

给情绪 多些时间

如何恰当
表达你的情绪

王颖◎编著



你对情绪的认知，决定了你的生活高度
别让不会表达情绪拖累你的人生

给情绪 多些时间

如何恰当
表达你的情绪

王颢◎编著



内 容 提 要

一个人的情绪若只能闷着,不能表达出来,那整个人的状态就会变得很糟糕。情绪表达可以帮助人们获得内心需求满足,帮助人们更好地认识自己。

本书针对如何恰当表达情绪这一话题,从了解情绪、掌控情绪、利用情绪、表达情绪等方面进行了详细阐述,尤其在表达情绪的技巧方法等方面给予了诸多良好且有效的建议,有助于人们合理表达情绪,使情绪得到完美释放。

图书在版编目(CIP)数据

给情绪多些时间:如何恰当表达你的情绪/王颖编著.
—北京:中国纺织出版社,2018.11
ISBN 978-7-5180-5349-0

I. ①给… II. ①王… 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194072号

责任编辑:闫 星 特约编辑:李 杨
责任校对:江思飞 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

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年11月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7.25

字数:182千字 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

一个人的情绪是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。它与心情、性格、脾气、目的等诸多因素相互作用，最普通的情绪有喜、怒、惊、恐等，还有一些细腻微妙的情绪，如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。当然，不管是正面情绪还是负面情绪，都是引发人们行动的动机。

情绪既有先天也有后天控制的成分，一个人的情绪发展和变化是因人因时因地因事而产生的。生活中，我们要管理好自己的情绪，给情绪多一些时间，恰如其分地表达自己的情绪，让情绪获得应有的表达和展示。

情绪需要恰当表达，这在于情绪是极具感染性的，不论是好情绪还是坏情绪。如果情绪不能通过合理的途径释放，尤其是坏情绪，那势必给自己和他人带来身心的伤害。恰当表达自己的情绪，简而言之，就是给自己的情绪找到合适的出口。

了解情绪，有助于我们更好地趋利避害，使情绪为自己所用。每个人都有七大基本情绪，喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，情绪的存在是正常的，产生情绪的根源常常与个人的主观体验和感受有关，是对

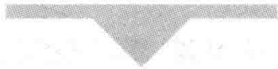
外界刺激所产生的心理反应以及相应的生理反应。因此，不管是正面的还是负面的情绪，我们都要坦然接受，注意自己的情绪波动以期提醒自己。

需要注意的是，情绪是需要被表达出来的。总一味地控制情绪并不是最佳方法，好坏情绪都应该找到合适的出口、得到合理释放。若强力压制，一旦积累到某个程度，情绪就会主动寻找内心最薄弱的地方爆发，这给自己和周围人或事带来的问题反而更严重。

情绪是用来表达的，而不是用来发泄的。表达情绪，指的是我们通过合理的途径合理地释放情绪；发泄情绪，总含有任性的意味。恰当的情绪表达，目的在于让别人了解我们正处于某种不愉快的情绪中，以期获得别人的理解，这样情绪才能得到合理且完美的释放。

