



一个人的成功，智力因素只占20%，  
80%则取决于其情绪掌控力！

——《时代》杂志



## MY FIRST EQ CLASS

200余幅妙趣横生的漫画，  
让你顿悟情绪之谜



告诉你怎样通过掌控情绪，  
得到自己想要的结果！

# 情绪管理课

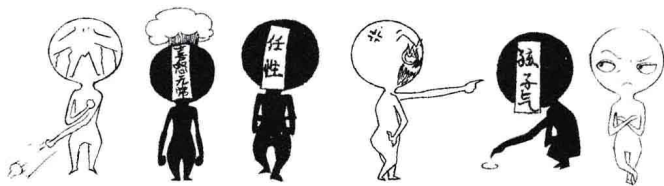
贾毓婷◎著 周轲◎绘

60个直击要害的解决方案，  
帮你轻松掌控自己和别人的情绪！

坏情绪“收声”，  
幸福感才能“发声”！

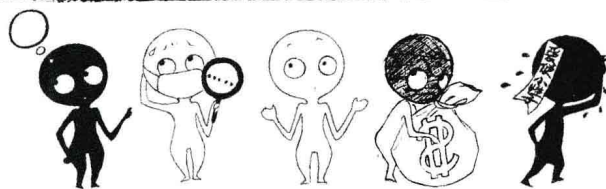


科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



# 我的第一堂 情绪管理课

贾毓婷◎著 周轲◎绘



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

我的第一堂情绪管理课 / 贾毓婷著. -- 北京 : 科学技术文献出版社, 2011. 11  
ISBN 978-7-5023-7024-4

I. ①我… II. ①贾… III. ①情绪—自我控制 IV.  
①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第198400号

## 我的第一堂情绪管理课

---

策划编辑:马永红 责任编辑:崔 岩

---

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038  
编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)  
发 行 部 (101)58882868, 58882866(传真)  
邮 购 部 (010)58882873  
网 址 <http://www.stdp.com.cn>  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司  
版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷  
开 本 787×1092 1/16开  
字 数 200千字  
印 张 13  
书 号 ISBN 978-7-5023-7024-4  
定 价 36.00元

---



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换



## 前言 Preface

在我们身边有个隐藏极深的家伙：我们做成每一件事，都有它的功劳，当然，在我们搞砸的每一件事情里，都少不了它作恶的影子；我们患上各种疾病多半和它脱不了干系，但有时它也能帮助我们奇迹般地康复。它左右着我们的言行，把我们当成提线木偶一样耍着玩，而我们却对它无可奈何，大部分时候，我们甚至意识不到它就是主宰一切的“幕后总指挥”。这个无影无形又神通广大的家伙就是情绪。

情绪是一个大家族，本书的第一章就是这个家族的“全家福”——那些笑容灿烂、眼神平和、穿着暖色调衣服的是“正面情绪”阵营，其中包括：快乐、爱、幸福、满足等；而那些面容严峻、愁眉苦脸、穿冷色调衣服的就是“负面情绪”阵营，包括：愤怒、恐惧、悲哀、羞愧等。正面情绪与负面情绪之间并没有明显而确定的界限，在某些情况下，负面情绪可以起到正面作用，而正面情绪搞不好也会坏了大事。

第二章则是帮助读者更进一步了解“情绪家族”中的各个成员：各种情绪究竟是如何产生的？某一种情绪是如何戴上其他情绪的假面具，让我们对它难以辨认的？我们如何在错综复杂的表象之下，察觉到自己内心真正的情绪？

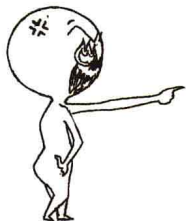
本书的第三章收集了日常生活中点点滴滴的情绪故事，帮助读者认清情绪是如何控制我们的思考和行为方式的，一件波澜不惊的小事是如何演变成一场难以收拾的战争的。



本书的第四章是情绪管理的实用“工具箱”。负面情绪主要源自于负面的思维和认知方式，而这部分内容着力于将你头脑中负面观念的“毒草”连根拔除，彻底切断负面情绪滋生的源头。

