# 情绪管理

## 管理好情绪，就能管理好人生

# 你的情绪，决定了你的生活状态

## 据世界卫生组织统计，百分之九十以上的疾病，都和情绪有关。

## 而从数据来看，目前与情绪有关的疾病就已达200多种。

## 人生路上，我们遇到的最大敌人，不是能力，不是条件，而是情绪。

# 你的情绪，决定了你的生活状态。

## 虽然我们不能决定遇到的一切，但是我们可以决定自己选择什么样的情绪。

## 拥有好的情绪，便会愉快地生活，而不好的情绪，却常会伴随沮丧的日子。

# 坏情绪，注定糟糕的结局

## 每个人都有情绪，但乱发脾气不仅不能解决问题，还会让一切变得更糟。

## 只有让自己先冷静下来，再做应对，才是解决问题最好的方式。

## 张小娴说过一句话：“生活诸事不顺，是因为有脾气。有脾气，苦了别人，也苦了自己。”深以为然。

## 77d86b62dc9febd04bd125fa93df4a4c

# 旧式婚姻罕有的幸福的例子

## 胡适学识渊博、风流倜傥、儒雅温和；而妻子江冬秀相貌一般、学识有限、性格泼辣。按理这样的夫妻是无法生活在一起的，可胡适却做到了。

## 我们无法控制很多事情的发生，但可以学会控制自己的情绪和言行。

# 好情绪，能让问题变简单

## 唐代大臣娄师德就是一位胸怀宽广的人，而他的胸怀，也让他成为大唐的宰相。娄师德的弟弟被任命到代州为刺史，上任前来与他告别。而此时的娄师德却对他的弟弟说道：我已位居宰相之位，而你也身受重任，位高权重，可这样一来，必定有些人因此而心生不悦。

## 弟弟回答道：“即使有人将口水唾于我的脸上，我也会自己擦掉，而不会愤怒。”娄师德则觉得这么做，仍有不足，人家朝你吐口水是生气的表现，你把口水擦掉，会使别人更加愤怒。你应该欣然接受，让口水慢慢变干。

# 坏情绪把你推向悬崖，好情绪把你拉回来

## 拥有好情绪，阳光总会从缝里透进来，让人有一种如沐清风的感觉。

## 任何糟糕的事情，都能从好情绪中解脱出来。

## 当你有能力控制情绪的时候，许多事情也就只是那么一回事而已。

# 四个妙招助你拥有阳光心态

## 保持微笑

## 换位思考

## 学会遗忘

## 活在当下

# ① 保持微笑

## 在生活中，我们无时无刻不被情绪左右，如果任凭情绪爆发，那么情绪就会失控。相反，如果借助科学的方法，就可以有效地消除这些负面情绪，而微笑正是这种科学方法之一。

## 卡耐基说：“笑是人类的特权。”或许笑正是上帝赐予人类最真珍贵的礼物。

# ② 换位思考

## 在古代就有孔子的“已所不欲，勿施于人”的说法。

## 其实就是换位思考，这样做能产生同理心，并找到对方的需求，从而更好理解并帮助别人。

## 换一个角度，换一种思维，那么生活中的很多摩擦、猜忌都会迅速消除。

# ③ 学会遗忘

## 在我们这个匆忙、繁杂的世界里，我们每天都要接触很多事，很多人，如果脑子只进不出，人就会崩溃。

## 如果把大脑比喻成湖水，记住一些东西，意味着有新鲜的水注入；遗忘一些信息，意味着让一部分污浊的水流出。这样一进一出之后，湖水就成了活水。

# ④活在当下

## 如何让负面情绪远离自己，重回阳光心态呢？活在当下才是智者行为。

## 时间如流水，一个不懂得珍惜现在的人，也不可能珍惜今生。

## 如果不能拥抱现在，也无法拥有未来。要获得幸福的唯一方法，就是控制自己思想，控制住自己的情绪，靠的是内在力量。

# 为什么越聪明的人越懂得管理情绪。

## 情绪自控力差的人，生活中的一点小挫折就可能将他打败。我们控制情绪的目的在于，不要让自己的心迷失在情绪中。

## 不以物喜，不以己悲，愿我们每个人都能控制好自己的情绪，身体健康，心情愉悦，馨香自己，芬芳他人。

## 124292e1840037a4609930b7f73cbed5