



自控力

如何有效
掌控自己的情绪

km/h

高杰◎编著

THE POWER OF
SELF-CONTROL

你要控制你自己，别轻易让谁看见你哭泣
宣泄容易，自控不易，且学且珍惜



自控力

如何有效掌控自己的情绪

高杰◎编著

图书在版编目(CIP)数据

自控力 如何有效掌控自己的情绪 / 高杰编著. —
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.4

(读书会)

ISBN 978-7-5534-4373-7

I. ①自… II. ①高… 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 (2014) 第 080651 号

读书会

自控力 如何有效掌控自己的情绪

Zi Kong Li Ruhe Youxiao Zhangkong Ziji de Qingxu


出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-4373-7

定 价 39.90元



前言



自控力，即自我控制。指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制，它是一个人成熟度的体现。没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生。最有力量的那些能掌控自己的人，缺乏自控力却在妄谈成功，就像盲人在谈论颜色。

82岁的大文豪托尔斯泰悄然离家出走，却因为缺乏自理能力，病倒在一个荒凉的小站，几天后含恨辞世。这是为什么？

美国第32任总统富兰克林·罗斯福，是美国历史上唯一一位残疾人总统。他坐着轮椅登上总统宝座，又打破了美国总统不能连任两届以上的惯例，创造了美国历史上空前绝后的纪录，总统任期长达12年。这是为什么？

35岁之前，乔·吉拉德患有严重的口吃，换过40个工作，甚至做过小偷，开过赌场。这样一个人，竟然在短短的3年内成为世界上最伟大的汽车推销员。连续12年，他每天卖出6辆汽车，一直保持着销售员销售汽车的吉尼斯世界纪录。这是为什么？

2001年4月，南非约翰内斯堡市发生了一起足球惨案，近50名球迷被踩踏而死，100多人受伤，最小的死者只有12岁。这是为什么？

.....

太多的为什么，让我们将注意力集中到“情绪的自我控制”上来。科学家认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。在我们思考、制订决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

自控力的魔力是如何释放出来的呢？

心理学家认为，自我情绪控制主要分为5个领域：认识自己、管理情绪、激励自己、识别他人以及处理人际关系。人们在这5个领域里表现出的能力各不相同。有人对自己有

清醒的认识，有人却陷入“当局者迷”的窠臼；有人善于管理自己的情绪，有人却任大喜大悲的情绪泛滥；有人喜欢给自己加油鼓劲儿，有人却自暴自弃；有人具备同理心、通晓识人术，有人却不懂得察言观色、听不懂话外之音；有人处理人际关系时游刃有余，有人却不善于与周围的人相处，人生路上磕磕绊绊……

自控力对人的生活和命运影响极大。研究表明，情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考，而消极的情绪则会起到阻碍作用。换言之，高情商的人更容易充满自信，热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。

然而，社会中却处处可见缺乏自控力的人——这些人可能拥有出众的容貌、傲人的学历、满腹的学问，却无法获得一个满意的工作岗位，无法达成一个小小的目标，甚至无法相信自己能够成功。他们的“病灶”在于自控力的缺失，自我情绪的放纵。

本书提供了一些修炼自控力的方法，虽然不可能放之四海而皆准，却足以给你指出一个努力的方向。自控力并不是与生俱来的，而是可以靠后天习得。自控力是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。只要我们多点儿磨炼，多点儿情感投资，就能够像“自控高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，在工作 and 生活中游刃有余。





Part
01

洞悉“情绪智力”的秘密 / 7

- 紧握情绪自控的缰绳——EQ / 8
- “情绪傻瓜”：智商与情商 / 11
- 情绪失控：生命不能承受之重 / 14
- 高情商就是有效控制情绪 / 20
- 向情商盲说“不” / 24

