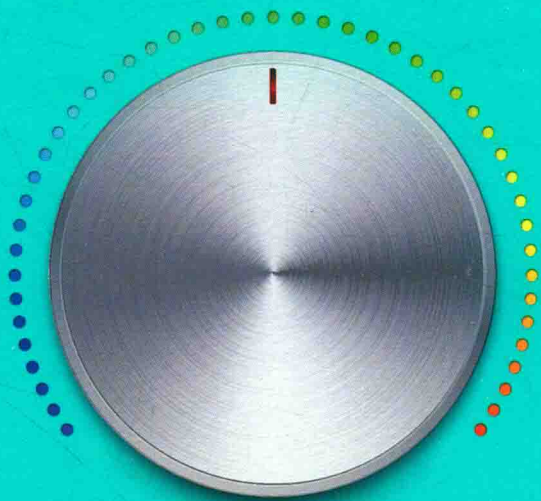


如何控制 自己的情绪

情绪管理的22个定律

[美] 奇普·康利 著 [美] 谢传刚 译



EMOTIONAL EQUATIONS

Simple Truths for
Creating Happiness + Success

中信出版集团

如何控制 自己的情绪

情绪管理的22个定律

I

[美] 奇普·康利 著
[美] 谢传刚 译

EMOTIONAL EQUATIONS

Chip Conley

图书在版编目 (CIP) 数据

如何控制自己的情绪 / (美) 奇普·康利著; (美)

谢传刚译. -- 2 版. -- 北京: 中信出版社, 2018.8

书名原文: Emotional Equations

ISBN 978-7-5086-8868-8

I. ①如… II. ①奇… ②谢… 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 076607 号

Emotional Equations by Chip Conley

Copyright © 2012 by Chip Conley

This edition arranged with InkWell Management, LLC through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

如何控制自己的情绪

著 者: [美] 奇普·康利

译 者: [美] 谢传刚

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9 字 数: 178 千字

版 次: 2018 年 8 月第 2 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-0374

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8868-8

定 价: 49.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

嘉 评

谢家华

《三双鞋》作者
美捷步首席执行官

很少有首席执行官在书中袒露内心世界，就像奇普·康利在他的这本书里所做的那样。这个真实而有力的故事，以及因而形成的情绪构成要素，解释了我们理解自己内心情绪的方法。这本书非常值得一读，并且是无价的人生指南。

丹尼尔·平克

《驱动力》作者

在这本非凡的著作里，一位美国优秀企业家和我们分享了他面临人生困境时重建个人与职业生机的智慧。奇普·康利的方程是十分强大的工具，可使我们的情绪在工作上 and 生活中都时时为我们服务，而不是阻挠我们。

巴里·施瓦茨

《选择的悖论》作者

用几个数学方程就可表达人类复杂、微妙的情绪关系，这种解决方案你可能会嗤之以鼻。你可以嘲笑，但请读一读这本书！因为书里的每一个章节里都有一些重要的东西值得学习。奇普·康利所写的这本书既受欢迎又富挑战，简单中蕴含深意，抽象中不乏具体。用心读过这本书后，你的情绪世界就会变得不同。

斯坦福大学商学院泛太
西洋市场营销系教授

珍妮弗·阿克爾

情绪对许多人来说都是神秘的。奇普·康利为我们提供了全新的视角，揭示了情绪如何起作用、会导致何种结果，以及情绪状态如何塑造我们的幸福取向。这本书提供了一个实际的路线图，可帮助人们从工作中受益、实现自我定位和寻求满足感。阅读这本书就是一次情绪的深度之旅。

斯坦福大学荣誉教授，
《时间的悖论》作者

菲利普·津巴多

我教过一名心理学系学生，他先是成为非常出色的企业家，然后又成为对人性有深刻理解的观察家，这对我来说真是令人难以置信的回报。奇普·康利的这本书极具挑战、发人深省又富有深意，而且非常实用。

译者序

我是工程学本科，常年与方程打交道。妻子是位临床心理学博士，工作与情绪分不开。多年来，我们虽然互相好奇，但基本上井水不犯河水，在各自的领域发展。但2012年初奇普·康利出版的新书《如何控制自己的情绪》却证明了把方程与情绪结合在一起，其威力更是无穷。在一口气把该书读完后，我深深觉得有必要把它介绍给国内的广大读者。

