



一部化解你生活困惑，指引你走向幸福康庄的心理自助书



# 做情绪的主人

陈浩◎著

做情绪的主人，用积极的思维掌控生活！

您无法改变**天气**，却可以改变**心情**；

您无法控制**别人**，却可以掌控**自己**。

情绪能**致病**也能**治病**：

坏情绪是侵蚀身心的**毒药**，好情绪是人体最有效用的**灵丹妙药**；

不良情绪引发**大疾病**，开心快乐才是**长寿之道**。

中国华侨出版社

# 做情绪的 主人

陈浩◎著

幸福人生由自己掌控！

您无法改变天气，却可以改变心情。

您无法控制别人，却可以掌控自己。

情绪能致病也能治病。

坏情绪是侵蚀身心的毒药，好情绪是人体最有效用的灵丹妙药。

不良情绪引发大疾病，开心快乐才是长寿之道。

做情绪的主人，用积极的思维掌控生活！



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做情绪的主人 / 陈浩著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.3  
ISBN 978-7-5113-0253-3

I. ①做… II. ①陈… 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(2010)第036310号

## • 做情绪的主人

---

著 者 / 陈 浩

责任编辑 / 文 锋

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 16 字数 / 250千

印 刷 / 北京华戈印务有限公司

版 次 / 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0253-3

定 价 / 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

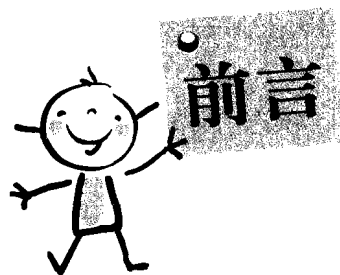
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



人们最关心的莫过于身体的健康，所以，在相互问候的时候最多的话也都是：“身体可好？”“祝你身体健康！”但是，身体的健康不仅仅受到疾病和外来因素的影响，更重要的还是来自心理的影响。心理健康主要表现在情绪上，人体是一个整体，身体的健康与情绪有密切关系。可以这么说：调节好自己的情绪就保障了心理的健康。

人的情绪是一种心理现象，是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验，它有喜、怒、哀、惧等不同表现形式。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。

情绪现代医学和心理学的研究成果表明，情绪不仅对人的心理健康有影响，且对人的身体健康也有直接的影响。

一个人若心情愉快、舒畅，生活态度乐观、豁达，则人体免疫功能活跃、旺盛，可减少疾病感染的机会。前苏联生理学家、诺贝尔奖获得者巴甫洛夫说：“愉快可以使你对生命的每一次跳动，对于生活的每一个印象易于感受，不论躯体和精神上的愉悦都是如此，并可使身体发展、健康。”

由此可见，良好的情绪对人的身心健康有着积极的意义。相应的，不良的情绪对人的身心健康危害极大。生活中，每个人都不可避免地遇到失意、困难、险境，从而产生各种各样的消极情绪，如烦恼、痛苦、忧伤、愤怒等。不愉快的消极情绪，若得不到及时排解，这种不良心理能量的积聚若超过一定的负荷就会破坏心理平衡，引起心理疾病，所以应采用适当的方法和途径，合理宣泄，调控不良情绪。

一个人的情绪，主要受精神、意志的控制。因此，要想保持愉快稳定的情绪，就需要提高道德的修养，需要树立远大的理想，保持健康的心理



状态。还要学会适应外部条件的变化，自觉运用积极情绪克服消极情绪。

1984年联邦德国总理科尔访问中国时，对当时80岁高龄的邓小平说：“你看来完全没有变，你长寿的秘诀是什么？”邓小平坦诚地说：“没有秘诀，我一向乐观。”

88岁的英国喜剧明星乔治·本斯谈到他怎么争取活到一百岁时说：“我的养生秘诀是处事乐观，长寿重要的秘诀是避免烦恼、压力和紧张”。

长寿学者胡夫兰德在《人生长寿法》一书中指出：“在对人的一切不利影响中，最能使人短命夭亡的就要算不好的情绪和恶劣的心境了。”

