

KONGZHI QINGXU DE FAZE

十诫律

控制情绪的十大法则

汪国锋 著

心灵痼疾的十大“诫律”
性格决定命运，情绪影响性格

中国商业出版社

KONGZHI QINGXU DE FAZE

十诫律

控制情绪的十大法则

汪国锋著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十诫律：当今世界十条最重要的情绪法则 / 汪国锋著 . —北京：中国商业出版社，2012.6

ISBN 978-7-5044-7603-6

I . ①十… II . ①汪… III . ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物

IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038086 号

责任编辑：张新壮

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳明伟业印务有限公司

* * * *

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 16.5 印张 180 千字

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定价：30.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言



生命是一场游戏。这个世上，在生命这场游戏中无论谁成谁败都不能以成败论英雄，不管人的一生是颠沛流离或是平步青云，每个人都能尝到成功的果实。但就跟其他游戏一样，也有一定的规律须遵守。如果我们能遵守，那么，成功的机会可能就会大一些。

然而，不幸的是，大多数的人只是营营苟苟，忙着为生存奋斗，他们从来没机会去学习学习迈向成功必须具备的几个简单诫律，因此，他参与生命中的种种竞赛，就失去任何成功的希望了。人生的际遇，总伴随着各种纷扰复杂的经历。然而并非所有的局面都能随心所欲，每当敏感的神经受到刺激时，你是否既如以往那样坦然自若呢？人的情绪就像一只捉摸不透、飘忽不定的精灵，它经常会和你捉迷藏：有时会令你兴高采烈，有时却又令你痛不欲生。这就是永远伴随着我们的成长和生活直至死亡的“情绪”。积极的情绪往往能助人一臂之力，事半功倍；而消极的情绪却总拖住你的心灵、阻碍着你前行，更甚者会在你面临悬崖时端上一脚令你万劫不复。不要小看任何的负面情绪，千里之堤，溃于蚁穴，一些大的灾难经常是由那些毫不起眼的小问题造成的。

那么，消极负面的情绪具体又指哪些呢？比如，冲动、焦虑、生气、急躁等等。凡是令人容易丧失正常的思维和理智的心理问题，都属于负面的情绪。然而这些情绪是人不可分割的一部分。我们食五谷杂粮，有七情六欲。所以附着这些消极的情绪也不可避免。有些人单纯、善良，豁达开朗，凡事都

不计较；那么他没有很严重的得失心，自然就没那么多痛苦的负面情绪了。

而这些危害甚巨的消极情绪又有哪些呢？本书将罗列出潜伏在灵魂里最为常见和棘手的10大“情绪杀手”，它们分别是：抱怨、急躁、焦虑、生气、冲动、压抑、嫉妒、慌乱、烦恼、诱惑。当你见到它们时，是否感觉似曾相识？是否也曾经被它们所袭扰抑或正深陷其中而无法自拔呢？这并不惊奇，每个人或多或少都与之有过“亲密接触”。因为它们无形，你抓不住它；因为它们“狡诈”，无时无刻不钻进你的“情绪空子”；因为它们就是你生命的一部分，你的生命因为它们而完整。

中国的文明历来讲究平衡。无论是虚无缥缈的神，还是高高在上的皇帝、受人敬仰的圣哲，又或者平平凡凡的普通人，都不可避免地有着双重性格，即像阴阳那样保持着协调。我们渴望完美，却又不得不面对现实，因为我们不能像童话故事那样将消极情绪从身体里完全抽除。

但在现代社会中，这些消极的情绪却总是不期而遇，成为你发展的羁绊。举例而言：假如你是一个拥有出众的管理才能的人才，但是你的直属上司却是一个凭借着后门而上的无能之辈，如果他整天在你的面前指手画脚，你会做何感想？也许，一开始你会忍耐，到终有一天因为某个契机你是不是会爆发？会不顾一切地将手中的咖啡狠狠地泼在他的脸上呢？是的，也许这一刻你心里所有的怨恨都一泻而出。痛快了！舒服了！而你的这段职业之路也就此画上了句号。又或者，你是位才貌出众的美女，凭借着自己的能力迅速上升。当你身边总有些小人在散播着不堪入耳的谣言时，你会不会因为无法忍受这些流言蜚语而辞职不干或者大动干戈呢？更甚者，作为一名企业的管理者，在你面对业务上的突发事件时，你会不会因为心态上的波动而手足无措甚至崩溃呢？因此在面对这些消极情绪时，只能时刻保持着警惕心，不给它们可趁之机。

