

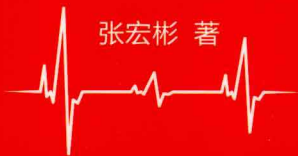
要掌控自己的命运，必须先掌控自己的情绪。

只有能控制自己情绪的人，  
才能把握自己的未来。

QING XU ZHANG KONG SHU

# 情绪掌控术

张宏彬 著



一本写给面临选择、陷入困惑和向往幸福的  
忙碌都市人的人生法典

黑龙江科学技术出版社

# 情绪掌控术

张宏彬 著



黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

情绪掌控术/张宏彬著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2011.9

ISBN 978-7-5388-6803-6

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(2011)第196968号

## 情绪掌控术

QINGXU ZHANGKONG SHU

---

- 作 者 张宏彬  
责任编辑 王宏革 刘佳琪  
封面设计 白冰设计  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)  
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)  
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn  
印 刷 三河市骏杰印刷厂  
发 行 全国新华书店  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 18.5  
字 数 220千字  
版 次 2012年1月第1版·2012年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-6803-6/B·147  
定 价 35.00元

# 前 言

现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量。正面情绪使人身心健康并催人上进，给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是不积极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活的顺利进行。情绪问题如果不予理会，不妥善处理，就会越积越多，越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。

成功者掌控自己的情绪，失败者被自己的情绪所掌控。处理情绪问题的关键是学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪体验，恰恰就是人生计划成功或失败的关键，这些情绪的组合，既有非凡意义，可助你成功，又能够混乱无章，导致失败，而这成功与失败完全由你自己决定。

本书针对上述七种不同情绪体验，从情绪角度切入，阐述了情绪与心理健康的关系，指出了心理疾病其实是因为情绪问题造成的。并通过大量实例，解读了情绪与心理等的对应关系，制定了如何在生活中保持情绪健康的综合方案，提出了行之有效的情绪掌控术，从各方面教读者如何保持情绪健康，为读者的健康心理保健概念升升级。

无论你是什么样的人，无论你的社会地位、工作状况怎样，你都应该而且能够拥有良好的情绪。每一个人都可以拥有掌控情绪的能力，从而拥有健康的身体、幸福的家庭、和谐的人际关系、愉快的工作环境，忘却烦恼和忧愁，快乐生活每一天。

成为情绪的主人，掌握方式方法并不难，只要你做有心人，必定如愿以偿。本书会助你一臂之力！

# CONTENTS 目录

## 第 1 章 认识情绪，情绪决定你的命运

- ◎ 情绪影响着人的生活与命运 002
- ◎ 情绪认知是个性成熟的标志 004
- ◎ 正确理解情绪的真正含义 007
- ◎ 了解情绪变化的心理机制 010
- ◎ 情商决定一个人的命运 014
- ◎ 如何培养自己的情商 017
- ◎ 让好心情伴随你的一生 021

## 第 2 章 掌控情绪，做自己情绪的主人

- ◎ 掌控情绪的一般原则和技巧 026
- ◎ 掌控情绪先从改变想法开始 031
- ◎ 逃避是最愚蠢的办法 033
- ◎ 想不放弃就要积极自救 037
- ◎ 保持一种恒定淡然的心态 041
- ◎ 增强应对挫折的抗击力 045
- ◎ 积极地行动能够驱走坏情绪 049
- ◎ 别让坏情绪传染人际关系 052
- ◎ 正确应用你的情绪指数 055
- ◎ 事到临头如何做好积极应变 058

# 目录 CONTENTS

- ◎ 听音乐可以让自己享受到快乐 061
- ◎ 园艺疗法给你另一种感受 063
- ◎ 巧用颜色这一视觉盛宴 065
- ◎ 调节呼吸改善不良情绪状态 068
- ◎ 通过调节表情来改变你的内心 070
- ◎ 适时静坐有利于平衡情绪 072
- ◎ 美味佳肴让你享受朵颐之乐 074

## 第 3 章 拥有快乐，体会幸福生活的真实含义

- ◎ 快乐的钥匙就掌握在自己手里 078
- ◎ 缺陷美能创造独一无二的快乐 082
- ◎ 慢一点生活会让你变得更轻松 085
- ◎ 必须放弃所有多余的负担 087
- ◎ 后悔和伤心会增加人生成本 091
- ◎ 像孩子一样微笑是人生一大幸事 094
- ◎ 只有奉献着才能快乐着 097
- ◎ 知足是无价的快乐之宝 099
- ◎ 简单快乐地享受当下生活 103
- ◎ 为有限的生命点燃希望之火 107
- ◎ 用心理力量营造正面情绪 110
- ◎ 不要让悲观占据你的心灵 115

