

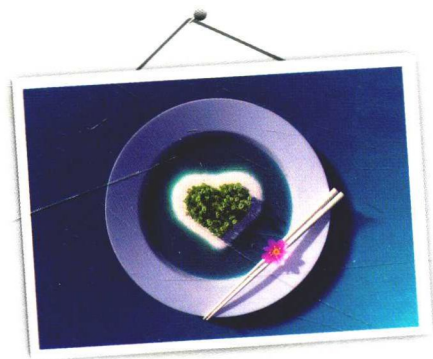
Emotional  
psychology

阮松丽◎编著

# 每天读点 情绪心理学


改善烦躁情绪 >>>>>>>

<<<<<<<<< 释放情绪压力



认知自我的心理分析指南 洞悉情绪的心理解码宝典  
了解、疏导、调节、掌控情绪的实用读本

情绪就像染色剂，渲染着人们的喜怒哀乐；情绪又像催化剂，催化着悲老病惧。  
情绪决定人生的质量，做情绪的主人，做命运的主宰者。

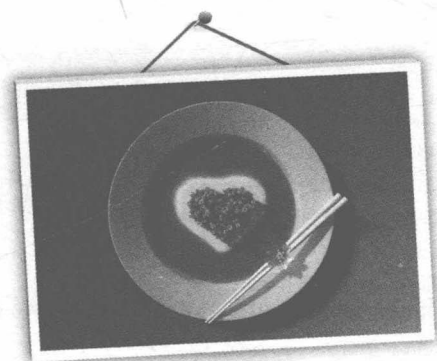
 中国纺织出版社


# 每天读点 情绪心理学

阮松丽◎编著

改善烦躁情绪 >>>>>>>

<<<<<<<<< 释放情绪压力



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

情绪是人对外部和内部事物的主观体验，人们在生活、学习、工作中都可能遇到各种与情绪有关的事件，只有善于控制自身的情绪的人，才能找到自信的源泉，走向成功的彼岸。

本书对情绪进行了全方位地深刻解析，教会读者在各种场合以及情境下，运用适宜的方法调节自己的情绪，并运用情绪的特点来影响他人，最终掌控局面，占据优势。本书让读者能够认识情绪，了解自我，懂得一些实用的情绪调节策略，从而把握快乐的钥匙，开启幸福之门。

### 图书在版编目(CIP)数据

每天读点情绪心理学 / 阮松丽编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5180-2140-6

I. ①每… II. ①阮… III. ①情绪—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272366号

---

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 相梦莹 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: //www.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1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 202千字 定价: 35.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



曾经有这样一个故事：

有两个人一起去旅行，他们途经沙漠，走了很长一段时间后，身上的食物已经全部吃完了，又累又渴的他们决定停下来休息一下，其中一个人拿出行囊中剩下的半壶水问他的同伴：“现在你能看到什么？”

“只有半壶水了，哎……”被问的同伴这样回答。

而发问的人说：“还有半壶水，我们还能撑一段时间。”

发问的人就是靠着这剩下的半壶水走出了沙漠，而他的同伴却因丧失希望最终葬身于沙漠中。

为什么一起行走于沙漠之中的两个人却有不同命运？为什么同样是半壶水，两个人的想法却完全不一样？这是因为心态和情绪对人产生的积极或消极的影响。你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的色彩。

的确，人都是情绪化的动物，我们每天都会经历各种各样的事情，无论是工作、生活还是学习，都会产生各种不同的感受，或高兴，或欣喜，或悲伤，或愤怒等，或偶尔觉得生活美满，或偶尔又觉得工作压力大。这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

每天忙碌的人们大致都曾有过这样的感受：当心情愉悦时，我们会神清气爽，觉得周围一切人和事都那么顺眼，即便是平时看起来很难处理的某些工作做起来也游刃有余；相反，假如你心情糟糕时，你做什么都没劲，甚至食不知味。情绪的影响力由此可见。

而快乐与成功往往都是属于那些善于控制自己的情绪的人。我们发

现，一个善于控制情绪的人，即便可能不是最聪明、最漂亮或者最有才华的，但却能正确认知和管理自我，也是懂得灵活变通和审时度势的，他总能在各种场合中都做到游刃有余。

一个善于控制情绪的人，无论在什么样的境况下都保持微笑，从他们的脸上，你看不到一点失望和沮丧，他们对生活、对工作总是充满热情，在他们身上，积极乐观的天性被发挥得淋漓尽致。

一个善于控制情绪的人，有着强大的感染力，他不仅在日常生活中能够做到轻松快乐，即便在竞争激烈的职场中，也同样能够做出很出色的成绩。只要有他在，我们就能感受到满满的正能量。

一个善于控制自己情绪的人，总是能看到事物的积极面，即使身处绝望之中，他们仍然能看到希望的种子，他们永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。

