

别让冲动 毁了你

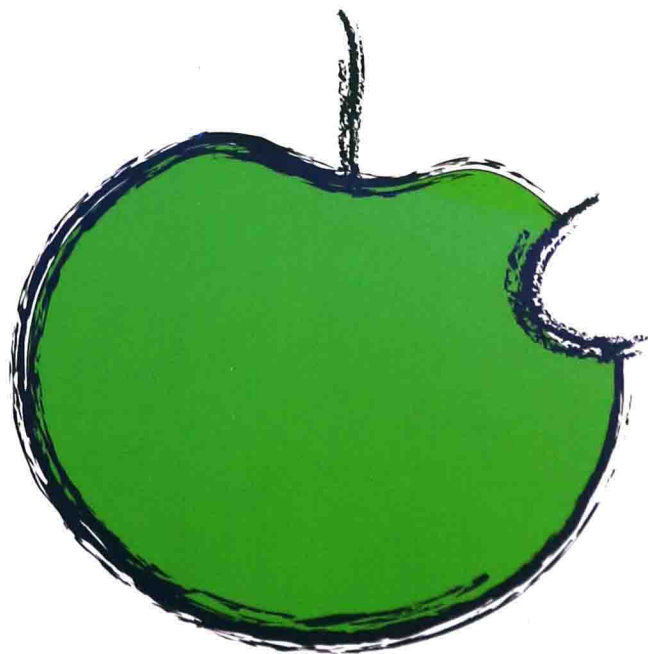
Brilliant Emotional
Intelligence

Harness the Power of
Emotions, Succeed in
All Areas of Your Life

写给年轻人的情绪管理课

【英】吉尔·海森 (Gill Hasson) 著 段鑫星 李晨 刘婧 译

冲动是魔鬼，不但于事无补，还会自毁形象
关键时刻忍得住，才不会做出让自己后悔的行为
只需15堂情绪管理课，你就能找回自信、掌控生活



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

• 心理学与生活 •

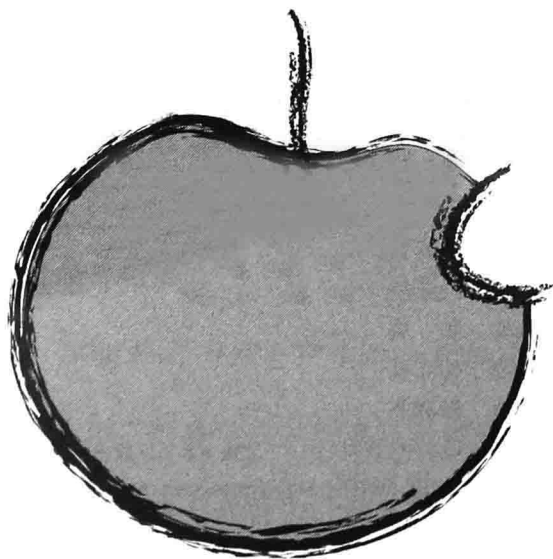
别让冲动 毁了你

Brilliant Emotional
Intelligence

Harness the Power of
Emotions, Succeed in
All Areas of Your Life

写给年轻人的情绪管理课

【英】吉尔·海森 (Gill Hasson) 著 段鑫星 李晨 刘婧 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

别让冲动毁了你 : 写给年轻人的情绪管理课 / (英) 海森 (Hasson, G.) 著 ; 段鑫星, 李晨, 刘婧译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 9
(心理学与生活)
ISBN 978-7-115-36612-2

I. ①别… II. ①海… ②段… ③李… ④刘… III. ①情绪—自我控制—青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第167875号

内 容 提 要

为什么有人身处困境也能从容应对, 有人却全面溃败, 不知如何收拾? 为什么有人仅靠直觉就能高效决策, 有人分析了无数的资料还是无法决断? 为什么有人能驾驭自己的情绪, 有人却受冲动的摆布, 以致做出后悔莫及的事?