可见，积极的情绪不仅让身体更健康，更保障了生活的质量。如果一个人相信自己的力量，相信自己的命运可由自己主宰，相信社会上大多数人是善良的，相信社会会越来越美好，相信乐观积极的情绪可以激发人的力量去战胜困难、战胜疾病，相信自己一定会成功，这样的人一定会情绪稳定、心情舒畅，一定是天生的乐观主义者。单凭这一点，就可以活得更长久。

有这么一首小诗：

你要是心情愉快，健康就会常在；

你要是心境开朗，眼前就是一片明亮；

你要是经常知足，就会感到幸福；

你要是不计较名利，就会感到一切如意。

我们要获得幸福、快乐，我们要让自己每天都能有一份好心情；我们要提高适应环境的能力，保持乐观向上的精神状态，使自己进入洒脱豁达的境界。如此，我们就掌握了生命的主动权，我们就拥有了健康，我们就真正成为了情绪的主人！



# 目录

## 前言

### 第一篇 远离愤怒，天天都是好心情

#### 第一章 愤怒是什么

我们需客观地看待愤怒 / 003

愤怒是一种消极的情绪 / 006

冲动是魔鬼，纵容它会后悔 / 009

都是自私惹的祸 / 014

适时发泄心中的愤怒 / 016

#### 第二章 修炼内在的世界

心如止水，凡事淡定 / 021

多替别人想一想 / 024

学习接受现实的不公 / 027

不为小事生气 / 030

拔除心中仇恨的杂草 / 034

#### 第三章 我们可以不生气

不与他人发生无谓的冲突 / 038

让争吵也变得有艺术性 / 041

切除怨恨的肿瘤 / 044

宽宏大度让人尊敬 / 047

抱怨解决不了任何问题 / 052

原谅并感谢折磨你的人 / 056





愤怒测试：你是不是懂得驾驭愤怒情绪的一个人 / 060

## 第二篇 节制悲哀，命运由我们主宰

### 第四章 你为什么悲伤

及时做出正确的选择 / 067

杞人忧天都是在自寻烦恼 / 070

摆脱过度依赖心理 / 074

悲伤是因为放弃了快乐 / 078

### 第五章 要从阴影里走出来

转移低落的情绪 / 082

发泄心中的烦恼 / 085

悔恨是没有意义的错 / 090

不幸并不是你悲哀的理由 / 094

寻找理解你的人 / 097

### 第六章 原来，还有一种选择

即使被伤害也可以选择快乐 / 100

不要抱怨，接受不幸的现实 / 103

懂得放下，学会释怀 / 106

发掘生活和工作中的乐趣 / 109

悲哀测试：你是否是一个有悲观情结的人 / 113

## 第三篇 驱除恐惧，提升自我的潜能

### 第七章 我们为何如此恐惧

恐惧是因为不可预知性 / 117



- 警惕你的严重自卑倾向 / 119
- 恐惧多数源于心中的幻象 / 123
- 勇敢面对内心的敏感和脆弱 / 125
- 不要预支明天的烦恼 / 127

## 第八章 焦虑、不安的困扰

- 焦虑是常见的一种病态 / 130
- 长期焦虑的危害性后果 / 134
- 警惕“成功焦虑”的来袭 / 137
- 苦难并不如想象中可怕 / 142
- 七种心理武器打败焦虑 / 145
- 透视年关焦虑症 / 147
- 不要为自己的悲观找借口 / 151

## 第九章 只有好心态才有好人生

- 客观地认识自卑心理 / 155
- 打碎“社交恐惧症” / 158
- 自卑不可怕，没有自信才可怕 / 161
- 自信的魅力有多大 / 165
- 不自卑，你也有闪耀的亮点 / 168
- 善于经营自己的长处 / 170
- 恐惧测试：你是否属于自卑的一个人 / 174

