

遇到问题不要太情绪化，那样只会让事情越来越糟糕。

墨墨/编著

让你的情绪 不失控

受益一生的情绪管理课

——赶走负面情绪的第1读物——



记住该记住的，忘记该忘记的。
改变能改变的，接受不能改变的。

延边大学出版社

墨墨/编著

让你的情绪 不失控

受益一生的情绪管理课



CONTROL YOUR EMOTIONS

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让你的情绪不失控 / 墨墨编著. —延吉:延边大学出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5634-4458-8

I. ①让… II. ①墨… 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(2011)第 212630 号

让你的情绪不失控

编著: 墨墨

责任编辑: 贾锐

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号

邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433-2732435

传真: 0433-2732434

发行部电话: 0433-2133001

传真: 0433-2733266

印刷: 北京市集惠印刷有限责任公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 17

字数: 240 千字

版次: 2012 年 1 月第 1 版

印次: 2012 年 1 月第 1 次

ISBN 978-7-5634-4458-8

定价: 29.80 元

前言

PREFACE

一位哲学家曾说过：“你的个人心态才是你真正的主人。”

一位政治家曾说过：“如果你不去驾驭生命，那么生命就会驾驭你。你的心态决定了谁当坐骑，谁当骑师。”

一位艺术家曾说过：“虽然生命的长度不能被你延长，但它的宽度却可以被你扩展；虽然天气不能被你改变，但自己的心情却可以被你左右；虽然环境不能被你控制，但自己的心态却是可以调整的。”

佛祖曾说过：“物随心转，境由心造，烦恼都是从心里产生的。”

狄更斯曾说过：“拥有一个良好的心态，往往比拥有上百种智慧更有力量。”

爱默生也说过：“一个拥有坚定信念的人，全世界都会给他让道。”

.....

上面这些话看似简单，实则寓意深刻。一个人有着怎样的精神状态就会造就怎样的人生，这是毋庸置疑的。就如同做买卖一样，你投入的资本越大，将来收获的利润也就越多。

在日常生活中，一个健康、积极的心态，能够使我们乐观豁达、无往不利，更能够使我们淡泊名利，享受真正快乐的生活。纵观人类几千年的文明史，我们就会发现，积极的心态是帮助人类获取健康、幸福和财富的最佳工具。

人离不开社会，深处社会之中就要面临复杂的人际关系。要想拥有一个和谐的人际关系，关键就在于善于恰当、合理地表达我们的情绪。

如果在他人面前，我们难以控制自己的负面情绪，乱发脾气，待人刻薄，久而久之，我们就会发现，自己更难与人相处，甚至被他人拉入了人

际交往的黑名单。

相反，如果我们善于管理自己的情绪，对他人经常面带微笑、赞赏有加，并以和蔼的态度与他人和谐相处，那么人际关系自然就会得到改善，我们的生活也就不再寂寞、孤独，处处都会有人相扶相携，共同享受美好的人生。

“情绪管理”就是以最合适、最有效的方式来表达自己的情绪，然后达到建立和谐、健康人际关系的目的。但是，想要做到这一点，对大多数人来说都不容易。正如亚里士多德说的：“任何人都会生气，这是无可厚非的，然而要能控制得当，以适当的方式对适当的对象恰如其分地生气，这就难上加难。”

在现实社会中，情商低的人不知道如何管理自己的情绪，情商中等的人懂得克制自己的情绪，而高情商的人不仅能够处理好自己的情绪，还能时刻为他人考虑，让别人在与自己相处时感到融洽、愉悦。在现今的社会中，人际交流越来越频繁，所以学会管理自己的情绪就显得越发重要。

我们不要小看情绪管理这门学问。情绪不仅会对个人的身心健康产生影响，还对我们的工作、生活和人际交往有着举足轻重的影响作用。我们只有将自己的情绪管理妥当，恰如其分地表达情绪，才能让自己永远立于不败之地。

