

ZHANGKONGHAO ZIJI DE
QINGXU

掌控好自己的

邱光洪◎编著

情绪



情绪是一个人生活质量的风向标。事实证明，人在非正常状态下会出现思维错乱、神志不清的情况。所以，一个人应该尽量控制好自己的情绪，特别是在关键时刻，切不可因为一时激动而采取不理性的行为，否则其后果是难以预测的。

中国三峡出版社

ZHANGKONGHAO ZIJI DE
QINGXU

掌控好自己的 情绪

邱光洪 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

掌控好自己的情绪/邱光洪编著. —北京:中国三峡出版社, 2013.1

ISBN 978-7-80223-843-5

I. ①掌… II. ①邱… 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307999号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

香河县宏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 16

字数: 180千字

ISBN 978-7-80223-843-5 定价: 29.80元

前言



在生活中，我们经常会有这样的体验：心情好的时候，就会思路开阔、反应灵敏，做事充满激情，工作的效率非常高；心情不好的时候，就会意志消沉、心灰意冷、思路堵塞、动作迟缓，做事缺乏激情，工作效率非常低。之所以会出现两种不同的现象，是因为有着两种截然不同的心情，导致两种不同心情的决定性因素则是情绪的不同。那么，什么是情绪呢？它缘何能有如此大的威力呢？

情绪，是人的各种感觉、思想和行为的综合心理和生理状态，是对外界刺激产生的心理反应。比如人们常说的“喜怒哀乐”等就是情绪的几种常见形式。它来源于客观事物的刺激，是个人的主观体验和感受。不过，客观刺激虽然能够让人产生不同的情绪，但是却起不到关键的作用，情绪的出现，关键取决于一个人的心理状态。

情绪是相对于情感来说的，是一种非常短暂的表现。这种短暂的表现却是性格的表现形式，比如一个老成稳重的人，很少会出现愤怒、暴躁、恐慌、悲哀等情绪，而一个幼稚的人却恰恰相反。

情绪对人的生活和事业有着十分重要的影响，可以毫不夸张地说，情绪不仅决定着我们的做事状态，也决定着我们的生活态度，更决定着我们的命运。在这个世界上，之所以会有成功者和失败者，除了学识、环境和出身上的差异外，最重要的一点就是他们的情绪不同。一个成功者总能够保持积极的心态，能够在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，能够在一败涂地的情况下看到希望，能够在遇到意外事件时不惊慌失措，也能够遇到伤害时不怒火中烧。而失败者恰恰相反，他们常常抱着悲观的心态不放，心灵上时刻笼罩着阴霾，既夸大了外在因素的限制程度，又过分贬低了自己的能量，因此他们的人生也就不可避免地走向了灰暗的境地。

我们每个人都希望过上幸福安宁的生活，取得令人羡慕的成就。要



想实现这些目标，首先就应该拥有良好的情绪。不过，有人认为，情绪是性格的表现形式，而性格却是与生俱来很难改变的，控制情绪也就显得徒劳。其实，这种观点是错误的，持有这种观点的人也多数是被情绪控制不可自拔的自暴自弃者。虽然情绪是一个不好把握的东西，但是我们完全可以通过自身的努力，利用正确的方法来控制和把握情绪。

那么，应该如何控制情绪呢？除了具备主观的愿望之外，还需要有正确的理论指导，而最好的理论指导莫过于一本针对情绪的书。因此，我们可以从读这本书开始。本书没有太多的理论知识，而是从现实生活出发，精选了一些具体的案例，然后又结合一些心理学知识对如何控制情绪进行了全面系统的介绍。当你阅读之后，就能够熟练地掌握控制情绪的方法，更好地把握自己的生活。

目 录

第一章 管理自我，负面情绪是人生的毒药

有一个心理学家说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商因素。”情商是指一个人的情绪好坏。拥有好情绪的人，遇事比较冷静，做事富有激情，无论是在工作还是在生活上，都能有一个好的结果；拥有坏情绪的人，常常容易出现悲伤、愤怒、恐惧、慌乱等反应，他的工作和生活也将会陷入凌乱不堪的境地。因此，可以毫不夸张地说，负面情绪是人生的毒药，我们应该坚决摒除掉。

情绪和外部环境息息相关	/	3
别让负面情绪拖累你	/	6
情绪左右你的身体健康	/	9
控制了情绪，就控制了命运	/	12
理性做事需要良好的情绪	/	15
成熟的人可以驾驭情绪	/	18

