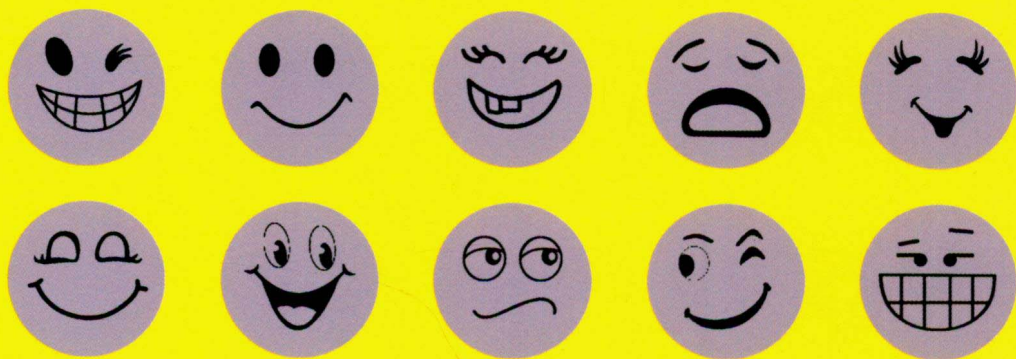




受用一生的 情绪控制课

控制好你的情绪 是幸福生活的源泉，是人生幸福的关键

胡子君◎著

想要改变人生，请先掌控情绪

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

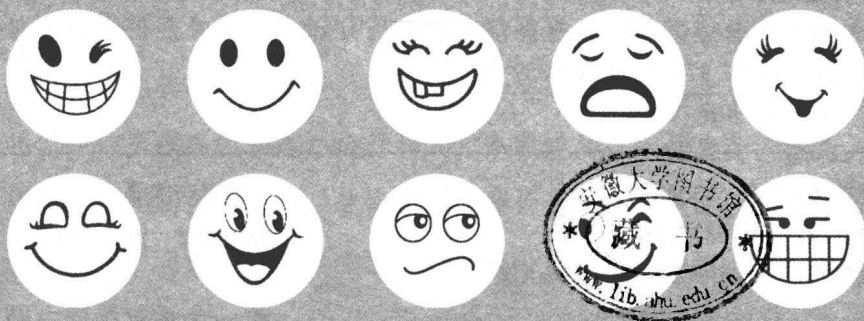
——世界顶级潜能激励大师、成功学导师 安东尼·罗宾



中华工商联合出版社

受用一生的 情绪控制课

胡子君◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

受用一生的情绪控制课 / 胡子君著. --北京: 中华
工商联合出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5158-0359-3

I. ①受… II. ①胡… 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(2012)第248377号

受用一生的情绪控制课

作 者: 胡子君

责任编辑: 吕 莺 郑承运

封面设计: 回归线视觉传达

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 280千字

印 张: 18.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0359-3

定 价: 39.90元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



前言

你的情绪稳定吗？你常遇事小题大作，被情绪牵着鼻子走吗？你常为生活中的小事耿耿于怀吗？你相信一个人可通过改变自己的态度，来改变一生吗？你有无被焦虑、恐惧、抑郁等情绪缠身的痛苦？

人生几十年匆匆忙忙，如白驹过隙一般。在这几十年里，我们会经历各种各样的事情，在不同的事情面前，我们会有各种各样的情绪。当处于顺境时，每个人都能从容地面对，总是能让自己处于正面、乐观的心理状态，这是一种正常的、健康的心理。但是，在遇到困境的时候，正面、乐观的心理就会被负面、消极的心理所取代，就是负面心理占据了主导位置，能够从容应对的人却是少之又少。

正面的情绪就像一个“发动机”，能促进工作、学习的开展，能让生活变得更加美好；而负面的情绪则会把你带入痛苦的深渊，面对消极低落的状态不能自拔。如果负面心理长期占据主导地位，那么，我们会处于颓废的状态，这样的人，是颓废的、不健康的。因此，我们要学会控制负面心理，让快乐、正面的心理占据主导。其实，同样一件事情，积极乐观的人看到的是积极的一面，而消极悲观的人，看到的则是消极的一面。

本书的目的，是为了分析人们在生活中最常遇到的又容易被人忽视的不佳心理状态，以激发读者在他们自己的生活中开始尝试产生积



极情绪。

本书分为十三章，教你如何从更宽阔的视野来看待自己的所有情绪与反应，助你深入了解一生中经历的各种情感，以及如何有效地运用你对情感的全新认识。内容涵盖人生的各种议题，如工作、家庭、人际交往等，每一个人都能在其中找到与自己类似的案例和经历。

