？即使是放在这里不动，这些玩具终有一天也会坏掉的……”

安慰了悲观的弟弟后，父亲又来到了哥哥的房间，发现他正对着一堆马粪在那里手舞足蹈。父亲感到十分奇怪，问儿子为什么这么高兴。哥哥笑着对父亲说：“爸爸，快看，有一匹小马来过我的房间！”

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”悲观的人就像过度敏感的病人，他们从生活中只能感到沮丧和担忧。而乐观的人就像心思缜密的猎人，他们总能捕捉到希望和快乐。

一位知名教授在招聘助理，助理这个职位不仅收入丰厚，还不影响学生的学习，所以很多人都争先恐后地去应聘。

有30多个人报名参加应聘，但是就在考试的前几天，几位中国留学生得到消息，说这位教授曾经在朝鲜战场上做过中国军队的俘虏。听到这个消息以后，几位中国留学生的心情一下子变得很低落，他们觉得教授肯定不会用中国人，倒不如把精力放在其他事情上，于是他们决定放弃考试。

但是有位中国留学生没有听别人的劝告，坚持参加了考试，而且考试时发挥得很好，最终获得了那位教授的赏识，录用了他。而当初那几位放弃的留学生听到年轻人被录用的消息时，不禁懊悔万分。

被录用的中国留学生就是后来著名的UT斯达康公司的创始人——吴鹰先生。

悲观者常常看到的是山穷水尽，乐观者看到的却是柳暗花明。悲观者在每个机会中都看到危难，乐观者却在每个危难中看到机会。乐观者即使遇到挫折，也会想尽办法把它变成人生中的转折；悲观者即使走在平坦的大路上，也会因为时刻担心前方会存在各种各样的危险而停滞不前。

要学会用乐观的态度去面对人生，即使遇到困难，也不要把情况想象得太糟糕，这样，快乐、好运、成功便会与你为伴。

心态决定命运。成功的人之所以会成功，很大程度上是因为他们总能用积极乐观的态度来看待和思考问题，他们懂得用乐观的心态控制和创造自己的人生。而那些失败的人则恰恰相反。

转变态度可改变你的一生

美国哲学家威廉·詹姆士曾经说过：“我们这一代最伟大的发现是，人类可以经由改变态度而改变自己的命运。”所以乐观的人即使鞋子磨破了，也会“脚踏实地”。

有一对原本住在美国中部的新婚夫妇，丈夫奉命到沙漠里演习，妻子塞尔玛也随军一起来到了驻地。营区设立在靠近沙漠的地方，生活条件艰苦，起初丈夫坚决反对塞尔玛跟来，但是塞尔玛态度很坚决，所以丈夫最终同意了。

虽然他们很用心，但是也只找到了一间靠近印第安村落的小木屋。这里白天闷热，连阴凉一点的地方都没有，而且一年四季都伴随着肆虐的狂风，尘土飞扬。这还不是最糟糕的，他们的身边生活的都是印第安人，因为语言不通，有时候丈夫还必须外出，所以塞尔玛的日子过得极其无聊。

一次，在丈夫又因为参加部队的演习不得不离开两周后，寂寞无聊的她待在家里要崩溃了，于是她写信给父母。她希望父母可以体谅她，给她一些心灵的慰藉，并且想办法让她离开这个鬼地方。很快，她收到日思夜盼的回信，然而信封中只有薄薄的一张信纸，父亲在信中只写了一句话：

有两名囚犯从狱中向窗外眺望，一个看到的是泥巴，一个看到的是星星。

她将父亲的信看了很多遍，似乎想明白了一些事情，顿时觉得很惭愧。她想：我应该学会去寻找星星。

她终于走出屋子，主动学习当地人的语言，同印第安人成了朋友。他们送给她许多珍贵的陶器和纺织品作为礼物，原来他们是如此热情好客。她研究沙漠的仙人掌和土拨鼠，发现原本枯燥的沙漠中也充满了勃勃生机。她欣赏沙漠的日出日落，感受沙漠的海市蜃楼，享受着新生活带来的一切。生活的一切都变了，她每天都仿佛置身于天堂，置身于欢笑之间。

过去的自己总是习惯性地低头看，结果只看到了泥土，因此忽略了天上闪闪发光的星星——塞尔玛意识到这是她最大的问题和失误。而生活中的我们，不也同样只是关注生命中黑暗、难熬的日子，因此忽略了身边最平凡、最真实的感动，忘记去享受这星光灿烂的美好世界吗？

对于塞尔玛来说，她周围的环境没有丝毫改变。沙漠依然是沙漠，而周围的人还是原先的印第安人。不同的是她的心态，她选择了乐观积极的人生态度，同时也改变了她的生活状态。后来她回到了美国，根据自己这一段真实的心路历程写了一本书，名叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。由此看来，一个人能否培养一种凡事都可为的积极态度是非常重要的。

有个开鞋厂的人，由于自己年龄大了，因此他想将鞋厂交给儿子管理。他有两个儿子，却不知哪个儿子能胜任。于是他想了一个办法，考验两个儿子。他跟儿子们说：“我这儿有400双鞋，你们分别拿200双去市场上卖，谁先卖完，谁就可以得到鞋厂。”

他们的目的地是非洲。第二天，大儿子先出发了，但是到了那里之后，他发现那里的人都是赤脚生活的，所以觉得他们不需要鞋。他还心情