



情绪心理学：

你的情绪为何总被他人左右


陈荣◎编著

面对起伏，不喜不悲；
面对苦难，波澜不惊。
控制住情绪，就是把握住自己。



情绪心理学： 你的情绪为何总被 他人左右

陈荣◎编著

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

我们都知道对生活应该抱以积极乐观的态度，所谓“爱笑的人运气不会太差”，好情绪带给人向上的正能量，正能量就是好运气的源头。而与之相反的坏情绪，则是偷偷影响人们身心和行为的负能量。

本书是一本帮助读者改变坏情绪、赶走负能量、提升幸福感的心理自助读本。在对情绪有一个基本认知的前提下，帮助读者摆脱负面情绪的干扰，摆脱对人生的担忧，就能让好运伴随好心情常驻你的心间。

图书在版编目(CIP)数据

情绪心理学：你的情绪为何总被他人左右 / 陈荣编著.—北京：中国纺织出版社，2018.11
ISBN 978-7-5180-5401-5

I. ①情… II. ①陈… III. ①情绪—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第211629号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：168千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

有好心情自然有好运气，有好心态自然有好福气。当那些令人不愉快的、不喜欢的情绪出现时，我们的大脑会将之判定为负面情绪。但实际上，当一个人带着觉知，而不是无意识地去看待这些情绪的时候，就会发现情绪和感受没有好坏之分，更不存在所谓的“负面情绪”。人们之所以认为某些情绪是负面的，那是因为他们无法控制情绪，任由消极情绪牵着鼻子走，所以才认为那是消极的，是不利于自己的。

事实上，如果不能有效掌控情绪，坏情绪会给生活带来许多负面影响。生活中，若是负面情绪袭来，有可能一件很细微的事情，很平常的话，都可以让人憋闷生气、满口抱怨、大发脾气，搞得自己不好受不说，身边的人也觉得莫名其妙。当一个人被负面情绪裹挟的时候，就连他身边的空气中都弥漫着紧张、压抑。不仅如此，坏情绪带来的影响是持续性的——他手上的事情会做得越来越不顺，运气越来越差，心情越来越糟糕，情绪和运气陷入了无休止的恶性循环。这时，人们往往会感叹：确实是运气不好。然而，真相却是坏情绪赶走了好运气。

有好情绪，才会有好运气。生活中，那些经常保持着良好情绪的人，总会把遇到的一切都当成上天的恩赐。因为怀着好心态，所以他身上散发出的气场就如同阳光一般温暖着自己和他人。相反，那些总被坏情绪控制

的人，常常牢骚满腹、自卑压抑，在他看来所有的不公平都是上天故意为难自己，心中的怒气不论是对内攻击还是对外攻击，都是伤人害己。结果，每一个过度反应的情绪，都需要自己买单。

俗话说“家和万事兴”，道的就是这个理儿。一个人若是生活在和谐美满的家庭里，做什么事情都是顺顺利利，所以万事兴，好情绪带来好运气。一个人有过度的情绪反应，是智慧不够、修养不够的结果。生活中我们会遇到各种情绪，当一个人可以有效控制自己的情绪时，他是优雅而得体的，也是成功的，因为好情绪会带来好运气。智慧如你，别让坏情绪赶走好运气。

编著者

2018年2月



目录

第01章 认识坏情绪，做好自我情绪管理	001
先要管理好情绪，才能掌控自己的人生	002
认知自己的情绪，了解自己的内心	004
不要让坏情绪赶走好运气	007
不要让坏情绪蔓延，破坏美好生活	010
改变感情用事的习惯，保持理智情绪	013
发脾气之前，想想冲动的恶果	016
第02章 小心坏情绪，别让它毁坏你的健康	019
负面情绪，常常会导致疾病的滋生	020
合理控制情绪，别让坏情绪在心中郁结	023
心中的闷气一定要发泄出来	026
忧虑是身体健康无形的杀手	028
坏情绪极易影响心理，扰乱身心	031
第03章 清除不佳情绪，找到坏情绪的根源	035
摸清自己的情绪周期规律	036



定时整理情绪，让生活有头绪	038
找到让自己舒适的生活节奏	042
远离空虚的陷阱，保持内心的从容	044
别让自己被他人的坏情绪传染	047
跳脱出世，才能摆脱这些坏情绪	050
第04章 别陷入抑郁，在心上开扇窗让阳光照进去	053
走出抑郁的阴霾，沐浴灿烂阳光	054
远离郁闷，让欢乐多一点	057
行动起来，去做些能够消除抑郁的事情	059
别太过顾及面子，凡事都要把握好度	062
发泄吧，每个人都有哭泣的权利	064
摆脱抑郁，最重要的是与别人交流	067
第05章 清除抱怨情绪，传递好情绪才能换来好运气	069
学会看到生活中美好的一面	070
不过多地审视别人的短处	073
用心去活现在，把握住人生的幸福	075
多一份努力，少一些抱怨	077
无需抱怨，每个人都有缺点	079
与其抱怨，不如把困难踩在脚下	081