# CONTENTS 目录

- ◎ 真心待人会使你拥有快乐 119
- ◎ 对生命充满发自内心的感激 122
- ◎ 必要时换个角度看世界 124

## 第 4 章 控制愤怒情绪，何必拿别人的过错来惩罚自己

- ◎ 愤怒是最具有破坏性的情绪 130
- ◎ 经常发火是一种典型的慢性自杀 132
- ◎ 掌控情绪变化的规律 135
- ◎ 制怒是以理智战胜冲动的过程 137
- ◎ 情绪宣泄应该设定底限 143
- ◎ 放弃仇恨才能得到快乐 145
- ◎ 不要拿别人的错误来惩罚自己 147
- ◎ 制服愤怒的方式方法 150
- ◎ 不要在气头上采取消极行动 153
- ◎ 抑制大动肝火的有效措施 156

## 第 5 章 避免忧郁，在心灵世界里轻舞飞扬

- ◎ 忧郁情绪与心理控制力 162
- ◎ 心情不快时需要采取的对策 164
- ◎ 不要让烦恼总伴随着你 167

# 目录 CONTENTS

- ◎ 坦然面对紧张情绪的方法 169
- ◎ 不要给自己制造心灵枷锁 172
- ◎ 走出患得患失的阴影 175
- ◎ 战胜自卑从欣赏自己开始 177
- ◎ 驱散心灵世界猜疑的阴霾 179
- ◎ 任何情况下都不为诸事烦恼 181
- ◎ 女人不要被忧郁的自恋摧枯生命之花 184
- ◎ 男人要小心隐藏式抑郁症的伤害 186

## 第 6 章 远离焦虑，很多事情并非你想象的那么糟糕

- ◎ 建一道防御焦虑的心理高墙 192
- ◎ 想法实际些就能减轻焦虑 195
- ◎ 说出你的压力可以缓解焦虑 197
- ◎ 借助外力帮自己远离焦虑 199
- ◎ 不要用明天的忧愁来稀释今天的快乐 201
- ◎ 变压力为动力可以消除焦虑 204
- ◎ 抵御诱惑学会放弃 206
- ◎ 敢于把不可能变成可能 208
- ◎ 以一颗平常心打造宽舒人生 210
- ◎ 让微笑驱散心头的焦虑 213
- ◎ 运用成功想象和消除焦虑的原则 215



# CONTENTS 目录

## 第 7 章 战胜悲伤，坦然面对生活中的不幸

- ⊙ 不幸降临时怎样度过悲伤期 220
- ⊙ 坦然面对既已面临的不幸 222
- ⊙ 不要在不幸面前懊丧 224
- ⊙ 给自己积极的心理暗示 226
- ⊙ 尽快忘掉苦难和不快 229
- ⊙ 必须坚决地战胜不幸 232
- ⊙ 想哭就哭能缓解悲伤情绪 234
- ⊙ 学会辩证地对待悲伤情绪 236
- ⊙ 学会迁移转化悲伤情绪 238
- ⊙ 坚信苦难终将成为过去 240

## 第 8 章 无所畏惧，勇敢地再来一次就能转败为胜

- ⊙ 经历挫折是人生中的必然 244
- ⊙ 既然无法避免那就无所畏惧 246
- ⊙ 在挫折中做好情绪管理 249
- ⊙ 内心强悍的人无所畏惧 251
- ⊙ 在挫折面前要冷静和变通 254
- ⊙ 增强抗争意识能提高精神免疫力 257
- ⊙ 屡败屡战才能锤炼顽强品质 259

# 目录 CONTENTS

- ⊙ 抛弃怯懦才能勇敢地面对一切 263
- ⊙ 唯有坚持下去才能创造奇迹 266
- ⊙ 你最担忧的那些事其实从未发生 269

## 第 9 章 直面惊恐，用坦然和从容的态度面对一切

- ⊙ 有效避免惊恐带来的危害 274
- ⊙ 让自己保持悠闲的状态 275
- ⊙ 让生活节奏变得张弛有度 278
- ⊙ 给自己做一些心理按摩 280
- ⊙ 生活应激时要做好自我疏导 282
- ⊙ 消除突发性紧张情绪 284

