

这本书让你免于情绪伤害

# 情绪急救

应对各种日常心理问题的策略和方法

牧之◎著



烦恼、羞辱、欺骗、伤害、紧张、嫉妒、空虚、不安、焦虑……

**情绪问题的自我诊断手册 心理健康的自我援助指南**

9种常见不良情绪 10种测试手段 44种急救疗法

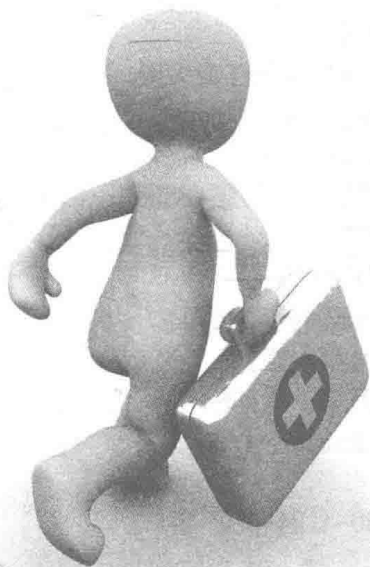
 **江西美术出版社**  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

这本书让你免于情绪伤害

# 情绪急救

应对各种日常心理问题的策略和方法

牧之◎著



 江西美术出版社  
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪急救 / 牧之著. — 南昌: 江西美术出版社,  
2017.5

ISBN 978-7-5480-4124-5

I . ①情… II . ①牧… III . ①女性 - 情商 - 通俗读物  
IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033476 号

出品人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 朱鲁巍 宗丽珍 康紫苏 刘霄汉

版式设计: 刘 艳

责任印制: 谭 勋

## 情绪急救

---

作 者: 牧 之

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: [jxms@jxfinearts.com](mailto:jxms@jxfinearts.com)

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-4124-5

定 价: 26.80 元

---

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、  
或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

## 前 言

---

有人喜极而泣，有人自怨自艾，有人乐极生悲，有人自杀绝望，原因何在？

失控，情绪的失控！所有失控的行为，都可以归结为情绪这个罪魁。

高空走钢丝的表演人员，为什么走钢丝时手里需要拿着长长的棍子？——平衡、掌控！棍子是起稳定作用的，是用来调控身体平衡的。走钢丝需要棍子来调节身体平衡，确保平稳地走过钢丝，到达安全的一端。走我们的人生路时，如果事业挫折、心情不畅、朋友疏离、家庭不和，该怎么办，是否也有一根调控所有的“棍子”？

生活上的不如意时时在上演。

你兢兢业业却总不能得到提升，你是忍气吞声，还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？

小两口总因为一些小事无休止地争吵，是应该彼此先冷静



下来，想想责任与尊重，还是偏要分个清清楚楚、明明白白？

你苦口婆心教育孩子，可孩子就是不听话，还和你顶撞，你是保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

.....

所有的不公平、不如意，都可能让人失控，甚至抓狂，为什么？这都是为什么？你会千万次地问自己。

成功者都是成熟持重者。他们懂得控制自我，在诱惑、欲望、困难面前时刻能够清醒地保持成功者应有的自控力。而那些经不起考验的人，往往因为一时的心绪迷乱，而走上最可怕的“失控”之路。

每一个社会都有其阴暗的角落，真正的乌托邦是不存在的。如果你能在被人诱惑和自己精神颓废抑郁不振时走出心理的阴霾，如果你能在生活困苦、经济拮据，情绪低下的情况下，仍然能够拒绝他人“邀请”你一起做违法勾当的勾引，理智判断，你就能让你的人生永远没有牢狱之灾和犯罪的污点。人生最可怕的就是“失控”，不能控制自己，就会跌入“失控”的深渊，万劫不复。所以，我们一定要学会控制自己的情绪。

人人都会有情绪，但是，若想成为人生战场上的常胜将军，你就得学会好好控制它。心态可以决定命运，情绪可以左右生活。早上起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情；好情绪会成就一段幸福姻缘；好情绪会让人生充满欢声笑语。

语。如何管理好自己的情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

《情绪急救》一书针对大家工作和生活中经常出现的情绪问题，进行了归纳，总结出了人们面对批评、打压、烦恼、羞辱、欺骗、伤害、紧张、嫉妒等问题时该如何调节，如何避免，以轻松、愉悦的心情面对，从而能更轻松地工作与生活。本书实用性较强，既有案例故事分享，又有具体解决方法，愿每一位读过此书的人都能从中获益！

