

情绪作为人的心理活动中非常重要的一环，参与到了人的每一项活动中。但是，情绪的个性化和无常性却让人对他又爱又恨。只要控制好自己的情绪就能还你一个健康的心态。

情绪调控术

还你一个「太平」心境

孙朦◎编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

情绪调控术

还你一个「太平」心境

孙朦◎编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

情绪调控术:还你一个“太平”心境 / 孙朦编著.—长春:
东北师范大学出版社,2011.10

ISBN 978-7-5602-7460-7

I. ①情… II. ①孙… 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(2011)第 206987 号

☐责任编辑:张 曼 ☐封面设计:大象设计

☐责任校对:齐 磊 ☐责任印刷:张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-84568220

传真:0431-85693386

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcds@mail.jl.cn

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:16.75 字数:242 千字

定价:29.80 元



情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。行为在身体动作上表现的越强就说明其情绪越强，如喜会是手舞足蹈，怒会咬牙切齿，忧会茶饭不思，悲会痛心疾首，就是情绪在身体动作上的反应。情绪是信心这一整体中的一部分，它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性，是信心在生理上一种暂时的、较剧烈的生理评价和体验。

在我们的日常生活中，我们常常会发现，一件事情顺心了，接下来的事仿佛也都顺得不得了；若是今天出门就“踩狗屎”，这一天肯定都会事事不顺心。这是为什么呢？难道真的是因为有的时候好运相助，有的时候却走背运？

其实，只要善于留心就会发现，那些能够有效调控好自己情绪的人更容易获得成功。他们总是善于调节自己的情绪，使自己时刻保持健康、良好的心情。我们每个人都生活在情绪之中，情绪是人们的主观感受和体验，是对外界刺激所产生的心理反应，同时会产生相应的生理反应。不良情绪影响着我们的心情、身体健康和做事成败，情绪不通则万事不通。一个人若能掌控并调节自己的情绪，毫无疑问，他也就掌控了自己的人生。

也许有人会说,现在生活压力那么大,拥有一份好心情,简直是比登天还难。人们总是会被妒忌、愤怒、恐惧、抑郁、紧张、焦躁、烦闷、猜疑等不良的情绪所困扰。尽管这些喜怒哀乐对于人们来说再正常不过,但是,隐患偏偏就藏在这些不起眼的情绪中。就像一窝小小的蚂蚁能够让大堤决口一样,这些看似平常的不能再平常的情绪能左右人们的成败。

一位哲人曾经说过:“心态是人们真正的主人,要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你,而你的心态将决定谁是坐骑,谁是骑师。”当坏情绪凌驾于你的理智之上,那么你就只能任由坏情绪肆意妄为了;而如果好心情伴你同行,那么,好情绪将会为你的事业锦上添花。

也许你说:“我会调控自己的情绪。”那你是怎么做的呢?是不是像大多数人那样,把坏情绪埋藏在心底?这其实只能叫作压抑情绪,而不是这本书中所说的调节自己的情绪。现代人,一方面是因为人们善于隐藏自己的真实情感,另一方面是人们确实很忙,忙得无暇顾及自己的真实感受,所以都很善于压制自己的情绪,等到积聚已久的不满情绪一触即发的时候,才明白自己有多么压抑,但是那时候造成的影响却已经无法挽回了。



