



博锋◎编著

拿来就用的 女人情绪掌控术

女人情绪掌控术？

一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。

心理学大师教你如何不生气
最有效掌控自己情绪的方法，做淡定的自己
只有掌控好情绪，才能掌控好人生！



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE



博锋◎编著

拿来就用的 女人情绪掌控术

女人如何不失控？



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

拿来就用的女人情绪掌控术 / 博锋编著. — 北京 :
西苑出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5151 - 0312 - 9

I. ①拿… II. ①博… III. ①女性—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(2012)第 280062 号

拿来就用的女人情绪掌控术

著 者 博 锋

责任编辑 王秋月

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮政编码 100013
电 话 010 - 88637287 传 真 010 - 88637120

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司印刷

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 217 千字

印 张 17.25

版 次 2013 年 3 月第 1 版

印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5151 - 0312 - 9

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究

前言

人们常说，女人心海底针。的确，女人的情绪像风又像雨，来无影去无踪。

有情绪的女人才是真实的，尽管她们的情绪来得莫名其妙，甚至不可理喻。其实人人都有情绪，每个人都会因为外界的一些因素而使内心发生改变，这是人之常情。但是，情绪大多带有一些随意性，如果不管不顾，我们就有可能沦为情绪的奴隶，被情绪所掌控。

聪明女人懂得一个道理——只有掌控好情绪，才有可能掌控自己的人生。因此，在生活中，当女人遇到情绪问题时，不要由它任意妄为，而是做情绪的主人，将情绪牢牢地把握在自己手中。

聪明女人要学会驾驭自己的愤怒情绪，在情绪的火山将要爆发时，及时给自己套上一个“金箍”。然而，情绪是需要释放的，如果将其锁进“抽屉”，只会苦了自己。聪明女人要懂得宣泄情绪，有痛苦就要喊出来，不为难别人也不能委屈自己。

聪明女人还要懂得将心念转弯。女人就怕钻牛角尖，其实换个视角看生活，会发现根本没有什么事情能糟到

让你自乱阵脚；再不然，就将情绪大挪移。如果实在无法转移情绪，那就转移自己的注意力，放松一下心情，听个歌、冲个澡，把烦躁的情绪从黑暗中转移出来。

情绪不但能掌控，还是能制造的。女人要懂点意念“魔法”，当周身被坏情绪所缠绕时，静下心来，告诉自己“我才是情绪的主人”。只要你想快乐，一切坏情绪就会逃之夭夭。女人一定要对自己好一点，聪明女人懂得为自己提升快乐指数，这是一种智慧。

心有多大，舞台就有多大。女人若懂得这个道理，心中便能装下海洋，那些郁闷的、悲伤的、痛苦的事情，就都能放得下、看得破了。当一个人不再被情绪所左右时，她便能心如止水，停下匆忙的脚步，欣赏路边的风景，享受一个恬静有趣的“慢”妙人生！

只有掌控好情绪，女人才有可能掌控自己的一生。女性要学会驾驭坏情绪、释放隐藏情绪、转移不良情绪、提升快乐情绪。女人心里装得下海洋，才能装得下整个世界；做心灵的乌龟，让生活和情绪都慢下来，这样才能享受并掌控自己的美妙人生。

第 2 章 驾驭愤怒的“紧箍咒”：有脾气 PK 没脾气

现代社会节奏越来越快，女人担当的社会角色也越来越多。众多的社会角色让女人不知如何是好，越来越难以控制心中的怒火，脾气也变得越来越来大。

在当今社会中，女人应该学会驾驭愤怒的“紧箍咒”，虽然，有脾气的女人有魅力，但没脾气的女人更有好福气。

未婚女人拥有好脾气，会让她成为男友呵护备至的小心肝；已婚女人拥有好脾气，会让她成为丈夫心目中的完美妻子。生活中，好脾气可以为女人赢得家庭、事业的双丰收，让女人变得魅力无穷，成为世界上最幸福的女人。

