

受益一生的
情绪
修炼术

左手放下坏脾气，右手招徕好福气

琇樱◎编著



脾气悄然去，幸福自然来。

——要想主宰命运，首先要掌控你的情绪。

情绪是人生成败的关键，是生活幸福的源头。

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。

——美国前总统乔治·沃克·布什



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

受益一生的

情绪

修炼术

左手放下坏脾气，右手招徕好福气

琇樱◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的情绪修炼术 / 琇樱编著. —北京: 新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2832-6

I. ①受… II. ①琇… 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 083936 号

受益一生的情绪修炼术

作 者: 琇 樱

责任编辑: 余守斌 罗立民

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室电话: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 260 千字 印 张: 19

版 次: 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2832-6

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

目 录

CONTENTS

Chapter 1 情绪决定命运： 认识情绪，才能掌控情绪

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。

如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

良好情绪自制，赢就美好未来 / 2

健康的情绪让人生充满愉悦 / 4

别让不良情绪左右你 / 6

不良的情绪会消磨人的意志 / 7

控制脾气，是掌控命运的制胜法宝 / 9

驱除负面情绪，才能找到生命的真正意义 / 11

别让负面情绪左右你生命中的决断 / 12



良好的情绪转换，可以扭转人生的挫折和逆境 / 14

走出情绪自扰，温暖你的内心 / 16

怒气会让你付出高昂的学费 / 17

乐观是战胜一切困难的勇气 / 19

Chapter 2 脾气走了，福气来了：

良好的情绪是成功的砝码

没有什么比情绪更能激发人的潜能了，控制自己的情绪，就能最大限度地释放自己的能量。一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大。给情绪一个神奇的控制器，人生将由此走上精彩的轨道。

自如掌控情绪的转换器，你就是人生的赢家 / 22

拨开复杂情绪的迷雾 / 24

情绪自制，让理性之我战胜非理性之我 / 26

用开阔的心情和智慧控制你的心灵力量 / 30

用理智驾驭情绪的烈马 / 32

保持快乐和宁静的心境 / 34

戒除浮躁，让心灵静稳 / 35

控制负面情绪是成功和快乐的要诀 / 38

用积极的心态来抵挡坏情绪的蔓延 / 41

控制情绪，绝不做情绪的奴隶 / 44

克服消极，做自己情绪的主人 / 46



Chapter 3 控制情绪掌握人生：

控制坏脾气，才能迎来好福气

一个乱发脾气的人是蠢人，不知道控制脾气，人就会失去理智，就容易做出愚蠢的决定。一个好脾气的人，不会轻易为一句话、一件小事动怒，也不会为突然的小变故手忙脚乱，大失方寸。控制好你的坏脾气，生活就会更加和顺。

遇事需冷静，动怒先动脑 / 50

愤怒是愚蠢的开始，以后悔告终 / 52

思绪暂停，让怒火呼叫转移 / 54

经常怪罪别人会让身边的人远离你 / 58

停止责备，生活会产生更多乐趣并更易于控制 / 60

不要因羞辱而愤怒，理智才能有对策 / 61

控制不了事情，但是可以把控心情 / 64

利用生小气发泄，遇到生大气淡定 / 67

生气时别向前冲，退两步试试 / 68

乐观应对消极情绪，决定你生命的成功与快乐 / 69

洗涤你的心灵，别让心太累 / 72

适当的宣泄，可以达到心理的平衡 / 74

试试心理专家总结的制怒小贴士 / 76





Chapter 4 给情绪排排毒： 做内心强大的自己

“安不下心”、“太无聊了”、“过不下去了”……生活中，烦闷、消沉等不良情绪，是不是经常不期而至？这时，你需要给心灵空间来次大扫除，排出这些不良的“心理毒素”，为身心注入新的能量。

当然，情绪的不良心理毒素还有很多。只要保持一颗积极、乐观的心，我们就能兵来将挡、水来土掩，做自己情绪的主人。

- 平息自己的怒气，放开自己的身心 / 80
- 心晴的时候，雨也是晴 / 82
- 只要心境平和，每天都是阳光普照 / 83
- 心往好处想 / 85
- 乐观创造奇迹 / 86
- 生气的理由是否还那么重要 / 87
- 人生就是一个痛苦欢乐交替的过程 / 88
- 生活并不悲惨 / 90
- 顺应自己的内心，才能得到真正的快乐 / 91
- 心中无牢，处处自在 / 92
- 挣脱束缚自己心灵的绳索，才能得到解脱 / 94
- 没有什么可以缠绕你 / 95
- 走出贫穷的思想围墙 / 96
- 别让牢骚影响快乐 / 99
- 拆除心灵的监狱，挣脱心灵的枷锁 / 100
- 清扫心灵的垃圾，让心房干净整洁 / 101
- 给心情放个假 / 103



