

·受用一生的24堂·

情绪 掌控课

■ 林宇◎编著

要掌控命运 先掌控情绪

ShouYong YiShengDe 24Tang
QingXu ZhangKongKe

- 最简单、最有效的情绪调节法 •
- 最全面、最实用的情绪掌控课 •

认识自我，了解他人，告诉你实用的心理策略
管理自我，激励自我，帮助你成为情绪的主人

中国纺织出版社

要掌控命运 先掌控情绪

受用一生的 24堂 情绪掌控课

SHOUYONGYISHENGDE 24TANG
QINGXUZHANGKONGKE

林宇◎编著

最简单、最有效的情绪调节法

认识自我，了解他人，告诉你最有用的知识
管理自我，激励自我，帮助你成为情绪的主人

 中国纺织出版社

内 容 提 要

想要有所作为,就要先学会把控自己。一个善于调节情绪,并懂得运用情绪的力量影响事态的人,必将比别人更有优势。

本书中全面细致地讲解了24堂情绪课,对情绪进行了全方位的深刻解析,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,并运用情绪的特点来影响他人,最终掌控局面,占据优势。全书结合了诸多有趣的例证,让读者能够身临其境,从而学以致用,真正掌握掌控情绪的最有效方法,让自己受益一生。

图书在版编目(CIP)数据

受用一生的24堂情绪掌控课/林宇编著. —北京:中国纺织出版社,2013.1

ISBN 978-7-5064-9286-7

I. ①受… II. ①林… 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(2012)第240650号

策划编辑:匡 科 责任编辑:赵晓红 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:218千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



曾经有两个人一起旅行，他们在沙漠中行走了很久，食物早就吃完了。他们停下来休息的时候，其中一个人拿出剩下的半壶水，问另外一个人：“现在你能看到什么？”

被问的人答道：“只有半壶水了，哎……”

而发问的人说：“我看到的是，居然还有半壶水，我们又能撑一段时间了。”

最终，发问者靠着剩下的半壶水走出了沙漠，而被问的人却只走了一半，最终葬身在沙漠中。

为什么同样是半壶水，两个人的想法却完全不一样？最终结果也不一样？这就是因为他们的心态不同。你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的色彩。

的确，人都是情绪化的动物，我们每天都会经历各种各样的事情，自然也会产生诸多不同的感受，或高兴、或欣喜、或悲伤、或愤怒等，或偶尔觉得生活美满，或偶尔又觉得工作压力大。这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

可以说，我们的生活、学习和工作，随时都被情绪影响着，想必我们都有这样的体会：当我们心情愉悦时，你精神头儿十足，就连平时不愿从事的烦琐的家务事也都乐意承担，你看什么人都觉得顺眼，即使对方是你曾经讨厌的人；而当你心情不好时，你会食不知味，甚至夜不能寐。情绪的影响力由

此可见。

而快乐与成功往往都是属于那些善于控制自己情绪人。生活中,确实有两种人:一种人活得“得意”,他们自信、快乐、充实,能成为卓越的成功者;还有一种人,他们过得空虚、窘迫、颓废。究其原因,仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

善于控制自己情绪人,总是能看到事物的积极面,即使身处绝望之中,他们仍然能看到希望的种子,他们永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。而相反,那些失败者,他们总是一味地抱怨,总是认为上天不公平,落后时不想奋起直追,消沉时只会借酒消愁,得意时又会忘乎所以,他们之所以失败只因为他们没有学会控制自己的情绪。

诚然,人生路上,我们不会总是大红大紫,也不会总是春风得意,也会遇到种种磨难、种种失意,既然我们不能改变过去,那我们就去把握未来,我们不能决定一件事情的发展方向,但我们可以左右自己的情绪。只有善于控制情绪,才能扼住命运的喉咙,扭变事物发展的方向。

所以,只有善于控制自己的情绪,才能找到自信的源泉,走向成功的彼岸。同样,也只有善于控制情绪,才能找到开启快乐的钥匙,拥有幸福快乐的人生。事实上,每个人心中都有把“快乐的钥匙”,但我们却常常不知如何掌管。而此书就为我们上了24堂掌控情绪的课,学好它,你就能握住自己的快乐钥匙,这样,你不仅能自己得到快乐,还能将快乐和幸福带给别人。

编著者

2012年5月



上 篇 :: 解析情绪密码 ::

