



李世强◎著

10节情绪管理课，
远离负面情绪，保持好心情！

管理好自己的情绪，成就高情商。

你不该 输在情绪上

情商高的人，春风得意；情商低的人，怀才不遇。



四川文艺出版社



你不该 输在情绪上

【编辑推荐】

你情绪稳定，
你情绪稳定，你情绪稳定，
你情绪稳定，你情绪稳定，
你情绪稳定，你情绪稳定，

你情绪稳定，你情绪稳定；你情绪稳定的人，你情绪稳定。



你情绪稳定

你不该输在 情绪上

李世强◎著



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不该输在情绪上 / 李世强著. — 成都: 四川文艺出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5411-4810-1

I. ①你… II. ①李… 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(2017)第231143号

NIBUGAI SHUZHAI QINGXUSHANG

你不该输在情绪上

李世强 著

出品人 刘运东
特约监制 肖 恋
特约策划 肖 恋
责任编辑 封 龙 周 轶
责任校对 汪 平
特约编辑 赵璧君 苗玉佳
封面设计 仙 境

出版发行 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259287(发行部) 028-86259303(编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031
印 刷 北京市松源印刷有限公司
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 9.25 字 数 230千字
版 次 2017年10月第一版 印 次 2017年10月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-4810-1
定 价 39.80元

版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与本公司图书销售中心联系更换。010-85526620

Foreword

前言

现代社会，随着压力的增加，竞争也越来越激烈。焦虑、暴躁、忧郁、抱怨、无缘无故的愤怒等负面能量成了生活中常有的一种情绪，很多人莫名其妙地和身边的人发泄着这些情绪，每当得罪人后才后悔莫及，而且懊恼自己为何在当时那种情况下说出那样的话，做出那样的事。但木已成舟，再懊恼，事实已成。

不知道看到此前言的读者朋友们是否有过这样的体验：心情好时，看什么东西都觉得不错、挺顺眼，连对以前觉得很讨厌的人也多了几分好感，对以前看不惯的事情也多了一分理解。心情不好时，即使面前摆着美味佳肴，也觉得食之无味，更有甚者觉得难以下咽，看到再美的风景也会视若无睹，或者找各种理由抱怨风景及周边环境，和再好的朋友或闺蜜聊天，也觉得对方的每句话都是在针对你。由此可见，一个人的情绪有着多么可怕的影响力。

有一句流行语：生容易，活容易，生活不容易。可见，每个人的生活都有着各种烦心事，都会遇到种种磨难和冲击，也都会经历挫折与失败。可既然我们无法改变已经发生的过去，那我们就去把握未来。也许我们无法把握未来发展的方向，但我们可以左右事情发生时自己的情绪。当我们能够左右自己的情绪、控制自己的情绪时，才能够握住命运的咽喉，扭转事情发展的方向。

情绪的功能是非常强大的，无时无刻不在影响着我们的生活和工作。因此，学会控制情绪，对每一个人来说就都是一件极其重要的事情。情绪与我们的心理及言行是相互影响的，当我们拥有良好的情绪时，做事情就容易产生积极的因素，让自己成为具有正能量的人，并且能够化精神为行动，最终获得让自己都意想不到的成绩。相反，长期处于消极情绪的人，心情会很糟糕，做什么事情都优柔寡断、患得患失，同时还会产生焦虑、暴躁、悲观等负能量，这些负能量的情绪会成为一个人迈向成功道路上的拦路虎，当你不去改善，就会酿成不可挽回的严重后果。

我们都知道，人与人之间是有差别的，家境、样貌、智商等等，但老天也是公平的，正因为每个人之间有着差别，所以生活的环境、遇到的人和事也都不尽相同，这也就造成了我们迈向成功的机会其实是相同的，关键就在于我们能否把握住身边的机会。而当机会来临时，最重要的无疑就是我们是能够勇于挑战，战胜自己。而这些积极因素，往往来源于情绪。可见，如果能够成为情绪的主人，控制住自己的情绪，让它朝着积极的方向前进，机会对于我们来说，遍地都是。从古至今，但凡有所成就的人，其共同特点就是能够掌控自己的情绪，从而主宰自己的人生。若不懂得控制情绪，在失去理智的情况下，不管他做什么事情，都可能朝着最坏的方向发展，最后万劫不复。

