

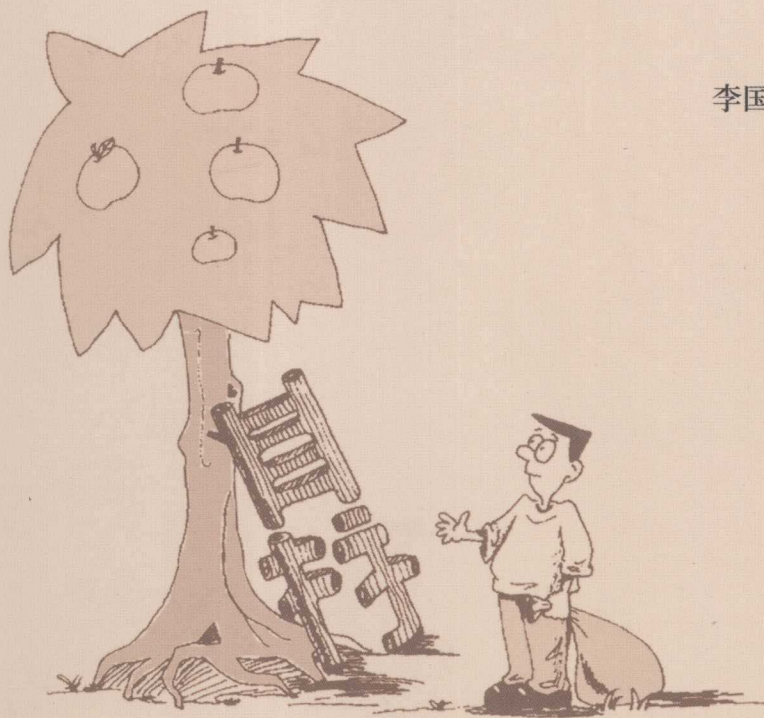
情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城。

好情绪才能造就好人生

情绪调控术

在竞争激烈的现代社会，要想获得成功，就要学会从调节自己的情绪做起，努力经营自己，完善自己。尤其是刚步入社会的人，更需要避开情绪怪圈，让自己的人际关系更加融洽，事业空间不断得到拓展。

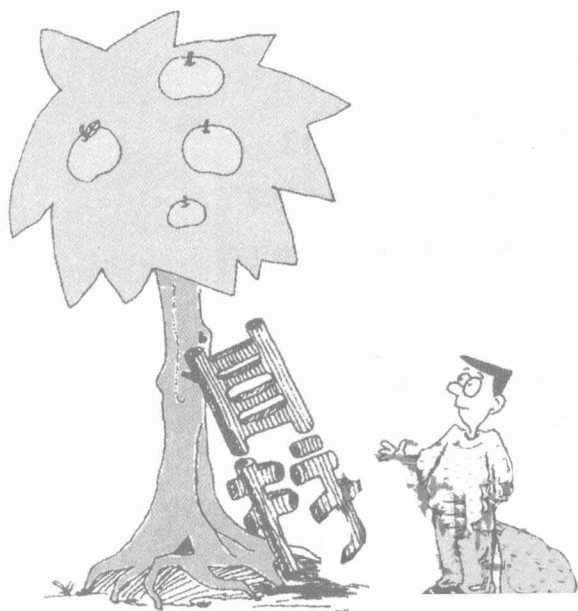
李国宇◎编著



 中国纺织出版社

情绪调控术

李国宇◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

情绪是很复杂的东西,好情绪可以成就我们的人生,而坏情绪则可能让我们败走麦城。在竞争激烈的现代社会,要想获得成功,就要学会从调节自己的情绪做起,努力经营自己,完善自己。尤其是刚步入社会的人,更需要避开情绪怪圈,让自己的人际关系更加融洽,事业空间不断拓展。

本书从心理专家的角度进行分析,指导人们进行情绪调节,告诉我们什么是情绪,如何应对愤怒、焦虑、恐慌、不满、忧郁等情绪,如何转移情绪,如何抗压、承受挫折以及如何放松自己,获得快乐。让您能尽快走出心灵陷阱,摆脱负面情绪,展现一个光鲜靓丽的自己。

