



胡 锋 编著

1%的坏情绪，导致100%的失败

..... 一个平和的心态，胜过一百个智慧

控制得住情绪，
才能掌控得了人生

不失控

最实用的情绪操控术

让十亿人受益一生的情绪操控术



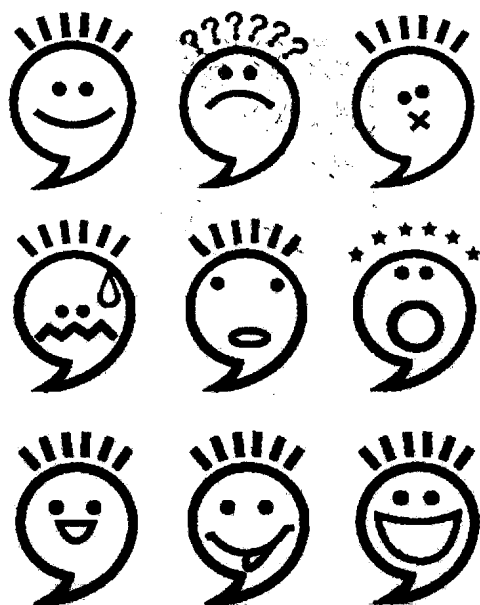
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

不失控

最实用的情绪操控术



胡 锋 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

不失控：最实用的情绪操控术 / 胡锋编著. — 北京：电子工业出版社，2011.10

ISBN 978-7-121-14258-1

I. ①不… II. ①胡… 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(2011)第156098号

不失控：最实用的情绪操控术

胡锋 编著

策划编辑：韩龙 htseven@126.com

责任编辑：李影

印刷：北京阳光彩色印刷有限公司

装订：北京阳光彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：710 × 1000 1 / 16 印张：15 字数：240千字

