

朱青◎ 编著

—跟— 坏情绪— —说再见—

情绪稳定，
是高级的处世智慧
表情积极，
是讨人喜欢的社交技巧
心态乐观，
是廉价的保健方法



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

跟坏情绪说再见

朱青 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

人都是情绪化的动物，一个人只有善于控制自己的情绪、告别坏情绪，才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸。情绪就是心魔，你不控制它，它便会吞噬你。

本书是一本帮助读者改变坏情绪、赶走负能量、提升幸福感的心理自助读本。它将带领读者朋友们了解情绪的真实面目，帮助读者摆脱负面情绪的干扰，摆脱对人生的担忧，让好运伴随好心情常驻你的心头。

图书在版编目（CIP）数据

跟坏情绪说再见 / 朱青编著. — 北京：中国纺织出版社有限公司，2021.9
ISBN 978-7-5180-8394-7

I. ①跟… II. ①朱… III. ①情绪—自我控制—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第040059号

责任编辑：张 羽 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：126千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

A decorative laurel wreath with two branches of leaves framing the text.

前言

生活中，想必我们都有这样的体会：当我们心情愉悦时，我们做什么都干劲十足，看什么人都觉得顺眼，即使对方是我们曾经讨厌的人；而当我们心情不好时，我们会食不知味，甚至夜不能寐，这就是情绪的影响力。

的确，人都是情绪化的动物，我们每天都会经历各种各样的事情，自然也会产生诸多不同的感受，或高兴、或欣喜、或悲伤、或愤怒等，或偶尔觉得生活美满，或偶尔又觉得工作压力大。这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

生活中，我们常常羡慕那些将生活过得风生水起的人，这是因为他们自信、快乐、充实，能成为卓越的成功者；然而，还有一种人，他们过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

事实上，快乐与成功往往都是属于那些善于控制自己的情绪的人，这是因为：他们能正确认知和管理自我，也懂得灵活变通和审时度势，他们总能在各种场合中都做到游刃有余。

他们无论在什么样的境况下都保持微笑，从他们的脸上，你看不到一点失望和沮丧，他们对生活、对工作也总是充满着热情，在他们身上，积极乐观的天性被发挥得淋漓尽致。

他们有着强大的感染力，不仅在日常生活中能够做到轻松



快乐，即便在竞争激烈的职场中，也同样能够做出很出色的成绩。只要有他们在，我们就能感受到满满的正能量。

同样，他们能在爱情中时刻保持着清醒理智的头脑，不与爱人斗气。即便在这爱情或婚姻的过程中，并不那么顺利，他们也总能很好地处理其中的问题，使之得到圆满的解决。

的确，只有善于控制自己的情绪，赶走自己的坏情绪，才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸，才能找到开启快乐的钥匙，拥有幸福快乐的人生。

我们可以说，良好的情绪管理能力是一种优秀的能力，也许你会羡慕他们，但这种能力不是天生就有的，而是通过后天有意识地培养、修炼获得的，现在的你，应该急需要一本学习情绪管理能力的书，而这就是本书编写的初衷。本书从心理学的角度，全方位地为我们提供了控制情绪的方法，希望能对那些渴望告别坏情绪，培养自己好情绪的人们有所帮助。

编著者

2020年11月



第1章	内心坚韧，成长的第一步就是情绪管理	_ 001
	自我成长，首先要管控情绪	_ 002
	你了解自己的情绪类型吗	_ 005
	情绪稳定力测试，你做过吗	_ 008
	自我克制，别让愤怒毁了你的形象	_ 012
	内心坚韧，别人就无法激怒你	_ 016
	被人嘲讽，如何调节	_ 020
	戒除浮躁情绪，让心安宁	_ 022
第2章	远离情绪陷阱，与人较劲其实是在为难自己	_ 027
	接纳现实，不必赌气	_ 028
	调整心态，别因看不顺眼而生气	_ 031
	管控自己，别与人斗气和拌嘴	_ 035
	放下面子，别死要面子活受罪	_ 037
	一味地抱怨，你怎会有好情绪	_ 040
	关注自己的生活，别总是呼朋唤友	_ 044
第3章	心向阳光，主动将消极因素排除在外	_ 049
	长相不过皮囊，别为此懊恼	_ 050



