Chances are you know someone who always appears to be insanely happy regardless of the circumstances or situation. Chances are this is actually one of the most dysfunctional people you know. Denying negative emotions leads to deeper and more prolonged negative emotions and emotional dysfunction.

你可能遇到过这种人：不管环境或情况如何，他总是看起来非常快乐。很可能这是你认识的最不正常的人之一。一味否定消极情绪会导致更深刻持久的消极情绪和情绪障碍。

It’s a simple reality: shit happens, things go wrong, people upset us, mistakes are made and negative emotions arise. And that’s fine. Negative emotions are necessary and healthy for maintaining a stable baseline happiness in one’s life.

这是一个简单客观的现实：糟糕的事难免会发生，事情可能会出错，他人会使我们不安，我们自己犯了错误，难免也会产生消极情绪。这很正常啊。消极情绪对于维持一个人生活中稳定的基本幸福是必要的。

The trick with negative emotions is to

1) express them in a socially acceptable and healthy manner and

2) express them in a way which aligns with your values.

应对消极情绪的诀窍是

1）以社会接受和健康的方式表达出来，以及

2）以与你的价值观一致的方式表达它们。

1.**Chances are…**

有可能；

2.**insanely**[in'seinli]

 疯狂地；狂暴地；精神错乱地；

3.**regardless of**

 不管，不顾；

4.**dysfunctional**[dɪsˈfʌŋkʃənl]

 不正常的；功能障碍的；

5.**negative emotions**

 消极情绪；

6.**prolonged**[prə'lɒŋd]

 拖延的；持续很久的；

7.**emotional dysfunction**

 情绪障碍；

8.**shit happens**

 糟糕的事难免会发生；

9.**baseline**

 基础；起点 ；基线；

10.**The trick with sth.**

 …的诀窍；

11.**align with**

 与…一致；