



Say NO
to anger

情緒管理：

你不再是個 情緒生控者

李巍 著

當出現衝突的時候，人們都是在想著積極地“迎戰”，卻不去想這件事爭論到結束，就算是自己勝利的話，對自己又有多大的意義，甚至還浪費了很多時間，同時影響到了自己的心情，還有可能讓自己失去機會。

憤怒從來都不會沒有原因
但沒有一個是好原因



Say NO
to anger

情緒管理：

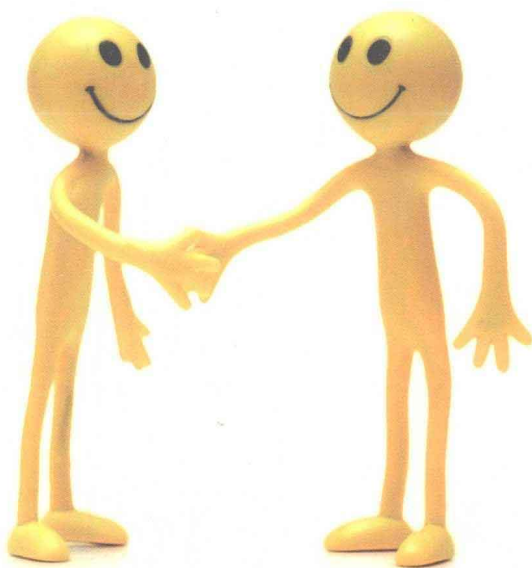
你不再是個 情緒生控者

李巍 著

當出現衝突的時候，人們都是在想著積極地“迎戰”，卻不去想這件事爭論到結束，就算是自己勝利的話，對自己又有多大的意義，甚至還浪費了很多時間，同時影響到了自己的心情，還有可能讓自己失去機會。

憤怒從來都不會沒有原因
但沒有一個是好原因

Say NO to anger



在人的各種情感中，憤怒往往比別的情緒更激烈、更具有破壞性。然而，過度的憤怒會對一個人產生巨大的負面影響，它會影響一個人的身體健康，也會影響你的工作和生活，給自己和別人都帶來傷害，**憤怒的潮水會將你所希望的幸福和快樂全部淹沒掉，讓你後悔不及。**

NO


永續圖書線上購物網
<http://www.foreverbooks.com.tw>

ISBN 978-986-6972-77-5

AZ6030



9 789866 697277 5



00250

大拓

分享價250元



**Say NO
to anger**

情緒管理：

你不再是個 情緒失控者

李巍著

當出現衝突的時候，人們想這件事爭論到結束，爭論的意義，甚至還浪費了時間，還有可能讓自己失去機會。

你從來都不會後悔自己
沒說出一個對的決定

國家圖書館出版品預行編目資料

情緒管理：你不再是一個情緒失控者／李巍著.--初版.--

臺北縣汐止市：大拓文化，民99.01

面：公分.--（成長階梯系列：30）

ISBN：978-986-6972-77-5（平裝）

1. 情緒管理

176.5

98021923

成長階梯系列 30

情緒管理：你不再是一個情緒失控者

作 者／李巍

出 版 者／大拓文化事業有限公司

執行編輯／林美娟

社 址／221 台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1

電 話／02-86471981

傳 真／02-86473660

總 經 銷／永續圖書有限公司

劃撥帳號／18669219

地 址／221 台北縣汐止市大同路三段194號9樓之1

電 話／02-86473663

傳 真／02-86473660

E - m a i l / yungjiuh@ms45.hinet.net

網 址 / www.foreverbooks.com.tw

法律顧問／永信法律事務所 林永頌律師

初版日期／2010年01月

版權所有·翻印必究

如有缺頁、破損或裝訂錯誤煩請寄回本社更換

前言

生活當中，經常聽到有人一面懊悔，一面這樣說「我知道我不該這樣，可是…，我真的控制不了自己」。

每個人都有情緒失控的時候，對我們來講，情緒好像是一種很難控制的東西。可能因為一件很小的事情，就會激起我們很強烈的情緒反應，我們能夠控制它嗎？

心情低落的時候，覺得自己很可憐、很糟糕、很倒楣；憤怒的時候，覺得很生氣，怎麼發洩都無濟於事；悲傷的時候，覺得全世界都是灰色的；失望的時候，再也看不到光明。沒有人希望自己總是有這樣負面的情緒，可是它卻自然的產生了，我們想要控制自己，卻不知道該怎麼做？

