

情绪决定心情，
心情决定生活质量



SUNNY

内心阳光， 世界才明媚

拥有好心态的情绪调节术

感

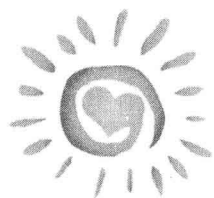
是情绪一驾驭情绪

掌控了情绪，就掌控了人生！

你总是感觉不快乐吗？或者总觉得自己很糟糕？
其实，糟糕的是情绪，而不是你！

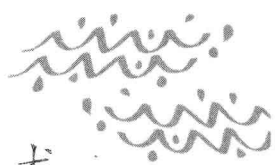
侯伟宁◆编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



SUNNY

内心阳光， 世界才明媚



拥有好心态的情绪调节术

侯伟宁◆编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

内心阳光,世界才明媚 / 侯伟宁编著. —北京:北京理工大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5640-7717-4

I. ①内… II. ①侯… 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106832号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 205千字

版 次 / 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 32.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题 本社负责调换

序

我们也许会因为面对不公平而挥舞起拳头，也许会因为自己的羞涩而放弃争取应得的权利，也许会为了一点不如意而爆发愤怒，从而让自己深陷是非之中……尽管我们有无数个理由来证明我们那样做并没有错，但是我们也不得不承认，一时的情绪失控让我们失去了很多主动权，甚至失去了抵抗的能力。

我们的负面情绪和行为如果被我们的竞争对手抓住，那么，他们一定不会放过轻而易举就能打败我们的机会。一个能控制住自己的情绪、让情绪不失控的人，一定是一个能控制住局面、堪当大任的人。我们无法控制外界环境的变化是否对自己有利，但是，我们能控制不让自己失控，不让对方抓住攻击我们的把柄。

当我们在生活中充满了浮躁、不满、嫉妒、猜疑、贪婪、焦虑、愤怒、紧张等负面情绪时，我们就很难把握住稍纵即逝的机遇，很难让我们的生活境遇有所改变。那些能改变生活境遇的人，是那些自信、快乐、宽容、简单、知道自己想要什么的人。一旦我们从那些负面情绪中走出来，打开能激发我们自身能量的好情绪，我们就有了改变生活的神奇力量。

也许有人会说，他生活在苦难之中，他没有能力改变目前的境遇，那么佛祖的故事也许能帮他摆脱这种想法。

佛陀为了消除人间的疾苦，就从人间选了100个自认为最痛苦的

人，让他们把各自的烦恼写在纸上。

写完后，佛陀又让他们把自己手里的纸条相互交换一下。

这100个人交换过手里的纸条后，个个都十分惊奇，都争着从别人手里抢回自己写的纸条。

上天散布给人间的苦难与月光一样的均等。这个世界上，没有一个人活得容易，更没有一个人整日被鲜花和掌声所包围。知道了这一点，就不要再为自己的失去而烦恼，抱怨命运的不公。安于自己所处的境地，努力吧，抗争吧，让时间去慢慢地将心中的烦恼和苦痛化解，才是聪慧之举。

这是一本带给你勇气、希望和自我突破的书，这也是一本帮助你改变现状，让自己的努力更有力量和方向的书。

每一个案例都是我们精心挑选的，我们要传达的不仅仅是一个想法，更是要启发读者，使读者明白什么是自己最想要的，什么是自己可以放下的。当我们真正领会了这些，我们就会平静愉悦，就会安静地思考自己的现状，走向圆满。

第一章 好情绪助你成功，坏情绪使你陷入危机 / 1

坏情绪就像病毒，会袭击每个接近它的人。一个人的坏情绪，不仅仅会让他自己受内伤，而且会成为他的上司、下属或者竞争对手对抗他的武器。一旦这些坏情绪成为把柄，结果会怎样呢？为了少给自己挖陷阱，让情绪少给自己制造些麻烦，我们首先从认识情绪开始。