第五章教你如何打一场漂亮的“反击战”：从被情绪操控到主动控制自己的情绪，将它的破坏力降到最低，将它的积极作用发挥到极致。你会发现：虽然操控这些性格各异的小人儿并不容易，不过一旦掌握了方法，它们会成为你得力的助手。

第六章是情绪巨大能量的进一步发挥：通过有效的情绪感应和操控方法，你将获得进入他人内心世界的“通行证”。





## 第一章 情绪是个什么玩意儿/1

情绪是一个大家族，可以粗略地划分为“正面情绪”和“负面情绪”两大阵营。它们之间并非泾渭分明：在某些情况下，负面情绪可以起到正面作用，而正面情绪搞不好也会坏了大事。

1. 情绪大家族的“全家福” /3
2. 正面情绪vs负面情绪：一半是海水，一半是火焰/7
3. 负面情绪真的一无是处吗？ /11
4. 情绪也玩cosplay? /15
5. 情绪家族的“四大长老” /18
6. 测试：你留给别人的第一印象如何？ /21



## 第二章 与你的情绪对话/25

各种情绪究竟是如何产生的？某一种情绪是如何改头换面，让我们对它难以辨认的？我们如何在错综复杂的表象之下，察觉到内心真正的情绪？

7. 为什么快乐总是转瞬即逝？ /27
8. 你的怒火是怎么来的？ /31
9. 没有能力也自信？ /35
10. 安慰悲伤者，你用对方法了吗？ /39
11. 焦虑，给生活加点“盐” /43
12. 测试：你容易冲动吗？ /47



## 第三章 看看情绪如何操纵了你/51

一件波澜不惊的小事如何演变成一场难以收拾的战争？一次人人羡慕的晋升为何让人坐立难安？为什么女人一走进商场就兴奋得两眼发光？让我们来看看，罪魁祸首情绪如何控制了我们的思考和行为的模式。





13. 晋升了，为何却不开心？ /53
14. 为什么失恋的痛总是挥之不去？ /57
15. 70%的肠胃病都是“情绪病”！ /61
16. 你敢当众讲话吗？ /65
17. 英语说不好？可能是情绪在作怪/69
18. 你为什么总是拖延？ /73
19. 你有多害怕孤独？ /78
20. 看乐观者如何度过24小时/82
21. 测试：你的心理适应性如何？ /86



## 第四章 拔掉负面观念的“毒草” /91

负面情绪源于负面的思维和认知方式。一旦你把头脑中负面观念的“毒草”连根拔除，负面情绪又怎能再滋生繁衍，兴风作浪？

22. 改变观念，让你的心情瞬间变好/93
23. 撕掉你身上的“自我标签” /96
24. 工作让你快乐吗？ /99
25. 别让这些伪真理毁掉你的好心情/103
26. 测试：你总带有敌对情绪吗？ /107





## 第五章 打一场漂亮的情绪“翻身仗” /111

是时候打一场漂亮的“翻身仗”了！从被情绪操控到主动控制情绪，你会发现：虽然操控这些性格各异的小人儿并不容易，不过一旦掌握了方法，它们会成为你最得力的助手。

27. 做你内心的“旁观者” /113
28. 建立你的“情绪气象站” /117
29. 怎样打造“快乐型”大脑？ /121
30. 几个“小动作”，让你快乐起来！ /125
31. 你找准自己的节奏了吗？ /129
32. 要悦人，请先悦己 /134
33. 猫咪治疗师 /139
34. 说脏话让我们更快乐？ /143
35. 测试：职场中你属于哪类人？ /147



## 第六章 用情绪洞悉他人的世界 /151

情绪的能量是巨大的。我们除了借助它的力量，找到更加平和、更加快乐的自我之外，更能通过有效的情绪感应和操控术，获得进入他人内心世界的“通行证”。不用怀疑，新一代的“万