脾气改不了，但可以控制好 / 3

冲动是魔鬼，远离它才能抑制愤怒 / 6

聪明女人不会为小事失控 / 9

被批评也不要大动肝火 / 13

掌控情绪，花开不败好女人 / 16

生气不如去争气 / 20

人气我不气，气大伤身体 / 23

用理智浇灭心头的怒火 / 27

自制是一种美德 / 30

遇事心平气和 / 34

第三章 释放“抽屈”情绪：感到郁闷你就喊

女人在当今的社会中扮演着多重角色，既要在职场中彰显自己干练、能力超强的一面，又要在家庭中，表现出自己贤妻良母的一面……承受着诸多压力可能会让本性多疑的女人产生较大的情绪反应，易被各种不良情绪侵蚀。如果不懂得释放，身心将会受到巨大的煎熬。

一个高情商的女人，会懂得如何释放自己内心的不良情绪，她们既不会为难别人，也不会委屈自己。

有情绪就释放，想哭就哭吧 / 41

不要让愤怒的火焰烧掉自己 / 43

女人千万别做“火药桶” / 46

找到你的发泄桶 / 49

排出情绪毒素，不让心灵“感冒” / 53

找个人说说你的“心病” / 56

及时清除锁在“抽屈”里的小情绪 / 59

释放坏情绪，但不要将它转移给别人 / 61

情绪无法消除，就只能最大限度地释放 / 65

第四章 心念180°急转弯：换个视角看生活

通常来说，女人都是多愁善感的动物，而且现实生活中又总是有诸多的不如意扰乱着女人的心，所以悲伤、抑郁、困惑、不开心等坏情绪经常困扰女性。在这些不良情绪的操纵下，女人看待事物的态度容易消极，难以找到幸福和快乐。

其实，女人想让自己生活得快乐，并不是难事。只要让自己的心念180°急转弯，换个角度看生活，就没有那么多糟糕的事。心情好了，生活自然是晴空万里。

给杞人忧天的心情上把锁 / 71

替别人想想，就不容易生气 / 74

做女人要学会“放下” / 77

气大伤身，气别人，害自己 / 80



或许，幸运就在暴风雨之后 / 83

漫步冥想，让你感受意想不到的幸福 / 86

宠辱不惊，笑看人生 / 89

有快乐就有痛苦，这就是人生 / 92

换个视角看生活，发现生活的美 / 96

第四章 坏情绪“大挪移”：把情绪从黑暗中移出来

在传统意识中，天下的女人就应该是柔弱的、受情绪控制的。而实际上，任何一个有内涵、有魅力的人，她的内心世界一定是坚强的，能够很好地掌控自己的情绪，女人也不例外。

俗语有云，刀靠石头磨，人靠事情磨。女人仅仅依靠自己的年轻貌美，永远不能成为有魅力、有内涵的女人。女人的魅力是由内而外散发出来的，取决于她是否拥有强大的内心，是否能够很好地驾驭自己的情绪。有魅力而有内涵的女人，无论面对怎样的事情，她们的情绪都不会失控。她们知道自己想要什么，不会深陷坏情绪的逆境，而是把坏情绪从黑暗中移出来。因此，她们从容恬然，优雅而美丽。

别在不愉快的事情上纠缠不清 / 103

不及时转移坏情绪，就会被它左右 / 106

无法转移环境，就转移心境 / 108

有时不是工作累，而是心太浮躁 / 112

移除心中的忌妒，请进阳光 / 116

疲劳时，要给自己一点轻松 / 119

面对压力，劳逸要结合 / 122

听听歌，转移情绪“逆境” / 126

带着乐观上路，就能找到希望 / 129

第五章 30秒超强意念法：做自己的“预言家”

生活中，一些女人很难感受到快乐和幸福。她们总是自惭形秽，看轻自己，觉得自己这方面不如别人，那方面也不如别人。并由此陷入难以自

拔的痛苦境地，心里笼罩着永不消散的愁云。

其实，在人生的崎岖小路上，女人不要看轻自己，要有超强意念法。相信每一个事物、每一个人都有其优势，都有其存在的价值。如此，女人才能做自己的“预言家”，打一场漂亮的翻身仗，提高自身的能力，激发活动积极性。