1. 用最简单的话解答情绪 / 2

不做任情绪控制的稻草人，就从认识情绪开始 / 2

情绪带来的《五百分之一的奇迹》 / 4

甩掉可怕的情绪累积效应 / 7

利用情绪周期为我们服务 / 9

2. 情绪怎样影响不同阶层、不同处境的人 / 12

年轻人怎样避开付出和得到的不平衡心理 / 12

因为出身草根而自卑的优秀人士怎么办 / 13

不要因对发展空间的忧虑而影响有基础的中层管理者 / 16

怎样避免被自负从成功的座椅上击落 / 17

3. 检查一下我们自己的情绪现状 / 20

张弛有度还是力不从心 / 20

常怀感恩还是冷漠麻木 / 23

怀有希望还是悲观厌世 / 24

宽容大度还是睚眦必报 / 25

调整情绪从现在开始 / 27

4. 让我们拥有积极力量的好情绪 / 30

哪些是帮我们平定内心和周围世界的平和情绪 / 30

再忙也记得看看路边的风景 / 32

培养些小爱好愉悦身心 / 34

多读读自己喜欢的书，充实自己 / 36

第二章 你为什么总是不快乐 / 39

“莫要恼，莫要恼，烦恼之人容易老。世间万事怎能全，可叹痴人愁不了。任何富贵与王侯，年年处处埋荒草。放着快活不会享，何苦自己寻烦恼。莫要恼，莫要恼，明日阴阳尚难保。双亲膝下俱承欢，一家大小都和好。粗布衣，菜饭饱，这个快活哪里讨。富贵荣华眼前花，何苦自己讨烦恼。”

——清人石成金《莫恼歌》

- 1. 死要面子活受罪，不要打肿脸充胖子 / 40**
 - 何必计较身外的繁华与虚荣 / 40
 - 虚荣的人更容易被坏情绪击中 / 42
 - 打肿脸也成不了真胖子，不要为了面子争强好胜 / 45

- 2. 不要总是被周围人影响，别人为什么不能比自己好 / 48**
 - 总是希望被别人肯定的想法很危险 / 48
 - 攀比更是一把双刃剑 / 50
 - 极度自卑的人应怎样调整竞争心理 / 52

- 3. 被社会上的阴暗面击中，接纳所谓的“不公平” / 54**
 - 抱怨时机时多问问自己为什么没得到机会 / 54
 - 要想得到公平首先要让自己具备一定的能力 / 56
 - 正常生活秩序被打破，遭遇不幸该怎么办 / 58

- 4. 精神遭受打击，我们怎样恢复过来 / 60**
 - 不要沉浸在失去的痛苦中 / 60
 - 把苦日子过甜 / 61

- 5. 可以追求完美，但是要接受不完美 / 64**
 - 吹毛求疵者大都没有大局观 / 64
 - 完美主义是一个美丽的错误 / 66
 - 圆满与缺憾 / 69
 - 感谢缺憾，给我们留下了改进的机会 / 70

6. 遭遇挫折，对待失败的态度决定了一个人的发展空间 / 72

逆境不是我们放弃努力的理由 / 72

剖析挫折 / 74

踏踏实实地想想，我们该怎样对待挫折 / 77

挫折心理的自我调适法 / 80

自古英雄多磨难 / 82

7. 怎样才能不被别人的坏情绪传染 / 86

抑郁就像感冒病毒，提高免疫力才能甩掉它 / 86

以己度人需慎重 / 89

宽容别人的同时，也是自己的解脱 / 90

第三章 了解自己的情绪，从坏情绪中解脱 / 95

坏情绪如果得不到及时排解，淤积心中，不仅会影响健康，而且还会传染给身边的家人和朋友。给自己养成一种排解烦恼的习惯，把烦恼挂在“心”外的某个够不着自己的地方，让它像离开了生长的土壤一样消失灭亡。我们怎样才能轻而易举地找到快乐，甚至让烦恼也变得快乐起来呢？

