

不失控

如何有效管理你的坏情绪

黄德惠◎著

我的情绪我做主！消消气，别跟自己过不去

BUSHIKONG

没有过不去的事，只有过不去的心情

IPG 中国国际出版集团

中国出版

不失控

如何有效管理你的坏情绪

黄德惠◎著

中国画报出版社 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

不失控 : 如何有效管理你的坏情绪 / 黄德惠著. --

北京 : 中国画报出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5146-1120-5

I. ①不… II. ①黄… 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256705号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经华文网股份有限公司授予北京读品联合文化传媒有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

著作权合同登记号 图字: 01-2014-7650

不失控: 如何有效管理你的坏情绪 黄德惠 著

出 版 人: 于九涛

责任编辑: 张文杰

责任印制: 焦 洋

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号 邮编: 100048)

开 本: 16开 (700×1000)

印 张: 12.5

字 数: 140千字

版 次: 2015 年 01 月第 1 版 2015 年 01 月第 1 次印刷

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

定 价: 30.00元

总编室兼传真: 010-88417359 版权部: 010-88417409

发 行 部: 010-68469781 010-88417417 (传真)



生气与失控，往往都是自寻烦恼的结果，
你可以将时间浪费在情绪的消耗上，
但如果转换一下思绪能让自己更快乐，
为什么不尝试一下呢？



熄灭生活中的怒火

我有一位好友在生气的时候常说：“让我发泄一下就好了！”但是，根据我的观察，在抱怨完之后，她往往会变得更加愤怒。虽然，我每次都会倾听她的怨言，安抚她的情绪，并剖析事情的本质，让她明白那些只是日常生活中难免遇到的琐事，但是，看她常常为小事感到不满，我不免有些担心她的情绪会影响到日常的生活。

某次聚餐时，我问她：“你每次发泄情绪之后，会感觉好一些吗？”她想了想，认为自己其实并没有因此而感到舒坦。但是，每次一遇到不顺心的情况，她就控制不了自己的情绪，往往都在发了火之后，才后悔之前不该为此动怒。

我们都知道生气的坏处，也不想成为一个爱发脾气的人，但是，一遇到不顺心的事，就很容易忘记自己已知的道理。其实，生活中难免会面临让自己不满的情况。在这种时刻，要知道生气并不能解决问题，有的时候，只要你能转换一下念头，用另外一种心境去面对，或许就不会生气了。

上述说起来似乎很简单，真正做起来却不是一蹴可及的，需要时间的累积。但是，既然我们都不喜欢被愤怒主导情绪，也不愿意自己在无意中伤害到自己重视的人，不妨试着改变心态，让自己活得更轻松、更

愉快。

接触过众多与情绪控管相关的案例后，我发现生气的原因往往源于自己的内心。比方说，如果在任何事情上都有不可退让的原则，就很容易为了小事动怒。当然，有原则不是不好，只是，如果我们的生活中充斥着各式各样的框架，就很容易为了这些而烦恼。再加上并不是每个人都理解你的性格，他人就可能在无意中跨越你能忍受的界线。

如果各位读者也常常踩不住愤怒的刹车，并已经厌倦这样的自己，不妨在生活中，开始改变自己的心态。只要掌握一些基本的原则，就不会受到怒火的折磨，也不会无意中伤害那些真正关心自己的亲朋好友。

法国文豪雨果曾说：“宽容就像清凉的甘露，浇灌了干涸的心灵；宽容就像温暖的壁炉，温暖了冰冷麻木的心；宽容就像不熄的火把，点燃了冰山下将要熄灭的火种；宽容就像一只魔笛，把沉睡在黑暗中的人叫醒。”

宽容是释放情绪的第一把钥匙，本书中还谈及许多转化情绪的观念、应用的方式，等着你去领悟。一旦我们抛开情绪的拖油瓶，生活就会更加轻松惬意，从此告别怒气高涨的坏心情，迎接高情商的自己与和谐的人际关系！