# 第 1 章

## 认识情绪，情绪决定你的命运

人的情绪表现是丰富多样的，有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等。人们之所以有的快乐有的悲伤全是他们自己所为。因此，要想成就人生，就必须着力培养自己的正面情绪，尽量消除负面情绪。



## 情绪影响着人的生活与命运

**人**的情绪，与情感相关却又不同。情感好比大海，情绪是海面的波浪。人生之舟注定要在波浪中前进。换句话说，情绪掌控对人的影响十分重要。

情绪对人最直接的影响在于身体。心理学家认为，有什么样的心情，就有什么样的情绪反应。人们常说，人逢喜事精神爽。当你愉悦的时候，你的情绪可以折射到周围的事物上面，连绵的阴雨你也觉得富有诗意，飘渺的迷雾也会感到美丽动人。然而，人生中不如意的事常有，这些事必然导致消极情绪产生，诸如焦急、恐惧、愤怒、内疚等。许多人不善于处理、化解这些不良情绪，使自己被消极的情绪折磨得痛苦不堪，严重地影响着生活的质量，甚至致病。显然，情绪变化对健康的影响，是我们在认识情绪这一概念时必须深入了解的首要内容。

关于情绪与人的身心健康，中医理论讲得最为透彻，其中就有著名的七情致病学说。人有七情，属于精神活动范畴，包括喜、怒、思、忧、悲、恐、惊等情志情绪的变化。通常情绪的波动不会危害人的健康。但强烈的情绪波动，或长期消极情绪能引起过度的或长期的精神紧张，使人的健康受到影响，并可引发一些疾病。七情波动能影响人的气血平衡和运行。正常情况下，人体的阴阳处于平衡状态，保证机体的各项生理功能的正常。剧烈的情志变化，可以使平衡失调，影响人的气血正常运行，导致气血功能紊乱。

有这么一句顺口溜：“当喜不狂喜，方可长喜；当怒不暴怒，方可不长怒；舒心应有度，延年又益寿。”当我们表达自己的情绪时，一定要考虑适度，让自己的情绪反应处在最适度的状态。

《三国演义》小说中描述周瑜三次被“气”后都是大叫一声，即可

看出周瑜性格暴躁、好胜心太强、心胸狭窄、骄傲轻浮、嫉妒贤能、情绪容易激动。才智过人的孔明，给予周瑜心理上的一次次强烈的刺激，促使周瑜心绞痛发作，最终导致急性心肌梗死而亡，这说明过度的愤怒、焦虑、忧郁等不良情绪，对体会造成伤害。

心理学家认为，正向情绪经验（包括：乐观、高兴、得意、希望、爱、轻松等）有助于增进人的生活适应能力，缩短生病时的痊愈期，增强生命的意志力，发挥个人潜能、增进工作效率，虽未必能治病，但有助于健康的促进。适度的负向情绪发泄，抒解潜在的心理压力，有助于身心的内在平衡。但过度的负面情绪经验对身心健康有一定程度的负面影响，它影响内分泌，降低人的免疫系统功能。研究发现，长期焦虑、悲伤、悲观、紧张、敌意和严重猜疑人罹患下列疾病的几率比其他人高出一倍，如气喘、关节炎、头痛、十二指肠溃疡、心脏病等。


情绪对一个人命运的影响具有决定性作用。在人的生命中每一次经历如果形成或产生了情绪，都会以感觉的形式存储在人的心灵中。当生命中再次出现类似的境遇时，人的思想就会从心灵中将以往相关的情绪和感觉调出来，就好比打开了计算机的程序，人的行为就会不受自我意识的控制，按照以往所编制好的心灵程序进行运转并产生相应的结果。

人的记忆中大多存储的人、事、物都与情绪有关系。很多人有的暴力行为和倾向以及一些人的自杀行为，都是与早年的经历在心灵中所存储的情绪有着直接的关系，只要条件聚合就会产生反应并创造不良的结果，对社会的和谐与安定、对家庭和睦幸福、对周围朋友的影响都是巨大的。每一个人的背后都有着无数与之相关的个体链接，看似只是一个人或一环出现问题，其实直接或间接造成的影响往往比当事人更大。

