

处理情绪的速度， 就是迈向成功的速度

墨陌 / 编著

管控好情绪，
别让坏情绪影响了你



中国出版传媒集团
天津人民出版社

处理情绪的速度， 就是迈向成功的速度

墨陌／编著

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

处理情绪的速度, 就是迈向成功的速度 / 墨陌编著

— 天津: 天津人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-201-12746-0

I. ①处… II. ①墨… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 298053 号

处理情绪的速度, 就是迈向成功的速度

CHULI QINGXU DE SUDU JIUSHI MAIXIANG CHENGGONG DE SUDU

出 版 天津人民出版社

出 版 人 黄 沛

地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦

邮政编码 300051

邮购电话 (022) 23332469

网 址 <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 李 荣

装帧设计 金 刚

制版印刷 三河市兴国印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 889 × 1194 毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 153 千字

版次印次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

前言：驱除内心的负面情绪

负面情绪，就像疯长的野草一样，一旦扎根便能不断地影响心情、破坏信心、从而影响你的言行举止，甚至是影响到做事的质量进而对你造成极大的破坏力，但它最糟的不是它的破坏力，而是它将在对方心里持续你的坏形象，从而对你造成长期的不良影响。

很多人用涟漪来形容一个人的快乐或愤怒是如何扩散并一层层传递给其他相干的和不相干的人，但涟漪扩散开、波动后不久就会消失于无形，不会表现出多大的影响。

然而，即使你只是很短暂的情绪发泄，也有可能会在别人心中留下不可磨灭的不良印象。

（例子）

有位朋友几年前去海外留学时，曾以工读的身份进入学校的电脑服务部当秘书助理。他被指派的第一件事情是清点全校的电脑设备。

接到工作后，拿着一沓清点表，带着一支笔，他马上开始在整个校园奔走。上楼下楼，他万分辛劳地找出每台电脑并认真核对，登记所有电脑设备的出厂序号。

在这期间，他来到了学校程序设计部核查登记。可谁知刚一跨入程序部表明来意，毫不留情的怒骂声就劈头盖脸地朝他砸过来：

“谁叫你到这里来？你想做什么？”

“我老板要我来这里清点电脑。”他惊慌地回答。看得出朝他大吼的人就是这个部的经理。

“我们这里的東西不需要你們清点！”面对对方经理毫不客气的责骂，他呆愣在原地，不知如何是好，只好任由他说下去。“你们电脑服务部每年都清点，每年都清点得乱七八糟，不但一点儿用也没有，还总是打搅我们。出去！我不需要你清点！”

“好。”他点点头，尴尬地离开。

回去的路上，他脑子里不停地回想着发生的事情。这位经理的话泄露了很多事情——这是分部和分部之间的矛盾斗争，他只是很倒霉不巧撞上被当了炮灰而已。

在这件事情上，这位经理让自己显得极没风度，竟然在大学校园里对一个毫不知情的工读生发火！

第二年，这位经理被指派担任某学生会的参谋。巧的是，那时朋友正好当上同学会的副会长。学生会上，那位经理一反之前怒骂朋友时凶恶的样子，对学生会的干部都是一副慈祥温和的样子。直到见到我朋友，蓄满笑容的脸竟然僵了一下，连耳根子都红了起来。

很显然他发现自己当初对我朋友那恶劣的态度与今天相较，简直是大相径庭。

后来，这位朋友说：“虽然我当时在心里暗暗嘲笑他，但很快的，我也尝到了控制不住自己的负面情绪的苦果。”

原来他毕业回到中国台湾工作后，因为工作上与厂商合作得不

太愉快，不小心在别人面前顺口抱怨了一下，结果导致合作的厂商对他的印象极差，甚至要求他立即公开道歉。就连他的上司都气愤地要求他道歉。正是这个错误，让他懊恼了好久。

他气极了，却发现在这个节骨眼上，不管自己怎么说都理亏，从一开始他就应该学会控制好自己的情绪。

原本他和合作的人关系还不错，但就因为这几句抱怨的话，破坏了彼此间的友好，再怎么道歉都无法改变彼此的间隙，他只好选择从此说话小心谨慎。

从那以后，公共场合时每句话他都小心再小心，免得不小心又得罪人。

当然，在这个经验中他学到了教训，也看到了负面情绪是如何一来一往地给所有相关的人带来麻烦。

后来他对我说了一句他深有体会的话“负面情绪不但于事无益，反而会让自己在对方心中长久地留下不良印象。”

