

情绪 调节术

如何把握自己的情绪

情绪决定生活。

好情绪成就我们的人生，坏情绪可能让我们败走麦城。

选择做情绪的主人，掌控自己的情绪，

进而掌控自己的生活。

张婷◎著

无法改变天气
却可以改变心情
无法控制别人
但可以掌握自己



6-49



北京航空航天大学出版社

情绪 调节术

如何把握自己的情绪

张婷◎著



图书在版编目(CIP)数据

情绪调节术：如何把握自己的情绪 / 张婷著. --
北京：北京航空航天大学出版社，2010.6

ISBN 978-7-5124-0070-2

I. ①情… II. ①张… 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(2010)第070911号

版权所有，侵权必究。

情绪调节术：如何把握自己的情绪

张 婷 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010)82317024 传真：(010)82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010)82316936

北京市松源印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本：700×960 1/16 印张：13.5 字数：208 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷 印数：6 000 册

ISBN 978-7-5124-0070-2 定价：27.00 元



前言

在生活中，我们常常会发现，一件事情顺心了，接下来的事仿佛也都顺得不得了；若是今天出门就“倒霉”，肯定一天都会办砸事。这是为什么呢？难道真的是因为有的时候好运相助，有的时候却走背运？

其实，只要善于留心就会发现，那些能够有效管理好情绪的人更容易获得成功。他们总是善于控制自己的情绪，能够时刻保持健康、良好的心情。我们每个人都生活在情绪之中，情绪是人们的主观感受和体验，是对外界刺激所产生的心理反应，同时也会产生相应的生理反应。不良情绪影响着我们的心情、身体健康和做事成败，情绪不通则万事不通。一个人若能掌控并调节自己的情绪，毫无疑问，他也就掌控了自己的人生。

也许有人会说，现在生活压力那么大，拥有一份好心情，简直是可遇而不可求。人们总是会被诸如妒忌、愤怒、恐惧、抑郁、紧张、焦躁、烦闷、猜疑等不良的情绪所困扰。尽管这些喜怒哀乐对于人们来说再正常不过，但是，隐患偏偏就藏在这些不起眼的情绪中。就像一个小小的烟头能够产生燎原之势一样，这些看似平常的不能再平常的情绪，便能左右人们的成败。

有一位哲人曾经说过：“心态是人们真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。”当坏心情凌驾于你的理智之上，那么你就只能任由坏情绪肆意妄为了；而如果好心情伴你同行，那么，好情绪将会为你的事业锦上添花。

也许你说：“我会控制自己的情绪。”那你是怎么做的呢？是不是像大多数人那样，把坏情绪埋藏在心底？这其实只能叫做压抑情绪，而不是这本书中所说的控制并调节自己的情绪。现代人都很善于压制自己的情绪，一方面是因为人们善于隐藏自己的真实情感，另一方面是人们确实很忙，忙得无暇顾及自己的真实感受，等到积聚已久的不满情绪一触

即发的时候，才恍然大悟，但是那时候所造成的影响却已经无法挽回了。

社会活动家柯罗连科早就说：“生活就是战斗”。对此，无论是耄耋之年的老人，为事业、家庭忙碌的中年人，刚走出校园的大学生，还是象牙塔中的孩子们，都深有体会，人们一生都在为就业升学、情长理短、个人梦想奔波、忙碌着。但是这场战斗的对象是谁呢？是事业、学习上的竞争对手？是生活上的冤家对头？还是迟迟不来的机会、命运？

其实都不是，人们最大的对手就是自己的情绪，大多数人不是在好情绪中沉醉，就是在坏情绪中沉沦，心情愉快地迎难而上，还是悲伤抑郁、一蹶不振，都是我们和情绪斗争的结果。

一项有关情绪的研究结果显示，如果一个人经常重复一种情绪，哪怕每次只有几秒钟，时间久了也会形成一种心情，这种心情积累久了就会成为性情，而性情则会直接影响到命运。据调查，情绪会影响一个人25.13%的健康状况、43.54%的生活品质、31.68%的人际关系和50.11%的个人生产力。同时，“组织经营信任度的能力 = 管理情绪的能力”，管理情绪的能力决定了27.8%的生产效益、47%的客户满意、43.3%的人才保留，70%的客户流失与销售人员缺乏处理情绪的能力有关。可见，情绪的确影响着我们的人生。一个人是否能很好地控制自己的情绪，成为他人生成败的关键。

