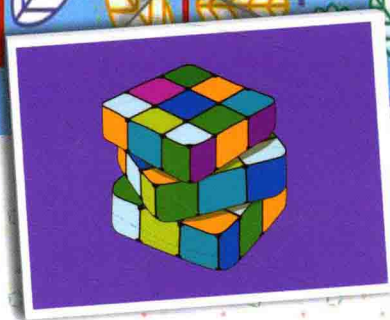


提升幸福指数的情商宝典 塑造女神风范的内涵读本

# 女孩的第一本 情绪情商书

· 你若不生气 ·  
人生便是晴天



马永霞◎编著

Qing Xu Qing Shang

那些年，我们犯的都是情绪失控的错；那些年，我们吃的都是乱发脾气亏的。

女孩天生很敏感，因此常被贴上“情绪化”的标签。然而情绪的好坏，关系到事情的成败。

女孩控制好情绪，是幸福生活的源泉，也是人生好命的关键。

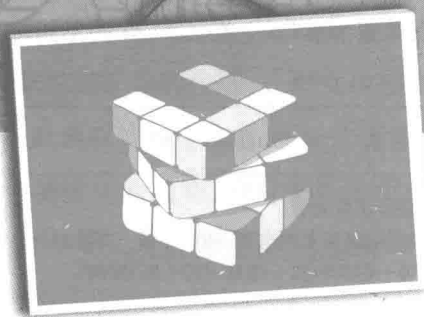


中国纺织出版社

提升幸福指数的情商宝典 塑造女神风范的内涵读本

# 女孩的第一本 情绪情商书

• 你若不生气 •  
人生便是晴天



马永霞◎编著

Qing Xu Qing Shang

那些年，我们犯的都是情绪失控的错；那些年，我们吃的都是乱发脾气的亏。  
女孩天生很敏感，因此常被贴上“情绪化”的标签。然而情绪的好坏，关系到事情的成败。  
女孩控制好情绪，是幸福生活的源泉，也是人生好命的关键。

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

相较于男孩而言,女孩更容易多愁善感,难过、害怕、孤独、嫉妒等负面情绪也更容易产生,所以在女孩成长的过程中,情绪管理是一件十分重要的事。

本书从日常生活出发,用生动的情绪故事带动女孩的阅读兴趣,帮助女孩正确认知情绪、理解情绪和表达情绪,使每个阅读过本书的女孩都能够拥有快乐阳光的心情,积极乐观地面对生活。

### 图书在版编目(CIP)数据

女孩的第一本情绪情商书/马永霞编著. —北京:  
中国纺织出版社, 2016. 3  
ISBN 978-7-5180-2286-1

I. ①女… II. ①马… III. ①女性—情绪—自我控制  
—青年读物②女性—情商—青年读物 IV. ①B842. 6-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 013392 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](mailto: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 3 月第 1 版第 1 次印刷  
开本:710×1000 1/16 印张:16  
字数:220 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



## 前言

关于女人,似乎永远有说不尽的语言,月光下水嫩的美人蕉,芙蓉树上红硕的花朵……但真正美丽的女人如一潭清水,无论何时都给人一种娴静之感。做一个娴静的女子,就需要有良好的情绪。

每一个二十来岁的女孩,自从你离开学校,就要进入职场,接受社会的磨练,开始实现自己的价值。在这个过程中,你会遇到一些快乐的、痛苦的、悲伤的、愤怒的,甚至是绝望的事,你也就因此产生不同的情绪。女孩们,想必你会有这样的体会:当你心情愉悦时,你精神劲儿十足,就连平时不愿从事的烦琐的家务事也都主动去做,你看什么人都觉得顺眼,即使对方是你曾经讨厌的人;而当你心情不好时,你会食不知味,甚至夜不能寐。情绪的影响力由此可见。面对繁忙的工作和生活,一些女孩感到筋疲力尽,甚至成为情绪的奴隶,她们会为此感叹:“做人真难,做一个面面俱到的好女孩更难。”

