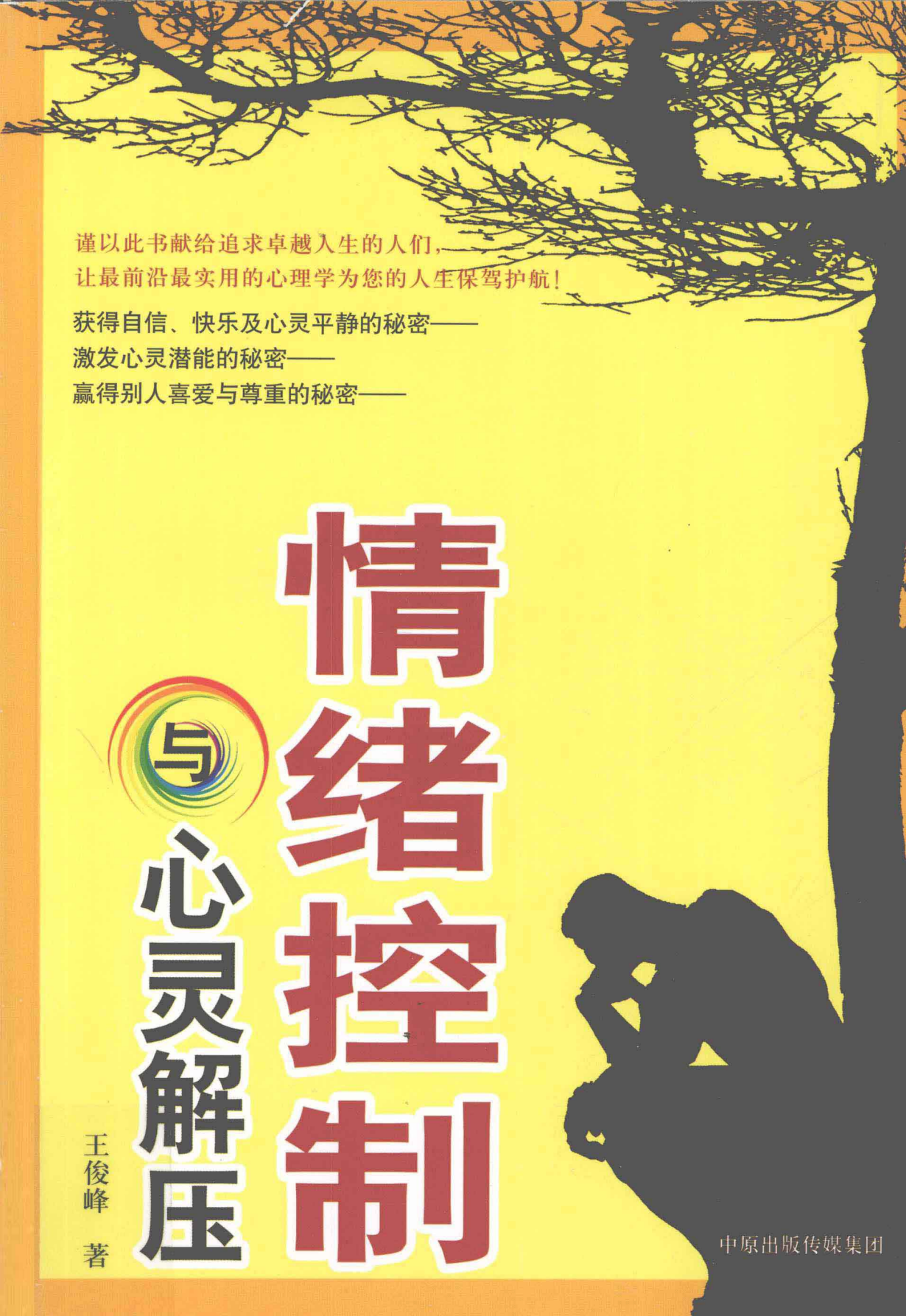




谨以此书献给追求卓越入生的人们，
让最前沿最实用的心理学为您的人生保驾护航！

获得自信、快乐及心灵平静的秘密——

激发心灵潜能的秘密——

赢得别人喜爱与尊重的秘密——



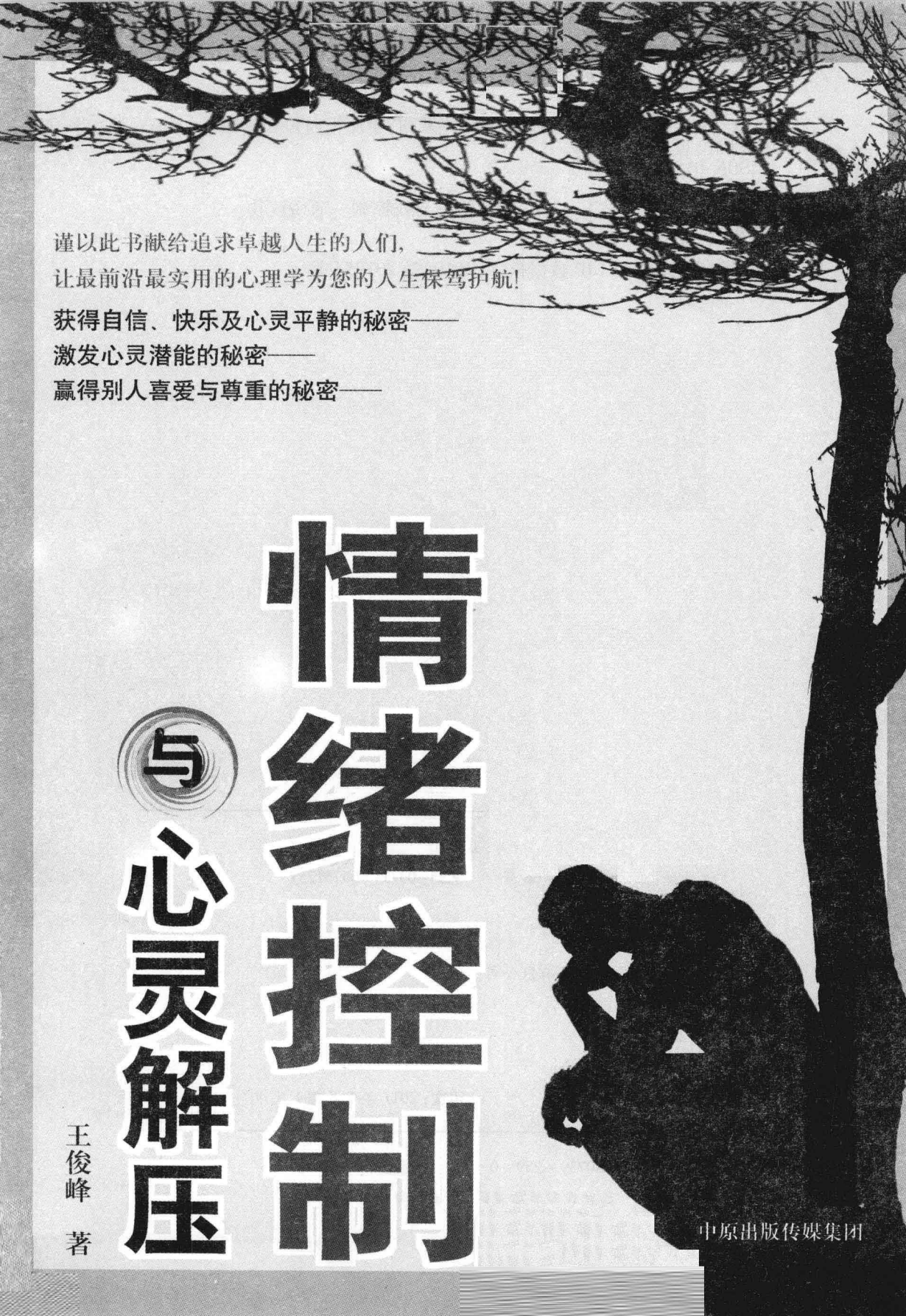
与
心灵解压

情绪控制

王俊峰
著



中原出版传媒集团



谨以此书献给追求卓越人生的人们，
让最前沿最实用的心理学为您的人生保驾护航！

获得自信、快乐及心灵平静的秘密——

激发心灵潜能的秘密——

赢得别人喜爱与尊重的秘密——

与
心灵解压

情绪控制

王俊峰 著

中原出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

情绪控制与心灵解压/王俊峰著. —郑州:中原出版传媒集团,
中原农民出版社,2010.12
ISBN 978-7-80739-259-0

I. ①情… II. ①王… 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 237954 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14.25

字数:210 千字

版次:2011 年 1 月第 1 版

印次:2011 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-259-0

定价:25.00 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

