


Emotional control Methods


情绪 掌控术

好情绪可以改变命运，坏情绪有可能毁掉一生
你的情绪你做主，别让情绪掌控了你

杨翊峥 ● 编著



愤怒时，要懂得如何制怒和息怒；
悲伤时，要懂得如何转移和发泄；
紧张时，要懂得如何释放和缓解；
焦虑时，要懂得如何排遣和分散。

 中华工商联合出版社

Emotional control Methods

情绪 掌控术

好情绪可以改变命运，坏情绪有可能毁掉一生
你的情绪你做主，别让情绪掌控了你

杨翊峥 ● 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控术 / 杨翊崢编著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5158-0193-3

I. ①情… II. ①杨… 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 099941 号

情绪掌控术

编 著: 杨翊崢

责任编辑: 吕 莺 郑承运

封面设计: 周 源

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 240 千字

印 张: 15.25

书 号: ISBN 978-7-5158-0193-3

定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

http: //www. chgs1cbs. cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

前 言 ■■■■

情绪是一个人与生俱来的,但是,恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。美国著名投资家沃伦·巴菲特在谈到自己成功的原因时说,他的成功并不是因为高智商,而是对情绪和理性的控制力。

善于管理情绪可以使我们有一个积极进取的人生。而积极情绪,比如,勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等会令人有心情舒畅的感受。

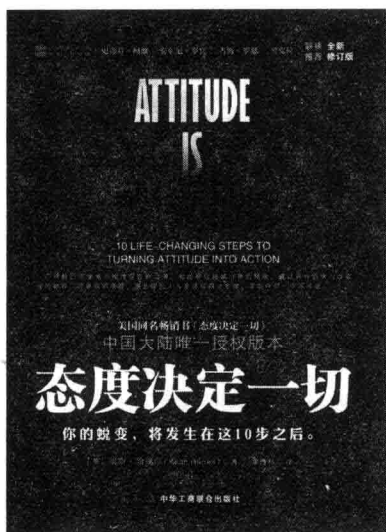
在我们的成长中,不可避免地要产生令人不快的情绪,比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。假如这些不快情绪或负面情绪经常出现而且持续不断,就会对一个人产生消极的影响,如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

情绪会影响人的健康。

情绪会影响人的交际。

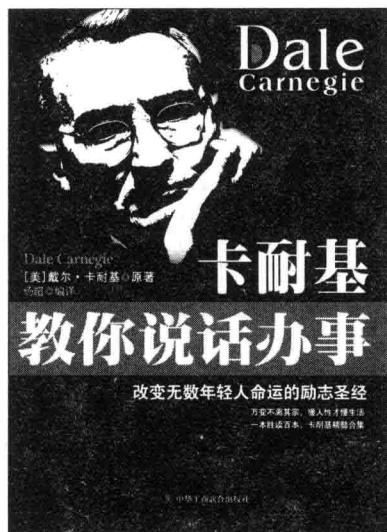
本书是一部较为全面系统论述情绪心理的极有价值的图书。它力图揭示人的快乐与悲伤、期望与失望以及爱恋与淡漠、愤怒与恐惧、忧郁与焦虑等情感变化的奥秘。它将情绪的发展及变态等作了总结性描述。内容翔实,材料丰富,指导人们进行情绪调节,告诉人们如何抗压、承受挫折以及如何放松自己,获得快乐。让人们能尽快走出心灵陷阱,摆脱负面情绪,展现一个光鲜靓丽的自己。

好书推荐



《态度决定一切》

定价：32.00 元



《卡耐基教你说话办事》

定价：32.00 元

中华工商联合出版社有限责任公司

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层，100044

<http://www.chgslcsbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915

好书推荐



《听南怀瑾讲人生哲理》

定价：29.80 元



《舍与得的人生智慧课》

定价：35.00 元

中华工商联合出版社有限责任公司

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层，100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gszlbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915



情绪篇——好情绪可以成就人生

| | |
|---------------------------|----------|
| 第一章 千变万化的情绪 | 3 |
| ◎ 你的情绪从哪里来 | 4 |
| ◎ 情绪的魔力 | 13 |
| ◎ 情绪要经常自省 | 19 |
| ◎ 不做情绪的奴隶 | 23 |
| ◎ 管理情绪 | 29 |
| ◎ 用好情绪感染别人 | 35 |
| ◎ 好心情可以“装”出来 | 40 |
| ◎ 情绪小测试：你经常受情绪的影响吗？ | 46 |

第二章 剥离八种坏情绪 51

- ◎ 愤怒情绪 52
- ◎ 悲观情绪 56
- ◎ 焦虑情绪 60
- ◎ 嫉妒情绪 63
- ◎ 孤独情绪 66
- ◎ 自卑情绪 69
- ◎ 郁闷情绪 74
- ◎ 恐惧情绪 77

第三章 好情绪培养方式——七种好心态 80

- ◎ 乐观心态 81
- ◎ 感恩心态 85
- ◎ 包容心态 87
- ◎ 快乐心态 89
- ◎ 淡定心态 92
- ◎ 知足心态 95
- ◎ 平常心 101

第四章 与家人相处的情绪管理技巧 104

- ◎ 时常感激家人 105
- ◎ 用好情绪加固爱巢 110
- ◎ 用心体悟生命中的爱 117
- ◎ 爱对方就尊重他/她的隐私 125
- ◎ 破解对方的身体语言 129
- ◎ 失恋、分手后的心理调节 134
- ◎ 做最棒的父母 139
- ◎ 把握子女的成长规律 147

