

引爆

正能量

POSITIVE ENERGY

掌控情绪，做内心强大的自己

周 艳◎编著

摆脱负面情绪、传递正向能量。有效地管理自己，做命运的主人。

掌握对情绪的控制，改变自己，提升正能量。
让我们的人生变得更成功快乐。

人生不如意之事十有八九，如果不能调节心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶。学会控制你的情绪，保持心理健康，让自己的思维不消沉颓废。



中华工商联合出版社



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

引爆正能量 / 周艳编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 5158 - 0745 - 4

I. ①引… II. ①周… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227215 号

引爆正能量

作 者: 周 艳
策划编辑: 吕 莺
责任编辑: 李伟伟
装帧设计: 静雅书装
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市华丰印刷厂
版 次: 2014 年 2 月第 1 版
印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数: 270 千字
印 张: 17
书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0745 - 4
定 价: 39.90 元

服务热线: 010 - 58301130
销售热线: 010 - 58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn
E-mail: cicap1202@ sina. com (营销中心)
E-mail: gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010 - 58302915

前 言

情绪是健康、生命和人生的真正主人。做自己情绪的主人，我们就是自己命运的主人。人的情绪和其他一切心理过程一样，是受大脑皮层的调节和控制的，这就说明了人是能够有意识地控制和调节自己的情绪的，可以理智地驾驭情绪，做情绪的主人。

心情好的时候，看什么都顺眼。如果每天都能保持一份好心情，那么，我们每天都是快乐和充实的。

英国小说家艾略特说过：“行为可以改变人生，正如人生应该决定行为一样。”一个人如果总是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，那么这种情绪就会不知不觉地来到你身边。当一位朋友不高兴或者心情不好的时候，我们会对他说“想想开心的事，把它忘了，不去想它就好了……”然后我们会想所有的办法让他开心起来，他会真的忘记了烦恼，会和你一起快乐，一起欢笑……想象有某种心情，往往能帮助人们真的获得这种感受——在困境中有自信心，在不如意时较为快乐。

多年来，心理学家都认为，除非人们能改变自己的情绪，否则很难改变行为。我们常常逗眼泪汪汪的孩子说：“笑一笑呀”，结果孩子勉强地笑了笑之后，跟着就真的开心起来了。

如何才能拥有好情绪呢？首先，尽量把事情看透，想得开，拿的起，放得下。心胸开阔，情绪就能保持，就容易满足。哲学家讲过：生活像镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。

人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

对于善意的批评，应该采取接受的态度而不应采取消极的反应，接受学习他人如何看待您的机会，利用这种机会做一番反省，并找出应该改善

的地方，别害怕批评，勇敢地面对它。使自己了解打倒你的不是挫折，而是你面对挫折时所抱的心态，训练自己在每一次不如意中，都能发现和挫折等值的积极面。日行一善，可永远保持无忧无虑的心情。当你真诚地关心别人、帮助别人，无私奉献自己的一片爱心时，你会欣喜地发现，你获得的比你给予的更多。

情绪不可能被完全消灭，但可以进行有效疏导、有效管理、适度控制。情绪管理，就是用正确的方式探索自己的情绪，然后调整自己的情绪、理解自己的情绪、放松自己的情绪。学会调整情绪，尽量往好处想。很多人遇到一些事情的时候，就急得像热锅上的蚂蚁，本来可以很好解决的问题，正是因为情绪把握得不好，让简单的事情复杂化，让复杂的事情更难。其实，只要把握好事情的关键，把每个细节处理得体就会游刃有余。遇到棘手的事情，冷静点，然后想如何把它做好，你越往好处想，心就越开阔，越往坏处想，心就越狭窄！情绪是人类最重要而认识最少的东西。绝大部分人都把情绪看做是问题，制止情绪的出现。实际上，每份情绪都有其意义和价值，不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量。如果情绪能被妥善管理，可以使我们的人生变得更快乐。

