

最有效的情绪控制策略 最实用的气场修炼术

最高效的人脉法则

情绪掌控 气场修炼 人际沟通

张其成◎著

揭开人与人之间互相影响的最大秘密，

改变自己影响他人，改变命运世界

人际关系决定成败，有气场才有好人际；气场的强大，源自对情绪的控制；
人一辈子的劲敌是自己的情绪，只有掌控好情绪，才能掌控好自己的人生！



中国出版集团



现代出版社

最有效的情绪控制策略 最实用
最高效的人脉法则

情绪掌控 气场修炼 人际沟通

龙燕聪◎著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控 气场修炼 人际沟通 / 龙燕聪著. — 北京:
现代出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5143-1210-2

I. ①人… II. ①龙… III. ①人际关系学—通俗读物
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第315489号

情绪掌控 气场修炼 人际沟通

作 者 龙燕聪
责任编辑 陈世忠
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 制 北京金特印刷有限责任公司
开 本 710mm 1000mm 16
印 张 16
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1210-2
定 价 29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



Contents

目录

【情绪掌控】

第一章 把情绪置于股掌之中	3
1. 管理情绪的出场时间	4
2. 我的情绪我做主	7
3. 掌控情绪从心态开始	10
4. 一紧张情绪就失控	13
5. 非圣人的情绪管理办法	16
6. 控制情绪的关键在于“慢”	19
7. 情绪顽皮需要严厉管教	22
第二章 心态是掌控情绪的法器	25
1. 不强求才能轻松上阵	26
2. 对待坏情绪不能心软	29
3. 欲望收一收,掌控情绪更轻松	32
4. 无谓的比较很伤身	35

5. 知足常乐,情绪常优	38
6. 多在阳光下思考问题	42
第三章 战胜坏情绪才能见彩虹	45
1. 没脾气不行,乱发脾气更不行	46
2. 热豆腐总会烫嘴,不如冷一冷	49
3. 冲动是掌控情绪的大敌	52
4. 接受不完美的生活	55
5. 抱怨是掌控情绪的迷魂药	58
6. 爱自己就不要让坏情绪伤害自己	61
7. 自卑是最可怕的拦路虎	64
第四章 掌控情绪,积极生活	67
1. 挫折,你来得再猛烈些吧	68
2. 在低谷时说明你还有向上的空间	71
3. 悲伤一天就好	74
4. 想得太多是给自己找麻烦	78
5. 硬币有两面,那就不要总执著于悲伤	81
6. 找些发泄的途径来清理情绪	84
7. 收集快乐,清扫郁闷	86

【气场修炼】

第一章 气场无处不在	91
1. 气场在何处?	92
2. 你的气场修炼到什么等级了?	95
3. 有智慧气场就高一等	98
4. 强烈的渴望让气场十足	101
5. 那股“狠”劲散发的威力	104
6. 征服别人的气场来自良好的教养	107



第二章 身体语言决定气场力量 111

1. 形象是气场的第一击 112
2. 眼神决定你气场的高度 115
3. 用表情为你营造气场 117
4. 姿势不对会让人看穿你的伪气场 120
5. 服装的气场魔力 123
6. 伸手也要有范儿 126

第三章 真气场是用修养和智慧修炼的 129

1. 吸收什么,气场就展现什么 130
2. 为气场准备坚实的地基 133
3. 书中的知识能包装你的气场 136
4. 谦虚的气场不会弱 139
5. 不可不发怒的气场 142
6. 豁达可以提高自己的层次,让气场更高 145
7. 气场的修炼是自我完善 148

第四章 把自己修炼成气场帝王 151

1. 气场不仅要强势,也需要适时的宽容 152
2. 你强他就弱,气场的决战 155
3. “示弱”是为了获得最终的胜利 158
4. 尝试把陈述句说成肯定句 161
5. 强大的自信能让你说话的气场更有力 164
6. 再着急也不能语无伦次 167
7. 消极的意思不可从你嘴中说出 170

