

比起焦虑，时间应该花得更值得的地方

(日) 安藤俊介 著 · 武晨晓 译



不焦虑了

治愈你的焦虑 改变你的生活
安抚了60万人的愤怒情绪管理技巧



イライラしなくなる
ちょっとした習慣

免责声明：

1. 本附加与原报告无关；
2. 本资料来源互联网公开数据；
3. 本资料在“行业报告资源群”和“知识星球行业与管理资源”均免费获取；
4. 本资料仅限社群内部学习，如需它用请联系版权方

合作与沟通，
请联系客服



客服微信



客服微信

行业报告资源群

1. 进群即领福利《报告与资源合编》，内有近百行业、万余份行研、管理及其他学习资源免费下载；
2. 每日分享学习最新6+份精选行研资料；
3. 群友咨询，群主免费提供相关行业报告。



微信扫码，长期有效

知识星球 行业与管理资源

知识星球 行业与管理资源 是投资、产业研究、运营管理、价值传播等专业知识库，已成为产业生态圈、企业经营者及数据研究者的智慧工具。

知识星球 行业与管理资源 每月更新5000+份行业研究报告、商业计划、市场研究、企业运营及咨询管理方案等，涵盖科技、金融、教育、互联网、房地产、生物制药、医疗健康等；

微信扫码加入后无限制搜索下载。



微信扫码，行研无忧

比起焦虑，时间应该花在更值得的地方

(日) 安藤俊介 著 • 武晨晓 译



不焦虑了

治愈你的焦虑 改变你的生活
安抚了60万人的愤怒情绪管理技巧



イライラしなくなる
ちょっとした習慣



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

不焦虑了 /（日）安藤俊介著；武晨晓译. — 北京：北京联合出版公司，2019.5

ISBN 978-7-5596-2916-6

I. ①不... II. ①安... ②武... III. ①焦虑—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第014850号

北京市版权局著作权合同登记号： 01-2019-0234号

IRAIRA SHINAKUNARU CHOTTOSHITA SHUKAN

BY SHUNSUKE ANDO

Copyright 2018 SHUNSUKE ANDO

Original Japanese edition published by Daiwashobo Co., Ltd All rights reserved.Chinese (in Simplified character only) translation copyright 2019 by Beijing United Creadion Culture Media Co., LTD

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Daiwashobo Co., Ltd through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

不焦虑了

作者：（日）安藤俊介 译者：武晨晓责任编辑：杨芳云 特约编辑：陈红产品经理：周乔蒙 版权支持：张婧

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京联合天畅文化传播公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数111千字 787mm×1092mm 1/32 印张 6.5 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

定价：42.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。

目录

CONTENTS

前言

丢掉焦虑的习惯

养成好习惯的小方法

什么是愤怒的管理？

82个缓解焦虑的小方法

Chapter1 第一章 不为钱焦虑的习惯

1 不去便利店

2 把钱花在刀刃上

3 不过分节约

4 分清消费和投资

5 电影无聊的话就离开电影院

6 不要考虑性价比

7 不因为打折而买东西

8 真心想买的东西就按照定价买

9 健康地活着就是最好的复仇

10 没有钱，只要去赚就好啦

11 在健身房雇个私教

12 专业的事儿花钱找专业的人

Chapter2 第二章 不为人际关系焦虑的习惯

- 1 结束那些不咸不淡的人际关系
- 2 只在自己喜欢的人身上花费时间
- 3 就算被期待，也不过分努力
- 4 就算没有达到他人的期望也没关系
- 5 不要特意去挖掘他人与我们的不同之处
- 6 能够迅速找出自己与他人的共同点
- 7 远离社交媒体
- 8 经常聆听他人的幸福故事和成功体验
- 9 不要盲目乐观
- 10 不用理会少数人的意见
- 11 自己挑选朋友
- 12 就算对方是父母，也不要迎合他们的价值观

Chapter3 第三章 不为工作焦虑的习惯

- 1 星期一不“黑暗”的方法
- 2 不刻意切换ON/OFF模式
- 3 贯彻不拖延的“2分钟定律”
- 4 不想做的事情用“10分钟定律”解决
- 5 不用硬逼着自己读书
- 6 就算不学习也不要罪恶感
- 7 想休息的时候就休息
- 8 宿醉后就安心地用年假吧
- 9 觉得痛苦，可以选择不去上班
- 10 可以在LINE上向上司说明自己将要迟到
- 11 越抱怨越焦虑
- 12 只考虑解决方法

Chapter4 第四章 不为自己焦虑的习惯

- 1 “老好人”是焦虑的根源

- 2 积极地进行自我展示
- 3 享受一个人的进餐时光
- 4 列出“不会去做的事情”
- 5 平时不要囤货
- 6 不拘于过去、不恐惧未来的方法
- 7 唤醒你的感官
- 8 再现“状态好的自己”
- 9 跳出舒适圈
- 10 享受一个人的时光
- 11 自助餐中也有选择地“不吃”

Chapter5 第五章 不为个人生活焦虑的习惯

- 1 每天早上看不一样的电视节目
- 2 故意打破自己的生活模式
- 3 不恋旧，更喜欢新的事物
- 4 对食物过分讲究会破坏幸福感
- 5 不管吃什么都要好好品尝
- 6 接受彼此的差异比所谓的价值观一致更重要
- 7 用语言传递情感
- 8 要相互确认表达“生气词语”的强度和含义
- 9 拥有自己的“心情镜子”
- 10 努力让自己有个好睡眠
- 11 通过“记录→实验→改善”来提高睡眠质量
- 12 拒绝路怒

Chapter6 第六章 不为人生焦虑的习惯

- 1 自己的人生自己决定
- 2 明白“三十六计，走为上计”
- 3 不追求严于律己

- 4 追求中庸的生活方式
- 5 认可自己的小成功
- 6 与其绝地反击，不如步步为营
- 7 不要希望能一口吃成胖子
- 8 相信努力的结果会在五年后展现
- 9 没有成为“唯一”也没关系
- 10 获得绝对的自我肯定感的小窍门
- 11 适应周围环境的改变
- 12 不因交通信号灯而奔跑，不赶车

Chapter7 第七章 不为社会焦虑的习惯

- 1 将事实和主观意识分开
- 2 为什么会乱发脾气呢？
- 3 不要特意去找让自己生气的对象
- 4 拥有不被他人意见左右的方法
- 5 忽视网上的口碑评论
- 6 对信息有所取舍
- 7 接受观点的多样性
- 8 不看八卦娱乐
- 9 不依赖手机的方法
- 10 不依赖他人，不被他人依赖
- 11 杜绝自己生气的根源

后记

前言

如果我们在生活中有一好习惯傍身，将会受益无穷。但是，好习惯的形成是一件十分困难的事情。能够真正拥有缓解焦虑习惯的人，又有多少呢？

我想，世上没有一个人是渴望焦虑的。焦虑的危害众所周知，例如，焦虑会影响正常的生活和工作，让人感觉疲惫，周围的人也会受到不良影响。可以说焦虑是一种没有任何好处的状态。

丢掉焦虑的习惯

经济评论家胜间和代曾经用驯象师和大象来比喻情感机制。

在我们人类身上，驯象师（理性）和大象（感性）所代表的两种心理机制是共存的。为了防止大象暴走，驯象师努力对其进行掌控和引导。然而，因为大象身体庞大，一旦它进入暴走状态，驯象师将很难对其进行控制。这是多么形象的比喻。

在我们的身体中，如果“大象（感性）”一直压制着“驯象师（理性）”的话，我们就会沦为情感的奴隶，被情感操控。尽管你试图控制自己的情绪，但情感总是先行一步，使你无法冷静思考。

当身处这样的状态时，虽然你明白自己不想生气、不想发火，但在面对身边其他的人和事时，仍旧不受控制，于是焦虑就成了日常状态。

虽然有时我们会被情感控制，但大多数的时候，理智应该占主导地位，这才是我们本来的样子。要明确的是，控制你情绪的主人是你自己，而非你的情感。

掌握缓解焦虑的习惯，目的就是將理性占主导位置的时间拉长，让情感越来越受自己控制。

可能大家会认为养成这个习惯的过程是痛苦的，需要花费很多时间。其实并非如此，任何人只要稍微花些心思，了解其中的原理，就能够简单地让理性回到原本的主导位置。

在这个世界上，有很多能够帮助我们提高效率的生活小窍门。同理，在控制焦虑、生气等情绪方面，也有一些小小的技巧。其中之一便是了解让自己产生焦虑的一些坏习惯，并有意识地戒掉它们，这就是养成好习惯的诀窍。

养成好习惯的小方法

在本书的开头，我说过，“如果我们在生活中有一好习惯傍身，将会受益无穷。但是，好习惯的形成是一件十分困难的事情”。不过，养成好的习惯还有一个简单的小窍门。

这个小窍门就是，不论多小的事情，都要每天坚持做下去。每天坚持下去，使其成为生活的一部分，这样一来，某天不做的話反而会让人心里不舒服。

举个例子，就拿刷牙这件事来说。基本上很多人都是每天刷2~3次牙，这其实就是一种习惯，所以我们每天刷牙都不觉得痛苦。相反，如果有一天没刷，大多数人都感觉怪怪的吧。

那我们把刷牙假设为“一周两次”的事情又如何呢？这样一来，恐怕刷牙就会变成一件令人很痛苦的事情。究其原因，是一件事情一旦中断，想要重新开始就需要更大的能量。

另外一个例子就是健身。我相信有不少人会选择去健身房锻炼身体，但能一直坚持下来的寥寥无几。我平时也特别喜欢去健身房锻炼，可如果有一个星期因为身体不舒服而中断了的话，再去就要做好久的心理建设。虽然心里真的很想去，心情却莫名其妙地变得沉重起来。

其实去了也就去了，但踏出第一步需要下很大的决心。

每天都去健身房锻炼的人估计屈指可数，大多数的人都是一周去2

～3次吧。这样一来，就能够看出健身和刷牙的区别了。

而那些我们想要将其培养成习惯的事情大抵都是我们自己想要做的事儿，抑或是觉得有必要一直做下去，但又觉得是很麻烦或是费心，总是在不经意间想要拖延的那些事儿。说得通俗一点，就是虽然心里明白坚持做一件事会收益颇丰，但总坚持不下去。

所以，我们倾向于设定目标，几天一次或是一周2～3次。但是，频繁设定目标反而不利于养成习惯，甚至会把难度提高。其实，人往往不擅长做那些偶尔才去做的事情。

日本著名的搞笑艺人西川洁经典的一句话就是“从小事开始好好干”，养成习惯的方法就在于此。养成习惯不是放下狠话说“从明天开始，我就一定要怎样怎样”，而是在自己力所能及的范围内每天坚持做那件小事，这样坚持下去，直到某一天突然中断反而感觉内心不舒服。这个时候，习惯

就算是养成了。

什么是愤怒的管理？

本书中所介绍的缓解焦虑的小习惯理论是建立在20世纪70年代产生于美国的一种愤怒情绪管理的心理训练方法的基础上的。

愤怒情绪管理的目的，并不是说再也不生气、不焦虑，而是在该生气的时候能够好好地发泄情绪，而对那些不必生气的事情能够一笑了之。

其实，愤怒情绪管理理论最早是用来对犯罪嫌疑人进行矫正教育。随着时代的变迁，这个理论逐渐应用到方方面面。例如，针对公司高层的情绪管理课程、运动员的心理辅导、儿童的情操教育、夫妻情感补救以及针对父母进行的育儿讲座，等等。

我在日本愤怒情绪管理协会担任代表理事。协会成立于2012年，从第二年开始，我们每年都会统计参加情绪管理讲座的人数。

根据统计结果可知，2016年来听讲座的人数已经超过了22万人次。累计有超过60万人次来听过讲座，他们都有愤怒情绪管理的需求。

82个缓解焦虑的小方法

在本书中，我将结合愤怒管理的理论和技术，介绍一些在日常生活中简单易行的小方法，使我们摆脱情感的控制，缓解焦虑的情绪。

例如，“不追赶信号灯”“每天乘坐不同的电车”“不买打折的东西”“不看八卦综艺”，等等，这些是任何人都能够在日常生活中做到的小事儿，只要我们养成习惯，就能够帮助自己从愤怒的情绪中逃离出来。

这些看似不起眼的小事儿就是导致我们产生焦虑情绪的缘由。所以我们首先要做的就是自己主动去改掉这些影响我们内心情绪的坏习惯。

挑战新事物难度通常都很高，心中会堆积很多压力。而在本书中，重点不在于挑战新的事物，而是为逐渐改掉平时那些我们自己意识不到的小习惯或是出于懒惰而形成的坏习惯提供方法和技巧，以达到缓解焦虑情绪的目的。

不过，虽然说要改掉坏习惯，但并不是说戒烟、戒酒、戒掉喜欢的甜点，每天活得就像苦行僧一样。

这里所说的要改掉的坏习惯，只是那些缘于自己的惰性，不愿意改变的小习惯而已，不用下多大的决心，甚至你可能看了之后会想，“这么简单啊，要不就试试”。都是些日常特别细小的事情。

另外，本书中介绍的82个方法，没有必要都去试一遍。这样反而会更累，大家可以挑选几个自己做起来感觉很轻松的，然后一直坚持下去就好。

当我们和坏习惯告别之后，接下来就是开始养成好习惯了。例如，我在本书中介绍了对付拖延症的“2分钟定律”“远离社交软件”“不囤货”“改变每天早上看的电视节目”，等等，这些都是非常简单的事情，费不了多少精力。

不过，我在前面也多次说过，所谓养成习惯的方法就是每天都要坚持做。所以，对于那些和你平时的习惯相差甚远的方法，或是感觉自己坚持不下来的技巧，可以选择跳过。

然后每天坚持做这些小小的事情，某一天你会突然发现，原来自己已经好久没有焦虑过了，也不会胡乱发脾气了。这就达到了我们理想中

的状态。

当自己焦虑不安时，周围的人也会不开心。同样，如果身边有人心情不好，你自己的心情也会受到影响。愤怒是一种非常强烈的情绪，故而非常容易影响身边的人。

如果自己带着负面情绪回到家中，也会让心爱的家人跟着不开心。所以，焦虑不是一个人的事情，它同样会对你身边的人造成不好的影响。为了自己、为了自己重视的人，要养成缓解焦虑的习惯。

本书如果能够帮助大家摆脱焦虑的烦恼，减少工作的压力，为带来健康的生活贡献一份力的话，我将感到非常荣幸。

一般社团法人日本JAMA协会（Japan Anger Management Association，即
愤怒情绪管理协会）代表理事
安藤俊介

不为钱焦虑的习惯

1 不去便利店

其实我自己也经常光顾便利店，所以这条内容也算是对我自己的一种提醒吧。

便利店确实给我们的生活带来了极大的便利，所以我想，很多朋友可能即使没有需要，路过时也会进去转一圈吧。

在里边漫无目的地闲逛的时候，可能会突然想起来家里的纸巾没有了，抑或是突然看到了一种新品糖果或者是没有喝过的饮料，随手就会买很多东西。大家仔细回想一下，自己是否也有类似的经历呢？

其实，明明去超市或者杂货店买纸巾更便宜，而将那些糖果、饮料买回来后其实是先放进了冰箱，并不是立马就要吃的。

也就是说，这些都属于临时性的冲动消费。冲动消费是使人焦虑的一个重要原因。

焦虑的人通常更容易产生冲动消费的行为。例如，有的人在生活或工作不如意时，会有暴饮暴食或喝闷酒的习惯。其实，这样不仅仅浪费钱，而且只要导致焦虑的原因还在，这些方式就根本解决不了问题。

所以这个时候我们要想的是，如果想要避免因为焦虑而产生暴饮暴食或喝闷酒的行为，那么到底该怎么做。这样一来，有了解决的办法，喝闷酒就会变成品尝美酒佳酿了。

其实，在便利店里总是有些不必要的东西而散财的人，他们是自己掏钱为自己制造了焦虑的环境。大家可以想一想，你去便利店花多少冤枉钱才能够解决你目前的烦恼。

例如，电脑启动响应缓慢或经常性卡顿，你就可以想一下：少去几次便利店，不就能快点换一台新的电脑了吗？这样就能够有效地抑制你的冲动消费，将你从焦虑的情绪中解放出来。

2 把钱花在刀刃上

那些不焦虑的人，他们善于用钱来解决问题。

“用钱来解决问题”，在我们从小看的电视剧中似乎并不是一件好事儿。但是，了解什么问题能够用钱解决，实际上能够大大缓解焦虑的状况。也就是说，该掏钱的时候，就算东西很贵，也得毫不犹豫地掏钱。

而那些并不太会花钱的人往往不能合理地分配钱财。在那些不重要的物品上花钱大手大脚，但到了该花钱的关键时候又斤斤计较，最后问题也解决不了，故而变得焦躁不安。

例如，对于那些苦恼于自己刀工不是很好的人来说，买一把易上手的菜刀或干脆买一些方便的厨房小工具就能解决问题。又例如，每天因为长时间的通勤路途而焦虑的人，直接搬到公司附近住就好啦。

但是，焦虑的人往往会忽视这些简单有效的解决办法，反而总想着在现有基础上进行一些改良，或是认为“旧的还能用，凑合凑合用吧，现在买新的心里罪恶感”，总想着忍一忍就过去了。但实际上，这些想法对解决问题并没有帮助，反而会让自己持续焦虑下去。

所以，那些不会焦虑的人为了创造不让自己感到焦虑的环境，会尽自己的能力积极主动地用金钱解决问题。只要他们认为确实能够解决问题，就会毫不犹豫地花钱去改善。

金钱本身并没有价值，它只有在使用、流通的过程中才会产生价值。那些擅长“用钱解决问题”的人，能够熟练地将钱变成价值。

当然，这里并不是推崇大家去过度消费。但是，如果是为了创造一个使人平和的环境的话，在自己收入的合理范围内花钱就是一笔非常好

的投资。

3 不过分节约

“为时尚早”。每当我想要做一件事时，脑海中总会飘过这几个字。

举个例子，我需要乘飞机去某个地方的时候，总是会不自觉地选择坐经济舱，并且安慰自己，虽然挤是挤了点，不过毕竟只有几个小时而已，还是可以忍耐的。这种时候我就会觉得以我的年纪而言，“坐头等舱”这件事情还“为时尚早”。

类似的情况还有很多，例如，住酒店的时候、选餐厅的时候、买东西的时候，等等，总是会情不自禁地感觉我还是配不上这些贵的东西，于是经常性地望而却步。

当意识到这个问题的时候，我已经46岁了，已经过了感觉“为时尚早”的年纪，可以心安理得地去享受之前不敢触碰的东西。那么，这中间是否存在一个节点，来判定我们是否“为时尚早”呢？

后来我发现，之前我判断这件事情是否“为时尚早”，其实并不是按照我自身的情况来判断的，而是隐约地考虑到世人的标准，觉得于大多数人而言，在某个年纪做某件事情是不太合适的。

我们总是太过节约，结果就限制了人生的很多可能性。我想请大家首先明白一个道理，那就是“不节约≠奢侈浪费”。

一般来说，人们都认为节约是美德。但是，我们需要弄清楚，节约的目的是什么。如果是有目标的节约，那是无可厚非的；如果只是一味地为了省钱，那就等于抹杀了生活的多样性。

为了节约而放弃内心所渴望的，等某一天猛然回过头来，你会发现，在自己的人生中已经找不到能够取悦自己的东西了。这是在不意识中降低了自己的生活质量，人生也无甚乐趣。

所以，请大家一定不要“为了节约而节约”。否则，你的人生会失掉很多的色彩。

4 分清消费和投资

“浪费钱”。

当我想要做某件事的时候，除了前面讲到的“为时尚早”，我还会想到这三个字。虽然可能针对的事情不同，程度也有所区别，但大家多多少少也会有类似的经验吧。

在生活中，我不经常买东西，在旅行和美食上的花销却挺多的。但是，去旅行的时候买一张高级车厢的票我感觉还是“浪费钱”。

最近我决定改变一下思维方式。将这样的消费当作对自己的一种投资，其实这也是我最近做的一项实验，即对于任何自己认为有价值的事情消除一切金钱上的限制，看看会产生什么样的变化。

经过一段时间的实验，我感触最大的就是自己变得从容了。在我的能力范围内，不论花多少钱，都不会像最开始的时候那样，心中充满胆怯。

其实认为自己在“浪费钱”的背后隐藏着另一层情感，那就是“对那些并不认为是浪费的人产生的羡慕之情”，会在潜意识中觉得“那个人好像很厉害的样子，为什么自己就不行呢”。但是，经过这次实验，我逐渐建立起对自己的认可，反而不会在意别人是怎么样了。

