



*Gaibian Rensheng Mingyunde Xinli Zizhushu*

快乐和幸福其实很简单，只要你别任由坏情绪蔓延，你的好心情就会给你带来阳光明媚，鸟语花香。



快乐是一种选择，幸福是一种心态！

# 调控坏情绪 定格好心情

改变人生命运的心理自助书

坏情绪可以被终身放逐，好心情可以定格为永恒！

| 亦 辛◎著 |



蓝天出版社  
Blue Sky Press



# 调控坏情绪 定格好心情

改变人生命运的心理自助书

| 亦 辛◎著 |



蓝天出版社  
Blue Sky Press

**图书在版编目(CIP)数据**

调控坏情绪, 定格好心情 / 亦辛著. — 北京: 蓝天出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5094-0459-1

I. ①调… II. ①亦… III. ①情绪-自我控制-青年读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182227号

选题策划: 于凯锋

责任编辑: 云 起 孔庆春

**调控坏情绪, 定格好心情**

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983784(编辑) 010-66983715(发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华戈印务有限公司印刷

开 本: 16开(710×1000毫米)

字 数: 360千字

印 张: 21

印 数: 1-6000

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年10月北京第1次印刷

定 价: 35.00元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

**版权所有 侵犯必究**



## 前言

情绪是个体对外界事物的态度、体验，以及相应的行为反应，它有积极和消极之分。积极的情绪能够推动人的身心向上、向上、再向上，它有利于学习和工作效率的提高，能够帮助我们获取成功。

而消极情绪包括忧愁、悲伤、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等，会为我们带来一连串的负面影响，甚至将我们拖下万丈深渊。消极情绪会使我们反应迟钝、精神疲惫、进取心丧失，会夺走我们的控制能力和判断能力，让我们的意识范围变窄、正常行为瓦解，具有极大的危害。然而漫漫人生旅途中往往是荆棘丛生、沼泽满地，因此，磕磕碰碰、跌跌撞撞是在所难免的。在这种情况下，一旦忧愁、悲伤、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等负面情绪大举来袭，该如何应对？应对得法，则你可以成为自己情绪的主人，从而不至于让这些负面情绪影响你的行为和生活状态。反之，如果应对不得法，一不小心让负面情绪取得了统治权，那么，你的自信、乐观、豁达、沉稳也将不复存在，取而代之的将是自卑、胆怯、紧张、浮躁等消极情绪。如果你尚未意识到负面情绪对一个人究竟有多大的影响，那就请看下面这个故事：

夏朝时，有一个叫后羿的名射手，他不但百发百中，而且乒射、跪射、骑射等样样精通，几乎从来没有失过手。人们都称他为“神箭手”。

后来，夏王偶然间听说了后羿的本领，就把后羿召入宫中，要他表演他那炉火纯青的射技。夏王命人把后羿带到御花园的一个空地上，指着百步之外的一块一尺见方、靶心直径大约一寸的兽皮箭靶，说：“如果你能射中靶心，我就赏赐给你黄金万镒；如果射不中，就削减你一千户的封地。”

后羿听了夏王的话，心潮起伏，难以平静，心想着：“可千万要射中，





射中了就富贵，射不中就倾家荡产。”后羿拖着沉重的脚步站到合适的位置，取出一支箭搭上弓弦，摆好姿势拉开弓开始瞄准。然而，不知什么缘故，平素不在话下的靶心，现在变得格外遥远。他深吸一口气，又提醒自己一遍“只许成功不许失败”，谁知心里越来越浮躁，呼吸也变得越来越急促。

最后，他还是松开了弦，箭刷的一声飞了出去，却离靶心还有几分远。后羿也只得悻悻地离开了皇宫。

因为紧张的情绪，从未失过手的后羿失手了。后羿的这种紧张情绪就是负面情绪的一种，这种负面情绪严重到阻碍了他的成功。虽然这仅仅是一方面，但是从中足以看出负面情绪给一个人的成败带来的巨大影响。当然，负面情绪不仅仅影响人的成败，最为关键的是，它会让人生活变得不轻松。一个人可以不成功，可以不辉煌，可以是清贫的、平凡的，但是他的心灵却不可以是贫瘠的。

