1 分钟摆脱坏心情

我们都体验过忧郁、沮丧、憎恨等典型的坏心情，但其实最终我们可以控制自己的心情，不应该任其自然蔓延。不管你周围的世界发生了什么，尝试练习这些步骤，能够帮助你迅速摆脱坏心情。

该发泄时就发泄 有时摆脱坏心情的最明智做法就是别抑制它，而是任其发泄几分钟，但要设定好自我放纵的界限。趁身旁无人时哭上几声，或拍打一下桌椅，跺一跺脚，你的心情肯定会变得好起来。

暂时置身事外走出去 沮丧时，不妨休息一下走出去，深呼吸一下新鲜空气，整个人能够变得鲜活年轻起来。尝试着快步走，即使只是在街区走 5 分钟。

听点激扬的音乐 尝试创建一份自己喜欢的能够让自己开心的歌单，音乐能够很快地将你送到一个不同的感受状态。当你失落的时候，这就是让你重回开心之路的声带。

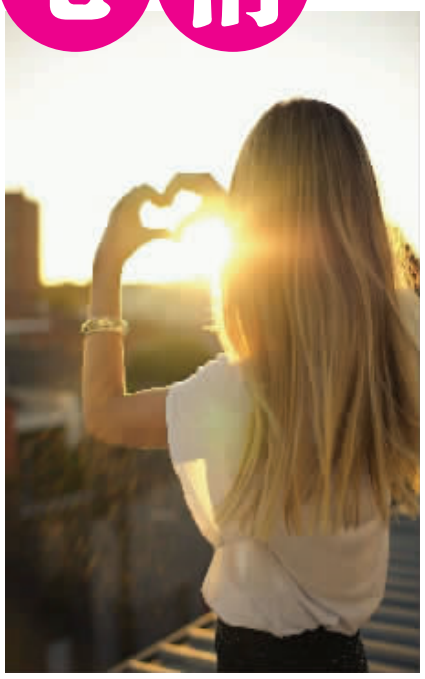
“装出”一份好心情 心理研究发现：如果一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，这种情绪就十之八九真的会到来。伪装好心情会让你的坏情绪在不觉间悄悄溜走。一个人在抑郁的时候，可以多回忆愉快的时光，还可以用微笑来激励自己。

列一个感恩清单 有时我们感到郁闷的原因是因为我们陷入自己的思维圈子里停滞不前，我们的注意力在问题、缺点和不幸上，哪里还会有微笑？相反，列出 10 件此刻你觉得感激的事情，比如：这一刻谁是一直支持你的人？生活中什么事带给你持久快乐？深入进去反思一下你生活中给你带来光明的人和事。

找一个朋友聊聊 我们最需要的是在沮丧的时候能听到朋友的声音，提醒你在这个世界上不是孤身一人。当坏情绪涌上心头时，不妨先做做深呼吸，伸伸懒腰，之后给朋友打个电话随便聊聊，你的坏心情就会在不知不觉中被迅速化解，一切又会恢复自然。

采取直接行动 为一件事烦恼可能会花几天时间，而行动起来解决它只要几分钟就够了。比方说，求职面试后你迟迟得不到通知结果，你为此心神不宁。别烦自己了，马上打电话给面试你的人事主管，不管是福还是祸，你的紧张心情总会有个着落。

回忆美好时光 回忆美好时光是释去坏心情的一剂良药。回忆别人对你的赞美和你取得的成绩，甚至你可以拿出抽屉里积压了若干年的老照片，打开真正算是尘封已久的记忆，回想消逝无尽的人影以及青春的脸庞。



尽管很简单，以上列举的活动却能从糟糕抑郁的心情中给你带来安慰。然而，对有些人来讲，这片乌云永远不会离去，还可能正在经受绝望，那就需要专业的心理医生帮助。

教育心理学硕士 章剑和

心灵鸡汤

生活是种律动，需有光有影，有左有右，有晴有雨，滋味就含在这变幻而不剧烈的曲折里。

很多人的悲剧就在于：不是不知道要做什么，而是知道，却仍然没有做。

宋依兰 (广东)

