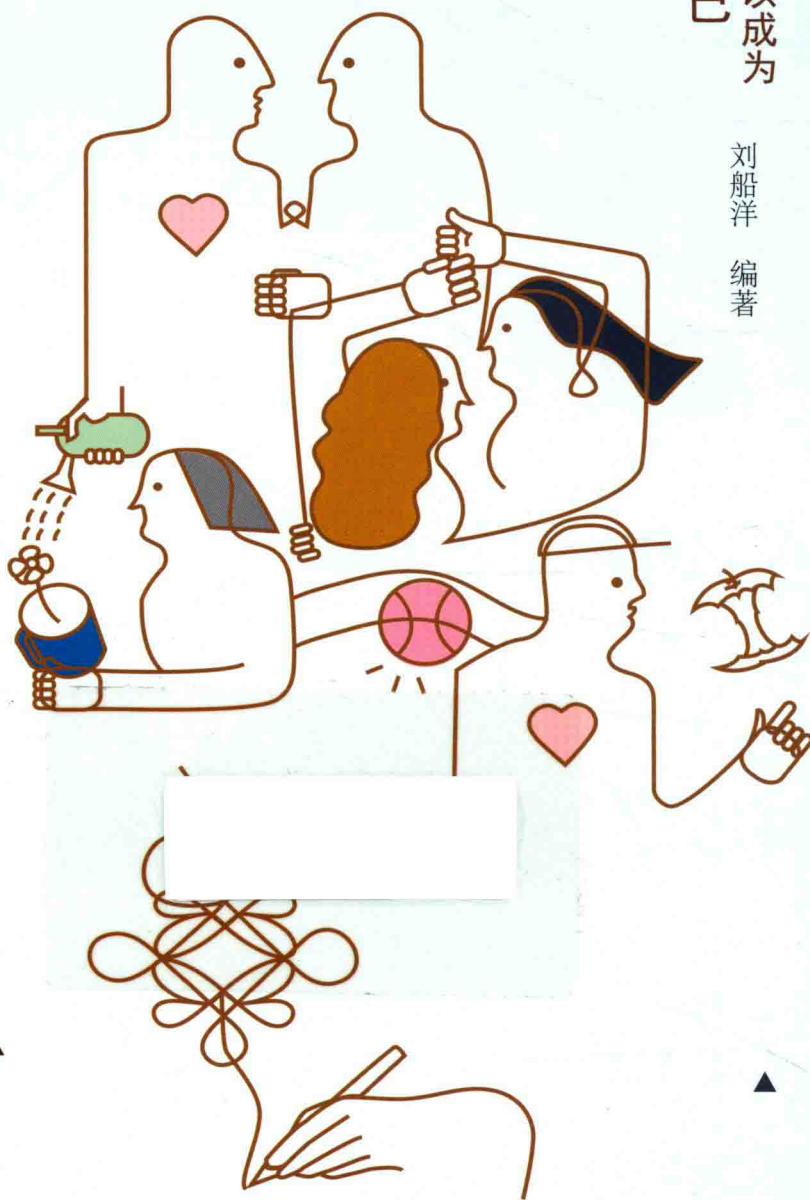


丢掉玻璃心

别让坏情绪控制了你

愿你我都可以成为
更好的自己

刘船洋 编著



清华大学出版社

丢掉玻璃心

别让坏情绪控制了你

刘船洋
编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书从爱情、成长、处世、交友、生活五个角度切入,结合你我身边的实例告诉读者人生的真谛,有些想法甚至是颠覆性的,将会带给读者不一样的思维碰撞。产生共鸣不是本书的最终目的,通过切实有效的方法帮助读者更好地适应当前的生活,更积极乐观地面对挑战才是本书所期望的。

本书每章都有1~2个测试题,它可以帮助读者更好地了解自己当前的状态,对自己有一个更深入的了解。从接纳自己开始,不断地改变自己,最终成为更好的自己。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

丢掉玻璃心:别让坏情绪控制了你 / 刘船洋编著. — 北京:清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-46893-6

I. ①丢… II. ①刘… III. ①情绪—自我控制—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 064044 号

责任编辑:张立红

封面设计:邱晓俐

版式设计:方加青

责任校对:郭熙凤

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市吉祥印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 13 字 数: 185 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