本书每一个案例，吸收一个新的想法，你会更加明白什么是你想要的，什么是你不想要的。它教你通过平衡、释放、转移、选择、控制等情绪管理技巧，建立不生气、不焦虑、不抱怨、不自卑等正向情绪，全面提升自控力、洞察力、信念力、影响力，使自己成为一个内心强大的人，人际关系融洽的人，眼光长远的人，人生天地无限广阔的人。

成功，因宽容和积极而充满机遇；失败，因抱怨和消极而困难重重。优秀的人，都是不抱怨的人。

我们不停地抱怨、指责、攻击，这不仅毁坏了自己的内心世界，也伤害了自己的外部世界。我们应该有效地表达不失控。

我们常常焦虑、忧郁、后悔、迷茫。其实，伤害我们的并不是事实本身，而是我们看待事实的态度。

心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。性格决定命运，情绪左右人生。

人的一生，最大的陷阱并不是缺少机会，或是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制。如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

没有稳定的内心世界，就没有美好的生活世界。赶走坏情绪出门，迎接好情绪进门，发掘自己的无限潜能，改变自己的人生命运，都得

依赖情绪的惊人力量。

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事……无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

来吧！让我们一起了解自身情绪的密码，学会控制、调整自身情绪，每天10分钟，学习一点情绪管理方面的技巧。



第一章 好情绪：幸福生活从掌控情绪开始

情绪化：幸福生活的“隐形杀手”	2
1% 的坏情绪，导致 100% 的失败	5
坏情绪堆积起来的后果	9
情绪控制有利于身心健康	14
善于调节情绪的人才会成功	17
不要受到“情绪链”传染	20

第二章 放宽心：别让坏情绪扰乱你的日常生活

生活很艰辛，淡定的态度很重要	28
痛苦并非想象的那么大	29
海纳百川，有容乃大	31
患得患失，得不偿失	33
不要把“撞线”当成最大的光荣	36
接受不完美，才会有更圆满	39
接受不可避免的事实	42



第三章 不冲动：理智带我们逃离错误的深渊

冲动是“地雷”，它可以毁了你.....	50
征服自己的心，就能征服一切.....	52
你的怒火是怎么来的.....	54
让怒气随风而去.....	56
关键时候“冷静三秒钟”.....	59
小不忍则乱大谋.....	62

第四章 别悲观：经历考验的信心更不畏风雨

不要让悲观挡住了阳光.....	70
把自卑还给上帝.....	73
不要以为自己很卑微.....	76
战胜消沉，情绪方能飞扬.....	79
乐观者的成功密码.....	82
太阳每天都是新的.....	84

第五章 避忧郁：在心灵世界里轻舞飞扬

知足才能常乐.....	92
忧郁情绪与心理控制力.....	95
别在抑郁中感受孤独.....	97
负面情绪不断累积的结果.....	100
假如生活欺骗了你，请不要忧郁.....	102
你有敏感多疑的“嗜好”吗.....	104

摒弃压抑，让心灵自由呼吸.....	107
走出抑郁，让快乐相随.....	110
晒晒你的“心情账单”.....	112

第六章 除焦虑：很多事情并非你想象的那么糟糕

你没有理由烦恼焦虑.....	122
压力让你走得更稳、更远.....	124
阻止焦虑越位，让事业走高.....	125
期望值不要太高.....	128
不要永不知足地做计划.....	131
走出职场焦虑期的方法.....	132
走出知识焦虑的漩涡.....	136
走出社交焦虑的困局.....	138

第七章 别紧张：要学会难得糊涂

放轻松些，你会活得更久.....	146
过度紧张有损身心健康.....	148
别让神经“累趴下”.....	151
做事要学会忙中偷闲.....	152
如何有效消除紧张.....	155

第八章 少生气：生活充实，生命才健康

别急着生气，克制比发泄更伟大	162
不去生气的人是聪明人.....	163



不让赌气带来痛苦.....	165
愤怒是不值得的.....	167
替别人想想，就不容易生气.....	169
生气就像一把刀子.....	170

第九章 会解压：才能让情绪不失控

“活得累”是你不懂得解压.....	178
定期给自己的情绪排毒.....	181
清理你心上的石头.....	183
学会放慢你的脚步.....	185
压力太大时适当“弯曲”.....	188
哭出你的情绪“垃圾”.....	190
化解心中的烦恼.....	191