金钱就像水一样，没有就会渴死，多了就会被淹死。

刘永志（天津）

养一怀恬静

恬，在字典上的本义是放下一切事情，安心地感受滋味的甜美。与静站在一起，浑然天成，让人心豁地柔软适宜起来。

曾国藩家训里最重要的一条便是简单的几个字：养得胸中一种恬静。据说，曾国藩年轻时是一个举止轻浮、荒唐无度满身缺点的公子哥。他的父亲看不过去了，告诫他要节劳节食节欲。接到父亲的“三节”后，他痛下决心，立誓塑造一个全新的自我。

他首先拜了两位老师：唐鉴和倭仁。倭仁教他写日记，直面自己的缺点错误，反省自己，改正自己。唐鉴送给了他一个字：静，并对他说：“若不静，省身也不密，都是浮的，总是要静，最是静字工夫要紧。”

从 1839 年开始写日记，曾国藩坚持了 30 多年，直至去世。那是他最真实的内心世界，涵括了点点滴滴的成长。那些顿悟的修身养性、待人处事、为官之道，是最有营养的养料，滋养出一位恬静安然的大儒，理学宗师。

最重要的一点是他按照唐鉴的教诲，养成了静坐的习惯。不管多忙多累，他都要抽出一定的时间放空自己，静坐养心。

后来曾国藩多次在日记和家书里提到“静”字，告诫子孙要在胸中养得一怀恬静。他说，能甘淡泊，便有几分真学问，这其实也是一种恬静。

耿艳菊

从“愤怒爸爸”到“海绵爸爸”

孩子做错了事，传统的教育方法往往是大声斥责，抑或打骂，让孩子在父母的愤怒中体会到，惹我生气，后果十分严重。

不知从什么时候开始，女儿给我取了一个外号——“愤怒爸爸”。之所以会有这样一个绰号，是因为我时常对女儿发怒。比如，辅导孩子作业时，稍有不如意，我就会大发雷霆，把孩子吓得缩成一团。有一次，女儿在日记中这样写道：如果我有一支神奇的画笔，我一定画一个不发怒的爸爸，像绵羊一样温柔……读着这些让人心酸的文字，我感到万分愧疚，决定做出改变。

一位心理学家曾对成人教育孩子的声调进行了长达数年的研究，结果惊奇地发现，在处理同一件事情时，不同的声调会收到不同的效果，无论是批评孩子，还是表达自己的观点，低声调都更容易让人接受。

对此，我深有体会，当我朝孩子吼叫时，孩子的声音并不比我小。我不知道自己的火爆脾气有没有对孩子的性格成长和心理健康造成什么不利影响，但有一点我可以肯定，那就是我的行为激起了孩子的抵触情绪，孩子变得不再那么听话。于是，我决定换一种方式，低声教子。

首先，我学会了使用合适的语气。以前批评孩子时，我总喜欢说，你这个不争气的东西，你看看你都做了些什么？再不努力，就扣你的零花钱等等。现在，我常常对孩子说，爸爸非常爱你，但我不能接受你的这些行为；再想一想，你一定能做到；没什么大不了的，谁在成长中不跌倒呢？其次，我学会了向孩子耐心解释。当孩子有什么不懂的，我就一遍又一遍地解释给她听，直到她弄明白为止。再次，我不再说那些伤孩子自尊的话。比如，你真是个没用的孩子，你看某某比你强多了……

通过一段时间的努力，我惊喜地发现，低声教育带来了许多意想不到的好处。低声能够赶走愤怒，低声教育更容易让孩子集中注意力。如今，女儿给我换了一个外号，叫“海绵爸爸”，意思是温暖而软和。

周礼(四川)