

内心强大， 才能赢得世界

情绪掌控正能量

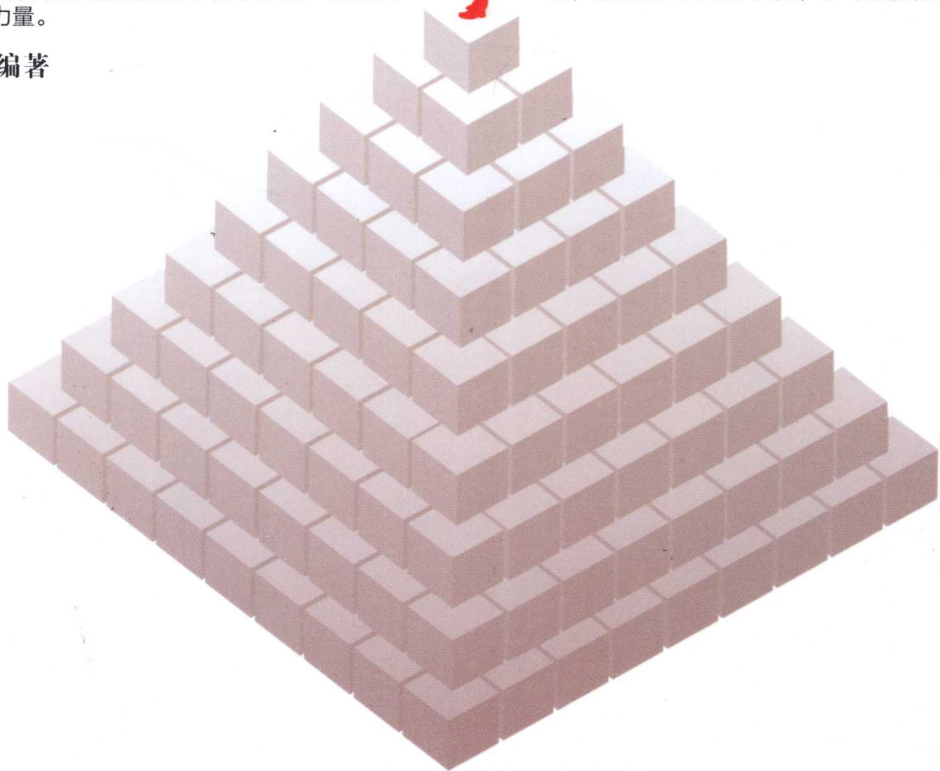
把握情绪规律 呵护调理心情

复杂多变的生活，要应对自如、泰然处之，你需要在纷乱的社会环境中历练一股强大的内心力量。

丁萍◎编著



从现在起，寓信念于行动，学习情绪管理，修炼强大内心。其实，你可以赢得世界。



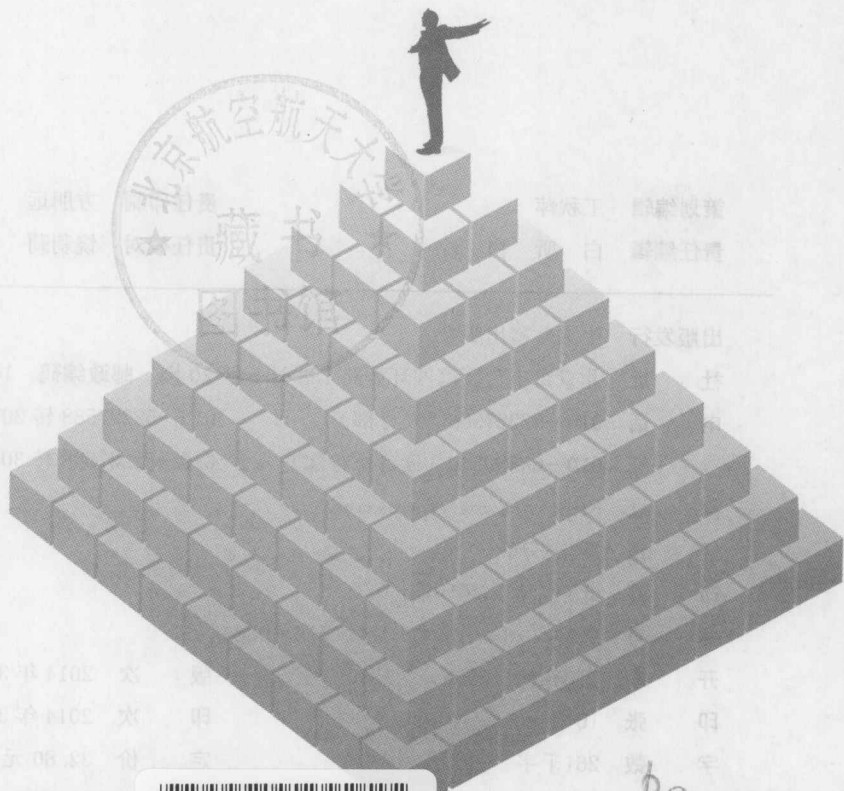
014038309

B842.6-49
177

内心强大， 才能赢得世界

情绪掌控正能量

丁萍◎编著



北航

C1724104

中国财富出版社

B842.6-49

177

00880010

图书在版编目 (CIP) 数据

内心强大, 才能赢得世界: 情绪掌控正能量 / 丁萍编著. —北京:
中国财富出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5047-4710-5

I. ①内… II. ①丁… 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 113133 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 白昕 白柠

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部)

010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部)

010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. cfpress. com. cn](http://www.cfpress.com.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4710-5/B · 0384

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 张 16

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

