

JINTIAN
NIYAQXUEHUI
KONGZHI
QINGXU

姚颖◎著

今天你要学会 控制情绪



领悟人类**情绪变化**的奥秘，学会做自己情绪的**掌控者**

人优雅的关键
在于控制自己的情绪

控制自己的情绪，
掌握自己的命运，
你会发现这个世界其实充满着温暖。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

今天， 你要学会 控制情绪

JINTIAN
NIYAOXUEHUI
KONGZHI
QINGXU

姚颖◎著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

今天, 你要学会控制情绪 / 姚颖著. —北京: 金城出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5155-1539-7

I. ①今… II. ①姚… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物

IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 213691 号

今天, 你要学会控制情绪

作 者 姚 颖

责任编辑 王秋月 李凯丽

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 14

字 数 168 千字

版 次 2017 年 9 月 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 北京市昌平新兴胶印厂

书 号 ISBN978-7-5155-1539-7

定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 10102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

心灵启示录

成功学大师奥格·曼蒂诺曾写过这样一段文字，对我们控制自己的情绪大有裨益：

今天，你要学会控制情绪。

潮起潮落，冬去春来，夏末秋至，日出日落，月圆月缺，雁来雁往，花飞花谢，草长瓜熟，自然界万物都在循环往复的变化中，你也不例外，自己的情绪会时好时坏。

今天，你要学会控制情绪。

这是自然界的游戏，很少有人窥破天机。每天你醒来时，不再有旧日的心情。昨日的快乐已变成今日的哀愁，今日的悲伤又转化为明日的喜悦。你心中像有一只轮子不停地转着，由乐而悲由喜而忧。这就好比花儿的变化，今天绽放的喜悦也会变成凋谢时的绝望。但是你要记住，正如今天枯败的花儿蕴藏着明天新的种子，今天的悲伤常常预示着明天的快乐。

今天，你要学会控制情绪。

情绪具有自然的本性，除非你以自制的力量驾驭它，否则，你迎来的又将是失败的一天，花草树木，随着气候的变化而生长，但是，你要为自己创造天气，学会用自己的心灵来弥补气候的不足。如要你为顾客带来风雨、忧郁、黑暗和悲观，那么他们也会报之以风雨、忧郁、黑暗和悲观，而他们说什么

也不会买你的货。相反，如果你为顾客献上快乐、喜悦、光明和笑声，他们也会报以欢乐、喜悦、光明和笑声，你就能获得销售上的丰收，赚取成仓的金币。

今天，你要学会控制情绪。

你怎样才能控制自己的情绪，让每天充满幸福和欢乐呢？你要学会这个千古永恒的秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。

从今往后，你明白了，只有低能者才自感江郎才尽，你并非低能者，除非你使自己变为一个情绪的人。你必须不断对抗那些企图摧毁你的力量，尤其是隐藏在心里的顽疾。失望与悲伤人们一眼就会识破，而其他许多敌人却不易觉察。它们往往面带微笑，披着善意的伪装招手而来，却随时可能将你摧毁。对它们，你永远不能放松警惕。

今天，你要学会控制情绪。

有了这项本领，你就更能体察别人情绪的变化，能宽容那些怒气冲冲的人，因为他们的心灵还很脆弱，尚未懂得控制自己的情绪。你体谅那些指责和教训你的人，因为你知道明天他们会改变，会重新变得随和亲近。

你不再只凭自己的好恶来判断一个人，也不再因一时的怨恨与人绝交，今天不肯花一分钱购买金蓬马车的人，明天或许会用全部家当换取树苗。知道了这个秘密，你就等于具备了赚取更大财富的本领。

今天，你要学会控制情绪。

你从此领悟了人类情绪变化的奥秘，对于自己千变万化的个性，你不再听之任之。

你已经知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

你控制自己的情绪，你掌握自己的命运，你就能成为世界上最伟大的成功人士！

| 目 录 |

Contents

第一章 每个人的情绪知多少	001
“情”为何物?	003
情绪的定义	004
情绪的特性	007
情绪的变幻	010
情绪的钟摆效应	015
第二章 体察你自己的情绪	017
认识自己的情绪	019
了解负向情绪的征兆!	020
拆除你的情绪地雷	022
管理自己的情绪	026
你能掌握自己的情绪吗?	028
如何控制你的情绪	030
换个角度,你就是赢家	034
感谢“对手”	036
改善情绪妙方	039

