

<<如何及时处理你的坏心情>>

图书基本信息

书名：<<如何及时处理你的坏心情>>

13位ISBN编号：9787563921904

10位ISBN编号：7563921907

出版时间：2009-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张笑恒

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<如何及时处理你的坏心情>>

### 前言

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。

## <<如何及时处理你的坏心情>>

### 内容概要

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的负担全部释放，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。

《如何及时处理你的坏心情》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的情绪的方法。

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。

## <<如何及时处理你的坏心情>>

### 书籍目录

第一章 找个理由原谅自己，从过去中解脱出来1.学会接受“失去”2.别让坏情绪囚禁了自己3.向前走，别再看那个绊倒你的坑4.不要让悔恨侵蚀了你的心灵5.失去的未必是最好的6.悔悟与自责也应该适可而止7.失去太阳的时候，主动地去拥抱星星8.没有人肯为你的烦恼买单9.坚决与过去分手10.别让过去的幸成为新的不幸11.痛苦，是因为忘记转身12.再给自己一次机会13.赔了钱，千万不要再赔上心情14.把痛苦过滤掉15.总有些事情是值得高兴的

第二章 我们所担心的事情，99%是不会发生的1.不要预支明天的烦恼2.别让想象害了你3.把你不能左右的事情留给上帝去忧虑吧4.你所担心的事情，99%是不会发生的5.明天要洗的盘子只是明天的事6.无“知”未来的险恶，你会轻松上阵7.停止担心，集中精力解决今天的问题8.在不幸中心存期盼，而不是心存绝望9.紧张一点意义都没有10.最坏的结局不过如此，还有什么可担心的

第三章 不完美才是人生，想得开才能过得好1.生活中谁都不是一帆风顺的2.一味抱怨，只会让你更加不幸3.凡事多往好处想4.哪里有生命的吉祥草5.不要苛求尽善尽美6.没有不快乐的生活，只有不快乐的心7.痛苦如盐，心的容器大了味就淡了8.痛苦源于错误的追求9.困境也会给你额外的馈赠10.做最坏的打算，争取最好的结果11.学会顺其自然12.凭什么让别人决定你心情的好坏13.最糟也不过从头再来14.活着便值得庆幸

第四章 快乐并不是拥有的多，而是计较的少1.活得太累，只因索求太多2.降低幸福的标准3.计较少一点，快乐就多一点4.追求幸福的障碍是期望过大5.把握需要，别让欲望成为心灵的陷阱6.钱越多就会越开心吗7.贪多嚼不烂8.没必要和别人比9.为了自己，原谅别人吧10.不能向上比较就向下比较11.盘算你所得到的恩惠12.设立“止损”，更要设立“止赢”13.如果你寻找快乐，你就会找到快乐的地方

第五章 享受交往的乐趣，不要把自己变成“孤岛”1.人生不是一场独舞2.没有人分享的人生是一种惩罚3.互利互助才能皆大欢喜4.为别人着想，你定有收获5.学会欣赏别人6.给别人一把打开自己心灵的钥匙7.让嫉妒的心走开8.没有人能拒绝温暖的力量9.赢得争论的秘诀是避免争论10.赞美别人，再慷慨也不为过11.多与积极乐观的人交往12.适时地自嘲一番

第六章 学会享受爱情，而不是忍受1.因为寂寞而爱上的保质期有多久2.不要委曲求全地跳“孤单芭蕾”3.不要24小时都想念同一个人4.爱情不能吊死在一棵树上5.无需成为爱的奴隶6.想要被爱，先学会爱自己7.不做“奉献”到底的女神8.你的过去不必向他“坦白”9.不要在过去的爱里苦苦纠缠10.比恋爱时活得更好，就是对他最大的惩罚

第七章 即使很忙，也要忙得舒心1.从“疯狂的忙碌”中解脱2.工作要一件一件去完成3.让工作成为快乐的源泉.....