字 数 261 千字

定 价 32.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

/ 序一 /

有效掌控情绪

——做内心强大的自己

将一个乐观开朗的人和一个整天愁眉苦脸、满腹牢骚的人放在一起，不到半个小时，这个乐观的人也会变得郁郁寡欢起来。道理很简单，悲观者将自己的苦闷、不满传递给了他——人的情绪就是这么奇怪。情绪具有感染力，那就让我们及时调整好自己的情绪，不要让你的负面情绪到处去“惹祸”了。

有这样一个故事：

有个小男孩被老师骂了一顿，心情非常不好，在路边遇到一条觅食的小狗，便狠狠地踢了它一下，吓得小狗狼狈逃窜；小狗无端受了惊吓，见到一个西装革履的老板走过来，便汪汪狂吠；老板平白无故被狗这么一闹，心情很烦躁，在公司里逮住他的女秘书的一点小小过错就大发雷霆；女秘书回家后，越想越气，把怨气一股脑儿全撒给了莫名其妙的丈夫，两人吵了一架，把以前陈谷子烂芝麻的事都抖了出来；第二天，这位身为教师的丈夫如法炮制，把自己一个不长进的学生狠狠批评了一顿；挨了训的学生，也就是前面的那个小男孩怀着恶劣的心情放了学，归途又碰见了那条小狗，二话没说又一脚踹去……

看了这个故事，大家都忍不住哈哈大笑，故事用夸张的手法给我们展示了

一条不良情绪的传染链。其实，我们每个人都是不良情绪的始作俑者，每个人也都是不良情绪的受害者。其实，只要中间的某个人可以控制住自己的情绪，这个恶性循环就不会再传递下去。

良好的情绪会带给周围人无尽的欢乐。如果我们仔细回想一下，一定能够想到许多因良好情绪而感染我们的例子。比如某小区的物业人员总是真诚、友善地和你道一句“你好”“有什么需要帮助的吗？”之类的话语，你可能本来因忙碌而觉得心烦，但一听到他人的问候、看到他人的笑脸，你的内心也会感到愉悦。许多经常来往的人会互相影响，也是基于这样的道理。但如果是负面情绪的传染，有时会带来毁灭性的灾难。

俄亥俄州大学社会心理生理学家约翰·卡西波指出，人们之间的情绪会互相感染，看到别人表达的情感，会引发自己产生相同的情绪，尽管你并未意识到在模仿对方的表情。这种情绪的鼓动、传递与协调，无时无刻不在进行，人际关系互动的顺利与否，便取决于这种情绪的协调。

