

生涯智慧文库

别让 坏情绪

Bie Rang Huai Qingxu Hai Le Ni

台湾◎ 何绍庭 著
赵宇辰

害了你!



把明天的杞人忧天挡在门外
拒绝再被情绪牵着走
挣脱担忧的羁绊：扼住愤怒的火山
本书是你走出情绪迷宫的导览图
赶走坏情绪，生活更 Happy

大众文艺出版社

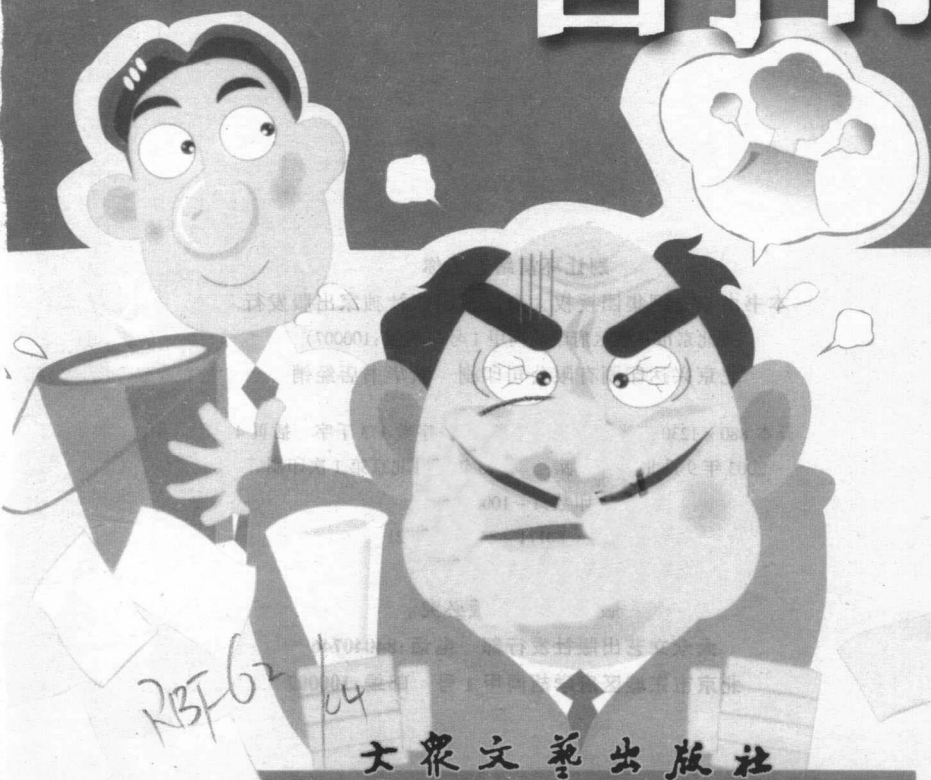
生涯智慧文库

Qingxu Hai Le Ni

别让 坏情绪

害了你!

台湾◎ 何绍庭 著
赵宇辰



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让坏情绪害了你/何绍庭,赵宇辰著.

—北京:大众文艺出版社,2003.9

ISBN 7-80171-348-6

I. 别…

II. ①何… ②赵…

III. 情绪—自我控制

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037187 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2003-2249 号

别让坏情绪害了你

本书由华文网集团授权大众文艺出版社独家出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京兴达印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 8.5 字数 173 千字 插页 4

2003 年 9 月北京第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80171-348-6/B·21

定价:17.50 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007



目 录

上篇 别让坏情绪害了你	
序	(3)
第一章 做快乐的主人	
充分肯定你的自我	(6)
你无须去渴求别人的赞美	(10)
需要赞许的心理发展	(12)
请对自己说：“我可以”	(16)
爱自己是世界上最美的语言	(20)
悦纳自己	(23)
让最佳的自我印象主宰你	(26)
爱自己的白皮书	(28)
第二章 情绪急转弯	
痛苦的日子请加忍耐	(32)
用信念和意志去战胜痛苦	(34)
我们没有权利感到不快乐	(37)
痛苦中的人也有快乐的权利	(43)
轻看生离	(44)
第三章 轻松走过情绪低气压	
钻出内疚的牛角尖	(50)
挣脱担忧的羁绊	(54)



Foreword

远离不良情绪的感染	(58)
-----------------	--------

第四章 快乐是身心健康的良药

寻觅生活目标的处方	(62)
生活是由思想塑造的	(66)
金不换的是沉默	(67)

第五章 一天多一点好心情

让成功机制愉快地为你服务	(70)
人生乐趣何其多	(73)

