

有什么样的心态就会有怎样的行为方式，
而行为方式则决定着一个人的人生走向。
心态能成就一个人，也毁能掉一个人。
掌控好心态，便能掌控好人生。

别让心态 毁了你

——最有效的情绪掌控法

墨 非◎编著



中国华侨出版社

别让心态 毁了你

——最有效的情绪掌控法

墨 非◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心态毁了你：最有效的情绪掌控法 / 墨非编著.

—北京：中国华侨出版社，2013.3

ISBN 978-7-5113-3331-5

I. ①别… II. ①墨… 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 (2013) 第 043364 号

● 别让心态毁了你：最有效的情绪掌控法

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 287 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3331-5

定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



PREFACE

一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”常言道：“心态决定命运。”心态如此重要，心态的力量如此之大，心态决定一个人的情绪，而情绪又决定一个人的人生。

生活中，我们经常会有各种各样的情绪体验：高兴、悲伤、愤怒、恐惧、痛苦……情绪就像“万花筒”丰富多彩，然而，情绪又犹如“夏日天气”，变化莫测。前一秒我们在微笑，后一秒就在哭泣；刚才还在心平气和，突然就怒火冲天；“情绪化”让我们时乐时怒，忽喜忽悲。严重时，还引起可怕的“情绪病”，影响我们生活中的一切乃至整个人生。情绪真的是不可把握，坏心情真的不可战胜吗？

美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现：一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态。可见，人们经常需要跟情绪作斗争，尤其是消极情绪。消极情绪的引起分为内因和外因两种情况。内因包括一个人的性格、性情、心态、思想等，比如有些人生来是悲观主义者，这类人注定一生都被不良的情绪所困扰；外因包括客观条件和外部环境，比如糟糕的事情、恶劣的环境、工作的压力、突然的天灾等。事实上我们的情绪大多时候是根据这些外因的变化而变化，此起彼伏。

每个人的人生都不会一帆风顺，人生道路上充满了许多的荆棘和坎坷，各种各样的艰难和困苦。然而，我们却会看到这个世界上存在两种人：一种人看起来经常愁云满面、忧心忡忡；一种人却时常笑容满面，笑口常开。这是为什么呢？这就归功于心态吧。心态好，心情就好；心态

坏，心情就坏。也就是说无论外部环境如何变化，只要我们的心态保持平和，就会谱写出美好快乐的人生。

一个成功的人，首先要学会掌控自己的情绪，扼住情绪的“咽喉”，做情绪的主人。有人曾经说过：1%的坏心情会导致100%的失败。这个结论其实一点都不夸张，从古至今有很多实例证明，差的心态、坏的情绪会导致一个人在生活、工作、人际中处于劣势，陷入糟糕的情境中无法自拔。生活中，我们经常看到有人喜欢发脾气，不仅把事情搞得更糟，许多人唯恐避之而不及，还给自己的事业带来严重影响，这些人不是因为能力不够，更不是沟通能力太差，而是让1%的坏心情毁灭了自己100%的成功。而且，坏情绪对人的身心健康也有着强烈的影响。经科学家研究发现：经常生气、发怒、抱怨的人患心脏病的概率极高。哈佛大学曾调查了1600名心脏病患者，发现他们比普通人更容易焦虑、抑郁、发脾气。俗话说：身体是革命的本钱。没有好的身体，怎么取得成功、成就大业？

一个成熟聪明的人，不管外面刮风下雨，心房都会住着快乐的精灵，播撒下幸福的种子，盛开出美丽的花朵，温暖自己，温暖他人。常言道：“笑一笑十年少，愁一愁白了头。”那我们何不多笑笑，让自己拥有好心情，让自己永葆青春。有人说：生活如一杯白开水，放点盐，它是咸的，加点糖，它是甜的，生活的质量靠心情去调剂。那我们不妨多放点糖，让心情愉悦美好，让生活甜如蜜……

我们的生活离不开情绪，它是我们对外面世界正常的心理反映，心情会有好坏，情绪波动是很正常的，也是很必要的，但关键就要看我们有没有在“天时地利人和”的情况下把自己的情绪表现出来。表现得当，有可能会给我们带来很高的价值动力，反之，则会带来毁灭性的力量，可见情绪的把控和心态的调节对人生多么的重要。本书根据心态决定情绪的思想观点，分为三大篇章，运用大量的实例阐释和证实了情绪对一个人的身体、心理、工作、人际等生活中的一切所造成的巨大影响，并提出了许多有效的调控和管理自我情绪的方法和方式，形成一套行之有效的“情绪掌控法”，从而帮助读者在生活中保持好情绪、在人生中拥有好心态，远离“情绪病”，做情绪的主人；修炼高情商，做成功的自己；拥有好心态，做幸福的自己！