《别让冲动毁了你: 写给年轻人的情绪管理课》能帮助我们认识情绪是如何发挥作用的, 使我们觉察并了解自己的情绪, 更准确地掌控自己的决定、想法和行为; 它还可以帮助我们理解他人的感觉、情绪以及需求, 让我们更好地激励他人, 与他人建立融洽的关系。阅读本书, 我们会发现, 控制情绪的能力越高, 就越能处理好生命中那些失意的瞬间, 更出色地管理自己和他人的情绪, 进而创造出能把一切变为现实的稳定而长久的良性关系网, 并在个人生活和工作领域获得成功!

本书囊括了很多实用小贴士和精彩案例, 适合大学生、上班族和渴望管理自己情绪的广大人士阅读。

◆ 著 【英】吉尔·海森 (Gill Hasson)

译 段鑫星 李 晨 刘 婧

责任编辑 姜 珊

执行编辑 郭光森

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.25

2014 年 9 月第 1 版

字数: 80 千字

2014 年 9 月河北第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-5711 号

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

译者序

近年来，情绪管理备受关注，关于这方面的书籍并不鲜见。当郭光森编辑将《别让冲动毁了你》拿给我时，我不禁产生了疑问：这本书到底有哪些特点与魅力，可以成为大众心理学的畅销书？

随着翻译工作的深入，我越来越欣赏与喜欢这本书。本书先从情商的角度谈情绪，将情商视为一种与情绪直接相关的重要能力，情商能力即识别情绪和管理情绪的能力。而情绪又是由多种感觉、思想和行为综合产生的生理和心理状态，它由生理、行为和认知三部分组成。所有现存的情绪都有积极的意义——为了满足个体的生理需求、情感需求和社会需求。

因而，了解情绪产生的缘由，识别和管理情绪（包括自己的情绪和他人的情绪）的方法是提升情商能力的重要途径，这也是本书的出发点和立足点。

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

那么，到底何为情商？何为情绪？

关于情商的不合理信念和假设又有哪些？

如何识别和理解情绪？

如何有效地管理自己和他人的情绪？

这些问题，本书都会一一解答。本书主要包括理解情绪和管理情绪两部分。在理解情绪的部分，读者朋友们可以读到情商与情绪的内涵、关于情商的信念与假设、人们的非语言情绪表达、识别以及管理情绪的方法等。而在管理情绪的部分，读者朋友们可以学到能应用到具体场合的非常实用的方法。比如，当你希望按照自己的思维方式说服他人时，一定要确认你要表达的信息并选择一个对方易于与你产生共鸣的时机；与不喜欢的人或会令你尴尬的人相处时，可以尝试保持笔直的站姿或坐姿以显示你的自信，让自己变得从容而富有力量。

作为介绍情绪的一本大众读物，本书具有以下特点。

一是内容简约。不论是阐释情商和情绪的内涵，还是介绍识别情绪、管理情绪的方法，或是梳理“说服他人”“委派工作”等实际任务中管理情绪的窍门，作者吉尔·海森女士都能举

出贴近生活的事例，使人一看就懂。

二是方便实用。本书介绍了很多将情商理论运用于实践的技巧和建议。比如，第二章介绍的情商自测量表，能使读者朋友们通过自测了解自己的情商水平，从而有针对性地学习本书提出的技巧；第十四章关于拖延症的解读，以及“接纳自己的感觉”“从失误中汲取经验”等建议能帮助读者朋友们走出拖延症的怪圈，变得更加高效。

三是简单易懂。本书以种种小建议、小故事、小贴士贯穿首尾，用真实的案例来阐述理论。比如在第一章中，吉尔·海森女士就用了一对夫妻在异国他乡遭遇抢劫的小故事来帮助读者理解情绪的内涵，使得专业的定义变得有趣易懂。

阅读本书，你能学会有效利用情绪与他人建立融洽的关系，学会影响和说服他人，给他人留下积极而长久的个人印象等。

本书由一支细心而认真的女子团队完成。本书的主译人员是段鑫星、李晨、刘婧，另外，王晓芳、张燕羽、张群、谢安琴、宋雪冰、曹硕等人也贡献了自己的力量。大家因为本书走到一起，共同讨论翻译内容，实践其中的小贴士和小练习，收

