

25 个最贴心的情绪安慰技巧



心理导读：心情不快乐时，偶尔抱怨发泄下很正常，但是一直处于抱怨的状态则会增添烦恼，如何让自己更快乐呢？以下提供了 25 种安慰自己的方法，总有一款适合你的。

第一个安慰：最重要的是今天的心

何必为痛苦的悔恨而失去现在的心情，何必为莫名的忧虑而惶惶不可终日。过去的已经一去不复返了，再怎么悔恨也是无济于事。未来的还是可望而不可及，再怎么忧虑也是会空悲伤的。今天心，今日事和现在人，却是实实在在的，也是感觉美好的。当然，过去的经验要总结，未来的风险要预防，这才是智慧的。

昨天已经过去，而明天还没有来到，今天是真实的！

第二个安慰：自己的心痛只能自己疗

何必为痛苦的悔恨而失去现在的心情，偶尔的抱怨发泄一下，也是十分必要的，但是无休止的抱怨只会增添烦恼，只能向别人显示自己的无能，抱怨是一种致命的消极心态，一旦自己的抱怨成为恶习那么人生就会暗无天日，不仅自己好心境全无，而且别人跟着也倒霉。

抱怨没有好处，乐观才是最重要的。

第三个安慰：好心境是自己创造的

我们常常无法去改变别人的看法，能改变的恰恰只有我们自己。坏的生活不在于别人的罪恶，而在于我们的心情变得恶劣。让生活变好的金钥匙不在别人手里，放弃我们的怨恨和叹息，美好生活就垂手可得。我们主观上本想好好生活，可是客观上却没有好的生活，其原因是总想等待别人来改善生活。

不要指望改变别人，自己做生活的主人。

第四个安慰：用心做自己该做的事

人生是如此的短暂，哪人心思去浪费呢？有智慧的哲人曾经说过：大街上有人骂我，我是连头也不回的，根本不想知道这个无聊之人！我们既不要去伤害人家，也不要被别人的批评左右，还是按照自己的愿望，先踏踏实实学好本领再说。

特别是在少年时要全力以赴学本领，不要分心。

第五个安慰：别总是自己跟自己过不去

学会自己欣赏自己，等于拥有了获取快乐的金钥匙，欣赏自己不是孤芳自赏，欣赏自己不是唯我独尊，欣赏自己不是自我陶醉，欣赏自己更不是固步自封……自己给自己一些息信，自己给自己一点愉快，自己给自己一脸微笑，何愁没有人生的快乐呢？

经常要自己给自己过节，学会寻找愉悦的心情。

第六个安慰：不要追逐世俗的荣誉

终生寻找所谓别人认可的东西，会永远痛失自己的快乐和幸福。庸俗的评论会毁灭自己的个性，世俗的指点会让自己不知所措。为钱而钱使自己六亲不认，为权而权会让自己胆大妄为，为名而名会让自己巧取强夺，真实的我在刻意的追逐之中，会变成一张张碎片随风飘扬，世俗的我已变得面目可憎。

得到了媚俗，失去了真实，要坚定信心，拥有自我。

第七个安慰：极端不可取

有些人常常因为忧虑过度，而导致自己精神失常，有些人却因为麻木不仁，造成自己对任何事情都无动于衷。前者常为寻找理性而痛苦，因聪明过头而衰，愚蠢的根源在于什么都懊悔。后都不知悔恨为何物，整天稀里糊涂地生活，活着与死去没有什么区别！

走极端总是惨遭失败，寻找人生的智慧。

第八个安慰：不要过于计较别人的评价

没有一副画是不被别人评价的，没有一个人是不被别人议论的。自己要是沉默，有人会指责“城府太深”；自己要是善于健谈，有人又会指责夸夸其谈；自己要是赞美别人，有人会指责别有用心，自己要是善意批评，有人更会暴跳如雷，认为多管闲事。

光看别人的脸色，自己还活不活，拥有自我，又不囿于自我。

第九个安慰：恶念越多痛苦越深

为什么不能心平气和地生活？关键是没有及时驱赶心魔系列中的恶魔。因为心存邪恶的念头，就不会理智地克制自己，经常会做出悔恨的蠢事。因为没有及时清扫心灵的灰尘，

意志薄弱者就会不时掉进深潭。因为时常鬼迷心窍，就会让愚蠢蒙蔽双眼，进入错误的岔道还不知道。

心中有恶，就会心神不宁，去恶念。

第十个安慰：注意不要活得太累

常有人感叹，活得真累。累，是精神上的压力大；累，是心礼品资讯理上的负担重。累与不累总是相对的，要想不累，就要学会放松，生活贵在有张有弛。心累，使人长期陷于亚健康状态；心累，会使自己精神不振。

心别太累，学会解脱自己。

第十一个安慰：每个人都有自己的活法

自己的伤痛自己清楚，自己的哀怨自己明白，自己的快乐自己感受，也许自己眼中的地狱，却是别人眼中的天堂，也许自己眼中的天堂，却是别人眼中的地狱，生活就是这般的滑稽，不要总疑春色在人家，关键在于自己心态的调整过好自己的生活最重要，不攀不比。

第十二个安慰：不做欲望的奴隶

人们总叹息“飞蛾扑火”，人们总讥讽“鱼儿上钩”，人们总笑话“自陷泥潭”。但是如果自己仔细想一想，在我们生活的周围，这种欲望的悲剧还少吗？人心不足蛇吞象。放纵自己灵魂的人，最终会失去真正的自由！必须时刻警惕不良欲望。

