

别输在情绪 掌控上

生活中超有效的情绪管理法则

冯 晓◎编著



好心情让你事事顺心如意，
好心态让你成就非凡人生

生活中超实用、超全面的情绪操控学

让你左右自己心情的情绪改善方法
让你改变心态，改变命运的情绪调节技巧
让你积极自信，充满正能量的情绪控制绝招



广西旅游出版社
GUANGXI TRAVEL PRESS

别输在情绪 掌控上

生活中超有效的情绪管理法则

冯 晓◎编著



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版编目（CIP）数据

别输在情绪掌控上 / 冯晓编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2014.5
ISBN 978-7-80766-801-5

I. ①别… 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(2014)第054687号

责任编辑：方银萍
封面设计：李尘工作室
责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行

（广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编：510640）

北京紫瑞利印刷有限公司

（地址：北京市海淀区上庄路58号）

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话：020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 16印张 240千字

2014年5月第1版第1次印刷

定价：36.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

序 言

PREFACE

生活中的我们每天都会遇到各种各样的困难，处理各种各样的问题，面对形形色色的人。那么，我们每天的情绪也会发生一定的变化。有时会开心，有时会伤心。但很多时候，我们往往是伤心大于开心。那些困难和问题无时无刻不在困扰着我们，于是我们便学会了抱怨，不良情绪便会随之而来。

当我们怀着美好的理想，每天都计划着为理想该如何奋斗的时候，坏情绪往往会让我们事倍功半。要实现理想，我们需要用我们最好的状态来迎接每一天的到来。所以，我们要学会调整自己，不能让不良情绪影响我们的工作和生活，不能让自己输在掌控情绪上。

要想掌控好自己的情绪，首先你应该认清自己，先端正自己的态度。如果我们每天总是因为一点鸡毛蒜皮的小事跟自己过不去，因为一点点挫折就自暴自弃，那么，我们的情绪肯定是不好的。其次，想要掌控好情绪，你还需要有一个积极的心态，你应该学着热爱生活，如果我们每天对生活总是一种消极悲观的态度，那么，我们的每一天注定是无精打采、毫无生气的。最后，掌控自己的情绪，你还需要改变对别人的态度，一个心里容不下别人的人是无法感受到明媚的阳光的。



生活是什么？生活是一首歌，生活是一场游戏，生活是一壶陈年老酒……每个人都应学会享受生活，轻松而快乐地度过每一天。

学会掌控自己的情绪，让自己去享受生活，而不是每天单纯地为生活奔波。

快到上班时间而公交车却因交通堵塞停滞不前时，你可以看看车窗外的景色；工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时，你是否可以先听一曲疗伤音乐？生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会中，我们都会遇到这样那样的事情。想开一点，那么我们就少了许多不必要的麻烦。

翻开这本书，开始学着掌控自己的情绪，那么，成功也会慢慢地向你靠近！

目录 CONTENTS



第一章 解密情绪：因为了解才能够读懂 / 1

纵目四顾，世界上有多少人受情绪所困扰？因为情绪不佳，多少人的工作、事业、家庭、生活以至人生受到影响？因此，情绪是人生中最具影响力、最重要和最基本的题目，同时也是在人类历史上最被忽视、最少研究的题目之一。

“情绪”究竟为何物 / 2

情绪有哪些我们不知道的特性 / 4

情绪变幻如何进行 / 7

情绪的钟摆效应 / 12

认识自己的情绪 / 13

了解负面情绪的征兆 / 15

拆除你的情绪地雷 / 17

管理自己的情绪 / 21

你能掌控自己的情绪吗 / 23

如何控制你的情绪 / 25

改善情绪妙方 / 29

认识和管理别人的情绪 / 32

处理别人情绪的模式 / 49

情绪调节50则 / 50



第二章 控制情绪：别让情绪影响我们的健康 / 53

情绪对人的健康的影响是显而易见的，“气大伤身”讲的就是这样一个道理。现代医学表明，许多疾病的复发都是因为情绪不好引起的，所以说，控制好自己情绪，别让情绪影响到我们的健康。