第十章 脾气走了，运气来了：办公室中的情绪掌控术

爱上你的工作，走出职业倦怠.....	198
工作空隙，走出方寸之地.....	200
点燃工作的激情.....	202
带着乐趣工作.....	204
忙碌是最好的心理医生.....	207
晋升了，为何不开心.....	210
换工作不如换心情.....	213

第十一章 悦人有术：社交圈中的“万人迷”就是你

防止“晕环效应”让你识人不明	222
走出自设的樊篱	224
面对冷嘲热讽，你该怎么办	228
做一个善于倾听的人	230
用爱面对周围的每一个人	232
不要吝啬你对他人的鼓励	234

第十二章 淡定地爱：家庭幸福是完美人生的基础

品尝爱情的甘露	244
轻松应对矛盾	247
挤点时间给家人	250
把坏情绪带回家对吗	252
女主人心态可以决定家庭的命运	254
赞美爱人，不应只放在心底	258

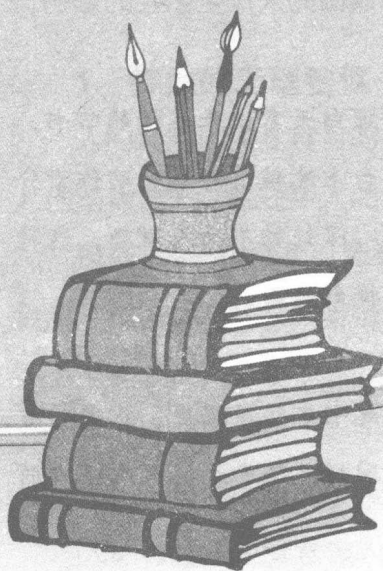
第十三章 活在当下：往事随风，给自己做心理扫除

人贵知足常乐	266
活在当下才最好	268
放慢我们的脚步	269
以你的心，快乐他们的心	271
简约生活，从容自在	274
抱怨——最伤人伤己的恶习	279

Chapter 1

| 第一章 |

好情绪：幸福生活从 掌控情绪开始





情绪化：幸福生活的“隐形杀手”

在生活中，没有人的生活天生注定不幸福，除非你一心关起门来，拒绝幸福之神的来访。千万不要做个喜怒无常的人，让自己的心理状态完全被情绪左右，那样伤害的是自己，你会因此失去拥有幸福的机会。同时，因为你的情绪化，也可能对你周围的人产生不好的影响。

一个周末的傍晚，朱民在后阳台上整理白天拿出来曝晒的旧书，正巧看见与他相隔一条防火巷的邻居在阳台上洗碗。邻居的动作十分利落，水声与碗盘声在作响，像发自她内心深处的不平与埋怨。这时候，她丈夫竟从客厅端来一杯热茶，双手捧到她面前。

这感人的画面差点叫人落泪。

为了不惊扰他们，朱民轻手轻脚地收起书本往屋里走。正要转身时，听到那天生与幸福无缘的女人回赠那同样无缘幸福的男人：“别在这里假好心啦！”

丈夫低着头又把那杯茶端回屋里。那杯热茶一定在瞬间冷却了，像他的心。

继续在洗碗的邻居，还是边洗边抱怨：“端茶来给我喝？少惹我生气就行了。我真是苦命啊！早知道结婚要这么做牛做马，不如出家算了。”朱民想，以后她丈夫决不会再自找没趣了吧。

也许妻子需要的不是一杯热茶，而是来分担她的家务。但是，在丈夫对她献殷勤的时候，实在没有必要把情绪发泄到对方身上。这样只会让事态往更坏的方向发展，而自己的负担也不会因此而有半点的减轻。

一时的情绪化，常常是你自身幸福的杀手。

有的人只要情绪一来，就什么都不顾，什么难听的话都敢说，什么伤人的话都敢骂，甚至不计后果，酿出大祸来。这就是人的情绪化。情绪化可以表现为以下几种特点：

1. 行为的无理智性

人的行为应该是有目的、有计划、有意识的外部活动。人区别于其他动物之一，就在于人的行为的理智化。

但是，人的情绪化行为的一个重要特征往往缺乏这一点：不仅“跟着感觉走”，而且“跟着情绪走”。行为缺乏独立思考，显得不够成熟，浮于表面，轻信他人，而且有时还依赖于他人。

2. 行为的冲动性

人的行为本应受意志的控制，受意识能动地调节支配。但是，人的情绪化行为反映了意志控制力的薄弱，显得冲动。遇到什么不顺意的或不顺心的事，就像一个打足了气的球一样，立即爆发出来。



