

不生气世界的

余小元/著

世界500强都在用的
情绪管理法



生气的情绪也是可以管理的

抱怨不如改变，生气不如争气，发脾气不如有志气

★ 掌控职场小情绪 ★ 成就事业大未来 ★

乐在工作，是最好的生产力

职场人必学的
情绪修行课

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

职场人必学的
情绪修行课

不生气的世界

世界500强都在用的
情绪管理法

余小元/著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不生气的世界：世界500强都在用的情绪管理法 /

余小元著. — 哈尔滨：哈尔滨出版社，2013.6

ISBN 978-7-5484-1210-6

I. ①不… II. ①余… III. ①情绪—自我控制 IV.

①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第115400号

书 名：不生气的世界——世界500强都在用的情绪管理法

作 者：余小元 著

责任编辑：韩伟锋 赵宏佳

责任审校：李 战

封面设计：锦书图文

出版发行：哈尔滨出版社（Harbin Publishing House）

社 址：哈尔滨市松北区科技一街349号3号楼 **邮编：**150028

经 销：全国新华书店

印 刷：北京旭丰源印刷技术有限公司

网 址：www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线：（0451）87900272 87900273

邮购热线：4006900345 （0451）87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：（0451）87900201 87900202 87900203

开 本：787mm × 1092mm **1/16** **印张：**12.75 **字数：**150千字

版 次：2013年6月第1版

印 次：2013年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-1210-6

定 价：25.00元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 **服务热线：**（0451）87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

前言

对于职场我们已经不再陌生，大多数人都在职场里摸爬滚打，希望能创造一片属于自己的天空。也许因为生活节奏的加快，也许因为生活压力大，也许因为人越来越浮躁，也许工作中让我们开心的事情少之又少……太多的也许让每一个人多数时间都一腔火气，像台风过境般，每个人都可能在不同时间发飙一下或者被台风尾扫到。如果你仔细观察就会发现，当人在暴怒的时候，双眼圆睁、面红耳赤、呼气如牛，随时作好出击的准备时，你就会知道当时“争斗”的双方有多丑。职场中的人也一样，经常会因为意见不统一就拍案而起。俄国大文豪屠格涅夫曾劝告与人争吵、情绪激动的人：“在开口之前，先把舌头在嘴里转十圈。”因为拍案而起，但不利于事情的解决，双方反而越来越僵，对解决问题不利。

《不生气的世界：世界500强都在用的情绪管理法》让情绪管理成为一个可以训练而且能够起到很好作用的课题。职场生存，我们也需要采用五百强企业的情绪管理法，争取让怒气无处躲藏，每天都让牙齿晒到阳光。

全书共包括八章，其中包括微笑工作、快乐工作、平淡工作、和睦工作、轻松工作、努力工作、灵活工作和珍惜工作。通过章节安排，你可以读出作者美好的出发点，希望每个人都能在工作过程中收获更多的快乐。书中运用通俗简练的语言，将一个个道理阐述得详尽和具体，为了让

读者有更大的收获，同时不让本书成为空洞、说教的代名词，书中更是穿插一些小故事来推进文章进程，当然也有相关的政治家、艺术家、哲学家亲历的故事或者他们曾说过的富含哲理的话，读起来更有趣味，而不至于空洞乏味。本书包含职场白领需要用较长时间领悟的道理，是一本职场生存的必备攻略。

此外，更重要的是它不仅仅涉及职场白领应该如何面对我们的工作，如何在纷繁复杂的职场中如鱼得水，而是用一种温情的方式告诉社会大众应该如何对待自己的工作，如何享受更美好的人生，诸如“放松下来，享受生活的美好”“任何事情都要看开”“学会和不喜欢的人相处”“一分耕耘，一分收获”等章节，对生活各个方面进行了相关的拓展，冀求读者在学到相关的职场知识的同时，可以了解一些人生的道理，工作和生活质量都有进一步的提升。

职场生存，有效控制怒气，是职场人必修的基本功。现在，让《不生气的世界：世界500强都在用的情绪管理法》给你一些启示吧！在阅读完本书后，希望你不再是一个不会发脾气的庸人，也不再是一个只会愤怒的蠢人，而是做一个可以控制自己情绪、尽量不发脾气的聪明人。在读完本书后，希望它能帮你完美克服怒气，走向理想的人生！

目录

第一章 不生气，微笑工作 1

生气之下工作无好果	2
工作当中降降火气	5
对同事发怒前，请想一想	8
任何事情都要看得开	11
好心情改变工作状态	14
家庭和睦，工作更顺利	17
让仇恨变成一朵鲜花	20

