

情绪 操控术

官念◎著

你的第一本兼具理论

成功的最大敌人是缺乏对

略的情绪调节图书

制。——拿破仑·希尔

改变**3000万**人命运的情绪操控宝典

弱者任情绪控制行为，强者让行为控制情绪

冲动是魔鬼，控制在于一念之间
操控情绪，做不被情绪左右的自由人

会掌控**情绪**的人
才能掌控**未来**！



情绪 操控术

官念◎著

贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

情绪操控术 / 官念 著. -- 贵阳: 贵州人民出版社,
2012.9

ISBN 978-7-221-10500-4

I . ①情… II . ①官… III . ①情绪—自我控制—通俗
读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 206577 号

情绪操控术

官念 著

策 划 人 陈继光

责任编辑 陈继光

特邀编辑 E c h o 吴亚娅

封面设计 王玉美

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6828640 (传真)

印 刷 湖南凌华印务有限责任公司

开 本 660 × 960 毫米 1/16

字 数 190 千字

印 张 16.5

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-10500-4

定 价 29.80 元

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

目 录

第一章 情绪的力量 / 001

第一节 你了解情绪吗 / 002

第二节 为什么我们会产生情绪 / 005

第三节 你意识到是情绪在操纵这一切吗 / 008

第四节 情绪与潜意识 / 012

第五节 情绪与成功 / 015

第二章 左脑理性,右脑感性 / 019

第一节 意识在左,本能在右 / 020

第二节 左手画方,右手画圈 / 025

第三节 情绪是行动的能量 / 029

第四节 管理情绪就是控制意念 / 034

第三章 坏情绪的负能量 / 039

第一节 好情绪带来正能量,坏情绪带来负能量 / 040

- 第二节 他为什么一直失败 / 043
- 第三节 赌徒背后的情绪因子 / 046
- 第四节 墨菲定律导致他的抑郁狂躁症? / 050
- 第五节 成功的第一步——戒掉坏情绪 / 053

第四章 不嫉妒,与坏情绪渐行渐远 / 057

- 第一节 抵制嫉妒的伤害,就要正视他人的成功 / 058
- 第二节 你嫉妒他,他嫉妒你 / 061
- 第三节 按捺住嫉妒,等待自己的良机 / 066
- 第四节 化嫉妒为动力,努力提升自己 / 069

第五章 压下浮躁的情绪,追求平稳的心态 / 075

- 第一节 浮躁有害,平和宜人 / 076
- 第二节 心态平,方安稳 / 079
- 第三节 戒浮躁,多思考 / 082
- 第四节 事情总要一步步完成 / 085

第六章 不焦虑,淡定的胸怀才快乐 / 089

- 第一节 焦虑是庸人的情绪 / 090
- 第二节 调和情绪,缓释压力 / 093
- 第三节 焦虑症是一切心理病的源头 / 096
- 第四节 不必顾虑太多,活在当下就好 / 100