因为我在三年前曾帮谢家华翻译过他阐述经营理念的《三双鞋》，并得到诸多好评，而且奇普与家华又是理念相似的旧识，所以我就顺理成章地接手翻译这本书了。

1987年，26岁的奇普在旧金山的田德隆区创办了他的第一家精品酒店。12年后，26岁的家华在两条街外的一个阁楼里成立了一家在网上销售鞋子的公司。多年以

后，奇普把他的事业扩展成一个拥有 50 多家酒店、3000 多名员工的幸福生活酒店集团，家华也把他的网站发展成年营业额超过 10 亿美元的美捷步公司。这期间，奇普出版了畅销书《巅峰：马斯洛赋予伟大公司的魔力》，家华也出版了一本荣登《纽约时报》非小说类畅销书榜排名第一的《三双鞋》。

奇普和家华在创业过程中都曾遭遇到巨大的困难，两人却不约而同地以非常相似的理念渡过了重重难关。这些过程他们分别在这本书及《三双鞋》内都有着墨。由于地理与理念的原因，奇普与家华很自然地就结为好友。套用奇普的话，家华是他“刚出生就分开的双胞胎”，家华也赞誉这本书是“无价的人生指南”。

身为家华的父亲，我在他开始经营美捷步公司时就辞掉了在跨国公司经营 20 多年得来的经理职位，搬到旧金山与他比邻而居，并开始经常参加美捷步的活动。

2000 年，美捷步在与之毗邻的奇普的酒店举行员工联欢活动。后来有一次，家华邀请奇普到美捷步向全体员工发表主题演说。这期间，我与奇普也成了忘年之交。

决定翻译此书后，我拜读了奇普其他的著作，在网上观看了他在不同场合的演讲，也和他一起讨论一些细节，并访问了他的一些员工，希望能借此正确地传达出他的理念。然而个人才疏学浅，谬误在所难免，还望读者不吝指教。

目 录

VII 译者序

第一部分 情绪方程

003 第 1 章 情绪=生活

015 第 2 章 情绪：你的用户指南

第二部分 应对艰难时期

031 第 3 章 绝望=苦难-意义

041 第 4 章 失望=期望-现实

053 第 5 章 遗憾=失望+责任感

067 第 6 章 猜忌 = $\frac{\text{不信任}}{\text{自尊}}$ 妒忌 = $\frac{\text{傲慢} + \text{虚荣}}{\text{慈悲}}$

081 第 7 章 焦虑= 不确定性 × 无力感

第三部分 从工作中得到最多的回报

095 第 8 章 使命 = $\frac{\text{快乐}}{\text{痛苦}}$

107 第 9 章 工作狂 = $\frac{\text{你在逃避什么?}}{\text{你为何而活?}}$

121 第 10 章 心流 = $\frac{\text{技能}}{\text{挑战}}$

135 第 11 章 好奇心 = 惊奇 + 敬畏

第四部分 定义你是谁

149 第 12 章 真实性 = 自我觉知 × 勇气

161 第 13 章 自恋症 = (自尊心)² × 特权

175 第 14 章 正直 = 真实 × 无形 × 可靠

第五部分 找到满足

191 第 15 章 幸福 = $\frac{\text{想要拥有的}}{\text{拥有想要的}}$

203 第 16 章 喜悦 = 爱 - 恐惧

217 第 17 章 活力 = $\frac{\text{积极的频率}}{\text{消极的频率}}$

231 第 18 章 信仰 = $\frac{\text{信念}}{\text{智力}}$

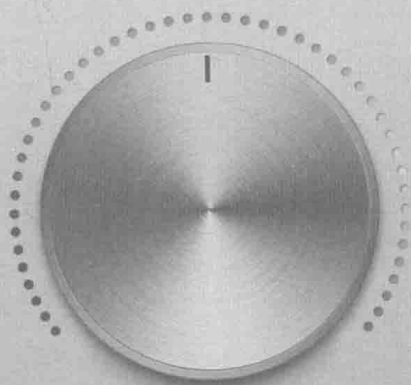
245 第 19 章 智慧 = $\sqrt{\text{经历}}$

第六部分 自己动手

261 第 20 章 创建你自己的情绪方程

275 致 谢

第一部分 情绪方程



一个人如果能够控制自己的激情、烦恼和恐惧，那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿

第1章 情绪=生活

2008年8月19日，我的心脏突然停止了跳动。刚在台上做完商业演说，我就昏迷过去，心跳全无。虽然我对那天的记忆已模糊不清，但是被送进急诊室时，浓稠芳香的香薰油缓缓地滴到黑暗的木楼梯上的那个场景，仍然萦绕在我的脑海里。我恍然大悟，这是身体最后一次对我的棒喝。医生对我心脏骤停也给不出医学解释。

