

余林◎编著



别让垃圾情绪 害了你

抱怨
不满
愤怒
焦虑
自卑
.....



余 林 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

别让垃圾情绪害了你 / 余林编著. — 北京 : 企业管理出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5164-0894-0

I. ①别… II. ①余… 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 (2014) 第133483号

书 名: 别让垃圾情绪害了你

作 者: 余 林

责任编辑: 杨苏敏

书 号: ISBN 978-7-5164-0894-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170×240毫米 16开本 16.75印张 240千字

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价: 35.00元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

驱散垃圾情绪，重拾纯净之心

我们拥有的物质越来越丰富，背负的压力也越来越沉重，我们获取快乐的方式越来越多，负面的情绪却越来越明显。如今经常可以看到的场景是：地铁上因为拥挤而破口大骂，电梯里因为无意踩脚而恶语相向。不知从何时起，现代人变得十分易怒，每个人的脸上要么是苦闷无聊，要么是痛苦隐忍，尤其是生活在大城市中的人们，他们的心灵也早像城市的天空一样，蒙上了一层驱散不去的雾霾。

想要的越来越多，实际去做的越来越少；拥有的越来越多，珍惜的越来越少；结识的人越来越多，真心在乎的越来越少；去过的地方越来越多，家回的越来越少；朋友越来越多，联系的越来越少。有人说，我们就是这样“可耻”地成熟了。

人的一生似乎总在寻寻觅觅，渴望永恒不变的幸福，渴求功盖千秋的成功。人们为此终日劳苦，行色匆匆。然而对于很多人来讲，也许到了生命弥留之际，都找不到自己想要找的东西。其实，幸福的人生源于简单的生活。只有当生活真正简化，心绪真正清明，你才会有时间和精力开始喜欢的事情，并为之付出努力。

想从喧嚣烦扰的尘世中解脱，就要先摆脱琐事的羁绊，断绝心中的垃圾情绪，并以简单透彻的心态面对人生。古人云：“文章做到极处，无有他奇，只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。”人类的伟大就隐藏在很多平凡的小事中，当你为追寻崇高而不屑平凡时，你也许已经将你身上的某些崇高品质丢弃了。

也许，你没有辉煌的业绩可以炫耀，没有大把的钞票可以挥霍，但你拥有一份淡泊、一份简单，这是人生求之难得的幸福。诸葛亮有言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊是一种真我。

人再如何麻木，所幸还残留有感情。亲情，爱情，友情，生活中还有很多美好的情感，充满了我们的生命。而在我们的生活中，也充满了荆棘。但这些都是生活的必然，重要的是我们该以怎样的心态去面对。

从变幻的角度来看，世上任何东西都不过是过眼烟云。但是，从不变的角度来看，一切存在都是造物主的恩赐！我们为什么不能保持一颗平常心，从容面对生活中的得失呢？

现实中，有的人一旦得到了上司的提升和信任，便备受鼓舞，恨不得使出浑身解数，兴奋难掩骄傲之神色！这固然很好，可是有朝一日，人事变动或者旁生枝节，大部分人大概就难以忍受失去舞台的落寞，选择向隅而泣，日渐消沉，哀叹命运不公，感慨自己时乖命蹇，最后成为一个愤世嫉俗者，以致一事无成。

坦然面对人生的变故和际遇的起伏，心平气和地应对各种大大小小的角色，那么，处处都是舞台，处处都有精彩。天道无私，有一得必有一失，所以奉劝朋友们莫说人生得失，倘若不认为得失事关重大，又何必去计较太多。

想要活得轻松，要有好心情，要有平常心。在追求个人价值时不执意苛刻，不为名利地位所诱，不为欲壑难填而痴狂，不为遭遇挫折而沮丧，不为壮志难酬而伤感。有了心静神安的境界和淡泊名利的情操，就能唤起我们体味美好的心境。

丢掉抱怨，重拾自信；丢掉欲望，回归简单；丢掉愤怒，追求平和；丢掉空虚，寻找充实；丢掉冷漠，聚起人缘；丢掉懒惰，坚持实干。及时清理自己的心，让内心窗明几净，及时丢掉情绪垃圾，让生活简单轻松。

人生中有一道又一道的门槛，等待着我们去跨越；有一个又一个寻常的日子，等待着我们用心灵的阳光去照亮。即便天空时有阴霾，请保持一颗纯净的心，在那些或晴或雨的日子里，都将镌刻下我们深深浅浅的人生轨迹。



第一章

别让垃圾情绪害了你

- 2 你是不是也总被情绪化牵着走
- 4 情绪冲动就像一个定时炸弹
- 7 发怒之前先想想后果
- 10 愤怒，无非是对自己无能的痛苦
- 13 揪出让你情绪崩溃的罪魁祸首
- 16 情绪总失控？可能是情商太低
- 19 理性VS情绪
- 22 佟湘玉的烦恼

