

扔掉情绪的包袱，给自己最大的解脱  
脾气没了，便是晴天

# 别让情绪 左右你

人的幸福或不幸依赖于他们的情绪，  
谁能掌控自己的情绪，  
谁就能主导自己的人生。

情绪不失控  
心态不失衡  
做人不失态  
做事不失败

学会管理好自己的情绪，是人生的必修课；  
掌控和疏导情绪，可以帮助我们改善人际关系。

郑一/编著

 中国纺织出版社

扔掉情绪的包袱，给自己最大的解脱  
脾气没了，便是晴天

# 别让情绪 左右你

人的幸福或不幸依赖于他们的情绪，  
谁能掌控自己的情绪，  
谁就能主导自己的人生。

情绪不失控  
心态不失衡  
做人不失态  
做事不失败

学会管理好自己的情绪，是人生的必修课；  
掌控和疏导情绪，可以帮助我们改善人际关系。

郑一/编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

情绪直接影响着人的状态乃至事情的结果,它的波动像迷一样,难以预测,更难破解。只有善于调节情绪,并懂得运用情绪的力量,才能让自己更加积极,让事情取得更好的结果。

本书对情绪进行全方位的深刻解析,教会读者在各种场合以及情境下,运用适宜的方法调节自己的情绪,引导自己的心理,调动积极的情绪。全书结合了诸多有趣的例证,让读者能够身临其境,真正掌握掌控情绪的有效方法,从而学以致用,让自己受益一生。

### 图书在版编目(CIP)数据

别让情绪左右你/ 郑一编著. —北京:中国纺织出版社,2015.9

ISBN 978-7-5180-1878-9

I. ①别… II. ①郑… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 184941 号

---

责任编辑:闫 星

责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.75

字数:250 千字 定价:35.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



## 前言

---

情绪,一般而言指的是人的感觉及人特有的思想、心理和生理状态、行动的倾向性。情绪所展现的特征通常是这样的:不管对与错,所爆发的时间是短暂的;但如果是长时间积累,则容易爆发;当然,内在情绪会影响一个人的行为;也可以通过合适的渠道发泄情绪。人的一切决定和行为,都会或多或少地受到情绪的影响。不管是学习还是工作,情绪都充当着一个十分重要的角色。

当然,情绪又分为正面情绪和负面情绪。正面情绪,可以促使一个人爆发出正能量;负面情绪,则会使一个人变得颓废、沮丧。所以,对于那些情绪容易受到外界干扰的人而言,应该先处理好情绪,再投入精力处理其他事情。在生活中,我们要时刻关注自己的情绪,避免坏情绪害了自己。

坏情绪会让人变得悲观消极,明明是一件再正常不过的事情,但若是坏情绪蔓延,则会让人看到的全是负面的东西。当人们正想努力的时候,坏情绪来了,瞬间就想到了放弃;当人们开心的时候,坏情绪来了,瞬间就会感到悲哀。甚至,在某种程度上而言,坏情绪只会带来坏结果;正面情绪则会促使事情最终成功。所以,能够控制自己的情绪,对每个人而言都是十分重要的。因为这不仅仅是成功的前提,更是身心健康的保证。

美国著名心理学家詹姆斯认为:“人并非因为发愁才哭泣、生气才争吵、害怕才发抖,正好相反,人是因为哭泣才发愁、因为争吵才生气、因为发抖才

害怕。”换言之,情绪是对身体变化的一种直觉,当外界的刺激引起身体的变化,而这些变化的知觉就是情绪。通常情况下,正面的情绪能够帮助人们增强身体的抵抗力,而消极的情绪则会给身体带来很大的伤害。人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪过度时,就会引发生理疾病。

而且,坏情绪是可以传染的,会形成踢猫效应。现代社会中,压力无处不在,买房买车养孩子,工资却停滞不涨,许多人感觉到很大的压力,情绪也变得很负面。坏情绪传染,往往可以影响到身边的人。工作压力大,回家就可能带给家人的是一张苦瓜脸,结果三言两语爆发战争,给孩子的成长环境带来很大的破坏。

那么,当压力和情绪来临,我们应该怎么做呢?