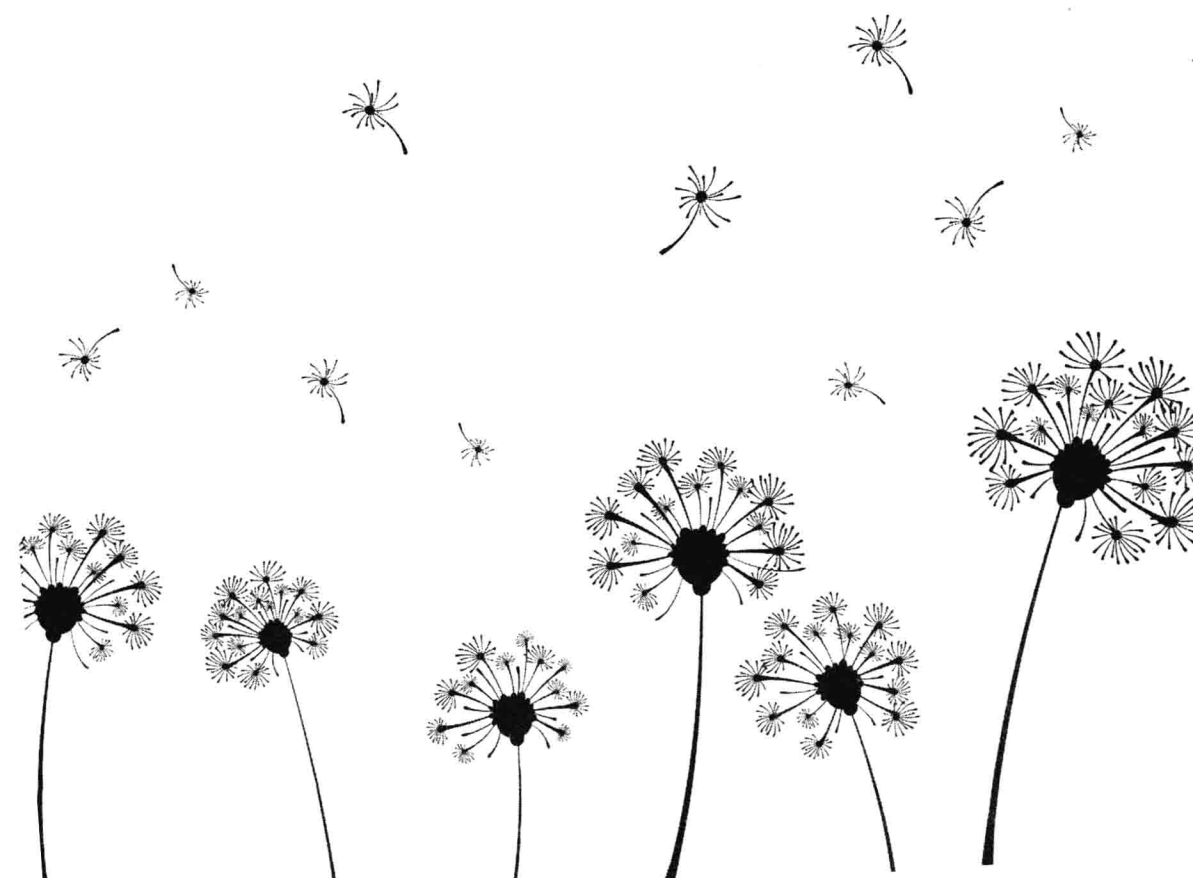
【人际沟通】

第一章 通过“沟通”让别人喜欢你 175

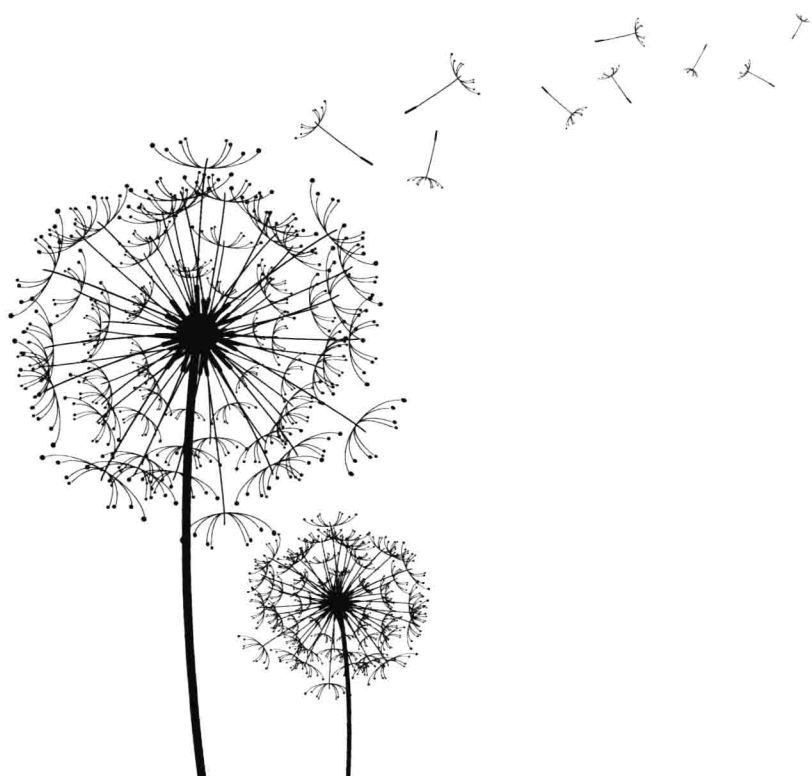
1. 不真诚谁都不想靠近你 176

2. 无趣的人缺少魅力	179
3. 不需要让所有人喜欢	182
4. 多观察,多留心,人缘就在你身边	185
5. 问问自己你能给别人提供什么	188
6. 语言行为在累积你的品牌形象	191
7. 做吃喝玩乐的百科全书	194
第二章 经营人际关系攻心为上	197
1. 不喜欢的人也要微笑面对	198
2. 聊天也是一门学问	201
3. 有时用你的“秘密”换取信任	204
4. 投其所好才是制胜关键	207
5. 细节最能操控人心	210
第三章 把自己放在人际沟通的位置上	213
1. 让自己在合作中处于不可替代的位置	214
2. 既有竞争又要合群	217
3. 不卑不亢才有平等机会	220
4. 私人领域有地雷,万万不可踩	223
5. 背后说是非是你被操控了	226
6. 为别人提供双赢的机会	228
第四章 六大定律建人际关系	231
