

真正的高手，从来不会在情绪上浪费时间

# 优秀的人， 都是掌控情绪 的高手

张笑恒◎著



为什么快乐的人总快乐，倒霉的人总倒霉？  
为什么我们会怒火中烧？  
惹你生气的事真的有那么严重吗？



为什么总爱“预支”明天的烦恼？  
为什么内心总是对别人的优秀不平衡？  
意气用事，出口不逊，伤人伤己，怎么办？  
你经常没有安全感吗？

人生，是自己的；情绪，是附加的  
你处理情绪的速度，就是你迈向成功的速度



经济出版社  
ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 优秀的人， 都是掌控情绪 的高手

张笑恒◎著



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

优秀的人，都是掌控情绪的高手 / 张笑恒著.

--北京: 中国经济出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5136-5560-6

I. ①优… II. ①张… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2019 ) 第036896号

责任编辑 海 毅 高晓晔

责任印制 巢新强

封面设计 尚世视觉

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京科信印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1 / 32

印 张 8

字 数 158千字

版 次 2019年7月第1版

印 次 2019年7月第1次

定 价 42.00元

广告经营许可证 京西工商广字第8179号

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街3号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 ( 联系电话: 010-68330607 )

版权所有 盗版必究 ( 举报电话: 010-68355416 010-68319282 )

国家版权局反盗版举报中心 ( 举报电话: 12390 ) 服务热线: 010-88386794

## 前言

PREFACE

明明想要心平气和地与爱人解释，最终却演变为争吵；明明想要好好与父母相处，却总是在气头伤父母的心；明明他人的事情与自己没有任何关系，却总让自己心烦气躁，难以心安……

情绪，是每个人心情好坏的晴雨表，看似并不能改变我们所遭遇到的事情，却影响着每个人的生活质量。很多令自己筋疲力尽的人或事，并不是因为这个人或这件事对自己产生了不可磨灭的伤害，而是自己控制情绪的能力出现了问题。

一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们做事情常常会受制于情绪，心情舒畅做什么都胸有成竹，心中郁闷便像炸药桶般一点火就着。可以说，优秀的人都是掌控情绪的高手，无论周遭发生什么事情，他们都会遵从自己的内心，绝不会被情绪所主宰和奴役。

当你感到悲伤的时候，要学会舒缓自己的心情，让注意力从

悲伤难过的事情上转移过来，学会知足，学会发现生活的美，让自己变得阳光开朗。

当你感到愤怒的时候，要学会控制自己的情绪，冷静数秒，让内心安定下来，在争吵的时候主动退让，那么生活中的大多数争执都会烟消云散。

当你感到烦恼的时候，不必强颜欢笑，允许自己适当表现一下情绪，而不是将所有事情都憋在心里。有时候寻找一个恰当的“出气筒”，尽情倾诉，会让烦恼骤然减少。

当你感到疲惫的时候，不必一味地与时间赛跑，学会停下来欣赏路边的风景。忙碌会使自己变得盲目，看不清前路。“磨刀不误砍柴工”，学会休息，告诉自己不是每件事都值得去做，这样才能轻松达成自己设定的目标。

有的人因为他人一句不经意的话而生一天闷气，并喜欢把“气死我了”挂在嘴边。其实，并不是他人存心招惹自己，而是自己太过敏感，将事情想得太过复杂。有时候，不满别人，反而苦了自己，放对方一马，也是给自己的心情放假。

有的人时常为了未知的明天而揪心，也会为那不能看透的未来而急躁，却忽略了当下所拥有的幸福。前路无常，重在当下，就算是再富有的人也会为了明天的事情而发愁。别让想象害了自己，与其不必要地担心未来，倒不如享受当下最简单的幸福。

当你心生嫉妒的时候，习惯性地拿自己所没有的东西与他人

比较，房子、车子、爱人、孩子，所有可以攀比的一切都已然不再是自己拥有的幸福，反而变为困住自身的枷锁。与他人攀比并不会加深我们的幸福感，反而会加剧内心深处的不平衡。“子非鱼，安知鱼之乐”，我们在羡慕对方的同时，对方又何尝不是在羡慕我们。所以，与其临渊羡鱼，不如退而结网。

当你感到浮躁的时候，看到同龄人仿佛不用付出多大努力就能成为所谓的“精英”，内心不免慌乱。其实他人的成功或许需要机遇，但也离不开日积月累的努力。我们越是想要走得快些，就越是容易被路上的坎坷绊倒。想要到达成功彼岸，便不能想着捷径，唯一的方法就是一步一个脚印地慢慢走。

