

破解

你的

冯国涛 / 编著

情绪密码



做自己的心理医生

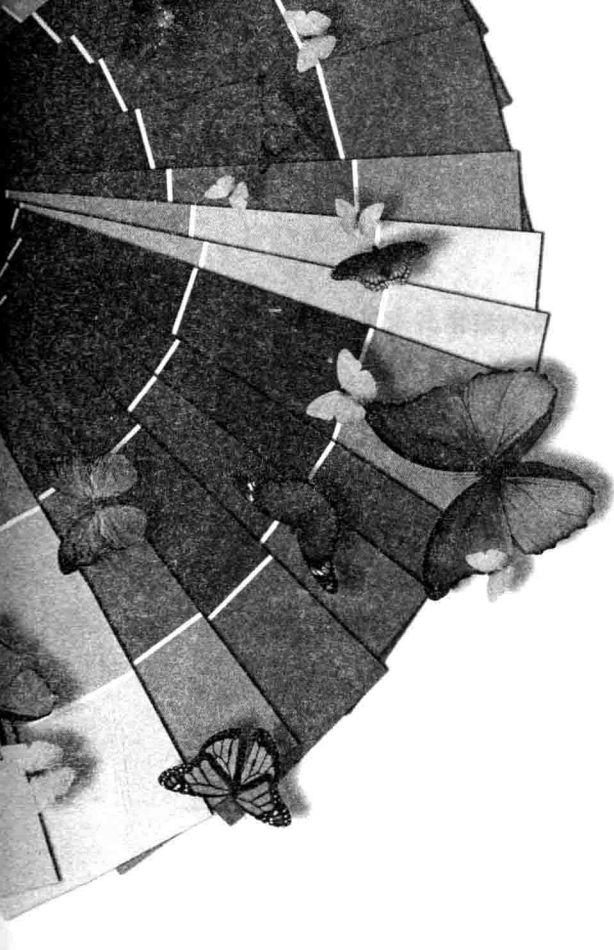
中国华侨出版社

破解

你的

冯国涛 / 编著

情绪密码



做自己的心理医生

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破解你的情绪密码：做自己的心理医生/冯国涛编著. —北京：中国华侨出版社，2012.3（2013.5重印）
ISBN 978-7-5113-1910-4

I. ①破… II. ①冯… 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 (2012) 第 005322 号

● 破解你的情绪密码：做自己的心理医生

编 著/冯国涛

责任编辑/尹 影

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 15 字数 220 千字

印 数/5001—8000

印 刷/北京龙跃印务有限公司

版 次/2013 年 5 月第 2 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-1910-4

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

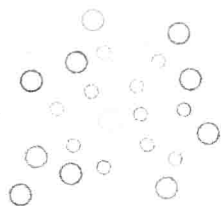
编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail：oveaschin@sina.com

前言



人生总是充满了机遇和挑战，面对纷繁复杂的人生，不顺心的时候会经常有，正所谓“人生不如意事十之八九”，道路不总是平坦，阳光不总是灿烂。生存的压力、情感的挫折，甚至亲人的离世，都会让我们感到生活的艰难和困苦，这时候，失落、彷徨、丧气、悲伤、内疚、悔恨等坏情绪就会成为不速之客，影响着我们生活的点点滴滴，令我们无法正常工作和学习。

这些不良情绪像是我们最“忠诚”的朋友，总是挥之不去，有时候甚至在很长的一段时间中，我们都陷入其中，无法自拔，就像是走进森林中一样，看不见天日，走不出昏暗，很多人就是因为无法排解这些内心的愤懑而做出傻事，既伤害了自己也伤害了他们最亲的人。

很多时候我们碍于面子，不想表达自己内心的脆弱；很多时候，我们思虑过多，不想给周围的人带来悲伤；很多时候，我们无法相信别人，以致于我们总是沉默，可是生活总是如此，会有不开心伴随着我

们，会有坎坷泥泞来挡住我们前行的道路，会有烟雨蒙蒙遮蔽我们的未来，不要妄想事事顺心，连神仙都是烦恼的，何况我们这些平凡的人？然而人各有志，人与人是不同的，愚笨的人在遇到困难的时候总是想着躲避、抱怨悔恨；睿智的人却能在自己情绪低落的时候适时地解救自己，升华自我。

让我们一起走进自己的内心，了解自己的内心，认真对待生活中各种各样的情绪，试图寻找最有效的方法，学会自我解救，做一个生活的智者，排除生活的不良情绪，从而让我们的人生充满欢乐，让我们的生活更加幸福。