第六章 你的心眼——利用观想法改变情绪

自我评量练习:视觉心像能力等级	(80)
创造视觉心像	(82)
发现自我练习:改变你的视觉心像	(83)
视觉表像与自语	(84)

第七章 与情绪轻松对话——情绪沟通

在人际关系中表达感觉	(90)
表达感觉的无效方式	(91)
表达感觉的有效方式	(92)
倾听感觉	(97)
邀请他人分享情绪	(102)

第八章 情绪操之在你

接受自己的情绪	(106)
解决冲突的原则	(107)



Foreword



僵局	(111)
信心可以移转情绪	(114)
有练习就有进步	(116)

下篇 不快乐是自找的

序	(121)
---------	-------

第一章 快乐,即是悦纳自己

1 认识自己	(124)
2 爱自己就能爱别人	(126)
3 表现真实的自己	(127)
4 喜欢自己	(129)
5 悦纳自己	(132)
6 重视自己	(134)
7 和自己赛跑	(136)
8 你的气质表现你的形象	(138)
9 你具备了“什么”和具备了“多少”	(139)
10 培养强烈的爱好	(141)
11 热爱未知的事物	(143)
12 用行动改变自己	(146)

第二章 别在人生旅途上携带过多行李

13 没有完美的人生	(150)
14 你的思想塑造你的生活	(152)
15 相信便能产生力量	(154)
16 感觉到快乐的样子就会快乐	(156)
17 别人的态度仅供参考	(158)



Foreword

18	越是追求完美就越不快乐	(160)
19	别掉进对与错的陷阱	(163)
20	不必寻求不存在的公平	(165)
21	不要和别人比较	(167)
22	跳出内疚的死胡同	(169)
23	担忧无用也无益	(172)
24	远离不良情绪的感染	(175)
25	选择最大的苦恼去苦恼	(178)
26	快乐是对自我的一种体认	(180)
27	遏制愤怒的火山	(181)
28	宽恕,心灵创伤才会痊愈	(184)
29	从别人对你的批评中寻找快乐	(186)
30	困难激发斗志	(188)
31	怎样面对不幸的降临	(189)
32	简单易行的“精神旅行”运动	(192)
33	为今天而努力	(194)

第三章 创造一个轻松的环境

34	磨炼交际才能	(198)
35	逼自己陷入尴尬的境地	(199)
36	将自卑一脚踢开	(200)
37	两性肢体语言的差异	(201)
38	面貌透露一生的情感和经历	(203)
39	幽默不只是好笑而已	(206)
40	善用必要的含糊	(208)
41	巧妙地给予忠告	(209)
42	说“不”的智慧	(212)



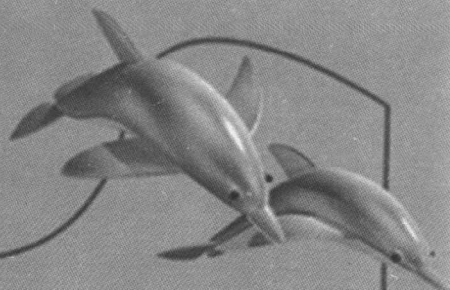
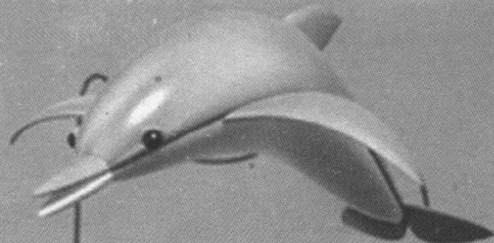
Foreword



43	沉默赚得百万美金	(213)
44	不开口的战术	(215)
45	冷静的人善做学问	(218)
46	热情的人敏感善用	(219)
47	豪爽的人多情识才	(221)
48	拘谨的人守成不欺	(223)
49	忠厚的人感情如一	(224)
50	粗鲁的人天真爽直	(225)
51	找到自己的位置	(227)
52	有超人的意志就有超人的成就	(228)
53	生活就是冒险	(230)
54	快乐地工作	(231)
55	监禁你的不是别人而是自己	(233)
56	从失败的痛苦中寻找快乐	(234)
57	把握成功的机制	(236)

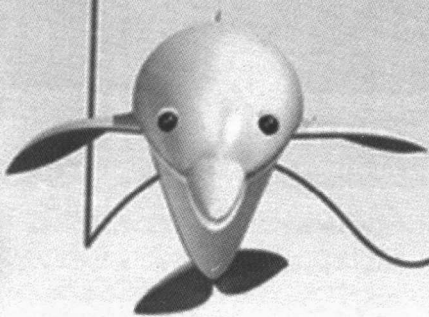
第四章 寻找快乐,享受快乐

58	回忆是美丽的花园	(240)
59	心是快乐的泉源	(242)
60	快乐是把过去统统忘掉	(244)
61	快乐近在咫尺	(246)
62	别人快乐你也快乐	(248)
63	快乐能永葆青春	(250)
64	为情感的能量充电	(252)
65	切勿物质富有却心灵贫乏	(255)
66	有钱要懂得管理,没钱要懂得豁达	(258)
67	真正的快乐	(261)



