

普华
经营

正略钧策
ADFAITH



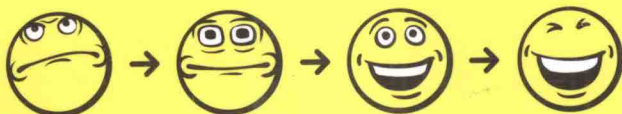
受益一生的 情绪控制课

唐华山◎编著



若想改变命运
请先掌控情绪

好情绪可以改变我们的命运，坏情绪可能毁掉我们的一生



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

受益一生的情绪控制课

唐华山 编著

人民邮电出版社
北 京

前 言

曾有一位诗人这样写道：“如果你脾气很坏，就会遭遇失败；如果你心情愉快，就会健康常在；如果你心境开朗，眼前就是一片明亮；如果你非常知足，就会感到无限幸福；如果你不计较名利，就会感到一切如意……”

什么是情绪？情绪是人们对客观事物的反应，是主观对客观感受的外在表现。正如花开花谢、月缺月圆一般，我们的喜怒哀乐也会循环周转。如果我们想掌握命运的主动权，就必须学会管理自己的情绪，保持一份好心情，不要让坏情绪来控制自己。

好情绪可以改变一个人的命运，坏情绪则可能会毁掉一个人的一生。因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。胸有成竹的路易斯·福克斯十分得意，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上冠军的宝座。然而，正当他准备全力拿下比赛的时候，一件令他意料不到的小事发生了：一只苍蝇落到了主球上。

起初，福克斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备去击球。可是当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇也落了上去，他又挥手赶走了它。然而苍蝇像是故意要跟福克斯作对，当他再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上，观众席上发出了笑声。这时，福克斯的情绪再也控制不住了，他的情绪明显坏到了极点，当那只苍蝇又落到主球上时，福克斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，一不小心碰动了主球，裁判判他击球犯规，他因此丢失了一轮机会。

此时，原以为败局已定的对手约翰·迪瑞见状信心大增，连连过关。而福克斯却在极度愤怒和失控情绪的驱使下，连续失误，最终落败。路易斯·福克斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。他受不了失利的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一位春风得意的世界冠军！这不仅让人扼腕叹息，更让人感到无比震惊。应该说，路易斯·福克斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的能力被他的坏情绪所操纵，在面对影响自己情绪的小事时不够冷静和理智，没有控制和调整好负面情绪，最终丢掉了冠军甚至自己的生命。

生活中有很多非理性、非正常的因素，而我们在面对这些非理性、非正常的因素时，如果控制不住自己而产生了不良情绪，从个人来讲，轻则影响我们良好的心情，重则破坏人与人的关系，甚至伤害他人；对集体而言，会破坏团队的凝聚力，使团队被坏情绪包围，让团队的工作遭遇失败。

在日常生活或工作中，每个人几乎都会有这样的感受：当自己心情愉悦时，我们会觉得世间万物都是美好的；而当自己心情低落时，会觉得所有倒霉的事情都摊到自己身上。如果让情绪左右了我们的思维，那我们就会陷入一种“坏情绪—得罪人—办坏事情—情绪更坏……”的恶性循环中。

负面情绪就像无际的黑暗，一旦陷入其中，就会看不见希望，只能让你在悲伤痛苦中徘徊，在愤怒厌恶中绝望，在恐惧嫉妒中煎熬……只会让事情愈演愈烈地朝着坏的一面蔓延。但是，我们可以做自己情绪的主人，因为积极的心态犹如一缕阳光，可以驱散我们心头的阴霾。

正面情绪具有神奇的力量，它可以为我们带来勇气，带来信念，带来意想不到的收获和更加灿烂的笑容。其实，面对任何一种事物，我们都可以有两种选择，用好心情和坏心情去处理同一件事情，结果当然会相差万里。不要为严冬凛冽而郁闷，因为温暖的春天就要来到；不要为残阳西下而伤感，因为明日的朝阳会更加美丽；不要为牡丹花的凋谢而哭泣，因为它还有再次绽放的时候。

换个角度看事情，善于寻找藏在逆境背后的机会，这需要我们修炼自己

的性情，培养健康豁达的心态，去面对一些突如其来的不利境况。

有一位伟大的音乐家在成名以前受到很多人的嘲讽。有一天，这位音乐家过一座独木桥时迎面走来一位自以为是的富翁。富翁想羞辱音乐家一番，于是站在桥中央说道：“我是决不会给疯子让路的！”音乐家微笑着站到一旁，让出一条道来，很绅士地做了一个“请过”的动作，然后说道：“我正好相反！”

