



康武思◎著

# 管理好情绪， 做一个 内心强大的自己

大多数成功的人，是能管理好自己情绪的人  
大多数幸福的人，是能控制好自己的情绪

世界上没有完美的人，只有能自控的人  
管理好调整好自己的情绪，才能成就自己渴望的人生



吉林文化出版社  
JILIN WENHUA CHUBANSHE

3



康武思◎著

管理好情绪，  
做一个  
内心强大的自己



吉林文化出版社  
JILINWENHUCHUBANSHE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

管理好情绪, 做一个内心强大的自己 / 康武思著

— 长春: 吉林文史出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5472-2460-1

I. ①管… II. ①康… 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(2016)第289899号

管理好情绪, 做一个内心强大的自己

---

总 策 划: 孙建军

作 者: 康武思

出版策划: 刘睿铭 西川木兰

责任编辑: 吴 枫 孙佳琪

出版发行: 吉林文史出版社

地 址: 吉林省长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2017年6月第1版

印 次: 2017年6月第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 83千字

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5472-2460-1

定 价: 32.80元

版权所有 侵权必究

## 前言

### 掌控情绪，掌控人生

人们每天都在经历各式各样的事情以及这些事情给我们带来的诸多感受。时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振；有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味而沉闷。

这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同时期，不同场合产生着奇妙的效果。

你是否也有过这样的经历：考试前焦虑不安、坐卧不宁？被老师父母批评后更不思前进、自甘堕落？和朋友争吵后，上街乱逛并买一堆多余的东西泄愤？

你是否也有过这样的体验：心情好时，看什么东西都顺眼、顺心，对不喜欢的人也有了几分好感，原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也熟视无睹。情绪的影响力可见一斑。

生气是生活的一部分，就像记忆、幸福和同情一样。没有人会主动去选择生气。它是基于我们神经系统的一种本能反应。愤怒是一种非常大众化的感情——不管是男人还是女人、孩子还是老人、富人还是穷人，受过教育的还是没受教育的，也不管你是什么肤色、什么民族，或者是不是宗教信仰徒，任何人都会受到愤怒的困扰。成千上万的人毫无必要地受到的“毒性愤怒”的侵害，这种愤怒每一天都在实实在在地毒害着我们的生活。你偶尔有这样的情绪还不要紧，如果经常这样，可就得注意了！因为不知不

觉中，你已经成了“感觉”的奴隶，陷于情绪的泥沼而无法自拔，所以一旦心情不好，就“不得不”坐立不安、“不得不”旷工、“不得不”乱花钱、“不得不”酗酒滋事。长期下去，会扰乱了自己的生活秩序，也会干扰了别人的工作、生活。

生活中的非理性因素实在是太多了，以致我们常常会因为这些非理性的因素而控制不住自己，产生诸多不良情绪，导致发生了一些原本不该发生的事情。坏情绪常常在不经意间来到我们的身边。对个人而言，轻则破坏我们良好的心境，重则破坏人与人的关系，甚至伤害他人；对集体而言，坏情绪往往相互感染、破坏团队的凝聚力，把团队引进坏情绪的包围圈，让我们遭遇失败。

生活中，我们经常见到有人发脾气，也经常看到有人因为发了脾气，而把事情搞得一团糟，其中的原因不是这个人的能力不够，更不是这个人缺乏沟通的能力，而是因为这个人1%的坏情绪，导致了最后100%的失败。

然而，控制坏情绪也并不是说要压制一个人的情感，情绪波动和产生负面情绪都是很正常的，重要的是要将这种情绪合理化，正确地释放和转化，以不影响我们的正常生活和工作。

潮起潮落，月圆月缺，雁来雁往，花开花谢，世界万物都在循环往复的变化中，更何况我们人类呢？所以有情绪并不可怕，可怕的是不会管理情绪。

情绪是我们生命的一部分，就像我们的手与脚、像我们积累的经验 and 知识一样，是可以为我们服务的。如果我们妥善发挥情绪的作用，不做情绪的奴隶，而成为情绪的主人，做一个内心强大的自己，相信我们的人生是可以更好的。

# 目 录 | Contents

## 第一章 情绪控制着人生的方向

- 02 不同的情绪，会产生不同的感受与结果
- 07 好情绪带你上天堂，坏情绪带你住牢房
- 11 你有什么样的感觉，就有什么样的生活
- 15 情绪的好与坏，与身心健康密切相关
- 19 生活的快乐与忧愁，在于情绪的疏导
- 24 能控制情绪，才能控制自己的人生方向

## 第二章 你的情绪为什么会失控

- 32 情绪，是一匹极难驯服的野马
- 37 很多事情我们看的破，但却忍不过
- 41 征服天下容易，征服自己却很难
- 44 生活的琐事，会蒙蔽你的理智
- 48 情绪要适时发泄，而不是压抑
- 52 心理负荷过重，情绪就会失控