上 篇

别让坏情 绪害了你





序

生活,不能没有快乐。

活着,就是为了快乐。

快乐是人的一种天性,更是一种情绪的表现;亦是人性的一种最原始的反映。然而,综观我们今天所处的超速运转的时代,有多少生活在这个世界里的人们,感到疲惫、痛苦、困窘、迷惘。他们因人际间的接触和社会联系的日趋频繁复杂而变得十分冷漠,隐去了自己真实自然的快乐天性,或因社会竞争的白热化而变得怯懦自卑、心力交瘁,过早地显现出自己的世故与成熟。而面对生活中的喜怒哀乐、情绪的控制,更是少了那份如同处理工作般的精明干练。远离不良情绪的安装,成为现代都市人急于追求的生活课题。

人人都希望拥有好心情,但真能如此的却很少。当负面情绪出现的时候,常会对周遭的人、事造成不良的影响。当然,大家都知道控制情绪很重要,但真正要做到似乎是十分困难。总认为自己怎么努力也做不到。其实,人的情绪很容易受到外界影响,总免不了高低起伏。只是,透过自身的学习、训练,情绪还是可以掌控的。何不学习调整自己的观念、改变看待事物的角度,你将发现情绪不再轻



Foreword

易因一点小事起伏。因为快乐对自己是一种选择,我们一再地选择快乐,快乐就会逐渐成为我们心灵的一部分,而最后我们就是快乐的人了。

大多数的坏情绪都是某些最基本情感的表露,诸如伤心、愤怒、内疚等等。本书可以说是使你弄清自己情绪迷宫的“导游图”,是你控制情绪而快乐活着的指导者。它可以使你弄明白这些情绪是如何作用于你的,学会理性管理自身的情绪,做自己的主人,大大提升生命的品质,让昨日的阴霾烟消云散,只留下理性的教训作为今日快乐的基石。就让我们把明天的杞人忧天挡在门外,只让幸福的憧憬走进落地之窗,为今天的幸福增添色彩!

作者 谨识



做快乐的主人

第一章

做快乐的主人

人生百味，酸甜苦辣，喜怒哀乐，样样俱全。人生就像一场梦，梦醒了，梦也就醒了。人生就像一场戏，戏演了，戏也就演了。人生就像一场雨，雨停了，雨也就停了。人生就像一场风，风停了，风也就停了。人生就像一场雪，雪化了，雪也就化了。人生就像一场雾，雾散了，雾也就散了。人生就像一场雨，雨停了，雨也就停了。人生就像一场风，风停了，风也就停了。人生就像一场雪，雪化了，雪也就化了。人生就像一场雾，雾散了，雾也就散了。

人生百味



人生百味，酸甜苦辣，喜怒哀乐，样样俱全。人生就像一场梦，梦醒了，梦也就醒了。人生就像一场戏，戏演了，戏也就演了。人生就像一场雨，雨停了，雨也就停了。人生就像一场风，风停了，风也就停了。人生就像一场雪，雪化了，雪也就化了。人生就像一场雾，雾散了，雾也就散了。人生就像一场雨，雨停了，雨也就停了。人生就像一场风，风停了，风也就停了。人生就像一场雪，雪化了，雪也就化了。人生就像一场雾，雾散了，雾也就散了。



充分肯定你的自我

在此先说一则故事与读者分享：某个夜晚，一名生意人开车行驶在僻静的郊野，突然车胎爆了，他想换一个新的，却发现没带千斤顶。幸好不远处有一间农舍，他便朝着农舍走去。他一边走，一边心想：“屋里是否有人？”“也许屋的主人根本就没有千斤顶。”“就算有，也可能不肯借我。”他越想越焦急，也就更加生气，最后，当农舍的门打开时，他劈头就给对方一拳，嘴里还吼着：“快借我千斤顶！”

这个故事虽博得我们会心一笑，却也嘲讽了人们普遍的“自我失败主义”。你大概也常听到自己内心的自我烦恼吧！这种消极情绪比任何力量都更能影响你的生活。如果你想活得更加愉悦，不妨看看以下几种保持良好情绪的方法。