坏情绪的可怕就在于它会掠夺走一个人心灵的财富，使人的内心变得沉寂、忧郁、冷漠、畏缩……如此一来，人们的眼中便看不到阳光，人们的心中便找不到那种久违的闲适和祥和。因此，我们要时刻审视自己，一旦发现自己有消极情绪的苗头，就要及时将其消除，以积极的情绪来激励自己，从而使自身强大的精神力量能够充分地发挥出来。

最后，想对大家说的是：人生路上的风景也许总是山重水复，却不见柳暗花明；前行的旅程也许总是步履蹒跚、举步维艰；我们也许需要在黑暗中摸索很长时间才能找寻到光明；虔诚的信念也许会被世俗的尘雾所缠绕……这诸多的不如意，都可能导致我们情绪的起伏不定，这是极为正常的事情，但是如果任由自己陷在消极情绪中，那就危险了。长此以往，不好的情绪会变成阻碍我们人生航程的桎梏，变成堵塞心情畅通的郁结。

是选择被坏情绪所控制，还是选择控制你的坏情绪、定格你的好心情，相信大家自有公断。

亦辛

2010年9月



# 目 录



## 第一章

### 哪些坏情绪左右了你

- 002 是什么让快乐远离了你
- 005 被情感的香蕉所捕获
- 008 烦恼来自患得患失
- 010 欲望的猴子搅乱了思绪
- 013 疑神疑鬼度日月
- 016 朝着所谓的目标固执地前进
- 018 忌妒啃噬了安心草
- 020 寂寞的感觉时时袭上心头
- 023 在懊悔的海洋中打滚
- 026 总认为别人的糖比自己的甜
- 029 无止境的焦虑和担心
- 032 指望让所有的人对自己都满意
- 035 害怕处理不好事情会失去什么
- 037 怀疑自己处处不如人





- 040 将所有的事情往坏处想
- 043 承受着巨大的“成功”压力
- 046 为了自己变成了一只刺猬
- 049 目标定得过高而自己没有办法完成
- 052 心情被拖延拖延了
- 054 情感逃避成了习惯



## 第二章

### 怎样摆脱坏情绪的纠缠

- 058 给心灵打开一扇天窗
- 061 从失败的阴霾中走出来
- 064 为自己有强劲的对手而庆幸
- 067 以主要精力找出自己的闪光点
- 069 在反省中认识和超越自我
- 072 拿出勇气积极迈出第一步
- 075 真的错了就坦诚认错
- 078 对无法控制的事情学着适应
- 081 适当地发泄内心的积郁
- 084 不必理会流言飞语
- 086 时刻提醒自己要忍让
- 089 给生活留出思考的时间
- 092 不可固执地意气用事
- 094 养成主宰自我的意志和习惯
- 097 接受无法逃避的现实

- 100 该放手的就放手  
103 释放心灵的重压  
106 预防和回避抱怨的发生  
109 敞开心扉扩大交际多沟通



### 第三章

### 寻求改变，与坏情绪做斗争

- 114 与自己的心灵交战  
116 改变自己，重塑自我  
119 简化生活，减少欲望  
122 疏导排除愤怒的困扰  
126 专注努力，克服自卑  
129 强迫自己面对最坏情境  
132 离开怠惰的泥潭  
134 冲破固有的思维屏障  
136 把障碍和失败作为成功的垫脚石  
138 卷起袖子迎接挑战  
141 遇到事情当机立断  
143 不给嫉妒芒刺留下生长空间  
146 铲除逃避敢冒风险  
148 不能让沮丧无限制地蔓延  
150 每天给自己一个希望  
153 坚持属于自己的信念  
156 向着心中的目标奋力前行