第三章 情绪影响我们的健康	043
我命在我不在天	045
情绪伤身之七种暗器	048
善有善报	051
愤怒对健康的危害	052
快乐就健康	054
第四章 情绪影响我们的生活	057
脱鞋的启示	059
身在福中不知福	061
不要预支明天的烦恼	063
我想通了，你想开了吗？	064
内心平安，生活美好	066
第五章 情绪影响我们的成功	069
成功的人找方法	071
情绪决定胜负	073
成功的情绪障碍	076
保持成功者的心态	078
理智来消解不良情绪	081
别把机会看成问题	083
化腐朽为神奇	084

第六章 善用你的情绪影响力	085
传染微笑而消除敌意	087
情绪是可以传染的	091
慈悲的藤条	093
给人一个台阶	094
人是很容易被感动的	096
善待身边的每一个人	097
第七章 做自己情绪的主宰	099
及时浇灭愤怒之火	101
别让焦虑成为幸福终结者	107
摆脱孤独这张无形的魔网	113
驱除你心中的恐惧情绪	117
不要让空虚消磨你的斗志	124
嫉妒会减少快乐的细胞	129
不要把小事弄得紧张起来	137
自卑是人生成功之大敌	142
再顺利的人生也会有挫折	148
第八章 拥抱人生中的那些好情绪	153
爱让你成为最温暖的人	155
激励自己对生命感恩的要素	163
宽容是脱离烦扰的法宝	169
热情洋溢让你的生命更美好	175

毅力是漂越苦海的舟楫	181
弯曲是一种生活的艺术	185
信心决定成功的高度	189
要有快乐活着的勇气	194
活得活力四射一点	200
拥有服务精神的人生观	204
幽默就是力量	207

第一章
每个人的情绪知多少

“情”为何物？

周末，15岁的麦蒂想和父母开个玩笑，躲在衣橱里，待父母访友归来时，突然跳出来吓他们，而当时已是凌晨一点多了。

但爸爸妈妈以为麦蒂当晚去朋友家玩，因此当他们进门听到屋里有声音时，便高度紧张与恐惧。父亲不由自主地掏出手枪，小心翼翼地走进女儿房间，只见一个人影从衣橱里跳出来，父亲慌乱中扣动了扳机，打中了女儿的颈部，后虽全力抢救，但仍未能活下来。为此，夫妇俩悲痛欲绝，痛不欲生。因为麦蒂是一个非常聪明、活泼可爱的孩子，学习成绩也非常优秀。可惜由于其父母未能很好地驾驭自己的情绪，因而导致了这一悲惨结局。枪杀女儿的阴影笼罩着他俩一辈子。

麦蒂的故事是人类情绪化的悲惨结局。事实上，人类在面临危险、痛失亲人、遭遇挫折、维系夫妻关系等决定个人发展前途及命运的重要情境时，都不容理智独力担纲，而必须依赖情绪的指引。

英国一位文学家曾说过：“对好思索的人而言，生命是喜剧；对只凭感觉的人而言，生命是悲剧。”

人在生活中，随时随地都会发生喜怒悲惧等情绪、情感的起伏变化，人的一切活动无不打上情绪的印迹。情绪像是染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩；情绪又恰似催化剂，使人的活动加速或减速地进行。人需要的、快乐的情绪，它是获得幸福与成功的动力，使人充满生机；人也会体验焦虑、痛苦等消极的情绪，它使人心灰意冷，沮丧消沉，若不妥善处理，还可能严重危害身心。人的一生，就是这样游弋在情绪海洋中，在色彩斑斓的情绪世界里领略着人生五味。古往今来，人们为此感叹，亦为此迷惑，不断提出一个古老又常新的问题：“情绪、情感究竟是什么？”

