

——平衡的情绪是女性内心力量和幸福的源泉——

别让自己的情绪失去控制，美好未来可能就在刹那之间
为女性量身定做的心灵之书，系统总结女性应对不良情绪的方法和策略

女性情绪掌控术

淡定的人生不失控

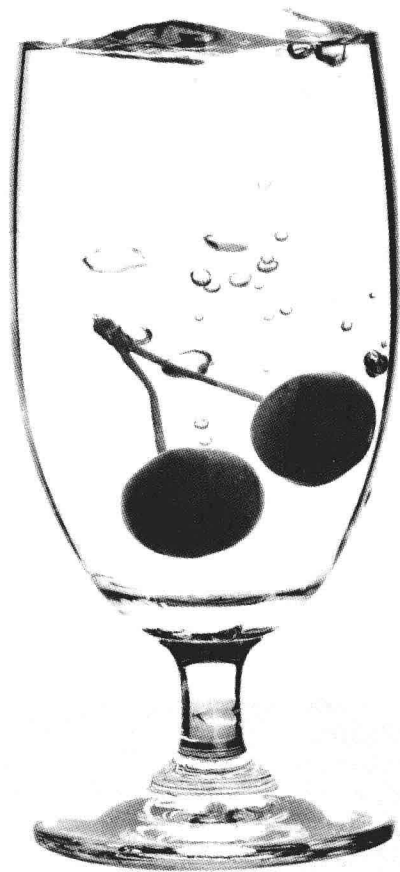
甘起虹◎编著

中国纺织出版社

女性情绪掌控术

淡定的人生不失控

甘起虹◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

情绪化过度往往会破坏女人温柔可人的美感,让人心生厌恶。但凡人见人爱的女人,皆是看起来优雅自若的,她们总是情绪控制得当,用内在的情绪带动外在的行为,让自己做自己情绪的掌控者。

本书从做情绪的主人说起,告诉女人如何去消除愤怒和嫉妒,克服恐惧和自卑,战胜焦虑和不安,远离烦躁和痛苦;用身边的故事告诉女人,如何去抛弃蛮横和无理取闹,拒绝任性和肆意妄为;从情绪产生的心理、生理、内部、外部因素,指导女人如何去控制自己的情绪,让女人在生活中慢慢锻炼培育自己的好情绪,同时把好情绪带给自己的亲人、朋友,让自己的好情绪给自己和周围的人带来幸福。希望读到此书的所有女性能够有所领悟,做个一生拥有好情绪的如花似水、精致优雅的女人。

图书在版编目(CIP)数据

女性情绪掌控术:淡定的人生不失控/甘起虹编著. —北京:
中国纺织出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5064-8282-0

I. ①女… II. ①甘… III. ①女性—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013843号

策划编辑:郝珊珊 责任编辑:阮慧宁
特约编辑:胥素洁 责任印制:陈 涛

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

2012年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:158千字 定价:28.80元

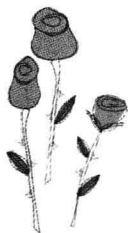
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

如花似水精致女人优雅一生

人们常说，女人如花。张扬的女子像玫瑰，美艳芬芳，却浑身长满了刺，让艳羡她的美丽的人，一边在心中仰慕不止，一边又惴惴然怕被刺伤；清新素雅的女子像百合，洁白无瑕，让观者不忍靠近，生怕唐突了佳人；温柔贤惠的女子如康乃馨，含苞待放时温润优雅，盛开时从容自在……百样女人有百样美，每个女人都是一朵花。只是，花从容，而人，多有情欲嗔痴。

花开自在，花落自然，一切源于大自然的阳光雨露，今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的哀愁也预示着明天的喜悦。花草树木随着气候的变化而生长，而我们的内心却像轮子一样不停歇地转动着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。这又好比花儿的变化，而我们却是为自己“创造天气”。