不得不说,人都是情绪化的动物,相对于男性和成熟女性来说,年轻女孩更易情绪化。作为一个初入社会的女孩,你需要学习的社会经验和专业知识有很多,但前提是你必须学会控制自己的情绪。

要知道,一个善于控制情绪的女孩,可能不是最聪明、最漂亮或者最有才华的,但确是能正确认知和管理自我的,也是懂得审时度势和灵活变通的,她总能在各种场合中都做到游刃有余。

一个善于控制情绪的女孩,无论在什么样的境况下都保持微笑,从她的脸上,你看不到一点失望和沮丧,她们对生活、对工作也总是充满着热情,在

她身上,积极乐观的天性被发挥得淋漓尽致。

一个善于控制情绪的女孩,有着强大的感染力,她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。只要有她在,我们就能感受到满满的正能量。

同样,她能在爱情中时刻保持着清醒理智的头脑,不与爱人斗气。即便在这爱情或婚姻的过程中,并不那么顺利,她总是能很好地处理其中的问题,使之得到圆满的解决。

可见,一个女孩,学会了控制自己的情绪,就会走向优秀。也许你会羡慕她,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。本书就全方位地为涉世未深的女孩们提供了控制情绪的方法,希望能对那些希望培养自己好情绪的女孩们有所帮助。

任何一个二十来岁的女孩,你只有善于控制自己的情绪,才能找到自信的源泉,走向成功的彼岸;同样,也只有善于控制情绪,才能找到开启快乐的钥匙,拥有幸福快乐的人生。事实上,掌握快乐的钥匙在你自己的手中,读好此书,你就能握住自己的快乐钥匙,这样,你不仅能自己得到快乐,还能将快乐和幸福带给别人。

编著者  
2015年9月



## 第1章 世界如此美妙,女孩不应烦躁 / 1

---

- 女孩成长的第一步是做好自我情绪管理 / 2
- 正确分析自己的情绪类型 / 4
- 女孩给自己做一个情绪稳定力测试 / 6
- 有修养的女孩不要让愤怒玷污你的形象 / 10
- 女孩内心坚韧起来,才不易被激怒 / 12
- 女孩受到嘲讽时如何宽心 / 15
- 宁静处世,女孩切记要摒弃浮躁情绪 / 17
- 女孩要逐渐纠正自己急躁的个性 / 20

## 第2章 你在和谁较劲,避开身边的情绪陷阱 / 23

---

- 女孩别跟现实对着干,不赌气才能做强者 / 24
- 调整好心态,不要因看不顺眼就拿别人出气 / 26
- 做淑女不要与人拌嘴和斗气 / 29
- 死要面子活受罪,女孩何必为难自己 / 31
- 沉浸在抱怨中的女孩怎会有好心情 / 33
- 女孩要有自己的生活,别因寂寞纠缠朋友 / 36

