

自控力

做自己的情绪掌控师

王福振◎编著

自控力是一个人成熟度的体现

没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生

最能干成大事的是那些能掌控自己情绪的人
缺乏自控力还要妄谈成功，就像盲人去谈论颜色

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

自控力

做自己的情绪掌控师

王福振◎编著

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

自控力：做自己的情绪掌控师 / 王福振编著.

—北京：中国城市出版社，2012.12

ISBN 978-7-5074-2719-6

I. ①自… II. ①王… 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277880号

责任编辑 宋凯
装帧设计 异一设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市西城区广安门南街甲30号(邮编 100053)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63289949
发行部传真 (010)63421417 63400635
总编室电话 (010)68171928
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京圣夫亚美印刷有限公司
字 数 259千字 印张 18
开 本 710×1000(毫米) 1/16
版 次 2013年3月第1版
印 次 2013年3月第1次印刷
定 价 28.00元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010)68171928

·前言·

有人说：“能否掌控情绪，意味着你是否能拥有幸福与快乐。”对每一个人来讲，每天都会产生各种各样的情绪，正面情绪给予我们积极的力量，成为人们前行的助推剂；相反，负面情绪如同一只张牙舞爪的“怪兽”，无情地吞噬人们的正能量。面对后者，我们该怎么办？手足无措、听之任之只能加深负面情绪对生活的干扰和影响，而明智之人却懂得行使自己的权利，主动地驾驭情绪。

通过接近情绪、了解情绪，越来越多的人明白了情绪的力量。走进情绪的花园我们不难发现，合理掌控情绪如同一把金灿灿的钥匙，它不仅能够帮助人们打开未来幸福的大门，而且在这个过程中令自己迅速成长、成熟。其实，每一个人都是生活的主人、情绪的主人，关键在于你如何与它们相处，是放纵，还是科学掌控，这一切都由你来决定。想必大家会不约而同地选择后者，掌握了与情绪共舞的诀窍，人生的舞台将会变得愈加绚丽多彩。

本书通过深入浅出的讲解，为你揭示了情绪背后的“秘密”。同时也针对愤怒、恐惧、悲伤、焦虑、烦躁、忧郁、挫折、绝望、抱怨、后悔这十种负面情绪的成因、对生活的影响和化解方式来一一为你传授掌控情绪的“秘籍”。

一个拥有良好情绪的人在生活中沉稳、干练，对待他人热情、宽容，他们可以在生活中谈笑风生、游刃有余地打开人生新的局面，即使是面对困难与挫折也会微笑面对，用积极的态度和乐观的精神去一一化解；他们不会被

自己的情绪所左右，更不会因外界环境的变化而改变自己努力奋斗的初衷；他们懂得用完善的情绪作为成功的奠基石，并且不断地激发自身潜能，时刻展现出人性中最美好的一面。

在这本书中，每一个人都能通过真实的案例来找与自己相似的影子，阅读之后，你可以充分了解负面情绪的危害和掌控情绪所带来的种种好处。通过深刻的思考，我们会以更加广阔的视野来看待情绪与自己的关联、反应，并且对情感有全新的认知。最终，你会从中学会汲取情绪的力量来壮大自我、发展自我、完善自我，让自己成为人生中真正的情绪掌控师！

前言 / 001

第一章 破解探秘：走进情绪百草园

- 情绪的内涵 //002
- 魔镜效应：情绪是内心世界的反映 //004
- 情绪的三大基本特征 //006
- 影响情绪的四种因素 //009
- 谁来决定你的情绪 //011
- 探寻情绪背后的意义 //013
- 情绪是行动中的力量 //016

第二章 叩开正能量的大门：驱逐坏情绪，获得好心情

- 情绪转移——转换情绪，天使就在你身边 //020
- 情绪传导——理性的情绪表达 //023
- 情绪释放——适当宣泄，与情绪共舞 //025
- 情绪选择——描画好自己的“情绪地图” //028
- 情绪表达——巧识情绪风向标 //030
- 情绪演绎——戴上情绪面具，合理保护自己 //032
- 情绪掌握——做自己的情绪管家 //034
- 情绪控制——学会情绪“刹车”，避免失控 //036
- 情绪优化——培养健全情绪，发挥自我潜能 //038

第三章 拒做“火药桶”：克制愤怒情绪

- 你的小宇宙经常“燃烧”吗 // 042
- 熊熊怒火如何控制 // 044
- 找出怒火中烧的诱饵 // 046
- 别让毒性的愤怒伤害你 // 048
- 修正攻击型的愤怒 // 051
- 理性表达负面情绪，而不是“玩命”对抗 // 053
- 提高自己的容忍力 // 056
- 延长愤怒的“导火索” // 058
- 保持冷静，换一种视角看问题 // 060
- 测试：你的愤怒“燃点”有多高？ // 062