不要成为自卑的俘虏 / 135

不要对自己说“我不能” / 138

找对欣赏自己的角度 / 141

微笑面对生活的不完美 / 145

告诉自己，我就是最美的天使 / 148

果断枪毙幻想中的痛苦 / 151

装开心就会真的开心起来 / 154

用欣赏的心态去生活 / 157

及时反思，杜绝猜疑心 / 160

拥抱自己的阴影，寻找完整的自我 / 164

第4章 提升快乐指数：让自己快乐是一种智慧

生活给女人带来的不仅仅是幸福，还有很多的不幸和痛苦。很多时候，女人总是给自己套上枷锁，让自己生活在悲伤中。其实，这样的女人一定不是聪明的女人。

虽然女人不能改变世界，但是可以改变自己的心态；虽然女人不能改变自己的容貌，但是可以让自己快乐。真正懂得生活的女人，会让自己生活在快乐中。因为她们知道，女人要对自己好一点，让自己快乐一点。

生命中最重要的东西——让自己快乐 / 169

快乐是女人的一种选择 / 172

笑口常开，快乐自然与你同行 / 175

保持平常心，才能真正拥有快乐 / 178

别因为一点小事折磨自己 / 181

自信是女人的一种美 / 185



- 别让悲伤的皱纹爬上你的脸 / 188
- 无论如何，女人都要学会爱惜自己 / 190
- 用幽默快乐自己，感染他人 / 194
- 烦恼很多，是因为没有看开 / 197

第Ⅲ章 心有多大，世界就有多大

一位事业有成的女性曾说：“女人做事真的很难，除了要克服可能遇到的困难外，还必须克服女人自身的一些弱点。比如，女人的心胸狭窄，宽容心可能就相对少一点。”诚然，有时候女人很容易被小心眼给包围，总会因为一点点的小事而折磨自己。

那么，何不让自己心如大海？这对女人来说是至关重要的。因为女人心如大海，才能在生命的历程中处变不惊；心如大海，才能与他人谈笑风生，笑看是是非非……女人把心放大一点，心大了，世界也就大了。

- 像蒙娜丽莎一样微笑 / 203
- 不要拘泥于小事 / 206
- 撕掉小心眼的标签，豁达地接受一切 / 209
- 患得患失，得不偿失 / 211
- 婚姻中，忘记另一半的过去 / 214
- 别把别人的议论装在心里 / 218
- 与其纠缠不放，不如果断放弃 / 221
- 善解人意的女人最惹男人爱 / 224
- 用忍让换来甜蜜的果实 / 227

第Ⅳ章 做心灵的乌龟：享受生活的“慢”妙

一直以来，女人们都在急匆匆地生活着。她们忙着工作，忙着照看孩子，忙着照顾老公，忙着看望父母，忙着应酬、逛街……总之，女人的生活被忙碌覆盖着，很多时候，女人甚至忙得忘记了自己。

当人们在为生活匆匆赶路的时候，生活已经渐渐离自己远去了。所以，聪明的女人们，从今天开始做心灵的乌龟，放慢生活的脚步，感受“慢”