我们不用去考证故事的真实与否，也不需要去证明音乐家是谁，只需要知道这个小故事折射出的人生哲理：一个能控制住自己情绪的人，随时都可以反败为胜。富翁本想羞辱音乐家，却没想到被音乐家的机智和幽默反击了。如果音乐家也不相让，两人站在桥头对峙，那么必然中了富翁的圈套，只会让音乐家越想越气，说不定还会影响他一天的工作。音乐家巧妙的回答看似退让，却是更有力地回击了富翁的挑衅。这体现的不正是豁达的心态和良好的性情吗？

所以，当你怒火中烧时，不要随意发脾气，先沉默几分钟，用良好的心态调整好自己的情绪，做自己情绪的主人，凡事向积极的一面去想，即使再倒霉的事情也要退一步想——“塞翁失马，焉知非福”，懂得从逆境中寻找出路，这比怨天尤人能更快、更好地解决问题。

人生不如意事十之八九，无论是在我们的生活、学习还是在工作中，都会出现各种各样的挫折来影响我们的心态和情绪。面对各种各样纷繁复杂的境遇，如何控制自己的情绪，就成为一门我们要用一生来学习和修炼的课程。好情绪是一剂良药，它可以让我们用理智的思维去面对眼前出现的种种际遇。

如何让自己拥有一个健康的心态，是很多人共同追求的目标。我们特此编写了这本《受益一生的情绪控制课》，希望能对期待改善自我情绪的读者有所帮助。

本书系统地介绍了情绪的相关知识，深刻地阐述了对正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。本书文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合所有现代人阅读的

极具实用性的心灵励志读本。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了周芳、焦金辉、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、冉现荣、郑茂章、单文元、邱素娟、唐洪飞等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

作者

2011年5月

目 录

第一章 正确认识情绪，才能有效掌控情绪	1
不良情绪带给我们的思考	3
揭开情绪的神秘面纱	5
四个关于情绪的形象比喻	6
情绪同一律：学会接纳自己的坏情绪	9
你容易被情绪控制吗	11
情绪是如何体现的	13
情绪有哪些作用	15
情绪也具有周期性吗	19
情绪产生的机制是什么	22
情绪转移的途径	23
怎样调控自己的情绪	25
如何改变情绪	27
探寻情绪背后的意义	32
正确认识情绪与身心健康的关系	33
通过身体语言识别情绪	35
学会正确表达自己的情绪	37
不良情绪容易导致失败	39
善于调节情绪才能成功	41

第二章 做情绪的主人而非奴隶	45
不为情绪所操控，才能真正走向成功	47
每个人都可以做自己情绪的主人	49
做好情绪疏导，有效解放心灵	51
善于自制的人，更易拥有好情绪	53
掌握情绪控制的九大理念	57
控制紧张情绪的途径	63
管好自己的情绪，不要盲目冲动	67
学会自制，才能达到内心的平衡	69
不要让坏心情毁了你一生	70
控制不了自己，就控制不了别人	72
会“变脸”的好处	74
好心情是可以“装”出来的	76
暴躁脾气的抑制方法	78
控制恐惧情绪的方法	81
认清愤怒类型，采取适当策略	85
今天我要学会控制情绪	90
第三章 积极的心理暗示可以助你成功	93
运用自我暗示，培养积极心态	95
积极的心理暗示是梦想成真的基石	97
用积极的心理暗示左右自己的情绪	99
心理暗示的神奇效用	101
认识思想的巨大力量	104
不要轻易否定自己	108
千万别轻视自己	110
不要用老眼光看新问题	112

巧用心理暗示术	113
建立正确的自我心像	115
相信自己，为自己加油	118
如何征服讨厌的自卑	120
 第四章 我的职场我做主	 125
揭开职场抑郁症的神秘面纱	127
让工作成为你的乐趣而非苦役	129
如何战胜职业倦怠	132
正确对待自己的情绪压力	135
学会稳定自己的情绪	139
接受压力带来的挑战	141
正确对待工作中的委屈	143
工作之余学会放松自己	146
沮丧情绪的自我疗法	148
凡事不可太计较	149
正确看待领导的批评	152
驱除工作中的抱怨心理	153
努力工作不抱怨	156
停止抱怨，反省自我	160
不要总认为自己怀才不遇	161
有效的沟通可以缓解压力	163
不要对他人抱有过高的期望	164
把嫉妒引向积极的方向	167
客户面前控制好自己的情绪	170
用倾听化解客户的怨气	171
多为客户着想，与客户做朋友	174