第二章 接受缺憾，用信心化解沮丧情绪

俗话说：“金无足赤，人无完人。”无论世界也好，个人也罢，都会存在一定的缺憾和不足。缺憾是一个客观存在的东西，面对缺憾，很多人都会选择掩饰或回避，更有甚者还会悲观沮丧、自暴自弃，这都是不对的。既然我们不能改变沮丧情绪的存在，就应该选择接受，然后再以乐观自信的心态来欣赏它，最终来化解它。



最大的烦恼就是自寻烦恼	/	23
月亮也有阴晴圆缺	/	26
攀比并不会让我们更开心	/	29
别在小事上跟自己较劲	/	32
走出心灰意冷的抑郁死角	/	35
给自己制定一个符合现实的梦想	/	38

第三章 忽略琐事，用度量化解烦躁情绪

生活中有很多让人羡慕的人，他们每天的生活都是快乐的，走到哪里都有朋友，工作上遇到了什么困难，也总能得到别人的帮助。他们的幸福生活并不是上天的恩赐，而是因为他们有着宽阔的胸襟，不被日常的琐事所困扰，能够用宽容来化解烦恼的情绪。如果我们想得到他们的快乐，就应该学习他们的处世方法。

在小摩擦中学会让步	/	43
环境不是我们愤怒的理由	/	46
接受“和你不一样的人”	/	49
适当收起你的敏感	/	53
不要抓住对方的失误不放	/	56
保持“充耳不闻”的定力	/	59

第四章 摆正心态，用踏实化解浮躁情绪

当今，越来越多的人患上了浮躁的毛病，他们不愿意踏踏实实、按部就班地做好自己的事，只知道片面地追求快捷和方便，如果达不到这种需求，就会显得更加急躁。这种急功近利的情绪不但是成功的大敌，也是生活的克星。这种冲动盲目的病态心理，必定会对人们产生严重的负面影响。故而，我们一定要化解浮躁情绪。

是社会浮躁，还是你的心浮躁	/	65
成功需要储备，不能太心急	/	68
虚荣让人备受煎熬	/	71
不要让嫉妒折磨自己	/	74
学会知足，对抗浮躁情绪	/	77
专注于一件事，争取阶段性胜利	/	80

第五章 三思而行，用冷静化解冲动情绪

面对别人的过失、误解、讽刺和嘲笑，我们难免会心理失衡，出现一些愤怒的情绪，这是很正常的。不过，有很多人容易冲动，往往会作出一些过激的反应。如果采取了这种形式，非但不能让事情得到有效的解决，还极有可能会让矛盾激化，同时也会给自己带来很大的伤害。为了避免这些，我们在感到愤怒的时候，应该及时踩一下刹车，让自己冷静下来，用理智来化解冲动情绪。

暴躁的脾气伤人又害己	/	85
福与祸都是情绪招来的	/	88
冲动的时候要懂得克制自己	/	91
不要受小人的愚弄	/	94
盛气凌人要不得	/	97
与其愤怒不如自嘲	/	100

第六章 解开枷锁，用宽容化解仇恨情绪

当别人有意或无意做了伤害你的事情时，以牙还牙地报复、没完没了地抱怨似乎更符合人的本能心理。但是，当你一直对别人怀着仇恨不放，苦苦思索报复方法的时候，你的生活就会被恶魔控制，你和别人的积怨也会越来越深，无论是对人还是对己，都会产生不利影响。故而，我们应该解开心中的枷锁，用宽容的



心态来化解仇恨情绪。

- 要有一笑泯恩仇的度量 / 105
- 清除怨怼，保持空杯心态 / 109
- 原谅别人，把自己从仇恨中解放出来 / 112
- 学会换位思考，不要苛求他人 / 115
- 忘记他人的伤害，学会化敌为友 / 118
- 宽恕别人，给自己的心灵让路 / 121

第七章 投入生活，用融合化解抑郁情绪

生活中，不少人都会有情绪低落、兴趣减弱、悲观失望、思维迟缓、缺乏主动性、自怨自艾等症状，在很多时候，还会感到全身不适、饮食睡眠质量太差、担心自己患有多种疾病等等。这些症状，是抑郁情绪的综合体现。当这些症状频频出现的时候，我们就会受到无休止的折磨。要想改变这些状况，摆脱抑郁情绪，就需要积极地投入生活，用乐观的心态来看待生命里的每一天。

- 走出患得患失的阴影 / 127
- 换一种思维，让负担变得多彩 / 130
- 敞开心灵，不做宅男和宅女 / 133
- 对失败要有正确的认识 / 136
- 保持有规律的生活 / 139
- 正视压力，清理情绪中的垃圾 / 142