第一章

认识情绪,了解情绪

进入情绪的神秘大门 / 2

如何控制好自己的情绪 / 4

情绪的力量是无穷的 / 7

情绪的表现状态 / 10

进入情绪周期怎么办 / 14

学会自我调节情绪 / 17

第二章

影响你心理的情绪

悲观消得人憔悴 / 22

愤怒让你迷失了心智 / 24

焦虑让你的心情越来越坏 / 28

恐惧像一把枷锁锁住你 / 31

嫉妒让幸福远离你 / 34

孤独是一把束缚你内心的锁 / 37

自卑让自己越来越渺小 / 41

郁闷是快乐与健康的大敌 / 44

抱怨是阻碍你成功的陷阱 / 47

第三章

改变你内心的坏情绪

时时保持幽默乐观的心态 / 52

让自己有个阳光的情绪 / 54

感恩对生命恩赐的体会 / 57

包容是一种智慧和境界 / 60

豁达是快乐的源泉 / 64

热情能战胜一切的力量 / 66

拥有一颗平常心 / 69

用自信照亮人生 / 71

阿 Q 精神让你忘记痛苦 / 74

把烦恼写在纸上烧掉 / 77

第四章

控制情绪的有效方法

坏情绪是可以转移的 / 82

好情绪是可以“装”出来的 / 85

学会用情感打开心灵的窗户 / 88

- 拥有积极的自我暗示 / 91
欲望要严加控制 / 94
拥有自制力就拥有好情绪 / 98
不要被消极情绪毁掉你 / 101
要拒绝浮躁对你的骚扰 / 104
接受自己的不完美 / 107
欣赏自己,肯定自己 / 111

第五章

快乐其实就握在自己手里

- 幽默是生活的调味剂 / 116
巧妙化解,尴尬不见 / 119
自我解嘲,傻一点好 / 122
开口便笑,笑世间可笑之事 / 125
用微笑开启生活的大门 / 127
幽默让棘手变得简单 / 130
幽默高手非你莫属 / 132
面对不幸也要笑 / 135
拿自己开涮别有风味 / 138
幽默是调节氛围的润滑剂 / 140

第六章

给他人一点宽容,给自己一份快乐

- 有度量才能感受到快乐 / 144
- 人生就是一张纸 / 146
- 宽容让世界变得宽广 / 149
- 原谅别人就是原谅自己 / 151
- 以和为贵万事兴 / 154
- 培养乐观的性格 / 156
- 多一分宽容,就多一分快乐 / 158
- 一件小事,一份快乐 / 162

第七章

知足才能长乐

- 金钱不是人生的唯一 / 166
- 快乐的生活其实很简单 / 169
- 不羡慕别人,做自己 / 171
- 知足才会快乐 / 174
- 用平常心对待每一件事 / 177
- 学会做金钱的主人 / 180
- 小心掉入贪婪的陷阱 / 183
- 活在当下最美好 / 186

第八章

好情绪让你工作顺利

- 好情绪,好工作 / 190
- “精英”毕竟是少数 / 192
- “空杯”使你进入最佳工作状态 / 195
- 相信自己一定能行 / 198
- 工作只求尽力而为 / 201
- 少些抱怨,多些行动 / 203
- 等待不如主动争取 / 206
- 厌职情绪来了怎么办 / 208

第九章

好情绪助你交际成功

- 与人与事不要太较真 / 214
- 善待别人,才能得到快乐 / 217
- 幽默是一剂良药 / 220
- 要学会换位思考 / 223
- 面对误解,要保持理智 / 227
- 控制情绪,完美交际 / 230
- 学会正确对待他人的长处 / 232

第十章

好情绪让你健康幸福

猜疑让你的婚姻破碎 / 238

家人不是你的“出气筒” / 242

自我对话有利于身心健康 / 245

唉声叹气更健康 / 248

哭不是一件丢人的事 / 250

吃出一个好情绪 / 253

不要为虚名而劳神 / 255

第一章

认识情绪，了解情绪

进入情绪的神秘大门

在现实生活中，人们有时会感到高兴和喜悦，有时会感到悲伤和忧虑，有时会感到气愤和憎恶，有时会感到爱慕和钦佩，有时会感到孤独和恐惧等等。这些都是人的情绪过程。情绪是极其复杂的心理现象，它有着独特的心理过程。