Part
02

自我掌控从自我认知开始 / 27

- 正确认识你的情绪 / 28
- 做一个内心旁观者 / 32
- 自省，看清魔镜中的自己 / 36
- 坚守你的内心世界 / 41
- 情绪周期，男女有别 / 45
- 修剪你的欲望，摆脱负面情绪 / 48
- 逃避是懦弱，坚韧是力量 / 52

Part
03

掌控情绪的开关 / 55

- 情绪化，幸福和成功的杀手 / 56
- 给负面情绪一个正当的出口 / 59
- 制伏愤怒的魔鬼 / 64
- 战胜恐惧的阴魂 / 70
- 冲动的代价 / 74
- 摆脱忧虑就乐活 / 80
- 不抱怨的人生 / 84
- 自卑也是一种力量 / 88
- 嫉妒其实不可怕 / 93

- 上帝给的宝贝，叫不幸 / 97
- 人生并不完美 / 101
- 心灵垃圾，一键清除 / 105

Part
04

破译快乐密码，做自我情绪的总导演 / 109

- 积极的心理暗示，成就美好人生 / 110
- 梦想的价值 / 113
- 信念激发潜能 / 118
- 勇气征服一切 / 122
- 有一种幸福叫珍惜 / 126
- 快乐其实很简单 / 129
- 乐观者总是命运的宠儿 / 133
- 行动改变命运 / 136
- 不放弃，不抛弃才是强者 / 140

Part
05

解读微情绪，巧借他人情绪东风 / 145

- 读心术，其实并不神秘 / 146
- 读心改变生活 / 150
- 换位思考，假如我是你 / 153
- 倾听“弦外之音” / 157
- 有效破解身体语言 / 161
- 察言观色的艺术 / 165
- 美杜莎的魔法：从眼睛到内心 / 169
- 服饰是一种语言 / 172
- 牢记快乐瞬间，不忘与人分享 / 176
- 和气待人，何其智慧 / 180



Part
06

玩转情绪操控术 / 183

- 情绪可以感染，愤怒可以遏制 / 184
赞美和认可：打开影响力通道的第一步 / 188
尊重是一颗双响炮 / 192
绝对说服力，攻心为上 / 197
有舍才有得 / 201
真诚，立身处世的不二法门 / 205
海纳百川，有容乃大 / 208
用幽默来提升人格魅力 / 214
微笑的影响力能够超越一切资本 / 218
放下你的怨恨 / 223
别人的看法可以是过眼云烟 / 226
培养一种兴趣 / 229
知足是福 / 232
远离羡慕嫉妒恨，我的情绪我做主 / 237

Part
07

穿越职场情绪火线 / 243

- 态度决定一切 / 244
冷静内敛，让锋芒“微”露 / 248
勇于承担 / 251
以退为进的艺术 / 255
人脉是无形的存折 / 259
懂得合作与分享 / 263
领导力源于人格的魅力 / 267
对症下药，把准上司的脉 / 270

- 理智对待“办公室政治” / 273
好习惯助你叱咤职场 / 276
铸造金饭碗：做不可替代的员工 / 278
要善于打破常规 / 281
巧用人情味，避免无谓争执 / 285

Part
08

培养情绪自控力，点亮孩子们希望明灯 / 289

- 父母是孩子最好的老师 / 290
从点滴小事做起，培养自信心 / 294
拒绝“软糖”的诱惑 / 298
自立自强：孩子总要自己长大 / 300
顽强的意志力是成功的基石 / 303
“竞争意识”不能少 / 306
拓展孩子的人生目标 / 309
有责任心才堪当大任 / 312
诚实守信，孩子一生受用的品质 / 316



自控力

如何有效掌控自己的情绪

高杰◎编著

60

图书在版编目(CIP)数据

自控力 如何有效掌控自己的情绪 / 高杰编著. —
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.4

(读书会)