林语堂先生曾将人生比喻为“短暂而充满诗意的旅程”。人生固然是短暂的，但是诗意却并不是每个人都能体会得到的。本书的目的，就是教你从了解自己的情绪出发，通过分析常见的正面情绪和负面情绪，为读者提供把握自我情绪的妙招，让你在职场、社交、家庭、个人养生等各方面都游刃有余，活出一个充满诗意的人生。

在本书的写作过程中，翻阅了大量的资料，也得到了很多老师、友人的帮助，在这里要对本书的编辑崔昕昕以及杨婕、宋红超、王慧、苏丹、刘亚杰、李春凤、王雪莲、任延丰、高琛、陈鑫、朴实、王学治、马艳霞等人表示感谢，是你们的帮助才让这本书得以与读者见面。

张 婷

2010年4月

目 录

第一章 情绪伴随你的一生——了解情绪

- 情绪是一种力量 /1
- 情绪的表现状态 /4
- 人人都有情绪周期 /6
- 你的情绪从哪里来 /9
- 对自己的情绪负责 /12
- 无论是好是坏，情绪都会传染 /15
- 环境因素影响心理健康 /17
- 打扫心灵，清空烦恼 /19
- 高情商是人生制胜的关键 /22
- 小测试：你属于哪种情绪类型？ /26

第二章 收起这些坏情绪 ——影响你心理的十种坏情绪

- 愤怒——人人都会有的坏情绪 /29
- 悲观——快乐生活的终结者 /31
- 焦虑——坏心情的催化剂 /33
- 恐惧——禁锢心灵的枷锁 /36
- 嫉妒——破坏幸福的黑手 /39
- 孤独——束缚交际的绳索 /41
- 自卑——不可小觑的自我否定情绪 /44
- 郁闷——快乐与健康的大敌 /47

- 抱怨——成功路上的陷阱 /50
- 生气——拿别人的错误惩罚自己 /53
- 小测试：你经常受情绪的影响吗？ /56

第三章 让自己的情绪好起来

——改变你心情的六种好情绪

- 乐观——相信阳光总会再来 /59
- 感恩——对生命恩赐的体会 /62
- 包容——一种智慧和境界 /66
- 豁达——洒脱快乐的源泉 /68
- 自信——为自己播撒希望的种子 /71
- 热情——能战胜一切的力量 /74
- 平静——常存一颗平常心 /76
- 小测试：你知道隐藏在自己体内的性格优势吗？ /79

第四章 控制情绪的有效方法

——把握自我情绪的诀窍

- 江山易改，禀性可移 /81
- “假装”拥有好情绪 /83
- 用情感滋润心灵 /85
- 学会积极的自我暗示 /88
- 把欲望控制在一个合理的范围内 /90
- 用自制力将坏情绪转换成好情绪 /92
- 避免自毁倾向，及时打住消极情绪 /95
- 安静专注，拒绝浮躁的纷扰 /97
- 白璧亦有瑕，接受自己的不完美 /100
- 欣赏自己，勇于肯定自我 /102

