

# 让坏情绪 不再纠缠你

强麟 编著

掌控情绪才能掌控未来！



能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。——拿破仑

良好的健康状况和由之而来的愉快情绪，是幸福的最好资金。——斯宾塞

中国商业出版社

强麟，青年作家，心理学专业硕士，长期从事心理学及心理测量学的研究，多次参与国家重点科研项目，对情感心理、职场心理和人性诸多方面有着深入研究和独到见解。已出版著作《不浮躁 不纠结 不焦虑》、《不计较 不折腾 不盲从》等。

# 让坏情绪 不再纠缠你

强麟 编著



中国商业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

让坏情绪不再纠缠你 / 强麟编著. —北京: 中国  
商业出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5044-9599-0

I. ①让… II. ①强… III. ①情绪状态—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 231192 号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京中印联印务有限公司

★ ★ ★ ★ ★

710×1000 毫米 1/16 15 印张 190 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印刷质量问题可更换)

## 前言

### Preface

对于当下的很多人来说，无法恰当地调整自己的情绪，已经成为困扰我们生活的最大难题之一。

随着自媒体的不断发展，我们的微博和朋友圈每天都在以惊人的速度不断更新着。那些美不胜收的旅途风景，那些令人垂涎的精致美食，那些高雅小资的品质生活，一张张精美炫目的晒图在为我们赢得更多关注和“点赞”的同时，也让我们的虚荣心得到了空前的满足。

可是，热闹浮夸的生活表象终究无法掩盖空虚无助的内心，“我不快乐”才是现代人心灵深处最真实和残酷的写照。眼看着账户里的存款越来越多，可生活中的幸福感却越来越少，每天被坏

情绪纠缠着，甚至会有一种生不如死的感觉。

如果去深究那些让我们不快乐的原因就不难发现，其实生活里并没有太过糟糕的事情发生，困扰我们的不过都是一些生活的琐碎：孩子上学以后越来越不听话，夫妻之间感情的交流越来越少，本该属于自己的升职机会却给了其他同事，梦想多年的豪宅却始终买不起等等。

我们没有理由哀叹生活的不幸，也没有资格抱怨上帝的不公。因为和那些家庭破碎、身患重疾、屡遭打击的人相比，我们当中绝大多数人都是幸运的。我们有着健康的身体，温暖的家庭，稳定的工作，不曾品尝过颠沛流离之苦，也不必等到耄耋之年才有机会把自己的理想变为现实。我们之所以不快乐，之所以被坏情绪纠缠，就是因为我们缺乏情绪调整的能力，缺少积极乐观的心态。正如肯德基创始人哈兰·山德士说的那样：“人们经常抱怨天气不好，实际上并不是天气不好。只要自己有乐观自信的心情，天天都是好天气。”

那么，困扰我们的坏情绪究竟有哪些？

对于那些不必要的事物，我们该如何放下执念？

当痛苦来袭时，如何换个角度来看待我们的人生？

有哪些方式可以缓解工作和生活中的压力？

开阔的心胸是不是化解矛盾和纷争的良药？

怎样才能让我们的生活洒满温暖和希望的阳光？

我们该以怎样的态度去面对人生中的得失与成败？

想要幸福快乐的生活，是要求得上天的眷顾，还是要靠我们自己去争取？

能够从这些问题中得到怎样的启示，是决定我们能否快乐生活的关键。本书共分为八章，分别从坏情绪的探究、自我情绪的调适、固有思维模式的

改变、生活压力的疏导等不同方面对上述问题进行了论述。全书语言简洁明快、寓意深刻，案例生动活泼、发人深省。让读者轻松惬意地通读全篇的同时，能够从字里行间中得到许多有益的启示，从而掌握摆脱坏情绪的方法，提升感受幸福的能力，并引发对生活 and 生命新的思考。

## 目录 Contents

### 第一章 到底哪些坏情绪纠缠了你

---

生活变好了，我们为什么反而不快乐	002
“成功”的重压有破坏一切的力量	005
活在过去的人永远看不到希望	007
缺少呵护的感情会像花朵一样凋零	010
患得患失，最终什么也得不到	013
面对充满诱惑的世界，你是否无所适从	016
嫉妒就是祸事的根源	018
完美，只是虚幻的童话	021
你的失败源于事事拖延	024

## 第二章 放下执念，何苦自己为难自己

---

别指望所有人对你都满意	028
自卑，只因你看轻了自己	031
暴戾之气伤人又害己	034
不妨给自己定个触手可及的目标	037
你在羡慕别人，别人也在羡慕你	040
面对坎坷，抱怨是最无效的药	043
不要把流言蜚语太当回事	046
真正的勇者敢于认错	049
战胜胆怯才能超越自我	052

