

90%的成功人士都擅长的高情商式情绪控制法

高情商的人都懂得的情绪控制

郑和生◎著

情商水平的高低对一个人的生活、工作乃至事业的成功都有着决定性的影响，
而提高情商，关键是管理好自己的情绪

Emotional
Intelligence



高情商的人 都懂得的情绪控制

郑和生◎著

Emotional
Intelligence



图书在版编目 (CIP) 数据

高情商的人都懂得的情绪控制 / 郑和生著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.7

ISBN 978-7-5581-5224-5

I. ①高… II. ①郑… 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 (2018) 第 134149 号

高情商的人都懂得的情绪控制

著 者 郑和生

责任编辑 王 平 史俊南

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260 千字

印 张 18

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67208886

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-5224-5

定价: 45.00 元

版权所有 侵权必究

第一辑 CHAPTER 01

学会控制糟糕的负面情绪

- 003 从纠结中解脱出来
- 006 别让困境困住了内心
- 009 把情商和智商有机地结合
- 013 启动你的自我防御机制
- 016 负面情绪于事无益
- 018 不必凡事都从众
- 021 培养正面的习惯
- 024 很多坏情绪都是由拖延引起的

第二辑 CHAPTER 02

淡定从容，不陷入情绪多变的怪圈

- 029 有时不要过于执着
- 031 学会正确面对困境

- 035 逆境逆身不逆心
- 039 人生需要突破和改变
- 043 别被他人的坏情绪给感染了
- 047 别把自己想得那么糟糕
- 050 给坏情绪一个释放的窗口
- 054 学会积极地自我暗示

第三辑 CHAPTER 03

不惧逆境，才能轻松应对逆境

- 059 伤害是生命的特殊礼物
- 062 客服的困难越多，成就越大
- 066 困惑激发我们更前进
- 069 失败并不是一件坏事
- 072 别让你的控制欲绑住了自己
- 075 管理好自己的时间
- 079 任何状态都是暂时的

- 082 实事求是，尽力而为之
- 087 别小瞧了你自己
- 090 逆境创造卓越

第四辑 CHAPTER 04

不逃避痛苦，才能更正确地自我认知

- 095 你害怕的事其实没有你想象得那么可怕
- 098 别让他人的言行左右了自己的情绪
- 101 让不愉快的记忆烟消云散
- 104 人生少拿一些，快乐就会多一些
- 107 没人规定你一定要十全十美
- 110 很多痛苦都源于缺乏信任
- 112 痛苦是获得幸福前的风雨
- 115 切忌凡事以自我为中心
- 118 放弃该放弃的，坚持该坚持的
- 121 痛苦并不是与生俱来

- 124 心怀希望，不惧痛苦
- 127 幸福是一份独特的自我体验
- 130 在痛苦中收获幸福

第五辑 CHAPTER 05

人生需有收有放，别让思想禁锢了你的行为

- 135 敢于突破自己的限制
- 137 允许自己的人生拥有缺憾
- 139 寻找激发你渴望的目标
- 142 被压力征服前换一个方式去思考
- 145 思路决定出路
- 148 坚定信念，突破逆境临界点
- 151 别让自己走入思维的怪圈
- 154 设定一个合理的目标
- 157 打破思维习惯的局限性
- 160 用积极的暗示鼓励自己

第六辑 CHAPTER 06

心态决定状态，幸福定义你的人生

- 165 给你的人生一个幸福的定义
- 168 走出你画的“不可能”框架
- 171 不必依附别人的价值观生活
- 173 心态决定状态
- 176 别让消极心态阻碍了思路的突破
- 179 热情拥抱每一天
- 181 人生没有绝路，心怀希望坚持下去

第七辑 CHAPTER 07

弱者不卑，强者不傲，做最真实的自己

- 187 扬长避短，让自己价值最大化
- 192 寻找最适合自己的发展道路
- 195 做好每一件事，把握好每一次机会

- 198 正确地自我定位
- 201 我们最需要成为的就是我们自己
- 207 没有绝对的弱者，也没有绝对的强者
- 211 危机意识不可少
- 215 宽以待人是种大胸襟
- 218 真正的强者更懂得谦虚低调

第八辑 CHAPTER 08

战胜自我，强大内心

- 223 我们不能成为别人，但可以做自己
- 226 你不必事事委屈求全
- 229 自我超越，成就自我
- 232 每一个好习惯的养成都不是短时的
- 235 别让坏习惯阻碍你的提升
- 238 忍耐，练就非凡品质
- 240 大处着眼，小处着手