1. 有目的性的去建立人际关系	232
2. 人际关系中也有蝴蝶效应	235
3. 陌生人极有可能成为你的贵人	238
4. 问问自己有什么吸引人的魅力	241
5. 亲和力是强化关系的桥梁	244
6. 吃亏是福,福会自己送上门	247

【情绪掌控】



第一章 把情緒置于股掌之中



1. 管理情绪的出场时间

很少有人能够做到不悲不喜，不怒不怨。能够做到的是神，可惜至今没有谁能见到传说中的神。

成年人总是羡慕小孩子生活得简简单单，难过的时候可以哭，高兴的时候可以笑，生气了可以发火。不过也正是因为他们是孩子，所以成人会愿意用更多的宽容来理解孩子的情绪。但是人总是要长大，不能总是像个孩子一样肆无忌惮地释放自己的情绪，那样不会让人觉得你可爱，反而会觉得幼稚。

这个社会很现实，所以它不会像幼儿园一样包容着你各种各样的情绪，作为一个成年人，如果你学不会管理你的情绪，那有谁会相信你的能力，相信你有成功的可能？要管理情绪，但却不是说要你做一个无感情的人。情绪是作为一个人立足于这个社会关系的基础，大家希望快乐，希望幸福，但是也逃避不掉悲伤和愤怒。也正是因为有了这些情绪，我们的生活才会丰富多彩，生动有趣。

