

心跳吧



王 昕 吁芳云 编著

打开情感的盒子

Dakai qinggan de hezi

它对你了如指掌，你却对它知之甚少。它是如此的扑朔迷离而又神通广大，让你浑然不觉地任其摆布；它会在你每个不经意的瞬间降临，让你为之心跳，身不由己。它便是藏于我们内心中的情感。打开情感的盒子，走进情感的世界，这将是一段与情感对话的心路历程……



中国致公出版社

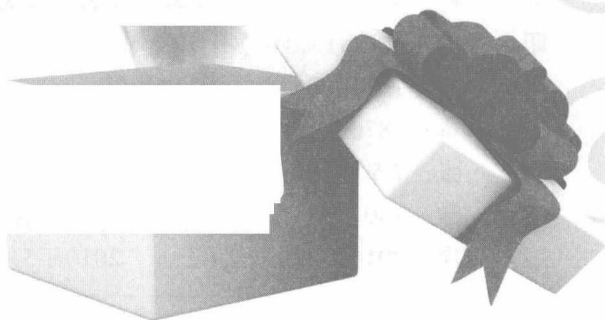
心跳吧



打开情感的盒子

王 昕 吁芳云 编著

Dakai qinggan de hexi



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心跳吧：打开情感的盒子/王昕，吁芳云编著.—北京：中国致公出版社，2010.4

ISBN 978-7-80179-923-4

I. ①心… II. ①王… ②吁… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第033989号

心跳吧：打开情感的盒子

编 著 者：王 昕 吁芳云

责任编辑：王 聪

出版发行：中国致公出版社

（北京市西城区德胜门东滨河路11号西门）

电话：66168543 邮编：100120）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳顺印务有限公司

印 数：1—6000册

开 本：787mm × 1092mm 1/32开

印 张：7.5

字 数：150千字

版 次：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-923-4

定 价：23.80元

版权所有 翻印必究

把握情感，幸福生活

几乎是从出生开始，每个人都要面对情感的陪伴。嗷嗷待哺时，我们接收到的情感是单向的，除此之外，我们的情感交流都是双向的。如何把握我们的情感，使之在与人交流时达到促进交际、增强感情的目的，是我们能否获得幸福生活的关键。

把握情感，是一种准确察觉、评价和表达情绪的能力，是一种调节情绪以获得幸福的能力。关于这种能力，有一个时髦的名词，那就是“情商”，稍加留意，你会发现在人们的言谈话语中经常可以听到它。

“情商”这一术语是美国耶鲁大学的沙洛维教授和新罕什布尔大学的梅耶教授在 1990 年正式提出来的。这一概念一经提出，立即引起了心理学界的广泛关注。由于越来越多的研究表明情商的发展能够在很大程度上促进智力的发展，这一发现使得越来越多的人开始关注情商。

情商并不是一个虚无缥缈的科学概念，而是一种切实存在的力量。每个人在生活中都会遇到种种不如意，有的人会因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。而有的人则能很好地控制住自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难，在生活中立于不败之地。

更好地把握情感，用心理的力量控制自己的情绪，也就是具备高情商，是一个人成熟的标志。

人的一生总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。

我为什么不快乐？

为什么我爱的人不爱我？

虽然每次和他吵架都很难过，但为什么总是忍不住吵架呢？

对于父母，除了感恩，我们还能做什么？

人际关系既复杂又难处理，如何构筑强大的人脉网络？

我是个职场新人，该怎么和同事、上司相处呢？

别着急，这些问题都可以解决。本书就是通过讲述情感的秘密，来帮助人们认识自我，把握情绪，修炼情商，从而把握爱情，维护婚姻，协调家庭，赢得交际，玩转职场，成就事业。

希望你在读过此书之后，能够成为一个拥有高情商的人，一个能够成熟地调控自己情绪和情感的人，这样你也就获得了掌握幸福的能力。



001

第一章

智慧人生：
打开神秘的情感盒子

- 情感是我们心灵的主人 002
- 打开心灵的窗户，才有阳光进来 006
- 用快乐的能量心想事成 013
- 把握好自己的情感智商 017
- 打扫心灵，清空烦恼 021
- 假装快乐，快速摆脱不良情绪 026
- 保持宽容，善待他人也善待自己 031
- 拒绝“跟着情绪走”，控制情绪化行为 035