本书通过对情绪进行深入解剖，让大家了解情绪是什么，然后再从心理学的角度对情绪进行细分和讲解，以理论加案例的方式，通俗易懂的解析控制情绪的能力，以及其在生活中所起到的关键作用，让读者能在案例中了解到情绪的重要性，在理论中掌握控制情绪的方法，相信读者朋友们能够学以致用，找到属于自己的情绪掌控方法。最后，希望每一位读者朋友能够在读完本书后，对情绪操控自如，更好地驾驭自己的生活，在人生中绽放出绚丽的光彩。

目 录

C O N T E N T S

前 言 / i

上 篇 了解情绪，就赢得人生

PART 1

让阳光照进生活：
快乐的人生源自每天的好情绪

- ◇ 心态乐观了，周围的一切都将美好起来 / 4
- ◇ 洗尽铅华，感受心灵的宁静 / 8
- ◇ 积极的心态像一股暖流，支撑你收获理想的结局 / 12
- ◇ 换个角度看，每个风景都别样绚烂 / 15
- ◇ 保持乐观，别在黎明前的黑暗中倒下 / 18
- ◇ 讨厌天气，不如欣赏它们带来的别样色彩 / 21
- ◇ 将内心的情绪打扫干净，迎接新的阳光 / 25

PART 2

在我的地盘听我的：
有效控制不良情绪

- ◇ 你自己的想法，不要轻易受情绪摆布 / 30
- ◇ 拭去内心的浮躁，保持一个好心情 / 34
- ◇ 要战胜自己，就要战胜自己所有的缺点 / 37
- ◇ 每个人的不同，就在于自我的控制力 / 40
- ◇ 情绪有时像病毒，控制不好会肆意蔓延 / 43
- ◇ 释放负面情绪，为心情找一个“排气孔” / 47
- ◇ 内心的负面情绪，往往来自于你的计较 / 50
- ◇ 当牛奶打翻后，再倒一杯就是了 / 54

PART 3

成为自己人生的“摆渡人”：
我的情绪我做主

- ◇ 走自己脚下的路，过自己想要的人生 / 60
- ◇ 一味跟随他人脚步，将会迷失自我 / 63
- ◇ 别人那么多，你又能讨好得了几个人 / 65
- ◇ 不懂审视自己，才让内心的迷惘遮掩了心智 / 68
- ◇ 对付流言蜚语最好的方式：做好自己往前走 / 71
- ◇ 你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你 / 74
- ◇ 相信自己，为心灵注入一剂强心针 / 78
- ◇ 无论做什么，为自己就要毫无怨言 / 82

别把简单的问题复杂化：
为情绪统统做个减法

- ◇ 把过去统统抛弃，做最开心的自己 / 88
- ◇ 怀着爱吃青菜，别怀着愤怒吃海鲜 / 91
- ◇ 别和自己较劲，活出你的洒脱与淡定 / 95
- ◇ 无论得与失，我们都能描绘出美丽的人生篇章 / 98
- ◇ 主动吃点亏，以后的路还很长 / 102
- ◇ 生活无非两种：活得很累和活得潇洒 / 106
- ◇ 从现在开始，发现生活中的那些美好 / 112
- ◇ 忙里偷闲，且喝一杯茶去；苦中作乐，再斟两壶酒来 / 114