生活中那些不必要的花费可以大胆地砍掉。但是，只要是对自己有价值的东西，就不要顾虑钱，不要妄自菲薄，怕自己配不上。

重要的是能够清楚地区分一个东西是否值得自己花钱去买。分不清的人可以换个角度想，如果花了这笔钱，那么是算投资呢还是算消费。

所谓投资，就是我们所购买的东西能够在未来产生价值，我们是为其未来的价值而花钱。相对地，消费就是花钱换取当下的价值，之后并不会再次产生价值的行为。

这里所说的价值是，对自己来说是有意义的。大家在想着利他的同时，一定要多多为自己投资。

5 电影无聊的话就离开电影院

我当年住在美国的时候，给自己定了一个小目标——一年去看70

部电影，而我确实做到了。

当时美国的一张电影票大概是7美元，单张来说并不是很贵。但是，70张电影票的钱加在一起就不是小数目了。

而且，要看这么多部电影，难免会碰到自己不喜欢的。所以，当时我对自己说：“如果觉得这部电影无聊，那么绝不留恋，起身就走。”

正因我有我自己的规则，我才能在那一年中做到专注于电影欣赏这件事情本身，才能毫无负担地达成看70部电影这个目标。

每次看电影之前，我都会跟自己说一遍：“不要觉得是浪费电影票钱，碰到无聊的电影不要勉强自己坚持到最后，幻想后面会变得有趣。不高兴就走。”

在日本，一部电影通常是2~3个小时，普通成人票约1800日元。很多人即使觉得电影不好看，通常都会看到最后，否则就觉得自己的1800日元浪费了。但是，很少有人能够考虑到，你强迫自己看了2个小时的无聊电影，这2个小时也是对自己生命的浪费啊。

大家仔细考虑一下，这1800日元和2个小时哪一个更有价值呢？这1800日元的电影票钱，一旦你支付完成，就再也退不回来了。但是，电影看到一半，剩余的时间可以用来做其他更有趣的事情。显而易见，这部分时间要比1800日元的电影票更有价值。

对我们普通大众而言，似乎电影就是需要从头看到尾的，既不能中途放弃，也不好从中间开始看。

但是，这种约定俗成的普遍规则是谁制定的呢？抑或说其实这个世界上根本不存在这条规则，只是我们的自尊心、羞耻心在作祟而已。

希望大家都能够跟随自己的心意，自由自在地进出电影院。能够在自己不想继续看的时候，轻松地起身离开。

6 不要考虑性价比

在我看来，怕浪费钱是产生焦虑情绪的一个重要原因。

但是，这并不代表铺张浪费就是正确的，就可以什么都不考虑而大手大脚地花钱。首先大家需要考虑的是，什么是浪费。

我在前面也讲过，这不单纯是指钱的问题。

例如，去游乐园的时候需要买门票。我们假设游乐园的营业时间是上午10点到晚上8点。不从开园玩到闭园，难道就是浪费吗？

去餐厅用餐也是如此。很多人可能会认为每道菜的价格代表的是这道菜的价值，但是，也可以理解为价格是对每道菜烹饪时间价值的衡量。

例如，在一家高档餐厅里，坐10分钟的话大概需要花费1000日元，那么如果要在这家餐厅里吃一顿时长为2个小时的饭的话，大概需要花费12 000日元。

有一个词叫作“性价比”，它表示的是所得到的成果、满意度与价格之比，是反映我们对所要购买物品的满意度的一种量化的计量方式。

我认为，人们过于考虑物品的性价比，是产生焦虑的一个重要原因。

所以，与其考虑价钱与效果的比率，不如换个角度，用时间和效果进行考量，这能够帮助你更好地享受当下。

7 不因为打折而买东西

读者朋友们，你们有因为打折而购物的经验吗？或许大家或多或少都有过吧。毕竟店里一打出打折的名头，人们总是遏制不住自己购物的冲动。商家也是深谙此道，故而时不时地就会进行促销活动。

可是，春装打折过后还有夏装打折、秋装打折、冬装打折，除此之外，还有各种各样的开业促销、店庆促销和清仓大甩卖，等等。留心就会发现，其实每天都有店铺打折。

那么，人们为什么看到打折就按捺不住了呢？无非就是因为便宜，见平时不舍得买的东西有一点点折扣就觉得很划算了。

但是换言之，那些因为打折而便宜买来的东西，其实可能并不是我们真正需要的。而那些真正需要的东西，不管打不打折都是要买的，不是吗？

也就是说，那些仅仅因为打折而买回来的东西，除了价格，并没有其他让你心动的理由。所以即使你买回来也没有想要穿、想要用的欲望。

最后，只会后悔自己当初为什么会买这样的东西回来，没用还占地，这种后悔进而变成了焦虑。大家仔细想一下是否有过类似的经历。

此外，我不建议大家在促销的时候购物还有一个原因。

那就是，但凡有打折的地方，一定会有不少人都快“杀”红了眼，想着趁打折无论如何都要买。在这种闹哄哄的环境中，很难保持平静的心态，只会徒增自己的焦虑。所以千万要远离打折区。

在打折的商店里，甚至经常会出现这样的场景，“想要的东西卖完了”“没有适合自己的尺码了”“想要的商品不打折”，等等，这些意料之外的事情都会让我们变得焦虑。

所以，我们没有必要因为这些可买可不买的东西变得焦虑，直接绕开就好了。

8 真心想买的东西就按照定价买

有的朋友在买完东西之后，还会在网上搜一下评价，来看自己买得合不合适。

抑或在各类比价网站上对比各个平台上的价格，看自己买的是不是最便宜的。

像这样的朋友，一旦在网上发现一些不太好的评价，或者发现更低的价格，就会非常有挫败感。

这种现象在心理学上一般被称为“认知不协调”或“认知失调”。认知不协调的人为了确定自己的选择是正确的，会通过上网或其他途径来了解他人的态度，以佐证“自己选择买这个是没有错的”。

反之，认知协调的人会根据自己的价值观来进行独立判断，就算是按原价买了也不会产生后悔的情绪。而且，不论别人如何评头论足，也不会否定自己的判断。

我们再回到之前的问题上，在打折的时候，并不是因为东西合适、漂亮、质量好、耐穿等原因，仅仅是因为“便宜”就心动买下来。

换句话说，对方，即商家已经看透消费者“只要稍微打个折扣你就会买下来”的心理，可以说其实你已经是在商家的掌控之中了。在这样的状况下又怎么能不焦虑呢？

在后面的内容里我们也会提到，因为他人的言语行动而使自己的心情产生波动的话，是非常容易焦虑的。在本节内容中，打折就是那个使心情产生波动的行为。

所以，大家如果遇见真心想要的东西，售价正常的话就买吧。如果买的时候有一点点不情愿，那么这就证明你其实并不需要它。

9 健康地活着就是最好的复仇

钱到底是什么呢？

钱可以让我们在衣、食、住、行等生活的各个方面有更加丰富的体验，所以说归根结底它只是一个工具而已，用以实现我们心中的愿望。但在这个世界上有太多的人成了金钱的奴隶。

我对金钱的感情非常复杂。我很小的时候就总是听父亲念叨“没钱”。我的父母都是公务员，虽说挣不到什么大钱，但绝不至于很穷，就是非常普通的小康家庭。但是，父亲那句口头禅似乎成了魔咒，使得我的父母经常因为钱而吵架。

所以我长大之后对钱有着强烈的欲望，但同时一边时刻提醒自己：“不要被金钱支配。”

我带着对金钱近乎憎恨的情感开始了我的职业生涯。当时我的年薪是240万日元，每个月到手165 000日元。住着月租51 000日元的公寓，每天都为到底该吃650日元的素食套餐还是750日元的荤素套餐而烦恼。这样认真盘算着手里的每一分钱过日子，心里真的是越来越难受。

再后来我开始创业，情况也有所好转，手头逐渐宽裕了。但是那种因为钱而焦虑的心情不曾改变，我仍然对自己的未来充满担忧。

就算是现在，当我看到有人开的车比我的好，住的房子比我的大时，仍然会不由自主地嫉妒，然后会愤愤地想：“凭什么他就能比我有钱！”人啊，一旦开始和他人攀比起来，就陷入了无尽的痛苦。

后来我看到了这么一句话，“Living well is the best revenge（健康地活着就是最好的复仇）”，它成了我的座右铭。

那些从小生在富裕人家，没有为钱发愁过的人可能不会有很多的感触。但是，我们普通人在努力挣钱的同时，要意识到“人生最重要的不只是钱”，这才是正确的金钱观念，不能让自己成为金钱的奴隶。

10 没有钱，只要去赚就好啦

我在上大学的时候交过一个女朋友，有一天，她不经意地说了一句，“真希望我的男朋友有辆车啊”，让我觉得心里有些不舒服。毕竟谁都向往有钱人的生活，但在上大学的时候，我更希望能和喜欢的女孩子一起过上“虽然不富有但仍然很幸福”的生活。

就算是现在，我仍然希望能挣更多的钱。当我看到《东洋经济》上刊登的《上市公司平均年收入排行榜》时，不免赞叹别人家的公司挣得多啊，抑或看到能够登上TBS电视台《情热大陆》节目的嘉宾时，心中不由得对他们又是忌妒又是羡慕。

但是，这个世界上又有几个人对自己的现状感到满意呢？

几乎所有的世人都在自我感觉良好的自负心和无能为力的现实中来回挣扎，每天都想着干一番伟业，但仍然碌碌无为。这就是赤裸裸的现实。

日本人一般都不怎么喜欢谈钱。但俗话说得好，“有啥不能有病，没啥不能没钱”。钱在我们的人生中占据了非常重要的位置。

那么，不想为钱所困该怎么办呢？

很简单，就两个字——挣钱！

是不是非常简单粗暴啊？

毕竟，我们越没钱，就越容易对这个世界产生怒意和恨意。但同时，这样的怒意和恨意会催生一种逆反心理，推动自己去做所有能挣钱的事情。而在这种状态下，挣钱其实是非常容易的。

生气、愤怒这种情绪往往非常容易摧毁一切，但另一方面，如果善加利用的话，它将成为推动我们前进的原动力，让我们收获意想不到的成果。

在运动员中，有无数个这样的例子，他们将曾经的失败、懊悔、生气等负面情绪转化成练习的动力，最终在大赛上成为黑马，摘得桂冠。

如果无法排解生气这种情绪的话，不如积极地面对，将其利用起来做一些对自己更有益的事情，这才是明智的选择。

11 在健身房雇个私教

世界上有很多难以坚持的事情，去健身房锻炼更是其中具有代表性的。我相信很多朋友应该都有类似的经历吧，在健身房有促销活动时办了张卡，几个月之后，便放弃了去健身房锻炼的机会，然后再等待下一次促销活动的机会。我认为无法坚持去健身房的一大理由就是动力不足。那么这个时候我们应该怎么办呢？

首先要搞清楚我们为什么会动力不足。这是因为我们并不了解那一屋子器材的作用是什么，每个器材又该怎么用。因此，我们不清楚每天去健身房于自身而言又有什么意义。

我年轻的时候也办过几次健身卡，都没能坚持很长时间。偶尔去一次也是一头雾水地开始锻炼，盲目地练两天之后仍然不清楚会有什么样的效果，最后不了了之。

自从我找了私教，情况发生了非常大的改变。我心里非常清楚我为什么要来健身房，每个阶段都需要怎么练，练什么，最后应该练成什么样子。也就是说，我已经明确了健身的目标和方法，因此，对现在的我来说，去健身房就不再是痛苦的折磨，而是自发地去做的一件事情了。

还有一些朋友也明白请私教的好处，但是，因为种种缘由而不愿意

去请私教。我想对他们说，不要再固执了，去请一个吧。既然决定去健身房了，那么就请一个私教好好练，这也是对自己的一种投资。

私教毕竟是专业的，我们为他们的专业性付出一定的费用，相应地，就能得到他们专业的帮助。

请大家一定要形成找专业的人办专业的事儿的想法，只有这样才能让我们快速得到我们想要的结果，这样一来，也能够避免一次次试错而产生的焦虑和压力，并且能避免产生自我否定这样的负面情绪。

12 专业的事儿花钱找专业的人

不会无端焦虑的人通常都有一个共同的习惯，那就是他们懂得花钱找专业的人办专业的事儿，这样才能够最高效地解决问题而不会徒增自己的烦恼。

大家可以回想一下，其实在生活中我们有很多机会可以近距离接触到专业人士，但在接触的时候我们并没有将其作为专业人士来对待。这实在是一种资源的浪费。

上一节，我讲到了去健身房要请私教的例子，生活中像这样能够大大提升我们的效率、有效减少焦虑情绪的方法有很多。例如，去理发店找专业的理发师，去餐厅找专业的厨师，等等，这些例子都是我们平时常见的“找专业的人办专业的事儿”，只是大家没有意识到而已。

当然，虽然都被称作“专业人士”，但其中一定会有水平的参差不齐。但比起外行的我们来说，多数情况下，这些专业人士在其专业的领域都会拥有更多的知识和经验。

因此，我们要尽早养成借助这些专业人士来解决问题的习惯。并且，完全没有必要觉得自己目前的水平配不上这些人自己提供的服务，这种毫无意义的谦逊只会给你带来牵绊。

而且，找专业人士就是“浪费钱”这种念头也需要赶紧扔掉。相反，在专业的事情上不舍得花钱，最后不仅没能解决问题，还可能引出一系列的问题，徒增无数烦恼，最初掏的那些钱也只是打了水漂。

因此，如果身边有某个领域的专业人士的话，而你正好有需求，那

就不要犹豫，付出相应的价格来接受专业人士的服务吧。

“我就是一般的老百姓，哪敢请人家帮我办事儿啊”，这种妄自菲薄的想法也要不得。其实，在现代社会中，分工已然更加明确，在平时的生活中，我们已经无意识地在接受各个行业的专业人士所提供的专业服务了，只是平时没有注意到而已。甚至我们这种对专业人士所提供的专业服务的无视，也可以说是对他们专业性的一种轻视。

我们掏钱买专业服务，专业人士尽自己所能提供等价或超乎所值的服务，这样的消费模式才是健全的。

免责声明：

1. 本附加与报告无关
2. 报告来源互联网公开数据
3. 报告在“行业报告资源库”免费分享，仅限于网友学习，如它用请联系版权方

合作及沟通，请联系客服

客服微信1 客服微信2

行业报告资源群



微信扫描 入群有惊喜

1. 进群即获赠《报告与资源合集》，内含近百个行业、上万份研报、资源及其他学习资源免费下载；
2. 每日分享学习最新8+份精选研报资料；
3. 群友交流，群主免费提供相关领域研报资料。

知识星球 行业与管理资源



微信扫描 行研无忧

知识星球 行业与管理资源 是投资、产业研究、运营管理、价值传播等专业知识库，已成为产业生态圈、企业经营者及数据研究者的管理工具。

知识星球 行业与管理资源 每月更新3000+份行业研究报告、商业计划、市场调研、企业运营及咨询管理方案等，涵盖科技、金融、教育、互联网、房地产、生物制药、医疗健康等；

微信扫描加入后无限制资源下载。

不为人际关系焦虑的习惯

1 结束那些不咸不淡的人际关系

邻居、同事、朋友、同学等，不论是已经工作了还是仍然在学校读书的人，不论是大人还是孩子，都逃不过人的“社会属性”。既然生活在这个社会中，必然会有各种各样的圈子。我们作为无数种身份的集合体，相应地，也会建立多种多样的关系。

在许多关系中，我们无法通过自己的喜好来选择自己身边的人。实际上，更多的情况是“因为恰好离得近就变得熟悉起来”或者是“找不到什么特别的理由来主动断绝二人之间的关系”。

当然，与人交往并不是一件坏事儿。但是，如果因为这些无足轻重的人而耽搁了你真正想要做的事情或者浪费了大量的金钱和时间，那么就需要重新审视一下了。

而且，就算是真正志同道合的好朋友，相处的时候也难免会有分歧，这多多少少也会给自己造成一些压力，更别说是跟自己不喜欢的人相处了，可以想象，有多么劳神费心。

即便如此，也要去应付这些不喜欢的人，那多半是出于不想让他人讨厌自己抑或不想特立独行、怕惹事儿的想法。

大家在潜意识里是不是也希望能够成为“让所有人都喜欢的人”呢？

但是，在现实生活中，让所有的人都喜欢或者不讨厌，估计除了金钱，谁都做不到吧。

那么，这个时候就有了一个其他的选择——只为自己喜欢的人花费心思。

所谓的人际关系，不是靠别人的想法、喜好来维持的，而是凭着自己的喜好——我喜欢这个人，我不喜欢这个人——这个标准来确定的。

就算是放弃那些不咸不淡的关系，人生也不会因此变得糟糕，反而你会有更多的时间和精力去和真正的朋友在一起。

2 只在自己喜欢的人身上花费时间

只和自己想要主动去交往的人交往，这样做最大的好处就是能够节约时间。

毕竟时间对待所有人都是公平的，每个人每天只有24个小时。但是，在生活中，我们总会因为一些算不上多亲近、于我们而言不太重要的关系占用这些有限的时间。

当然，如何对待这样的人际关系，想法也是因人而异的。有的人会认为，“虽然谈不上有多深的交情，但怎么说也是交情，还得维持下去啊”，抑或是“这完全就是浪费时间”。我自己碰到这种情况的时候，就会告诉自己：“有时间的话，与其劳心费神地和这些不重要的人相处，不如和自己喜欢的人一起愉快地度过。”这样一来，自己的幸福指数也会噌噌上涨。

以前遇到一些蠢人蠢事的时候，总是会不由自主地暗暗鄙视、吐槽：“那家伙干的都是些什么事儿啊！”“真的很不喜欢这家伙。”现在想来，真是浪费自己的时间。

其实，我们不想交往的那些人根本不值得让他们存在于自己的脑海中，花费时间吐槽、鄙视都只是浪费自己的时间而已。所以我们不要在意那些人都说了什么、干了什么，毕竟他们根本不值得我们浪费宝贵的时间。

我现在会经常检查一下手机里的通讯录，删掉一些好几年都不曾联系的人。

在翻看通讯录的时候，我会问自己：“为什么要和这个人保持联系

呢？”如果找不到继续下去的理由，就果断地把这个人从通讯录里面删掉。我把这个过程称作“人际关系的新陈代谢”。虽然有的时候也会觉得有些可惜，但实际上，这对自己和对方的生活都不会造成很大的影响。

人生不是人气投票，谁通讯录里的人多就能成为赢家。对那些不想交往的人，那就不交往，没什么大不了的。抛弃怕被对方讨厌的恐惧感，好好地问问自己：“真的喜欢这个人吗？和这个人继续维持友好关系的理由呢？”这样才能够让我们对自己的人际关系产生清醒的认知，分清楚其中的主次，之后你会发现生活的品质真是显著提升了。

3 就算被期待，也不过分努力

我经常看到一些年轻的小伙伴，当他们被委以重任或是他人对他们有所期待时，会特别高兴，同时也会非常努力来回应这份期待。

这种不想让看好自己的人失望而不断努力的心情本来是没有问题的。但是，一旦自己没有达到对方的期待，就会觉得自己非常无能，从而产生罪恶感，陷入深深的自责，这就很有问题了。

在经济活动中，等价交换是最基本的常识。用100日元就只能买到价值100日元的東西。

一瓶普通的果汁，如果卖500日元的话，肯定没人买。这个时候想要卖出这瓶果汁该怎么办呢？既然500日元卖不出去，那么只能降低价格到消费者觉得可以接受的程度，这样果汁就能卖出去了。

因此，在经济活动中，买方和卖方都是在评价对方的价值、价格，觉得合适了之后才进行交易的。可以说，大部分的时候都是等价交换。

但在人际关系中可不是这样的，并不是说一个人付了100日元，对方就必须返回价值100日元的東西。

如果在友情和爱情中存在这样的计算方式的话，你就完全没有必要责备自己了。就算是因为没有达成期待而对自己失望，那也仅仅让失望停留在这件事情本身，完全没有必要上升到否定自己的能力甚至产生罪恶感的程度，请大家一定要认识到其中的差别。

4 就算没有达到他人的期望也没关系

从另一个角度来讲，当他人对你有所期待，希望产生某种结果的时候，其实就是想要利用你的价值来达成某种目的，所以说，这样的期待并不是纯粹的期待，不如说更像一种经济活动。