ISBN 978-7-5534-4373-7

I. ①自… II. ①高… 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 (2014) 第 080651 号

读书会

自控力 如何有效掌控自己的情绪

Zi Kong Li Ruhe Youxiao Zhangkong Ziji de Qingxu


出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-4373-7

定 价 39.90元



前言



自控力，即自我控制。指对一个人自身的冲动、感情、欲望施加的控制，它是一个人成熟度的体现。没有自控力，就没有好的习惯，没有好的习惯，就没有好的人生。最有力量的那些能掌控自己的人，缺乏自控力却在妄谈成功，就像盲人在谈论颜色。

82岁的大文豪托尔斯泰悄然离家出走，却因为缺乏自理能力，病倒在一个荒凉的小站，几天后含恨辞世。这是为什么？

美国第32任总统富兰克林·罗斯福，是美国历史上唯一一位残疾人总统。他坐着轮椅登上总统宝座，又打破了美国总统不能连任两届以上的惯例，创造了美国历史上空前绝后的纪录，总统任期长达12年。这是为什么？

35岁之前，乔·吉拉德患有严重的口吃，换过40个工作，甚至做过小偷，开过赌场。这样一个人，竟然在短短的3年内成为世界上最伟大的汽车推销员。连续12年，他每天卖出6辆汽车，一直保持着销售员销售汽车的吉尼斯世界纪录。这是为什么？

2001年4月，南非约翰内斯堡市发生了一起足球惨案，近50名球迷被踩踏而死，100多人受伤，最小的死者只有12岁。这是为什么？

.....

太多的为什么，让我们将注意力集中到“情绪的自我控制”上来。科学家认为，我们每个人都有两个大脑——感性的大脑和理性的大脑，两种智力——智商和情商。在我们思考、制订决策、采取行动时，智商和情商在同时发挥作用，缺一不可。

自控力的魔力是如何释放出来的呢？

心理学家认为，自我情绪控制主要分为5个领域：认识自己、管理情绪、激励自己、识别他人以及处理人际关系。人们在这5个领域里表现出的能力各不相同。有人对自己有

清醒的认识，有人却陷入“当局者迷”的窠臼；有人善于管理自己的情绪，有人却任大喜大悲的情绪泛滥；有人喜欢给自己加油鼓劲儿，有人却自暴自弃；有人具备同理心、通晓识人术，有人却不懂得察言观色、听不懂话外之音；有人处理人际关系时游刃有余，有人却不善于与周围的人相处，人生路上磕磕绊绊……

自控力对人的生活和命运影响极大。研究表明，情绪是人类做出某种行为的深层驱动力。积极的情绪能够引导我们乐观地对生活进行探索和思考，而消极的情绪则会起到阻碍作用。换言之，高情商的人更容易充满自信，热情洋溢地面对工作和生活，胜不骄，败不馁，从而更容易取得成功。

然而，社会中却处处可见缺乏自控力的人——这些人可能拥有出众的容貌、傲人的学历、满腹的学问，却无法获得一个满意的工作岗位，无法达成一个小小的目标，甚至无法相信自己能够成功。他们的“病灶”在于自控力的缺失，自我情绪的放纵。

本书提供了一些修炼自控力的方法，虽然不可能放之四海而皆准，却足以给你指出一个努力的方向。自控力并不是与生俱来的，而是可以靠后天习得。自控力是一种能力，也是一种技巧，因此有规律可循，能够熟练掌握。只要我们多点儿磨炼，多点儿情感投资，就能够像“自控高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，在工作 and 生活中游刃有余。





Part
01

洞悉“情绪智力”的秘密 / 7

- 紧握情绪自控的缰绳——EQ / 8
- “情绪傻瓜”：智商与情商 / 11
- 情绪失控：生命不能承受之重 / 14
- 高情商就是有效控制情绪 / 20
- 向情商盲说“不” / 24

