

管理自己的情绪，创造内心的和谐



管好不良情绪，正视现实，承担压力，解脱自我

管好你的 负面情绪



情绪影响思维，
思维影响行为，
行为决定成败。



想要成功就要管好自己的情绪



(((管好你的 负面情绪

蒋雨涵/著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

管好你的负面情绪 / 蒋雨涵著. —北京: 中国商业出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5044-7089-8

I. ①管… II. ①蒋… 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(2010)第 200087 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所发行

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 23.5 印张 230 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

从2009年7月至今，富士康已经发生了十余起员工坠楼事件，跳楼员工大多身亡。

富士康是一家什么样的企业？为什么在这里会发生这么多这样的事件？撇开这些外在原因不谈，有一个问题是大家都急于要弄清楚的：这些人到底怎么了？是什么样的事情让他们连活着的勇气都没有了呢？现代人的抗压性难道就这么脆弱吗？

退一步言，就算十多名员工确实与“工作压力大”和“管理制度存在漏洞”有关联，难道这些员工自身在某种程度上就不应该对自己的生命负责么——自杀是一种针对自身的暴力行为，至少表明了自杀者以非暴力的方式处理人际冲突或应对心理危机的能力的缺失。

这，就不能不说一说现在非常流行的几个词语：不良情绪、心理危机与心理健康。情绪，一个许多人都非常熟悉的字眼，每一天，许多人为了它而做出许多连自己也不愿意做的事。到底我们对情绪的了解有多少？我们要如何管理好自己的情绪？

每个人都有情绪，可是别让负面的情绪来左右你的生活，造成更大的困扰，要掌握自己的第一步就是掌握情绪。

情绪的感染有时像野火般快速蔓延，不管是快乐或者悲伤的情绪都具有传染因子。负面的情绪有时来自他人，有时来自本身，为了不让负面情绪影响到你，最重要的是让自己对负面情绪有免疫能力，别迷失在不愉快的情境中而无法自拔。

当然，面对负面情绪，最大的敌人不是别人而是自己。如果负面情绪

来自他人时，千万不要轻易动怒，先避开当时的环境，出去散步或者和知心好友聊聊，等到情绪平缓后，再来找出问题的症结所在。如果负面情绪来自本身，最好先让自己有独处时间，使内心获得平静，透过自我观照和反省找出问题的核心。有时负面情绪是因为工作或生活的压力而产生的，这时候就必须检讨自己的生活形态，才能真正让负面情绪远离自己。

不管负面情绪来自哪里，千万记住：别让不愉快的情绪影响到你的生活，除了不要让自己不被负面情绪影响外，还应让积极乐观的气息能够在生活上散播，练习常常用笑容代替忧虑，做个能够散播愉快情绪的人。

只有管好情绪，正视危机，才能承担压力，提升自我！

愿每个人都能做自己情绪的主人，把握好自己心海罗盘，把人生这幅长卷描绘得多姿多彩！

Contents H 目录

第一章 解剖情绪，看看它到底是个什么东西

人生在世，固守一份好心情很重要。但天气有阴晴，人生也有峰谷，这是不可避免、无法改变的自然规律，任何人都无法改变。可是我们可以保持一份平常心，从容坦然地去面对。只要我们都保持一份良好的心境，有效控制自己的情绪，就能发现人生处处都美好，就看你有没有享受美好的那份心境。

情绪像毒品，越闹越上瘾 /// 003

从正面发挥情绪的六大作用 /// 005

精神活动三姐妹：情绪、情感与情商 /// 010

好情绪锦上添花，带来最佳竞技状态 /// 013

不良情绪雪上加霜，更容易导致失败 /// 016

身心健康与情绪的好坏息息相关 /// 020

情绪如病毒，感染力与传染性惊人 /// 022

情绪化是幸福的真正杀手 /// 027

在情绪的世界里生活得更好更幸福 /// 029

第二章 克制愤怒，气坏了身心自己受罪

愤怒就像是地狱之火，每一个人都可能会因愤怒而遭受损失，包括自身的和他人的。留意愤怒，关注愤怒，化解愤怒，才能铸就最终的快乐与幸福。虽然我们有愤怒的权利，因为它是自我肯定的表示，但也要怒之有度。一个人从来不敢愤怒，就会失去表达自己想法和需要的勇气，但一定要“怒”之有度，并选择合适的发泄方式与渠道。