人生在世，总会遇到很多悲伤与痛苦，人生不如意之事十有八九，如果不能调节心态，不能掌控自己的情绪，就会成为情绪的奴隶，如此一来，又怎能保持好情绪！斯摩尔曾经说过：做情绪的主人，驾驭和把握自己的方向，使你的生命按照自己的意图提供报酬。记住，你的心态是你唯一能够完全掌握的东西。学着控制你的情绪，并且利用积极心态来调节情绪，就能超越自己，走向成功。

目 录

第一章 认识情绪，才能掌控情绪

情绪是一把双刃剑，正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。拥有什么样的心情，世界就会向我们呈现什么样的颜色，让自己的心情永远处于自己的掌控之中，其实就是为自己的人生奠定基础。

情绪时时刻刻都与我们相伴	1
让情绪向有利于自己的方向发展	3
通过“情绪转移”掌控自己的情绪	5
只有控制好情绪才能成为自己的主人	7
为自己的心灵打开一扇天窗	9
抵制负面情绪的侵袭	11

第二章 脾气会小一点，微笑会多一点

大学者胡适曾经说过：“世间最可恶的事莫如一张生气的脸，世间最下流的事莫如把生气的脸摆给旁人看。”大千世界，无奇不有；芸芸众生，极尽包容；自然万物，总是互相依托、互为补充。生存在这个世界上的人类，同样不可太较真、对人对物要求太高，不必凡事都要争个明白，人生的大境界也应该是集众所长、和谐共存。

做人应多一些包容和豁达	15
为小事生气是在伤害自己	18
小不忍则乱大谋	20
太较真的人是在为自己设置障碍	22



发牢骚不如反躬自省	24
动辄发怒绝不是勇敢者的表现	25
时时以微笑来调节自己的情绪	27

第三章 控制坏脾气，迎来好福气

每个人都有自己的脾气和性格，而且人的脾气和性格并不能一味地用好和坏来区分，但是，容易暴躁、动不动就怒不可遏的脾气性格是所有的人都不欢迎的。一个人只有摒弃自己的坏脾气，才能轻松地行走于社会。要相信自己，理智地考虑与处理好一切，遇激不动气，遭气不发怒，努力克制自己恶劣情绪，养成从容不迫的良好习惯。这样，坏脾气就会离你渐行渐远，并不会再成为影响和掣肘你人生前程的羁绊。

争吵往往是没有赢家的	31
牢骚满腹既损人又不利己	34
情绪浮躁的人心态不平和	36
经常给自己过激的情绪降降温	39
偏激情绪是人的一个不可忽视的弱点	41
坏脾气是完全可以克服的	43
抖掉负面情绪才能轻快前行	45

第四章 心态平和，做内心强大的自己

真正的强者在于内心的强大。一个心境平和、内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心的强大，我们在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不论外界有多少诱惑，多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。内心强大的人是心境平和的人，心境平和意味着内心没有丝毫的内耗，一切都为取得巨大成就做好了准备。每个人的心理都潜藏着巨大的心理能量，一旦正确使用这种能量，就能成就丰功伟业。

时刻放松心态才能得到心理的平衡	49
放弃盲目的攀比才能时时保持前进的动力	52
抱怨是最消耗能量的无益举动	55
与其嫉妒别人不如找准自己的人生定位	57



走出不平衡的心理误区	59
懂得挖掘自我价值就不会去嫉妒别人	61
成大事者都具备自律的品性	64
摆脱心灵的负累才能迎来人生的灿烂	66
拥有自制力，就更容易拥有情绪	69
摒弃浮躁才能坦然面对纷繁世事	71
平常心是一种追求淡泊的人生态度	73

第五章 告别烦恼，每天给自己一片阳光

人活一世，不会事事顺心，总会有烦恼相伴，烦恼与你相伴，烦恼与你纠缠，让你无法摆脱。在竞争激烈、生活节奏越来越快的今天，生存的压力常常给人带来烦恼、苦闷、忧虑和沮丧，使人更加紧张烦躁，以至于有些人感叹身心疲惫，人生绝望。实际上，生活中的许多烦恼，并没有我们想像的那么可怕，如果我们能够耐心地去化解，随时梳理自己如麻的心境，从自己内心快乐起来，用聪明和智慧去与之对抗，烦恼自然会远离我们的生活。

