

RUHE JISHI CHULI  
NIDE HUAIXINQING

# 如何及时 处理你的 坏心情



张笑恒 / 编著

掌控情绪，进而掌控自己的人生

一堂锤炼积极健康心态的心灵瑜伽课 一本让你享用一生的心灵智慧书

北京工业大学出版社

# 如何及时 处理你的 坏心情



张笑恒 / 编著

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

如何及时处理你的坏心情/张笑恒编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2190 - 4

I. 如... II. 张... III. 情绪—自我控制—通俗读物  
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 180752 号

## 如何及时处理你的坏心情

---

编 著: 张笑恒

责任编辑: 谢长春

封面设计: 尹 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2190 - 4

定 价: 30.00 元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

# 前言

QIAN

心情就像天气，有时艳阳高照，和风徐徐，也有时阴雨连绵，疾风骤雨。但心情并不像天气具有不可控制性，我们内心的天空是受自己调控的。

罗伯·怀特曾说过，任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使一切行动都受制于自己的情绪，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的情绪，把自己从黑暗中拯救出来。

罗马皇帝奥雷柳斯也告诉我们：如果你对周遭的任何事物感到不舒服，那是你的感受所造成的，并非事物本身如此。借着心情的调整，你可以在任何时刻都振奋起来。

人们在遇到困难和问题时，第一个反应往往就是放弃自我的积极努力，期待有“强人”搭救或协助。其实，当心情糟糕时，你不必等待别人的“救援”，只要掌握并使用如何处理坏心情的方法，你就能更快更好地将自己从坏情绪中解救出来。

好心情与坏心情之间存在着一个“转换按钮”，当我们找到并按压这个“按钮”时，就能够轻易改变我们的心情。那么，了解并寻找这个按钮就可能成为我们心情转换的关键环节。

比如，当你莫名地忧伤，你就要多想一些快乐的事、一些积极的事，

这样低沉的心绪就会飞扬起来。敞开心扉，拥抱生活，或游山观海，或品茗细读，或漫步晨昏，或在优雅的乐曲中浅吟低唱……将工作的压力和生活负担全部释放，学会在生活中放松自己，去寻找快乐和浪漫的情趣。

坏情绪不仅是成功的大敌，更是身体的大敌，学会掌控情绪，学会改变坏心情，才能改变现状。其实有烦恼不可怕，可怕的是没有识别烦恼的思想和去掉烦恼的方法。本书将告诉你如何处理来自生活中方方面面的坏情绪，以及教你掌控好自己情绪的方法。

你的心情你做主，有了这本教你调控情绪的快乐宝典，你就是一个快乐的人，一个能将坏情绪踢出九霄云外的人。



## 第一章 找个理由原谅自己， 从过去中解脱出来

对于你曾经的过失，过分的自责和懊悔只会让你无法提起精神迎接未来的挑战。生活就好像一部电影，每一秒钟都可以是电影的开始。原谅自己，从过去中解脱出来，你就可以重新去导演后面的剧情。

1. 学会接受“失去” ..... 2
2. 别让坏情绪囚禁了自己 ..... 4
3. 向前走，别再看那个绊倒你的坑 ..... 6
4. 不要让悔恨侵蚀了你的心灵 ..... 8
5. 失去的未必是最好的 ..... 10
6. 悔悟与自责也应该适可而止 ..... 12
7. 失去太阳的时候，主动地去拥抱星星 ..... 14
8. 没有人肯为你的烦恼买单 ..... 15
9. 坚决与过去分手 ..... 17
10. 别让过去的不幸成为新的不幸 ..... 19

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 11. 痛苦，是因为忘记转身 .....    | 21 |
| 12. 再给自己一次机会 .....      | 23 |
| 13. 赔了钱，千万不要再赔上心情 ..... | 25 |
| 14. 把痛苦过滤掉 .....        | 27 |
| 15. 总有些事情是值得高兴的 .....   | 29 |