情绪的定义

情绪泛指一个人心灵、感觉、感情的骚动，指任何激越或兴奋的心理状态。或指一个人的感觉及特有的思想、生理与心理状态及其相关行为倾向。如愤怒、恐惧、痛苦、羞耻、忧伤、冲动、讥讽、自卑、暴力、快乐、兴奋、自信、爱心、毅力、迷恋等都是。人的一切言行及其最终结局皆源于人的情绪及心理活动。

从对人的作用，或者从“人生里的意义”这个角度看，情绪不只如上述定义那么简单。在这里，让我们先介绍情绪的7种意义：

1. 情绪是生命中不可分割的一部分

从生理学的角度分析，情绪其实是大脑与身体的相互协调和推动所产生的现象，因此，一个正常的人，必然是有情绪的。不仅如此，没有某些情绪的人，其实是有缺憾、不完整的人，其人生不是有欠缺，就是极之痛苦。

2. 情绪绝对诚实可靠和正确

除非我们内心里的信念、价值观和规条系统有所改变，否则，每次对同样的事我们都会自然地有同样的情绪反应。如果你是一个对死老鼠或者某些事物特别反感或害怕的人，每次偶然遇上，你的惊叫、跳起来或者其他的行为，不是每次都一样，并且马上出现吗？某人的嘴脸，或者他说的某些话，在你每次遇到他时不是都触起你同样的情绪反应吗？

3. 情绪从来都不是问题

如果你感到不适去看医生，医生说你的额头很烫，需要做手术切除，你会觉得这个医生精神有点儿不正常吧？人人都知道额头很烫是身体有病的症状，可能是肠胃有毛病，也可能是感冒。症状使我们知道健康有问题，但它本身不是问题。情绪也是一样，它只是症状而已，可是绝大部分人都把情绪

看作是问题本身（家长往往针对孩子的情绪而加以斥责，目的只是制止情绪的出现，便是最普遍的例子），情绪只是告诉我们，人生里有些事情出现了，需要我们去处理。

4. 情绪是教我们在事情中该有所学习

人生中出现的每一件事都是提供我们学习怎样使人生变得更好的机会。情绪的出现，正是保证我们有所学习。每份情绪都有其意义和价值，不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量，甚至两者兼有。如果我们没有不甘心被别人看低的感觉，我们便不会如此发奋；如果我们没有痛的感觉，我们便不会把手从火炉上抽回；如果我们没有恐惧，生命会变得多么脆弱！

5. 情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人

如果情绪能被妥善运用，是可以使人生变得更好的。只是要“运用”它，必须先使它臣服，受你驾御。情绪既是生命的一部分，就像我们的手与脚、过去的经验、累积了的知识能力等，是为我们服务，使人生更美满的。可惜的是，在今天社会上有很多人都陷入了迷惘苦恼中，不能自拔，成为了自己情绪的奴隶，而不是驾御自己情绪的主人。这种情况是可以扭转的，有很多技巧可以帮助每一个人成为自己情绪的主人。

6. 情绪是经验记忆的必需部分

我们的大脑在把摄入的资料储存为记忆的过程中，把这些资料的意义决定下来是最重要的一个程序，我称之为“编码”程序。这个程序其实是把摄入的资料与已存的过去资料做比较合并后得出的模糊意思，经由我们的信念、价值观和规条系统做一次过滤，所得出的意义才能纳入我们的记忆系统做长期储存。这份意义必有一份感觉并存。没有此等感觉的，便是没有做或者未做好“编码”的程序。何以见得？你少年时在学校曾经熟读的那些书的内容，现在还记得多少？相反小学三年级时被老师罚站在教室门外的一次经历，却永世难忘。何解？那便是因为前者未做好“编码”工作，而后者做好了。如果说《长恨歌》那么长的唐诗你也记得，那是因为诗中的每一句，你都有很深的感觉。所以，感觉是记忆储存的必需部分。