关于“愤怒”这件事，需要仔细想想 /// 033

愤怒一爆发，后果很严重 /// 035

愤怒是人生误区，是心理病毒 /// 037

愤怒是火种，星星之火，可以燎原 /// 039

任何时候都不要在心头上说话或做事 /// 042

愤怒来袭，不要急于回应，放凉了再处理 /// 045

做人要厚道，心平气和，一切风平浪静 /// 048

装聋作哑，耳不听心不烦 /// 051

泄火很重要，但要选好你的出气筒 /// 053

压制而非压抑，发泄怒气要选择健康方法 /// 056

第三章 远离嫉妒，每个人都有优秀的地方

培根说：“嫉妒能使人得到短暂的快感，也能使不幸更辛酸。”自我抑制，是治疗嫉妒心理的苦药；自我宣泄，是治疗嫉妒心理的特效药。别人的成功，并不意味着自己的失败，我们要从别人的成功中发现自己的长处，发现自己的新价值，激发起自己的竞争意识，立志赶上他人、超过他人，使嫉妒成为动力。

嫉妒是心灵上的肿瘤，越早割掉越好 /// 061

别让嫉妒蒙住眼，看不到自己的好 /// 064

当嫉妒别人时，要学会超越自我 /// 066

少一分虚荣就少一分嫉妒心 /// 068

嫉妒带来盲目攀比，最终受伤的还是自己 /// 071

消除嫉妒有方法，十大法则解迷津 /// 075

第四章 告别焦虑，杞人才忧天，庸人方自扰

焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应，是每个人都有的情绪体验，要防止它发展为病态情绪，就要寻找各种能舒缓压力的方式。面对焦虑，面对真实的自己，是化解焦虑的最佳良药。让我们一起化焦虑为成长的契机，做个自在的、心无挂碍的正常人。

焦虑已成为现代人的一种生活常态 /// 081

焦虑是“心病”，心病还须心药医 /// 083

良性压力可贵，过度焦虑堪忧 /// 086

将焦虑情绪减少到最低限度 /// 089

做好今天的功课，不要预支明天的烦恼 /// 091

中产阶层十大焦虑，折射常人更多忧思 /// 093

消除焦虑，要遵循程序，讲求方法 /// 098

忙碌占据一切，让自己没时间忧虑 /// 101

第五章 收起抱怨，怨天尤人解决不了问题

庸人是因为自己而平庸的，也是因为不断抱怨而平庸的。优秀的人，都是不抱怨的人。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉求你的愿望。这样一来，你的生活会有意想不到的大转变，你的人生也会更加的美好、圆满。

灵魂被欲望绑架，抱怨便成为心中的魔 /// 105

当心陷入怪圈，做“抱怨循环”的终结者 /// 107

发牌的是上帝，我们要做的就是玩好它 /// 109

有事说事，不要尽发牢骚 /// 111

十大抱怨陷阱，让你误入迷途 /// 113

忍者神龟，给自己一贴“止怨贴” /// 117

世界不因抱怨而动容，只因努力而改变 /// 120

八大要诀，带你进入“不抱怨的世界” /// 124

用宽容和体谅来对待生活中的小事 /// 127

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量 /// 130

第六章 击退失望，希望就在前方不远处等你

如何有效地处理挫折，坦然面对“失望”是现代人必修的课题。但人们更喜欢用“沮丧”、“压抑”等感受来形容这种心理状态，而市场上大量的心理自助类图书也只是在分析这表面的心理状态，几乎很少有书对这背后的失望模式进行审视、解读，从根本上消除诸如灰心、沮丧、自卑等失望情绪。

身在福中要知福，不要在幸福中寻找烦恼 /// 135

少一点期待，就多一点满足 /// 138

鱼和熊掌不可兼得，放弃也是一种智慧 /// 142

停止自责，学会自己给自己加油打气 /// 144

悔恨徒劳，伤人伤己又伤神 /// 147

当觉得内疚时，想一想内疚有没有必要 /// 150

别再沉迷于天真的幻想，要积极面对现实 /// 152

摆脱深度失望，构筑多彩人生 /// 154

第七章 拒绝冲动，关键时刻让魔鬼自动走开

冲动是一种过度的情绪反应，是强烈愿望的一种表达形式。冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。许多人都会在情绪冲动时做出使自己后悔不已的事情来，因此，应该采取一些积极有效的措施来控制自己冲动的情绪。能控制自己的人，才是真正勇敢的人，也是真正能成功的人。

