



# 别让情绪 左右你



现代人情绪控制与心态调节自助读本

牧之/编著

让生活失去笑声的不是挫折，  
而是内心的困惑。  
让脸上失去笑容的不是磨难，  
而是禁闭的心灵。  
没有谁的心情永远轻松愉快，  
战胜自我，  
控制情绪，  
从“心”开始。

# 别让情绪 左右你

*Bie Rang Qingxu  
Zuoyou Ni*

牧之/编著

## 图书在版编目(CIP)数据

别让情绪左右你：现代人情绪控制与心态调节自助读本/牧之编著. —北京：新世界出版社，2009.4

ISBN 978-7-5104-0192-3

I.别… II.牧… III.情绪—自我控制—通俗读物 IV.B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第033496号

---

## 别让情绪左右你

---

作者：牧之

责任编辑：杜力

特约编辑：张宇浩

责任校对：胡文静

责任印制：李一鸣 黄厚清

封面设计：红十月设计工作室

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：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总编室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：河北固安保利达印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：300千字 印张：19

版次：2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0192-3

定价：32.00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



## 前言

### Foreword

有什么样的情绪反应,就有什么样的生活!

你兢兢业业却总不能升职,你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼?

一时冲动和爱人吵架,你能不能先冷静下来,还是各不相让以致感情破裂?

你苦口婆心,可孩子就是不听话,你能否保持心平气和,还是暴跳如雷,甚至拳脚相加?

……

正确调节自己的情绪,并理解他人的情绪,可以让生活顺风顺水;错误表达自己的情绪,忽视甚至误解他人的情绪,就可能招致不可估量的损失。

的确,让生活失去笑声的不是挫折,而是内心的困惑。让脸上失去笑容的不是磨难,而是禁闭的心灵,没有谁的心情永远轻松愉快。战胜自我,控制情绪,从“心”开始。

“无法改变天气,却可以改变心情;无法控制别人,但可以掌握自己。”情绪是个很复杂的东西,好情绪可以成就我们的人生,而坏情绪则可能让我们败走麦城,说情绪可以决定命运一点也不为过,因此如何管理好自己的情绪,学会疏导和激发情绪,学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系,则是我们人生必须学习的一课。





本书里没有高深的理论讲解，而是用了近乎谈话的方式告诉我们在愤怒时如何懂得制怒和宽容；悲伤时如何懂得转移和发泄；忧愁时如何懂得释放和解脱；焦虑时如何懂得排遣和分散。如果我们学会了如何了解你的情绪、如何控制你的情绪、如何改变你的情绪，那么人生也将平坦与平顺。

你是情绪的主宰，情绪管理的最高境界是自由自在。

我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！





# 目 录

## contents



### 第一章 情绪伴你一生——认识情绪才能掌控情绪



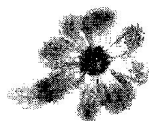
- 什么是情绪 /3
- 人的九种基本情绪 /5
- 情绪的作用 /6
- 情绪影响身心健康 /8
- 情绪影响竞技状态 /10
- 情绪影响幸福指数 /13
- 情绪是会传染的 /17
- 情绪会全面影响人的心理 /19



### 第二章 做情绪的主人——情绪需要自身调控



- 做自己的情绪调节师 /23
- 不做情绪的奴隶 /24
- 学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀 /27
- 把握情绪才能把握思想 /27
- 情绪控制不等于不动感情 /29
- 接受并体察你的情绪 /31





## 第三章 别让愤怒毁了你——如何控制暴躁情绪

- 发怒会破坏你正常的思维能力 137
- 愤怒是具有破坏性的 139
- 用理性控制暴躁 142
- 如何做到不生气 143
- 没有天生的坏脾气 144
- 再生气都应该有底线 145
- 愤怒使人失去理智 147
- 停止发怒,控制情绪 149
- 如何制服自己的愤怒 150



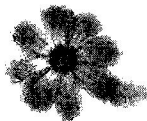
## 第四章 别和快乐擦肩而过——如何拥有快乐心情

- 生活中的一点一滴都蕴藏着快乐 157
- 快乐在每个人的心里 158
- 让快乐与你结伴而行 160
- 快乐是一种正面的情绪 163
- 快乐是每一个人的权利 166
- 拥有一颗童心,就会像孩子一样快乐 168
- 给自己一面心情的旗帜 170
- 知足者最先享受快乐 171



## 第五章 每天都心存美好期盼——如何用乐观主宰自己

- 生命是有限的,希望是无限的 177
- 不要让悲观占据你的心灵 179
- 事情没有你想像的那么糟 180
- 困难中往往孕育着希望 182





- 人生永远都有希望 /84  
 精神可以击垮厄运 /86  
 保持正常的心态 /90  
 用乐观铸造生命奇迹 /92



## 第六章 给心灵洗个澡——如何排除心灵毒素

- 打开心窗,追求心灵的自由 /97  
 去除禁闭心灵的枷锁 /99  
 没有人的心灵永远一尘不染 /101  
 放飞你的心灵 /102  
 让你的心情放轻松 /104  
 放下是一种觉悟,更是一种心灵的自由 /106  
 放下心灵的重负 /109  
 修养自己的心灵 /111



