



高效人士 自我管理书系

王路/编著

只要学会**驾驭情绪**，你就可以拥有一个**充满阳光的成功**人生！

**MY MOOD,
I CAN DECIDE**

我的情绪,我做主

海潮出版社



高效人士 自我管理书系

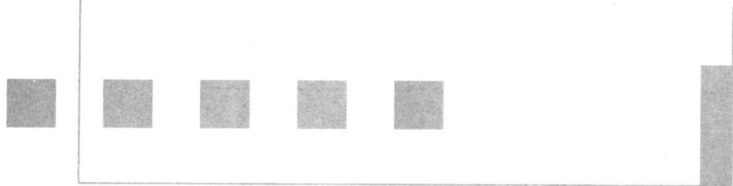


王 路/编著

只要学会**驾驭情绪**，你就可以拥有
一个**充满阳光的成功**人生！

**MY MOOD,
I CAN DESIDE**

我的情绪,我做主



海潮出版社



图书在版编目(CIP)数据

我的情绪,我做主/王 路 编著. —北京:海潮出版社,2004
ISBN 7-80151-901-9

I.我… II.王… III.我的情绪,我做主 IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066143 号

我的情绪,我做主

王 路 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市洛平印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:18.125 字数:250 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 7-80151-901-9/C·173

定价:28.00 元

前言

前 言

现代社会生活节奏快,竞争激烈,很多人都茫然地追随着都市中灿烂的霓虹。生存的压力,情感的挫折,人事的变迁,甚至生离死别……都对我们的的心灵造成了伤害。于是,诸如悲伤、哀怨、痛苦、内疚、悔恨、愤怒等坏情绪就开始发作了。

受情绪问题困扰的人们就犹如跋涉在沼泽地,举步维艰,进退两难,甚至面临灭顶之灾,而面对一切,他们似乎束手无策。

不知是人们对坏情绪的伤害缺乏了解,还是讳疾忌医的心理在无意识地作怪,不少人虽长期遭受着坏情绪的无情折磨,影响了自己的生活、学习、感情甚至命运,却依然不去做改变的尝试。

中国人不事张扬,习惯“自己事情自己解决”。作为一种文化,这说不上是坏事,但当一个人对自己的情绪状况毫无认识的时候,当他对解决情绪问题的方法一无所知时,就会像一个人得了病却不知要拜访医生,就会任心中积聚的情绪乌云,慢慢地汇集成情感的风暴。当风暴在内心呼啸着寻找出路时,若没有及时而正确地加以引导,就会造成破坏力极大的伤害。

你也许是一个穿梭于高楼大厦之间的高级白领,也可能是一个刚刚开始创业的青年俊杰,或你已然是一位颇有成就的成功人士。你不是面临着办公室里复杂的职业竞争,就是正在事业的沉浮中颠沛流离。你们都在梦想着成功,努力追

前言

求着心中的目标，然而，你们面前又是无休无止的压力、挫折、残酷的优胜劣汰……这一切都可能让你的情绪跌入深渊，使你的勇气在黑暗中消磨殆尽。

而在此书中，你将了解到有关情绪管理的知识，认知自我情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节法改善与他人的关系，抚慰自己的创伤，树立挑战挫折的信心，使自己成为一个快乐、豁达和拥有成功人生的人。

阅读完此书，我们将学会面对现实，在愤怒时懂得制怒、宽容；悲伤时懂得转移和发泄；忧愁时懂得释放、自解；焦虑时懂得排遣、分散……总之，当你学会驾驭情绪，你就可以拥有一个充满阳光的成功人生！

目录

第二章 开发情绪的积极面

1. **嫉妒** / 39
 - 引发嫉妒的条件 / 39
 - 嫉妒也有积极的一面 / 40
2. **愤怒** / 42
 - 发火的益处 / 42
 - 该发火时不用忍 / 43
3. **自卑** / 46
 - 自卑的力量 / 46
 - 你有权利自信 / 49
4. **激发心理潜力** / 50
 - 变压力为动力 / 50
 - 变消极为积极 / 53
 - 变悲观为乐观 / 54
 - 化痛苦为力量 / 56
 - 在恐惧中奋起 / 58

