

左脑情绪管理 右脑压力管理

张友源◎著

zuonao qingxu guanli
younao yali guanli

唐太宗李世民之所以是一代伟大帝王，如果从性格学角度去分析，可以得出他是一个左右脑都很发达的人，能够高效地使用自己的大脑。他在自己的书房中悬挂着“制怒”二字的条幅，时刻提醒自己。古今中外的很多智者都是将“制怒”功夫练到登峰造极的高手。



左脑情绪，右脑压力；轻松转换自己的大脑

给生活减压，为自己带来好心情，拒绝烦恼

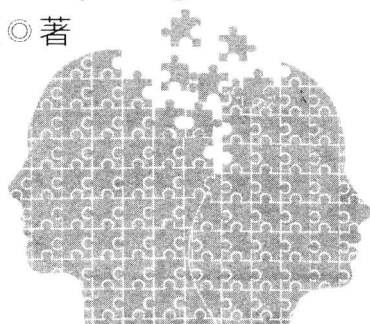
做一个能轻松调换自己的脑筋、擅长大脑“乾坤大挪移”的高手

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA
企业成长力书架

左右脑情绪管理 压力管理

zuonao qingxu guanli
younao yali guanli

张友源◎著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

左脑情绪管理 右脑压力管理/张友源著. —北京: 中国财富出版社, 2012. 9

(企业成长力书架)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4424 - 1

I. ①左… II. ①张… III. ①情绪-自我控制②心理压力-心理调节
IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 175199 号

策划编辑 范虹轶
责任编辑 晋璧东

责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4424 - 1/B · 0463

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

字 数 200 千字 定 价 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

QIYE CHENGZHANGLI SHUJIA

企业成长力书架

编委会



主 编：邓 明 范建华 黄 华

副主编：范虹轶 王 景

编 委：邓 明 王子鱼 李 玲 白 昊 王 景
段淑红 吴利霞 邓晓容 王春雷 黄 华
龚光鹤 李 艺 赵丽丽 任晓明 孙洪东
李素娟 程艳伟 尹贵超 史慧敏 高 伟
杨志伟 申小花 赵 杰 王志玲 李晓丹
肖凤仙 周海宏 刘彦飞 杜妍锐 孙艳丽
李丽丽 张 超 张友源



智者的左右脑“乾坤大挪移”

众所周知，大脑是人体的“总司令部”，人的一言一行、一举一动都受大脑的控制，我们的喜怒哀乐等情绪以及对压力的感受都来自于大脑。当一个人感到愤怒、焦虑、喜悦或者是感觉压力过大而无法承受时，这些信息都来自于自己身体的“司令部”——大脑，大脑将这些信息传递给人体器官，每个人会做出不同的反应。

善于运用自己大脑的人，在负面情绪袭来或者是感觉压力过大时，能够很好地进行调控，将自己调整到最佳状态，并进行长时间的保持；而对自己的大脑认识不够、不能合理运用大脑的人，在负面情绪的困扰和压力的折磨下，往往会做出一些令人意想不到的举动，不仅伤害自己，还会让其他人也受到伤害。因此，对于大脑的正确认识，已经成为每一个职场人士的必修课。

或许下面的故事可以告诉大家该如何调控自己的大脑，实现“乾坤大挪移”，迅速学会这堂课。

唐太宗李世民是一代伟大的帝王，他亲手开创了盛世唐朝，施行各项仁政，成就了贞观之治。可能大家还不知道，这位帝



王，是一个会情绪乾坤大挪移的“武林高手”。太宗皇帝的御书房中悬挂着一副条幅，上书“制怒”二字，每次当臣子惹他发怒，而想要斩杀大臣的时候，他都不会立刻下令，而是会仔细地看那两个字，然后思索片刻，想想大臣的建议是否有利于家国百姓，然后再做出决定。这一习惯帮他留住了很多贤臣。

下围棋是太宗皇帝的一大业余爱好。批阅奏折是一件特别辛苦的事情，而且有很多重大决策都要在其中写出来，这在无形中就形成了很大的压力。当感觉到压力过大时，太宗皇帝会选择性地召来大臣或嫔妃杀上几盘。棋下过之后，压力宣泄了，好心情占据了主导地位，再接着批阅奏折，处理事情时会变得更加快捷。

很明显，太宗皇帝的这种方法让他在发怒的时候，及时地用理性的左脑压制住了感性的右脑所带来的不良情绪，而在左脑带来的压力过大时，又用感性的右脑宣泄了压力，使他能够更好地工作。