印次：2011年10月第1次印刷

定价：28.00 元

凡购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888

CONTENTS | 目录

CHAPTER 1 不失控，才能掌控人生 / 001

情绪是一把双刃剑 / 002

一个平和的心态，胜过一百个智慧 / 005

1%的坏情绪，导致100%的失败 / 008

没人会看重一个情绪失控的人 / 012

控制情绪，就能掌握局势 / 015

CHAPTER 2 坏情绪，是谁惹的祸 / 019

嫉妒是心灵的毒药 / 020

自卑是悲剧产生的根源 / 024

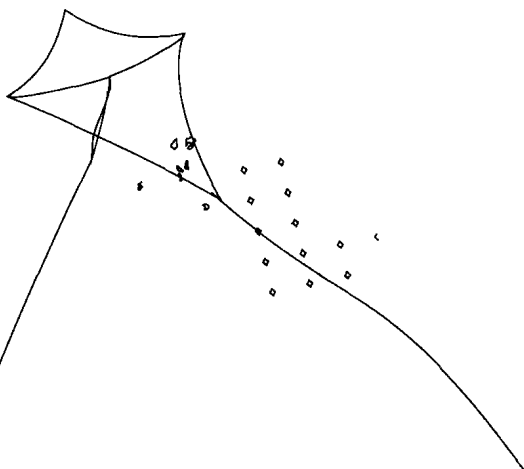
虚荣心会让人备受煎熬 / 028

愤怒是地狱之火 / 031

给自己一个恰当的定位 / 034

悲观的人常常失控 / 037

完美，只能当做一种追求 / 041



贪婪，让人苦不堪言 / 044

焦虑，快乐生活的杀手 / 048

偏激，情绪中隐藏的暗箭 / 051

抱怨只会让你更不幸 / 055

CHAPTER 3 放宽心，好情绪不请自来 / 059

心宽，路就宽 / 060

豁达地接受一切 / 064

从容是一种境界 / 068

患得患失，得不偿失 / 072

放下，刹那花开 / 077

知足者常乐 / 081

换一个角度看世界 / 086

生活中没有常胜将军 / 090

常怀一颗感恩之心 / 095

遇事别钻牛角尖儿 / 100

任何时候都要看到希望 / 105

CHAPTER 4 别紧张，教你控制坏情绪 / 109

留意你的愤怒信号 / 110

深呼吸——坏情绪的急刹车 / 115

冷处理是一个好方法 / 119

要学会难得糊涂 / 124

预想一下发脾气的后果 / 128

装出好心情 / 132

用平常心打败焦虑 / 136

凡事往好处想 / 140

别为小事斤斤计较 / 144

与其愤怒，不如自嘲 / 147

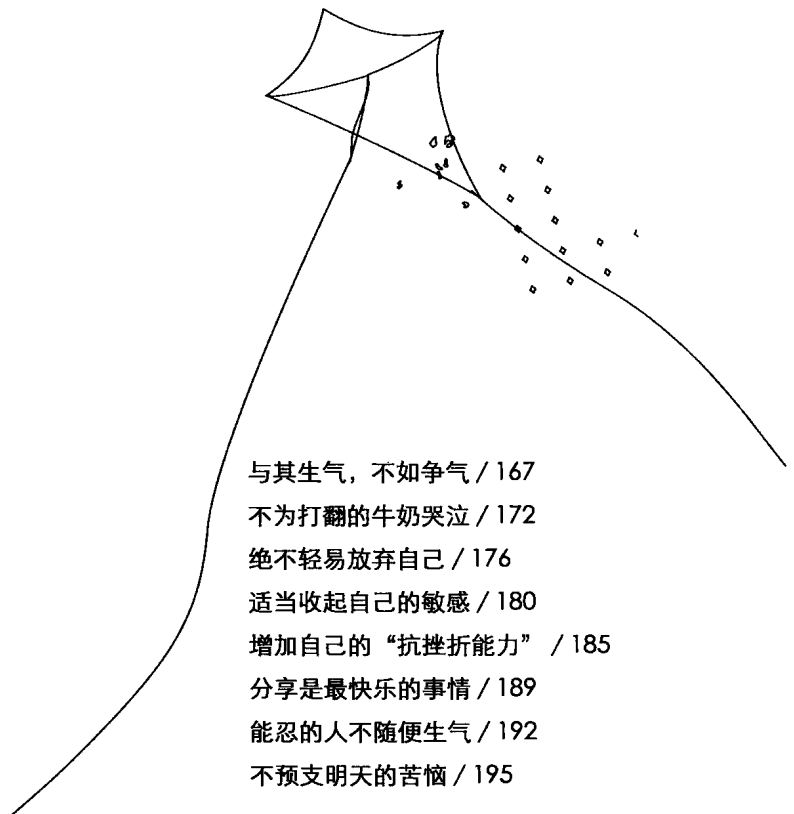
别太在意别人的看法 / 150

转移注意力 / 153

合理发泄情绪 / 157

CHAPTER 5 好情绪和坏情绪，都是一种选择 / 161

让自己保持一种积极的心态 / 162



与其生气，不如争气 / 167
不为打翻的牛奶哭泣 / 172
绝不轻易放弃自己 / 176
适当收起自己的敏感 / 180
增加自己的“抗挫折能力” / 185
分享是最快乐的事情 / 189
能忍的人不随便生气 / 192
不预支明天的苦恼 / 195

