

情绪 掌控术

幸福的人生不失控

张廷伟 著

一个人的情绪是他真正的主人，要么是你掌控命运，要么是命运掌控你。而你的情绪将决定谁是掌控者，谁是被掌控者。



悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。这就是情绪的威力。



人生成功的秘诀就在于懂得怎样控制情绪这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能主宰自己的人生。反之，你的人生就无法掌控。



情商高的人，懂得妥善管理自己的情绪，不是压抑、否定、控制情绪，而是管理和疏解，对情绪做出合宜的表达。他们懂得自我激励，抗压能力高，所以更能够适应当前竞争激烈的社会。



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



Emotional control surgery

情绪 掌控术

幸福的人生不失控



张廷伟 著

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

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控术: 幸福的人生不失控/张廷伟著. —北京:
中国社会科学出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4430 - 8

I. ①情… 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 (2013) 第 080297 号

书 名: 情绪掌控术: 幸福的人生不失控

著 者: 张廷伟

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600 (010) 66080880

传 真: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 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: 14

字 数: 180 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元



前言

掌握情绪，主宰人生

看过电视剧《楚汉传奇》的人很容易对项羽和刘邦产生两种不同的印象：项羽是一个不能控制自己情绪的人，或者说是情绪的“奴隶”；而刘邦则恰恰相反，他能控制自己的情绪，是情绪的“主人”。

楚汉之争历时五年，最后的结果是贵族出身、受过良好教育的项羽败在了平民出身、从小没受过什么教育的刘邦手中。虽然两千多年来，人们对刘项成败的原因众说纷纭，但其中一个原因绝对不可小觑，这就是刘邦和项羽各自对情绪的掌控力。

很多人没听过“情绪智力”这个词，但对“情商”一词却极为熟悉。其实，“情商”和“情绪智力”是一个概念，它们只是翻译上的区别。如果我们习惯于用“情绪智力”一词，就会知道所谓的情商修炼，就是对情绪掌控的修炼。这就是说，要想拥有高情商，获得人生的幸福与成功，我们首先需要掌控自己的情绪。

事实上，纵观古今中外成功的政治家，他们无论有什么样的出身、受过什么样的教育，最终之所以获得成功，都无不建立在高情商这一基础上。刘邦如此，曹操如此，林肯如此，克林顿、奥巴马也都如此。

智商很高而情商很低的人，事业通常都不会很成功。因为智商只能决定一个人的专业能力，而事业的成功，不仅仅依赖专业知识，还需要你与周围的人建立起良好的人际关系。看看我们身边，总会存在一些极端聪明却又郁郁不得志的人，他们都有一个共同的弱点：情商太低，无法与他人建立起和谐的人际关系。

情商低的人，因为不能掌控自己的情绪，反而成为情绪的奴隶，所以生活通常也不会幸福圆满。比如，有的人因为一言不合就与人吵架甚至大打出手直至闹出人命，有的人因为对方的一句无心之语就郁郁寡欢，还有



的人则自找烦恼，没事也要想出一堆事来，最终把自己搞得苦闷不已。

这些表现，都是因为我们不善于调节、修炼、释放、平衡自己的情绪，最终导致情绪失控的结果。所以，要想事业成功、生活幸福，我们需要郑重对待自己的情绪，并努力掌控自己的情绪。

很多人在踏上工作岗位之前，往往意识不到情绪掌控的重要性，再加上我们的教育在这方面的缺失，导致许多人一踏入社会，就面临着各种各样的不适应。这种不适应主要体现在人际关系上，比如如何面对同事的冷漠？如何处理上司的批评指责？如何与朋友之间保持着像以前一样的纯真友谊？如何处理越来越复杂的家庭关系？

只有能够掌控自己的情绪，才能够处理好任何一种人际关系，让自己时刻处于圆满幸福的状态之中，这就是情绪掌控的意义所在。本书的写作目的，也正在于此。

本书的写作，分为上下两篇。上篇阐述了情绪掌控的各种技巧和方法，从情绪调节、情绪修炼、情绪释放、情绪平衡等方面介绍了如何掌控自己的情绪。下篇则针对生活、工作中常见的几种负面情绪，提出了具体的解决办法。

和其他情绪类的图书相比，本书的特点在于实用性、针对性特别强，没有晦涩高深的理论，没有与我们的日常生活无关的内容，一切都围绕着我们每个人都会遇到的情绪问题提出解决办法。也就是说，你在阅读本书时，不会读到一些与自己无关的内容，你不会浪费哪怕一秒的时间！

本书在写作过程中，获得了张林、侯文鹃、董晓丹、李志华、李志美、刘永华、景倩红、崔士兵、安耀辉、张国锐、卢芬菲等人的帮助和支持。他们从本书的立项到写作完成，提供了大量的宝贵意见，在某种意义上可以说，我们是一起完成了这本书。在此，对他们表示最真诚的谢意。