带有情绪化行为的冲动，看起来力量很强，然而不能持续很长的时间，紧张性一释放，冲动性行为就结束了。这种冲动性行为往往带来某种破坏性后果。

3. 行为的情景性

它的显著特点是，为生活环境中与自己利益相关的刺激所左右。满足自己需要的刺激一出现，就显得非常高兴，一旦发现满足不了，就会异常的愤怒。因此，这种行为就显得简单、原始，比较低级。如果他人故意地制造一个情景，那么，一些人就会按照预计的方式行动，就会上当受骗。

4. 行为的不稳定性、多变性

人的行为总有一定的倾向性，而且这种倾向性一经形成，会显得非常稳定。但是，人的情绪化行为却具有多变、不稳定的特点。喜怒无常，给人一种捉摸不定的感觉。

5. 行为的攻击性

这类人忍受挫折的能力相当低，很容易将自己受到挫折时产生的愤怒情绪表现出来，向他人进攻。这种攻击不一定以身体的力量方式出现，也可以以语言或表情的方式出现，如不明不白地讽刺挖苦别人，在脸色上给他人难堪，或让别人下不了台等。

情绪化行为的上述特点使这种行为具有不少消极性。例如，情绪化行为会成为个人心理发展的障碍，使人变得缺乏理智、不成熟，甚至成为后果不堪设想行为的起端。

对于每个人来说，情绪化是幸福生活的“隐形杀手”。在与人交往中，过多的情绪化行为，会妨碍人与人之间的融洽与和睦。此外，当人的情绪化行为成为一种倾向时，就比较难于为社会控制，甚至成为某个社会事件的起因，给社会造成重大的损失。



1% 的坏情绪，导致 100% 的失败

在我们的生活中，谁都可能遇到恐惧、焦虑、愤怒、怨恨、伤心、压力感等来自情绪方面的不速之客。当这些坏情绪来临的时候，有些人能保持冷静，有些人却易于冲动。也许有人会问：为什么别人能轻松地应对坏情绪，而自己却在面对这些负面情绪时只能暗自伤神呢？是因为他们有过人的能力，还是他们总是被幸运之神眷顾呢？

其实，他们都和你一样，既没有过人的能力，也不是幸运频频降临。而是因为他们善于掌控自己的情绪。在处理棘手的事情上，他们能很好地掌控自己的情绪，将自己的心情调整到零度状态，客观冷静地处理事情。而有些人之所以在处理问题上越弄越糟糕，并不是因为他们的能力不够，更不是因为缺乏沟通的能力，而是因为他们这 1% 的坏心情，导致了最后 100% 的失败。

或许你不相信这个结论，也或许你认为这么说有点夸张。其实不然，一个人的情绪和一个人手头所做的事情有着很紧密的联系，情绪高涨，手头的事情也相对能完成得好，或说是完成的质量较高；相反



心绪不稳，总是左顾右盼，心烦意乱，胡思乱想，根本就不把心思放在工作上，这样的心态又怎么能把事情做好呢？

美国石油大王洛克菲勒就是一个能很好地掌控自己情绪的人，无论什么时候，他都能先冷静心情，再处理事情。而他的对手恰恰是因为不能控制这1%的坏情绪，导致了最后的失败。

洛克菲勒在接受一个案件的受审过程中，就一直保持着冷静的状态，在面对对方律师粗暴的询问时一直都保持着一种很平和，甚至是不动声色的态度。也正是这样不动声色的态度让他赢得了这个艰难的官司，并一举挫败了对手的阴谋。

在法庭询问上，对手的律师的态度明显地怀有恶意，甚至有羞辱之意，可以想象，当时洛克菲勒的心情有多么的糟糕，如果这个时候他也发怒，必将掉入对方设计的陷阱之中，不过洛克菲勒很聪明，他明白这个时候控制自己的情绪有多么的重要，自己千万不能和对方的律师一样鲁莽，更不能让自己的这种气愤的心情有所流露。

“洛克菲勒先生，我要你把某日我写给你的那封信拿出来。”对方律师很粗暴地对他说。洛克菲勒知道，这封信里面有很多关于美孚石油公司的内幕，而这个律师根本就没有资格来问这件事情，不过洛克菲勒先生并没有进行任何的反驳，只是静静地坐在自己的座位上，没有任何表示。

“洛克菲勒先生，这封信是你接收的吗？”法官开始发问。

“我想是的，法官先生。”

“那么你回那封信了吗？”

“我想没有。”