243 在坏习惯中学会自省

第九辑 CHAPTER 09

学会经营快乐，学会自我修复

249 其实你可以不用活得那么辛苦

252 别让金钱掌控了你的所有

254 独立是自由的基础

257 有目标的人生更快乐

260 珍惜你的朋友

263 给予他人你真诚的关心

266 做自由自在的自己

269 不断提升自己，与自卑说再见

273 认识自己，才能做更好的自己

275 反省的力量

学会控制 糟糕的 负面情绪



我们总是被烦恼所困，但却经常忘记自己本身可以创造奇迹。假如我们有这样的决心信念，坚持下去，总有一天将会看到更宽阔的天空。

【 从纠结中 解脱出来 】

不知道从哪一天开始，“纠结”这个词开始闯进我们的生活。从此我们的心灵便被缠上了一团乱麻，剪不断，理还乱。工作中出现了问题，我们坐立不安；生活上出现了矛盾，我们更是彻夜难眠……最终，这种纠结的情绪越缠越紧，搅扰得我们片刻不得安静，束缚得我们无法呼吸。更可怕的是，我们很容易沉浸在这种情绪中难以自拔。

幸好，有的人能够幡然醒悟，从纠结中挣脱出来。

有位先生被派到海外工作，夫妻两人为这机会兴奋不已。经过一番计划之后，他们开心地带着孩子去就职。他们预期了很多即将面对的问题，包括生活无法适应、语言隔阂、种族歧视、丈夫工作过于忙碌、家庭关系被忽视等等，但所有这一切都意外地安然度过，最大的问题竟出在了“夫妻争吵”上。

在国内很少吵架的他们，到了异地他乡竟然成天为一些小事闹不愉快。明知是因为生活压力使然，两人却冷战热战到不可开交。

妻子沮丧到极点，做什么事都提不起劲儿，每天愁眉苦脸。

一天，她骑车独自到外面散心，一想到要回家简直懊恼极了。

她一路低着头踩着脚踏车。骑到某个路口，忽然一辆大车从身侧驶出。她差点跌倒在地上，以为自己就要亡命异乡。好在司机及时看到她，赶在撞上她之前刹住了车。

过了马路，她惊魂未定间，惊觉自己不能这样。如果她任自己失意下去，只会惹来更多更大的问题。她告诉自己，要开心度日。就这样，她与先生渐渐找出更好的沟通方法，走出困境，重拾欢笑。

一个人能不能早日走出忧郁、改善现状，与他接下来打算怎么面对挫折的态度有很大的关系。有些“一生悲惨”的人，就是因为他们在努力地“滚自怜的雪球”。挫折绝对是多数人的家常便饭，然而一旦容许自己陷入自怜的情绪，悲惨的事就会接踵而来，好像约好一般，非得整得你要死不活。

那位妻子说，在骑着脚踏车到马路另一边后，她告诉自己要坚强起来，储备精力撑过低潮。等到半年过后回头一看，才发现情况并没有想像中的那么糟。

原来掌控一颗纠结的心，是一件那么辛苦，也是那么危险的事。这让我想起了一位很纠结的朋友。他是家中的长子，由于从小家境清寒，对于父母勤劳养育的恩情总是铭记在心，信誓旦旦地告诉父母和弟弟妹妹，一定会找一个最好的媳妇回来照顾他们。

几经挑选，他终于在不小的年纪时找到了一个温顺的女人，将她娶回家，吩咐她好好伺候公婆，自己则每天从早工作到晚，忙着赚钱养父母和小家庭。

他每天战战兢兢地提醒自己要做好榜样。见妻子打理家务不够妥帖，就严厉地责备她，要求她也要像他一样全心全意地牺牲奉献。

没孩子时，他挑剔家里不够整洁，对公婆的照顾不够体贴。有了孩子后，孩子成绩不好，他怪她；孩子生个病，他也怪她。

终于，公婆因为年老相继过世，孩子也终于长大到可以照顾自己。妻子像递出辞呈一样地递出离婚协议书说：“算我眼瞎，被你当棋盘里的一颗棋子一样地娶回家里用，现在我仁至义尽，和你的感情也全磨光了……放我走吧。”

这位花了一辈子尽心尽力扮演好长子角色的男人，到这时才发现他事无巨细又精确无比的要求，让他忘了真正的生活是什么，也忘了经营与妻子的关系。

他的一生就像拍子音符都正确无比的曲子，听起来却没有一点感情。

生活中好像永远都有各种令人纠结的小事，需要我们操心，需要我们费心费力去解决它。但我们不应忘记人生中最重要，不是应该符合旁人崇高的期望，不是一定得念什么样的名校，或到什么样的公司上班才不虚此生。家里也不是不够窗明几净就没法住人，或是孩子没有十八般武艺保证会被社会淘汰——