- 关注内心，别因外在缺陷而自卑 _ 053
- 放下无时无刻的竞争心，好心情自然来 _ 056
- 人外有人，天外有天，放下你的孤傲 _ 059
- 心胸狭隘，坏脾气更容易侵扰你 _ 063
- 陷入猜疑中，难免庸人自扰 _ 067

第4章 内心淡然，掌握内心平衡大法方能平静 _ 071

- 放过自己，无需事事完美 _ 072
- 既已成定局，就不必再跟自己过不去 _ 075
- 被人误会，如何解决才能防止坏情绪 _ 078
- 爱上独处，但不必压抑自我 _ 082
- 放下仇恨，让心自由 _ 086
- 戒除大喜大悲，让心平和 _ 089

第5章 掌控情绪，主动摒除他人的有意干扰 _ 093

- 步入社会，你不必自寻烦恼 _ 094
- 主导自己的情绪，始终做自己 _ 097
- 控制自我情绪，将消极因素排除在外 _ 100
- 面对他人的不喜欢，请淡然面对 _ 103
- 体察他人情绪，但不可被其影响 _ 106
- 积极热情，让他人感染你的好情绪 _ 109



第6章 堵不如疏，将坏情绪从内心释放出去 _ 115

有了坏情绪，应该找到恰当的宣泄方式 _ 116

转移注意力，让坏心情分散出去 _ 119

大声呐喊，宣泄出不快乐 _ 122

学会倾诉，吐出心中的苦闷 _ 124

静心冥想，让心安宁 _ 128

投身大自然，忘却一切烦恼 _ 131

第7章 欣赏自己，始终乐观和自信地生活 _ 135

超越自卑，你是独一无二的 _ 136

积极乐观，让生命充满活力 _ 140

欣赏自己，不妄自菲薄 _ 142

人无完人，谁都会犯错 _ 145

做自己就好，别事事与人比较 _ 147

有一些小缺点，反而让你更真实可爱 _ 150

第8章 卸下压力，压力是所有坏情绪的根源 _ 155

卸下压力，让心轻松起来 _ 156

把压力当动力，你会获得更多成就 _ 159

知足，才能享受平时的快乐 _ 162

放慢脚步，用心体会当下的幸福 _ 165



生活有节律，能缓解紧张和压力 _ 169

无论遇到什么，微笑面对 _ 172

第9章 轻松面对，无论如何不要让“闷气”憋在心里 _ 175

放宽心，不让闷气伤害你 _ 176

轻松面对，将闷气从心中放走 _ 179

闷气无须直接宣泄，委婉的传达更有效 _ 182

幽默法化解，笑一笑闷气自然消 _ 185

换位思考，消解心中的闷气 _ 189

强者也可以哭，将心中的苦楚释放出来 _ 192

第10章 熄灭妒火，与其嫉妒，不如努力向前 _ 197

妒火中烧，怎会有快乐可言 _ 198

花时间嫉妒他人，不如提升自己 _ 201

羡慕虚荣，你只会迷失自己 _ 204

换个角度，用欣赏代替嫉妒 _ 207

与比自己优秀的人为伍，你会获得更多 _ 210

良性比较，挖掘自己的不足并不断进步 _ 213

参考文献 _ 216

内心坚韧，成长的
第一步就是情绪管理



人是情绪化的动物，七情六欲，人皆有之。高兴时开怀大笑甚至手舞足蹈，愤怒时咬牙切齿甚至暴跳如雷，忧会茶饭不思甚至彻夜难眠，悲会心情抑郁甚至痛心疾首。相信每个二十来岁的女孩，都希望人生路上总是拥有好心情，但人生本身就如天气，不但会有晴天，还有阴雨天。事实上，你无法改变天气，但却可以拥有一颗坦然之心，学会掌控情绪，也就掌控了自己的命运。否则，命运只会被情绪掌控。



自我成长，首先要管控情绪

情绪是人与生俱来的一种心理反应，如喜、怒、哀、乐，易随情境变化。人在日常生活中免不了会出现好情绪和坏情绪，如果不能很好地调节并保持情绪平稳，势必会陷入一种痛苦的泥潭之中。事实上，一个人是否成熟的标志就是其是否能做到控制自己的情绪。比如，不少二十来岁的女孩，没有什么社会经验，根本就不知道什么对自己是有利的，什么是有害的，于是，她们高兴了就笑，伤心了就哭，生气了就闹。然而，等她们成熟并能对自己所做的事情负责以后，如果仍然不明白这一点，那么，这些女孩的麻烦就会越来越多，她们也会经常生活在苦恼里。

