

别让坏脾气毁了你:任何场合都不失控的性格自修课 (哈佛、斯坦福、剑桥等知名院校高度认可的情绪自我管理手册, 新浪、腾讯、豆瓣、猫扑等众多网友依靠本书方法走出情绪化困境)

免费 Kindle 极速预览: <http://z.cn/42NaYnY>

如果你要做出某个决定，尤其是一些比较重要的决定，务必保持好脾气，并且进行缜密地思考，切忌意气用事，到头来

标注（黄） | 位置 154

比如美国的詹姆士博士曾经建议一位脾气时好时坏的朋友练习中国书法，结果他的脾气越来越好，到这位朋友过世的时候，已经成为朋友圈中公认的

标注（黄） | 位置 159

脾气暴躁是人类较为卑劣的天性之一，人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。——

标注（黄） | 位置 174

由于负面情绪的入侵难以察觉，我们很难发现自己的心理失常，因为一旦发现自己长期不开心，就要有调节心理的意识。比如遇到某些类似的事情，总是会让你发脾气，事后又会觉得后悔，知道自己不该

标注（黄） | 位置 179

成功人士的智商都在人类平均线上下浮动，但他们的情商却明显高出普通人。而所谓情商，就是能够自如调节自己的情绪，同时能够觉察并引导对方的

标注（黄） | 位置 183

参考以下7个方面审视自己，参考内容

标注（黄） | 位置 183

（1）发现问题，找到发脾气的

标注（黄） | 位置 185

（2）看到事情的

标注（黄） | 位置 188

（3）不要忘记自己的

标注（黄） | 位置 190

（4）要懂得犒赏自己。有了什么值得庆祝的事，一定要给自己点甜头，比如一顿丰盛的大餐，一件漂亮的衣服，或者随便什么能够让自己高兴的

标注（黄） | 位置 193

（5）不要被同一块石头绊倒

标注（黄） | 位置 195

（6）握住并珍视自己拥有的

---

标注（黄） | 位置 198

（7）为欲望套上

---

标注（黄） | 位置 199

欲望这东西，满足不了的时候痛苦不堪，满足了之后又会无聊

---

标注（黄） | 位置 205

自卑不是错，错在对他人

---

标注（黄） | 位置 221

一个基本的事实是，自卑大多来源于自我暗示，比如面对一件事，你还完全没有开始去做，就对自己说我做

---

标注（黄） | 位置 225

战胜自卑，首先要把“不”字换成“能”字，不断暗示自己能够做到想做的事，迟早有一天会让自己浑身充满

---

标注（黄） | 位置 235

为了培养自己的演讲能力，他每天对着镜子练习姿势，通宵达旦地阅读和背诵希腊

---

标注（黄） | 位置 242

能够永远陪着你的人，只有你自己，别人都很忙，没有时间和义务随时照顾

---

标注（黄） | 位置 246

正确地面对缺点会让自己越来越自信，错误地面对缺点才会产生自卑

---

标注（黄） | 位置 253

好脾气是人生的一笔财富。——威·赫兹里

---

标注（黄） | 位置 260

从而导致负面情绪更浓，生活可不就成了“一团

---

标注（黄） | 位置 274

这个年轻人却丝毫不着急，他一边修还一边说：“不要着急，千万不要着急，马上就可以修好了，你可以做到的，一切都没

---

标注（黄） | 位置 278

懂得随时排解压力，这就是新西兰人的社会文化，同时也是老妇人寻找的

---

标注（黄） | 位置 283

梁朝伟在电影《花样年华》中有一个貌似神经质的做法，就是对着空荡荡的墙洞自言自语，而且好像还乐此不疲。其实是因为他心里积攒了太多秘密，如果不说出来会让自己受不了强大的压力，但是又不能说给人听，所以才有此