目 录

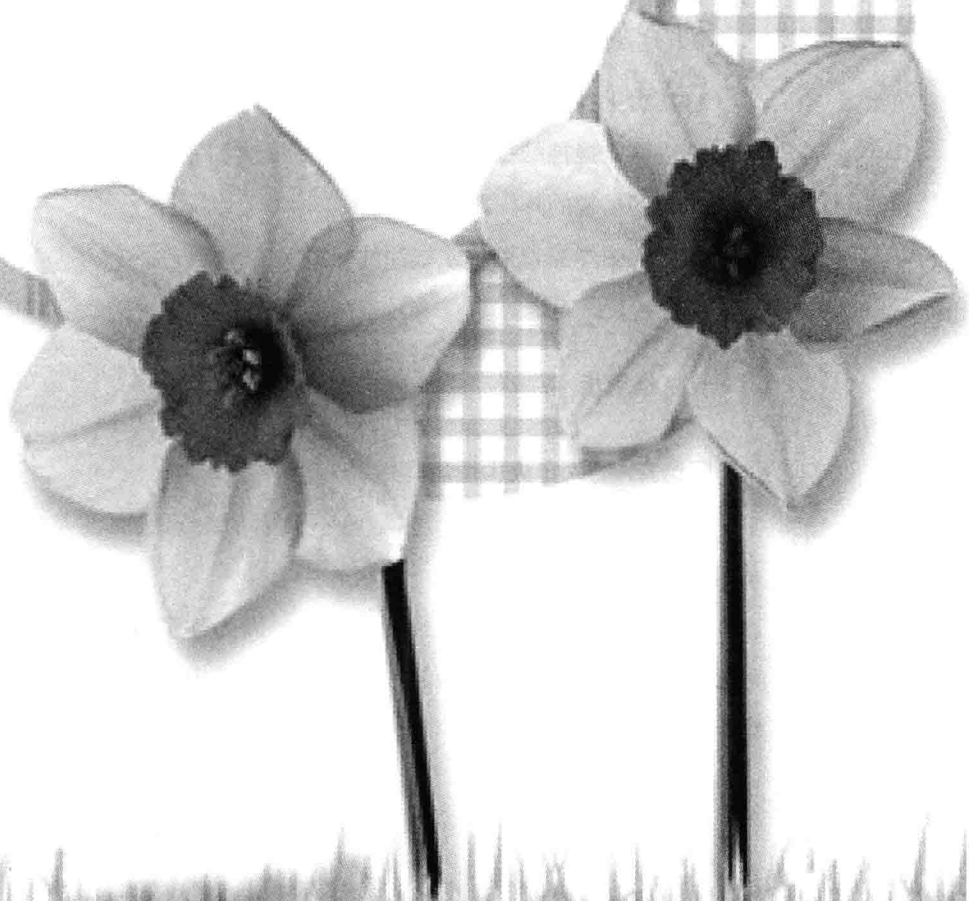
第一章 都是自己气自己，没事不要自寻烦恼	001
性格透视★你是一座情绪化的活火山吗.....	002
聚焦兴趣，根除爱抱怨的坏习惯.....	004
嫉妒别人，不能帮你解决问题.....	010
好情商能逆转运气.....	016
你的度量，决定人生的悲喜.....	021
摆脱焦虑的雪球，别为小事而抓狂.....	027
第二章 提高抗压性，别让坏脾气伤人又伤己	033
性格透视★你的抗压性强不强.....	034
厘清情绪之源，浇熄愤怒之火.....	036
境随心转，别用他人的错惩罚自己.....	041
今日的沉潜，是为了明日的跃起.....	045
一动怒，就先输给自己了.....	050

忍下第一句争辩，默默去做更能说服人·····	055
第三章 战胜爱比较的心魔，挣脱欲望的掌控 ·····	061
性格透视★你对现在的生活满意吗·····	062
放下物欲的包袱，把拥有的当成最好的·····	064
当你拥有更多，就会害怕失去更多·····	070
人比人气死人，拒当虚荣心的俘虏·····	075
分享所有，忘却占有·····	079
幸福只要“刚刚好”就好·····	084
第四章 打开心胸，宽恕别人就是放过自己 ·····	089
性格透视★你的度量有多大·····	090
人非圣贤孰无过，用宽恕取代发怒·····	092
原谅别人，就是善待自己·····	098
勿让仇恨铺满路，既往不咎贵人来·····	106
不怒不争非懦弱，而是心态更成熟·····	111
宽容非纵容，赢得人心和尊重·····	116
第五章 顺其自然轻得失，该放下时且放下 ·····	121
性格透视★你有多爱记仇·····	122
得意之时坦然，失意之时淡然·····	124
祸福相依，破除好运的障眼法·····	130
别人的缺陷，就是自己的阴暗面·····	136
别苛求自己，你不可能让所有人满意·····	140

不计前嫌，人生才能重新开始·····	145
真正的放下，是你不介意再提起·····	149
第六章 常怀感恩心，消除嗔恨心 ·····	155
性格透视★你有一颗感恩的心吗·····	156
幸福的关键字就是“珍惜” ·····	158
即使置身阴暗，也要活出阳光·····	163
心无怨怼，生命不受限·····	169
疗愈伤口，改写伤痛的意义·····	175
心因知足而满足，人因满足而富足·····	180
感谢曾经折磨你的人·····	186

第一章

都是自己气自己，
没事不要自寻烦恼



Don't let the bad moods turn you down. Take everything easy!