图书在版编目(CIP)数据

情绪调控技术 / 李国宇编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5064-8291-2

I. ①情… II. ①李… 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014729号

编委会成员: 刘逸新 宋晓冬 胡庆 董立新 王迪 刘改红
王四海 韩冰 阎大海 李波 曹军 李国宇
郭维维 梁芳菲

策划编辑: 曹炳镒 责任编辑: 韩雪飞 责任印制: 陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

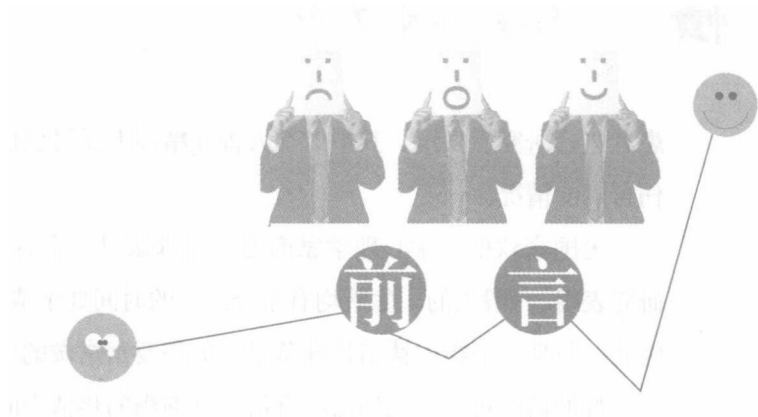
三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 14.5

字数: 205千字 定价: 25.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



我们在生活中常常会发现，一件事情很顺利地办好了，那么接下来的事仿佛也都非常顺利；相反，如果是一大早出门就“倒霉”，那么今天一天的事情都会办砸。这是为什么呢？难道真的是因为有的时候好运相助，有的时候却走背运？

其实，你只要细心观察就会发现，那些能够控制好自己情绪的人更容易获得成功。他们总是能够掌控自己的情绪，能够时刻保持健康、良好的情绪。每个人都有自己的情绪，情绪是人们的主观感受和体验，是对外界刺激所产生的心理反应，同时也会产生相应的生理反应。不良情绪影响着我们的的心情、身体健康和做事成败，情绪不通则万事不通。一个人若能掌控并调节自己的情绪，毫无疑问，他也就掌控了自己的人生。

俗话说：“养生贵在养心。”意思是说通过养心来保持身体健康。要想有一个健康的身体，首先要有一个良好的心态，即把任何事情看得淡然、平和一点，尽可能地减少个人私欲，不为身外之物所动，尽量使自己乐观愉快，随遇而安。

坏情绪对人们的身心健康危害极大。英国一位学者对 225 名癌症



患者进行研究后发现，其中155人曾在精神上受过创伤或长期存在忧伤苦闷的情况。

美国密歇根大学心理学家南迪·内森做过一个有关情绪的研究。研究表明，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。因此，与那些消极的情绪作斗争是人们需要常常做的事情。

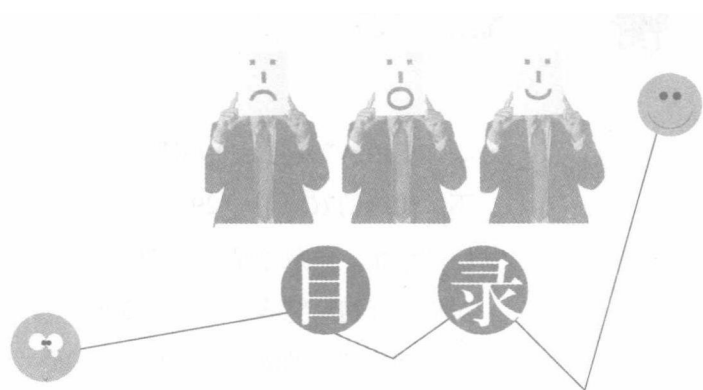
好的情绪可以让人们信心百倍，以饱满的热情去面对工作和各种事情；坏的情绪，会让人们迷失工作和生活的方向，一个人一旦失去了目标，就很难获得成功。