第二章

“爆发”前先掐断负能量的电源

- 26 听说你抑郁了
- 30 摒弃奢求完美的心思
- 33 自卑不会保护你，只会让你更“杯具”
- 36 虚荣是心灵的毒

- 39 你嫉妒别人时就无视了自己的好
- 42 攀比会让你更不快乐
- 45 为何现代人都如此焦虑
- 48 憎恨是用别人的错误折磨自己

第三章

积极的人总会比消极的人得到更多

- 52 十一本书拯救一个人
- 55 把消极之心丢进垃圾桶
- 57 山德士上校的前半生
- 59 像超级玛丽一样面对人生每一个关卡
- 62 乐观走下去，就总会柳暗花明
- 65 积极会让你有更多机会
- 68 比运气更宝贵的是进取心
- 71 惰性会在无形中毁掉你
- 74 念念不忘，必有回响

第四章

压力山大，抱怨只会让你心情更差

- 78 别奢望向上帝要公平
- 80 闭上抱怨的嘴，迈出实干的腿
- 82 抱怨只会让你离成功更远
- 84 不做祥林嫂，用行动回击
- 86 你在发牢骚，别人在冷静思考
- 88 生气不如争气，抱怨不如改变
- 90 与其诅咒黑暗，不如点亮火把
- 92 把抱怨的事写到纸上，然后烧掉

- 94 抱怨是一种病，小心被传染
- 96 打败拖延，踢走哀怨，干掉压力

第五章

别让坏情绪蔓延到职场

- 100 受再大的气，也不要顶撞领导
- 102 和同事闹别扭会让你别扭死
- 105 对下属切勿趾高气扬
- 108 “压力山大”，学会自我减压
- 111 有牢骚也不要对同事发
- 114 不小心得罪了领导该怎么挽回
- 118 别总吃亏，也别总不吃亏
- 122 遇上职场“宫斗”，低调可以自保
- 125 过于逞强小心断了后路
- 128 做好取舍，不要红豆绿豆都想要
- 131 每天早上都不想上班——职场倦怠还有救吗

第六章

做“淡定帝”，不做“火药桶”

- 136 Let it go，那些无关紧要的小事
- 139 自己不放慢你就只能永远忙下去
- 142 看在健康的份上，少生气
- 145 小心“刀子嘴”也会伤到人
- 147 快要爆发时，给情绪“降降温”
- 150 唯一可以不讲理的地方
- 153 婚前睁大眼，婚后闭一眼
- 156 换个姿势看生活

第七章

羡慕嫉妒恨，不如淡定学习勤

- 160 嫉妒，是自己看不起自己
- 163 嫉妒他，不如超过他
- 165 想成为高手，要敢跟高手过招
- 168 成熟点吧！攀比是幼稚的行为
- 171 只有偏执狂才会成功
- 174 遭遇强敌是件好事
- 176 用竞争代替嫉妒，让压力变成动力
- 178 嫉妒之人是自寻痛苦

第八章

不改坏脾气，活该没人理

- 182 指责并不会使人感谢你
- 185 成熟的标志：不为自己一一辩解
- 187 真朋友就得用真心换
- 190 待人友善，干戈也可化玉帛
- 193 情绪需要发泄，但别把话说绝
- 195 学会忍耐，有理不在声高
- 198 与人争辩，赢了也只会自降身价
- 201 找到适合自己的发泄方式
- 204 会控制脾气的人都不简单
- 207 用理智管理你的情绪

第九章

心情若美丽，每日都晴天

- 212 告别蜗牛人生
- 215 生气就是拿别人的错误来惩罚自己
- 218 常常悲观，你急需情绪管理
- 221 无谓的坚持只会让你更累
- 224 为你的压力找一个出口
- 227 你的青春可以不迷惘
- 230 涤荡心灵，重获新生命

第十章

走出苦痛的阴影，享受未来的幸福

- 234 从容生活，不惊不惧
- 238 留下思念，让悲伤快点走远
- 240 平静面对尘世中的苦与乐
- 243 凡事要看开，不要看透
- 246 永远不要浪费时间去想任何你不喜欢的人
- 249 放下烦恼，换一种轻松的活法
- 251 从今天起，为自己活着

第一章

别让垃圾情绪害了你



你是不是也总被情绪化牵着走

静下心来，让我们认真回顾一下，自己是否曾经有过这样的经历：

当你在工作上勤勤恳恳却不被认可时，你是选择忍气吞声还是选择据理力争，或者干脆提交辞职报告？

当你一时冲动和爱人吵架时，你是让自己先冷静下来还是喋喋不休指责对方以致感情破裂？

当你用心良苦地为孩子指引一条学习的捷径，而孩子却不买你的账时，你是保持心平气和还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