他人逆了你的意,别讨厌烦人发脾气 / 38

### 第3章 别被消极心态打扰,转个身内心充满阳光 / 43

别因外表丑陋而苦恼 / 44

别因身体的缺陷而恼恨 / 46

别时时处于和别人竞争的心态 / 48

别总是高傲,抗拒别人的指导 / 51

心胸狭隘滋生坏脾气 / 53

猜疑只会让你庸人自扰 / 56

别因事情悬而未决生闷气 / 59

### 第4章 掌控内心的平衡,别陷入坏情绪的旋涡 / 61

女孩不要逼自己,凡事不要苛求完美 / 62

已成定局的事,就别再跟自己过不去 / 64

女孩如何解决被误会的苦恼 / 66

学会独处,但不要让孤独压抑自己 / 69

呼吸自由空气,别让仇恨奴役你 / 72

内心淡然,不大喜大悲 / 74

女孩学会从容淡定,选择了就不要再后悔 / 77

### 第5章 做情绪的主人,莫受他人坏情绪的影响 / 79

初入社会,女孩不必杞人忧天 / 80

女孩做自己,情绪也需要有主见 / 83

情绪也要有自控力,摒除他人的有意干扰 / 84

淡定女孩坦然面对他人的不喜欢 / 87

体会对方的心情,但不被坏情绪影响 / 89

女孩学会把好情绪带给别人 / 91



专注能让你摒除他人坏情绪的影响 / 94

## 第6章 善待自己的内心,给坏情绪找一个出口 / 97

女孩别压抑,找到适时的宣泄方式 / 98

转移注意力,分散不快乐 / 100

女孩大声呐喊出来,赶走坏情绪 / 102

女孩学会倾诉,向知己吐出苦水 / 104

女孩尝试用冥想扫除坏情绪 / 107

大自然能让你忘却一切烦恼 / 109

女孩也要运动起来,在汗水中宣泄不快 / 111

用音乐的力量获得精神的放松 / 114

## 第7章 何必自生自气,拔出心底的杂草 / 117

丢掉自卑,女孩发现自己的独特 / 118

女孩始终保持乐观,生活起来会更有动力 / 120

女孩学会肯定并欣赏自己 / 122

女孩犯错很正常,不要自生自气 / 125

女孩不要活在比较中,勇敢做自己 / 126

女孩有一些小缺点反而更可爱 / 128

放宽心,女孩别对小事太敏感 / 130

## 第8章 别给自己太大压力,松松气感受生活的美好 / 135

放下压力,女孩要学会为自己的心灵松绑 / 136

女孩把压力当动力,踩着压力前进 / 138

知足女孩才能感受到真正的快乐 / 140

放慢脚步,女孩要学会享受生活 / 143

有节律地生活,能有效减轻压力 / 145



无论发生什么,都要给生活一个微笑 / 147

劳逸结合,懂得休息的女孩才懂得工作 / 150

累了,就好好睡一觉 / 152

## 第9章 吐出你的“闷气”,别让内心压抑自己 / 155

女孩拓展心的宽度,将闷气放走 / 156

轻松面对,女孩找到释放闷气的方法 / 158

“闷气”可以用委婉的方式传达出来 / 160

愉悦身心,用幽默化解心中郁结 / 163

换位思考,就会减少心中闷气 / 166

坚强的女孩也可以哭,释放心中的苦楚 / 168

## 第10章 将嫉妒之气化为志气,拼搏出别样的天地 / 171

每个女孩都要努力熄掉内心中烧的妒火 / 172

与其嫉妒,不如努力向前 / 174

爱慕虚荣只会让你掉进无底深渊 / 176

女孩学会用欣赏代替对他人的嫉妒 / 179

学会与比自己杰出的人交往 / 181

良性比较让你不断进步 / 183

## 第11章 与坏情绪战斗到底,应用不生气的暗示语 / 187

矫正坏心情的自我暗示方法 / 188

“歼灭”消极心态需要自我鼓励 / 190

女孩要学会“装”出好心情 / 192

对生活始终保持热情,就能看到生机 / 194

助你挣脱低落情绪的暗示方法 / 196

色彩对于人的情绪的暗示作用 / 199



## 第12章 为什么总在焦虑不安,女孩内心要强大温暖 / 203

---

- 别让忧郁成为你的气质 / 204
- 远离悲观,不要压抑自己 / 206
- 积极思维,事情就没你想象得那么糟糕 / 208
- 因为年轻,女孩不必患得患失 / 211
- 亲近朋友,赶走抑郁 / 213
- 消除焦虑,才能更好地迎接明天 / 216

## 第13章 女孩闯荡职场,别让坏情绪毁了自己的前程 / 219

---

- 积极热忱,工作就不再是苦差事 / 220
- 摒弃急躁情绪,做脚踏实地的职场丽人 / 222
- 在领导面前放下紧张情绪,敢于表现自己 / 224
- 赞美同事,让大家都在好情绪中工作 / 227
- 少点抱怨,带着感恩的心工作 / 230

## 第14章 谁的青春不迷茫,女孩在爱里要睿智 / 233

---

- 他到底爱不爱我,女孩也要大胆表白 / 234
- 对他的举动,你到底该不该猜疑 / 236
- 面对爱情中的背叛,要冷静理性处理 / 238
- 适度争吵可以快速解决问题 / 240
- 适时忍耐,理性分析征服男人 / 243

