

A close-up, high-contrast photograph of a woman's face, focusing on her eye and nose. The image is partially obscured by a red vertical bar on the left side.

你能调动情绪  
就能调动一切  
情绪最能左右人  
—— 布什

汪洋 编著 *Show*  
*solicitude for morale*

# 关注情绪

地震出版社

# 关注情绪

——掌握情绪你就更能左右人

汪 洋 编著

地震出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

关注情绪——掌握情绪你就更能左右人 / 汪洋编著. —北京:  
地震出版社, 2004.2

ISBN 7-5028-2387-5

I.关… II.汪… III.情绪-自我控制-通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115468 号

## 关注情绪

——掌握情绪你就更能左右人

汪洋 编著

责任编辑: 马 兰

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2004 年 3 月第一版 2004 年 3 月第一次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 225 千字

印张: 9.75

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 7-5028-2387-5/Z · 254 (2991)

定价: 21.80 元

版权所有 翻印必究



# 目 录

前言 /11

## 第一章 你的情绪会影响你的人生

情绪是心灵的表现 /15

提高自我的感知能力 /17

生活需要快乐的情绪 /18

建立一个乐观的心态 /23

做情绪的主人 /26

必须消除压力，让心情变得轻松 /29

控制自己的负面情绪 /32

学会克服神经质 /38

笑对人生 /41



## 第二章 了解和学会调整自己的情绪

- 发挥自己的潜能，展现自我特质 /45
- 情绪的自我调节 /50
- 做一个以人为导向的劝说者 /55
- 成为有决断力的执行者 /58
- 情感开放，具有同情心是倾听者的魅力 /61
- 调查者的特质是具有客观性和精确性 /63

## 第三章 了解对手的情绪类型

- 死板的人 /69
- 傲慢的人 /71
- 少言寡语的人 /72
- 深藏心机的人 /73
- 鲁莽草率的人 /74
- 顽固不化的人 /75
- 行动迟缓的人 /76
- 自私自利的人 /77
- 喜怒不形于色的人 /78
- 爱生闷气的人 /79



- 太挑剔的人 /80
- 性情急躁的人 /81
- 狂妄的人 /83
- 爱搬弄是非的人 /84
- 4种典型气质的人 /85

## 第四章 判断对方当时的情绪

- 发问探虚实 /89
- 以一窥十 /90
- 对方内心不安的表现 /91
- 发觉对方在刺探你的隐私 /92
- 对方突然多话时，也许是烟雾 /94
- 对方特别亲切时，内心不安 /95
- 内心紧张时，会将手插入口袋 /97
- 故意持反论，使对方暴露自我 /98
- 分析对方对第三者提出的批评 /100
- 将后半句话让对方完成 /101
- 对方面露担心时，应停止谈话进程 /102
- 让对方吐露出不满 /103
- 当你被夸奖时，是被对方试探 /106
- 等待是一种考验 /107
- 测量对方的“共感性能力” /108



## 第五章 以情感人，让对方跟着你的情绪走

- 给对方一个好印象 /111
- 珍惜缘分 /115
- 以诚心感动人 /117
- 用好心融化人 /120
- 会说的不如会听的 /122
- 对自己多批评，对别人多称赞 /127
- 责人先自责 /129
- 打一巴掌不忘揉三揉 /131
- 冤家宜解不宜结 /134
- 笑脸总是最动人心魄的 /137
- 重视人情往来 /140
- 用良言代替命令更有效 /143
- 知耻而后勇 /146
- 拥有爱心就会成为最大的赢家 /149
- 用宽容制造向心效应 /152

## 第六章 激发对方的情绪向有利的方向发展

- 人人渴望赞扬 /157



- 随时都可以赞扬 /162
- 用赞美唤起自信 /166
- 赞扬是鼓舞士气的有效手段 /168
- 赞美能够满足荣誉感和成就感 /170
- 鼓励身处困境中的人 /173
- 赞美恭维7法 /176
- 你的鼓励可以让别人快乐 /179
- 激励对方发现解决问题的方法 /182
- 让对方感觉自己很重要 /185
- 群策群力，广泛听取大家的意见 /190
- 用人不疑 /196
- 尊重人格，尊重人才 /201
- 用满腔热诚感染别人 /205
- 良好的环境能激发人隐藏的价值 /207
- 激发他人的好点子 /210
- 激发斗志是上策 /212

## 第七章 遇到情绪问题的解决之道

- 不要奖励表现平平的人 /219
- 切忌瞎表扬 /222
- 不应鼓励别人互相竞争 /225
- 增加小奖励更有效 /227
- 切忌对别人的成就无动于衷 /230





- 不要威胁和批评 /233
- 不应只批评不表扬 /236
- 不要不明真相就横加指责 /240
- 允许别人犯错误 /243
- 不能对习惯性错误听之任之 /246
- 应用微笑对待愤怒 /249

