

/有什么样的心态，就有什么样的人生；有什么样的情绪，就有什么样的生活/

别让心态 毁了你

连山·编著

不输阵的情绪掌控法

传递正能量
排除负情绪
受益一生的
心灵励志书

今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就。
只有能控制自己情绪的人，才能把握自己的未来。

我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

别让心态 毁了你

不输阵的情绪掌控法

连山 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让心态毁了你:不输阵的情绪掌控法 / 连山编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5308-9507-8

I. ①别… II. ①连… 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(2015)第 017825 号

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:张 萍

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 710×1 000 1/16 印张 20 字数 360 000

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元



一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”常言道：“心态决定命运。”现代心理学已经证实，心态决定一个人的情绪，而情绪又决定一个人的人生。情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；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的无味和沉闷。这就是心态和情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。心态和情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些善于控制自己的心态和情绪的人。卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制心态和情绪的能力不同。善于控制自己的心态和情绪的人，能在绝望的时

候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

善于调整心态、控制情绪，才能走向成功，才能拥有快乐人生！人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于心态和情绪失控。坏心态、坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好心态、好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是紧闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态决定命运，情绪左右生活。早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。好心态会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。如何调整心态，掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

本书是一部系统讲解心态和情绪掌控原理、方法和现实运用的心灵读本，全面、深入、系统地讲解怎样杜绝消极心态和不良情绪，怎样激发正面心态和积极情绪，最终达到掌控心态和情绪的目的，为那些正处于负面心态和情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。



第一篇 做情绪的主人

第一章 情绪认识——我们为何总是情绪化 2

情绪是怎么一回事	2
接受并体察你的情绪	5
正确感知你所处的情绪	6
运用情绪辨析法则	8
了解我们自身的情绪模式	10
情绪同样有规律可循	11
用默剧的方式获知他人情绪	13

第二章 情绪转移——状态不好时换件事做 15

给自己换件事情做	15
换一个环境激发情绪	17
思维不能钻死胡同	18
攀比心理有法可治	20
古老中医的神奇情绪疗法	22
给情绪注满鲜活的泉水	24
疲惫时，和工作暂时告别	25
不要死钻牛角尖	27
适当想想生活不如你的人	28
唱歌也能疏解情绪压力	30

第三章 情绪转化——消极情绪的积极评估 32

发掘负面情绪的价值	32
换个角度看问题	34
“ACT”疗法助你接受现实	36
让思维活在当下	37
亲身感受意念力的神奇	39
挫折绽放成功之花	41
积极的后悔才可能产生积极的情绪	43

第四章 情绪传导——微小情绪的强大力量 45

情绪具有感染力	45
“退一步”中的情绪感染	47
用笑容改善情绪气场	50
不要太在乎别人对你的看法	52
为自己而活，不要盲目取悦他人	54
领导者情绪的扩散效应	55
多和快乐的人在一起	57

第五章 情绪激励——心理暗示能左右心情 60

绕过苦难直达目标需要积极暗示	60
积极的自我暗示激发潜能	62
积极的暗示让你更优秀	64
意识唤醒法使人走出悲伤情绪	65
你就是最优秀的那个人	67

第六章 情绪释放——给负面情绪找个出口 71

他人给的负面情绪不要留在心里	71
为情绪找一个出口	73
不要刻意压制情绪	75
情感垃圾不要堆积在心中	77

情绪发泄掌握一个分寸	79
把负面情绪写在纸上	81

第二篇 别让坏情绪毁了你

第一章 控制愤怒——不要因一时的冲动毁灭自己 84

杀人不见血的“气”	84
愤怒有信号，多加观察	86
认为事情到了无法容忍的地步	88
落入别人挖设的陷阱	89
愤怒是灵魂在折磨自身	91
总为无谓的小事抓狂	92
愤怒不能随心所欲	94
主动抑制愤怒情绪	95
战胜冲动这个魔鬼	97
及时停住你的愤怒冲动	99

第二章 释放悲伤——学会释怀，坦然心境 102

沉浸在失去的痛苦中不能自拔	102
认为难以找到理解自己的人	104
总为逝去的昨天流泪	105
内心世界没有阳光	106
感觉挫折像暴雨一样袭来	108
忘不了苦难和不快	109
悲苦地面对生活	110

第三章 挑战恐惧——内心淡定的人才无所畏惧 ... 113

时刻怀疑自己的能力	113
输给自己的假想敌	115
不能正确认识已经历或未经历的事	117

内心怯懦容易导致失败	118
不轻易给自己下判决书	119
遭遇羞涩的情绪屏障	121
依赖心理过于严重	123
直面恐惧才能消除恐惧	125
勇敢去做让你害怕的事	128