小测试：你容易受别人影响吗？ /105

第五章 好情绪让你工作顺利

——职场中如何把握自己的情绪

正确认识你的工作 /107

注意不要感染职场情绪病毒 /109

别让自己陷入“精英”的围城 /112

空杯心态，发挥最佳工作状态 /114

无需尽如人意，但求尽力而为 /116

少些抱怨，多些行动 /118

了解并影响你的上司 /121

适度自信拥有力量，等待不如主动争取 /124

厌职情绪来了怎么办 /126

小测试：你适合什么类型的工作？ /129

第六章 好情绪助你交际成功

——社交中如何把握自己的情绪

与人与事不要太苛刻 /131

与人为善，才能得到快乐 /134

幽默，让你左右通达 /137

真诚待人，便能获得别人的喜欢 /139

替别人想想，就不容易生气 /141

面对误解，要保持理智 /143

摆正心态，低调人生 /146

学会发现他人的长处 /149

有的放矢，学会与各种人打交道 /151

小测试：处理问题时你的态度如何？ /154

第七章 好情绪令你家庭幸福

——家庭中如何把握自己的情绪

- 男女情绪大不同 /155
- 走出家庭情感的亚健康状态 /157
- 沟通创造出高质量的婚姻 /161
- 猜疑之心是婚姻的毒药 /163
- 不要把气撒在家人身上 /165
- 欣赏你的家人，尤其是孩子 /168
- 别和青春期的孩子较劲 /170
- 处理好婆媳之间的关系 /173
- 浪漫一下，拒绝七年之痒 /175
- 高情商的父母培养高情商的孩子 /178
- 小测试：你对男女的不同有多少了解？ /181

第八章 好情绪为你的健康加分

——养生中如何把握自己的情绪

- 好情绪是健康的灵丹妙药 /183
- 笑口常开让人魅力四射 /185
- 郁闷让你“心理感冒” /188
- 不良情绪带来身体疼痛 /191
- 调节快节奏综合症 /194
- 揭开灰色心理的秘密 /195
- 男人有泪也应弹 /198
- 合理饮食吃出好情绪 /199
- 小测试：你的坚强指数如何？ /203
- 主要参考文献 /207

第一章 情绪伴随你的一生——了解情绪

情绪是一种力量

一个人驾着一艘小船去参加朋友的婚宴。由于来客都是彼此非常熟悉的好友，所以酒席热闹非凡，大家都喝了不少酒。婚礼结束后，这个人向新郎告别，然后摇摇晃晃地走到停着小船的河岸边。

这时天色已晚，他摸上船后，熟练而用力地摇桨。可是，划了半天还没有抵达对岸，划着划着，就在浓浓的酒意下睡着了。

第二天一早，他在刺眼的阳光中慢慢睁开睡眼，一看四周的景物才发现船还停在原来的岸边，根本就没有移动。这一下可让他大为震惊，他以为自己夜里撞见了鬼，于是吓得惊呼而起，拼命地跳上岸边奔逃而去。

没想到，他一上岸就被什么东西绊了一下，狠狠地摔在了地上，定下神来一看，原来是系船的缆绳——绳结仍好端端地绑在码头的铁桩上。

人的一生也会有被枷锁困住的时候。而且这些束缚你手脚的枷锁通常又不易被察觉，于是人就深陷其中而难以自拔，言行举止完全被牵绊住了。这一股拉扯的力量，总是让人有心无力，人生的航程也因此而严重受阻。更为可怕的是，这些心灵的桎梏往往隐藏着一种极大的杀伤力，并且会逐渐腐蚀人的心灵，磨损人的志气，直到生活变得一团糟了，我们还找不到原因在哪里。

生活中，我们会遭遇各种各样的事情，自然我们的情绪就会跟随着起伏。但如果我们任由自己陷在消极情绪中，那么这些不良的情绪就会变成阻碍我们人生航程的桎梏。

2 情绪调节术：如何把握自己的情绪

2004年，在希腊雅典奥运会的男子双人3米跳板决赛上，彭勃和王克楠的分数遥遥领先，在当时的情况下，即使他们的最后一跳出现失误，冠军也是跑不了的。然而，大概是因为第一次参加奥运会，王克楠情绪起伏很大，又是兴奋，又是紧张。结果他最后一跳竟然直接从板上摔进了水里，而熊倪称这种失误是一个跳水运动员根本不可能出现的。