最好的办法就是控制和疏通。首先,培养自己的自制力,想要生气时暂停三秒,努力克制,情绪就会慢慢平静下来;其次,想办法将负面的情绪通过合理的渠道释放出去,可以向人诉说,也可以通过运动发泄出去;最后,培养有情调的兴趣爱好,比如插花、阅读等,可以帮助自己平缓激烈的情绪。当然,在这个过程中,我们需要牢牢掌控情绪的主导权,争做情绪的主人,不给负面情绪以可乘之机!

编著者

2015年4月





目录  
CONTENTS

第1章 做情绪的主人,何必动气摧残自己 .....	1
认识自我,面对真实的自己 .....	3
巧看问题,他人生气我不气 .....	5
不做傻瓜,斗气是在惩罚自己 .....	7
情商高的人不会落入斗气的陷阱 .....	9
找到生气的原因,让自己学会静心 .....	11
不给气恼的毒瘤以生长的空间 .....	13
消灭气焰,用精神胜利法安慰自己 .....	15
第2章 化解心中的怒气,在心底留一片感激 .....	19
心存感恩,就会少一分怨气 .....	21
以德报怨,化解心中怒气 .....	23
宽容他人,也是放过自己 .....	25
用内心的强大战胜怒气的侵扰 .....	27
别用他人的错误惩罚自己 .....	29
面对他人的错误,动气怎能解决问题 .....	31
别让怒气毁坏原本珍贵的情谊 .....	33



第3章 面对失败别灰心,人生谁不曾遭遇失意 .....	37
聪明的人绝不会因失败哀号 .....	39
成大事者要经得起失败的打击 .....	41
失败了不放弃,调整心态继续上路 .....	43
用乐观对抗消极,用磨难成就梦想 .....	46
让脾气成为战胜困难的助推器 .....	48
别在痛苦中生气,让悲伤化为动力 .....	50
第4章 别跟自己太较真,遇事无须埋怨自己 .....	53
欣赏自己、接纳自己、善待自己 .....	55
看重自己,自信的人不斗气 .....	57
摆脱悲观心态,培养乐观情绪 .....	59
少一点比较,做特别的自己 .....	61
别奢望所有人都对你满意 .....	63
原谅自己,有了错误改正就好 .....	65
不要沉浸在后悔和自责中 .....	67
第5章 别因压力而动气,不要过分苛则自己 .....	71
工作赚钱是为享受生活,不要本末倒置 .....	73
背着压力走路,很快就会疲惫 .....	75
不苛责他人也是在宽容自己 .....	77
学会相信别人的能力,让自己轻松一点 .....	79
在电影和音乐中回归平静 .....	81
过好今天,别为明天的事烦恼 .....	83
学会放下,轻装前行才走得远 .....	85



第6章 别因嫉妒而动气,你也能闯出别样天地 .....	89
开阔心胸,别被嫉妒蒙住眼睛 .....	91
虚荣的人只会在比较中增添烦恼 .....	93
用宽容的心接受别人的好 .....	95
嫉妒别人缘于看不到独特的自己 .....	97
不必过多比较,用实力证明自己 .....	99
你的自信,是扑灭嫉妒之火的灭火器 .....	101
与其嫉妒别人,不如向别人学习 .....	103
第7章 想开看远散火气,享受云淡风轻的惬意 .....	107
生活简单,心更容易快乐 .....	109
面对故意气你的人,不理会是中计 .....	111
开怀大笑是一种愉快的发泄方式 .....	112
多用积极的自我暗示消除火气 .....	114
运动可以使人快乐,带走怒气 .....	116
用自嘲化解敌意,战胜怒气 .....	118
你看得见美好,就不会再抱怨环境糟糕 .....	121
第8章 生活积极有生气,为未来留下美好的回忆 .....	125
用平和的心态面对每一天的生活 .....	127
投入大自然的怀抱,享受美好心情 .....	129
学会自我调适,让花草鸟鸣带来快乐 .....	131
借助色彩的魔力,让心情变得五彩斑斓 .....	133
用沁人香气调节心情,带来快乐一整天 .....	135
把自己打扮漂亮,你会感到更快乐 .....	137
生活充实的人,不会有时间斗气 .....	139