当然，为了回应他人的期待而努力，这件事情是没有错的，它反而会对我们自身的成长起到非常重要的推动作用，所以我们对其要有足够的重视。

但是，当面对这样的期待，想着“一定要做到.....，才能对得起这份厚望”的时候，你反而将这种人际关系变成了一种经济活动。

我们来换一下视角。假设你是那个给予他人期望的人，而对方并没有达到你的期望值，如果这个时候你只是觉得失望的话，那就代表其实你们俩之间并不是纯粹的情感上的人际关系。这就和你去餐厅吃饭，结果呈上来的食物却让你感到不值它的价钱一样，二者之间的道理是相同的。

朋友之间并不是那种你付100块钱就得到100块钱的友情那样可以用量来衡量的关系。如果世界上真有这样的友谊，那也只是伪装在友情下面的金钱关系而已。

如果支付的是时间或是金钱的话，作为等价的数字，什么东西是合适的，也许容易计算，但是对人的期待，是无法用数字计算的。在面对他人的期待的时候，到底我们用什么样的结果才能回应这份期望，这是很难计算的，也没有办法计算出来。

那么，朋友，你现在所肩负的期待，是来自纯粹的人际关系呢，还是一种经济活动呢？我相信，能够清晰地区分二者之间差别的人，不会无端地因此焦虑的。

5 不要特意去挖掘他人与我们的不同之处

我们在生活中想要喜欢上一个人或是想要讨厌一个人其实都非常容易，只要稍微多留意一下就能够做到。

但是，通常情况下我们更容易去选择讨厌一个人。其中的缘由让我细细道来。

首先，大家看下面这两件事情，哪一件你觉得更容易做到呢？

- 寻找他人和自己的不同之处
- 寻找他人和自己的相同之处

他人和自己的不同之处，大概有“意见不同”“成长环境不同”“学历不同”“价值观不同”，等等。

那么，相同点大概会有“年龄相同”“户籍地相同”“喜欢的食物相同”“兴趣相同”，等等。

那么，这两件事情哪一件更简单一些呢？

恐怕找不同之处这件事情更容易一些吧。

实际上，发现别人身上与自己不一样的地方，会让你变得更倾向于讨厌这个人。

大家可以想象一下，你身边让你觉得难相处或觉得很讨厌的人，平时你脑海中都是怎么想他们的呢？

可能是“想法不一样”“工作方式和自己的不同”“生活方式有很大差异”“意见相悖”或“人生的追求不一样”，等等。身边的人和自己不一样的这些地方，都会促使自己产生负面的情绪。

所以说，当我们不断挖掘一个人与我们自己的不同之处时，就会在心里感觉到强烈的距离感，因此，这个人就很可能成为我们产生焦虑情绪的一个源头。

6 能够迅速找出自己与他人的共同点

发现一个人与自己相同的地方，是喜欢上一个人最简单的办法。虽然说这要比找不同点难一些，但也没有难到无从下手的程度。

比如谈恋爱的时候。大家可以想一下，自己有哪些地方是和自己的另一半一样的。

“喜欢相同的电影”“来自同一个地方”“笑点一样”“想法一样”，等

等，虽然都是一些琐碎的小事儿，但还是能找出好多。

而且，除了这些两人之间本来相同的地方，自己也会故意耍一些“小心机”，让自己展现出与对方相同的一面，让自己的另一半更喜欢自己。

在恋爱中，故意展现自己和对方差异的人，就是不会谈恋爱。

人都会对和自己有相同点的人产生亲近感，而这种亲近感也就意味着对这个人有好感，不排斥。

大家可以设想一下，如果身边的人都是自己喜欢的人，又怎么会因为他们而感到焦虑呢？因此，迅速找到他人与自己的共同点，是避免人际关系焦虑的最佳方法。相反，如果周围的人都是你不喜欢的人，那么不论他们做什么你都会觉得不顺眼，进而每天都会因为他们而感到很烦躁。

那些不会轻易因为周围的人或事而产生焦虑情绪的人，不会特意去寻找他人与自己有多少不同之处，而是积极地找到双方的共同点，迅速拉近关系，这样就能避免很多麻烦，碰到事情的时候也能更顺畅地解决。拥有这种人际关系的人，又怎么会每天因为人际关系而焦虑呢？

7 远离社交媒体

大家有没有发现，现在我们所处社会的整体氛围变得越来越浮躁了。我们不必说古人十年磨一剑的耐性，就说三十年前，我们父辈身上踏实、坚持这些宝贵的品质现在已经越来越少见了。

近几年，变化最大的就是科技带来的信息大爆炸。特别是，随着社交媒体的快速发展，人与人之间的沟通成本越来越低。早上起床刷一刷微博、朋友圈，就能够了解到很多人的动态。

社交媒体在带给我们极大的便利的同时，也带来了一些“社交焦虑”，让我们变得越来越在意他人的生活，同时也更在意自己在他人眼中是什么样子的。

他人朋友圈里展现出来的生活总是那么丰富多彩，俨然一副人生赢家的模样，我们反观自身，觉得自己的生活是那么枯燥、无趣。我们开

始羡慕甚至忌妒，通过各方面比较找到自己超过他人的地方，比不过又自己生闷气，陡然多了许多负面情绪。

而那些内心强大，足够关注自我的人并不会在意别人做了什么、说了什么，要成为这种能够专注自身的人，我认为需要满足以下三个条件：

- 知道自己想要做什么（want）
- 知道自己必须做什么（must）
- 知道自己能够做什么（can）

如果做不到这三点，我们就很容易被他人的言行左右。

首先，我们应该做的就是认清自己人生的核心目标是什么。如此一来，我们只需要朝着这个方向前进，无须在意他人的目光。

可能一下子说不在意他人的言行并不现实，倘若发现自己还是非常在意别人的动向，那么我们可以尝试关掉这些社交软件。最初可能会有一些不习惯，但是我们也因此从焦虑的情绪中解放了出来，能够更专注于眼前的工作和学习。

我之前也主动选择过暂时脱离社交软件一段时间，后来发现，其实没有了这些软件，我的生活仍然能够正常进行，并没有造成很大的影响。反之，因为减少了看手机的时间，我能够看见生活中的更多美好。

8 经常聆听他人的幸福故事和成功体验

在这节内容的一开始，我想问大家一个问题：人是更擅长“追寻快乐”，还是更擅长“逃避痛苦”呢？

大家可以结合自己的人生经历来回答这个问题。例如，学生时代的你，是更擅长为了取得好成绩而不懈努力，还是更擅长为了偷懒而想出各种鬼点子呢？

其实，这个问题的答案是一定的，那就是“逃避痛苦”。毕竟比起追寻快乐，逃避痛苦是人从远古时期就刻在基因中的本能。

会这样选择的不仅仅是人类，动物也是一样的。甚至可以说在动物身上会体现得更加明显。对野生动物来说，影响整个种族生存率的不是食物的缺失，而是天敌和捕猎者的追杀。举个例子，一只小猴子花了好长的时间学会了摘苹果，但如果它不懂得如何躲避巨蟒的捕食的话，分分钟就会被吃掉。

所以说，人们更容易掌握如何逃避痛苦的方法等更偏向负面的内容，这种现象被称为负面偏好。

但是，这种本能和天性对野生动物来说是活下来的必要手段，而对具有社会属性的人来说，这种偏向负面的习惯和思考并不利于我们展开社交和控制情绪。负面的内容过多，甚至会让我们的自信心大大受损，令我们不安，对我们的人际关系产生很大的影响，对健康的生活造成阻碍。

但是，也不是没有解决的办法。我们的大脑可以通过有意识地锻炼朝着主观意识的方向进行变化，这叫作“神经的可塑性”。最新的大脑科学研究表明，人类的大脑会随着人的思考而产生相应的变化。

如果一个人总是带着负面情绪思考问题，那么他看待事物的态度也会越来越消极；反之，如果一个人能够积极地看待事物，那么这个人就会变得越来越积极。既然知道了这个原理，我们只需要远离那些自带负面情绪的人，就能够减少我们自身焦虑的可能。

那些不会无端焦虑的人总是会积极地去聆听他人幸福的经历和成功的经验，或许他们是无意识而为之，但我们可以有意识地来培养这个习惯，使我们的大脑变得更加积极，让我们的生活充满阳光。

9 不要盲目乐观

你的周围有盲目乐观的人吗？有的时候看着他们，自己都会觉得累。

我们从小接受的教育都是要求我们“积极向上地看待问题”，所以，一旦我们产生负面情绪，很可能就会不自觉地对自己产生厌恶感。但是，负面的情绪和想法并没有错，它们也是我们情绪的一部分，所以不必觉得有负罪感。在愤怒情绪管理理论中，并不是“积极向上的思维模式就是最好的”。

虽然我们在前面也讲过，与其消极地看待所发生的事情，不如积极地去面对，这本是没有错的，但并不意味着所有的事情都需要我们用乐观的心态去面对，而是说乐观要建立在现实之上。

例如，如果某人欠了一大笔债，却幻想着“第二天早上一觉醒来，欠的钱会自动清零，所以今天晚上就可以继续花钱买酒喝”，这种荒诞的乐观并不可取。

为什么说不可取呢？是因为这样的乐观已经脱离现实，连自己都说服不了。不管找到多少个这样的乐观的借口，最终自己都不会相信。

这些脱离现实的乐观，可以说是认知上的错误。因为这些错误的认知更让人无法看清现实。而人一旦无法看清现实，每天就会被各种各样的事情左右，内心无法安定。所以我们不必什么事情都想着要积极应对。

与其编造谎言骗自己，不如去努力练习如何认清现实、辨别事实真相。无论什么事，都是由事实、主观意识、客观意识三部分组成的。大家可以从自身的事情着手，从事实、主观意识和客观意识这三个角度进行分析。如果能够养成习惯，对我们的生活和工作将大有裨益。

顺便在这里说一下，在用这三个角度分析新闻报道时要格外注意。一篇新闻报道其实已经有意无意地加入了作者自己的主观意识，所以在分析新闻报道时，要格外注意区分事实和主观意识。

反言之，新闻报道也是我们用来练习区分事实和主观意识的好素材。

10 不用理会少数人的意见

如果有人说“不用去关心那些少数人的意见”，你是不是就会觉得他既无情又冷血？但现实确实如此，我们无法去照顾每个人的情绪和想法，所以有的时候，这些少数意见就没有关注的必要。

在英语中有这样一个短语——noisy minority。这个短语指的是，对一些无足轻重的小问题偏偏要大肆表明自己的不满，向周围人表明自己受了很大委屈的那类人。

例如，在小区旁边新建一所幼儿园时，施工必然会产生一定的噪声问题。但是，与幼儿园给居民带来的便利相比，对噪声问题的一些抱怨就可以忽略掉。

其实，这些少数派意见并不是说完全是不合理的，只是绝大多数的人都会认为他们说的问题都不是问题而已。

不论是谁，都讨厌别人对自己抱怨、对自己发火。就算是我，一个做愤怒情绪管理的人，当接到他人的投诉时，我也会不高兴。因此，不是所有生气的人、有怨言的人的话我们都得听。当自己觉得没有听的必要时，忽略它就好了。

但是，还有一些人只想息事宁人，怕这些麻烦事儿再找上门来，于是，仍然会去听这些少数人的抱怨。

虽然他们也会觉得很烦，觉得这些人不讲道理，但硬着头皮也要听下去。尽管自己的心里已然烦躁不已，但为了日后的安宁，只能劝自己“忍一时风平浪静”。

然而，放任这些少数人兴风作浪，最后的结果就是失去自我。正因为失去了自我，那些声音大的人、强硬的人才敢对你“攻城略地”，逼着你一步步后退。这和放弃自己独立思考的权利毫无差别。

如果一味地如此下去，人生就不是自己的了。长此以往，自己的生活就会被他人影响，愤怒的情绪也常常会失去控制，自己也会失去对人生的掌控权。

那些不会无端焦虑的人，不会管对方的声音多大、态度多强硬，只会根据自己的思考来判断是否有听取的必要。如果他们认为这种意见不合理，那么就会态度坚决地直接拒绝。

我们只要果断地拒绝那些无理的要求，心中的焦虑就会大大减少。

11 自己挑选朋友

美国著名的企业家、演说家、作家吉米·罗恩曾经说过这么一句话：“你最常接触的5个人的平均值就是你。”

伦敦经济学院的行为科学教授保罗·多兰也在《设计幸福》中讲道，“要和幸福的人做朋友，并且远离那些永远唉声叹气的朋友”。

我们总是在不经意间更愿意去亲近和自己相似的人。如果对方的生活和自己的相差很大，那么虽然你可能会对他产生强烈的好奇感，但待在一块儿的时候还是会莫名觉得不舒服。朋友们，你们有过这样类似的经历吗？

就拿我来说，这么多年，我从来没有参加过社交晚宴。如果突然某天有人让我去参加这样一个宴会，那一开始我可能会特别激动，和身边的小伙伴一块儿讨论谁会去。但最后真到了现场，我只会默默地找一个墙角待着。

人总是有趋利避害的天性。如果待在一个地方让自己感觉不舒服，那么是待不了太长时间的。人们更愿意和自己相近的人在一起，这会让内心感到一种莫名的亲近感，这也算是天性使然吧。

当然，有些人特别注重积累人脉，努力去维持良好的社交关系。但如果这些人与自己之间存在很大的水平差异，只会让自己感觉不舒服。这样的人际关系不仅不会持久，还会给自己徒增烦恼和焦虑。

朋友贵精不贵多，不论你有多少朋友，说得极端一点，如果朋友和你都是同一属性的话，那么你的世界不会因为朋友数量的增多而发生更大的改变。

因此，我们在交朋友的时候，不要一味地追求比自己等级高太多的人脉，抑或是只去交那些跟自己拥有相同属性的朋友，而是要主动去和那些能够在帮助我们提高自身的同时也能带给我们幸福感的人做朋友。

12 就算对方是父母，也不要迎合他们的价值观

我们所有的行为都是建立在自己的价值观这一基础上的。只有去做那些我们坚信对的事情，心里才不会有违和感。

在愤怒管理情绪领域，心中所坚持的这种东西被称作“核心价值”。这些核心价值规定了我们“必须”“一定”“应该”要做的事情。

核心价值的建立离不开从小生活的家庭环境。其中，我们从一张白

纸到建立起自己完整的价值观，父母起到了非常大的作用。

父母的出发点本是好的，他们怕自己的孩子多走冤枉路，怕自己的孩子太辛苦，往往会替孩子做好选择。于是，在无意识之中，他们便一点一点地建立起孩子的价值观，让他们认为“应该”这么做。但是，父母的选择在很多情况下都成了孩子的负担和痛苦的来源。

在无意识中就成为负担的价值观有很多种。例如，最常见的一种就是“结了婚就必须得要孩子”，从小接受来自父母抑或是世俗的洗脑，当自己想要选择“不要孩子”或“不结婚”的时候，内心就会产生强烈的罪恶感。

另外，还有“男生必须有男生的样子”“女生就必须有女生的样子”，等等。这些固有的观念，让许多孩子饱受折磨。

在日本，大部分的人认为子女应该“回应父母的期待”。但是，其他国家的人似乎并不这么想。

我曾经在很长一段时间里，因为父母的期待和要求而烦恼。明明是我自己的人生，却感觉不是我自己选的道路。然而我的那些外国朋友都不这么想，他们无一例外地认为自己的人生是自己决定的。有了孩子的朋友对我说：“这难道不是你自己的人生吗？”

毕竟没有人想活成行尸走肉，一辈子只按照别人的要求活下去。就算是父母，他们也不能对你的人生负责。

人生的路还得自己来走。

不为工作焦虑的习惯

1 星期一不“黑暗”的方法

不会无端焦虑的人不会有意地区分“公”和“私”的界限。

不管是工作还是休息，他们都不会强行改变自己的思想和情感，只会随着当下自己的心意而变化。

其实，如果非要将“公”和“私”划清界限，反而会起到反作用。其原因就是，当我们有意识地想要从工作状态中脱离出来的时候，下意识中就更加强了工作这件事。特别是那些越想把工作和生活分开，觉得“休息日就一定要休息”的人，下意识的作用就会越强烈。

其实，因为不能把工作和生活区分开而感到压力这件事本身，只能说是本末倒置。

正因为想要在公和私之间划出一道清晰的分界线，所以对工作的起始点感到非常大的压力，故而觉得星期一很“黑暗”。

我觉得，这和人们对冥想的误解有相似之处。很多人都认为，冥想就是“进入无的境界”“什么都不要想”，其实这是不正确的。

所谓的冥想，并不是让人什么都不想，而是静静地看着一幅幅画面出现在脑海中，如同看走马灯一般，不要对其进行评价，只是看着就好。

这和如何度过工作日和休息日有异曲同工之处。

不要在休息日的时候强迫自己“一定不要想工作的事情”，如果头脑中浮现出跟工作相关的小点子或者是烦心的事情，随它去就好啦。

如果非抱着把这些事情从大脑清除的念头，这本身就会给自己带来非常大的压力。

2 不刻意切换ON/OFF模式

近年来，人们越来越重视“工作和生活的平衡”。同时，日本政府也提出了“工作方式改革”，以期减少人们长时间工作的状态，其中有一项鼓励人们区分工作ON/OFF（开/关）模式的提议。

这项提议得到了广大民众的支持。当然，提出这个建议的人的出发点自然是好的，但人不是机器人，没有可以简单地进行ON/OFF模式切换的开关。

就算我们有意识地去区分工作状态和非工作状态，也是不容易做到的。我们的身心本来就是一体的，尽管身体从物理学角度来看已经离开了工作场所，但如今是个有手机和平板电脑的时代，只要我们想做，不论在哪里都可以工作。

当然，有些人确实可以做到工作的时候好好工作，一离开公司就立马把工作抛到脑后尽情玩耍。这就是可以非常明确地把工作和生活分开，尽情享受OFF状态的人。

另外，还有很多人，就算是休息的时候，脑袋中也会想着工作的事情。如果一味地宣传“工作ON/OFF模式”，那么这些人可能就会觉得“我连切换工作ON/OFF模式都做不到，真是没用”，因而产生焦虑和自卑心理。

但是，不能自由地切换“ON/OFF模式”并不是因为能力不足。不管是工作ON模式还是工作OFF模式，两种状态下的都是你自己。

我们首先要做的就是“ON/OFF模式”这个概念忘掉。

然后告诉自己：“不管是ON还是OFF，其实都是一样的。”毕竟我们没有必要有意去进行意识的切换。

不论在什么状态、什么环境下，你就是你，按照你的心意去做就好，这样就能减少不必要的焦虑。

3 贯彻不拖延的“2分钟定律”

心情烦躁的时候，就算是必须要做的事情也会不自觉地开始拖延。虽然心里明白这些事情无论什么时候都得做，但想必很多人都跟我一样，总是要拖很长时间才开始做。

而拖延的理由大概就是“不想做”“不擅长”或“觉得麻烦”，等等，能不做就不做，能拖一会儿是一会儿，这是一种负面的情绪。

但是，拖延的时间越长，做思想准备的时间就越长。这就意味着花费在这件事情上的时间也变长了。

而且，拖延还会产生罪恶感，这也是产生焦虑的非常重要的原因。

因此，为了让自己不被拖延症打败，能够迅速解决必须要做的事情，我养成了一个依循“2分钟定律”的习惯。

这个“2分钟定律”是提高生产力大师大卫·艾伦提出的一个工作方法，说的是可以花2分钟做完的事情当下就直接做，绝对不要放在之后做。其实生活中有很多用1分钟不够但不足3分钟就能做好的事情。

例如：

- 回邮件
- 整理名片
- 整理办公桌
- 提交经费申请单 ● 确认会议日程
- 扔垃圾

.....