第八章 正视伤口，用勇气化解悲伤情绪

每个人都会有一些痛苦不堪的经历和往事，事情过去之后，有的人选择忘却，有的人却选择继续停留在往事之中。选择忘却的人是明智的，因为他知道明天还在等着他；而选择继续保持悲

伤的人却是可悲的，因为他只看到了无法改变的过去，却忽视了充满希望的未来，他的痛苦必定还会继续。为此，我们应该正视伤口，鼓起勇气来化解悲伤。

接受不幸才能战胜不幸	/	147
现实远没糟到不可收拾的地步	/	150
哭泣其实并不丢人	/	153
凡事多往好处想	/	156
永远不要放弃希望	/	159
经历磨难，壮大自己的力量	/	162

第九章 既往不咎，用乐观化解悔恨情绪

我们每个人都需要有一颗包容的心，不但对别人的过错要包容，对自己也应该包容，特别是当自己犯了一些错误的时候。每个人都有做错事的时候，一旦做错了事，就难免会产生后悔的心理。后悔的心理并不可怕，可怕的是沉浸在后悔中不能自拔，让自己停留在往事的阴影中，这样，就会让自己一直错下去，也会让自己的情绪越来越坏。

不要为打翻的牛奶哭泣	/	167
要拿得起，更要放得下	/	170
积攒正向能量，让你找回自信	/	173
不要沉溺于过去，要把重心放在下一次	/	176
任何时候都要有笑一笑的勇气	/	179
面对多重选择，要学会取舍	/	182



第十章 创建和谐，消除家庭中的情绪污染

家庭是我们的心灵港湾、事业的后盾，更是幸福的源泉。如果一个人失去了家庭，就失去了可以支撑自己奋斗的根基。没有来自家庭的支持、照顾和关心的人，他的奋斗就会失去动力，成功也将贬值。每个人都有自己的家庭，要想让家庭发挥积极的作用，就应该用体谅的原则去营造一个和谐的家庭氛围。如果对家人的要求太过苛刻，家庭就会由成功的加油站变为失败的导火索。

愉快的家庭氛围是心灵的加油站 / 187

不要试图改变对方 / 190

唠叨太多也会造成悲剧 / 193

妻子要充分信任丈夫 / 196

平复心情，不把不快带到家里 / 199

理解与宽容才能营造和谐家庭 / 202

第十一章 减轻阻力，消除职业中的情绪污染

对待工作的态度，直接决定着一个人事业成就的大小和生活幸福的程度。如果对工作感到倦怠，不但会影响工作的质量和效率，还会给生活制造较大的阻力。因此，对待工作，我们应该拥有正确的态度、积极的情绪、饱满的精神和愉快的心情。一旦我们做到了这些，不仅会远离办公室的坏情绪，还会消除生活中的不健康因素。

8种方法帮你赶跑办公室坏情绪 / 207

打破职业性紧张的怪圈 / 210

不要在意别人的评价 / 213

主动和别人沟通，建立良好的工作氛围 / 216

学会自我医治职业倦怠症 / 219

从工作中找到快乐，有助于脱离“臆境”	/	222
--------------------	---	-----

第十二章 移植幸福，让好情绪代替坏情绪

幸福也常常被解读为幸福感，意思很好理解，就是说幸福来源于对生活的感受。感受是在情绪作用下的心理，不同的情绪会导致不同的感受。因此，我们要想让自己的生活更幸福，就应该抛弃悲观、迷茫、失望、抱怨等负面情绪，用乐观、专注、积极、感恩等正面情绪来代替。当好情绪代替了坏情绪，幸福就来临了。

选择一个方向，塑造一个全新的自己	/	227
------------------	---	-----

永远保持一份好心情	/	230
-----------	---	-----

用读书促进心灵的成熟	/	233
------------	---	-----

常怀感恩之心，让自己幸福起来	/	236
----------------	---	-----

专注于自己所爱，不惹无谓的烦恼	/	239
-----------------	---	-----

遇事不硬撑，学会寻求社会支持	/	242
----------------	---	-----

第一章

管理自我，负面情绪是人生的毒药

有一个心理学家说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商因素。”情商是指一个人的情绪好坏。拥有好情绪的人，遇事比较冷静，做事富有激情，无论是在工作还是在生活上，都能有一个好的结果；拥有坏情绪的人，常常容易出现悲伤、愤怒、恐惧、慌乱等反应，他的工作和生活也将会陷入凌乱不堪的境地。因此，可以毫不夸张地说，负面情绪是人生的毒药，我们应该坚决摒除掉。