许多人之所以在婚姻、事业、人际关系、财富、健康等方面苦苦追求，百般努力却终究无果，甚至落得烦恼伤痛，殊不知问题的根源在于，自己生活在一个生命由自己过去经历所造化的程序中，一个由自己人生经历所产生的情绪，会随时随地地被编制到生命程序中并进行储存和自动运行。

除了人、事、物、时间、地点有所不同，同样感觉的事件总在不断发生，相同的结果总在重复，相同或类似的烦恼与痛苦总是如影相随，也就是结果和感觉处于人们常说的轮回。心理学家弗洛伊德发现并证实

了：人的行为每时每刻都受制于潜意识也就是心灵的影响，而心灵的形成很大程度上来自于人在生命过往中所存储的情绪。

 情绪认知是个性成熟的标志

**情**绪认知的作用是判断评估外界事物是否符合个体的需要，从而产生肯定的或否定的情绪。它是认识和洞察人们内心世界的重要尺度之一，它标志着个性成熟的程度。健康的情绪是健全人格的必要条件之一。

情绪是对人的生物及社会需要是否得到满足的反映。例如，当小孩子又累又困，特别想睡觉时，家长非要他学习，他就会表现得很烦躁。如果我们能与自己所爱的人在一起，一定会感到幸福。而认知则包括感知、思维和决策等一系列的活动，例如我们接触一个人时，对他的外貌、言谈举止的印象，考虑他说的话有什么含义，我们是否想跟他作进一步的接触等等。

情绪和认知虽然都是独立的心理过程，有自己的发生机制和变化规律，但是二者有着密切的联系。情绪对认知活动具有组织的作用，包括对活动的瓦解或促进。一般来说，正性情绪如愉快、兴趣等，对认知活动起协调、促进的作用；负性情绪如担忧、沮丧等，则起破坏、瓦解或阻断的作用。

现代心理学的认知学说主张情绪起源并依赖于个性对环境事件的理解、记忆、态度和动机。强调决定一个人产生这样或那样的情绪，或同一事件在不同的时间条件下对同一个人产生不同的情绪，是人对环境事件的评估、愿望、记忆中的经验等，统称为认知因素。

认知因素是如何影响情绪的呢？美国心理学家艾里斯曾提出了一个情绪困扰理论。在他的理论当中：A代表激发事件；B代表个人的信念系统，是一个人对事件的定义解释；C代表情绪的结果，即情绪反应。艾里斯认为，直接引起C的不是A而是B。

很多面临挫折的人，往往习惯于诉说这样的话“我真是太不幸了”、“我实在无法忍受这件事”等，这些都是他本人对该事件的认识和解释。正是由于这种认识和解释，才产生情绪困扰。

比如有一个人被单位解聘了，对此事根本性的判断是他的认知观念。如果他认为人生总有难关要过，这件事也是正常的，可以接受，那么他就会正确地调整自己，重新选择工作。但他如果在这件事上认为自己倒霉透了，那么他很可能陷入悲观情绪中不能自拔。

美国著名心理学家赫洛克对情绪成熟问题提出了以下四条标准：一是能保持身体健康，即对因疲劳、失眠、头痛、消化不良等疾病引起的情绪不稳定，自己有控制能力；二是有行动控制能力，即能考虑到行动的后果和社会的限制；三是消除紧张情绪，即能使紧张情绪向无害方向发展，而不是压抑这种情绪；四是对社会有一定的洞察力，即能够通过自己的分析思考，对各种社会现象做出较正确的判断。

那么，怎样的情绪才属于健康的情绪呢？其理论上的标准一般认为有以下三点：一是情绪的目的性明确、表达方式恰当。情绪健康的人能通过语言、仪表和行为准确地表达自我的情绪，能够采用被自己和社会所接受的方式去表达或宣泄自己的感觉。二是情绪反应适时、适度。情绪健康的人其情绪反应，不论是积极的还是消极的，都是由一定的原因引起的。情绪反应的适度与引起该情绪的情境相符合，情绪反应的时间与反应的强度相适应。三是积极情绪多于消极情绪。情绪健康并不否认消极情绪存在的合理性和它的意义，但情绪健康者必须是积极情绪多于消极情绪，而且所出现的消极情绪时间短、程度轻、对象明确。

一个人的情绪是否健康，如缺乏客观标准，自己很难知道。根据上述特点，你不妨做一番自我诊断。一旦发现自己情绪有不正常的表现，就应当迅速地加以调整，以促进身心健康发展。