### 第三章 一切的不良情绪，都由“焦虑”开始

- 58 焦虑，是现代人存在的一种“心病”
- 64 长期的焦虑，会危害身心健康
- 69 年轻人普遍存在着对成功的“焦虑”
- 72 化解焦虑，必先改变思维的模式
- 76 摆脱焦虑的心，才能开创新的生活

### 第四章 悲伤，是人必须经历及克服的情绪

- 84 不要硬把单纯的事情看严重
- 89 凡事多往好处想，人生就会走向阳光
- 94 学会自我安慰，不要对自己太苛求
- 98 积极疏解心情，才能远离悲伤情绪
- 102 没有人生不受苦，也没有不能快乐的心
- 106 增强自己的“抗挫力”，消除悲伤情绪

## 第五章 愤怒的情绪，是引发冲动的魔鬼

- 112 愤怒是地狱之火，是人类最糟的原罪
- 116 愤怒从愚蠢的怨恨开始，以后悔结束
- 120 发怒的心，做的事都会是错的
- 124 愤怒会挑拨冲动，结果是害人害己
- 129 了解生气的迹象，平息即将引发的怒气
- 135 凡事替别人多想想，就不容易生气

## 第六章 学习正当发泄，扼杀不良情绪

- 142 发泄情绪，是心理健康的保证
- 148 懂得情绪发泄，情绪才不会失控
- 153 有情绪上的烦恼，不妨向朋友吐露
- 157 大声喊出你心中郁闷难解的情绪
- 160 找到最适当发泄情绪的出气筒
- 164 想哭就哭吧！这是很好的情绪宣泄口



## 第七章 静心、净心，才能正确引导情绪

- 172 净心，清空心中的忧虑与压力
- 176 洗涤心灵，让情绪清静而开朗
- 180 净化心中的烦闷，让精神不再受折磨
- 184 静心，别让心情留在过去的关注中
- 189 静心，平静的情绪让生活变天堂

## 第八章 远离不良情绪，让人生充满希望

- 194 善于调节情绪，才能保持好心情
- 198 抛开不满的情绪，生活会更顺利
- 201 远离情绪的空虚，体悟人生
- 207 学会发现好心情，可消弭你的坏情绪
- 211 大自然的力量，能锻造出你的好情绪

## 第一章

CHAPTER 1

# 情绪控制着人生的方向

## 不同的情绪，会产生不同的感受与结果

当你兢兢业业却不被认可时，你是继续忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？当你一时冲动和情人吵架时，你是先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？当你苦口婆心开导孩子而孩子就是不听话时，你是保持心平气和还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？这些各式各样的行为反应就是“情绪”！它就像影子一样时刻与我们相随。

心理学认为：情绪是指伴随着认知和意识过程产生对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。

人是一个极其复杂的机体，七情六欲，人皆有之。喜会手舞

足蹈，怒会咬牙切齿，忧会茶饭不思，悲会痛心疾首。情绪总能够以很快的速度形成，快到我们甚至无法察觉，这种速度能够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。

有这样一则故事：每天早晨，生活在德国的一位犹太传教士总是按时到一条乡间土路上散步。无论见到任何人，总是热情地打一声招呼：“早安。”而其中有一个叫米勒的年轻农民，对传教士这声问候，反应十分冷漠。但年轻人的冷漠，却未曾改变传教士的热情，每天早上，他仍然给这个一脸冷漠的年轻人道一声早安。终于有一天，这个年轻人脱下帽子，也向传教士道了一声：“早安。”

好几年过去了，纳粹党上台执政。

有一天，纳粹党将传教士与村中所有的人送往集中营。在下车、列队前行的时候，一个手拿指挥棒的指挥官，在前面挥动着棒子，叫道：“左，右。”向左走的人前面是死亡之路，向右走的人则还有生还的机会。

指挥官点到了传教士的名字，他浑身颤抖地走上前去。当他无望地抬起头来，眼睛一下子和指挥官的眼睛相遇了。

传教士习惯地脱口而出：“早安，米勒先生。”

虽然，米勒先生的表情没有变化，但仍禁不住还了一句问候：“早安。”声音低得只有他们两人才能听到。最后的结果是：传教士被指向了右边——生还者。

不同的情绪会产生不同的感受与结果。人是很容易被感动的，而感动一个人靠的未必都是慷慨的施舍，巨大的投入。有时候，一句热情的问候、一个温馨的微笑、一个友好的动作，也会温暖一个人的心灵，甚至成为帮助自己走上柳暗花明之境的一盏明灯。

这就是情绪的力量，是情绪神秘之所在。如果戴着灰色眼镜看世界，那么你的世界必然也是灰色的；如果努力让自己看向光明，那么你的前途也是光明的。

把握情绪，把坏情绪转化成好情绪，这方面堪称大师如诗仙李白；而沉溺于坏情绪的阮籍可是代表人物。在一个天似镜、风如纱、竹涛阵阵、流水淙淙的日子里，李白与阮籍一同到神的脚下寻找快乐幸福之门。