## 第四章

### 让积极的因素成为助推力

- 160 想象力：对幸福生活充满美好憧憬
- 162 惜时：时时现活力没时间烦恼
- 166 宽容：善待他人胸怀更开阔
- 168 忍耐寂寞：享受独处的悠然自得
- 170 自我认定：正确定位改善自我
- 173 热情：不让灵魂发皱
- 176 心理暗示：经常积极地肯定自己
- 179 健康心态：栽上一棵“烦恼树”
- 181 朋友：增强弹性多交朋友
- 185 工作：努力从工作中寻找乐趣
- 188 接受批评：谦虚换来知识和智慧
- 191 视角：不同的角度产生不同的认识
- 194 苦难：只需精神的自由尚存
- 196 乐观：多和乐观的人在一起
- 199 眼睛：渴望发现生活中的美
- 202 坚强：在痛苦的王国中人人平等
- 205 外力：请求别人帮一个忙
- 208 自我安慰：只有上帝能改变任何事情



## 第五章

### 把充实健康心灵的蜡烛点亮

- 212 散发出关爱和赞美的信念

- 215 主动去做该做的事情
- 218 明确想要什么样的生活
- 221 有健全之身始有健全之神
- 223 把目光调控到快乐频道
- 226 脚踏实地力戒浮躁
- 230 用尊重别人换取别人尊重
- 234 世上到处都有好人
- 236 付出是没有存折的储蓄
- 239 让自己的心态变得幽默
- 242 抓住每一次享受生活的机会
- 244 把心里的阳光传递给周围的人
- 247 真诚地赞美别人的优点
- 250 坚守立身处世的基石
- 253 事业有成记得分享和懂得感恩
- 255 不忘自我教育和完善自我
- 258 保持超凡脱俗的心境
- 261 把最重要的事情放在最前面去做
- 265 不为不实问题的干扰所动



## 第六章

## 自己的情绪自己掌握，自己的命运自己主宰

- 270 将“主宰自己”当作奋进中的能动力
- 273 以严格自律来防止走下坡路
- 276 选择自己最擅长最喜欢的事情做

目

录





- 279 | 运用“WHWW”法则反思自己的行为
- 281 | 在头脑中装上控制情绪活动的“阀门”
- 285 | 根据自己的特长来提升自己
- 288 | 背着情绪包袱等于放弃现在和未来
- 291 | 走到镜子面前去寻找拯救自己的人
- 295 | 鼓起勇气向自己宣战
- 298 | 台上台下都自在
- 301 | 做对的事情比把事情做对更关键
- 304 | 千万别总和自己过不去
- 307 | 每一个人的生命体验都是独一无二的
- 310 | 我为人人，人人为我
- 313 | 让一部分人满意就足够了
- 315 | 轻松是一件挺容易的事
- 318 | 不能让潜意识拴住了手脚
- 320 | 必须运用自己自由选择的权利
- 322 | 只有输得起才能笑到最后



# 第一章



## 哪些坏情绪左右了你

在生活中，我们经常会遇到种种不如意，有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。在现代快节奏的生活重压下，很多时候大多数人都会被自己的情绪所左右，只是可能表现的程度和状态有所差别而已。现在就来看看你是不是已经被这些消极的情绪所掌控，并且开始作茧自缚了？



## 是什么让快乐远离了你

你是不是一次又一次地问过自己这样的问题：“我快乐吗？”是的，你快乐吗？这个问题真的很难回答。不过你是否想过，在你问这个问题的时候，快乐这种东西其实已经离开你很久了呢？真正快乐的人并不会产生这样的疑问。