我们要具体了解自己的情绪是否成熟，还可以参考国内心理学专家所订下的情绪成熟的一些条件。由此，你大致上可以了解自己的成熟程度，从而自觉而有效地控制和调节自己的情绪。

一是成熟的人懂得因适应环境的需要而设计自己的行为与目标，如果自己的能力达不到自己既定的目标，就懂得随机应变，对自己的目标



进行适当的调整，而不会强迫自己去做力不从心的事情。

二是成熟的人做事会深思熟虑，不会轻率从事，有自己的理想和抱负。如果认为理想是可以达到的话，不惜放弃目前的安逸而继续奋斗，以实现自己的心愿。

三是成熟的人有工作能力及责任感。如果是为争名夺利才拼命工作或满足自己的欲望，并非出于责任心，这都不能算成熟。同时，成熟的人不喜欢依靠别人，更不会要求别人帮助或同情。他们有自主能力，知道什么是该做的和不该做的，绝不会做一些事后追悔的事。懂得爱护自己，也懂得关怀别人，做事能够公私分明，不会假公济私，所以和任何人（包括他不喜欢的人）都能合作得很好。

四是成熟的人能够虚心接受别人善意的批评或建议，而且有承认自己过失的度量。不会因为别人的批评而大发雷霆，亦不会推卸责任。有自强的精神，不容易被人动摇其意志，有时也会因坚持己见而与别人争论。

五是成熟的人遇到挫折，会懂得在心理上自我防卫，如安慰自己“塞翁失马，焉知非福”，凡事都能想开一点，不会因为挫折而意志消沉。他们对自己的婚姻生活有正确的见解，也会体谅对方的需要（包括家庭生活），所以是一个好伴侣。

在生活中，我们很难找到一个十全十美的情绪成熟的人，成熟也不是一天两天就可以修炼成的，它是知识和阅历的结合。但我们可以以别的方式来让自己尽快地成熟起来，比如找一个自己欣赏的人为学习的对象，这个人可以是父母、老师，也可以是身边比自己成熟的人。学习他们的言行举止，待人接物的态度等。

人是通过学习而成长的，后天的学习能够让自己尽快地成熟起来。在这一过程中，克服消极的、不良的情绪极为必要。这就要求在日常生活中从以下几方面去努力：

首先要学会忍耐。当我们遇到困难、不幸，遇到令人不愉快和使人生气的事情时，自觉地克制自己，忍受内心的痛苦和不快，不发表激动的言辞，不进行冲动的行为，这样可以防止过激的行动。

其次要适时发泄。如果你在不能用行动消除不良情绪时，可以改用语言来宣泄自己的情感。一般这种发泄是在背地里或知心朋友中进行。

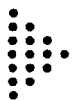


采取的形式是用过激的言辞抨击、抱怨恼怒的对象，或是尽情地诉说自己所认为的不平和委屈等。需要注意的是，有不良情绪的人，欲采取发泄法来克服时，必须增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪。要采取正确的方式，选择适当的场合和对象。

再次，要学会转移注意力。转移注意力可起到控制不良情绪的作用。心理学认为，在发生情绪反应时，大脑中心有一个较强的兴奋灶，此时如果另外建立一个或几个新兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的中心优势。因此，当自己生气时，有意识地做点别的事情来分散注意力，或使情绪得到缓解。如下棋、打球、看电影、散步等正当而有意义的活动，都可以放松紧张的情绪。

最后要学会自我安慰。当自己受到挫折或无法实现目标时，为了避免精神上的痛苦或不安，可以找出一种合乎内心需要的理由来说明或辩解。如为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，或寻找理由强调自己所有的东西都是好的，以此冲淡内心的不安与痛苦。但这种做法只能作为缓解情绪的权宜之计，且不可长期使用。

此外，为了克服坏情绪，学会幽默也很重要。幽默是一种特殊的情绪表现，是人们适应环境的工具。具有幽默感的人，生活充满风趣。很多看来令人痛苦、烦恼的事情，用幽默的态度去应付，往往会使人变得轻松起来。



## 正确理解情绪的真正含义

**生**活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对工作、生活、学习和情感等多方面的压力。沉重的压力会导致人们各种情绪的产生，而情绪是如此普遍常见，以至于我们并不重视其存在。

在现实生活中，人们有时会感到高兴和喜悦，有时会感到悲伤和忧