情绪的感染通常是很难察觉的，这种交流往往细微到几乎无法察觉。专家做过一个简单的实验，请两个实验者写出当时的心情，然后请他们相对静坐等候研究人员到来。两分钟后，研究人员来了，请他们再写出自己的心情。这两个实验者是经过特别挑选的，一个极善于表达情感，一个则是喜怒不形于色。实验结果，后者的情绪总是会受前者感染，每一次都是如此。这种神奇的传递是如何发生的？

人们会在无意识中模仿他人的情感表现，诸如表情、手势、语调及其他非语言的形式，从而在心中重塑自己的情绪。这有点像导演所倡导的表演逼真法，要演员回忆产生某种强烈情感时的表情动作，以便重新唤起同样的情感。

研究发现，人容易受到负面情绪的传染。如果一个人带着满肚子闷气，绷着脸回到家，摔摔打打，看什么都不顺眼，就会立刻将负面情绪传染给全家，从而使得整个晚上甚至连续几天都不得安宁。同样，在家里憋了气，也会把负面情绪带到外面。这就像一个圆圈，以最先情绪不佳者为中心，向四周荡漾开去，这就是常被人们忽视的“情绪污染”。用心理学家的话说：情绪“病毒”

就像瘟疫一样从这个人身上传播到另一个人身上，一传十，十传百，其传播速度有时要比有形的病毒和细菌的传染还要快。被传染者常常一触即发，越来越严重，有时还会在传染者身上潜伏下来，到一定的时期重新爆发。这种负面情绪污染给人造成的身心损害，绝不亚于病毒和细菌引起的疾病危害。

同样，你听同一首歌，在家听的感受与到演唱会现场去听，结果肯定是大相径庭，因为你在现场情绪受到了感染。认识到情绪这种特殊的“传染病”，我们就要重视它，并积极利用正面情绪，克制、舒缓负面情绪，这样才能拥有赢得成功的品质。

人是情绪传染中的“导体”，要学会找出情绪在传递和传染过程中的“元凶”。有的“元凶”显而易见，在人际交往中占主导地位，这类人喜欢表达自己，任何情绪都能用语言或动作轻松地传给别人，抑或转嫁给别人。

有些人在情感上比较强势，喜欢通过影响他人的情绪获得一种成就感。这类人喜欢让别人与自己同喜同悲。有些人则在情绪传递中处于劣势地位，很容易受他人的情绪感染、影响与控制。这类人或极为敏感，或富有同情心，或善于察言观色，不知不觉就会受到情绪传染。女性通常更容易受到他人的情绪传染。

要提高自己对负面情绪的“免疫力”，避免被负面情绪感染，就要尽量远离消极的人。可以有计划地避开那些有严重消极情绪的人对自己的影响，如改变自身的行为习惯。无法远离时，就学会与消极的人相处。如果消极的人是自己的同事，就要尽量避开敏感话题，以免使同事产生消极情绪；敏锐觉察同事的情绪，必要时制定对策；看待周围的人时避免戴“有色眼镜”，对他人不要有任何偏见；可以试着发现他人的长处，换个角度看问题。

做个有主见的人，培养乐观积极的心态。有主见的人往往不易受他人的情绪传染。要从根本上避免受不良情绪传染，还得培养乐观积极的心态。心态积极的人能有效而准确地处理外界信息。此外，还可以用言语进行积极的自我暗示，提高保护自身情绪方面的意识，如不理睬流言蜚语，不知所措时暂时逃离，坚信自己有能力应付各类难题，等等。

自己的情绪自己做主，别被他人的情绪左右，提升自身对他人不良情绪的

免疫能力，让自己每天都处于积极情绪的包围中。同时，自己也尽量避免成为喜怒无常的人，让自己的心理状态完全被情绪左右，那样伤害的不只是别人，自己也会因此失去更多机会。

编者

2013年10月

/ 序二 /

情商决定影响力

高情商的人，往往都是一些影响力很强的人。那么情商是什么，影响力的本质又是怎么回事，它们之间又呈现着怎么样的关系呢？

情商是什么？关于这个问题，不同的人有不同的看法。

美国的两位心理学家比德·拉勒维和约翰·麦耶提出了情商这一概念，情商又称为情绪智慧、情绪智力，是一种心理素质，这是一个人感受、理解、控制、运用、表达自己以及他人情绪的一种能力。