古今中外的很多智者、贤者都是将这种功夫练到登峰造极的高手，他们善于调控自己的情绪，能够在恰当的时候将左右脑互换，以解决它们带来的不同的负面影响，这种方法也在无形中成就了他们辉煌的人生。作为在当代社会打拼的人们，面临着来自各个方面的压力以及更多的不良情绪，在职场中艰苦奋斗的人们，更应该认真地学习这种技能。在接下来的内容中，我会给大家仔细地分析各种情况，以及解决这些情况的方法。现在，大家该明白的是，要让你们的左右脑互动起来，成功地实现“乾坤大挪移”，给生活减少压力，为自己带来更多的好心情。

科学研究证明，大脑分为左右两个半球，每个半球都有其独



特的作用。我们熟知的是，左脑作为“现代脑”，控制着我们的日常生活，它是理性的、刻板的，那为什么它却能够控制右脑产生的情绪呢？而我们对于外界的事物产生的各种情绪都储存在右脑中，作为“祖先脑”，右脑是感性的、丰富多彩的，那它为什么又能够对我们日常生活和工作中产生的压力进行管理呢？这一切的答案都在本书中。

本书从大脑左右半球对情绪和压力的特殊管理作用入手，向读者展开了一个大家以前未曾认识到的、新奇的世界，在这个世界中，我们的大脑不再是以前那个熟知的大脑，它被赋予了另一层全新的意义。另外，书中以一些可读性很强的小故事作为载体，向大家介绍了一些浅显易懂的职场和生活中的道理。

如果大家能够对自己的左右脑半球有全新的认识，那么工作和生活中的那些烦恼就能迎刃而解，工作会更轻松，生活也会更美好。

作者

2012年6月



目录

开篇 为什么要让左右脑“搬家”

1 左脑理性，右脑感性	3
让理性的左脑管理右脑感性的情绪	3
感性的右脑更适合控制左脑产生的压力	5
2 心理学上的换位思考理论	8
任何事物都有两个角色	8
太多心结源于一个扣子打不开	10
3 左右半球分工模式	13
左脑逻辑思维，右脑形象思维	13
用逻辑思维梳理情绪，用形象思维化解压力	16
4 左右脑不会“搬家”的人凡事慢半拍	19
脑袋不会“搬家”的恐怖现实	19
别人已经成功，你还在成功的路上	21



左脑篇 人的好情绪藏在左脑里

5	美国科学家的惊人发现：好心情是先天的，而不是后天养成	27
	好心情藏在左半球	27
	左半球能消化来自右半球的忧郁	29
	在左半球做乐观主义者	31
6	让左脑常常与你的情绪对话	34
	情绪需要适应左脑管控	34
	你有自卑情结吗	36
	发现怒火从何而来	39
	来自左脑的慰安：没有能力也自信	41
	左脑测试：你是个容易冲动的人吗	43
7	左脑晴雨表：理性地了解你的情绪	46
	正确认识心灵的召唤——情绪	46
	情绪从何而来：ABC 理论	48
	踢猫理论：情绪会传染	51
	软糖实验：用左脑管理情绪很重要	54
8	今天，你郁闷了吗：用理智战胜焦虑、恐惧、愤怒	57
	职场人焦虑症：一声叹息迎失败	57
	别让未知的恐惧搅乱了现在的计划	59
	多一点理性，冲动是魔鬼	62



致命的愤怒：易怒情绪影响身心健康	65
9 走出右半球心灵地狱，抱怨不如改变	68
左半球建议：抱怨不如改变	68
丢掉职场怨气瓶，让心情好起来	70
接受阻碍你发展的绊脚石	72
克服嫉妒心理，总有一个人比你优秀	74
10 快乐是一种能力，关键在于左脑的选择	77
左脑的选择决定快乐的程度	77
快乐是来自左脑的一种能力	79
上班的正确选择：快乐地工作	81
金钱的正确选择：放下不需要的财富	83
11 左脑情绪管理逻辑：我的情绪我做主	87
关注问题，谁动了我的情绪	87
关注评价，主动权在自己手中	89
分析情绪，及时释放坏情绪	91
提高情商，不做情绪的奴隶	94
12 用左脑打一场漂亮的情绪翻身仗	97
从右脑被情绪操控到左脑主动控制情绪	97
学会做右半球的旁观者	99
建立自己的“情绪气象局”	101
借用小动作让自己快乐起来	104

13 通过左脑洞悉他人世界的情绪，掌握职场人际主动权	107
穿上别人的鞋子同样会走路	107
提问题，以奔跑的速度潜入他人内心	109
握住情绪雷达，与强势老板过招	112
左脑拯救计划：免疫力与坏情绪的厮杀	114

右脑篇 右脑是储存并释放压力的“新大陆”