第06章 控制愤怒情绪，心宽一点愤怒少一点	085
多一些思考，少一次冲动	086
发怒伤身，不如去宽恕和理解	089
别让愤怒左右自己的情绪	091
当你被愤怒包裹时，先试着给情绪降温	094
懂得换位思考，怒气也会随之减少	097
拥有一颗宽容的心，快乐也会多起来	100
第07章 远离焦虑情绪，平常心更能体会生命真谛	103
远离焦虑，及早走出人生的雾霾	104
别想太多，想太多会更焦虑	106
坚持做自己，你无法使所有人都满意	109
有了瑕疵和缺憾，人生才变得真实生动	112
少点欲求，就会少一分焦虑	114
第08章 远离悲伤情绪，做快乐坚强的自己	117
不要让悲伤长时间积压在心底	118
坚持下去，悲伤迟早会烟消云散的	121
痛苦和失败中凝聚了使你成功的经验	123
学会释怀，不要沉溺于沮丧的情绪里	125



第09章 丢掉自负情绪，过度自满会让你输得很惨	129
骄傲自满，会让你的优势变成隐患.....	130
保持空杯心态，是走向成功的第一步.....	132
过度逞能是愚蠢的表现.....	135
做一个谦虚的人，不恃才自傲.....	138
越是自命不凡，越容易迷失自己.....	140
放下自负情绪，用宽容的心去接纳更多.....	143
第10章 倾吐你的烦恼，给坏情绪找个出处	147
学会合理地宣泄自己的情绪.....	148
不要把所有的事情都藏在心底.....	150
一声叹息能让我们摆脱消极的情绪.....	153
主动释放、理智宣泄不良情绪.....	155
适时适当地向他人倾诉我们的情绪.....	159
采取委婉曲折的方式表达自己的愤怒.....	162
第11章 挖掘积极情绪，好心情让幸福感多一点	165
决定自己命运的，是你的内心.....	166
快乐有着无穷的感染力量.....	168
懂得自我调节，为简单生活添点彩.....	171
兴趣是调节和排解不良情绪的一个好出口.....	173



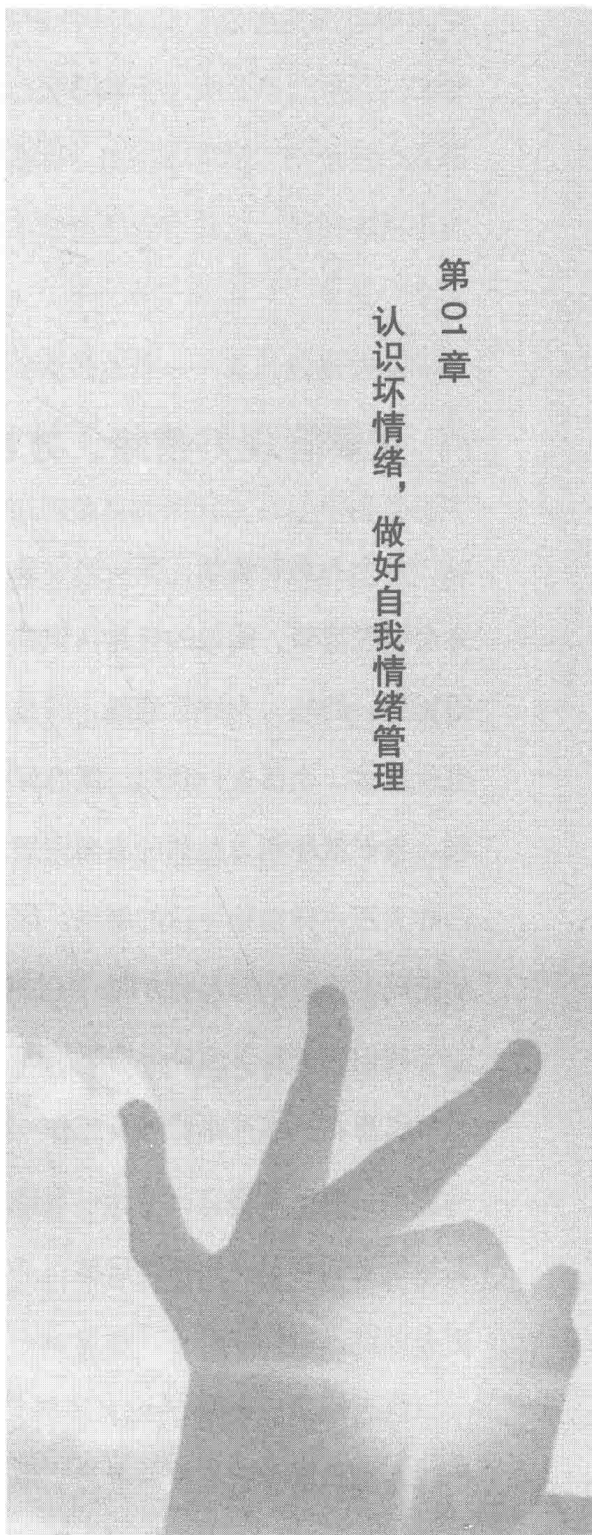
进行积极的心理暗示，赶走坏心情·····	175
积极调整状态，远离负面情绪·····	178
第12章 忘记不快，洒脱的人生更快乐·····	181
心中常有喜乐，身体常保健康·····	182
想要活得轻松快乐，那就放下身上的重负·····	185
别和自己过不去，才能让生命更加精彩·····	188
只有遗忘了不快，才能更好地前进·····	191
过于沉浸在自我的痛苦中惹人厌弃·····	193
为生活中的“小幸福”而欢呼·····	196
第13章 放下包袱，消极情绪需要及时倾吐·····	199
适当倾诉能够帮助我们更好掌控情绪·····	200
善待自己，不把闷气憋在心底·····	202
别让自己被不理智的愤怒控制·····	204
不要让别人的玩笑，偷走你的好心情·····	206
多多尝试，发现适合自己的发泄方式·····	208
愤怒其实也可以委婉表达·····	210
第14章 且行且珍惜，不要拿爱情赌气·····	213
爱对方，但也别忘了爱自己·····	214