Part
02

自我掌控从自我认知开始 / 27

- 正确认识你的情绪 / 28
- 做一个内心旁观者 / 32
- 自省，看清魔镜中的自己 / 36
- 坚守你的内心世界 / 41
- 情绪周期，男女有别 / 45
- 修剪你的欲望，摆脱负面情绪 / 48
- 逃避是懦弱，坚韧是力量 / 52

Part
03

掌控情绪的开关 / 55

- 情绪化，幸福和成功的杀手 / 56
- 给负面情绪一个正当的出口 / 59
- 制伏愤怒的魔鬼 / 64
- 战胜恐惧的阴魂 / 70
- 冲动的代价 / 74
- 摆脱忧虑就乐活 / 80
- 不抱怨的人生 / 84
- 自卑也是一种力量 / 88
- 嫉妒其实不可怕 / 93

- 上帝给的宝贝，叫不幸 / 97
- 人生并不完美 / 101
- 心灵垃圾，一键清除 / 105

Part
04

破译快乐密码，做自我情绪的总导演 / 109

- 积极的心理暗示，成就美好人生 / 110
- 梦想的价值 / 113
- 信念激发潜能 / 118
- 勇气征服一切 / 122
- 有一种幸福叫珍惜 / 126
- 快乐其实很简单 / 129
- 乐观者总是命运的宠儿 / 133
- 行动改变命运 / 136
- 不放弃，不抛弃才是强者 / 140

Part
05

解读微情绪，巧借他人情绪东风 / 145

- 读心术，其实并不神秘 / 146
- 读心改变生活 / 150
- 换位思考，假如我是你 / 153
- 倾听“弦外之音” / 157
- 有效破解身体语言 / 161
- 察言观色的艺术 / 165
- 美杜莎的魔法：从眼睛到内心 / 169
- 服饰是一种语言 / 172
- 牢记快乐瞬间，不忘与人分享 / 176
- 和气待人，何其智慧 / 180



Part
06

玩转情绪操控术 / 183

- 情绪可以感染，愤怒可以遏制 / 184
赞美和认可：打开影响力通道的第一步 / 188
尊重是一颗双响炮 / 192
绝对说服力，攻心为上 / 197
有舍才有得 / 201
真诚，立身处世的不二法门 / 205
海纳百川，有容乃大 / 208
用幽默来提升人格魅力 / 214
微笑的影响力能够超越一切资本 / 218
放下你的怨恨 / 223
别人的看法可以是过眼云烟 / 226
培养一种兴趣 / 229
知足是福 / 232
远离羡慕嫉妒恨，我的情绪我做主 / 237

Part
07

穿越职场情绪火线 / 243

- 态度决定一切 / 244
冷静内敛，让锋芒“微”露 / 248
勇于承担 / 251
以退为进的艺术 / 255
人脉是无形的存折 / 259
懂得合作与分享 / 263
领导力源于人格的魅力 / 267
对症下药，把准上司的脉 / 270

- 理智对待“办公室政治” / 273
好习惯助你叱咤职场 / 276
铸造金饭碗：做不可替代的员工 / 278
要善于打破常规 / 281
巧用人情味，避免无谓争执 / 285