# 第四篇 学会快乐，拥有幸福人生

## 第十章 快乐在哪里

- 快乐源自内心 / 179
- 知足才能常乐 / 182
- 糊涂的快乐人生 / 186



宽容是快乐之本 / 188

快乐的秘密在于分享 / 192

快乐就在达成目标后 / 194

## 第十一章 恢复快乐的良方

积极地看待问题 / 198

接纳自己，接纳他人 / 202

面对中伤，保持微笑 / 205

选择积极的“情绪转移” / 207

忘掉自己不幸的过去 / 209

努力寻找工作中的乐趣 / 212

自我比较，不和别人攀比 / 216

不要强求，学会放手 / 220

## 第十二章 快乐就是如此简单

放下，排除心中的杂念 / 223

从容面对生活的压力 / 225

不为鸡毛蒜皮的小事烦恼 / 227

打破思维定势，不钻牛角尖 / 231

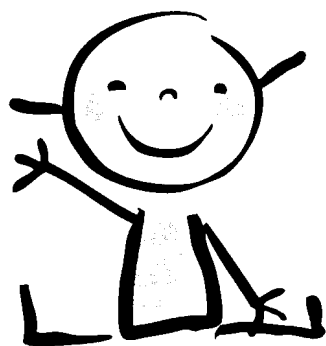
把生活安排的有条理 / 234

摆脱烦恼的科学方法 / 236

快乐测试：你目前的生活是否快乐 / 242

## 后 记

不抱怨的幸福人生课 / 245



# 第一篇

远离愤怒，天天都是好心情

做情绪  
主人  
ZUO QINGXU DE ZHUYAN





## 第一章 愤怒是什么

### 我们需客观地看待愤怒

愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。

——列夫·托尔斯泰

生活中，愤怒无处不在：夫妻间吵架拌嘴，员工对老板的抱怨指责，孩子顶撞父母或者父母责骂孩子，甚至，下班路上的拥堵也能让我们坐在车里一边狂按喇叭一边破口大骂……

从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，发火的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，人人都会生气，每当“怒从心头起”的时候，到底要不要表达出来？又该如何表达？

我曾经与一位从事心理学的朋友聊天，提起了“愤怒”。她说，愤怒往往不是我们在某种刺激下首先反应出来的情绪——你可以试着体会一下，它通常会出现在伤心、失望、难为情、受屈辱、被拒绝或者尴尬等感受之后。美国的盖瑞·查普曼博士也提到，“愤怒的情绪来自于那些让我们感到不公平的事”。这一点也被一位心理学家证明，他通过研究奥运会运动员的心理发现：愤怒和好斗实际上是与失败情绪相联系的，发脾气并不能宣泄情绪，相反，只能让人更恼火。

这么说来，愤怒是一种正常的生理反应，本身并不邪恶，而真正危险





的是那些由愤怒转化成的行动。事实上也确实如此。

在一条电视新闻中报道了这么一件事，一个19岁的男孩就为他愤怒之后的不冷静付出了代价。事情源于他准备上公交车时，仅仅因为该从前门上车还是该从后门上车的问题，他与公交司机发生了口角。在愤怒和争执中，他随手抄起路边冷饮摊的酸奶瓶砸向汽车。结果就是，男孩以“寻衅滋事”的罪名被起诉，等待宣判。随后画面转到这名犯事的男孩身上，只见他不停地抹眼泪，后悔自己因为愤怒而做出这样的蠢事。

生活中常常有太多让我们后悔的事情，类似上面的故事在我们身上也同样出现过吧？因为我们的不理智，任由愤怒情绪的滋生和蔓延，并最终转化为行动，不仅伤害了自己，更伤害了他人。查普曼博士说：“我们无法控制自己的生理反应，但是能控制自己的思想和行为。”因此，这种情况完全是可以避免的。

正如刚刚所说的那样，愤怒本身并不是邪恶的，是一种正常的生理反应。那么，为什么会还会导致这么多不应该发生的事情呢？面对愤怒我们应该如何处理？首先，我们就应当把目光转到愤怒身上。

众所周知的一个道理就是：愤怒对身体是有害的，而且根据科学研究表明的确如此。根据一项新的研究结果，人体在愤怒时，血液中一种与炎症有关的蛋白质的含量将会升高。这或许能够部分解释由此引发的患心血管疾病的较高风险。

科学家发现，愤怒或者抑郁的性格具有更高的患心脏病以及中风的危险。而《心理医学》杂志一则研究报告，为科学家描绘了一幅有关紧张情绪在神经系统中引发的变化是如何导致免疫系统反应的景象：愤怒的响应能够使动脉内壁变得粗糙，这将更容易在血管中形成斑的堆积。