## 第二章 我们所担心的事情， 99% 是不会发生的

在生活中，我们常会不自觉地拿起望远镜，盯着时隐时现的远方，担忧看不清的未来。实际上，我们担心的事情，有 99% 根本就不会发生。

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 不要预支明天的烦恼 .....           | 32 |
| 2. 别让想象害了你 .....             | 33 |
| 3. 把你不能左右的事情留给上帝去忧虑吧 .....   | 35 |
| 4. 你所担心的事情，99% 是不会发生的 .....  | 37 |
| 5. 明天要洗的盘子只是明天的事 .....       | 39 |
| 6. 无“知”未来的险恶，你会轻松上阵 .....    | 41 |
| 7. 停止担心，集中精力解决今天的问题 .....    | 43 |
| 8. 在不幸中心存期盼，而不是心存绝望 .....    | 45 |
| 9. 紧张一点意义都没有 .....           | 47 |
| 10. 最坏的结局不过如此，还有什么可担心的 ..... | 49 |

## 第三章 不完美才是人生， 想得开才能过得好

这个世界上根本就没有绝对完美的人生，完美是一个漂亮的陷阱，所以要允许你的生命和身边的事情有些瑕疵，不要因为生活中一个小小的

“斑点”而毁掉你所有的快乐。

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 生活中谁都不是一帆风顺的 .....     | 54 |
| 2. 一味抱怨，只会让你更加不幸 .....    | 56 |
| 3. 凡事多往好处想 .....          | 58 |
| 4. 哪里有生命的吉祥草 .....        | 60 |
| 5. 不要苛求尽善尽美 .....         | 62 |
| 6. 没有不快乐的生活，只有不快乐的心 ..... | 64 |
| 7. 痛苦如盐，心的容器大了味就淡了 .....  | 66 |
| 8. 痛苦源于错误的追求 .....        | 68 |
| 9. 困境也会给你额外的馈赠 .....      | 70 |
| 10. 做最坏的打算，争取最好的结果 .....  | 72 |
| 11. 学会顺其自然 .....          | 75 |
| 12. 凭什么让别人决定你心情的好坏 .....  | 77 |
| 13. 最糟也不过从头再来 .....       | 78 |
| 14. 活着便值得庆幸 .....         | 80 |

## 第四章 快乐并不是拥有的多， 而是计较的少

佛陀说：真正的快乐不是拥有的多，而是计较的少。如果不懂得知足，拥有越多烦恼越多。只有知足，才会快乐。

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 活得太累，只因索求太多 .....      | 84 |
| 2. 降低幸福的标准 .....          | 86 |
| 3. 计较少一点，快乐就多一点 .....     | 88 |
| 4. 追求幸福的障碍是期望过大 .....     | 90 |
| 5. 把握需要，别让欲望成为心灵的陷阱 ..... | 92 |
| 6. 钱越多就会越开心吗 .....        | 94 |
| 7. 贪多嚼不烂 .....            | 96 |
| 8. 没必要和别人比 .....          | 98 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 9. 为了自己，原谅别人吧 .....          | 100 |
| 10. 不能向上比较就向下比较 .....        | 102 |
| 11. 盘算你所得到的恩惠 .....          | 104 |
| 12. 设立“止损”，更要设立“止赢” .....    | 106 |
| 13. 如果你寻找快乐，你就会找到快乐的地方 ..... | 109 |

## 第五章 享受交往的乐趣， 不要把自己变成“孤岛”

不管你是商界的领军人物，还是普通的职员，都不可能在人生的舞台上孤零零地起舞。享受与人交往的乐趣，你才有机会赢得通往财富、荣誉、成功之路的门票。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 人生不是一场独舞 .....       | 112 |
| 2. 没有人分享的人生是一种惩罚 .....  | 114 |
| 3. 互利互助才能皆大欢喜 .....     | 116 |
| 4. 为别人着想，你定有收获 .....    | 118 |
| 5. 学会欣赏别人 .....         | 119 |
| 6. 给别人一把打开自己心灵的钥匙 ..... | 121 |
| 7. 让嫉妒的心走开 .....        | 123 |
| 8. 没有人能拒绝温暖的力量 .....    | 125 |
| 9. 赢得争论的秘诀是避免争论 .....   | 127 |
| 10. 赞美别人，再慷慨也不为过 .....  | 129 |
| 11. 多与积极乐观的人交往 .....    | 131 |
| 12. 适时地自嘲一番 .....       | 133 |