第八章 压力无处不在，为不良情绪找个出口

第九章 学会取悦自己，每天给自己一点奖励

第十章 给坏情绪一个期限，让忧虑“到此为止”

## &lt;&lt;如何及时处理你的坏心情&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 找个理由原谅自己，从过去中解脱出来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，就转身离去了。

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，自己不也是靠白手起家的吗？

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，能让我们的眼光更长远，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。

## <<如何及时处理你的坏心情>>

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，似乎侄儿就在她身边，用一双炽热的眼睛望着她：你为什么不要照你教导我的去做？

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。

。

有一个美国的年轻军官接到一条调到一处接近沙漠边缘的基地的命令，他新婚的妻子为了证明夫妻同甘共苦的深情，执意陪同前去。

这位军官在驻地附近的印第安部落居住地中帮妻子找了个木屋安顿。

该地夏天酷热难耐，风沙多且早晚温差大，更糟的是部落中的印第安人都不懂英语，连日常的沟通交流都有问题。

坚持了几个月，他的妻子实在是无法忍受，于是写了封信给她的母亲，除了诉说生活的艰难熬外，信末还说她准备回繁华的都市生活。

她的母亲回了封信跟她说：“有两个囚犯，他们住同一间牢房，从同一个窗往外看，一个看到的是泥土，另一个看到的则是星星。

”读了母亲的来信后，妻子有所觉悟，便对自己说：“好吧！

我去把那星星找出来。

”此后她积极地走进印第安人的生活，学习他们的编织和烧陶，并迷上了印第安文化。

她还认真地研读了许多关于星象天文的书籍，并运用沙漠地带的天然优势观察星星，几年后出版了几本关于星星的研究书籍，成了星象天文方面的专家。

如果你无法改变环境，那就改变你的心境，去顺应环境，并努力从中找到属于自己的希望的星星。

人生际遇丰富多彩，当我们身处逆境时，谁知道会不会是命运给我们的一次考验、上天与我们开的一个玩笑，或者为我们提供的一次转机呢？

## <<如何及时处理你的坏心情>>

如果在不幸面前，我们总在消极地悲叹、抱怨，必定会与上天提供的另外机遇擦肩而过。

所以无论怎样，哪怕身陷绝境，也永远不要被坏情绪束缚。

这世上不顺心的事情太多了，让别人来迁就自己是不明智的，只有试着改变自己的心态，只有拥有自主驾驭心情的心态和精神，才能让快乐常伴自己左右。

3.向前走，别再看那个绊倒你的坑被绊倒了，站起来，拍拍尘土继续行走，一直回头观望那个绊倒自己的坑毫无意义。

人生在世，对以前的事耿耿于怀是无济于事的，就算再怎么责备自己悔不当初，也只能是徒劳。

与其这样，何不把这些精力花费在你真正需要认真对待的事情上？

只有朝前看，才能走好脚下的路。

麦克4岁的时候在自家农庄后面的树林中玩耍，忽然，他看见不远处有一头豪猪，好奇的麦克睁大了眼睛想看个清楚，可还没来得及细看，麦克便觉得脸上一阵剧痛，原来是一个小伙伴不小心将手里挥动着的极热的烧焊器打在了他脸上。

顿时，麦克什么也看不见了。

经医院诊查麦克的左眼球被击破，彻底失去了视力。

同时，由于严重的交感性眼炎，半年后，麦克的右眼也失去了视力。

从此小麦克生活在黑暗中，对于一个刚刚开始认识世界的孩子来说这无疑太残忍了。

麦克看不见任何东西，他不停地哭闹。

为了鼓励弟弟，哥哥伊安告诉他：“你的耳朵就是你的眼睛！”

”于是麦克按哥哥说的去练习，一段时间后，他可以循着青蛙的叫声捉到它们。

可是光靠耳朵也不行，他哭喊着要去看树上熟透的野果，要去看忙碌着搬家的蚂蚁……这时母亲告诉他：“你的手和脚就是你的眼睛！”

”于是，麦克学着用手去抚摸东西，用脚去丈量距离。

很快，他便在家中行动自如，还能从树上采摘下那些大而柔软的果实。

几年后麦克进了一所盲人学校，学习了很多知识。

麦克渐渐长大，他发现自己失去的是最重要的东西，并因此变得自卑。

父亲看出了麦克的心思，于是对他说：“孩子，你的心就是你的眼睛啊！”

”麦克认真琢磨着父亲的话，忽然之间，他似乎明白了什么。

## <<如何及时处理你的坏心情>>

### 媒体关注与评论

生命的本质在于追求快乐。

使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

——亚里士多德任何时候，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环境，把自己从黑暗中拯救出来。

——罗伯·怀特

## <<如何及时处理你的坏心情>>

### 编辑推荐

《如何及时处理你的坏心情》编辑推荐：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。改变心情就能改变命运。如要追求轻松愉悦的人生，那么你就应该彻底把不良心情从你的生活中赶走。如果一个人能够对自己心情进行控制和调节，那么他也就学会了生活，懂得了人生的真谛。

<<如何及时处理你的坏心情>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>