懂得宽恕自然少了许多的烦恼	77
珍惜拥有的幸福就是世界上最幸福的人	79
停止忧虑就会焕发自己无穷的智慧和智慧	81
预支明天的烦恼是在“杞人忧天”	84
放下顾虑，别在人生道路上自设障碍	86
宽大为怀，糊涂一些也不妨	89
拂去心灵的尘埃才能活力长存	90
随遇而安是一种人生的大彻大悟	92

第六章 乐观向上，创造奇迹

人与人之间本来只有很小的差异，但这很小的差异却往往造成了巨大的不同！一个人成功、幸福；还是平庸、不幸，完全取决于人的自身是否具有积极向上的心态，而积极心态来源于自己是否给予自己积极的心理暗示。不断给予自己积极的心理暗示，是在不断地赋予我们不断进



取的力量。培养自己勇于不断进取的情绪，我们就有可能把自己的命运始终掌握在自己的手中。

选择了积极的心态就是选择了一生的快乐	97
积极心态能够除掉妨碍成功的敌人	99
对生活报以微笑也会得到微笑的回报	102
时刻保持一份愉快的好心情	105
小事也可以折射出成功的希望	107
幸福是需要用心去感受的	109
没有糟糕的事情，只有糟糕的心情	111
内心有一团火才能释放出光和热	114
快乐的心境来源于乐观的心态	115

第七章 换个角度，想得开还放得下

站在不同的角度看待人世间的的事情，便会不同的感受。即使是在同样的境遇、同样的环境中成长的人，有人幸福，有人则不幸。因为所谓幸与不幸，其实只是人的看法而已。所以很多时候我们与其愁苦自怨、生气不已，倒不如换个角度，转变一下心情。一般说来，感到幸福的人，通常都以一种乐观的态度来面对事物；感到不幸的人，通常都抱着悲观的态度。

换一个角度看生活世界就会变得无限宽大	119
用豁达的心胸看待事物是一种积极的人生态度	121
想像美好才能充满希望	124
吃亏是一种审时度势的大气	126
拿得起放得下才是智慧人生	128
为人着想，就不容易生气	130
学会宽恕，没有什么不可原谅的错	132
懂得释怀是人生的一种豁达	134

第八章 战胜悲伤，坦然面对生活中的不幸

人的一生难免会遇到挫折和失败，每个人的人生旅程都不可能一帆



风顺。当我们从挫折和失败中走过以后，再回头看看自己曾经经历过的种种挫折和灾难，也许直到这时我们才明白，原来遭遇失败和挫折并不可怕，可怕的是我们没有面对挫折、走出困境的勇气。同时我们也会发现，正是这些困难和挫折才让我们站得更高、看得更远。

懂得在黑暗中寻找光明的人是不会悲观的	137
风雨后的彩虹更耀眼	140
经得起磨炼才能“修成正果”	142
只要不轻易缴械投降就会为自己迎来光明	144
坦然接受并适应现实才能改变现实	145
接受挫折才能迎来无限的希望	148
积极心态是拯救自己的力量源泉	150
战胜消沉，随时保持快乐情绪	152

第九章 无所畏惧，勇敢地“再来一次”

很多事情没有做的时候，常常会让人感到恐惧，越是怕做不好，就越不敢做。这时就要行动起来，先不要去想能否成功，按着步骤一步步地做，一旦做起来，就不会恐惧了。勇敢思想和坚定的信心是治疗恐惧的良药，所有的恐惧在某种程度上都与自己的软弱感和力不从心有关。一个人一旦开始变得心力交融，一旦重新找到了让他自己感到满意和大彻大悟的那种平和感，那么，他将真正体味到做人的荣耀。

敢于冒险是成功的第一步	155
命运不会因为我们恐惧而手软	158
敢于尝试总比“临渊羡鱼”要强	160
唯一需要害怕的是害怕本身	163
把自己定位为失败者的人就没有理由获得成功	164
忧虑往往会吞噬一个人固有的优势	167
每个人都可以做自己快乐的天使	169