第三章 疏导自我情绪

1. **清扫情绪垃圾** / 63
 - 减轻精神负担 / 63
 - 一步步消除忧虑 / 67
 - 控制抑郁的情绪 / 70
 - 跳出自卑的泥潭 / 74
 - 战胜心理疲劳 / 79
 - 排遣悲哀 / 84
 - 制怒 / 86

目录

2. 减轻压力的技巧 / 89

用笑来减压 / 89

平衡心理 6 大招 / 91

运动休闲减压 / 92

用友谊缓解压力 / 94

减轻压力的技巧 / 95

3. 摆脱心灵枷锁 / 99

换个角度看问题 / 99

宽 恕 / 101

忽略别人的脸色 / 102

摆脱墨守成规 / 104

做了配角也光荣 / 106

不是你的不奢求 / 108

不要总争第一 / 110

学着放弃 / 111

不要被心灵束缚 / 112

4. 积极认识自我 / 115

学会自省 / 115

谁都不完美 / 117

允许自己犯错 / 119

热爱自己 / 121

做真实的自我 / 122

勿被情绪摆布 / 123

第四章 情绪自我激励

1. 保持坚定的信念 / 129

保持对事业、对生活的热情 / 131

在绝望中寻找希望 / 131

勿中批评之箭 / 132

目录

2. 向挫折宣战 / 135

- 学会心理调节 / 135
- 练就临危不惧的自制力 / 137
- 在困境中保持乐观 / 139
- 培养苦难承受力 / 142
- 激发心理潜力 / 144
- 培养挫折容忍力 / 148
- 适应环境 / 150

3. 找到奋斗目标 / 152

- 目标创造前途 / 152
- 敢于梦想 / 154
- 制订你的人生目标 / 155
- 用行动接近目标 / 158

4. 发展健康自我 / 160

- 在苦难中发展健康自我 / 160
- 培养自信的习惯 / 161
- 提高心理承受力 / 163
- 完善自我 / 165
- 培养成熟个性 / 167

第五章 人际关系中的情绪管理

1. 学会表达情绪 / 171

- 不要掩饰你的情绪 / 171
- 倾 诉 / 173
- 表达情绪三步曲 / 175

2. 体会他人情绪 / 177

- 察觉他人的情绪 / 177
- 倾 听 / 179

学会情绪抚慰 / 181

3. 化解情绪冲突 / 183

镇 静 / 183

控制愤怒的技巧 / 184

修补情绪损伤 / 187

4. 改善和促进他人情绪转良 / 191

改善他人情绪的前提 / 191

情绪活跃人际场 / 193

情绪共鸣劝服人 / 195

快乐情绪带来快乐人际 / 196

第六章 快乐情绪的经营

1. 是什么阻碍你快乐 / 201

为什么不快乐? / 201

别让承诺成为负累 / 204

2. 快乐情绪自己找 / 206

让朋友给你欢乐 / 206

赢得尊重 / 207

让自己更简单 / 208

笑口常开 / 211

和过去说再见 / 213

给自己放假 / 215

增添自己的个人魅力 / 217

与人为善 / 220

3. 快乐来自内心 / 223

平静自快乐 / 223

享受生活 / 225

第一章



认知自我情绪



1. 情绪是什么

情绪是人类天性的重要部分,没有情绪,也许我们都会成为精神病患者。如果我们对情绪没有足够的认识,就会犯很多情绪错误;而如果你了解情绪,知道如何管理自己的情绪,那么我们的个人力量就会增加很多。

探寻情绪的来源

你曾经为高兴而开怀,为悲伤而伤心,这就是情绪。情绪是一种心理状态。我们经历各种各样的事情,它们给我们带来许多感受;有时人们精神焕发,有时人们萎靡不振;人们时而冷静,时而冲动;有时人们理智地去思考,有时人们失去控制地暴跳如雷;人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福;而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。情绪存在于每个人心中,而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