## 目 录

---

### 第一章 谁都有情绪：可以有情绪，但不要被左右

你的情绪失控了吗 / 002

你的情绪健康吗 / 005

情绪左右你的认知行为 / 008

如何调适不良情绪 / 009

防止不良情绪的传染 / 014

情绪不佳时转移注意力 / 016

测试：你是否会被情绪所左右 / 018

### 第二章 伤害：调整心态，学会保护自己

“滥好人”总被人欺负 / 024

为什么受伤的总是你 / 028



怎样才能让自己免于伤害 / 032

急救疗法A：吃一堑，长一智，哪里倒下哪里爬起来 / 032

急救疗法B：宽恕那些伤害过你的人 / 035

急救疗法C：让传播谣言者自讨没趣 / 038

测试：恋爱中看看自己容易被什么样的人伤害 / 040

### 第三章 嫉妒：心胸开阔，增强自信

具有嫉妒情绪的人的特征 / 046

嫉妒产生的根源 / 047

嫉妒的危害性 / 049

嫉妒是一种病态心理 / 050

急救疗法A：嫉妒是一种最无能的竞争 / 052

急救疗法B：如何化解自己的嫉妒情绪 / 055

急救疗法C：从生活中寻找真正的快乐 / 057

急救疗法D：利用嫉妒，激起你的争强好胜心 / 059

急救疗法E：不要有攀比心理 / 062

测试：看看你的嫉妒心重不重 / 065

### 第四章 批评：有则改之，无则加勉

不喜欢被人批评的原因 / 068



受到批评后的情绪特征 / 069

急救疗法A: 分析·冷静·自省 / 069

急救疗法B: 换个角度看待领导批评 / 071

急救疗法C: 面对领导的忠告, 你该这样做 / 074

急救疗法D: 看淡批评, 感谢批评你的人 / 077

急救疗法E: 五招教你如何正确对待批评 / 079

测试: 看看你是有多在意别人的批评 / 082

## 第五章 打压: 积蓄能量, 坚定超越

生活中的种种打压他人现象 / 088

被打压后的情绪反应特征 / 091

急救疗法A: 寻求伯乐, 更换主帅 / 091

急救疗法B: 韬光养晦, 大智若愚 / 093

急救疗法C: 认真倾听有异议的声音 / 097

急救疗法D: 把握机会, 寻找突破口 / 099

急救疗法E: 理智应对“小人”的伤害 / 101

测试: 看看哪些你无意中的言行最让人接受不了 / 104

## 第六章 烦恼: 学会解忧, 化解自己的烦恼

人的烦恼从何而来 / 110



苦乐参半才是人生 / 113

急救疗法A: 别跟自己过不去 / 116

急救疗法B: 烦恼也许很多, 笑一笑就能快乐 / 118

急救疗法C: 不在无意义的小事上浪费心思 / 119

急救疗法D: 抓大放小, 学会选择放弃不必要的 / 121

急救疗法E: 别为打翻的牛奶哭泣 / 124

急救疗法F: 把复杂的问题简单化 / 126

测试: 看看你的烦恼因何而起 / 130

## 第七章 羞辱一笑而过, 化羞辱为动力

大千世界, 总会遇到点奇葩的人和事儿 / 134

面对羞辱, 我们通常的反应 / 135

急救疗法A: 面对无赖, 姑且承认机智反击 / 136

急救疗法B: 面对当众羞辱, 不妨机智赞赏 / 137

急救疗法C: 对无理行为, 切中要害反击要猛 / 138

急救疗法D: 感谢羞辱, 化羞辱为力量 / 140

急救疗法E: 让羞辱唤醒你的自尊, 用能力去证明自己 / 143

急救疗法F: 把嘲讽你的人的优点学过来 / 147

急救疗法G: 忍辱负重, 成为强者 / 150

测试: 面对羞辱, 你会转变成动力吗 / 152

## 第八章 欺骗：获得一个重新选择的机会

- 欺骗背叛不过是满足个人的贪心 / 156
- 擦亮眼睛，识别下列不可交的朋友 / 160
- 急救疗法A：面对背叛，冷静别激动 / 163
- 急救疗法B：换个角度看问题，认识和修正自己 / 165
- 急救疗法C：遭遇背叛，五招教你如何正确泄愤 / 168
- 急救疗法D：出轨，如果还有爱请原谅 / 171
- 急救疗法E：出轨，如果没有爱请离开 / 173
- 测试：遭遇背叛后你的抗挫折能力 / 175

## 第九章 紧张：调整自己，努力克服

- 过度紧张有损身体健康 / 180
- 考场上的三种情绪状态 / 181
- 急救疗法A：紧张情绪的自我调适 / 182
- 急救疗法B：消除紧张情绪的十大妙计 / 184
- 急救疗法C：每天放松放松自己 / 187
- 急救疗法D：每天喝点下午茶 / 189
- 测试：看看你是一个容易紧张的人吗 / 190