情绪和外部环境息息相关

情绪属于心理学科的研究范围，心理学家们给它下了一个定义：“是内心的感受经由身体表现出来的一种状态。”比如古诗中说的“进门莫问荣枯事，但见容颜便得知”。容颜的变化就是情绪的表现，喜怒哀乐的表情则是情绪的表现形式。情绪虽然是人的一种内心状态，却并不是凭空而来的，在很多情况下，它和外界刺激有着直接的联系。具体一点说，外部环境对情绪有着十分重要的影响。

人的情绪不是自发的，它的起因受到外部因素的刺激。如果将外部刺激和人的内心比作哲学上的外因和内因的话，那么就可以说，人的内心是情绪产生的根本，外界刺激则是情绪产生的条件。外界刺激就是指外部环境，它有时候会表现得很具体，有时候则会表现得非常模糊。生活中的人、事、物都可以说是外部环境，都能够对一个人的情绪产生重要的影响，比如优美的歌声、欢乐的笑声、凄凉的哭声、萧瑟的雨声都会带给人情绪上的变化。这些外部刺激带来人们的情绪反应可以说不胜枚举。当然，相同的外界刺激未必会产生相同的情绪状态，有的人看到灾难之后会黯然神伤，而有的人见到灾难则会幸灾乐祸。出现这种差异的原因和一个人的动机、立足点有着很大的关系。

我们已经基本了解了客观环境对情绪产生的刺激，那么，接下来我们就对能够刺激人们产生情绪的客观事物按照类别简单地介绍一下，以便于人们更好地了解情绪和控制情绪：

1. 生活中突然出现的小事

尽管生活中每一天的时间都是相同的，但是每一天的内容都是各不



相同的，无论你从事什么工作，做什么事情，都不能保证把生活控制成一个模式。哪怕你是一个深谋远虑、心思缜密、考虑周到的人，可能会在一些事情上做到防患于未然，也不能保证每一天都没有意外发生。当一件没有想到的事情出现时，哪怕这件事情非常小，也会引起你情绪上的波动。

比如在看球赛的时候突然停电了，性子急的人可能会暴跳如雷，性格平和的人也会发出遗憾的叹息；穿着精心挑选的礼服去参加朋友聚会，正和别人谈得非常投入之际，一个毛手毛脚的服务生弄湿了你的衣服，哪怕你的修养再好，脸上也会表现出一丝不悦；开车旅行时，半路上车胎突然爆了，这时候你可能会感到非常沮丧……这些都是生活中常见的现象，但是由于其存在的突然性，也就导致了坏情绪的产生。

2. 重大的生活变动

对于绝大多数人来说，生活中的绝大部分时间都是一汪死水般平静，但是每隔一段时间总会有一些重大的生活变动。这些变动可能是喜事，也可能是坏事，但是却无疑都会对我们的情绪带来非常重要的影响。当然，由于生活变动的性质不同，我们产生的情绪性质也会不同。

比如一个小职员经过几年的奋斗之后被提升为主管，哪怕这是他预想到的结果，也会禁不住喜上眉梢；一个彩民购买彩票的时候中了500万的大奖，尽管他在中奖之前幻想过很多次中奖之后的打算，但是一旦真的中了，他还是难以平静，很可能会欢呼雀跃；一个平日里学习成绩不怎么样的孩子，经过努力之后得到了全班第一名，尽管这是他应得的结果，但他仍然会认为这是意外之喜。这些变动引起的情绪都是正面的。

再比如一对夫妻因为感情不和而离婚，尽管这是两个人早就预想到的结果，但其中的一方还是会因为不能适应孤独而显得有些落魄；一个久病在床的亲人因医治无效而撒手人寰，尽管这种结果也是人们早就预想到的，但是真的到来之后，人们还是会因为亲人的离开而伤心欲绝。这些变动引来的情绪都是负面的。

3. 重大灾难

重大的灾难不仅会使受灾者产生严重的情绪起伏，同时也会让一些“不相干的人”产生情绪波动。

在 2008 年四川汶川大地震的时候，不但处在灾难之中的人悲痛欲绝，坐在电视机前得知这一消息的广大观众、救死扶伤的医护人员、现场报道的媒体记者、参加营救的军人也会触景生情、感同身受，从而产生悲痛、恐惧等情绪。

4. 大的社会环境

人的生活离不开社会环境，因此，情绪的产生也和社会环境有着重大的关系。比如在一些大城市里，有些市民对于交通拥堵、空气污染等现象不满，从而产生了忧心忡忡或痛苦不堪的情绪。如果这种情绪只是停留在短暂的空间的话，还属于正常的心理反应；如果一直将这种情绪进行无限期的延续，那么很可能就会出现心理疾病，恐怕就不是什么好事了。