

侯清恒◎编著

千万别让 坏情绪 毁了你



欣赏别人不如 欣赏自己

为你减去负面情绪的压力
有效提升你的自尊心
改善你对生活的看法，找回自信
发展更圆满的人际关系

中国纺织出版社

千万别让 坏情绪 毁了你

欣赏别人
不如欣赏自己

侯清恒◎编著


中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千万别让坏情绪毁了你/侯清恒编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2003.6

ISBN 7-5064-2593-9/C·0024

I. 千… II. 侯… III. 情绪-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 021383 号

责任编辑: 王学军 特约编辑: 毛 妮
责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街 6 号
邮政编码: 100027 电话: 010-64160816
<http://www.c-textilep.com>
e-mail: faxing@c-textilep.com
北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销
2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 889×1194 1/32 印张: 12
字数: 255 千字 印数: 1—6000 定价: 22.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前 言

从某种角度说，今天已有不少人感到很幸福。

可我们还是应该提醒自己，生活的确不是十全十美的。比如，我们常常能在物质上一掷千金之时，却在精神上一无所获；每每在灯红酒绿之后，却难掩心头之忧愁……

或许是文学描述中那些凄美的故事令我们久久不能忘怀，让我们普遍眷恋着悲观主义的病态美；也许是理想主义的退场使我们的灵魂开始失重，任欲望彻底放纵之后却又痛感虚无黯然；也许是当今这个发展迅猛、变化急剧的时代，粗糙得让人找不着生命的意义，也不知生活的乐趣；于是我们沉溺于坏情绪的霏霏阴雨中，不知所措地自艾自怨自怜，乃至自弃自毁，却任由大好的生命虚掷。痛哉！惜哉！

可惜，这是一个事实——

信仰的缺失，道德的滑坡，精神的失重，欲望的折磨，生存的压力，情感的挫折，人事的变迁，甚至生离死别……——对我们的灵魂造成了伤害，于是悲伤、哀怨、痛苦、内疚、悔恨、愤怒等坏情绪就开始发作。更可悲的是，不知是人们对于坏情绪的伤害缺乏认识 and 了解，还是讳疾忌医的老毛病在无意地作怪，不少人长期以来一直任凭它无情折磨着自己的心灵，甚至影响了生活、工作、学习、感情以及命运，都不去进行改变的尝试。见多了这种惨剧，我们也似乎变得麻木了，一

千万别让

坏情绪毁了你

点儿不觉得自己宝贵的生命不该这样，不认为我们本应充分享受的美丽人生会因此而大打折扣的，这似乎一切都不可避免。

但今天，你应该得到这样的警示：千万别让坏情绪毁了你！

在一个“环境”还不太洁净的时代，让本书和你共同寻找诺亚方舟来拯救我们自己……

因为，那洁白的鸽子已衔着翠绿的橄榄枝向你飞来！

编 者

2003年6月

目 录

上篇 坏情绪像传染病

第一章 坏情绪，这可怕的病	3
1. 生活，不可能不遭遇坏情绪	3
2. 什么是情绪	15
3. 情绪、情感及边界	20
4. 坏情绪所导致的恶果	24
第二章 坏情绪在蔓延中的走向	27
第三章 人的性格特点及情绪结构	67
1. 冷静人独有偏好	67
2. 热情人太有用处	69
3. 豪爽人实在可爱	70
4. 拘谨人自有安排	71
5. 忠厚人值得重视	72
6. 粗鲁人不是废物	73
第四章 别让别人的情绪伤了你	75
1. 倾诉和倾听	75
2. 分享情绪	86
3. 化解情绪沟通中的事故：僵局和冲突	90

千万别让

坏情绪毁了你

第五章 接受自己的情绪	97
1. 学着做个机灵鬼	98
2. 信心可以转化情绪	99
第六章 必须控制的几种恶性情绪	103
1. 挣脱担忧的羁绊	103
2. 融化痛苦的冰川	117
3. 扼制愤怒的火山	122
4. 钻出内疚的牛角尖	127
5. 驱散恐惧的乌云	130
6. 化解抑郁的情绪	142
第七章 让情绪沿合理化方向发展	159

中篇 认清坏情绪的本质

第一章 千万别让坏情绪毁了你	189
第二章 坏事、辩解和坏情绪	205
1. 逾矩行为：坏情绪的一种诱因	206
2. 真假逾矩行为的界线	209
3. 回归规矩，摆脱坏情绪	215
第三章 不请自到的坏情绪	221
1. 意外事故	221
2. 理性分清责任，避免坏情绪	223
第四章 没有无缘无故的坏情绪	233
1. 不能困在自制的坏情绪中	234
2. 真假缺点和局限	236

3. 认清自己的缺点、局限和坏情绪的关系	239
4. 面对造成自己坏情绪的真相	247
5. 坏情绪的道德心理根源	257
第五章 从坏情绪中突围	269
1. 给坏情绪减压	270
2. 彻底转变自己	278