第二章 勿烦恼，快乐工作 23

职场压力皆由心生	24
“杞人忧天”是自找的	27
别让工作充斥“火药味”	30
工作累了，种一棵“忘忧草”	34
享受工作，知足常乐	37

工作中不可过于较真	40
不带着“放大镜”去工作	43
工作永葆快乐的秘诀	46

第三章 消消火，平淡工作 49

6秒钟走下情绪电梯	50
坚持不懈做事，工作才有奔头	53
理性地愤怒是个好选择	56
找对方法，控制住你的怒火	59
面对误解，保持理智	62
一句“对不起”，解决很多麻烦	65
不要随便乱发脾气	68

第四章 宽宽心，和睦工作 71

工作离不开宽容	72
以宽容之心来进行工作	75
生气时保持冷静	78
生活当中度量放宽些	81
职场的自私与无私哲学	84
请用迂回的方式解决争端	87
工作中不要太在意	90
对出言不逊的老板要宽容	93

学会和你不喜欢的人相处	96
-------------------	----

第五章 降降压，轻松工作 99

不生气不动怒，维护心理平衡	100
不停工作并非幸福的前兆	103
学会减压，适时调适自己	106
别让工作压力成为伤痛	109
放松下来，享受生活的美好	112
走出工作压力的负面影响	115
掌握工作节奏，做到张弛有度	118
工作中的苦闷要释放	121
不要忘记休息的力量	124

第六章 争争气，努力工作 127

把工作失误变成发展的机会	128
扑灭职场的嫉妒之火	131
工作有目标，就能承受一切	134
工作能吃苦，但是不叫苦	137
一分耕耘，一分收获	140
懂得合作才能成大事	143
少些抱怨，多些行动	146

第七章 忍一忍，灵活工作 149

学做一个会“忍”的职场人	150
如何与同事和睦相处	153
拿出风度，化解矛盾	156
学会低头，拥有谦逊	159
踏实努力工作，不盲目攀比	162
职场新人要懂得“卑躬屈膝”	165
职场菜鸟，先向老鸟低头	168
人人都好为人师，请教他人留下好感	171

第八章 低低头，珍惜工作 175

我们的工作来之不易	176
工作是每个人的立身之本	179
工作是人生的幸福之源	182
工作让你的人生更加充实	185
工作让你的能力得到提高	188
今天工作不努力，明天努力找工作	191
克服不平衡的心理，安心工作	194



「第1章」 不生气，微笑工作

生气之下工作无好果
工作当中降降火气
对同事发怒前，请想一想
任何事情都要看得开
好心情改变工作状态
家庭和睦，工作更顺利
让仇恨变成一朵鲜花



生气之下工作无好果

愤怒是因挫折、威胁和伤害而爆发出来的一种很自然的情感，同时对于生存来说，它也是一种积极的，而且是具有建设性的情感。

愤怒的作用就在于，当你最需要它的时候，它把你体内生理和情感上的能量完全地释放出来。一个人轻易地发怒，在大多数情况下不仅无法解决问题，反而还会激化矛盾，最后得不偿失。所以，你要明白，愤怒容易坏事，还容易伤身，当人在强烈愤怒的时候，恶劣情绪会导致内分泌发生强烈的变化，大量的荷尔蒙就会对人体造成极大的危害。

培根曾经说过：“愤怒，就像地雷，遇到任何东西都一同毁灭。”如果你不注意培养自己忍耐、心平气和的性情，那么一旦碰到“导火线”自然就会暴跳如雷，情绪失控，把美好的事情全部炸掉。

当然，我们每个人都避免不了动怒，愤怒情绪其实是人生的一大误区，是一种心理病毒，它和其他病毒一样，会让你重病缠身，一蹶不振，甚至后悔不已。

其实，你在婴儿时期就能够体会到愤怒，它也许是你学会有效处理一切问题的最终情感。

那么在现实工作和生活当中，哪些情况会让你感到愤怒呢？

第一，刺激

很小的一件事情可能就是导致心理失去平衡的原因，而成为“最后一根稻草”。

第二，身体上的紧张

当你的身体处于一种紧张的状态，你就会随时准备要爆发。

第三，太多的需求

正是由于有太多的事情要做，你才会感到非常紧张，感到压力很大。

第四，对挫折的容忍能力差

一件非常小的事情都可以让你感到困扰。

第五，悲观主义

你倾向于看到事物消极的一面，一旦事情朝着不利的方面发展，你可能会经常说：“糟透了”“真可怕”等。

这些都很容易让一个人产生愤怒情绪，其实愤怒的人所表现出的厌烦或生气，仅仅是一种外在表情，其核心则是一种惰性。

让我们来看一看心理学家是如何看待“愤怒”的。愤怒就是指某人在事与愿违的时候作出的一种惰性反应。它的形式有勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西，或者是怒目而视、沉默不语。愤怒的情绪容易让人陷入惰性，其起因往往是那些不切实际、期望大千世界要与自己的意愿相吻合的想法，结果当事与愿违的时候，便会怒不可遏。