同样，愤怒对于身体的危害之大也被写入了很多文学作品中。我国的古典小说《三国演义》中就有“诸葛亮三气周瑜”的故事，足智多谋的诸葛亮最后竟把嫉妒好胜的周瑜气得吐血身亡。这个描写并不是作家的随心杜撰，而是符合科学道理的。

这说明导致疾病的原因不仅是病理、生理因素，还包括心理因素。情



绪与人体的健康是密切相关的。正如我国中医理论对情绪与健康的论述中所说，怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。所以，及时的排除我们的愤怒才能保证身体的健康。

曾经我也反复思考和探讨，并把主要精力放在了这个问题的争论上：愤怒是发泄出来好，还是忍而不发好？对于表达愤怒的途径和愤怒对健康的影响，我做了深入的调查和分析，并随之站立在发泄愤怒的一方，当时我坚持认为处理愤怒的正确方式就是将其发泄出来。因为压抑在内心的冲动只会使自己的血压升高，危及自身的健康，并且对于问题的解决毫无益处，与其如此，还不如大声地抗议，在抗议中发泄自己的不满，让自己的愤怒也得以宣泄。

然而，我犯了一个错误，同样站在我反对面那些不主张宣泄愤怒的人也同样犯了这么一个错误：我们都没有认识到愤怒问题的焦点所在。愤怒问题的关键在于一个人所体验的愤怒的多少。道理很简单：如果你很少生气，如果你即便生气的时候愤怒感也不是很强烈，或者如果你的愤怒一分钟后就烟消云散，那么，你到底是发泄出来还是忍而不发都无关紧要，因为这一点儿愤怒对你、对别人都不会成为什么问题。因此，愤怒到底是宣泄还是压抑，不能一概而论，要根据自身的个体差异来看待。

当然，这些情况也并不是我们眼睛所能看出来的。就比如，生活中会有这么一些人，他们表现出来的永远是温和不愠、彬彬有礼的样子，即便是天大的委屈，也总是能一笑而过。或许这些人的“愤怒点”真的很高，或许他们还有你没看到的另一面。

翻翻报纸的社会新闻版你会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤炒掉自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫，杀害妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生，持枪袭击同胞，震惊校园……他们的亲朋好友总会在事后感叹：“他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。”其实，他们没有看到的正是那些积压在这些人心中的愤怒，没有发现它是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内压的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从里面垮掉。我





们经常可以在冲突之后听到这样的说法：我没有生气，只是挺失望的。心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认。但是否认并不能让怒气消失，他们更愿意躲开惹自己生气的那个人和那种场景，刻意保持距离。如果有人问：“你怎么了？”他们就会回答：“没什么，我只是有点儿累，今天太忙了。”但是，他的的确确是生气了，只是在压制内心的愤怒而已。

愤怒是为了叫人们能积极地去面对那个伤害了我们的人，如果我们没有这么做，愤怒就会累积。如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。这时会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心里的愤怒发泄在身边的人身上；其二，我们变得抑郁，感情渐渐枯萎，失去了对生命的热情，变得对什么都不感兴趣。因此，如果你长期以来一直处于一种愤怒、压抑的状态，你就需要考虑发泄一下这种消极情绪了。

## 愤怒是一种消极的情绪

当你气恼时，先数到十，然后再说话；假如怒火正旺，那就数到一百。

——杰弗逊

安东尼·罗宾认为：你愤怒、你愤恨，只是因为你已习惯，你已学会了用它们来表达你的不满，来表明你的要求，希望达到你的目的。

根据一般人的说法，愤怒是一种必须让它自然宣泄的情绪。然而，发泄愤怒本身并不合乎自然的法则，愤怒不能使人过得更好，暴怒、发脾气对任何人的生活都没有正面的意义。你并非天生就会愤怒，而是经由学习而得。因为你曾经偶然生气，结果让你遂了心愿。

儿童时期你会哭，如果没有引起注意，你的哭声就会更大。如果仍然





没有效果，你就会勃然大怒——踢东西、大哭大闹，甚至用头去撞任何东西。这一招通常都很有效，别人会来替你完成你所要求的。你发脾气以求达到目的，而你也能引起别人的注意。别人满足了你的要求，而你也觉得比较愉快。