## 第七章 宽恕的人生哲学——如何塑造豁达心胸

- 豁达是一种至高的境界 /115  
 宽容有益身心健康 /117  
 拥有豁达是幸福的基础 /119  
 宽容使你收获未来 /121  
 让宽容化解你心中的仇恨 /123  
 豁达带来快乐 /125  
 与人为善的真谛 /126  
 有容纳的雅量,心胸会更广大 /128



## 第八章 天下无人不自卑——如何打造自信习惯

- 自卑并不可怕,可怕的是沉浸其中 /133







- 用信心支撑自己的行动 /134
- 每个人都无权轻视自己 /135
- 别让自卑感控制你的生活 /137
- 任何时候都应该信任独一无二的你 /139
- 相信自己的人永不言败 /142
- 自信的人拥有更大的勇气 /144
- 信念的力量是巨大的 /145



## 第九章 享受爱与温情——如何经营与感受温暖情怀

- 宽容是爱的精髓 /151
- 留住你身边的幸福 /152
- 亲情是你一生不变的依赖 /154
- 把欣赏的目光停留在你拥有的人身上 /156
- 用责任去体味幸福 /158
- 用尊重和理解化解隔阂 /160
- 家是你永恒的港湾 /162



## 第十章 用微笑面对逆境——如何笑对挫折

- 在逆境中选择微笑 /167
- 坦然面对挫折和逆境 /169
- 保持一颗平和的心 /172
- 奇迹总会出现的 /175
- 没有永远的幸运,也没有永远的不幸 /176
- 在挫折中打造宽舒人生 /178
- 面对挫折千万不能慌乱 /179
- 如何进行挫折中的情绪管理 /181





## 第十一章 掌握节奏,张弛有度——如何应对压力

- 压力是不可避免的 /185
- 再忙碌也要释放自己 /187
- 让自己背负合适的压力 /188
- 尝试减少工作 /190
- 让悠闲来缓解你的压力 /192
- 抛弃本不属于自己的压力 /194
- 掌握节奏,张弛有度 /196
- 如何让自己远离工作低潮 /198



## 第十二章 换个角度看问题——如何走出思维困惑

- 不要禁锢自己的思维 /203
- 走出思维定势 /204
- 不要陷入思维的死角 /206
- 跳出习惯性思维的怪圈 /207
- 警惕陷入“经验”中 /208
- 善待你的奇思妙想 /209
- 开拓你的思维 /211
- 培养你的开创性思维 /213



## 第十三章 焦虑紧张不要过度——如何放松自己

- 做个心理按摩,让自己放轻松 /219
- 以饱满的精神状态过好每一天 /222
- 正确面对生活应激 /224
- 如何避免焦虑情绪的产生 /225
- 如何解除紧张情绪 /227





- 让自己远离抑郁情绪 /229
- 在大自然中“放逐”自己 /231
- 用音乐舒缓自己 /233
- 放松训练 /235



## 第十四章 接受现实,停止抱怨牢骚——如何克服不满情绪

- 摆脱心中无名的绳结 /239
- 生活本来就是不公平的 /240
- 别为琐事烦恼 /243
- 不要为自己的缺陷所累 /245
- 学会顺其自然 /247
- 用笑声解除忧愁 /249
- 让宁静化解情绪污染 /250
- 生活中的很多东西是不能强求的 /252
- 不妨欣赏沿途的美景 /254



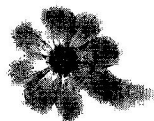
## 第十五章 空虚郁闷全扫光——如何充实自我

- 充实自己,不断进取 /259
- 做自己感兴趣的事是一种享受 /261
- 小爱好也可以成就大快乐 /262
- 学习使你充实并快乐 /264
- 怎样摆脱空虚 /266
- 用读书陶冶自己 /268
- 在艺术中充实自己 /270



## 第十六章 战胜自我,拥抱健康——如何进行情绪管理

- 躲避与转移 /277





- 释放与宣泄 /278
- 与怒气对话 /281
- 挥别工作怒气 /283
- 加强自我修养 /285
- 情绪锻炼的重要性 /287
- 自然陶冶法 /288




## 第一章

# 情绪伴你一生

## ——认识情绪才能掌控情绪

---



轻松、愉快、乐观等良好情绪,不仅能使人产生超强的记忆力,而且能活跃创造性思维,充分发挥智力和心理潜力。而焦虑不安、悲观失望、忧郁苦闷、激愤恼怒等不良情绪,则会降低人们的智力活动水平。因此,消除不良情绪、保持良好的精神状态,是进行创造性学习、提高学习效果的一个窍门。