### 第三章 改变自己，用新姿态驱赶坏情绪

---

自省，让你成为生活的智者	056
成功的关键在于勇敢迈出第一步	059
坚定的信念是战胜一切的法宝	062
接受现实是走向成熟的必修课	065
你的生活负担不起太多的欲望	068
慢慢来，急躁只会让事更糟	071
人生就是一场充满挑战的冒险	074
把困难当成迈向成功的垫脚石	077
不要让沮丧情绪蔓延到生活每个角落	080

#### 第四章 化压力为动力，生活更绚丽多姿

---

提高抗压能力，让生活变得轻松	084
宣泄内心的积郁，释放心灵的重压	087
冲动不能解决任何问题	089
充满希望的人生没有叹息	092
你不是孤军奋战，别忘了还有家人	095
尽力就好，不必太在意结果	098
别用他人的错误惩罚自己	101
今天的隐忍，是为了明天的腾飞	104
多说无益，用行动证明自己	107

## 第五章 用包容这把钥匙打开心灵的枷锁

---

尊重别人才能赢得别人的尊重	112
给那些犯错的人多一点宽容	115
谦虚是获得成功的必要条件	118
最该感谢的是你的对手	121
自我救赎，摘下种在你心中的仇恨之花	124
人生切忌“在一棵树上吊死”	127
不计前嫌，让一切重新开始	130
放下自负的包袱，才能轻装前行	133

## 第六章 心向阳光，生活的阴霾就一扫而光

---

上班不是苟且，从你的工作中寻找乐趣	138
享受独处的时光，寂寞没那么可怕	141
多给自己一些积极心理暗示	143
面对批评，有则改之无则加勉	146
与身边的人分享生活是一种乐趣	149
敞开心扉，妥善处理人际关系	152
多和充满正能量的人在一起	155
当机立断，别让机会从你身边溜走	158
换一个视角，苦难也是一笔财富	161

## 第七章 天行有道，一切顺其自然就好

---

得之淡然，失之坦然	166
吃亏是福，舍小利换来大收获	168
人生贵在知足常乐	172
低调是生命中最含蓄的奢华	175
活在当下，珍惜你所拥有的一切	177
只有输得起的人才能走到最后	180
微笑是一种创造幸福的能力	183
放弃是另一种形式的收获	187
常怀感恩之心，你的世界就会充实而美好	190

## 第八章 主宰自己的命运，让坏情绪彻底远离

---

没必要为打翻的牛奶而哭泣	196
千万不要成为虚荣的俘虏	199
好兴趣能够装点你的人生	202
有好的生活习惯才能有好的心情	205
把每天都当成生命的最后一天	208
善于发现美，你的世界处处美	211
幽默是生活的调味剂	214
多一分勤奋，才能多一分收获	216
不忘初心，方可远行	219
一生做好一件事足矣	221

## 第一章 到底哪些坏情绪纠缠了你

---



马克·吐温说：“谁没有蘸着眼泪吃过面包，谁就不懂得什么叫生活。”苦乐悲欢，成败荣辱，都是生命中不可或缺的组成部分。面对现实，我们总有太多烦恼和困惑；面对苦难，我们总有太多无奈与无助。现实无法改变，我们却可以改变自己的心情。认清纠缠你的坏情绪，积极乐观起来，才能够彻底摆脱坏情绪的纠缠。

## 生活变好了，我们为什么反而不快乐

人生短短几十载，我们奔波忙碌着，隐忍煎熬着。有一天，当我们终于过上梦寐以求的锦衣玉食生活，曾经为之殊死奋斗过的理想也化为现实。可是，我们那本该充满幸福的脸上却没有笑容，以前那单纯的快乐也已经荡然无存。生活的悲喜似乎再也激不起内心的半点涟漪，我们不禁要问：如今生活变好了，我们为什么反而不快乐呢？

曾记否，在那些依依走过的青葱岁月里，我们品尝过生活的清贫、艰辛与苦涩，也接受过上天最美好的恩赐与馈赠。我们曾为顶风冒雨赶上一场廉价电影而心存感激，为节衣缩食买到自己喜爱的明星球衣而欣喜若狂，会为疲于奔命和客户签下人生中第一笔订单而喜极而泣。那一刻，并不富有的生活让我们内心世界丰富多彩、跌宕起伏，让我们体味到心灵最深处的幸福与快乐。

时光荏苒，岁月的痕迹悄悄爬上了脸庞。我们贪婪地收获着越来越多的财富与荣耀，渐渐丢弃的却是年轻时的朝气和那份快乐心灵体验。如今，我们和老朋友相聚时，听到的抱怨大都是为自己工作和生意发愁，为孩子学业和前途而担忧，或是为生活单调乏味而万分苦恼。那些人住着豪宅，开着豪车，出入高档酒店和写字楼，可这份足以让人艳羡的光鲜却没