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。任何一个初入社会的女孩，你必须要知道，在通往成熟的路上，管理情绪可是一个重要关卡。情绪的把关也是你修养的一个重要部分，很多时候，情绪的失控成了女孩的修养和品质的败笔。

琪琪是一家外企公司的职员，她心地善良，虽然才来公司半年，但却得到了很多同事的认可。可是令她不明白的是，为什么许多和自己一起进公司的同事都晋升了，而自己还在原来的位置上原地不动。

有一次，公司准备派一个女职员去接待合作公司的代表，



琪琪想：这次该是我去了吧，我是公司外语最好的，该没有理由不让我去了。可是，第二天，公司还是没让她去，而是让一个学历比她低的同事去了。这让琪琪很不舒服，这次她再也忍无可忍了，准备找主管问清楚。当她正准备进主管办公室时，在门外听到主管和经理的对话。

“经理，这样不好吧，琪琪的确能力挺强的，这次是不是太伤她的心了。”

“就她那个火暴脾气，万一她和合作方的代表两句话不对头吵起来怎么办？我可不能让她砸了公司的生意。你们有时间也多去劝劝琪琪改改自己的脾气，能力强也总不能工作情绪化。避免工作情绪化，这是我们公司员工必备的素质和修养。”

这些话被门外的琪琪听见了，她终于知道自己的致命弱点了，怪不得以前大家都说在这家公司工作必须得养个好性子，否则别想升职，她算是明白了。

后来，琪琪尝试着控制自己的情绪，读了很多修身养性的著作，一段时间以后，她的谈吐果然不一样了，整个人的气质也由内而外改变了很多。不到几个月，这些改变都被领导看在了眼里，当然她的晋升梦实现了，更关键的是，她的品质和修养得到了提升。

很多人说修养是一个女性综合素质的重要部分，女性的美丽需要外衣来包装，而她的气质和品质则需要修养来包装。修养好的女孩总能让人眼前一亮，似春风般温暖着周围的人；而一个让情绪的野马肆意乱闯的女孩就是一颗不定时炸弹，随时



会爆炸，不仅伤着自己，还会伤到别人。

可见，一个成熟的女孩应该有很强的情绪控制能力。无论遇到什么事情，哪怕是违背自己本意的事情，都得控制自己的情绪，不能有过激的言行。唯有如此，才能成就大事，从而达到自己的目标。

生活中初入社会的女孩，若能控制好自己情绪，操纵好情绪的转换器，不仅会显其大家风范，获得别人的尊重和敬仰，也会收获很多快乐。

可能一些女孩会问，该如何提升自身的情绪管理能力呢？以下是专家提的几点建议：

1.要愿意观察自己的情绪

不要抗拒做这样的行动，以为那是浪费时间的事，要相信，了解自己的情绪是重要的能力之一。

2.要愿意诚实地面对自己的情绪

每个人都可以有情绪，接受这样的事实才能了解内心真正的感觉，更合理地去处理正在发生的状况。

3.问自己四个问题

我现在是什么情绪状态？假如是不良的情绪，原因是什么？这种情绪有什么消极后果？应该如何控制？

4.给自己和别人应有的情绪空间

给自己和别人都停下来观察自己情绪的时间和空间，这样才不至于在冲动下做出不适当的决定。



5.替自己找一个安静身心的法门

每个人都有不同于他人的方法使自己静心，都需要找到一个最适合自己的安心方式。



情绪调控法

一个善于管理情绪的女孩，更容易保持平静和愉快，即使遭遇低潮也会乐观地应对并承担压力，成为自己生活的主宰。她容易理解别人，能够建立和保持和谐的人际关系，即使与人产生矛盾，也能有气度地以建设性的方式解决。这样的能力，决定了她一生的幸福和成功。

