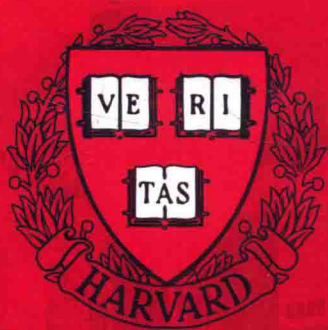


走 进 哈 佛 · 管 理 情 绪 · 重 塑 自 我

哈佛 情绪掌控课

· 最新实用版 ·



张小宁◎著

HARVARD EMOTION
CONTROL CLASS

影响和改变你一生的情绪管理课

台海出版社

非
外
借

哈佛 情绪掌控课

· 最新实用版 ·

张小宁◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛情绪掌控课: 最新实用版 / 张小宁著. -- 北京: 台海出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5168-1364-5

I. ①哈… II. ①张… 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 (2017) 第 065871 号

哈佛情绪掌控课: 最新实用版

著 者: 张小宁

责任编辑: 王 艳

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 236 千

印 张: 16.5

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1364-5

定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究



前言

从呱呱坠地的那一刻，我们就知道利用上帝赋予的权利来表达自己的喜乐。于是当我们的愿望得到满足时，我们放声大笑；当我们过得并不如意时，我们轻声哭泣；当我们受到生活的不公平对待时，我们用愤怒的情绪发起反击；当我们内心极具不平衡时，我们的冲动可以代替一切理智……就这样，我们总是放纵着自己的情绪，不懂得节制，更忘记了控制。

哈佛大学曾针对人类自我情绪控制能力做过一项调查，调查结果显示：在人生中，塑造成功、升迁与成就等积极结果的行为有 80% 以上是因为当事人拥有正确的情绪，而个人技术仅占到了成功因素的 15%。这意味着自身情绪控制能力的高低不仅是个人生活能力的高低，更是影响个人情感生活、身心健康与全面人际关系的重要因素。

哈佛大学的另一项调查结果显示：90% 的病来自人们的内在，来源于人们的情绪。大部分癌症病人与父母关系不好，负性情绪过多，抱怨和悔恨占用了生命中的大多数时间。

情绪就是一种能量，如果我们长期处于负情绪当中，它会形成一种物质留在我们的身体里，阻碍我们吸收正常的身体养分，造成身体器官功能失衡，从而破坏身体内部平衡系统，造成疾病。

生活中，控制不了自己情绪的人，往往都不会获得真正的快乐。加之很多疾病都是负情绪惹的祸，所以只有那些可以真正掌握自己情绪的人，才能获得洒脱、幸福的人生。

哈佛大学的一位心理学教授曾这样告诉他的学员：当光怪陆离的花花世

界牵动着你攀比的神经时，想着每个人都有自己的生活，幸福源于感受，并不源于比较，这时候，你自然就不会因为一时的不如别人而感到情绪失落。

当别人的流言蜚语挑动着你的敏感的神神经时，想着别人的眼中活不出真正的自己，只有能走出别人的世界才能获得真正的坦然，这时候，你自然也就看淡了别人的评价，活出了自己的精彩。

当面对生活中无处不在的压力时，少一点抱怨，多一点乐观。要知道，很多时候每一段痛苦都是一种成长，学着把压力当成咖啡品味的人，才能感受其中蕴含的香醇和回味。这时候，你自然也不会再为生活中的点点无奈而叫苦不迭了。

哈佛大学作为很多人都向往的神殿，它有着自己独特的魅力，哈佛思想、哈佛精神影响了很多。哈佛的很多课程都受人追捧，因为这些课程能提升学生多方面的能力，而这些能力都是成为一个积极、健康、成功的人所必须具备的要素。

如果你正在饱受负面情绪的折磨，却又无法抽身的话，不妨打开这本《哈佛情绪掌控课》。这本书以活泼的语言、生动的事例，为你揭秘负面情绪产生的根源，剖析你内心的症结，实际有效地为你提供了控制情绪的方法。教你怎样才能心态平和地战胜消极情绪；如何对抗高压时代，将压力从阻力变成动力，在高压中体味成就感，活得快乐；怎么积极地自我暗示，做一个积极热情的乐天派；怎么换种思维就能走出情绪的低谷……