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

益颇多。

译者最大的喜悦是看到本书能为读者带来一些慰藉和启示，期待本书的读者们都能如作者所说，成为有效管理情绪的智者，拥有精彩的人生！

段鑫星

2014年夏于中国矿业大学

前 言

与人相处时，切记你不是在与逻辑生物打交道，而是在跟情感动物打交道。

——戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）

“情绪”不仅可以驱使我们追求卓越，也可以将我们引向堕落。在拉丁语中，“情绪”被描述为“运动的动物”，即“推动我们行为的内在精神力量”。

不管我们认为自己逻辑性多么强，思维多么缜密和理性，我们都会受到情绪的鼓舞或驱使。情绪在我们认知、理解和思考自身与他人相处的方式上起着重要的作用。

情商要求理智与情感相互包容，对彼此来说，它们同等重要。

人们习惯于将情绪上的混乱不清视为对理性论证和决策的

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

干扰；人们更倾向于将理智与情感区分开来，甚至将其置于情绪之上。然而事实上，情商要求理智与情感相互包容，对彼此来说，它们同等重要。

情商包括一系列的能力，这些能力可以帮助我们有效地认识、理解和管理自己与他人的感觉。其中，最重要的一点是，在与对方互动时，如何把握好公事公办和私人交往之间的关系。

对于在觉察和管理情绪方面比较杰出的人，我们一般都能归纳出他们的共同点：能觉察和理解他人的感觉，能用一种比较得体的方式表达自己。不管情况多么艰难，他们都不会任由情绪将自己击垮，甚至可以较为轻松地管理一系列情绪，如失望、嫉妒、负罪感等。

他们非常认可自己，从不会因为担心而不愿向他人表达赞美、同情和怜悯之情。高情商的人会遵从自己的内心，会与身边的人保持和谐的关系。他们善于做决定，并且深谙何时应该相信和听从自己的直觉。

高情商的人也是优秀的沟通者，在大多数情况下，他们知道自己该说什么，如何表达，最重要的是，他们明白何时开口。

他们可以很睿智地发言，可以较为轻易地劝说和影响他人。尽管如此，他们从不为了达到自己的目的而控制他人的情绪或者进行情感欺骗。

他们可以恰当地管理愤怒的情绪，从不因为愤怒而迷失自己；他们可以一直坚持自己所相信的事；受伤时，不会因为顾虑过多而掩饰哭泣；做错事时，他们也乐于承认自己的错误，不会因为道歉而尴尬。

丢开其他长处不说，这些人通常愿意坦诚地看待自己，敢于承担自己的情绪责任，不会因为个人的感觉而责备他人；他们愿意接受挑战，面对挫折；他们会积极乐观地面对自己，面对周围的每一个人。他们很了解自己，也能很好地察觉和管理自己及他人的情感需求。

你想成为这样的人吗？本书中有很多方法可供你参考。

如何阅读本书

这本书由两部分组成。在第一部分中你能学到识别、理解和管理情绪的技巧。第二部分则聚焦于如何在特定场合有效发

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

挥自己的情商。

我当然希望你能一页一页地读完它。但如果你和我一样，喜欢在阅读时自由地转换主题，抓住最重要的管理情绪的知识，那你可以直接从第六章开始阅读；如果你想学习管理他人情绪和感受的知识，也可以直接跳到第七章。

不过，如果你对“更好地了解情绪存在的意义和情绪的本质”有兴趣，请直接从第一章开始阅读，接着阅读第四章。

你想知道自己的情商有多高吗？请直接翻到第二章的测试部分。这可以帮助你发现自己的优势以及提高情商的方法。不管你的情商水平如何，如果你想知道为什么自己和其他人会做出这样或那样的反应，那就翻到第三章吧。

研究表明，93%的人都通过非言语的方式沟通情绪和感觉。所以假如你想提高情商能力，就需要多多注意非语言行为。在这方面，第五章的内容可能会对你有帮助。

93%的人都通过非言语的方式沟通情绪和感觉。

在第一部分中，介绍了很多

将情商的理论运用于实践的技巧和建议。你能了解到很多小贴

士，例如，“如何改变看待情绪的方式”“如何与自己的直觉和谐相处”“如何帮助儿童培养情商”，以及“如何让其他人帮你提升情商水平”等。关注那些最适合自己的建议和技巧，有助于我们提高自己的情商水平。