诚然，人生路上，我们不会总是大红大紫，也不会总是春风得意，也会遇到种种磨难、种种失意，既然我们不能改变过去，那我们就去把握未来，我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭转事物发展的方向。

事实上，任何一个人，一旦学会了控制自己的情绪，就会走向优秀，也许你会羡慕这些人，但这种能力不是天生就有的，而是可以通过后天有意识地培养、修炼获得的。本书全方位地为我们提供了控制情绪的方法，掌握好它，你就掌握了令自己快乐的钥匙，同时我们还能把幸福传播给别人。

编著者

2015年9月



## 上篇 解析情绪密码的心理技巧

- 第①章 了解情绪，揭开情绪的神秘面纱** ..... 3
- 情绪是人生的密码，影响人生的方向 / 4
  - 不愿失败，先从控制情绪开始 / 6
  - 情绪虽小，可掀惊涛骇浪 / 8
  - 梳理成长轨迹，管理自身情绪 / 10
  - 每个人都有无限潜能，只需激发积极情绪 / 12
- 第②章 洞察自我，分析自身情绪的心理策略** ..... 15
- 掌控情绪，也就掌控了局面 / 16
  - 增强掌控力，以好情绪成事 / 18
  - 看看你的情绪有多稳定 / 20
  - 你的情绪属于哪种类型 / 23
- 第③章 调节情绪，让自己保持最佳状态的心理技巧** ..... 25
- 简单的心境带来满满的幸福 / 26
  - 保持好心态，营造好情绪 / 28
  - 善用心理暗示，达到最佳状态 / 30
  - 拥有一双善于发现美的眼睛 / 32
  - “伪装”快乐时，情绪也会改变 / 34
  - 心存宽容，收获美丽人生 / 36



- 第4章 察言观色，识别他人情绪的心理技巧** ..... 39
- 从“心灵窗口”读懂他人的内心世界 / 40
  - 辨别对方语气，感受对方情绪 / 42
  - 掌握合适方法，带领他人走出情绪低谷 / 44
  - 给予正确辅导，孩子成长更出色 / 45
- 第5章 情绪转移，轻松处理坏情绪的心理技巧** ..... 49
- 学会转移注意力，驱散不良情绪的困扰 / 50
  - 多做深呼吸，保持稳定的情绪 / 52
  - 及时自我调整，打破坏情绪的樊笼 / 53
  - 投身大自然，将烦恼抛诸脑后 / 55
  - 学会遗忘，宁静的内心才能感受幸福 / 57
  - 恶劣的情绪，不妨用爱化解 / 59
  - 享受音乐，在艺术的海洋中愈合 / 60
- 第6章 情绪感染，让生活保持快乐心理技巧** ..... 63
- 包容他人的不良情绪，维持自己的愉快心情 / 64
  - 把握自我情绪，做个有主见的自己 / 66
  - 对于故意干扰，大可充耳不闻 / 67
  - 宠辱不惊，放宽眼界 / 69
  - 让情绪保持稳定，使心态保持平和 / 71
  - 用欢笑带动气氛，以快乐感染他人 / 72
- 第7章 情绪释放，及时释放压抑情绪的心理技巧** ..... 75
- 为自己的情绪找一个出口 / 76
  - 适度争吵，换一种方法处理问题 / 77
  - 尝试倾诉，烦恼时不妨同朋友多交流 / 79
  - 适当运动，在汗水中体会久违的惬意 / 81



爱上旅行，让心灵得到沉淀与升华 / 83

**第8章 选择快乐，培养好情绪的心理技巧** ..... 85

生活这辆马车，需要快乐作驭手 / 86

积极面对一切，快乐享受人生 / 88

跟随心的脚步，追逐快乐人生 / 89

积极才可赢取，等待只能错过 / 91

你向快乐展开双臂，快乐才会给你拥抱 / 93

不断自我激励，自信给人带来强大的能量 / 95

**第9章 自我暗示，保持积极精神状态的心理学技巧** ..... 97

时常激励自己，赶走消极心态 / 98

学会自我暗示，感受强大“魔力” / 99

停止怨天尤人，怀抱感恩之心 / 101

不断暗示自己，摆脱消极情绪 / 102

当即行动起来，激发潜藏力量 / 104

**第10章 情绪芬芳，借助外物修复心情的心理学技巧** ..... 107

善用色彩，情绪会跟随颜色产生变化 / 108

熟谙服饰，情绪也要靠“金装” / 110

巧用气味，善待嗅觉的同时令情绪平稳 / 112

打理园艺，在花花草草中重获盎然生机 / 113

不弃喜好，良好兴趣助你远离空虚 / 115

大快朵颐，美食让人重拾笑容 / 117

**第11章 浇灭火焰，不让愤怒情绪灼伤自己的心理技巧** ..... 119

遇事三思，思定而后动 / 120

当愤怒的火焰燃起时，应主动及时地浇灭它 / 121





- 足够宽容的心，坏情绪怎能驻足 / 123
- 换位思考可体贴他人，设身处地亦成全自己 / 125
- 愤怒时先给情绪降温，行动之前先作“冷处理” / 127
- 找到怒火之源，及时釜底抽薪 / 129