目录

CONTENTS

上篇

提升你的情商

第一章 “我怎么了”——正视负面情绪 / 3

情商的作用不容忽视 / 4

不要被负面情绪绑架 / 7

极端情绪要不得 / 10

切勿被逆反心理冲昏头脑 / 15

逃避并不能让你快乐 / 17

了解自己的情绪周期 / 20

用理性战胜负面的感性 / 24

知足才能常乐 / 29

第二章 “我该怎么办”——控制自我情绪 / 32

及早拔除恶劣情绪的幼苗 / 33

状态不好时学会转化情绪 / 36

你的态度决定你的心情 / 39

千万别钻牛角尖 / 43

完美主义是种病 / 46

不做欲望的奴隶 / 48

保持风度可以得到更多 / 52

没必要凡事争第一 / 55

第三章 “我可以”——不断激励自我 / 59

心存希望，坚定信念 / 60

主动挑战生活 / 64

热情是成功的最大助推手 / 68

用积极的暗示善待自己 / 72

激发潜能给自己一个惊喜 / 75

人人都有不如意 / 78

永远不要丢掉一份进取心 / 81

第四章 “他在想什么”——接纳他人情绪 / 83

不要习惯性地“我以为” / 84

站在别人的立场去思考 / 86

包容给你无穷的魅力 / 89

换个角度去体谅别人 / 91

不妨学着去适应他人 / 93

第五章 “我该往哪儿去”——积极建立人脉 / 97

不做情绪污染源 / 98

用真诚储蓄你的社交账户 / 102

人际交互需要平等 / 106

把握尺度才不会适得其反 / 108

让微笑成就你的好人缘 / 111

关键时刻要舍得吃亏 / 114

赞美帮你俘获他人的心 / 116

感恩是一剂交往良药 / 120

下篇

负面情绪管理

第一章 学会克制愤怒 / 125

愤怒是个可怕的魔鬼 / 126

愤怒并不能使你控制别人 / 129

寻找自身潜伏的“导火索” / 132

做决定前请先冷静思考 / 135

总有比发怒更好的解决方法 / 138

学会吵架的艺术 / 141

第二章 抚平烦躁情绪 / 144

学会静心 / 145

欲速则不达 / 149

适时清空“情绪回收站” / 152

尝试一下转移注意力 / 154

适当地发泄很重要 / 157

第三章 摆脱焦虑情绪 / 161

自卑诱发心理焦虑 / 162

过分担忧是种负累 / 165

不用赢尽所有人的心 / 167

泰然处之，以平常心对待每一次得失 / 170

你需要给自己一点宽恕 / 172

用严谨的计划充实信心 / 174

人生可以因遗憾而美丽 / 177

第四章 跳出抑郁的泥沼 / 180

- 解剖抑郁，挖掘快乐之源 / 181
- 为自己找个“借口”也无妨 / 184
- 学会倾诉，勇敢晒出心结 / 186
- 郁闷了你就喊出来 / 188
- 想哭就哭，不必假装坚强 / 190
- 一切的不幸只是暂时的 / 193
- 只要心态达观，苦中也能作乐 / 196

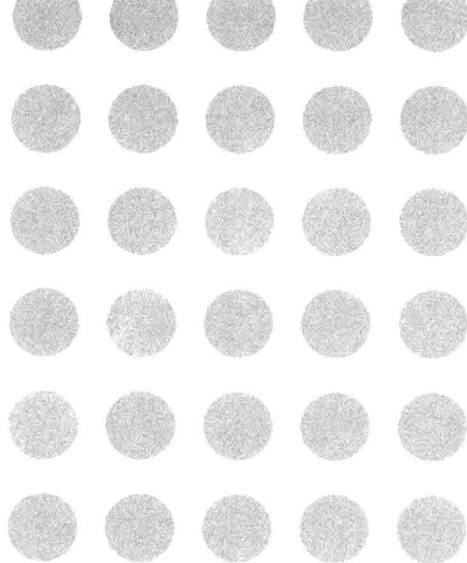
第五章 丢掉你的疲惫感 / 199

- 善于从工作中发掘乐趣 / 200
- 学会寄情，为身心松绑 / 203
- 不必勉强自己做无聊的事 / 206
- 别让太多的计划掏空精力 / 209
- 能平衡工作和生活的人最快乐 / 211
- 适当加压反而会激发活力 / 213
- 别总是活在别人的标准里 / 216