然而，想从特殊场合全身而退则需要一些特殊建议。第二部分就关注这些特定的场合，例如发言、劝说他人或者影响他人等。如果想要一些关于如何处理失望或者负罪恶感等情绪的建议，请阅读第十章和第十四章。

如果想要了解“愤怒的升级”或“管理自己和他人愤怒的方法”，第十二章会帮到你。

人生是丰富多彩的，有好就有坏。除了接收坏消息，对我们来说，最大的情绪挑战就是传递坏消息。第十五章会告诉我们如何恰当地传达坏消息。

好消息与坏消息不同。在表达赞美和感恩时，我们不需要担心话语是否正确精准；一句再笨拙的真挚话语都好过没有丝毫赞美之意的语言。第十三章告诉我们如何通过情商带给他人积极的影响。这就是情商的力量！

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

最后，我们会发现，情商越高，就越能处理好生命中那些最得意和最失意的瞬间，就可以更好地管理自己和他人的情绪，进而创造出能把一切变为现实的稳定而长久的良性关系网，并在个人生活和工作领域获得成功！

祝愿每位读者都能收获智慧人生！

目 录

第一部分 理解情绪

第一章

情绪和情商 //003

情绪可以增加人类的经验，也可能会限制人的经历，以此增加人的体验深度，提高人的注意力。情绪能给我们提供意义感、目标感和成就感。情绪也能使人更有胜任力且能够培养一种自主权和掌控感，让人有能力去实践和成就自己的选择。而情商意味着识别和理解情绪、利用和管理情绪——既包括你自己的情绪，也包括他人的情绪。

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

第二章

测试你的情商水平 //031

本章的量表框中，左边的内容是一些可能发生的情况，你可以在右边的量表框里用 1 ~ 10 来给每种情况打分。举例来说，当你收到一封让你生气的电邮时，你很难在自我平静之前做出回复，那么你可能要给自己打 2 分。但反过来说，如果一部悲伤的电影使你很想大哭一场，你会恣意宣泄，并不为此感到尴尬，你可以给自己打 9 分或 10 分。

第三章

关于情商的信念和假设 //039

尽管我们有关情绪的信念和态度早在孩童时期就已形成，但是信念可以改变，你可以学着用一种更加积极有益的方式思考。学习改变关于情绪的思考方式是提升自己情商水平的最好方法，但这并不意味着改变自己的情绪——这只关乎改变看待情绪的方式。事实上，用一种新的方式思考问题并不像想象中那么难，因为大脑具有一定的可塑性！

第四章

识别和理解情绪 //061

虽然我们都有情绪需求，但是每个人的需求强度不尽相同，就像我们当中有些人需要水，有些人需要更多的食物，而有些人需要更多的睡眠一样。与此相同，有些人也许更需要一种成就感，有些人也许更需要被接受和钦佩。试着识别情绪需求，将有助于你承担满足这些需求的责任，你不会因为自己未满足的情绪需求责备别人。

第五章

非语言情绪表现 //085

我们所有的非语言行为都表现在我们听、看、动和反应的方式上。由于你不会意识到自己用非语言的方式传递了多少信息，因此，非语言的信息通常向外界透露了你的想法、感觉和情绪，且比你说出来的更为真实可信。当你和别人发生互动时，你其实是在解读或者领悟他们的非语言交流，只是你往往意识不到这一点。

别让冲动毁了你

写给年轻人的情绪管理课

第六章

自我情绪管理 //115

试着去发现你处境中的积极方面总是能使你以不同的方式看待事情，并且能够提高你管理情绪的能力。比如，你可能没有得到晋升，并且你还不喜欢得到晋升的人，但这至少意味着他将离开你所在的部门，你再也不用和他一起工作了。而且，这可能会促使你去寻找一份新工作。所以你要将注意力放在这上面。

第七章

管理他人情绪的奥秘 //135

管理他人感受和情绪的奥秘不是仅仅倾听他们所说的和知道如何回应他们。这还意味着我们要知道何时去讨论事情。这才是高情商的表现。通常，讨论某事的时间确实有好坏之分，也存在他人是否更愿意敞开心扉、善于接受倾听和谈论的时机之分。如果你不确定，那就问一下吧：“这是不是讨论……的合适时间呢？”