## 第八章 几种情绪障碍的主要应对方法

- 采取攻心战 /255
- 该强硬时不能软 /257
- 能忍则成大谋 /258
- 挖心的泪 /260
- 示弱骄敌 /262
- 博取同情 /263
- 大智若愚 /264
- 好言相激 /266
- 知难而进 /267
- 化劣为优 /268
- 争取协作者 /270
- 调动女人的购物情绪 13 法 /273
- 6 种道歉艺术 /281
- 刺激对方的自尊心，使其答应不愿做的事 /283
- 博得领导好感 20 计 /284



消除误会 9 法 /289  
调节紧张气氛 5 法 /292  
成功地与 8 种类型的人交往 /293  
精神安慰 5 术 /296  
打圆场 6 招 /298  
送礼技巧 6 招 /301  
激将 4 法 /304





## 前 言

人非草木，孰能无情。面对这广阔无垠，变幻莫测的世界，我们总是尽情地挥洒着我们的喜、怒、哀、乐，喜的时候，我们热忱激昂；怒的时候，我们心烦焦躁；哀的时候，我们沮丧失望；乐的时候，就算是在满地的泥泞中我们也会为我们幻想中的满天繁星而欢欣鼓舞。这些都是我们的情绪，情绪总是让我们的心灵无法平静，时时刻刻它都在我们的生活中发挥着它特有的威力。因此，有人说，情绪是说来就来，说走就走，是人所不能控制的。还有人说，情绪只是一种很自然的习惯，关注得太多也没有用，不如顺其自然吧。但本书却坚决认为这些说法都是极端片面的，为了改变人们对情绪的偏见，本书重点强调，作为现实生活中渴望成功的人，不但要关注自己的情绪，还要关注他人的情绪。在阅读本书的过程中，在每一章节里，你都会发现许多新鲜、生动而又异常深刻的东西，你会发现一个又一个你确实应该知道，但至今仍不知道的东西。

11

在第一章第一节里，情绪、个性和心灵三者之间的相互关系将展现在你的面前，“情绪是心灵的表现，它是通过人的个性表现出来的。”基于这一点认识，你就能深刻地理解情绪对你的人生所起到的至关重要的影响作用，为了掌握自己的命运，做情绪的主人，你必须消除压力，控制自己的负面情绪，学会克服神经质，从而笑对自己的人生。

在第二章里，你将了解到你自己的情绪变化情况。或许你在生活中常会发牢骚，如“烦死了”、“气死我了”等等，这



主要是因为你不会对情绪进行自我调节的结果，而本章就帮助你解决了这样的问题，并且还告诉你几种具有高情绪智商人的品格特质，而你就必须做这样的人。

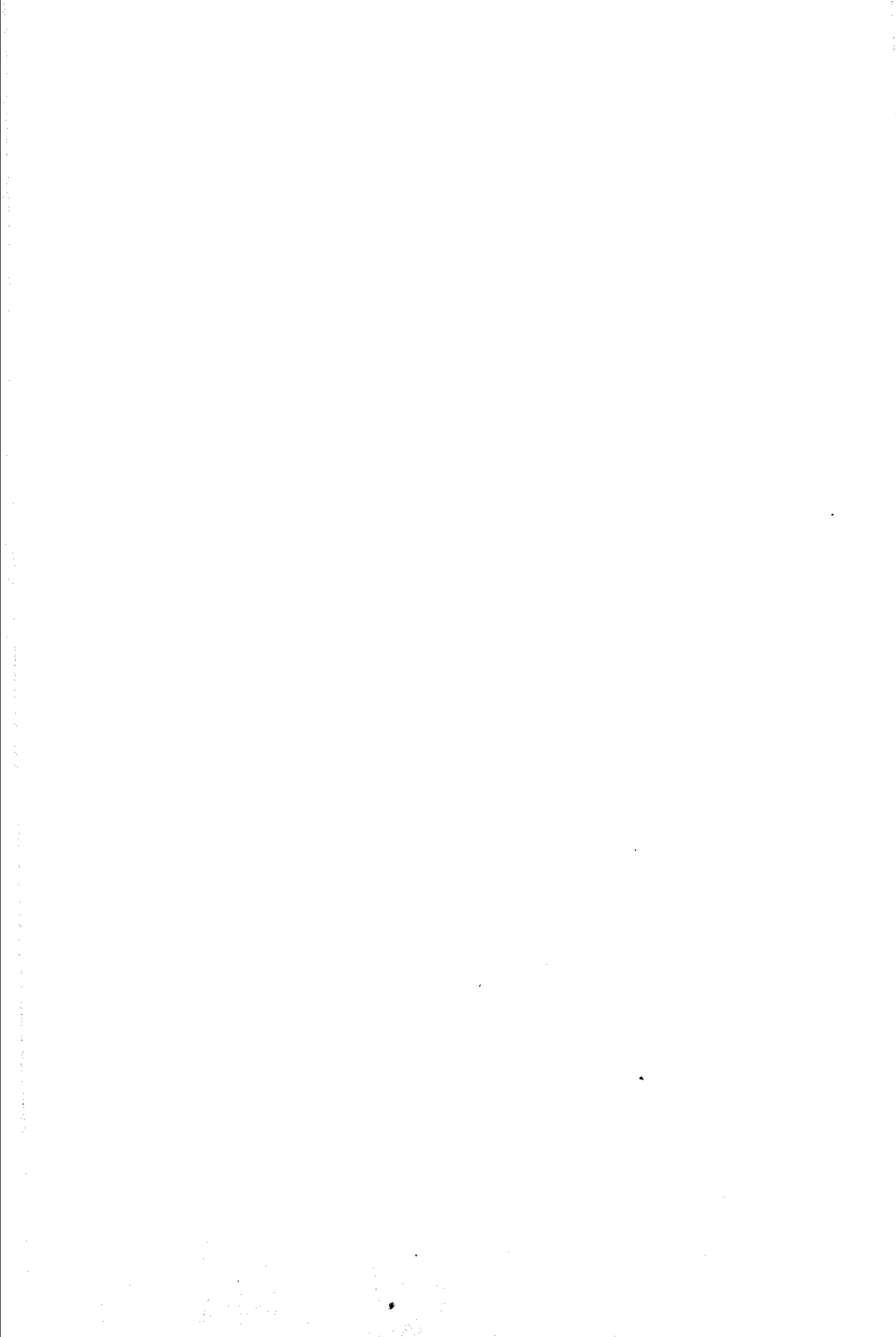
通过第一、二章的阅读，你了解自己的情绪特征，并学会了自我情绪的调整。在第三章里，概述了几种对手的情绪类型，所谓“知己知彼，方能百战不殆”，只要你了解了各种对手的情绪特征，就能对症下药，你就能成为为人处事、交际交往的高手。而第四章将为你论述怎样从对手当时的情绪反应中去窥视他真实的意图，拨开他们的情绪迷雾，你就能真正左右他们，这样你将是无往而不胜的。