妙生活的美好滋味吧。

生活不必太匆匆 / 233

给心情放个假，享受自慢之旅 / 236

忙碌是夺走快乐的罪魁祸首 / 239

比下有余，足矣 / 243

接受不完美，心情才会惬意 / 246

留有几许平常心，生活就会变幸福 / 250

有权有钱，却难买快乐 / 252

淡定，是女人最高贵的心态 / 256

不失希望，它是人生的永恒之光 / 259

女人花在淡定从容中绽放 / 262



第一章

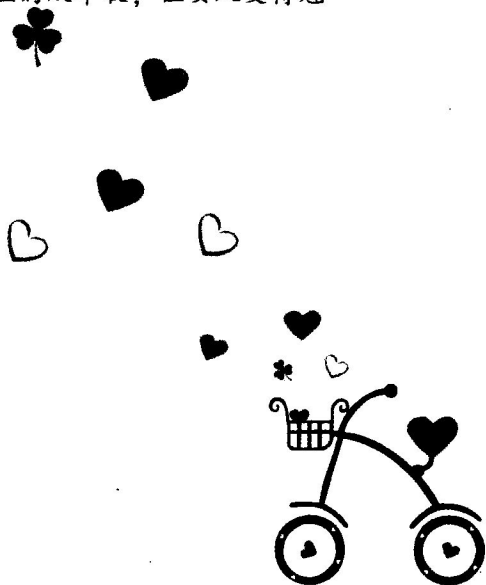
驾驶愤怒的“紧箍咒”：

有脾气 PK 没脾气

现代社会节奏越来越快，女人担当的社会角色也越来越多。众多的社会角色让女人不知如何是好，越来越难以控制心中的怒火，脾气也变得越来越火。

在当今社会中，女人应该学会驾驭愤怒的“紧箍咒”，虽然，有脾气的女人有魅力，但没脾气的女人更有好福气。

未婚女人拥有好脾气，会让她成为男友呵护备至的小心肝；已婚女人拥有好脾气，会让她成为丈夫心目中的完美妻子。生活中，好脾气可以为女人赢得家庭、事业的双丰收，让女人变得魅力无穷，成为世界上最幸福的女人。





脾气改不了，但可以控制好

“黄小仙儿，真不明白么？我们两个人是一不小心才走到这一步的？你仔细想想，在一起这么多年，每次吵架，都是你把话说绝了，一个脏字都不带，杀伤力却大的让我想去撞墙一了百了，吵完之后，你舒服了，想没想过我的感受？每次都是我自己舔着脸跟狗一样自己找一个台阶下！你永远趾高气扬，站在原地一动不动……”

电影《失恋33天》里，黄小仙是一个对世界充满乐观的女孩，但是她的脾气却急躁骄傲，动不动就对自己的男朋友发顿火，但凡心情不舒畅了就是一顿刻薄的言语，毫不考虑男朋友的感受。最终，那个爱了她7年的男朋友无法再继续忍受离开了她，选择了一个脾气秉性温和的女孩。

在纷纭繁复的世界里，每个人都是有点脾气的，一旦遇到一些令人心不平气不顺的事，脾气便容易爆发出来。脾气好的人，即使起脾气，也是微风轻拂面，温润如玉一般让人敬畏信服；脾气坏的人发脾气了，那就是一场暴风雨，燥烈异常，听者闻其声而心惊胆颤。

如果女人有坏脾气，就会被人们形容成悍妇、泼妇等。可见，对于一个女人来说，脾气是要有的，但最好还是控制一些。电影中的黄小仙儿纵然有她的可爱之处，但就因为多了一个不加克制的火爆脾气，最终丢失了自己的幸福。

诚然，对于男人来说，女人偶尔有点小脾气，是可以增加自身魅力的：你忘记她的生日，她会向你发脾气，这是因为她对你有所

期待；你晚上迟归，她联系不到你，又向你发脾气，这是因为她紧张你。但如果女人经常无事生非，让男人觉得你只要想发脾气，就总能找到各种理由，并借此胡乱发泄一通，那么女人就不再有魅力，而成了一个没有修养的泼妇！

没有人能受得了脾气太大的女人，脾气是与一个人的素质和修养密切相关的。因此，女人在为人处世中，应尽量使自己的脾气发得有情、有理、有节，在不同的场合下，对不同的对象都要掌握分寸，万不可只以自己的一时冲动而不加克制地乱发脾气。

有些人常说，我也知道发脾气结果只会更糟，可是我就是控制不了，总觉得发了脾气才能解恨。我工作一天回家，刚辛苦打扫完的家就被孩子弄得一团糟；我老公身边总出现一些对他感兴趣的女人，他却断然拒绝；我婆婆怪我只顾工作，没有时间料理家务，常在外人面前说我的不是；我在公司还要受到男同事的打压，刚升了职就被女同事讹传说我非正当理由上位，简直不可理喻！这么多烦恼我怎么能控制得了，于是就特别容易发火。

我们在家庭生活和工作中，谁没有点脾气？每个人的脾气禀性都不相同，骄横粗暴、野蛮无理的人有脾气，老实忠厚、知书达理的人也有脾气，只是前者乱而大，后者少而小。有的人发脾气，会注意场合和分寸，而有的人却丝毫不顾，发起脾气像吃了火药，毫无理智可言。