我命在我不在天 / 54

情绪伤身之七种暗器 / 57

善有善报 / 60

愤怒对健康的危害 / 61

快乐就健康 / 62

脱鞋的启示 / 65

第三章 调节情绪：别让情绪影响我们的生活 / 67

情绪的调节对于我们的生活至关重要。好的情绪会让我们的一天都阳光灿烂，生活美满，不好的情绪会让我们时常抱怨生活，从而让我们陷入到无限的痛苦当中。

身在福中不知福 / 68

不要预支明天的烦恼 / 69

我想通了，你想开了吗？ / 70

内心平安，生活美好 / 72

第四章 改善情绪：别让情绪影响我们的成功 / 75

改善自己的情绪，对于我们的成功大有裨益。好的情绪可以让我们全神贯注，一心一意地把事情做好，对于困难能够笑着面对，对于挫折能够笑着接受，从而调整前进的方向，达到最后的成功。

- 成功的人找方法 / 76
- 情绪决定胜负 / 77
- 成功的情绪障碍 / 80
- 保持成功者的心态 / 82
- 不要走入“自我失败”的思维模式 / 85
- 别把机会看成问题 / 86
- 化腐朽为神奇 / 87

第五章 善用情绪：让你的情绪可以影响他人 / 89

情绪影响力就是一个人所拥有的可以影响他人行为的情绪智力。情绪影响力就像是重力，无法直接看到，但是它的影响效果可以感觉到，具有强大的感染力。每个人其实都拥有可以影响他人的力量，无论那些情绪力量是好的还是坏的。

- 传染微笑而消除敌意 / 90
- 情绪传染 / 93
- 慈悲的藤条 / 95
- 给人一个台阶 / 96
- 人是很容易被感动的 / 97
- 善待别人 / 98

第六章 愤怒和焦虑：改变他人不如改变自己 / 99

愤怒犹如火山爆发。愤怒的人会变得毫无宽恕能力，甚至不可理喻，思想尽是围绕着报复打转，根本不计任何后果。愤怒之火不但破坏了周遭环境，更重要的是毁坏了自己。因此及时地浇灭愤怒之火，是自我保全的有效手段。

- 什么是愤怒 / 100
- 控制自己的愤怒 / 101



冷静的方法 / 102
应对别人的愤怒 / 104
焦虑 / 106
什么是焦虑情绪 / 106
剥开焦虑情绪的“洋葱皮” / 107
焦虑的成因 / 109
不要让小忧虑“长大” / 110
向焦虑挥手 / 111

第七章 孤独和空虚：走出无法自拔的潮湿情绪 / 113

孤独并不单纯是指独自生活，也并非意味着独来独往。一个人独处，并不一定会感到孤独；而置身于大庭广众之下，未必就没有孤独感。事实上，只要你对周围的一切缺乏了解，只要你和身外的世界无法沟通，你就会体验到孤独的滋味。孤独是快乐心情的敌人，你不战胜它，就会被它征服，陷入痛苦之中而不可自拔。所以，我们要战胜孤独。

现代人的通病 / 114
孤独的成因 / 114
拥有孤独的美 / 116
超越孤独 / 116
你为什么会空虚 / 117
空虚是什么 / 118
空虚是否有理由 / 119
挥别空虚 / 120

第八章 恐惧和紧张：放松心情，笑对生活 / 123

人多的地方，有些人容易感到恐惧和紧张。这个时候你

需要放松自己的心情，只有让心情得到放松，你才能保持从容，随后，恐惧和紧张的情绪也就自然消失了。

- 你是否有社交恐惧 / 124
- 常见的社交恐惧 / 127
- 人为什么会患社交恐惧症 / 129
- 快把社交恐惧症赶走 / 130
- 你为什么会感觉到紧张 / 131
- 紧张情绪的测试 / 132
- 消除精神紧张要诀 / 134

第九章 嫉妒和自卑：摆正心态，提升自我 / 137

嫉妒是与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态。对待嫉妒，有上、中、下品。上品的心胸开阔，能悦纳大千世界的各种色彩，“世上本无妒，庸人自扰之”，这种人近乎圣人，很少。中品的虽然免不了嫉妒几下，但是能有意识地调节自己的心理状态，克服偏激心理，正视现实，变嫉妒为赶超，实在赶不上也就算了。下品的沉溺在嫉妒的泥潭里，撩蜂吃螫，又嗷嗷叫痛，这种自作自受的人并不少见。你想做哪一种人呢？