在第五章里，你会明白为了让对方跟着你的情绪走，最好的办法就是以情感人，本章对这种办法的各种技巧加以归纳总结，具有很大的实用性。只要你能灵活运用这些技巧，你就能激发对方的情绪，使之向着有利于你的方向发展，这是第六章将重点阐述的内容，对于你来说，这就是你的真正目的。第七、八章则主要为你提供一些当你遇到情绪问题，情绪障碍时所必须应对的方法，本书将通过大量贴近生活的事例和精炼的要点，从各个方面说明这些方法的实际操作性。因此，只要你准确把握了分寸，你就能将这些方法作为你处理好人际关系，增强办事能力的重要工具。

总之，本书内容丰富，可读性强。如果你敞开心扉，那么本书不仅会使你的情绪有所改善，而且还会提高你的生活质量，无论是在工作中还是在生活中，你都会更接近那些在你身边的人，而你就一定会成为一个更加幸福快乐的人。所以让我们开始关注情绪吧。

# 第一章 你的情绪会影响 你的人生







## 情绪是心灵的表现

一个人只要生活在世界上，他的情绪就无处不在。这些情绪不仅影响他自己，同时也影响他人以及他所在的团体。

情绪是人从事某种活动时产生的兴奋心理状态。每个人的情绪都有其个性。个性是人的外在表现，大多数人彼此一眼就能看出来。一个人的个性取决于许多因素的共同作用，如环境、基因、父母、生活经历等。个性通过多种方式得以表现，如生活方式、与人交往方式、外貌特征以及价值观与信仰等。

个性能够对人的需求做出反应。人在生活中所做的决定一般都会反映其物质价值观和精神价值观。人们所接受的来自心灵的指令和建议都是为了满足自我：物质享受、自我价值、事业发展、身份地位、控制能力、权利、名声及他人的认可和赞许等。在自我满足的过程中，我们的心灵会带动我们的情绪，将我们的个性表现出来。正如我们形容某个与众不同的人一样，他独特的个性深深地打动我们的心灵，我们与他令人愉快的谈话让我们形成永生难忘的记忆，在这个过程中，我们的情绪一直处于高昂的状态之中。

尽管每个人都可能会以自己独特的方式对心灵加以界定，





## 关注情绪——掌握情绪你就更能左右人

大多数人对其都有一种内在的理解。我们的身体和心灵都需要培育。只关照身体而忽视心灵就会使人感到空虚、缺乏成就感，那是一种难以描述的情绪，却又是我们常常经历到的。心灵是人的精神部分，是人的本质——道德、精神、热情、力量。心灵的感受存在于我们的工作、游戏、朋友、家庭、环境、物件以及生命历程的一切活动中，它具有激励我们行为的魔力。

心灵与情绪紧密相连，情绪是心灵的表现，它是通过人的个性表现出来的，但两者有本质的区别。比如在一个机械式企业中，80%的员工不喜欢他们的工作，讨厌他们的领导，这种情绪使这类企业失去了它的灵魂。相反，如果在一个企业中获得爱、获得激情以及内心的平和，同时也可以提高自我。那么，在这种环境中，人们可以真实地表达自我，从而使这类企业充满了活力。