哈佛经济学教授詹纳斯·科尔耐说：“我把人在控制情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配，行为便没有自主之权，而受命运的宰割。”

哈佛公共政策学教授伊莱恩·凯玛克则说：“做自己感情的奴隶比做暴君的奴仆更为不幸。”

对于情商，即使不同的人说法不完全相同，但从很多人的说法中，我们基本可以给情商下一个简单的定义，那就是人们控制自己情绪和影响别人情绪的能力。从下面林肯的这个例子里面，我们可以看到情商有多么大的影响力。

林肯被公认是美国历史上最伟大的总统，然而在他当选总统的那一刻，整个参议院的议员都感到尴尬，因为林肯的父亲是个鞋匠。

当时美国的参议员大部分出身望族，都是上流社会的人，他们从未料到要面对的总统是一个出身卑微的鞋匠的儿子。于是，在林肯进行首度参

议院演说之前，就有参议员计划要羞辱他。

在林肯站上演讲台的时候，有一位态度傲慢的参议员站起来，说：“林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你记住，你是一个鞋匠的儿子。”所有的参议员都大笑起来，为自己虽然不能打败林肯却能羞辱他而开怀不已。

等到大家的笑声停止后，林肯不卑不亢地说：“我非常感激你使我想起了我的父亲，他已经过世了，我一定会永远记住你的忠告，我永远是鞋匠的儿子，我知道我做总统永远无法像我父亲做鞋匠做得那么好。”

参议院陷入一片静默之中。林肯转头对那个傲慢的参议员说：“就我所知，我父亲以前也为你的家人做过鞋子。如果你的鞋子不合脚，我可以帮你改正它。虽然我不是伟大的鞋匠，但是我从小就跟随父亲学到了做鞋子的技术。”

然后林肯对所有的参议员说：“对参议院里的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而它们需要修理或改善，我一定尽可能地帮忙。但是有一件事是可以确定的，我无法像他那么伟大，他的手艺是无人能比的。”说到这里，林肯流下了眼泪，而所有的嘲笑声此刻全部化成赞叹的掌声。

一个自我控制能力强的人，即便在情绪非常激动的状况下，也能很好地控制自己。如果只凭自己的感觉去做事，那永远只能做情绪的奴隶。只有战胜自己的情绪，才能证明自己具备控制自己的能力。

在这个例子中，我们不但能看到情商高低的不同，还能从中体悟到影响力的存在，那么影响力又是什么呢？

影响力不同于能力，能让其他人在短期的实践中感觉得到；更不同于智力，大家可以评估出来。影响力就是一种独特的魅力，时时刻刻影响着我们，并且给予对方一种神奇的力量，甚至可以影响身边人的一生。

有人笑称，人生就是一个控制与反控制的博弈，那么我们也完全可以说人生就是一种互相影响的对弈，谁的影响力大，谁的影响范围广而且深入，那么

他就赢得了成功的主动权。

提及影响力，人们习惯性地认为它与权力相同，其实不然。与权力不同，影响力不是强制性的。它是一个更为微妙的过程，是以一种潜意识的方式来改变他人的行为、态度和信念的过程。它确实涉及了权力的某些方面，但它是通过人际劝服来进行的微妙的过程。与赤裸裸的权力相比，影响力没有那么直观——从它的本质来看，影响力比较间接和复杂。别人甚至意识不到你在使用影响力技巧。这种非直观的、更为微妙的本性赋予影响力一种内在的力量。

不仅被影响的人们无法抗拒影响力，就连释放影响力的人，也无法阻止它对别人产生作用。

马丁·路德·金是20世纪最有影响力的美国人之一。他承认罗宾森的事迹对自己有正面的影响力，也是激发他奋斗的原因。他曾经对非裔美国籍的棒球先驱者唐·纽康伯说：“你大概不知道，是你与杰克·罗宾森，还有罗伊·坎波尼拉使我的事业梦想成真。”