所谓“十诫律”，即是在日常的生活、工作和学习中，为自己的情绪画出一条界线。当这些消极情绪出现并扰乱你时，告诫自己什么可为，什么不

可为。情绪是捉摸不定的，所以我们不可能列出明文规定来阻止它的袭扰。我们唯有充分地认识它，了解它，才能在被它干扰时保持一颗平常心，将它们的危害降到最低并且慢慢地将其稀释。这样，我们才能立于不败之地，才能轻松自在地生活在这片并不完美但非常美好的天地间。

本书将介绍 10 大危害情绪的具体内容以及导致它们影响你正常生活、工作的原因。从正反两面为读者划定一个大致的界线。目的不是消除它们，而是在读者充分认识它们后，为自己构筑一道无形的“警戒线”。人们往往最难面对的是自己的缺点和劣势，这需要十分充足的勇气，你有足够的勇气来尝试吗？

CONTENTS

目录

戒律 1 抱怨——如毒品一样会上瘾 1

经常抱怨就和经常吸食毒品是一样的。毒品会一步一步侵蚀人们的身体,从而残害人的身体机能和心理健康。而抱怨,就如同毒品。当你在抱怨时,不知不觉就会上瘾。起初只是一些不满的情绪在作怪,久而久之,这样的不良情绪就会形成一种习惯。最后,想要摆脱它时,却发现自己已经深入沼泽的泥潭而不能自拔……

为什么我老是原地踏步?	3
我正按着自己的步伐前进着	5
抱怨严重影响着人事关系	9
淡定是和谐的基础	12
抱怨着,迷茫着	15
踏实的心态,充满光明的未来	17
抱怨的习惯令你无法认真工作	20
气定神闲才能立于不败	22
没有老板喜欢爱抱怨的员工	24
积极的心态才能得到赏识	27

不抱怨法则	30
戒律拾贝	32

戒律 2 急躁——让你得不偿失..... 33

急躁的人会自然而然给人一种不稳重不踏实感，面对领导和客户时，这样的感觉会令你失去更多的机会。同样，急躁的人对于工作上的处理总是先满足于自己的臆想。当一份工作你还未能领会其中真正的含义时就迫不及待的处理，哪怕你的出发点是好的，但老板或客户最终也只会注重事情的结果。对于职场，急躁的人往往比淡定的人出错率要高得多，毛躁的心态只会让工作效率大大降低。

谋定而后动	35
急躁导致信任危机	37
三思而行才能赢得信任	39
决定成败的关键——输在急躁	41
决定成败的关键——赢在踏实	44
习惯急躁，惯性失败	45
承认错误是战胜失败的前提	48
急躁者难当大任	49
稳重是领导者不可缺少的气质	51
如何减少急躁的危害	53
戒律拾贝	55

诫律 3 焦虑比尼古丁更可怕 57

曾经有人做过实验，将焦虑的人吹出的气体注入小白鼠体内，小白鼠在很短时间便死亡了。结果令人咂舌！但我们不得不想到，当今社会，患焦虑症的人却越来越多。尤其在职场，面对各种各样有形无形的压力时，我们会不自觉的焦虑起来。然而这种焦虑更是人们驰骋职场莫大的障碍，在面对工作压力时，如若不能保持一颗平常的心态，无疑于将自己逼进死胡同。越是钻牛角尖，焦虑的情绪越是一发不可收拾。吸食香烟的人往往将尼古丁储存于体内，危害虽然不会立即爆发出来，但随着尼古丁不断的潜伏、积累，久而久之身体一定会受到可怕的打击。而焦虑不但会隐藏在体内，更会时不时迸发出来危害人们的情绪。放纵焦虑，比吸食尼古丁的伤害更强大。

