

照着做，你就能 掌控情绪

龙小云◎著

**3大步骤，
5大方法，8大经验，**
助你摆脱情绪困境，成为一个拥有高度自制力的人。

战胜情绪的困扰就是战胜对未来的恐惧

提高情绪自控力的有效途径，在于弄清情绪如何失控、为什么会失控。

斯坦福大学最受欢迎的心理课



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

斯坦福大学最受欢迎的心理课
照着做，你就能
掌控情绪

龙小云◎著

战胜情绪的困扰就是战胜对未来的恐惧



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

照着做, 你就能掌控情绪 / 龙小云著. -- 上海:
立信会计出版社, 2015.7
(去梯言)
ISBN 978-7-5429-4620-1
I. ①照… II. ①龙… 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082605号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 徐小霞
封面设计 久品轩

照着做, 你就能掌控情绪

出版发行 立信会计出版社

地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	固安县保利达印务有限公司		
开 本	720毫米×1000毫米	1/16	
印 张	16.25	插 页	1
字 数	225千字		
版 次	2015年7月第1版		
印 次	2015年7月第1次		
书 号	ISBN 978-7-5429-4620-1/B		
定 价	36.00元		

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

情绪是对事物的一种最浅显、最直观、最不动脑筋的情感反应，它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物作智谋上的考虑，这样会使自己处在很不利的位置，为他人所利用。本来，情感离智谋距离就已很远了，情绪更是情感的最表面、最浮躁部分。本着情绪做事，哪里会有理智？不理智，能够获胜吗？显然是不可能的。

人们在工作、生活中，常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪化最典型的表现），什么蠢事都愿意做，什么蠢事都干得出来。比如，因一句无甚利害的谈话，我们便可能与人打斗，甚至拼命；又如，我们因别人给我们的一点假仁假义，而心肠顿软，大犯根本错误；我们可以举出很多因情绪的浮躁、简单、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。事后冷静下来，自己也会感到其实可以不必那样。这都是因为情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智所为。

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果无法控制自己的情绪，你将会因为一时的情绪冲动而受害，付出代价。

《三国演义》中的刘备怒气难抑，率兵讨伐东吴，结果被火烧连营，导致惨败。第四次中东战争中，以色列第190装甲旅旅长阿萨夫·亚古里

与埃及军队第二步兵师先头部队遭遇时，因三次进攻均未成功，便恼羞成怒，孤注一掷把剩余的85辆坦克全部投入战场，结果中计惨败，使85辆坦克在3分钟内毁于一旦。这样的例子很多很多。

一般心性敏感的人，头脑简单的人，年轻的人，常受情绪支配，头脑容易发热。问一问你自已，你爱头脑发热吗？你爱情绪冲动吗？检查一下你自己曾经因此做过哪些错事，犯傻的事，以警示自己。

做人做事不能太情绪化。

聪明人如果不善于驾驭自己的情感，则在情感失控的情形下，比普通人更危险一些。聪明人比庸人更懂得避免祸事；但在冲动的时候，聪明人吃的亏比庸人更大。不会冲动的人是死人，一个只会冲动的人是蠢人，一个能驾驭自己的情感，做到尽量不冲动做事的人是真正聪明的人。

能否理智地驾驭自己的情感，还是区分强者与弱者的方法之一。真正的弱者不在于战胜不了别人，而在于战胜不了自己。他们或多或少地充当着情感的奴隶，受着情感的驱使，少有克制自己的勇气和信心。真正的强者都是驾驭情感的高手，他们控制情感冲动和内心欲望的过程也正是战胜自我、超越自我的过程，而战胜了自我的人大多是生活中的强者。

所以，如果愤怒之时，你能冰释掉心中的火焰；消沉之时你能寻回奋斗的力量；无聊之时你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦永远不能搅扰你。