人迷”就是你。

36. 穿着别人的鞋子走1公里/153
37. 提对问题，跑步进入他人内心/156
38. 与强势老板如何“过招”？/160
39. 社交恐惧，恐惧的是你自己/165
40. 那些让我们愤怒不已的鸡毛蒜皮/169
41. 挑衅爱好者，我该拿你怎么办？/173
42. “情绪雷达”：看透“面具”背后的真相（上）/177
43. “情绪雷达”：看透“面具”背后的真相（下）/181
44. 求求你表扬我/185
45. 你受人排挤了吗？/189
46. 测试：你善于编织社会系网吗？/193



## 第一章 情绪是个什么玩意儿

情绪是一个大家族，可以粗略地划分为“正面情绪”和“负面情绪”两大阵营。它们之间并非泾渭分明：在某些情况下，负面情绪可以起到正面作用，而正面情绪搞不好也会坏了大事。



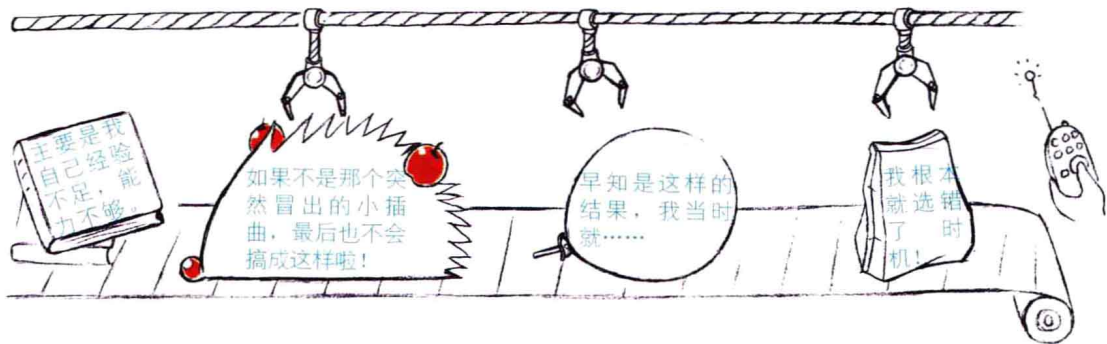
# 1. 情绪大家族的“全家福”



在我们身边有一群隐藏极深的家伙，叫做情绪。我们几乎时时处处都能听到它们的名字：「玩得开心点！」、「你今天感觉怎么样？」、「别理我，烦着呢！」……就连新闻

这类走理性客观路线的节目里也会时常出现这样的字眼：「目前伤者情绪稳定……」

既然情绪已经无处不在，为什么还说它们隐藏极深呢？这是因为情绪的影响「润物细无声」，它们明明已经彻底改变了我们的思维和行为模式，我们自己却还茫然不知。回想一下：当你搞砸了某件事，通常都是怎样归因的？