爱情不止浪漫，还有包容	215
越亲密越需要相互尊重	218
别让你的唠叨磨灭了感情	220
与爱人的对话也需要技巧	223
自言自语可以缓解精神压力	225
有问题及时沟通，不把抱怨埋在心底	226
参考文献	230

第01章

认识坏情绪，做好自我情绪管理





先要管理好情绪，才能掌控自己的人生

每个人都有情绪，喜、怒、哀、乐是我们生活中的常态，我们不可能完全摆脱情绪，能做的只是认识到自己的情绪，让自己在情绪的世界里活得更好。的确，人感觉到的，就是所拥有的，人感觉到的越多，所拥有的也就越多。生活告诉我们，拥有好情绪，就是胜利的保证。做人乐观、积极，我们就能朝着胜利的方向迈进。每个人今天的命运状况，或许都是自己昨天不一样情绪导致的结果。因此，我们任何一个人，都要学会解读人生密码，才能认清人生方向，才能朝着这一方向大步迈进。

我们先来看下面这个求职故事：

凯恩在一家汽车修理厂工作，他做这行已经五年了，尽管生活过得马马虎虎，但他觉得自己不能一直这样下去，他也想成功。正巧，最近他看到报纸上刊登了一则招聘启事：某汽车公司高薪聘请修理部经理，凯恩很想去试试。

这天晚上，他早早地上床睡觉了，但也不知道怎么回事，他莫名地烦躁，翻来覆去睡不着。于是，他干脆爬起来，他想了很多：是啊，自己



现在已经快三十岁了，为什么一事无成呢？和自己一起毕业的那些同学们，要么有固定工作、幸福的家，要么已经住豪宅、开名车，并且，大学时代，另外三个舍友都曾经当过自己的老板。他扪心自问：与这三个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？其实，他们实在不比自己高明多少。

经过长时间的反思，他终于找到了问题的症结——自己性格情绪的缺陷。在这方面，他不得不承认自己比他们差了一大截。时间过得很快，到了深夜两点的时候，他依然毫无睡意，因为他真的清醒了，他觉得自己生平第一次看清了自己，发现过去很多时候自己都不能控制自己的情绪，例如自卑、做事莽撞、自私等。

于是，他下定决心，一定要改变自己，要保持一个积极向上的心态，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早上，尽管他没睡好，但依然满怀自信地前去面试，令他惊奇的是，他真的顺利地被录用了。

故事中的主人公凯恩之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。看了这个故事，你的内心是否也会有所触动呢？

的确，情绪对我们的生活和命运具有决定意义的影响。积极的情绪会引导我们以正确、恰当的方法做人做事，引导我们成功，而相反，在消极情绪的引导下，我们也可能会做错事而追悔莫及。实际上，我们都清楚一点，这个世界上，成功者毕竟是少数，成功者潇洒走于世，失败者颓废不堪，而我们可能忽略的一点是，成功者之所以成功，失败者之所以失败，