情绪的管理，说的是要让情绪的发泄找到一个适合的场合，适合的时间。这样既能真正发泄情绪，又不会因为情绪的宣泄而造成一些不好的影响。

也许大家会觉得，管理情绪说起来容易，情绪真的来了那一刻，又有多少人能真的掌控好那个度呢？所以要做到管理情绪，首先要懂得暂时隐藏你的情绪。遇上比较挑剔的客户就当场发火，这样损失的不单单是一笔生意，更可能是你的形象，这样得不偿失的事情，聪明的人当然不会做。大家都知道诸葛亮是一个非常聪明的人，他手里总是拿着一把羽毛扇，据传说就是他的丑老婆送的。他的老婆虽然长得其貌不扬，但却是难得一见

的才女。由于样貌实在让人难以接受，所以很多男子都不愿意娶她。她爹黄承彦听说诸葛亮想娶媳妇，于是就自荐女儿，说：“闻君择妇，身有丑女，黄头黑面，才堪相配。”诸葛亮听闻就娶了这位黄氏。

现在我们银幕上看到的诸葛亮永远都是一副气定神闲，宠辱不惊的样子。其实在他出山辅佐刘备之前，他也不善于控制自己的情绪。于是临行前，黄氏用一只大鹏的羽毛做了一把扇子给诸葛亮，扇柄上有八阵图，并告诫诸葛要随身携带：一是希望诸葛亮不要忘记夫妻情分；二是利用八阵图行军打仗；三是告诫诸葛亮息怒。原来诸葛亮在和黄承彦论天下的时候，说到刘备三顾茅庐请他出山就眉飞色舞；说到曹操就眉头深锁；说到孙权就担忧不已。

原来黄氏是希望诸葛亮掩饰自己的情绪，所以用这把扇子来挡住脸，以此来提醒自己冷静。遇事先暴露自己的情绪就像是摊开胸膛让敌人射击一样，只会让自己处于不利的位置。

在生活中偶尔遇到一个发脾气、落泪的人，我们也许能够容忍一次两次，但是谁都受不了只会用哭和发火来应对事情的人。久而久之，人们不会再觉得你是自然、天真，反而会觉得很烦，很幼稚，甚至没办法和你相处。

情绪来了，可以先请它到咖啡屋里喝咖啡，延缓它释放的时间，千万不要小看这一点时间，往往就是这一点时间会为你带来意想不到的收获。让情绪可以换一个场合和事件再宣泄，这样不是更好吗？

有一个女孩叫菁菁，她的上司是一个脾气很急躁的人，经常会因为一点小事就骂人，但是不可否认，这位上司也是一位很有本事的人，而且也愿意教导下属，就算是这样，能在他手下工作超过6个月的员工是少之又少。但菁菁却当她上司的秘书有两年了。而且菁菁被上司批评是家常便饭，甚至批评的频率超过了公司任何一位员工。

大家都非常奇怪，菁菁是怎么忍受这位可怕的上司的呢？有一天。小李又被上司骂完，非常生气，因为根本不是他犯错，而他却要挨骂，差点和上司吵起来。于是菁菁就过去安慰他，菁菁还带过去一个掉毛的毛绒玩具。菁菁说：“其实我每次被上司骂完都气得要死，不过还好我有一个法宝，就是它！”菁菁指着那个掉毛的毛绒玩具，她说她每次被骂得都很不开心，回到座位拿起玩具使劲抓，这样乱抓一通以后，心情放松了，怒气也消了一大半，于是就能冷静地处理上司的坏脾气了。

没多久，她的上司升职，把她也提到了上司以前的职位。上司说：“我听说了你抓玩具的事情，我认为你在处理情绪这方面非常出色，所以我认为你能胜任这个职位。”