心境决定心情：
训练情绪，让它更加理性化

- ◇ 控制住你的情绪，懂隐忍才是大英雄 / 120
- ◇ 一竿子下去，未必都是红彤彤的枣 / 123
- ◇ 沏一壶清茶，熄灭你心中的火气 / 125
- ◇ 控制好心态，好好享受已经在手的幸福 / 128
- ◇ 聪敏的猎人不是跟踪猎物，而是捕捉猎物 / 131
- ◇ 控制不住情绪，敏感将淹没你的心灵 / 134
- ◇ 自省是一面莹澈的镜子，它可以照见心灵上的污点 / 137

下篇 了解情绪，才能改变情绪

PART

6

低落时不妨笑一笑：
放下负担，放下忧郁的情绪

- ◇ 时间从昨天通向明天，只在今天稍作停留 / 144
- ◇ 忧虑让女人变得敏感易老 / 147
- ◇ 为自己画一张笑脸，那样才会快乐 / 150
- ◇ 封闭了自己，阳光如何照进你的心灵 / 153
- ◇ 即使错过了花，也会收获一只蝶 / 156
- ◇ 破茧的过程，能让幼蝶的翅膀更有力 / 159
- ◇ 无所谓天空有没有自己的痕迹，我知道我已飞过 / 163
- ◇ 错过了美丽的花朵，收获的并不一定是凋残的枝叶 / 167

PART

7

没有抱怨，快乐才会常伴：
身上充满怨气，生活会越来越幽怨

- ◇ 人生虽有遗憾，但它仍会是美丽和精彩的 / 172
- ◇ 摒弃抱怨，让心灵重归和谐与平静 / 176
- ◇ 行动起来，用能力改变满嘴的抱怨 / 179
- ◇ 认真地搞笑，你的生活就没有烦恼 / 183
- ◇ 抱怨之人只会产生问题，优秀之人才能解决问题 / 187
- ◇ 且思且寻，唯有抱怨不会成长 / 190
- ◇ 好好生活，其他事交给上天 / 194

PART 8

没有攀比就没有烦恼： 别生活在别人的世界中

- ◇ 攀比是烦恼的源泉，莫奢望别人的美好 / 200
- ◇ 人活着，难道只为了和别人“比” / 204
- ◇ 用别人的标准衡量自己，那是一种悲哀 / 209
- ◇ 攀比源自面子，一张“脸皮”真那么值钱吗 / 213
- ◇ 丢掉攀比的虚荣心，活着要有平常心 / 216
- ◇ 他人的批评和嘲笑，何尝不是前进的动力 / 220
- ◇ 生活没必要攀比，小草也能为大地带来生机 / 223
- ◇ 做人就要“挺”自己，没有人能否定你的价值 / 226

PART 9

想要的越多失去的越多： 贪婪是个无底洞，永远都是欲壑难填

- ◇ 贪婪因为有所求，却又求之不得 / 230
- ◇ 过于追求完美，会错过身边原本的美 / 235
- ◇ 能满足一个人欲望的可以很多，也可以很少 / 240
- ◇ 贪慕虚荣，那是比贪财更可怕的事情 / 243
- ◇ 更多的选择，带来的是更多的痛苦和烦恼 / 247
- ◇ 克制自己的欲望，做人要懂得适可而止 / 250

…… 勇于尝试才能迈向成功：

…… 战胜懦弱，站上自己的人生巅峰

- ◇ 对外界的恐惧，让懦弱有了合理的舒适区 / 256
- ◇ 被打倒不可怕，关键是你要站起来 / 259
- ◇ 采珠人如果被鳄鱼吓住，怎能得到名贵的珍珠 / 263
- ◇ 勇气是上天的羽翼，怯懦会引人下地狱 / 267
- ◇ 失去财产不可怕，失去勇气一切都将结束 / 271
- ◇ 假如你选择了天空，就不要渴望风和日丽 / 275
- ◇ 勇敢迈出第一步，梦想会离你近一步 / 279
- ◇ 迎难而上，铸就属于自己的辉煌 / 282