最后特别要感谢中国出版社杜康老师，杜康老师是一位经验丰富、待人真诚、非常有责任心的图书编辑，从拿到书稿起，他就以严谨认真的态度负责起本书的出版事宜。在与他的多次沟通中，我深深感受到了他对待工作的认真和对人的真诚。在此，对他表示深深的谢意。

廷 伟

2013年4月28日于北京

C O N T E N T S

目录

上篇：情绪修炼

第一章 情绪掌控：主宰你的人生

- ★圆满的人生不失控 (4)
- ★保持积极的心态 (7)
- ★做一个理性的人 (9)
- ★笑对生活中的不如意 (11)
- ★不要拿过失处罚自己 (13)
- ★跳出“当局者”的怪圈 (15)
- ★让情绪为你治病 (17)

第二章 情绪调节：提高你的情商

- ★面对羞辱要淡定 (20)
- ★掌握迅速“变脸”的能力 (22)
- ★不要陷入别人的情绪里 (24)
- ★转移你的注意力 (26)
- ★宽容的人更有好人缘 (28)



- ★不要在情绪激动的情况下作决策 (30)
- ★炫耀只会让你失去朋友 (32)

第三章 情绪修炼:利用“表现”原理

- ★成功者有成功的形气 (35)
- ★用行为改变情绪 (38)
- ★快乐是可以被创造的 (40)
- ★让自己表现得更有控制力 (42)
- ★对你的穿着要严加打理 (45)

第四章 情绪释放:找到适合你的那种方式

- ★释放而不是发泄情绪 (48)
- ★健康地发怒是一种机制 (50)
- ★找到合适的出气筒 (52)
- ★运动也能消气 (54)
- ★让自己适当地忙碌起来 (56)
- ★在倾诉中舒缓情绪 (59)
- ★吃出你的好心情 (61)

第五章 情绪平衡:不要让别人左右你的心情

- ★不要被对方激怒 (64)
- ★正确对待他人的成功 (67)
- ★努力才是最重要的 (69)
- ★退一步海阔天空 (71)
- ★多看到别人的长处 (73)

★做一个有主见的人	(75)
★淡定地接受现实	(77)

第六章 情绪表达：如何传递正能量

★微笑让人产生信任感	(80)
★乐观是打动对方的催化剂	(82)
★利他的自信才有力量	(84)
★得体的衣着让人喜欢接近	(86)
★走出你的吸引力	(88)
★不卑不亢让你受尊重	(90)

下篇：情绪管理

第七章 减少焦虑情绪：专注于当下

★不要为未来过度操心	(96)
★专注于当下	(98)
★要有一颗平常心	(100)
★放弃无谓的牵绊	(102)
★找到你的生活目标	(104)
★变焦虑为动力	(106)
★树立“无所谓”的心态	(108)

第八章 化解愤怒情绪：别急着发脾气

★别为小事抓狂	(111)
★换个角度看问题	(113)



- ★ 不要做无谓的争辩 (115)
- ★ 用自嘲化解愤怒 (118)
- ★ 作出应对而不是反应 (120)
- ★ 提高你的容忍力 (122)

第九章 消除抱怨情绪：当无法改变世界时请改变自己

- ★ 不要强求公平 (125)
- ★ 换位思考争议少 (127)
- ★ 承认自己的不足 (129)
- ★ 接受现实的不完美 (131)
- ★ 与其发牢骚，不如提建议 (133)
- ★ 看到他人的优点 (136)
- ★ 知足常乐 (138)

第十章 平衡嫉妒情绪：适度的嫉妒是进步的驱动力

- ★ 把嫉妒引向积极的方向 (141)
- ★ 攀比不是错，但不能盲目攀比 (143)
- ★ 少一份虚荣就会少一份嫉妒 (145)
- ★ 要有“比下有余”的心态 (147)
- ★ 珍惜已有的 (149)
- ★ 用祝福的心态看待他人成功 (151)

第十一章 摒弃浮躁情绪：捷径就是最大的弯路

- ★ 欲速则不达 (154)
- ★ 正确认识自己 (156)

★有了想法就付诸行动	(158)
★制定一个够得着的目标	(160)
★做人要静心,做事要专注	(162)
★重视结果,关注过程	(164)
★坚持最后一分钟	(166)
★拒绝诱惑,耐住寂寞	(168)

第十二章 克服厌倦情绪:欣赏每一个人和每一件事

★做你喜欢的事情	(171)
★让工作变得有趣	(173)
★学会肯定自己	(175)
★用“加法”来减压	(177)
★把工作当成事业来干	(179)
★换一个全新的角度看问题	(181)

第十三章 摆脱孤独情绪:走出自我封闭的牢笼

★保持与外界的正常交流	(184)
★既不自卑,也不自傲	(186)
★敞开你的心扉	(188)
★随时与朋友保持联系	(190)
★掌握成熟的交际技巧	(192)
★勇敢面对现实	(194)
★做一个被需要的人	(196)