《照着做，你就能掌控情绪》一书从实用角度介绍掌控情绪的基本方法，告诉读者如何修身养性，如何面对挫折，如何表现自我，如何平衡生活，如何获得重视，可读性强。

书中难免错谬之处，敬请广大读者批评指正！

目 录

第一章 那些伤，为什么还放不下

做个不生气的人.....	2
气大伤身：生气有损健康.....	2
气极伤心：生气的极端是绝望	4
气易失和：脾气太大影响人际关系	5
气易失足：别动不动就负气出走	7
气易伤情：绝情的“老死不相往来”	9
情绪掌控术 咽下怨气，才能争气.....	10
忍得住世界就是你的.....	13
耐得住寂寞，经得起诱惑.....	13
忍一时者谋全局.....	16
看透得失才能不生气.....	19
独木桥边退一步.....	21
遇事冲动是“发狂的野马”	22
情绪掌控术 与各种人相处的艺术.....	24
一较真你就输了	26
有些事不用太较真.....	26
不要跟李嘉诚比财富.....	28
计较越少，幸福感越强.....	30
情绪掌控术 抵达幸福深处的九个台阶.....	32

第二章 EQ情商：情商比智商更重要

情商：决定个人命运的关键	36
高校自杀事件为何频频发生.....	36
天才与白痴的一步之遥.....	41
情绪掌控术 智商重要，情商更重要.....	46
改变心智，改变情商.....	49
情商是可以改变的.....	49
提高你的情商.....	51
情绪掌控术 自我情绪调节术.....	53
处理心情，调整心态.....	55
不为昨天流泪.....	55
微笑面对困境.....	57
相信明天更美好.....	59
想赢就不怕输.....	60
永远不对失败低头.....	62
希望之心不灭.....	64
情绪掌控术 培养成功心态的20条经验.....	68
发展人脉，扩大交际圈	71
好人脉让你与倒霉绝缘.....	71
别成为有才华的“穷人”.....	73
及早搭建你的人脉圈.....	74
多个朋友多条路.....	76
再没钱也要站在富人堆里.....	78
情绪掌控术 走进人脉E时代.....	80

第三章 驾驭负面情绪，坚持正向能量

掌控焦虑情绪，忧心忡忡为哪般	86
失意时你怎么想	86
警惕“隐形杀手”	87
走出职业焦虑的陷阱	89
情绪掌控术 焦虑症的自我预防	91
操纵紧张情绪，生活其实没那么复杂	93
过度紧张有损身心健康	93
掌握节奏，张弛有度	94
解除紧张，保持平衡	96
情绪掌控术 消除情绪紧张十大妙计	98
推倒自卑情绪，增强自信让人生扬帆远航	101
自卑者愁眉苦脸	101
别让自卑感控制你的生活	102
从相信自己开始	104
产生自卑的原因	106
勇敢战胜自卑	107
情绪掌控术 重建自信的6个方法	108
克制嫉妒情绪，嫉妒会毁掉你的前程	111
嫉妒伤人又害己	111
不要被嫉妒玩弄	113
嫉妒是毒瘤，赞赏是良药	114
情绪掌控术 向嫉妒说再见	115

驱逐恐惧情绪，可以被环境打败不能被自己打败..... 118

抛弃恐惧心理.....	118
轻度恐惧有益健康.....	119
恐惧的对象和治疗.....	120
情绪掌控术 从恐惧中彻底解脱.....	122

遣散孤独情绪，在寂寞中寻找快乐的天堂..... 124

孤独会让你显得格格不入.....	124
孤独是现代人的通病.....	126
引起孤独的原因.....	127
情绪掌控术 破除孤独感.....	129

第四章 卡耐基教你每天学一点超级自控力

人人都需要自控力..... 134

自我控制的能力.....	134
自控力是一种优雅的品质.....	136
成大事者皆需自控.....	138
学会控制你的欲望.....	141
真正聪明的人.....	145
情绪掌控术 富兰克林的特殊训练.....	149

改掉忧虑与抱怨的习惯..... 152

面对忧虑怎么办.....	152
忙起来，把忧虑赶走.....	155
概率可以战胜忧虑.....	158
适应无法避免的事实.....	162
情绪掌控术 为忧虑画一条界线.....	166

战胜惰性，每天都要进步 170

别让懒惰伤害了你.....	170
不肯上进的人是浪费生命.....	172
利用好闲暇时间.....	175
手脚勤头脑也要勤.....	177
勤奋需要有聪明伴随.....	179
情绪掌控术 征服惰性的六大关键点.....	181