每個人都有情緒波動的時候，每個人都會有不良的情緒，在這個複雜的社會中，終日要面對來自家庭、工作、社會的各種壓力。尤其是現在面對突如其來的經濟危機，在這樣經濟不景氣的情況下，很多公司都會採取比如裁員，降薪等措



施，很多人都在擔心失去工作，對未來感到有些迷茫。隨之而來的肯定會影響情緒，心情煩躁，如果控制不好的話，不但會影響自己的工作和生活，同時也會影響其他人。

所以，越是在這種時候，越是要學會調節自己。因為一旦你的情緒失控，在面對問題的時候就會無法理性而冷靜的面對，同時行爲也會失控，會把本來好的事情變壞，不好的事情變得更糟糕。

調整好你的情緒，控制好你的情緒，才能讓生活變得輕鬆和快樂。

前 言

Chapter 1 情緒與生活

誰掌控了情緒，誰就能掌控一切。——美國總統喬治·布希
在我們的日常生活中，每個人都會體驗到各種各樣的情緒，好的或者壞的，生活中的每一件事幾乎都會和情緒有關。我們經常會遇到這樣那樣的不快，情緒有時就像大海上的小舟，巨浪打來時可能被淹沒，風平浪靜或一帆風順時可能會事半功倍，那麼，你瞭解情緒嗎？

1. 什麼是情緒？／015
2. 觀察你的情緒（分辨健康和不健康的情緒）／018
3. 好心情帶來好生活／020

Chapter 2 向憂鬱宣戰

人們在遇到不開心的時候會感到情緒低落，長時間的壓抑會使人處於憂鬱不安的狀態，憂鬱使得人生彌漫著灰暗的氣氛。向憂鬱宣戰，擺脫憂鬱的陰霾，使生活重新變得絢麗多彩。

1. 人人都可能憂鬱／025
2. 正確應對職場憂鬱／029
3. 告別「灰色情節」／034
4. 憂鬱症及其治療／038
5. 失眠症的治療／042



Contents

Chapter 3 別讓憤怒之火毀了你！

古今中外，每個人都有生氣的時候，只是表達方式和生氣的頻率強度不一樣罷了，有些人會忍而不發，而有些人則喜歡盡情地發洩；有人只是偶爾生氣，而有人則每天都會怒氣沖沖。可以說，「憤怒」是生活的一部分，誰也避免不了，但是千萬記住不要被憤怒控制了自己，讓憤怒之火毀了你。

1. 別讓憤怒打敗了自己 / 047
2. 衝動是魔鬼 / 051
3. 給憤怒潑點冷水 / 055
4. 不要做無謂的衝突 / 059
5. 凡事不要斤斤計較 / 063

Chapter 4 孤獨——城市流行病

在這個鋼筋水泥的森林裡，人們行色匆匆，每天都在忙碌，人們習慣了對人猜疑，習慣了將自己封閉起來，習慣了獨來獨往，孤獨正在城市裡悄悄地蔓延。

1. 不要以自我為中心 / 069
2. 想辦法成為受歡迎者 / 073
3. 敞開心胸融入團體中 / 077
4. 克服害羞的心態 / 081

Chapter 5 走出自卑的陰霾

當你喜歡你自己的時候，你就不會覺得自卑。——羅曼·羅蘭
自卑似乎是每個人都會產生的一種情緒，不管你是多麼的優秀。如果是自己在某些方面遜於別人，又或者那些以往不如自己的人如今卻優越地站在面前的時候，心理更會難免嚴重地失衡，那種自卑感更是難以忍受。在心理學上，自卑源於過多地自我否定，如果不能及時排除，將可能導致人的一生都在黯淡的日子裡走過，一輩子與成功無緣。