第十四章 缓解紧张情绪：不要把事情想得太严重

- ★不要把事情想得太严重 (199)
- ★细化你的工作计划 (201)
- ★增强自信心 (204)
- ★找到你的“宁静空间” (206)
- ★关键时刻要放松 (208)
- ★紧张的时候深呼吸 (210)
- ★该放下时要放下 (212)



上篇：
情绪修炼

第一章

情绪掌控： 主宰你的人生

你有什么样的感觉，就有什么样的生活。

一个人的情绪才是他真正的主人，要么是你掌控命运，要么是命运掌控你。而你的情绪将决定谁是掌控者，谁是被掌控者。

悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。这就是情绪的威力。

人生成功的秘诀就在于懂得怎样控制情绪这股力量，而不为这股力量所牵制。如果你能做到这点，就能主宰自己的人生。反之，你的人生就无法掌控。

圆满的人生不失控

成功与快乐总是属于那些善于控制自我情绪的人。

善于控制自我情绪的人，能在绝望时看到希望，在黑暗中看到光亮，因而他们心中始终燃烧着热情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、努力奋斗的不竭动力。

每个人的世界都是由自己的内心造成的。如果你的内心充满忧郁、困苦、恐惧、失望，那么你的生活将会变得愁苦和悲痛。反之，如果你将平和、安详、乐观融入心中，那么你的生活将会变得明媚和清澈。

埃瓦里斯特·伽罗华被公认为是数学史上两个最具浪漫色彩的人物之一，也是数学史上最年轻、最具有创造性头脑的人物之一。后来一些著名的数学家说，他的死使数学的发展被推迟了几十年。

伽罗华死于一次近乎自杀的决斗，时年 21 岁。但实际上，他的死更可能是源于他的情绪失控。

历史显示，伽罗华不是一个善于控制自我情绪的人。

1829 年到 1830 年，伽罗华两次向法国科学院提交自己在数学上的研究成果，但均因为某些原因无果而终。

伽罗华为此十分恼怒，他写信质问法国科学院，为什么“小人物”的研究成果被如此轻视？受到质疑，法国科学院赶紧让数学家泊松出面要求伽罗华再次提交论文。于是，在 1831 年，伽罗华第三次提交了论文。但由于主审泊松没有完全看懂，伽罗华的研究成果再次被埋没。

三次提交研究成果都没有结果，让伽罗华的情绪非常恶劣，使他



对人生充满了失望。于是，有一天，在别人的挑唆下，伽罗华明知不敌对手，仍然为了一个医生的女儿盲目地和另一个人决斗，结果命丧黄泉。

事实上，伽罗华一直都不擅长控制自己的情绪。比如在中学学年结束，报考巴黎综合技术学校时，由于在口试中主考的教授对伽罗华阐述的见解不理解，并且嘲笑他，伽罗华“被狂笑声所激怒”，不顾一切地将黑板擦布扔到主考官头上，结果落选。

情绪是一面双刃剑，当你能够控制它的时候，它会为你的成功添砖加瓦；但如果你放任它，它就会给你制造很多麻烦，甚至阻挡你前进的步伐。

所以，无论是希望自己的生活幸福美满，还是希望自己的事业辉煌成功，我们都需要学会掌控自己的情绪。因为很多时候，坏事的不是你的能力或智慧，而是你没有控制住自己的情绪。

在成功的道路上，最大的敌人其实并不是任何外部的条件或机会，而是缺乏掌控自己情绪的能力。我们常说人活在世上，情商比智商更重要，所谓的情商，在某种意义上就是掌控情绪的能力。

理智就是一切。控制了情绪，就主宰了人生。而驾驭不了情绪的人，则如同大海上被狂风巨浪吹打的一叶扁舟，会完全丧失自我。在德国世界杯的决赛场上，当今世界足坛最优秀的球员齐达内也同样是因为没能控制好情绪，愤然一头撞向对方球员而得到一张红牌出场，在自己辉煌足球生涯的最后时刻留下了遗憾的一笔。所以，人们说齐达内只差一头就完美。

成功者控制自己的情绪，失败者被自己的情绪所控制。所谓成功的人，就是心理障碍突破最多的人，因为每个人或多或少都会有各式各样、大大小小的心理障碍。

世界上从来没有完美的人生，关键是你把注意力放在哪里。是去注意好的一面，还是注意不好的一面。把注意力放在问题的不同方面，常常会得出不同的结果，让人产生不同的情绪。看问题的积极方面，可以



产生乐观的情绪；看问题的消极方面，就会产生悲观的情绪。但相当多的人不由自主地会选择悲观，所以必须学会控制自己的注意力以调控自己的情绪。



弱者任由情绪控制行为，而强者则让行为控制情绪。因此，想要在生活中更幸福，在工作上更顺心，在事业上更如意，首先就要做一个能够掌控自我情绪的人。