第七章 用修养来控制自己的愤怒情绪 / 105

第一节 生活无处不愤怒 / 106

第一节 换位思考,远离愤怒的毒 / 109

第三节 善用平常心,化解心头怒 / 112

第八章 调整情绪,接纳现实 / 117

第一节 为了获得幸福,必须接纳自己和现实 / 118

第二节 金无足赤,学会欣赏自己 / 121

第三节 世事难全,学会接纳不完美的现实 / 125

第四节 顺其自然,为所当为 / 128

第九章 不要让昨天的烦恼影响你今天的好心情 / 133

第一节 世界大,人生短,烦恼少不了 / 134

第二节 珍惜当前,纯净你的情绪 / 137

第三节 不思八九,常想一二 / 141

第四节 跳出烦恼的怪圈 / 144

第十章 把事情看淡,才能调和情绪 / 149

第一节 迷茫情绪的自我调节 / 150

第二节 破除迷茫,回归现实的情绪 / 153

第三节 把自己认识透彻 / 157

第四节 信仰,破除迷茫,调节情绪的力量 / 160

第十一章 喜、怒、哀、惧的情绪国度 / 165

第一节 情绪世界里的四大“国王” / 166

第二节 四大情绪针对性疗养法 / 170

第三节 平衡情绪,塑造健康身心 / 173

第十二章 人际交往里的情绪战术 / 179

第一节 情绪是你的个性名片 / 180

第二节 用好情绪迎来好人际 / 184

第三节 爱情关系里的情绪宝典 / 188

第四节 躲开坏情绪,远离“踢猫”效应 / 192

第十三章 做情绪的主人,不被左右 / 199

第一节 十面埋伏的情绪地雷 / 200

第二节 情绪电波里的风浪人生 / 204

第三节 迎向阳光,拒绝压抑 / 207

第四节 不要被鸡毛蒜皮惹坏了情绪 / 210

第五节 为什么不快乐 / 215

第六节 成熟——情绪的试金石 / 219

第十四章 养成好情绪,发挥情绪正能量 / 223

第一节 摆脱坏情绪纠缠,寻一片安宁的心灵港湾 / 224

第二节 平衡心绪,学会自我满足 / 228

第三节 用心感受爱的正能量 / 235

第四节 养成好情绪,善待自己,相信未来 / 238

附录:情绪测试 / 243

一、测试:你是理性的左脑使用者,还是感性的右脑使用者? / 243

二、ACTH 测试:检测你的“情绪机能”/ 246

三、情绪个性测试:你需要怎样的情绪调节 / 250

The background of the entire page is a repeating pattern of small, stylized circular icons. These icons include various types of smiley faces (happy, sad, neutral) and curved arrows, suggesting themes of emotion and movement.

第一章

情绪的力量

人生在世，总会遇到各种各样的事情，面对这些事情，也会产生各种各样的情绪：喜、怒、哀、乐、愁等。这些情绪都有着巨大的力量，或正面或负面，而一个人想要操控情绪为我所用，就首先要明白情绪的力量所在。

第一节 你了解情绪吗

悲伤了我们会哭,高兴了我们会笑,愤怒了我们会大声地叫闹……不同的情绪有不同的特征。这些,你都懂吗?

情绪,我们都不太懂

有人说,情绪是人自身心理活动的外在体现,是一种既能促使人实现人生价值,又能令人生活陡然变色的神秘力量。也有人说,情绪就是一种规范性构成要素,我们或许不能够精确地描述出这一个概念,但是我们都了解它。更有人说,情绪,不外乎就是人的七情六欲中的七情罢了。众说纷纭,实在不知以何种解释作准。到底什么是情绪,而我们对情绪又了解几何?

根据新华字典的传统解法,情绪是指人从事某种活动时产生的兴奋心理状态。而从心理学的角度来说,情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度,是对客观事物和主体需求之间的关系的反应,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。

简单地从学术角度来解读情绪,比较抽象,并非所有人都能理解得透彻。既然如此,我们不妨回归到日常生活,从日常生活中来理解它。当你表现出众却不被欣赏的时候,会感到委屈难过;当你被人误解的时候,会感到愤怒与难堪;当你与家人产生矛盾的时候,会伤心失落、愤怒痛苦……这如此种种的常见反应其实就是我们所说的情绪。它就像是影子一样,伴随着人的一生。

我们总喜欢区分情绪

兴趣、愉快、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑和羞愧，这是现代心理学理论对于人类的情绪所做出的九种基础性分类。情绪是有积极与消极之分的。除去兴趣和愉快这两种正面的情绪以及惊奇这一中性情绪以外，其余的六种情绪均是负面的。

在负面情绪居多的情况下，我们就很容易被卷入不良情绪的旋涡里面。朋友的抱怨、老板的批评、父母的责备、同事的刁难，还有自我的否定等，这一切都是我们每一天都会接触到的负面情绪。人类是以群居的方式生活在地球上的，没有任何一个人能够单独活着。这也就是说我们只要是活着，就会受到身边的人和事方方面面的影响。

虽说负面情绪是整个情绪系统里面的最大的元素，但是我们还是不能忽视正面情绪的力量。就像小齿轮，虽然它只是很小很小的一个物件，但是其却能牵动着大链条。因此，我们应当利用好正面的情绪，使其发挥出最大的作用，对我们的生活产生最大的正面影响；同时控制好负面情绪，保持生活的平稳愉快。

有这样的一则故事：

古时候，有一个考生在上京赴考前做了三个梦。第一个梦，他梦到自己在墙上种白菜；第二个梦，他梦见自己在雨中既戴着斗笠又打伞；第三个梦，他梦到自己跟心爱的表妹背对背地躺在一起。考生顿觉不安。

于是，第二天一早，考生找到了算命先生，请他为自己解梦。

算命先生把梦的内容一听，就连连摇头说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹躺在一张床上，却背靠背，不是没戏吗？”

考生一听,心灰意冷,回店收拾包袱准备回家。店老板感到异常奇怪,连忙询问:“明天不是要开考了,你怎么现在就要回去了?”考生如此这般说了一番后,店老板乐了:“我也给你解一下。我倒觉得,你这次不留下来就太可惜了。墙上种菜说明你会高种(中),戴斗笠打伞说明你有备无患,你跟表妹背靠背躺着,说明你就要翻身了啊!”

考生一听,觉得很有道理,精神也为之一振,以积极的心态应试,居然得了个第三名。

你说,这正面的情绪是不是有极大的作用?试问一下,若果该考生一直笼罩于消极情绪的迷雾里,他又怎么能够得到金榜题名的机会?