Part
08

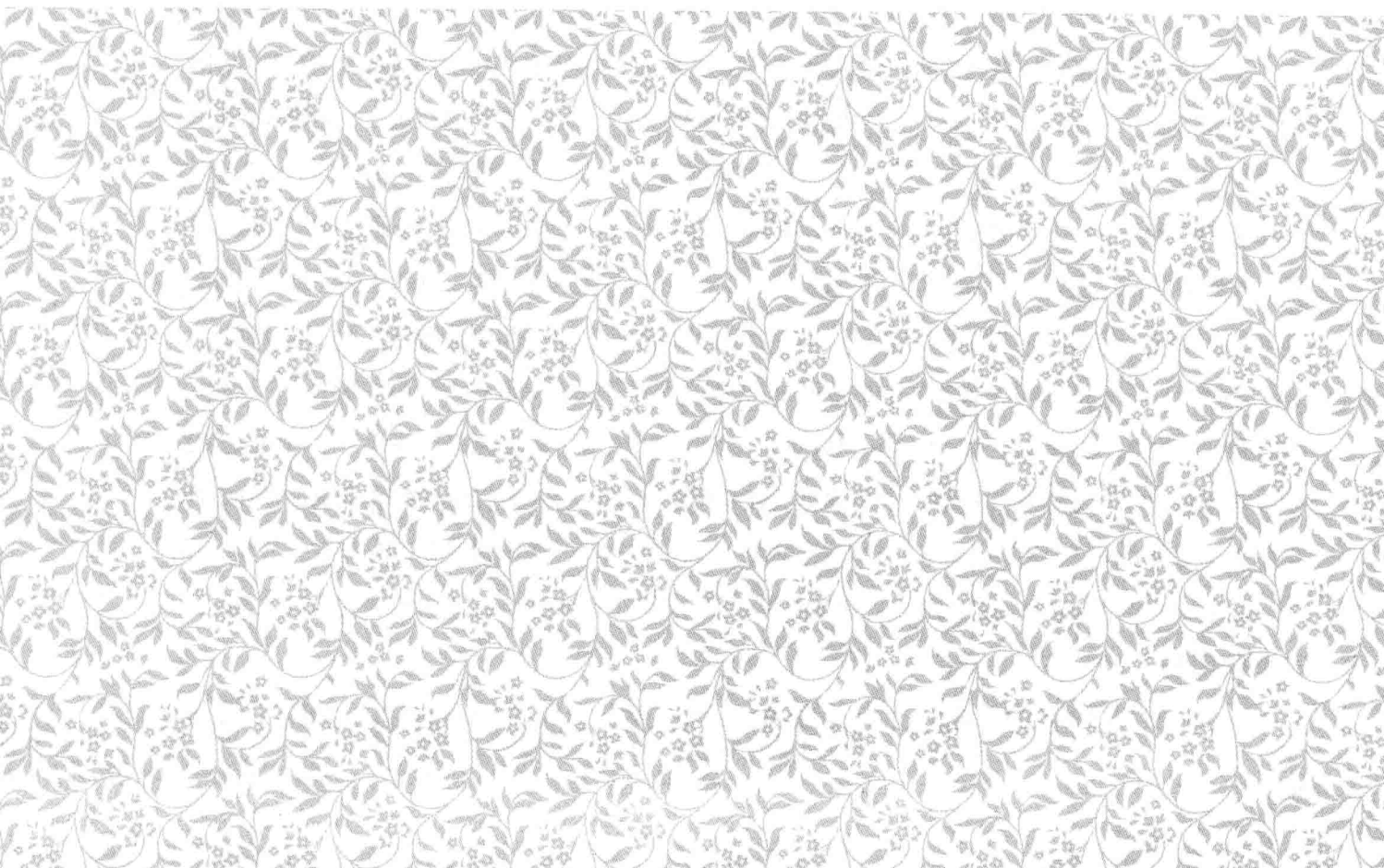
培养情绪自控力，点亮孩子们希望明灯 / 289

- 父母是孩子最好的老师 / 290
从点滴小事做起，培养自信心 / 294
拒绝“软糖”的诱惑 / 298
自立自强：孩子总要自己长大 / 300
顽强的意志力是成功的基石 / 303
“竞争意识”不能少 / 306
拓展孩子的人生目标 / 309
有责任心才堪当大任 / 312
诚实守信，孩子一生受用的品质 / 316

Part 01

洞悉“情绪智力”的秘密

英国权威大报《泰晤士报》刊登文章说：“情商是开启心智的钥匙、激发潜能的要诀。它像一面魔镜，令你时刻控制自己、调整自己、激励自己，是获得成功的重要来源。”美国著名杂志《时代周刊》则大声疾呼：“如果你不懂 EQ（情商），从现在起，我们宣布——你落伍了！”