---

标注（黄） | 位置 288

比如去健身房跑步，跑得大汗淋漓，筋疲力尽，不仅发泄了情绪，而且锻炼了

---

标注（黄） | 位置 293

通常拥有绝技的人，都有奇怪的

---

标注（黄） | 位置 297

一个人是否拥有良好的脾气，主要的决定因素并非外界事物，而是自己的

---

标注（黄） | 位置 299

攻击、忧郁和焦虑是心理压力过大的表现，其中攻击是指神经过于敏感，稍微遇到刺激就会做出疯狂举动，这种看似强大的做法完全是为了掩盖内心的脆弱；忧郁是一种综合性负面情绪，包括自卑感、危机感和孤独感等多种因素，通常可以理解为攻击行为和心态的恶化；焦虑显然比忧郁更加严重，因为这种负面情绪已经会伴有不同程度的生理反应，如失眠、盗汗、胸闷等。如果这种情况得不到及时缓解，而是任其发展下去，那么下一步很可能会恶化成抑郁

---

标注（黄） | 位置 307

一个强健的身躯，只能抵御疾病的侵袭；只有坚毅的性格，才能抵御一切负面

---

标注（黄） | 位置 322

应该说，没人知道自己的抗压能力到底有多大，而且我们越是躲避压力，就越是会受到它的困扰，最终也躲不过它的

---

标注（黄） | 位置 324

所谓“面对困难，问题解决一半；逃避困难；难度增加

---

标注（黄） | 位置 359

事实上，虚荣心是非常脆弱的，因为在它的“庇护”下，我们得到了多少，同时也会失去

---

标注（黄） | 位置 376

我们来做一个简单的虚荣心小测试：（1）如果在人流中看到地上有一块钱，你会装作没看见吗？（2）开怀大笑的时候你会不会捂嘴？（3）朋友来访时，你会整理自己的房间吗？（4）相对于商品的价格和质量，你更看重前者吗？（5）你是否遇到每一面镜子都会照一下？（6）你做过整形手术或有过相关念头吗？（7）你偏爱名牌包包吗？（8）你喜欢照相尤其是自拍吗？（9）你喜欢向别人展示那些让自己感到骄傲的食物吗？（10）你介意和一个穿着邋遢的朋友一起参加活动

---

标注（黄） | 位置 400

如果你没有掌控情绪的习惯，甚至没有掌控情绪的意识，情绪的洪水就会倾泻而出，从而使自己的行为失去理智，最终难免做出让自己后悔莫及的

---

标注（黄） | 位置 432

毋庸置疑，任何一个成功的人，都必定是一个内心强大的人。而任何一个内心强大的人，都必定是一个自制力极强的人，尤其懂得如何控制自己的

---

标注（黄） | 位置 439

我们必须学会忍耐，学会控制自己的脾气

---

标注（黄） | 位置 463

人生在世，能否在大事难事面前勇往直前，要看我们是否有责任感；在逆境和顺境之中能否稳坐钓鱼台，则要看我们的胸襟；一喜一怒之间，可以看到你的涵养；一取一舍之间，也足以看到你的智慧；至于成败，则完全取决于你是否懂得坚持，懂得失败只是暂时的，只要坚持到底就能取得

---

标注（黄） | 位置 468

世上真正快乐的人有两种，一种是懵懂无知的孩子，另一种则是大彻大悟的

---

标注（黄） | 位置 472

全力以赴的确是一种理想的状态，但这并不意味着你一定能够得到称心如意的

---

标注（黄） | 位置 480

完美又有什么意义呢？倒不如且行且珍惜，把自己该做的事情做好，留着那些不完美让自己慢慢追求。如果你总是急着赶往目的地，身边的风景就会被你

---

标注（黄） | 位置 486

尝试接受不同的事物和规则，才能让你不断地改变自己，而每一次改变都将让你得到一个全新的

---

标注（黄） | 位置 491

习惯形成性格，性格决定

---

标注（黄） | 位置 498

然而，当时的夏衍并不知道，在座的几个人都是史学巨擘，他们对自己的认可只是出于礼貌。夏衍滔滔不绝地讲述，立即惹得其中某个人的反唇相讥，夏衍还想调动自己的史学知识与其辩驳，结果被对方“打”得

---

标注（黄） | 位置 502

话到嘴边却忍住了，因为他知道自己遇到了高人，再闹下去也只能是自取其辱。于是，他不但没有发作，还向众人道歉表明自己的唐突，然后匆匆

---

标注（黄） | 位置 504

夏衍通过奋发图强，终成一代大家，那些曾经嘲讽过他的人，再见到他的时候也尽是客客气气，把他当成了敬重的

---

标注（黄） | 位置 508

所谓“知耻近乎勇”，我们在遇到一些不平的事情时，也要学习把悲愤转化为动力，然后用事实证明自己的卓越。要知道，激烈的对峙不会让我们从对方那里赢得尊重，只有在成绩上取得领先，才能让对方