冲动是魔鬼，三思而后行 /// 159

认识冲动情绪的危害，控制冲动情绪的发生 /// 164

冲动行事前，先想想后果 /// 170

从根儿上挖原因，让冲动情绪急刹车 /// 172

第八章 克服恐惧，世上没有值得害怕的事物

恐惧会毁灭自信，使人变得优柔寡断，缺少判断能力，犹豫不决。恐惧是能力上的一个大漏洞，有许多人把一半以上的宝贵精力，都浪费在了毫无益处的恐惧和焦虑上。勇敢思想和坚定的信心是治疗恐惧的天然药物。恐惧只是人生成长过程中的一块绊脚石，当你用勇气把它踢开，坦途便出现在你面前。

寻找恐惧的秘源，消除恐惧的威胁 /// 177

坚持到底，告别求职恐惧 /// 180

培养自信，克服社交恐惧 /// 183

摆脱困扰，远离手机恐惧 /// 186

培养勇气，直面内心恐惧 /// 188

克服懦弱，勇敢面对生活 /// 190

一分为二，学会辩证地看待恐惧症 /// 192

第九章 战胜憎恨，仇恨他人就是在惩罚自己

世界上可能存在着无缘无故的爱，却没有什么无缘无故的恨。你憎恨一个人，是因为这个人的行为已经、正在或者有可能对你的利益造成损害，并使你产生诸如恐惧、悲伤等令人不愉快的心理反应。所以说，被憎恨者一般都是你的利益威胁者或者潜在威胁者。憎恨是一种情绪，而宽容则是一种态度。

留意身边的敌意，熄灭憎恨的火焰 /// 197

憎恨是敌对情绪的孪生兄弟，它会让你四面受敌 /// 200

理解他人的不完美，给别人犯错的权力 /// 202

消除报复心理，解开心死结 /// 203

当猜疑他人时，要对自己及他人有信心 /// 207

仇恨与宽容的心理解读 /// 210

宽恕是化解憎恨最好的解药 /// 213

第十章 消除自卑心理，扬起人生自信的风帆

自卑，除了消磨一个人的雄心、意志，使其自暴自弃、悲观泄气之外，恐怕不会有什么好作用。自卑虽然只是一种情绪，但它却具有极大的破坏力，一旦我们染上它并主动放弃我们的努力，它就会像指挥木偶一样操纵着我们，使我们生活在痛苦中。一切盲目的挣扎与哀鸣都不会将它驱除也不会使它感动。它将一步步蚕食我们的健康。它是成功的敌人，是生命的绞索。

自卑是成功的敌人，是生命的绞索 /// 217

警惕严重自卑倾向，别扮演自怜角色 /// 221

轻装上阵，不要做负重前行的蜗牛 /// 224

运用自卑的化解魔方把自卑踢开 /// 227

天生我材必有用，学会给自己打气 /// 231

对自己的相貌不满意时，要多关注自己的优点 /// 234

正视缺点，展现变缺点为自信的魅力 /// 236

重树信念，信心是让人站起来的希望 /// 239

自信人生三百年，会当击水三千里 /// 242

第十一章 排解郁闷，带你寻找快乐的秘方

心情郁闷是一种普遍存在于现代人群中的心理情绪。因为人们不能总是从旁观别人的生活中获得乐趣，那样的话他必将丧失生活的投入感与参与感，其结果往往是看别人生活得越辉煌灿烂，就越觉得自己生活得渺小空虚。郁闷不是大毛病，但闷起来真要命，因此要学会自我调节，自我表达，自我宣泄，自我释放。

抽丝剥茧，剖解郁闷谜团 /// 247

扫清阴霾，实现心灵越狱 /// 250

对症下药，从忧伤中解脱出来 /// 253

除污去垢，磨刀不误砍柴工 /// 255

调节抑郁倾向的七大秘方 /// 258

走出抑郁、让快乐相随的八大法宝 /// 262

第十二章 消除紧张，别让竞争的压力毁了你

现代社会，竞争日趋激烈，人们的神经之弦常绷得紧紧的。现实生活中的压力像一座大山，压得人喘不过气来，所以，要想回归轻松洒脱的生活，及时有效地化解、排遣压力是非常有必要的。要想每天都活得轻松快乐，就要学会调节自己的生活，就要摆脱紧张情绪的困扰。

保持理性，不让紧张情绪兴风作浪 /// 269

缓解压力，压力越大越容易紧张 /// 271

调节生活，摆脱紧张，享受生活 /// 276

告别紧张，不要把生活的弦绷得太紧 /// 278