第六章 走出厌恶的阴霾 / 219

- 再讨厌的事物也有可爱之处 / 220
- 世上没有绝对的敌人 / 223
- 改善态度比树敌更重要 / 227
- 及早逃离不失为一计良策 / 230
- 别让嫉妒毁了你 / 233

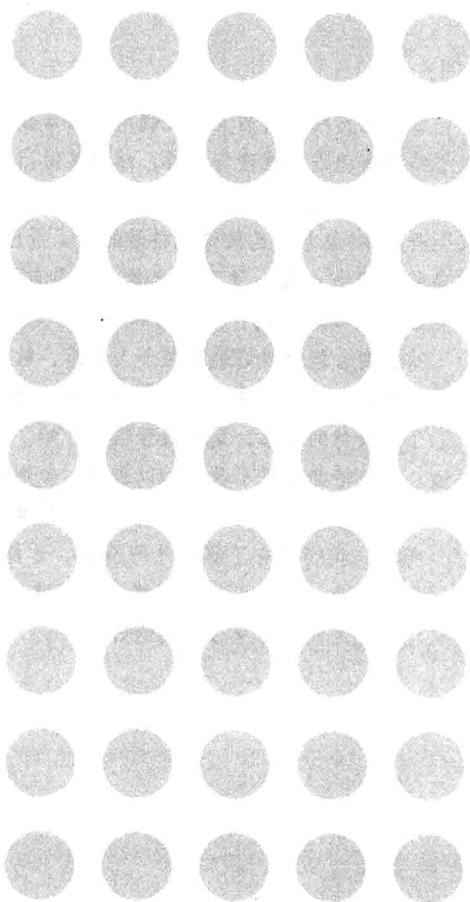
第七章 战胜失败感 / 236
不必在过往中纠结 / 237
勇于和困境当面对峙 / 239
幸福叫作“看得开，放得下” / 241
人生随时都可以开始 / 244
一切挫折感都是纸老虎 / 248
挑战失败，锤炼心智是关键 / 253
阳光总在风雨后 / 259



Shang pian

上篇

提升你的情商



据研究发现，人的大脑控制情绪的部分（边缘系统）在遭受损害的状况下，依旧可以思维清晰地进行推理与思考，然而其做出的决定却都非常不明智。

因此可以说，一个人能否取得成功，并不是全由智商（即 IQ）决定的。“情商之父”丹尼尔·戈尔曼已经通过科学的论证得出结论：“智商 IQ 最重要”的传统观念是不准确的，情商（EQ）才称得上是人类最重要的生存能力；人在一生取得的成就中，最多有 20% 可归功于 IQ，另外的 80% 则要受其他因素（尤其是 EQ）的制约与影响。

高情商者能够很好地管控个人情感，敏锐抓取并有效地反馈他人的情绪变化。我们只有管理好自己的情绪，才能充分并有效地发挥个人拥有的各项能力。

了解自身的情绪，是情绪管理的开始。但是，很多人对自我情绪缺乏必要的了解与关注。消极情绪如果不及时加以疏导，轻则破坏心情，重则会使人走向崩溃的境地；相反，积极健康的情绪会激发人们的热情与潜力。

所以，我们只有了解自己的情绪，才能管理并控制情绪，才能让情绪发挥积极作用。到时，我们就会发现情绪将不再是肆意妄为、难以掌控的“魔鬼”，而是轻易就能被自己掌控的实现自身目标的绝好工具。