而学会控制和调节情绪，就等于是对我们身心安全系统进行维护和升级，让我们能够经常自我反省，校正自己的价值观念，摒弃不正确的态度、思想，保持这个安全系统的正常运行。

如果我们能够恰当地处理好情绪，则可以为我们的生命增添色彩，为生活增添快乐；反之，就可能会成为我们的负担，侵蚀我们的生命。所以，本书从心理专家的角度，帮人们进行心理分析和情绪调节，用通俗的语言告诉人们什么是情绪，如何应对愤怒、浮躁、焦虑、恐慌、自卑、不满、忧郁等情绪，如何转移不良情绪，如何抗压、承受挫折以及如何放松自己，获得快乐。让人们能尽快走出心灵陷阱，摆脱负面情绪，展现一个光鲜靓丽的自己。

编著者

2011年10月



第一章



掀起情绪的神秘盖头——认识情绪才能掌控情绪

什么是情绪 /3

情绪与健康紧密相关 /6

了解情绪背后的意义 /9

不良情绪使身心疲惫 /11

正确看待情绪压力 /12

好情绪带来最佳竞技状态 /16

情绪是会传染的 /18

第二章

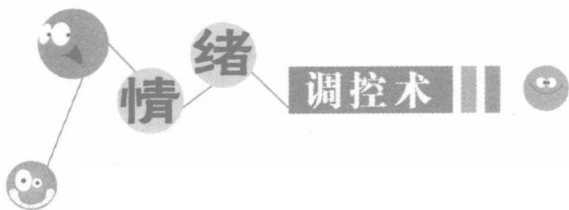


做好情绪的主人——情绪需要自己调控

做自己的情绪调节师 /23

学会获得一份好心情 /25

学会控制情绪才容易取得成功和快乐 /26



心临美境，“装”出好心情 /28

不做情绪的奴隶 /29

控制情绪，解放心情 /31

对你的坏情绪宽容一点 /35

善于调节情绪的人才会成功 /38

锻造出你的好情绪 /39

第三章



“火”山爆发坏处多——如何控制愤怒情绪

小心愤怒的信号 /47

用理性控制暴躁 /48

世界不按你的意图存在 /50

如何做到不生气 /52

浇灭心中愤怒的火种 /54

化解愤怒情绪的方法 /55

偶尔也“闭”上你的耳朵 /57

为人着想，就不容易生气 /60

第四章



让现代人不再“心痛”——如何控制焦虑情绪

焦虑是一种常见的情绪 /67

不必焦虑，心安创造闲适 /68

用平常心打败焦虑 /71

消除焦虑的三步程序法 /75

焦虑不要过度 /77

不要预支明天的烦恼 /78



第五章



鼓足勇气，跳出可怕的黑色陷阱——如何控制恐慌情绪

挥不去的阴影，难以跳脱的可怕魔掌 /83

挣脱恐惧的桎梏 /84

社交恐惧，来自青春期的情结 /87

先战胜小恐惧 /89

第六章



抱怨不如改变，生气不如争气——如何控制不满情绪

有些抱怨没必要 /93

与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛 /95

用沟通化解不满 /97

第七章



挥去心中的阴霾——如何控制忧郁情绪

什么样的人会成为忧郁的“意中人” /103

忧郁是女人自恋的“红酒” /106

忧郁醉人也伤人 /108

乐观生活，将潮湿的忧郁风干 /110

摆脱忧郁，寻找快乐 /112

第八章



给心灵洗个澡——如何进行情绪排毒

发泄是心理健康的保证 /117

化解来自内心的嫉妒 /118

喊出你心中的郁闷 /120



哭出来就会好受一些 /122

远离空虚体悟人生 /125

打开心窗，追求心灵的自由 /127

第九章



换一条路也许就是康庄大道——如何进行情绪转移

比上虽然不足，但是比下有余 /131

别往死胡同里钻 /132