编著者

2018年4月



目录

第01章 状态不如意，情绪问题多 - 001

· 诱发压力的不良生活习惯 - 002

现代人的情绪“病” - 006

强忍眼泪等于自杀 - 009

赛利格曼效应，绝望的体验 - 013

宁可发脾气也别生闷气 - 016

不让坏情绪传染到自己 - 020

第02章 情绪不神秘，了解它进而掌控它 - 023

解读情绪密码，找准人生方向 - 024

坏情绪，让你与成功擦肩而过 - 025

先控制情绪，再掌控人生 - 027

做人别太累，死要面子活受罪 - 030

学会合理释放坏情绪 - 032

遇事不钻牛角尖，凡事留有余地 - 036

给情绪多些时间：

如何恰当表达你的情绪

第03章 不满情绪是一种负累，别让抱怨毁了生活 - 039

抱怨久了，自然会上瘾 - 040

珍惜眼前，别再抱怨了 - 044

别成为现代版“祥林嫂” - 047

学会接纳他人的不足之处 - 050

换位思考，多理解少抱怨 - 051

学会珍惜，懂得知足 - 054

第04章 学会自我暗示，让正能量赶走负能量 - 057

自我暗示，能量之源 - 058

学会鼓励自己，拒绝消极心态 - 061

凡事多往好的方面想 - 063

积极暗示自己，摆脱低落情绪 - 065

“假装快乐”，赶走悲伤情绪 - 068

第05章 让悲伤到此为止，让心灵回归平静安宁 - 071

请为忧虑限定时间 - 072

别放大你的痛苦 - 074

一切焦虑，其实都是自寻烦恼 - 077

理性看待事物，不被情绪左右 - 080

挖掘潜能，才能抵御外在压力 - 083

坚韧心理，顶住压力向上走 - 085

第06章 释放不佳情绪，为坏情绪找一个出口 - 089

适度争吵，也是一种沟通方式 - 090

把坏情绪大声“喊”出来 - 092

不妨哭泣，释放压抑情绪 - 095

运动，是一种宣泄情绪的方式 - 097

上班族的情绪周期表 - 100

第07章 学会倾吐闷气，尽快抚平波动情绪 - 105

别将闷气积压在心中 - 106

把你的烦恼写成日记 - 109

情绪分担，向他人倾诉心中烦恼 - 113

自言自语，缓解心理压力 - 116

幽默玩笑，驱赶内心的“闷气” - 119

给情绪多些时间：

004

如何恰当表达你的情绪

第08章 学会情绪转移法，轻松处理坏情绪 - 123

转移注意力，告别坏情绪 - 124

远离冲动，抑制激动 - 127

忘却，是一剂“止痛”良方 - 129

远离让你焦虑的人和事物 - 132

这些方法可以让你放松下来 - 134

第09章 感染快乐情绪，让生活保持美好快乐 - 139

随“心”所欲，跟着快乐走 - 140

你选择快乐，快乐就会选择你 - 141

别被他人的不良情绪所传染 - 143

用好情绪感染对方 - 146

接受命运安排，享受人生过程 - 148

智者，不会在意小小烦恼 - 150

第10章 借助外在的力量，用外物帮助自己修复心情 - 155

醉人香气，平复沮丧的情绪 - 156

心情不好，不如吃点“好的” - 158

- 摆弄花草草，心情大好 - 160
- 色彩的魔力，让心情也斑斓 - 163
- 心情欠佳，窝着听音乐看电影 - 165
- 穿得漂亮，心情也会不一样 - 168

第11章 积极自我疗伤，镇定对待常发型应激反应 - 171

- 高考落榜，平常心对待 - 172
- 丧亲，学会重建自己的生活 - 175
- 失独父母，顽强自救 - 179
- 走出失恋阴影，勇敢走向新生活 - 183
- 离婚女人，你的幸福在未来 - 187

第12章 消除社交恐惧，学会用好情绪助力你的交际 - 193

- 面带微笑，把快乐传递给对方 - 194
- 主动交往，悉心维护友情 - 196
- 热情洋溢，多关心他人 - 199
- 真诚相待，多结交各种朋友 - 201
- 经营好你的人脉 - 203

给情绪多些时间：

如何恰当表达你的情绪

第13章 拥抱好情绪，快乐是可以选择的 - 209

生命予你苦痛，你还以快乐 - 210

宽容，让我们更快乐 - 211

懒惰的人，通常脾气不太好 - 212

每天请给自己一个微笑 - 215

淡定面对风云变幻的人生 - 218

参考文献 - 222



第01章

状态不如意，情绪问题多

一个人若是状态不好，情绪自然会受到影响。

然而，人生不如意十之八九，情绪的10%由发生在你身上的事情组成，而另外90%则是由你对发生的事情的决定组成。换言之，假如一个人对待生活的情绪不稳定，那么他的生活也会一团糟。

诱发压力的不良生活习惯

你是否感到压力重重？那你是否有这样一些习惯呢：早上若是感觉不怎么饿，就干脆不吃早餐，也省去了麻烦，如果不得不吃早餐，也只是去小摊买点油炸食品；中午休息时间太短了，直接到快餐店匆匆解决；晚上和几个哥们儿姐妹一起海吹喝酒聊天吃火锅，玩得不亦乐乎；直到深夜还会在街上吃点夜宵再回家……

现代社会，不管是工作、生活，都给人们带来了无形的压力，压力大的人们总感觉疲惫不堪、烦躁不安，乃至焦虑，这对身体健康十分不利。

如强大的压力会导致人们的身体进入亚健康状态。可能有人会疑惑，亚健康到底是什么？用比较通俗一点的话说，就是你已经接近生病了，虽然从表面上还看不出什么具体的症状，自己也没有明确地感觉到身体上有不舒适的状态，但是也许就在你转头的那一刹那，疾病就出现了。当真正的疾病来临时，你可能还在迷惑之中：身体不是好好的吗，怎么说病就病了呢？其实，这是因为你没有及时地认识到自己的身体已经处在了亚健康的边缘。

或许你会问，到底是什么让自己的压力怎么也减少不了呢？实际上，有些压力来自你自己的一些生活习惯，如上文所述的生活习惯。

梦洁刚刚大学毕业，在家人朋友的帮助下找了一份不错的工作，每个月薪水不少，唯一不足的就是太忙了，忙得都没有睡觉的时间。所以，为了早上能赖那么十几分钟的床，她索性就省去了早餐。有时候，闻着隔壁小吃店的食物的香味，她也忍不住买点东西吃；但是，她从来不喝牛奶、吃面包之类的，她觉得那样的饮食搭配寡然无味，还不如吃点油炸食品。