第 1 章 掌控情绪,方能把握自己的人生 //3

解读情绪密码,认清人生方向 //4

掌控命运先要掌控情绪 //5

小心情可能影响大事件 //7

坏情绪会令人陷入失败的沼泽 //9

良好情绪状态激发无限潜能 //11

管理情绪就是梳理成长轨迹 //12

第 2 章 认知自我,了解自身情绪的密码 //15

正确分析自己的情绪类型 //16

提升自身的情绪掌控能力 //17

增强对情绪的控制能力 //20

了解自身的情绪稳定力 //22

是否具有调适他人情绪的能力 //25

第 3 章 调节情绪,让自己保持最佳状态 //27

好情绪的由来要靠好心态 //28



巧用心理暗示调节出最佳状态 //29

多用“美”的眼光看问题 //31

宽容之心让自己拥有好情绪 //33

“伪装”出来的好心情 //34

心境简单才有好心情 //36

第4章 识别情绪,学会体恤他人的心情 //39

察言观色,看懂对方情绪 //40

发现他人的眼神了解其内心波动 //41

听对方的语气感受其心情 //43

识别他人情绪,适时调节自己 //45

调节他人情绪让环境更和谐 //47

保持好心情,孩子表现更出色 //48

第5章 情绪转移,学会用快乐的事填补自己 //51

别让负面情绪将自己逼进死胡同 //52

转移注意力,分散不快乐 //53

激动时尝试一下深呼吸 //55

投入大自然中忘却那些烦恼 //56

让心宁静先学会遗忘 //58

用音乐的力量转变情绪 //60

想想那些爱你的人 //61

第6章 情绪感染,不被他人的坏情绪传染 //63

做自己,情绪也需要有主见 //64

淡定为人,不以物喜,不以己悲 //65



- 学会把好情绪带给别人 //67
- 体会对方的心情,但不被左右 //69
- 平衡心态,始终有稳定的情绪 //71
- 排除他人的有意干扰 //72

第7章 情绪释放,为自己的情绪找一个宣泄地 //75

- 别压抑,找到适时的宣泄方式 //76
- 学会倾诉,向朋友吐出苦水 //77
- 适度争吵可以快速解决问题 //79
- 旅行让自己身心沉浸在另一个天地 //80
- 运动起来,汗水中重生 //82

第8章 选择快乐,好情绪是一种正确的决策力 //85

- 面朝积极的方向,准确决策生活 //86
- 选择快乐,快乐才会选择你 //87
- 随“心”所欲,好情绪跟随你 //89
- 主动热忱赢得,丢掉被动接受 //90
- 学会用好心情去驾驭生活 //92
- 肯定自己,自信让你更具能力 //94

第9章 自我暗示,给予自己情绪的正面能量 //97

- 矫正坏心情需要自我暗示 //98
- 鼓励自己,“歼灭”消极心态 //99
- 反复暗示自己挣脱低落情绪 //101
- 行动起来,唤醒自身能量 //103
- 远离抱怨,多去感恩 //104



第10章 情绪芬芳,借助外物去修复心情 //107

用服饰装扮出自己的好心情 //108

运用色彩让心境变开阔 //110

好气味帮你修复心情 //112

用兴趣爱好去填补空虚心境 //113

借助美食让好心情绽放 //115

浇灌花草草给自己好心情 //116

第11章 浇灭火焰,愤怒的情绪只会灼伤自己 //119

调整情绪,浇灭愤怒的火焰 //120

拓展心的容量,不让愤怒侵袭 //122

多一份思考,少一份冲动 //123

换位思考,就会减少怒气 //125

发现愤怒的根源,斩草除根 //126

学会“冷处理”,让情绪降温 //128

第12章 接受现实,不满的情绪是沉重的负累 //131

别苛求完美,放松心境接受现实 //132

珍惜眼前幸福,别活在幻想中 //133

懂得知足是最大的福气 //135

重振旗鼓,选择了就不后悔 //137

在积极中进取,勿在不满中怨天尤人 //138



下 篇 :: 调整自身情绪 ::

第 13 章 喜欢自己,摒弃自卑的负面情绪 //143

- 丢掉自卑,发现自己的独特 //144
- 不断砥砺自己,灌溉自信的种子 //145
- 发挥长处,学会欣赏自己 //147
- 犯错很正常,不要自生自气 //149
- 坦然面对缺点,反而让你更可爱 //151
- 修炼“厚脸皮”,别对小事太敏感 //152
- 别活在比较中,让快乐如影随形 //154

第 14 章 鼓足勇气,让悲痛忧伤一去不复返 //157

- 向前看,让痛苦成为永远的过去式 //158
- 卸下失败的重担,肩负明天的希望 //159
- 坚强一点,在挫折中重塑自己 //161
- 哭出来,释放心中的苦楚 //162
- 凝聚悲痛经验,扩充自身力量 //164
- 别被忧伤的眼泪蒙住了双眼 //166

第 15 章 淡定面对,消除压力中的焦虑情绪 //169

- 让心安宁,别在焦虑中踌躇 //170
- 着眼当下,别为明天的事烦恼 //171
- 少一点欲求就会少一分焦虑 //173
- 淡定处之,让万事顺其自然 //174
- 看透世俗,用平常心抵抗焦虑情绪 //176



第16章 战胜忧郁,远离抑郁症的危险边境 //179

- 用积极的心态打开抑郁的枷锁 //180
- 寻求朋友的帮助,远离抑郁 //181
- 追根溯源,摆脱儿时的阴郁情结 //183
- 患得患失让自己无法自拔 //185
- 远离猜忌,用信任铸就快乐 //187
- 远离孤僻,让朋友带给你快乐 //189

第17章 解绑身心,远离疲乏情绪的旋涡 //191

- 放慢脚步看风景,别只看脚下路 //192
- 远离简单重复,为生活添点彩 //193
- 职场倦怠,别让工作成为负担 //194
- 向目标前行,但别被目的所累 //196
- 激发自己的兴趣就会减少疲累 //198
- 让家务有乐趣,家庭生活也能多元化 //200