你是一座情绪化的活火山吗

你常常因睡过头而错过早晨的黄金时段，决心从明天开始做个有效率的“朝活族”。为了让自己早起，你觉得在早晨睁开眼睛的瞬间，什么样的气味最能让你感到精神百倍呢？

- A. 窗台上盆栽的花草芳香。
- B. 浓郁又提神的咖啡香。
- C. 丰盛早餐的阵阵飘香。
- D. 空气中洋溢着薰香或精油的味道。

◆性格解析

☐选择A的人 火山爆发指数20%

恭喜你！在他人眼中，你是座不会因情绪起伏而波及他人的休眠火山。

你的个性内敛，行事有自己的分寸，因为你了解急躁的情绪对解决问题没有帮助，因此不会为了一点儿芝麻绿豆大的小事就大动肝火，算是一个修养蛮好的人。

□选择B的人 火山爆发指数80%

你的脾气蛮大的，对其他人而言，是座难以掌控的小火山喔！

遇到问题的时候，如果你心情好，就能冷静以对，轻松地解决眼前的难题；但如果当天心情坏到了谷底，你的公主病、王子症就会爆发，这时旁人为了不被你的情绪流弹扫到，只好默默忍受你的坏脾气。

□选择C的人 火山爆发指数60%

你是座因人而异的间歇性火山，和你越亲近，反而越容易被迁怒。

你会依别人和你的交情，来判断他能不能包容你的情绪化。如果是好朋友，你会认为对方应该体恤你，反而容易为了小事伤和气；如果对方和你不熟，你会睁一只眼、闭一只眼，不好意思计较太多。这样任性的你，小心无意中伤到亲朋好友喔！

□选择D的人 火山爆发指数40%

你是座看似休眠的活火山，一旦被引爆，会让众人跌破眼镜。

你平日总是和气待人，为了避免破坏彼此的感情，很少大动肝火。不过，如果有人踩到你唯一在意的“地雷区”，你的情绪就有如山洪暴发，会把脾气发在周遭的每一个人身上。



聚焦兴趣， 根除爱抱怨的坏习惯

做自己最快乐的事，不要被他人左右，由自己定义成功，这样你才能真正地拥抱幸福。

——股神 巴菲特

前微软公司副总裁李开复曾说：“每个人都应了解自己的兴趣，并在自己热爱的领域里充分发挥自己的潜力。”因为做自己喜欢的事情，可以激发一个人的热情，即使眼前的学业、工作看似困难重重，如果与自己的兴趣相关，就会心甘情愿地咬着牙努力完成，而不会处在满腹抱怨的情绪中，这就是热忱的力量。

就像有的学生在考上了大学之后，因为发现自己并不喜欢当初所选的专业，所以大学四年过得浑浑噩噩，念书、考试的目的只是为了一张

文凭；有的职场新人，经常抱怨工作内容与主管，上班的时候就在期待休息日。假如你也有类似的情况，不妨检视一下自己，是否对工作缺少了一份热忱？如果是的话，建议你花点儿心思找出自己真正感兴趣的领域，并拿出毅力投入其中，这样你才不会在埋怨中虚度一生。

结合兴趣与工作，再苦也不以为苦

汉德·泰莱是纽约曼哈顿区的一位神父。

某天，教区的医院里有一位病人生命垂危，他被请过去主持临终的忏悔。到了医院后，那位病人对他说：“仁慈的上帝！我喜欢唱歌，音乐是我的生命，我的愿望是到全国各地去演唱。经过四十年的努力，我实现了这个愿望，所以我没有什么好遗憾的。现在我只想说，感谢您，让我愉快地度过了一生，并让我用歌声养活了我的六个孩子。现在我的生命就要结束了，但死而无憾。仁慈的神父，我只想请您转告我的孩子，做自己喜欢做的事吧！我将会为他们感到骄傲。”

短短的几句临终之言，让泰莱神父感到非常吃惊。因为这名歌手的所有家当，只不过是一把吉他。这四十年里，他每到一个地方，就开始在街头演唱，用苍凉浑厚的嗓音，感染他的听众，以此换取报酬。

五年前，泰莱神父也从一位富翁口中听过类似的临终忏悔。当时卧病在床的富翁对神父说：“我从小就热爱赛车，幼时就喜欢研究、改造赛车，长大成人后，亲自投入到这份产业中，一辈子都没离开与赛车相关的领域。这种爱好与工作不分的生活，让我非常满足，还能从中赚取大笔的钱，我没有什么好遗憾的。”一个是物质生活不虞匮乏的富翁，

另一个是每日流浪、凭着街头演唱养家的自由艺术家，两人的临终忏悔竟无分别！

这些经历深深地感动了泰莱神父。当晚，他写下一篇有感而发的文章，并将它发表于报刊，文章里写道：“人应该怎样度过自己的一生才不会留下悔恨呢？我想也许做到两件事就够了。第一件事，做自己喜欢做的事；第二件事，想办法从中赚到钱。”