中午，别的同事都出去吃饭了，梦洁还在公司忙碌着，经常都是叫外卖，吃着快餐店的饭菜，她都分辨不出什么是美味、什么是难吃，只要能吃饱就好了，这样下午才有力气工作。在她看来，中午这顿不用花多少心思，因为白天大家都忙，还不如留着肚子晚上吃个痛快。傍晚，梦洁结束了一天的工作，约上几个好朋友去酒吧玩，喝酒唱歌跳舞，好像把白天工作所带来的那种负荷都摆脱得一干二净。玩到很晚大家才散伙，因为在酒吧只顾着喝酒，这时候她才发觉饿了，于是在路边吃烧烤，或者回家煮包泡面。

她从来没有觉得自己的生活习惯有什么问题，直到她最近觉得身体不太对劲。在医院，当医生把“亚健康”这样的字眼抛给梦洁时，她有些不相信，自己才刚刚大学毕业，正值青春年华，怎么会处于亚健康状态？医生笑着说：“就是你们这个年龄，自认为年轻身体就很

给情绪多些时间：

如何恰当表达你的情绪

好，不珍惜身体，不注意饮食，所以，你们要特别注意自己的饮食习惯，否则还会引发身体疾病。”梦洁拿着医生开的营养饮食清单，心里却在想，自己还真舍不得那深夜的美味烧烤呢！可是，身体却已处于亚健康状态，她陷入了纠结。

也许，我们身上都有梦洁的影子，不讲究早餐午餐的营养，却贪念深夜的美味烧烤。如果不良的饮食习惯和身体健康摆在面前，我们又会做出怎么样的选择呢？虽然受到了医生的警告，但有的人还是“不见棺材不掉泪”，任性地折腾自己的身体，直到躺进医院才意识到事情的严重性。其实，在这样的情况下，我们应该做出正确的选择，舍弃不良的生活习惯，摆脱亚健康的影子。当你身体处于一个健康的状态，你会发现生活原本是这么美好。心情自然会好起来，压力也会得到缓解，工作起来也会更有干劲儿。

美国《赫芬顿邮报》曾总结了10种会诱发压力的不良生活习惯，各位不妨自我检测一下：

（1）沉湎于数字媒体

这种行为会导致自己产生孤独感、工作倦怠感。

（2）压抑感情的宣泄

压制情绪会让压力内生化，以致对身心健康造成负面影响。对造成压力的事件采用积极的方法应对，就能增强对它的掌控能力。

（3）久坐不动

研究表明，缺乏运动会给人的生理和心理带来挫败感，锻炼能很好地克制焦虑情绪。

（4）为金钱不顾兴趣爱好

有大量的心理学研究表明，财富会引发压力效应，破坏幸福感。很多人相信钱可以使自己感到幸福，但事实上，除了那些极度贫困的人，钱并不一定能买来幸福。

（5）追求完美

普通人不要刻意去追求完美，力争把事情做好即可。培养感恩之心有助于完美主义者适度降低他们的预期水平，从而缓解压力。

（6）对一切事情过度分析

反复思考只会增添更多的焦虑情绪，对女性来说更是如此。

（7）购物成瘾

物质至上主义会增强压力的不良效应。

（8）介入别人的压力

大脑很敏感，当人们介入别人的压力圈时，就会向大脑发出感到担心的信号，让人容易做出承受压力的效仿行为。

（9）认为压力所引起的睡眠障碍不重要

短暂的压力并不会影响睡眠，如果不重视这种现象，进而导致长期睡眠缺乏，会让人更难处理压力。

（10）过分注意自己的财务状况

为了达到收支平衡而努力奋斗不仅会引发焦虑感，还会影响到认知能力。

这些不良的生活习惯会给我们带来无形的精神压力，在不知不觉间占据内心，赶走快乐，使我们变得更加焦躁不安。如果你感到一些无形的压力，那么先来自我检测一下，看看你是否有这些不良生活习惯。如果有，那就想办法改掉这些不良生活习惯吧。

现代人的情绪“病”

卡耐基曾说：“一个损失了健康的人，就算他赢得全世界，也不能算作真正的成功人士。即使他拥有全世界，每晚也只能占据一张床，一日也只能享用三餐。哪怕一个挖水沟的人，也能做到这一点，甚至可以睡得更安稳、吃得更香。我宁愿做一个普通的农夫，闲来能够悠然弹奏五弦琴，也不愿意作为企业家，45岁不到就因为忙于管理而自毁健康。”现代人越来越焦虑，内心隐藏着一种恐惧，既担心自己的生存状况，又惧怕生老病死，其实，这就是典型的心理问题。长此以往，原本健康的身体就会被心理问题折磨得奄奄一息，也即是说，心理不健康是导致身体不健康的主要因素。例如，有的人一旦感