

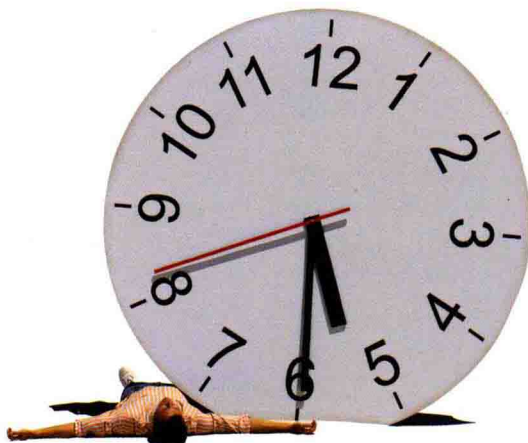
Emotional
Psychology

谭小芳◎编著

心理学 与 情绪调控

打造好心情的魔法，别让坏情绪左右你 >>>>>>>

<<<<<<<< 提升好运气的宝典，别让坏脾气毁了你



.....
抚平内心波澜的指导手册

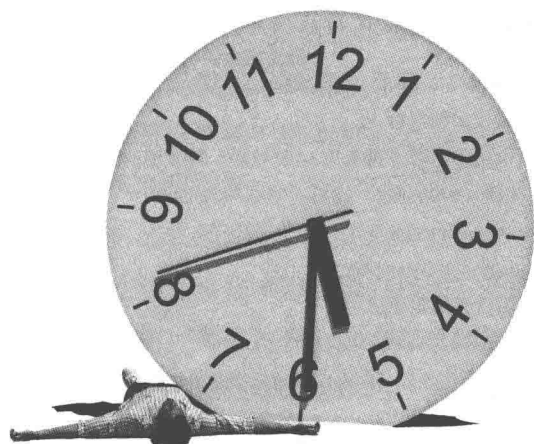
情绪影响人的一生，谁不受情绪的支配，疏导和驾驭情绪，谁就能积极主动地掌控自己的人生。

 中国纺织出版社

Emotional Psychology

心理学 与 情绪调控

谭小芳◎编著



北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

 中国纺织出版社

内 容 提 要

现代社会,我们面对着复杂的人际关系,拥有良好的心理素质是必需的。一个轻易被情绪控制的人,心绪不够稳、负面情绪多的人,是很难从容应对社交中的磕绊的。

本书从心理学的角度出发,详细阐述了情绪掌控的方法,并引用中外闻名的事例进行形象的说明,使读者能够认知自己的情绪,运用控制情绪的技巧,消除负面心态,积极乐观地生活,从而获得充满阳光的人生。

图书在版编目(CIP)数据

心理学与情绪调控/谭小芳编著. —北京:中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2534-3

I. ①心… II. ①谭… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第077171号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字数: 222千字 定价: 32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

约翰·弥尔顿说：“一个人如果能够控制住自己的情绪，那他就胜过国王。”是的，情绪是善变的，一个善于驾驭自己情绪的人，就可以称之为自己的国王。即便干预不了他人的命运，但也可以建立自己的快乐王国。一个人的情绪与生俱有，它是人各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应和生理反应的综合体现，比如高兴、悲伤、忧郁、怨愤等，这些主观体验和感受常与人的心情、气质、性格和性情联系紧密，也因此，情绪对人的生活和工作会产生比较直接的影响。

美国著名投资家沃伦·巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是对情绪和理性的控制力。是的，虽说情绪是一个人与生俱来的，可是合理地调控情绪、完善自己却是后天不断学习的一个过程与结果。只有善于管理情绪，我们才能拥有一个更为乐观积极的人生。生活中有积极情绪，也有消极情绪。比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳……这些是积极情绪，会给人带来美的享受，令人的心情更为舒畅。但是，没有一帆风顺的人生，我们不可避免地要产生一些消极的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。假如这些不快情绪或负面情绪经常出现而且持续不断，就会对一个人产生消极的影响，如影响其身心健康、人际关系和职业前景等。

为什么我们会有喜怒哀乐？为什么我们有时焦虑不安？为什么我们有时又感到孤独恐惧？怎样才能让愉快永远与我们相伴？怎样才能使幸福成为我们生活的主旋律？所有这一切，都是由我们的大脑所产生的情绪决定的。不同的情绪，就像不同的色彩，在我们内心中描绘出一幅幅或明艳，或晦涩，或生动，或呆板，或阳光明媚，或阴霾密布的图画。朋友们，我们把控不了命运，但是我们能左右人生的方向；我们不能让情绪达到完美，但是我们能做到不断完善。要明白，好的情绪才能引导我们不断走向幸福。



