

心理罪Ⅰ

拽住情绪失控的缰绳

庞向前 / 著



**良好的情绪成就你的事业
不良的情绪会毁掉你的人生**

情绪如同马车，理性是缰绳。技艺娴熟的驾车者懂得平复自己的情绪，
心情愉悦地享受自己的人生之旅。

中國華僑出版社

心理罪Ⅰ

拽住情绪失控的缰绳

庞向前 / 著



中國華僑出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理罪. I, 拽住情绪失控的缰绳 / 庞向前著. —北京: 中国华侨出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5113-7620-6

I. ①心… II. ①庞… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018) 044430号

●心理罪. I, 拽住情绪失控的缰绳

著 者/ 庞向前

责任编辑/ 高文喆 赵秀村

封面设计/ 朱晓艳

经 销/ 新华书店

开 本/ 710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/210千字

印 刷/ 北京溢漾印刷有限公司

版 次/ 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

书 号/ ISBN 978-7-5113-7620-6

定 价/ 39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

每个人都有自己的情绪形态与模式，情绪高涨时，肆意释放，会影响人际关系；不释放，长期压抑又会损害自己的身心。也就是说，无论你是哪一种情绪形态，都要有一个控制的尺度。尤其是对涉世不深的年轻人来说，学会控制情绪非常必要。因为你的生活状态，与你如何对待情绪密切相关。

我们都深有体会，当自己情绪状态不佳时，甚至连一些鸡毛蒜皮的小事都处理不好，这是因为情绪失控所产生的冲击波会造成三个破坏效果：

首先，它会冲击你的智商，你根本无法理性地从正常角度看问题，冲动之下很容易做出许多让自己懊恼不已的傻事。

其次，它会击垮你的情商，让你做出一些伤害他人情感又不是自己主观意愿的行为。几乎所有朋友反目、兄弟阋墙的悲剧，都有着某方或双方情绪失控而相爱相杀的情节。

最后，也是最重要的，它会极大降低你的成功率。很多事情，原本已经水到渠成可以圆满收场了，谁知你一时按捺不住性子，亲手摧毁了辛辛苦苦的努力成果，待情绪平复以后，则悔之晚矣。

所以，你必须学会以旷达的心胸来处理你的情绪，就像敦珠仁

波切所说的那样：“要像一个年老的智者，看着小孩子玩耍。”

当你的态度改变以后，心会改变，思想和情绪的性质也会改变，甚至你的人生也会改变。当你变得越来越淡定从容、随和可亲时，人也会变得越成熟、可爱；如果你不再觉得它有什么问题，它也不会再来找你麻烦。

因此，无论你受到什么刺激、产生了怎样的情绪，都不要随它一起惊起，不要紧抓它、纵容它；不要执着，不要让它具体化。不要随着情绪跑，也不要太过压抑它；要像大海看着它自己的波浪，或像天空俯视它身下飘过的云彩一般。

当你修炼到这层境界以后，你的整个世界都会明媚开朗起来。

本书选择抑郁、焦虑、暴躁、恐惧、自卑、偏执、痛苦等生活中时刻出现的消极情绪，以实用、亲切的情绪调节技巧依次审视，各个击破，从而拽住情绪失控的缰绳，让你彻底回归理性，让你的心境像大海一样深邃、宽阔。

目录

CHAPTER

01

知·情绪

情商高的人，才是我们值得效仿的



为什么说，智商高不如情商好 / 2

学会控制情绪，方能控制人生走向 / 4

情绪管理需以情绪认知为前提 / 6

自省，剖开真实的内心 / 8

纠正认知偏见，摆脱不良惯性思维 / 10

合理宣泄，释放你的负面情绪 / 14

不要让外界干扰，打乱生活的阵脚 / 16

佛系一点，不太在意便不失意 / 18

情绪的困扰，只能自己来解脱 / 20

CHAPTER

02

阴·情绪

抑郁，正在悄悄吞噬我们的幸福



别让忧伤成为生活的主旋律 / 24

要强是好事，太要强便成了坏事 / 26

拿什么拯救你，职场抑郁症 / 28

小心，微笑原来也扎心 / 31
你不能一直内疚 / 33
其实，你从来没有被谁抛弃过 / 35
孤单不可怕，可怕的是孤独 / 38
将过去终止，你才能够重新开始 / 40
请以开放的心，与这个世界达成和解 / 42
过好你生命中的每一天 / 45