世上没有绝对的强者，也没有绝对的弱者。强者之所以成为强者，弱者之所以成为弱者，最大的差别就在于他们情绪自控能力的强弱。生活中不可能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。请记住：能控制自己的人，方可控制人生。愿你真正成为抗得住干扰、抵得住诱惑、顶得住压力的情绪控制高手。

# 目录

CONTENTS

## 第1章 为什么快乐的人总快乐，倒霉的人总倒霉

1. 揭开情绪的真相 / 2
2. 你是情绪的坐骑还是骑师 / 6
3. 没有不快乐的事情，只有不肯快乐的心 / 10
4. 尝试一下“假装”哲学 / 14
5. 想要开心，就把注意力从烦恼上移开 / 18
6. 你不可能让所有人都满意 / 21
7. 不要浪费时间去想不开心的事或者不喜欢的人 / 25

## 第2章 愤怒地去踢一块石头，疼的是自己的脚

1. 一怒之下踢石头，只会痛到脚指头 / 30
2. 环境不是我们愤怒的理由 / 33
3. 为什么我们会怒火中烧 / 36
4. 没有天生的坏脾气 / 38
5. 别人越是愤怒，你越是要冷静 / 41
6. 在愤怒控制你之前先控制它 / 44
7. 和蔼的态度可以帮你平定世界 / 47
8. 脾气走了，福气来了 / 50

### 第3章 其实很多事情远没有你想象的那么糟糕

1. 人人都有情绪周期 / 54
2. 学会接纳自己的坏情绪 / 56
3. 身处逆境不可怕，悲观才是最可怕的 / 59
4. 不抛弃，不放弃 / 62
5. 庆幸自己经历了一些磨难 / 65
6. 事情没有你想象的那么糟 / 68
7. 喊出你心中的郁闷 / 71
8. 不宜采用的宣泄方法 / 74

### 第4章 金刚也有累的时候，解绑你的身心

1. 驴子围着磨盘日夜忙碌，得到的只是一捆干草 / 78
2. 总和时间赛跑的人不明智 / 82
3. 工作要聪明不要拼命 / 85
4. 会休息的人才会工作 / 88
5. 远离“快节奏综合征” / 91
6. 敢于扔掉淘到的金子 / 94
7. 不是每件事都值得去做 / 97
8. 不必等，现在就可以行动 / 100



## 第5章 适当收起你的敏感和苛刻

1. 接受一个有缺憾的自己 / 104
2. 适当收起你的敏感 / 107
3. 别做爱生气的小蟹 / 110
4. 换位思考，就不容易生气 / 113
5. 别给自己找难过，没有人和你过不去 / 116
6. 惹你生气的事真的有那么严重吗 / 119
7. 你不计较，自然没烦恼 / 122
8. 远离口头禅“气死我了” / 126

## 第6章 关于焦虑，亿万富翁也为明天发愁

1. 成功焦虑症 / 130
2. 不要强迫自己做各种过分的努力 / 134
3. 别让想象害了你 / 138
4. 不钻牛角尖，人舒坦，心也舒坦 / 142
5. 不要预支明天的烦恼 / 145
6. 无“知”未来的险恶，你会轻松上阵 / 149

## 第 7 章 为什么内心总是对别人的优秀不平衡

1. 为了过自己想过的生活，一定要学会放弃 / 154
2. 盲目的攀比只会招来不必要的烦恼 / 158
3. 与其挑剔别人的瑕疵，不如用平和的眼光去欣赏 / 161
4. 把自己当成自己，就不会徒生嫉妒 / 164
5. 羡慕别人得到的，不如珍惜自己拥有的 / 167
6. 学会给自己找点儿心理平衡 / 170

## 第 8 章 凡事都疑神疑鬼，这是最大的愚蠢

1. 为了根本不会发生的事饱受煎熬，岂不悲哀 / 174
2. 你经常没有安全感吗 / 177
3. 相爱不是用来互相猜疑的 / 181
4. 不能左右的事情就抛在脑后吧 / 185
5. 相信别人，不要作茧自缚 / 188
6. 你所担心的事情，99%都不会发生 / 190
7. 每天记录自己一个优点，增强一份自信 / 194

## 第9章 抛弃无谓的虚荣，活出真实的自己

1. 买的不是奢侈品，是面子 / 198
2. 选个“大车”才有面子吗 / 202
3. 一定要找份体面的工作 / 205
4. 月光族的“光环”，你要戴多久 / 209
5. 有多少人为虚名所累 / 213
6. 抛弃无谓的虚荣 / 217
7. 打肿脸充胖子，自讨苦吃 / 220