- 嫉妒 / 138
- 嫉妒缘何而来 / 138
- 嫉妒是心灵的地狱 / 139
- 欲无后悔须律己，各有前程莫妒人 / 140
- 淡化你身边的嫉妒 / 141
- 什么是自卑 / 145
- 自卑者的行为模式 / 146



战胜自卑的方案 / 147

用实际行动建立自信 / 150

第十章 爱与感恩：洗刷心灵的污染 / 153

福克斯说得好，只要有足够的爱心，就可以成为全世界最有影响力的人。任何负面的情绪在与爱接触后，就如冰雪遇上了阳光，很容易就融化了。如果现在有个人跟你发脾气，你只要始终对他施以爱心及温情，最后他们便会改变先前的情绪。爱是最为重要的精神“营养素”。

我心向爱 / 154

关于爱 / 158

另一种珍爱 / 160

快乐的习惯与爱的享受 / 161

感恩 / 162

感恩生活 / 163

感恩你的父母 / 164

感恩你的老板 / 167

感恩你自己 / 168

第十一章 宽容与助人：赠人玫瑰，手有余香 / 169

人生百态，万事万物难免不够顺心如意，无名火与萎靡颓废常相伴而生，宽容是脱离种种烦扰、减轻心理压力的法宝。宽容不是逃避，而是豁达与睿智。

宽容的美丽 / 170

对人要宽宏大量 / 170

宽容是一种品质 / 174



服务助人 / 175

把别人当成自己 / 175

一杯牛奶 / 177

第十二章 热情与活力：释放压抑的内心世界 / 179

热情创造奇迹，不奔波就好像没有活着。热情促使人积极行动，热情带来速度和效率。热情是一种积极的心态，心态决定人生。积极的心态给很多人的命运带来转机。怎样运用热情呢？哪些方面需要热情呢？其实，做任何事、任何方面都需要热情。

热情=成功的基因 / 180

生活需要热情 / 181

人生需要一点疯狂 / 182

如何使热情高涨 / 183

多清醒一小时 / 185

学会放松 / 185

保持充沛活力的方法 / 187

活力常驻之钥 / 187

第十三章 快乐与幽默：再苦再累也要笑一笑 / 189

要想脸上表现出快乐的样子，并不是说你要不去理会所面对的困难，而是要知道学会如何保持快乐的心情，这样就有可能改变你生活中的许多事情。只要你能脸上常带笑容，就不会有太多的事情引起你的痛苦。

放大自己的快乐 / 190

自己握住快乐的钥匙 / 191



生产快乐 / 192
善用幽默 / 195
幽默锻炼情绪肌肉 / 197
幽默是精神家园的支撑力 / 199
幽默是生活波涛中的救生圈 / 200
幽默感的心理调节功能 / 201
幽默是心灵除皱剂 / 202
怎样培养幽默感 / 205

第十四章 弯曲与自信：放下重负，自信坚强 / 207

有的时候，你的情绪要多一点变通，该示弱的时候示弱，该自信的时候自信。只有这样，你才能调整好自己的状态，一步一步朝着成功迈进。

弹性生存 / 208
有一种美丽叫做“退” / 209
山不过来我过去 / 210
自尊的弹性 / 211
信心坚定 / 213
自信是成功的一种习惯 / 213
相信自己 / 214
怎样建立自信 / 216

第十五章 男人的情绪：拿得起放得下最重要 / 217

失业、减薪、女性的崛起、经营环境的改变、全球化的竞争，男人面对的是更严酷的考验与选择：要不要外派？该不该跳槽？在家人与事业中如何平衡？无止境的打拼，会不会到头来又是泡沫一场？现实与梦想，失落感与期望的拉锯，让男

人有很大的压力和紧张感。所以，男人更应该管理好自己的情绪，要拿得起放得下。

如何不让情绪伤人伤己 / 218

缓解男人的焦虑 / 220

男人哭吧不是罪 / 222

男人更需要关怀 / 223

第十六章 女人的情绪：别让感性支配了你自己 / 227

生存于当下，现代女性的压力也一样无处不在。即便没有压力，坏情绪也会不分时间地点地忽然就来。怎么办？你要做的当然是消灭它，消化它，不能任由情绪化折磨自己和别人的神经。

