



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

44

掌控情绪，就能够掌控自己的命运！
烦恼、抑郁、恐惧、焦虑、犹豫……一个都不能留！

情绪控制术

How To Control Your Emotion

【美】奥里森·马登 著
陈家录 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

44

情绪控制术

How To Control Your Emotion

【美】奥里森·马登 著
陈家录 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

情绪控制术 / (美) 马登著; 陈家录译. -- 北京: 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4203-2

I. ①情… II. ①马… ②陈… 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 (2013) 第064708号

情绪控制术

作 者: [美] 奥里森·马登

译 者: 陈家录

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 90 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4203-2

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

How to Control
Your Emotion
情绪控制术

CONTENTS



第一章 做自己情绪的主人 001

时时刻刻都要保持清醒的头脑，控制自己的情绪，这样才能成为一个成功者。伟大的成功者必定也是一个伟大的思想家。他懂得保持正确的思想，摒弃错误的情绪，扫除所有有害于事业成功的不良因素。他们不会留下错误思想制造的隐患，不会让自己的前途受到威胁。

第二章 精神统治世界 013

坚定有力的意志力对人类的健康和成功所做的贡献之大，是任何事物也无法超越的。无论从健康这一身体角度还是从精神层面来看，它都是一剂永久的健康良药。它赋予人们承受失望、苦难和疾病的力量，支撑起整个身体的正常运作。

II

情绪控制术

第三章 幸福的秘密 053

放松、幽默，阳光、欢乐，这些都是生活中必不可少的元素。我们要养成一种寻找快乐的习惯，进而就会习惯于在生活中发现快乐的事情，并起身去做那些能让自己真正快乐起来的事。这样，我们便能够掌握真正幸福的秘密了。

第四章 乐观是人生的无价之宝 081

学会用乐观的态度看待一切，欣赏所有事物中光明的、令人愉悦的、轻松舒适的一面，这一习惯本身就是种宝贵的财富。与其做一个愁容满面的亿万富翁，远远不如做一个无忧无虑的快乐穷人。

第五章 遗忘烦恼就是收获快乐 093

只要你下定了决心，明确什么事是应该做的，什么事是不该去做的，那些令人不快的事就无法始终缠绕着你了，那些阻挡你看见阳光的阴影也将被你认清并抛弃。想要感受到阳光，就一定要把障碍清除掉。想要告别过去的负面影响，就要下定决心断绝与不和谐东西的关联。

第六章 抑郁是生命的毒药 101

当你真正开始抵抗所有坏情绪的入侵，拒绝前来掠夺好心情的所有侵扰；当你真正明白，只要你不思考坏情绪，它们就不会影响你，也就更没有入住你的心灵的机会。当你意识到这些时，坏情绪就再也不会来骚扰你、控制你了。

第七章 走出恐惧的牢笼..... 135

只有彻底摆脱迷信的束缚，与迷信思想划清界限，你才能发挥出自己最大的才能，实现自己远大的抱负。只有这样，你才能解除束缚你的枷锁，依靠自己的能力和智慧做出成就。一个人倘若不能从恐惧和迷信的囚牢中解脱出来，他就永远也无法成就一番伟大的事业。

第八章 别让焦虑毁了你..... 167

那些被焦虑擅自闯入的家庭无一不走向没落，我们的雄心壮志、意志和美好梦想都在遭受它的破坏和摧毁。想想那些被焦虑摧毁的萎靡不振的人们，如果说这个世界上存在着真正的魔鬼，那么这个恶魔一定就是“焦虑”以及它所有罪恶的副产品。