第四章 营造心灵避风港：克服恐惧情绪

- 恐惧的产生是人之常情 // 066
- 恐惧情绪自检清单 // 068
- 要控制情绪，先克服恐惧 // 071
- 挑战“社交恐惧症” // 073
- 惹不起，躲得起 // 075
- 别为自己制造恐慌 // 077
- 现代女性惧怕什么 // 079
- 七尺男子汉也会害怕 // 082
- 接受不可避免的事实 // 084
- 测试：恐惧心理的测试 // 087

第五章 拯救快要死掉的微笑：走出悲伤情绪

- 为何会悲伤 // 090
- 痛不欲生究竟有多痛 // 092
- 伴随悲痛的不止有泪水 // 094

什么会触动心底的柔软	//096
沉淀悲痛，找寻力量	//099
做一个内心强大的人	//101
脚步放轻松，才能欣赏沿途美景	//103
如何让内心回归平静	//106
希望的阳光可以穿越黑暗	//108
测试：你会化悲痛为力量吗？	//110
第六章 不做热锅上的蚂蚁：抵制焦虑情绪	
为什么会产生焦虑情绪	//114
身体不听话，都是焦虑惹的祸	//116
快节奏是现代人“焦虑之源”	//118
职场打拼要避免焦虑的陷阱	//120
焦虑“割伤”家人	//123
中庸之道是治疗焦虑的良药	//125
快乐总是自找的——走出焦虑情绪的定律	//128
心灵瑜伽，让你摆脱焦虑困扰	//130
走出焦虑，学会沉淀自我	//132
测试：你焦虑了没有？	//135
第七章 人生需要淡定：化解烦躁情绪	
为什么会感到焦躁不安	//138
亲爱的，我们别吵了	//140
戒除烦躁才能脚踏实地	//142
如何消除职场烦躁感	//144
烦躁是左右心情的祸害	//147
心灵需要宁静	//149
别为小事抓狂，心情烦躁化解有方	//151

- 为心灵做个“养生操” // 153
平淡看待一切 // 156
测试：无聊烦躁的时候，你在做什么？ // 158

第八章 阳光心态，远离黑洞：赶走忧郁情绪

- 忧郁心理从何而来 // 160
靠近一点看忧郁 // 162
接纳不完美的自己，心灵才会自由 // 164
善感的“林妹妹”惹人愁 // 167
换掉抑郁的短路板 // 169
拥抱忧郁，以退为进 // 171
让泪水拥有新的诠释 // 173
试着让柔软的内心坚强一点 // 176
追逐阳光，去掉心灵阴影 // 178
测试：忧郁对你伤害有多大？ // 180

第九章 搬走前进路上的绊脚石：击败挫折情绪

- 易受挫的心理因何形成 // 184
有挫折，人生才美丽 // 187
失败是成功的必经阶段 // 189
打击所带来的不只是痛苦 // 191
别让挫折乱了你的手脚 // 193
陷入困顿，如何解开心结 // 195
不断努力，让逆境化为顺境 // 198
忍一时，积蓄力量就是希望 // 200
凤凰涅槃，从挫折中走向新生 // 202
测试：你的抗挫折能力有多强？ // 204

第十章 用美好的期盼扩展心灵内存：告别绝望情绪	
是谁让我绝望	// 208
绝望是心灵的废墟	// 211
去除杂草，让希望茁壮生长	// 213
绕开人生的死胡同	// 215
失望不等于绝望	// 218
越看不到曙光，越要相信曙光	// 220
机会就在下一秒	// 222
青鸟就在你肩上	// 224
打开心门，才能沐浴阳光	// 226
测试：你的绝望到了第几层？	// 229
第十一章 挥掉笼罩在心头的阴霾：远离抱怨情绪	
抱怨情绪的生成	// 234
果真一无是处吗	// 237
悦纳自己，善待别人	// 239
你盯着深渊，深渊就会盯着你	// 241
抱怨者，人远之	// 243
别让喋喋不休的抱怨毁了你	// 245
不抱怨 = 积极思维 + 管住嘴	// 248
抱怨不如改变	// 250
不抱怨的婚姻很幸福	// 252
测试：你中抱怨的“毒”有多深？	// 254
第十二章 世上没有后悔药：改变后悔情绪	
容易后悔是人的本性吗	// 258
男人、女人为何会陷入后悔情绪	// 260
别让后悔为自己戴上枷锁	// 261

如何从后悔情绪中解脱	// 264
攀比是后悔的根源	// 265
后悔有时是一种动力	// 267
为后悔做一道减法	// 269
后悔，得不偿失	// 271
后悔药，到底有没有	// 273
测试：你做事容易后悔吗？	// 275
后记	// 277