1. 不做「醜小鴨」／085
2. 活出你的自信／089
3. 真正做到「愛自己」／093
4. 怎樣做到心理自信／097

Chapter 6 戰勝挫折！

任何不能將我毀滅的東西都會使我變得更強。——弗里德里希·尼采

在這世界上，有誰願意遭受挫折？誰不希望自己的一生一帆風順？誰不希望自己永遠成功？然而，這僅僅是一個美好的願望，在期望和成功之間，必然要經過一條滿是荊棘的挫折之路。面對挫折，是搖頭嘆息、止步不前，還是鼓起勇氣、找到突破困難的方法和道路，最終達成了自己的目標？

1. 挫折是生活的一部分／103
2. 學會躲避挫折，遠離失敗／107
3. 克服不滿情緒／111
4. 對待挫折的心理準備／115



Contents

Chapter 7 從容面對生活壓力

現代社會要求我們更快的思考、更努力的工作，在每一個方面都要表現的出色。在文明進步的名義下，我們給自己戴上了了一個「緊箍咒」，它就是壓力。工作量太重，工作時間太長，沒有時間真正地放鬆，不能和家人在一起，即使這樣，還是要不停地擔心，擔心失業，擔心自己，擔心家人。太重的壓力之下，緊張、鬱悶、恐懼、消沉也都接踵而來。

1. 人人都有壓力 / 121
2. 經濟危機，你準備好了嗎？ / 125
3. 失業並不可怕 / 130
4. 不做強迫症患者 / 134
5. 職場壓力的心理調適 / 139
6. 謹防心理疲勞 / 143
7. 告別完美主義 / 147

Chapter 8 別讓嫉妒沖昏頭腦！

嫉妒是人的弱點之一，往往成為我們性格上的致命傷。當你看見別人成功，或別人擁有我們所沒有的機會時，心中是否有不滿的感覺？甚至懷忌在心，久久不得釋懷？像空氣一樣輕的小事，對於一個嫉妒的人，也會變成天大的事，也許由此就可以引起一場是非。

1. 不要讓甜蜜地戀愛中有嫉妒的影子 / 153
2. 你是否過於疑心？ / 156
3. 建立平衡的心態 / 160
4. 丟掉自己的虛榮心 / 163

情緒管理：

**你不再是個
情緒失控者**

Chapter 9 擺脫恐懼的桎梏

恐懼是一種正常的心理活動，是人類企圖擺脫、逃避某種情景而又無能為力的情緒體驗。恐懼時常見的生理反應有心跳猛烈、口渴、出汗和神經質發抖等。人類大多數的恐懼情緒是後天獲得的。其實，恐懼並不可怕，關鍵在於你如何對待它。

1. 認清恐懼的本質 / 169
2. 社交恐懼症 / 173
3. 接受不可避免的事實 / 177
4. 恐懼來了怎麼辦？ / 180

Chapter 10 遠離焦慮

焦慮，讓人坐立不安，惶恐難過，還會產生無助的感覺。時間長了更會帶來疾病，所以我們要想辦法遠離焦慮。

1. 考試焦慮症 / 185
2. 讓自己平靜下來的方法 / 189
3. 向人傾訴的方法 / 193



Contents

Chapter 1 1 讓生活不再空虛

「空虛」是現代人常掛在嘴邊的一個詞，經常會聽到一些人說「真無聊」，雖然有的時候工作、學習都很緊張，但依然感到生活空虛無聊，內心十分寂寞。

1. 空虛的表現 / 197
2. 確定自己的目標 / 202
3. 積極充實自我 / 207
4. 不要越忙越空虛 / 211

Chapter 1 2 不再悲傷！

沮喪、失望、氣餒、消沉、難過、悲痛，這些都是悲傷，它既是一種消極的情緒，也是我們的一種心理保護。但是較強的悲傷對人的心理也是十分有害的，持續的悲傷不僅使人感到孤獨、失望、無助，嚴重更會損害人的身體健康。

