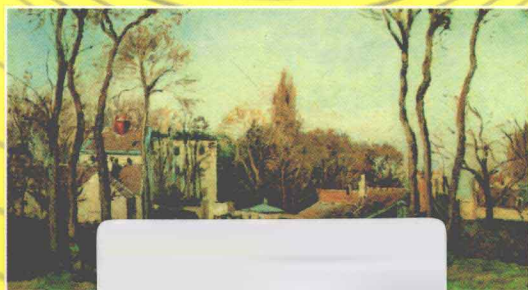


BIE GEN ZIJI GUOBUQU
ZHANGKONG ZIJI QINGXU DE 115 ZHONG JIQIAO

别跟自己过不去

——掌控自己情绪的115种技巧

李小凡 ● 著



有的人气定神闲，有的人如坐针毡
有的人阳光灿烂，有的人愁眉苦脸

这一切，都源于情绪！你有什么样的情绪，你就有什么样的人生
修炼好情绪，拥有好人生
别跟自己过不去，带你开启操控情绪的“体验之旅”！



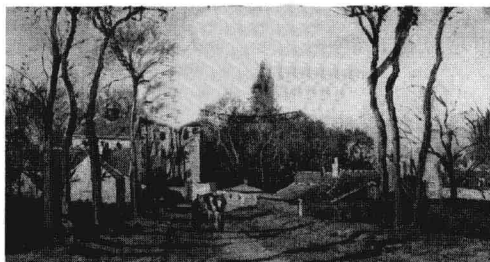
广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书 · 悦旅行 · 悦享人生

BIE GEN ZIJI GUOBUQU
ZHANGKONG ZIJI QINGXU DE 115 ZHONG JIQIAO

别跟自己过不去

——掌控自己情绪的115种技巧

李小凡 • 著



 **广东旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书 · 悦旅行 · 悦享人生

图书在版编目(CIP)数据

别跟自己过不去 / 李小凡著. —

广州: 广东旅游出版社, 2013.11

ISBN 978-7-80766-717-9

I. ①别… 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(2013)第244072号

责任编辑: 何阳

封面设计: 李尘工作室

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22D、E单元 邮编: 510075)

北京紫瑞利印刷有限公司

(地址: 北京市海淀区上庄路58号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话: 020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 18印张 270千字

2013年11月第1版第1次印刷

定价: 38.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序言

我们每天都会遇到各种各样的事情，面对各种各样的人，自然我们的情绪也会随着事情和人的不同而产生不同的变化。我们有时会开心，有时会难过。但大多数的时候，我们的难过大于开心，面对来自方方面面的压力，我们不得不让自己紧张起来，紧张的背后，就是我们情绪的改变，我们会为一点鸡毛蒜皮的小事而自责或责怪别人。

快到上班时间而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你是否会烦躁不安？工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否会郁闷不已？生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会，谁不曾遇到过令人郁闷的事情呢。工作中的挫折、生活中的困难、同事间的摩擦、邻里间的纠纷，被人冤枉、在公共场所被羞辱、夫妻吵架、子女不听话等，都可使人生气、愤怒，甚至暴跳如雷。

我们每个人都有属于自己的人生，我们都想用最好的状态来迎接明天的到来，所以，如何调整自己、如何操控自己的情绪就成为当下一个非常重要的问题。

调整自己的情绪，首先在于自己对待自己的态度，如果一个人总是因为一点点小事就跟自己过不去，因为一点点小事就为难自己，那么，他的情绪肯定会不好；其次，调整自己的情绪在于自己对生活的态度，如果一个人对于生活总是持一种悲观的态度，那么，他每天的情绪注定是消极的、悲伤的；再次，调整自己的情绪，在于自己对他人的态度，一个心胸狭窄、不懂得包容别人的人，他每天都会跟别人争吵，那么，他的情绪肯定是暴躁的。

本书就是从这个角度出发，告诉人们该如何从根本上来操控自己的情绪，让自己做情绪的主人。当摒除了以上不好的方面，那么，你就会拥有好心情来迎接每一天！

Contents

目 录

第一章 漫漫人生路，情绪一路相随

人生路漫漫，何曾有坦途？每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情，贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折、磨难、彷徨……很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人情绪的好与坏，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。别让这些挫折影响你的情绪，不要跟自己过不去，要多做自己喜欢的事。

- ◇ 人这一生总是有波折的 / 3
- ◇ 情绪的好坏，取决于你的心态 / 5
- ◇ 面对挫折，保持平和 / 8
- ◇ 每个人都有遗憾，不要让其影响自己 / 10
- ◇ 遇到挫折，宽恕自己 / 12
- ◇ 别让某些东西牵绊了你 / 14

- ◇ 不快乐，你赢了世界又如何？ / 17
- ◇ 有好心情才能幸福，幸福是自己的感觉 / 21
- ◇ 压力不等于动力，它是情绪的毒药 / 24

第二章 别跟自己过不去

金无足赤，人无完人，有时不要过于执著，能过就过，也许你会觉得失去了本应有的原则，但是生活如果太过执著，只能用一字给其定论，那就是“累”。不庸人自扰，才会有好的心情。