几年来一系列的身体警告，最终以心脏骤停达到高潮。这些警告就像是情绪的海啸向我迎面扑来，考验着我内心里自己到底是谁的想法：我一手建立的公司正面临倒闭，我的一个家人蒙冤被投进了圣昆廷州立监狱，我痛苦地结束了一段爱情长跑，我的5位朋友和同事也相继自杀。

我知道，我并不是唯一经历过这些悲剧与挫折的人。许多人都曾失控，或者陷入情绪的困惑。有时候，我们的情绪像水晶般透明，我们知道自己的感觉以及如何回应。其他的时候，我们却需要指引。我的心脏骤停，不仅是一个医疗急救，也是一次情绪急救。我感觉当自己在水中挣扎，拼命想呼吸空气时，我的情绪就像敌人一样，而不是我的直觉盟友。

我一直尽量戴着一副体面的“游戏面具”，因为我们这些首席执行官都想在旁人面前装出一副强大稳重的样子，而且有许多人依靠着我们。毕竟，我公司的法文名字就叫作“幸福生活酒店集团”，所以阴沉并不符合我们的形象。我于1987年创立了这家公司，把它经营成加州最大的精品酒店集团，拥有3000多名员工，并且娴熟地在公司里开创了健康的“心理卫生”课程。我也写过一本名为《巅峰：马斯洛赋予伟大公司的魔力》的书，阐述如何把心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出的动机理论运用到工作中。

在那个十年中第一次经济衰退的艰难日子里，这个结合了心理学和商业经营的方式，使幸福生活酒店集团能够逆势发展，扩张了近3倍。而我也因此在全世界巡回演讲，宣讲怎样实现自我价值——在工作中发挥出自己全部的潜力。

当第二轮经济衰退在2008年席卷而来时，我却退缩回家——一个一度是我充满美好回忆的避难所，如今却充盈着丑陋思想的地方。我摘下游戏面具，完全陷入了滋长消极情绪的黑屋中。我察觉到内心的变化，却一点儿也理不清那是什么，更别说从中找到什么

答案了。我感觉一股心理浓雾令我陷入瘫痪。

正当我等待一些启示时，我的一个好朋友——奇普·汉金斯——结束了自己的生命。他是我在这个世界上最好的“奇普”朋友，也是我十多年的保险经纪人——我十分佩服他的天性，有时也会去模仿他。我们不仅同名，也都是在公开场合显得外向，却也有内向和忧郁一面的人。我们都经营过酒吧，也都长期戒过酒。我们还都是精神生活追求者，喜欢举办疯狂的派对。我们一直在计划着有一天能举办一个“奇普”晚会，邀请全世界叫奇普的人，一起分享奇普世界的故事。

我却出现在奇普的追思会上，聆听一个接一个人讲述奇普的故事。那梦幻情景真令人恍惚。事实上，一直到那一刻，我脑袋里偶尔还会出现自己因出车祸或者患癌症戏剧性死亡的情景，来帮助我逃离生命里情绪面临的困境。很明显，我需要在心理和生活中按下复位键，做出一些基本的改变。渐渐地，因为痛失好友产生的恐惧与绝望赋予了我全新的认知，我可以在这个地球上重新活一次，也对我还能得到别人得不到的机会而萌生了感激之情。

在那些日子里，因为我又有4位朋友选择了死亡，我对绝望与自杀的性质有了更多的认识。在美国，每年都有近100万人尝试自杀，而其中5%确实“成功”了。男性自杀者的人数是女性的4倍，在经济危机时期，自杀者主要是中年人士（我那5位朋友都是40多岁）。