我们觉得这些事情需要做的时候应该立马去做，这样花不了多少时

间，还能避免之后心里一直惦念着，让自己变得焦虑。

4 不想做的事情用“10分钟定律”解决

那么问题来了，2分钟解决不了的事情又该怎么办呢？这种情况下就该“10分钟定律”来发挥作用了。10分钟定律就是，不管多么不擅长的事情、多么讨厌的事情，都下定决心集中精神只花10分钟来做。

拿我自己来讲，我特别不擅长阅读合同书那类和商务有关的资料，内容实在是太过晦涩，如果不集中精力的话根本不知道写的是什么，所以一不小心就开始拖延了。

但是，这样一来我的心中一直会惦记着我还有资料没有看，而且那么难，看不懂，就会变得很沮丧。碰到这种情况，我就会告诉自己，只需要集中精力读10分钟就好。

10分钟虽然不长，但是，集中精力好好看的话也能够大致上明白前后逻辑，再不济也能有些头绪。

如果是看文件的话，用这10分钟我至少能够了解我不明白的点在哪里。毕竟一头雾水、全然不懂和至少明白自己不懂的点在哪里，这两种不同状态下的思考和行动会截然不同，而且后者至少能够做到心里有底，做起事儿来不至于眉毛胡子一把抓。

正因为是不想做的事情，更要速战速决。

有了这个10分钟定律，我们就不会再因为这些烦心事而垂头丧气，只要想着“只需要做10分钟就行啦”，心情就会轻松许多，自然也不会产生焦虑的情绪。

愤怒情绪管理理论也涉及行为的控制。对自己能够掌控并能做出改变的事情，我们就要积极地去做出改变。

人有的时候往往弄不清楚状况。有时面对可以改变的事情，却不懂得变通，嘴里不停地念叨着“我不会，我不行”，变得越来越焦躁。有的时候对不能改变的事情却过于执拗，同样也变得焦虑。就拿我前面讲到的看资料来说，不擅长阅读商务资料是我无法改变的事实，因此，我不会去纠结从根本上改变它。但当我拿到一份资料的时候，我可以选择用

10分钟了解大概内容，做到心中有数就可以了，这是我可以做出的改变。

既然我们可以只花费10分钟就能让复杂的事情产生一点变化，那么为什么不去做呢？

5 不用硬逼着自己读书

我们在社会上拥有各种各样的身份，可能是商务人士、经营者、讲师、父母.....在这些标签下，我们需要进行不断的学习。

这个世界日新月异。特别是在工作上，如果我们安于现状，不继续学习，那么就会被时代的潮流所抛弃，曾经学到的知识变得过时，努力学到的一身本领也变得与时代格格不入。

所以，当我们不学习，反而去做其他我们觉得轻松愉快的事情时，莫名地就会产生一种罪恶感，这也是产生焦虑的一个重要原因。

对现代社会的人来讲，最简单的学习方式大概就是读书了。我还在公司上班的时候，每年大概会读200本书。如果我不工作的话，恐怕就不会读这么多书了，毕竟看漫画书更有意思啊。

读书有很多好处。通过读一本书，我们可以了解作者具备的知识和经验，可以了解由专业人士整理出来的体系化的知识结构，为我们的学习提供极大的帮助。读书让我们能够快速得到很多信息，这无疑是非常好的学习途径。

但是，如果一个人不读书，他的人生就没有办法变得多姿多彩了吗？当然不是这样。虽然可以说读书是开阔眼界最好的方式，但不读书不代表人生的完结。

许多人买书仅仅是让自己安心，但书如果不是用来读的话就无法发挥它的价值。随着电子书籍的普及，我们可以方便地在电子设备上进行买书和读书的操作，但往往很多时候就忘记自己买了什么书，结果就没有读。自从我注意到这个问题，我就只有在碰到自己感兴趣的书时才会选择购买，再也不会去“囤书”了。

读书的坏处也很明显，那就是容易受到他人意志的影响。毕竟每本

书中都或多或少地加入了著者、编者等制作人员的想法，于是，我们在读书的时候，不经意间就受到了他人意志的影响。

其实，知识和信息的碎片散落在生活中的各个角落里。如果我们有一双能够发现这些碎片的眼睛，然后通过自己的收集和整理，形成属于自己的一套知识体系，就算是不读书也能够学到很多。

6 就算不学习也不要罪恶感

虽然我平时有读书的习惯，但我不会认为，一个人不去进行通俗意义上的“学习”，例如，读书或听讲座等，是一件多么罪大恶极的事情。毕竟条条大路通罗马，我们在生活中有很多办法可以获得经验和知识，来增加我们的见闻。

比如旅行。实际上，旅行的作用不亚于读书、听讲座，甚至其产生的影响在读书之上。毕竟在旅行中看到的、听到的、自己亲身经历的所有事情都是我们直观接收到的信息，并转换成了我们自己独有的知识。

当然，如果不喜欢旅行，也没有必要勉强自己，这和看书、听讲座一样，随自己的心意就好。没有必要因为自己没有读书、没有旅行而产生罪恶感。

为什么这么说呢？因为罪恶感更容易诱发愤怒等情绪。在我们这个专业领域，愤怒被称作二次情绪。既然有二次情绪，当然就存在一次情绪。

请大家想象一下自己的心里有一个杯子。

现在，往这个杯子里倒进罪恶感、不安、痛苦、心酸等我们一般说的负面情绪（即一次情绪）。当这些负面情绪填满心中的这个杯子时，会因为某个契机，一下子都溢出来，从而转化成愤怒。

罪恶感在这些一次情绪中占据了非常大的一部分。心中的罪恶感越多的人，越容易产生愤怒的情绪。

“没有学习是我的不对”“我做不好，都是我的错”，等等，我们没有必要责备自己。毕竟就算是不看书也不意味着你的人生就要结束了，不去旅行也不意味着不能开阔自己的视野。

这不是什么大不了的事情。

7 想休息的时候就休息

大家是否这样认为，不想去工作的时候就可以选择去休息。

这是一个老生常谈的话题。

我现在非常喜欢工作，因此差不多有五年的时间没有休息过了。但就算是这样，我也一直认为，如果早上起来不想去工作的话，那就不要去了。

很多人可能会认同我的想法，实际上却并不会真的不去上班，反而认为这样才是正常的。但是，如果带着抗拒的心情去上班，工作起来也不会有很高的效率。

甚至你会因为心情不好，朝你的同事或下属发火，这实在是得不偿失。而且因为你在旁边焦虑不安，你周围的人也很可能会受到影响。

另外，谁都不放心把工作给一个满脸疲惫的人做吧。虽然当事人可能觉得“我还可以工作！”，但考虑到给周围人带来的不良影响，我认为还是休息为好，直到自己恢复状态。

“不想上班”完全可以作为休息的理由。

即便如此，因为很多制度上或其他方面的客观原因的存在，我们也无法做到想不工作就不工作。但是，我们首先要做的事情是从认知上来接受这个想法。

可能对大部分日本人来讲，“心情不好，不想上班”实在不能成为休息的理由，但放到世界范围来看其实并非如此。

在本节内容的开始我说过，我特别喜欢我的工作，因此，我几乎有五年的时间都没有休息过。但近半年来，我还是会有意识地去休息一下，来让我的状态一直维持在最好的水平。每次休息一段时间，然后在某个时间点觉得自己“差不多该回去工作了”“怀念我的办公桌”了再回去工作，接下来的一段日子里就可以维持高效率的工作状态了。

现在的大社会一直倡导工作方式改革，我认为首先要做的就是改掉人们因为休息这件事情而产生过度的罪恶感，让大家在想要休息的时候能够自由地、毫无负担地去休息。

8 宿醉后就安心地用年假吧

不久之前，日本有一篇文章——《上班族请年假不能用的理由》引起了众多网友的热烈讨论。

在这篇文章中，“宿醉”“不想上班”等都被视为不应使用年假的理由，在文章的最后，作者写道：

年假虽然是上班族的权利，但还是要节制地使用哦。

但是，日本的劳动基准法中明确说明，年假是赋予劳动者的权利，而且没有报告休假理由的义务。

我们所有具有社会属性的人，都有权利、义务和欲求，而这三者是截然不同的。但在实际的生活和工作中，我们常常将它们混为一谈。

权利代表着我们可以做的事情。

义务代表着我们应该做的事情。

欲求代表着我们想要做的事情。

休假是我们的权利，我们行使自己的权利并没有任何错误。如果这个时候将义务和欲求掺和进来，只会徒增自己的烦恼。

不过，企业管理者也可以通过要求变更休假时期来拒绝员工休年假。

在黑心企业和过劳死越来越受关注的大环境下，《上班族请年假不能用的理由》这篇文章自然受到了众多网友猛烈的批判。

有调查显示，在年假使用率排名中，日本是世界上使用率最低的国家。从此项调查中，我们也可以深刻地体会到日本人对休假怀有多么强烈的罪恶感。

9 觉得痛苦，可以选择不去上班

不论是去上班还是去上学，觉得痛苦的时候真的可以不去做。法律里面也没有规定必须要直面痛苦，有的时候逃避也是一种解决问题的方法。

我上小学三年级的时候受到了传说中的校园霸凌。最严重的时候，班里不论男同学还是女同学都在排挤我。中午吃午饭的时候，其他同学三五成群地在一起热热闹闹地拼桌吃饭，只有我自己孤孤单单地坐在角落里，显得格外突兀。

我当时的班主任是一个20岁左右的女性，她走到我身边问我：“安藤小朋友，你为什么不跟其他小朋友一起呀？是发生什么事情了吗？”当时的我只能逞强说“没什么”，心里却暗暗地想：“这种状况再明显不过了吧，一看就是我被排挤了呀。”现在想来，她应该也是刚做老师，没什么经验。

后来，我自己决定不去学校了。但我每天仍然背着书包出门，假装去上学，然后在公园里待一天。当时我父母白天都会去上班，但是母亲仍然发现我逃课了。不过，她并没有教育我、骂我或逼我去学校，只是默默地放任我一个人待着。我想，正是因为当时母亲的默许，才让我不至于受到更深的伤害。

我就这样隔三岔五地去学校，竟然也顺利地进入了四年级。然后在五年级的时候重新分了班，结束了我被欺凌的日子。

三年级受欺凌的时候，我一年的出勤天数也就五十多天，而到了五年级，我只缺勤了一天。所处的环境变了，自己的状态也会发生很大的改变。

不仅仅上学是这样，上班也是如此。现阶段虽然痛苦，但并不意味着会一直痛苦下去。所以正如我三年级的时候做出的选择一样，大家如果觉得上班痛苦，也可以选择不去上班，让痛苦中断。

但是，我们常常忘记还有这个选择。因此，我希望，不管是大人还是孩子，都可以在进退两难的时候，痛苦到不能自己的时候，记得我们还可以选择逃避。而且要让我们的孩子知道，有时候逃避也是一种选择。

10 可以在LINE上向上司说明自己将要迟到

日本某个电视节目曾经做过一项非常有意思的调查，是问调查者“是否有在LINE（类似于微信的通信软件）上跟上司报告自己要迟到的经历”。回答“有”的约20%，回答“没有”的约80%。不过这个调查结果如果按照年龄层分开来看的话，年轻人回答“有”的比例更高，而年纪较大的人回答“没有”的比例更高，但这样的结果也是在预料之内的。这种习惯上的差异，也是导致我们在工作中产生焦虑的一个重要原因。

另外，还有例子能体现这种习惯上的差异。在办公区域，小王隔壁办公桌上的座机一直在响，上司问小王：“你怎么不接啊？”小王反而一脸诧异地回答：“怎么能擅自接听别人的电话呢？”

在这个例子中，实际上是两代人对电话的理解不同。现在的年轻人，很少会有人在家里安装固定电话，基本上都是人手一部或多部手机。所以对他们而言，接听他人办公桌上的座机和接听他人放在办公桌上的手机是一个概念。

其实，每代人拥有不同的习惯是非常正常的。有一段时间，我特别诧异现在越来越多的人在发邮件的时候不写邮件主题。

后来我跟一个年轻人说起这种现象，他告诉我，现在年轻人常用的社交软件，如LINE等，本来就没有设置写信息主题的地方，所以，他们在和他人联系需要发送邮件的时候很容易就把邮件主题忽略了。

习惯上的不同并不分对错，仅仅是存在差异而已。与其因为这些而斤斤计较，使自己处于焦虑和愤怒的情绪中，还不如积极地去接触新一代的年轻人，了解他们的沟通方式，这样还能让自己与时俱进。

而且，就算是使用同一个通信软件，现在的年轻人和最开始使用的人群的价值观也存在很大的差异。就拿“已读不回”来说，之前的人都认为这是一种非常不好的行为，但现在很多人都认可“不管回不回信息，已读即表示‘确认’”。

像这样的通信方式和通信观念时刻都在发生变化，故而我们坚持自己陈旧的那一套就显得非常突兀了，还不如放轻松，了解一下时下流行的通信方式，这样烦恼就不会打扰我们了。

11 越抱怨越焦虑

有的人常常通过跟身边人抱怨来发泄工作中愤懑的情绪。但是，你会发现这些人在说的时候会越说越生气，又无端将工作中的负面情绪带到生活中。所以，如果你有这种习惯，还是尽早改掉吧。

为什么这么说呢？我们用一个例子来说明一下。大家在上学的时候背英语单词都是怎么做的呢？我想，不少朋友跟我一样，是写在单词卡上，然后一有空就拿出来背一下。

其实记英语单词的过程就是一个不断反复加深记忆的过程。我们通过让一个单词不断地在大脑中重复出现，来巩固我们的记忆。其实，跟他人抱怨也是同样的，重新回忆一下当时愤懑的情绪，会加深我们负面的记忆。

有的人想要通过跟他人抱怨来发泄心中的不愉快，我只想对这些朋友说，这其实只是你自己的妄想而已。如果想要转换心情，其实有许多更好的办法，例如，去跑步健身，抑或是泡一个舒服的热水澡，等等，都比跟其他人抱怨有效得多。

而且，不停地抱怨会再次勾起自己心中愤懑的情感，让自己又感受了一遍。这样一来，在潜意识里会强化“我是对的，对方是错的”这种意识，使这种愤怒无法发挥其建设性的一面。

那什么是愤怒的“建设性的一面”呢？众所周知，愤怒是一种代表毁坏、摧毁的情绪，同样，愤怒也会带来“不甘心，所以奋发向上”“不想输，所以努力坚持”等催人前进的建设性作用。这样的愤怒于自己、于身边的人而言都是非常有益的。而抱怨恰恰阻止了愤怒所具有的正面作用，阻止的人正是你自己。

大家不妨想一想，生活中那些总是爱抱怨的人，是不是基本上大家都不是很喜欢，觉得他们非常缺乏魅力？我们听过不少暴脾气的伟人，但没有听过一个伟人总是将抱怨挂在嘴边。

抱怨的过程，不仅会将心中的愤懑之情一遍遍地加深、巩固，更会降低自己在身边人心中的地位，而且从愤怒情绪管理的角度来讲，抱怨也是有百害而无一利的。

12 只考虑解决方法

“为什么不早点报告？”

“为什么要在那种小事儿上浪费时间？”

“为什么你会不知道呢？”

大概有很多人像上面这样叱责过下属或后辈吧。而这些叱责的话中有一个共通点，那就是都在追究“原因”。

虽然这种叱责的话很常见，乍一看也没什么大问题，但实际上这种教育下属或是后辈的方法的效率非常低，只会让问题变得更加复杂。

一般来说，解决问题的方法有两种：一种是原因导向，另一种就是结果导向。

原因导向是通过找到问题的原因，然后从根本上解决，从而防止以后再发生同样的事情。而结果导向就是先不管问题发生的原因何在，只考虑如何把眼前这个问题解决掉。

这两种解决办法并没有哪个正确、哪个错误之别，而是适不适合的问题。

原因导向的解决方式适用于那些有明确因果关系的问题。也就是说，只要出现原因A，一定会导致结果B。所以这个时候我们消灭了原因A，那么B就不会再出现了。由非常明确的过失而导致的医疗事故、生产车间中的操作失误等都是非常典型的例子。

结果导向的解决方式更适合解决人际关系、思维差异或情感等问题。这个时候就算是同一个原因A，导致的结果也不一定是B，也有可能是C、D、E。

例如，你是一所高中的网球队教练，发现网球队里面有一个非常有潜力的同学，想让他参加全国运动大赛。赛前需要分析这位同学能力的不足点，结果你发现他的这些不足是因为“初中的时候，指导老师的教法有问题”。就算是找到了这个原因又有什么用呢？仍然弥补不了他技术上的不足。所以，在这个问题上，原因导向的解决办法并不能解决问

题。

我们在解决问题的时候总是会习惯性地问一下是什么原因导致了问题。这是因为我们从小就被教育，遇到问题找原因，从根本上解决问题。但长大后才发现，有很多问题像上面的例子那样，就算找到了原因，对问题的解决也起不到任何作用。

与其执着于无法改变的过去而焦虑不安，不如先想一下之后该怎么做，在此基础上减小理想和现实之间的差距，这样的解决方式不管是对自己还是对身边的人都是有好处的。

首先，我们要做的是把“为什么会这样？”变成“接下来该怎么办？”。

与其抓着过去的原因不放，不如想想该怎样继续前行，这才是避免焦虑的最好方式。

不为自己焦虑的习惯

1 “老好人”是焦虑的根源

任何一个人都会想“让对方理解我”，却常常忽视能够做到真正理解你是一件多么困难的事情。

我常常想：为什么别人就不懂我呢？我要的不多，又不是摘星星摘月亮，只想有人能够理解我，懂我而已。

过去的我是一个特别能抗压、特别能忍的人。

所以上司之前评价我说：“安藤就像根弹簧，压力越大业绩越好。”从上司的角度来看，得出这个结论是必然的，但对我来说，只会感觉自己是被要求去做大大超出我能力范围的事情。

但是，当时的我特别好面子，说不出“我做不到”“压力太大了”之类的话，每天都感觉自己快要被压力压垮了。所以那个时候说起工作，甚至是说起去公司都只会感觉痛苦。但就算是那样，我也不想让别人看到我软弱的样子。

很多时候我都在想“拜托理解我一下”，甚至也会愤愤地想“为什么就不能理解我呢？”，明明是我自己亲手种下的因，却还是会忍不住发火。

掩饰自己，往往会让周围的人误解你本来就是那个样子的，最后往往会成为压在你自己身上的重担，只会让你自己痛苦。

现在我不再一味地逞强，心里怎么想就怎么做，所以现在跟人相处起来也没什么压力了。

“为什么这个人不能理解我呢？”当你有这种想法的时候，你首先要想一下周围人眼里的你是否是真的你。

虽然有的时候难免想去逞强，想被别人喜欢，但长此以往只会让自己变得疲惫。伪装得越深，真正的自己就会越来越难过。

2 积极地进行自我展示

在沟通技巧的理论中，有一个概念叫作“乔哈里视窗（Johari window）”。简而言之，乔哈里视窗是将自己的内心比作一扇四格的窗户，将自我认知分为四个部分：

①开放区（自己知道，别人也知道的信息。例如：你的名字、发色以及你有一只宠物狗的事实等）。

②盲点区（自己不知道，别人却知道的盲点。例如：你的处事方式，别人对你的感受等）。

③隐藏区（自己知道、别人不知道的秘密。例如：你的秘密、希望、心愿以及你的好恶等）。

④未知区（自己和别人都不知道的信息。未知区是尚待挖掘的黑洞，它对其他区域有潜在影响）。

在沟通中，彼此不了解的地方越多，沟通起来也就越困难。因此，为了让自己与周围人的沟通更加顺畅，我建议大家能够将①开放区不断地扩大。

为此，我们需要积极地进行自我展示。因为如果我们不将真正的自己展示给他人，沟通又怎么会顺畅呢？

虽然伪装的自己可能会得到他人一时的认可，但这从沟通的起点上就已经错了。即使获得了他人的理解，那被理解的也是伪装过后的自己，内心深处真正的自己仍然会感觉到孤独。只有将真正的自己展现出来，虽然真实的自己可能一点都不酷，才能寻求到真正理解自己的人，

内心才会真正感觉到自己是被理解的。

如果想要避免因为不被理解而产生的焦虑，那么就大胆地做你自己吧！不仅仅是在平时和人沟通交流的时候，在社交软件上同样也是如此。

不夸大、不逞强，不假装自己过得像人生赢家一样，反之也不要过分谦逊。

其实，任何时候都能够展示真正的自己正是避免在人际交流中产生焦虑的好方法。

3 享受一个人的进餐时光

就在前不久，日本某大学的食堂里用隔板隔出了仅供一人就餐的位置，引起了网友的热烈讨论。很多人表示“一个人吃饭难度太高了”。

为什么会有这么多人抗拒一个人吃饭呢？网友们列举了很多理由，比如，“非常在意别人的视线”“可能会被人认为没有朋友，太丢脸了”“一个人坐在那里完全不知所措”。可是，是谁规定一个人吃饭就丢脸了呢？当然，和朋友一起吃饭很开心，跟家人围在饭桌前也会感觉很幸福，但一个人静静地品尝美食未尝不是一件很美好的事情。