第九章 要多谋，更要善断 181

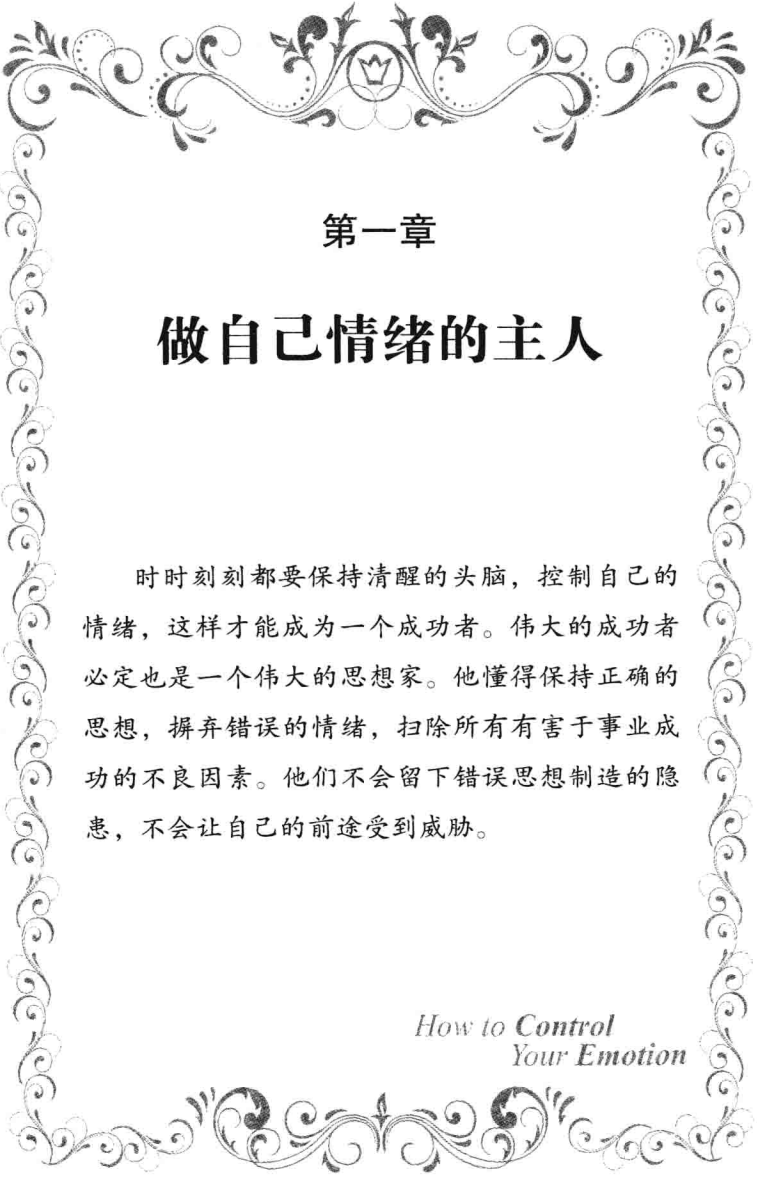
一个领导者，永远都不可能是一个优柔寡断、摇摆不定的人。如果你的立场不坚定、意志不坚决、决定不果断，做任何事都思前想后、犹豫再三，那么你永远也不可能是一个领导者。领导者之所以能成为领导者，不在于懂得的东西有多少，也不在于他的能力何等非凡，关键在于他有一颗清楚的头脑，他知道自己该做什么，具备果断坚决的行为作风。

第十章 快乐是一剂万能灵药 197

快乐是一剂万能灵药，可以消除大脑里存在的不和谐因素，消除冲突、摩擦、焦虑、不被喜爱等种种感觉，它是大脑永久的润滑剂。假设人生是一台机器，那么快乐者的人生机器永远都会运转得非常顺利，而脾气暴躁、性情悲观者的这台机器则会频频发生故障。

第十一章 放飞心灵，放松心情..... 213

入睡前，与自己的内心深入交流一番，将自己所期待和向往实现的自我发展、自我完善等所有积极向上的信息传达给它，这将是一种非常好的习惯。我们应该坚定地保持这一良好习惯，直到将它变成下意识的行为。不久之后你会发现，你潜在的动力和能量会大显身手，帮助你认清真实的自我，帮助你树立更加远大的目标。



第一章

做自己情绪的主人

时时刻刻都要保持清醒的头脑，控制自己的情绪，这样才能成为一个成功者。伟大的成功者必定也是一个伟大的思想家。他懂得保持正确的思想，摒弃错误的情绪，扫除所有有害于事业成功的不良因素。他们不会留下错误思想制造的隐患，不会让自己的前途受到威胁。

*How to Control
Your Emotion*

帕斯卡说过：“思想，是人最尊贵之处，而正确地思考，则是人的责任。”虽然这一说法颇为笼统，但是不变的事实就是，我们的思想总是会表现为外在的言行举止。如果不能正确地思考，就无法拥有至高的尊严，得不到快乐幸福的生活，就只能处在社会底层，过着卑微、贫穷、悲惨的生活，一事无成。

想要获得幸福快乐，得到舒适温馨的生活，首要条件就是拥有健康。而正确的思想是健康的决定性因素，我们的思想会影响我们体内的每个细胞、每个器官和每个神经组织。根据以往的经验来看，思想在我们的行为中占据重要地位，它要么削弱我们的精力，要么增添我们的活力。