读完这本书你将发现，原来负面情绪可以这样轻松地被你拒之门外，快乐的生活也可以这样潇洒自如地被你操控。



目录

Class 1

为什么会有负情绪

1. 无法控制一刹那间的冲动 / 003
2. 内心敏感的刺伤人伤己 / 007
3. 想太多，成了思想包袱 / 009
4. 焦虑引发的危机感 / 013
5. 不合理的、僵化的观念 / 018
6. 自尊太强又过于脆弱 / 022
7. 看不起卑微的自己 / 026
8. 成功欲太高，又急于求成 / 029
9. 一颗按捺不住的浮躁的心 / 032
10. 过度依赖而产生的“不幸福感” / 036

Class 2

掌握自己的命运，先掌控自己的情绪

1. 心境决定心情 / 041
2. 情绪化坏大事 / 043
3. 控制情绪，激发潜能 / 045

4. 了解个人的情绪周期 / 048
5. 幸福生活离不开好情绪 / 051
6. 心情愉快，健康常在 / 054
7. 好情绪缘于自我管理 / 057
8. 对自己的情绪负责是成熟的表现 / 060

Class 3

停止抱怨，情绪就会改善

1. 抱怨只能证明你的无能 / 065
2. 抱怨得越多，得到的同情越少 / 067
3. 攀比是苦恼之源 / 070
4. 换位思考，让心情变晴好 / 073
5. 坦然接受世界的不公平 / 075
6. 调适心理，在适应中成长 / 077
7. 莫因嫉妒他人，失去下一次成功的机会 / 080
8. 别让他人的舌头左右你 / 083

Class 4

释放内心压力，赶走忧郁情绪

1. 担忧和烦恼不过是庸人自扰 / 089
2. 缓解心理疲劳，让自己轻松一些 / 091
3. 想哭的时候，不妨笑一笑 / 095
4. 打破烦恼的习惯，做个快乐的人 / 098
5. 学会摆脱厌倦，重新激情上路 / 101
6. 用积极的心态把压力变成动力 / 103

7. 用宣泄来为自己减压 / 106
8. 丢掉情感的垃圾 / 109
9. 放慢节奏，才能走得更远 / 111

Class 5

把愤怒情绪遏制在爆发之前

1. 不要成为情绪的奴隶 / 117
2. 愤怒就是一个大号炸弹 / 120
3. 天堂和地狱只在一念之间 / 122
4. 体谅是最贴近人性的心灵沟通 / 125
5. 发火之前请先数到十 / 128
6. 忍耐是痛苦的，但结果是愉悦的 / 131
7. 解开仇恨的结，为灵魂松绑 / 133
8. 学会欣赏带刺的玫瑰 / 136
9. 以德报怨是风度的体现 / 139

Class 6

以平和的心态清除焦虑情绪

1. 幸福和快乐不会总是眷顾你 / 145
2. 摘掉“面具”，轻松地做回自己 / 147
3. 勇敢面对生活中的不如意 / 150
4. 相信所有困难都会解决 / 153
5. 会吃亏是睿智，能吃亏是境界 / 156
6. 宠辱不惊才能笑看人生 / 159
7. 走出患得患失的阴影 / 162

8. 放慢前进的脚步，欣赏路上的风景 / 165

Class 7

换种思维就能化悲痛为力量

1. 煎熬=痛苦 × 抗拒 / 169
2. 释放悲痛，给自己的心灵“松绑” / 173
3. 直面悲伤，承认不幸才能战胜不幸 / 176
4. 无力改变不幸，就坦然面对遗憾 / 179
5. 活在当下，把握眼前 / 181
6. 痛苦和快乐只是生活的调味品 / 184
7. 忘记苦难和不快，才能收获幸福 / 187

Class 8

不纠结于悔恨情绪

1. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 193
2. 心态豁达，不和自己过不去 / 195
3. 积极反思，从后悔中吸取教训 / 197
4. 选择现在，做好自己 / 200
5. 想得开才是天堂 / 202
6. 后悔，不如着手弥补 / 204
7. 既然不能改变，不妨试着接受 / 206

Class 9

锻造屡败屡战的魄力，战胜挫折情绪

1. 挫折本来就是“家常便饭” / 211
2. 提高“抗挫折力”，获得“逆境情商” / 213
3. 培养战胜挫折的意志 / 216
4. 得从失中来，有失总有得 / 218
5. 对自己说声“不要紧” / 221
6. 坚持到底，永不言弃 / 223
7. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 225
8. 战胜恐惧心理，你就是强者 / 228