上篇 远离“坏情绪”，做情绪的主人

第一章 情绪认知——了解情绪，才能更好地掌控情绪

1. 我们一起来揭开情绪的面纱 4
2. 情绪种类知多少 6
3. 情绪的两极性——亦正亦邪 8
4. 情绪是身体的报警信号 10
5. 情绪是心灵健康的庇护神 12
6. 做自己的情绪“侦探” 14
7. 你知道自己的“情绪晴雨表”吗 16

第二章 情绪调控——欲想掌控人生，就先掌控好自己的情绪

1. 压抑情绪是愚蠢的举动 20
2. 学会情绪的自我调节 22
3. 学会人际调节情绪 24
4. 心理咨询一点都不丢人 26
5. 别让坏情绪留下烙印 27
6. 不要扣动“情绪机枪”的扳机 29
7. 控制情绪，从改变心态开始 32

第三章 情绪平衡——扫除坏情绪，赢回内心的平和

1. 别让“情绪病毒”蔓延 36
2. 把大脑中的思维转一个角度 37
3. 何必跟自己较真 39
4. 把问题简单化 42
5. 学会平衡自己的心态 44
6. 你哭泣自己没鞋穿，却发现别人没脚 46

第四章 情绪转移——换一个视角，获一片崭新的心灵圣地

1. 积极地自我转移情绪 50
2. 灵活变通——遇事不钻牛角尖 52
3. 美妙的环境，愉悦的心情 54
4. 换个方式活，便是晴天 56
5. 偶尔让自己停下来 58
6. 让好心情“天使”来守护你 60

第五章 情绪释放——给负面情绪一个合理的出口

1. 找到适合自己的宣泄方式 64
2. 用哭泣打开“心门” 66
3. 吐出心中的“垃圾情绪” 68
4. 让音乐为你疗伤 70
5. 给心灵放假 72
6. 运动后身心舒畅 74
7. 吃出好心情来 76

第六章 情绪选择——运用生活智慧，让积极常驻心底

1. 用理智指导情绪 80
2. 学会遗忘 82
3. 学会假装开心 84
4. 自嘲——妙处无穷 86
5. 学点阿 Q 精神 88

6. 做点“白日梦”	89
------------------	----

中篇 修炼高情商，做成功的自己

第七章 控制愤怒——不要因一时的冲动毁灭自己

1. 冲动是魔鬼	96
2. 坏脾气影响人际关系	98
3. 别拿他人的错误惩罚自己	100
4. 别为小事生气	103
5. 愤怒时，不要做决定	105
6. 易怒者遵循原则：发怒之前考虑后果	107
7. 20个“灭火器”浇灭怒火	110

第八章 释放悲伤——学会释怀，坦然心境

1. 释放心灵的悲伤	114
2. 别让悲伤“逆流成河”	116
3. 事情永远没有想象得那么糟	119
4. 用乐观战胜一切悲伤	121
5. 悲观的人只会越陷越深	124
6. 学会顺其自然	126
7. 寻找乌云中的一丝阳光	128
8. 化悲痛为力量	130

第九章 挑战恐惧——内心淡定的人才无所畏惧

1. 不做“胆小鬼”	134
2. 恐惧，成功的绊脚石	136
3. 犯错误不可耻	138
4. 无畏——战无不胜的法宝	141
5. 勇于挑战自己	143
6. 正视无法避免的事实	145

7. 万事开头难——跨出第一步	147
8. 不要害怕失败	150
第十章 切勿焦虑——自我减压，生活才可以更轻松	
1. 不要杞人忧天	154
2. 活在当下	156
3. 烦恼：大化小，小化了	158
4. 不做“林妹妹”	160
5. 紧张会让一切都搞砸	163
6. 克服多疑的毛病	165
7. 跳出职业焦虑的陷阱	167
8. 走出社交焦虑的困局	170
第十一章 远离抱怨——别给人生蒙上悲观的色彩	
1. 与其抱怨，不如接受	174
2. 别给抱怨安排时间	177
3. 不要“吓走”所有人	179
4. 让抱怨远离工作	181
5. 抱怨别人不如改变自己	183
6. 抱怨之前先自我反省	186
7. 不公平，是生活的一部分	188
第十二章 消灭忌妒——为自己喝彩，为他人鼓掌	
1. 忌妒是心灵的毒药	192
2. 赞美会让“心花”怒放	194
3. 欣赏别人是一种本领	196
4. 真诚地为他人喝彩	198
5. 化忌妒为动力	200
6. 聪明的人会“取经”	202
第十三章 放下后悔——不要扛着“包袱”前进	
1. 做事三思而后行	206