第十章 自我减压，生活更轻松

在当今这个社会，人们面临的竞争越来越多，压力也越来越大。生



活中遇到的不顺，工作中碰到的瓶颈，就像一场狂风席卷暴雪而至，淤积于我们的心中，使我们的心因浮躁不安而难以找到栖息之地。其实我们所处的外在环境对于我们来说并不是最重要的，重要的是我们自己内心的世界。我们不要时时计较环境的好坏，而是应该注重内心的平静与祥和，人人都应学会释放自己的精神压力。只有这样，我们才能远离烦恼，拥抱快乐。只有释放掉压力，使心灵放松，我们的生活和工作才会变得快乐和更加有意义。

沉重的压力往往会导致一个人身心疲惫	173
学会遗忘，才能迈开今天的步伐	175
保持镇定，坦然面对紧张情绪	178
随时释放压力才能不断翻过人生的“坎”	180
重压之下及时给自己的心灵松绑	182
将压力分解才能轻装前进	184
适当的压力有利于身心的健康	186
懂得转换压力才能举重若轻	188

第十一章 放过自己，不总纠结于往事

我们生活在现在，面向着未来，过去的一切，都被时间之水冲得一去不复返。我们没有必要念念不忘那些不愉快的事情。念念不忘，只会被不愉快的事情腐蚀，从而变得充满仇恨，甚至导致精神崩溃，陷入疯狂。走出过去并不是要你放弃过去，而是走出过去的阴影，总结过去的经验，为现在提供借鉴，为明天指明方向。一个人若是生活在过去的光辉或悲伤中，那么过去就像是笼子一样将他困住，将永远无法再为自己创造人生的另一个辉煌。

忘记昨天才能放眼明天	191
过去只可借鉴不可流连	192
不要让自己沉湎于对过去的悲伤中	194
忘记过去，洒脱面对以后的人生路	196
不要把时光浪费在对过去的错误的悔恨之中	198
没有必要一直维持自己永远正确的形象	200



忘记昨天的失败，为明天迎接新的挑战做好准备	202
把握当下才能抓住真正的幸福	204

第十二章 享受生活，知足有好心情

淡泊心境，知足常乐不是不思进取、无所作为、没有追求，而是以一颗纯净的心灵对待人生。知足常乐是一种乐观自信、理性自律的健康心态，只有在这个基础上，我们才能理性地进取，快乐地奋斗。知足常乐的人，不是没有欲望，而是善于克制自己的欲望。快乐的根本，便是惜福。人活在世要做到不为名所累，不为利所缚，不为权所动，不为欲所惑，一身清正，坦坦荡荡，做到胸襟开阔，真诚豁达，才能活得潇洒，活得轻松，活得健康长寿。

知足常乐才是智慧而幸福的人生	207
过度追求名利只能让自己的人生大打折扣	210
内心的富足才是真正的快乐	212
人生得失寻常事	213
幸福和欲望永远是成反比	216
一味地贪念金钱只能被金钱所奴役	217
知足的人早已超然物外	219

第十三章 互相理解，用宽容打造和谐婚姻

每个人都有属于自己的感情世界，然而婚姻生活是靠两个人去共同维护的。“情到浓时情转薄，平平淡淡才是真。”很多人认为爱情应该是轰轰烈烈的，一旦爱情被磨去棱角不再绚烂时，婚姻会在这时亮起“红灯”，所以，经营婚姻也是人生的一大课题。理想中的爱情是完美无瑕的，但现实中没有绝对的完美。夫妻本是同林鸟，幸福或悲伤都是共同的，夫妻之间学会共同用心去经营自己的婚姻，才能携手穿过重重坎坷，享受到人生的幸福。