下篇 做情绪的主人

第一章 情绪环保主义	287
1. 情绪也应环保	288
2. 自我清除坏情绪垃圾	289
3. 评估和改善自己的情绪环境	290
4. 改善情绪环境的几个小技巧	296
第二章 给情绪以宁静	303
第三章 做情绪的主人	321
1. 人生乐趣何其多	321
2. 我们没有权力感到不快乐	325
3. 充分肯定自我	327
4. 让成功机制清扫坏情绪	339
5. 爱自己是世界上最美的语言	345
6. 彻底控制好你的情绪	352
第四章 化解坏情绪	359
1. 不斤斤计较就不会有坏情绪	359

千万别让

坏情绪毁了你

- 2. 良好的人际关系从可心的话语开始 362
- 3. 与人为善，好情绪自然来 364
- 4. 千万不能和工作过不去 369
- 5. 活在成功中，哪来坏情绪 373
- 6. 高贵者自快乐 375

上篇 坏情绪像传染病

第一章 坏情绪，这可怕的病

今天，社会发展迅猛，科技日新月异，生活蒸蒸日上，从而人的寿命也获得延长，人们进而也就经历着更多的人生阶段，也更频繁地面对着人生的失落和提升。每一个人生阶段又几乎都会有这样那样的问题，一旦解决不妥，不良思想就自然滋生，会不知不觉地影响人的情绪。坏情绪又极富传染性，蔓延开来几乎成了这个时代常见的病。于是，学习如何有效地面对人生的失落，摆脱坏情绪的困扰，已经变成人们迫切需要面对的课题。惟有如此，人们才不至于在面临失落和伤痛未化解的情况下，与周围的世界产生过多的疏离，结果让坏情绪毁了自己。之所以如此关注受坏情绪伤害的人，在某种意义上来说，可以使他们因保有好情绪而保留住生活中更多的美好事物。在此所说的好情绪，意指人要学会包容生命中的失去，不要因对失去的一切反应过度，付出更多不必要的损失。

1. 生活，不可能不遭遇坏情绪

坏情绪，这可怕的病可能使人做出自我毁灭的行为。一个人若经历多次灵魂深处的伤痛，无法控制内心经历的分裂及情感伤痛，很可能会采取自杀的方式来解决。

千万别让

坏情绪毁了你

那么我们自己呢？你是一个坏情绪的受害者吗？你是否认为为自己什么事都没有做错，就是没办法让自己的心灵静下来。如果把你丢进拥塞的交通中，或是排得冗长的人龙里，可以看到你缺乏耐心、心事重重、急躁不安。如果在一天当中给你一个挫折，你的脾气就会爆发，即使你一再提醒自己不可以再发脾气了。当你站在路旁，整个人冷得发抖时，你的坏情绪依旧气势汹汹。其实，只要你经常反省自己，就可以克服坏情绪，使自己安详、泰然自若、自信、愉悦、容易接近、更有容忍力，而且多多少少更能集中注意力。然后，日常生活便像是一种恩赐，较少劳苦和烦恼。

对于你为什么会有坏情绪的原因，你可能会提出许许多多的理由。也许你从小生活在一个负性情绪较为严重的家庭环境，坏情绪一直是你们的问题。也许打从孩童时期起，你已经发展出某些长期的坏情绪。也许你对周围混乱的世界特别敏感，而自己也确实是坏情绪的受害者。

无论如何，千万别让坏情绪害了你。你认为自己的坏情绪如磐石般坚硬顽固，不相信有任何事能改变它。但是米开朗基罗比任何人知道更多有关石头的性质，他相信每一块花岗岩里均包含着一尊辉煌的雕像。为了直达核心而且展现它的本质，我们需要做的是剔除剥离外表多余的部分。世上绝对没有情绪坏到无可救药的人。

事实上没有绝对不可改变的人，只有习惯养成的行为和看法。无论你的遗传如何，无论你的个性倾向、家庭教育或是你的社会和职业的环境如何，甚至在面对巨大的挫折或不幸时，你也能够回到平静安宁的家。

现在你将会知道，在生活中，焦虑和平静是互相依存的，你不能只要其中一个而不要另一个，但是我们全都有能力选择平静。为了让你在每天的生活过程中做出愈来愈好的选择，首先对自己说，千万不要让坏情绪毁了！

在你航向宁静的旅程中，将会遇到生命中最不可思议的风景。

生活，不可能不遭遇坏情绪。

活着，却是为了快乐。

快乐是一种情绪的表现，更是人的一种天性，亦是人性的一种最原始的本能。然而，纵观我们今天所处的超速运转的时代，太多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纷繁复杂而变得十分冷漠，隐去了自己真实自然的快乐天性；更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；面对生活中的喜怒哀乐，情绪的失控，又没有那份如同处理工作般的精明干练。于是，千万别让坏情绪毁了你，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。当坏情绪出现的时候，常会对周围的人、事造成不良的影响。当然，大家都知道控制情绪很重要，但真正做到似乎是十分困难。其实，人的情绪很容易受到外界影响，总免不了高低起伏。但是，通过自身的学习、训练，情绪还是可以掌控的。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。