研究表明,强烈的情绪反应会骤然阻断人们的正常思维,持久而炽热的情绪则能激发人们无限的潜能去完成某些工作。





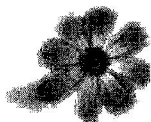
## 什么是情绪

在快节奏生活的时代,人们的心情就像高速公路上来往的车辆一样瞬息万变,不管你是朝为官还是在野为民,不管你是腰缠万贯的大款,还是不名一文的寒士,伴你一生的不是功名利禄、青春容颜,而是心情。心情可以左右你的一生。

心情用心理学术语来说,就是情绪。

情绪是人说人懂的话题,也一直萦绕和影响着人们的生活。可到底是什么是情绪呢?这是一句话难以说清道破的。人们为高兴而开怀,为悲伤而难过,这都是情绪。它给人们带来许多感受:使人们精神焕发,也使人们萎靡不振;让人们时而冷静,时而冲动;让人们理智地去思考,也让人们失去控制地暴跳如雷;让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福;而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。它存在于每个人心中,而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。人们会看见球迷们为一场扣人心弦的比赛而狂热、兴奋和紧张,痛失亲人和朋友的人则痛苦、悲伤和难过,而获得荣誉和完成一件任务的时候则得意、骄傲、轻松愉快。可是人们受到挫折和经历打击、遭遇委屈时有什么样的情绪呢?悲观、失望、沮丧等等。面临危险,人们会害怕和恐惧;面对不友好的挑衅和威胁会愤怒;工作不顺心的时候人们会不满;当期望变成失望的时候会觉得有失落感;前途渺茫时人们会忧郁,而紧迫的工作和众多的压力更会让人们焦虑不安……这些促使人们心潮起伏、思绪万千的都是人们常说的情绪。这些情绪的变化和活动也是人人都具有的。

在人类历史上,很少有人研究情绪。20世纪90年代,科学家和学者才开始对这个题目感兴趣。研究情绪的专家们,至今对“情绪”的概念没有一致的定义。简单地说,我们可以暂且接受以下的定义:“情绪是内心的感受经





由身体表现出来的状态。”有医学研究认为,情绪和情感是我们身体的一种生物反应。

任何生活中的变动,大到超越了人能力所能处理的大事情,小到扰乱人内心平衡状态的小事件,都会是“情绪”的来源。这些可以预测或不可预测的刺激性事件,都会给我们带来或大或小的“情绪”。那么,具体来说情绪的来源有哪些呢?

1. 重要的生活变动。生活方面突然的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是我们较难有效加以处理的,所以有时候会造成身体上的不适或疾病。如突然中了200万元特等奖是令人兴奋的,但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件,因为会造成我们日常生活的重大变动,也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。再如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、单相思或者受伤、失业、退休等等,都会引起情绪的波动。

2. 生活中的小困扰。我们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。例如,电脑正在使用时遇上停电,使辛苦建立的资料不翼而飞;又如,穿着一身漂亮新衣参加年终酒会,却不小心沾上一点酱油等等。这些小困扰累积起来,会不会成为破坏健康情绪的来源呢?答案是肯定的。

3. 灾变事件。灾变不仅对伤残的受害者来说是重大的情绪事件,对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友及从各种传播媒体听闻这个事件的人来说,都会产生或大或小的情绪。

4. 长期的社会性情绪来源。会造成情绪的社会事件,莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会治安、环境污染等。精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率都有显著升高等情况都说明了情绪危害的严重性。这些问题不仅是科学技术上的问题,也是心理上的问题。要解决这些事件所造成的情绪问题,单靠个人微薄的力量是不够的,而是需要借助整个社会的共同努力。







## 人的九种基本情绪

人有九类基本情绪：快乐、温情、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。快乐和温情是正面的，惊奇是中性的，其余六个都是负面的。由于负面情绪占绝对多数，因此不知不觉就会进入不良情绪状态。我们的目的就是要塑造阳光心态，把快乐和温情这两个好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。比如说，我现在不高兴了，我就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来，能做到这一点的是超人，我们不是超人，但会努力去做。因为心情具有两极性，好的心情产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。

当人们面对那些“危险”情绪时，如果不能及时缓解，可能变成绝望，而所有的这些情绪都和疾病相关。如果这些“危险”情绪困扰着你，你感受到快乐和温情的时候就非常少。

虽然人类的情绪还有许多，但几乎都建立在这九种情绪的基础上。为了从正面情绪中受益，我们需要学习掌控自己的情绪。

掌控情绪意味着：你能通过给自己充电，拥有对自己、对生活、对世界的健康信念，来改变自己的不健康情绪。这些信念，会给我们带来诸如勇敢、容忍、同情等更为健康的情绪。

情绪是感情的一种表现方式，而不是问题的根源。可是绝大部分人都把情绪看做是问题本身，比如家长往往针对孩子的情绪而加以斥责，目的只是制止情绪的出现。情绪虽然得到了制止，但是问题并没有得到解决。这样的例子在现实生活中是很普遍的。

情绪是感情的先知，出现了什么样的情绪，反映出你的生活和事业哪里出了问题，需要处理。