大自然变幻莫测：有晴朗，有阴霾；有春风拂面，有寒风凛凛；有阳光明亮，有夜色深沉；有万里无云，有冰霜雪雨。人亦如此。没有人能每天每时每刻都快乐，连我佛如来都有眉头紧皱的时候，何况我等凡俗小女子呢？



不同的是，花只能被动接受大自然所给予的一切，好也罢坏也罢，不过随缘而已。而人却拥有选择的权利，快乐和悲伤，祥和与愤怒，淡定与焦虑……这种种情绪，我们可以选择沉溺其中，也可以选择驱除魔障。

聪明的女人，你如何选择？是做一只愤怒的小鸟，用单薄的身体冲向猪笼，歇斯底里粉身碎骨？还是做一朵淡雅的菊花，听风的呢喃，感受细碎的阳光带来的温暖，看云的浅淡，收获秋天给予的荣光？自古以来，女人这朵美丽的花就被众人采摘、欣赏、呵护、培养……因为这朵花离不开人类，人类更不能没有这些美丽的花，否则整个地球就失去了生机。

我们来看看这朵花的气质——她可以是由内而外的气质，如同温暖的春风；她也可以善良地对待身边的人与物，不歇斯底里，不穷追不舍；她不说伤害别人的话，也不会故意出风头和人攀比，任何时候都给别人留有余地；她严己宽人，保证自己随时进退自如；她贤良、守身如玉、从一而终、性格温柔、坚忍大方……这样一朵美丽的花，总是让人如此喜悦。

说到鲜花，我们常常可以联想到的便是水滴。女人的柔软性与可塑性强的水滴有非常相似的意味。在这里，我想说的是，鲜花般的女人其实也是水。从这方面来看，女人的话题就更加鲜明有趣，可圈可点的东西就更多



了——“似水女人”的别样精彩让人动容。

最惹人怜爱的，是露珠一样的女子。晶莹纯美如朝露，纤弱细小也如朝露，让人担心她会蒸发，会化掉。琼瑶就很喜欢描摹这样的女子，不沾一丝烟火气，也因此显得不真实。真实情况是，朝露总是很脆弱，很多女人生命中都有过短暂的朝露阶段，那时候她浑金璞玉，一尘不染。直到她慢慢长大，生命中一些灰色的东西渐渐沉积，不复往日清新。在她还是一滴朝露的时候如有幸相遇，通常是我们的初恋。

有的女人是海，有最丰富的风情与内涵。她宽阔无际，变幻不定，你永远把握不了她胸中蕴藏的是风暴还是柔情。她的温柔汹涌而来，她的狂烈排山倒海。爱上像海一样的女人，祸福难料，一方面，你可能相当于和8个女人同时恋爱，新鲜和刺激不断，永不厌倦；另一方面，你全力备战，精神紧张，累得要死，随时准备粉身碎骨。没有人可以驾驭海，你只能试着了解海。而且，一般来说，是懂了海，再随着海沉浮升降，悲喜由她。

有的女人是冰山，冷艳，高傲，拒人千里，撞上去的人，100个有99个自讨没趣、头破血流。唯一的例外，却可能令冰融雪化。冰山一旦化开，可是堤防崩溃，水淹七军，那种热情和势头，弄不好就是灭顶之灾，与汝偕亡。





大多数女人都是一杯温水。饿了的时候，渴了的时候，病了的时候，没有什么比一杯温水能给我们更多的抚慰，它最适宜普通人的胃。但是，生龙活虎时，谁会想念一杯淡而无味的温水呢？

更多人最喜欢的水的形态是瀑布。当瀑布还不是瀑布的时候，她不过是山涧的溪流，澄澈欢快，自由自在。碰到落差很大的关键地带，她忽然就纵身一跃，飞流直下。那时候她除了本色不改的清爽，还有气势磅礴的奔流，刚柔兼济，美不胜收。之后，经过了飞珠溅玉的辉煌，瀑布化身为一潭碧水，含蓄内敛，深不可测。瀑布的风华，就这样持续一生。瀑布一样的女人身边的男人，一定是不差的。事实上，每个男性的身上，都会有和他在一起比较长时间的女人留下的痕迹，从个性到生活习惯。