14 右脑中97%的意识在沉睡	121
95%的人只使用了左脑，右脑中97%的意识在沉睡	121
“祖先脑”为何一直沉睡	123
发现右脑“新大陆”：管理压力	126
15 右脑看得见的职场人压力问题	129
业绩压力：唯恐绩效不达标	129
工作压力：超长时间“待机”的大脑	131
关系压力：左右不逢源	133
家庭压力：工作与家庭的天平难以平衡	136
环境压力：快速更替的新人威胁	138
16 压力下，来自右脑的情感力量	141
你需要增强心灵弹性	141
最可怕的敌人是拖延	143
享受每一次成功的喜悦	146

创造出属于你的心境	148
17 右脑指南针：压力不大，别自己吓自己	151
压力大往往是自己吓自己	151
把时间安排妥当，远离压力	152
接受事实的情感智慧	154
享受压力带来的转机	155
18 让身心一键复原的右脑新体验	157
去右半球感受新鲜空气	157
潜意识里放轻松	158
做有氧运动，为右脑换血	160
健康生活，远离职业病	161
19 感性地拓宽人际关系，消除压力	163
和谐的人际关系可消除压力	163
跟着感觉向对方表达感受	165
主动沟通，攻心为上	166
学会拒绝，对事不对人	167
20 找到右脑中的宁静锚，释放压力	170
职场人太需要一片净土	170
释放压力，生活可以更美	171
立刻采取行动	172
心安才会安心	174



21 活在当下，用右脑记忆治愈往日伤痕	176
右脑是记忆中枢，忘没忘记由它管	176
重新审视往日伤痕，然后悄然忘记	178
二八法则治愈术：寻求改变，撰写职场新人生	179
看清自己的能力，从应激反应中解脱	181
22 常住右半球，别让压力赶走快乐	183
让自己大声笑至关重要	183
善于沉浸在幸福中	184
别介意自我感觉良好	186
用感恩的心记录压力，释放快乐	187
后记	191



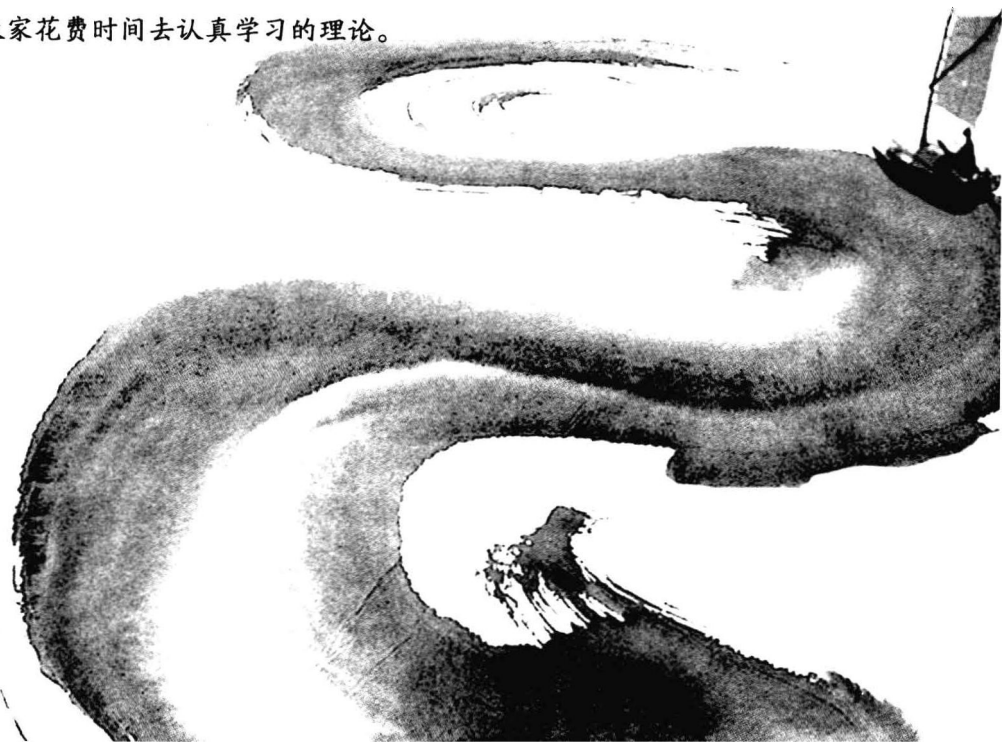
开篇

为什么要让左右脑“搬家”