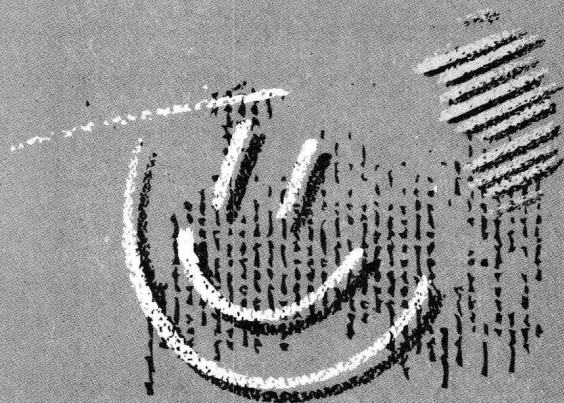
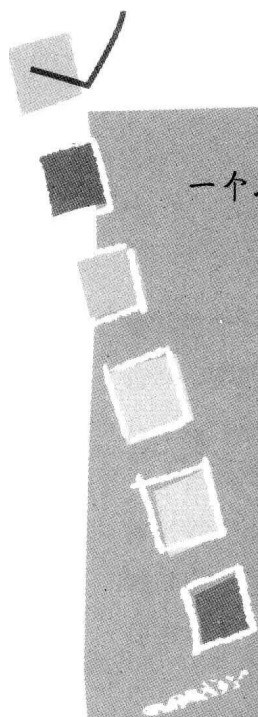
CHAPTER 6 会解压，才能让情绪不失控 / 199

“活得累”是你不懂得解压 / 200
要定期给自己的情绪排毒 / 204
学会放慢你的脚步 / 208
一口“吃”掉坏情绪 / 211
哭出你的情绪垃圾 / 215
找对你的发泄方式 / 218
喊出你心中的郁闷 / 221
让自己向快乐出发 / 224
幸福生活从掌控情绪开始 / 227

CHAPTER 1 不失控，才能掌控人生

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿



情绪是一把双刃剑

情绪是一把双刃剑，如果情绪处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你的生活左右逢源。如果情绪处理得不好，情绪就会失控，从而在愤怒的情景下做出一些非理性的言行举止，害人害己。

柏拉图说过：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”

其实，在我们每一个人身上都存在着一一种神奇的东西，它可以使你精神焕发、干劲儿倍增，也可以使你无精打采、萎靡不振；它可以使你头脑清醒、冷静平和；也可以使你暴躁焦虑，在冲动中做出后悔莫及的蠢事；它可以使你安详从容，坦然自若，也可以使你紧张慌乱，惴惴不安——这种东西就叫做“情绪”。

对于情绪，我们可以有很多具体的词语来描绘，例如将情绪描绘成愉快的和不愉快的，高兴的和不高兴的，满意的和不满意的，温和的和强烈的，短暂的和持久的等等。这些分类的依据较多，但我们一般可以将情绪简单地分为消极的情绪和积极的情绪。

健康的积极情绪有利于人的身体健康，俗话说：“笑一笑，十年少”，而国外也有句名言“一个小丑进城，胜过一打名医”。这都说明了生活中保持愉快的心情的益处。

然而，消极情绪则会给人的机体带来损害。心理学家做过这样的实验：设法收集人在生气时呼出的气体，然后将这些气体溶于水中，将溶液注射到小白鼠的体内，发现小白鼠在一段时间后死亡。这种和香烟有害的实验相类似的结果告

诉我们，人在生气的时候，体内的免疫细胞的活性下降，人体抵御病毒侵害的能力减弱，因此容易受到病毒的侵入，导致疾病。人情绪不好的时候，体内还会分泌出一种毒性的荷尔蒙，这种荷尔蒙聚积起来会形成和漂白粉一样的分子结构，对人体产生不利的影响。时间一长，人容易患上慢性病甚至癌症。

下面的故事就很能说明消极情绪和积极情绪对我们的影响有多大。

一个粗心的医生将两个病人的诊断报告弄错了。原本没有癌症倾向的病人因为错误的诊断报告而极度伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，果真发现了癌症的倾向。而那位本来有癌症倾向的病人，由于拿到了没有癌症倾向的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，病情竟然渐渐地转好。

这就是“情绪”的神奇力量！

情绪是一把双刃剑，如果情绪处理得好，可以将阻力转化为助力，帮你化解困境，让你的生活左右逢源。如果情绪处理得不好，情绪就会失控，从而在愤怒的情形下做出一些非理性的言行举止，害人害己。一句名言讲得很好：“一个不能控制自己情绪的人，很容易被情绪控制。”