谁都想不到就因为这样一个处理办法，使得菁菁能够更加容易获得赏识，收获成功。所以，控制情绪是营造你周围环境，为你加分的一个非常重要的方式。这样处理的不仅仅是做人的修养，更是处世的智慧。

无论是诸葛亮还是菁菁，他们在待人处世上都懂得了先放一放，找到合适的渠道再处理情绪的道理。情绪不是洪水猛兽不可控制，如果你愿意想一些办法来管理和疏导，它会像是家里乖巧的宠物，懂得在合适的时间、合适的地点出来活动。

掌控小贴士

要为情绪选择合适的出场时间首先要懂得这种情绪会在当下的环境中造成什么影响，如果是锦上添花的话，那这就是最佳出场时间，如果会让人厌烦或者让局面更糟，那就勒紧缰绳，不要让情绪乱冲乱撞。

为了让大家更好地掌控情绪，这里教大家“掌控三宝”。其实这三宝非常简单，也非常有效。

第一，深呼吸三次。古人常说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”我们是有理性的成年人，不必为了一时意气而造成不可挽回的局面。而且深呼吸可以把你心中的郁结之气吐出来。

第二，对着镜子看自己难过的样子，然后再看看微笑的样子，告诉自己，微笑时最美。

第三，在心里为自己讲一个冷笑话。一个笑话改变心情，管它多坏的心情都不能阻止我们笑一笑。

也许有的人会觉得人活一世，如果想哭的时候不能哭，想笑的时候不能笑的话，还有什么意思呢？但是我们生活不是一时一刻，而是一个长期的过程，如果因为贪图一时的痛快就放任情绪来影响自己、伤害别人。那接下来的日子只会更加痛苦。

2. 我的情绪我做主

常常有人说，我的生活我做主，我的未来我做主，我的青春我做主……没错，我们的生活、未来、青春都能自己做主，但是最难做主的就是自己的情绪。或许会有人站出来反驳，认为情绪既然是附加在我们的身上，那为什么会难做主呢？看看身边的人吧，有没有人遇到一点事就暴跳如雷的，有没有高兴不高兴都写在脸上的，又或者高兴的时候待人热情如火，不高兴的时候就对人冷若冰霜？其实这些人都会被情绪控制了，他们不再是自己的主人，真正的主人变成了情绪。

谁都不希望自己变成傀儡，都希望自己可以真的成为自己的王。所以我们首先要战胜情绪，先成为情绪的王才能成为世界的王！大家都知道这些话说起来容易，但是真的做起来就会困难很多。不要紧，我们看看别人是怎么做到的。

从前有一个叫艾迪巴的人，别人都觉得他很奇怪，每次跟别人有冲突，和别人生气的时候就飞快地跑回家，绕着自己的房子和土地跑很多圈，然后坐在房子旁边喘气。但是艾迪巴是一个非常勤奋努力的人，他的房子越来越大，土地也越来越多，但是不管房子有多大，土地有多少，只要他和别人生气的时候，他就马上绕着房子和土地绕3圈。大家都问过艾迪巴为什么要这样？但是他却从来不多做解释。慢慢地大家都当他是一个奇怪的人。虽然如此，身边的人还是很喜欢这个勤奋努力的小伙子。

很多年过去了，艾迪巴老了，再也跑不动了，但是每次生气的时候，他还是拄着拐杖绕着房子和土地走3圈。这天，他好不容易走了3圈，太



阳都已经下山了，艾迪巴坐在田边喘气。他的孙子问他：“爷爷，您看附近的人再没有人比你的土地更大，您现在可以告诉我这个秘密了吗？为什么您一生气就要绕着土地跑上3圈？”