- 寻寻觅觅，爱情需要timing 042
- 摘掉耀眼的“光环”，让幸福更清晰 047
- 让爱情不容易得到，方让人更加珍惜 051
- 把握尺度，让对方死心塌地爱上你 056
- 心理判定，快速拆除交往的警戒线 062
- 增加神秘感，保持恋人之间的吸引力 065
- 好头不如好尾，让告别为爱情加温 071
- 心理调适，有效升华失恋之痛 074

041

第二章

美丽绽放：
遍尝爱情的甜蜜与艰辛

083

第三章

男女有别：
火星与金星完美相处

- 越吵越相爱，争吵也有技巧 084
火星男在恋爱中的不良心态 088
摸清“女人心，海底针” 092
把握醋劲，“吃醋”不是爱情的死敌 097
爱情的三角形，成就完美 102
“爱吃鱼头”的误会 106
男女爱情语言中的心理诡计 110
保持爱情对话，让爱情永不断线 119

- 让婚姻历久弥新的心理良方 124
为了家庭幸福，请停止唠叨 129
从战争到和平的心理秘籍 133
心灵共鸣，夫妻之间也需要相互吸引 138
皮肤也会饥饿，为家人送上拥抱 143
中国式婆媳的心理暗战 147
读懂父母心，亲情也需要感恩 155
把关心真正送到父母心里 159

123

第四章

温馨港湾：
让家庭之爱永驻

163

第五章

强大人脉：
耕耘友情花园

- 愉快心情，把微笑作为你的“招牌” 164
给人真诚，也会收获真诚 168
友情中要保持“豪猪距离” 172
别让海格力斯效应统治彼此 177
用登楼梯效应让别人对你“有求必应” 181
平时多烧香，用时间来见证友谊 185
给别人面子，给自己退路 188
情绪感染效应，调控他人的情感步调 195

201

第六章

全面超越：
做职场的强者

从“蘑菇”做起，扮演好你的每一个角色 202

合群合作，别做离群的大雁 207

空杯心态，迎接崭新自我 212

无需尽如人意，但求量力而行 216

掌握心理时刻，提高工作效率 220

将能量合并，别让“三个和尚没水喝” 226

230

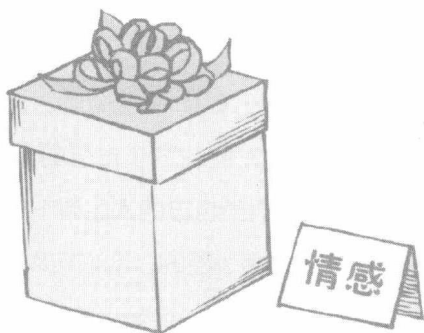
后记

对你的情感
负责

第一章

智慧人生： 打开神秘的情感盒子

人的一生总有被枷锁困住的时候，言行举止被一种无形的力量牵绊，拉扯的力量让人有心无力，人生航程也因此受阻。其实我们每个人心中都有一个情感的巨人，让我们打扫心灵，打破那些情感桎梏，用快乐的能量心想事成吧。

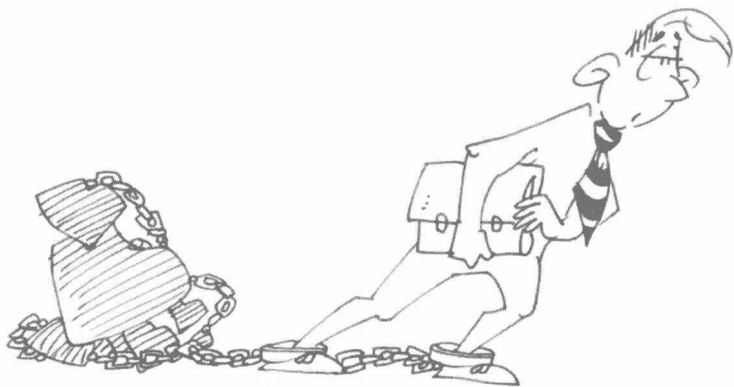


情感是我们心灵的主人

人生有时就像一张股市行情表，有涨有跌，有起有伏，时缓时急，充满着变数，有时甚至我们还来不及按动手中的“鼠标”，人生就可能在一瞬间改变了模样，变得不被我们所熟悉。生活中，我们会遭遇各种各样的事情，我们的情感自然就会跟随着起伏变化。但如果我们任由自己陷在消极情绪中，这些不好的情感就会变成阻碍我们人生航程的桎梏。