第一章

“我怎么了” ——正视负面情绪

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性在生理反应上的评价与体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪。每个人都会产生情绪，情绪就像四季一样会自然地发生，一旦情绪产生波动，人们就会表现出愉快、气愤、悲伤、焦虑或失望等各种不同的心情。假如负面情绪长时间连续不断地出现，就可能影响个人的身心健康、人际关系或日常生活等。我们只有正视自己的负面情绪，勇于找出心中郁闷的问题所在，才能轻松走出阴霾，迎接阳光。

情商的作用不容忽视

在现实生活中，有相当多的人认为，自己能否将成功握在手中，智力水平（IQ）起着最关键的作用，觉得自己的智商越高，稳操胜券的可能性就越大。

但是，心理学家们却提出了新的观点，他们得出一个结论：在人生的奋斗过程中，情商水平（EQ）的高低也会对成功产生至关重要的作用，甚至在有些时候，情商的作用要比智商更大。一个人如果只追求智力水平的高低，而忽视了情商，任其情绪失控、情感泛滥，那么他的前途必然不会顺利，取而代之的是一片荆棘。为何如此？只因现代社会过于复杂，仅有高 IQ 不足以应对方方面面的问题。扫视四周，不乏有很多机灵异常、极其聪明的年轻人，可惜其中的大多数人情商却平平，无法很好地把控自身的情绪，遇点小事就发脾气，受点挫折心情就跌入谷底，唯我独尊，与他人也不能融洽相处，让自己的工作和生活产生了诸多不便。

既然情商如此重要，它究竟指什么呢？通俗地说，情商就是情绪智力，主要指个人在情绪、情感、意志、受挫力等方面所具备的品质，它还是测定一个人情感能力的一项指标，通过它可知个人的情绪自控力、

人际关系的处理能力、承受挫折的能力、对于自身的认知程度以及对他人的理解与宽容能力。美国心理学家已经通过实验了解到，情商不同于智商，它并非天生注定不能更改，只要掌控自己的情绪、控制自己的情绪、激励自己、了解他人、维系融洽人际关系的5种能力，并不断学习和完善自身，就能成为一个拥有高情商的人。所以，现代心理学家普遍提出一个观点：情商与智商有着同样重要的作用，它是个人通往成功之路的关键。

一个月前，小刘因为跟客户闹矛盾而被炒了鱿鱼，他逢人便诉苦，觉得那个客户太小心眼，自己根本没有错，而且是受了天大的委屈。

的确，这个客户的脾气并不好，她是个骄横的女强人，是小刘的经理费了九牛二虎之力才拉到的，对方同意购买公司积存多年的一些鸡肋产品。公司一直都想处理这些产品，但是往昔的客户出价太低，留着又要出大笔的维修费，公司目前的效益不太好，急需将这些产品处理掉。可以说，这个女客户的出现帮了公司一个大忙。

经过一番洽谈，女客户给出了一个还算合理的价位。经理自然把这个女客户捧上了天，女客户也把自己当成了上帝，以为自己是那家公司的救世主，因而态度更加傲慢。

某日，当这个女客户来到公司找经理谈事时，小刘正好经过她身边，便问她找谁。女客户抬起下巴，骄傲地说：“找你们财务！”

小刘并没有留意到她的态度，就大大咧咧冲着财务办公室喊道：“小田，客人来了，出来接客！”

女客户很敏感，一听到“接客”两个字，肺都快气炸了，认为这个年轻人对自己太不尊敬了。她立刻发怒道：“你这是怎么说话呢！”

小刘没想到这个女客户竟然会横眉怒目像个河东狮一样冲自己大吼大叫，此时他依然没有意识到自己已经惹恼了客人，仍旧直白地回敬道：“我就这么说话的，怎么了！”

