

# 情绪掌控术

用强大的内心改变世界



邓慧君 著

奥巴马、克林顿、乔布斯、比尔·盖茨、巴菲特……  
全球政治圈、财经圈成功人士的内力取胜之道

建立正向、平衡、强大的情绪

给你改变命运的核心力量

商务印书馆国际有限公司

# 情绪掌控术

用 强 大 的 内 心 改 变 世 界

邓慧君 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪掌控术：用强大的内心改变世界 / 邓慧君著 .—北京：  
商务印书馆国际有限公司，2012.2

ISBN 978-7-80103-827-2

I. ①情… II . ①邓… III . ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 260689 号

## 情绪掌控术：用强大的内心改变世界

---

著 者 邓慧君

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 ( 100010 )

电 话 010 — 65592876 ( 总编室 ) 010 — 65227580 ( 编辑部 )  
010 — 65598498 ( 市场营销部 )

网 址 [www.cpi1993.com](http://www.cpi1993.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 250 千字

印 张 19

版 次 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-827-2

定 价 29.80 元

---

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题，请与我公司联系调换。

## 用强大的内心改变世界

人们总是感觉活得很累：金钱的诱惑、权力的纷争、职场的沉浮……让人或喜、或忧、或惊、或诧、或悲、或惧。为什么社会在不断进步，人的负荷却越来越重，成功度、幸福感越来越低？

柏拉图说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”我们往往可以轻易避开一头大象，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。积极情绪使我们精神焕发，消极情绪使我们无精打采；稳定的情绪使我们头脑清醒、冷静平和，波动的情绪使我们暴躁焦虑、冲动反常；受控的情绪使我们坦然自若，失控的情绪使我们紧张慌乱。

生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独……情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。许多人都懂得这个道理，但一遇到具体问题就不知所措：“控制情绪实在是太难了！”这言下之意是：“我无法控制自己的情绪。”有人习惯抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平！”在抱怨声中，他得到了片刻的安慰：“这个问题怪生活而不怪我。”但他无形中却沦为了情绪的奴隶。别小看这些自我否定的话，这是一种严重的消极暗示，它可以毁灭你战胜自我的决心。

没有人喜欢情绪失控的人。人所犯的 80% 的错误是因为情绪错乱而产生的。一个人情绪失控，就好像一辆高速行驶的汽车刹车失灵，危险隐患会随时出现。“上帝要一个人疯狂，一定会先夺走他的理智。”当一个人气急败坏的时候，就会变得粗鄙而不堪一击。

一个聪明的人是能控制自己情绪的人。情绪所具有的能量是一个人获得成功和幸福的秘诀。善于转移消极的情绪，不被周围人的情绪所左右，懂得宣泄与释放情绪垃圾。如果你能做到这些，你就能在掌握个人情绪的基础上，掌握自己的命运。

一个人的幸福和成功，更多得依靠情商的力量。很多成功者并不是我们所认为的聪明人，但他们一定都是执著而充满激情的人。心理学家霍华·嘉纳曾经说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商。”智商高的人，可能学业非常优秀，但人缘可能很差，情绪经常变幻不定；反而智商普通、懂得调节情绪的人更容易成功。

情绪可以决定一个人的现在，也可以决定一个人的未来。你无法改变天气，但你可以改变情绪；你无法控制别人，但可以掌握自己。学会了控制情绪，就学会了掌握局势。

如果你想改变你的生活，首先就应该改变你自己的情绪。如果你总是感觉情绪低落，感到失望，那么你的生活就是消极的；如果你觉得心情如同阳光般灿烂，那么你的生活就是积极的。世间本来就没有十分完美的事情，不管怎样，输什么也不能输心情！

每个人都要做情绪的主人，不能被情绪所掌控。

我们可以通过自制的方法平定情绪，保持清醒和自主，这才是成熟的心灵管理。自我控制并不等同于压抑想法，因为前者是省觉后的行动，后者是迷失的反应。人们懂得自制，就等于学习了一套适合自己的情绪处理方法，一旦情绪遭到袭击时，就可以马上进行自我保护，并且提醒自己如何控制思维惯性，找到适当的方法驱散消极情绪的集中点。