那种易被激怒的人，通常都一心想要控制别人的行为和思想。当自己感觉控制不住他人时，就会大吼大骂来表现他的怒气，发一通脾气来纾解自己的情绪。这样的脾气如果发得极端，从健康上说，必然会伤心伤肺伤肝，血压升高，心跳加速；从情感上说，也会伤害人与人之间的感情，留下抹不去的疤痕。许多事，很多人都是因脾气急躁而大动干戈，有导致伤害的，有结下仇恨的，有后悔终生

的，有互不来往的，有遭受报复的，而避免这些后果的良方就是进行自我情绪的管理。女人只有控制好自己的情绪，才可能避免成为第二个黄小仙。

其实，脾气是可以控制的。发脾气是一种应激反应。如果能在反应爆发前那一瞬间立即停止说话，做深呼吸或者立即走开去做别的事，或者和对方说我现在有点心绪波动，请让我冷静一下，那这次的爆发就算暂时被避免了。然后洗把脸，想想自己刚刚突然情绪变化的原因，如果刚才发脾气结果会是怎样，那结果会是自己想要的吗？如此多思考几分钟，大部分的人都会冷静下来想想刚才发生了什么事，而不是一味地谩骂和指责对方。这些小行为其实并不难做。当每次来脾气时，养成转移注意力的习惯，你会发现自己发脾气的情况少了很多。

另外，人的脾气太大会让周边的亲友望而却步，相反，人如果没脾气，也不是一个健全的人。现如今，在物质私欲的驱使下，很多人为了明哲保身，丧失了做人的勇气和品格，面对丑态也完全没脾气，听之任之受之。脾气是人的个性品质问题，它是一种义正词严的力量所在，是一种不容忍错误的态度，源于一种强烈的责任，它能除恶避邪，亦能号召和助威。是故，人也要有点脾气！应发的时候发，不该发的时候莫发。所谓“有脾气的女人有魅力，没脾气的女人好福气”！

总之，每个人的心中，永远存在着理智与情感的斗争。自我控制就是要求人们能按照理智行事，克服那种追求一时情绪满足的欲望。要战胜自己的情绪，则须自控，如果不控制，任凭情绪支配行为，那无异于让自己成为情绪的奴隶！因此，千万不要纵容自己，别给自己找任何借口，对自己严格一点。相信自己，控制好自己的脾气，你的人格会变得更完美！



冲动是魔鬼，远离它才能抑制愤怒

在美国阿拉斯加，有一个父亲因为忙于工作，便训练了一只狗来照顾自己的孩子。那只狗很聪明，能够咬着奶瓶喂奶给孩子。有一天这个父亲出远门，第二天才赶回家。当他打开房门后，发现到处是血，孩子却不见了，而他驯养的那只狗也是满口鲜血。他的头脑立刻联想到一个可怕的结果，以为狗疯癫了吃掉了自己的孩子。于是那人冲动之下大怒，拿起刀就把狗给劈死了。

随后，他突然听到孩子“呀呀”的声音，循着声音找去竟在床下找到了孩子。孩子虽然身上有血，却未曾受伤。他这时才冷静下来，发现角落还有一只已经死了的狼，嘴里咬着一块肉，而自己那只狗，腿上血肉模糊。原来是那狗救了自己的孩子，而自己冲动之下却误杀了它。

人们都说，冲动是魔鬼，一切冲动的后果都是难以想象的。无数事实告诉我们，冲动既害己更害人。人在冲动发怒时，会引起精神过度紧张，造成身体系统功能紊乱。时间长了，必然对身心健康大为不利。另外，当情绪激动到无法控制时，很可能做出伤害他人的事，造成不可挽回的损失。

想想看，人冲动时，急于在短时间内释放自己巨大的心理能量，像暴风骤雨般，毫无顾忌地竭尽全力表达内心感受，这是多么可怕啊！那些冲动的人，其实根本不理智，缺少思考也无耐心。他们被急切冲动的情绪冲昏了头，不分青红皂白地愤然采取行动。对小狗所做的误杀行为尚且如此，人与人之间若是冲动起来，后果更是难