美国有两位心理专家曾经针对一些上班族做过调查，结果得知有70%以上的人都承认，他们在办公室中曾经有过愤怒、焦虑、哭泣、哽咽的情况。他们有的人是因为工作中的稍微不如意而与上级顶撞丢掉饭碗；有的人是因为没有办法控制自己由失恋引发的消沉情绪而自甘堕落；还有的人是因为情绪变化无常而受到同事冷遇……

可见，掌控不住情绪，不管三七二十一发泄出去，结果会搞得场面十分难堪。在生活中，每个人难免会碰到这种擦枪走火的状况。但是，聪明人则有将情绪马上收回来的本事。

在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人，每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边喘气。爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房地有多

广大，只要与人争论而生气的时候，他就会绕着房子和土地跑三圈。“爱地巴为什么每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢？”所有认识他的人，心里都感到疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意明说。

直到有一天，爱地巴的房子和土地也已经太大了，他生了气，拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转，等他好不容易走完三圈，太阳已经下山了，爱地巴独自坐在田边喘气。他的孙子在身边恳求他：“阿公！您已经这么大年纪了，这附近地区也没有其他人的土地比您的更广，您不能再像从前一生气就绕着土地跑了。还有，您可不可以告诉我您一生气就要绕着土地跑三圈的秘密？”

爱地巴终于说出隐藏在心里多年的秘密，他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房地跑三圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和人生气呢？一想到这里，气就消了，把所有的时间都用来努力工作。”孙子问道：“阿公！您年老了，又变成最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地跑三圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，气就消了。”

情绪是一把双刃剑，正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。英国伟大的政治家约翰·米尔顿说：“一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。”

因此，只有能控制自己情绪的人，才能把握自己的未来！

一个平和的心态，胜过一百个智慧

有没有一个平和的心态，往往决定人生最后的成败。冲动是魔鬼，不要动不动就心浮气躁，更不要轻易动怒，动不动就因为别人的一句话或者一个挑衅的眼神而暴跳如雷，怒不可遏，这样的人只会让自己输得一塌糊涂。

成功学大师奥格·曼狄诺在《世界上最伟大的推销员》中曾写过这样一段精彩的文字，这段话几乎是每一个成功人士都会背诵的经典语句：今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。

今天我要学会控制情绪。我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？我要学会这个千古秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。今天我要学会控制情绪。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

.....

也许成功需要很多因素，但如果一个人不能保持一个平和的心态，不能控制自己的情绪，那么，这样的人是很难成功的。

安东尼·罗宾斯说过：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制，如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反

之，你的人生就无法掌握。”很多时候，你会发现，你的失败原因并不是你的能力或智慧，而是你没有控制住自己的情绪。

一个人很爱下棋，常同街坊四邻用瓦盆做赌注博弈。他的棋艺不错，所以总能赢得很多瓦盆。一个财主知道了，要他拿黄金做赌注和一些达官贵人们博弈，但结果却出乎人的意料，他大败而归。财主很生气，问他为何输多赢少，他说：“并非达官贵人棋艺精湛，实际上他们还不如我的邻居们一半的棋艺。问题的根源在于赌注是黄金而不是瓦盆。”

为什么用瓦盆做赌注，技艺可以发挥得淋漓尽致，而用黄金做赌注，就会大失水准呢？

其实，这是一个很简单的道理，如果做事过度用力或意念过于集中，平素可以轻松完成的事情，结果却可能被弄糟。太想写好字时手总在颤抖，太想踢进球时脚总不听使唤，太想尽快打印出文件时总出错误，太想向老板汇报完工作时总紧张得说不出话，太想率领企业抓住千载难逢的市场机会时总是决策失误……

如果一名医生在给自己的亲人做手术时，不能情绪平稳和心态平和的话，很难想象他会手术成功。同样，如果在团队遭遇危机并准备背水一战时，不能抑制住内心的激动，怎么可能做出理智的决策呢？

