

把脾气拿出来，那叫本能；把脾气压回去，才叫本事

别让坏脾气 害了你

张静波◎编著

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切

全球顶级精英都在学的情绪掌控术

让你从99%的人中脱颖而出的心理法则
7天改掉坏脾气，真正掌控自己的工作和生活

为什么要掌控你的情绪？因为：

- 坏脾气是健康的隐形杀手。医学证明，76%的疾病都与坏情绪有关！
- 坏脾气会毁掉你的人生。实践证明，脾气越大，成功概率就越低！

 中国社会科学出版社
国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

别让坏脾气 害了你

—— 张静波◎编著 ——

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切

 中国社会出版社
国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

别让坏脾气害了你 / 张静波编著. —北京: 中国社会出版社, 2014. 9
ISBN 978 - 7 - 5087 - 4827 - 6

I. ①别… II. ①张… 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 (2014) 第 182878 号

书 名: 别让坏脾气害了你

编 著: 张静波

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66032739

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

前言

生活中，坏脾气困扰着很多人。上班途中，因为堵车，急得跟热锅上的蚂蚁；公交车上，因为抢座，恶语相向，甚至大打出手；到了单位，因为意见不合，跟同事较劲逞强；回到家中，因为不顺心，跟家人怄气，说一些伤人的话。

研究发现，每个人在一生中，平均有 3/10 的时间处于情绪不佳的状态。可见，人们经常需要跟情绪作斗争，尤其是坏情绪。有情绪并不可怕，可怕的是，对坏情绪熟视无睹，任由其发展，最终因为冲动做出令自己追悔莫及的事情。

在我们身边，有很多人因为坏脾气和失控的情绪，不断做出可怕的蠢事，他们一步一步毁掉自己原本美好的人生。其中有很多还是高智商或天资聪颖的人。还有不少人因为经常生闷气，导致身体出现剧烈的生理反应，体内毒素增多，最终危及自己的身心健康。

毫不夸张地说，坏脾气是导致人生失败和不幸的根源。那么，我们该如何驾驭心中的坏脾气呢？答案是做情绪的主人。每个人心中都有一把控制情绪的钥匙，但我们却经常把它交给别人掌管。碰到糟糕的客户，我们会不开心；碰到苛刻的老板，我们会生气；碰到别人的讽刺和挖苦，我们会暴跳如雷。但其实，你完全可以不生气。

安东尼·罗宾有句名言：“你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。”在本书里，我们会带你一起研究经典的情绪案例，找到坏脾气如同脱缰野马一样失控的原因，并告诉你如何通过合理的方法来释放、疏导内心的积郁；我们会教你如何坏脾气锁在牢笼里，时刻保持清醒、理性；我们会教你如何安抚内心的焦虑和紧张，抛弃杂念，放下执着。

一旦你学会这些情绪调节方法，你就能体验到完全不一样的人生，在工作、生活和社会交往中游刃有余，成为一个轻松、快乐的人。

每本书的出版，都离不开众多幕后英雄的支持。本书从策划开始，就得到了张朝贵、钟翠芳、牛晓玲、牛领辉、王帅、张昀明、陈宇峰、王义龙、赵菁、张静娴、张玉雄、张燕等人的帮助，他们为本书的编写提供了大量宝贵的资料和建议，在此一一表示感谢。

本书的编写借鉴和参阅了大量的参考文献，得益于前人的努力，本书才能够如此生动、丰富。限于篇幅，书中未能全部列出。在此，谨向各位专家和学者表示衷心的感谢！

编者
2014年7月

目录

CONTENTS



第一章 CHAPTER ONE	做情绪的主人... 001
	认识你的情绪... 003
	你属于哪种情绪类型... 005
	别让坏情绪左右你... 008
	76%的疾病都与情绪有关... 010
	如何管理自己的情绪... 012
	释放潜意识的伤痛... 015
第二章 CHAPTER TWO	摆脱烦恼... 017
	你为什么事情烦恼... 019
	别跟自己较劲... 021
	不要钻牛角尖... 024
	你不可能让所有人满意... 026
	坚持但不要固执... 028
	锁住贪念... 030
	不要盲目攀比... 033
	知足才能常乐... 036
	计较是贫穷的开始... 039

做真实的自己...041
五年后，这还重要吗...043
别太把自己当回事...045
人不能同时坐两把椅子...047
放下，刹那花开...050
人生没有回头路...052
99%的烦恼都不会发生...054