- ◇ 你为虚名所累吗 / 29
- ◇ 你的虚荣心强吗 / 32
- ◇ 你受得了诱惑吗 / 35
- ◇ 你斩得断欲望吗 / 37
- ◇ 你自私吗 / 39
- ◇ 你做人过于执著吗 / 42
- ◇ 你的内心骄傲吗 / 45
- ◇ 你挑剔别人吗 / 47
- ◇ 你会选择逃避吗 / 49
- ◇ 你感觉自卑吗 / 52
- ◇ 你学会忍了吗 / 54
- ◇ 你学会变通了吗 / 57

第三章 别为难自己

不要为难自己，做人本来就很难，干吗还要为难自己？只要你做好应该做的事情，就是值得称赞的。如果每天都为难自己，都很在乎别人的看法，那么，你的心情肯定会一天不如一天的。

- ◇ 相信自己，人言并不可畏 / 61
- ◇ 不要管别人，自己的路自己走 / 63
- ◇ 人生在世，潇洒走一回 / 66
- ◇ 学会宽恕自己 / 68
- ◇ 自责只会让你更消沉 / 70
- ◇ 留一半清醒留一半醉 / 72
- ◇ 怀抱希望，消除不安 / 74
- ◇ 不要为难自己 / 76
- ◇ 寻找快乐，拥抱好心情 / 79
- ◇ 学会享受属于自己的幸福 / 81

第四章 气定神闲，别怨天尤人

生活中，一个无法回避的事实是，每一个人的能耐总是十分有限，没有哪个人样样精通，所以，你没有必要怨天尤人、自卑自贱，这些只能让你迷失自我，让你的情绪走进伤心的死胡同。

- ◇ 无法改变事实，那就改变心情 / 85

- ◇ 不要唠叨，唠叨的人不受欢迎 / 88
- ◇ 丢掉冷漠，除去心墙 / 91
- ◇ 太清闲是一种病态 / 93
- ◇ 没有绝望的处境，只有绝望的人 / 95
- ◇ 缺陷是另一种完美 / 97
- ◇ 战胜懦弱，你才会重生 / 99

第五章 别让小事影响了你的心情

别为小事生气，对待一些委屈和难堪的遭遇，在内心转变成另一种心情，以健康积极的态度去化解这一切。如果能从中得到更大的益处，不也是另一种收获吗？

- ◇ 发怒的总是小器量的人 / 105
- ◇ 为小事动怒不值得 / 108
- ◇ 适时发怒，还要懂得适可而止 / 110
- ◇ 发怒之前先想清楚 / 112
- ◇ 你的心理平衡吗 / 114
- ◇ 在仇恨的土壤中长出了鲜花 / 116
- ◇ 世间没有绝对的错与对 / 119
- ◇ 有绝对的幸福吗？没有 / 121

第六章 笑一笑，好心情才会来到

在漫漫的人生旅途中，我们碰到失意并不可怕，即使受挫也无须忧伤。笑对它们，其实它们没那么可怕，心情好了，你才有信心战胜它们。

- ◇ 对待忧愁，用笑声来解除 / 125
- ◇ 保持一颗童心，是一门人生的艺术 / 127
- ^ 欣赏生活，享受生活 / 130
- √ 任何时候都不能忘记微笑 / 133
- ^ 笑对风雨，才能活得精彩 / 135
- √ 有好的心情，才会有好的未来 / 138
- ^ 身处逆境，一笑置之 / 140
- √ 用心享受每一天 / 142
- ^ 单纯一点，“简单”从事 / 145

第七章 乐观一点，你才不会忧郁

快乐是一种心情，宽容是一种仁爱的光芒，智慧是一种获得人生快乐的方法。只要向着阳光，将阴影留在你背后，人生就没有过不去的坎儿。最优秀的人就是你自己，让乐观主宰你的一生，高兴些，别忧郁，做个开心的人！

- ^ 让乐观做自己的主宰 / 149
- √ 赞美自己：我才是最好的 / 151
- ◇ 用幽默来调剂自己的生活 / 154
- ◇ 遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦 / 157
- ◇ 输赢得失真的那么重要吗 / 159
- ◇ 品味生活中一点一滴的快乐 / 161
- ◇ 凡事要往好处想 / 163

◇嫉妒别人的同时，你忽略了自己所拥有的 / 165

◇朋友在快乐大道上等你 / 168

第八章 学会忍耐，不要用别人的错误来惩罚自己

古人云：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”在别人犯错的时候，你要学会忍耐，千万不要动怒，不要拿别人的错误来惩罚自己。