## 参考文献 / 246

---

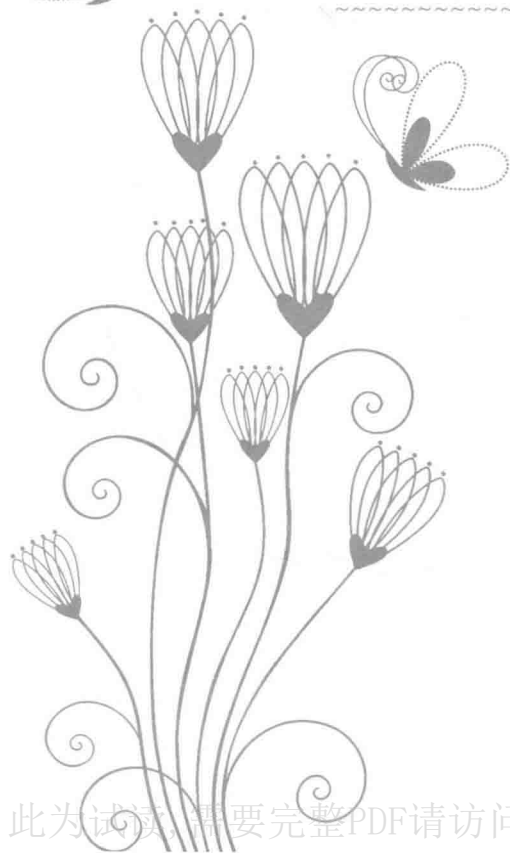


# 第 1 章

## 世界如此美妙，女孩不应烦躁

人是情绪化的动物，七情六欲，人皆有之。高兴时开怀大笑甚至手舞足蹈，愤怒时咬牙切齿甚至暴跳如雷，忧会茶饭不思甚至整彻夜难眠，悲会心情抑郁甚至痛心疾首。相信每个二十来岁的女孩，都希望人生路上总是拥有好心情，但人生本身就如天气，不但会有晴天，还有阴雨天。事实上，你无法改变天气，但却可以拥有一颗坦然之心，学会掌控情绪，也就掌控了自己的命运。否则，命运只会被情绪掌控。

---





## 女孩成长的第一步是做好自我情绪管理

情绪是人与生俱来的一种心理反应,如喜、怒、哀、乐,易随情境变化。人在日常生活中免不了会出现好情绪和坏情绪,如果不能很好地调节并保持情绪平稳,势必会陷入一种痛苦的泥潭之中。事实上,一个人是否成熟的标志也就是其是否能做到控制自己的情绪,比如,不少二十来岁的女孩,没有什么社会经验,根本就不知道什么对自己是有利的,什么是有害的,于是,她们高兴了就笑,伤心了就哭,生气了就闹。然而,等她们成熟并能对自己所做的事情负责以后,如果仍然不明白这一点,那么,这些女孩的麻烦就会越来越多,她们也会经常生活在苦恼里。

弱者任思绪控制行为,强者让行为控制思绪。任何一个初入社会的女孩,你必须要知道,在通往成熟的路上,管理情绪可是一个重要关卡。情绪的把关也是你修养的一个重要部分,很多时候,情绪的失控成了女孩的修养和品质的败笔。

琪琪是一家外企公司的职员,她心地善良,虽然才来公司半年,但却得到了很多同事的认可。可是令她不明白的是,为什么许多和自己一起进公司的同事都晋升了,而自己还在原来的位置上原地不动。

有一次,公司准备派一个女职员去接待合作公司的代表,琪琪想:“这次该是我去了吧,我是公司外语最好的,该没有理由不让我去了。”可是,第二天,公司还是没让她去,而是让一个学历比她低的同事去了。这让琪琪很不舒服,这次她再也忍无可忍了,准备找主管问清楚。当她正准备进主管办公室时,在门外听到主管和经理的对话。

“经理,这样不好吧,琪琪的确能力挺强的,这次是不是太伤她的心了。”