第三章
CHAPTER THREE

控制愤怒...057

你能驾驭愤怒吗...059
说出你的不满...062
不要压抑强烈的情绪...065
凡事多替别人想想...067
宽恕别人，就是善待自己...069
学会弯腰...071
不要做无谓的争辩...073
让他三尺又何妨...075
生气不如争气...077
不要拿别人的错误来惩罚自己...079
把仇恨写在沙滩上...081
马上深呼吸...084
如何避免开车情绪失控...086

第四章
CHAPTER FOUR

战胜悲观...089

你有抑郁症吗...091
换个角度看问题...093
凡事要往好处想...095
把失败当作机会...098

泥泞的路才能留下脚印...	100
一切都会过去...	102
永远不要放弃希望...	104
总有一扇窗为你打开...	106
把垃圾踩在脚下...	108
想办法让自己笑...	110
远离那些爱抱怨的人...	112
如果你错了，就马上承认...	114
当你情绪低落时，怎么办...	116

第五章 CHAPTER FIVE

远离抱怨... 119

为什么我们喜欢抱怨...	121
世上没有绝对的公平...	123
抱怨只会让事情变得更糟...	125
保持空杯心态...	127
记住他人的好...	129
常怀感恩之心...	131
感谢折磨你的人...	133
抱怨不如改变...	135
打好你手中的烂牌...	137
不要为失败找借口...	139
做人不要太较真...	141
山不过来，你就过去吧...	143
如何远离职场抱怨...	145

第六章 CHAPTER SIX

克服自卑... 147

你有社交恐惧症吗...	149
直面自己的缺点...	151

学会欣赏自己... 153
告诉自己我能行... 155
做自己最擅长的事... 157
不要太在意他人的评价... 159
做人不要太敏感... 161
用自嘲来化解尴尬... 163
不要无端地猜疑... 165
不要过多地指责别人... 167
如何克服当众讲话的恐惧... 169

第七章
CHAPTER SEVEN

消除焦虑... 171

你有焦虑情绪吗... 173
事情没有你想象的那么糟糕... 175
接受生活中的不完美... 177
别总拿自己和他人比较... 179
时刻保持正念... 181
别为小事抓狂... 183
学会转移注意力... 185
从专心吃饭开始... 187
让自己忙碌起来... 189
不要害怕改变... 191
不要为打翻的牛奶哭泣... 193
如何克服社交恐惧症... 195

第八章
CHAPTER EIGHT

轻松减压... 197

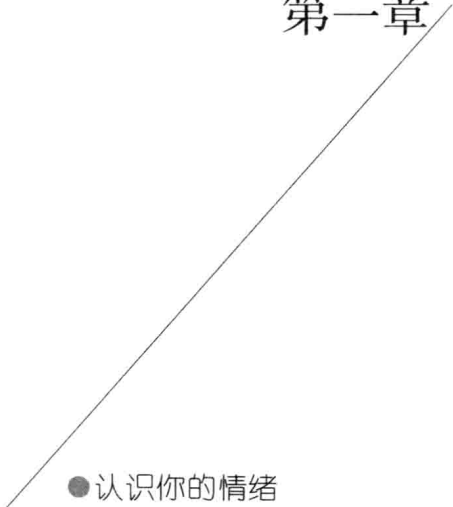
你的工作压力大吗... 199
不要让工作成为负担... 202
合理安排工作和生活... 204

战胜拖延症... 206
学会运用弹性思维... 208
别把简单的事情复杂化... 210
不要设定过高的目标... 212
对自己不要太苛刻... 214
一次只做一件事情... 216
获得他人的支持... 218
学会拒绝别人... 220
放下沉重的包袱... 222
放慢你的脚步... 224
工作压力大，想辞职怎么办... 226

CHAPTER ONE

做情绪的主人

第一章

- 
- 认识你的情绪
 - 你属于哪种情绪类型
 - 别让坏情绪左右你
 - 76%的疾病都与情绪有关
 - 如何管理自己的情绪
 - 释放潜意识的伤痛

认识你的情绪

情绪是什么？大多数人可能会脱口而出：喜怒哀乐。没错，不过用专业的说法，也就是心理学家总结出来的说法是喜怒哀惧。人类所有的情绪都可以分为这四大类，除此之外还可以细分为开心、快乐、激动、恼怒、痛苦、妒忌、悔恨等等。

据说，哺乳动物也有这四种基本情绪，只不过像人类这样情绪丰富的动物，再也找不出第二种来。由于人类感情丰富、感觉细腻，通过情绪表现出来的心理活动也是千变万化，据专家统计，人类的情绪大概有上千种表现方式。