心理学家讲过这样一个故事：

有个人特别羡慕别人骑马，非常渴望有匹自己的马。在他看来，骑马是那么潇洒，那么威风，而用脚走路真是太麻烦，太没有意思了。

有人告诉他，如果想得到马，必须用双脚来换。那人听了之后，立刻毫不犹豫地献出了自己的双脚。于是他得到了一匹马。

骑上马真是太令人兴奋了。正如他所想象的那样，马在草原奔驰，仿佛在天空中飞翔。这种感觉让他沉醉，他庆幸自己的选择。

但是，人不可能总生活在马上，骑了一阵子后，他开始有些疲倦，渐渐变得兴趣索然了。于是，他想下马，可是没有了脚，他站都站不稳，一切都需要人帮助，到这个时候，他才发现自己所面临的是一种什么样的困境。

这种交易的愚蠢看起来一目了然，道理也十分简单，但生活中却仍有不少人执迷不悟，用人生去换取一时的刺激和浪漫，用健康去同金钱交易，用人格良心去换取权势……大多数人以为通过各种交易可以达到自己的目的，以为目的的实现必定会给自己带来快乐。然而，结果往往

是事情到了最后却发现，自己在交易的同时把快乐也一并赔了进去。

除此之外，还有一个很重要的原因使我们失去快乐。我们期望融入社会为我们所设定的角色里，当我们没有达到这个期望时，就会觉得失望。人生是一个不算长也不算短的过程，大多数人在这个过程当中被分在几个不同的类别之中，去承担更多的角色和头衔。当我们逐渐认同自己在人生过程中所扮演的角色时，极可能会逐渐与真实的自我脱节。我们可能会认同自己是父母、是老师、是律师和销售员的角色，而忘了我们同时也是懂得关心、富有同情心、具有创造力和与众不同的个人。复杂的社会生活使我们认识到什么是适当的、应该的，于是我们配合别人的想法来取悦别人，甚至修正自己的行为。这种顺应的行为从很小的时候就开始了，一直到我们长大成人，而这也恰恰成了我们得不到真正快乐的根源！

有很多在别人眼里看来的成功人士就是如此。

罗尔是一位功成名就、金钱满屋、受大家喜爱的律师，然而他当了十年的律师才了解到自己并不喜欢当律师。他以前并不了解自己为什么会觉得那么空虚。到了40岁，他发现自己必须追求成为音乐家的梦想，否则永远都不会快乐。在领悟到这一点之前，他只是做他认为别人期待他去做的事。

50岁的葛萝莉亚也有类似的经验。年过半百以后她才明白自己深深陷入了社会为女性所定义的角色里。她按照社会的约定俗成结了婚，养育一个家庭，料理家务，在孩子长大成人之前，她从未考虑过要培养嗜好或事业兴趣，因此她从来都不觉得快乐。

大部分的人在某种层面上都知道自己是什么样的人、想做什么，但是我们又并不是真正完全了解自己是怎样的，自己究竟要什么。这让我们很痛苦，甚至失去自我。所以很多时候我们只做别人期待我们做的





事，这样就没有人会伤心，也没有人会生气，而我们也不需要冒险，不会失去任何人的爱——大多数的人都认为如此。可是这时候我们却恰恰忘了将自己估算在内，我们忘了真诚待己，这就会对自己的身心造成巨大的伤害。这时我们就会认为，受到伤害的人只有我们自己，即使不快乐也只是我们自己的事。而这样做的后果很可能是我们将自己的内在痛苦外化，使得我们对别人不再友好，这使得我们既伤害自己，又伤害我们关心的人。



情绪驿站  
QINGXUYIZHAN

人们需要快乐，就像需要衣服一样，快乐是生活的必需品。梭罗说：“能处处寻求快乐的人才是最富有的人。”是的，世上最宝贵的财富不是取之不尽用之不竭的金钱，而是源源不断的快乐。

那么，你想过没有，到底是什么让快乐远离了可爱的你呢？

生活的重担、忙碌的生活、麻木的情感、疲于奔命、黯然神伤、自暴自弃，究竟是什么剥夺了你的快乐？

你是否曾经这样想过：“我想做那件事、成为那样的人，但是我不是那种人。”其实，“那种人”的概念都是由我们自己来界定的。我们在自己身上贴了标志，比如“我的个性不够活泼”、“我不是很聪明”或“我的人缘不好”等等。因为我们认为这些想法是正确的，所以我们常常因此而不快乐，而且也没有试图要去改变过它。