## 第10章 延迟满足，别着急吃眼前的棉花糖

1. 拥有延迟满足自我欲望的能力 / 224
2. 学会按部就班，凡事不可急于求成 / 228
3. 用耐心去焐热自己的“冷板凳” / 232
4. 不要只看眼前利益 / 236
5. 耐得住寂寞，成功是熬出来的 / 240
6. 学会忍耐，沉住气方能成大器 / 244



第  
1  
章

**为什么快乐的人总快乐，  
倒霉的人总倒霉**

# 1 揭开情绪的真相

在生活中我们会发现，那些快乐的人总是很快乐，而那些烦恼的人无论做什么事情都会不顺，从而让自己更加烦恼。这是为什么？其实这是因为人们的情绪会有一定的持续性。当有的人不开心的时候，他就会用消极的态度去做事情，这样他做事的积极性自然不高，就会增加出错的概率，自然就会形成越倒霉的人就越倒霉的恶性循环。

何莉早上要送孩子上学，却因为小孩赖床，导致自己上班迟到，遭到领导批评，为此心里一直很郁闷。

之后她又因为心情的原因影响到工作效率，使自己的工作任务

没有完成，只能留在公司加班。

晚上好不容易回到家中，却得知孩子在学校惹了事，老师叫家长去学校一趟。为此何莉火冒三丈，一时压不住自己的情绪打了孩子。

虽然她事后就后悔了，但还是遭到丈夫与公婆的埋怨，就连自己的父母也指责她，使她心情更加低落，感觉做什么事情都不顺。

或许会有人认为，情绪的影响并没有想象中的那么大，其实不然。心理学家认为，情绪是指伴随认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应，包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。

意思是说，你的情绪在很大程度上受周围环境的影响，同时也会反馈给周边的环境，从而影响你周围的一些人和事。

你仔细想想，当你烦躁的时候，是不是看到什么事情都感到烦躁，本来能够做好的事情也会被你搞砸？同理，当你开心的时候，也会提高你做事的积极性，同时你开朗的样子也会感染周围的人，从而让身边的人更加愿意帮助自己。

任田行一直感到肚子不舒服，有时还会拉出黑便，朋友对他说这可能是胃出血，建议他赶紧到医院去检查一下。

任田行听到后感到有些心慌，工作的时候也总是心不在焉，导致工作上出了不少的错误。

好不容易到了周末，任田行赶忙到医院去检查，却被告知这只是消化不良，拉黑便也只是因为铁元素摄取过多，没有被身体吸收干净而已。

任田行听后瞬间感觉好多了，回去大口吃喝都没有丝毫影响，心情愉悦之下感觉做什么事情都相当顺利。

生活其实就如同一个调色板，喜怒哀乐就是这个调色板中的颜料，你无法避免其中任何一种情绪，却可以用这种情绪描绘出属于自己的色彩。

首先，尝试做一些令自己高兴的事情。想要避免越不顺心的人做事越不顺的恶性循环，最简单的方法自然是打断其中的连接点，尽力让自己变得高兴起来。比如，当你买了一包方便面发现里边没有调料包，你在心情不爽的情况下硬去煮面，自然可能会导致你放的调料不太好吃，从而让自己更加不快。这时候你不妨换一种思路，让自己尝试去接触其他的食物，或者重新去买一包方便面，这样你就能够吃到自己心仪的食物，自然也就会变得开心。

你还可以尝试转移注意力的方式。吃得不开心你就去玩，玩

累了就去睡……总会有一件让你心满意足的事情。高兴的事情经历多了，你就会发现之前的不快其实并没有什么大不了的，笑一笑自然也就过去了。

其次，多到外边走走，多与他人接触。当你烦恼的时候，如果处于一个封闭的环境中，就总是容易想起不开心的事情，导致心情越来越糟。这时候不妨走出房间，到外边散散心，多接触一些人。这样就能够淡化你之前的烦恼，会让自己意识到，原来烦恼只是生活中很小的一部分。

最后，找到你烦恼的原因，解决问题。尝试找出烦恼的根源，进而想出应对办法。如果能够成功解除烦恼自然最好，就算没有任何改观，至少会让你在解除烦恼的过程中了解到具体情况，做到心里有数。

情绪并不神秘，只要你正确地认识它，利用它，就可以每天都开开心心的。



## 2 你是情绪的坐骑还是骑师

会控制情绪的人，能让情绪成为助力；不会控制情绪的人，会让情绪左右生活和工作。

朱国平最近总是莫名其妙地感到烦躁，但是又不知道该如何控制自己的情绪。每次工作的时候，都需要花大量的时间来摆脱这种负面情绪，导致工作任务总是完不成。

后来领导看到朱国平在工位上抓耳挠腮不专心工作，便上前批评了他。

朱国平本来心情就烦得不行，听到领导的批评后更加狂躁了，便直接跟领导理论起来。