破局已时情绪掌控师

自控力

|| 第一章 ||

破解探秘： 走进情绪百草园

情绪是每个人在生活中所表现出的情感特征，它是我们既熟悉又陌生的心理感受，熟悉是因为我们每时每刻都在产生情绪，恰恰这种与个体密不可分、息息相关的情绪给人以玄之又玄的感受。想要获得幸福和成功，我们首先要知晓情绪的特征，通过揭示其背后的真正含义来充分地驾驭它，合理地掌控它。

情绪的内涵

提及情绪，大多数人联想到的便是喜怒哀乐。其实，喜怒哀乐只是情绪的一部分，真正的情绪内涵颇为丰富，它与我们的心态、生活、人际关系甚至整个人生息息相关。

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·格尔曼在《情绪智商》一书中对情绪做出这样的定义：“情绪是指情感及其独特的思想、心理和生理状态，以及一系列行动的倾向。”“察言观色”是中国人最常说的一句话，也许我们无法直接观测对方的内在感受，但是通过他外显的行为或生理变化就能对其心理感受进行推断。

每个人从降生那一刻起就带有情绪：呱呱坠地时的大哭，获得表扬时候的欢喜，带有淡淡忧伤的懵懂情愫等都是个体对外界刺激的主观意识体验和感受，它在一定程度上反映了心理和生理上的特征。

玛丽大学选修的专业是心理学，她自认为对情绪的研究颇深，但

是自从当了妈妈之后，她对情绪的内涵有了新的感悟。

当新生儿降临到人间的那一刻总是伴随着哭声，身为人母的玛丽知道宝宝在向世间宣告自己已经成为独立的个体。小时候，宝宝非常天真，他丝毫不懂得遮掩自己的真实感情，高兴就笑，不开心就哭，孩子用情绪向父母传递自己的喜怒哀乐。

渐渐地孩子长大了，他有了自己的思想，自己的生活。每每接到学校发来的家长通知，玛丽都会觉得心痛。儿子暴躁的脾气总是一次又一次伤害着自己，也伤害着别人，玛丽突然觉得情绪十分可怕，她想方设法地去了解情绪，试图帮助儿子管控情绪。玛丽开始留意起周围的人群和事物，希望能够更多地了解情绪的内涵。通过充分了解情绪之后，玛丽与儿子共同努力，试着控制他那火爆的性格。最终，玛丽成功了，儿子顺利地考上了当地最有名的大学，成为一名名副其实的阳光男孩。

得知玛丽与儿子的事迹后，鲜花、掌声与荣誉不期而至。这个时候，玛丽总会谦虚地说：“谢谢大家，也谢谢情绪。请大家一定要认识到这样一件事，那就是不要小看情绪的力量。”

玛丽从研究情绪入手，最终帮助儿子管控情绪，取得了成功。仔细琢磨她所说的“不要小看情绪的力量”这句话，确实有一番深刻的含义。从玛丽的儿子在情绪上的转变我们可以看到，人在小的时候情绪只不过是极为正常的心理表达，而长大后我们逐渐接触社会，为人处世、健康生活、职场发展似乎都与情绪有着玄之又玄的微妙关系，只有当我们真正地了解情绪，可以掌控情绪的时候，才会进一步接近成功，过上自己朝思暮想的美好生活。

情绪对于我们来说真的有那么深刻的含义吗？答案自然是肯定的。每个人每时每刻都会有不同的情绪，只有真正地了解情绪，才能管理和控制情绪，令自己的身心健康、日常生活、人际关系等在自己可掌控的范围内。

1. 情绪会影响身心健康

“心宽体胖”是《礼记》上所记录的一句话，它所表达的意思是人只有在情绪健康的时候，身体才会健康，可见愉快的心情与生理健康是紧密相关的。

2. 情绪会影响生活、工作和人际关系

一个人的情绪一旦发生波动，除了危及自身健康外，还会令周边人的情绪转变。与愤怒、哀伤、焦虑等消极情绪伴随而来的便是负面影响，它影响着其他人对你的印象和看法，自然而然地对生活、工作和为人处世产生着其他作用。

所以，我们每个人都应该对情绪进行了解和关注，及时疏导消极情绪，培养积极情绪，并且利用积极的情绪去激发工作和生活的热情，挖掘自身的潜力，从而快乐而健康地走向成功。

调控情绪术

只有充分了解情绪，才能科学、合理地调控情绪，当我们掌握控制情绪活动和抑制情绪冲动的这种能力以后，可以平和地对待世间的一切，张弛有度地生活，并唤醒潜藏在体内深处的能力，最终到达成功的彼岸。