CHAPTER

03

乱·情绪

因为焦虑，我们忍不住一再折磨自己



压力，总是让人焦头烂额 / 48
世界不压抑，是你太焦虑 / 49
万事挂怀，怎能不焦躁不安 / 52
你只看到了危机，却没有看到转机 / 54
就业不难，前途其实就在你心里 / 56
摆正心态，你的爱情总不会太远 / 58
生活中的小事，没必要去较真 / 61
我们要学着将心灵的杂草铲除 / 62

CHAPTER

04

躁·情绪

好好看看吧，镜子里那个暴跳如雷的自己



心里有火，焚不了天却能焚自己 / 66
坏脾气总会让人付出代价 / 68
冲动过后，常常是追悔莫及 / 71
生气是愚蠢的行为 / 73

- 怒火太过，就是罪过 / 76
做那个“怨怒循环”的终结者 / 78
没有实力，与其生气不如争气 / 81
不理智，无以成大事 / 83
是可忍，孰也可以忍 / 85

CHAPTER

05

惧·情绪

这些年，你到底都在害怕些什么？



- 恐惧，只不过是我们的无知 / 90
因恐而拒，常与机会失之交臂 / 92
因为逃避，我们才与富贵无缘 / 95
不可能，只是你的借口而已 / 97
打败你的常常是“退堂鼓” / 99
现在，你必须直面内心的“魔鬼” / 101
大胆地走到人群中去 / 103
异性，没有你想象的那么可怕 / 106

CHAPTER

06

卑·情绪

别人看你挺好，你却总是看低自己



- 自卑，让我们毫无生气 / 110
越自怜，越不能从泥潭中自拔 / 112
你生命的缺陷，不该成为堕落的借口 / 115
接受并欣赏自己的不完美 / 118
贫穷只是状态，不应成为心态 / 121
你无须为他人的评论而自卑 / 123

所有人都质疑你，你也要信自己 / 126

从现在开始，真心喜欢你 / 129

让心完美，你就是最美的 / 131

别用挑剔的目光审查这个世界 / 134

学会接受，更要学会适应 / 136

去努力争取，而不是抱怨不公 / 138

CHAPTER

07

执·情绪

执念可以成全你，也能轻松毁掉你



偏执容易把人生打成死结 / 142

错的还坚持，就叫固执 / 144

适当放弃，是量力而行的睿智 / 146

妥协，是退一步而进两步 / 149

求全责备的生活不会快乐 / 151

不要把自己强行困在回忆中 / 155

学会忘记，也就收获了幸福 / 157

失恋这事，还是让它早些过去吧 / 159

那些迫不得已的分离，请释怀 / 161

CHAPTER

08

苦·情绪

你的悲观，远比坏事本身更糟糕



生活也许不好，但也没那么糟 / 164

乐不在外，而在心 / 166

你心坚强，世界也坚强 / 168

苦难过后，就是生命的强壮 / 170

- 只要不服输，总有赢的时候 / 173
其实幸福就在转念间 / 175
带着希望上路 / 178
笑给自己听并不是一件难事 / 181
不好过的时候，把药裹进糖里 / 184

CHAPTER

09

怨·情绪

怨念，轻易扯断牵连幸运的线



- 善于宽恕就是与己为善 / 188
不要在伤痕里执迷不悟 / 191
对背叛你的人说声谢谢 / 193
送人以缎带，忘记彼此的不自在 / 196
抱怨是往自己的鞋子里倒水 / 198
把抱怨情绪化为上进的力量 / 200

CHAPTER

10

疑·情绪

猜疑有如蝙蝠，永远飞在黄昏里



- 世界没你想的那么黑暗 / 204
别让猜疑毁了人际关系 / 206
根本没有人要害你 / 209
不相疑才能长相知 / 212
不要给你的爱人戴上锁链 / 215
当心手机变成了手雷 / 218
不要试图去考验爱人的真心 / 221