---

标注（黄） | 位置 519

换句话说，我们与其用愤怒改变对方的想法，不如用行动改变对方的想法，因为后者往往更加有效，同时也更加

---

标注（黄） | 位置 529

面对别人的嘲讽和偏见，我们总是习惯于奋起反击，甚至不惜发生激烈冲突。应该说，这是一种维护自身尊严的反应，如果选择听之任之，很可能会让对方

---

标注（黄） | 位置 531

如果我们总是靠着激烈冲突来维护自身尊严，那么问题就很有可能出在了自己

---

标注（黄） | 位置 534

生气或者发怒也只能让你看起来更

---

标注（黄） | 位置 536

狂暴的人总是从一个极端到另一个

---

标注（黄） | 位置 554

任何一个人在陷入负面情绪后，都会做出一些失去理智的事情。他们可能凭借一时的莽撞获得过成功，但越是如此，他们就会犯下越严重的错误，以至于连基本的分析和判断能力都会

---

标注（黄） | 位置 573

他们对1000名胃病患者进行跟踪记录，发现其中80%的人经常发怒。而他们之所以发怒，并不是因为所处环境的原因，而是因为他们个人的性格

---

标注（黄） | 位置 575

经常发怒的人还会经常处于懊悔状态，他们经常对自己的错误直言不讳，并且发誓日后一定改正。可是当同样的事情发生时，他们还是会一往如故，尽管事情过去之后他们还是会

---

标注（黄） | 位置 581

就是制怒，直到把自己修炼成一个 “

---

标注（黄） | 位置 594

当你抱怨别人以及社会不接受自己的时候，首先应该想到的是改变自己，以适应别人以及社会的

---

标注（黄） | 位置 617

自得其乐。何况，只会抱怨的人永远都是弱者，勇于改变和创新的人才能够永远立于

---

标注（黄） | 位置 669

细节必须关注，小节则一定

---

标注（黄） | 位置 678

拥抱快乐，总体需要从内因和外因两方面进行把握。一方面，我们必须培养自己拥有一颗明亮的

---

标注（黄） | 位置 717

不幸——人生的

---

标注（黄） | 位置 727

我们只有把一件事情彻底地解决掉，才能真正地放下它，而解决问题的前提则必然是接纳

---

标注（黄） | 位置 753

长痛不如短痛”，我们与其躲在阴暗的角落里独自舔舐伤口，不如把伤口暴露在阳光下 “

---

标注（黄） | 位置 775

每一次克制自己，就意味着比以前更强大

---

标注（黄） | 位置 879

那么你可以站在这些成功者的肩膀上，将坏脾气当作磨刀石，让人生精彩

---

标注（黄） | 位置 998

强者容易坚强，正如弱者容易

---

标注（黄） | 位置 1076

一个钓鱼者的首要的品格，不以钓多少鱼来衡量

---

标注（黄） | 位置 1318

金钱和时间是人生两种最沉重的负担，最不快乐的就是那些拥有这两种东西太多，多得不知怎样使用的

---

标注（黄） | 位置 1361

如果你对一切错误关上了门，那么真理也将将你关在

---



标注（黄） | 位置 1505

最惨的破产就是丧失自己的

---

标注（黄） | 位置 1628

爱因斯坦丝毫没有辩解，并且坦率地承认了这是自己一生中所犯的最大错误，同时收回了自己的错误理论。事后，爱因斯坦的名誉不但没有被损害，反而因为他勇于认错的态度，进一步得到了人们的

---

标注（黄） | 位置 1648

世界上1%的人是吃小亏而占大便宜，而99%的人是占小便宜吃大亏。大多数成功人士都源于那

---

标注（黄） | 位置 1707

知道什么时候应该选择面对，也要知道什么时候应该选择放下，这样才能坦然地接纳痛苦，让自己“百毒不

---

标注（黄） | 位置 1734

只要你放下纠结，站在更高的角度去审视当下，或者哪怕是换个角度去思考问题，也会发现事情并没有你想象的那么糟糕。换句话说，之所以你觉得事情会很糟，实际上仅仅是自己一厢情愿想象出来