由于被起伏的情绪所累，王克楠与奥运金牌失之交臂，留下了一辈子的遗憾。试问，如果他懂得觉察自己的不良情绪状态，懂得及时调整自己的情绪，这样的遗憾还会发生吗？这个事例告诉我们，控制情绪对于把事情做对做成功来说，是多么的重要。控制不了自己的情绪，就无法把自己的能力充分发挥出来，就会给自己的人生留下遗憾。

因此，对于梦想取得非凡成就的人来说，调整自己的情绪是人生的必修课。任何一个有所成就的人，都能够控制自己的情绪，而不是被情绪所控制。当我们感觉到自身的行为受到情绪影响，正在偏离轨道时，可以尝试以下这些方法来调整自己：

1. 深呼吸法

找一个比较安静的地方，闭起眼睛，全身放松地站着深呼吸，同时默数“1-2-3”，吸气要深、满，吐气要慢、匀。

2. 扮怪脸法

对着镜子扮各种各样的鬼脸：歪嘴扭唇、抬鼻斜眼都可以。一方面可以放松面部肌肉，另一方面可以转移自己的注意力。

3. 精神胜利法

自己告诉自己：“我就是最优秀的，如果我都不行，那么别人肯定也不行。”

4. 临场活动法

科学研究表明，紧张情绪会使体内产生大量的热能，而原地走动、小跑、摇摆和踢腿等活动可以释放消极情绪产生的热量，缓解消极情绪。

5. 闭目养神法

闭目，舌抵上腭，经鼻吸气，安定神情。

6. 凝视法

一直观察某个物体，细心分析、琢磨它的颜色、形状等，这样可以将注意力从让我们情绪消极的事情上转移开。

7. 消遣法

夸张、逗趣的漫画，悠扬的音乐，让人爆笑的影视作品都可以使人心情开朗、情绪高涨，重新充满优越感，恢复自信心。

8. 自我暗示法

自己告诉自己：“我准备得很充分，一定可以成功”“紧张和担心都是无谓的，毫无意义”等。

9. 类比法

用心观察周围人的状态，平衡自己的心态，从情绪好的人身上感受好情绪。

10. 联想法

回想那些自己曾经取得过的成功，想象那些令人惬意的景象，比如：蓝天、白云、微风和流水等。

11. 系统脱敏法

将自己想要达到的效果、害怕承受的后果一一列在白纸上，然后将它们按照程度深浅进行排序。接着从程度最浅的开始，对害怕的后果，告诉自己“即使那样，天也不会塌”；对自己期望达到的，告诉自己“即使不能，像现在这样也不差”。

对于消极情绪，我们应该灵活调整。有时候，要速战速决，找到消极情绪的根源所在，通过解决事情来解决情绪问题；有时候，我们要稍作颓然回避，将注意力转移到积极的一面，等情绪有了一定好转后再进行处理；有时候，要“以柔克刚、四两拨千斤”……当我么不断利用各种各样的技巧来处理和自己的情绪时，我们对自己的认知程度就会一步步提高，同时，情商也在随之提高。

情绪的表现状态

1989年，世界卫生组织（WHO）给出了健康的定义：健康不仅是指没有疾病，健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如果你总是抱怨周围的人，那么你就要调整心态了。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有着巨大的作用。

现代心理学认为，人有九类基本情绪：兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑和羞愧。前两类的兴趣和愉快是正面的，第三类惊奇是中性的，其余六类情绪都是负面的。在这九类基本情绪中，两类是好的，六类是不好的。

由于人的负面情绪占绝对多数，因此人不知不觉就会进入不良情绪状态。当人们面对负面情绪时，如果不能及时缓解，这类情绪就会困扰着你，让你无法完全表现出自我，而且所有这些负面情绪都和癌症以及其他危险疾病相关。如果不能抛开这些负面情绪，那么毫无疑问，你感受到兴趣和愉快这些正面情绪的机会也就相应的减少了。