<b>第9章 社交场上不动气,以诚相待为自己聚人气</b> .....	143
交友切不可凭一时意气 .....	145
朋友间也适用“距离产生美”的规则 .....	146
社交中留点心,不算计人也不要被人算计 .....	148
不要过度介入好朋友的事情 .....	151
社交场上学会巧妙退让 .....	153
宽以待人,好脾气的人朋友多 .....	155
朋友间学会委婉和气地拒绝 .....	158
认清假朋友和真小人 .....	160
<b>第10章 身处职场不动气,保持冷静才能占得先机</b> .....	163
低调做人,职场中不可气焰太盛 .....	165
不吝赞美,让你更有同事缘 .....	167
处理好同事关系,巧妙赢得同事支持 .....	169
别和职场小人动气,定好计策绝地反击 .....	170
戒骄戒躁,多向领导和前辈学习 .....	173
吸取工作失误的教训,主动承担责任 .....	175
主动沟通,迅速化解矛盾 .....	177
<b>第11章 家人相处不动气,一发脾气就毁了和气</b> .....	181
理解父母,别用脾气伤父母的心 .....	183
心平气和与家人交流,避免家庭矛盾 .....	184
求同存异、相互包容,创造和谐家庭 .....	187
女婿要维护好和丈母娘的关系 .....	189
婆媳之间以诚相待,不要置气 .....	191
丈夫是婆媳间最好的调和剂 .....	194
家人间多点幽默,生活更快乐 .....	196



<b>第12章 教育孩子不动气,心灵健康要顾及</b> .....	199
了解、理解孩子,改变教育孩子的方式 .....	201
学会和孩子沟通,别遇事就气急败坏 .....	203
倾听孩子,认真对待孩子的想法 .....	205
选择适当的批评方式,不要伤害孩子的自尊 .....	208
多看孩子的优点,不要吝惜自己的表扬 .....	210
懂得与孩子沟通的技巧,聆听孩子的心声 .....	213
孩子的教育需要家长的耐心和智慧 .....	215
<b>第13章 婚姻里面不动气,爱情美满要靠双方努力</b> .....	219
夫妻间不斗气,爱情需要理智维护 .....	221
信任是婚姻幸福的基础 .....	223
距离产生美,给双方自由呼吸的空间 .....	225
男人要扮演好保护者的角色 .....	227
女人不要性子,男人更喜欢 .....	230
爱情就像养花,要学会精心培护 .....	232
生活本就烦琐,多点包容才能爱得长久 .....	234
理性对待婚变,让爱情绝处逢生 .....	236
<b>第14章 与上司打交道不动气,善解人意让领导信任你</b> .....	239
即便不满,也要维护领导的面子 .....	241
接受上司的教训,理解上司的“苦心” .....	243
领导摆架子是在树立威信 .....	245
学会应对爱挑刺的女领导 .....	247
冷静面对急躁的领导 .....	249
及时完成并汇报工作,别让领导动气 .....	252



<b>第 15 章 与下属沟通不动气,好领导要了解下属的心意</b> .....	255
好领导不动气,批评下属有巧计 .....	257
树立威信,不要与下属过于亲密 .....	259
利用“南风法则”,下属自然归心 .....	261
赏罚分明,让下属更有动力 .....	263
抓大放小,给下属表现的机会 .....	265
根据下属需求制订弹性管理制度 .....	267
规定时间,激发下属的工作积极性 .....	269
<b>第 16 章 与对手交锋不动气,隐藏实力看准机会再出击</b> .....	273
没遇到机会前保存实力,蓄势待发 .....	275
主动示弱是一种生存的智慧 .....	277
向竞争对手学习,变被动为主动 .....	279
少说多做,成绩是靠行动创造的 .....	281
巧妙转移话题,装糊涂避锋芒 .....	283
知己更要知彼,百战才可百胜 .....	285
<b>参考文献</b> .....	288

## 第 1 章

# 做情绪的主人,何必动气摧残自己

马克·吐温说：“世界上最奇怪的事情是，小小的烦恼，只要一开头，就会渐渐地变成比原来厉害无数倍的烦恼。”智者总是不畏惧烦恼，他会让阳光照进心房，晒出好心态，从而使内心滋生的怨气消失得无影无踪。