妒·情绪

妒忌引起恶毒，恶毒又再度引起抑郁



为什么见不得别人比你好 / 224

忌妒，是无能者的愤怒 / 226

别因为忌妒做出愚蠢的举动 / 229

请放过他的前女友吧 / 231

女人何苦总是为难女人 / 235

能够欣赏别人，就是战胜了自己 / 237

嫉妒伤人，其实也伤自己 / 240

豁达一点，就算是对手也喝彩 / 243

| 知 · 情绪 |

情商高的人，才是我们值得效仿的

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。
一切情绪，尤其是负面情绪，都必须让它回归平静。动感情是极耗精力的。如果我们把精力花在应付坏心情上，便不会再有太多精力来应对生活本身的需要。

为什么说，智商高不如情商好

情商是一种基本生存能力，决定着人其他心智能力的表现，也决定着人一生的走向与成就。

情商，又称情绪智力，是近年来心理学家提出的与智商相对应的概念，它主要指人的情绪控制能力。以前人们认为，一个人的成就大小，智商是第一要素，但现在，心理学家普遍认为，情商在个人发展中有着举足轻重的作用，有时其作用甚至要超过智商。

这是一个真实的故事。

随着经济改革大潮的冲击，重庆有一家纺织厂因经济效益不好，决定辞退一批工人。在这一批下岗人员里有两位女性，她们都40岁左右，一位是大学生，工厂的工程师，另一位则是普通女工。就智商而论，这位工程师的智商无疑超过了那位普通工人，然而，在下岗这件事上，她们的心态却大不一样，而正是这种不同的心态决定了她们以后不同的命运。

女工程师下岗了！这成了全厂的一个热门话题，人们议论纷纷。女工程师对工厂的这一决定也深怀怨恨。她愤怒过、骂过，也与工厂方面吵过，但都无济于事。因为下岗人员的数目还在不断增加，其他的工程师也下岗了。尽管如此，她的心里还是不平衡，她始终觉得下



岗是一件丢人的事。她整天都闷闷不乐地待在家里，不愿出门见人，更没想到过要重新开始自己的人生，孤独而忧郁的心态控制了她的一切，包括她的智商。她本来就血压高，身体弱，再加上下岗的打击，没过多久，她就被忧郁的心态打败，孤寂地离开了人世。

而那位普通女工的心态却与她大不一样，那位女工很快就从下岗的阴影里摆脱了出来。她认为别人下岗能生活下去，自己也能。她平心静气地接受了现实，并在亲戚朋友的支持下开起了一个小小的火锅店。由于她经营有方，火锅店生意十分红火，仅一年多，她就还清了借款。现在，她的火锅店规模已扩大了好几倍，成了城里一家小有名气的餐馆，她自己也过上了比在工厂打工时更好的生活。

一个是智商高的工程师，一个是智商一般的普通女工，她们都曾面临着同样的困境——下岗，但为什么她们的命运却迥然不同呢？原因就在于她们的情商差别。

女工程师始终处在忧郁之中，这样的心态使得她不能对自己的下岗做出一个理智的评价，更不可能重新扬起生活的风帆。她完全沉溺在自己的不幸之中。一个人一旦拥有了这样的心态，其智商就犹如明亮的镜子蒙上了一层厚厚的灰尘，根本就不可能映照万物。所以，尽管女工程师的智商高，但在面对生活的不幸变化时，她的情商却阻碍了智商的发挥，不仅如此，她的心态还把她引向了毁灭。另一位普通女工的智商虽然一般，但她平和积极的心态不仅使自己的智商得到了淋漓尽致的发挥，而且还使其以后的生活更加幸福。

一个具有高智商的人未必就能完全掌控自己的命运，没有良好的情商做辅助，智商再高也只会受到生活的嘲弄。事实上，正如哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼教授所说的那样：“一个人如果不具备情

感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同理心，不知道怎样跟人和谐相处，即使再聪明，也不会有大的发展。”