这些令人触目惊心的数据，激发我去探寻一条能理解自己情绪的健康之路。

探寻情绪的密钥

我强迫自己重新阅读多年前看过的一本书，是心理学家维克托·弗兰克尔划时代的回忆录——《追寻生命的意义》。弗兰克尔博士的书对我来说可谓一种精神慰藉。我想既然他能够忍受纳粹集中营的折磨，那么我也能解决生活中的挑战。虽然我强烈地意识到公司需要一个新的解决方案来应对难题，但是我更关注改变自己的人生。如果我能够成功做到，公司也许也会有一个很大的转折。

我把《追寻生命的意义》里的故事讲给我的朋友和同事听，但是他们大多并不理解我为什么对这本书如此痴迷。尽管他们无动于衷，但是我仍继续阅读弗兰克尔的书，并且开始摘取书中的精华，把它演变成一个简单的方程：

$$\left[\text{绝望} = \text{苦难} - \text{意义} \right]$$

换句话说，绝望就是当承受苦难变得毫无意义时的结果。在一个人的低谷时期（对弗兰克尔来说，即他被投入集中营时），苦难实际上是一个常量，所以为了降低绝望感，最好是把注意力转移到寻求更多的意义上。

这个小小的精神准则成了我的灯塔。从早到晚，特别是当我备受考验时，我会默背这个方程，提醒自己不要太关注苦难，而要把注意力放在我能学到些什么上。因为全世界的服务业在这次经济衰

退期间都遭受了重大的打击，幸福生活酒店集团的经营团队正活在“安静的绝望”中——但在有些情况下，并不能算很安静。有一次，在为公司的高层经理主持一系列领导力培训时，我了解到了他们的痛苦。我决定谈谈自己的脆弱与焦虑，并把自创的“人生意义”方程介绍给了他们。这些经理真的付诸行动了——他们开始向下面的员工发送短信和上网发微博。当我回过神来时，他们已经邀请我以“如何控制自己的情绪”为题开课。直到今天，我仍然在教幸福生活酒店集团的所有员工，怎样用“如何控制自己的情绪”来开发自己的洞察力和远见，获得幸福与成功。以下是几个最受欢迎的方程：

$$\left[\begin{array}{l} \text{失望} = \text{期望} - \text{现实} \\ \text{工作狂} = \frac{\text{你在逃避什么?}}{\text{你为何而活?}} \\ \text{真实性} = \text{自我觉知} \times \text{勇气} \\ \text{喜悦} = \text{爱} - \text{恐惧} \end{array} \right]$$

虽然如今大多数人既没有被关在集中营里，也不如公司的首席执行官愁苦，但是许多人都成了自己思想的囚犯。所以在本书里，我想问你“你是被什么囚禁着”，同时为你提供一些能打开这扇牢门的钥匙。弗兰克尔的“意义”方程给了我一些自由感，让我从自己习惯和恐惧的思维方式中解脱出来。恐惧是一种约束，它让你在

面对一些事情时无能为力，又在人群中孤立。然而“恐惧”的古义是“船费”，旅客得付一定的船费，才能从一个地方到另一个地方。也许在这个不好渡过的经济海洋里，“恐惧”这个船费会带领我们踏入生活的另一片天地。

正如温斯顿·丘吉尔在第二次世界大战时的忠告：“如果你必须经过地狱，那就勇往直前吧！”如今亦是如此，我们都要明白，可以将那些黑暗的日子视作寻找力量的新途径——那些我们自己都没意识到的力量。毫无疑问，现今你面对一些需要你更加成熟应对的局面，这些挑战需要你意识到自己的情绪。正如诗人纪伯伦所说：“你的痛苦是去打碎禁锢你思想的外壳。”在度过自己的艰难时期时，我在运用“意义”方程的工作中不断引发的疑问便是：生活中有哪些突破点能让我与身边的人发展出一些新东西？

数学与人生之间的平行线

在本书中，大多数的情绪方程，我们只采用基本的数学公式——加、减、乘、除——来表达，还要介绍如何运用它们。然而，我要提醒大家的是，事实上微积分才是众所周知的变化数学。在发明微积分后，艾萨克·牛顿也发展出针对运动定律的数学表达方式：**力=质量×重力**（更准确一点说，重力是加速度的一种形式）。

重力是一种万有引力，控制着整个物理世界。但是你可能没有