为了健康，我们的目的就是要塑造阳光心态，把兴趣和愉快这两类好情绪调动出来，使自己经常处于积极的情绪当中，从这种正面情绪中受益。因为心境具有两极性，好的心情使你产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃、沉着、冷静，缔造和谐。比如说，当你不高兴的时候，就要想办法让高兴出来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪类情绪出来，就能自如地把它调动出来。就像亚里士多德说的那样：生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开心的时光，减少它。虽然要求自己完全做到自如地控制情绪是一件很难的事，但我们都应该努力去尝试。下面就介绍一些简单的调动自己正面情绪的方法：

1. 改变态度

改变不了某件事，就改变对这件事的态度。一个人因为发生了的事情所受到的伤害，不如他对这个事情的悲观看法更严重。事情本身不重要，重要的是人对这个事情的 attitude。态度变了，事情就变了。内心愁苦，命运也将愁苦，心态决定命运。

古时候，有甲、乙两个秀才去赶考，路上遇到了一口棺材。甲说，真倒霉，碰上了棺材，这次考试死定了；乙说，棺材棺材，升官发财啊，看来我的运气来了，这次一定能考上。结果，乙真的考上了，而甲也真的名落孙山了。

其实，甲、乙二人本来并无多大差别，最后得到这样的结果，全因他们对事情所持的情绪不同。

2. 享受过程

生命是一个过程，不是一个结果。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情和好心情把括号填满，括号填满了生命也就结束了。

有一个年轻人自认看破红尘，每天什么也不干，只是懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一个智者问，年轻人，这么大的时光，你怎么样不去赚钱？年轻人说，没意思，赚了钱还得花光。智者问，你怎么样不结婚？年轻人说，没劲，弄不好还得离婚。智者说，你怎么样不交朋友？年轻人说，没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。智者给年轻人一根绳子说，干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。年轻人说，我不想死。智者说，生命是一个过程，不是一个结果。年轻人听后翻然醒悟。

3. 把握自己

不要把自己的幸福寄希望于别人，我们能把握的只有自己。如果只是期待别人为自己带来幸福，你必然将会产生恐惧，患得患失。

4. 学会感恩

不要总是患得患失，而应总是为得到而感激，感恩可以让你获得好

6 情绪调节术：如何把握自己的情绪

心情。西方有每年一度的感恩节，人们在那天都会感谢别人对自己的帮助和贡献。一位企业老总曾说，他在招聘员工时首先要看他孝不孝敬父母，如果他们连自己的父母都不孝敬，表明他是个根本不懂得感恩的人，这样的人，必然也不会对企业忠诚。

5. 学会弯曲

压力太大的时候，要学会弯曲。刚者易折，老子曾说过：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”这句话是说，普天之下，再没有什么东西比水更柔弱了，而攻坚克难却没有什么东西可以胜过水。弱胜过强，柔胜过刚，遍天下没有人不知道，但是没有人能实行。

生活也是如此，极端的处事方法只会闹的两败俱伤。与其双方都得不到好处，不如各自退让一步。不要认为退让是一种软弱的表现，要知道对抗不是解决一切问题的唯一选择。退让也是一种智慧，许多时候退让会为自己赢得更大的空间。

人人都有情绪周期

年少的时候，我们常常对此感到莫名其妙：为什么有时候会毫无来由地心情不好，干什么都提不起劲来？其实就像一年有春夏秋冬的四季变化一样，人的情绪也有周期性变化。

所谓“情绪周期”，是指一个人的情绪高潮和低潮的交替过程所经历的时间。它反映出人体内部的周期性张弛规律，亦称“情绪生物节律”。人如果处于情绪周期的高潮，就表现出强烈的生命活力，对人和蔼可亲，感情丰富，做事认真，容易接受别人的规劝，具有心旷神怡之感；若处于情绪周期的低潮，则容易急躁和发脾气，易产生反抗情绪，喜怒无常，常感到孤独与寂寞。

情绪周期就像是人生情感的晴雨表，我们可以据此安排好自己人生的节律。比如，情绪高涨的时候安排一些难度大、繁琐、棘手的任务，

因为人在良好的情绪状态下迎接挑战可以淡化畏难情绪；而在情绪低落时就不要勉强自己，先做些简单的工作，也可以放下手头上的事，出去走走，多参加群体活动，放松思想，有了烦恼的事情多向信任的亲人和朋友倾诉，学会化解不良情绪，寻求心理上的支持，安全地渡过情绪危险期。如果情绪低迷时还坚持做复杂而艰难的工作，不仅效率不高，还会增加失败意识，并严重打击自信。