想想看，一年之后还要紧吗 /134

以情胜情，进行逆向情绪转移 /135

向前走，别再看那个绊倒你的坎 /139

换个事来做 /140

第十章



拓宽你的心胸——心胸豁达才有好情绪

豁达心胸是好情绪的基础 /145

理直也要气和 /147

有一颗宽容的心 /148

以和为贵万事兴 /150

原谅你的对手 /152

第十一章



用微笑面对逆境——如何进行挫折中的情绪管理

在逆境中选择微笑 /157

面对挫折你可以说声“不要紧” /158

走出自制的牢笼才能看到广阔的蓝天 /160



坦然面对挫败情绪 /162

笑着接受既成事实 /163

第十二章



掌握节奏，张弛有度——如何进行压力下的情绪管理

学会减压，适时调适自己 /169

让悠闲来缓解你的压力 /170

如何让自己远离工作情绪低潮 /172

别让压力成为伤痛 /174

将沉重的压力分解 /176

让自己背负合适的压力 /178

第十三章



花一点时间休息——放松自己，迎来好情绪

做个心理按摩，让自己放轻松 /183

以饱满的精神状态过好每一天 /186

劳逸有度，生活自然健康自在 /189

放松身体，减轻压力 /191

放松精神，缓解焦虑 /193

用音乐舒缓自己 /195

休息、饮食影响情绪 /198

瑜伽方法松弛身心 /199



第十四章

别和快乐擦肩而过——好情绪伴随快乐人生

快乐是人生最重要的东西 /205

让快乐与你结伴而行 /206

找回属于你的快乐 /208

宽容和幽默，每天快乐多一点 /211

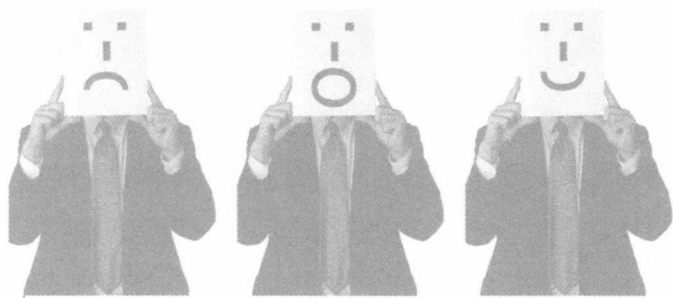
生活中的一点一滴都蕴藏着快乐 /212

好情绪会“制造”好运气 /215

练习培养快乐的习惯 /217

给心情放假，让情绪更积极 /220

参考文献 /222

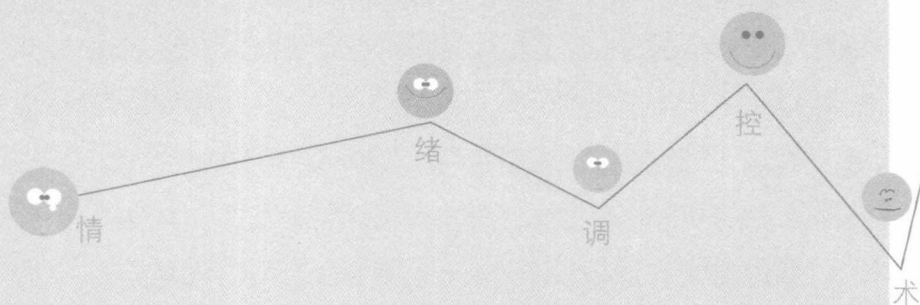


第

一

章

掀起情绪的神秘盖头 ——认识情绪才能掌控情绪





什么是情绪

在这个快节奏生活的时代，我们每个人都会越来越多地体验到各种情绪，如愉快、心烦、难过、厌倦、急躁、抑郁等。眉开眼笑，展露的是高兴的情绪；愁眉苦脸，显现给人的是忧烦的情绪。

情绪就是这样一直萦绕并影响着人们的生活。可到底什么是情绪呢？情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情境符合主体的需要和愿望时，就能引起积极、肯定的情绪，如在生活中遇到知己会感到欣慰，找到了理想的伴侣会觉得幸福；当客观事物或情境不符合主体的愿望时，就会产生消极、否定的情绪，比如没有拿到理想的奖金、与人吵架等。

情绪是一个人不同感受的表现，因此它往往与相应的表情模式紧密相联：心情愉快，必然伴随欢快的面容或手舞足蹈的外在行为；伤心和悲痛时，往往会潸然泪下。

一系列情绪变化还会引发一些生理反应。比如，愉快时心跳节律正常；恐惧时心跳加速、血压升高、呼吸频率增加，甚至出现停顿。

情绪和情感都是重要的心理现象，两者联系紧密。情感往往通过情绪来表现，情绪又是反映情感的一个过程。例如你对某事、某物、某人喜欢，体现的心理态度就是情感；你用言语、表情、行为表达喜欢的感情就是流露情绪，而不是直接表露情感。

