



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

别让情绪失控害了你（那些花了很久才想明白的事，总是会被偶尔的情绪失控全部推翻。不陷入负面情绪，不喂养坏脾气，八堂情绪管理课确保你的人生不失控）

作者：曾杰

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/gVTHMlr>

## 98 条标注

---

标注（黄） | 位置 26

由情绪失控产生的冲击波，能产生三个破坏效果。第一，情绪失控能降低你的

---

标注（黄） | 位置 28

第二，情绪失控能降低你的情

---

标注（黄） | 位置 30

第三，情绪失控能提高你的失败

---

标注（黄） | 位置 31

伤己伤人是最愚蠢的行为。而情绪失控是这种蠢行发生的第一大

---

标注（黄） | 位置 43

其二，找出让自己情绪失控的根源。几乎所有的坏脾气都伴随着无力感、不安全感与自卑感等负面

---

标注（黄） | 位置 100

坏脾气的养成，一方面与先天的性格有关，另一方面在很大程度上是因为外部环境的影响。急性子的人，爱焦虑的人，看问题悲观的人，太好面子的人，狂妄自负的人，都容易脾气暴躁。而那些本来性格温和的人，在外部压力过大时，也可能变成令你瞠目结舌的坏脾气

---

标注（黄） | 位置 154

好情绪源于内心做出了获得福利的判断，坏情绪源于内心做出了利益受损的判断。也就是说，不改变对利益关系的判断，就不可能真正改变

---

标注（黄） | 位置 160

自己被冤枉了，谁心里都不会痛快。直不疑当然也会产生不悦的情绪。但不悦归不悦，他并没因此说出怨言或做出针锋相对的报复

---

标注（黄） | 位置 163

与人冲突结怨是得不偿失，所以坚决不用乱发脾气的方法来处理情绪

---

标注（黄） | 位置 164

不如说是后天努力锻炼出来的好

---

标注（黄） | 位置 179

人在逆境之中会暴露出各种各样的缺点，甚至会出现平时隐藏得很深的恶性。逆境可以让一个人从温和的“好好先生”变成火爆的“炮筒”

---

标注（黄） | 位置 219

坏脾气什么都不剩的自暴自弃者。反之，若能不断提高自己的能力，找出攻克难关的办法，就能摆脱坏脾气的

---

标注（黄） | 位置 237

所有的坏脾气，都源于无力感与无助感。当你胸有成竹的时候，精神总是高涨的，不会烦躁难安；当你游刃有余的时候，心态总是平和的，不会发火

---

标注（黄） | 位置 239

3分钟自我调节 1. 不要为自己的无能为力而焦躁，成长是一个欲速则不达的过程。2. 当心有余而力不足时，该做的不是责备自己，而是锤炼自己。3. 知耻而后勇永远比破罐子破摔更有意义。4. 做好充分的准备才能胸有成竹，轻松自若。5. 把心中的无力感与无助感当成自己奋斗的

---

标注（黄） | 位置 245

情绪失控曾经给你带来了哪些恶果？ A. 在众人面前出丑 B. 把本该做好的事情弄砸了 C. 亲朋好友疏远了

---

标注（黄） | 位置 278

麻痹大意的心态，才导致那些不擅长控制情绪的坏脾气者屡屡酿成本可以避免的

---

标注（黄） | 位置 279

一念之差不光会影响自己的人生，甚至可能让许多人的命运因此而发生

---

标注（黄） | 位置 290

班师回朝后不但没得到奖励，还挨了一顿臭骂。在某些朝代，有些脾气暴躁的将军还真就因此反叛了，但李靖没做这种傻事。也许，他心里不乏委屈，但并没有情绪失控而暴跳如雷，而是明智地选择了不

---

标注（黄） | 位置 296

其实，李靖本来没有犯错，纯粹是被找茬。唐太宗也心知肚明，故意耍权术敲打李靖。而李靖情商

---

标注（黄） | 位置 306

3分钟自我调节 1. 感到情绪快要失控时，马上进行自我暗示，让自己忍住脾气。2. 意识到自己来脾气时，少说话，不要动手，以免火上浇油。3. 把让你情绪失控的事情暂时搁置到一边，抽走刺激情绪的源头。4. 反复在心中告诫自己，情绪失控会带来恶性循环，而那并不是你想要的

---

标注（黄） | 位置 313

你通常用怎样的方式来表达情绪？ A. 冲人发脾气 B. 独自生闷气 C. 用运动、游戏、歌舞等方式排解

---

标注（黄） | 位置 319

大家能否在此期间管理好自己的情绪，是一个因人而异的

---

标注（黄） | 位置 341

我们的行为实际上都是情绪活动引发的。至于大家常说的用来克制情绪的“理智”，只是被情绪驱动的心理

---

标注（黄） | 位置 343

两个人做出同样的行为时，也可能是由不同的情绪驱动

---

标注（黄） | 位置 346

溺水者掉进水里，救人者也进入水中。两个人都在水中，但入水的原因

---

标注（黄） | 位置 352

通常来说，当彼此力量对等时，愤怒是最容易产生的负面情绪。当对方强于自己时，容易产生恐惧的情绪。当被强者剥夺了利益而无法挽回时，会产生悲伤的负面情绪。当你的力量远远强于对方时，也许会报之以轻蔑的