一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。成功学大师奥格·曼狄诺在《世界上最伟大的推销员》中曾写过下面这样一段精彩的文字，值得我们共勉：

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？

除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？

我要学会这个千古秘诀：

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。

今天我要学会控制情绪。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。

对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。

我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

无数的事实证明：谁掌控了情绪，谁就掌握了自己的命运，就能踏上一条成功、幸福的捷径！

上  
篇

# 情绪调节

修·炼·高·情·商·的·自·己

## 第一章 情绪调控——扫除坏情绪，定格好心情

- 改变自己，从心境开始 / 004
- 好情绪疗伤，坏情绪致命 / 007
- 人人都有情绪周期 / 010
- 画出你的“心情脸谱” / 013
- 保持好情绪，享受幸福生活 / 016

## 第二章 情绪平衡——学会平衡自己的不平衡

- 不做情绪的奴隶 / 020
- 何必跟自己较真 / 023
- 把问题简单化，让心理平衡 / 026
- 好心情可以装出来 / 029
- 避免误会，让心大度起来 / 032

### 第三章 情绪转移——换个事做，及时转移坏情绪

遇事会变通，不钻牛角尖 / 036

疲劳时不妨转变一下生活及工作模式 / 039

转移注意力，化解坏情绪 / 041

学会遗忘，拥抱美好心情 / 044

比上不足，但比下有余 / 047

### 第四章 情绪释放——用宣泄来为自己减压

适度发泄，然后轻装上阵 / 052

对朋友说出心中的不快 / 054

放轻松，对压力说再见 / 056

把自己从紧张的情绪中解救出来 / 059

吵架有时也是一种情绪表达 / 062

### 第五章 情绪选择——把快乐装进你的心房

用理智来指导你的情绪 / 066

生活，要多一些热情 / 069

包容给你无穷力量 / 072

快乐源于感恩的心态 / 075

好情绪掌握在自己的手中 / 078



中  
篇

# 情绪管理

成·为·情·绪·的·主·人

## 第六章 幸福来自不抱怨——学会悦纳生活中的不公平

不要让抱怨成为习惯 / 084

治疗“抱怨病”从反省自我开始 / 086