如果你听过水滴石穿的故事，就会对水的坚韧不拔、水的以柔克刚有所认识。水的力量，远远超过一般人的想象。所谓好女人是一所学校，坏女人也是一所学校。只要我和你一样的女人恋爱，你终于是要被水塑造，或多或少。

这如花似水的女人，实在是谈不尽吐不完。那么在这本书中，就让我们一起来倾听女人的心声，看看怎样管理好我们的情绪，让女性变得更加完美！



目 录

CONTENTS



chapter 1 第一章 情绪，一生为伴 / 1

感性动物——情绪化的女人 / 2

女性的基本情绪特征 / 5

女性生理与情绪 / 8

失控的女性 / 11

情绪与气场 / 14

成功女性=理智+情绪 / 17



chapter 2 第二章 做情绪的主人 / 21

武则天的情绪控制 / 22

别让情绪压倒事实 / 24

理智来源于情绪控制 / 28

好情绪带来好人缘 / 32

ol = only laughing / 35

办公室情绪控制 / 37

美丽源自好脾气 / 41

女人，心里阳光一点 / 44



chapter 3 第三章 断绝愤怒的火源 / 49

愤怒不是小小鸟 / 50

愤怒没有通行证 / 53

留意愤怒的信号 / 55

从愤怒中突围 / 59

宽容，浇灭愤怒之火 / 61



chapter 4 第四章 用淡定克服恐惧与不安 / 65

大家都是胆小鬼 / 66

雍容淡定不心慌 / 69

自卑，所以慌张 / 72

焦虑，隐形的枷锁 / 75

淡定，源于自知 / 78

别让不安乱了阵脚 / 81



chapter 5 第五章 可以任性，不可以蛮横 / 85

任性是不成熟的表现 / 86

成长——从童话里走出来 / 89

别伤害你的爱人 / 93

用小任性宣泄大任性 / 98

忘掉你的任性 / 100

宽容别人的任性 / 103



chapter 6 第六章 爱嫉妒的女人不美丽 / 107

嫉妒是怎样产生的 / 108

嫉妒就像滚雪球 / 111

攀比毁了谁 / 114

嫉妒不等于上进 / 117

用平常心冲淡嫉妒 / 120

与嫉妒者相处 / 124



chapter 7 第七章 快乐要张扬, 悲伤要低调 / 129

- 把痛苦拒之门外 / 130
- 将发泄控制在合理范围 / 132
- 驱散悲伤的乌云 / 136
- 播种兴趣, 收获快乐 / 139
- 像猫一样地生活 / 141
- 清晨伸个“猫式”懒腰 / 144
- 笑容是最好的化妆品 / 147



chapter 8 第八章 远离烦躁的枷锁 / 151

- 烦躁是冲突的开始 / 152
- 远离抱怨带来的烦躁 / 155
- 生理变化: 摆脱不了的烦躁 / 158
- 压力产生的烦躁 / 162
- 坦然面对压力 / 165



chapter 9 第九章 女性美容与情绪 / 169

- 女为悦己者容 / 170
- 脾气坏自然不美丽 / 173
- 美丽不是天生的 / 176
- 深入内心, 寻找快乐 / 178
- 美容与心理调节 / 181
- 内在美才是真的美 / 184



chapter 10 第十章 情绪的物理调节法 / 187

- 有氧运动：呼出你的抑郁 / 188
- 旅行：逃离是为了更好地回归 / 191
- 不妨大吼三声 / 194
- 听喜欢的歌 / 197
- 欣赏一下帅哥 / 200
- 可以养一只猫 / 202



chapter 11 第十一章 女人，家庭的情绪调节师 / 207

- 女性有义务让家庭快乐 / 208
- 好主妇合家欢 / 211
- 男人背后的女人 / 214
- 懂得排解儿女的不安 / 217
- 让家庭矛盾消失 / 220
- 家庭的支持是一种幸福 / 223
- 家庭是不良情绪的“回收站” / 225