第一章 ONE

掌控好情绪，你就成功了一半

情商决定你能走多远 003

情绪的感染力——积极情绪 008

心情好事情才能做好——情绪 ABC 理论 013

发泄情绪是心理需要——霍桑效应 017

假装自己很快乐——心理暗示 023

为烦恼找个出口——自我防御 027

第二章 TWO

面对生活磨难，拥有良好心态

伤害，让我们学会面对 033

困难，让我们懂得思考 038

困惑，让我们不停寻找 043

失败，让我们幡然醒悟 047

学会感谢那些折磨你的事 051

走出那些困扰你的思维怪圈 055

第三章 THREE

想拥有好心情，先要学会放下

摆脱不必要的束缚 061

别再苛求完美 063

寻找内心真正的渴望 066

给自己一股敢于向前的勇气 072

马太效应与逆境突破 075

积极的心理暗示 079

制定一个可行的人生目标 083

第四章 FOUR

内心快乐，才能活得轻松

吃苦并不是必要的 089

不要只为金钱忙碌不休 093

学会独立，才能更安闲 096

给自己找一个目标 100

主动关心别人的需求 104

坚持你的快乐 108

自卑之下无能力 112

发现自我，修复自我 117

第五章 FIVE

走过迷茫，才能成就自己

最难超越的是自己 123

无法成为别人，只能成就自己 127

感谢那段迷失的路 131

反思是前进的动力 135

积极忍耐，并时刻预备着 139

感谢那段艰难历程 143

第六章 SIX

远离痛苦，追求快乐

快乐生活的方法 149

人为什么会感到痛苦 153

痛苦都是学来的 157

孙悟空的逍遥与烦恼 161

真正的幸福，别人无法拿走 165

感谢那些痛苦的经历 169

快乐是痛苦后的精神升华 173

第七章 SEVEN

学会遗忘，抛开悲观情绪

克服来自内心的惊恐感 179

气愤是一桩赔本的买卖 183

不必记得太多事，轻松就好 187

太在意成败得失，只会逼疯自己 190

没有人是无所不能的 193

学会去信任别人 197

第八章 EIGHT

无论顺境逆境，心态永远乐观

是改变生活，还是被生活改变 203

为什么说“人人都在逆境中” 207

顺境逆境只是一种状态 211

如何缓解压力 216

欲望与压力共存 220

让潜能爆发出来 223

感谢生活中的那些逆境 226



第一章

掌控好情绪，你就成功了一半

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，
你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着
改变；性格改变，你的人生跟着改变。

——马斯洛（美国心理学家）

情商决定你能走多远

许多人认为，一个人是否能在一生中取得成就，智力水平是首要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但心理学家们大都认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响，有时其作用甚至要超过智力水平。

假如一个人不能把情商和智商有机地结合，那么他是很难有所成就的。因为现代社会的环境很复杂，仅有高智力不足以应付各方面的问题。现在的年轻人中有很多脑子聪明、智商高的人，但他们中的一部分人情商不高，不能控制自己的情绪，易冲动，抗挫能力差，人际关系紧张。

那么，究竟什么是情商呢？所谓情商，又称情绪智力，它主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的特性，是测定和描述人的“情绪情感”的一种指标，具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容等。

美国心理学家的研究成果表示，情商与智商不同，它不是天生形成的，而是由下列 5 种可以学习的能力组成：

1. 了解自己的情绪。
2. 控制自己的情绪。



3. 激励自己。
4. 了解别人的情绪。
5. 保持融洽的人际关系。

现代心理学家表示，情商与智商同等重要，是一个人迈向成功的重要因素。从下面的这个例子就可以看出情商对一个人成长和成功的重要性。

几天前，小姜跟客户产生了冲突，导致公司损失 50 多万元，他也因此丢了工作。他到现在心里也不舒服，而且，自始至终觉得自己委屈。

这个客户是经理费了很大力才拉到的，是个傲慢的中年女老板，她答应购买公司生产余留下来的一些边角材料。这些材料对公司来说只是鸡肋，丢掉又觉得可惜，加上现在的项目恰好缺少一笔资金，所以想尽快把这些边角材料卖掉。

双方经过洽谈，对方同意以低价格全部收走这些余料。假如说客户是上帝的话，那么这个女客户还真把自己当上帝了，认为是她拯救了他们公司。

当这个女客户到公司大厅找经理的时候，小姜正好经过，随口问了一句找谁。“找你们财务的小王！”她一副傲慢的样子。

小姜没注意到她的神情，随口对财务门口喊了一句：“王，你的客户，出来接客！”