从容面对生命中的不如意 / 089

以德报怨，路会越来越宽 / 092

内心平和，超越一切 / 095

## 第七章 给愤怒找个出口——别触碰“愤怒”这根导火线

气大伤身，聪明的你不生气 / 100

别让流言蜚语主宰你的情绪 / 103

不与他人发生无谓的冲突 / 106

幽默是抑制愤怒的良方 / 108

学会多一点自我控制 / 111

## 第八章 远离焦虑的人生——别让焦虑干扰心灵的自由

焦虑——现代人的情绪病 / 116

在行动中化解焦虑 / 119

认识自己，丢掉不切实际的梦想 / 121

放慢生活的节奏，让你远离焦虑 / 124

专注客观世界，放弃无谓牵绊 / 127

## 第九章 打碎忧郁的心锁——在心头种一棵“忘忧草”

走出患得患失的阴影 / 132

别活在一个人的世界中 / 135

与忧郁共舞，同快乐相伴 / 137

抛掉包袱，清空负面情绪 / 140

看淡一切，不为琐事烦忧 / 143

## 第十章 别让悲伤淹没你——上天永远眷顾乐观的人

拿得起，更要放得下 / 146

释放悲痛，给自己的心灵“松绑” / 148

承认不幸，才能战胜不幸 / 150

换个角度看悲伤，会得到快乐 / 153

化悲伤为动力，一切都会过去 / 156

## 第十一章 跳出后悔的沼泽——别让过失成为心中的阴影

把握当下，人生没有草稿 / 160

不为打翻的牛奶哭泣 / 162

告别愧疚，做情绪的主人 / 165

淡于得舍，凡事不会有遗憾 / 167

人生没有第二次选择 / 170

## 第十二章 把挫折变成财富——不幸其实是幸运的起点

挫折是人生的蜕变 / 174

对自己说声“不要紧” / 177

提高“抗挫能力”，获得“逆境情商” / 180

困难面前，永不言弃 / 183

被克服的困难就是胜利的契机 / 186

## 第十三章 将自卑甩在身后——用自信将自己的美丽放大

别因自身的缺陷而恼恨 / 190

白璧亦有瑕，接受自己的不完美 / 193

欣赏自己，勇于肯定自我 / 196

向下看，想想那些不如你的人 / 199

自信是向成功迈出的第一步 / 202

**下  
篇****积极情绪的力量**

做·最·成·功·的·自·己

**第十四章 培养洞察力——做一个看透本质的人**

学会换位思考 / 208

从衣着打扮观察一个人 / 211

泄露内心的肢体语言 / 214

话语言谈背后的真实想法 / 217

观人喜好，通过兴趣爱好识人心 / 220

**第十五章 提升领导力——高情商成就高领导力**

亲和力是重要的领导力 / 224

果断干练，强化执行力 / 227

提升团队情商路径多 / 230

做卓有功效的团队领导 / 233

将沟通进行到底 / 236

## 第十六章 赢得影响力——用你的魅力感召别人

影响力来自谦虚 / 240