你了解自己的情绪类型吗

情绪是一种生理应激反应，是人在受到外界事物刺激后的复杂心理变化。中国古代有诗歌这样描述：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。此事古难全。”就是说自然界事物有变化，我们的内心世界也有起伏，月亮不会一直圆满，我们的情绪也不会一直良好。

我们日常生活中的活动，在多大程度上受理智的控制，又在多大程度上受情绪的支配？在这方面，人与人之间存在着很大的差异，这里面人的气质、性格、情绪、阅历、素养等都起着一定的作用。



对于社会经验尚浅的女孩，只有认清自己情绪的类型，发挥理性的控制，才能实现情绪反应与表现的均衡适度，确保情绪与环境相适应。

心理学家将人的情绪类型简单分为以下三种：

理智型：很少因什么事而激动，表现出很强的克制力甚至冷漠；对他人的情绪缺乏反应，感情生活平淡而拘谨，因此常会听到别人在背后说是“冷血动物”，这类人需要放松自己。

琳达是个多愁善感的女孩，虽然她才20岁，但她已经显得老态龙钟了，她从来不与朋友一起出门玩，而是一个人窝在沙发里，一言不发地凝神静思，有时还莫名其妙地唉声叹气。在长吁短叹中，琳达已步入中年。

有一次，她看一本心理学书籍，书中的女主人公和自己太像了，好奇心驱使她继续看下去。书中，主人公向一个心理学家倾诉了自己的苦恼，而心理学家却一语道破了其中的原因：

“你已经三十几岁了，但你有反思过过去吗？你过去之所以从未快乐过，关键在于你总把已经逝去的一切看得比实际情况更好，总把眼前发生的一切看得比事实更糟，总把未来的前景描绘得过分乐观，而实际却又无法达到。如此渐渐地形成了恶性循环，自然就钻入‘庸人自扰’的怪圈了。”

看到这里，琳达才发现，一直以来，自以为成熟的自己，却一直在做不成熟的事。

平衡型：情绪基本保持在有感情但不感情用事、克制但不过于冷漠的状态；即使在很恶劣的情绪下握起拳头，也仍能



从冲动情绪中摆脱出来，很少与人争吵；感情生活十分愉快、轻松。

冲动型：非常情绪化，易激动，反应强烈；往往十分随和、热情，或者感情脆弱、多愁善感；可能常会陷入那种短暂的风暴似的感情纠纷中，麻烦百出；别人若想劝他们冷静，是件很难的事。这里有必要提醒这类人，一定要克制自己。

那么，我们该如何认识自己的情绪类型呢？以下几种方法有助于我们了解自己的情绪：

1.记录法

做一个自我情绪的有心人。你可以抽出一至两天或一个星期，有意识地留意并记录自己的情绪变化过程。可以以情绪类型、时间、地点、环境、人物、过程、原因、影响等项目为自己列一个情绪记录表，连续地记录自己的情绪状况。回过头来看看记录你就会有新的感受。

2.反思法

你可以利用你的情绪记录表反思自己的情绪；也可以在一段情绪过程之后反思自己的情绪反应是否得当：为什么会有这样的情绪？产生这种情绪的原因是什么？有什么消极的负面影响？今后应该如何消除类似情绪的产生？如何控制类似不良情绪的蔓延？

3.交谈法

通过与你的家人、上司、下属、朋友等进行诚恳交谈，征求他们对你情绪管理的看法和建议，借助别人的眼光认识自己



的情绪状况。

4.测试法

借助专业的情绪测试软件工具，或是咨询专业人士，获取有关自我情绪认知与管理的方法建议。



情绪调控法

一个人能不能成功的决定因素，不在于他拥有多少条件，而在于他如何评价自己，这种自我评价也决定了别人对他的评价。在人们的生存和发展过程中，情绪常伴左右，年轻女孩学会了解自身的情绪类型，有助于她们更好地掌控自己的情绪。

情绪稳定力测试，你做过吗

我们先来做一套测试题：

1.你从柜子里拿出昨天刚买的连衣裙，再看看，你觉得它怎么样？

A.觉得不称心 B.觉得很好 C.觉得可以

2.在某个时刻，你是否会想到若干年后会发生一些不安的事？

A.经常想到 B.从来没想到 C.偶尔想到

3.你的同事、朋友或者同学是否拿你开涮过？

A.这是常有的事 B.从来没有 C.偶尔有过