---

标注（黄） | 位置 1838

如果我们能够把伤口亮出来，本身就已经是莫大的勇气，接下来无论发生什么事，也只能让你的勇气更加强大

---

标注（黄） | 位置 1846

过于求速是做事上最大的危险之一。——

---

标注（黄） | 位置 1883

我们也可以通过一些简单的运动来放松身体。比如去外地旅行，或者在家附近的公园散散步、跑跑步，做一桌美味的食物，泡个热水澡，做个SPA

---

标注（黄） | 位置 1947

有必要做的事情，不如现在

---

标注（黄） | 位置 1997

困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的

---

标注（黄） | 位置 2013

老渔夫说：“已经有那么多人为难我，我又何苦再自己为难自己

---

标注（黄） | 位置 2046

忙起来，就忘记了

---

标注（黄） | 位置 2143

憎恨自己和轻视自己是人类特有的

---

标注（黄） | 位置 2165

有时候，明知要失败，也要勇敢赶上前去，让自己真真切切地体验一把失败的

---

标注（黄） | 位置 2166

知耻近乎勇”，那些东山再起和反败为胜的故事早已告诉我们，失败往往能够带来

---

标注（黄） | 位置 2257

把每一件简单的事做好就是不简单；把每一件平凡的事做好就是

---

标注（黄） | 位置 2296

如果说金钱是商品的价值尺度，那么时间就是效率的价值尺度。因此对于一个办事缺乏效率者，必将为此付出高昂

---

标注（黄） | 位置 2359

没有任何一套方案能够确保万无一失，我们修补了某些漏洞的同时，可能也会打开另外一些漏洞，因而只要尽可能地多补救一些漏洞就可以

---

标注（黄） | 位置 2393

越是面对身份和地位比自己低的人，越是应该保持谦恭的心态和

---

标注（黄） | 位置 2404

每天早上起来的时候，心情本无所谓好坏。但是一不小心接触了一个焦躁不安的人，自己的一天也会变得焦躁不安，而如果能够碰到一个乐观向上的人，自己的一天却能够过得轻松

---

标注（黄） | 位置 2407

你每天和一个焦躁的人待在一起，久而久之也势必变成一个焦躁不安的

---

标注（黄） | 位置 2415

如果你想成为自己眼中的某个人，最好的方法是把他当成朋友，然后向他虚心学习，直到将其

---

标注（黄） | 位置 2423

当一个人足够成熟和饱满之后，也一定是懂得弯腰和低头

---

标注（黄） | 位置 2427

相反，如果我们能够稍稍收起棱角，或者说收起毒刺，则能够获得彼此的理解和信赖，从而营造一个和谐融洽的

---

标注（黄） | 位置 2449

所谓“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，我们只有忍人所不能忍，才能成人所不

---

标注（黄） | 位置 2464

越是没有本领的就越加

---

标注（黄） | 位置 2470

因为世界不会因为任何一个人而发生改变，任何被孤立的人，实际上都是自己孤立了

---

标注（黄） | 位置 2485

他说：“既然你很愤怒，为什么不选择驾驭愤怒呢？那也是一种强大的力量

---

标注（黄） | 位置 2501

伯乐难寻，千里马更难寻，如果我们能够跑在所有千里马的前面，伯乐必定会挤破脑袋来找

---

标注（黄） | 位置 2506

当我们所做的事情足够多，信任我们的人足够多，对我们的信任程度也足够高

---

标注（黄） | 位置 2546

农夫变成了自己，开始了每天快快乐乐的

---

标注（黄） | 位置 2548

对比能够让人感到幸福，也会让人产生自卑，而自卑又很容易让人生出羡慕嫉妒

---

标注（黄） | 位置 2561

自甘堕落的人总认为自己是最不可救药的瘫痪者，因而总是赖着不起来。——亨·埃利

---

标注（黄） | 位置 2583

应该说，所有被不良嗜好“绑架”的人，都能够为自己找到“合理”的借口，而这种因不良嗜好而得到的开心，实际上就是伪

---

标注（黄） | 位置 2592

伪开心还来自国人一贯的小富即安心理，对于很多人来说，比上不足比下有余就已经是非常理想的生活

---