目 录

卷首语 情绪来自于自己的选择

第一部分 情绪控制左右人生

控制自己的情绪,就可以改变自己的行为;改变自己的行为,就能扭转自己的命运。情绪控制决定着你的身心的健康、能力的大小、心中的苦乐,甚至自己的命运。没有良好的情绪控制,一切都无从谈起。

第一章·情绪控制决定幸福人生/11

第二章 情绪控制带来事业成功/15

第三章 时代呼唤情绪控制/19

第四章 情绪控制有利于身心健康/23

第五章 情绪失控伤人害己/25

第二部分 负面情绪是自我毁灭的魔杖

负面情绪是看不见的杀手,这种情绪会破坏我们心灵和身体的和谐,会使我们陷于绝境,甚至导致自我毁灭。人生要想幸福,事业要想成功,我们就必须主动掌控自己的情绪,消除负面情绪的控制与纠缠,多使自己处在乐观、自信、快乐、积极进取等良好情绪状态之中。

第一章 恐惧是人类自身最大的敌人/31

第二章 所有的陷阱都是为贪婪而设/35

第三章 抑郁——身心健康的杀手/39

第四章 怒火会把自己烧焦/44

第五章 嫉妒是心灵的腐蚀剂/48

第三部分 掌控我们的情绪·化解心灵的压力

掌控我们的情绪会大大减少人生之路上摔跤、碰壁的机会,能大大缩短我们在成功之路上的摸索时间,助您早日取得事业的成功和人生的幸福。

第一章 用好心灵的照相机/59

- 第一节 控制你接受的信息/60
- 第二节 用对美好往事的回忆营造好心情/63
- 第三节 学会提问自己正确的问题/65
- 第四节 用忙碌驱除不良情绪的困扰/70
- 第五节 净化我们心灵最快速的方法——抬头看天/73

第二章 语言是情绪控制的有力武器/74

- 第一节 巧用语言自我激励/74
- 第二节 自我暗示是增强自信心的法宝/76