◇忍耐是一种风度 / 173

◇让一步是一种雅量 / 175

◇忍一时才能成一世 / 176

△“能屈能伸”才是你的智慧 / 178

◇有忍才能有和 / 181

△别人的错误不能让我们埋单 / 183

◇在自己的心中栽一棵忍耐之树 / 185

△遭遇不公平的时候，咽下一口气 / 187

◇小不忍则乱大谋 / 189

第九章 多包容一点，看开一点

看开一点，不要在小事上斤斤计较，要学会包容，这样你才会拥有快乐的心情和快乐的明天。

◇得饶人处且饶人 / 193

- ◇ 相貌是天生的，心态是养成的 / 195
- ◇ 缺陷也是一种美，不要为缺陷而忧伤 / 198
- ◇ 宽容比责罚更有力量 / 201
- ◇ 宽宏大量，用爱包容恨 / 203
- ◇ 尝试宽容，远离痛苦 / 207
- ◇ 要听得进他人的批评 / 210
- ◇ 越是面对刻薄的人，就越要懂得宽容 / 212
- ◇ 对人对事不要太较真 / 214

第十章 保持一颗平常心

生命是一种缘，是一种必然与偶然互为表里的机缘。有时候命运偏偏喜欢与人作对，你越是挖空心思去追逐一样东西，它越是想方设法不让你如愿以偿。对待任何事情，我们如果都能保持一颗平常心，那么，悲伤永远也占据不了我们的心灵。

- ◇ 顺其自然，并不是你想象的被动 / 219
- ◇ 生活的真谛是宁静与淡泊 / 221
- ◇ 人生的乐趣需要在生活中品味 / 224
- ◇ 夫唯不争，故天下莫能与之争 / 227
- ◇ 心有多大，你的舞台就有多大 / 228
- ◇ 想争执的时候，先承认自己错了 / 230
- ◇ 抛开面子，其实就是这么简单 / 232
- ◇ 幸福也是选择，学会从正面看问题 / 234

第十一章 保持冷静，切忌浮躁

因为没有一颗冷静的心，我们少了很多的宽容；因为没有一颗冷静的心，我们说了很多伤人的话；因为没有一颗冷静的心，我们做了很多错误的决定。所以说，保持一颗冷静的心，我们才不会伤到别人，我们和别人才能和谐相处。

- ◇ 生活幸福与否由你的心态来决定 / 239
- ◇ 用你的理智控制你的暴躁 / 241
- ◇ 越是关键时刻越要冷静 / 244
- ◇ 这样消除自己的怒气 / 246
- ◇ 情绪不佳时，转移你的注意力 / 248
- ◇ 换一个角度来思考问题 / 250
- ◇ 心理失衡时，给自己一点心理补偿 / 252

第十二章 与其生气，不如争气

仿佛有太多的理由让我们生气，让我们抱怨世界的不公，但是生气能解决问题吗？抱怨能让我们摆脱现状吗？生气和抱怨能换回自己的快乐和满足吗？答案当然都是否定的。生气不如争气，斗气不如斗志。

- ◇ 将怨气咽下，你才能争气 / 257
- ◇ 争吵的时候，换一个角度 / 260
- ◇ 不要妄图拉开一扇需要推开的门 / 262

- ◇ 轻松一点，做自己喜欢的事 / 263
- ◇ 时时勤拂拭，勿使惹尘埃 / 265
- ^ 抱怨的时候，你错过了美丽的风景 / 268
- ◇ 最重要的是活出自我 / 270

第一章

漫漫人生路，情绪一路相随

人生路漫漫，何曾有坦途？每个人的一生中都难免会遇到一些不如意的事情，贫穷、疾病、厄运、失败、困难、挫折、磨难、彷徨……很多人悲叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人情绪的好与坏，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。别让这些挫折影响你的情绪，不要跟自己过不去，要多做自己喜欢的事。

人这一生总是有波折的

人生就是这样，即使不会遇到大坎坷，也会遇到小挫折。

人生如浩瀚神秘的大海，时而风平浪静，一碧万顷；时而狂飚怒号，浊浪裂岸。

人生如变幻莫测的天空，瞬息阳光挥洒，白云悠扬，彩虹飞架；瞬息乌云密布，电闪雷鸣，风狂雨暴。

人生如一支优美动听的乐曲，一段高昂激荡，震天动地，促人警醒；一段浑厚低沉，婉转回肠，催人泪下。

人生如四季，春天鸟语花香，生机勃勃；夏天水清叶绿，骄阳似火；秋天金黄灿烂，馨香浓郁；冬天银妆素裹，深沉睿智。

人生有喜有悲、有聚有散、有乐有苦、有得有失、有浮有沉、有爱有恨、有生有死。

为人夫者有丈夫的甜蜜和苦衷，为人妻者有妻子的幸福和辛酸，做父母的有父母的安慰和艰辛，做儿女的有儿女的骄傲和屈遭。从政者有官场上的得意和危机，经商者有商海的亨运和风险，农耕者有田园的安逸和艰难，治学者有纸墨的雅趣和清贫。

人生得意时，不可欣喜若狂，目空一切；人生失意时，切忌长吁短叹，自暴自弃。人生得意时，要珍惜生活，清醒头脑，不管别人阿谀奉承还是献媚恭维；人生失意时，要热爱生活，振作精神，不管别人指手画脚还是冷嘲热讽。