## 第六章 学会享受爱情， 而不是忍受

面对自己所爱的另一半，心中熊熊燃烧的爱火，稍不注意就会肆意蔓延，轻则迷失自己，重则烧伤爱情。理智的人一定要掌握好爱的方向和温度，记住，爱情是用来享受的，而非忍受。

1. 因为寂寞而爱上的保质期有多久 ..... 138
2. 不要委曲求全地跳“孤单芭蕾” ..... 139
3. 不要 24 小时都想念同一个人 ..... 141
4. 爱情不能吊死在一棵树上 ..... 143
5. 无需成为爱的奴隶 ..... 145
6. 想要被爱，先学会爱自己 ..... 147
7. 不做“奉献”到底的女神 ..... 149
8. 你的过去不必向他“坦白” ..... 151
9. 不要在过去的爱里苦苦纠缠 ..... 154
10. 比恋爱时活得更好，就是对他最大的惩罚 ..... 155

## 第七章 即使很忙， 也要忙得舒心

忙碌会让人感觉生活充实，但忙碌并不意味着每天无休止地工作。工作和生活就像跷跷板的两端，我们要从工作中获得生活的享受，就要在这两者之间找到一个合适的平衡点。

1. 从“疯狂的忙碌”中解脱 ..... 160
2. 工作要一件一件去完成 ..... 162
3. 让工作成为快乐的源泉 ..... 164

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 4. 不一定非要成为最好 .....           | 166 |
| 5. 要聪明，不要拼命 .....            | 168 |
| 6. 享受工作的过程，职场新人不要太在意薪水 ..... | 170 |
| 7. 不要把坏情绪带到工作中 .....         | 172 |
| 8. 给心灵放个假 .....              | 174 |
| 9. 会休息的人才会工作 .....           | 177 |
| 10. 利用积极的休闲策略来放松自己 .....     | 180 |

## 第八章 压力无处不在， 为不良情绪找个出口

压力是现代人都感受得到的一种心理体验和人生的挑战，只有妥善处理压力，才能有效地舒解压力，避免坏情绪对我们的身体以及精神造成的威胁。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 愤怒只会让事情变得更糟 .....     | 184 |
| 2. 别被小事影响了一天的心情 .....    | 186 |
| 3. 警惕踢猫效应：不做情绪的污染源 ..... | 187 |
| 4. 给暴怒泼点冷水 .....         | 189 |
| 5. 让情绪发泄得恰到好处 .....      | 191 |
| 6. 换个角度试试看 .....         | 193 |
| 7. 被拒绝，不要冲动行事 .....      | 195 |
| 8. 焦虑会把你拖入想象中的恐怖漩涡 ..... | 197 |
| 9. 急躁解决不了任何问题 .....      | 199 |
| 10. 摆脱失落感 .....          | 201 |
| 11. 缓解抑郁的方法 .....        | 203 |
| 12. 善待自己，给压力一个出口 .....   | 206 |
| 13. 面对压力，何必跟自己较劲 .....   | 208 |
| 14. 让负面情绪为我所用 .....      | 210 |

## 第九章 学会取悦自己， 每天给自己一点奖励

我们习惯了对别人微笑，却忘记了对自己微笑；我们习惯了博得别人的好感，却忘记了取悦自己。戴着面具讨好别人让自己透不过气，甚至身心疲惫，实在不值，不妨给自己一点奖励。

1. 与其辛苦地讨好别人，不如讨好自己 ..... 214
2. 你是独一无二的 ..... 215
3. 找对欣赏自己的角度 ..... 218
4. 别太在乎别人的感受 ..... 219
5. 不时幽默一下 ..... 221
6. 为自己“减刑” ..... 223
7. 做平凡而真实的自己 ..... 225
8. 别勉强自己去做不喜欢的事 ..... 227
9. 不要对自己太过苛刻 ..... 229
10. 向猫咪学习，自娱自乐享受独处 ..... 231
11. 要学会“犒劳”自己 ..... 233
12. 风景其实就在你身边 ..... 234
13. 学会自我激励 ..... 236