Chapter 5 别让情绪牵着鼻子走： 告别烦忧，每天给自己一片阳光

生活中的许多苦闷、忧虑、牢骚，大多来自喜欢生气、如果不懂得放松心情，给自己一片阳光，整天愁眉苦脸，日子当然会过得不快乐。所以，还是让生活来得轻松些，别让情绪牵着你的鼻子走，赶走了你的好运气。

- 烦恼是自找的 / 106
- 清扫情绪之屋，不让痛苦外化 / 108
- 将烦忧的毒素逐出你的心灵 / 111
- 牢骚太盛防肠断 / 113
- 掐灭忧虑的焰火，点燃乐观的火种 / 114
- 生气是拿别人的错误毁灭自己 / 117
- 想生活幸福，先要有灿烂的笑容 / 119
- 给生活一份笑脸，给自己一份健康 / 121
- 总在为未知的明天忧虑，今天就不能快乐度过 / 124
- 该忧则忧，该乐则乐，切勿庸人自扰 / 125
- 内心有阳光世界就是美丽的 / 127
- 摆脱心灵的束缚 / 128
- 放下思想包袱，让自己轻松前行 / 130





Chapter 6 情绪好身体棒：

好心情是健康的良药

科学研究表明，人的心理状态、特别是情绪，对身体健康有着巨大的影响。许多西方科学家的研究表明，“情绪因子”是大大缩短人寿命的潜在杀手。

乐观向上的积极情绪能够创造奇迹 / 134

在放宽心情的早晨醒来 / 135

好心情是健康的护身符 / 137

生气是威胁身体健康的毒汁 / 138

坏情绪是寿命的潜在杀手 / 139

气的是自己，伤的更是自己 / 141

经常生气是百病之源 / 143

驱除消极情绪的七条忠告 / 145

不要用精神上的忧虑摧垮身体 / 147

跟焦虑说“再见” / 150

释放压力，轻松生活 / 153

适当休息，才能走更远的路程 / 155

永远做心态的骑手 / 158

Chapter 7 控制情绪是幸福婚姻的秘密：

好脾气为感情护航

情感淡漠是婚变的前奏，任性对爱情和婚姻的破坏性最大，热恋的情侣可能因嫉妒而分手，美满的婚姻可能因猜疑嫉妒而成为悲剧。所以，有





人说，婚姻是一件瓷器，需要我们小心地呵护。如果你想让你的婚姻天长地久，那么，你就小心地呵护着你的婚姻吧！千万别让情绪毁了它。

- 喋喋不休是幸福的致命杀手 / 162
- 计较琐事，就会在幸福的路上偏离 / 163
- 呵护婚姻，不要让情绪毁了它 / 165
- 不要让嫉妒灼伤了爱情 / 167
- 用细心宽容打造和谐婚姻 / 169
- 撒娇，让你的婚姻永葆甜蜜 / 170
- 家庭生活，更需要彼此的礼貌尊重 / 172
- 不要让唠叨成为爱情的坟墓 / 174

Chapter 8 职场中的情绪管理：

好脾气是职场中最得力的伙伴

无论是职场新人，还是经验丰富的职场老手，在工作中总是会有各种情绪出现，高兴的、开心的、烦恼的、抑郁的。情绪时常伴随我们左右，丢掉坏情绪，重新焕发工作的热情。

- 把枯燥的工作变成乐趣 / 178
- 幽默可以让工作变轻松 / 179
- 不要让烦闷的坏情绪惯性循环 / 180
- 遗忘工作中的烦恼，走出内心狭小的天空 / 181
- 根除工作中的不良情绪 / 182
- 训练你的职场解压能力 / 184
- 用乐观的心态对待工作 / 185
- 正面冲突是最愚蠢的方法 / 187





工作中不要总挑剔别人的毛病 / 188

不要错在“哪壶不开提哪壶”的坏脾气上 / 190

不要让“使性子”的坏脾气破坏了前程 / 191

Chapter 9 好情绪带来好人生： 想得开还要放得下

“世上本无事，庸人自扰之”，人生有时就像一条锁链，你挣脱开了，便会轻松顺畅；一旦你想不开，那么这条锁链就会越来越重，心中的烦恼也会越来越多，有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人萎靡不振。所以，放下该放下的事，幸福就有了更多、更大的空间。