目录



第一章 抛开一切，直面自我 ——解析自己的不良情绪

情绪是一种心理状态。生活的点点滴滴都会影响我们的情绪，有时候我们会精神焕发，有时候我们也会垂头丧气。每个人都会有不良的情绪，甚至天天都有，这并不可怕，也不要觉得格外担忧，关键的问题是，我们要学会认识自己的不良情绪，静下心来，想想自己有哪些不良情绪，同时，想想我们为什么会有这样的情绪。只有知道自己的症结在哪里，才能对症下药。我们要学会为自己的情绪把把脉，找出让我们闷闷不乐的源头，让坏情绪无处可逃。

把握自己的性情	2
是什么一直困惑着你	5
你为什么总是不开心	8
你有忌妒的情绪吗	12

你为什么总是不喜欢自己	15
你在害怕什么	18
你的生活到底哪里不如意	22
你为什么在焦虑	25

第二章 理性对待，积极转化

——乐观地对待自己的不良情绪

在人生的长河中，缺陷是难免的，挫折也是难免的，困难的时候，情绪很难达到良好状态。但是，我们可以乐观地对待自己的情绪，以理性而非自暴自弃的态度积极地进行调节，唯有如此，才能让心情有所转机。懂得生活的人总会从客观的角度来认识事物，从而寻求最佳的方式，让劣势转换成优势。你是个充满智慧的人吗？如果你是，或者你想成为这样的人，那么就要积极应对不良情绪，让美丽的彩虹在风雨过后更加美丽。

走自己的路	30
学会适当地倾诉	34
在痛苦中看见希望	37
让乐观成为座上宾	41
变消极为积极	44
换一种角度看问题	47
不要自寻烦恼	51



第三章 奋勇向前，永不认输

——对生活抱有坚定的信念

生活中难免会有许多挫折，生活中难免会有许多磨难。但是，即使遇到高山险阻，也要相信平原坦途就在前方；即使遇到狂风暴雨，也要相信灿烂的阳光终会照耀大地。阳光总在风雨后，如果你用一种良好的情绪对待生活中的苦乐，那么即使遇到再大的磨难，你也会永远屹立而不倒；如果你对生活没有失望，那么即使风吹浪打，也阻止不了你对生活微笑。一个能控制自己情绪的人是一个幸福的人，是一个永远不会被打倒、被击垮的人，是一个必将在人生之路上取得成功的人。

保持对生活的热情	56
人生在世，何惧风雨	59
在困境中保持微笑的姿势	62
让梦想不再退缩	64
做行动的践行者	67
培养自信的习惯	71
对希望不放弃、不抛弃	74
张开希望的翅膀	77

第四章 拨开云雾，丢弃烦恼

——走出烦恼，面朝大海，春暖花开

生活之中难免会有心烦气躁，难免会忧愁抑郁，这些不好的情绪总会在我们的生活中起起伏伏。很多时候，不良情绪就像是一个冠冕堂皇的陷阱，似乎我们总能找到不开心的理由，所以我们放纵了情绪，进而放纵了这种情绪对生活的影响。当我们被坏情绪缠身的时候，我们不要总是徘徊在其中，我们要学会跳出来冷观一切，适时地给好情绪一个台阶，让开心、快乐轻松地来到我们的身边。

整理心情，拒绝杂乱	82
让忧虑烟消云散	84
不让抑郁泛滥	89
平衡生活，和谐人生	92
拒绝心理疲劳	95
战胜心中的怒火	98
让悲伤不再停留	102
快乐就在前方	105



第五章 举重若轻，减少压力

——压力来的时候不妨拿出乐观的盾牌

生活中难免会有压力，在竞争日益激烈的现代化社会，压力如影随形。但是压力会破坏我们的幸福生活，像是一个不经意的陷阱，将我们拉入痛苦的深渊。所以我们必须要能释放压力、消除压力、转化压力，只有这样，我们才能更好地工作和学习。

正确认识压力	110
积极运用压力	113
不要让竞争淹没了你	116
走出自卑的深渊	119
学会有条不紊地规划生活	123
抗压五部曲	126
笑对人生	129

第六章 良好情绪，助你成功

——敞亮你的心，用希望照亮未来

良好的情绪能够帮助我们在事业上取得更大的成功。一个人的成功需要智商，更需要情商，人们的智商差别并不大，但是有的人更容易成功、更容易让别人喜欢，这就是情商作用使然。保持良好的情绪，其实