第五章 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒	177
给自己的情绪定期做个大扫除	179
远离心理疲劳，情绪才会好	181
如果情绪“满了”，就要随时倒空	183
在山水中放逐自己	185
做自己最喜欢的事情最易感受到快乐	186
时常做运动，心态大不同	187
在休闲中解放自己	188
让心灵在优美的音乐旋律中自由飞翔	190
换件事情做，走出厌倦的困扰	192
换个环境，赶走郁闷情绪	194
通过笔头倾诉，驱走讨厌的坏情绪	196
挣脱孤独的枷锁	197
经常夸夸自己	199
用心理代偿弥补心中的不平	200
警惕不良情绪的传染	202
别让外界干扰自己的情绪	205
何必为一些无影之事杞人忧天	206
找对情绪发泄的方式和对象	209
让仇恨开出鲜花	211
摆脱消极情绪，让自己更理性	213
适当地发泄有利于心理健康	218
喊出心中的抑郁	221
情绪释放得恰到好处	223
不宜采用的情绪宣泄方法	225
想哭就哭吧，流泪不丢人	227
遇事冷处理，不要急回应	230

第六章 人生要快乐，好情绪带来好结果	235
好情绪带来好状态	237
生命中最重要的东西——让自己快乐	239
决定你是否快乐的是你自己	240
培养积极情绪的关键词	243
放开悲苦，才能真正拥有快乐	247
好情绪是这样锻造出来的	248
怎样快乐就怎样想、怎样做	252
只要你想快乐，就一定能快乐	255
充满热情的心态可以改变一切	257
别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹	260
及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右	264
紧张让人身心疲惫	267
克制自己的冲动情绪	270
驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身	272
悲观形同自戕，用积极的心态去面对生活	275
经常做一做精神振奋操	278



第一章

正确认识情绪，才能 有效掌控情绪

不良情绪带给我们的思考

非洲草原上的牧民们经常会不费力地收获到野马肉，这是一种毫不起眼的小动物所赠。这种动物叫做吸血蝙蝠，它的身体非常小，依靠吸食动物的血来生存，并因此而得名。就是这种不引人注目的小动物，恰恰是野马的天敌。它在攻击野马的时候，经常附在马腿上，用锋利的牙齿十分敏捷地刺破野马的腿，然后开始用尖尖的嘴去吸血。

受到这种外来攻击后，野马立刻就开始狂蹦乱跳、一路飞奔起来，可是这种吸血蝙蝠却能从容地吸附在它的身上，或者落在它的头上，让它始终无法摆脱，直到吸饱喝足鲜血之后才满意地离开。而野马却往往在暴怒、狂奔和流血中死去。

对于这种现象，动物学家感到非常诧异。他们一致认为这种吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，远不会让野马丧命，那到底是什么造成野马死亡的呢？其实，造成野马死亡的真正原因，是野马暴怒的情绪。

古代学者阿维森纳曾做过这样一个实验：

他将一胎生的两只羊放在不同的环境里生活。一只小羊随羊群在草原上快乐地生活，而在另外一只小羊的旁边则拴了一只狼，狼距离小羊虽然很近，但根本够不着小羊。旁边拴着狼的这只小羊，总感觉自己的面前有野兽的威胁，在极度恐惧的状态下，它根本就吃不下东西，没多久便死了。

医学家与心理学家们也曾用狗做过嫉妒情绪实验：

他们将一只十分饥饿的狗关进一个铁笼子里，让另外一只狗在笼子外当着它的面啃肉骨头，笼中狗在急躁、气愤与嫉妒的情绪状态下，产生了一种神经症性的病态反应……

这些实验让我们明白，焦虑、恐惧、敌意、愤怒、冲动、抑郁、嫉妒等负面情绪都是一种破坏性情绪，长时间被这些情绪所困扰和笼罩，就会发生身心疾病。

当然，人也不例外。古人云：“喜伤心，悲伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”换句话说，喜、怒、哀、乐、思、忧、恐都是人类最基本的情绪体验，但若是太过强烈的话，就会伤及人的身体。

为研究情绪对健康的影响，美国生理学家艾尔玛做了一个非常简单的实验：他将一些玻璃管插入刚好是零摄氏度的冰水混合容器中，然后收集人们在各种情绪状态下的“气水”，这样就能“描绘”出一幅人生气的“心理地图”。

实验结果表明，当一个人心平气和的时候，呼出的气溶入水后是澄清透明的；悲痛时，水里有白色沉淀；生气时，水中就有紫色沉淀。他将人在生气时所呼出的“生气水”注射到大白鼠体内，几分钟之后大白鼠就死了。

据此，心理学家们得出了一个结论：生气 10 分钟会耗费人体大量的能量，其程度相当于参加了一次 300 米的赛跑。生气引起的生理反应非常强烈，产生的分泌物也比其他情绪时产生的都要复杂，并更具毒性。