这样看来,似乎有的情绪是好的,能给日常生活以帮助;而有的情绪却是坏的,阻碍生活顺利地进行。而实际上到底是不是这么一回事呢?其实,情绪本身并没有好坏之分,一般我们只划分为积极情绪与消极情绪。但是,由情绪所引发的行为所导致的后果就会有好坏之分。

我们除了要处理好正、负面情绪以外,也得注意中性情绪。因为中性情绪是机动性极强的,它既可以转变成为正面情绪,也可以转变为负面情绪。所以它对于我们生活的影响也是至关重要的。

我们都知道,情绪总是以一种快到我们都无法察觉的速度形成。它可以是让我们活命的一根稻草,也能可以是压死骆驼的最后一根稻草。就是基于这种可变性,我们需要对自己的情绪进行管理。但此种管理并非是消灭情绪,而是疏导情绪,使之获得合理化的信念进而产生有益的行为。

情绪,你对它的了解有多深?

第二节 为什么我们会产生情绪

任何事物的产生都会有其必然性,存在即合理,情绪的出现也不例外。

产生情绪的因由

正我们所说的,情绪能够于危急时刻救人一命,也能够在一瞬间使人走向毁灭,它的力量是巨大的。但是正因如此,我们更不能对自己放任自流,我们需要对情绪进行管理,使其向着有利于生活的方向发展。然而光做到“知其然”是不够的,还要做到“知其所以然”。要想对情绪进行有效的管理,并促使情绪为我所用,那么首先我们应当弄明白,为什么我们会产生情绪。

一般人并不会刻意去思考情绪产生的原因,就顺着事情的发展,变得时而欢喜,时而厌倦,时而冷静,时而冲动,时而理智,时而失控……我们的情绪总是如此波动着,前一秒钟,或许还是觉得生活充满着甜蜜和幸福,可是下一秒钟,却又觉得生活是那么索然无味,难以忍受。情绪也是如此变化莫测。

可是,任何事物产生和发展都是有原因的,情绪也不例外。

我们常说,人是有情众生。既然有情,那么情绪的产生也是在所难免的。而人之所以与其他动物有所不同,除了智力之外,就是因为有了独特而丰富的情绪。人是地球上最高等的生物,所以自然比其他动物的感情更细腻,更富有变化。这样的结论是大而无用的,我们要使得情绪真正地为我们所用,就该细致地分析其由来。

一般来说,情绪的产生也不外乎主观与客观两方面的原因。情绪是人对于客观事物是否符合自身发展需要的主观反映,它反映着客观事物与人的主观需求之间的关系。可以说,人的一切情绪都是由客观事物所引起的主观反映。

我们所说的主客观影响

我们这里所说的客观事物一般是指人所生活的周遭环境。环境对人的影响是巨大的。如果生活在一个积极向上的环境里面,人总会相应地感到轻松愉快;生活在一个消极散漫的环境里,人也难免会感到恐惧与不安。正所谓近朱者赤近墨者黑,社会是一个大染缸,赤橙黄绿青蓝紫,有怎样的环境就会造就怎样的颜色。引发情绪的刺激来源于生活的环境,壮丽的河山,整洁的环境,美妙的音乐往往会让人产生愉悦的心情;而相反的,拥挤的街头,凌乱的摆设,刺耳的声音会让人不知不觉地感到烦躁与不安。曾经的孟母三迁,是为了能给孩子一个良好的学习环境而择邻而居;“聚生淮南则为橘,生于淮北则为枳”,为橘为枳就是取决于其生活的环境。环境,是我们情绪产生的最为重要的原因。

不过这并不是说一个人的情绪好坏只能听从环境的影响。影响个人情绪的原因除了环境因素之外,还有一个人的主观因素。内因是事物发展的根本原因,外因是事物发展的必要条件。外因通过内因而起作用。内因和外因作为同时存在的内部和外部的联系,都对事物发展发生作用,然而内因才是决定事物变化发展的根本原因。这是唯物辩证法关于事物发展动因的基本观点。一个人的性格,处世态度等主观方面的原因对于情绪也是有极大的影响和控制力的。良好的心境,

可以促使正面情绪的产生;相反的,恶劣的心境就会抑制正面情绪的产生,加剧负面情绪的影响。而如果人刻意地去影响和控制自己的情绪,那么就能刺激正面情绪的产生,抑制负面情绪的发展。