就是不断提升自己的情商。拥有良好的情绪使我们能够更加轻松地对待工作中的挫折，使他人能够更加轻松愉快地和你交流合作，良好的情绪就是交际中的润滑剂，能让你的人际关系更加和谐，更能够让你更容易交到朋友，从而助你成功。

情商高的人更容易成功	134
约束情绪让你更容易成功	137
良好地运用情绪领导员工	141
控制情绪能让你在竞争中不败	144
微笑让你更有竞争力	146
良好的情绪让人际关系更加和谐	150
心情爽朗，远离亚健康	153
良好的情绪让人变得美丽	155

第七章 解读自我，创造和谐

——过于完美的完美就是残缺

完美是人们向往美好事物时所产生的目标和渴望，对于完美，每个人都会有不同的见解，甚至同一个人在不同时期、不同环境下也会有不同的见解。残缺在大多数人的眼中是阴暗的、不完整的，是人们在现今社会尽力去避免的，但随着人们为了完美而竭尽全力去除残缺的时候、耗尽一生的精力回过头来却发现完美和残缺是共存的、不可分割的，过于完美的完美就是残缺。



完美不一定最美	160
经常进行自省	163
懂得放弃	167
允许自己“灵魂出窍”	170
活出真实的自我	173
学会宽恕别人	176
学会自我激励	179

第八章 释放自己，影响他人

——社交的成功在于情绪的把握

良好的社交是我们成功的一个很重要的条件。在现代社会中，人脉是我们成功的最大砝码。然而良好的情绪是积攒人脉的重要条件。保持良好的情绪能帮助我们交更多的朋友，能让我们在与朋友的交往中更加游刃有余。释放自己，让自己轻松愉快；影响他人，让别人被自己的快乐情绪感染。一个总是保持良好情绪的人能给别人带来快乐，一个总是保持良好情绪的人才能增加个人魅力。

学会适当地表达情绪	184
不要让自己的不良情绪影响他人	186
学会体谅他人	189
学会自我安慰	192
学会倾听	195
避开他人的不良情绪，保持快乐的心境	197

良好的情绪能活跃人际关系	200
良好的情绪为你带来更多朋友	203

第九章 美好人生，快乐至上

——把快乐当影子，你才能与它如影随形

人生或许有不如意，然而并不妨碍你拥有快乐。如果你能够调动自己积极的情绪，那么，即使面对风雨，你也会感到一种狂暴之美；即使身陷困境，你也会一如既往地乐观。快乐并不是别人给予的，而是你自己的感觉。每个人都应该自觉地给自己一种良好的情绪，抵制不良情绪的影响，使自己每天都能够过得快乐幸福。

自嘲也是一种豁达	208
幽默的人更有魅力	211
在知识中追寻桃花源	212
保持一颗赤子之心	216
保持浪漫的生活态度	219
惬意地生活	222
乐而忘忧	225

第一章



抛开一切,直面自我 ——解析自己的不良情绪

情绪是一种心理状态。生活的点点滴滴都会影响我们的情绪,有时候我们会精神焕发,有时候我们也会垂头丧气。每个人都会有不良的情绪,甚至天天都有,这并不可怕,也不要觉得格外担忧,关键的问题是,我们要学会认识自己的不良情绪,静下心来,想想自己有哪些不良情绪,同时,想想我们为什么会有这样的情绪。只有知道自己的症结在哪里,才能对症下药。我们要学会为自己的情绪把把脉,找出让我们闷闷不乐的源头,让坏情绪无处可逃。

把握自己的性情



性情，是日常生活中经常碰到的普遍心理现象之一。然而，性情的不同会对我们的情绪产生很大的影响。每一天中，我们的情绪都会千变万化，时而高亢，时而舒缓。不同的情绪会对我们的身心产生不同的影响，好的情绪自然利于身心发展，坏的情绪往往会对我们的身心产生不好的影响，影响心情，也会伤害身体。所以把握自己的情绪就是掌控自己的健康密码。

人的性情有好有坏。性情好的人无论到哪里都会受到欢迎，因为好的性情容易带来工作与学习的良好情绪，使别人喜欢同他合作、共事；性情不好的人，则常常给自己和别人带来苦恼，情绪不稳定，甚至会经常出现坏情绪，使别人觉得很难与之相处。有人做过调查，发现绝大多数男女青年在选择配偶时，都把对方性情好作为条件之一。根据经验我们也知道，在一个家庭或一个单位里，如果有一两个性情不好的人，常会使这个家庭或集体中的人搞不好团结。因此，改掉坏性情不仅可以消除个人的苦恼，还能够促进家庭和和睦、增强集体团结。