**第12章 接受现实，摒除不满情绪的心理技巧** ..... 131

- 人生难免有憾，苛求完美只会伤己伤人 / 132
- 擦干昨日血汗，向着来路重振旗鼓 / 133
- 满目山河空念远，不如怜取眼前“人” / 135
- 与其陷身怨怼，不如积极进取 / 137
- 知足常乐，乐驻心田 / 138

**下篇 调整自身情绪的心理策略**

**第13章 喜欢自己，战胜自卑的心理策略** ..... 143

- 小事何须敏感，锻炼好自己的“厚脸皮” / 144
- 发掘万中挑一的自己，不再受自卑的困扰 / 145
- 面对缺点坦然一笑，可敬之余更添可爱 / 147
- 播种自信的树苗，收获成功的森林 / 149
- 懂得欣赏并善于展示自己的过人之处 / 150
- 攀比像棵毒草，被它侵噬的心永难安宁 / 152
- 人孰能无过，切不可负气 / 154

**第14章 鼓足勇气，让悲痛忧伤消散的心理策略** ..... 157

- 人生本多风雨，何妨大哭一场 / 158
- 抛却昨日痛苦，微笑向前看去 / 160
- 卸下重担，才能轻松前行 / 161
- 痛苦中累积经验，让身心更加强大 / 163



- 第15章 淡定面对，消除焦虑情绪的心理策略**..... 165
- 顺其自然，凡事应顺应规律 / 166
  - 停止焦虑，让心灵在安宁中作判断 / 167
  - 体会生命真谛，平常心带你远离焦虑 / 169
  - 活在当下，别让明天的烦恼扰乱今天 / 171
  - 多一分知足，少一分贪念 / 173
- 第16章 战胜忧郁，远离压抑的心理策略**..... 175
- 走出孤僻的世界，友谊让生活更多彩 / 176
  - 握好积极这把钥匙，打开心中抑郁的枷锁 / 177
  - 依靠朋友的臂膀，寻求友谊的力量 / 179
  - 战胜猜忌，远离庸人自扰的怪圈 / 181
  - 探索源头，和童年的心理阴影说再见 / 183
  - 抛却患得患失的心态，让自己轻松起来 / 185
- 第17章 解绑身心，远离疲乏情绪的心理策略**..... 187
- 合理制订目标，有条不紊前进 / 188
  - 学会自我调节，生活本就绚烂多姿 / 189
  - 从工作中找到兴趣，在生存时学会生活 / 191
  - 繁忙家务变趣事，轻松心态最闲适 / 193
  - 保持职业热情，职场倦怠是成功的杀手 / 195
- 第18章 从容前行，不让自己追悔懊恼的心理策略** ..... 197
- 不怕做错，就怕总错 / 198
  - 坦然面对选择，欣然接受结果 / 199
  - 逃出悔恨的泥沼，迈开前进的脚步 / 201
  - 不追悔过往，不虚度今朝 / 202
  - 静思已过，无谓反悔 / 203