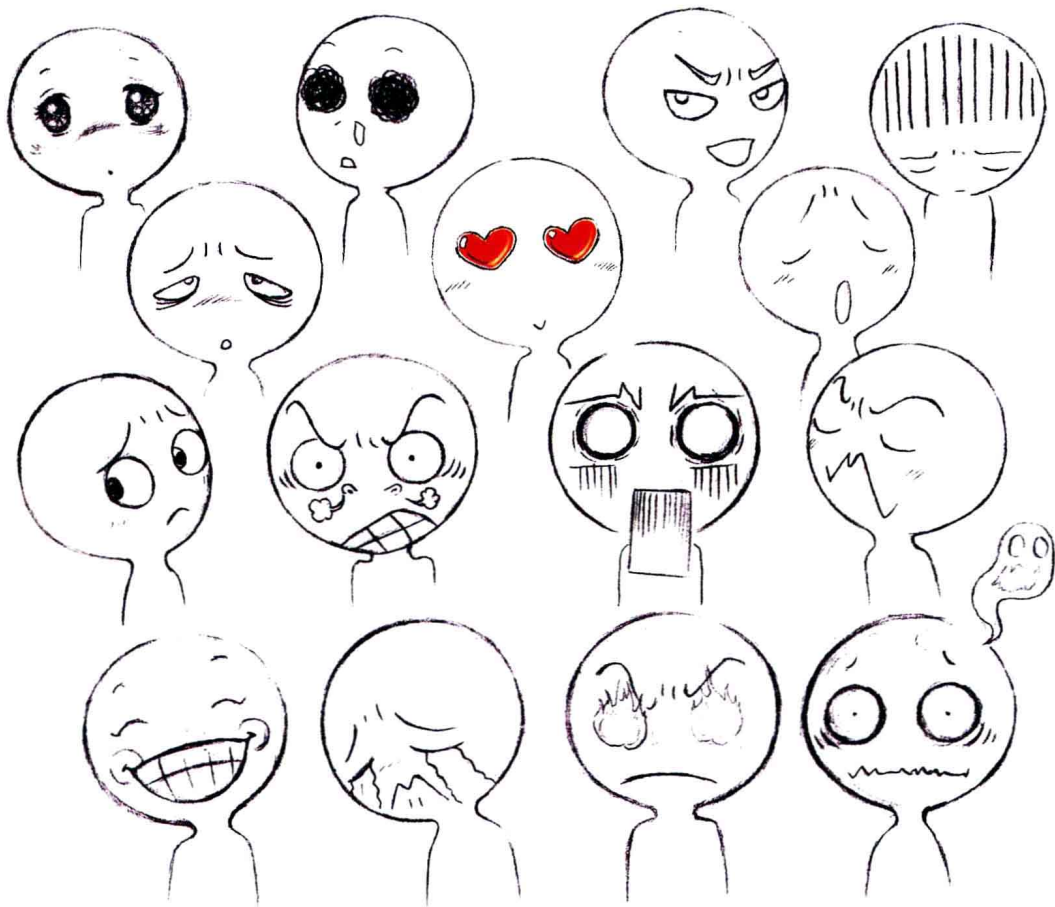






不管哪种原因，你都有可能赢得别人的原谅或同情。可是，如果你胆敢说出真实原因：“全怪我当时情绪不好”，那你就等着受责难吧。大家只会认为你是个不负责任、只会推托搪塞且搪塞得相当蹩脚的胆小鬼——闹情绪？这种理由居然拿得出手？没有多少人会相信：情绪真的可以产生令人惊讶的影响力。

现在就让我们把这个低调却强大的家族请出来，在阳光下好好和他们认识一番。





## 情绪家族「全家福」：

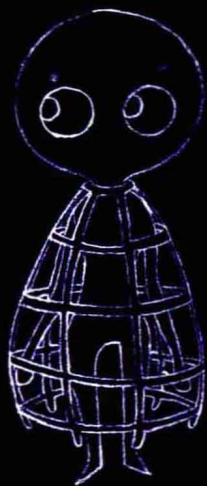
第一排左起：快乐、悲哀、愤怒、恐惧，

后排（排名不分先后）：爱、恨、焦虑、尴尬、自豪、怨恨、懊悔、兴奋、绝望、厌恶、自卑、幸福、敬畏、同情、害羞、满足、责任感、道德感、悲喜交加、爱恨纠缠、又惊又喜……

组成情绪家族的完全是一群主观的家伙。虽然感知、思维、记忆等活动也带有主观因素，但毕竟是对客观事物的反映，情绪则完全是对客观事物的主观态度。就拿一部电影来说，任何一个正常人都知道这是一部电影，而不是其他，但不同的观影人看到同一段剧情时的感受却可能大相径庭：有人笑得打滚，有人发呆，有人睡着了……即便是同一个人，在不同的时间看到同一段剧情，情绪也可能完全不同：一个20年前经典爆笑的片断20年后再看，可能会让你泪流满面。

有人喜欢把情绪表露在外：高兴时就眉开眼笑，生气时怒发冲冠，也有人喜欢把情绪关在小黑屋里，不让它出来见人，还有人喜欢用完全不相干的表情表现某种情绪——那个笑得癫狂的家伙，其实愤怒得快要爆炸了！

就算表面隐蔽得再好，每一种情绪都会引起人的生理反应，比如：呼吸加快或减慢，血压升高或降低，肠胃运动加强或减弱，瞳孔放大或缩小……只要仔细观察，你还是可以看出某个表情呆呆的人此刻真正的情绪是什么。





2.  
正面情绪 vs 负面情绪:



一半是海水，一半是火焰