所以，有没有一个平和的心态，往往决定最后的成败。冲动是魔鬼，不要动不动就心浮气躁，更不要轻易动怒，愤怒往往是拿别人的错误来惩罚自己，如果一个人不能保持一个平和的心态，动不动就因为别人的一句话或者一个挑衅的眼神而暴跳如雷，怒不可遏，这样只会让自己输得一塌糊涂。

周朝时代有一位专门养斗鸡的人，叫做纪渚子。“斗鸡”，顾名思义，那种鸡是好斗成性的。两只鸡对立时，一只稍微一动，另一只就立即反应，于是两只鸡就冲突起来，彼此攻击，有时斗得鲜血淋漓，遍体鳞伤，鸡毛被拔光了，它们还是不甘罢休，到最后通常是两败俱伤，甚至必须有一方死亡。

周宣王很喜欢看斗鸡，这位纪渚子专门为他饲养斗鸡。有一天，有人从外面买来一只很强壮的斗鸡，周宣王很高兴地把它交给纪渚子，过了几天，周宣王

就问道：“交给你的斗鸡，你把它训练得怎样了？可以上场去比斗了吗？”

纪渚子说：“还不可以，因为这只鸡血气方刚，斗志高昂，还不宜上场。”

再过几天，周宣王又问同样的问题，纪渚子的回答仍是：“还不能上场，因它一看到其它鸡的影子，就会冲动，所以还不能上场。”

又过了多天，周宣王再问，这次纪渚子说：“可以了，因为它看到其他的斗鸡，听到它们的声音时一动也不动，它的心已不受外物所动，就像是只木鸡一样，所以可以上场了！”

于是，周宣王便用这只鸡去参加斗鸡，它一上场就稳稳站立，毫无摆动，即使其它斗鸡在它身边百般挑衅，它仍然无动于衷，不心浮气躁。当它用眼睛注视对方时，它的气势已将对方吓得后退，没有一只鸡敢向它挑战。

从上面的故事中，我们不难看出，能够保持一个平和的心态，不心浮气躁，处变不惊，这些是多么重要啊！

心情好了，看着什么都顺眼，做什么事情都顺心。生活中，一个人能够保持一个平和的心态，胜过拥有一百个智慧。

一个人的成功来自于不断做出的正确决策，而一个人的失败则很可能只源于一个坏情绪所做的不理性决定。而这个不理性的决定往往是因为情绪失控造成的。所以，要学会控制自己的情绪，保持一个平和的心态，才能避免因失控而给自己带来得失败。

1%的坏情绪，导致100%的失败

人不可能永远处于好情绪中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

日本有一则古老的传说，一个好斗的武士向一个老禅师询问天堂与地狱的区别，老禅师轻蔑地说：“你不过是个粗鄙的人，我没有时间跟你这种人论道。”武士恼羞成怒，拔剑大吼：“老头无礼，看我一剑杀死你。”禅师缓缓说道：“这就是地狱。”武士恍然大悟，心平气和纳剑入鞘，鞠躬感谢禅师的指点。禅师道：“这就是天堂。”

一个人在愤怒的时候非常容易冲动，情绪不能自控，有时会做出失去理智的事。生活中，我们经常看到有人发脾气，也经常看到有人因为发了脾气而将事情搞得一塌糊涂。不是这个人的能力不够，更不是因为时运不济，与其说他们倒霉，不如说他们输给了自己不成熟的情绪。

一个人如果不能掌控自己的情绪，那么，1%的坏情绪，很可能导致最后100%的失败。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯福克斯胸有成竹，十分得意，因为他的成绩远远领先于对手，只要顺利发挥一下，再得几分便可登上冠军宝座。然而，正当他准备全力以赴拿下比赛时，发生了一件令他意料不到的小事：一只苍蝇落在了主球上。