在工作当中，不管对谁动怒，它也只能够让别人继续自行其是。尽管惹人生气的人有的时候也会后怕，但是他也知道自己能够随意让对方动怒，从而在感情上控制对方。但是可惜的是，发怒的人往往认为可以通过愤怒来控制对方。

所以，当你在发怒之前，更应该充分地预见它可能给你带来什么样的麻烦与后果，并且对此作出一番评估。

雷德福·威廉斯是美国著名的精神病学专家。他曾经向自己的病人建议，在感到自己就要发脾气之时，一定要先向自己提出三个问题：

第一，这件事是否很重要？

第二，我的反应是否恰当？

第三，情况是否会有所改变？

如果你能够认真地回答这三个问题，那么你动不动就为小事发脾气的坏毛病才会有所改变，同时也会让你对一些根本无法改变的事情，抱以平常心。不仅如此，它还能够让你认识到自己是不是真的有必要发脾气。

有一次，雷德福·威廉斯与几位医生在一起开会。当他陈述完自己的某个观点之后，一位医生竟然用“荒谬可笑”来评价他。结果，这一次让雷德福·威廉斯大为恼火，不过，他并没有按照自己的第一反应立即予以回击。恰恰相反，他冷静地用自己平时教给病人的方法，对自己提出了上面的三个问题。

“这件事是否重要？”他自己心中答道，“是的，它非常重要，我的研究成果不能够就这样被说成是‘荒谬可笑’。”

“我作出这样的反应是否恰当？”他回答，“是的，即使是到了法庭上，法官也会认为我的生气是合情合理的。”

最后，他问自己：“情况能否会因此而有所改变？”他心中回答道，“是的，我必须让这个人意识到，如此不尊重别人的做法是错误的，而我的研究结果将会被更多的人认可。”

在进行完这一系列的思索之后，雷德福·威廉斯对刚才说他“荒谬可笑”的医生说：“对不起，先生，请你不要用‘荒谬可笑’来评价我的成果。”而那位医生也立即向他表示道歉，这个时候，雷德福·威廉斯紧张不快的情绪也就顿时烟消云散了。

其实，当每天早晨去上班的时候，我们遇到排队、堵车、迟到这样让人烦躁的事情，可能会经常想发脾气，每当这个时候，你最好能够改变态度，让自己以平静的心态去面对它。

工作当中降降火气

愤怒会毁掉一个人的工作。不管你平时是一个多么具有人格魅力的人，当你在发怒的时候，你的人格魅力也会荡然无存。一个聪明的职场人士，首先就要懂得如何恰当地表达自己的不满，绝对不要选择大发雷霆的方式。

因为生气在大多情况下往往于事无补，所以还是心平气和的态度更能够解决问题。除此之外你还应该认识到，你对别人发怒，其实最大的受害者正是你自己。因为发怒会引起身体上的一系列变化，它们会极大地危害到你的身心健康，甚至还会诱发一些具有高风险性的疾病。

对于职场人士来说，在工作当中克制怒气其实并不困难，但是很多人会在不知不觉当中把自己的坏脾气带到家里，你的家人有可能成为你发泄不满的“出气筒”，这就是家庭不和谐的因素之一。久而久之，许多男人就会发现，自己的妻子再也不像以前那样温柔了，转而变成了一个容易发怒的女人，很多家庭就是因为这样，把夫妻之间最初甜美的爱情侵蚀了，感情越来越淡薄，家庭也就不再和谐而美满。

如果经常对孩子发脾气，也会给他们的一生带来莫大的伤害。在很多情况下，孩子无法更多地了解事情的来龙去脉，他们很容易将父母心情不好的原因归结到自己身上，进而就会产生很深的罪恶感和恐惧感，这样就会长久地给正处在成长期的孩子造成心理上的阴影，影响到他们性格与品质的形成。

事实上，避免发怒其实是轻而易举的事情，甚至可以轻轻松松地做到，只要你懂得采取一些必要的措施。当然，你可以把怒气发泄在无关紧要的小事上，这样则可以养成遇到任何大事都镇定自若的忍耐力。

美国著名人士毕林斯先生曾经担任全美煤气公司总经理长达30年之久。他在任职总经理期间，给人留下最深刻的印象，就是他对于许多小事常常会大发脾气，而对于那些重大事情反而能够异常镇静。