学会宽容，亮出你的风度 / 243

培养自己的幽默感 / 246

微笑是最有影响力的语言 / 249

用自己的快乐去感染他人 / 251

## 第十七章 修炼淡定力——为自己建立强大的心灵屏障

学会用心“看”世界 / 256

解开捆绑心灵的绳索 / 259

祛除妄念，用冥想战胜心魔 / 262

做人最高的境界：忍、持、恒 / 265

天塌下来也要淡定 / 269

## 第十八章 增强信念力——改变你的贫穷、疾病或不幸

信念力驱动着我们的精神和身体 / 274

信念力为你带来富足的人生 / 277

拥有自己的信仰并付诸行动 / 280

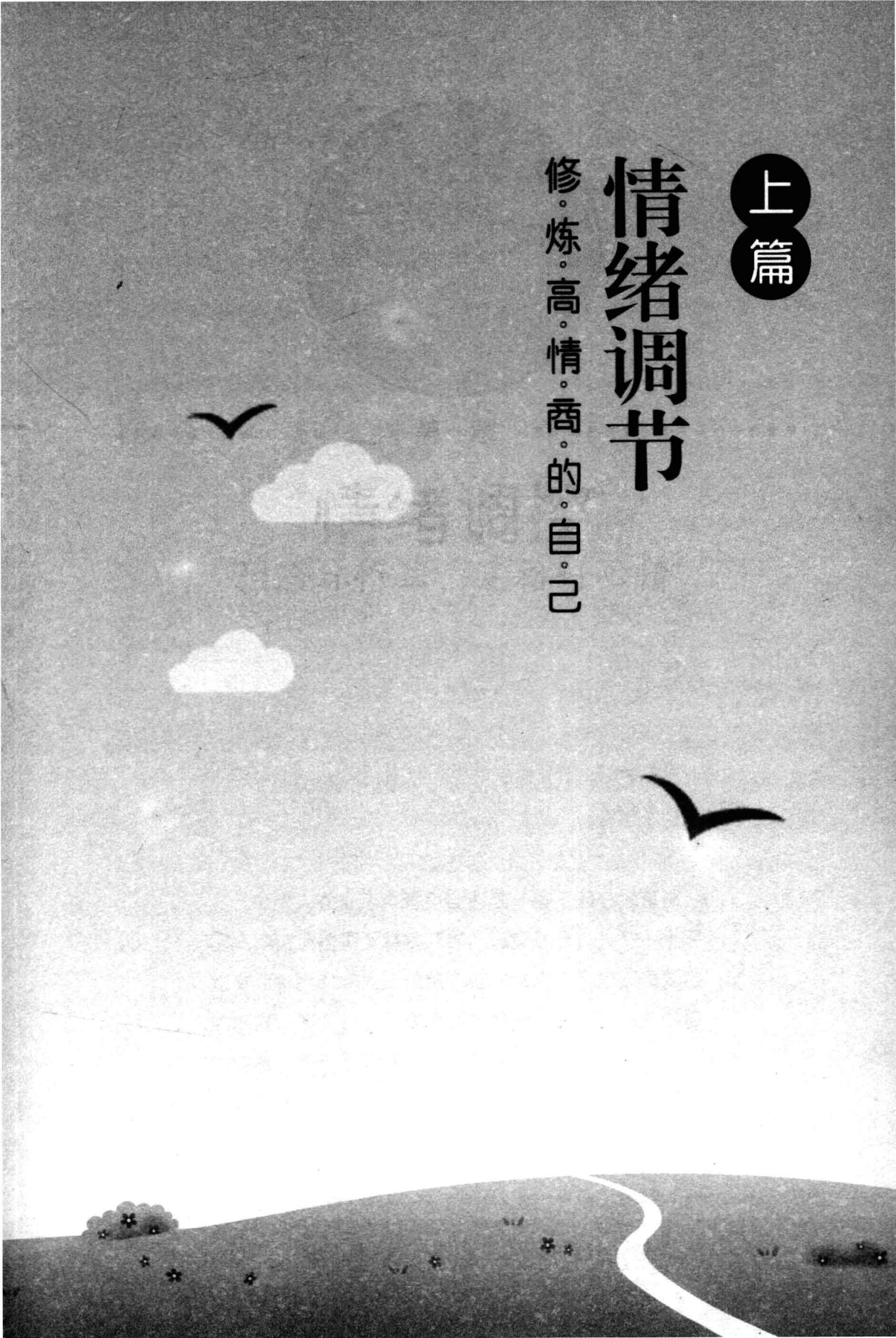
学会用信念力再造自我 / 283

信念力是生命最好的补药 / 286

上篇

# 情绪调节

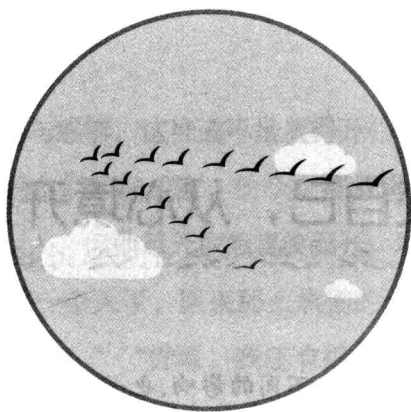
修·炼·高·情·商·的·自·己



卷之五 雜記類

雜記類

上



..... 第一章 .....

# 情绪调控

扫除坏情绪，定格好心情

每个人在生活中难免会遇到一些不顺心的事情，因此情绪调控需要特别掌握。调查显示，人的一生平均有 30% 的时间处于情绪不佳的状态，我们必须做的就是，不要让自己成为情绪的奴隶，消除那些消极的情绪，给自己定格一份好的心情。



## 改变自己，从心境开始

不同的心境会对人产生不同的影响，也必然会产生不同的结果，虽然周围的环境与人有一定的联系，但能改变自己心情的，不是环境，而是心境。通过不同的心境，产生不同的对人与处事的方法，从而逐步改变外部因素，为自己创造更加安静舒心的氛围。

生活中向来不缺乏乐天派与悲观主义者，两者之间最大的区别在于看问题的眼光与心境。比如当一个新的生命降临时，乐天派会手舞足蹈，感恩幸福生命的延续；而悲观主义者认为孩子出生的啼哭，是预知生命的痛苦，世间从此又多了一个悲剧。当然，这是消极也是负面的论调。其实，人生的苦与乐，都是来源于心境的变化，一切酸甜苦辣都得靠我们亲身体验，不论是困难还是挫折，不论是贫穷还是疾病，我们都应该用良好的心境去积极面对，只有这样我们才能更加坚强，更加勇敢。

曾经有位著名的心理学家说过：“人生的快乐，完全是在于人的心理。只要你认为自己是愉快的，那就一定会愉快起来。寻求人生快乐的唯一之道就是如此。”要知道，人的一生，不可能每时每刻都称心如意，无论你是富是贫，也无论你是好是坏，每一个人都会遭遇顺境与逆境。既然环境不可改变，那何不尝试让自己的好心境去改变坏环境呢？

有一个哲学家和几个朋友一起住在一间非常窄小的房子里。尽管生活非常不便，但是他每天都很开心。于是有人很好奇地问他：“那么多人挤在一间屋子里，每天上厕所都是一个大问题，你为什么还这么开心呢？”哲学家微笑着说：“朋友们在一块儿，每天都很热闹，不会有孤独的感觉，而且大