第四章 切勿焦虑——自我减压，生活才可以更轻松 ... 130

现代人的“焦虑之源”	130
别透支明天的烦恼	131
学会让自己放轻松	133
删除多余的情绪性焦虑	134
说出自身的焦虑	136
戒掉烦恼的习惯	137
及时说出压力，清理情绪垃圾	139
社会精英，谁动了你的健康	140

第五章 远离抱怨——别给人生蒙上悲观的色彩 ... 143

做不到顺其自然	143
不能坦然面对问题	144
对未来不再抱有希望	146
盲目攀比，不自觉地抱怨	147
对拥有的东西不去珍惜	148
受控于自己的缺陷	149
随时随地放大抱怨	151
将抱怨视作理所当然的事情	152

第六章 消灭嫉妒——为自己喝彩，为他人鼓掌 ... 154

心胸狭隘让你“情非得已”	154
极度自卑导致妒火中烧	156
缺失正确的竞争心理	158

在攀比中迷失自己	159
看不到自身独一无二的优点	160
化解嫉妒心理	161

第三篇 好心态，好情绪

第一章 永怀希望——相信阳光一定会再来 166

事情没有你想象的那么糟	166
困难中往往孕育着希望	167
任何时候都不要放弃希望	169
别让精神先于身躯垮下去	170
在不如意的人生中好好活着	171
记着每天给自己一个希望	173

第二章 常怀感恩——对生命满怀热忱的心 175

感谢你所拥有的，这山更比那山高	175
逆境感恩，减轻心中的痛楚	176
感谢折磨，它们让你更加坚强	177
别以为父母的付出理所当然	179
感谢对手，是他们激发了你的潜能	181
学会珍惜便是感恩生活	183
在细微处感恩	184
让感恩溢于言表	185

第三章 学会宽容——善待他人胸怀更开阔 187

及时原谅别人的错误	187
气量大一点儿，生活才祥和	188
莫将吃亏挂心头	190
做到心胸开阔，便能风雨不惊	191
原谅生活，是为了更好地生活	193

豁达是衡量风度的标尺	194
忘记惹你生气的人	195
原谅别人，其实就是放过自己	196

第四章 增强自信——学会给自己热烈鼓掌 199

激发自己的潜能	199
多做自己擅长的事	201
像英雄一样昂首挺胸	203
独立自主的人最可爱	204
善于发现自己的优点	206
打造一颗超越自己的心	208
自信心训练	210

第五章 享受平静——常存一颗平常心 213

“接受”才会平静	213
用“难得糊涂”增添生活美景	214
清楚什么是自己想要的	215
不怕失去，不怕得到	217
建一道宠辱不惊的防线	218
善于做金钱的主人	220
拒绝内在的浮躁	221
倾听内心宁静的声音	223
人生要懂得享受孤独	224

第六章 经营快乐——不要和快乐形同陌路 226

快乐不在于拥有得多，而在于计较得少	226
积极寻找快乐的理由	228
简单生活铸就快乐	229
维系一分童心，保持一分天真	231
放慢脚步，每一步都是风景	232
学会付出，学会与人分享	233

知足常乐，不做欲望的仆人	235
用好生活的“加减法”	236
大家快乐，才是快乐之本	238

第四篇 掌控情绪不输阵

第一章 学会引导他人的情绪 242

情绪掌控高手能管理他人的情绪	242
给彼此一个由衷的微笑	244
如何激发对方的说话情绪	246
演讲中如何掌控听众情绪	248
向他人传递出积极的情绪	249
学会对他人感兴趣	251

第二章 掌控好老板给你带来的情绪 253

老板的批评应冷静对待	253
看清老板的“黑色情绪”	254
学会与老板“换位思考”	256
不要让抱怨成为一种习惯	257

第三章 掌控好同事给你带来的情绪 260

与同事交往要摆脱自卑	260
有压力可与同事沟通	261
降低对同事的要求	263
清除“心理污染”，办公室也阳光	265
不要与“合不来”的人在一起	266
学会与不同类型的人相处	268

第四章 掌控好客户给你带来的情绪 271

面对客户，调控好自我情绪	271
步步为营，赢得客户真心	273
用倾听排解客户怒气	274
同客户建立长久诚信的关系	276
以热情感染你的客户	277
让客户感觉他们是很重要的	279

第五章 社交中如何掌控自己的情绪 281

打开心窗，战胜社交焦虑症	281
跳出“小我”的世界	283
无故的猜疑会加重情绪负担	284
不要急于证明自己	285
学会自我保护	287
适当地保留自己的秘密	290
增强你的亲和力	291
“知彼”在于有效沟通	294