由焦虑所产生的畏难心理	59
放下包袱，走得更远	61
焦虑也会传染	63
以审视的心态警惕焦虑	64
焦虑扼杀了快乐	66
简单就是快乐	67
长期的焦虑会毁掉自己的形象	69
树立积极乐观的形象	72
那把无形的“刀”	74
懂得释放焦虑	75
怎样才能远离焦虑，拥抱阳光	77
戒律拾贝	79

戒律 4 生气——自讨苦吃 81

不少人认为生气没有什么大不了，只是一种正常的情绪表现。诚然，人是一种感情丰富的动物，喜怒哀乐也是人不可缺少的感情活动。可事实证明，生气最大的伤害者却是你自己。人们会因为某种外在的诱因，比如老板的训斥、对手的挑衅或者当自己遇到某些自认为不公平的待遇时，会怒火中烧；也有些人会因为某些事的发生与自己想法的不一致而闷闷不乐。其实，真正导致你生气的不仅仅是这些外在诱因，更重要的是因为所发生的这些事情触碰了你的底线。所以说，生气可以因为你的宽宏大度或是换位思维而终止；也可以因为你过于在乎而愈发不可收拾。这使人想到“吃苦瓜”。很多人不喜欢吃苦瓜却还是忍不住要去尝试，但每次送入口中时却念叨着：“太苦了！”

生气是个恶性循环	83
宽宽心，生活依旧美好	85
呈一时之气易酿苦果	88
淡定的思考，愤怒烟消云散	90
生气是“敌人”设下的陷阱	92
最好的反击是“笑脸相迎”	93
习惯生气，注定“伤痕累累”	95
平和心态，以理服人	96
生气毁掉了心血	98
理性地思考才能保障成功	100
生气时、生气后我们该怎么办呢？	103
戒律拾贝	105

诫律 5 冲动是撒旦的陷阱..... 107

冲动无疑是最恐怖的魔鬼。人们一旦失去理智，愤怒的天平顷刻间就会倒向狂躁的那边，天知道将发生什么样的事。在现代职场，我们面对压力的同时，或多或少都会碰到让你抓狂的事。仅仅为了一时的情绪宣泄而选择激烈的动作，最终伤害的只有自己，得不偿失，刺激只是一时的。不是有句话说：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”吗？原则需要坚持，但只有淡定心态，才能远离那邪恶魔鬼布置的陷阱。

冲动的惩罚	109
冷静的奖励	110
不要让人利用你的冲动	113
保持冷静才能识破别人的陷阱	116
冲动的人做不了成功的领袖	117
沉着是决策人必备的心理素质	119
习惯性冲动的危害	120
学会忍耐与克制	122
冲动一时，后悔一世	124
在冲动前先缓冲	125
如何克制冲动	126
戒律拾贝	129

诫律 6 压抑就是心里的沉石..... 131

很多人总会有着这样的感觉：“不知道为什么，总是觉得心里沉甸甸的。”这样的心情不仅会影响工作，更严重的是干扰了自己的正常生活。压抑就

像压在孙猴子头顶的五指山，生生把我们快乐和自由给剥夺了。在现代职场，有时候我们会因为老板的强势、工作环境的不适应，甚至昏暗的天空都让人产生一种无法言语的压抑感。又或者，没有外在的压力逼迫你，你却不自觉地产生压抑感，最终心力交瘁。孙猴子的五指山自有唐僧帮他推开，而心理的沉石又该怎样搬开呢？

压抑无处不在	133
推开它，才能呼吸自由空气	135
无法言语的压抑感	137
把自己当成朋友	139
压抑让人变得沉默寡言	141
开朗的性格巨有感染力	143
习惯压抑将一事无成	146
懂得自我调节才能活得潇洒自在	147
不要小看压抑，这是个危险信号	149
学会适当的释放	150
如何才能搬开心中的沉石？	152
戒律拾贝	154

戒律 7 嫉妒的结局便是自掘坟墓..... 155

当前，网络上流传一句俗语：“羡慕、嫉妒、恨”。可见，嫉妒的结局是有多可怕。无论是古代的后宫还是现代的职场，嫉妒常常将人往仇恨里推。有时，当人们陷入无法自拔的嫉妒深渊时却浑然不觉。当今职场，不可避免地会有这样那样的刺激。当你身边的同事升职、加薪时，如果你不能保持淡定的心态，反而将心胸的狭隘变本加利地发泄出来。那么，你