**情商篇——高情商造就好情绪****第五章 情商的力量** 157

- ◎ 情商的力量 158
- ◎ 高情商比高智商更重要 163

第六章 情商与影响力关系 171

- ◎ 人际情商的培养 172
- ◎ 环境与心理对情商作用关系 182
- ◎ 情商的提升法则 186
- ◎ 高情商者的特点 196

第七章 社交中的情商运用 203

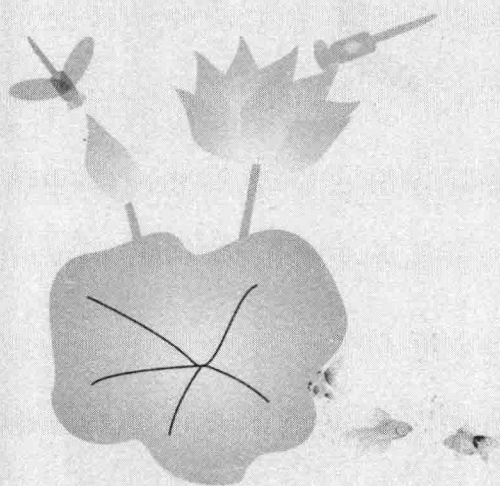
- ◎ 良好的沟通能力影响他人 204
- ◎ 受到欢迎很简单 211

第八章 职场达人如何把握情商 219

- ◎ 在工作中找到乐趣 220
- ◎ 韦奇定律:时刻坚持希望和信念 228

情
绪
篇

好情绪可以成就人生



第一章 千变万化的情绪

你的情绪从哪里来

情绪的魔力

情绪要经常自省

不做情绪的奴隶

管理情绪

用好情绪感染别人

好心情可以“装”出来

情绪小测试：你经常受情绪的影响吗？

你的情绪从哪里来

1. 情绪体验与个人认知有关

除了人特殊生理周期外当人们处于某种状态时，常常会有另外莫名的情感存在，这是人自己可以感觉得到的，即情绪，而且这种情绪状态是主观的，因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到，他人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能直接地了解 and 感受。

情绪体验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人无法控制的。

普通心理学认为：“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关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。”

生理反应是情绪存在的必要条件，为了证明这一点，心理学家给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素，结果这些心理病态者和正常人一样产生了恐惧，学会了回避。

情绪与每个人的生活息息相关，可以简单分为好的情绪和坏的情绪。

好的情绪会为人们提供一种向上的力量，对人会发挥促进作用，而坏的情绪则相反。那么，情绪变化究竟是从哪里来的呢？关于这个问题的答案，总的来说有以下几种：

（1）生活方面的变动。

生活方面的变动是情绪变化的主要来源之一。比如年底的时候，公司发给你一笔数目可观的奖金，你的第一反应必然是开心，内心充满喜悦。又或者在一次重要的会议上，你的笔记本电脑忽然没电了，你精心准备的PPT无法展示，这时你的情绪一定是低落、懊恼的。再比如期待中的假期即将到来，你的内心充满了幻想；还有受伤、失业等，都是可以造成情绪从好变坏变化的事件，等等。这些事件令人们必须面对新的生活需求以及新的环境要求，从而导致情绪产生波动。

（2）自然事件。

虽然作为现代人的我们，不可能像林黛玉那样见落花流泪，但是不可否认的是，自然条件的变化会给人们带来情绪上的改变。比如一连阴了几天的天气放晴了，心情肯定会焕然一新。而自然灾害的发生对于伤残的受害者来说，是一件重大的情绪事件，同时，对于现场目击者、前往救援的人、救治医院的工作人员、受害者的亲友以及从各种媒体听闻到这件事的人来说，其情绪都会或大或小受到影响。

（3）长期的社会性情绪来源。

当今社会的确存在比较多情绪现象，比如生活空间过度拥挤、食品安全受到威胁、经济衰退、环境污染等。这些现象的存在不仅是科学技术上的问题，也会造成人们心理上的问题。不过，要解决这些社会事件所造成的情绪问题，单靠个人的微薄之力是不够的，必须要借助整个社会的共同努力。

致力于研究人心灵成长的作家张德芬说过，天下能引发自己产生情绪的只有三件事：自己的事，别人的事，老天的事。关于这三件事，她有如下解释：

一件是“自己的事”：诸如上不上班，吃什么东西，开不开心，结不结婚，要不要帮助别人自己能安排的皆属之。

一件是“别人的事”：诸如小张好吃懒做，小陈婚姻不幸福，老陈对我不满意，我帮助别人却不被感激等别人在主导的事情皆属之。

一件是“老天的事”：诸如会不会下雨、地震、战争等人能力范围以外的事情，都属于老天爷的管辖范围。

人的情绪、烦恼往往来自于：忘了自己的事，爱管别人的事，担心老天的事。所以要想轻松自在很简单：打理好“自己的事”，不去管“别人的事”，不操心“老天的事”。如果真能做到如此，人还会有什么烦恼的情绪吗？

2. 情绪失控的破坏力

生活中，经常见到有人发脾气，也经常看到有人因为发了脾气，而把事情搞的一团糟，其中的原因不是这个人的能力不够，更不是这个人缺乏沟通的能力，而是因为这个人1%的坏心情，导致了最后100%失控结果。

或许你可能不相信这个结论，或者你认为这么说有点夸张。其实不然，一个人的心情和他所做的事情有着很紧密的联系，心情好，做的事情也相对能完成得好，或许说是完成的质量较高；相反心情不稳，总是心慌意乱、胡思乱想，根本就不把心思放在做事上，这样的心态又怎么能把事情做好呢？