- 第三节 谨慎选词表达情感/80
- 第四节 温和的言谈有利于头脑的冷静/81
- 第五节 用幽默化解心灵压力/82
- 第六节 借助倾诉为心灵减压/84

第三章 巧用生理改变心理/87

- 第一节 改变生理状态从而改变心理状态/87
- 第二节 将压抑发泄出去/91
- 第三节 用条件反射快速改变精神状态/93
- 第四节 学会放松好处多/95
- 第五节 哭泣也可以成为减压工具/97

第四章 “接受”才会平静/101

- 第一节 能接纳自己的人才快乐/102
- 第二节 接受已无法更改的事实/109
- 第三节 作最坏的打算/114
- 第四节 用比较减少心中的烦恼/116

- 第五节 用“阿 Q 精神胜利法”抚慰受伤的心/118
- 第五章 让心灵洒满快乐的阳光/121
- 第一节 爱心是幸福和快乐的源泉/121
- 第二节 喜欢助人的人笑得最开心/126
- 第三节 常怀感恩快乐多/129
- 第四节 宽恕是化解仇恨的良药/134
- 第五节 卸下心灵的包袱/139
- 第六章 正确地思考才能拥有好心情/143
- 第一节 在心中把烦恼推开/143
- 第二节 用“角色预演”克服恐惧/145
- 第三节 换个角度天地宽/148
- 第四节 用大脑动画搅混记忆/152
- 第五节 从宇宙中汲取精神能量/154
- 第七章 用好人生的指南针/156
- 第一节 设立人生目标才会激发心灵潜能/156
- 第二节 按照正确价值观生活才幸福/161
- 第三节 确立全新的自我意象有如脱胎换骨/165
- 第四节 心中的标准要合理/169
- 第五节 发挥自身的潜能才会获得真正的快乐/173
- 第六节 信心源自渊博的知识/176
- 第八章 饲养宠物为心灵解压/179
-