流浪艺术家与富翁天差地远的生活，却孕育出同样充满感恩的临终之言，和许多整日抱怨、气恼自己遭遇的人相比，他们最大的幸运就是找到了自己愿意为之投注心血的兴趣。

当你觉得日子苦不堪言，每天都有说不尽的抱怨时，不如停下脚步，定心思索，或许你缺少的，就是寻找自己的兴趣并投入其中的那份热忱。

让热忱带领你，找到脱离负面情绪的出口

我曾看过一部讲述热爱烹饪的女性的电影，台湾译为《美味关系》。在上烹饪课时，女主角茱莉亚因为赶不上其他厨师处理食材的速度，而被别人轻视，但她却没有因此陷入忧愁、愤怒的情绪中，取而代之的是更勤奋的努力。她觉得既然自己刀工不如人，就回家勤练刀法，切了满满一桌的洋葱。在边切边流泪的画面中，茱莉亚专注的热忱触动了我的心。短短几秒钟的画面，让我久久不能忘怀。

每个人都像茱莉亚一样，需要一个能推动自己前进的目标。只有做自己喜欢的事情，才不会因别人三言两语的批评与成见，就失去信心，

也不会因此而愤怒，觉得是别人不了解自己的实力。

试着找出在生命中能让你感到喜悦的事物，以及相对应的职业，例如，如果你从小就喜欢阅读，或许你可以考虑从事出版业；如果你喜欢拆装电器机械，可以考虑从事机电业或当工程师……只要你认清自己的兴趣，就一定能找到人生的方向。一旦找到自己热爱的工作，就要努力地投入其中，经过不断地积累，你就有机会成为该领域的佼佼者，然后，与毫无目标、在工作上能混则混的穷忙族人生告别。

所以，对自己别太严苛，抽出一些时间去做能让你感到放松的事情，哪怕只是翻几页小说、画几笔漫画，都应该坚持。有句广告词说：“生命就该浪费在美好的事物上。”做你喜欢并且能感受到愉悦的事情，不仅会达到事半功倍的效果，还会让这份热情感染到你的工作、学习、生活等其他方面，这岂不是一举多得？

英国前首相邱吉尔的爱好很广泛，他不仅喜欢骑马、绘画，还喜欢砌砖。他不是将砌砖当成运动，而是当成一份兴趣在经营，还规定自己每天要砌三百块砖。

有一天早晨，邱吉尔拉着哑剧大师卓别林去看他替查特威尔大宅（邱吉尔退休后的住所，位于肯特郡）砌的围墙。卓别林大为惊奇，因为砌墙并不是一件轻而易举的事。对一般人苦不堪言的工作，邱吉尔却乐在其中。可见兴趣能令人专注，再辛苦的事，只要自己喜欢就能甘之如饴，最终取得令人佩服的成就。

应用心理学家沃尔特·D. 斯科特博士曾经说过：“年轻人在本职工作之外，应该另外挑选一项他愿意花费精力去投入的活动，并且从中获得放松、快乐，使他暂时忘掉平日繁重的工作。”一个人愿意努力去做的事情一定是他所感兴趣的，因此，他会全神贯注地投入其中，忘记生

活中的压力，也就不会有抱怨或发怒的理由了。

兴趣大搜索，确立人生使命

爱尔兰剧作家萧伯纳曾说：“真正的闲暇并不是什么也不做，而是能够自由地做自己感兴趣的事情。”

伟大的科学家爱因斯坦也说过：“兴趣是最好的老师。”一个人一旦对某件事物产生了浓厚的好奇心，便会主动去求知、探索并实践。不管是个人还是团体，成功的关键都是能否坚定自己的兴趣，并发挥所长。

所以，做你喜欢的事情，勇敢地追求你的兴趣。这样不仅能减少发怒的机会，在面对困难时，你还能甘之如饴地去克服它。不过，当被问到自己的兴趣时，很多人都会茫然。如果你答得出来，那么恭喜你已找到了明确的目标；如果目前还没有答案也没关系，因为人类一直都在进行永无止境的探索。从月球的面貌，到海底的奇景，这些世人共享的成就，都是从一步步的探索开始的。只要你不自暴自弃，最终就能找到自己的兴趣。

那么要如何找到自己的兴趣呢？

首先，写出自己爱好的活动，将它们条列出来；其次，通过阅读或请教他人，初步了解它们的内涵；最后，找出几件的确能让你感到意义非凡的事，这些就是你的兴趣。

李开复在《给中国学生的第四封信》中曾写道：“找到兴趣的最佳方法是开阔自己的视野，尽可能接触不同的领域。唯有接触你才有机会