第六章 恋爱中如何掌控自己的情绪 296

爱需要恒久的忍耐	296
失恋不失意	298
爱情需要理性经营	300
恋爱中男女情绪各异	301
有最佳距离，才有良好情绪	303

第一篇

做情绪的主人





第一章 情绪认识 ——我们为何总是情绪化

情绪是怎么一回事

情绪与我们的生活密不可分，我们就应该时刻关注情绪，并深入地了解它。下面我们就从以下4个方面来认识情绪：

1. 情绪如何产生

科学研究表明，人的大脑中枢的一些特殊的原始部位明显地决定着人的情绪。但是，人类语言的使用和更高级的大脑中枢又影响和支配着比较原始的大脑中枢。影响着人的情绪和行为的主要来源是人自己的思维。另外，有些专家也指出：遗传结构只是在很小程度上决定着你是倾向于安静还是倾向于激动。而孩提时的经验和当时周围人的情绪则诱发着你的情绪萌芽。各种生理因素（如疾病、睡眠缺乏、营养不良等）可能使你变得容易激动。但是，对大部分人来说，这些因素并不能决定我们能否免受焦虑、愤怒和抑郁之苦。

我们的情绪在很大程度上受制于我们的信念、思考问题的方式。如果是因为身体的原因而使自己产生不愉快的情绪，则可借助药物来改变身体状况。但我们非理性的思维方式就像我们的坏习惯一样，都具有自我损害的特性，而又难以改变。这正是情绪不易控制的真正原因。

2. 情绪的种类

情绪的种类主要分为以下几种：

(1) 原始的基本的情绪。

这类情绪具有高度的紧张性，包括快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

(2) 感觉情绪。

这类情绪包括疼痛、厌恶、轻快。

(3) 自我评价情绪。

这类情绪主要取决于一个人对自己的行为与各种行为标准的关系的知觉。包括成功感与失败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨。

(4) 恋他情绪。

这类情绪常常凝聚成为持久的情绪倾向或态度，主要包括爱与恨。

(5) 欣赏情绪。

这类情绪包括惊奇、敬畏、美感和幽默。

3. 情绪的反应模式

情绪的反应模式是多种多样的，依据情绪发生的强度、持续的时间以及紧张的程度，可以把情绪分为心境、激情和应激反应 3 种模式。

(1) 心境。

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态。心境受个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观影响。同样的外部环境会造成每个人不同的情绪反应。有很多在恶劣环境中保持乐观向上的例证，像那些身残志坚的人、临危不惧的人都是情绪掌控的高手。

(2) 激情。

激情是迅速而短暂的情绪活动，通常是强有力的。我们经常说的勃然大怒、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中的某些事情引起的。而这些事情往往是突发的，使人们在短时间内失去控制。激情是常被矛盾激化的结果，也是在原发性的基础上发展和夸张表现的结果。

(3) 应激反应。

应激反应是出乎意料的紧急情况所引起的急速而又高度紧张的情绪状态。人们在生活中经常会遇到突发事件，它要求我们及时而迅速地做出反应和决定，应对这种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。加拿大生理学家塞里的研究表明：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，随之身体的抵抗力也会下降，甚至会失去免疫能力，由此就更容易患病。所以我们不能长期处于高度紧张的应激反应中。

4. 影响情绪变化的因素

影响情绪变化的因素有很多，概括起来主要有以下3个方面：

(1) 遗传因素。

遗传因素对情绪的影响主要体现在人的高级神经活动方面。我们可根据高级神经活动类型的三个基本特征，即兴奋与抑制过程的强度、灵活性、平衡性，将受遗传影响的情绪分为四种类型：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。遗传因素对情绪的影响一经产生，就很难改变。

(2) 个人认知因素。

情绪是由刺激引起的一种主观体验，但刺激并不能直接导致情绪反应，而是要经过人的认知活动进行评价，而后才决定人体体验到什么样的情绪。对同一事物，不同的人由于需要不同、观念不同、理解不同，情绪体验相差甚远。同样，由于认知不同，表现在不同人身上的同样的情绪，其产生的原因也可能是千差万别的。同一种刺激会产生不同的情绪，比如：迎面来了一个熟人，他并未向你打招呼，匆匆而过。如果你认为他故意装作没看到你，你的心情会很坏；如果你认为他很忙，根本没注意到你，你就不会懊恼。因此，你对事件的理解，很大程度上决定了你的情绪状态是好是坏。如果改变认知观念，转变理解角度，你就会有一个良好的情绪体验。

(3) 特定的环境因素。

环境因素对人的情绪也有一定的影响。特定的环境可以增强或者减弱情绪变化的速度和强度。美丽的山水、清新的空气、宽大整洁的办公室等环境会使你心情愉快，而嘈杂的街区、拥挤的交通则无疑会让你感到烦躁。社会环境对人的影响可能更大，他人对自己的关怀、帮助，将使个体出现的焦虑、紧张、痛苦得到缓解，甚至彻底消失。

了解了这些情绪的基本知识，有助于我们下面深入探讨情绪。情绪说浅显真的很浅显，说高深也就真的很高深，需要我们每个人认真学习。