第四部分 引导别人情绪的秘密

善于了解自己情绪、控制自己情绪的人，能敏锐地觉察自己和他人的情绪表达，随机应变配合他人的感受、反应，不断调整自己的沟通方法，使双方都处在快乐、和谐的情绪状态。

引导别人情绪的秘密是设身处地为别人着想，设法满足别人的心理和情感需求，这样你不但会给别人带去自信和快乐，也会使自己成为一个到处受欢迎的人。

第一章 能时时替别人着想者必获厚报/187

第二章	给别人表现自己的机会/192
第三章	赏识是使人快乐的法宝/195
第四章	传达爱心的捷径——微笑/199
第五章	倾听是对别人的一种暗示性赞美/202
第六章	勿和人争短长/205
第七章	说话时切莫武断/208
第八章	勇敢地承认错误/210
第九章	不做无谓的批评、指责和抱怨/212

后记	/217
----	------

卷首语

情绪来自于自己的选择

社会和谐呼唤情绪控制

据报道：

2004年2月13~15日，云南大学2000级学生马加爵在母校北院鼎鑫学生生活区6幢男生宿舍内杀害4人，被害人均系钝器打击头部致颅脑损伤死亡，作案工具即现场遗留的石工锤。

2007年4月16日，美国弗吉尼亚理工大学发生了美国历史上最严重的枪击事件。上午7时15分，凶手先在一幢宿舍楼里开枪，打死2人，打伤多人。2小时后，距宿舍楼约800米远的一幢教学楼内又响起枪声，凶手在打死30人、打伤10多人后自杀。制造这起惨案的是23岁的韩国籍男子赵承熙，赵承熙系弗吉尼亚理工大学英语系四年级学生。

2010年2月1日上午，天津男子张义民劫持公司大巴恶意撞人撞车，造成9死11伤的惨剧。

2010年3月23日，凶手郑明生手持砍刀，在福建省南平市延平区实验小学门口，连续砍伤砍死13名小学生，其中8名孩子死亡，5名孩子受伤。

2010年1~5月，富士康深圳公司接连发生了令人震惊的12起跳楼事件。

.....

为什么？

在这些以生命为代价的血淋淋的事实背后，究竟是谁导演了一 001

幕幕的悲剧？

悲剧，是行为人的情绪失控造成的。

悲剧，是劣质情绪的突然爆发造成的。

这类事件的一再发生为我们敲响了警钟，在现代社会中，如何提升自己的情绪控制能力成了每个人都必须面对的问题。

一个人对自己情绪的控制能力不仅支配着自己的行为，还影响着他人乃至社会。因此，如何驾驭情绪是每个人都需要研读的必修课，也是创建和谐社会的迫切要求。

社会竞争日益激烈，生存压力日益增大，使得人的情绪问题越来越突出。情绪问题是一个心理问题，每个人每天都必须面对，如果一个人缺乏自我化解负面情绪的能力，负面情绪就无法及时得到疏导，就可能演变成大问题，就会产生这样或那样的心理纠葛和心理冲突，就可能会突变成抑郁、消极、自残、发泄、报复他人和社会的罪恶种子。

有心理学家认为，不良情绪对于 21 世纪的人来说，相当于 19 世纪的肺病和 20 世纪的癌症。如今，心灵的自我重建，情绪的自我调节，比以往任何时候都来得迫切和必要。