情感是我们心灵的主人，如何把握情感，对于把事情做对、做成功来说，是多么的重要。控制不了自己的情感，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。

但是，人生注定是具有挑战性的，我们可以规划自己的人生，但却无法预料人生的细节与安排，这是上天为我们留下的一个缺口，也是它赐予我们的一项生命特权，这个缺口需要经由我们发挥情感的力量去弥补。正确的、积极的情感可以为我们带来强大的正面力量，帮助我们保持心态的平和与微笑，使我们的心灵变



得坚韧，能够接受一切困境，并努力找到方法改变。可以说，情感的力量足以驾驭我们的心灵，帮助我们获得成功、幸福和快乐。

1995年，资诚会计师事务所所长薛明玲还是一名国票签证会计师。一天，他正在与人聚餐，忽然一个人急急忙忙跑来告诉他：“你的国票出事了。”薛明玲立刻回家打开电视，电视上赫然显示着斗大的题目“××金融史上大金额的基层员工舞弊案，亏空一百零二亿元”。薛明玲的情绪一下子陷入了谷底，想：完蛋了，我会不会因此被扯入，甚至被关，如果这样，我家人、好不容易打下的基础不就全毁了……

他越是这样想越觉得害怕，这让他倒吸了一口凉气。他关掉电视，走进自己的书房，认真地思考起来。经过一天的思考，他确定“自己没有做错”。于是他开始积极地思考解决办法，开始大量阅读商业法、会计法书籍，并且每日预写新闻稿，以备随时澄清自己。就这样，一周之中他梳理出了事件的整个脉络，最终也



如他所愿，顺利渡过了这场风波。

心理学研究学者寇菲经过调查后指出：在挫折面前，有超过九成的人会有退缩、攻击、固执、压抑等反应，而善于运用情感的正向力量的人会有这些反应的比率则

低于一成。可见，情感带给我们的力量是由心至身的，也是巨大并不可替代的，情感是我们心灵的主人，是我们健康的保护伞。

罗马著名哲学家爱比克泰德曾经说：“是否真幸福并非取决于天性，而是取决于人的习惯。”因此，如果我们能把保持正面情感当成一种习惯，那么我们的人生也就更容易获得幸福。为此，我们可以训练自己养成这一习惯。

1. 截断负面情感

在遭遇挫折和不幸时，你可能会出于本能地产生一些负面的情绪，如悲伤、不快乐。你需要截断这些负面情绪对你的影响，提醒自己必须暂停这些负面情绪的蔓延。

2. 引入正面情感

将事情朝美好的方向思考，放下一切思想包袱，让自己的心灵中只存放美好、正面的情感，轻松面对一切。

3. 将正面情感带入身边的每一件事

事物只有随时随地出现才会让人养成习惯，所以你应该把正面情感带入自己生活中的每一件事物，并且坚持，使自己无时无刻不沉浸在正面的情感中。

延伸阅读

情感是我们人生中最好的导师，也是一种看不见但却体会得到的力量。正面情感能够赋予我们拼搏的勇气，冷静的心智，并激发我们发挥生命的独特潜质去化解一切阻碍我们前行的消极因素，使我们积极快乐地面对生活，创造辉煌的人生。

打开心灵的窗户，才有阳光进来

我们为什么不快乐？不知你是否问过自己这个问题。是因为爱人忘记了你的生日？是因为老板批评了你？是因为同事背地里对你横加指责？其实这些表面上看上去让你不快乐的原因，都不是导致你不快乐的真正原因。我们之所以沉溺于悲伤，是因为我们忘记了打开窗户，让阳光进来。

哥哥和弟弟在房间里做游戏，可是房间很暗，小兄弟俩越玩越没劲。怎么才能让房间亮起来呢？哥哥说：“咱们应该收集些阳光进来。”于是，小兄弟俩跑到院子里，这里阳光十足，他们小心翼翼地用手捧着，快步跑回房间。可是，让人生气的是，一跑进房间，那手心里的阳光就好像被黑暗吞噬了，没有了。来来回回跑了几次，都是徒劳，小兄弟俩快要被气哭了。