---

标注（黄） | 位置 370

3分钟自我调节 1. 当你想发脾气时，先强迫自己用一分钟想想后果再开口。2. 想想让自己害怕的东西，试试以此置换难以遏制的愤怒情绪。3. 实在忍不住也不要选择带有破坏性的情绪表达方式，可以用运动等温和方式减压。4. 再生气也不要说违心的话刺激亲朋好友，只需就事论事地表明态度。5. 心情不畅时马上去做自己喜欢的事，提前消耗掉滋养坏脾气的负面

---

标注（黄） | 位置 383

从不同的时间角度想问题，你所产生的情绪会有很大的差异。比如，你想着必须在三天内解决某件事的时候，就会产生或多或少的焦急情绪，让自己变得比平时更加

---

标注（黄） | 位置 389

想要练就坏脾气，先得学会从更长的时间角度来看问题，而不要满脑子是灭此朝食的追求快

---

标注（黄） | 位置 393

从根本上说，情绪往往是对利益冲突的本能反应。坏情绪源于我们内心深处做出了利益受损的判断；而当我们直觉判断获得了某种益处时，就会产生好

---

标注（黄） | 位置 408

有的人因为压力增强而由焦虑变成了烦躁，养成了动辄发火的坏脾气。有的人则会因为恐惧而变得悲观失意，再进一步产生让自己透不过气来的抑郁

---

标注（黄） | 位置 410

在精神压力过大时，你会很难保持好情绪与好脾气。无论是哪种负面情绪，只要达到了一定的强度，都会转换成

---

标注（黄） | 位置 425

将军克制不住焦躁的情绪，总是急于取得胜利，必然会给士兵们带来灾难性的

---

标注（黄） | 位置 426

善于控制情绪的人，无论事情怎样紧急，都会牢记“欲速则不达”的

---

标注（黄） | 位置 437

转移注意力。情绪的产生都有具体的诱因。当你的注意力从这个具体诱因上转移时，旧的情绪也会被新的情绪给代替。这就是我们常说的注意力转移

---

标注（黄） | 位置 446

1. 站在更长远的角度看让自己烦躁的问题。2. 改变自己对某件影响情绪的事的认识。3. 适度降低参与热情。4. 设法减轻外界刺激的强度。5. 抛弃不必要的攀比心。6. 急事缓办，不片面追求速度。7. 选择有利于自己的衡量标准。8. 把注意力转移到让自己开心的事物

---

标注（黄） | 位置 466

在遇到不顺心的事时，你第一时间的反应是什么？ A. 可能是方法不对，应该做出调整 B. 凡事难免有波折，坚持下去迟早会顺利的 C. 一恨时运不济，二怨队友不给力，反正不能怪

---

标注（黄） | 位置 491

抱怨大致可以分为两类：一是怨天，抱怨环境对自己不公平；二是尤人，抱怨别人对自己

---

标注（黄） | 位置 517

比尔·盖茨说：“人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要

---

标注（黄） | 位置 578

“兵圣”孙武说：“主不可以怒而兴师，将不可以愠而致战；合于利而动，不合于利

---

标注（黄） | 位置 587

我们遭遇任何让人生气的情况时，哪怕火再大也要先主动延迟五秒钟然后再说话或行动。具体做法

---

标注（黄） | 位置 743

C. 用恰到好处的幽默让对方转怒为

---

标注（黄） | 位置 784

那些用幽默来拆除“地雷”的人，不仅更容易保持良好的修养，还能向周围的人展现一种对生活游刃有余的特殊

---

标注（黄） | 位置 789

多读幽默故事，看看名人是怎样用幽默来应对各种场面

---

标注（黄） | 位置 869

分钟自我调节 1. 回忆一件让你犹豫不决的事情。2. 想一想自己当时患得患失的原因。3. 回想一下自己有没有因为举棋不定而对别人发脾气。4. 分析一下最后促使你做决定的因素

---

标注（黄） | 位置 874

成功的方式你更认同哪种？ A. 不择手段地找捷径，只要能快速取得进展就好 B. 制订长期规划，再一步一个脚印地执行，不问速度，只求稳固 C. 一边积蓄力量一边寻找机遇，积蓄力量时稳扎稳打，抓住机遇时