这些各式各样的行为反应就是“情绪”！它就像影子一样时刻与我们相随。

笼统地讲，情绪是人各种的感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。行为在身体动作上表现得越强就说明其情绪越强，如喜时手舞足蹈，怒时咬牙切齿，忧时茶饭不思，悲时痛心疾首等，这些就是情绪在身体动作上的反映。

对有些人而言，情绪是对工作孜孜不倦的热切追求，是对生活殷殷期盼的奋力拼搏，是对自我坚持不懈的竭力完善。而我们也不得不承认，对有些人而言，“情绪”这个字眼不啻于洪水猛兽，唯恐避之不及！

上司常常对下属说：“上班时间不要带着情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”……这无形中表达出我们对情绪的恐惧与无奈。也因此，很多人在坏情绪来临时，莽莽撞撞，处理不当，轻者影响日常工作的进展，重者使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

由此可见，良好的情绪是我们成就自我，实现美好人生的铺路石；

相反，不好的情绪则很可能是绊脚石。

换句话说，情绪影响着我们的行动，会给我们带来不同的生活。情绪经常不好的人，往往先被自己打败，然后被生活打败；总能保持良好情绪的人，常常能够战胜自己，然后战胜生活。在情绪不好的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；在情绪良好的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。

情绪决定成败，这是生活的哲理。一个人的成功首先来自于其自我情绪的完善，而并非他的才能。

当然，我们无法使自己时时刻刻都保持良好的情绪，诚如美国心理学家南迪·内森指出：一般人的一生平均有30%的时间处于情绪不佳的状态，每个人都不可避免地要与消极情绪作持久的斗争。

其实，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，乃人之常情，这就需要我们正确地调节自己的情绪并理解他人的情绪。如果实现这一点，我们就能够生活得舒心，工作得顺心；而若是错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则很可能导致无法估量的损失。

诚然，我们每一个人都对幸福的生活充满着无限的向往，谁都不愿经历痛苦、悲伤，或是恐惧、愤怒。可是，情绪就像我们的影子，不可能从我们的生活中消失，而我们能做的，需要做的，就是如何能在情绪的世界里让自己及自己周围的人们生活得更快乐，更美好。



情绪是我们自己的，没有放在别人身上，因此，要调节情绪也只有靠我们自己。不过一般来说，理解别人的情绪容易，调节自己的情绪就困难了。举个例子来说，我们前一天还在劝自己的好友不要因为一件事而烦恼计较，第二天自己却由于同样的事情陷入了和好友一样的情绪中。这也就是所谓的：当局者迷，旁观者清。

情绪冲动就像一个定时炸弹

“冲动是魔鬼”，在现实生活中，的确有人因为冲动而酿成终身憾事。

39岁的刘某一次和朋友吃饭回来，经过路口时遇上堵车，朋友便将车开到慢车道上，想从旁边绕过去。这时，一对父子正好经过此处。

“他们嫌我们的车挡道，就骂了我们。”

听到对方的叫骂后很生气，刘某便下车和对方理论，双方越吵越凶，最后动起手来。由于刘某当天喝了酒，怒火更是不能平息，他用双拳和对方打了起来。在此过程中，那位父亲被打倒在地。

令人遗憾的是，这位老者被打成颅脑重伤，住院8天后不幸身亡。而刘某也因此受到了法律的严惩。

随着他们的遭遇，他们各自的家庭受到莫大牵连，用家破人亡来形容再贴切不过了。

很显然，这起事件完全是因为冲动所导致。如果那对父子没有骂人，如果刘某不和他们大打出手，双方都控制一下情绪，就不会造成后来的惨重局面。

可惜的是，等他们回过头来想明白了之后，一切都悔之晚矣。

类似这样的事件时常见诸报端，让人们一次又一次看到了冲动所引发的悲剧。

某地农村曾发生过一起让全村人都十分惊讶的家庭悲剧。

李某因和妻子闹矛盾，竟在一怒之下将装有汽油的油壶泼向妻子张某，之后又拿出打火机。随着打火机“啪”的一声响，惨痛的一幕发生了。张某顿时被烈火包裹起来，惊慌失措中她大声呼救，幸运的是，她

的女儿、女婿都在家里，听到声音后急忙出来，后来经过往张某身上泼水，用玉米秆拍打，火被扑灭，而张某身上的衣服已几乎烧完。

生活中的非理性因素实在是太多了，以致我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己，产生诸多不良情绪，导致发生了一些原本不该发生的事情。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。其中，一位名叫路易斯·福克斯的参赛选手胸有成竹，因为他的成绩远远领先于对手，这次只要能够发挥正常再得积分，便可登上冠军领奖台。