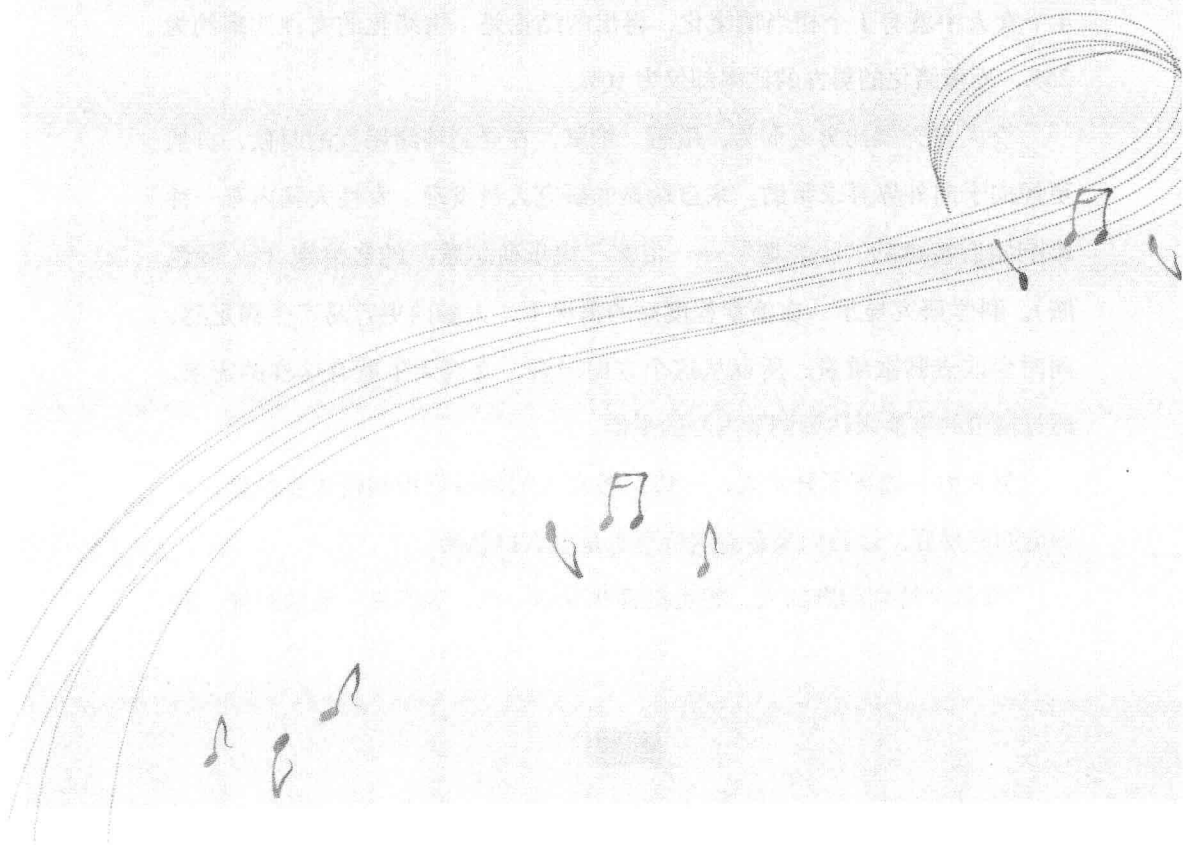
chapter 12 第十二章 生活在左，情绪向右 / 229

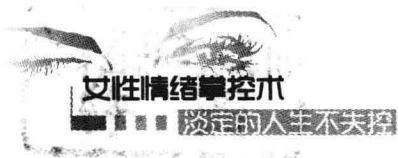
- 格子间里的钩心斗角 / 230
- 一个笑脸改变邻里关系 / 232
- 女人不要轻易发动战争 / 235
- 女人要学会与女人相处的技巧 / 238
- 打好婚姻保卫战 / 240