话别惨淡昨日，迎接崭新未来 / 205

第19章 豁达心胸，放下仇恨救赎自己的心理策略 ..... 207

放下仇恨，专心过好自己的人生 / 208

仇恨如火，烧伤别人也灼伤自己 / 209

停止冤冤相报，感受海阔天空 / 211

化敌为友，用宽恕之心善待对方 / 213

感恩“仇人”，曾经的伤害让我们更强大 / 215

缓解怨恨，设身处地为他人着想 / 217

第20章 虚怀若谷，远离自负情绪的心理策略 ..... 219

自信招福，自负藏祸 / 220

韬光养晦，处世低调 / 222

好为人师不如拜人为师 / 223

审视自己，对自己有合理认知 / 225

虚怀若谷，不要总是高昂着头 / 226

勤于请教，谦逊使人受益 / 228

“空杯心态”让身心更清爽 / 229

第21章 看开一点，让不安情绪自动释怀的心理策略 ..... 231

相信自己，别为小事而苦恼 / 232

量力而行，成败无须过分在意 / 233

肯定自己，给自己一个轻松的笑脸 / 234

换个角度，烦恼时不妨学阿Q / 236

追逐目标时，不忘欣赏沿途的美景 / 237

第22章 职场情绪，保持积极热情的心理策略 ..... 241

保持热情，积极工作才能获得成功 / 242



专注地耕耘，才能品尝收获的美味 / 243	
少“说”多做，汗水永远强过口水 / 245	
不吝赞美，营造出良好的周边氛围 / 246	
海纳百川，在批评与建议中前进 / 248	
怀抱感恩，以愉悦的心情去工作 / 250	
<b>第23章 社交情绪，拥有强大感染力的心理策略</b> .....	253
消除社交恐惧，不再拒人千里之外 / 254	
以真诚拉近距离，以微笑活跃气氛 / 256	
巧妙运用自嘲，收获意料之外的效果 / 258	
从容有度，良好情绪有益维护人际关系 / 259	
乐于助人，热情让你与他人更亲近 / 261	
不骄不馁，人际交往有礼有节 / 263	
吃亏是福，朋友间何苦计较 / 265	
<b>第24章 家庭温暖，让亲人感受快乐的心里策略</b> .....	267
相互理解，亲人之间也应保持尊重 / 268	
收拾心情，只带笑容回到避风港 / 269	
停止苛责，对待亲人应更加包容 / 271	
关注教育，温馨的氛围更利于孩子成长 / 273	
<b>参考文献</b> .....	275

上  
•  
篇



解析情绪密码的心理技巧





# 第1章



## 了解情绪，揭开情绪的神秘面纱

每一天，我们的情绪都受到身边诸多事情的影响；而每个人对于情绪的控制能力，决定着他人的人生。善于控制自己情绪的人，活得充实而自信，每天被快乐包围，成为人群中的佼佼者。反之，那些总是被情绪控制的人，他们常常生活得空虚而窘迫，甚至一蹶不振，最终在平庸中虚度自己的一生。因此，可以说，合理控制了情绪，也就牢牢把握住了自己的生活。生活会被打上什么样的标签？是成功、自信、美满，还是失败、自卑、困顿？一切都源自我们对情绪的控制能力。



## 情绪是人生的密码，影响人生的方向

生活中，每个人都有情绪，喜、怒、哀、乐是情绪的常态，我们不可能完全摆脱情绪，我们要做的只是认识到自己的情绪，让自己在情绪的世界里活得更好。的确，人感觉到的，就是所拥有的，人感觉到的越多，所拥有的也就越多。生活告诉我们，拥有好情绪，就是胜利的保证。做人乐观、积极，我们就能朝着胜利的方向迈进。每个人今天的命运状况，或许都是自己昨天情绪的结果。因此，我们任何一个人，只有学会解读人生密码，才能认清人生方向，才能朝着这一方向大步迈进。

我们先来看下面这个求职故事：

凯恩在一家汽车修理厂工作，他做这行已经5年了，尽管生活说得过去，但他觉得自己不能一直这样下去，他想要成功。正巧，最近他看到报纸上刊登了一则招聘启事：某汽车公司高薪聘请修理部经理，凯恩很想去试试。

这天晚上，他早早地上床睡觉了，但不知道怎么回事，他莫名地烦躁，翻来覆去睡不着。于是，他干脆爬起来，他想了很多：是啊，自己现在已经快30岁了，为什么一事无成呢？和自己一起毕业的那些同学们，要么有固定工作、有幸福的家，要么已经住豪宅、开名车，并且，大学时代的另外三个舍友都曾经当过自己的老板。他扪心自问：与这三个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？其实，他们实在不比自己高明多少。

经过长时间的反思，他终于找到了问题的症结——自己性格情绪的缺陷。在这方面，他不得不承认自己比他们差了一大截。时间过得很快，





到了深夜2点的时候，他依然毫无睡意，因为他真的清醒了，他觉得自己生平第一次看清了自己，发现过去很多时候自己都不能控制情绪，例如自卑、做事莽撞、自私等。

于是，他下定决心，一定要改变自己，要保持积极向上的心态，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早上，尽管他没睡好，但依然满怀自信地前去面试，令他惊奇的是，他顺利地被录用了。

故事中的主人公凯恩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。看了这个故事，你的内心是否也会有所触动呢？

的确，情绪对我们的生活和命运具有决定意义的影响。积极的情绪会引导我们以正确、恰当的方法做人做事，引导我们成功，而相反，在消极情绪的引导下，我们可能会做错事而追悔莫及。实际上，我们都清楚一点，这个世界上，成功者毕竟是少数，成功者潇洒走于世间，失败者颓废不堪，而我们可能忽略的一点是，成功者之所以成功，失败者之所以失败，不仅与他们的能力有一定的关系，更为重要的是，他们是否有健康的心态。有时候，你以为成功的大门已经关闭，但若积极进取的话，你会发现，其实一扇窗已经为你打开。



### 心理启示

在人生道路上，个人能力固然在很大程度上影响着我们前进的步伐和速度，但起到决定性作用的，是我们对于自我情绪的良好控制力。在这个压力空前的社会，保持健康的情绪，是令我们走上康庄大道的关键。