研究表明，情商的高低往往决定着他的影响力大小。

美国总统富兰克林年轻的时候，把所有的积蓄都投资在一家小印刷厂里。他很想获得为议会印文件的工作，可是出现了一种不利的情况，议会中有一个极有钱又能干的议员，非常不喜欢富兰克林，还公开斥骂他。这种情形非常危险，因此，富兰克林决心使对方喜欢他。

富兰克林听说这个议员的图书馆里有一本非常稀奇而特殊的书，于是他就写了一封信笺给这位议员，表示自己想一睹为快，请求他把那本书借给自己几天，好让他仔细阅读。这位议员马上叫人把那本书送来。过了大约一星期的时间，富兰克林把书还给那位议员，并附上一封信，诚恳地表达了自己的谢意。

于是，下次当他们在议会里相遇时，那位议员居然主动跟富兰克林打招呼，并且极为有礼。自此以后，这位议员对富兰克林的事非常乐于帮忙，他们变成了很好的朋友，一直到去世为止。

富兰克林的故事在向我们表示一个高情商者的魅力，他能够发现他人的情绪，并利用他人的情绪，让对方成为自己的朋友。

一个人在生活中经常会遇到种种不如意，有的人容易因此大动肝火，结果把事情搞得越来越糟。而有的人则能很好地控制自己的情绪，泰然自若地面对各种刁难，在生活中立于不败之地。

美国一位来自伊利诺伊州的议员康农在初上任时就受到了另一位议员的嘲笑：“这位从伊利诺伊州来的先生口袋里恐怕还装着燕麦呢！”

这句话的意思是讽刺他还有着农夫的气息。虽然这种嘲笑使他非常难堪，但康农并没有让自己的情绪失控，而是从容不迫地答道：“我不仅在口袋里装有燕麦，而且头发里还藏着草屑。我是西部人，难免有些乡村气，可是我们的燕麦和草屑，却能生长出最好的苗来。”

康农并没有恼羞成怒，而是很好地控制了自己的情绪，并且就对对方的话“顺水推舟”，作了绝妙的回答，不仅自身没有受到损失，反而使他从此闻名于全国，被人们恭敬地称为“伊利诺伊州最好的草屑议员”。

康农无疑是一个高情商者，对于讽刺和攻击他的语言，他没有愤怒，而是及时控制住自己的情绪，用高情商化解了矛盾与尴尬，并对他人施与了正向的影响。

当今世界，亦有不少领袖、企业家、名人凭借非凡的情商而名震一时的佳话。相信没有人不知道淘宝网、阿里巴巴商务网、支付宝这“网络三宝”，而它们的缔造者，便是中国互联网风云人物——马云。有一位风险投资家曾这样评价马云：“他就是不做IT业，不做阿里巴巴，做其他任何行业，凭他的出色情商，也一定能成为顶尖级高手！”

为了宣传阿里巴巴，1999—2000年，马云不断参加全球各地尤其是经济发达国家的所有商业论坛，宣传他全球首创的B2B（企业间的电子商务）思想。马云是一个疯狂的演说家，他一个月内可以去三趟欧洲，一周

内可以跑七个国家。每到一地，他总是不停地演讲，他在BBC做现场直播演讲，在麻省理工学院、沃顿商学院、哈佛大学演讲，在世界经济论坛演讲，在亚洲商业协会演讲。马云就像一台永动机，一旦开启，永不停歇。无论在哪儿演说，马云总是充满活力和热情。他挥舞着他那干柴一样的手，对台下的听众大声说道：“B2B模式最终将改变全球几千万商人的生意方式，从而改变全球几十亿人的生活！”

很快，马云和阿里巴巴在欧美声名鹊起，来自国外的点击率和会员呈暴增之势。连《福布斯》和《财富》这样重量级的财经媒体也在关注马云和阿里巴巴。

就这样，马云通过富有激情的演说达到了宣传阿里巴巴的目的。

马云“6分钟融资”的故事，在商界也是广为流传。

那是1999年10月的一天，当时，马云没名、没钱、没经验，而孙正义则是软银集团董事长、当时的亚洲首富，同时，他还是雅虎最大的股东，被称为“网络风向标”。孙正义和马云说的第一句话是：“说说你的阿里巴巴吧！”于是马云开始讲公司的定位、发展目标。本来马云准备讲一个小时，可是刚刚开始6分钟，孙正义就从办公室那一头走过来，说：“我决定投资你的公司！”那一次，孙正义给了马云2000万美元。