我们不快乐的原因有很多种，让自己不快乐的原因具体到每个人的身上也会有一定的差异，但这种差异也许只是细微的。真正左右我们情绪的可能是我们自己心里那个对自己不切实际的奢望，我们所要做的就是将各种让自己不快乐的原因找出来，然后各个击破。



## 被情感的香蕉所捕获

作为有感知有思想的人类，我们不只容易被自己冲动的情绪所控制，造成情绪的失控，我们同时还被各种各样的意念所左右，落入思想的圈套。

在亚洲的一些偏远地区，为捕捉到猴子，猎人在丛林的地面上绑上一个小柳条笼子。笼子的口很小，仅仅允许猴子空着手伸进去并抽出来。

猎人在笼子里放上一两根香蕉，当猴子看见时，就会把手伸进去取香蕉，但是，当它手上拿着香蕉时，手就抽不出来了。

于是，猴子就很容易被猎人捕获。

人没有什么不同——人们紧紧地抓住其情感的香蕉，不肯松手，感到失去了它们就会有威胁。

常见的情感香蕉包括：对身份地位的渴望，需要得到他人的爱和尊重，控制欲的需要，对得到承认的渴望，对不舒适的逃避等。

举个例子说明。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在美国纽约举行。刘易斯·福克斯以绝对优势将其他选手甩到身后。决赛时也非常顺利，已经胜利在望了，只要再得几分他便可以稳拿冠军了。可是，就在这时，突然出现了一个小状况，他发现有一只苍蝇落在主球上，于是他赶忙挥手将苍蝇赶走了。可是，当他再次俯身准备击球的时候，那只苍蝇又落到了主球上，于是他在观众的笑声中又一次起身去驱赶苍蝇。这个时候，刘易







斯·福克斯的情绪发生了一些变化，他开始因这只讨厌的苍蝇不断落到主球上而生气。更生气的是，那只苍蝇仿佛是有意要与他作对，只要一回到球台准备击球，那只苍蝇就会重新落到主球上来，这也使得现场的观众哈哈大笑。这时，刘易斯·福克斯的情绪恶劣到了极点，他终于失去理智，难以抑制的愤怒使得他突然用球杆去击打苍蝇，结果球杆触动了主球，裁判判他击球，他也因此失去了一轮机会。与这次机会失之交臂后，刘易斯·福克斯一下子方寸大乱，在后来的比赛中连连失利，而他的对手约翰·迪瑞却越战越勇，迅速赶了上来并将其超越，最终赢了这场比赛。第二天早上，人们在河里发现了刘易斯·福克斯的尸体，他投河自杀了！

一名所向无敌的世界冠军居然被一只小小的苍蝇打败了！这显然有些不可思议。其实，在很多人看来，刘易斯·福克斯当时完全没有必要去管那只苍蝇的事情，随它去好了。专心击你的球，当主球飞速奔向既定目标时，还用担心那只苍蝇站在主球上吗？可想而知，它必定会不攀自飞的。

一个在台球方面具备如此造诣的选手应该明白，一只苍蝇落到主球上几乎不会影响击球，但是就是因为一时的冲动，他输掉了比赛。这显然是得不偿失的。一时的情绪失控换来的是悔恨一生。其实这还不是关键，这次失败了，下次还可以再来，情绪失控了一次，下次就应该控制。然而，这位世界冠军却没有做到这一点。在因一次不理智的行为造成严重后果后，他不是去考虑如何控制自己的情绪，而是再一次以一种更加不理智的行为来把悲剧上演——自杀。

这位世界冠军之所以会有这样的悲剧，原因很简单，他抓着自己的情感香蕉不放，进而被它完全左右了。