现在你长大了，你是否仍然用愤怒来驱使别人满足你的要求，使自己心情愉快些？你的老板没有满足你的要求，你就郁郁寡欢，心里老是嘀咕：“你是不是该为我的职位作一些调整？”你老是觉得你的“另一半”不再像以往那样爱你，“你得怎样才能使我更快乐？”你的心里老是为这个问题在打转。

所以你开始自我煎熬、焦虑，使自己的情绪陷于沮丧的谷底，不停地向全世界提出问题：“你要为我做些什么？”并一再为这个问题寻找答案。

事实上，这个世界能为你做的事情几乎没有，生命本是一个必须自我完成的计划。这看起来似乎不太公平也太残酷了，但这是事实。你可以让自己的内心忍受煎熬，不停地燃烧，但那是于事无补的。

成功学家罗伯特就有一次亲身经历：“我第一次掌管的营业小组当中有一个推销员麦克，他总是用激烈的言词来对抗不遂他心意的人或事。

“因此，每个人都抱着‘不做不错’的心理，以免触犯了麦克，其中也包括我。后来才了解，他正是用愤怒来使我产生畏惧感。

“因此我就找他来谈。我告诉他，以后他在愤怒的语气下所要求的任何事情，我都不同意。从那次以后，我们就处得很好，他也不再用怒气冲冲的语调，要求我做任何事。”这段经历挺有价值的。从那时起，罗伯特就发觉团体中的某些人，也常会犯这个毛病。他们发怒、咆哮，而那些本性温驯的人便向他们屈服。事实上，在某些争议的场合中，那些叫得最大声的人，常被认为是最有道理的。为了获得结论，其争论的过程是相当疯狂的，但有时大声争辩也会奏效。因为当形势对他们不利时，他们就开始唾沫横飞，制造出一场暴风雨了。

但是，这些人终将尝到孤立的苦果。他们不会成功，反而会由于不够成熟而导致恶名昭彰，其他人也会尽量地远离他们。



愤怒及发脾气，并非是博得他人合作的有效工具。不要让自己养成失去控制，以赢得他们对你认同的习惯。

但那也不表示你不可以愤怒。你可以生气，关键在于你如何发怒，以及它会如何影响你与他人的关系。要想转化愤怒，我们必须学习不把它当成敌人来看待，也不将其视为“我的苦难”，而只是我们受限人生的烦恼之一。一旦清楚地看到这一点，就会发现不以愤怒侵犯他人乃是厘清愤怒极重要的一步。

修持生活就是要学习敞开心胸。我们必须学会从更大的视野来观察我们和本性连结的障碍是什么。是什么东西封闭了我们的生命？是什么东西让我们脱离了开放的本质？我们经常会失去宏观的视野。修持的重点并不是要觉得好过一些，而是要学习和观察。我们必须看到自己的能量如何经由惯性反应和对策而流失。我们必须学会不在日常生活中耗尽我们的能量。

举例而言，当我们生气时，我们总是断绝了眼前更大的视野，也切断了我们基本的连结感。如果我们能清楚地看到自己愤怒时的情绪反应，你会发现它不但窄化了我们的生命，也耗费了我们的能量。我们会看到愤怒是一种对生命的反动，它往往使我们封闭和孤立。

愤怒显然会伤害到自己，也伤害到别人，我们却总是以不屈不挠的精神执著于这股受限的情绪。我们虽然知道愤怒的反应会流失能量令自己痛苦，并且会窄化我们的生命，令我们变得琐碎与自我中心，但我们还是会藐视这个人人皆知的常识，而顽固地耽误在愤怒的想法和行为里。

然而愤怒到底是什么？每当生活不顺心时，我们就会生起反应。如果对事情有所期待，就会希望期待的事能成真。如果有需求，也会希望需求能被满足。如果生起了强烈的欲望，除非这些欲望能得到满足，否则我们永远不会安心。虽然人生是中性的，它不带有任何偏见，也不可能符合我们所设定的理想，但我们还是认为人生应该照着自己的意愿来发展。每当事与愿违时，不同形式的愤怒便产生了。

然而我指的并不是严重的暴怒。即使在平淡无奇的日子里，我们仍