热情是情商品质的核心要素。软银公司总裁孙正义在与马云首次会面，仅仅交谈了6分钟后，就决定为其投资2000万美元。这一切，固然有实力因素做基础，但同样也证明了马云情商的魅力。诚然，像林肯、富兰克林、马云这样的人，开始并没有超乎常人的能力，也不是生来就是强者，他们之所以成功是因为具备了良好的情商品质，比其他人更能控制自己，更能点燃他人，从而影响了整个世界。相信读者们在阅读了本书后，一样能激发出自身的潜能，从而迈向成功。

编者

2013年10月

/ 序三 /

相约阳光心态，踏上幸福旅程

在实际生活中，我们若想与别人和谐相处，必须先调整好自己的情绪，拥有一个充满阳光的健康心态，这样才能真正地接纳自己与他人，才能在学习、工作、生活中感受到幸福。

健康情绪用现在比较流行也比较形象的词来说，就是阳光心态。具体来说，阳光心态有如下几个特征：

1. 拥有阳光般的情绪

保持一颗平常心，做到仁爱、平静、理智、乐观、豁达，不以物喜，不以己悲，想得开，想得宽，想得远，对名利得失之类，完全采取超然物外的态度，一切顺其自然，处之泰然；把什么风风雨雨、飞短流长，统统置之脑后；对那些不愉快的事情，要拨开迷雾，化忧为喜。因为不管你遇到什么不顺心、不如意的事，如果整日愁眉不展，不但于事无补，反而有损于身心健康。法国作家大仲马说：“人生是用一串无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”一个人如果能乐观地对待不如意的事，自然烦恼自消、愁肠自解。

常怀一颗欢喜心，调节好自己的情绪，使好的心情与自己结伴而行，做到这一点，生命的每一天都会充满阳光。

2. 做一个心地纯洁的人，用善良、宽容、温和、感恩来装点人生

人最宝贵的是什么？答案应该是一颗清白的良心、一个善良的品格。法国作家雨果说过：“善良是历史中稀有的珍珠，善良是人类最高贵的品质。”一

个人只要拥有了纯洁的、善良的品质，他的内心就会平静、柔和，没有焦虑、恐惧等负面心理的立足之地，他的一生就会充满幸福与欢乐。总之，多一些善良，多一些谦和，多一些宽容，多一些理解，人们才能感受到生活中的美好与幸福。

3. 认识自我、善待自我，做自己的主人

在希腊拉斐尔神庙的柱子上刻着警世名言：“认识你自己。”只有认识了自己，才能更好地奋斗和成长。

现实生活中，我们总是在努力适应社会、适应他人，我们不得不学习各种规章制度、条文准则，我们不得不学习各种知识技能、生存本领，于是我们便努力奋争、拼命学习、全力工作，我们常常忘记自身的存在。

我们必须意识到自我的存在，任何时候都不应忽略。或许我们会为一时的忙碌所羁绊，为暂时的失败而落魄，但绝不能迷失自己。我们学会了善待别人，却常常忘记同样应该善待自己，不应随便伤害自己。如果我们在失意的时候发现自我的存在，就一定能激发起巨大的潜能。

4. 积极追求和开拓新的人生

以积极的心态努力学习。俗话说：活到老，学到老。知识无限，学海无涯。无论任何人，都不可能占有所有的知识，因此，只能保持一种积极的心态，无论在人生的哪一个阶段都不要满足，要努力地提升自我。用充实自我来提高自己的竞争力，从而在现实中立于不败之地，这样才能使自己充满自信，增加生活本身的魅力。