在这个紧张感和心理压力越来越大的时代，找到一种自我情绪调节的良好方法，就成为化解负面情绪，重获快乐、自信和心灵平静的法宝。

每个人都是自己思想的产物

每个人都是自己思想的产物。从某种意义上说，人类成功的最大障碍，便是思想的不健康，是以沮丧的心情来怀疑自己的生命。

萧伯纳有句名言：“让你疲惫的不是连绵不断的群山，而是你鞋子里的一粒沙子。”其实，很多的时候，“灭顶之灾”并不能使我们垮掉，反而是自己错误的思考方式和负面情绪给自己“使绊”。

气的培养，则来源于正确的思想。

突破困境的方法，首先是清除不健康的思想。只有运用正确的思想，并抱定坚定的信心，才能战胜一切逆境。

美国伟大的哲学家爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些，他怎么可能是别种样子呢？”每个人所要面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题，就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决几乎所有的问题。

有一个少年刚放学回家，他的母亲便叫他到地里去摘半篮草莓，以便作为一家人的饭后水果。本想放下书包去玩耍的他，突然被母亲指派去摘草莓，虽然去了，但心中很不情愿。走在路上，这少年却突发奇想：何不摘它一大篮，让大家吃个痛快，给母亲一个意外的惊喜？这样一想后，他顿时精神百倍，先前的不悦一扫而空，心情兴奋得比玩游戏都愉快。虽然，他所想做的，比他母亲叫他做的工作加重了一倍，但是因为想法改变了，心情也就改变了，苦差事就变成了快乐游戏。

只要改变我们的想法，就可以改变我们的心情；

只要改变我们的心情，就能改变我们的命运。

伟人和罪犯最大的不同，是他们思考问题的方式不一样。

古代哲学家依匹克特修斯早就充满智慧地说：“我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除‘身体上的肿瘤和脓疮’重要得多。”可时至今日，成千上万的人们仍没有学会正确地思考，当然更不知道如何消除思想中的错误。

除非我们学会正确地思考，否则我们的生活就会弄得一团糟。错误的思想会带来糟糕的情绪，而这种情绪会破坏我们心灵和身体的和谐，会使我们陷于绝境，甚至导致自我毁灭。

头脑中充斥的消极思想，会影响人的生理健康。

美国国家健康机构的工作人员经过研究发现，有消极想法就容易引起情绪的失落和焦虑。相反，积极的想法对人脑有舒缓而有益的影响。对我们的身体系统而言，消极的想法就像是毒药，而积极的想法就像是补品。

要得到事业上的成功和生活中的快乐，就必须保持良好的情绪状态，而良好情绪状态的建立，则来源于积极而正确的思考。

只有学会了如何正确地使用大脑，学会了正确的思考，才会有良好的情绪状态，从而奠定事业成功和生活快乐的良好基础。《情绪控制与心灵解压》用了大量的篇幅阐述积极思考的方法，是一本真正的大脑使用手册，是性能不凡的心灵杀毒软件，是个人获得自信、快乐和心灵平静的整体解决方案。

良好情绪是成功的基础

冠军永远属于保持巅峰状态的人。成功者和失败者最大的差别之一便是能否控制自己的情绪，能否随时随地将自己调整到乐观、自信、进取、快乐的精神状态。

心理学家经过长期研究后认为：人与人之间的智商并没有明显的差别，但有的人之所以成功，有的人未能成功，与各自的情商有密切关系。情商的要素之一就是人的自控能力，从某种意义上讲，情商表现的是人们通过控制自己的情绪来提高生活品质的能力，即如何激活自己的潜能，如何调控自己的情绪冲动，如何使自己始终对未来充满希望……

人一生最重要的是经营自己的生命，使快乐、幸福最大化。在现实中，绝没有抑郁者、忧虑者或绝望者的地位。如果一个人在他人面前总是闷闷不乐，就没有人愿意同他在一起，人们往往会避而远之。

人的天性决定了——几乎所有的人都喜欢与快乐和谐的人相处，尤其在一个陌生的环境中，大多数人在看到忧郁愁闷的人时，就好像看到一幅糟糕的图画一样，想尽快地避开。因此，如果你想得到事业上的成功和生活中的快乐，就必须学会正确地思想，控制好自己的情绪，经常保持轻松、愉快、乐观的情绪。