1. 浮躁——心浮气躁，一事无成 / 96

耐不住寂寞，往往会更寂寞 / 96

不能只看眼前，要考虑长远 / 98

- 坐好冷板凳，才能把冷板凳捂热 / 100
- 急于求成不如按部就班 / 102
- 2. 不满——不满人家，苦了自家 / 104**
- 苛求于人，盯住别人缺点，只会让自己孤立无援 / 104
- 少些敏感，少些不满 / 106
- 自责是一种修养，一种智慧 / 108
- 3. 贪婪——贪心不足蛇吞象 / 110**
- 贪婪的代价 / 110
- 知足是一种境界 / 111
- 幸福和金钱无关 / 112
- 诱惑是给自己设下的圈套 / 115
- 贪婪是欲望的奴隶，使轻松变得沉重 / 117
- 4. 猜疑——猜疑越多，朋友越少 / 118**
- 人为何爱生猜疑之心 / 118
- 猜疑似一条无形的绳索 / 120
- 猜疑会让你失去最珍贵的东西 / 121
- 如何消除猜疑心理 / 123
- 5. 嫉妒——嫉妒多了，舒心少了 / 124**
- 为什么我们总是被别人的幸福“刺痛” / 124
- 和别人比，要比什么 / 126

嫉妒是一剂心灵的毒药 / 128

如何化解嫉妒心理 / 130

怎样与有嫉妒心的人相处 / 132

6. 愤怒——怒气冲天，危及自己 / 134

愤怒是把伤人的利剑，伤人更伤己 / 134

控制愤怒，就掌握了主动权 / 136

平息怒气的最佳方案 / 138

面对中伤，保持冷静 / 140

快速化解愤怒的方法 / 142

7. 焦虑——自我减压，放弃牵绊 / 144

形形色色的焦虑情绪 / 144

杞人忧天不如坦然面对 / 146

克服焦虑的良药 / 148

8. 恐惧——抛弃恐惧，迎接挑战 / 150

恐惧的对象 / 150

过度紧张有损身心健康 / 152

抛弃恐惧心理 / 154

9. 忧郁——提防犹豫，打开心结 / 156

正确认识忧郁症 / 156

忧郁症的心理治疗 / 159

第四章 保持一颗平常心，调节自己的情绪 / 161

保持一颗平常心，常怀一颗欢喜心，调节好自己的情绪，使好的心情与自己结伴而行，是完全可以做到的。生活中，我们调节好自己的情绪，使自己进入洒脱通达的境界，就掌握了生命的主动权，就能感受和体会到生命和生活中的无穷乐趣。做到这一点，生命之花一定会大放光彩。

1. 有控制地发泄情绪 / 162

控制情绪，做情绪的主人 / 162

找到适合自己的发泄渠道 / 165

操纵好情绪的转换器 / 168

丢掉情感垃圾 / 171

2. 找自己喜欢的事做 / 173

转移自己情绪注意力 / 173

多看看自己拥有的 / 176

3. 选择正向的能量，自我减压 / 178

做事情别被吓倒，丢掉不切实际的幻想 / 178

找到自己真正想要的，抛弃其他的牵挂 / 180

遇事不钻牛角尖，大家都轻松 / 182

多微笑，给别人传递正能量 / 184

4. 不逃避不害怕，正面解决挫折 / 186

逃避不是好办法 / 186

只有自己能改写挫折，如果不能，那就只能坦然接受 / 188

5. 少计较，尝试一下换位思考 / 191

没有人和你过不去，只有自己为难自己 / 191

替别人想想，别人才会替你想 / 192

计较多了，福气少了 / 193

咽下一口气，少了坏脾气 / 195

第五章 换一种心情去面对生活 / 199

让心胸豁达起来，苦恼时不妨换一种观点，换一种心情去生活。人有一分容量，便有一分气质；人有一分气质，便多一分人缘；人多一分人缘，必多一分成功的希望；希望是人生幸福的前奏，因此，学会了养量，也就学会了使自己幸福。