这下子，女客户已经觉得这个小职员在以下犯上了，当下被气到脸色发青，当场就指着小刘的鼻子骂：“年纪轻轻都不说人话！什么

素质！”

小刘年轻气盛，觉得对方很不讲理，居然对自己进行人身攻击，一下子也怒发冲冠，不顾形象地跟客户对吵，也不管对方究竟是什么身份，只图将心中的恶气发泄出来再说。于是，小刘用三寸不烂之舌把女客户气得浑身发抖，他自己在心中直呼过瘾！

二人的争吵惊动了整个公司，经理闻讯赶过来，此事方才得以化解，只是女客户情绪激动，最终这笔买卖成了泡影。经理气到没听小刘一句解释，让他下一秒就卷铺盖走人。

小刘没想到因为自己的无心之过，居然把工作丢了，他百思不得其解：为了一个词，挑毛拣刺，至于吗？可是朋友在听完他的故事后，却实话告诉他：“你的情商太低了。”这句话给小刘敲了一记闷棍，让他反思了很久。

其实若是在平常，在朋友圈中，小刘惹女客户生气的这句话确实不值得大惊小怪，因为小刘平时就是用这种近乎开玩笑的语气跟朋友们说话的。然而，公司的氛围和朋友圈毕竟有着很大的不同，对待客户时的态度不应该这样随便，应该给予客户应有的尊重，可惜小刘却没有意识到这一点。

如果在女客户产生不满时，小刘能情商高一点，他就能很快意识到自己说错了话。实际上，当时只要他对客户道歉，及时刹住情绪的泄洪闸，就有可能避免随后到来的唇枪舌剑。但他却只图一时痛快，不懂得克制情绪，加上遇到了一个内心敏感、情绪化严重的女客户，而双方都不肯做出妥协和让步，战火当然一触即发。

上述例子是为了提醒大家，不要只注意高智商，以为有能力、有才华，便能飞黄腾达。实际上，若情商太低，很可能一辈子碌碌无为。因为情商太低，很容易因为一次冲动、一句不妥当的话、一次不理智的行为而失去了机会，埋没了自己，与成功失之交臂。

那么，怎样做才能提高我们的情绪商数呢？

首先，我们应树立积极向上的人生态度，力求在任何情况下，都能

保持一种良好的心态，即使遭遇困境，也要不断鼓励自己挫折总会过去，希望的曙光总会再次来临。简单地说，就是坦然应对一切，自信自强。

其次，应卸下心理包袱，轻装上阵。自卑、烦躁、胆怯、抑郁等不良情绪，都是影响个人情商的沉重包袱，一旦发现自己被这些包袱压得不堪重负时，就应该及时寻找解压之法，如向密友倾诉，听取他们的意见，或寻求专业的心理诊疗师，给予自身有效的建议等。

最后，应严于律己，宽以待人。宽以待人，就必须拥有一片豁达的胸怀，能体谅他人，接纳他人的缺点和个性；严于律己，则意味着要提升自律能力，遇事理性为先，不让冲动控制自己的思维。

只要能做到以上几点，情商就能大大提高。情商的提高，不仅对自己有益，也能让他人感觉如沐春风。控制你的情绪吧，因为这是提升情商的不二法门。

不要被负面情绪绑架

一般而言，紧张、焦虑、恼怒、沮丧、伤感、痛苦等情绪被人们称为负面情绪。这些情绪之所以是负面的，就是因为这些情绪体验是不积极的，它们除了会使我们的身体产生不适感，引发身心上的伤害，影响工作与生活的顺利进行，还会传染给周围的人，让别人也处在负面情绪的笼罩之下。

鲁迅先生曾说过：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”事实上，这句话很好地阐释了负面情绪。在生活中，很多人没有用合理的方式去排解自己的负面情绪，而是在隐忍中将负面情绪一点点地郁积起来，时间长了，要么出现“内伤”，更加抑郁、内向；要么脾气暴躁，微不足