把拖延从思想中赶走 184

拖延让梦想成空.....	184
拒绝拖延，提高效率.....	187
决定了就立刻去做.....	190
别过分做准备工作.....	192
列出你的行动计划.....	194
情绪掌控术 斯迈尔斯的忠告.....	197

如何在工作中充满活力 200

放松，再放松.....	200
在感到疲劳前休息.....	203
解决真正的问题.....	205
保持愉快的心情工作.....	208
情绪掌控术 养成良好的工作习惯.....	210

第五章 墨菲教你用潜意识发现内心的强大

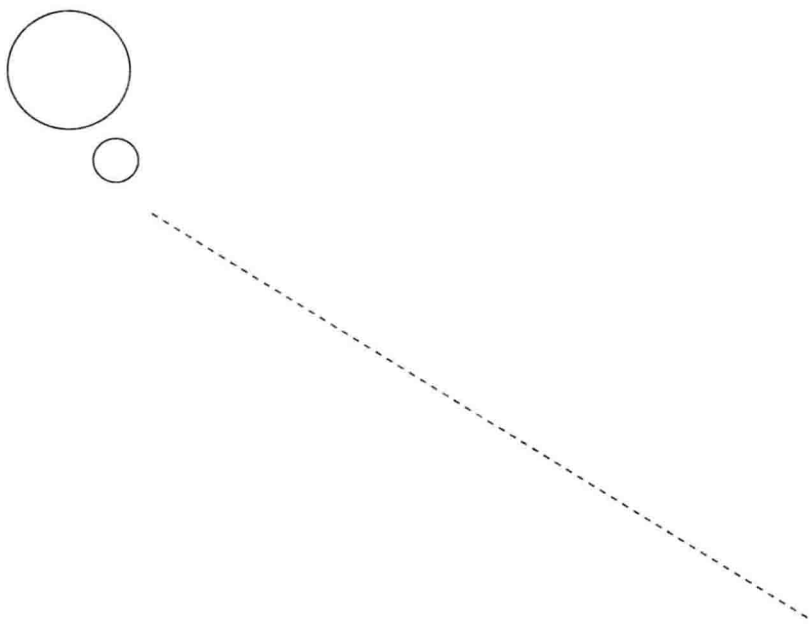
墨菲奇迹的真相 216

墨菲奇迹悄悄诞生于100年前.....	216
人为幸福而生.....	218

潜意识成就伟业	219
只要想象祈祷，愿望就能实现	220
潜意识拥有创造奇迹的力量	222
潜意识帮你拥有爱情、财富、健康	222
情绪掌控术 实现愿望的方法	224
潜意识的力量	226
潜意识不会判善恶、断是非	226
潜意识与宇宙大爆炸一起出现	227
世上万物皆拥有无限的能量	229
受精卵的奇迹	230
弗洛伊德发现了潜意识	232
潜意识与显意识	232
情绪掌控术 请使用潜意识	233
健康与潜意识	236
病在先，抑或心情在先	236
墨菲的心灵探索从治病开始	237
春不种，秋不收：最重要的“因果法则”	239
引发身体不适的消极语言	239
所有疾病都和压力有关系	240
治疗社会疾病的方法	241
安慰剂效应	243
用于医疗现场的潜意识之功效	243
世上也有幸福减肥法	244
对疾病也要说声“谢谢”	245
情绪掌控术 实现奇迹般痊愈的三大步骤	246

第一章

那些伤，为什么还放不下





做个不生气的人

如果想珍惜有限的时间，就必须赶走无意义的愤怒情绪。当你觉得快要发怒时，请告诉自己：“生气就是认输。”输给谁？输给你自己的人生。

◎ 气大伤身：生气有损健康

你是爱生气、容易暴怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气得脸红脖子粗、全身发抖呢？

当你觉得那些糟糕的事情让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄方式，而且已经习惯这种方式了呢？可是，动不动生气会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔玛为研究生气对人健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现，同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，毫无杂色；悲痛时的“气水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔玛把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，只过了几分钟，大白鼠就死了。他进而分析认为，如果一个人生气10分钟，其所耗费的精力不亚于参加一次3 000米的赛跑；人生气时，很难保持心理平衡，这时体内还会分泌出带有毒素的物质，对健康不利。