让左右脑“搬家”，太恐怖了！其实并不恐怖，反而很实用。这个“搬家”自然不是演义小说中歹徒的恐吓：“赶紧把钱财交出来，否则就让你脑袋搬家！”这个搬家也不是通过做手术，将左右脑摘除，然后再移植到相反的位置。这里的“搬家”，代表的是让你的情绪和压力换一下空间，让你的思维换一下空间，从而得到更多的空间去宣泄压力，以驱除不良情绪给我们带来的伤害。

大量的科学实验证明，人类的左右脑分别控制着理性和感性，最终反映到个体的身上则是各种压力和喜怒哀乐等情绪。由于社会压力带来的各种职场心理疾病日益增多，这引起了更多人的关注，需要大家认真地审视自身。当巨大的压力和诸多不良的情绪控制着我们时，就应该让左右脑换换位置了，让它们分别理清头绪后，再作出适当的判断，那样会为我们减轻压力并消除不良情绪。

左右脑“搬家”的理论说起来简单，但真正做起来，确实需要花费很大的工夫。但是，这一理论对于在职场中打拼的人来说，是一个极其重要的理论，也是值得大家花费时间去认真学习的理论。





1 左脑理性，右脑感性



让理性的左脑管理右脑感性的情绪

既然提出了“搬家”理论，那么下面我就为大家详细解释一下这个理论。一步步地来，我先解释一下什么是所谓的“左脑搬进右脑中”。

大家对于“左脑控制理性，右脑控制感性”这一著名的科学结论已经耳熟能详了，而“左右脑搬家”理论也是基于左右脑对理性与感性的不同控制来说的。让左脑搬进右脑中，说白了就是让你的理性去控制感性，要让理性的思维控制住情绪上的大波动。

大家常有这样的体会：由于同事的错误导致你也受到了牵连，被领导狂批一顿，然后你就对同事有了意见，对他产生怨恨的情绪，这种情绪又导致你觉得同事在以后的日子里总是在工作中出错，使得你也总被批评，这进一步地使你对他的怨恨加深。久而久之，你会发现你们已经无法再继续相处下去。这一事实说明，一旦有不良情绪滋生，若还是继续由右脑主导，将产生恶性循环，最终导致大家都不愿看到的事情发生。

每当情绪波动较大时，就该让左脑理性地控制住右脑，帮助你认真地分析整件事情，进而消除不良情绪，让你恢复正常。如果开始的时候能仔细地辨别事情的原委，发现错误到底出在谁身上，就不会对同事产生怨恨的情绪，也不会发生后面的恶性循环。只有理性回归大脑，才能正确分析。



“战神”韩信大家都知道，他是汉初三杰之一，帮助刘邦打下西汉的江山，善于打硬仗、恶仗。可大家是否知道韩信在年轻的时候所受的一次耻辱？如果那次耻辱不是被他采取理性的方法化解掉，也许根本就不会有以后的战神了。

韩信是淮阴人，年轻的时候家里很穷，可偏偏他还没有好品行，不能被乡里推选去做官，而且他也没有经济头脑，不能做买卖维持生活，放到当今社会，就是一个“社会不稳定因素”。韩信整天在街上闲逛，无所事事，经常去别人家蹭饭吃，人们都挺讨厌他。淮阴有个无赖侮辱韩信说：“别看你长得人高马大，还经常带着刀剑，其实你只是个懦夫罢了。”又接着当众羞辱韩信说，“你要是个男人，就拿剑刺我；如果怕死，就从我胯下爬过去好了，我饶了你。”韩信仔细地看了看那个无赖，然后没有多言语，低下身趴在地上，从他的胯下爬了过去。大街上所有的人都嘲笑韩信，觉得他真不是个爷们儿。

可正是这种面临大决断时理性的思维成就了战神的威名，带给他传奇的一生。

这是个很好地利用左脑的理智战胜右脑屈辱情绪的例子。我们现在来分析一下当时的情况：有人让你从他的裤裆底下钻过去，是不是对你最大的侮辱？肯定是了！你带着刀剑，可以选择一怒之下，拔刀相向，杀了他，让他知道你不是好惹的，证明你是个男人。可是那样做的后果是什么？你会吃官司！会因为杀人罪而被判死刑，你的一生也就宣告结束了。另一个选择，就是达到对方的目的，忍下这口气，君子报仇十年不晚，以后再说。这样做的结果是，虽然当时受辱，却可以重新来过。

可能很多被右脑支配的人会选择第一个选项，别人惹他不高兴了，当场就会还回去。比如在职场中因为想法不同和同事发生争执，进而恶语相向，甚至是大打出手，事后双方理智地一想，都很后悔。真正的智者会选择第二个选项，因为他懂得何时让自己的左脑适时地介入。

在事情发生后，尤其是那些让你的情绪波动很大的事情发生时，一定