上 篇

了解情绪，就赢得人生

你 不 该 输 在 情 绪 上

1

PART 1

让阳光照进生活： 快乐的人生源自每天的好情绪

- ◇ 心态乐观了，周围的一切都将美好起来
- ◇ 洗尽铅华，感受心灵的宁静
- ◇ 积极的心态像一股暖流，支撑你收获理想的结局
- ◇ 换个角度看，每个风景都别样绚烂
- ◇ 保持乐观，别在黎明前的黑暗中倒下
- ◇ 讨厌天气，不如欣赏它们带来的别样色彩
- ◇ 将内心的情绪打扫干净，迎接新的阳光

◇ 心态乐观了，周围的一切都将美好起来

时光犹如一条长河，你总会记得它，它却从不会想起你；时光也犹如一缕烟，你以为存在的时候，其实早已烟消云散。春风秋雨，烟雨岁月，低头翻阅书卷，总以为那些崇拜者的岁月离我很是遥远，他们那艰辛的岁月是多么凉薄难当，但指尖触碰书卷，余温总是尚存。曾经的兴衰荣辱已随尘埃入土，曾经的沧桑岁月也并非你想象的惨不忍睹。若在流光岁月中懂得删减，在风尘仆仆的年轮中学会用刀片消除斑驳的伤痕，你会发现，时光仍好，岁月未变。那些不堪回首，都不过是些纸老虎。

对于有的人来说，经历过的苦是振作自己重新寻觅方向的力量，而对于有的人来说，则是令其心有余悸的“魔鬼”，每当提及或者想起来，就感到沉重无比。

著名剧作家萧伯纳这样说过：“对于害怕危险的人，这个世界上总是危险的。”而对于曾经的困难始终无法忘怀，总是心有余悸的人，再经历苦难也是不堪设想的事情，因此他们很容易畏缩不前，生命本身也就越来越脆弱，以至于最后步履维艰，难以向前迈进。

其实，那些曾经的苦难就像纸糊的老虎，表面上看起来吓人，实际上一捅就破，没什么真本事。过去的事情，不管是好是坏，是顺利还是坎坷，都不会再对我们的生活造成实质性的影响，很多人之所以受其影响，只不过是心理作怪罢了。

从这个角度来讲，那些对于曾经的苦难心有余悸，进而导致对现在乃至将来的生活充满恐惧的人，其真正的敌人并不是苦难本身，而是自身。

看到这里，如果你也感觉自己是被“纸老虎”吓住的人群中的一位，那么请你多往好处想想，多思考一些快乐的事，转移自己的注意力，给自己积极的心理暗示，坚信未来会越来越好。当你的心态乐观了，那么周围的一切就会变得美好起来。

我家小区的物业公司里，有一个小姑娘，我们都叫她小管。小管在上班时，不管是面对同事还是业主，总是一副乐呵呵的表情，几乎看不到她唉声叹气的时候。

有一次我遇到她，开玩笑地问道：“小管，你每天都乐乐呵呵的，是不是一出生就过得很顺利，从来没有遇到过委屈事呀？”

谁知，小管微笑着回答说：“我从小就没有父母，是个孤儿，哪能没有委屈事呢。”

听到这里，我非常吃惊。完全想象不到她居然是个孤儿，更难得的是她在这样的情况下，居然还能如此乐观。

只听小管继续说：“我从小生活在孤儿院。六岁那年我第一次被人领养，可是不到一个月就被送走，因为那对夫妇的女儿不喜欢我。从六岁到十岁，我被转送过三次，最后终于在一户没有子女的老夫妇家中安定下来。”

“还好，你安定下来了，不幸的日子结束了。”我安慰她道。

“是的，我的生活安定了。”小管仍然微笑着，眼睛里却涌现出一层薄雾，“可是，我变得很没有安全感，害怕又一次被送走，害怕彻底被人遗弃。除此之外，我还害怕开车时撞车，害怕家里突然着火，害怕我的养父母突然死去，总之每天都是紧张兮兮的。”