Strengthen Your Willpower

紧握情绪自控的缰绳——EQ



EQ (Emotion Quotient) 是情商的英文缩写，全称为情绪智力，它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的能力。最新的研究显示，一个人的成功，只有20%归诸智商的高低，80%则取决于情商。美国哈佛大学的教授丹尼尔·戈尔曼表示：“情商是决定人生成功与否的关键。”由此可见，EQ对人们能否进行自我情绪控制和情绪管理，从而获取事业上的成功至关重要。



《阿甘正传》与大学生自杀



情商是什么？在回答这个问题之前，我们先来看两个案例。

好莱坞大片《阿甘正传》曾经感动了无数人。主人公阿甘智商只有75，但他能集中精力于一点，认定目标后就坚定执着地去做，绝不动摇。在这种信念的指引和支撑下，他战胜了童年时同学的歧视和欺侮，进入大学校门；在大学里的橄榄球场叱咤风云，成为耀眼的明星；在炮火连天的越南战场死里逃生，成为英雄；在乒乓外交的球台旁潇洒挥拍，获得了国会勋章……最后，他拥有了自己的捕虾船，成为亿万富翁。他虽然并不聪明，但努力做好每一件事情。他的诚实、守信、勇敢、真诚等美德，成就了自己的事业和爱情。他常说：“妈妈说人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一个是什么味道。”虽然阿甘是存在于影视作品中的虚拟人物，却也有现实生活中的写照。

2005年，北京高校有15名大学生自杀身亡。这15名自杀者中，有北京大学中文系的大二女生，有北京师范大学的韩国留学生，也有中科院理论物理所的博士后。他们选择结束自己生命的共同原因在于压力过大，导致精神抑郁，最终崩溃。而那位年仅36岁的博士后还是德国洪堡学者和日本东海原子能研究所（STA）研究员，32岁时就评上了正高研究员。他平时虽然沉默寡言，但人缘很好，每个认识他的人都认为他很优秀。出乎所有人的意料，他舍弃了自己本来光明的前途，选择了一条不归路。

这两个案例的对比十分鲜明。一边是智商低下的“傻小子”，一边是智力超群的“天之骄

子”。而傻小子能在人生路上过关斩将，取得一系列令众人羡慕的成就；骄子们却在象牙塔里徘徊抑郁，最终选择了结束生命。决定这一切的关键因素就是——情商。

简单来说，情商就是自我管理情绪的能力。它和智商（Intelligence Quotient，简称IQ）一样，是一个抽象的概念。不过，心理学家们常喜欢用EQ来衡量一个人的情绪能力。

1990年，美国两位心理学家首次提出“情商”这一概念，成为一个标志性事件。5年以后，《纽约时报》专栏作家丹尼尔·戈尔曼出版了《情感智商》一书，迅速在全球掀起情商热潮。在随后的15年间，这个概念风靡全球，成为脍炙人口的词汇。

近几年，情商在中国也越来越受到重视。某调查机构于2010年发起一项调查，调查内容为中产家庭的幸福状况。名为《中产家庭幸福白皮书》的调查报告显示，绝大多数被调查者认为，健康、情商、财商、家庭责任以及社会环境是影响家庭幸福最重要的因素，并且五者相互关联，缺一不可。如果家庭成员情商过低，那将会大大影响整个家庭的幸福感受。

五大情商能力

■ ■ ■

心理学家们通过长时间的研究，将情商分为五个主要领域。

第一，认识自己。自我意识是情商的基石。所谓自我意识，就是能够及时认识到感受的产生。能够充分地了解自我的人往往对生活有更强的掌控能力。如果无法及时注意到自身的真实感受，就只能听命于感受的操控。