不仅与他们的能力有一定的关系，更为重要的是，他们是否有一个健康的心态。有时候，你以为成功的大门已经关闭，但若积极进取的话，你会发现，其实另外一扇窗已经为你打开。

在我们的人生道路上，个人能力固然在很大程度上影响着我们前进的步伐和速度，但起到决定性作用的，是我们对于自我情绪的良好控制力。在这个压力空前的社会，保持健康的情绪，是令我们走向康庄大道的关键。

认知自己的情绪，了解自己的内心

为什么在产生情绪时，我们会产生相应的反应？为什么有的人每天都不会失落呢？为什么有人即使心情不好，还是干劲十足呢？为什么不同情绪撞击在一起，会产生那么可怕的结果？

究竟为什么我们会对情绪有这么多的困惑呢？这都是因为我们对情绪的认知太少，觉得情绪实在是太复杂了。虽然情绪一直伴随在我们的左右，但是我们对它的认识太少，摸不清情绪的本质。想要有效地控制情绪，我们必须了解自己的情绪，只要我们静下心来，好好去体会自己的心情，深入地了解自己的情绪，就能更好地调控自己的情绪。这些经历会为我们的生命增添色彩，成为美好的享受；反之，则可能成为我们的负担，甚至损耗我们的生命。

陈靖是一家进出口贸易公司的业务经理，工作表现突出，很受上级领



导的赏识。他和同事相处得也十分融洽，平时待人也十分有礼，被大家当作是即将成为总经理的人。一天陈靖加班到凌晨两点，第二天就起晚了，他冲到楼下，大声质问太太为什么不叫醒他，害他上班要迟到了，看到这么晚了，连早餐都没做，陈靖和太太吵得更凶了。

没有吃到早餐，他气冲冲地下楼，在楼梯由于走得太急，不小心扭伤了脚，好不容易走到停车场，却发现忘了带钥匙，不得不又返回楼上，本来就迟到了，现在更是赶不及了。在上班的路上，因为前面发生了车祸，两个小时了，车也只走了一小段距离。等他按捺着焦急的心驶上了高速路，又因为超速行驶被警察逮个正着。虽然只开了张罚单，但也耗去了二十分钟。下了高速进入市区时，一心只想快点到公司的他又闯了红灯，结果撞上对面来车，如此又耽搁了两个小时处理交通事故。这个时候，他的心情已经恶劣到了极点，本来与大客户预约的商户会谈也因为没赶上而泡汤了。

到了公司，大家都在吃午餐了，他没来得及喘口气，就因为上午丢失了大合同而被老板叫去训了一顿，正在气头上的他一反常态和老板顶撞了起来。老板自然咽不下这口气，就叫他卷铺盖走人。他回到自己的办公室收拾东西，恰巧秘书进来找他汇报工作，结果不知道发生了什么就被他轰出门外。秘书小姐下班回到家，就对她的先生乱发脾气，结果先生也不示弱就把气撒在儿子的头上，儿子受到这种莫名其妙的指责，很委屈。不巧，家里的小狗躺在地上，结果儿子上去将气撒到了小狗头上，把还不明状况的小狗踢得远远的。小狗大概是这一连串事件中最可怜的受害者，但它不会连累别人，把怒气发在别人的身上。



可见，情绪时刻影响着我们，（我们在与客观事物接触过程中，情绪并不是一成不变的，随时随地都有起伏和变化。）所以我们需要了解情绪，并能够做到合理地引导情绪，要知道舒畅的心情是自己给予的，不要天真地去奢望别人的赏赐，也不要可怜地去乞求别人的施舍。

那么，情绪有什么秘密呢？

1.情绪的周期

首先可以试着找出自己的情绪脉络，可以通过记录自己的情绪状况，两个时刻的情绪要特别注意，清晨醒来时的情绪状态，用数值量化情绪从低潮到高昂的程度；另一个要注意的是睡前的情绪状态，并注意一天中能够引起自己情绪明显变化的事件。一段时间后便可看出自己的情绪周期及变化的原因。在低潮期可适当做些愉快的事情，减少产生激烈情绪反应的机会。遇到可能会引发情绪的因素，就要想办法躲开或调整，这样就能有效地调节自己的情绪。

2.情绪的生理变化

练习觉察自己情绪的生理变化。生理反应是快速而明显的，若能及早感觉，就能尽早地采取措施，防患于未然。这样也许能避免一场冲突。如发现自己心跳加速、胃部开始紧缩，这就代表着你可能已经被激怒了，你可以暂时离开这个让你情绪变化的场所，可以出去散散步，找人聊聊天等，不要让自己被愤怒控制，让自己保持冷静，也能帮助我们控制自己的情绪。

了解情绪的秘密，做自己情绪的主人、获得快乐，对自己的情绪负责，不被坏情绪影响。一个渴望成功的人，尤其是当他处在不顺的环境中