情绪是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。情绪同认识活动一样，也是人脑对客观现实的反映。情绪反映的是一种主客体的关系，是作为主体的人的需要和客观事物之间的关系。例如，长期遭受旱灾的地区降了一场大雨，这场雨显然符合人们的主观需要，人们会对之采取肯定的态度，产生满意、愉快等内心体验；相反，已经遭受洪涝灾害的地区仍然降雨不止，造成更大的损失，降雨显然违背了人们的主观需要，人们对之持否定的态度，产生不满、愤怒甚至憎恶等内心体验。情绪以主观态度体验的方式来反映客观对象，并伴有身体的行为表现和生理变化。

美国心理学家伊扎德认为，情绪包括生理层面上的生理唤醒、认知层面上的主观体验、表达层面上的外部行为。当情绪产生时，这三种层面共同活动，构成一个完整的情绪体验过程。情绪与有机体的需要联系紧密，它是以需要为中介的一种反应形式。客观世界的某些刺激并不全都能引发人的情绪，只有与人的需要有直接或间接联系的事物，才使人产生情绪。通常，那种能满足人的某种需要的对象，会引起肯定的情绪体验（例如满意、愉快、喜悦等）；反之，那种妨碍与干扰需要得到满足的东西，就会引起否定的情绪体验（例如不满意、痛苦、忧愁、恐惧、愤怒等）。

生理唤醒

人在产生情绪反应时,常常会伴随着一定的生理唤醒。例如,激动时血压升高,愤怒时浑身发抖,紧张时心跳加快,害羞时满脸通红……脉搏加快、肌肉紧张、血压升高及血流加快等生理指数是一种内部的生理反应过程,常常是伴随着不同情绪产生的。

主观体验

情绪的主观体验是人的一种自我觉察,即大脑的一种感受状态。人有许多主观感受,如喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等。人们对不同事物的态度会产生不同的感受。人对自己、对他人、对事物都会产生一定的态度,如对朋友遭遇的同情,对敌人凶暴的仇恨,对事业成功的欢乐,对考试失败的悲伤等。这些主观体验只有个人内心才能真正感受到或意识到,例如,我知道“我很高兴”,我意识到“我很痛苦”,我感受到“我很内疚”等等。

外部行为

在情绪产生时,人们还会出现一些外部反应过程,这一过程也是情绪的表达过程。例如,人悲伤时会痛哭流涕,激动时会手舞足蹈,高兴时会开怀大笑等。情绪所伴随出现的这些相应的身体姿态和面部表情,就是情绪的外部行为。它经常成为人们判断和推测情绪的外部指标。由于人类心理的复杂性,有时人们的外部行为会出现与主观体验不一致的现象。例如,在一大群人面前演讲时,明明心里非常紧张,还要做出镇定自若的样子。

生理唤醒、主观体验和外部行为作为情绪的三个组成部分,只有三者同时活动,同时存在,才能构成一个完整的情绪体验过程。例如,当一个人佯装愤怒时,他只有愤怒的外在行为,却没有真正的内在主观体验和生理唤醒,因而也就称不上有真正的情绪过程。因此,情绪必须是上述

三方面同时存在,并且有一一对应的关系;一旦出现不对应,便无法确定真正的情绪是什么。这也正是情绪研究的复杂性,以及对情绪下定义的困难所在。

编者·小·语

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性,在生理反应上的评价和体验,包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。情绪是信心这一整体中的一部分,它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性,是信心在生理上一种暂时的较剧烈的生理评价和体验。

如何控制好自己情绪

北宋诗人苏轼的《水调歌头》有一句词叫“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺”,这其中的“悲欢离合”简单来说就是我们的情绪上的波动。情绪是人类在日常生活中的种种条件反射,正如日出日落、月圆月缺一样,情绪也会时好时坏,这种变化和波动是十分正常和自然的现象。可以说我们的生活离不开情绪,它与我们每天的生活形影不离。

从客观上来说情绪可分为两种:积极的和消极的。消极的情绪有嫉妒、仇恨、愤怒、恐惧、贪婪、报复、忧伤等等,而积极的情绪则是我们经常提及的关爱、同情、乐观、希望、信心、忠诚、快乐等。美国密歇根大学的著名