然而，有些人虽然拥有出众的容貌、傲人的学历、满腹的学问，但却始终无法在工作中有所突破，无法达成人生中哪怕一个很小的目标，他们的“病灶”就在于情商缺失。

学会控制情绪，方能控制人生走向

生活中我们常见到当事人因不能克制自己而引发的争吵、咒骂、打架，甚至流血冲突。谁踩了谁脚，一句话说得不当，在地铁里抢座位，在公交车上挨了一下挤，都可能成为引爆一场口舌大战或拳脚演练的导火索。在社会治安案件中，相当多的案件都是由于当事人不能冷静地处理微不足道的烦琐小事而发生的。

人皆有七情六欲，遇到外界的不良刺激时，难免情绪激动。这是人本能的生理和心理反应。但这种激动的情绪不可放纵，因为它可能使你丧失冷静和理智，不计后果地行事。因此，当你遇到此类事情，面对人际矛盾时，要学会克制，学会忍耐。

中国古代打仗时，如果守城的一方宣布闭门停战，攻城的一方便在城下百般秽骂，非要惹得那守城的一方怒火中烧，杀出城来——攻城的才可以乘机获胜。兵法上称之为“激将法”。但如果守城的能克制



忍耐，对方也就无计可施了。不但敌我作战之际需要有克制忍耐的大将风度，就是日常生活中为人处世，也须有克制忍耐的涵养。

“石油大王”洛克菲勒早年时期，曾遇见过一青年闯入他的办公室，用拳头猛击他的写字台台面，并大发雷霆地说：“洛克菲勒，我恨你！……”

那人恣意谩骂十分钟之久。办公室里的职员听得清清楚楚，大家都想洛克菲勒一定会拿起墨水瓶向那人掷去，或者叫保安把他赶出去。但是洛克菲勒没有这样做，他把笔搁下，神情和善平和，静静地注视着发怒者。

最后，那青年只好拍了几下桌子，快快离去。

过后，洛克菲勒像没事似的，又埋头工作，也未再提这事。

唐代僧人寒山曾写诗道：“有人来骂我，分明了了知（心里明明白白）。虽然不应对，却是得便宜。”这首诗很值得玩味。

清人傅山说过：愤怒正到沸腾时，就能铲除并停止住，这一点不是“天下大勇者”便不能做到。

中国古语讲：“小不忍则乱大谋。”如果你想和对方一样发怒，你就应该先想想这种爆发会产生什么后果。如果发怒必定会损害你的身心健康和利益，那么你就应该约束、克制自己，无论这种自制是如何的吃力。

西汉名臣张良年轻时曾遇到一件事。一天，他到下邳桥散步，有个老人，穿着粗布衣服，走到张良跟前，故意将鞋子掉到桥下，冲着张良说：“小子，下去给我把鞋捡上来！”张良听了一愣，顿时怒火中烧，因为看他是个老年人，就强忍着怒气到桥下把鞋子捡了上来。老人说：“给我把鞋穿上。”张良想，既然已经捡了鞋，好事就做到底吧，于是跪下来给老人穿鞋。老人穿上后笑着离去了，一会儿又返回来，

对张良说：“你这个小伙子可以教导。”于是约张良再见面。就是这个老人后来向张良传授了《太公兵法》。

老人考察张良，就是看他有没有遇辱能忍的自我控制力，有这种控制力，往后才能担当大任，处理各种复杂的人际关系和艰巨的事务；才能遇事冷静，不意气用事。

如果你忍不住别人的刺激快要如火山一样爆发时，就试试这个方法：“生气的时候，开口前先数到十，如果非常愤怒，先数到一百。”

其实人的情绪可以自制和调整。这就是许多人年轻的时候心浮气躁，肝火很大，而到了年老时反而心气平和的原因。因此，如果你想年轻时成就一番事业，首先就要学会控制自己的情绪，这样年老时才不至于后悔。

情绪管理需以情绪认知为前提

情绪是人们对事物的一种最浮浅、最直观、最不用脑筋的情感反应。它往往只从维护自己的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋的考虑，也因为这样，常使我们处于很不利的位置或为他人所利用、攻击。本来，情感化离智谋就已很远了，如果再为情绪所役，凭情绪办事，还谈什么理智？没有理智，又怎么能有胜算？所以，情绪完全可以左右一个人的成败。