如果放纵自己的负面情绪，只会把事业和生活中的伙伴吓跑。

各行各业的顶尖人士早就认识到了情绪控制的重要性，他们一致认为，只有使自己处于自信和快乐的心境才更容易取得事业上的成功。日本“经营之神”松下幸之助曾经说过：“即使是把一张纸当作赠品，亦可获得客户的好感，如果连一张纸也没有，笑容就是004 最好的赠品。”而“推销之神”原一平在加入保险界不久就认识

到，要想得到客户的认可，快乐的笑容是一种秘密武器。为了练就一张如婴儿般灿烂的笑脸，原一平就像着了魔似的苦练。他的邻居们见他一人常常独自发笑时，甚至怀疑他的精神不正常。经过刻苦训练，原一平终于练出一副“价值百万美元的笑容”，30岁时，原一平借助快乐的微笑一举创下了全日本第一的推销业绩，以后更是屡创令人吃惊的纪录。

无数的事实说明，良好的情绪是走向事业成功和生活快乐的基础，而忧郁、愤怒、沮丧等糟糕的情绪则是自设的成功路障。所以，要想得到事业的成功和生活的快乐，应随时随地把自己调整到乐观、自信、快乐、进取的良好情绪状态。

情绪是可以控制的

很多人认为情绪是自发的生理反应，是不可控制的，如果你相信这种说法，那么你的情绪当然就无法控制，你也不会主动地去控制它。

人们的情绪不是取决于遭遇，而是取决于人们对遭遇的诠释和回应，取决于人们看问题的角度，取决于人们的思考方式，这就是为什么不同的人在面临同样一个问题时，会有不同的情绪反应。

其实任何事物本身都没有力量让你生气或烦恼，生气或烦恼只是你情绪或思想上的一种选择。左右我们思考和情绪的不是外物，而是我们心中的价值观和信念。面对同样的刺激，我们可以选择生气，也可以选择 not 生气；面对同样的处境，我们可以选择自卑，也可以选择不自卑。

当你被各种烦恼困扰着，心中痛苦不堪的时候，我可以确信无疑地告诉你，你可以凭借自己的意志力，改变你的情绪，你可以很快进入你所需的良好情绪状态，只要你愿意学习。当然，你不可能只凭“下定决心”就会马上改变情绪，可是你可以改变自己的关注对象、改变自己的思考方式、改变自己看待问题的角度、改变自己的生理状态，从而改变自己的心情。

人类高于别的动物的显著特征就是人类有理性的思考，从而超越了简单的条件反射，可以主动地选择自己的思想、态度和情绪，

选择自己的反应和行动。对于生活中的负面刺激，对于危害我们思想、情绪和行为的种种刺激，我们完全可以置之不理，从而保持内心的平静。

只要能学会正确地思考，任何人都可以轻轻松松地控制自己的情绪，从而为美好的人生奠定良好的基础。

良好的情绪源于正确的思考

良好的情绪是事业成功和生活快乐的基础，而正确地思考则是良好情绪的基础。因此要想获得事业成功和生活快乐就要控制你的情绪，而要控制你的情绪就要先控制你的思考。遗憾的是，很多人一生都没有学会正确地思考，所以只能让情绪控制自己，而不是由自己控制情绪。

每个人都拥有无穷无尽的潜能，只要你愿意努力，只要你愿意学习，任何人都可以学会正确地思考问题，轻松地选择成功者所应具备的情绪和状态，从而激发自己的潜能，使自己的生命焕发出绚丽的光彩。

“塞翁失马”的故事里那位聪明的边塞老人不因大家所认为的坏事而悲伤，不因大家所认为的好事而狂喜，始终保持心灵的平静，无疑是一位能正确思考问题的智者。智者由于能正确地思考，所以才能始终保持心灵的平静，而愚者则条件反射般的一会儿因失马而悲，一会儿因得马而喜，心中始终难以平静。