然而,为什么我们会高兴、悲伤、恐惧?你试着了解过各种情绪的来源吗?通常情况下,我们似乎对烦扰我们的不良情绪总是受到局限,这些局限不是来自于能够识别和超越的各种不良情绪,而是来自于那些我们尚没有意识到、没有说出来、没有深入了解的情绪。如果我们没有意识到它们的存在,它们当然就不可能成为我们前进道路上的良师益友,我们也无法从中获得智慧、信心、决心和勇气。如果我们不知道

它们的存在,那么就不可能改善自己的心理状态。

举出一个例子:面对“我们在害怕什么”的问题,人们常常会给予具有某种情景限制的回答,例如:“我们害怕如果不利用新产品与某公司抢占市场,就会降低市场占有率。”这类恐惧对你的公司或部门了解目前形势与问题非常重要,它们帮助你进行更有效地革新和管理。然而,如果我们仅仅提出这类问题,不做更深入的探讨,就可能失去许多更加宝贵的信息。事实上你更可能担心的是公司的财务能力不佳,或者创新思维的缺乏等等。我们要时刻牢记,面对和处理自己的不良情绪,就像剥洋葱一样;不良情绪也是被一层层包裹,最里层的才是一切不良情绪的核心。包裹在层层外衣之下的情绪的核心,才是麻醉或迷惑我们的思想与行为的根本。

俗话讲:没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。情绪的变化往往是因为受到环境和思想变化的影响。当我们完全理解和看透了自己的不良情绪时,如果能够再提出一些问题,不断地进行递进式提问,审视自己内心,那么许多影响我们情绪的因素便会拨云见日。找到问题的症结之后,下一步的行动就会轻松很多。当然,对提出的问题通常有两项要求:深度和广度。这样,你才会更加真切和有力程度地看清自己情绪的核心。

情绪的表现形式

情绪的表现形式是多种多样的,我们会在日常生活中明显地感受到别人的喜怒哀乐,但有时情绪更多的是隐性的,即使它并不通过人的面部表情和语言表现出来,你仍可以感觉到它的存在。我们依据情绪发生的强度、持续的时间、紧张的程度,用心理学的方法可以把情绪分为心境、激情和

应激反应。

● 心境

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态。心境是很容易被渲染的。心情舒畅的时候,我们会觉得身边的一切都是那么美好。微风习习,阳光灿烂,就连雨滴仿佛也是和着节奏而跳动,充满诗意。可当人们心情烦躁时又会觉得诸事不顺,连老天爷都和自己作对,就连喝水都会被呛着,心情自然是好不起来了。心境受到个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观影响,不同的环境也许会造就不同的心境,而在同样的外部环境中,不同思维方式、不同价值观的人也会有不同的情绪。例如在恶劣环境中,那些身残志坚的人,临危不惧的人都保持着乐观向上的心境。

● 激情

激情是迅速而短暂的情绪活动,人们经常说的暴跳如雷、大惊失色、欣喜若狂都是激情所致。很多情况下激情的发生是由生活上的某些事情影响导致的,而这些事情往往是突发的,使人的情绪在短时间内失去控制。总的来说,青少年更易表达出他们的情绪,但在大多数情况下,他们激情的表现方式是极端的,从一个极端走向另一个极端。而作为成年人和老年人,他们的激情可能在某个阶段被其他的情感或其他表达情感的方式所取代,不会表现得那么明显,但不能说他们就没有了激情,只是表达方式的改变。

● 应激反应

应激反应是在出乎意料的紧急情况所引起的急速而高度的紧张情绪状态。人们在生活中经常会遇到突发的事件，它要求人们及时而迅速地做出反应和决定，对应这样紧急情况所产生的情绪体验就是应激反应。在平静的状况下，人们的情绪变化差异还不是很明显，而当应激反应出现时，人们的情绪差异立刻就显现出来。应激反应在表现方式和结果上也是千差万别。更多时候，有经验的人比没有经验的人在处理应激情况时更擅长。性格、态度和心理素质水平也决定了在特定情况下人们能力及其处理结果的差异，但人们如果经常处于应激反应之下，他的情绪必然是紧张的。身心都处在长期紧张之中的人更容易表现出极端现象。研究表明：长期处于应激状态会使人体内部的生化防御系统发生紊乱和瓦解，身体的抵抗力低下，失去免疫能力，更容易患病。所以我们不可能长期处于高度紧张的应激反应中。