艾迪巴看着孙子，终于把埋藏在心里很多年的秘密说出来了，他说：“年轻的时候，我和别人生气或是争执的时候，就绕着房子跑3圈，我一边跑一边想，我的房子那么小，土地那么少，哪有时间，有资格和别人生气，想到这里，我的气就消了，于是我就努力工作，不会再和别人生气。”孙子说：“不对呀爷爷，您现在已经是最富有的人了，那为什么还要绕着房子走3圈呢？”艾迪巴说：“我现在还是会生气，生气的时候也绕着房子和土地走，一边走一边想，我的房子那么大，土地那么多，又何必和别人斤斤计较呢？想到这我就不生气了。”

这就是艾迪巴的智慧，自己比不上别人，那么自己就没有资格和时间去生气，如果别人不如自己，那就没有那个必要去生气。

情绪并不像宗教说的那么缥缈，也不会像哲学上的那么抽象。落实到生活上，其实就是简单的待人处世的一些技巧。可能有的人会觉得控制情绪就是一个不真诚的人。这就大错特错了，我们说的待人真诚是用诚实、认真的态度与别人相处，而管理情绪则是把自己的一些负面情绪阻截起来，不会因为自己的言行而让别人觉得不舒服。我们在和别人相处的过程中，应该多传递一些快乐和积极的情绪，这样的人会特别招人喜欢，在办事、工作中也会得到更多人的帮助，而且对于自己能力和修养的提升也是有益处的。

2 掌控小贴士

没有人天生就能掌控自己的情绪，大家都是通过学习才能达到这种境界的。或许在学习的过程中，有的人能够很快掌握方法，学习的效果会好一些，有的人则没有掌握好方法，所以学习的时间长一些。为了大家能更快地控制情绪，我们现在就教大家一些小办法，让情绪从主人的位置上退下来，让自己顺利登上主人的宝座。

第一，无论是事情还是人让你生气、难过，首先都微笑一下，微笑是

清扫负面情绪最好的方法。轻轻的一笑可以让你所有的不满和悲伤减少一半，同时这个微笑也在向别人传达一个讯息，你是乐观积极的。

第二，糟糕的事情冷处理，所谓冷处理就是说放一放再去处理。面对糟糕的事情的时候我们的情绪会有些失控，但是冷一冷的话就能够让情绪有一个回缓的空间，慢慢地控制情绪就不那么难了。

第三，让自己短暂失忆一下。在家与家人吵架了，到了单位就把这个事情忘记，毕竟再烦恼都要工作，那就抛开烦心事，认真工作，这样才不至赔了夫人又折兵。

做情绪的主人并不是一句口号，也不是一个不可及的目标。只要我们在日常生活中注意一点一滴的积累，一步步的改进，征服情绪不会是一个希望，而会变成实实在在的事实。

3. 掌控情绪从心态开始

美国成功学学者拿破仑·希尔说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”当你积极的时候，你可以驾驭生命，但是当你消极的时候，生命就驾驭你，心态就是那个操控手。

很多时候我们所有的烦恼都来自于心态，如果你是豁达的，你就不会拘泥于那些小节；如果你是积极的，那你就不会暗自悲伤。情绪就像是一棵大树上的枝叶，而心态则是树根，有健康的树根，枝叶自然茂盛。所以，无论怎么样，把自己的心态调整好了，情绪就可以很自然地控制好。

心态决定的是一个人的视野和胸怀。人生一世，苦难、痛苦总是会多于快乐、顺利，这是每个人都要面对和经历的事情，但是为什么有的人依然很快乐，而有的人则唉声叹气，愁眉不展。在面对人生的低谷的时候，要用一种积极乐观的心态来帮助我们渡过难关，而不是消极颓废。成功者会用积极的态度来支配自己的心态和行动，但是失败者则消极对待，用一种得过且过的行为来草草应付磨难，最后的结果显而易见。

快乐与悲伤常常在一念之间，就算是同一件事，角度不同，最后的结果也会大相径庭。

张军在一个乐队里吹小号，虽然工资不高，但是每天都乐呵呵的，好像什么事情到了他那里都是快乐的。他常常说：“开花了会凋谢，但是凋谢了之后就变成了种子，生活就是这个样子，谁能够说它好或者不好呢？”