第18章 从容前行,悔恨的情绪会阻碍前进的步伐 //203

- 选自己所爱,爱自己所选 //204
- 别为已成定局的事而追悔 //205
- 做错没什么,别错第二次 //207
- 人可以反思,但无法反悔 //208
- 陷入悔恨中就无法取得新的进步 //210
- 除旧迎新,给糟糕的昨天画上句号 //211



第19章 豁达心胸,仇恨把你拉进狭隘的怪圈 //213

- 仇恨如魔鬼,会粉碎你的人生 //214
- 以德报怨,让仇恨烟消云散 //215
- 宽恕善待对方,方能化敌为友 //217
- 理解对方的处境,减轻心中怨恨 //219
- 学会感谢那些伤害你的人 //221
- 跳出仇恨的怪圈,活出别样的自己 //222

第20章 虚怀若谷,自负的情绪会令你处处碰壁 //225

- 认清现实,了解自己的能力和界限 //226
- 可以自信,但不要无端自负 //227
- 保持空杯心态让自己收获更多 //229
- 树大招风,不要太逞能 //230
- 放低姿态,做人是一种智慧 //232
- 多向他人请教,谦逊才会进步 //233
- 好为人师者让人反感 //235

第21章 看开一点,紧张不安的情绪自会释怀 //237

- 凡事尽力而为,不必太争强好胜 //238
- 享受过程的美好,别刻意追求结果 //239
- 瑕不掩瑜,别为小问题而紧张 //240
- 对自己微笑,肯定自己、放松心情 //242
- 乐观一点,学点阿 Q 精神 //244



第22章 职场情绪,记住要保持住积极的热情 //247

- 专注对待工作,收获事业的硕果 //248
- 少一些抱怨,多一份耕耘 //249
- 不断进取,欣然接纳批评与建议 //251
- 学会用感恩的心对待工作 //252
- 把积极热忱的情绪带到工作中 //254
- 赞美他人,让大家都在好情绪中工作 //255

第23章 社交情绪,你的感染力源于好心情 //259

- 用真诚去亲近人,用快乐感染人 //260
- 保持平衡心态,结交各种朋友 //261
- 学会自嘲,保持健康的社交心态 //263
- 保持热情,学会主动帮助他人 //265
- 不计较得失,朋友间需要付出 //266
- 不卑不亢留给陌生人好印象 //268
- 人际关系需要从容的好情绪维护 //270

第24章 家庭情绪,给最亲的人最好的心情状态 //273

- 把好心情带回家,家是避风的港湾 //274
- 快乐的家庭氛围带给人幸福 //275
- 温馨的家庭让孩子健康成长 //277
- 学会让你的亲人保持好心情 //278
- 用包容的心去对待家里的亲人 //280

参考文献 //282

上 篇



解析情绪密码



第 1 章

掌控情绪,方能把握自己的人生

人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。在这种情况下,人们产生了情绪。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情绪的能力不同。可见,成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。只有善于控制自己的情绪,才能找到自信的源泉,走向成功的彼岸。同样,也只有善于控制情绪,才能找到开启快乐的钥匙,拥有幸福快乐的人生。





解读情绪密码,认清人生方向

生活中,每个人都有情绪,喜、怒、哀、乐是我们生活中的常态,我们不可能完全摆脱情绪,我们要做的只是认识到自己的情绪,让自己在情绪的世界里活得更好。的确,人感觉到的,就是所拥有的,人感觉到的越多,所拥有的也就越多。生活告诉我们,拥有好情绪,就是胜利的保证。做人乐观、积极,我们就能朝着胜利的方向迈进。每个人今天的命运状况,或许都是自己昨天情绪的结果。因此,我们任何一个人,都要学会解读人生密码,才能认清人生方向,才能朝着这一方向大步迈进。

我们先来看下面这个求职故事:

凯恩在一家汽车修理厂工作,他做这行已经五年了,尽管生活过得马马虎虎,但他觉得自己不能一直这样下去,他也想成功。正巧,最近他看到报纸上刊登了一则招聘启事:某汽车公司高薪聘请修理部经理,凯恩很想去试试。

这天晚上,他早早地上床睡觉了,但也不知道怎么回事,他莫名地烦躁,翻来覆去睡不着。于是,他干脆爬起来,他想了很多:是啊,自己现在已经快三十岁了,为什么一事无成呢?和自己一起毕业的那些同学们,要么有固定工作、有幸福的家,要么已经住豪宅、开名车,并且,大学时代,另外三个舍友都曾经当过自己的老板。他扪心自问:与这三个人相比,除了工作以外,自己还有什么地方不如他们呢?其实,他们实在不比自己高明多少。

经过长时间的反思,他终于找到了问题的症结——自己性格情绪的缺陷。在这方面,他不得不承认自己比他们差了一大截。时间过得很快,到了深夜两点的时候,他依然毫无睡意,因为他真的清醒了,他觉得自己生平第一次看清了自己,发现过去很多时候自己都不能控制自己的情绪,例如自