他们跟着神来到了一个房间，神各给他们一只装有半壶酒的破耳壶。阮籍摇一摇又往壶里看一眼，叹气道：“神偏心这西域浪子，我只有半壶酒罢，他却有一壶吧！”李白笑了笑：“神看来是对我们很好呢，我有大半壶仙酒，这味道一定美极了！”

神有兴趣地看了两人一阵子，微微一笑。然后，把他们带到

一个分岔路口，让他们各自离去。

李白走的那条路荆棘丛生、泥淖的山石路让小毛驴弄伤了脚，他从驴身上掉到了泥水中，青白衫顿时一片黄一片黑，鸟儿从树丛中惊飞。他哈哈一笑：“这回酒可醒了，可以好好走路，再说，六只脚总比四只跑得快。”他又喝了一口酒。走了不久却碰到断崖，无路可走了。他吟了一句：“天生我材必有用，千金散尽还复来。小毛驴，你可不必受我压迫了，有缘再会！”说罢动手往山下攀爬。

而此时的阮籍正对着他那半壶仙酒叹气，突然一只猴子抢走了他用来遮风挡雨的破帽，他为了抢回帽子打翻了多半的酒，人也倒在路旁，棘刺刮破了皮肉，鲜血直流。他又叹：“唉！天不助我呀！”爬上车走未几刻，断崖在眼前出现了。他顿时悲从中来，忆起伤心往事，哭天抢地喊了起来：“叫我如何是好，如何是好……”顿时眼前一黑晕倒在车上。

李白历尽艰辛，终于爬到了山下，眼前是一片从未见过的美好境地：金色的树枝，宝石的果子，银白的叶片，云雾缭绕，花影丛丛。不远处，神正笑着对阮籍说些什么，李白也来到了神的面前。

神点了点他们的酒壶，只见一阵红光闪过，两人手中多了一把钥匙，一把刻着“悲观”，另一把刻着“乐观”，李白成功地打开了门，而阮籍则无语叹息。

神笑着说：“乐观就是披荆斩棘的一把刀，悲观则是人们前进路上的挡路石。你们也看到了各自的结果，乐观，则幸福快乐；悲观，则无所事成。”

神的一番话语，使两人顿时豁然开朗。

情绪影响着你的行动，给你带来不同的生活。悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。悲观的人，即使所受的痛苦有限，前途也有限；乐观的人，即使所受的磨难无量，前途更无量。

### 管理情绪笔记：

我们都向往幸福的生活，大多数人不愿经历痛苦、悲伤，或是恐惧、愤怒。然而，我们的生活中不能没有情绪，我们要做的只是如何能在情绪的世界里生活得更好。

## 好情绪带你上天堂，坏情绪带你住牢房

人们在与外界的交往中，情绪也随之变化，有时候我们会兴奋、高兴、愉悦、自在、放松，有时候我们也会感到恐惧、悲伤、忧郁甚至产生敌意，它们不只会影响到我们的人际关系与工作表现，更可能会危及身体健康与生存安全。有这么一句流行的术语：好的情绪带你进天堂，坏的情绪带你住地下室，甚至会住进十八层地狱！

千万不要忽视情绪的力量，请察觉每一个情绪背后的意义，它可能是死神的召唤，更可能是改变命运之门的钥匙。情绪就好像舞台演出的背景一样，使你的演出蒙上某种色彩。同样的一幕演出，如果在灰暗的布景下，可能意味着悲剧性的结局；而把这演出毫无更改地置于明亮的背景下，则可能被诠释为轻松的小品。



一天，一位村民看到死神前往一个村落，他小心翼翼地询问死神前去的目的，死神面无表情地回答说：“我要到前面的村落取走一百条性命。”

村民听完立刻拔腿奔跑，以最快的速度赶到那个村庄，他不辞辛劳地告诉每一个人，要大家小心，因为他不知道死神会带走哪一百个人？

第二天早上，死神镰刀的光影映照着那纯朴的村落，当死神踏进村庄时，这位好心通报的年轻人却堵在死神前面，带着不满的口气说：“你骗我，你昨天明明说要带走一百个人的性命，可是为什么昨晚村子里却死了一千多人呢？”

死神心平气和地说：“年轻人，你放心，我说一百人就是一百人，昨晚死的人只有一百人是名单里的人，其余的都是被恐惧与焦虑带走的。”

这只是一则寓言，也许大家觉得有点儿夸张，而下面则是一个发生在美国的真实案例。

尼克是美国的一位铁路工人，有天，他奉命去检查一节有冷冻功能的火车车厢时，不小心被锁在车厢内，在经过一阵呼喊以后，都没有人听到他求救的声音，他发现空气越来越稀薄，而冷冻的作用也让他越来越觉得寒冷，尼克只好将身体蜷在一起，把衣领