产品编号: 072316-01



前言

什么是青春？什么是成长？我们可能还没有完全明白就已经站在了青春的末梢，还没来得及细细品味青春就已经变成了回忆。

青春期的我们曾迷茫过、彷徨过，想要尝试改变却又无所适从，间歇性的斗志昂扬，持续性的萎靡不振。一边抱怨生活，一边又放肆地刷着美剧，稀里糊涂地又过一天。

如果有如果，我们大多数人都会选择另外一种生活，想要在另外一种生活中尽力避开曾经遇到的挫折与失败。

其实，不需要有如果，也不需要我们从头走一遍，只需要多读几本书，多请教老师、前辈，很多人生路上的陷阱都可以避免。很多道理，不需要我们亲身经历，不需要我们撞得头破血流才幡然醒悟。

从小到大，我从没有想过争第一，也从未取得过什么万众瞩目的成绩。无论环境如何变化，我永远保持在中上游的水平。

恪守中庸，不是因为内心的平静，只是不愿意跳出自己的舒适区，不愿意尝试改变，最终如同温水里的青蛙，逐渐被这个社会淘汰。

我痛下决心尝试改变，理由很简单，因为我知道我现在的努力程度配不上我想要的生活。我不会幻想自己是电视剧里的男主人公，更不会臆想自己家财万贯、帅气逼人，不用奋斗就可以实现自己的人生规划。梦会醒，现实的痛会把我们打得片甲不留。

我开始坚持每周阅读一本书，每周参加一次读书分享交流会，我开始把买零食的钱用来购买网络课程，同样的一百元，前者只让我收获了味蕾上片刻的欢愉，而后者已经开始为我的人生添砖加瓦。

越努力越幸运，渐渐地有了一定的阅读量后，我开始想要表达，于是我尝试写作，在各大平台上发表文章，虽然文笔略显稚嫩，但每一次的写作都让我更加清楚自己的不足之处。改变，从此刻开始。一次次地尝试，一次次地改进，如今的我终于有机会坐在这里写下这本书的前言。

这是我的第一本书，我觉得一本书如果只能引起读者的共鸣是远远不够的，因为激情过后，除了一时的感同身受之外，用处有限。所以，针对每一个实际问题，我都将自己以及同行大神们的处理方法分享给大家，希望读完此书的你能有所收获。

本书首先从广大青少年朋友共有的玻璃心问题入手，详细介绍了什么是玻璃心、玻璃心的来源，以及如何摆脱玻璃心。通过加入简单的测试，帮助读者朋友更好地认清自己玻璃心的程度，从而有针对性地作出改变，摆脱玻璃心带给自己的烦恼。

接着，本书又从爱情、成长、处世、交友、生活五个角度切入，结合你我身边的实例，引起读者共鸣的同时，更给出了简单实用的方法，帮助读者更好地走出困境。

因为个人知识水平以及思维的局限性，我所给出的建议不可能面面俱到，所给出的方法论仅是对共性问题的总结，读者切勿不假思索地照搬，务必结合自身实际情况作出相应的调整。

读书讲究缘分。同样的一本书，每一位读者得到的感悟都不同。读书是读者与作者的一次深度交流，而写作是作者与读者的一次促膝长谈。希望我的建议可以为你打开新的思路、新的视角，希望你读完此书能有所思考、有所收获，并采取切实的行动，真正将所学化为所用，通过不断地修正完善，最终形成独一无二的属于自己的方法。

最后，感谢我的家人在写作路上对我的默默支持，特别感谢我最可爱的三姨，她伪装成陌生读者，每天给我写的文章打赏，还总是很用心地留下一大堆很暖心的鼓励。成长的路上，纵然全世界与你为敌，你的亲人也将化身你的“迷妹”，带给你最大的鼓励。