Class 10

转移注意力，快速摆脱负情绪

1. 累了就先放下手头的工作 / 233
2. 想想那些不如自己的人 / 236
3. “装”出你的好心情 / 239
4. 少关注消极事物，克服惯性负面思维 / 242
5. 避免成为他人负情绪的受害者 / 245
6. 情绪不好时换件事情做 / 248
7. 尝试想象，让负面想法发生积极的改变 / 251

Class 1



为什么会有负情绪

随着物质资源的丰富和生活节奏的加快，越来越多的人发现自己的快乐变得越来越少，取而代之的是负情绪越来越多。欲望、敏感、嫉妒、自卑、失望、委屈、愤怒、焦虑、恐惧等等赶走了我们的快乐，使我们的情绪一蹶不振，甚至阻碍了我们的幸福生活。只有了解负情绪的产生原因并加以正确引导，才能重拾真正的快乐。

1. 无法控制一刹那间的冲动

你身处一家外企之中，你的上司平日里温文尔雅，但在一次会议上，他却很轻易地被一名女同事微微有些激烈的言辞所激怒了。他当场指着对方的鼻子大骂了起来——这让包括你在内的同事们惊诧不已。

后来，这位女同事将这件事情投诉到了公司高层那里，你的上司因此而失去了一次即将到来的宝贵晋升机会。

你为此事而后怕：你也有冲动的习惯，若一时冲动，自己要如何控制，才能远离这种可怕的情绪？

如果你也曾经有过一时的冲动，你很可能会在事后为自己的冲动而懊恼：天啊！我怎么会控制不住自己？那点儿小事，值得我大动肝火吗？

冲动在生理学上的定义是神经受到刺激引发的兴奋性反应，我们日常生活中所说的冲动多指理性弱于情绪的心理现象，在心理学上，冲动被视为是“未加思索的情绪反应”。

有很多人习惯受冲动的控制是因为，他们认为一时的冲动或许可以改变身处窘境的当下，但事实上，冲动并不能带给我们飞蛾扑火的灿烂，假如在理性弱于情绪的那一刻给自己三分钟冷静时间的话，你将会发现，魔鬼就在身边。

冲动有可能源于自我保护，这是一种心理补偿。据心理学家们调查发现，自信心不足的男性往往更容易出现冲动情绪，这种冲动其实是他们一种错误的自我保护。

若一个男人自我效能感低下，对自己的价值不认同，他会感觉自己是被



人瞧不起的、是受人威胁的，而这种心理常态的外在表现是怯懦、退缩。但越是有这样的表现，越容易在遇到偶然的触发事件时出现失控的情绪，比如，表现出野蛮的愤怒、不顾一切的冲动。当事人在非理性状态下可以感受到反抗的快感——这实际上是一种潜在的心理补偿。

不可否认的是，冲动是自我情绪中的一部分，同时也是个人情绪中不可或缺的一种能量。虽然现代医学并不能给出有关于冲动的公认定义，但作为一种典型的情绪，冲动就如同我们每一个人的影子一样，是个人情感中挥之不去的、时而会猛烈爆发的那个自我——虽然时过境迁以后，你会感觉，当时的那个人已经不是你自己了。

这种“冲动当下的自己不是自己”的行为，证明了一个事实：冲动是一种行为缺陷，它由外界刺激引发，是突然爆发、缺乏理性、带有盲目性，且对后果缺乏清醒认知的行为。冲动靠激情推动，带有强烈的情绪色彩。其行为缺乏意识的调节，常常表现为感情用事、鲁莽行事。冲动时，人们不知道自己为了什么，不知道“冲动”这一行为是不是能帮助自己达到目的，个人往往会置所有人、所有事于不顾，对行为的不良后果缺乏理性的评估与认知，事后往往会产生后悔情绪。

我们不能否认的是，冲动与其他的情绪一样，有其积极的一面。“冲动是魔鬼”不假，但我们谁都不能否认，没有这个魔鬼，也就没有了这个世界。很大程度上，正是激情冲动之下，某些人的一些意外举动，才造就了这个美好的世界。