情绪的身体感觉

在我们受到情绪干扰的时候，我们的身体也会在潜移默化中发生变化。人会感觉到随着情绪而来的身体感觉，但那并不是情绪本身。这在心理学上称为躯体化。

人或许会感觉到心跳加速，却不知道自己在害怕。他可能会感觉到身体发热、发冷、胃绞痛、耳鸣、刺痛感甚至剧痛。他可能会有源自情绪的“知觉”，却对情绪本身一无所知。

如果你询问某人，他知道身体有某种知觉，即使他不晓得那和他的情绪有关。例如，在你忍受了太太对你的种种抱

怨之后,你的情绪在激动过后已恢复平静,但是你也或许仍然会说:“我额头上似乎有一条紧箍带。”而且你会说:“我有种奇怪的感觉,好像我快要头痛了,我对迈进家门似乎有种恐惧……”

那么的确,情绪在你没有察觉的时候,已经悄悄袭击了你的身体。

人在缺乏情绪管理能力的状态中,常依靠吃药解决源自情绪的身体感觉。虽然这些药物可能有不良的副作用,但是能帮人暂时解决情绪上的冲突。药物能消除头痛、胃痛以及身体的其他知觉,令他们不会去想有待他们关注的情绪问题。

结果冲突仍在,情绪问题仍未解决。药物或许能暂时消除或改善不愉快的知觉,但却使得身体的化学状态失去平衡,而导致短期或长期性的伤害。

如果你为你在工作压力下的背痛和头痛去药房买了很多药吃,后来医生警告你说,镇痛药和退热净与酒精一起服用对肝有害,于是你又改吃阿司匹林,那又使你的胃不舒服,所以你又改服了抗胃酸药。早上你要喝两杯浓咖啡醒脑,然后一整天喝无糖可乐以保持清醒。你还抽烟,以减轻紧张和焦虑。晚上你喜欢喝一两杯葡萄酒,以便放松心情上床睡觉。但这些自己开的处方全都无法让你感到舒服,不过至少让你得以应付种种的不快。

人如果习惯性地服用大量药物或喝酒,就不再能准确地解析自己的身体经验。这些经验是情绪上的或化学作用的?夸大的或轻描淡写的?健康的或有病的?这对一个经常大量吃药的人来说,是很难分辨的。

在这种缺乏情绪感知的状态下,人们会很容易对他人造成情绪上的伤害。不明所以的强烈情绪很有可能导致不理性

的行为,痛苦和麻痹,而无理性的行为又会引起恶性循环。人们会去发泄情绪,感到极大的罪恶感,然后又再关闭,窄化其情绪感知,从而产生人们所熟知循环:自虐、麻木,以及无法解决的不良情绪。

情绪与情感的差别

情绪和情感之间似乎很难界定,它们在很广泛的地方被用来表述同一类的事物。即使这样,它们还是存在一些很细微的差别,帮助我们在情感之外分析情绪的影响。

(1)二者满足人类需要的对象不同

情绪通常与人们的生理需要相联系,而情感与人们的社会需要相联系。人们的需要可以分成生理需要和社会需要。生理需要就如同我们对食物、空气、水、睡眠一样,是必不可少的维持生存所需要。生理需要的满足与否也导致了人们的情绪变化。它在一定程度上具有原始的特性。如我们生来就需要食物,美味佳肴让我们愉快满足。而遭遇危险时无论成人或儿童都会有恐惧感,这属情绪范畴。社会性需要指的是人类在社会当中形成的、为维护社会的存在和发展而产生的需要。如劳动的需要、交往的需要、友谊的需要、情感的需要、求知的需要和道德的需要等等。社会的需要在很多时候我们可以看到是精神的需要。如团队精神、受人尊重的程度、受人爱护的需要、爱国主义精神等。

(2)二者的稳定性不同

情绪具有较大的情境性和暂时性,情感则具有较大的稳定性和长久性。

情绪往往随情境的变化而发生变化,也会随情境的变迁和需要的满足与否而减弱和消退。情感则是基于主客观的关