拥有一种快乐健康的正确思想，才能让身体保持健康。健康的思想必须具备这样一些品质：快乐、

善良、乐观、平和、慈爱、无私、知足、从容不迫。这些品质可以协调身体的各个组织的平衡性，确保身体的健康与和谐，而这些品质的拥有者，都会正确地思考自己的人生。

卡莱尔曾经说过：“我从那个人的神情和眼神中，看到了一丝希望之光，看到了更远、更美好的未来之光。”我们要想拥有更美好的未来，就必须懂得控制自己的情绪，拥有从容和安静以确保健康和幸福。然而，人们并不是轻易能够战胜错误的思想的。那些恐惧、焦虑、担忧、失望、固执己见，像黑夜的灵魂一般紧紧跟随在你身后，伺机寻找着任何一个将你打入万丈深渊的机会，让你永远远离幸福。而你必须每时每刻都小心翼翼，用最顽强的意志、最诚挚的热情来打败它们，抵抗它们的入侵，克服所有伺机作案的错误心理。

错误的思想象征着脆弱。实际上它是一种精神错乱，因为一个人头脑里的错误思想会不停地破坏

自己的身心平衡和机体结构。最幸福、最成功、心智最健全的人，都是能够正确思考的人。他们懂得如何去战胜错误思想的入侵，能够灵活地利用错误思想来挑战自己，使自己的抵抗力愈加强大，从而免受邪恶的入侵。

每个人都知道，错误的思想甚至会造成我们身体和精神双方通通受害的严重后果。医生也清楚，愤怒会让血液里产生毒素，恐惧、焦虑等这些不和谐的心态会对身体各个器官、各种机能组织的正常运作造成严重的干扰和破坏。同样，母亲的思想在影响自己身心健康的同时，也对孩子产生同样的影响，造成孩子出现一样的症状。

长期的嫉妒、自私、憎恨之心，会导致人们出现多种形式的肝脏功能损害以及消化不良。放任自己的情绪大起大落、无法控制情绪，会导致人体的神经系统遭到破坏，意志削弱，甚至产生严重的情绪失控状况。

人类的头号大敌就是担忧，它所带来的悲伤和痛苦，会在人的面容上刻出深深的皱纹，阻止人的消化器官正常运行，以致脑细胞和神经组织供养不足，最后产生各种各样的疾病，甚至导致精神失常。愤怒则会让人的血压升高，严重的会导致心脏病突发，从而造就终生的遗憾。

无论因为什么原因而产生不良情绪和错误思想，都会不可避免地对人造成一定程度的身心伤害，并且短时期内难以愈合。与此同时，一个人的性格和品质都会受到一定的影响。每一次抱怨、发怒，每一次不满、挑剔，每一次不道德的行为，都会让你的身心蒙受不可挽回的损失。你的尊严、自信和力量，你的自我完善和自我提高的能力，也都同样会蒙受损失。而你也能够对这种损失有所意识，于是损失也就越来越大。

商业精英们会发现，在事情杂乱无章的状况下，一旦情绪失控、暴跳如雷，只会造成更大的混乱和

损失更多的业务，而自己的身心健康同样也会受到危害。显而易见，这只是一种自我伤害的手段，不仅如此，它还损害了个人美好的发展前景，断送了成功的机会。

时时刻刻都要保持清醒的头脑，控制自己的情绪，这样才能成为一个成功者。伟大的成功者们必定也同样是一个伟大的思想家。他懂得保持正确的思想，摒弃错误的情绪，扫除所有有害于事业成功的不良因素。他们不会留下错误思想制造的隐患，不会让自己的前途受到威胁。

那些曾经叱咤风云的人物之所以后来落得一败涂地的下场，大部分原因都要归咎于他们不懂得控制自己的情绪，没有学会控制思想。他们在沮丧、忧郁、挫败面前屈服让步，随之对周围的一切都吹毛求疵。从对身边的每个人产生不满开始，随后逐渐形成了挖掘他人缺点的习惯。一旦放任这种状况发展下去，到了最后，就没有任何事情、任何人可

以让他满意。原来跟随着他的老员工也开始逐渐疏远、离开他，而他的老客户也渐渐不再信赖他，事业也就这么不断地走着下坡路，生意开始逐渐黯淡下去。最后，他的债主也对他的偿还能力质疑，停止了贷款，断了他的资金周转链。失败吸引来了更多的失败，于是，他事业的大厦就此轰然倒塌。

自己的思想和情绪是可以被很好地控制的。我们想成为什么样的人，就可以做到、可以实现。在乐观向上、积极创新的思想带领下，我们就会创造出自己想要的条件和环境，创造出奇迹。而一切排斥和阻挡的势力都无从下手，都会被我们果断地阻止。

帕斯卡曾说：“人是一种这样的动物，如果你告诉一个人说他是傻瓜，他便会相信这一点；无论你告诉他什么，他就会不由自主地表示相信，最起码会对之进行思考。”反之也是这样。许多人在自己做出错误行为之后，就陷入了深深的迷茫之中，徘徊