然而，事情却因一只苍蝇来了一个180°大转弯。就在路易斯·福克斯准备全力以赴拿下比赛时，让人意料不到的小事发生了：一只苍蝇落在了主球上。

对于前来“凑热闹”的这只苍蝇，路易斯并没有在意，下意识地挥了挥手赶走了苍蝇，然后俯下身准备击球。可是，当他的目光落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落到了主球上，他又挥了挥手赶跑了它。然而这只苍蝇好像故意要和路易斯作对，正当路易斯再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上。

这时候，只听观众席上发出了一阵笑声，而路易斯的情绪被折腾得坏到了极点。之后，当那只苍蝇又落在主球上时，路易斯终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，一不小心球杆碰动了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。

发生了这一出乎人们预料的事之后，本以为败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状勇气大增，信心十足，连连过关；而路易斯·福克斯则在极度愤怒与失控情绪的驱使下，接连失利，最终错失冠军宝座。

更为可悲的是，第二天早上，有人在河里发现了路易斯·福克斯的尸体。他投河自杀了。

一个攻城略地、叱咤风云的世界冠军竟然被一只小小的苍蝇击败了。这不禁令人扼腕叹息，同时也让人深思。可以说，路易斯·福克斯的落马并不是因为个人实力，而使他从冠军宝座上跌落的是他的情绪。他在对待影响自己情绪的小事时不够冷静和理智，没能控制和调节好这

种负面情绪，最终失掉了冠军乃至自己的生命。

的确，坏情绪会时不时地来到我们身边，轻则破坏我们良好的心境，重则破坏人与人之间的关系，不仅伤害他人，更可能危及自身。

所以，我们很有必要学会控制情绪，远离冲动。虽然我们的生活中总是免不了有摩擦和矛盾，但是当我们在选择冲动的同时，照样也可以选择忍耐或以退为进。事实上，我们的忍耐是他人无法攻破的城堡。因此说来，我们应该努力让自己成为一个理智、冷静的人，尽量不去触碰冲动这个具有高度破坏力的情绪，即使我们无法用宽容赢得一个宽松的环境，也至少可以把我们的精力用在真正需要的地方。而包括冲动在内的诸多坏情绪如抱怨、生气等，不仅是无能的表现，而且会让事情变得更糟糕，甚至毁掉我们的一生。



控制坏情绪也并不是说要压制一个人的情感，情绪波动和产生负面情绪都是很正常的，重要的是要将这种情绪合理化，正确地释放和转化，不影响我们的正常生活和工作。

当坏情绪来袭时，我们应以理性克服情感上的冲动，选择在一个恰当的场合以一种恰当的方式发泄出来；或是转移自己的注意力，去参加适当的体育运动；或者到远处去走走，放松自己的心情。所以，请放开那些无谓的束缚，让自己的心灵解放，自在地飞翔。

发怒之前先想想后果

生活中，见到别人发脾气恐怕是我们每个人经常会遇到的事，同时我们也经常看到有人因为发了脾气，最终把事情搞得一团糟。究其原因，并不是这个人的能力不够，更不是这个人不善于和他人沟通，而是因为这个人一丁点的坏情绪，导致了最后不可收拾的局面。

因在取款后银行卡不能顺利取出，酒后的祝某竟然持水泥块将价值1.1万余元的取款机当场砸坏。随后，当地人民法院以故意毁坏财物罪，判处祝某有期徒刑一年。

法院认为，祝某故意毁坏公共财物，数额较大，其行为已构成故意毁坏财物罪。

可见，愤怒的破坏性是巨大的。案例中祝某的行为不排除“耍酒疯”的可能，但他的行为已经严重破坏了公共财物，理应承担相应的法律责任。

愤怒真的可以称得上是人类最糟糕的情绪了，而我们每个人都可能领略到它的威力：婴儿会大发脾气而损失掉一餐美味的食物；小孩子会突然发脾气而搞得一家不安宁；太太发脾气会引起头痛病；丈夫发脾气会失掉胃口……

不可否认，当人们的行动受到限制、愿望不能实现、工作的失败、权力被侵犯、劳累过度等时，就会产生愤怒的情绪。

不管你是否承认，愤怒和疲劳总是接踵而至。我们知道，任何情感都是要耗费精力的，愤怒这种杀伤力极大的坏情绪自然也不例外。当我们处于生气状态时，我们身体需要能量来调动各个部位，使其摆出进攻的姿势——心跳加速、血压升高、全身的肌肉收缩。愤怒时你会感到异