那些独自吃饭会觉得不好意思或者如坐针毡的人，都有一个共同点，那就是太在意世人的看法。大家可以想一下，他们是不是还有以下的表现：

- 就算不是自己想做的事情，周围大多数人做的时候，自己也会跟着去做。
- 一定要跟别人一块儿行动。
- 不会主动去邀请别人做某件事情。
- 自己一个人的时候会无所适从，不知道要干什么。
- 总是把“随便、都可以”挂在嘴边。

- 会常常注意自己是不是表现得太显眼了。
- 特别在意那些八卦、流言。
- 不擅长随机应变。

如果你觉得自己有以上类似的表现，那说明你真的太过于在意他人的目光。大家可以有意识地去尝试自己一个人吃饭，去探索一些自己没有去过的店，逐渐使自己忽视他人的目光，这会是一个对抗焦虑的非常好的练习，大家可以尝试一下。

4 列出“不会去做的事情”

在年初的时候或新学期开始的时候，是不是很多朋友总会做一个类似“今年必做的××件事”或“本学期要达成的目标”的清单呢？但是，与这些“必做目标”相比，我更推荐大家列出“不必去做的××件事”。

回想过去的一年里，大家都完成当初定下的目标了吗？那些没有完成的，我相信很多人的理由无非就是“没有时间”吧。

“没有时间”是因为很多无足轻重的事情占据了我们太多的时间。如果把这些时间都放在真正想要去做的事情上，我们的目标很可能就完成了。因此，在设立目标的时候，我们不仅要列出“必做的事情”，列出“不必去做的事情”也是非常重要的。

拿我自己举例来说，我今年给自己制订了两件“不去做的事情”的计划：一件是“不去参加跨界交流会”，另外一件是“除工作需要之外，不使用社交软件”。

我本身就不喜欢参加这种跨界交流会，近几年更是能避则避。因为即使去了，绝大多数情况下都会认为并没有去的必要。

社交软件的事情我在第二章中详细说过了。就算平时不用这些软件，对我的生活也没有什么影响，反而极大地提升了生活的幸福感。当然，有的时候有工作需要，我还是会用的，生活中我基本上是不会去用的。得益于这个习惯，我发现我多出了很多时间。

列出“不必去做的事情”，是为了帮助我们真正想要去做的事情腾

出时间。

而能够上榜“不必去做的事情”的事情，都是那些与付出时间相比收获甚小，或者是做了之后会让自己后悔的事情。

同时，在这个列表中，我们也要明确地写明上榜理由。因为就算我们写计划的时候有再坚定的决心，在忙碌而繁杂的日常生活和工作的冲击下，它也定然会不堪一击。因此，我们要将这些理由写下来，时不时拿出来看一下，这对完成目标非常有帮助。

在目标管理中，列出“不必去做的事情”其实是非常重要的。朋友们，你们认为哪些事情可以上榜呢？

5 平时不要囤货

朋友们，你们平时喜欢囤货吗？还是用多少买多少呢？

如果你能特别自信地说“我不喜欢囤货”，那么恭喜你，你非常擅长管理你的焦虑、愤怒等负面的情绪。反之，如果你是有囤货癖好的人，那么你就很可能特别容易焦虑。而且，囤货的数量和焦虑的程度之间有着非常密切的联系。

囤货的数量和焦虑的程度呈正比。越容易焦虑不安的人，常常越喜欢囤货，而且会囤很多。实际上，我们生活所需用品是非常少的。

牙膏用完了再买就好，卫生纸本来只要买所需要的量就可以了。但是，有的人因为焦虑，担心“用完了怎么办”“丢了的话好歹有个备用的”等，买超出日常所需的量才能安心。

不仅仅是日用品，有些人还会买一些平时穿不到的小礼服，总想着“万一哪天去参加聚会什么的能用得到”，结果买回来也只是放在衣柜里积灰而已。

在准备旅行用品的时候，是不是会在不经意间就拿多了呢？我们在脑海中设想了千万种情景，总是想着“万一有这种情况呢”，就这个也拿上那个也拿上，于是每次出门都带一大箱子东西。

而且这种焦虑会形成一种恶性循环，因为焦虑所以会买东西。东西

变多了，完全不知道自己买了什么没买什么，于是会接着买。买了之后东西会越来越多，自己更搞不清楚都有什么了。

有囤货习惯的朋友们可以试着列张表格，写出自己家里都有哪些东西，这样就能够清晰地看出自己真正需要的部分了。如果家里东西太多，立刻就列出这张表格有难度的话，可以尝试从自己的包入手。

每天出门的时候检查一下自己的包，然后将其中没必要带的东西拿出来，逐渐养成习惯，这样焦虑和囤的货都会逐渐减少。

6 不拘于过去、不恐惧未来的方法

很多人都会焦虑不安，却无法用语言清晰地表述出为什么会焦虑不安。

因为找不到焦虑不安的原因，所以自己也没办法排解，只能这样浑浑噩噩地度过每一天。

其实，很多人的这种莫名的焦虑都来源于无意识中对过去发生的事情或对未来不确定的不安。如果从愤怒情绪的性质来看，持续性愤怒的人更容易有这种倾向。

而那些每天放宽心、开开心心生活的人，他们只活在当下。不管是过去还是未来，于他们而言都是虚无。这类人深刻理解就算是被过去困扰，过去的事情也已成既定的事实，无法改变，忧虑未来只会徒增自己的烦恼。

一般来说，孩子比大人的压力小就是因为他们不会像大人那样伤感过去、担忧未来，在他们眼里最重要的就是眼前的生活。

我们的意识可以自由地穿梭于过去、现在和未来。虽然身在当下，但意识和心思已经飞到远方，这就导致了我们身心的不一致。

身心不协调、不一致的话就很难维持健康的状态。

古人就十分注重修身养性，强调身心的平衡。但如果身心不协调，就无法达到身心的平衡。

但是，就算是下定决心“不再为过去的事情忧愁”“不为未来的事情担忧”，实践起来仍然很有难度。越想着“不要去想、不要去想、不要去想.....”，反而越会满脑子都是这些事情。

如果你总是感觉很烦躁的话，可以有意识地调动自己的感官去感受当下周围的环境，听周围的声音，闻空气中的味道，来感受“当下”，如此一来，你就能够维持身心的统一，保持健康的状态，开心地度过每一天。

7 唤醒你的感官

其实，能够真正意识到自己被过去和未来困扰而导致身心不协调并不是一件简单的事儿。就算是我们的意识飞越到了过去或未来，我们也很难察觉到，因为我们的身体只能客观地存在于现在。

因此，如果你发现自己会不明缘由地不安、焦虑的话，可以认真反思一下是不是自己的意识脱离了自己的身体。

大家可以调动一下视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉等来确认自己所在的状态。

- 视觉.....是否能够看到眼前的事物？
- 听觉.....是否能够听到周围的声音？
- 嗅觉.....是否能够闻到空气中的味道？ ● 味觉.....是否能够感受到嘴里食物的味道？ ● 触觉.....是否能够感受到周围事物的触感？

如果你都能够回答“是”，那就表示你的意识和身体是同步的，很健康。

反之，如果“听不见邻桌同事叫你的声音”“一手玩手机一手吃饭，完全不知道自己吃的东西的味道”等类似的事情经常发生的话，那你就需要格外注意了。

如果我们平时就格外注意身心的协调，并养成良好的生活习惯，那么就能有一个非常健康的生活状态。平时状态好的时候，我们可以动用全身的感官来感受生活，在感到焦虑的时候，就可以静下心来，将意识

集中在脚下，尝试去感受自己的存在。

8 再现“状态好的自己”

人都有状态好和状态不好的时候。状态不好的时候，我习惯通过重现“状态好的自己”来调整，把负面情绪的影响降至最低。重现“状态好的自己”的必要条件就是，能够将“状态好的自己”用语言进行描述并记录下来。

状态的好与不好，本来就是自己的一种感觉，因此，想要将这种感觉用语言准确地记录下来可以说是很难的。也就是说，我们不能将“现在好的状态”仅仅表达为“现在状态真好呀”，这种记录毫无意义，并不能帮助我们重现这种状态。

我们在平时就要留意自己“状态好”的时候的身心的状态和想法，从多方面进行观察。最好能够用语言描述出来，并记在纸上。

例如，很多人状态好的时候，会无意识地抬头挺胸、挺直腰杆。所以，如果自己不在状态的话，可以有意识地通过挺胸、直腰等动作来重现好的状态。实际上，挺胸、直腰确实能够帮助我们缓解沮丧的心情。

说起再现，估计没有比机器人和电脑更擅长这件事的了。而机器人和电脑能够精准地再现一个动作是因为人们将这个动作进行了程序化、语言化。故而再复杂的动作，机器人都可以无数次地、精确地重复、再现。

当然，机器人在面对没有记录的事情时就束手无策了。但人不一样，我们可以通过语言化的积累，在面对未知的情况时，利用先前的经验和储备进行应对。

所以，当状态不好的时候，只要我们了解让自己状态变好的方法就不用再害怕了，也不会因为自己状态的变化而产生过多的焦虑情绪。

把握自己的状态，并用语言将其再现出来是非常重要的。能够不慌不忙地度过每一天的人，会格外注意自己的身心，特别是内心的状况。希望大家能够牢记这一点。

9 跳出舒适圈

在第二章中我们讲到人会对和自己相似的人产生亲近感，所以自然会选择跟自己相似的人在一起。当然，这不是坏事儿。

但是，如果你感觉在那个集体中，你并不会获得成长和进步，那么你还会选择待在那里吗？

如果你的内心向往融入更高级的群体或是在舒适的小集体中感觉焦虑或委屈，那就果断地离开这个舒适区，勇敢地朝着另一个方向努力。

我还是公司职员的时候，虽然特别想自己创业，但周围的人都是同事，谁都不了解怎么创业、创业意味着什么、创业了之后又该怎么办。

有时候，我和一块进公司的小伙伴喝酒时虽然也会说“我总有一天会去创业的”，却迟迟没有行动。现在想来，那个时候虽然对现状不满，但于我而言，那毕竟是个舒适区。

当时的我无法确定如果自己真去创业的话，能做到什么程度，从心底里害怕面对残酷的现实。

但是，人一旦不满足于现状，开始变得焦虑的话，就无法在眼前的舒适区中安心地待下去，只能朝着全新的世界大步向前。那个时候，就算是顶着压力也要硬着头皮上。

一开始的时候你可能会因为不适应新的环境而感到焦虑，但这与之前不安于现状的焦虑不同，它表示你正在改变你自己的世界。改变自己所存在的世界是一件非常不容易的事儿。

如果改变环境就能够让自己的世界焕然一新的话，有什么理由不试一试呢？

10 享受一个人的时光

在日本，那些能够平衡各方关系、做到八面玲珑的人特别容易受到青睐。圣德太子在《十七条宪法》中也说过“以和为贵”，足可以看出从古代开始就非常推崇“平衡”这种思想。

这也说明在日本这个社会，想要特立独行，完全按照自己的价值

观生活是非常困难的一件事。但是，如果过于八面玲珑，把所有的心思都考虑到的话，那自己的行为 and 选择就很容易受到他人一言一行的影响。

而且，经常顾虑他人的意见，就会不断地压制自己内心真正的声音，所以，变得焦虑也是难免的。

当然，顾全各方意见、平衡大局是一种非常重要的能力。但是，如果因此让我们对自己的选择和判断失去了自信的话，这表示我们逐渐丢失了内心的自主性。

最后，我们会优先考虑他人的意见而放弃自己心中真正所想，这会成为压在自己心上的一块大石。

而那些内心平静的人会在日常生活中找回自己。例如，一个人去自己想去的的地方，做自己想做的事，按照自己的节奏度过一段时间，等等，从而达到磨炼自身自主性、找回自己时间的目的。

而这个时候，对于地点的选择或活动的选择等，就不要再去做别人的意见了。最重要的就是不被他人左右，全靠自己来决定。

11 自助餐中也有选择地“不吃”

最近，我有几次在海外酒店里用早餐的机会，然后我通过观察周围人的行为，发现了一个非常有意思的现象。

那就是，人们在用自助餐时的行为往往能反映他们的身心状态。

从结论来看，如果一个人在吃自助餐时，盘子里的食物都堆成了小山，一看就绝对吃不完的话，那么这个人生活中可能比较容易焦虑。因为他看见什么都要取一些，说明他心中不明白自己想要什么，不太擅长对事务进行轻重缓急的排序。

自助餐是一种非常有魅力的用餐方式。把各种各样的美食摆在你面前，任君选择。

但是，我刚才说的那种人，因为他们看每种食物都好吃，所以每种都拿一点儿，看着盘子里的食物堆得高高的，心中就很满足，但往往吃

不完，最后浪费了。

就算忍着不适把所有食物都吃完了，结果可能是第二天起床肚子里的食物仍然没消化完，感觉胀得难受，最后直懊悔自己前一天吃得太多。

他们不清楚自己能吃多少，也就是说他们对自己不够了解。

我个人非常喜欢“知足”这个词。那些能游刃有余地应对所有事情的人，他们对“知足”这个词都有很深的理解。

所以，这样的人就算是面对不限量的自助餐，也能够按照自己平时的食量挑选出自己想要的东西。

中野孝次的《清贫思想》曾一度热销，也让“清贫”这个词成了当年的流行词。

书中的“清贫”并不是提倡人们要节约，严禁奢侈的意思，而是不为外物所动，主动放弃多余的物质追求，只留下生活必需物品，在简单、朴素之中体验心灵的丰盈充实，追求广阔的精神空间以及“风雅”之境，这也是日本历史上文人雅士特别推崇的一种生活方式。这本书一经发行，就引起了日本民众广泛的共鸣，安抚了很多因为泡沫经济的包围而疲惫且躁动不安的心灵。

和吃自助餐一样，我们常常会认为有多种选择似乎是一件好事、是丰富的象征，但事实可能恰恰相反，我们哪个都想吃，但胃的大小是有限的。

其实自助餐只是一种餐饮销售模式而已，即使是吃自助餐，也只吃适合自己平时的量，这可以说是选择“不选择”的事情。

在旅途中，“早饭吃什么好呢？”虽然这是开心的烦恼，但试着做“不选择”，就会发现不一样的自己。

不为个人生活焦虑的习惯

1 每天早上看不一样的电视节目

请问朋友们，你们是每天早上习惯看同一个电视节目，还是会每天换着看呢？

恐怕有不少朋友每天早上都是习惯性地打开电视，在固定的时间看同一个节目吧。那么你们有想过自己一直看那个节目的理由吗？

可能很多人都说不出来，其实最大的理由无非就是“惰性”，只是懒得换而已。其实这种惰性和愤怒的情绪紧密相关，是一种令人非常讨厌的存在。

我建议大家尝试从明天开始，每天早上看不同的电视节目。从这些小事着手，改变我们身体中的惰性，打造不易焦虑的体质。

其实，我们平时多数情况下都是“不想改变现状、安于现状”，虽然有的时候会听到某些人说“我要改变”，但我想告诉你，非常遗憾，这种“不想改变”的惰性夸张地讲，是刻在我们人类DNA中的性质。

在生物学中，有一个词叫作“体内平衡”，它表示的是，生物为适应环境变化，将生理状态保持在一定范围内以维持生存的性质。正因如此，就算温度和湿度等外部环境变化无常，机体仍然能够维持健康的状态。

体内平衡原本是使生命体维持在一定范围内的一种性质，但同时，它对我们的整体生活状态也产生了非常大的影响，从而构成了我们

的“生活模式”。最典型的表现就是每天看同样的电视节目，每天在同一时间出家门去公司上班。

其实，拥有固定的生活模式能够大大提高我们的生活效率，所以，不能一刀切地说这种追求安定的行为都是坏事。但不可否认的是，如果生活模式稍有偏差，我们就容易变得焦虑，这是它非常大的缺点。

因此，我们要主动打破这种固定模式，就算是固定的生活模式发生大的改变，也要从容面对。

而且，打破这种固定的生活模式不需要多大的努力，只需要每天尝试做一些不一样的小事情就可以了。其中一个非常简单易行的办法就是每天看不一样的电视节目。

2 故意打破自己的生活模式

当大家养成每天看不同的电视节目的习惯后，可以回过头来重新审视一下自己曾经的生活模式。

我想大家应该多少察觉到了：每天早上起床看同样的电视节目，然后每天在同一时间乘坐同一班公交车或地铁去上班。如果留意一下身边的人，你会发现连周围的乘客都总是熟悉的那几个人。

有的朋友习惯在午休的时候去固定的一家咖啡厅，而且通常会坐在同一个位置。如果某天有人坐了那个位置，自己心里就会感觉非常不爽，暗暗生气，“那人坐了我的位置！”大家想一下自己是否有这样的经历。

因为体内平衡这种生物性质存在，导致我们不论多么细小的事情，都想使它维持在一个固定的状态。发生一点点改变，都会让我们心中产生不愉快、不习惯的感觉，进而导致焦虑。所以，经常性地会发生虽然心中想着要改变，但身体很诚实地重复着同样的生活模式的事情。

我在前文讲过，每天固定的日常生活产生一点点偏差，都会让我们心生焦虑。故而，经常光顾的咖啡厅的固定座位如果被其他人坐了的话，就会心生不快，觉得明明是自己的位子，却被别人抢走了，从而产生焦虑的情绪。

其实，想要脱离这种容易焦虑的状态并非难事，只要每天尝试去做一些自己平时不会去做的事情就可以了。

这在愤怒情绪管理理论中被称为“模式中断法”。因为我们每个人都有固定的生活模式，会在无意识中按照这个模式来生活。

模式中断法就是，每天尝试做一件平时不会做的小事。例如，改变自己的饮食或穿着，改变一下出门的时间和上班的路线，抑或是尝试去一家没有去过的咖啡厅或餐馆，甚至改变洗澡用的沐浴露、睡觉前看的电视节目等，不论是多么细小的事情，只要和平时自己所做的事情不一样就可以。

这些不用做多大的努力就能办到的事情却有着非常大的威力。它们能够给我们的生活带来很大的变化，让我们心脏的承受能力逐渐变得强大，就算是某天生活发生巨变也不至于太过慌张，能够从容地面对。

3 不恋旧，更喜欢新的事物

你对使用的东西有什么特别的讲究吗？

有的人特别恋旧，只喜欢用自己用惯了的东西。

至于我，更喜欢用新的。工作时也是，每隔一段时间我就会换一台新电脑。

其实，现有的东西并不是说坏了不能用或用起来有什么不方便，就是想要换一个新的而已。换了新的东西之后，就能够发现新的使用方法或发觉自己过去一些低效率的习惯，学习到更好更方便的使用方式。

一些日常用具，例如，电动剃须刀、牙刷、文具、包等，虽然旧的用起来并不是说不顺手，但我仍然会时常换新的。

经常使用同一件物品，会让我们自己更为安心，从而避免产生不必要的压力。

确实，当我们使用一个新的东西的时候，因为操作和习惯上的不同，我们感觉用起来不习惯、不顺手，可能会产生一些压力或焦虑。有的朋友看到这里可能会产生疑问，明明是为了避免焦虑才推荐大家常常

更换新的物品，这样一来不就起反作用了吗？

其实，这是一个逐渐提高耐受度的过程。如果大家平时能够养成积极尝试新鲜事物的习惯的话，就算有一个没见过的东西出现在眼前，也不会手足无措，反而会耐心地学习、不断地去探索和尝试。

作为一个愤怒情绪管理的专家，我在本书中反复强调的中心思想可以总结为一句话，那就是，“从日常的小习惯着手，锻炼强大的内心，让大家不论何时、何地，环境如何变化，遇到任何事情都能够不慌不忙、从容面对”。

也就是说，通过改变一成不变的日常模式，享受生活中出现的“小意外”，来帮助大家提高对压力的耐受度。积极主动地去尝试生活中的新鲜事物，就是其中不可或缺的一环。

4 对食物过分讲究会破坏幸福感

随着社会的发展，我们的物质生活也有所改善，越来越多的人对生活质量有了更高的要求，衣食住行各个方面都有一些自己的讲究。

吃恐怕是最能体现这一点的了。当今社会，无论你对食材和料理的方式有多么刁钻的要求，只要有条件基本上都能够满足。

但是，对吃的要求越多，相应地，“不能吃的东西”就会越多。

举一个极端的例子来讲，对追求自然无公害、绝对不吃含添加剂食品的人来说，如果遇到因为发生灾害，只能吃泡面、面包等速食食品的情况，那到底是吃还是不吃呢？

我平时虽然也尽量避免吃那些含有添加剂的食品，但如果条件不允许的话也没关系，会开开心心地把食物吃完。

而且，我在进行骑行等高强度运动时，反而会故意选一些含有许多人工添加剂的食品作为能量补给，因为我知道，这些人工添加的物质更容易被人体吸收，能够让人及时补充消耗的能量。