“就她那个火爆脾气,万一她和合作方的代表两句话不对头吵起来怎么办?我可不能让她砸了公司的生意。你们有时间也多去劝劝琪琪改变自己



的脾气,能力好也总不能工作情绪化,这是我们公司员工必备的素质和修养。”

这些话被门外的琪琪听见了,她终于知道自己的致命弱点了,怪不得以前大家都说在这这家公司必须得养个好性子,否则别想升职,她算是明白了。

后来,琪琪尝试着控制自己的情绪,读了很多修身养性的著作,一段时间以后,她的谈吐果然不一样了,整个人的气质也由内而外改变了很多。不到几个月,这些改变都被领导看在了眼里,当然她的晋升梦实现了,关键的是,她的品质和修养得到了提升。

很多人说修养是一个女性综合素质的重要部分,女性的美丽需要外衣来包装,而她的气质和品质则需要修养来包装。修养好的女孩总能让人眼前一亮,似春风般温暖着周围的人;而一个让情绪的野马肆意乱闯的女孩就是一颗不定时炸弹,随时会爆炸,伤着自己,而被炸的还有别人。

可见,一个成熟的女孩应该有很强的情绪控制能力。无论遇到什么事情,哪怕是违背自己本意的事情,都得控制自己的情绪,不能有过激的言行。唯有如此,才能成就大事,从而达到自己的目标。

生活中初入社会的女孩,若能控制好自己的情绪,操纵好情绪的转换器,不仅会显其大家风范,获得别人的尊重和敬仰,也会收获很多快乐。

可能一些女孩会问,该如何提升自身的情绪管理能力呢?以下是专家提的几点建议:

### 1. 要愿意观察自己的情绪

不要抗拒做这样的行动,以为那是浪费时间的事,要相信,自己的情绪是重要的领导能力之一。

### 2. 要愿意诚实地面对自己的情绪

每个人都可以有情绪,接受这样的事实才能了解内心真正的感觉,更合理地去处理正在发生的状况。



### 3. 问自己四个问题

我现在是什么情绪状态？假如是不良的情绪，原因是什么？这种情绪有什么消极后果？应该如何控制？

### 4. 给自己和别人应有的情绪空间

给自己和别人都停下来观察自己情绪的时间和空间，这样才不至于在冲动下做出不适当的决定。

### 5. 替自己找一个安静身心的法门

每个人都有不同于他人的方法使自己静心，都需要找到一个最适合自己的安心方式。

## 情绪调控法：

一个善于管理情绪的女孩，更容易保持平静和愉快，即使遭遇低潮也会乐观地应对，能承担压力，而成为自己生活的主宰。她容易理解别人，能够建立和保持和谐的人际关系，即使与人产生矛盾，也能有气度地以建设性的方式解决。这样的能力，决定了她一生的幸福和成功。



## 正确分析自己的情绪类型

情绪是一种生理应激反应，是人在受到外界事物刺激后的复杂心理变化。中国古代有诗歌这样描述：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。此事古难全。”就是说自然界事物有变化，我们的内心世界也有起伏，月亮不会一直圆满，我们的情绪也不会一直良好。

我们日常生活中的活动，在多大程度上受理智的控制，又在多大程度上受情绪的支配？在这方面，人与人之间存在着很大的差异，这里面气质、性格、情绪、阅历、素养等都起着一定的作用。

对于社会经验尚浅的女孩，你也只有认清自己情绪的类型，发挥理性的



控制,才能实现情绪反应与表现的均衡适度,确保情绪与环境相适应。

心理学家将人的情绪类型简单分为以下三个类型:

理智型:很少因什么事而激动,表现出很强的克制力甚至冷漠;对他人的情绪缺乏反应,感情生活平淡而拘谨,因此常会听到别人在背后说你是“冷血动物”,你需要放松自己。

琳达是个多愁善感的女孩,虽然她才20岁,但她已经显得老态龙钟了,她从来不与朋友一起出门玩,而是一个人窝在沙发里,一言不发地凝神静思,有时还莫名其妙地唉声叹气。在长吁短叹中,琳达已步入中年。