从科学的角度来说,情绪的产生,总会与内脏器官的活动、内分泌、神经系统以及外部表情、动作的变化有着密切的关系。而人本身的器官、组织、心理的状况也与应激产生的情绪息息相关。也就是说我们本身的底子既可以加剧情绪,也可以消磨一部分情绪。在情绪尚未产生的时候,当时的个人生理状况会影响到情绪发生时的激素水平、高级神经系统活动类型等一系列身体反应。不知你是否发现,当一个人喝醉了酒以后,其神经就会变得异常兴奋,在这个时候,倘若旁人给他一定的赞扬或者批评,他所表现出来的愉悦或者是愤怒往往都比平时要激烈。同样的,如果一个人正处于高度的愉悦状态之中,他通常都可以忽略别人对他造就的小麻烦。这也是为什么我们总是说,你想要提出什么要求,就要趁别人心情好的时候提出来。可想而知,人的情绪在一定程度上是受个人生理状态制约的。

俗话有云:人有七情六欲。也就是说,情绪总是与人的欲望密切联系在一起。人的欲望是情绪产生基础。我们之所以会为考试的不及格而闷闷不乐是因为我们本身就渴望考取好成绩;我们会为老板的不理解而愤怒,是因为自身对能得到上司赏识的追求;大人会为小孩儿不懂事而痛心,是源于他们对孩子的要求。因为人有着各种各样的欲望,所以他们就会有情绪的产生与变化。人的欲望是来自于人本身的需要,这也是说,情绪,从根本上来说,是来源于人的需要。

人有各种各样的需要,有生理的需要也有心理的需要,有精神上的需要也有着物质上的需要,有暂时的需要更有持久的需要等。需要的多样性决定着人的丰富情绪。不同的内外刺激,对个人的需要能否

满足、满足的程度如何，都会让一个人对不同刺激物产生不同评价，进而引起不同的情绪体验。正所谓“萝卜白菜，各有所爱”，你需要的是白菜，当你得到的时候当然会感觉到高兴，可是当你需要的是萝卜，可是别人硬要塞给你白菜，那你又怎么会高兴得起来呢？

既然情绪是我们对外界的一种主观上的评价，那么需要是否被满足当然会引致情绪的产生。情绪的产生不仅要有刺激的存在，还必须以个人的需要为依据，并通过认识活动进行解释、评价，确认自己对它采取何种态度，并且体验到这种态度，至此，某种性质的情绪才产生了。

第三节 你意识到是情绪在操纵这一切吗

命运、状态、健康、成败等一切一切都是由情绪在操纵着，你有着怎样的感觉，就有着怎样的生活。换句话说，你怎样感知生活，你的生活就是那个样子的。

情绪决定命运

俗话说，心态决定一切。不同的心态决定了不同的人生，乐观向上的心态会让你的生活充满着精彩，悲观失落的心态会让你的生活迷雾重重。今日果，昨日因。你现在所经历的人生，都是由你过往的情绪所结果的。

有这样的一则故事：

有两群鸭子,其中的一群特别勤奋,每只鸭子每一天都会下一个很大很大的蛋,可是另外一群懒惰成性,都不乐意下蛋,每只鸭子平均两三天才会下出一只小小的蛋。面对着这样完全不同产量的两群鸭子,农夫心中总会有所偏好的。于是,特别能下蛋的那群鸭子每一天总会得到农夫的真心赞美以及由衷的喜爱。

很多个月过去了,这两群鸭子各自生活,各自下蛋,互不干扰。

可是在某一天,农夫先生突然把懒鸭子群当中的一只产量极低的鸭子放在勤奋鸭子群当中。那只懒鸭子对于新的环境相当不适应,它不明白为什么这群鸭子会为自己能下一个比别人大的蛋沾沾自喜。其实它更不明白的是为什么自己要下蛋。懒鸭子一点都不喜欢这里的新环境,它觉得自己以往的一切都是好的,每天懒懒散散的,高兴的时候就下个蛋,不高兴的时候就索性一个月都不下一个蛋,随心所欲地生活着。

可是懒鸭子的新家人并不允许它再过着这样的日子。在勤奋鸭子的眼里,下蛋是一件值得自豪的事情,能下出一个大蛋更是一种成功。勤奋鸭子群的大家长每天都在催促着新来的懒鸭子工作,更威胁它如果没法下出蛋就没有饭吃。其实对懒鸭子来说,不吃饭也没什么了不起的,因为它相信大家总不会让它饿死。所以,懒鸭子还是照着自己原来的样子过日子。可是它并没有想到,大家长是一个强硬派,在它的心里,一个活着不工作的鸭子倒不如死掉。日子一天天过去,懒鸭子最终还是熬不过去,妥协了。当懒鸭子下出了一个蛋的时候,它不但有饭吃了,而且周遭本是冷漠的鸭子对它也和善多了,更重要的是农夫先生也表扬他了。这一切,都让鸭子觉得,其实下蛋也不是很糟糕的事情。在这种良好心情的导引之下,懒鸭子渐渐地勤于工作,有时候甚至还恨不得自己一天能下出两个蛋来。后来懒鸭子也