而且，这些我们自己设置的要求同样也是给自己设限，这些限制减少了我们体验多种多样快乐的机会。

例如，我偶然一次遇到完全符合我要求的食物，可能会有非常强烈的幸福感，反言之，其他的食物就无法带给我幸福感。

也就是说，这些条条框框限制了我们感觉到幸福的次数。

而那些吃什么都能吃得很香的人可以从每顿饭中获得幸福感。因此，他们感觉到幸福的次数要多得多。

对生活有要求并不是一件坏事，但过分执着于此，它们只会成为我们追求幸福的阻碍。

5 不管吃什么都要好好品尝

吃，于现代人而言不仅仅代表着填饱肚子。它关系着我们身体的健康，甚至会影响我们一天的心情，是非常重要的，因此，我非常理解那些对吃有自己的追求和要求的人。

但是，如果在吃的方面太过执着于自己设定的条条框框，在愤怒情绪管理方面会相应地增加负面的影响。

生活在现代社会中的我们，得益于现代社会的发达，能够非常便利地吃到各种各样的美食。甚至足不出户，动一动手指，就能够点一桌子的菜还外送到家。

而且，现代人的健康意识也越来越强烈，大家都非常注重养生，再加上有这么多的选择，故而对吃有自己的偏好和执着并不奇怪。

但是，如果对自己喜欢的食物太过于执着，到了除此之外其他的东西都不想吃的地步，那就是过犹不及，把自己圈在了自己亲手打造的牢笼中。毕竟没有一个人能够保证自己在任何时间任何地方吃到的每顿饭都是自己喜欢的。

每个人都有每个人的偏好，但只有做到不管是大鱼大肉，还是粗茶淡饭，都能够仔细品尝、好好享受每顿饭的人，才能保持健康的心态。

而那些除了自己喜欢的食物，其他一概不吃的人往往特别容易焦虑。如果正在读这本书的朋友感觉自己有这样的倾向的话，不妨平时的时候就给自己一些心理暗示：根据情况的不同，灵活应对，吃什么都是

可以的。只要有这样的想法和心态，心情就会更加轻松。

如果我们养成了这样的习惯，就可以从普通的一日三餐中获取幸福感，焦虑的次数也会随之大大减少。

6 接受彼此的差异比所谓的价值观一致更重要

2016年6月6日，日本愤怒情绪管理协会公布了一项调查统计，结果显示：焦虑的时候，在有过离婚念头的人中，女性占了49%，男性占了30.3%。

至于离婚理由，男性多为“综合考虑”（30多岁）、“对方太过不讲理”（30多岁）、“对整体婚姻生活不满意”（40多岁）、“理由太多具体也说不上来”（50多岁）等概括性、抽象性的理由。

相对男性，女性被调查者的理由则为“丈夫总是一副自己受尽委屈，却不考虑妻子和孩子感受的样子”（30多岁）、“明明能够记住那些又长又奇怪的微生物的名字，自己说的话、做出的承诺却都不记得”（30多岁）、“地震的时候自顾自逃命”（40多岁）等非常具体的理由。

现代日本社会中，离婚率居高不下，几乎每3对夫妻中就有1对离婚，如果再加上家庭内部离婚和分居的状况的话，这个比例会更高。

夫妻间最重要的不是价值观的一致，而是能够接受并包容彼此价值观的差异。毕竟，价值观是人从出生开始，受到成长环境、所受教育等不同条件的影响，经过长时间形成的，因此，两个人拥有完全一致的价值观是概率非常小的事件。

故而，人与人之间有价值观的差异是非常正常的一件事。所以，在夫妻关系中，提前确定自己能够容忍、让步的程度是非常重要的。正因为许多夫妻跳过了这一步，没有具体地、明确地传达在夫妻关系中哪些事情是不允许做的，导致夫妻关系产生裂痕。

例如，在做家务这件事情上，可以具体地列出各自的分工以及禁止和可以做的事情。而且注意不要使用一些“认真”“努力”等指示不明确的词语。

因夫妻关系产生的焦虑情绪，基本上都是双方沟通不顺畅导致的。双方都认为“我们是夫妻，这种小事儿不说也能懂我的吧”，结果导致裂缝越来越大。只有避免不明确的沟通，将双方的意见和想法明示化，具体地表明希望对方能够做些什么，才能维持良好而长久的夫妻关系。

7 用语言传递情感

在上节内容中提到的愤怒情绪调查，其中一个问题是询问被调查者“会选择什么样的方式向配偶传达自己焦虑的心情”。其中，男性被调查者中回答“不说，自己排解”的人比例最高，而女性被调查者中回答“直接说”的人比例是最高的。

男性的自由回答中，像“用态度来让她体会”（20多岁）、“不说”（30多岁）、“交给时间来解决”（50多岁）等都体现了男性被调查者倾向于不将焦虑的心情用语言表达出来。在2017年的调查中，有53.9%的女性选择将“向他人倾诉”作为排解愤怒情绪的方法，而男性仅为27.8%，几乎只有女性的一半，大多数的男性被调查者都表示不会向他人倾诉自己的愤怒。

此外，在选择排解愤怒情绪的方法调查中，男性被调查者中有33%回答“什么都不做”，有22%选择“睡觉”。可以看出，在夫妻关系中，女性更倾向于向他人倾诉自己的经历和情感，而男性更倾向于压抑在心里不向他人诉说。

梅拉宾法则的错误解读被广泛传播，导致世人认为非语言交流比语言交流更为重要。但我们沟通交流的核心原本就是语言，而梅拉宾法则是世人对梅拉宾做的实验结果的一种误读。梅拉宾原本是通过实验来测试在情感和态度上产生分歧和矛盾时，人们的行为会对他人的判断造成什么样的影响。

根据梅拉宾法则，一个人对他人的影响，约有7%取决于谈话的内容，而说话的方式，如语速的快慢、语气等，则占了38%，肢体动作等视觉信息所占的比例则高达55%。所以，这一法则常常会让世人误认为与交流的内容相比，说话的技巧和视觉信息更为重要。但是，如果想要让对方能够理解自己的想法的话，只有使用对方能够理解的语言才能够传达自己的想法。

梅拉宾的实验也只是指出在“表达好感或反感等态度和情感的交

流”中，“语言的发送者将包含这两种情绪的信息”发出时，“信息的接收者更重视语调和身体语言”而已。

其实，态度、外表、说话的技巧这些我们不必花太多的心思，重要的是将情感转化成语言传递给对方。而那些善于人际交往的人就特别懂得语言交流的重要性。

8 要相互确认表达“生气词语”的强度和含义

其实，用语言来表达愤怒的情绪并不是一件简单的事情。

例如，你跟对方说：“我生气了。”对方其实很难把握你到底生气到什么程度。

因为“愤怒”是一个范围非常广的词语，它包含像焦虑等这样轻微的愤怒，也包含像怒发冲冠这样强烈的愤怒。

在这里，大家可以想象出一支温度计，这支温度计有0~10，十个刻度来表示不同程度的愤怒情绪。0代表着我们平时心态平和的状态，而10代表着人生中能够出现的最强烈的愤怒程度。

例如，当你使用“愤怒”这个词时，它在你的温度计上大概能够到刻度几呢？另外，“焦虑”“生气”“冒火儿”这些词都相应地对应多少度呢？

我们假设你的“愤怒”对应的愤怒程度为5，但你的同伴可能不这么认为，他认为有可能是3，也有可能是8。

另外，在用“无语”这个词表达愤怒时，程度也是因人而异的。有的人用它来表示轻微的愤怒，有的人可能用它来表示心中滔天的怒火。所以当对方使用“无语”这个词时，要确认对方是哪种程度，毕竟前者和后者在意思上有着天壤之别。

在平时的生活中，我们在不经意间使用的一些词语其实在对方的脑海中有程度不一样的理解，甚至在意思上都会千差万别。即使是生活在一起的夫妇、父母和家人，这种情况也是一样的。

而那些善于人际沟通的人，他们不仅懂得语言的重要性，也非常理解人和人在相互沟通时存在的语言差异，这些人一般都会被周围人认为

是高情商的人。因此，我们在平时就要格外注意确认自己的语言体系和对方的语言体系在意思和表达的程度上的差异。

请不要觉得麻烦。毕竟我们只需要说几句话就能够大大改善夫妻、家人、朋友之间的关系。特别是觉得夫妻吵架较为频繁的朋友，一定要和自己的伴侣试一下这个方法。

9 拥有自己的“心情镜子”

大家是否有过这样的经历，觉得不知道为什么，但感觉对方好像生气了。例如，夫妻关系中，丈夫或妻子感觉到对方好像“生气了”，然后就会问：“你为什么生气了呀？”

这时候对方回答：“没有啊，我没生气。”你却接着说：“你明明就生气了，脸上都写着呢。”然后一直追问，直到对方承认自己生气了。大家有过类似的经历吗？

其实在这种情况中，一开始对方可能真的没有生气，生气的反而是自己。自己在潜意识中希望对方能够发现自己生气了，所以才会一直追问对方是否生气了。这种现象在心理学上被称为“自我投射”，亦被称为“镜中自我”，表现为自己内心不想承认的情感或心理，无意识中想要强加给对方的一种心理投射现象。

不少朋友大概都有这样的经历，当身边的朋友生气的时候，自己在不知不觉间也似乎感同身受变得愤怒起来，其实就是受到这种心理的影响。

因此，你会发现，当自己心情好的时候，不会感觉对方生气了。自我投射这种心理活动常常更倾向于出现在自己心情不好的时候。这也是人在认知和思考上的一种障碍。当自己心情不好，却不自知时，却误认为对方心情不好、在生气，然后陷入恶性循环，自己的心情就会变得更不好，最后双方都真的生气了。

而为了防止这种认知障碍的产生，我们就要从根源上了解为什么自己会产生这种错误的认知，即产生错误认知时自己是处于何种状态。例如，当我在刷Twitter（国外一个社交网站），感叹“这个世界真是现世安稳、岁月静好啊”的时候，内心是十分平静的。而当我感慨“这个世界如此黑暗，每天都有充满罪恶的事情发生”的时候，心情和状态都不是

很好。

其实，在Twitter上大家关注的人差不多都是相同的，所以同一时间线上的信息也都大致相同。虽然接收到的信息是一样的，但其所含有的意义会随着我们自身的状态而改变。

大家也可以寻找一些类似的方法来帮助我们确认自己潜意识状态好坏的方法。

10 努力让自己有个好睡眠

朋友们，你们为睡觉努力过吗？

为睡觉努力，可能听起来很奇怪，有不少朋友应该会想，“有必要为睡觉单独去努力吗？”“瞌睡的时候去睡不就好了吗？”，等等。

在不久之前，我一直对自己的睡眠质量非常有信心。因为我基本上不会因为上床时间、睡眠地点而烦恼，想睡就能睡着，就算是晚上喝咖啡也不会有什么影响，基本上躺下就睡着了，都没时间来看睡前书籍。

而且，我一旦睡着了就会一觉睡到天亮，早上起床之后也是精神满满，所以我一直以为自己的睡眠质量完全没有问题，甚至要远远好于一般人。

当时的我基本上都是深夜12点到1点之间才睡，早上5点多就起床了。睡眠时间基本上都在4个小时，长的话也顶多只有5个小时左右。

但一到中午我就会很困，头昏脑涨，导致工作效率极其低，心情也随之变得焦虑。中午稍微睡一会儿的话这些问题就全都不见了，所以我之前一直深信，午睡能够帮助我们提高下午的工作效率。

直到前不久的某一天，我对自己的睡眠质量产生了怀疑，“我的睡眠质量真的有我自己认为的那么好吗？”然后我用手机软件对自己的睡眠进行了测试，测试结果让我大吃一惊。

我用的是叫Sleep Cycle的手机软件，它可以测试使用者深睡眠的程度。根据这个软件统计，日本人平均深睡眠程度为61%，而我当时测试的结果为59%，低于这个平均值。

不过，我经过一番努力，终于使我的睡眠质量有了很大的提升。具体的操作方法我会在后面详细讲述，根据这个软件的测试结果，我现在的深睡眠程度的平均值已经超过了70%。而且我现在中午不会犯困，工作效率有了很大的提升。

11 通过“记录→实验→改善”来提高睡眠质量

睡眠不足的时候，你会不会感到烦躁不安呢？

焦虑和愤怒等负面情绪都和大脑中一个叫小脑扁桃体的部位有着密切联系。当睡眠不足时，这个小脑扁桃体的活动就会增强，同时，能够抑制这个活动的前额叶皮质的功能也会降低。

因此，睡眠不足之后会产生焦虑，其实不仅仅是我会这样，它是人类共同的一种机能上的表现。

我之前对自己的睡眠质量非常有信心，但测试结果表明我的深度睡眠比全日本人的平均值还要低。从那以后，我就开始努力改善我的睡眠质量。

其秘诀就是记录。具体来说就是，持续记录一些和睡眠有关的因素变化，然后就能够逐渐明白自己在什么样的状态下能够取得质量较高的睡眠。

例如，根据一段时间的记录我了解到，自己如果睡前喝酒了，那么睡眠质量就不是很好。另外，过度疲劳和晚上摄取含有咖啡因的物质也会对睡眠质量有影响。之前我还以为自己是咖啡耐受体质，经常会晚上喝一杯。

同时，我也了解到，当房间遮光充分、室温较低时，我的睡眠质量会相应变好。

像这样，我每天都会对前一晚的睡眠质量进行记录，然后实验、验证，分析出哪些因素能够帮助我提高睡眠质量，之后有意识地去创造相同的条件，反之，了解到影响睡眠质量的因素，然后主动去避免它们。

通过这些努力，我的睡眠质量有了很大的提高，中午很少犯困了，焦虑的情绪也随之大大减少。

睡眠是件小事，但也不是件小事。所以，如果你不想烦躁的话，努力提高睡眠质量是非常有必要的。

12 拒绝路怒

2017年，在日本东名高速公路上发生了一起因妨碍驾驶导致的惨痛的车祸事故。

这起事故起因是在高速路段附近的停车场上，犯罪嫌疑人因为停车时超出了一定的范围而挡住了被害人车辆的行进道路，故而双方发生了口角。之后犯罪嫌疑人心怀愤恨，紧随被害人一家四口的车辆上了高速路，并进行了一系列急刹车、别车等危险的驾驶操作，最后使受害人车辆被迫停在超车车道上，后面的卡车来不及躲避并与受害人车辆发生碰撞，导致夫妇二人当场在两个女儿面前死亡。

在美国，有一个专门的短语来形容犯罪嫌疑人的这种行为，叫作 **Road Rage**，翻译成中文为“公路泄愤”，又称“路怒症”。所谓路怒症，顾名思义就是带着愤怒去开车，指汽车或其他机动车的驾驶人员有攻击性或愤怒的行为。此类行为可能包括：粗鄙的手势、言语侮辱、故意用不安全或威胁安全的方式驾驶车辆或实施威胁。在美国，公路泄愤在30年前就已经成了严重的社会问题。

路怒症是典型的愤怒管理失控的例子。在美国，对那些被判定为危险驾驶或超速的人，法律会强制要求他们接受愤怒情绪管理的心理课程。由此可以看出，驾驶和愤怒、焦虑情绪的产生有非常密切的联系。

那么，路怒症是如何产生的呢？这是因为驾驶员在车中，由于有车体的保护，在潜意识中产生了强烈的安全感及匿名感。而且，驾驶员能够随自己的心意来操控汽车，所以下意识里会感觉自己很厉害、很强大。在这两种心理的影响下，驾驶员对自己愤怒的控制力减弱，导致“路怒症”的产生。

美国加利福尼亚州交通运输局提出警告：任何人都有可能成为路怒的加害者和受害者。并不是只有那些平时看起来易怒的人会成为加害者。

容易成为路怒加害者的几个特征：

- 认为自己的驾驶技术比很多人都好。
- 频繁地变道。
- 爱开快车。
- 开车的时候不由自主地脾气就变大了。
- 认为那些坐很贵的车、很大的车的人都很了不起。

大家可以对照一下，看自己是不是有以上的特征或多少有符合那么一两个特征的倾向。所以说任何人都有可能成为路怒的加害者。

加利福尼亚州交通运输局呼吁民众，当发现自己可能要成为路怒的加害者或受害者时，要当机立断马上逃离所处的场所。如果双方很有可能要陷入争执，那么立刻从对方的视线中消失。这是避免发生悲剧的最为有效的办法。

驾驶汽车是非常容易产生压力的，这与驾驶员的喜好无关。因此，驾驶员确实会更容易焦虑，从而发展成路怒症“患者”。

所以，开车的时候，正是考验自己愤怒情绪管理的能力的时候。大家要时刻记住，为了自己也为了他人，一定要安全驾驶。开车并不是用来衡量自身价值的方式，也不能成为评价自身的标准，它单纯的只是一种交通方式而已。

不为人生焦虑的习惯

1 自己的人生自己决定

说得直白一点，其实父母那辈人的生活经验，对孩子而言并没有多大的参考价值。

从现在倒推10年，有多少人能够想到，日本的国有企业现在面临着倒闭危机。其实，在现在这个日新月异的年代，不论是什么样的大公司，它们都不能保证自己10年后仍然能够屹立不倒。

我的父母和大多数人的父母一样，从小就期望我能够上一所好的大学，然后进一家好的公司，这样安安稳稳地过一辈子。所以，受到他们的影响，我也一直觉得我应该这么做。但同时我心中有另外一个声音一直在说：“你为什么一定要听他们的话呢？你自己的人生你应该自己决定。”因此，曾经有一段日子里，我非常烦恼，也不知道该怎么办。

最终，我还是选择了自己独立创业，做我自己想做的事情。而在背后推我一把的是一个外国朋友对我说的一句话。他说：“为什么你会因为这种事情烦恼呢？你自己的人生当然要听从你自己内心的选择啊。”这对当时的我来说如同当头棒喝一般。

我想，如果我在二十几年前能够到大公司里去工作，父母一定会非常开心。但是，当时的那些大公司现如今要么倒闭，要么被收购，几乎已经所剩无几。现如今的社会，又是另一番模样了。

其实，当下这个社会，你进入大公司工作并不意味着你就有了铁饭碗，可以安心等着退休了。因此，这种“大公司=铁饭碗”的价值观已经

过时了，并不适合当代社会的年轻人。我们自己的人生还是得自己来做出决断。

自己选择的人生要自己负责。就算是碰到困难、遇到不顺心的事情也不能逃避，得自己去面对，不能抱怨为什么当初身边的人没有阻拦自己，为什么他人没有帮助自己。这样才算是真正自由的人生。

2 明白“三十六计，走为上计”

在不久之前，报纸上的一首小诗引起了我的注意。

这首诗的题目叫作《逃跑》，大致意思是：除了人以外的生物只有逃跑才能让它们活下去，但人为什么不能选择逃跑呢？这首诗是一个13岁的中学生写的，当时我看了感觉非常有触动。

确实，生活在野外的动物的行为法则就只有一个目的，那就是活下去。当面对威胁时，它们会做出判断，是去战斗还是逃跑。但是，当眼前的对手具有压倒性的威胁性时，它们会毫不犹豫地立马逃跑。这对野生动物来说，是再自然不过的事情。

然而，在人类世界中，逃跑已经和“胆怯、失败”画上了等号，我们从小受到的教育也告诉我们遇到困难的时候要勇于面对，不能逃跑。但你仔细想一想，就会跟这首诗的作者产生相同的疑问：“人为什么不能逃跑呢？”

