标题：越看越没脾气总是把事搞砸，极可能是因为你的“坏情绪”。

开头：《围城》里有一个故事，说世界上有两种人，手里都拿着一串葡萄，一种人会先吃最好吃的，另一种人会把最好吃的留到最后吃，但是这两种人都感受不到快乐，因为前者会觉得葡萄怎么越吃越难吃，后者会觉得每一口吃到的葡萄都是剩下里面最难吃的

正文：其实都是情绪作祟，如果这样想呢

1前者要珍惜已经拥有的：对自己要常说“我已经吃到最好的葡萄了，有什么好遗憾的？”

2后者要学会展望未来：对自己说“我留下的葡萄和已经吃掉的相比，都是最好的，为什么不开心呢？”

结尾：不管你是乐观主义者，或是悲观主义者

调节情绪永远是生而为人的一大课题