小张是一个急脾气的人，做事情喜欢一步到位，所以每次都是风风火火，每次他看到事情做不完情绪就很不好，总是强迫自己一定要做完，否则心情就很低落，有时候甚至对着别人发脾气，就因为这样，办公室里的人与他相处都非常小心，生怕做事情做不好就受气。因为小张这样的性格，大家都不愿意与他合作，虽然他是个好人，也很积极努力，但是晋升的机会总是轮不到他。他苦思不得其解，为什么自己这么



卖力还是没有收获,最后才知道因为自己的性格总是带来不良情绪,让别人对他敬而远之。试想,连与人相处都困难的人怎么能得到提升呢?除了事业受到不良影响,由于自己经常出现坏情绪,对自己的身体也不好,小张甚至觉得自己得了抑郁症。

小明性情温和,做事情不急不躁,而且非常宽容,从不要求别人,乐于助人,每天都乐呵呵的,她每天都能保持比较良好的情绪,大家都觉得她非常好接触。到一个新的环境里,大家很快就能接受她,而且上司看到她和大家的关系这么融洽,也总会有意提拔她,让她担任一些比较重要的工作,凭借自己的良好性情,小明的生活、事业总是很顺利。

人的性情的好与坏,与生活和工作环境有很大关系。温顺、平和、忍耐等好性情,往往同和睦温暖的家庭环境以及良好的教养有密切的联系;而暴躁、倔犟、怪癖、任性等坏性情,则常常与娇生惯养、过分溺爱或得不到家庭温暖、父母的要求过于严厉有关。个人生活道路的平坦或坎坷,对人的性情和性格也会产生重大的影响。“江山易改,禀性难移”,是说人的性情、性格有稳定性的一面,但并不是说性情、性格是固定不变的。大家知道,有些人年轻时性情暴躁,犟得像一头不听使唤的牛;但经过生活的磨炼,特别是吃了坏性情的亏以后,他的性情就慢慢变得比较平和了,对事情也不那么固执己见了。所以坏性情是可以改变的。当然,也有不改变的,那是由于他自己没有改变坏性情的要求,或者有要求而没有认真地去改。实际上,一个人的性格和脾气通过自身的努力是可以改变和防止的。生活中有许多过去爱发脾气的人,后来都学会了正确地自我控制。

那么,怎样才能改掉坏性情呢?首先,最重要的是要很好地认识坏性情的危害。我们在社会生活中,总要同其他人进行接触和交往,希望得到别人(当然不可能是一切人)的好感、友情、赞赏、合作,我们的生活总是离不开他人,良好的性情产生较良好的情绪,让我们做事情

更加顺利。否则，就会感到孤独、寂寞、没有生气、寸步难行。人的行为是受意识的调节和控制的，认识了坏性情的危害，便可从内心产生改掉坏性情的要求。其次，要加强思想修养。只有心中经常想到别人，尊重别人的利益和需要，才会对别人关爱、体贴、热爱。只有时刻把集体的利益放在第一位，才不致意气用事、固执己见，才能遇事平心静气、三思而行。改掉坏性情要有决心和毅力，不能今天想起来了，就谨慎一点，过了两天又依然故我。要有决心和毅力，坏性情是一定能改掉的。最后告诉大家几个小妙招：加强修养，多看一些修身养性的书，并坚持写下自己的感受；把急躁脾气的坏处一一列出来，贴在醒目的地方，经常提醒自己：遇事冷静，学会控制自己的感情，如果做不到，可以让自己信任、亲近的人在关键时刻提醒自己；对有些问题不要急于解决，先让自己多想一想再作决策。如果自己不明白，可以找知心的人商量一下；管住自己的嘴，很多事都是祸从口出。遇到事情该回避的回避，一定做到少说、多看、多听、多分析。

此外，平时多参加一些集体社交活动，多找那些心胸开朗、脾气好的邻居、朋友聊天，经常与他们交流。同时，也可请家人或朋友随时随地督促，从而改掉爱发脾气的毛病。只有具有良好的情绪才能每天保持比较好的心情，从而让自己成为一个快乐的人。



人贵在有自知之明，自身有缺陷并不可怕，可怕的是我们无法认识到自己的缺陷而一味地一意孤行。人的性情有好有坏，性格各异，而性情又与我们的情绪有非常重要的关系，良好的性情有利于让我们保持良好的情绪，从而心情愉快。所以，我们要认识自己，如果你是个性情急躁的人，那就慢慢地改正自己吧。