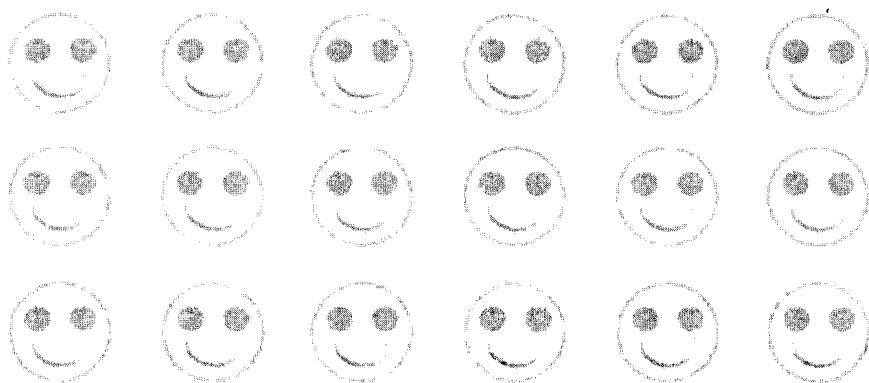
## 第十章 给坏情绪一个期限， 让忧虑“到此为止”

在股票市场上，有一个“到此为止”的限度，即不能再赔的最低标准。在每一件让人忧虑和烦恼的事上，加一个“到此为止”的期限，那结果就不会坏到哪里去，内心也才会很快平静下来。

# 目录

MULU

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 是什么弄得你筋疲力尽 .....   | 240 |
| 2. 忧虑会伤害你的健康 .....    | 241 |
| 3. 生活在“今天的密封舱里” ..... | 243 |
| 4. 将忧虑减半的四个步骤 .....   | 245 |
| 5. 让忧虑到此为止 .....      | 247 |
| 6. 拒绝颓废 .....         | 249 |
| 7. 不要试着去锯木屑 .....     | 251 |
| 8. 不为小事烦心 .....       | 254 |
| 9. 给自己一个希望 .....      | 256 |



# 第一章 找个理由原谅自己， 从过去中解脱出来

.....

对于你曾经的过失，过分的自责和懊悔只会让你无法提起精神迎接未来的挑战。生活就好像一部电影，每一秒钟都可以是电影的开始。原谅自己，从过去中解脱出来，你就可以重新去导演后面的剧情。

.....





## 1. 学会接受“失去”

人生总是有得有失，我们不得不面对失去的不幸，哪怕它将我们的生活肢解；哪怕它让我们心神俱疲；哪怕它夺走了我们最珍贵的东西。但失去了就过去了，失去的永远找不回来。不要为过去哭泣，承认现实、接受现实，从悲伤中走出来，这样我们才会重新获得希望。

由于股市狂跌，安迪森几乎在一夜间千金散尽，他前半生苦心经营积聚的财富一下子化为乌有。

安迪森无法接受这个现实，整个人都被悲观、绝望包围着。一天晚上，恍惚中安迪森徘徊到了金门大桥上，头脑中似乎有一个声音不断地在他耳边低语：跳下去吧，跳下去吧，只要纵身一跳，一切就都解脱了。

就在这时，安迪森忽然听见不远处隐隐约约地传来一阵哭泣声。安迪森循声而去，发现原来是一位精神不振的年轻女子，她正俯身在栏杆上，哭得很伤心。安迪森走了过去，见到这么伤心的人，似乎暂时忘了自己的痛苦，他小心翼翼地问道：“小姐，恕我冒昧，请问发生了什么事让你这么伤心？”

女子转过头，看了看满脸善意的安迪森，于是向他道出了自己的不幸。原来，这位女子被相爱多年的男友抛弃，她没有信心再活下去了。

安迪森听她说完，情不自禁地笑了起来，说道：“就是这样吗？那就奇怪了，在没有和这位男友结识、相恋之前，你不是也活得好好的吗？”

听了安迪森的话，女子茅塞顿开。“谢谢你，我会好好珍惜自己的。”她诚恳地说完，朝安迪森深深地鞠一躬，就转身离开了。

望着对方远去的背影，安迪森陷入了沉思。那么我自己呢？想当初，我也只是一个两手空空的穷书生呀，而在没有赢得这笔财富之前，自己不是靠白手起家的吗？安迪森顿时醒悟：一切只不过是从头再来。