●找出消极思想

有位太太在还没看心理医生前就自己猜想说：“我想医生根本就帮不了我，我觉得我已经完全垮了。我把工作弄得一团糟，我想我快被辞退了。昨天经理做了一些工作调动，虽然他说是提拔我，但是假使我原来的工作做得很好，为什么还要调动呢？”

这位太太的焦虑是没有依据的。实际情况是：两年前



她获得了法学学士学位，现在的薪水相当可观，时至今日为止，她也没有经历过什么大挫折。

第一次诊断结束时，医生要求她回去记录她的想法，尤其是睡不着时的想法。第二次就诊时，她带来了她的情绪记录。她记录的内容有：“我其实并不比别人强，我能获得现在的成就纯粹是靠运气”“昨天我主持一个会议，但却糟透了，因为我从来没有主持过会议”“今天上午经理看上去很生气，我是不是又做错事了”等等。看了她记录的日志，她自己也承认“仅在一天之内我的消极想法就多达二十六条，难怪我总是觉得很压抑、很累。”透过记录自己的消极念头，她意识到自己确实在无端的紧张和忧虑的情绪上耗费太多精力。

当你的情绪低落时，你可能正沉浸于消极的念头之中。此时，你要努力抓住这些烦扰你的念头，大声地把它说出来或是写下来，这将有助于你摆脱它们的纠缠。

●删去自我贬损的字眼

阿杨总是听到内心在说着他自己“只是一个小小的秘书”，唐昀听到的是他“只是一个小小的推销员”……这时，“只是”与“小小的”这些字眼贬低了他们的职位，相对地也贬低了他们自己。

一旦去掉这些自贬的字句，即刻就会使得他们变得自信满满，“我是一个秘书”或者“我是一个推销员”，而这两个词句的后面都可以接上令人情绪振奋的下文，比如说：“我正在不断地自我提升。”如果你能删掉那些阻碍自己进取的



字眼,将有助于提高你的自信心,增加对工作的热情和干劲。

●改变思维

一旦消极的念头浮现,就要立即用简短的命令去改变它,使其不再继续。例如,你在想:“真糟糕,我怎么说出这句话,万一他……”这时你就要立即对脑部的思维神经发出指令:“停!”理论上来说,改变思维是一种简单的策略,但实际上做起来并不如想象中那么简单,其实是更加复杂困难。要想有效地做到这点,必须要有坚强的毅力。当你发出命令的时候,记得提高你的音量,这样才能使你的声音盖住你内心的独语。为什么运动场上常有运动员用大声喊叫的方法来参加比赛,其目的就是要用这种方式来战胜内心的杂念,赢得比赛。

黄兴对公司内的一位公关小姐非常倾心,却一直不敢开口约她。“要是她拒绝了,肯定会很难堪”。如此的顾虑使他始终开不了口。最后,他战胜了内心的顾虑,邀请这位小姐看电影时,对方反而对他说:“黄兴,你早该这样了,为何这么晚才肯开你的尊口呢?”

●强调积极的事实

有一位令我尊敬的长者,在他刚过知天命之年时,不幸染上了癌症,经过长时间的治疗,总算度过了危险期。但是出院回家后,十夜中就有九夜是失眠的。为此,他痛苦不堪,多方医药均收效甚微。后来经过一位心理医生的诊断,



认为是他每天上床前，总是过度忧虑自己的病情所致。

于是医生建议他每天就寝前，多做或多想一些令自己心情愉快的事情。这位长者半信半疑地回家，当晚就尝试看看，结果令他意想不到。

“刚开始还是抛不开那些可怕的想法，最后，当我的脑子想到穷途末路时，我想起了与儿子、女儿及家人一起去逛动物园的美好时光，想起当初自己身体健康时工作积极，并很受上级器重的情景。很快地，我的脑子里充满了愉悦的记忆，不久就进入梦乡了。以前我躺在床上总是满脑子杂念：‘我怎么会染上这种病？’‘我是不是对孩子们太严厉了？’‘还有谁没来探望过我？’现在，这一切都早已烟消云散了。”当他第二次去看心理医生时，这位长者从内心发出了这样的感叹。

●调节你自己

从现在开始，你该学着调整自己。例如这一周内要完成的一大堆工作搞得你晕头转向时，你可以计划在周日与朋友们一道去逛街、购买自己喜欢的物品、到森林公园散步，享受一下大自然带给你的无限乐趣。这就是用“周日的轻松”来调整“一周的紧张”。

透过自我调整，你将会发现一个完全不同的自我，生活的世界也将会是一个“崭新的世界”。如果你自信能胜任某项工作，那就已经增加了你能圆满完成该项工作的可能性。快乐达观会使你充满活力，悲观则会将你推向泥沼，以致裹足不前。