假如你的心灵总是被抑郁的阴云笼罩，压抑烦闷，那么请你不要担心，不经意间的顿悟，就会迎来晴空万里。

假如你的脾气非常的不好，你也不要轻易地动怒，你要知道，生气是拿别人的错误惩罚自己，生气你就输了。事情以愤怒开始，就会以屈辱结束。

假如你一直处于焦躁不安的心情，找不到理由，也不知道哪里出了错，那么请你冷静一下，检查一下：你对你正在做的事情是否感到了厌倦，有没有拖延的习惯，有没有刻意地追求完美……这些都或多或少地影响着你的心情。

假如困扰你的是恐惧、紧张，那么你就应该放松自己，因为平日里我们的那些恐惧很多都是源于我们内心的胡思乱想，我们总是把一些不可能发生或者极少发生的事情想象得过于真实、不断扩大。要坚信，真正的勇者不畏惧恐惧，不是感受不到恐惧，而是战胜了恐惧。

假如你害怕你的缺点，总是感觉自卑，低人一等，那么你要明白，自卑也不是无法治愈的顽疾。恰恰是它们为我们的人生注入了原动力，缺陷是用来补偿的，自卑是用来超越的。

假如你的心胸不够开阔，那么你就要明白，宽容是人生的一大美好，心胸宽广的人幸福感会相对较多一些。

假如你的生活中难免会有悲伤的片段，请记住：“痛苦终将逝去，而美将永存”。不一定每天都很美好，但每天定有美好之处。是的，生活都是类似的，关键是看每个人的心态如何。面对挫折，我们都会有沮丧和无助的体验。这时，不妨挺胸收腹，昂首阔步走一遭，扫除沮丧的情绪。

.....

“了解并关注自己的情绪”“不断完善自己的情绪”“努力去做情绪的主人”是这本书要告诉朋友们的主要内容。我们要懂得把握主动权，而不是被动地沦为情绪的奴隶。生命是一幅画卷，我们要学会拿起积极乐观、阳光向上的画笔去描绘一幅美好的画面。路在脚下，心在路上，愿每一位朋友都能生活得幸福快乐！

编著者

2015年9月

上篇 认知情绪，调节情绪的心理辅导

第01章 想掌握命运先掌控情绪——读懂情绪秘密，找到人生方向	002
好的情绪引导你走向幸福	002
自我管理，让好情绪常伴左右	004
掌控命运先要掌控情绪	007
小情绪，大影响，不可小觑	010
不要做坏情绪的牺牲品	012
良好情绪让你的能量超乎想象	015
第02章 解读属于你的情绪密码——了解自己的情绪才能控制情绪	017
关于情绪，你了解多少	017
情绪包括的类别	020
情绪捍卫我们的身体健康	022
情绪让心灵更加纯净、阳光	024
你了解自己的情绪吗	026
“情绪晴雨表”，看情绪周期变化	028
第03章 心态好才能保持情绪佳——学会自我调节，保持积极状态	031
心理暗示，让能量最大化	031
有一双发现美的眼睛	033
宽容之心让自己拥有好情绪	035



“伪装”出来的好心情.....	038
快乐是一种简单的生活态度.....	039
你的内心，决定你的世界.....	041
第04章 把不爽转移到其他地方——别让那些负面情绪禁锢了自己.....	044
不愉快是可以转移和分散的.....	044
遗忘，让心灵更为宁静.....	046
深呼吸，冷静下来.....	048
漫步自然，抛却烦忧.....	051
音乐，养生且养心.....	054
爱读书的心，更为安静.....	056
第05章 不被他人的坏情绪传染——学会把正能量的情绪带给别人.....	059
从容淡定，不为外界烦扰.....	059
世事变化，心态也要平衡稳定.....	061
不因他人看法不同而去波动情绪.....	063
处变不惊，掌握情绪的主动权.....	065
微笑去化解他人的无礼.....	068
把控情绪，定要强大自己的内心.....	070
第06章 给负面情绪找一个出口——别压抑着，让坏情绪释放出来.....	073
烦忧时，走进你的“出气室”.....	073
让压力在睡眠中减轻，消失.....	075
释放内心，说出你的不快.....	077
有时候，我们也需要“吵一吵”.....	079
放松自己，迈开脚步去旅行.....	081
动起来，甩去眉头的乌云.....	084