有一次，毕林斯先生乘车回家，下车的时候，把一盒雪茄遗落在了车里，不久，他回想起来，再返身去找，可是这盒雪茄早就不见了。而这盒雪茄的价值，仅仅是5美分一支，对于他来说，真的可以算是微乎其微的损失。但是他居然为此而气得面红耳赤、暴跳如雷，以至于身边人都以为他好像失去了一件价值连城的宝物。

后来又有一次，毕林斯先生凭空又遭遇了一次损失，这次损失的金额是那盒雪茄的10万倍，但是这一次他反而镇定得若无其事。

这件事情发生在全世界经济恐慌的年代，毕林斯先生有好长时间因生病而卧床不起，无法去公司办公。就在这几天，有一家银行倒闭了，而毕林斯先生凑巧在这家银行里面存了3万美元，结果一下子成为了“呆账”。等到毕林斯先生病愈之后，听到这个消息的他只是伸手搔了搔头发，然后沉思了一会儿，便说：“算了，算了。”

在工作当中遇到一些不愉快的小事情，尽管发泄你的怒气，直到你的心境完全恢复平静为止。因为这样才可以让你永远保持开朗镇定的情绪，一旦遇到大事情发生，就可以集中精神从容地应对。否则，不论事情的大小，产生的怒气便会积在心里，等到面临更大打击的时候，你堆积时间过久的大小怒气，便如爆裂的气球一样，会冲破你的理智范围，让你变得毫无自制力。

其实愤怒就是对遭遇伤害、挫折、威胁和损失的自然情感反应。你如果能够恰如其分地表达愤怒的情感，那么往往会成为一种激励自己的动力，帮助你前进并改变你的工作与生活。

那么，我们如何在工作和生活当中控制住自己的愤怒呢？

第一，不要压抑怒火

你如果觉得烦恼，可以及时找人沟通，这样就会减轻你的紧张程度，把琐碎的烦恼吐露出来，从而避免怒火在胸中滋生，也就不会导致最终的勃然大怒。

第二，敢于承认自己的情感

承认自己在生气，不要为此而责怪他人，你应该这样说：“当时，我真的很生气。”而不应该说：“你真的让我很气愤。”

第三，审视自己愤怒的程度

要了解从轻微的烦恼到盲目的勃然大怒等各种愤怒的程度。更重要的是，各种生理变化，能够从轻微的肌肉紧张到呼吸急促、心率加快，甚至是战栗、浑身发热、满脸通红。

第四，要及时了解原因

愤怒的主要来源是固执呆板的信念。审视一下你的条条框框，看到它们有多刻板。你的信念越灵活，你就越不会感到心灰意冷，怒火中烧。同时经常问问自己，当时的情况是否触动了你过去的情感。

第五，要学会宽容

你的怒气发完之后就要开始努力忘却发生的事情，宽容对方，言归于好。你当时如果做得过分，那就应该及时道歉，接受并理解他人的愤怒，因为我们每个人都不是十全十美的人，一定要努力驾驭我们复杂的情感。

对同事发怒前，请想一想

我们经常会发现，一个平日里工作勤恳、业务熟练的人却没有能力受到大家的欢迎，就是因为他的情绪智商太低，不善于管理、控制自己的情绪。他们往往喜欢自以为是，听不进去别人的任何批评建议，而且还常常怒气冲冲，向同事发脾气，甚至是为了一点小事就抱怨，骂骂咧咧。

众所周知，人与人之间的情绪是会相互感染的，有的时候自己控制得还不错的情绪，一下子就被别人破坏了，而别人的情绪也常常会被自己给“污染”了。但是，最关键的问题在于谁都讨厌无故伤害别人的人，哪怕他是为了工作，为了“正事”。

其实，有的时候上班就好像是演戏。好演员能够很快“入戏”，还可以分清戏里与戏外这一界限，并且还看不出虚伪的矫揉造作。他们能够收放自如地执行工作，把自己原来的情绪先放在一边，专心配合领导、同事的工作要求，从而表现出适当的情绪，制造出一个轻松、融洽的气氛，这样既利于同事表现出合理的情绪，也无疑会让自己更受同事的欢迎。

毫无理智地放纵自己的情绪，这实在是聪明的职场人士不应有的行为。但是遗憾的是，学历高、能力强、经历多、见识广，未必能够改善一个人的人际处境，他们照样会陷入苦闷。

尼玛在美国中部一家大型制造公司做了四年的人事官员，他有一个体面的心理学学位。他自称适度自信，性格外向，对自己的生活道路大体上是乐观的，工作顺利，婚姻幸福。但是，他却常常陷入一种莫名的不快当中。