人生苦短，何必总是为一些不必要的事情而担心，我们除了努力活在当下，还要做一个懂得享受生活的人。尽管我们无法彻底挣脱生活的羁绊，但还是要扬起快乐的翅膀，从纠结中解脱出来，容许心灵自由地飞翔。

别让困境 困住了内心

在漫长的生活中，总有很多人被无休无止的烦恼纠结着、困扰着。他们每天愁眉不展、唉声叹气。那么，生活中的这些烦恼究竟来自何方呢？其实说白了，很多人之所以会痛苦、纠结、不快乐，无非是由于在他们内心或生活中遭遇了未曾预料到的变故。而这些变故打乱了他们原本的计划，使自己的愿望无法实现。

比如说，有人想创业，赚大钱，但是却遭遇了失败、做生意赔钱了；有的人希望自己的婚姻美满，家庭幸福，结果却出现了感情危机；有的人想拥有一套属于自己的房子，结果房价不断上涨，导致梦想破灭；还有人想从事一份自己喜欢的工作，结果事与愿违，从事着一份自己并不喜欢的工作……如此种种，不一而足。

突如其来的事件总会把我们原有的思维打乱，继而让我们陷入苦恼、痛苦、迷茫、无奈之中。甚至一些事情的发生简直有点莫名其妙，因为我们觉得这样的事情根本不可能在自己的生活中发生。我们也从未对它们有所预备——比如离婚，受到好朋友的欺骗，做生意赔掉了许多钱，无缘无故遭人诽谤，被同事陷害，患了某种疾病等。

当这样的事情在自己生活中泛起时，我们总是情不自禁地怀疑自己是不是走错了路。于是，我们开始变得惊慌、悲伤、气馁、失去控制，而焦急、反思、苦恼也蜂拥而来，以往的计划、目标好像完全被它们颠覆了。

我有一位忘年交，他在告别青年，迈向中年的时候，噩耗却突然从天而降，他被诊断出得了癌症。最初那段时间，他感到极为痛苦、郁闷，但他最后想，幸好发现得早，能更好的利用剩下的时间，努力去做这辈子最想做的事。在病痛与

失意的日子里，他体会到一个事实：一切总会过去，阳光总会出来。

然而生活中的烦恼总是会出现，当我们因此感到困惑、困难、混乱，甚至陷入危机时，我们应当如何应对呢？有一位哲人曾这样说：“当我们无法承受眼前发生的事情，压力大到快受不了时，这就是最贵重的机会。”

面对生活中的种种不如意，我们根本无需烦恼，坦然接受它，需要做的事情努力去做就是了。陷入困境没关系，但不要困住自己的心。否则，一旦深陷其中，便难以自拔，最终陷入无底深渊。有人因工作不顺，从而开始和外遇搭上关系，最后搞到自己妻离子散、痛悔一生；有人由于失业，从而导致自己身体状况愈来愈差，最后大环境改善了，自己却已追不上潮流，只得眼睁睁地任自己陷入另一波洪流中，无法自拔。

甚至还有一些人，生活看起来顺风顺水，并没有什么令人纠结的事情发生，但他们仍然很不开心、总是一副郁郁寡欢的样子。对于这种人，纯粹是在自寻烦恼。

很多时候，自寻烦恼好比是一副配错度数的眼镜，既看不清晰又损坏视力。许多时候我们只需狠下心花一笔钱配一副新眼镜就好。但有些人却停留在原地慢慢吞吞、怨东怨西。要不就是好不容易花了钱戴上新眼镜不到一分钟就“头晕得厉害”，说新眼镜不适合自己。

其实，当我们不幸陷入烦恼之中时，只要能稳住情绪，冷静计划接下来要走的路，按部就班、持之以恒地进行，逆境早晚会过去。曾有位十分注重学习成绩的朋友考高中时不幸落榜，在等待学校放榜的时候为了不让自己闲坐自怜，便关起房门在家里苦练英文打字。没想到这一练，练出了爱好和专长，这项小小的才能不但重建了他的自信，也让他后来在新的领域有所发展。由此可见，逆境也能创造奇迹，就看我们如何利用它。

我们总是被烦恼所困，但却经常忘记自己本身就可以创造奇迹。假如我们有这样的决心信念，坚持下去，总有一天将会看到更广阔的天空。

事实上，生活中发生一些让人迷乱的出乎意料的事情是很正常的。而且在