第07章 选择用好心情驾驭生活——你选择快乐，快乐才会选择你	086
想不想做个快乐的人，在于你的选择	086
随心而动会让你的心情更美	088
付出比接受更能感受其中的快乐	090
好心情，让生活更多彩	092
自信，让你绽放光彩	094
不要沉浸在自卑中痛苦	096
第08章 借助外物装扮出好心情——做些能让自己开心起来的事情	099
让色彩为你调出好心情	099
好气味让你闻出好气色	101
兴趣，填补心境的空缺	102
会吃，心情才会更美丽	104
养花养草更养心	107

下篇 认知心理，掌控情绪的心理策略

第09章 丢掉抱怨情绪——这个世界没有绝对的公平	112
立足他人角度，转换出好心情	112
赞美，让你我更亲近	114
学会反省，而不是一味地抱怨	116
为人处世，讲究以德报怨	118
风风雨雨，我们要从容面对	121
学会发现他人身上的“美”	123
第10章 控制愤怒情绪——愤怒的火焰只会灼伤自己	126
不生气、不愤怒，做一个明智的人	126



思考先行，才能避免冲动.....	128
学会发泄，懂得排忧.....	130
远离压抑，心灵才能自由呼吸	133
心宽一点，怒才能少一点.....	135
换位思考，让怒气逐渐消散.....	136
 第11章 清除焦虑情绪——学会主动自我减压和放松	139
不要掉进完美的陷阱.....	139
焦虑会遮挡你心灵的阳光.....	141
压力变动力，焦虑随风而去.....	143
别太敏感，想太多会更焦虑.....	145
倾诉出来，就会轻松很多.....	148
合理定位，不骄不躁.....	149
 第12章 战胜忧郁情绪——提防抑郁这个心灵的杀手.....	152
阳光面对，切忌患得患失.....	152
远离猜疑，让身心更轻松.....	154
忧郁就是在计较中积累起来的	156
自寻烦恼，只会让欢乐擦肩而过	159
学会用行动去战胜抑郁.....	160
 第13章 转化悲伤情绪——放松心情，坦然面对现实.....	163
清理内心，让幸福代替苦难和不快	163
总是前方遍地荆棘，我们仍需不断前进	165
对自己大声说：我可以做得更好	167
你要相信，悲伤终会过去.....	169
转换心情，换个角度看悲伤.....	172
沉静心灵，让一切恢复清澈.....	174



第14章 放下后悔情绪——不要为已经发生的事纠结	177
不要后悔，过去的就过去吧	177
心宽一点，何必难为自己呢	179
反省自己，让遗憾不再重现	181
把握现在，活出精彩	183
做错了没什么，要学会向前看	185
时间是生命，切记莫荒废	187
第15章 消除恐惧情绪——胆怯与勇敢只有一念之差	190
恐惧，真的会夺去人的性命吗	190
战胜恐惧，做一个生活强者	192
自信，让你远离恐惧	194
勇敢面对，无怨无悔	196
拒绝无谓的想象，敢于尝试	198
第16章 战胜自卑情绪——大胆去欣赏自己的不完美	201
相信自己，“我能行”	201
挣脱自卑的枷锁，奔向成功	203
肯定自己，欣赏自己的长处	206
做好自己，不比较	208
不卑微，坦然面对缺点	211
不要嫉妒，保持健康心理	213
第17章 摒除自负情绪——得意忘形是胜利者的陷阱	215
别让自负毁了你前方的路	215
放下高姿态，境界方能高远	216
三人行，必有我师焉	218
别让你的优势变成了隐患	220



一切归零，练就空杯心态.....	222
别让虚荣心作祟.....	224
第18章 扫除沮丧情绪——拥有屡败屡战的强大魄力.....	227
沮丧的日子必须要过去.....	227
挫折会把你磨练得更强大.....	229
坚强，鼓励自己挺过去.....	231
让希望之花在心间绽放.....	234
相信自己定能走出困境.....	235
少计较得失，学会看得开.....	238
第19章 常怀感恩情绪——用宽容解开一切负累枷锁.....	240
恩怨点点随风散.....	240
原谅，也是一种自我解脱.....	242
换位思考，才能懂得理解.....	244
遨游书海，忘却一切负累.....	246
感恩的心，感动你我.....	248
化敌为友，宽恕是一种修养.....	250
参考文献.....	253