在匆忙和躁动不安的生活中，在芸芸众生都在为生存而激烈竞争、不断争斗的时候，我们仍可以看到一些有条不紊、从容不迫的人，他们像日月的运行那样坚定地迈向自己的目标。他们给我们一种力量，一种平静的感受和一份自信。他们知道如何正确地思考，他们懂得自信、快乐和心灵平静的秘密。

这种超常的自我控制能力能使一个人最大限度地发挥他的力量——精神的力量。自我情绪控制是迈向成功的第一步，且每个人都可以获得这种能力。

很多人因为不能正确地思考，所以整天被恐惧、忧虑、愤怒、
006 怨恨等负面情绪所控制，这样不但会一生一事无成，而且整个生命

过程也被弄得混乱不堪，在给别人带去痛苦的同时，自己的一生也都在吞咽思维混乱的苦果。

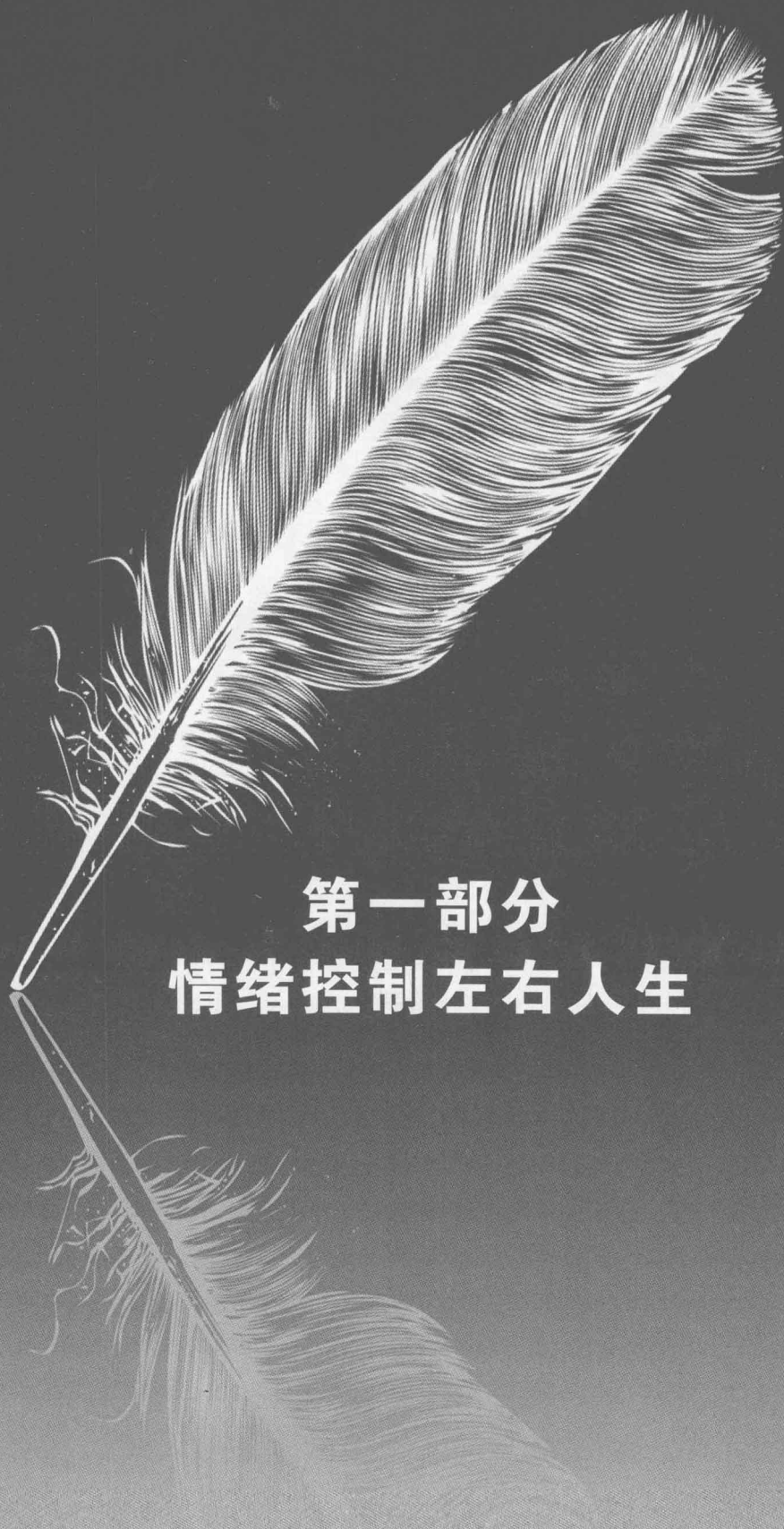
学会正确地思考，使自己能随时随地进入乐观、自信、进取、从容的情绪状态之中，从而带来事业的成功和快乐而美好的人生。学会正确地思考，不要再让自我毁灭的情绪占据我们的心灵，哪怕是一时一刻。