在这上千种情绪中，有积极的，也有消极的。例如，喜悦、轻松、幸福，这些情绪都是积极的，所起到的作用也是积极的，人们在这种情绪支配下，做事会比较顺畅，积极性比较高，容易有所创新，有所成就。相反，如果一个人整天唉声叹气、以泪洗面，那么，他就会表现得非常被动，做事的效率不高，容易对生活产生不满，挫折感强，这样的人无论在学习还是工作上都不会取得令人满意的成绩。

情绪积极与否，往往与所处事件的性质有关，听到某个好消息，实现某个心愿，取得优异的成绩，会使人神清气爽、精力充沛、喜不自胜。接触到不好的事情，听到噩耗，或遇到不顺心的事，会使人愁眉紧锁、郁郁寡欢、悲痛不已。

虽然一般人很容易被情绪支配，但人们也有控制情绪的能力。“不以物喜，不以己悲”“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”等，都是人们控制、约束自己情绪的经典格言。在良好的情绪下，人们能够保持理智，作出正确的选择或决定。

相传，周宣王喜欢看斗鸡表演。他手下有个专门驯养斗鸡的人叫纪渚子。一天，有人从外地送来一只非常强壮的斗鸡，宣王很高兴，命人交给纪渚子进行训练。过了几天，周宣王见到纪渚子，问他：“前几天交给你

的斗鸡，训练得怎么样了？可以上场比赛了吗？”纪渚子答道：“还不行，这只鸡血气方刚，斗志很强，还不适合上场。”又过了几天，急性子的周宣王又问纪渚子，纪渚子答道：“还不行，这只鸡一看到其他鸡就会冲动，所以还要再等等。”又过了几天，周宣王再问。这一次，纪渚子说：“可以了！因为它看到其他斗鸡，听到它们的声音时，不为所动，它的心已不受外物所扰，就像木鸡一样，可以上场了！”

于是，周宣王使用这只鸡去斗鸡。结果，它一上场就稳如泰山，哪怕其他斗鸡在身边百般挑衅，它仍然无动于衷，双目怒视对方，吓得对方自然后退，没有一只鸡敢向它挑战。

一只鸡控制住自己的情绪，会成为战无不胜的斗鸡，一个人如果控制住自己的情绪，是不是也会变得更强大呢？答案是肯定的！人在不理智的情况下，会被冲动的情绪控制，不能客观地评估现状，最终做出一些傻事，等情绪恢复平静时常常追悔莫及。因此，我们有必要认识自己的情绪，进而控制自己的情绪。那么，如何认识自己的情绪呢？

下面四种方法可以借鉴：

记录法：如果不能察觉自己的情绪，最好记到本子上。按照情绪的类型、时间、地点、人物、过程、原因、影响等项目，列出一个情绪记录表，连续记录两周，过段时间再回过头来看看，你就能发现自己情绪的变化。

反思法：对照情绪记录表，反思自己的情绪。问问自己：为什么会产生这样的情绪？这种情绪导致了什么后果？今后如何避免此类情绪再次产生？等等。

交流法：所谓当局者迷，旁观者清，自己的情绪有时很难认识透彻。对此，可以找你的家人、领导、下属、朋友等进行交流，从他们那里获得你最近的情绪状况。

测试法：求助于情绪测试软件，或向相关的专业人士进行咨询，以便清楚地掌握自己的情绪，并从中获取有益的建议或方法。

只有了解自己的情绪，才能采取有效的措施去管理自己的情绪，从而保证自己无论在何种场合、何种情况下，都能做出比常人更加理智的行为来，避免因一时冲动而造成终身遗憾，让自己的内心逐渐回归平静，永远保持积极、健康、充满正能量。

你属于哪种情绪类型

如果给情绪分类的话，大致可分为理智型、平衡型和冲动型三大类。理智型的人情绪波动较小，“泰山崩于前而色不变”说的就是这种人；平衡型的人处于折中状态，其左边是“意气用事”，右边是“稳如泰山”，他们正好处在不偏不倚的位置上；冲动型的人极易受情绪的支配，动辄脸红脖子粗，“冲动是魔鬼”就是用来告诫这类人的。要想改善自己的情绪，首先必须了解自己的情绪类型。下面这个小测试，可以帮助你了解自己的情绪类型。