不过，如何把握自我冲动，或者说尽量使其表现出天使而非魔鬼的那一面，让澎湃的激情引领自我灵感，而不是让瞬间的冲动毁掉自己的前程，则需要一定的技巧。

如果你是一个经常冲动的人，那么，你有必要学习以下几个方法：

1. 推迟冲动法

当某一事件触发了你强烈的情绪反应时，在表达情绪以前，先为自己的情绪降降温，比如，在心里告诉自己：“我数五十个数（或2分钟）以后再发怒。”然后，在心里默默地数数，或是一直计算时间——不要小看这2分

钟、几十个数的时间，它可以帮助 99% 的人冷静下来，恢复理智，避免冲动行为的发生。

2. 转换环境法

另一个控制情绪的有效方法是在第一时间换一个环境，其目的显然是转移你的注意力，这的确有可能使即将失控的情绪得到平息。在转换环境的过程中，你的精力、注意力也会被相应地转移，这可以帮助即将失控的情绪迅速地平息下来。值得提醒的是，你的行动必须要及时而迅速，千万不要让自己在消极的情绪中沉溺得太久，以避免最终导致情绪的失控。

这一办法在实施过程中有一定的难度，有些时候，并不是你想要走就能走得了。大多数时候，比如，你与他人发生冲突时，往往是因为一些鸡毛蒜皮的小事，这些小事本来是可以“退一步海阔天空”的，但恰恰是因为身处那种情境之中，很少有人能够退这一步。

在这种情况下，你可以给自己定一个相对小一些的标准，比如，只退一小步。这样的退让既可以让你在场面上不算太难看，也可以让你更好地看清楚眼前的状况，进而达到控制自我的目的。

3. 双向沟通法

假如你在冲动发生前与自己说说话，那也是好事。当你特别激动时，试试看自己跟自己描述一下眼前的情境与自己的感受，比如，告诉自己：“我现在头很热，心跳加速、呼吸急促！”不要小看这几句简单的描述，它们可以有效地分散掉你的注意力，从而挽狂澜于既倒。

同时，你也可以尝试着与对方沟通。假如你常常会出现冲动性发怒的话，找一个自己情绪好的时候，说服自己去与你常常发火或训斥的对象聊一下，注意不要吓到对方。如果你感觉这样做很别扭的话，也可以选择如网络聊天、写电子邮件等方式来沟通。沟通可以很好地缓解压力——毕竟，你可能仅仅是因为压力而冲动地训斥了对方，让对方理解你的处境、当时的心情，或许有助于关系的恢复。

此外，哈佛心理学家们还发现，运动是最有效解决冲动的方法，尤其是



多参与一些户外、消耗体力式的活动，如登山、武术、游泳等，使不快得以宣泄。当感觉自我情绪无法控制时，你可以主动地做一些运动，让冲动的情绪随着汗水一起流出体外。

2. 内心敏感的刺伤人伤己

我们正处在一个“人际关系决定未来”的时代里，如果具备察言观色的功夫，自然会对人际交往带来很大的帮助，但是，若对他人的行为表现得过于敏感甚至妄加揣测，便会给自己套上无形的枷锁，而这样的枷锁对于自我立身、处世皆没有半点益处。

过度敏感的人总是会有心虚气短之意，他们并没有做什么见不得人的事情，但是心里却总是在发虚。他们总是对别人的评价或者态度上的微小变化特别在意。而事实上，别人并没有拿他怎么样，他却会认为，大家都在故意与他过不去。

有些人总是期望自己是生活中的强者，可以成为他人心目中的优秀分子，但是往往事与愿违，现实与理想之间总是存在一定的差距，而这样的差距令他们的内心变得更加敏感，以至于随时都可以捕捉到任何对自己能产生负面影响的信号。最终，事情便极有可能会陷入一种恶性心理循环：你越是让自己在过度的敏感中过于紧张，便越容易成为他人的话柄与笑料，而这种来自于他人的恶性反应又会使你对人际的猜疑与敌意进一步加剧，从而让自己将人际关系搞得更加一团糟。

哈佛心理学研究人员曾经提出过这样一种论断：敏感的人通常是很自卑的，只有摒弃自卑感，才能抛开敏感的包袱，有机会触及内心，从而更轻松地面对人生。在这个不相信眼泪的社会里，敏感并非最好的处世方法，特别是不分场合、不分地点的敏感，更会给我们的生活带来巨大的负面影响。学会与他人正确地、轻松地交流，让自己从相对化的角度去看问题，我们便会发现，其实事情并没有那么糟，而原本那些天大的事情原来是如此平常。