上篇

认知情绪， 调节情绪的心理辅导



第01章 想掌握命运先掌控情绪 ——读懂情绪秘密，找到人生方向

我们把控不了人生，但是我们能把控住人生的方向；我们不能让情绪达到完美，但是我们能做到不断完善。其实，要想让人生过得更加精彩，就必须学会不断调整、完善自己的情绪。心情的舒畅与豁达是自己创造的，美好的人生也是靠自己努力得到的。只有更好地读懂情绪，才能让人生的道路更加明亮。所以，要想掌握命运，那么从现在开始不断学会完善自己的情绪吧！

好的情绪引导你走向幸福

加拿大作家金克莱·伍德说：“幸福并非来自生命的过程，而是来自你对生活的态度。”你的生活是否快乐，是否幸福，关键在于你是如何去看待生活，你是否拥有积极向上的情绪与心态。好的情绪能够引导你不断走向幸福，不论是逆境还是顺境，都能从中汲取生活的美，创造属于自己的幸福。所以，幸福生活离不开好情绪。

杰克对自己近期的生活总是不满意，他觉得自己一直从事着一个平凡的汽车修理工作，尽管日子还算过的下去，可他觉得这不是自己想要的人生，心里一直压抑着，于是他决定自己要尽力去寻求更好的发展。有一次，他听说底特律一家汽车维修公司在招工，便决定去试一试。他星期日下午到达底特律，面试的时间是在星期一。

他晚上随便吃了一点东西，一个人坐在屋里。他沉思着自己的现状，脑海里不断闪现着自己的往事。突然间，他感到一种莫名的烦恼：自己并不是一个



智商低下的人，为什么至今依然一无所成、毫无出息呢？

想着想着，他突然灵机一动，拿出自己的笔记，总结了一下自己认识的人中有哪些人混的比自己好，成就比较高，然后逐个进行分析。其中两位曾是他的邻居，已经搬到高级住宅区去了；另外两位是他以前的老板。他扪心自问：与这4个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？是聪明才智吗？凭良心说，他们实在不比自己高明多少。

通过一晚上不断地反思与分析，杰克才有了豁然开朗的感觉。他终于明白了问题的根源所在——自己性格情绪的缺陷。在这一方面，他不得不承认自己比他们差了一大截。

夜深了，不知不觉已经凌晨三点了，可是此时他的头脑还是如此的清醒。他觉得自己第一次看清了自己，发现了过去很多时候自己都不能控制自己的情绪，例如爱冲动、自卑，不能平等地与人交往，等等。

找到问题之后，一夜的时间他都在自我反思。杰克觉得其实自己一直都表现得非常不自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人；他总是认为自己无法成功，也从不认为能够改变自己的性格缺陷。

经过这一夜的心理斗争，他终于下定决心要痛改前非：自此而后，决不再有如别人的想法，决不再自贬身价，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天一早，杰克就怀着无比的自信去参加面试，顺利地被录用了。在他看来，之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。

经过两年的工作，在自己的努力下，杰克逐渐变得更加自信、乐观、热情，吸引了更多的朋友。在后来的经济不景气中，每个人的情绪都受到了考验，很多人都倒在了情绪面前。而此时，杰克却成了同行业中少数有生意可做的人之一。最终公司进行重组时，杰克拿到了更高的薪资，而且持有一些令人欣羡的股份。

自此，他感觉到自己的生活是如此的幸福与满足，这一切皆来自于他所建立起来的好情绪、好心态。是情绪改变了他的生活，让他体验到成功的喜悦，让



他的生活充满着无尽的幸福与快乐。

总的来说，你对生活的态度决定着你的生活是否快乐。积极乐观的人总给人带来一种温暖的感觉，如阳光般明媚，如春风般清爽。一路向前，仿佛有快乐追随着他们，这些人足迹所往，无往而不胜；他们好像是一切事物的主人，一切行动的发号施令者，似乎幸福总是与他们不离不弃。其实我们只是看到他们幸福的光芒，却没有看到他们是如何经营这份幸福的。因为，他们不论何时，总是能够保持好的情绪与心态去面对人生，好情绪让他们的生活更加幸福与满足。



认真地想想，你对生活的态度是怎麼样的，最后你就会成为自己认定的那个模样。所以，请不要放任自己的情绪，让幸福从手边溜走！

1. 好情绪，讲究好方法

情绪的好坏需要自己的努力去调节，这时候也要讲究方法。记住一点，情绪差的时候千万不要做任何决定。调节情绪的方法很多，比如，适量运动，与人交流，聆听有益于心境、情绪调节的音乐等。

