

卡耐基

Carnegie's emotional
control technique

教你

情绪掌控术

学会掌控，你才知道情绪的惊人力量！

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著
白君 / 编译

情绪像是染色剂，给生活涂以各样的色彩；情绪又似催化剂，影响生命的进程和质量。生活中，我们往往只能改变各种残酷的现实，但是我们却可以掌控面对它们的情绪。戴尔·卡耐基告诉我们：只有掌控自己的情绪，才能掌握自己的未来。做情绪的主人，轻松驾驭自己的情绪，让内心“不失控”，让正能量与你同行。



20世纪最伟大“心灵导师”的成功心得
引领现代都市人收获健康情绪的自控手册！



华夏出版社

卡耐基

Carnegie's emotional
control technique

情绪掌控术

教你

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著 白君 / 编译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基教你情绪掌控术 / (美) 卡耐基(Carnegie,D.) 著; 白君编译.
—北京: 华夏出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5080-7074-2

I. ①卡… II. ①卡… ②白… 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150472号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

卡耐基教你情绪掌控术

著 者	[美]戴尔·卡耐基
编 译	白 君
责任编辑	赵立民
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
图片来源	壹图
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
印 张	17
字 数	230千字
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
定 价	29.80元
书 号	ISBN 978-7-5080-7074-2

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

谁掌控了情绪， 谁就掌控了一切

现代社会压力重重，人们的情绪起伏波动很大已经成为一种普遍现象，同时也越来越成为急需解决的社会课题，因为无数事实证明，只有驾驭好自己的情绪，才能拥有幸福快乐的人生。

情绪就像一匹野马，我们要了解它的习性，才能驯服它，驾驭它，掌控它。在本书中，成功学大师戴尔·卡耐基在如何调整自身的情绪、如何保持健康的心态、如何积极地面对生活压力等方面为人们提供了许多行之有效的指导，帮助人们及时地将负面情绪从泥沼中拉出来，重新找回积极健康的情绪。

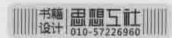
掌控好自己的情绪，给情绪一个神奇的控制器，你的人生将由此走上崭新的轨道！

作者简介

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie)，著名心理学家、演讲家和人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。作为美国现代“成人教育之父”，他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发明了一种融演讲术、心理学、为人处世方法为一体的独特的成人教育方式，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师”。



总策划：杨政 万兴明
执行策划：李颖 赵立民
责任编辑：赵立民



掌控了情绪，你就掌控了命运

或许你早已注意到自己生活在一个充斥着各种负面情绪的世界里。上班有上班的不顺利，同事有同事的小别扭，情侣有情侣间的小摩擦，甚至跟上司、领导都会因为一点小事就变得提心吊胆，不知道怎么拿捏自己的情绪。你刚刚处理完手头的事情，觉得自己很不错，对未来的工作信心大增，接着你就看到领导给一位与自己同时进公司的同事加薪、晋职，顿时信心受挫；或许你刚刚走出办公室，觉得今天天气不错，接着却发现自己忘带了上班工卡，真倒霉……所有令人抓狂的事情都可能会找到你，令你没有一个清净美好的心情过完这一天。如果是这样的话，那么选择这本书来阅读就对了。这里要告诉你的就是如何摆脱不良情绪的困扰，掌控好自己的情绪。

现代社会中有太多的人都在被情绪问题困扰着，越来越多的人失去了内心的平静，变得越来越喜欢发怒、越来越自卑，甚至越来越冷漠，有的时候找别人倾诉都不管用，都要找心理医生来解除自己内心的束缚。这全是源于我们不懂得如何控制情绪：没有正确认识自己和他人的各种情绪，也没有在负面情绪萌芽时就及时发觉和根除，更没有储备足够的意念力来对抗外界对我们的情绪干扰，所以一切情绪问题看似偶然发生，却缘于我们自身对情绪掌控能力的

不足，而将这种偶然变成了必然。

总之，我们要想更好地面对工作与生活，首要解决的就是情绪问题，首要提高的能力就是情绪掌控能力。

众所周知，戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的心灵导师和成功学导师，美国现代成人教育的开创者。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特征进行了细致的探索和分析。他对心理问题深刻的洞察和阐释，可以帮助人们实现自我的突破，提升人际沟通能力，成为我们走出心理迷茫和困顿的最有力的支撑，继而开创幸福的人生。

本书以卡耐基的至理名言为基础，生发出许多实用又充满内涵的真理。向你解释如何吸收卡耐基至理名言中的要义，达到控制、调试好情绪的目的。通过阅读本书，你会在调整自己的心态、保持健康的心理、积极面对生活压力等方面找到许多行之有效的方法。本书是一本很好的急救手册，可以及时把你从负面情绪的泥沼中，带到正面情绪中来。

每天只需花费短短的十分钟时间阅读此书，从认识情绪到了解情绪，再到控制情绪，你的生活会变得更加轻松和谐，并且吸引各种各样的人来到身边，你本身也就成了积极情绪的聚集地。

最后请记住：只要你愿意，你可以获得更多。

.....

人的力量和精神毕竟是有限的，所以我们不能去对抗不可避免的事，也没有足够的剩余精力去创造新生活。我们只有两种选择，要么控制情绪顺服生命中不可避免的风雪，要么抗拒而摧折自己。

戴尔·卡耐基
Dale Carnegie

.....