1. 自信，自信，一定要自信 / 200

有信心就一定会“专业” / 200

坚信自己能成功，就一定能成功 / 201

勇敢战胜自卑，超越自我 / 203

在积极进取中弥补自身的不足 / 205

2. 快乐地对自己，快乐地对别人 / 207

让烦恼也变得快乐起来 / 207

放下对不开心事情的执着 / 208

快乐地享受属于自己的时间 / 210

3. 化繁为简，平衡生活的方方面面 / 212

简化欲望，享受平凡中的幸福 / 212

常怀感恩，感谢上天的赐予 / 215

不以物喜，不以己悲，保持心理平衡 / 217

规律生活 / 220

4. 宽容对待别人，也是宽容自己 / 222

宽容，人生难得的佳境 / 222

洒脱、豁达 / 223

心底无私天地宽 / 225

5. 永怀希望，我们才能成为最想做的人 / 226

无论发生什么事情都不要对未来绝望 / 226

活在当下，不要预支烦恼 / 227

设立目标，才不会让忙碌变成瞎忙 / 228



第一章

好情绪助你成功，坏情绪使你陷入危机



坏情绪就像病毒，会袭击每个接近它的人。一个人的坏情绪，不仅仅会让自己受内伤，而且会成为你的上司、下属或者竞争对手对抗你的武器。一旦这些坏情绪成为把柄，结果会怎样呢？为了少给自己挖陷阱，让情绪少给自己制造些麻烦，我们首先从认识情绪开始。



1. 用最简单的话解答情绪

不做任情绪控制的稻草人，就从认识情绪开始

从前，有一只狮子在草原中无力地向前走着，两天没有进食了，头上还顶着大太阳，狮子被晒得又饿又渴。

走着走着，狮子脚下一疼，不知踩到了什么尖利的东西，它怒吼了一声，心想：本来就已经很倒霉了，这又雪上加霜。狮子怀着怒气看向脚下，原来是一只刺猬，这会儿已经吓得缩成了一团。

刺猬浑身是尖硬的刺，谁都不愿意靠近它的刺，可是，失去理智的狮子越发恼怒，一掌拍了上去。刺猬固然被这一掌打得一命呜呼，狮子的前掌却血淋淋全是窟窿。

狮子一边往前一瘸一拐地走着，一边骂骂咧咧，根本不看路，结果被一根非常靠近地面的大树枝撞了眼冒金星。狮子再一次控制不住地发怒，用前掌死命地拍打、撕扯树枝，最后，树枝被它折了下来，它的两只前掌却都伤痕累累。

这下狮子走起路来更加艰难了，前一次的教训让它长了记性，它昂着头提防着垂落的树枝，却一不小心掉进了猎人的陷阱。

狮子又累又饿，身上伤口累累，根本无力爬出并不算高的陷阱，只好乖乖受擒。

若是狮子能够控制住自己的情绪，不被情绪左右，它就不会被路上的这些障碍所伤，更不会被猎人捕获。若一个人情绪变化无常，失去理

智，任凭情绪支配自己的话，后果是不堪设想的，因为你永远不知道情绪会将你的生活带往何方。

为什么人会有各种各样的情绪？为什么我们会因为情绪的变化做出不同的事情？我们的情绪到底从哪里来，又往哪里去呢？情绪好似一个新嫁娘，蒙着盖头，看似触手可及，问其究竟却又不得而知，朦朦胧胧。我们不妨一起来揭开蒙在“情绪”上的红盖头，一探情绪的奥秘。

自我们降生起，我们就有了诸多情绪，有些情绪给我们的生命带来阳光，有些情绪却给我们的生命笼上阴霾。因此，对情绪有一定的认识是很有必要的。

在心理学中，情绪在一般意义上是指人们在内心活动过程中所产生的心理体验。人们通常用愤怒、快乐、悲伤、惊讶、恐惧、爱、厌恶、羞耻等字眼来说明情绪的反应。我们的老祖宗常说的喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七情，也可以被称作情绪。

情绪就是一个不倒翁，你强它就弱，你弱它就强。当你意识到自己是情绪的主人时，就将掌控权牢牢握在手心，及时察觉情绪的任何变化，妥善处理，你的人生可能会大不一样。

作为一个人，我们不可能完全摒弃情绪，没有情绪的人无异于一个稻草人、木头架。既然情绪不可避免，我们就要学会如何认识和处理自己的情绪。

那么，我们应该如何对待自己的情绪呢？首先，我们要学会体察自己的情绪。要时时提醒自己注意自己现在的情绪是什么，学着体察自己的情绪，是认识情绪的第一步。其次要适当表达自己的情绪。最重要的是，我们应该学会运用合适的方式化解情绪，每个人的问题都有且只有