第十三个安慰：要活得轻松和快乐

不与别人盲目攀比，自己就会悠然自得，不把人生目标定得太高，自己就会欢乐常在，不刻意追求完美，自己就会远离痛苦，不是时时苛求自己，自威迪文己就会活的自在，不每每吹毛求疵，自己就会轻轻松松。

活得太累就会痛苦不堪，知足常乐！

第十四个安慰：喜欢自己才会拥抱生活

盲目自大自尊，是骄傲无知的人生，一味自暴自弃，是消极悲观的人生。了解自己比了解别人更困难，喜欢自己比喜欢别人更不容易。拥有健康的恰当的自尊心理，面对挫折会表现得格外坚强。不为外界的诱惑而丢失自我，不为一时的挫折否定自己，时时客观冷静地评价自己，每每乐观中肯定地赞赏自己。

第十五个安慰：多用善眼看世界

水至清则无鱼，人至察则无友。处处不能容忍别人的缺点，那么人人都变成坏人，也就无法和平相处。以恶的眼光看世界，世界无处不是破残的；以善眼光看世界，世界总有可爱处。自己多看别人的长处，就会越瞧越可爱。

第十六个安慰：不必一味讨好别人

讨好每一个人是不可能的，也是没有必要的，讨好每一个人，等于得罪每一个人，刻意去讨好别人只会使别人产生厌恶，亲近别人要琉璃自然，投机心态要改变，有时间讨好，不如踏踏实实做事，讨好别人总是靠不住，自己努力才实实在在。

一味讨好别人就会失去自我，充实自己很重要。

第十七个安慰：木已成舟便要顺其自然

生米已经煮成熟饭，再去悔恨以前的行为，一点益处都没有，唯一明智的办法是，如何妥善处理后面的事情，别让事情弄得更糟糕，泼出去的水锡器是收不回来的，已刻成舟的木头是无法恢复原状的，知道了这些简单的道理，就能心平气和地处理遗留问题。悔恨无任何益处，别把事情弄得更糟。

第十八个安慰：物质虽贫乏心理不潦倒

物质贫乏不可怕，可怕的是心理贫困。贫困常与挂历潦倒相连，人穷常与志短想关，心理贫困，富也会沦为贫穷，心理富足，穷也能转为富裕。物质贫乏加上万念俱灰，会很快摧毁一个人的身体，自信自强，虽暂时物质贫乏，但好日子也会很快到来！

人穷志不短，自强不息。

第十九个安慰：福中有祸祸中有福

莫被一时之得失冲昏头脑，一味陶醉于暂时的胜利，自己一定要居安思危，切莫居功自傲，洋洋得意，陶醉胜利，意味着驻足停顿，陶醉胜利，意味着失去警惕，人生路上要永不松懈，胜利仅仅是一个小小的路标。要想取得最后的胜利，只有努力，努力，再努力。

莫为一时之得所迷惑，谁笑得最晚，谁笑得最开心。

第二十个安慰：重要的是活得充实

把每一天过好是最大的幸福，快乐源于每天的感觉良好，总忧虑明天的风险，总抹不去昨天的阴影，今天的生活怎能如意？总攀比那些不可攀比的，总幻想那些不能实现的，今天的心情怎能安静？任何不切实际的东西，都是痛苦之源，生命的最大杀手是忧愁和焦虑。

痛苦源于不充实，生活充实就不会胡思乱想。

第二十一一个安慰：人生应当欢乐有度

适当的娱乐活动能调节情绪，无休无止的欢乐却易转益为害。物极则反，数穷则变，大凡快意处，即是多病处。棋可遣闲，易动心火。一鼓味狂欢尽兴是肤浅的人生，换来的往往是痛苦的悔恨。尽兴有度是达观的人生，乐极生悲不局限于娱乐方面，涉及到人生的方方面面。

欢乐与悲哀是伴生的，欢乐有度会欢乐常伴。

第二十二个安慰：换一种活法也许更快乐

当自己在工作中极不顺心，处处感觉都是围墙时，是否有必要换个环境？当自己在婚姻中极不开心，时时感觉都是冰窖，是否有勇气冲破围城？当自己已习惯逆来顺受，是否会挺起胸膛说“不”？有自信、能自强的人，善于调整自己的生活状态。

别太窝囊地活着，舒心是快乐之精灵。

第二十个安慰：不妨暂时丢开烦心事

人生实在是太苦短，自己何必总是活得不开心。有烦恼是正常的，没有烦恼才是不正常的。要是自己心情不好受时，不妨去看一次电影，不妨去听一段音乐，不妨去唱一支歌曲，不妨去打一个电话，不妨去享受一下阳光……让烦恼心事见鬼去吧，先开心一乐。

第二十个安慰：愉悦的根基在自己身上

一般人总是将人生的愉悦，寄托在外界的事务上，依附于世俗的认同上，百般看重地位、财产，以及待遇、名誉等东西，自己一旦失去这些，便是沉重的打击，常会痛不欲生，其幸福和快乐的根基也随之毁灭，假如自己真是这样过生活，那么快乐离我们是想当遥远的，为什么要让别人来评价自己的快乐程度，把握好自己。

第二十五个安慰：感觉幸福就是幸福

许多都在刻意追求所谓的幸福；有的虽然得到了，其代价却巨大无比，许多哲人都说，幸福是种感觉。幸福的感觉随满足程度而递减，与人的心境、心态密切相关。先哲们说：得之愈艰、爱之愈深，拥有幸福，常思艰难。一个人总是感觉不到幸福，是自己的最大悲哀。

幸福是种感觉，不知足，永不会幸福。