有一次,她看一本心理学书籍,书中的女主人公和自己太像了,好奇心驱使她继续看下去。书中,主人公向一个心理学家倾诉了自己的苦恼,而心理学家却一语道破了其中的原因:“你已经三十几岁了,但你有反思过去吗?你过去之所以从未快乐过,关键在于你总把已经逝去的一切看得比实际情况更好,总把眼前发生的一切看得比事实更糟,总把未来的前景描绘得过分乐观,而实际却又无法达到。如此渐渐地形成了恶性循环,自然就钻入‘庸人自扰’的怪圈了。”

看到这里,琳达才发现,一直以来,自以为成熟的自己,却一直在做不成熟的事。

平衡型:情绪基本保持在有感情但不感情用事、克制但不过于冷漠的状态;即使在很恶劣的情绪下握起拳头,也仍能从冲动情绪中摆脱出来,因此,很少与人争吵;感情生活十分愉快、轻松。

冲动型:非常情绪化,易激动,反应强烈;往往十分随和、热情,或者感情脆弱、多愁善感;可能常会陷入那种短暂的风暴似的感情纠纷中,因此,麻烦百出;别人若想劝你冷静,是件很难的事。这里有必要提醒你,一定要克制自己。

那么,我们该如何认识自己的情绪类型呢?女孩,以下几种方法有助于你了解自己的情绪:



### 1. 记录法

做一个自我情绪的有心人。你可以抽出一至两天或一个星期,有意识地留意并记录自己的情绪变化过程。可以以情绪类型、时间、地点、环境、人物、过程、原因、影响等项目为自己列一个情绪记录表,连续地记录自己的情绪状况。回过头来看看记录你就会有新的感受。

### 2. 反思法

你可以利用你的情绪记录表反思自己的情绪;也可以在一段情绪过程之后反思自己的情绪反应是否得当:为什么会有这样的情绪?这种情绪的原因是什么?有什么消极的负面影响?今后应该如何消除类似情绪的发生?如何控制类似不良情绪的蔓延?

### 3. 交谈法

通过与你的家人、上司、下属、朋友等进行诚恳交谈,征求他们对你情绪管理的看法和建议,借助别人的眼光认识自己的情绪状况。

### 4. 测试法

借助专业的情绪测试软件工具,或是咨询专业人士,获取有关自我情绪认知与管理的方法建议。

## 情绪调控法:

一个人能不能成功的决定因素,不在于他拥有多少条件,而在于他如何评价自己,这种自我评价也决定了别人对他的评价。在人们的生存和发展过程中,情绪常伴随左右,年轻女孩学会了解自身的情绪类型,有助于你更好地掌控自己的情绪。

## 女孩给自己做一个情绪稳定力测试

我们先来做一套测试题:



1. 你从柜子里拿出昨天刚买的连衣裙,再看看,你觉得它怎样?  
A. 觉得不称心      B. 觉得很好      C. 觉得可以
2. 在某个时刻,你是否会想到若干年后会发生一些不安的事?  
A. 经常想到      B. 从来没想到      C. 偶尔想到
3. 你的同事、朋友或者同学是否拿你开涮过?  
A. 这是常有的事      B. 从来没有      C. 偶尔有过
4. 你已经准备上班去了,但出门前,你是否会担心门没锁好、窗户是否关好等?  
A. 经常如此      B. 从不如此      C. 偶尔如此
5. 对于你和你最亲密的人的关系,你满意吗?  
A. 不满意      B. 非常满意      C. 基本满意
6. 半夜醒来,你经常会有害怕的感觉吗?  
A. 经常      B. 从来没有      C. 极少有这种情况
7. 你会经常做噩梦然后惊醒吗?  
A. 经常      B. 没有      C. 极不
8. 你是否曾经有多次做同一个梦的情况?  
A. 有      B. 没有      C. 记不清
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐?  
A. 有      B. 没有      C. 偶尔有
10. 除去看见的世界外,你心里有没有另外一种世界?  
A. 有      B. 没有      C. 说不清
11. 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生?  
A. 时常      B. 没有      C. 偶尔有
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你?  
A. 是      B. 否      C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确知他们的确对你好?