不把自己当回事，心境会更洒脱 / 194

我们不是为了生气才来到世界上的 / 195

忧虑，会让你失去生活的乐趣 / 197

吃亏不是弱者，而是英雄 / 199

妥协是大爱的退让 / 201

生活已不易，别再跟自己较劲 / 203

抱怨不公平，只能多增怨恨 / 205

别困扰在别人的看法中 / 208

解除压抑的最好办法就是释放自己 / 209

放弃烦恼，释放紧张迎来快乐 / 211

没有解不开的疙瘩，也没有打不破的坚冰 / 212

不要在精神上捆绑自己 / 214

接受不完美，才有勇气面对生活 / 216

把烦恼甩在身后，每一天都是崭新的开始 / 218

今天多一份珍惜，明天就少一分悔恨 / 220



每天忧心忡忡，怎么能快乐呢 / 222

不要抱怨，一切看开，得失随缘 / 223

Chapter 10 宽宽心，别让情绪搞垮未来： 心宽路更宽

遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。宽心，是一种境界。心宽一点，人的烦恼就少一些；心宽一点，情绪就平和一些；心宽一点，快乐就多一些；心宽一点，日子就顺一些；心宽一点，成就更多一些。心变宽了，人生的路也就宽了。

仇恨在心，心伤永难平复 / 226

把一切都看作“浮云” / 228

控制报复的冲动，让仇恨随时间而化解 / 231

豁达宽容是良好的修养和美德 / 233

以爱对恨，恨就会消失 / 235

原谅伤害过你的人 / 238

宽容为爱打开一道大门 / 241

与敌人和解，是消灭仇恨的最好方法 / 243

忘记仇恨，才有空间容纳幸福 / 245

宽容是一种高尚人格的修养 / 247

揭人之短，就是打人之脸 / 249

宽容如丝丝春雨，滋润人的心田 / 251

放大胸怀，稀释痛苦 / 252

心往宽处想，穷紧张不如穷开心 / 254

宽容可以化解一切仇恨 / 255





Chapter 11 快乐才是人生的主旋律： 好情绪带来好结果

快乐是生活的真谛，快乐是我们一生追逐的目标，生活中事无大小，都会有快乐的存在。忧伤的人只是缺乏一颗发现快乐的心。乐以忘忧，愉悦身心的快乐是治疗心灵伤痛最有效的方法。微笑面对生活，生活也会微笑面对你。

- 不要因为生气，忽略了生活的本质 / 258
- 任何挫折和坎坷，都没有想象中糟糕 / 259
- 世界上的事情最好是一笑了之 / 261
- 忧虑会消耗快乐的资源 / 262
- 微笑是和谐的“武器” / 265
- 只要你想快乐，就会如愿以偿地得到 / 269
- 没有永远的不如意，事情总会有转机 / 271
- 快乐不快乐，都由你定 / 273
- 改变淡漠的生活态度 / 275
- 积极享受今天的快乐 / 277
- 与人分享快乐，快乐就会把你包围 / 279
- 真正的快乐来自于心灵的愉悦感受 / 281
- 微笑如花的人生态度是通往平安幸福的阶梯 / 283
- 微笑是情绪最美丽的外衣 / 284
- 多一分热忱，多一分收获 / 287
- 快乐，才是生活的本质 / 289

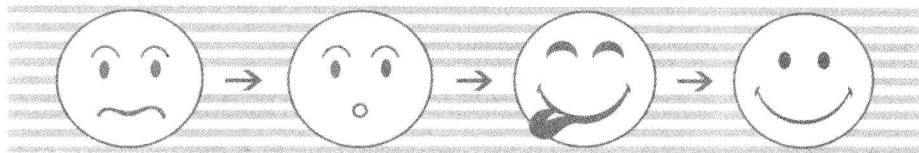


Chapter 1

情绪决定命运： 认识情绪，才能掌控情绪

有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。

如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！





良好情绪自制，赢就美好未来

一个人要想取得成功，必须有一定的智能。但拥有高智能并不一定就意味着成功，然而，只要你拥有积极健康的情绪就一定能成功。

长期以来，人们在研究成功学的时候，总是将人智商的高低看成是事业是否成功、人生是否灿烂的最为重要的先决条件。这就给人造成了一种错觉，似乎高智商就意味着成功，低智商和一般智商似乎就无成功的可能，与成功无缘。而对情绪的研究则甚少，甚至有些观点认为情绪不过是困扰生活的一些因素罢了。

然而，最新的研究成果表明：智商的确有一定的意义，如果对大多数人进行一个整体观察，发现低智商的人大多从事劳力工作，而高智商的人大多从事劳心的工作，而且智商高的人往往比智商低的人平均薪水要高。