第二，管理情绪。在自我意识的基础上，恰当地管理情绪也是一种必不可少的能力。每个人在工作和生活中都不可避免地遇到积极和消极的情绪，沉迷于积极的情绪和受缚于消极的情绪都会导致同样的结果，就是自我迷失。为此，每个人都需要具备情绪调节能力。情绪调节能力差的人常会感受到痛苦，情绪调节能力强的人则可以更快地从生活的挫折和烦恼中解脱过来。

第三，激励自己。情绪会破坏注意力的集中，进而影响心智。紧张、焦虑、恐惧等负面情绪会让人出现短暂的失忆，极大干扰人的心理状况。而积极的情绪则会对提高成绩产生极强的引导作用。面对挫折和困难时，保持满腔热情并持之以恒，这是产生坚忍不拔的毅力的源泉。

第四，识别他人。这里要提出一个概念，叫作同理心，也就是了解他人感受的能力。通常情况下，人们用语言来表达自己的感受。而很多时候，人们不便于或者不喜欢使用语言，便会通过其他的方式如表情、隐喻、动作等，来表达自己的心情和要求。同理心强的人能够及时体会到这种表达，并做出适当的反应。

第五，处理人际关系。恰如其分地处理人际关系是一门艺术，而掌控他人的情感是处理人际关

系的艺术。社交技巧高明的人，能够自如地在公共场合掌握他人的情绪，提升自己的社交竞争力。社交竞争力强的人，能够提高个人的受欢迎程度、领导力和人际交往的有效性。

当然，每个人都不是完美的，在以上五个领域的表现也会各不相同。有的人可能擅长掌控自己的情绪，但不懂得如何处理人际关系；有的人可能善于识别他人，但不知道怎样激励自己。不过没关系，情商是可以依靠后天习得并改善的，只要在相关领域做出有针对性的努力，就可以获得相应的改进。

情商影响生活

■ ■ ■

想想看，如果你每天保持微笑，面对生活中的挫折时，你也能笑着对自己说“这是生活对我的考验与磨炼”，然后想办法去克服，那你的人生道路将会如何？如果你每天忧郁神伤，遇到一点儿小困难也要放大十倍，悲观地认为这是命运故意与你过不去，那你的人生道路又将会如何？

情商和生活是密不可分的。积极的情绪能够激励我们不断地进行探索，改善我们的思维能力，提高我们的技能。消极的情绪则会分散我们的注意力，阻碍我们的思考。情绪是行为深层的驱动力。研究人员发现，不同的情绪在生理方面会导致不同的行为。

当人生气时，大脑给心脏下达指令，血液会流到手部，便于随时抓起武器或者攻击敌人。同时，心跳加速，肾上腺素分泌急速增加，准备采取强有力的行为。汉语中所谓“气血上涌”就是形容这种现象。

当人恐惧时，血液会涌向双腿这样大块的骨骼肌，以准备随时逃跑。这时，面部会由于血液的流失而苍白，身体会在一瞬间呆立不动，像戴上了枷锁一样。所以，我们常说的“吓呆了”是有科学依据的。大脑情绪中枢的回路会释放大量激素，使身体保持警觉。人的感觉也会变敏锐，环境中任何一个细微的变化都逃不过人的感知。

当人快乐时，负责抑制负面感觉与提升可用能量的大脑中枢变得活跃，而产生忧虑情绪的大脑中枢趋于平静。身体能够获得正常的休息，复原的速度也会加快。所以医生希望病人休养时保持好心情，科学依据也就在此。

当人恋爱时，副交感神经的活跃度增强。身体处于平静和满足的状态，容易与别人合作。对方做出的一个小小的关怀行为，都容易让人感到温暖和舒服。

当人吃惊时，眉毛会扬起，允许更多光线进入视网膜，也使视野更加开阔。这可以使人获取更多信息，来决定自己应该怎么办。

当人产生厌恶时，鼻子会微微皱起，上嘴唇撇向一边。这种面部表情在全世界几乎都是一样