2. 果断：人生的关键牌	208
3. 细节往往决定成败	210
4. 人生需要破釜沉舟的勇气	212
5. 抓住机会，不要让成功溜掉	214
6. 不要让懒惰毁灭自己	216
7. 人生需要及时努力	218
第十四章 抛弃自卑——将自卑化为强大动力	
1. 别掉进自卑的泥潭	222
2. 相信自己是最棒的	224
3. 不完美才是人生	226
4. 追寻并实现自我价值	228
5. 把自卑化为强大的内驱力	229
6. 时常地“犒劳”自己	231
第十五章 战胜挫折——从摔跤中学会走路	
1. 庆幸早年的挫折吧	234
2. 挫折也是一笔财富	236
3. 别在挫折面前乱了阵脚	238
4. 坚持下去，一定会有奇迹	240
5. 永远不要放弃尝试的勇气	242
6. 修炼惊人的逆境情商	244

下篇 拥有好心态，做幸福的自己

第十六章 淡定——淡然自在享人生	
1. 简单生活也是一种幸福	250
2. 学会承受心灵的苦难	252
3. 不时地清理“心灵垃圾”	253
4. 在阳光下，放慢生活的脚步	255

5. 得之淡然，失之坦然	258
6. 保持一颗平和的心	260
7. 学会忙里偷闲	263
8. 少一点欲望，多一些幸福	265
第十七章 快乐——独乐乐不如众乐乐	
1. 让快乐与你结伴而行	268
2. 留一份纯真在心底	270
3. 输什么也不能输了心情	272
4. “取之有道”的快乐	275
5. 知足者常乐	276
6. 微笑是快乐的源泉	278
7. 让快乐的自己感染别人	280
第十八章 忍耐——小忍才能大成	
1. 退一步海阔天空	284
2. 吃亏是福	286
3. 忍耐就是能耐	288
4. 无谓的争辩永远没有胜利	290
5. 疼痛会让我们破茧成蝶	292
第十九章 宽容——拥抱幸福的永恒之道	
1. 宽恕自己，放下心灵的包袱	296
2. 宽恕别人就是善待自己	298
3. 难得糊涂	300
4. 宽容是一种巨大的力量	302
5. 再冷的“棉被”也会被暖热	304
6. 懂得感恩，学会珍惜	306

上篇

远离“坏情绪”，做情绪的主人



人是感情极丰富的动物，人的情绪也是多种多样的。高兴、愤怒、悲伤、抑郁、痛苦、恐惧……这些都是最基本的情绪，而且情绪犹如“波浪”会时常波动，起起伏伏，这是再正常不过的现象。但是任何事物过犹不及，情绪也是如此，当情绪太过度、太极端，就会失控，如果状态持续，就会形成恶性循环，从而产生情绪障碍，以至于演变成“情绪病”。

随着社会经济的高速发展，“情绪病”在现代生活中愈演愈烈，已经成为一种非常普遍的心理疾病。据研究，情绪病的引起分外因和内因两种情况。外因包括环境刺激、各种压力、各种不如意的事情等；内因则是由于性格、性情、心态等所致。“情绪病”会导致人的精神状态不佳，乃至影响身体状况，最终会给人的生活带来困扰。因此，我们要学会及时通过情绪调控、平衡、转移、释放、选择等方式控制和调整自己的情绪，让自己远离“情绪病”，做情绪的主人，做自己的主人！

第一章

情绪认知

——了解情绪,才能更好地掌控情绪

“我今天心情不好”、“我今天太高兴了”、“我好害怕”……每个人都有自己的情绪，每天都在上演着不同的情绪。很多人知道自己是有情绪的：会高兴、会生气、会悲伤、会恐惧……然而却不知道自己为什么会产生这些情绪？情绪是从哪里来的？为什么自己的情绪会不断变化呢？有些人甚至不知道什么是情绪，情绪具体是指什么？

人的情绪就像一个“万花筒”，多姿多彩又变化莫测。因此，很多人不仅对别人的情绪琢磨不透，对自己的情绪更是不甚了解。俗话说：知己知彼，百战百胜。我们若想调控好情绪，让自己做情绪的主人，首先需要明白情绪，了解自己的情绪，探索出自己情绪的来源，知道自己的情绪变化规律。总之，学会认知自己的情绪，这样才能打败坏情绪，战胜坏心情，让自己天天拥有一个好心情。



1. 我们一起来揭开情绪的面纱

每个人都是有情绪的，每天都跟情绪共舞，尤其是现代社会这趟高速列车上，埋伏着各种各样的情绪，情绪就像神秘幽灵一样漂浮在我们赖以生存的空气中。然而又有谁知道情绪真正是什么？有谁去揭开情绪的面纱一探究竟呢？