1. 情绪周期的一般规律

科学研究表明，人的情绪周期与生俱来。从出生的那一天开始，一般 28 天为一个周期，周而复始。每个周期的前半段时间为“高潮期”，后半段时间为“低潮期”。在高潮与低潮之间，即由高潮向低潮或由低潮向高潮过渡的时间，称为“临界期”，一般是 2 至 3 天。临界期的特点是情绪不稳定，机体各方面的协调性能差，易发生事故。人的情绪周期一般为五周，也有的人较短或较长。

2. 情绪周期的女人表现

女人行经前的一个星期左右以及行经期间，身体通常会感到不适，或出现种种毛病。例如腹胀、便秘、肌肉关节痛、食欲增加、容易疲倦、长粉刺暗疮、胸部胀痛、头痛、体重增加等；有些人还会显得沮丧、神经质及容易发脾气等。

以上种种与经期有关的症状，医学上称之为“经前症候群”。形成的原因有很多，主要是跟体内的荷尔蒙变化有关。一旦体内的雌激素、肾上腺素等荷尔蒙出现了变化，马上会影响到心理情绪及生理上的改变。建议你在日历上记下你的情绪周期，一旦出现忧郁、焦躁不安、想发脾气的时候，立即看看是否情绪周期出现了。

3. 情绪周期的男人表现

说到女人的情绪周期，可能所有人都会很认同，可是男人也有情绪周期吗？答案是肯定的。男人周期性的情绪低潮其实是一种正常的现象，是一种生物节律变化，也是男性机体激素水平变化的结果，是有规律可循的。专家解释说，人的生长、发育、体力、智能、心跳、呼吸、

8 情绪调节术：如何把握自己的情绪

消化、泌尿、睡眠乃至人的情绪无一不受体内生物节律的控制。只不过有的人节律明显，有的人不明显。

据国外一些研究显示，男人的情绪节律周期影响着男人们的创造力和对事物的敏感性、理解力以及情感、精神、心理方面的一些机能。在“情绪高潮”期，他往往表现得精神焕发、谈笑风生；在“情绪低潮”期，他又变得情绪低落、心情烦闷、脾气暴躁。有趣的是，目前流传一种说法：男人“例假”也会受自己爱人例假周期的影响。还有一种说法称，男人“例假”还受月亮潮汐现象、天气变化的影响。

另外，工作和生活环境也是影响男人情绪周期的重要因素，长时间的紧张工作和不规律的生活也会带来情绪上的压抑，要是不能及时宣泄出来，到达一定极限时会不自觉地转化为急躁、烦闷。

另外，对于感情来说，情绪周期在男人身上的表现可以总结为一个过程：亲密——疏远——亲密。对于理解男人感情的“情绪周期”，有个完美的比喻：男人就像“橡皮筋”。将橡皮筋拉长，只要没超过弹性限度，一松手，立刻就会反弹回来。典型而常见的情形是：起初他对你爱意绵绵，你对他信任有加。忽然间，男人显得烦躁不安，六神无主。他开始疏远你（此时，橡皮筋正在拉长），他不愿与你聊天，甚至不理不睬。一段时间以后，他才恢复常态，再次对你亲热起来。此时，橡皮筋自动反弹回来了！之所以逃避，是男人潜意识里要满足“独处”和“反省”的需要。一段时间的逃避之后，男人就又会强烈地渴望爱，留恋亲密的感觉。

4. 情绪周期的自我测定

那么，每个人怎样才能知晓自己的“情绪周期”呢？要了解自己的情绪周期并不难，通过下面这个简单的表格就可以初步了解了。

日期 月份	1	2	3	4		29	30	31
1月								
2月								
3月								
.....								
12月								