魔镜效应：情绪是内心世界的反映

心理学家认为，“情绪源自于人对客观事物的评价。”换言之，内心在主观和客观双重因素作用下有何波动或感受，人体就会产生积极或者消极的情绪。

美国心理学家沙赫特在《情绪的内心反应》一书中写道：“内心的变化在情绪的产生中起到决定性作用。”为了更好地解释这一观点，沙赫特曾经做过这样一项实验：

他选择两组学生来进行实验，实验的时间为一周。一周以内，沙赫特为两组学生分别创造了不同的学习环境。他经常很突然地告知两组实验者不同的消息，例如，告诉第一组实验者，下一堂课就要进行突击考试，考试成绩不理想者会受到某种惩罚；告诉第二组实验者，暂停上课，组织野外郊游。

前者没有任何准备就要接受考试，同学提出的抗议声一片，不少实验者出现了愤怒、沮丧等消极情绪；而后者反应与第一组同学截然相反，他们欢呼雀跃，兴高采烈地准备外出游玩。

经过这个实验，沙赫特发现内心情景处于欢乐状态的人就会产生快乐的情绪，而处于愤怒状态的人则会产生消极情绪。可见，情绪如同一面镜子，它真实地折射出内心当时的状态。

仅仅一个上午的时间，身为文员的王晓蓉就体验了大悲至大喜的情绪起落。

周一早上刚一上班，王晓蓉就被叫到经理室接受了一顿训斥。事情是这样的，公司将要召开全国经销商协商会，这是一年一度的重大会议，身为文员的王晓蓉全权负责整个会议流程的安排。然而，经理在翻看资料时突然发现，公司今年最新生产的产品型号全部没有打印在资料上，也就是说这将直接影响到会议的最终效果。经理生气极了，叫来王晓蓉不分青红皂白地就是一顿批评，并且甩下“不好好工作，就赶紧走人”的狠话。

要知道，王晓蓉极其认真，她所打印的资料都是生产部门上报材料的汇总，不可能在她这个环节出现任何纰漏。面对经理的责骂，王晓蓉百口莫辩，心里就像打翻了五味瓶，不是个滋味。回到自己的座位，王晓蓉觉得委屈极了，不由得大哭起来。

不过，令王晓蓉没有想到的是，两个小时之后经理竟然亲自来到了王晓蓉的办公室，对她诚恳地道歉。原来，经理最终弄清了资料打印错误的真正原因，并不是王晓蓉做事不认真，而是生产部门的疏忽。为了弥补自己的过错，经理亲自来向王晓蓉致歉，希望能够取得她的原谅。经理突然的道歉让王晓蓉一时间有些不知所措，但是她的内心却豁然开朗起来，因为经理知道了错误的产生不是因为她。经理走后，王晓蓉的脸上一扫刚才的阴霾，竟然开心地笑出声儿来。

通过王晓蓉的经历我们不难发现，人的所有情绪都源自于内心的起伏波动。我们常说：“人是感情动物。”的确，每一个人都会有喜、怒、哀、思、悲、恐、惊等情绪体验，不管是积极情绪还是消极情绪，它们都会深深左右着我

们的日常生活，影响着人的发展轨迹。这究竟是为为什么呢？

第一，内心变化源于人对客观事物的感知与评价。如果这是一次游玩，地点选择在鸟语花香的丛中，此时的你舒展着双臂，呼吸着新鲜空气，心旷神怡，情绪自然是愉悦的。不过，如果你身处人迹罕至、野兽出没的山林，恐怕早就失去了游玩的兴致，唯恐避之不及，剩下的只有恐惧“相伴相随”了。因为外界环境不同，所以让人对“游玩”的评价发生了改变，随之产生天壤之别的情绪。

第二，不论主观还是客观原因，只要打乱了人心理的平衡状态，就会成为情绪的来源。有时候，工作或者生活中某些可预测或者不可预测的刺激事件都会给我们带来各种各样的情绪。比如说生活中的突发状况或者工作中的困扰都会打破以往平静的内心状态，进而引起情绪波动。

看来，人的情绪和反应行为都是由内心世界的改变直接引起的，由于心理状态的起伏波动，人们就会改变对原有事物的认知和评价，最终导致了在特定情境下产生特定情绪的后果。尽管客观事件是我们无法左右的，因为某些情况不能以个人意志为转移。但是有一点一定要记住，我们可以通过自身的努力对内心状态加以控制，尽量减少其对生活和工作的负面影响，进而避免负面情绪的出现。

调控情绪术

美国心理学家埃利斯曾经说过：“那些不停转变的场景改变的不止是我们的内心，还有我们的思想和情绪。”如果你希望让好的情绪陪伴左右，就必须避免内心世界波动起伏状况的出现。因为，只有“擦拭”好“内心世界”这面镜子，我们的良好情绪才能“熠熠发光”。

情绪的三大基本特征

近些年来，心理学家根据大量的实际研究为情绪建立了一个“心