## 认识自我，面对真实的自己

早在两千多年以前，古希腊人就把“认识你自己”刻在了阿波罗神庙的门柱上，但是，直到今天，我们也只能遗憾地说，人们离“认知自我”仍有一段遥远的距离。许多人对自己并不了解，他们只是不断地挑剔自己，并因为自己这样或那样的缺陷而生气，这无非都是没有办法“认知自我”的表现。很多时候，我们之所以无法了解真实的自己，大部分原因在于我们容易受到外界信息的影响和干扰，比如他人的言行，等等。那些来自外界信息的暗示，会令我们很容易出现自我知觉的偏差，比如明明是一个很可爱的女孩子，因为别人的言行，她会无限自卑，直至被自卑所吞噬。实际上，她并不像自己所想象的那么平凡，甚至在某些人眼中，她跟其他漂亮的女孩子并无两样。

琳达是一位电车车长的女儿，她从小就喜欢唱歌和表演，她梦想着自己能够成为一名出色的好莱坞明星。然而，琳达长得并不算漂亮，她的嘴看起来很大，而且还有讨厌的龅牙。每次公开演唱，她都试图用嘴唇遮住自己的牙齿。

有一次，她在新泽西州的一家夜总会演出，为了表演得更加完美，她在唱歌时努力用自己的嘴唇来遮住那讨厌的龅牙，但是，结果却令她出尽洋相，这真是一次失败的演出。琳达看起来伤心极了，她觉得自己注定了要失败，她真的打算放弃自己当初的梦想了。但是，就在这时，同在夜总会听歌的一位客人却认为琳达很有天分，他告诉琳达：“我跟你讲，我一直在看你的演唱，我知道你想掩盖的是什么，你觉得你的牙齿长得很难看。”琳达低下了头，觉得无地自容，可是，那个人继续说道：“难道说长了龅牙就是罪大恶极吗？不要想去掩盖，张开你的嘴巴，观众看到你自己都不在乎，他们就会喜欢你的。再说，那些你想掩盖住的牙齿，说不定能给你带来好运呢。”琳达接





受了男士的建议,努力让自己不再去注意牙齿。从那时候开始,琳达只要想到台下的观众,她就张大了嘴巴,热情地歌唱,终于,她成为了好莱坞当红的明星。

赛德兹说:“你应庆幸自己是世上独一无二的,应该将自己的禀赋发挥出来。”无论是像龅牙一样的缺点,还是难以弥补的缺憾,它同样是组成生命的重要部分,在生命中占据着不可或缺的位置。我们应该理智地认清自己,并以良好的心态接纳自己。

认知自我,还包括面对自己,不要因为自己有“缺陷”或者认为那就是缺陷,就想通过自己的方式将缺陷遮盖住,这样的行为恰恰是很愚蠢的。如果你蒙上了自己的眼睛,就能真正遮住自己身上的缺陷了吗?认知自我的必经之路,实际上就是正视自己的缺点和优点。

1921年夏天,年近39岁的富兰克林·罗斯福在海中游泳时突然双腿麻痹,后来经过诊断是患了脊髓灰质炎。这时,他已经是美国政府的参议员了,是政坛上的热门人物,遭到了疾病的打击,他心灰意冷,打算退隐回到家乡。刚开始的时候,他一点都不想动,每天都坐在轮椅上,但是,他讨厌整天被别人抬上抬下。于是,到了晚上,他就一个人偷偷地练习怎么样上楼梯。经过一段时间的练习,一天他得意地告诉家人:“我发明了一种上楼梯的方法,表演给你们看。”他先用手臂的力量把自己的身体支撑起来,慢慢挪到台阶上,然后再把双腿拖上去,就这样一个台阶一个台阶艰难地爬上了楼梯。母亲阻止儿子说:“你这样在地上拖来拖去,给别人看见了多难看。”富兰克林·罗斯福却断然地说:“我必须面对自己的缺陷。”

即使遭遇了疾病的折磨,富兰克林·罗斯福也并没有与生活斗气,而是选择挑战命运,以阳光的心态接纳自己。其实,无论是身体的缺陷还是来自生活中的困难与挫折,这都不是斗气的借口,更不是自暴自弃的理由。我们要敢于突破内心的束缚,释放自己最真实的内心。