夫妻之间需要理解和包容	223
感情不能束缚得太紧	226
男人的成就是需要女人支撑的	228



幽默是婚姻生活的保鲜剂	230
婚姻是缘分拼合起来的	232
现实中没有绝对的完美	235
不要让攀比毁掉你的幸福	237
真正属于自己的感情只有一份	239

第十四章 乐观处事，把枯燥的事情变得有乐趣

任何事情，凡是我们本身所尊崇的，都具有无上的神圣性。凡是有利于世界人类的工作，没有一件是卑贱的、可耻的。只要全神贯注，那工作上的厌恶、痛苦的感觉，都会消失；凡是不曾懂得这个秘诀的人，就是不曾懂得获取成功与幸福要道的人。你的工作就是你生命的石像。它是美是丑，可爱可憎，全掌握在你自己的手里。拥有一颗平常心，拥有一颗上进心和一种豁达的心态，在今天做好一件哪怕是很小的工作，才可能在来日做好大事情。

对工作抱有一种积极乐观的态度	243
成功永远属于坚持到底的人	245
付诸行动才有改变自己境遇的可能	247
有了批评才能弥补和完善自己的不足	249
人生的每一天都应该是全新的开始	251
以饱满的激情去工作才能体验到工作的快乐	254
从工作中找到乐趣	256

第一章 认识情绪，才能掌控情绪

情绪无处不在，它是每个人对世界正常的心理反应。美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼认为：情绪包括情感及独特的思想、心理和生理状态，以及一系列行动的倾向。

情绪不可能被完全消灭，但可以进行有效疏导、有效管理、适度控制。

情绪无好坏之分，一般只划分为积极情绪、消极情绪。由情绪引发的行为则有好坏之分、行为的结果有好坏之分，所以说，掌控情绪不是消灭情绪，而是疏导情绪并调整信念与行为。这就是掌控情绪的基本范畴。

拥有什么样的心情，世界就会向我们呈现什么样的颜色，让自己的心情处于自己的掌控之中，其实就是为自己的人生奠定基础。

情绪时时刻刻都与我们相伴

干扰人类的非理性因素有：嫉妒、愤怒、恐惧、抑郁、紧张等。这些看似极其平常的心理因素，却往往可以影响一个人的成败得失。

人的情绪往往只有两种：消极的和积极的。一个人只要别让自己变成一个被情绪驱使的奴隶，就算有消极的情绪也没有关系，至少别让它左右自己的生活。

美国密歇根大学的心理学家南迪·内森的研究结果表明：人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，因此，与那些消极的情绪作斗争是



人们常常需要做的事情。

成功的人并不是一帆风顺，也不是能力超群，只是因为他们善于控制自己的心情，并时刻保持一种良好的心理状态。而一个失败者，也未必缺少机会，关键在于他们不会控制自己的心情，更多的时候任自己的萎靡情绪滋长，从而把许多机会白白浪费了。

积极情绪能够帮助人们更多地实现自己的人生价值，而消极情绪则恰恰相反，它妨碍自我价值的实现。

一个人的心情乐观开朗，那么他在这段时间里做事可能是很积极的。因此这类人在这段时间里自我价值的实现也就相对比较多，自我肯定的成就感也就比较多，从而又拥有一个好的心情，形成一个良性循环。

相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自我价值就会实现得越来越少，自我否定的因素就会增加，这样也就使心情更加消极抑郁，形成了一种恶性循环。

很多研究表明消极情绪会影响人的身体健康。经常发怒和充满敌意的人很容易患有心脏病，调查表明心脏病患者中经常焦虑、抑郁、脾气暴躁者比普通人多三倍。

心理学家认为情绪是独立的心理过程，有自己的发生机制和操作规律；情绪作为脑内一个监测系统，对其他心理具有组织的作用，这种作用包括对活动的瓦解和促进，一般来说，起协调、组织作用的往往是正性情绪；起破坏、瓦解或阻断作用的就是负性情绪。

情绪对认知操作的效果会造成影响，情绪的强度越大，造成的影响越大。中等唤醒水平的愉快情绪为认知活动提供最佳的情绪背景，大家可能有类似的体验，比如一个人将要参加一次重大的比赛，如果非常焦虑，成绩肯定不会很好，然而如果一点紧张情绪也没有，那么成绩也不会很理想。只有认为比赛是一种挑战，焦虑感适中，那么人的大脑就处于中等唤醒水平，就会有一个最理想的成绩。