路易斯没有在意，挥了挥手赶走了苍蝇，然后俯下身准备击球。可当他的目光落到主球上时，这只可恶的苍蝇又落到了主球上，他又挥了挥手赶跑它，这时观众席上发出了笑声。正当路易斯俯身准备击球的时候，这只苍蝇好像故意要和他作对，又落在了主球上，这样，路易斯和苍蝇之间的周旋，惹得现场的观众笑得前仰后合。

此时，路易斯的情绪显然恶劣到了极点，当那只苍蝇又落在主球上时，路易斯终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，一不小心球杆碰动了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。

路易斯沮丧地离开赛场，第二天早上有人在河里发现了他的尸体。他投水自杀了。

一只小小的苍蝇却击败了一个攻城略地的世界冠军！不仅令人扼腕长叹，更令人震惊深思。

可以说，路易斯并不是没有能力拿世界冠军，可他的能力却被他的情绪左右，在对待影响自己情绪的小事上不够冷静和理智，没能控制和调节好这种负面情绪，让自己的情绪如开闸的洪水，失去了控制，最终失掉了冠军乃至自己的生命。

1%的坏情绪，很可能导致100%的失败，富兰克林说过：愤怒始于愚昧，终于悔恨。一个人如果不能控制自己的情绪，不仅在事业的长跑中无法触摸到成功的终点线，而且，在生活中，情绪失控也会让自己的生活变得一团糟，以至于让自己悔恨终身。

一天，一位太太发现她皮包内的钱少了100元，百寻不着，为此，她厉声质问先生是否偷拿了。先生听了火冒三丈，于是夫妻大吵一场，整晚都没睡好。

隔天，先生下班去保姆家接女儿。保姆告诉他，在帮孩子洗衣时，发现她口袋里有一张100元的钞票。

先生一听，怒不可遏地对着女儿“啪！啪！”两巴掌，并极为愤怒地骂道：“你不用回去了！我们家没有你这种会偷钱的小孩！”他抛下这句话，掉头就走。

女儿可爱的小脸颊被爸爸重重一打，顿时红了起来，嘴角也流了血，顿时嚎啕大哭。

后来，太太听到消息，急忙跑来看女儿。

“唉呀，先生也真是的，怎么出手这么重，孩子这么可爱、这么乖，她怎么会偷钱？100元钞票对她来讲，根本就是没有意义的一张彩色纸而已。”保姆很心疼地对太太说。

女儿躺在妈妈怀里，仍然不断地哭泣——她小小年纪，实在不知道爸爸为什么这么生气地打了她。

太太仔细一想，3岁的小女孩怎么会偷钱？不过是好奇罢了。

可两三天后，太太发现女儿经常哭闹，而且反应比较迟钝。夫妻俩赶紧抱着女儿到医院去看医生。检查过后，医生宣告——孩子的耳膜破裂，一个耳朵全聋，另一个耳朵半聋！

现在，女儿已经是初中二年级的学生。虽然她个子高，却坐在教室的第一排，因为她的左耳完全听不见，右耳必须戴助听器。

女儿十分乖巧，但听觉障碍却造成她个性相当内向、自闭！先生万分自责，为自己的粗鲁懊悔不已，由于他一时的冲动，却给女儿带来终身伤害。他几乎是亲手把活泼可爱的女儿的一生给毁了！然而，一切都已经无法挽回！女儿为爸爸的冲动付出了惨重的代价，而爸爸将为自己的情绪失控而承受一辈子的自责和内疚。

如果当时爸爸能够控制一下自己的情绪，问清楚缘由，那女儿也就不会造成这样的结果。

人不可能永远处于好情绪中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

当坏情绪来袭，我应以理性克服情感上的冲动。当你在生活中遇到困难与挫折时，可以换个角度考虑，告诉自己“塞翁失马，焉知非福”，让情绪稳定下来；也可以选择在一个恰当的场合以一种恰当的方式发泄出来；或是转移自己的注意力，参加运动，通过诸如散步来放松自己的心情；另外，也可以让自己想想