假如一个人能自由掌控自己的情绪，能瞬间抛弃负面情绪，迅速将自己调整到一个生活和事业的成功者所需要的良好心境之中，那么这个人肯定前途不可限量，想不成功都难。

现实生活中，不管是亿万富翁还是街头乞丐，不管是帝王将相还是平民百姓，不管是红得发紫的明星还是广大的影迷、歌迷、球迷，每个人都会遇到情绪问题的困扰，每个人都需要学习控制自己的情绪。情绪控制能力好的人能很快走出负面情绪的阴影，而无法控制自己情绪的人则成为负面情绪的俘虏，甚至会造成心理疾病。诺贝尔文学奖获得者海明威、川端康成，著名影星梦露、张国荣，我国台湾著名作家三毛不都自杀了吗？假如他们能学习到自我情绪控制、自我心态调整的方法，或许这样的悲剧就可以避免。

人们总是认为——江山易改、本性难移，但是现代心理学、成功学研究发现，实际上人人都拥有巨大的潜能，你只要动用那么一点点潜能，学习一些情绪控制技术，你就可以把自己的情绪控制到令自己都不可思议的地步，你随时可进入自信、乐观、振奋、进取的巅峰情绪状态。

我用了10年时间，总结了安东尼·罗宾、戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、富兰克林·威廉·詹姆斯、叔本华、马斯洛、弗兰克·阿德勒、马尔茨、尼采、奥修、肯·布兰查、马丁·塞利格曼、阿尔伯特·艾利斯、凯利·兰伯特、露易丝·海、玛西·西莫夫、乔·吉拉德、原一平、周弘、肖锋、李中莹等著名成功学家、心理学家、哲学家、教育家、推销大师及人生智者的情绪控制方法，参考了很多伟人的情绪控制技巧，并将其融会贯通，才最终有了这本书的面世。相信这本书对于你的事业更加成功、学业更加优秀、爱情更加甜蜜、家庭更加温馨会提供帮助。



第一部分
情绪控制左右人生

情商是近年才被心理学界发掘出的一大

成功法宝。它一被提出，立即风靡欧美，得到社会各界普遍认可，许多人至此才恍然大悟：怪不得智商高的人不见得成功，原来情商才是成功的决定因素，具有良好情绪控制能力的人更容易取得事业的成功和生活的幸福。

情商是一个人的情绪自控能力及与人和谐相处的能力。现代心理学家普遍认为，情商比智商更重要，如果说智商更多地被用来预测一个人的学业成绩，那么情商则被用于预测一个人能否取得职业上的成功，它更好地反映了个体的社会适应性。

在一个针对 15 家全球知名企业的数百名高层主管的研究中发现，平凡领导人和顶尖领导人的差异，主要来自于情绪智能方面。卓越的领导人在情绪控制、自我激励及与人相处的能力方面，均有较优越的表现。

提高自己的情商，即提高自己的情绪控制能力和与人交往能力，是每一个现代人共同面临的终生课题，是一个人取得生活幸福和事业成功的捷径。