后记 / 243



第一章 情绪，一生为伴





感性动物——情绪化的女人

男性和女性的性别差异不但体现于生理结构，也体现于思维模式。一般来说，男性特质往往体现于理性的善思考面，他们的思考方式往往是直线型的；女性特质则更多侧重于感性与情绪上，她们的思考方式往往是网状的。而且相对于男性而言，女性更容易与“情绪化”、“感情用事”这些形容联系在一起。这种差别是先天就已形成的，一份关于女性的调查报告反映：女性还是婴儿的时候就比男性更加情绪化，表现出脾气不好。并且，女性更容易受到周围环境的干扰，产生焦虑悲观等不良情绪。平均起来，4个女人中就有1个相当情绪化，得出的结论是：情绪化的女性比率约为25%，而情绪化的男性的比率却仅为10%。

女人先天就比男人弱势、敏感、细腻，在受到情绪困扰的时候，自然更倾向于向外界寻求帮助。来自瑞典的研究人员发现：女性大脑内有一种影响她们情绪的“小恶魔”——俗称“快乐荷尔蒙”的血清素（5-羟色胺）。科学研究显示，血清素程度高的情况下，大脑内更容易产生满足感，同时会改进睡眠质量。所以从这个方面来讲，女性天生就有这样的需求，通过情绪的宣泄来达到调节内心的平衡。

男人们一边离不开女人，一边又被女人的情绪化折磨得焦头烂额，不知道如何是好。让我们来看看这位男士是怎么抱怨的：

“我是个特别幽默的人，她也挺喜欢我这一点，我们在一起的时候，我

常常和她开玩笑，每次她都和我一起欢笑，气氛十分融洽。但是上一次，我同样和她开了一个玩笑，她的脸色马上就变了，我看到事情不对，马上赔不是，但是她居然就这样和我提出了分手，说尊严对她来说才是最重要的。我一头雾水，不就开了个玩笑吗？到现在我还没想明白到底是哪儿说错了。我真不是故意想要伤害她的呀！我现在怎么找她，她都不肯理我，说只能当普通朋友。是不是她已经不爱我了，随便找了个借口而已？我快被搞疯了！”

到了最后，这个男士都不知道哪里惹到自己的女朋友了。如果对女孩子的细腻心理不够了解，遇到问题的时候，实在是很难对症下药的。如果能够弄明白影响女人情绪的生理和心理方面的原因，至少还可以有一点挽回感情的余地。

女性的情绪往往会受到生理状况的影响，女性的生理期、减肥过度、作息混乱等，都会导致她们情绪波动，所以，女人应该首先保证规律地作息，健康地减肥，要知道，让身体恢复平衡是平复情绪的基础。其次，从心理方面说，女人有寻求安全感的内在需求。如果一个男人能够给自己的爱人充分的安全感，也就在很大程度上避免了女人过于情绪化。再次，用适宜的社交充实女人的生活，当她的注意力放在四面八方时，便不会钻进情绪的牛角尖了。

让我们从点滴做起，从微小的细节中修炼自己的性情，学会有效地调节和控制自己的情绪。

第一，带点幽默气质。

如果把女人的温柔比作糖的话，那么基于半糖主义的原则，纯粹的甜

味可是不行的，糖吃多了，谁都感觉腻味。所以感情生活中也需要其他调味剂，比如盐。很多人都知道，甜食吃多了总想换换口味，吃点咸的东西。那么幽默这种气质，一旦调入其中，会让人感觉到别有一番滋味。所以往往会需要一些小小的自嘲和风趣。幽默首先让人体会到快乐，感觉到你的趣味，同时也会给你自己带来愉悦，而这样的愉悦情绪往往是不良情绪的劲敌。