女客户十分敏感，她对“接客”这两个字很是不满，认为一个年轻人这样说话是对自己极大的不尊重。于是，大声喝道：“你……

你什么意思？怎么说话呢，你！”

小姜不料女客户会大声冲自己吼，由于没有意识到自己哪句话惹恼了客人，直愣愣地说：“我就这么说话啊，怎么了？”

女客户不曾想这么一个自己看不上眼的小职员竟然敢和自己对着干，气得脸都青了，当场就对着小姜发飙：“你们公司的人都什么素质啊！不像人说的话！”

这句话让小姜恼怒了，认为对方在对自己进行人身攻击。于是，索性站住跟客户吵起来，不管对方是何人，先出一口气再说。后来，把女客户气得哑口无言，小姜捂着嘴一直笑！

最后，财务的小王和经理都出面，此事才化解，这笔买卖最终没做成。经理气得无语，没有看小姜一眼，挥挥手，说：“你明天不用来上班了！”

小姜不曾想到用错了一个词竟会失去工作，他甚至认为是对方有意挑起战火，小题大做，至于开除自己吗？朋友听完他的“下岗”经过，对他说了一句话：“你的情商太低了。”这句话就像一支箭，刺入了他的心脏。

按照我们惯性的思维，小姜的这句话实在没什么，或许小姜平时就是用这样的口吻跟他的朋友们说话，开玩笑。然而，既然是在公司，面对客户的时候就不能这样随心所欲。客户需要的是尊重，小姜的这句话却没有掌握好分寸。

此时，小姜假如情商高一点儿，就会意识到自己说话不妥。其实，只要他对客户说一句对不起，控制一下自己的情绪，可能就不会有



后面的唇枪舌剑。可惜，小姜不知道控制自己，对手又是一个比较敏感、容易情绪化的中年女客户，在双方都不愿意让步的情况下，一场不愉快就在所难免了。

很多人智商很高，做事也有能力，但是一辈子却很平庸，恰是因为他们情商太低。情商低的人，很容易因为某一次冲动，一句不合时宜的话，一次不恰当的行为而丧失某个成功的机会。

所以，现在有很多企业在招聘的时候，不仅要看应聘者的专业知识如何，更要看应聘者的内在素质和情商。曾经一个年轻女孩在给我的邮件中，诉说了她的苦恼。

“我知道我的脾气很不好，性子也很急躁，常常为了鸡毛蒜皮的小事就和男朋友吵架。其实，我不是故意挑他的错，我了解自己有多爱他，但是有时候就是控制不了自己的情绪。”

“开始的时候，他还老让着我，可现在他不再让我了，我们吵架时彼此总会针锋相对。其实，吵架是一件很伤感情的事情。我很害怕我们的感情会在吵闹声中消失……”我回复她的邮件只有四个字：“提高情商！”

记得去年我在武汉看《武汉晨报》时，其中有一则关于一个女孩的报道，标题为“女生任学校情商部部长，求职受4家大公司青睐”，这留给我很深刻的印象。

这个叫王珊的女孩毕业后，很快就收到了太平洋保险、维达纸业集团的两家公司的聘书。刚毕业就能进这样的大公司工作，是许多人所向往的。

当别人问她是什么优势让公司录取她时，她很自信地说：“我有较高的情商，遇到任何困难都可以乐观自信地面对。”主考官们也认为亲和力、自信、积极主动是王珊留给他们的第一印象，而这些都是高情商的代表。

其实，她在大学的时候，就有一个非常重要的身份，是学校的“情商部部长”。她在校成立了情商学会，有40多人加入。情商学会主要培养每个人的激情，控制好自己的情绪，处理好人际关系及耐挫折的能力。

毕业后，她也一直坚持锻炼管理自己的情绪。自信乐观的态度，在客户面前从容不迫等都是她锻炼的内容。因为她坚信情商对自己有很大的帮助。

要提高一个人的情商，首先要建立乐观的生活态度。乐观就是无论何时何地，都能保持良好的心态，相信坏事情总会过去，相信阳光总会再来的心境。简言之就是遇事坦然，自信自强。

再次，应及时解除自己的心理枷锁。自卑、压抑等，都是影响人们情商的心理枷锁，一旦发现自己被这些心理枷锁套住时，要及时寻找解锁的方法，如向信任的朋友倾诉，听取他们的意见或建议等。

最后，要宽以待人，严于律己。宽以待人就是要有博爱的情怀，能包容他人的缺点和个性；严于律己意味着要增强自律力，凡事理性思考，不冲动行事。