有时生活让我们受尽了折磨,我们所面对的都是他人的嘲笑和谩骂,在这样的情况下,我们逐渐失去了自我认知的能力。然而,对于我们每个人来



说,最可悲的事情就是不够了解自己,不能清楚地认知自己。我们需要拥有全面认识自己的能力。如果我们没有真正地认识自我,将导致内心自负或自卑等心理,最终这些负面的心理会影响到我们一生的发展。

## 巧看问题,他人生气我不气

佛说:“烦由心生。”在很多时候,气是来源于我们那缺乏阳光的阴霾笼罩的内心。因此,不妨学得阳光一点,他人生气我不气,做一个不会生气的智者。在生活中,总是有一些人气性很大,总会为了绿豆芝麻那样的小事情生气,其实,在很多时候,我们只是在拿别人的错误来惩罚自己。如果犯错的是别人,我们何必要生气呢?当别人生气时,我们何苦也要生气呢?心态放阳光一点,心胸宽阔一点,即便对方很生气,我们也要保持笑容,暗示自己“我很好”、“我没有必要生气”,慢慢地,你那激动的情绪就会逐渐平复下来,这时再回想自己刚才的表现,或许就会哑然失笑,自己是多么的可笑,竟然为一些不明所以的事情而生气!

在美国的一个市场里,一个中国妇女的摊位生意特别好,这引起了其他摊贩的嫉妒。于是,大家总是有意或无意地把自己门口的垃圾扫到她的店门口。出人意料的是,中国妇人只是宽容地笑了笑,从来不计较,反而把那些垃圾都清扫到自己摊位的角落。

旁边那位卖菜的墨西哥妇人观察了好几天,忍不住问道:“大家都把垃圾扫到你这里来,你为什么不生气?”中国妇女回答说:“在我们国家,过年的时候,都不会把垃圾往外扫,垃圾越多就代表会赚很多的钱,现在,每天都有人送钱到我这里,我怎么会舍得拒绝呢?你看我的生意不是越来越好吗?”从这以后,那些垃圾就再也没有出现过了。

原本,中国妇女生意的红火惹来了别人的嫉妒,别人生气了,并将这种

生气的情绪转化为实际行动，他们将自己门前的垃圾都扫到了中国妇女的摊位前，本以为这样可以激怒中国妇女，甚至会影响其生意。但是，他们都没有想到，中国妇女不气不恼，反而以阳光的心态面对这件事，即使别人生气了，自己也不生气。更没想到的事情在后面，当别人意识到中国妇女没有生气时，那些堆放在她门前的垃圾也不见了。

清朝时期，宰相张廷玉与叶侍郎都是安徽桐城人，两家是邻居，由于都要建房造屋，两家为地皮而发生了争执。张老夫人修书北京，希望张宰相出面交涉。谁知，张廷玉看了来信，立即作诗劝导老夫人：“千里家书只为墙，再让三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张老夫人看见了书信，立即主动把墙退后三尺，叶侍郎家看见了，也马上把墙退后了三尺。这样，张叶两家的院墙之间形成了六尺宽的街巷，成了有名的“六尺巷”。

哲人说：“人生就像一朵鲜花，有时开，有时败，有时候面带微笑，有时候却低头不语。”无论人生这朵花几时开几时凋谢，我们还是依然会过着自己的生活，即便你昨天才遭遇了失恋的打击，你依然需要保证第二天准时打卡上班，因为没有哪一家公司是可以为那些失恋的人提供假期的，也没有人会关注到你的心情如何。因此，为了这样一点小事情，我们值得生气吗？

天空可以容纳每一片云彩，不管其美丑，所以，天空变得广阔无比；高山可以容纳每一块岩石，不论其大小，所以，高山变得雄伟壮观。在我们的一生中，烦恼、困惑都是不可避免的，若凡事都斤斤计较，处处斗气，那我们只能整天生活在苦闷里。要想自己活得潇洒、从容，我们就必须拥有阳光的心态，即便他人生气了，我们也不能生气，以乐观的心态来面对所有的一切，你会发现事情远没有自己想象中那么糟糕。

摆正好心态，即使天塌下来，也不是什么大不了的事情。还是努力享受眼前的美景，对于那些烦心的问题，如果实在找不到解决的办法，不妨先放一放，等到自己心情完全平静之后，再寻思解决的办法，那时说不定所有的问题都会“柳暗花明又一村”，迎刃而解。