心理学家南迪·内森的一项研究中发现,平常人在一生中平均有近三分之一的时间处于情绪不佳的状态。消极情绪对我们的健康危害很大,科学家们已经发现,经常发怒和充满敌意的人更可能罹患心脏病。哈佛大学曾调查了一批心脏病患者,发现他们中经常焦虑、抑郁和脾气暴躁者比普通人多三倍。因此,人们非常有必要与那些消极的情绪作斗争。

我们所必须做的就是不能让自己成为情绪的奴隶,不能让那些消极的心境左右我们的生活。可以毫不夸张地说,学会控制自己的情绪是生活中一件生死攸关的大事。因为消极情绪不仅仅危害我们的身体健康,也会对我们的工作、学习、人际交往、事业产生不良影响,甚至我们的命运也会因为消极的情绪而毁于一旦。

在美国华盛顿有一个小男孩,他的父亲买了一辆小汽车。他父亲非常喜欢那台汽车,总是为那台车做精心的保养,以保持汽车的美观。

一天,小男孩拿着硬物在她父亲的汽车上留下了很多的刮痕。她父亲盛怒之下用铁丝把小男孩的手绑起来,然后吊着小男孩的手,让他在车库前罚站。四个小时后,当父亲平静下来回到车库时,他看到女儿的手已经被铁丝绑得血液不通了!父亲把她送到急诊室时,手已经坏死,医生说不截去手是非常危险的,甚至可能会危害到孩子的生命。所以小男孩就这样失去了她的一双手!

大约半年后,小女孩父亲的汽车进厂重新烤漆,又像全新的一样了。当他把小汽车开回家,小男孩看着完好如新的汽车,对他天真地说:“爸爸,你的汽车好漂亮哟,看起来就像是新汽车。但是,你什么时候才把我的手还给我?”

不堪愧疚折磨的父亲终于崩溃,最后举枪自杀。

一场悲剧,只是因为父亲没能控制住自己的一次情绪。

在2006年的德国世界杯的决赛场上,当时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。

情绪控制至关重要,控制情绪也很难。控制情绪是一种很高的内在修

养,是一门艺术。我们应该对各种情绪持有警觉意识,并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。积极的我们就接受,消极的我们就拒绝,并提醒自己这些情绪正是人生计划成功或失败的关键所在。弱者任情绪控制行为,强者让行为控制情绪。

那么,在现实生活中,我们怎样才能控制好情绪,让生活充满幸福和欢乐呢?

首先要寻找原因。当你闷闷不乐或者忧心忡忡时,所要做的第一步是找出原因。找出问题症结后,便集中精力对付它。

其次是遵守身体内在的“情绪节奏”。要分析自己在什么时间、什么环境下容易产生消极情绪,因为人的情绪变化是有周期的,而每个人的特点又各不相同。

再次是注意合理饮食,保证睡眠。大脑活动的所有能量都来自于我们所吃的食物,因此情绪波动也常常与我们吃的东西有关。而睡眠不足对我们的情绪影响极大,对睡眠不足者而言,那些令人烦心的事更能左右其情绪。

经常亲近自然,经常运动。许多专家认为与自然亲近有助于心情愉快开朗。假如没有条件总到户外去活动,那么,即使走到窗前眺望一下青草绿树也对心情有所裨益。另一个极有效的驱除不良情绪的自助手段是健身运动。哪怕只是散步十分钟,对克服我们的坏心情都能收到立竿见影之效。

编者小语

很多时候在公众场合我们会因为自己的性格不好而生气,而过后只有后悔,后悔自己的行为,后悔自己无法控制住自己。事后,你会发现你想到的东西有很多,也想到了之后怎么去做。所以,保持一颗平静宽容的心去对待每一件事,让我们自己的情绪不再波动,让我们每一天都能够在快乐的工作、生活环境中度过,做到真正的“激情工作,快乐生活”。