美国心脏协会发行的《循环》杂志指出，暴躁易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的几率比冷静、不易生气的人高两倍以上。

由马里兰大学的心理学家阿恩沃尔夫·西格曼领导的一个研究小组对101名男性和95名女性进行了研究，其中包括44名已经确诊有心脏病的人和99名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究结果表明，与没有统治欲和性情平和的人相比，有统治欲的人得心脏病的风险会增加47%，易怒的人得心脏病的风险会增加27%。

研究还发现，不善于表达自己愤怒的女性，更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己愤怒的男性，也更容易得心脏病。这就说明，无论是男性还是女性，如果他们经常发怒，便容易得心脏病。

研究人员同时表示：这项研究相当重要，因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康具有绝对的负面影响。

虽然本研究并没有明确指出高血压与心脏病之间的关系，但可以确定的是，血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的几率比其他人高，相对地也增加了危险性。

中国传统医学也认为生气有损健康。《黄帝内经》明言告诫：“怒伤肝。”肝在生理功能上的作用举足轻重，不仅能分泌胆汁，调节蛋白质、脂肪、碳水化合物的新陈代谢，而且有解毒造血和凝血的作用。

怒伤脑。气愤之极，可使大脑思维突破常规活动，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激，气血上冲，还会导致脑出血。

怒伤神。生气时由于心情不能平静，难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

怒伤肤。经常生闷气会让你颜面憔悴，双眼水肿，皱纹多生。

怒伤内分泌。生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快，出现心慌、胸闷的异常表现，甚至诱发心绞痛或心肌梗死。

怒伤肺。生气时的人呼吸急促，可致气逆、肺胀、气喘咳嗽，危害肺的健康。

怒伤肾。经常生气的人，可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁。

怒伤胃。气滞之时，不思饮食，久之必致胃肠消化功能紊乱。

看来，为一点点小事生气，代价也太大了吧！

◎ 气极伤心：生气的极端是绝望

有不少这样的例子，当一个“成功人士”突然间发现自己拥有的一切都不再真实，所有在乎的人和事，随时都会化为灰烬，这时哪怕一个毫不相关的人漫不经心的一句话，都会刺伤他。他万念俱灰，自己生命中永远不可替代、无法复制的那一部分，就会从此消失。留给自己的，只有无尽的悲伤、悔恨——为什么当时自己没有做出另一种选择：不要让儿子去参加这次比赛，不要去那个加油站，不要打开自己的远光灯……随后，在彻底的绝望中，诅咒这个世界，诅咒信仰的神明，诅咒自己。

翻翻报纸的社会新闻版我们会看到类似的故事：被解雇的职员闯进办公室，持刀刺伤自己的上司；看上去唯唯诺诺的丈夫，杀害自己的妻子之后自杀身亡；品学兼优的留学生，持枪袭击同胞，震惊校园……他们的亲朋好友总会在事后感叹：“他看起来是个很不错的人，真不敢相信会做出这样的事来。”他们没有看到，那些积压在人心里的愤怒，是如何在长期压抑中逐渐膨胀，最终变得不可收拾的。

内心压抑的愤怒始于否认、沉默和回避，积压久了会让人从心里面垮掉。在冲突之后我们经常听到这样的话：“我没有生气，只是挺失望的。”心理学家告诉我们，说这话的人，确确实实是生气了，只是他自己不愿意承认而已。但是否认并不能让怒气消失，他们更愿意躲开惹自己生气的那个人和那种场景，刻意保持距离。

这是被压抑的愤怒。郁积的愤怒通常会以一种被称为“消极攻击”的行为表现出来，比如，对别人的要求不理不睬——你让他干什么，他偏不；你指东，他偏要打西。

愤怒是为了让人们能积极地去面对那个伤害了自己的人或事，如果人

们没有这么做，愤怒就会累积。

心理学家称：“如果多年来我们一再遭遇委屈，我们情感的承受力就会耗尽。”这时就会出现两种情况：其一，我们会把多年来积压在心里的愤怒发泄在身边的人身上；其二就是变得抑郁，感情会渐渐枯萎，失去了对生命的热情，变得对什么都不感兴趣。第一种情况会产生破坏性的行为，第二种情况就是绝望了。