然而问题并非如此简单，统计数据仅仅只能表明高学历、高智商的人的平均薪水比低学历、低智商的人高。而在同一项统计中人们还发现，我国现阶段收入最高的人群却并非高学历、高智商者，有很多公司的老总文化程度并不高，有的是高中文化程度，有些是初中甚至还有小学文化程度的老总。这些老总麾下却网罗着大批高学历、高智商的精英。这些高学历、高智商的人反倒成了低学历、低智商的人的追随者，并为他们所追随的人创造财富，作为回报，老总给他们发较高的薪水。

要解释这个现象就得研究人如何才能成功，研究追求的目标是什么。这个问题说起来很复杂，但有几种因素对成功的作用是显而易见的，例如要成功就需要行动，而且是积极的行动；要成功就要开发人的潜能，只有



从自身开发出更多的潜能，你才可能比他人获得更大的成功。

让我们再看看，在我们的身体中又是什么东西在决定着我们的行动，是什么东西在调控着我们使我们能够释放出潜能。著名的心理学家哈德飞的一项实验做出了明确回答。

哈德飞让三个人在三种不同的情况下尽全力抓紧握力器。在一般清醒的状态下，他们平均的握力是 101 磅。

第二次实验则将三个人催眠，并告诉他们，他们非常虚弱。实验的结果，他们的平均握力只有 29 磅，即不到他们正常力量的 1/3。

然后，哈德飞再让这三个人做第三次实验。在催眠之后，告诉他们说他们非常强壮，结果他们的握力平均达到了 140 多磅。

当他们在思想上很肯定地认定自己有力量之后，他们的力量增加了 50%。

如果你觉得这个实验还不足以说明问题的话，不妨再看一件发生在美国内战时期最奇特的故事。

现代基督教信仰疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪，曾经由于一连串生活的磨难，健康状况一直不好，整天情绪低落。一个寒冷的冬日，她走路时，突然摔倒在结冰的路面上，致使脊椎受到了严重的损伤。医生说，即使奇迹出现而使他能够活下来，她也绝对无法再行走了。然而玛丽却是一位忠实的基督徒，有一天，她读到《马太福音》里的句子：“有人用担架抬着一个瘫子到耶稣跟前。耶稣就对瘫子说：‘小子，放心吧，你的罪赦了……起来，拿起你的褥子回家去吧。’那人就站了起来，回家去了。”耶稣的话使玛丽产生了一种信仰、一种能医治她的力量，于是她立刻下了床，开始行走。玛丽从自身看到了奇迹，她认为创造奇迹的就是思想。从此，玛丽开始了“基督教信仰疗法”治疗，并以这种疗法治愈了很多病人，消除了很多人的忧虑、恐惧和病痛。她深信，只要改变了自己的想法，就能改变生活。

越来越多的实验和事例都证明，一般人以为的高智商就等于高成就这一公式并不成立，人生的成就还取决于其他的因素。在其他因素中情商对





人的影响最大。因此，可以这样说，我们人类有两个脑、两颗心、两种智力——理性与感情。生命的成就同时取决于两者，绝非智商所能单独主宰，主导我们行动和激发人类潜能的主要动因不是智商而是情商。如果缺乏情商的配合，智能绝对不可能得到最大的发挥，甚至可以说智能发挥的前提就是看情绪是否在最佳状态。以人的决策为例，决策需要较高的智能，因为决策需要有纯粹的逻辑思维等智能，高智商的人在决策时能做出更科学的决策，但是不是意味着决策就不需要感觉这样一些非理性的情商呢？

事实恰恰相反，理性决策绝不可缺少感觉的成分，感觉先将我们引到一个正确的方向，而后纯粹的逻辑才能做最佳的发挥。人生本来就是一连串的决策过程，每个人每时每刻都要进行简单的或复杂的决策，如到了男大当婚、女大当嫁的时候，每个青年男女都要做出如何选择对象的决策。这时候情绪往往能帮助他们在开始时就筛掉许多不当的选择，然后才是理性发挥作用的时候。

因此，在人际关系日趋复杂的现代及未来社会中，应该了解到行为受智能和情绪共同作用，二者缺一不可。懂得了这个道理后，不仅在提高智能上下功夫，更在提高情绪控制力上下功夫，就能拥有美好的未来。



健康的情绪让人生充满愉悦

健康情绪，是指个体在各种环境中能保持一种适度的正常情绪反应。其实，就情绪本身而言，无所谓健康不健康，我们既不能说快乐就是一种健康情绪，也不能说焦虑就是一种不健康情绪，关键在于这些情绪反应的环境和程度。