标注（黄） | 位置 877

世界上有两种人最沉不住气：一种是急于求成的人，另一种是优柔寡断的人。急于求成的人容易冒进，不等饭煮熟就

标注（黄） | 位置 880

但两者的症结其实同出一源——被焦虑剥夺了自控力。尤其是前者，很容易出现情绪失控的情况，养成令人反感的

标注（黄） | 位置 895

刘秀与臧宫都是身经百战、扫平天下的用兵老手，却被小小的原武城给卡住了。可见急于求成的心态会让聪明人失去平时应有的

标注（黄） | 位置 897

有的人是天生性格急躁冒进，有的人则是被形势逼急了。但不论是哪种情况，本质上都是信心不足的

标注（黄） | 位置 943

失败则会让人陷入自我怀疑。但缺乏信心的人很难承受挫折，坚持到成功那

标注（黄） | 位置 947

最近有没有因为某事不顺而感到焦躁。2. 对比一下过往的成功经验，看看自己是否急于求成了。3. 主动放慢脚步，检查工作是否存在疏忽。4. 告诫自己，再焦急也不要对别人生气，要保持温和的说话语气。5. 可以在经常看得到的地方贴“欲速则不达”之类的提示

标注（黄） | 位置 989

焦虑是人们对现实中的威胁或挑战的一种情绪反应。当现实中的威胁或挑战消失的时候，焦虑也就会

标注（黄） | 位置 1013

1. 无缘无故感到害怕时，多想想以前的成绩，给自己打气。2. 心情烦乱时要减少思虑，思虑过度者更容易犯焦虑症。3. 如有条件，暂时远离压力源，把注意力转移到一些让自己感到轻松的事情上。4. 不要去管不需要你亲自负责的

标注（黄） | 位置 1029

焦虑更多是由于内心缺乏十足的把握而产生的。因为吃不准自己的判断是否准确，担心自己的决定不靠谱，于是就花更多的精力去琢磨相关

---

标注（黄） | 位置 1088

挂心的是什么？ A. 过去的遗憾 B. 现在的问题 C. 将来的

---

标注（黄） | 位置 1102

“沉没成本”问题如果处理不当，可能产生两种误区：第一种是，因为害怕“沉没成本”的不可回收性，不敢大胆对未来投入

---

标注（黄） | 位置 1103

焦虑”与“顾虑”是两个词，但在很多时候指向同一个意思。说白了，都是对某种压力的

---

标注（黄） | 位置 1112

第二种是，心痛已经投入的“沉没成本”，硬着头皮继续坚持原来的错误，以致损失

---

标注（黄） | 位置 1114

赌徒输了第一笔钱之后，为了挽回损失就会追加赌本，哪怕输得

---

标注（黄） | 位置 1119

人更容易被已经过去的事情吸引注意力，舍不得彻底放弃不可挽回的“沉没

---

标注（黄） | 位置 1124

当你停下来哀悼曾经失去的东西的时候，你也正在失去将要得到的

---

标注（黄） | 位置 1129

楚国狂人接舆说的“往者不可谏，来者犹可

---

标注（黄） | 位置 1135

男女婚配并不代表人生的终结，之后还有柴米油盐酱醋茶等琐事要

---

标注（黄） | 位置 1147

未来的幸福是远水，解不了你的近渴，平抚不了你心中的焦虑不安。所以，我们更应该活在

---

标注（黄） | 位置 1150

1. 昨天的事情只要完结了，无论好坏都放到一边。2. 只为手头上的事情挂心，不为还没出现的事情忧虑。3. 正确理解“先苦后甜”的含义，不要在当下亏待自己。4. 时不时给自己一点小奖励，保持当下的快乐。5. 不要忽视此刻身边的风景，以免错过正要得到的

---

标注（黄） | 位置 1173

不擅长控制情绪的人，通常更容易悲观失望。倒不是说他们没有乐观的时候，只不过，他们很容易陷入盲目乐观与彻底悲观两极摇摆的不稳定状态。外在表现就是行为十分情绪化，暴躁易怒且灰心丧气，很难保持应有的