感谢编辑的信任和指点，让我有机会把自己的经验和感悟分享给更多的朋友。成长的路上，我们并不孤单，让我们共同努力，一起踏上梦的征程，愿你我都可以成为更好的自己。

第1章

你好，玻璃心

1.1 到底什么是玻璃心 1

1.1.1 玻璃心的表现 1

1.1.2 玻璃心产生的原因 2

1.1.3 测试你是否是玻璃心患者 3

1.2 玻璃心到底毁了你多少 6

1.2.1 玻璃心对职场生活的影响 6

1.2.2 玻璃心对人际交往的影响 7

1.2.3 玻璃心对爱情的影响 8

1.3 玻璃心的玻璃心到底来自哪里 12

1.3.1 玻璃心与性别的关系 12

1.3.2 玻璃心与成长环境的关系 13

1.3.3 玻璃心与性格类型的关系 14

1.4 今天，你玻璃心没个没 16

1.4.1 如何科学地减少玻璃心带来的伤害 16

1.4.2 玻璃心能人的修炼 17

1.4.3 玻璃心能人修炼的步骤 18

1.4.4 玻璃心能人修炼的步骤 19

1.4.5 玻璃心能人修炼的步骤 20

1.4.6 改变自己，让自己变得更强大 21

目录

第1章

你好，玻璃心

1.1 到底什么是玻璃心 / 2

1.1.1 玻璃心的表现 / 2

1.1.2 排除两种特殊情况 / 5

1.1.3 测试看看你的玻璃心程度 / 6

1.2 玻璃心到底毁了你多少 / 8

1.2.1 玻璃心对职场的危害 / 8

1.2.2 玻璃心对人际关系的影响 / 10

1.2.3 玻璃心对爱情的影响 / 11

1.3 那烦人的玻璃心到底来自哪里 / 12

1.3.1 玻璃心跟性别的关系 / 13

1.3.2 玻璃心与成长环境的关系 / 13

1.3.3 玻璃心受物质基础的影响 / 14

1.4 今天，跟玻璃心道个别吧 / 16

1.4.1 如何针对性减少玻璃心带来的伤害 / 16

1.4.2 降低对他人的期待 / 17

1.4.3 摆脱依赖，实现经济独立 / 17

1.4.4 学会表达，克服自卑 / 18

1.4.5 让自己忙起来，转移注意力 / 18

1.4.6 充实自己，让自己变得更强大 / 19

目录

1.5 一无所有不可怕，可怕的是一无所有的你还玻璃心 / 19

1.5.1 态度决定一切 / 20

1.5.2 从自身找问题 / 22

1.5.3 学着做一个皮实的人 / 22

第2章

你值得拥有更好的

2.1 亲爱的，不是你不好 / 26

2.1.1 爱情没有公平可言 / 26

2.1.2 你们只是沟通出了问题 / 28

2.1.3 如何实现有效沟通 / 29

2.1.4 测试一下你的沟通能力 / 30

2.2 痴情永远不是留住一个人的最佳选择 / 32

2.2.1 爱情犹如一场豪赌 / 32

2.2.2 留点时间爱自己 / 34

2.3 大学不谈恋爱就不完整吗 / 36

2.3.1 象牙塔里的爱情 / 36

2.3.2 恋爱有技巧吗 / 37

2.3.3 一个人，依旧活得精彩 / 38

2.4 嘿，我想恋爱了 / 39

2.4.1 暗恋如同带刺的玫瑰 / 40

2.4.2 别被物质绑架了 / 40

2.4.3 张开双手，拥抱爱情 / 42

2.5 你变成什么样我都爱你 / 43

- 2.5.1 相濡以沫的爱情还存在吗 / 43
- 2.5.2 爱情需要两个人共同经营 / 44
- 2.6 失恋这事没你想的那么恐怖 / 45
 - 2.6.1 失恋不过是习惯被打破 / 46
 - 2.6.2 乐天派眼里的失恋 / 47
 - 2.6.3 “天王”也会失恋 / 48
 - 2.6.4 如何走出失恋 / 48
- 2.7 让孤独成就你 / 49
 - 2.7.1 什么是孤独 / 49
 - 2.7.2 一个人的自在 / 50
 - 2.7.3 一次疯狂的旅行 / 51
 - 2.7.4 学会享受孤独 / 52
 - 2.7.5 测试看看你是不是一个孤独的人 / 53

第3章

关于成长

- 3.1 尴尬致死是种怎样的体验 / 56
 - 3.1.1 “旋转小王子” / 56
 - 3.1.2 尴尬还不都是自己“作”的 / 58
 - 3.1.3 如何避免尴尬 / 59
- 3.2 成长就是把曾经的奢望变成日常 / 60
 - 3.2.1 当梦想变成现实 / 60
 - 3.2.2 儿时的奢望已成为负担 / 61
- 3.3 别害怕被打脸，成长就是一个被打脸的过程 / 62