7. 情绪就是我们的能力

活到今天，你当然拥有很多能力，在很多事情上，你都有自信、勇气、冲动，或者是冷静、轻松、优悠，或者是坚定、决心，也或者是创造力、幽默感，更或者是敢冒险、灵活、随机应变……所有这些能力，细想一下，你会发觉都是一份感觉，一份内心里的感觉。即使有知识、技能和其他的资源去助你，使用这些资源的原动力，仍是这份内心里的感觉。没有这份感觉，我们即使具备了这些资源也不会去用，或者用不好。

情绪的特性

情绪的生理特性

情绪发生时，个体身体内部会出现一系列明显的生理变化，这是情绪的一个重要特点，我们称之为情绪的生理特性。

所谓“测谎机”，也就是根据“说谎—紧张—生理反应”的原理制作的一种包括测试皮肤电、脑电波、呼吸、脉搏、血压等反应在内的多道生理仪。

情绪的外显特性

当个体发生情绪时，还会出现身体的外部变化，这是情绪不同于其他心理现象的又一个显著特点，我们称之为情绪的外显特征。这种情绪的身体外部变化，就叫作表情。

情绪的三个基本成分：表情行为、情绪的生理反应、情绪的主观体验。

表情分言语和非言语表情。言语表情是通过一个人言语时的音高、音响、音速、停顿等变化来反映其不同的情绪。非言语表情又包括面部表情和体态表情两方面。

表情的特点：第一，表情具有先天性；第二，表情具有后天性；第三，表情具有可控性。

情绪的情景性

特定的情景产生相应的情绪，当这种情景小时改变后，情绪也会随之改变。

当一个人获得成功时，一般会产生兴奋、欢快、喜悦、满足等情绪；当一个人遭受失败时，则可能会出现悲伤、沮丧、失望、不满等情绪。

情绪种类繁多，差别细微，变化多端，复杂异常，其短暂性更为明显，瞬息万变屡见不鲜。

情绪的两极性

情绪具有两极性。它首先表现为情绪的肯定的和否定的对立性质。如满意和不满意、愉快和悲伤、爱和憎等等。在每一对相反的情绪中间存在着许多程度上的差别，表现为情绪的多样化形式。构成肯定或否定这种两极的情绪，并不绝对互相排斥。客观事物是复杂的，一件事物对人的意义也可以是多方面的，因此，处于两极的对立情绪可以在同一事件中同时或相继出现。例如为崇高事业而壮烈牺牲的烈士的亲人，既体验着对烈士为国捐躯的崇高爱国主义的荣誉感，又深深感受着失去亲人的悲伤。革命者的坚韧性正表现在这样的体验中。

情绪的两极性可以表现为积极的或增力的和消极的或减力的。积极的、增力的情绪可以提高人的活动能力，如愉快的情绪驱使人积极地行动；消极的、减力的情绪则会降低人的活动能力，如悲伤引起的郁闷会削弱人的活动能力。在不同的情况下或不同的人，同一些情绪可能既具有积极的性质又具有消极的性质。例如恐惧易于引起行动的抑制，减弱人的精力，但也可能驱使人动员他的精力向危险情景进行斗争。

情绪的两极性还可以表现为紧张和轻松（紧张的解除），这样的两极性常常在人的活动的紧要关头，或人所处的情景的最有意义的关键时刻表现出来。例如考试或比赛前的紧张情绪，和这样的处于关键时刻的活动过去以后出现的紧张的解除和轻松的体验，能代表这种两极性。紧张决定于环境情景的影响的行动、任务的性质，如客观情景所赋予的对人的需要的急迫性、重要性等；也决定于人的心理状态，如活动的准备状态，注意的集中，脑力活动的紧张性等。一般来说，紧张与活动的积极状态相联系，它引起人的应激活动，有时候过度的紧张也可能引起抑制，引起行动的瓦解和精神的疲惫。

情绪的两极性还可以表现为激动和平静。激动的情绪表现为强烈的、短暂的然而爆发式的体验，如激愤、狂喜、绝望。激情的产生往往与人在生活中占重要地位、起重要作用的事件的出现有关，同时又出乎原来的意料，违反原来的愿望和意向，并且超出了意志的控制之外。与短暂而强烈的激情