1. 培養樂觀的心態 / 217
2. 對付悲傷 / 221
3. 別老盯著消極面 / 225
4. 用積極的心態改變世界 / 228
5. 讓自己快樂的小竅門 / 232

Chaper 13 不做情緒的奴隸

每個人都會有焦急、憤怒、激動、悲傷的情緒產生，但不同的是，有的人能控制自己的情緒的發展，成為情緒的主人，而有的人卻被不良情緒強烈刺激，做了情緒的奴隸。

1. 情緒需要自身調控 / 237
 2. 積極的自我暗示 / 240
 3. 學會接納自己的壞情緒 / 245
 4. 克制情緒也要適度 / 249
- 總結 / 251






CHAPTER 1

情緒與生活

誰掌控了情緒，誰就能掌控一切。

——美國總統喬治·布希

在我們的日常生活中，每個人都會體驗到各種各樣的情緒，好的或者壞的，生活中的每一件事幾乎都會和情緒有關。我們經常會遇到這樣那樣的不快，情緒有時就像大海上的小舟，巨浪打來時可能被淹沒，風平浪靜或一帆風順時可能會事半功倍，那麼，你瞭解情緒嗎？

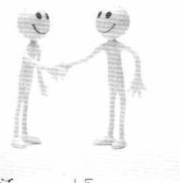


1. 什麼是情緒？

每個人都知道情緒是什麼，自己都會產生情緒，都會有喜有怒，有悲有懼，可是當我們想開口解釋這兩個字意思的時候，才發現其實並不容易做到。古代的先賢們曾經有過這樣的表述：「漫卷詩書喜欲狂」、「怒髮衝冠」、「哀民生之多艱」、「草木皆兵」。

現代專家們對情緒也並沒有有一個一致的定義，美國心理學家利珀認為「情緒是一種具有動機和知覺的積極力量，它組織、維持和指導行爲」。而著名情緒專家丹尼爾·戈爾曼則認為「情緒是感覺及其特有的思想、心理和生理狀態及行動的傾向性」。

我們沒法去研究這些專業的定義哪個更準確，因為情緒總是自然而然的發生著。但是有一點肯定的是：當現實和你的願望一樣時，就會產生積極的情緒，和你的願望相違背時，就會產生消極的情緒。



一個正常的人，必然會產生各種情緒的。「生氣」應該是我們最常見的情緒了。沒有人願意生氣，但是除了聖人，也沒有人總是心平氣和，遇到任何事都是好脾氣的。

比如爲了一個 case，你辛苦工作了一周，可是上司還是說不行，要重新做，你感到很生氣；對孩子，你把他照顧的無微不至，想給他世界上最好的生活，可是他不領情，說你管的太多，你感到很生氣；結婚紀念日，你興沖沖的回到家，卻發現只是自己一個人記得這件事，你更加的生氣。其實每天都有很多這樣的事情發生，讓你感到很生氣，甚至傷心。因爲它們與你心中所想的完全不一樣。

當你做好這個 case 的時候，希望得到上司的肯定，因爲這是你一周的工作結果；你希望孩子對你感謝，因爲你這樣做全是因爲愛他；你希望好好慶祝一下你們的結婚紀念日，而不是像現在這樣，一個人記得。如果事實都和你的願望相符，那麼你的情緒就不是現在這種「生氣」了，而是很「高興」，很「欣慰」，很「幸福」了。

無論喜怒哀樂，都是人們在表達自己的心情。就像你的額頭髮熱，是因爲你的身體健康出現了問題，而不是你的腦袋有問題一樣，我們出現了各種各樣的情緒，也是一種症狀