第一章 >>>

有了好情绪才能赢得好人生

敞开心扉向人倾诉 / 002

别在沮丧的时候作决定 / 005

给生活涂上不同的颜色 / 008

在压力中保持活力的艺术 / 011

将依赖和懦弱从内心驱除 / 014

稳定情绪，调节出完美状态 / 017

心情也可以画出来 / 020

第二章 >>>

良好的心境是好情绪的基础

安于现状会让生活失去光彩 / 024

战胜冲动这个魔鬼 / 027

疼爱自己是一门学问 / 030

善于发现自己的优点 / 033

在不尽如人意中，保持阳光心态 / 036

积极的心态比运气更重要 / 038

不够忙碌，所以身心空荡 / 041

第三章 >>>

将情绪的缰绳紧紧握在自己手中

活在完全独立的今天 / 044

不能让情绪肆意妄行 / 047

为忧虑限定“到此为止” / 050

控制情感，把握自我 / 053

别让自己故态复萌 / 056

第四章 >>>

能量守恒，坏情绪只能消化不能消灭

感恩是最好的减压方式 / 060

花一些时间去和大自然亲近 / 063

不要长期沉浸在懊悔的情绪中 / 065

任何时候都要学会为自己打气 / 068

改变坏情绪吧，不能“战”只能“爱” / 071

用实际行动疏导不良心情 / 073

第五章 >>>

绕开抱怨，悦纳生活、经营自我

别让“糟透了”影响我们 / 076

不给负面想法任何的余地 / 079

学会喜欢自己 / 082

自省能让人远离抱怨 / 085

即使命运多舛，也不要愤恨之心 / 088

与其抱怨生活，不如经营生活 / 091

怀着信念去生活 / 094

第六章 >>>

以快乐的名义向着未来进发

快乐是与生俱来的能力 / 098

多和快乐的人在一起 / 101

掌握“够了”的快乐哲学 / 104

为所有而喜，不为所无而忧 / 106

让快乐传递快乐 / 109

我们随时都有选择快乐的权利 / 112

生活的乐趣不仅是不停地奔跑 / 115

第七章 >>>

别让烦躁从豆芽菜长成参天大树

将烦躁情绪消除在萌芽状态 / 120

冲动只会让自己后悔 / 123

用愤怒困扰心灵是自毁行为 / 126

随时清空自己的坏情绪 / 129

愤怒比无知更严重 / 132

学会降低自己的“愤怒商” / 134

第八章 >>>

为自己修炼出一份淡定平和

让自己时刻保持一种接受的勇气 / 138

放下包袱便能看到曙光 / 141

狭隘是对心灵和身体的双重约束 / 144

时刻秉持一颗清静的心 / 147

在内心的平静中自得其乐 / 150

有针对性地磨炼情绪 / 153

保持平静，约束不需要的思绪 / 155

心胸开阔便能宠辱不惊 / 158

第九章 >>>

只要自信，坏情绪就是纸老虎

自信是爆发力的源泉 / 162

绕开自卑，给自己勇气 / 164

别让嫉妒心伤害到我们 / 167

不要在失去的痛苦中迷失自我 / 169

不要太把自己当回事 / 172

第十章 >>>

如果乐观，上帝也会对你微笑

无论如何，保持阳光没有错 / 176

微笑的力量不可估量 / 178

工作要同休闲一样快乐 / 181

不要把工作看成苦役 / 184

今天的每一刻都金贵无比 / 187

不要总把自己当成受害者 / 190

第十一章 >>>

摆脱焦虑，找回自由心情

忧愁的心情会伤害人的脸庞 / 194

消极情绪会排斥美好事物 / 197

运动是让人快乐的法宝 / 199

从未拥有，何来忧愁 / 201

我们常因庸人自扰而忧伤 / 204

第十二章 >>>

学会选择，人生才能更多彩

无论何时都不能选择放弃 / 208

所有的紧张都是浮云 / 211

演奏生命的精彩乐章 / 215

不要低估自己的倦怠 / 217

所谓的无聊，可能是不适应 / 220

封闭自己的行为要坚决抵制 / 223

从根本上杜绝负面情绪的产生 / 226

第十三章 >>>

甩开疲劳，轻松面对人生

简约生活，快乐自我 / 230

笑容是治疗疲劳的良方 / 233

休息不仅仅是在疲劳的时候 / 236

轻松入睡，与失眠告别 / 239

不要带着疲劳去工作 / 241

亚健康是身心大敌 / 244

第十四章 >>>

挫折面前，换个视角看人生

厄运是上天的另一种赐予 / 248

勇敢地面对生活的悲痛与挑战 / 251

换个视角看问题 / 254

所有的挫折都是成功的前奏 / 257



第一章 >>>

有了好情绪 才能赢得好人生

其实，对于我们每个人而言，每一天都是新的，每一天的心情也都是新的，好的心情会让我们感受更多生命的色彩，就如亚里士多德所说，生命的本质在于追求快乐，而使生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开乐的时光，减少它。



敞开心扉向人倾诉

/卡/耐/基/金/言/

只要一个病人能够说话——仅仅是说出来，就能够解除他心中的忧虑。

唯有把心灵敞开，接受不可避免的命运，才不会沉溺在痛苦的深渊里。

一个人闷着头忧虑，不把这些事情告诉别人，就会造成精神紧张。

一年秋天，卡耐基的助手坐飞机到波士顿参加一次不寻常的医学课程。这个课程每周举行一次，参加的人在进场之前都要进行定期彻底的身体检查。实际上这个课程是一种心理学的临床实验，课程的名称叫做应用心理学。

这种专门为忧虑的人所准备的课程是怎么开始的呢？时间可以追溯到1930年，约瑟夫·普拉特博士首次开设这个课程，因为很多到波士顿医院来求诊的病人，生理上根本没有问题，可是他们却认为自己的身体出现了什么问题：一位女士的手因为“关节炎”而完全无法使用，还有人因为莫须有的“胃癌”症状而痛苦不堪，其他