回到家，安迪森就抛掉了那些牵绊自己的坏情绪，第二天，他就拿出



饱满的精神动身去了遥远的阿拉斯加。在对当地地质构造进行科学分析的基础上，凭着自己的信心和毅力，在别的石油公司心灰意冷地撤走之后，安迪森利用那些被废弃的钻井，继续钻探寻油。

没过多久，安迪森就赚回了当初失去的金钱，因为他发现了当时一个贮藏量最为丰富的油田。不久，在美国石油大亨的行列里，有了安迪森的一席之地。

一味处在失去的悲伤中萎靡不振，只会让我们失去享受生活的资格。坦然面对失去，能让我们眼光更长远，能让我们获得更多。人生就是一个从无到有的过程，失去了，不过是从头开始。

失去就好像一次重新洗牌，当你坦然地面对失去时，你也抓住了重来的机会。与其为了失去而懊恼，不如全力去争取新的得到。

一对夫妇结婚10年后才生了一个孩子，这让这对期盼已久的夫妻俩高兴不已，妻子更是倍加宠爱这个小男孩，将自己所有的精力都用在照顾小男孩身上。

一天，丈夫刚准备出门上班，看到桌上有一个药瓶打开了，因为赶时间，他只大声告诉妻子把药瓶收好，然后就关上门上班去了。妻子随声附和，因为在厨房忙得团团转，所以就忘了丈夫的叮嘱。

两岁的男孩跑到客厅玩，看到药瓶觉得好奇，又被药水的颜色所吸引，于是拿起药瓶一口喝下里面的药水。

当母亲发现昏迷在客厅的儿子后，哭着把他送往医院。但因为服药过量，医生已返魂乏术。妻子被吓呆了，不知如何面对丈夫。紧张的父亲赶到医院，得知噩耗非常伤心，看到儿子的尸体，他搂紧了身边的妻子，随后望了妻子一眼，只说了一句话：“我爱你！亲爱的！”

既然失去的已经无法再挽回，再多的伤痛和计较只会加重悲伤，甚至还会让人失去更多。泰戈尔有一句诗：如果你因为失去月亮而哭泣，那么你也失去群星。坦然地面对人生不如意之事、烦恼之事、遗憾之事，坦然面对失去的，进而坦然面对得到的，生活将变得更加美丽。

一切都是暂时的，一切都会消逝，只要能放下心中的不快，失去就不

会带来那么多烦恼。

## 2. 别让坏情绪囚禁了自己

当你不能事事顺心的时，就试着去改变心态。千万别受坏情绪的影响，相信自己一定能从坏情绪的牢狱中解脱出来。

二战期间，莫妮卡收到了一份电报，她最爱的侄儿在战场上牺牲了。自从知道这个事实后，莫妮卡整日都生活在低落的情绪中，她完全没有心思做任何事情。不久后，她决定放弃工作，远离家乡，把自己永远藏在孤独和眼泪之中。

准备辞职前，莫妮卡清理了她的东西，忽然发现了一封早年的信，那是她侄儿在她母亲去世时写给莫妮卡的。信上这样写道：我知道你会撑过去。我永远不会忘记你曾教导我的：不论在哪里，都要勇敢地面对生活。我永远记着你的微笑，像男子汉那样，能够承受一切的微笑。

莫妮卡哭了，她一遍又一遍地读着这封信，似乎侄儿就站在她身边，用一双炽热的眼睛望着她：你为什么 not 照你教导我的去做？

一番沉思后，莫妮卡决定不再辞职，而是决定将悲伤的记忆永远封存在心底，将之前低落的情绪清理干净。她一再对自己说：我不应该活在悲伤的情绪中，我要继续生活，因为事情已经是这样了，我没有能力改变它，但我有能力继续生活下去。

当你身处困境的时候，等你以积极的心态去看待你所处的环境，当你抬头看看阳光，你就会积极地采取有效的措施和方法去改变你的现状。

无论是在工作中还是生活中，每个人都会遇到不顺利的事情，都会有心情郁闷的时候，如果让这种心情任意发展下去，将自己囚禁其中，郁闷的程度会越来越厉害，不仅于事无补，还会衍生出新的烦恼。