- 3.3.1 成长就是一遍遍推翻曾经的誓言 / 63
- 3.3.2 你我所有偷过的懒，都将会变成打脸的巴掌 / 64
- 3.3.3 别害怕被打脸 / 65
- 3.4 听说你准备回家了 / 66
 - 3.4.1 回家或留下 / 66
 - 3.4.2 回家不意味着放弃梦想 / 67
 - 3.4.3 适者生存 / 68
 - 3.4.4 带着梦想回家 / 69
- 3.5 为什么非要等撞了南墙才回头 / 70
 - 3.5.1 青春趁年华 / 70
 - 3.5.2 承担不起的代价 / 70
 - 3.5.3 不要尽力而为，你得竭尽全力 / 71
 - 3.5.4 避免“沉没成本”陷阱 / 72
- 3.6 成果 > 速度 / 73
 - 3.6.1 我们在焦虑什么 / 74
 - 3.6.2 “一分价钱一分货” / 75
- 3.7 别找了，没那么多捷径 / 76
 - 3.7.1 捷径的陷阱 / 76
 - 3.7.2 什么才是真正的捷径 / 77
 - 3.7.3 捷径就是认识到人生没有捷径后的踏实付出 / 78
- 3.8 父母在，不远游，游必有方 / 80
 - 3.8.1 家的概念 / 80
 - 3.8.2 我们都可以做些什么来维持平衡 / 81
 - 3.8.3 给父母的建议 / 82

第4章

为人处世

4.1 包容别人的不包容 / 86

4.1.1 理解≠认同 / 86

4.1.2 换位思考的妙用 / 87

4.1.3 沉默也是一种表达 / 88

4.2 为梦想喝彩，更为努力生存的人鼓掌 / 89

4.2.1 凤姐炮轰王思聪 / 89

4.2.2 周晴的北漂梦 / 90

4.2.3 马斯洛需求理论 / 91

4.3 师父领进门，修行在个人 / 92

4.3.1 老师到底牛在哪里 / 92

4.3.2 不要用圣人的标准要求老师 / 93

4.3.3 可怕又可敬的大魔王 / 94

4.3.4 大学千万不要犯这几个错误 / 95

4.4 你那么功利，活该你处处碰壁 / 99

4.4.1 不要和三观不同的人争辩 / 99

4.4.2 功利社会并不是认可你的功利 / 100

4.4.3 不是所有的事情都可以用金钱衡量 / 101

4.4.4 不要把自己的挥霍建立在别人的痛苦之上 / 102

4.4.5 功利真的全是错吗 / 103

4.5 控制好情绪才配论输赢 / 104

4.5.1 不要拿别人的错误惩罚自己 / 104

4.5.2 接受自己的情绪 / 105

- 4.5.3 如何控制自己的情绪 / 106
- 4.5.4 测试看看你能否有效地控制自己的情绪 / 108
- 4.6 礼貌，最不花钱的社交，却比什么都值钱 / 110
 - 4.6.1 礼貌是什么 / 110
 - 4.6.2 礼貌在职场中的作用 / 111
 - 4.6.3 记住别人的名字 / 112
 - 4.6.4 不要吝啬你的感谢 / 112
- 4.7 你以为你看穿了别人的小九九，不过是你傻罢了 / 113
 - 4.7.1 别自作聪明了 / 113
 - 4.7.2 成为自己的谋士 / 114
 - 4.7.3 学会营销自己 / 116
- 4.8 不会拒绝，受了委屈怪得了谁 / 117
 - 4.8.1 别让不好意思害了你 / 117
 - 4.8.2 切勿成为滥好人 / 119
 - 4.8.3 怎样拒绝才能将伤害降到最低 / 120

第5章

关于朋友

- 5.1 老同学，你们还好 / 124
 - 5.1.1 同学录里的梦想 / 124
 - 5.1.2 十年后再见 / 125
 - 5.1.3 不说再见 / 126
- 5.2 圈子不同别硬挤 / 127
 - 5.2.1 做自己喜欢的事情就好 / 127

5.2.2	所谓的圈子不过是你实力的衍生品	/ 128
5.2.3	如何进入更高级的圈子	/ 129
5.3	我把你当朋友，你把我当人脉	/ 130
5.3.1	交朋友如同谈恋爱	/ 130
5.3.2	什么是人脉	/ 132
5.3.3	关于人脉，我们都有哪些典型的误区	/ 132
5.4	所谓的心直口快，只不过就是嘴欠	/ 134
5.4.1	那些烦人的“心直口快”	/ 134
5.4.2	不听不听，王八念经	/ 136
5.5	Loser（失败者），能不能不在背后议论我	/ 137
5.5.1	暗箭伤人	/ 137
5.5.2	欢迎指正，但不困于争辩	/ 138
5.5.3	最高的轻蔑是无言	/ 139
5.6	宿舍生活真的就是人间地狱吗	/ 141
5.6.1	幻想中的大学	/ 141
5.6.2	哪类人更不适合集体生活呢	/ 142
5.6.3	我们应该怎样做来改善宿舍关系	/ 143
5.6.4	测试看看你是不是一个合格的好室友	/ 145
5.7	万两黄金易得，知音一个难求	/ 147
5.7.1	最佳损友	/ 147
5.7.2	朋友也分等级	/ 148
5.7.3	莫愁前路无知己，天下谁人不识君	/ 149
5.8	朋友，再见	/ 150
5.8.1	曾经的三剑客	/ 150
5.8.2	感谢你曾经的陪伴	/ 152