中国古代将情绪分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。现代心理学家将情绪分为基本情绪和复合情绪，复合情绪由基本情绪的不同组合派生而来。快乐、愤怒、悲哀和恐惧是四种基本情绪。



快乐情绪包括欣喜、自豪、幸福、喜悦、欢乐、轻松和欢天喜地、心满意足、怡然自得等，快乐的极端就变成了狂躁。

愤怒情绪包括愤慨、激怒、苦恼、烦恼、烦躁、怨恨、敌视、狂怒等，极端状况是痛恨。

悲哀情绪包括忧郁、寂寞、沮丧、悲伤、难过、阴郁、绝望等，极端情况是抑郁。

恐惧情绪包括紧张、顾虑、急躁、警觉、焦虑、畏惧等，极端状态是恐惧症。

其实，情绪的划分不是绝对的，有些情绪难以归于哪一类，如嫉妒、沉着、懒散等。

那么，人们为什么会表现出这么多的情绪？因为任何生活中的变动，大到超越人能力所能处理的大事情，小到扰乱人内心平衡状态的小事件，都会是“情绪”的来源。这些可以预测或不可预测的刺激事件，都会给我们带来或大或小的“情绪”。那么，具体分析，情绪的来源有哪些呢？

1. 来自生活方面的变动

生活方面的突然变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是人们很难预料的，所以有时候会造成身体上的不适或疾病。如突然中了500万元大奖是令人兴奋的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，往往会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。再如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、单相思或者受伤、失业、退休等，都会引起情绪的波动。



2. 生活方面的小困扰

我们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。例如，电脑正在使用时遇上停电，使辛苦建立的资料不翼而飞；穿着一身漂亮新衣参加年终酒会，却不小心沾上一点酱油等。一两次小的困扰自然不能对我们产生什么实质的影响，但是这些小困扰累积起来，就极有可能成为坏情绪的来源。

3. 一些灾变事件

灾变不仅对受害者来说是重大的影响情绪事件，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友及从各种传播媒介获悉这个事件的人来说，都会产生或大或小的情绪影响。

4. 长期的社会性情绪来源

会造成情绪的社会事件，莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会治安、环境污染等。精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率都有显著升高等情况都说明了情绪危害的严重性。这些问题不仅是科学技术上的问题，也是心理上的问题。要解决这些事件所造成的情绪问题，单靠个人微薄力量显然是不够的，这时就需要借助整个社会的共同努力。

但是情绪还具有很大的差异性。同样的一件事，对不同的人来说可能引发出不同的情绪体验。即使引起相似的情绪强度，个体的表现方式也可能会有极大的不同。造成这样的个别差异可归纳为三个因素。其一，人的气质天生存在差异，如知觉反应阈限不同，对外在刺激的敏感程度就不同。其二，每一个人有不同的经历，若曾遭受过强烈的外在伤害，相关的刺激就较容易引发相似的情绪，如被蛇咬过的人，再看到蛇比没有此经历的人容易害怕。其三，人会发展出自己独特的认



知结构，对事物的诠释、评估不同，自然也造成不一样的情绪体验。当公交车上的少女发现被人注视，若认为此人不怀好意，就会心生厌恶或恐惧；若认为此人在欣赏自己的穿着品位，则内心会顿生得意之情。

总而言之，我们在认识情绪的过程中，没有必要在概念上浪费时间，重要的在于理解与应用。我们的目的，就是好好把握情绪，使其为我所用。

情绪与健康紧密相关

一个人的健康与情绪有密切关系。情绪分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。当人的情绪变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐惧时，会发生瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分机能积极地调动起来，以适应外界环境变化的需要。

杨先生是一位30多岁的营销主管，销售任务很重，市场竞争又特别激烈。为此，他常为产品销售的事着急，甚至连做梦都想着工作。

这种状况持续一段时间，他经常感到胸闷、心前区不适。刚开始他还没太在意，后来情况更加严重，出现气短、心跳加快、出虚汗等现象。到医院一检查才知道自己患了冠心病。

杨先生是由于工作压力导致心理情绪变化过大，又没有及时排解，体内交感神经过度兴奋，血管收缩，心肌负担加重，同时，免疫系统