## 第十章 空虚：忙碌起来，充实自己

生活中的种种空虚感 / 194

空虚产生的原因 / 195

空虚的人的表现 / 197

急救疗法A：五种方法让你告别空虚 / 198

急救疗法B：点燃激情，全力以赴投入工作 / 200

急救疗法C：给自己树立一个目标 / 203

急救疗法D：培养自己的兴趣 / 206

急救疗法E：肯定自己的价值，找回自信 / 207

测试：你经常空虚吗 / 210



---

## 第一章

### 谁都有情绪：可以有情绪，但不要被左右

---

情绪人皆有之，不是让你没有情绪，让你学会调节、掌控自己的情绪。无论是在工作还是生活中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都会陪伴在我们的左右，很多人已经习惯了它们的存在，但却不能控制它们，甚至经常受它们控制。掌控并利用好情绪，是平衡人生的有利保障。

#### 关键词

情绪 调节 掌控 左右



## 你的情绪失控了吗

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼的时候，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果无法控制自己的情绪，将会因为不时的情绪冲动而受害。

情绪是人对事物的一种最浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做智谋上的考虑，这样会使自己处在很不利的地位，为他人所利用。本来，情感离智谋就已距离很远了，情绪更是情感的最表面部分，最浮躁部分。以情绪做事，哪里会有理智？不理智，能够获胜吗？显然是不可能的。

人们在工作、生活中，常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪化最典型的表现），什么蠢事都愿意做，什么蠢事都干得出来。比如，因一句无甚利害的谈话，我们便可能与人斗，甚至拼命；又如，我们因别人给我们的一点假仁假义，而



心肠顿软，大犯根本错误；我们可以举出很多因情绪的浮躁、简单、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。事后冷静下来，自己也会感到其实可以不必那样。这都是因为情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智所为。

仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己的情绪，你将为此付出代价。

《三国演义》中的刘备怒气难抑，率兵讨伐东吴，结果被火烧连营，导致惨败。第四次中东战争中，以色列第190装甲旅旅长阿萨夫·亚古里与埃及军队第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒，孤注一掷把剩余的85辆坦克全部投入战场，结果中计惨败，使85辆坦克在3分钟内毁于一旦。这样的例子古今中外不胜枚举。

一般心性敏感的人，头脑简单的人，年轻的人，常受情绪支配，头脑容易发热。问一问你自已，你爱头脑发热吗？你爱情绪冲动吗？检查一下你自已曾经因此做过哪些错事，犯傻的事，以警示自己。

记住，做人不能太情绪化。

不善于驾驭情感不仅会伤身伤心，还会使人远离真理，成为别人操纵的对象。

聪明人如果不善于驾驭自己的情感，则在情感失控的情形下，比普通人更危险一些。正如美国先哲爱默生所言：“聪明人比庸人更懂得避免祸事；但在冲动的时候，聪明人吃的亏



比庸人更大。”不会冲动的人是死人，一个只会冲动的人是蠢人，一个能驾驭自己的情感，做到尽量不冲动做事的人是真正聪明的人。所以，你要想真正发挥自己的潜能，就要学习运用理智的原则驾驭情感、控制情绪。

能否理智地驾驭自己的情感，是一个人是否走向心智成熟的重要标志。感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。

能否理智地驾驭自己的情感，还是区分强者与弱者的方法之一。真正的弱者不在于战胜不了别人，而在于战胜不了自己。他们或多或少地充当着情感的奴隶、受着情感的驱使，少有克制自己的勇气和信心。真正的强者都是驾驭情感的高手，他们控制情感冲动和内心欲望的过程也正是战胜自我、超越自我的过程，而战胜了自我的人大多是生活中的强者。

所以，如果愤怒之时，你能冰释掉心中的火焰；消沉之时你能寻回奋斗的力量；无聊之时你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦永远不能搅扰你。

东边是光明的彼岸，你扬帆向东；西边是成功的港口，你挥桨朝西，如此。你不为强者，谁为强者？





## 你的情绪健康吗

对于情绪，我们可以有很多具体的词语来描绘，例如将情绪描绘成愉快的或不愉快的，高兴的和不高兴的，满意的和不满意的，温和的和强烈的，短暂的和持久的等。由于这些分类的依据较多，所以讲解的时候十分不方便。为了陈述的方便，我们可以将情绪简单地分为消极的情绪和积极的情绪。人的情绪总是从兴奋到抑制，从抑制再到兴奋，往复循环。一个人的情绪不可能一直处于低潮，也不可能一直高涨。从心理学



痛苦中的男人