同时，人的情绪往往起到支持和左右行为的作用。当人处在积极、乐观的情绪状态，则倾向于注意事物美好的一面，态度和善，乐于助人，勇于承担重任；当人处于消极、低迷的情绪状况，则倾向于注意事物悲观的一面，希望与渴求可能会消失，取而代之的是具有攻击性的行为。



曾经有两个人在沙漠的黑夜中行走，耗尽了所有饮用水，两人又累又饿，体力渐渐不支。这时，其中一个人问另一个：“现在你能看到什么？”

另一个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”

发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命。而另一个人靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人仅仅是当时的心态有所不同，但在最后却演绎了两种截然不同的命运。

我们了解了情绪对于人心理的影响，就应该尽量发挥正性情绪的作用，减少负性情绪对自己的不良影响。这样，对自己的生活和工作都是有很大好处的。

情绪的适应性由特定的行为模式、生理唤醒和相应的感受状态这三个成分组成。它的作用在于发动机体能量使机体处于适宜的活动状态，将相应的感受通过行为表现出来，这样人类就逐渐得到了进步。世界上的每个人时时刻刻都与情绪相伴，如果每个人都能珍视它，并善于利用和调节它，它就会成为自己的得力助手，是推动而不是障碍的第一心理力量。

让情绪向有利于自己的方向发展

柏拉图说过：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”我们每一个人身上都存在着一种神奇的东西，它既可以使你精神焕发、干劲倍增，也可以使你无精打采、萎靡不振；既可以使你头脑清醒、冷静平和；也可以使你暴躁焦虑，冲动后悔；既可以使你安详从容，坦然自若，也可以使你紧张慌乱，惴惴不安，这种东西就是人的“情绪”。

俗话说：“笑一笑，十年少”，积极情绪有利于人的身体健康，保持愉快



引爆正能量

的心情对于我们人类来说是大有益处的。

心理学家曾做过这样的实验：他们设法收集人在生气时呼出的气体，然后将这些气体溶于水中，将溶液注射到小白鼠的体内，发现小白鼠在一段时间后死亡。这结果告诉我们，人在生气的时候，体内的免疫细胞的活性下降，人体抵御病毒侵害的能力减弱，因此容易受到病毒的侵入，导致疾病。

曾经有过这样的实例：一个粗心的医生将两个病人的诊断报告弄错了。原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告而极度伤心、痛苦、焦虑，情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向。而那位本来有癌症倾向的病人，由于拿到了没有癌症倾向的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，病情竟然渐渐地转好了。

这个事例也能说明消极情绪则会给人的机体带来损害：人情绪不好的时候，体内还会分泌出一种毒性的荷尔蒙，这种荷尔蒙聚积起来会形成和漂白粉一样的分子结构，对人体产生不利的影响；而如果一个人经常保持良好的情绪，这种情绪就能够化为一种神奇的力量，帮助自己阻止疾病的侵袭。

因而我们可以得出这样的结论：情绪是一把双刃剑，如果情绪处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解困境。如果情绪处理得不好，情绪失控，就容易在愤怒的情形下做出一些非理性的言行，害人害己。

有这样一句名言：“一个不能控制自己情绪的人，很容易被情绪控制。”要控制一个人的坏情绪并不是说要压制一个人的情感，更不是说一个人一辈子都不能有坏情绪，而是要将这种情绪合理化，使自己的负面情绪得到正确地释放。

传说在古老的西藏有一个叫爱地巴的人，他每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边喘气。

由于爱地巴一生勤劳，他的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房子和土地有多么广大，只要与人生气的时候，他会绕着房子和土地跑三圈。人们对此深感疑惑，但不管别人怎么问，爱地巴都不愿意说出缘由。

直到有一天，爱地巴在自己孙子的恳求下才终于说出隐藏在心里多年的秘密，他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房地跑三圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和人生气呢？一想到这