用快乐的心态面对工作。安德鲁·卡耐基曾经说过这样一句发人深省的话：“如果一个人不能在他的工作中找出点‘罗曼蒂克’来，这不能怪罪于工作本身，而只能归咎于做这项工作的人。”的确，工作带给你的是快乐还是折磨，主要在于你自己，在于你对工作的态度。对于你所从事的工作，爱与厌、苦与乐，大都存乎一念之间。对于同样的工作，有人成天郁郁寡欢，抱怨自己的工作不好；但也有人天天心情舒畅，把工作当享受。可见，我们需要做的并不是急急忙忙地去找寻适合自己的新工作，而是要在你目前所从事的工作当中寻找快乐。

5. 广交朋友，与人为善，经营良好的人际关系

人情冷暖，世事无常，多个朋友多条路，多个仇人多堵墙。人类在相互交往中寻求安慰、价值和保护，正是这种星罗密布的关系使人们不至于独自与这个世界抗争。缔造阳光的心态，以一种豁达、积极的心态去结交朋友，会让你在人际交往中如鱼得水。

6. 怀抱一颗博爱的心

任何负面的情绪在与爱接触后，就如冰雪遇上了阳光，很容易就消融了。如果现在有个人跟你发脾气，你只要始终对他施以爱心及温情，最后他便会自发改变先前的情绪。

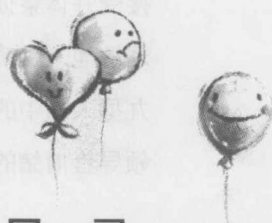
福克斯说得好，只要有足够的爱心，就可以成为全世界最有影响力的人。选择了爱，就是选择用一颗充满爱的心去关心身边的人和事物，就是选择把自己的这颗心用于对生活的热爱和对世界的感恩。正是有了爱，世界才变得如此美丽。

总之，塑造阳光心态，就是培养快乐、积极健康的情绪，拥有善良、高贵的品格，充分认识自我、善待自我，不断进取，积极面对生活，广交朋友，用爱来营造自己的人生，用心来照亮整个世界。

正所谓要想造福一方，首先应造福自己。只有自己的内心充满力量，你才能释放正能量。所以，请不要再封闭自己，把心灵的窗户打开，开始一段阳光的旅程。

编 者

2013年10月



目 录 CONTENTS

第一章 情绪的惊人力量：内心强大才能赢得世界

情绪是“生命的指挥棒” // 002

情绪的产生、变化与反应 // 004

理性情绪和非理性情绪 // 006

把握情绪周期“晴雨表” // 012

情商·情绪·情感·性情 // 015

情绪决定你的生活质量 // 019

心情的颜色影响世界的颜色 // 022

1%的坏心情导致100%的失败 // 023

力量区分是调整心态的核心 // 026

阳光心态是正能量的心智模式 // 028

第二章 开启完美情商的心理学旅途：改变情绪，改变命运

从情绪到情商 // 032

成功的80%由情商决定 // 035

高情商的人能管理他人的情绪 // 038

高情商的人拒绝抱怨 // 040

困难是情商的“试金石” // 044

- 接受并体察你的情绪 // 048
- 理解他人的情绪 // 050
- 九型人格中的情绪掌控 // 053
- 领导者情绪的扩散效应 // 056

第三章 引爆情绪正能量：强者源自正向思考

- 性格与情绪结构 // 060
- 情绪的强度与流动性 // 061
- 消极心态的负能量 // 064
- 危机中爆发的超人能量 // 067
- 站在他人立场换位思考 // 070
- 学会进行情绪的能量转换 // 072
- 改变不了事实就改变情绪 // 074
- 情绪共鸣，打开他人心门 // 076

第四章 内心强大，什么也伤不了你

- “情绪风暴”中人心容易失控 // 082
- 别让心理出现失衡 // 084
- 过度忧虑会导致精神失控 // 085
- 悲观是一种严重的负面情绪 // 087
- 告别迷茫，摆脱心中的困惑 // 090
- 谁也逃不掉的焦虑 // 091
- 笼罩着永不消散的自卑愁云 // 093
- 抑郁是可怕的“心灵流感” // 096
- 不轻易给自己下判决书 // 099
- 愤怒是灵魂在摧残自身 // 101