《礼记·中庸》中有一句：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。”由此得出喜怒哀乐这个成语，概括出了人们的最基本、最熟知的情绪。然而在现实生活中，我们的情绪更加丰富：我们有时会高兴喜悦，有时会难过痛苦，有时会焦虑忧伤，有时会空虚无聊，有时会孤单寂寞，有时会气愤憎恶，有时会恐惧胆怯，等等。情绪是极其复杂的心理现象，它有着独特的心理过程；情绪是实实存在的，同时又是琢磨不透、变化多端的。

1. 情绪的概念

关于“情绪”的确切含义，各大心理学家和哲学家已经辩论了上百年了。如今情绪有达20种以上的定义，尽管它们的表述各不相同，但主要包含以下四种成分：（1）情绪会引起身体外在和内在的变化，这些变化是情绪的表达形式。（2）情绪是一种有意识的体验。（3）情绪不是盲目的，它包含认知的成分，甚至涉及对外界事物的判断和评价。（4）情绪是行动的准备阶段，这可能跟实际行为相联系。

普通心理学定义上讲：情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

通俗定义上讲：情绪就是人的心情、心境，是人各种的感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以

及附带的生理反应，如：喜、怒、哀、乐等。情绪是个人的主观体验和感受，常跟心情、气质、性格和性情有关。

2. 情绪的构成

情绪既是主观感受，又是客观生理反应，具有目的性，也是一种社会表达。情绪是多元的、复杂的综合事件。情绪构成理论认为，在情绪发生的时候，有五个基本元素必须在短时间内协调、同步地进行。

(1) 认知评估：当外界发生或出现某事（某人），认知系统自动评估这件事的感情色彩，因而触发情绪的产生（如，看到熟悉的某人去世了，人的认知系统会自动评估这件事对自身产生的意义）。

(2) 身体反应：身体自动反应是情绪的生理构成（如：意识到死亡无力挽回时，人的神经系统觉醒度降低，全身乏力，心跳频率变慢）。

(3) 感受：人们体验到的主观感情（如，对于某人死亡，人的身体和心理产生一系列反应，主观意识察觉到这些变化，把这些反应统称为“悲伤”）。

(4) 表达：情绪通过面部和声音变化表现出来，向周围人传达出自己对这一事件的看法和行动意向（如，悲伤时会哭泣、紧皱眉头）。当然，表达方式有共同处，也有独有的方式。

(5) 行动的倾向：情绪会产生动机（如，悲伤时会找人倾诉，愤怒时会吵架等）。

3. 情绪的意义

(1) 情绪是生命中不可或缺的元素

一个正常的人，必然是有情绪的，因为这是人的生理现象。没有情绪的人，无法想象，可以说如同行尸走肉、没有了灵魂。没有情绪的人是不完整的人，是人生的极致痛苦。

(2) 情绪是一个人的能力

这种能力有天生的因素，但更多的是后天培养的。如一个人的自信、勇气、冷静、坚定、创造力等，这些能力虽然需要资源、知识等辅助去实现，但是根本是由你的内心感受去实现的，俗话说“谋事在人”，没有心

里的某种感觉支配，外在的东西都是“纸上谈兵”。真正有能力的人能很好地发挥自己的情绪能力。

(3) 情绪是我们的“良师益友”

每份情绪都有其意义和价值，给我们指明一个方向，或赐予某种力量。情绪督促我们不断学习、改变。如，小孩子被火炉烤痛了，下次就不敢再摸，不甘心落后的人才会发奋努力，假如没有恐惧，生命也就无谈珍贵了。

(4) 情绪是为我们服务的，勇做情绪的主人

情绪本是我们生命的一部分，例如我们的手脚、积累的经验 and 知识等都是为我们服务的。很多人成为情绪的奴隶，是没有驾驭好情绪，使它臣服。然而这种情况是可以扭转的，当我们自身办不到时，可以借助外部力量，如知识、技巧等，帮助我们成为自己情绪的主人。

2. 情绪种类知多少

人类的情绪就像一只万花筒一样，色彩丰富多样。人类有几百种情绪，此外还有很多混合、变种、突变以及具有细微差异的“近亲”。情绪的种类仅用人类的语言是形容不完全的。

情绪本身就是一个复杂的混合体，就像人类身体上的各种神经系统交叉错综。因此要对情绪进行准确的分类显得尤为困难。

许多研究者对情绪进行了长期的探索，但一直都在争论到底哪些情绪属于基本情绪，甚至怀疑是否存在基本情绪。中国古代将人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本形式。现代心理学一般把情绪分为快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式。

美国心理学家保罗·艾克曼认为人类的情绪具有共通性，对此他花费40年之久进行了研究，并走访了很多国家，结果发现某些基本情绪（快乐、悲伤、愤怒、厌恶、惊讶和恐惧）的表达在不同的文化中都很雷同。