今天你情绪化了没有 / 228

女人的情绪类型 / 230

饶了自己 / 233

快乐女人的16个心理处方 / 236

第一章

解密情绪：因为了解才能够读懂



纵目四顾，世界上有多少人受情绪所困扰？因为情绪不佳，多少人的工作、事业、家庭、生活以至人生受到影响？因此，情绪是人生中最具影响力、最重要和最基本的题目，同时也是在人类历史上最被忽视、最少研究的题目之一。



“情绪”究竟为何物

英国一位文学家曾说过：“对好思索的人而言，生命是喜剧；对只凭感觉的人而言，生命是悲剧。”

生活中，人随时随地都会有喜怒悲惧的起伏变化，人的一切活动无不打上情绪的印迹。情绪像是染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩；情绪又恰似催化剂，使人的活动加速或减速进行。人需要的、快乐的情绪，它是获得幸福与成功的动力，使人充满生机；人也会体验焦虑、痛苦等消极的情绪，它使人心灰意冷，沮丧消沉，若不妥善处理，还可能严重危害身心。人的一生，就是这样游弋在情绪海洋中，在色彩斑斓的情绪世界里领略着人生百味。古往今来，人们为此感叹，亦因此迷惑，不断提出一个古老又常新的问题——情绪、情感究竟是什么？

情绪泛指一个人的心灵、感觉、感情的骚动，指任何激越或兴奋的心理状态。或指一个人的感觉及其特有的思想、生理与心理状态及其相关行为倾向，如愤怒、恐惧、痛苦、羞耻、忧伤、冲动、讥讽、自卑、暴力、快乐、兴奋、自信、爱心、毅力、迷恋等都是。人的一切言行及其最终结局皆源于人的情绪及心理活动。

从对人的作用，或者从“人生理的意义”这个角度看，情绪不只如上述定义那么简单。在这里，让我介绍情绪的七种意义。

1. 情绪是生命中不可分割的一部分

从生理学的角度分析，情绪其实是大脑与身体的相互协调和推动所产生的现象，因此，一个正常的人，必然是有情绪的。不仅如此，没有某些情绪的人，其实是有缺憾、不完整的人，其人生不是有欠缺，就是痛苦至极。



2. 情绪绝对诚实可靠和正确

除非我们内心里的信念、价值观和规条系统有所改变，否则，每次对同样的事我们都会自然地有同样的情绪反应。如果你是一个对死老鼠或者某些事物特别反感或害怕的人，每次偶然遇上，你的惊叫、跳起来或者其他的行为，不是每次都一样，并且马上出现吗？某人的嘴脸，或者他说的某些话，在你每次遇到他时不是都触起你同样的情绪反应吗？

3. 情绪从来都不是问题

如果你感到不适去看医生，医生说你的额头很烫，需要做手术切除，你会觉得这个医生精神有点不正常吧？人人都知道额头很烫是身体有病的症状，可能是肠胃有毛病，也可能是感冒。症状使我们知道健康有问题，但它本身不是问题。情绪也是一样，它只是症状而已，可是绝大部分人都把情绪看作是问题本身（家长往往针对孩子的情绪而加以斥责，目的只是制止情绪的出现，便是最普遍的例子），情绪只是告诉我们，人生理有些事情出现了，需要我们去处理。

4. 情绪是教我们在事情中该有所学习

人生中出现的每一件事都提供我们学习怎样使人生变得更好的机会。情绪的出现，正是保证我们有所学习。每种情绪都有其意义和价值，不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量，甚至两者兼有。如果我们甘心被别人看低，我们便不会发奋；如果我们没有痛的感觉，我们便不会把手从火炉上抽回；如果我们没有恐惧，生命定会变得脆弱！

5. 情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人

如果情绪能被妥善运用，是可以使人生变得更好的。只是要“运用”它，必须先使它臣服，受你驾驭。情绪即是生命的一部分，就像我们的手与脚、过去的经验、累积了的知识能力等，是为我们服务，使人生更美满的内容。可惜的是，在今天社会上有很多人都陷入了迷惘苦恼中，不能自拔，成为自己情绪的奴隶，而不是驾驭自己情绪的主人。这种情况是可以扭转的，有很多技巧可以帮助每一个人成为自己情绪的主人。