我们先从结论来说，我认为，如果待在一个地方让你感觉不开心、待不下去，那么就没有必要勉强自己，逃开也是一种选择。

在愤怒情绪管理理论中，从令人厌烦的状况中离开被称为“战略退却”。其实，我在美国学习愤怒管理时，第一节课讲的就是“RUN（逃跑）”这个词语。

如果你察觉很有可能会被卷入到麻烦中，不要犹豫，立马从那个地方离开。古人也有云：“君子不立危墙之下。”说的就是这个道理。

但是，为什么在现在这个社会，大家都倾向于认为逃跑就代表着胆怯和无能呢？

可能确实有各种理由和状况，让人们“不去逃避”“不能逃避”。但是，不管是什么样的理由，活下去才是最重要的。

为了身边重要的人、为了我们真正要守护的人和事，不要在意他人的眼光，该逃跑就逃跑吧。如果逃跑能够保护自己、让那些在乎你和你在乎的人不受伤的话，不要犹豫，逃跑吧。

3 不追求严于律己

从小我们就被教育要“严于律己、宽以待人”，对自己严苛、守心克己从古至今都被认为是一种美德。但是，严于律己的人实际上有很高的概率容易焦虑。因为这些人一般都坚持完美主义，而这种完美主义正是产生焦虑情绪的一个重要原因。

严于律己的人对自己的要求很高，给自己设定了许多要求和标准。但现如今这个社会从多种意义上来讲是一个充满诱惑的社会，因为现代社会是一个信息大爆炸的社会，也就带来了更多的诱惑。

虽然我们大多数的人都只是过着平凡的生活，但对那些对自己有着极高要求的人来说，有太多的事情能够打破他们定下的规矩。这些事情不胜枚举。

例如，规定自己要每天出去晨跑，但突然下了大暴雨，导致计划中断；规定自己以后再也不吃零食，但朋友带来了精致的蛋糕；抑或是空闲时间刷社交软件或看新闻忘了时间，回过头来发现自己做的计划全都没有做。

这个时候，严于律己的人就会责备自己，从而产生焦虑的情绪，甚至可能会引起身体或心理疾病。

对自己有高要求固然是一件好事，同时也能给别人留下一个好的印象。但如果过于执着于自己设定的条条框框，那么律己反而本末倒置，成了我们人生的目的，就会活得很辛苦。适当的时候要学会“宽以待己”，跟自己和解。

4 追求中庸的生活方式

虽然我们在上一节内容中讲到过于克己地生活可能会对自己的身心

造成伤害，但这并不意味着我们就可以懒懒散散、毫无规矩地活着。

有一个词为“中庸”，虽然现在多取其负面的意思，但在古代，这个词表示的是对人非常高的评价。

中庸出自《论语》的“中庸之为德也，其至矣乎”，这句话的意思是，能够平衡各方面来采取行动的人，拥有最高的德行。

在古代的中国，从孔子时期开始，就非常推崇状态的平衡，故而在道德评价中，“中庸”是对一个人的德行的最高评价。另外，这种不多不少、刚刚好的状态对生活在现代社会的我们来讲同样适用。

但是，按照这个标准，我们就会发现有太多的人活得过于散漫或过于律己。

想要达到中庸这个状态，我认为必须做到从“主观意识”“客观意识”“事实”这三个角度来看待问题。通过这三个角度，我们不仅仅需要对事物有自己的判断，还需要倾听各个立场上人们的想法，最后对事物进行整体把握。

如果只是片面地看待问题，会容易钻牛角尖、听不进他人的意见。但如果我们能够从多方面认识事物，就能够理解他人的想法，也能够采取相应的行动。总之，当我们能够达到中庸的状态时，自己设定的那些条条框框都变得不重要了。

不过，虽然道理都懂，但想要达到“中庸”的状态并不容易。那么我们应该怎么做呢？

其实，开头那句引语后面还有一句话：“中庸之为德也，其至矣乎！民鲜久矣。”

意思是，中庸作为一种道德，该是最高的了吧！人们缺少这种道德已经很久了。

不论是在古代还是现代，想要达到中庸的状态需要不断地修行。这个过程并不是一蹴而就的，因此，我们也不要心急，放平心态和自己的情感慢慢磨合吧。

5 认可自己的小成功

自我肯定感高的人，不论身在何处，做什么，都会乐观积极地面对。就算不是那种高精尖的技术人才，他们也能够很小的事情中用自己的双手创造出只属于自己的乐趣，从而获得自我肯定感。

自我肯定感一般分为两种，一种是相对自我肯定感，另外一种就是绝对自我肯定感。

相对自我肯定感是在与周围人的比较中建立起来的。例如，比谁学历高，比谁工作能力强，比谁长得更好看.....

而绝对自我肯定感并不是通过和他人相比来获得的优越感，是一种完全接受自己的好与不好，很平和的状态。

在控制愤怒情绪管理的训练中，我们需要的是绝对自我肯定感。因为相对自我肯定感是通过和他人比较来获得的，所以，当你比不过他人的时候就会感到沮丧。

那么，我们应该怎么做来提高我们绝对自我肯定感呢？归结为一句话那就是，每天审视并确认自己能够做到的事情。

无论是多么小的事情都可以，例如，“今天按时起床”“今天能够元气满满地工作”，等等，就算是那些别人觉得理所当然的事情也没关系，每天都要确认自己做了哪些事儿。

在愤怒情绪管理理论中有一个技巧叫作**Success Log**（成功日志），即记录自己生活中那些小小的成功。我们成长至今，其实都是这些小成功积累的结果。

但是，太多的人都认为“这些事情不都是理所当然的吗？”，总是进行自我否定。如此一来，就很难提高自己的绝对自我肯定感。

你现在能够安然地活在当下，正是你之前所有的小成功积累起来的结果。而我们要做的就是将这些日常生活中的小成功明示化，然后给予自己肯定。

6 与其绝地反击，不如步步为营

朋友们，你们之前有过绝地反击的经历吗？

在今后的人生中，你觉得你会有绝地反击、逆风翻盘的机会吗？

前者暂且不说，对第二个问题，如果你的回答是“是”，那么你的思想很危险啊。

可能大家都听过这么一句话：“人生就是一场赌博。”

人在赌博的时候，赢了就不会再冒险继续，输了的话总想着赌上一切，冒着极大的风险想要一举翻盘。其实这就是一种投机的心理。

确实，任何和胜负有关的事情，赢的时候心情都是很开心，输的时候则会变得焦虑不安。然而，正是这份焦虑的心情让我们失去了正常的判断力，总是想着绝地反击的奇迹出现。

而那些不会无故焦虑的人则很少会有这种想法。

借用英国的《泰晤士报》的一级专栏作家马修·萨伊德写的《黑匣子思维》（**Black Box Thinking**）中的一句话，“与其想要绝地反击，不如步步为营。”

马修·萨伊德在书中提到一个词叫作“边际增益（**marginal gain**）”，它表示的是将一个大的目标分解成多个小的目标，然后逐一进行改善，就能获得很大的进步。在上一节内容中，我们提到了记录日常生活中的每个小成功的“成功日志”对于控制愤怒有着非常重要的作用，在未来的生活中创造更多的小成功同样是不可忽视的。

而这一个个小的进步都需要我们付出很大的努力。一开始的时候可能会有许多问题，而且还需要详细的分析，所以，反而会让我们更加焦虑。

但只要这样坚持做下去，不必冒很大的风险就能取得相当大的成功。

7 不要希望能一口吃成胖子

那些不会焦虑，真的明白自己要做什么的人从来不会放过任何一个

能够完善自己的机会。因为他们知道，只有将每个细微之处做好，才不会让自己无端焦虑。

在前文提到的《黑匣子思维》中，提到了英国顶级的自行车队“天空车队”在2009年为了“5年内赢得环法自行车赛冠军”这个目标，甚至连用来洗车手比赛服的清洗剂都换成了对肌肤温和不刺激的，来提高穿着的舒适感，他们还车手提供专用的枕头和床垫等，一系列后勤保障，无不做到最好。

很多事情可能看起来与自行车车手比赛能力的提升没有多大的关系，但正是他们这种事无巨细的态度，让天空车队仅仅用了3年的时间就完成了“5年内赢得环法自行车赛冠军”这个目标。而且，在他们之前，没有一个英国车手在环法自行车赛中取得冠军。可以说，他们用自己的行动生动地解释了“欲速则不达”这个成语。

那些急于求成、静不下心的人的眼中往往只有自己设立的那个宏伟的目标，却忽视了需要去改善那些看似不起眼的细节。例如，想要达成“努力成为一个不乱发火的人”这个目标，我们需要在生活中将自己身上方方面面的坏习惯改掉，而实现这个目标的每一步都需要我们的努力。

然而，许多人都忘记了这个道理，于是设立的目标不了了之，或一拖再拖，无端地浪费了许多时间。

控制愤怒是一项技术活，它需要进行反复的训练。我们只有在平时的生活中从小事着手，逐一地进行改进，才能够获得更大的进步。其实这和运动员的训练是一样的。

8 相信努力的结果会在五年后展现

总有人感叹自己明明付出了那么多努力，却仍然收获甚微，看不到成功的希望。但是，我相信“台上一分钟，台下十年功”的道理。现在你看到的那些有所成就的人，其实他们五年前就在努力了。大家可以回顾一下自己的人生经历，看看是不是这个道理。

例如，你从小学高年级开始一直努力，然后经历了初中三年，最终考取了一所满意的高中。但是，进入高中并不意味着可以松懈了，不努力的话就考不上理想的大学。因此，从高中的第一场考试开始，你就需

要为考大学而努力奋斗了。好不容易进入了大学，如果只是想开心地玩，那大学毕业的时候就很难找到一份合适的工作。

但是，找到了合适的工作并不意味着可以停止前进的脚步。虽然自己很努力工作，但如果目标仅仅是完成领导交给你的任务的话，五年后你仍然只能在原来的岗位上继续做一个熟练工而已，不能调岗，也没有能够吸引其他公司出高薪聘请你的附加价值，这就是残酷的现实。

努力不是立刻就能够看到成效的。我认为，想要看到努力的收获需要花费五年的时间。我今年46岁，也就是说，我从41岁开始所付出的努力，支撑着现在的我。当然，我也有想要偷懒的时候，但我明白，如果我现在偷懒，那么五年后的我就会变得非常辛苦，这个想法一直推动着我不断地走下去。

这个世界上没有人知道自己现在所付出的努力会不会有所回报。如果把现在的努力作为对五年后的自己的投资，那么现在烦恼有没有回报其实是没有意义的一件事。

我们应该做的，不是考虑自己所走的是不是一条通往成功的捷径，而是去相信自己现在所做的事情是正确的。

唯一可以确定的是，如果自己现在什么都不做的话，五年后必定会因此而受累，甚至连维持现状都无法做到。毕竟，经过了一番努力之后，结果可能也仅仅是维持现状，但仅靠每天机械地重复着相同的事情就维持现状是不可能的。现在的你如果只满足于每天的例行工作的话，五年之后的你很可能会陷入一个非常痛苦的境地。

努力的话五年后会收获成果，懒惰的话五年后则会收到苦果。其实，成功的人和失败的人，五年前可能就已经分出胜负了。

9 没有成为“唯一”也没关系

我想不少朋友都有这样的愿望：我想和别人不同，想要成为独一无二的人，想做别人都没有做过的事情，想要用自己的双手开辟一个全新的领域.....

我曾经也这样想过，希望能够开创自己独一无二的事业，为此我绞尽了脑汁。但是，在这个过程中，我逐渐发现，那些世界上独一无二的

东西，其实是这个社会并不需要的，而且，社会发展到现在，世界上“从来没有人想到的”事又剩下多少呢？

那些没有人去做的事情，很可能是因为它没有做的价值。虽然“去做没有人做过的事情”听起来特别容易让人心生敬畏，但不能一概而论。

我认为，与其去做难以实现的“唯一”，不如在自己现在的岗位上竭尽自己的所能，做到最好，这样也更有价值。

想要成为“唯一”，成为与他人不同且特别的存在的心理背后，其实是自我肯定感低的一种表现。当一个人对自己所处的环境和所做的事情不满意时，就会倾向于寻求自己与他人的不同点。

因为自我肯定感低，所以会非常在意周围人的看法。可能会因为一些特别小的错误来责备自己或者反过来想要诱导、左右他人的想法，使自己的人生失去了重点，犹如一团乱麻。于是，这些人就想找到一个不用和他人比较的地方，最好只有自己一个人的领域，就产生了想要成为“唯一”的想法。

虽然这种心情是可以理解的，但并不值得赞同。其实，这样的做法非常危险，因为你想要追求独一无二的事业，成为独一无二的存在，就意味着没有人能够对你的所作所为进行肯定和评价，所以，你很可能就会陷入一个自我肯定感越来越低的恶性循环中。

做好现在的自己，做好眼前的工作。当我们不再另辟蹊径，想要成为独一无二的存在，而是在自己的人生中找到一条适合自己的道路时，坚持走下去就会让人生开出美丽的花。故意让自己变得与别人不一样并不意味着能找到幸福。

10 获得绝对自我肯定感的小窍门

所谓的“自我肯定感”，即“认为自己非常重要”“认为自己是不可或缺的存在”等欣赏自己、肯定自己的一种感觉。

但是，还有一个问题，那就是如何才能够提升自我肯定感。

请问大家身边有没有这样的人？明明非常聪明、工作和学习能力很

强，在异性中很受欢迎，但就是不知为何对自己特别缺乏信心。这种人就是因为经常拿自己和那些比自己优秀、比自己能干的人比较，导致自己没有自信。

在前面的内容中，我也提到过，自我肯定感分为相对的自我肯定感和绝对自我肯定感。其中，相对自我肯定感是在和他人的比较中逐渐积累起来的。我相信绝大多数人在孩童时期都会被拿来和其他的小孩儿做比较，比赛跑成绩，比学习成绩，比谁更受小女孩欢迎，等等。

在和他人的比较中，我们找到了自己身上的闪光点，从而产生了自信。但是，也正因如此，通过比较形成的相对自我肯定感不管积累到多高，一旦碰到比自己还要优秀的人，这种自我肯定感就会瞬间瓦解。因此，通过这种方式建立起来的自信不堪一击。

而绝对自我肯定感是在自己被接受、被认可的这种体验中建立起来的。当一个人真切地感受到自己是被重视的，是被爱着的时候，就建立起对自己的自信。

提高绝对自我肯定感的方法，我在前面也讲过了，在这里，还想给大家说一个方法，那就是不和他人比较。

其实，不管比较的结果如何，只要自己尽全力了，那就足够了。就算没有取得满意的结果也没关系。当我们能够真切地感觉到是在自己选择的道路上努力向前，就会从心底接受自己，喜欢自己。

与其把目光放在别人身上，不如专注自身的成长。这样就能够提高绝对自我肯定感。

11 适应周围环境的改变

为什么我在本书中反复强调要享受并习惯外界环境的变化呢？因为在这个世界上，没有绝对静止的东西。

如果这个世界停止了变化和发展，那我们只要机械地持续现阶段正在做的事情，就能够毫无压力地生活下去。但是，现实并非如此。

《平家物语》的开头就写了：“祇园精舍钟声响，诉说世事本无常……”意思是说世上所有的事物，每个瞬间都在发生变化。

可以看出，早在800年前，人们对“变”就有了非常深刻的认识。

我们所处的环境每时每刻都在发生改变。而且，近年来，变化的速度也越来越快了。

所以，我们现在已经不能以不变的环境作为生活的前提，而是要时刻准备好应对随时而来的变化。只有这样，我们才不会因为环境变化而手足无措。

那些不能适应环境变化的人，一点点的变化就会使其感到非常大的压力，也就更容易焦虑。但我们要知道，我们每个人都不是这个世界的中心，这个世界不是我们能掌控的。

在愤怒情绪管理理论中有这样一种观念，当人们想要改变那些无法改变的事情时，便会无端焦虑。想要世界上的万物都随着自己的心意变化正是其中一个典型的表现。

让我们主动去尝试一些生活中的新事物吧。

这样，每天给生活带来一点新鲜感，就能够帮助我们大大减少焦虑的机会。

12 不因交通信号灯而奔跑，不赶车

直截了当地说，那些不会因为交通信号灯而奔跑的人，通常都不会无端焦虑。

生活中，我们经常能够看到在绿灯一闪一闪地马上要变成红灯时，有许多人使出百米冲刺的劲儿往前跑，以求在变灯之前穿过马路；在电梯门或地铁车厢门正在关闭时，还有乘客快速冲进去。

恐怕基本上没有人会因为做了这些事情而觉得自己节约了多少时间，其实，大多数情况下，这仅仅是一种下意识的动作而已。

虽然只是生活中不经意的一个场景，但从另外一个角度来说，我们其实是在配合交通信号灯的改变和地铁车厢门的开闭，或说是交通信号灯和地铁车厢门控制了我们的时间。

当然，如果赶上的话还好，但当经过奋力疾走之后，成功近在眼前却眼睁睁地看着交通信号灯变成了红色或地铁车厢门关上了，这个时候心里就会有一团无名之火。

其实这是因为下意识中觉得自己的时间被控制而产生的愤怒的情感。

在我看来，“追赶信号灯”和“冲进正在关闭的车门”等行为，都表示一个人无法有效地控制自己的时间。因为交通信号灯和地铁的发车时间等外界因素很容易左右他们的主观行动。

而且，就算没有真的采取行动，但当看到交通信号灯闪烁，听到关门提示音响或看到周围人逐渐加快的脚步，心情就会受影响，这种心理状态也属于上述行为范畴。也就是说，这和赶不赶时间没有关系。

眼前闪烁的信号灯和正在关闭的车门在无意识中成为命令我们行动的标志，因此我们会条件反射似的往前冲。

其实静下心来想一下，就算是等一个红灯、等下一班地铁，我们又损失多少呢？完全没有着急的必要。

不会被时间追着跑的人通常性情都很温和。他们按照自己的节奏和计划来行动，就算是需要等待，也不会因此变得慌张。在他们的世界中，自己的时间是自己来掌控的，不会因为外界因素而受到影响。

在看到眼前闪烁的交通信号灯想要加快速度时，给自己半分钟的时间问问自己以下几个问题：

- 真的是因为有重要的事情赶不上了吗？
- 内心仅仅因为信号灯的闪烁就发生情绪的起伏了吗？
- 是因为别人都在跑，所以自己也要跑吗？
- 自己的时间受自己控制吗？

当然，改变一个习惯并不是一朝一夕就能够做到的。所以，在下次再碰到闪烁的交通信号灯时，就算是周围的人都在跑，自己也可以尝试着停下脚步，你会发现不一样的风景。

不为社会焦虑的习惯

1 将事实和主观意识分开

我们每天看到的新闻中，除了客观事实，还都混入了编辑自己的主观判断。而把客观事实和主观判断区别开，能够让我们更容易看清事实，防止被有心之人牵着鼻子走。不过，要真正做到这一点并不容易。

区分客观事实和主观判断，对我们整理自己的思维并做判断而言是非常重要的一个环节。当我们能够透过繁杂的信息整理出事情的来龙去脉时，相应地，就会有自己的判断，就不会产生担心、焦虑的情绪。

反之，如果不能区分事实和主观判断，在主观判断的基础之上再经过臆想，焦虑的情绪就会扩大。究其原因是，我们通常都会认为自己的想法是正确的，所以，我们更倾向于相信我们想要相信的事情，而忽略那些能够推翻我们想法的事实。

例如，日本丰洲市场迁移问题就是一个无法区分事实和主观意识的典型例子，即虽然“事实证明是安全的，但就是无法安心”。

日本丰洲新市场所在地原本是东京瓦斯公司的土地，先前是作为生产瓦斯的工厂用地，工厂长年营运所产生的有害物质，已经污染了所在地的土壤与地下水。并且，原定在新址上填土的计划也没有实施。但是，根据专家的科学分析与调查结果，这块土地作为市场用地是安全的，这是客观事实。

但是，即使是面对这样的事实，民众仍然担心日后会出现问题，怀疑东京政府可能隐瞒了一些事实，甚至怀疑政府骗大家搬到市场新址，

等等。这一系列的怀疑和猜想让人无法安心，这就是主观判断。

报道这些信息的媒体后面都是一个个有情感的人。所以，除了纯粹的事实报道外，这些写稿人的主观意识也会对文章情感的走向造成影响。报道发表之后，读者会看到一篇带有主观色彩的文章，这些主观意识引导读者产生更多的臆想，最后想法离事实越来越远，读者只相信自己所认为的事实。

媒体所报道的新闻其实很多时候只是事实的一部分，甚至有许多没有节操的媒体会故意断章取义来博眼球。但是，人们往往会被这些片面的事实引导，产生各种各样的猜想，甚至有时会对无辜的人进行严重的人身攻击。

因此，能够有意识地区分客观事实和主观判断是非常必要的。我们在看到一篇报道时，不要盲目地相信其中的内容，首先要做的就是将其中的“事实”剥离出来，这样才能不被作者牵着鼻子走。