那么，又是什么触动了情绪的触点？

如果你和一位酗酒的人结婚，如果你是问题儿童的父母或是你的双亲都很跋扈，如果你是一位“妻管严”或是一位被凌受虐的妻子，你就很可能让别人掌管你生命的开关，处于被人掌控的生活当中。一般的问题如，“你好吗？你今天过得好吗？”或是“事情变得如何啊？”，对你来说实在不好回答，因为你必须决定哪些事情是该说的，哪些是不该说的。你的答案是取决于别人的。举例来说，如果今天你的丈夫是清醒地回家，那么你就会说“我很好，谢谢你”。如果你的孩子上学去，而校长也没打电话要你到学校去面谈，那么你就会说“这是美好的一天”。如果你的太太在傍晚时没有对你大吼大叫，那么你会说“我一切都很安好”。如果别人对你的生活已经严重影响到这种程度了，你就不再是自己生活的主宰了。随便你怎么说它，但那绝对不是“掌握自己的生命”，因为你是让别人来主宰你，夺取你的自主性。你允许别人来掌控上天交付在你手里的东西，你的生活，还有你自己。

有两种方式可以来说明这种情况。有些人屈服在别人的淫威之下。如果你的自尊心低落，不太会维护自己，如果你常困惑、恐惧或容易失望，那么你天生就是那些喜欢控制别人的人的牺牲品。你也许会因为对方的力量、体型、职位、形象、洪亮又有威严的声音或恃强凌弱的态度感到恐惧。

另外一种极端就是那种被弱者控制的人。如果你觉得自己很强壮，很可能别人就会要求你为他们担当一切。你会一直说“没问题”，如果你想说“不”的时候，你又会去考虑到别人可能因此受伤害，然后你会觉得一切都是你的责任。

一开始可能是一种良好的依赖关系，可是最后你无法再忍

受这种关系，可是又不知道该如何全身而退。面对这种僵局的时候，有些人会不明智地“被动自杀”，不是真的去自杀，而是失去活下去的意愿，他们找到一种被社会所接受的死亡方式。

这种人是怎么被困在这种不健康的关系中的？这里有几个可能的答案。有些人对于爱的观念不正确。如果认为爱的意义在于为别人做每一件事的话，那么就把事情太过简化了。很多让别人控制他们的生活的人，这些人都沉浸在对爱的错误的认知当中。

那些控制你、按下开关设定你的活动的人，却一点也不尊重你。事实上，每一次他们达成目的，不管是用威吓或是采取哀兵姿态，只会对你更减轻一分尊重。除了他们自己觉得很满足之外，可是一点儿都不爱你。

如果你是那种因为爱而经常让人欺负、占便宜的人，是不是你自己沉溺在这种受难者的角色中？被人需要的感觉确实很好，但是你要小心不要沉陷在那种感觉当中。当一个强者、给予者、拯救者是很诱惑人的，你同时也会满足去当一个殉道者。

一开始你或许会觉得很光荣，就好比希腊的擎天神一样，把世界扛在肩上。然而，过了不久之后，你会觉得最好能卸下这种荣耀。但是，一旦你把世界扛在肩上之后，要摆脱这个责任的方法，就是再找个人来代替你。不幸的是，每个人都婉拒这项荣耀，你就被迫陷在其中，你很想跑到窗户边大叫说“我不想干了！”你那时发现你打了个坏情绪的枷锁。

而事实上，事情却不会如你所愿的。人们或许会稍微停下

来，听听你在说什么，但很快的他们又会各自忙各自的去了。只有用一个方法来摆脱这个重担：把它放下来，无论如何，你不再背负它了！

曾有一位嫁给一个知名企业家的女士，人人都认为她很幸福，但很多人都不知道，这位企业家是个酒鬼，而且他经常虐待他的妻子、亲人及较亲近他的员工。

“我再也不能忍受这种生活了”，这位女士这么说。这位先生已经答应过上百次，说他愿意改变，但是最后都背信了。家里的人讨好他、威胁他，也用尽了一切他们知道的方法企图改变他，但是一点用都没有。有他的生活，简直就像在地狱一样。当他神智清醒的时候，对每一个人来说那就是美好的一天，可是当他喝醉时，每个人就会很惨。当他宿醉的时候，每个人在办公室或家里，就要蹑手蹑脚，小声讲话，惟恐吵醒这个怪物。

这位女士心灵饱受坏情绪的折磨，已经出现了心理疾病。很显然，这些心理疾病是导因于她日常的生活所产生的坏情绪。“如果你一天再也过不下去了，我想你应该要考虑离开他？”

没多久这位女士就真的离开了她先生。

有人在年轻的时候非常沉醉于自己的怜悯心。但你要明白，你不可能为别人做他们自己不要做的事，你也不能强迫一个生病的人不经治疗就好起来，同样你无法让一个病得已奄奄一息濒死的人继续健康的活着。当别人身肩重担的时候，你只能随时伸出援手，但是却不能将他们的重担背负在自己的身上。只有一个人能这么做，那就是上帝。