从下面选项中选出一个答案，每道题只能选择一项，把各项得分加起来，最后得到一个总分。对照后面的分数范围，找到自己的情绪类型。

1. 你对恐怖片的态度如何：
A. 不能忍受（1分） B. 喜欢（2分） C. 害怕（3分）
2. 当你无聊的时候，你更喜欢读哪一类书：
A. 史书、传记（1分） B. 通俗小说（2分） C. 科幻小说（3分）
3. 如果让你选择，你更愿意：
A. 独自工作（1分） B. 和少数人一起工作（2分） C. 同许多人一起工作（3分）
4. 去外地时，你会：
A. 为亲人的平安祈福（1分） B. 希望去更多的地方（2分） C. 陶醉于自然风光（3分）
5. 你看电影的时候会哭或觉得想哭吗：
A. 从不（1分） B. 有时（2分） C. 经常（3分）
6. 以下哪种描述与你最相符：
A. 不关心他人的事（1分） B. 关心熟人的生活（2分） C. 关心他人的生活细节（3分）
7. 遇到朋友时，你经常：

A. 点头问好 (1 分) B. 微笑和问候 (2 分) C. 拥抱他们 (3 分)

8. 你想过给报纸、杂志的专栏投稿吗:

A. 从未 (1 分) B. 可能想过 (2 分) C. 想过 (3 分)

9. 如果有陌生人向你讲述他的经历, 你会:

A. 打断他, 做自己的事情 (1 分) B. 有点兴趣 (2 分) C. 很感兴趣 (3 分)

10. 当别人问及你的隐私时, 你的反应如何:

A. 心平气和地说出你认为适当的话 (1 分) B. 虽然不高兴, 但还是勉强回答 (2 分) C. 非常生气, 拒绝回答 (3 分)

11. 假如路上碰到一个小朋友在哭, 你会怎么做:

A. 不予理睬 (1 分) B. 想安慰他, 但有些顾虑 (2 分) C. 问他是否需要帮助 (3 分)

12. 通常在什么情况下, 你会送礼物给朋友:

A. 仅仅新年和生日 (1 分) B. 觉得愧对或有求于他们时 (2 分) C. 全凭兴趣 (3 分)

13. 你的几个朋友之间发生了矛盾, 你会:

A. 假装不知道 (1 分) B. 觉得不开心, 但无能为力 (2 分) C. 尽力让他们和解 (3 分)

14. 一个刚认识的人对你说了些恭维话, 你会:

A. 谨慎观察对方 (1 分) B. 感到窘迫 (2 分) C. 爱听, 并开始喜欢对方 (3 分)

15. 一个好朋友因为误会要和你断交, 你会:

A. 无可奈何 (1 分) B. 感到伤心并积极争取 (2 分) C. 短时间内感到心痛 (3 分)

16. 如果家里发生了意外, 上课时你会:

A. 把烦恼抛在脑后 (1 分) B. 尽量保持冷静 (2 分) C. 心情不好, 并显露出来 (3 分)

17. 一只迷路的小猫闯进你家, 你会:

A. 把它扔出去 (1 分) B. 尝试给它找个主人 (2 分) C. 收养并照顾它 (3 分)

18. 你是否因内疚或痛苦而感到后悔:

A. 从不 (1 分) B. 偶尔 (2 分) C. 经常 (3 分)

19. 对于朋友赠送的礼物, 你会:

A. 随便乱扔 (1 分) B. 两年清理一次 (2 分) C. 保存多年 (3 分)

20. 跟一个害羞或紧张的人说话, 你会:

A. 有点生气 (1 分) B. 感到尴尬 (2 分) C. 觉得逗他说话很有趣 (3 分)

21. 以下哪种描述与你最相符:

A. 感情不重要, 结果才重要 (1 分) B. 很在意自己的感情 (2 分) C. 总是凭感情办事 (3 分)

22. 你会不会莫名其妙地感到害怕:

A. 从不 (1 分) B. 偶尔 (2 分) C. 经常 (3 分)

测试结果分析

22 ~ 26 分: 理智型情绪。很少为什么事而激动, 有相当强的克制力和自制力, 做事沉稳, 善于依靠理性思维把握自己。

27 ~ 35 分: 平衡型情绪。时而感情用事, 时而非常克制。即使有冲动情绪也能及时从中摆脱出来, 很少跟人争执, 生活得轻松自在。

36 ~ 66 分: 冲动型情绪。是个非常重感情的人, 情绪化, 遇事爱冲动, 反应激烈, 经常陷入感情纠纷中不能自拔, 麻烦缠身。