2. 好情绪，保持好身心

归根到底，我们的付出都是为了让自己活得幸福快乐。情绪能够很好地反应我们内心世界的好与坏，我们要用良好的精神状态来面对生活，这样才能迎来幸福和谐的一生。

自我管理，让好情绪常伴左右

每个人都是独立的个体，有着自己的情绪形态。生气时，有的人暴跳如雷，



有的人沉着冷静；难过时，有的人悲观消沉，有的人乐观面对；困难时，有的人焦虑不安，有的人积极应对……这就是人与人之间的不同，这也是情绪管理的差异。好的情绪能够引导你向上，问题也会迎刃而解；坏的情绪会影响人际关系，也会危害自身健康。我们要懂得去领悟自我情绪控制的方法，做情绪的主人，每天保持健康向上的好情绪。

谈起成功，或许很多人总是想到成功人士的聪明、才华、背景……其实不然，曾经有一位意大利成功人士谈到自己的成功时曾经说过，成功是源于自己能够合理控制情绪，处事冷静，不把自己的心思浪费在一些无所谓的小情绪上。是啊，情绪的确对人们造成很大的影响，成功的人是不会浪费时间去感伤命运的，而是能够用更多的心思去思考生活。

有一个男孩脾气很坏，于是他的父亲就给了他一袋钉子，并且告诉他，当他想发脾气的时候，就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天，这个男孩钉下了40根钉子。慢慢地，男孩能够控制他的情绪，不再乱发脾气，因此每一天钉下的钉子也跟着减少了，他发现控制自我的脾气比钉下那些钉子来得容易一些。最后，父亲告诉他，此刻开始每当他能控制自我的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他把所有的钉子都拔出来了。于是，父亲牵着他的手来到后院，告诉他说：“孩子，你做得很好。但看看那些围篱上的坑坑洞洞，这些围篱将永远不能回复从前的样貌了。你生气时所说的话就像这些钉子一样，会留下很难弥补的疤痕，有些是难以磨灭的呀！”从此，男孩懂得了管理情绪的重要性。

烦恼都是自找的，其实很多忧虑都是丝毫没有必要的，只是很多人总是喜欢提前忧虑，过度夸张罢了。心理学权威专家的研究表明：大约40%的担忧永远不会发生；30%的忧虑涉及过去的决定，是无法改变的；12%的忧虑集中于别人出于自卑感而做出的批评；10%的忧虑与健康有关，而越担忧问题就越严重；8%的忧虑可以列入“合理”范围。想一下，何必呢？其实事情真没我们想象的那么复杂与消极，只是我们总是把自己压抑其中苦苦无法自拔罢了。朋友们，摆脱烦恼吧，收拾好自己的心情，积极乐观一点，事情总会有解决的办法，不可能无路可走，用行动和努力去解决，代替自己的胡思乱想吧。

看完上面的故事我们也许会有所领悟：自我管理对于好情绪的形成真的很重要。此外，我们要明白，快乐是可以自己去寻找的，情绪是可以管理的。如果我们能调整、管理好自己的情绪，就有多彩、美好的人生。情绪可以决定你的命运，做好情绪管理关乎你一生的幸福及美满。



记住这几种简单的小方法，让好情绪常伴你左右。

1. 自我暗示调节内心

暗示是一种良好的改善与激励方法，它能够给自己的内心传输向上的情绪，以此来调整自我的心态，改变当前的消极情绪。

当早晨睁开眼的那一刻，我们可以这样对自己暗示：今天是开心的一天！一切都是美好的！生活真的好美好啊！类似这样的话，要不断地给自我暗示，使自我的潜意识理解这些信号。这将对你一天的情绪有很大的影响，使你能够情绪愉快、精神饱满地去从事各项工作。

2. 正视现实

专家们推荐习惯逃避的保留型情绪的人，若要解决情绪问题，不妨训练自我在发生问题时，强迫自我慢慢拉长在现场的时刻，每次增加一点，由原先的两秒改为一分钟、五分钟，乃至十分钟，延长自我应对负面情绪的时刻。注意，让你延长在场时刻，并不是让你留下来大发脾气，同对方对着干，以言相对，你给我一拳，我给你一脚，将斗争继续升温；而是让你留下来，采取数颜色法或暗示调节法来恢复平静理智；或者提醒自我，离开不是最好的方法，正因问题仍然存在，与其不理性地离去，不如留下，好好正视问题，与对方理性地沟通、讨论或许更好。更何况忍气吞声久了，很容易造成自我身体上的不适，那就更划不来了。

3. 做一些户外运动

户外运动不仅对身体健康有着积极的作用，对人们情绪的调节作用也不容