因此，心理学家告诫人们：尽可能不生气，母亲千万别在生气时或者刚生完气时就给孩子喂奶，因为此时母体所分泌的乳液具有“毒性”。

不妨再来看以下一些统计数据，也许事实更能令人警醒：

1. 据美国耶鲁大学医学院门诊部的统计数据，在求诊病人里，因为情绪紧张而致病的占 76%。
2. 美国新奥尔良市的奥施纳诊所曾经做过一次统计，发现 500 个连续求诊入院的肠胃病人里，因为情绪不佳而致病的占 74%。
3. 美国哈佛大学的一些学者花费 40 年跟踪调查了 204 位成年人，发现在 21 岁到 46 岁间过着舒畅精神生活的 59 人里，仅有 2 人在 53 岁时得了重病，其中 1 人死亡；在同期内，没有过着愉快精神生活的 48 人，都在 55 岁前死去了。

揭开情绪的神秘面纱

情绪是人类对环境中的某个客观物质的特种感触所持态度的身心体验。它是一种对智力活动起显著影响的非智力因素。具体而言，积极肯定的情绪对人的认知活动具有促进作用；反之，消极否定的情绪则会阻碍人的认知活动，对人的目标行为产生不利的影响。

情绪强度的过大或过小，都会对人的目标活动起阻碍作用，不利于目标行为的展开；但是，没有热情，缺乏激情，则使人缺乏活动的动力。

情绪速度过快或过慢，对人的行为也同样有着消极影响。情绪速度过慢，情绪的动力作用不明显，一定时间内人的认知效果就差；反之，情绪速度过快，则会使人的情绪有较大的波动，往往从一个极端走到另一个极端，这种不稳定的情绪，同样也不利于认知活动的顺利进行。

那么，情绪是如何产生的呢？心理学家詹姆斯通过研究得出：情绪是身体变化的感觉；使人激动的外界因素所引起的身体变化是情绪产生的直接原因。

他说：“我们一感知到使我们激动的对象，就立刻产生身体上的变化；在这些变化出现时，我们对这些变化的感觉，即为情绪。”

通常而言，情绪主要可以分为四种类型。

1. 粗糙型。粗糙的情绪是一种与比较激烈的身体反应相关联的情绪，如愤怒、恐惧、憎恶、悲哀、羞耻、矜持以及这些情绪的变类。

2. 细致型。细致的情绪包括道德的、理智的和审美的情绪。这些情绪的身体反应往往比较微弱。如审美情绪是个人内在的感受，不会引起太大的身体反应。道德上的满足、感谢、好奇以及问题解决之后内心的放松，这些情绪也都属于这一类。当然，这并不代表这类情绪与身体上的表现互不关联。一些多愁善感的人在感知道德上的真理以及诸如此类的情绪时，往往会有落泪、语气改变等身体表现相伴随。

3. 积极型。积极的情绪是指对人的行为具有肯定性和良性的情绪，如喜爱、感恩、好奇、振奋、激情、意志、信心、快乐等。它对人生的成功具有巨大的促进和推动作用。

4. 消极型。消极的情绪是指对人的行为、活动带有否定性和恶性的情绪，如嫉妒、愤怒、恐惧、自卑、仇恨、压抑、紧张、暴躁、惭愧、猜疑等，它往往会妨碍和阻滞人生的成功。

四个关于情绪的形象比喻

人们所做的许多事情都会受到情感的影响。人们情感的渲泄既可以带来伟大的成就，也可以导致严重的失败，所以，要想控制自己的情感，首先应做的是了解对我们有刺激作用的情感有哪些。一般来说，这些情感主要包括七种消极情绪和七种积极情绪。

七种消极情绪为恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、迷信，七种积极情绪为爱、性、希望、信心、同情、乐观、忠诚。

以上 14 种情绪，是决定一个人成功或失败的关键。它们的组合，既可以意义非凡，也可以混乱无序，完全由每个人自己来决定。

上述每一种情绪都与心态有关。实际上，这些情绪就是个人心态的反映。而心态又是可以被人们组织、引导以及完全掌控的。

你必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉，并且根据其心态的影响好坏与否而选择接受或拒绝它。乐观可以增强你的信心，仇恨则会让你失去宽容和正义感。假如你无法控制自己的情绪，你的一生就可能会因为不时的情绪冲动而受到影响，因此，我们必须学会控制自己的情绪。

当你产生负面情绪时，不妨找一个安静的环境，“聆听”自己的情绪，深入地体会自己此时此刻的感受是内疚、怨恨？是害怕、惊讶还是哀伤？人的情绪并非是单一的，常常是几种情绪掺杂在一起。此时，你需要仔细确认一下：