第二，多练习双人瑜伽。

瑜伽（Yoga）已经成为现代女性一种时髦的生活方式和健康生活的一个组成部分，它以一套有针对性的易于掌握的动作伴随呼吸起伏，起到改善人们身心状况的作用，使人的生理、心理达到平衡与和谐，还可以提升人的意志力，激发人的内在潜能。古印度人追求天人合一的完美状态，将不同的瑜伽修炼方法融入日常生活而奉行不渝：稳定的头脑、忘我的动作、无欲无求、宗教性的责任、通过冥想与自认和宇宙交流沟通。单人瑜伽强调的是对个体的作用和修炼，双人瑜伽在此基础上增加练习双方的和谐，起到促进感情交流的作用。和老公一起练习瑜伽是积极地润滑感情、减少摩擦的好方法。

【情绪调节】

当坏情绪出现的时候，你应叫醒自己的理智，努力减小对生活中闲言碎语的反应程度，克服内心的烦躁不安，将情绪置于可控制的范围内，做到淡定自如，处乱不惊。切记不能放纵坏情绪

不顾场合地胡乱发作，而是应该选择更为合理的方式纾解情绪，不能够将他人当做发泄的垃圾桶。遇到那些令自己不悦的事情时，要具体问题具体分析，区别对待，最好的处理办法是笑对烦忧，理性解决问题。唯有如此，才能让理性成为主心骨，让感性服务于理性，达到理性与感性的完美融合。愿你的天空中不要有那么多情绪爆炸，而是充满明亮的阳光和和煦的清风。



女性的基本情绪特征

所谓“知己知彼，百战百胜”。男人们在恋爱中往往会因为摸不透女人的心思而让感情陷入困局，那是因为男人们对女性不够了解的缘故。男人对女人的评价往往会有“女人心海底针”、“变脸比翻书还快”等负面语言出现，这些负面语言透露了男人深深的无奈。

现在我们来谈一谈女性情绪的基本特质：

第一，严重的情绪化。

早在《圣经》中就有记载，说女人是男人的肋骨，而男人是由于女娲为了建立新世界而经过理性的思考创造出来的。这隐喻着男女之间的差别。女性身体构造和荷尔蒙的影响，使女人比男人更加容易情绪波动，不如男

性理性。严重的情绪化是女性特征的一部分。

第二，无端的情绪化。

女性在家人或者亲密的人面前，往往更加情绪化，这是什么道理呢？因为女性在自己信任的人面前，早已卸下了面具，卸下了心灵的戒备，投入了更多的注意力和感情，也因此，会对他们的话或行为更加敏感与在意。与此同时，他们也就更多地承担着女性看似毫无道理的情绪发作，并且默默地忍耐和包容着。从心理学角度讲，女性之所以在与她们更为亲密的人面前比较任性，也是因为她知道不管她怎么做，家人和朋友都不会离自己而去。

第三，职场情绪化。

在职场上，女性的情绪化是一大劣势。女性容易受到生理和外界的影响，产生不良情绪，这成为人际交往和工作中的一大障碍。一般来说，女性比男性更加容易产生厌职情绪，工作的稳定性也更差。所以那些在事业上比较优秀的女人，往往都是修炼了很久，倾向于男性化的思考与理智，因为情绪而影响工作的情况很少。这种说法其实并不是性别歧视和偏见，而是男女差异的一个具体表现。

第四，年龄情绪化。

女人的情绪化还有阶段性的不同，造成的结果也不一样。

年龄较小时，女孩子情绪化的反映是任性、蛮横、不讲道理。可能为一时的情绪与感情深厚的好朋友一夜闹翻，或者因为自己的好恶而和某位老师针锋相对，还因为内心中的恼怒产生一些破坏性的妄想，比如想着要报复一下抢了自己男朋友的那个女孩。这些反映于生活的点点滴滴都影响