---

标注（黄） | 位置 1223

3. 越是情况未明的时候，就越不能轻易放弃希望。4. 把每一个挫败当成一次

---

标注（黄） | 位置 1233

不能充分肯定自己，才变得暴躁易怒，缺乏宽容

---

标注（黄） | 位置 1251

不知有多少童年缺乏关爱的人没能挺过人生的考验，形成了偏执的人生观与破罐子破摔的暴

---

标注（黄） | 位置 1267

动不动情绪失控的坏脾气者，其实也可能对自己的坏毛病深恶痛绝。但他们仅仅以憎恨的力量来镇压不够成熟的自己，总是否定自己的一点点的小

---

标注（黄） | 位置 1271

写道：“生活总是让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的

---

标注（黄） | 位置 1356

红楼梦》里的林黛玉，多愁善感又要小性子，给人脾气不好的

---



标注（黄） | 位置 1385

有三种处理办法：一是开出更优厚的条件来收买对方；二是拿自己的权势逼迫对方；三是邀请邻居吃顿饭，顺便晓之以理，

---

标注（黄） | 位置 1388

严讷得知后，要求府中每天所需的酸酒必须向那家邻居购买，而且每天都是预先

---

标注（黄） | 位置 1395

坏脾气的人总是采取简单粗暴的方式跟他人对着干，从而激化矛盾，火上浇油，让坏情绪越来越

---

标注（黄） | 位置 1402

不要因为一时不顺而着急上火，也不要因为对世态炎凉感到悲观失望就变得生冷偏

---

标注（黄） | 位置 1419

想要让脾气变好，就得经常减压。压力不减反增，负面情绪肯定会变本加厉，脾气当然没法

---

标注（黄） | 位置 1460

以攀比心来对待竞争的人，并没有真正的上进心。他们的内心流淌着怨毒，说不定有一天会彻底情绪失控。一旦被实力超群者全方面击败，他们就会一蹶不振、

---

标注（黄） | 位置 1462

保持奋发有为的上进心，但不与他人做无谓的攀比，一切言行都只是为了锤炼更好的

---

标注（黄） | 位置 1478

而孔子也没有与亢仓子争“圣人”的虚名，只是将此事付之一笑。两个人都不以圣人自居，也没有看不起对方，而是在不断提高自身的修为。倘若一个人怀有这种旷达、上进的生活态度，就不会变成一个动辄情绪失控的小

---

标注（黄） | 位置 1487

改正了就可以放下

---

标注（黄） | 位置 1495

先把人家抬上神坛，又把人家打落神坛再踩一脚，这种做法叫“捧杀”，是一种很糟糕的

---

标注（黄） | 位置 1545

4. 不要过于纠结自己的错误，知过能改就是好同志。 5. 学会为自己的每一点进步鼓掌

---

标注（黄） | 位置 1565

皇甫嵩却不肯贬损自己，而是用抬高对方地位的方式来满足董卓的虚荣心，化解被奚落的

---

标注（黄） | 位置 1582

通常来说，过于自满与过于自卑的人，都会因为心理失衡而更容易发生情绪失控的问题。而不卑不亢的人善于正确认识

---

标注（黄） | 位置 1622

说的是那些在寒冬三九也能每天早起晨跑的人是可怕的。他们能克服对温暖被窝的本能依赖，数年如一日地坚持做同一件事。有这种过人的意志力，几乎没有什么做不成的

---

标注（黄） | 位置 1626

这种一丝不苟的严谨作风，既是他们的优点，也是他们的

---

标注（黄） | 位置 1628

严于律己的人对自己越来越苛刻，不宽恕自己任何一丝疏漏，脾气也日益

---

标注（黄） | 位置 2175

A. 面对任何情况都能岿然不动 B. 在自己胸有成竹的前提下，可以保持轻松自如 C. 一遇到压力就害怕自己搞

---

标注（黄） | 位置 2467

公孙弘没有正面反驳或嗤之以鼻，反而以更谦和的说辞来化解这场口舌之争。他坦然承认了汲黯提到的事实，巧妙地以管夷吾与晏平仲两位齐国先贤间接地为自己辩护（公孙弘恰好也是齐人），最后又夸奖了汲黯敢说真实想法的

---

标注（黄） | 位置 2483

颜回问：“如果我外表庄重，保持虚心，从始至终保持勤奋，是否可以说动对方呢？”孔子说：“此法行不通。因为刚愎自用的人总是喜欢压制他人的真实想法，不许别人有丝毫忤

---

标注（黄） | 位置 2487

心中坚持自己的原则，但可以委曲求全，附和大众。孔子认为此举也不妥，这等于还是执着于内心的

---

标注（黄） | 位置 2491

孔子不提倡强行与人争辩，也不主张曲意逢迎他人。如果判断对方能够听得进去，你就清楚地阐明自己的观点。假如对方不能采纳你的意见，你就停下来不再与之争论。

---

标注（黄） | 位置 2592

古人把不计较一日长短看作是深谋远虑的表现，将此等作风视为一种智慧与

---

标注（黄） | 位置 2640

3分钟自我调节 1. 碰上不顺之事时，静下来想想这点损失真的很严重吗？ 2. 急于挽回失败造成的面子问题前，查找“沉没成本”的含义来告诫自己。 3. 不要为已经损失的东西继续投入心血，包括

---

标注（黄） | 位置 2695

事前决断永远存在风险，任何事在最终成功之前总少不了波折。这种外在的压力会平等地施加给每一个人，但不同的是：乐观的人能以积极的情绪来平衡这股压力，从而保持好情绪、好心情以及

---

标注（黄） | 位置 2714

世界上最悲哀的事情莫过于，大道理都明白，小情绪难

---