生活中，愤怒无处不在：夫妻间吵架拌嘴，员工对老板的抱怨指责，孩子顶撞父母或者父母责骂孩子，甚至下班路上的拥堵，也能让我们坐在车里，一边狂按喇叭一边破口大骂……

从小到大我们被一再告知发怒是不好的，那些直接或者间接的生活经验也让我们知道，发怒的“破坏力”有多大——失去朋友、得罪亲人或者丢掉饭碗。可问题是，当我们“怒从心头起”的时候，如果没有适当的渠道发泄的话，我们就会走向另一个极端：绝望。

因此，有了怒气的时候，不要憋在心里，而应当想办法进行疏导。

◎ 气易失和：脾气太大影响人际关系

陈、黄两家邻居，为10平方米的一块晒麦场发生争执，陈将黄家麦子一脚踢开，黄一气之下捡起砖块将陈打得头破血流，因伤势严重，黄被依法判刑1年6个月。当问及他犯罪的动机时，回答却是惊人的简单：“我咽不下这口气！”现实生活中，因“咽不下这口气”走上犯罪道路的屡见不鲜。如有的街坊邻居，为一寸地基、一只鸡鸭乃至一句闲话，动辄吵嘴打架，非要争个山高水低不可。俗话说“小事是大事的根”，小不忍则乱大谋，打架斗殴无赢家，往往两败俱伤，给家庭带来不幸，给社会增添不安定因素。居家过日子，邻里之间，瓜藤瓜蔓连连扯扯，少不了结点疙瘩，低头不见抬头见，也难免碰了肩膀踩了脚。这些小事，只要心胸开阔些，彼此谦让谅解，自然烟消雾散。但遗憾的是，一些人心胸狭窄，为鸡毛蒜

皮的小事斤斤计较，动怒争气，提刀弄杖，打架斗殴，最后酿成悲剧，后悔晚矣。

与人相处，无论是因公还是因私，都最忌扯着嗓子，怒气冲冲地大声争吵。

有散文家说：“善良的天性比机智更令人愉快，稳重的心态比伶牙俐齿更让人佩服。”假如你与别人意见有分歧，完全可以讨论，但不要争吵。只要出于善意，讨论时对事不对人，同样会令双方有所收获。相反，那种毫无分寸和理智的争吵，一方激烈地攻击另一方，拼命地维护自己，这是有良好教养的人所不为，也不该为的事。

信念与偏见的本质区别就在于，信念不需要动怒就可以阐述清楚，征服人心；而偏见则往往不得不靠声音来虚张声势。

不是说凡是发怒的人，看法都是错误的，而是说他根本不懂得如何表述自己的见解。讨论问题的原则是，要从容镇定地用无可辩驳的事实，努力不让对方厌烦，不迫使对方沉默而达到说服对方的目的。

保持冷静、理智和幽默感。只要你能听我说，我也愿意听你讲；如果我们能让自己专注于问题的讨论而不是引向感情用事或固执己见，那么讨论就不至于上升为争吵。

如果我们的声音渐渐提高，说出“我认为这种想法愚蠢透顶”这样的话，就是一种伤害他人的反驳了。这时，旁观者焦虑不安，朋友们躲到背后去，也就不足为奇了。为赢得一场争吵而失去一位朋友，实在是得不偿失的事情。

争吵使人们分离，而讨论却能使人们结合在一起。争吵是野蛮的，讨论则是文明的。

一位所得税顾问为了一笔不该收所得税的款子和税务稽核整整争论了1个小时，那位稽核傲慢而又顽固。顾问决定不再同他论理，改变了另一个话题。顾问说：“比起其他要你处理的重要事情来，这件事实在不足挂齿。我也研究过税务问题，但那是书本上的死知识，你的知识却是从实践