将如何赢得真正的朋友，又如何让身边的同事支持你？还有这样一句话来形容嫉妒：“吃不到葡萄说葡萄酸。”当你在背后诋毁那些曾经的朋友、同事时，你的形象自然也就一落千丈了。

嫉妒毁了美好生活 157

不嫉妒别人，知足常乐 158

嫉妒燃烧仇恨之火 160

大度才能赢得尊重 162

不要让嫉妒妨碍了自己的前途 164

做好自己最重要 166

何必让嫉妒折磨自己 167

祝福是一种美德 168

嫉妒的人干不了大事 171

宰相肚里能撑船 172

如何克服嫉妒心理 174

戒律拾贝 176

诫律 8 慌乱是缺乏能力的表现..... 177

慌乱是因为对事情不熟悉，缺乏自信的表现。正是这种行为上表现出来的慌乱，让别人看你的眼光也出现了不同于正常的反应。慌乱也是紧张的表现，太过于想把事情做好，却在行为的掌控能力上有所缺失，便导致了慌乱的出现。总体来说，慌乱就是能力的缺失。

慌乱让新人无所适从	179
镇定也是一种能力	181
慌乱让人沮丧	183
平常心，遇事不慌	185
不要因为慌乱而出错	186
镇定是赢得信任的关键	188
慌乱的习惯让人散失自信	190
镇定也是一种自信	192
慌乱的连锁反应	195
真正的大将之风	196
如何战胜慌乱	198
戒律拾贝	200

戒律 9 易于烦躁，如同刺猬..... 201

“你是不是吃了火药？”这是一句耳熟能详的话。形容的便是那种动不动就把自己烦躁情绪调动起来的人。这样的人除了毒害自己，更毒害了他身边的人。试想一下，有谁会愿意整天和一个烦躁的人呆在一起？所谓“近朱者赤，近墨者黑”，情绪是最容易感染的。更何况这样的人随时有爆发的可能，就如同一座不知何时喷发的活火山。即使亲人、朋友都不愿在你烦躁的时候靠近你，更何况是公司里有着微妙关系的同事、领导呢？

烦躁产生距离	203
学会乐观，学会团结	205
烦躁加剧心理负担	207

轻装上阵，勇往直前	209
效率因烦躁而降低	212
淡定才能安静的思考	214
经常烦躁让世界变成黑白色	216
笑容是种“染色剂”	217
不要被烦躁的情绪感染	219
切勿火上浇油	221
如何才能缓解烦躁的情绪	223
戒律拾贝	225

诚 律 10 诱惑就是皇后手中的毒苹果 227

在《白雪公主》的童话故事里，白雪公主就是吃了皇后的毒苹果才命丧黄泉的。虽然最后被王子吻醒了，但这终究只是童话。现实中的世界，受不了糖衣炮弹的诱惑，结局只能是悲惨的。在现代职场，诱惑更是无处不在。有些为了更好的前途而跳槽，有些为了欲望而经不住美色的诱惑，更甚者有些为了个人的私欲而出卖公司的利益。在这些欲望面前，你能时刻保持清醒看清背后的危机了吗？无论是“利”字还是“色”字，他们都隐藏着一把锋利的尖刀。

诱惑让人遗忘道德底线	229
淡定才能守住底线	230
诱惑也许只是“海市蜃楼”	232
稳健才能步步为赢	234
一时贪念，悔恨终生	235
揭开被诱惑蒙住心里的层纱	237

对诱惑来者不拒是危险的信号	238
天下没有免费的午餐	240
一次不忠，百次不容	241
忠义赢天下	243
如何才能抵住诱惑	244
戒律拾贝	246

诫律 1

抱怨——如毒品一样会上瘾

经常抱怨就和经常吸食毒品是一样的。毒品会一步一步侵蚀人们的身体，从而残害人的身体机能和心理健康。而抱怨，就如同毒品。当你在抱怨时，不知不觉就会上瘾。起初只是一些不满的情绪在作怪，久而久之，这样的不良情绪就会形成一种习惯。最后，想要摆脱它时，却发现自己已经深入沼泽的泥潭而不能自拔……