第6章

看，生活多美好

6.1 当下才是最好的 / 156

6.1.1 无用的抱怨 / 156

6.1.2 快乐其实很简单 / 157

6.1.3 充实起来 / 158

6.1.4 个人习惯日程表 / 159

6.2 背起行囊，出发吧 / 162

6.2.1 既可以朝九晚五，又可以浪迹天涯 / 163

6.2.2 第一次远行 / 163

6.2.3 如何实现自给自足 / 164

6.2.4 出去旅游都需要准备什么 / 169

6.3 停下来跟自己聊聊天吧 / 171

6.3.1 突如其来的疲惫感 / 172

6.3.2 其实你已经很优秀了 / 173

6.3.3 停下来，欣赏欣赏沿途的风景 / 174

6.3.4 停下来，问问自己到底是谁 / 175

6.3.5 停下来，问问自己到底想要什么 / 176

6.4 平凡已是一种恩赐 / 176

6.4.1 渴望平凡 / 177

6.4.2 地铁口的学长 / 177

6.4.3 平凡已是一种恩赐 / 178

6.5 你可记得自己也曾是个孩子 / 180

6.5.1 每一个大人都曾经是个孩子，只是我们忘记了 / 180

6.5.2 向孩子学习 / 182

6.6 简单一点，你想要的都会来 / 183

6.6.1 不忘初衷，终会水到渠成 / 183

6.6.2 是你的，就是你的；不是你的，不必强求 / 184

6.6.3 盔甲太重，人自然会累；行李太多，路注定漫长 / 185

6.7 亲爱的，请给你的健康每天半个小时 / 186

6.7.1 你的生活状态是这样吗 / 187

6.7.2 以健康为代价的坚持值得吗 / 187

6.7.3 关注心理亚健康 / 189

6.7.4 测试看看你的心理健康指数 / 190

你好，玻璃心

在玻璃心这个词有一个很准确的专业定义，它是指它指的不是玻璃心

就是玻璃心，它是指的不是玻璃心就是玻璃心，它是指的不是玻璃心

此外，玻璃心这个词在我们的成长环境中，情通理达，它是一种很常见的联系

因此，它给我们的理解就不得不入了解和了解

加入一些有关重要的话，让你了解

么，你自然就能想出一堆可怕的东西

你找

我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你，你找我来告诉你

第1章 你好，玻璃心



1.1 到底什么是玻璃心

引言：目前玻璃心还没有一个权威性的专业定义，有人把它归为自卑或是抗压能力欠缺，但这些都不能完整地概括玻璃心，只能算是其中的一部分。除此之外，玻璃心还与我们的成长环境、情绪控制能力有着密切的联系，想要摆脱玻璃心带给我们的麻烦就得深入了解到底什么是玻璃心。

1.1.1 玻璃心的表现

周末无聊上网，表妹气冲冲地发来一个发怒的表情。我忙问出了什么事，但她一直没有回复，看输入状态显示正在输入，想必有很多牢骚要发。

过了半分钟终于收到消息，满满一整屏的委屈脸，往上翻了好几页才看到文字消息：今天中午在宿舍，我看见我的两个室友一边说悄悄话一边不停地朝着我这边笑，她们一定是在背后说我坏话！

我忍不住笑表妹：“不至于吧，你怎么知道人家是说你坏话，你这也太玻璃心了。”

“你才玻璃心呢！跟你说你也不懂！”表妹本指望我能帮她一起数落室友的“暴行”，没成想还被冠以玻璃心的标签，更是怒火中烧。

我们常把玻璃心挂在嘴边，到底什么是玻璃心呢？顾名思义，玻璃心就是一颗由玻璃制成的心，易碎。大家通常理解的玻璃心是指内心脆弱敏感，易怒，对他人给予的评论过于敏感，凡事容易往坏处联想，常对他人的一句话或一个动作过度解读。