2 为什么会乱发脾气呢？

在现在这个社会，一旦某个人被认定犯了错误，就会受到不管是大众媒体还是网友的一致抨击。

在平时的生活中，我们可以发现不管是被爆出出轨的艺人，还是说错话的政客，他们会受到相应的处罚，接踵而来的就是猛烈的抨击和无尽的嘲笑，甚至是人身攻击。

看到这些现象，我想起漫画家西原理惠子说过的一句话，“一个人一旦开始憎恨，那说明他很闲”。我是西原理惠子的忠实粉丝，当时听了觉得如雷贯耳，于是就谨记这句话，时刻用来提醒自己。

确实，各个方面都做得不是很好的人，往往都很闲。而那些不管是工作还是生活都过得很充实的人，他们想做的事情有很多，哪有时间来管旁人的闲事呢。也就是说，这个世道戾气蔓延，是因为闲人（人生不怎么顺利的人）太多了吧。

究其更深层次的原因是，这些人在平时的生活中就心怀不满，但又没有勇气面对，故而就去找一些正当的理由来发泄一下心中的怨气。

愤怒的情绪有这样一个性质，即愤怒的矛头并不固定。例如，小王在公司被上司冤枉，挨了一顿骂。回家之后愤怒的情绪仍然没有得到排解，这时候孩子犯了小错误，于是小王就将怒火发在了孩子身上。而这种随意拿他人撒气的根源就在于愤怒情绪的矛头并不固定。

其实，大多数人并不会把娱乐报道中的八卦新闻当回事儿，顶多当成茶余饭后的谈资而已，更别提因为这些新闻而生气、发火了。反之，对那些会因此而焦虑、愤怒的人来说，这些八卦新闻其实是他们怒火的发泄口，而发怒的理由正是逃避了一些他们应该正视的问题。

想要抨击他人的冲动，其实是由于无意识中想要从自身的问题上转移视线而产生的。因此，大家与其关注他人的动态，不如着眼于自己的人生。

3 不要特意去找让自己生气的对象

最近，有一种社会现象引起了我的注意。人们常常主动去寻找一个又一个的对象来发泄心中的愤懑情绪，他们被自己一时的情感左右，对这些对象进行抨击。例如，不久之前爆出的一则新闻：刚进某大企业的女职员，因不堪工作的重压而自杀身亡。这则新闻发布出来之后，许多网民都评论，“人怎么能因为工作去死呢”“早点辞职不干就好啦，为什么要闹到自杀的地步呢”等，站在去世女孩的角度对黑心公司进行了猛烈的抨击。

之后没多久又出了一则新闻：某年轻女演员对所属事务所和工作内容表示不满，所以决定要退出演艺圈。这个时候，网民们画风大变，“又不是学生了，既然是你的工作你就得做好”“这么任性，也太没有常识了吧”，转而抨击起受害的女演员。如此截然相反的舆论，让我到现在都记忆犹新。

我后来仔细想了想，舆论到底是支持哪一方的呢？如果没有一个固定的标准，只是想要寻找一个抨击对象的话，实在是一种既没有效率也没有说服力的行为。

不去刻意寻找让自己生气的对象其实是一件非常重要的事情。我们刻意地去抨击他人，就表示我们无法顺利地处理心中的愤懑情绪。

正在读这本书的朋友，如果你会因为一些和自己没什么关系的事情

而生气，那一定是你心中有怒火的原因。如果你无法正视心中的怒火，就会一直被这个问题困扰，深陷其中不能自拔。

如果你因为和自己无关的事情而生气，那就证明其实你正因为自己人生的某个问题而烦恼。这个时候，静下心来，给自己一点时间，勇敢地面对吧。

4 拥有不被他人意见左右的方法

虽然人们总是说，“自己是否幸福，只有自己说了算”，却仍然会不自觉地在意他人的眼光和评价。

想被他人认可、不想让他人讨厌自己是人的本性。

如果能够将他人对自己的批评和建议转化成助自己成长的“食粮”，那就再好不过了。但是，一旦真的开始介意外界的声音，那么不论它们多么细小，都会在自己的内心激起波澜。

而且，在这个网络时代，并不是所有的意见都具有建设性。

所以，当自己因为他人的评价而痛苦的时候，就有必要进行“不去在意”的练习。

我自己在平时的生活中，也会贯彻“不去在意别人的评价”这个原则。例如，我从来不会在亚马逊上看读者如何评价我的书，也不会用搜索引擎搜索自己的名字。

当然，我并不是说让大家再也不要听取别人的意见。如果是朋友或家人等特别亲近的人提出的建议，因为他们在我们身边会注意到我们自己看不到的地方，所以大家可以自己思考之后有所取舍地听从，这样也会对我们自身有很大的帮助。但是，对网上那些匿名的评价、意见等，不用犹豫，直接忽视就好了。

其实，我的内心非常敏感。如果我注意到别人对我的任何意见或评价，内心都会有非常大的波动。

所以，我干脆采取不听不看的策略。虽然这样一来，我可能会变得自以为是，但这一点可以通过朋友及家人的意见进行矫正。最重要的

是，通过这个方法能够避免产生“自己的人生被他人左右”的局面。

5 忽视网上的口碑评论

在生活中，我不仅会忽视那些匿名人对我的评价，而且他们给出的任何意见我都不会理睬。例如，在买东西或预约餐厅的时候，我基本上不会去看别人的评价。

现在互联网越来越发达，越来越多的商家会选择在线上进行产品推广。也有一些推送各地美食等类似的分享、评价的公众号，在一定的程度上给我们提供了参考。我通常不会去看这类内容，就算是看见了，也不会特别在意。

但是，我这样难免会有失手的时候，特别是那次我在国外选酒店的经历。

虽然免不了会经历些不太好的事情，但我已然坚持不去参考别人的意见，而是自己去亲自体验其中的好与不好。在这个过程中，我的眼光也有了很大的提升。我认为，这种体验的过程对我而言非常重要。

所以，大家发现一家新餐厅的时候就自己走进去尝一尝；新发布了一款电子产品，就亲自去店里试用一下。然后根据自己的感觉判断到底是好还是不好。

确实，在网上搜一些他人的评价非常容易。如果我们在踩雷之前，别人帮我们排雷了，就能够避免犯同一个错误，而且还能节约不少时间。

但是，别人的意见只能代表别人的感受。“一千个读者就有一千个哈姆雷特”，我们不应该让别人的感受对自己产生影响。而且，当他人的评价和自己的感受发生冲突时，我们很容易就会产生焦虑的情绪。所以，忽略这些评价，不要怕麻烦，用自己的身心去感受所有你体验到的事物。其实，这也算是不去在意他人目光的一种练习吧。

一定要坚信，自己的选择一定就是最好的。只有带着这种想法，我们才能够开辟出属于自己的人生道路。

6 对信息有所取舍

以前，说到获取信息的手段，报纸、杂志、电视和网络等媒体是主流。最近，所谓的“后真相”时代已经到来，相比事情的真相，那些能够成为话题的、吸引眼球的事情就像事实一样被大肆报道、扩散蔓延。

我认为，所谓的媒体就是找出让我们生气的对象，我们通过谴责这一对象来发泄情绪、净化感情，媒体就是为此而存在的。

有一个词叫作“怨恨”。在德国哲学家尼采的眼中，它形容的是弱者对强者的憎恶在心中不断郁积的状态。近几年，人与人之间的差距日益扩大，可以说，现代大部分人都怀有很大的怨恨。我们总是想要消除这些怨恨。

现在的媒体非常善于利用这一感情。他们把备受关注的反派带到我们面前，煽风点火，“大家一起来谴责他，心情会很愉悦”，可以说就像一出表演那样，这是片面的，我们必须做到心中有数。当看到艺人出轨等和自己没有任何关系的新闻且感到焦虑万分、火冒三丈时，能否发觉被媒体控制了的自己才是关键。

那些写稿子、发布信息的媒体背后也是人。他们会根据读者的思维方式对信息进行改编和润色，然后写入新闻稿里。所谓的媒体，看上去好像在传达同一事实，实则并非如此。

因此，总是相信并接受某一特定媒体报道的人，就会在无意间被其牵着走。

另外，即便不是特定的媒体，仅是在眼前一闪而过的消息、换电视频道时偶然看到的新闻节目、不经意间瞥到的门户头条、SNS上朋友分享的信息汇总网站，这些在无意识中看到的信息，也有可能影响我们的判断。

我们首先要注意自己平时是从哪些媒体上获得信息的，要特别注意不要从某一个或某一种特定的媒体上收集信息。

7 接受观点的多样性

媒体有各自的立场。以前，日本的新闻报道是在客观事实的基础上，各家媒体和电视台所报道的内容可以说都很相似，但近年来，这种趋势明显下降了。

虽然不像美国媒体那样政治立场明确，但如果阅读了关于某一事件的各种报道后，就立刻能明白A报纸是右倾，B报纸是左倾。

要找到一家完全客观、公正的媒体是不可能的。我并没有批判某一特定媒体的意思，只是想说，传达事实就是一件非常困难的事。

我们能做的就是看清各个媒体具有怎样的倾向，是怀着怎样的意图进行报道的，不要依赖某一个媒体，要利用多个媒体从各个角度看事物。

例如，如果是一篇政治新闻，最少要有四个新闻来源。阅读保守派的A报纸，也看一下标榜自由的B报纸，看一下从经济角度论述政治新闻的C局的新闻节目，再和在网络上查到的D通讯社的速报进行比较，如果给自己设定这样的条件的话，就能掌握非常有效的获取信息的方式了。

全面地考虑问题，有时也需要一点怀疑精神，不是被动接受而是自己主动地去寻找、整合信息。在现在的信息化社会，一不留神就会成为被他人的思想左右、忽视事实、做出错误判断的信息弱者。

“信息扫盲”，听起来非常困难，其实就是倾听各方意见，认同各种各样的价值观的存在。让我们通过接受日常生活中的信息多样化，一起来努力打造不易焦虑的体质吧。

8 不看八卦娱乐

为什么最近的电视节目里，接连几天都出现艺人和名人出轨的新闻呢？答案非常简单，因为有这个需要。

见都没见过的艺人出轨了，明明和自己的人生没有任何关系，为什么人们还是很感兴趣呢？即使不是出轨，而是强烈谴责了某某，也会成为人们的关注点。

脑科学家中野信子把这一现象称为幸灾乐祸。Schadenfreude是德语，是指看到自己所嫉妒的对手失败后感到的喜悦之情，也可以说是“因他人的不幸感到幸福”“落井下石”。中野老师说，因为强烈地谴责他人，大脑感受到了快感。人类社会是一个共同体，为了维持这一共同体，人们通过排斥偏离共同体的人而幸存下来，幸灾乐祸与这一历史根

源有关系。

说得明白点，幸灾乐祸并不是什么高尚的情感，如果没有这样的情感的话，世界会变得更加和谐。无论是发怒还是产生杀人欲望等强烈的情感，在高速发展的现代社会都是不需要的。

但现实是，我们一直保留着这种现有的多余情感。

虽说大脑能从强烈谴责别人中获得快乐，但沉溺于这样的快乐并不是好事。如果从熟练处理发怒这一情绪的角度来看，这正是不好的习惯。

另外，我们也不应该因为这样的事情浪费自己宝贵的时间。

本来，如果我们不想通过强烈谴责别人来获得快乐的话，就不会无端焦虑了。也就是说，八卦综艺节目等，通过强烈谴责别人给人们提供了快乐。

“不要靠近这种轻易得来的快乐”，这是为了长期的健康所做的重要选择。

9 不依赖手机的方法

你会依赖什么东西吗？

被人这么问的话，也许有些人想不出什么特别的情况来。但说到依赖的话，从轻度依赖到重度依赖，有各种形式的依赖。其实，我们在生活中会依赖很多东西。

多数现代人依赖程度最高的应该就是手机吧。无论何时、何地、在做什么，一定要拿着手机。虽然是句玩笑，但更有甚者，即使手机在充电，也舍不得离开插座半步。

依赖会导致焦虑。所谓依赖，就是没有它不行。即使没有严重到这种程度，没有它，也会感到没有缘由的担心、无所事事、惴惴不安、心情不好。

具有不焦虑习惯的人，他们知道依赖会大大阻碍精神状态的调整，

便会有意识地主动放弃依赖的习惯。

例如，如果感觉到自己依赖手机的话，早上出门的时候就不带手机。这样的话，一整天都无法依赖手机。我非常推荐有依赖症的人试试这种方法。

如果突然一整天不看手机比较难的话，刚开始可以一个小时不拿手机，然后试着慢慢延长时间，循序渐进。

在这里，很重要的一点是要认识到自己依赖什么。了解之后再努力摆脱依赖，走向自立。

被外界左右、无法自立的人，说到底还是没有认识到自己正在依赖什么。抑或说，即使认识到了，但由于脱身乏术，想努力也找不到方向。

无论怎样，先找到自己依赖的东西是摆脱依赖的第一步。

10 不依赖他人，不被他人依赖

依赖他人同样如此。某人不在自己身边的话就会内心不安、应付不来，这就是依赖那个人的表现。没有那个人的话，心就难以平静、没有着落，这绝对不能说是自立吧。

有一个词叫作“相互依赖”，这是一种依赖与被依赖的状态。比较常见的例子是，被某人依赖，被依赖的人却很依赖这种状态。因为自己被他人依靠（被依赖），才能找到自己的价值，如果不被依靠（不被依赖）的话，就会变得不安。

在家暴的受害者中，有一部分人是这样的，明明身边的所有人都觉得她们的处境非常惨，她们却认为是因为对方没有自己不行。这就是家暴的受害者和施暴者相互依赖的一种状态。

也就是说，她们错误地认为，对方之所以家暴，是因为珍惜自己、依赖自己。

不焦虑、自立的人，不会依赖别人，也不会被别人依赖。作为一个自立的人，我们应该和所有人保持适当的距离，创造最适合自己的人际

关系。

首先，让自己不依赖任何人。

其次，在人际关系中，注意不要被他人依赖。

远离依赖型人际关系，仅此一举就能大大减少焦虑的机会。

11 杜绝自己生气的根源

有一个词叫“蝴蝶效应”。这一概念来源于气象学家罗伦兹的演讲“南美洲巴西的蝴蝶扇动翅膀，会在美国的得克萨斯州引起龙卷风吗？”。

也就是说，一个细微的开端，可能会成为导火索，慢慢地引起出人意料的现象。

最初是很小的一件事或者是微不足道的误差，但经过一段时间的发展，以及各种因素综合作用，最终会产生多么大的影响，这是谁都无法预料的。

愤怒会产生连锁反应。举个例子，你在上班途中去便利店的时候，收银员态度恶劣导致你心情不好，之后，因为心情不好，你就对手下的员工发了一通无关紧要的牢骚和抱怨。

于是，那名员工带着一团糟的心情回到家，迁怒于妻子。他的妻子又把无名火撒到孩子身上：“快去写作业。”第二天，被骂的孩子到了学校，就去欺负低年级男孩来撒气。

而实际上，受欺负的男孩是你家大儿子。大儿子回到家，把不甘和愤怒撒到了作为父亲的你身上.....

虽然听起来荒诞可笑，但类似的事情在一次次地上演。而且，你冲别人发的火，会导致怎样的结果，这是谁都想象不到的。

另外，愤怒这种情绪，会从强势的人身上转移到弱势的人身上，从立场强的人身上转移到立场弱的人身上。

就像上面的例子中说到的，在社会上被责骂的大人，会把这种情绪带回家里。这种愤怒会在夫妻之间爆发，被骂的一方又把气撒到孩子身上。越是亲近的对象，愤怒这种情绪被表达得就越强烈。

孩子到学校后，会找比自己弱小的同学撒气，受欺负的同学回到家里会反抗父母，让人难以应付。被孩子反抗的父母走到社会后……如此反复，愤怒的连锁反应持续不断、绵延不绝。

向便利店的工作人员发牢骚，工作中对部下的一些不必要的训斥，回家时对出租车司机的不礼貌的态度等，自己埋下的发火的种子，即使是微不足道的细节，也会引起巨大的连锁反应，然后在自己的生活中不断扩大。

如果你不想生活在一个会对他人乱发脾气的社会中，就要杜绝发火的根源。

对便利店的工作人员说一句“谢谢你”，对部下说一句“辛苦了”，下车时对司机师傅说一句“多谢关照”吧。即便不满意对方的态度，但做点让对方更不高兴的事儿，也并不会出现什么好的结果。

“把爱传出去”（Pay it forward），这也是一部电影的名字，意思是“把从别人那里得到的爱心，传递给下一个人”。我们不希望生活在连环发火的社会中，我们想要营造一个传递爱心的社会。

后记

在现在的日本社会中，人与人之间的差距越来越大。这里所说的差距一般是指贫富差距，但在我看来，焦虑程度的差距也逐渐扩大。

越是焦虑的人越焦虑；越是轻松自在无压力的人，越健康无烦恼，他们工作出色，效率也高。

究其原因是，现在的社会环境让人容易焦虑，许多人也因此变得更容易焦虑。

简单点说，我们发火、焦虑的理由是我们的价值观与眼前景象相背离，也可以说是现实与期望不符。

“就这点小事，完成它不是理所当然的嘛.....”

“为什么要做出这样的事？”

“不懂，不知道为什么这样做。”

在很久以前的日本社会中，大家的价值观相差无几。

比如，对于工作，大家都认为“一旦在这家公司工作，就会一辈子待在这里”“上级的命令就要遵守”“公司的酒会就要参加”“工作优先，私人生活靠后”。

另外，关于私人生活，我们会联想到“要结婚”“要生孩子”“女主人，男主外”“不能离婚”等。

但现如今，价值观逐渐多元化，社会正朝着可以接纳各种各样的价值观的方向发展。这也是成熟社会备受欢迎的原因。

不过，在多样化的价值观中，情感却无法跟上时代的发展，这也是存在的一个现实问题。

“我知道维持工作和生活的平衡很重要，但明明工作还没有做完，为什么他就回家了！”

“照顾孩子无可厚非，但为什么要在这么忙的时候休假呢……”

“虽然颁布了禁止加班的命令，但只是离开公司后在附近的咖啡馆里继续工作罢了。”

从各种意义上来看，现在正处于社会价值观和制度的大转变时期。某些东西发生变化时，就会给人造成很大的压力，因为有压力，人就容易焦虑。

前言中也提到了，“2016年来听讲座的人数已经超过了22万人次”，日本愤怒情绪管理协会统计了自2012年以来，有关愤怒情绪管理讲座的年度听讲人数。

统计结果显示，2012年的听讲人数约为8000人次。4年后人数增加了27倍之多，累计已经有60万人次参加愤怒情绪管理讲座。

这表明，在现代社会，愤怒情绪管理不再是部分特殊人群所需之物，已经渗透至你我身边。

其实，无论男女老少，如果你因为工作、育儿、夫妻关系、人际关系而烦恼焦虑，如果你想解决烦恼，就可以来听讲座。

在愤怒情绪管理理论发源地的美国，该理论非常普及的一大原因是，那些无法控制感情，尤其是无法控制发火的人，被认为是不成熟的成人。

在日本，我们也期待着，控制愤怒情绪不再是特殊人群要掌握的技巧，而是作为一般人应该具有的素质得以普及。

通过阅读本书，希望您和您的家人、朋友能够养成不再焦虑的习

惯，对作为情绪管理顾问的我来说这将是莫大的安慰。

安藤俊介
2017年12月

免责声明：

1. 本附加与跟报告无关
2. 报告来源互联网公开数据
3. 报告在“行业报告资源群”免费分享，仅限于网友学习，如它用请联系版权方

合作及沟通，
请联系客服

客服微信1 客服微信2

行业报告资源群



微信扫描 长期有效

1. 进群即获赠《报告与资源合集》，内含近百行业、上万份行研、管理及其他学习资源免费下载；
2. 每日分享学习最新8+份精选行研资料；
3. 群友交流，群主免费提供相关领域行研资料。

知识星球 行业与管理资源



微信扫描 行研无忧

知识星球 行业与管理资源 是投资、产业研究、运营管理、价值传播等专业知识库，已成为产业生态圈、企业经营者及数据研究者的管理工具。

知识星球 行业与管理资源 每月更新3000+份行业研究报告、商业计划、市场调研、企业运营及咨询管理方案等，涵盖科技、金融、教育、互联网、房地产、生物制药、医疗健康等；

微信扫描加入后无限制资源下载。