这时候，妈妈看见兄弟俩先是兴奋地跑来跑去，后来又慢慢变得沮丧，就过去问兄弟俩怎么回事。弟弟哭着说：“我和哥哥想把阳光捧进房间，可是跑了这么多趟，一点用都没有。”妈妈笑

了，一手拉着一个孩子，走进房间，拉开紧闭的窗帘，推开窗，阳光立刻撒满了房间。妈妈对孩子们说：“想要阳光进来，当然要先打开窗户了。”

只有打开心灵的窗户，才有灿烂的阳光进来。人生有如四季，有严寒酷暑，也有春风拂面，不管生活对我们是仁慈还是残酷，都是生活的赐予，只要心中有阳光相伴，就不会感觉悲伤。把心窗打开，让阳光进来，晒去心灵的晦气，带走心中的徘徊，消除心头的烦恼，也许你什么都没有，但拥有快乐，你就是这个世界上最富有的人。

有些人一直生活在悲伤、毫无快乐的生活状态中，即使他们很成功，他们也并不幸福。奥地利小说家卡夫卡的事业也许是成功的，他留下了很多传世名作，但他的一生，选择了逃避时间的喧闹，他的生活阴暗、寂寞，没有阳光，他在孤独中进行着自己的创作。的确，他写出了令人惊叹不已的巨作，但他忽





略了人世间最伟大、最让人快乐的阳光。这样的生活就像是没有阳光照耀的花，会让人沉闷、枯萎。没有人不需要自由向上的生活，更没有人不需要阳光带来的生命气息。

我们为什么不快乐？往往是因为我们将快乐拒之门外。对已经发生的事情耿耿于怀，对尚未发生的事忧心忡忡，唯独看不到“当下”的快乐。结果是，过去的包袱无法丢弃，而未来的重担又把自己弄得喘不过气来，永远在过去和未来之间游移。主动地去迎接美好的阳光吧，忘记以前的昏暗和阴雨，打开窗户，瞧瞧外面已经大好的晴天。

一个人的一生或多或少都会遇到悲观情绪，有的人悲观情绪程度强一些，有的人悲观情绪程度弱一些。在遭遇到人生的“无常”时，最容易产生这种情绪。人生的“无常”有些来自环境的变化，有些来自本身疏于管理。

悲观情绪是人们在心情低沉时的表现，是人们生活最黑暗的一面，相信谁都不想处在这种状况下。然而，现实生活却使得人们不得不产生这种情绪。当一些事物不尽人心、让人们大失所望时，悲观情绪就悄然无声地光临我们了。它是消磨人们意志的一把利刀，足以把一个好好的人折磨得心力交瘁。

处在这种状况下的人，生活就如一潭死水，毫无生机，内心世界黑暗至极，如果不做心理调整，就很容易一蹶不振，落入黑暗的深渊，永无光明可言。

造成悲观情绪的原因虽然有客观因素，但其根本还是来自于主观因素，我们是完全可以控制其蔓延和发展的。比如下面故事中的松鼠夫妇：

“睡觉吧，别再想了，明天还是一样能过去的。”松鼠妻子劝慰丈夫说。松鼠丈夫辗转反侧，一直没有入睡。

“你说，我能不急吗？”松鼠丈夫满面愁容，“为了办我们的坚果加工厂，我向邻居松鼠苦苦相求，好不容易才借了一笔钱，眼看明天就要还钱了。可是，我们的加工食品还没有出厂呢，我拿什么还啊！那个邻居爱钱如命，催得比谁都紧，明天可怎么过啊？”说完又叹了一口气。

松鼠妻子说：“睡吧，到了明天自然会有办法的。”

“可是真的一点办法都没有了。”丈夫抱着头闷声闷气地说。

松鼠妻子忍无可忍，她跳出树洞，对着邻居高喊：“我丈夫明天可是没有钱还你们的！”

她又回到床上，对丈夫说：“我想现在是他们睡不着了！”

不一会儿，松鼠丈夫就睡着了。

松鼠妻子的做法是非常高明的，她早就明白，只要调整自己的情绪，就会发现别人比自己更烦恼。悲观担心不会让现实有任何改变，与其无止境地担心下去，不如及时调整自己的心态，这样生活才不会那么累！所以，我们为什么不快乐？是因为我们自