

USE RATIONAL
CONTROL
THE
EMOTION

用

理智
驾驭情感

走向成熟与理智的随身小品



寿长华◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

教你用理智的原则驾驭情感、控制情绪

USE RATIONAL
CONTROL
THE
EMOTION

理智 驾驭情感



寿长华◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

用理智驾驭情感/寿长华编著. —北京:新世界出版社,
2007.7

ISBN 978-7-80228-392-3

I.用... II.寿... III.情感—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 100226 号

用理智驾驭情感

策 划: 兴盛乐书刊发行有限公司

主 编: 寿长华

责任编辑: 罗平峰 孟令飞

封面设计: 红十月工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680×960 1/16

字 数: 220 千字 15.75 印张

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-392-3

定 价: 29.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

卷首语

人与人之间由于性格、修养、思维方式、生活方式以及所处的生活环境等不尽相同,发生某些摩擦或冲突是难免的,情感的冲动甚至失控的出现也可以理解。然而,若是经常处于容易冲动、点火就着的状态,则会使人的身心健康受到损害。《内经》说“百病生于气也”,是有道理的。近代科学研究证明,情绪失控、暴怒、大喜大悲等来自心理和情感的负面因素能击溃人体生物化学保护机制,使人体抵抗力下降,进而使人体为疾病所侵袭。

不善于驾驭情感不仅会伤身,还会使人远离真理。也即是说,“气”不仅会危害个人,还会贻误事业。《三国演义》中的刘备怒气难抑,率兵讨伐东吴,结果被火烧连营,导致惨败。第四次中东战争中,以色列第190装甲旅旅长阿萨夫·亚古里与埃军第二步兵师先头部队遭遇时,因三次进攻均未成功,便恼羞成怒,把剩余的85辆坦克孤注一掷,结果中计惨败,在3分钟内这85辆坦克便毁于一旦。这样的例子古今中外举不胜举。

聪明人如果不善于驾驭自己的情感,则在情感失控、冲动的情形下,比普通人更危险一些。正如美国先哲爱默生所言:“聪明人比庸人更懂得避免祸事;但在冲动的时候,聪明人吃的亏比庸人更大。”不会冲动的人是死人,一个只会冲动的人是蠢人,一个能驾驭自己的情感,做到尽量不冲动做事的人是真正聪明的人。所以,你要想真正发挥自己智力的潜能,就要学习运用理智的原则驾驭情感、控制情绪。

能否理智地驾驭自己的情感还是区分强者与弱者的方法之一。真正的弱者不在于战胜不了别人,而在于战胜不了自己。他们或多或少地充当着情感的奴

束、受着情感的驱使，少有克制自己的勇气和信心。真正的强者都是驾驭情感的高手，他们控制情感冲动、内心欲望的过程也正是战胜自我、超越自我的过程，而战胜了自我的人多为生活中的强者。所以弱者之弊正在于受驭于情感。如果愤怒之时，你能冰释掉心中的火焰；消沉之时你能寻回奋斗的力量；无聊之时你能够将时间用于有意义的忙碌；空虚之时，你能够充实自我；懦弱之时，你能够找回信心，扬帆起程……那么，孤独、忧心、失望、丧气、沉沦永远不能搅扰你。东边是光明的彼岸，你扬帆向东，西边是成功的港口，你挥桨朝西，如此，你不为强者，谁为强者？

能否理智地驾驭自己的情感，也是一个人是否走向心智成熟的重要标志。感情用事者不仅会远离成功，还会因为自己的不成熟给别人带去伤害、给自己招来祸端。西楚霸王项羽不采纳亚父范增的建议，感情用事地放走刘邦，终难成大事，虞姬玉陨，霸王自刎。这样的例子不胜枚举。不把自己的意志强加于人，不因自己的悲喜而改变生活的原则，以宽容的态度对待别人的言行，以成熟的心智判断生活中的是是非非，这是一种高尚的人格修养，也是一种百炼成钢的大智慧。

鉴于以上的认识和研究，笔者编写了《用理智驾驭情感》一书，力求以科学的事实为依据，以启发、劝慰的语气，引导人们注意克制自己的愤怒情绪，用理智驾驭情感。

宽容会让人感动一世，爱意会让人温暖一生。在顺境中感恩，在逆境中依旧身心愉悦，远离愤怒，把持平和，少生气，多喜乐，认真快乐地生活，豁达宽容地处世，用理智赢得快乐的人生。这是《用理智驾驭情感》一书的初衷，也是献给读者朋友的良好祝愿。



卷首语

第一章 驾驭情感,做生活中的强者

第一节 别为小事生气 /2

生气损健康 /2

闲气生不得 /4

闷气伤感情 /6

怨气最误事 /7

相遇不是用来生气 /9

别再惩罚自己 /10

第二节 糊涂一点过得好 /12

清醒好还是糊涂好?聪明好还是愚鲁好? /12

是谁在纠缠不清 /13

醋劲儿别太大 /15

夫妻之间也要“难得糊涂” /16

第三节 和坏习惯说再见 /19

小心那些“终结事业的坏习惯” /19

懒散祸害健康 /21

“忙人”与“闲人” /23

聪明的傻瓜 /24

职场游戏规则 /26

为什么会后悔 /27

第四节 别为小聪明付出大代价 /29

小聪明的代价 /29

让自己侥幸一次? /31

与平凡对抗 /32

精英的“垃圾名声” /34

什么是可笑的 /36

克服小事带来的烦恼 /37

第五节 分清吹牛、虚荣和荣誉 /39

这样办事让人笑 /39

面子问题 /40

一个人的土地有多大 /42

第二章 驾驭情感的五个原则

第一节 匹夫之勇要不得 /46

男人必修心理课 /46

偏激者不受欢迎 /48

学会驾驭自己 /49

用智慧驾驭你的情感 /51

第二节 冷静下来,理解别人 /53

不要让小事牵着鼻子走 /53

实质比内容更重要 /54

不要和老鼠比赛 /55

警惕“心理上的炒股” /57

登山的本质 /59

有效率的乐观主义 /61

第三节 凡事分清轻重缓急,减轻不必要的焦虑 /63

找到最重要的事 /63

一个好主管的资本 /65

管理也要有层次 /66

你要一步步来 /68

另类“眼高手低” /70

第四节 做人不必太计较 /72

选股与虚实 /72

何必斤斤计较 /73

不要为打翻了牛奶而哭泣 /75

原谅那些无心的人 /76

回忆那些真正美好的东西 /78

第五节 换位思考,彼此尊重 /80

婚姻美满守则 /80

“饥饿效应”与“陌生化代价” /82

只要我过得比你好 /83

不可太自负 /84

不必得罪人 /86

第三章 驾驭情感的五个窍门

第一节 缓和一下你的情绪 /90

有理不在声高 /90

情绪需要调控 /91

找出你的“情绪温度计” /92

与怒气对话 /94

释放你的压力 /95

学会倾诉 /97

第二节 大事化小,小事化了 /100

做个“感化天使” /100

给个台阶又何妨 /101

问题总会解决 /104

不要从心里去恨一个人 /105

学会遗忘 /107

来点幽默吧 /108

第三节 不必处处占上风 /110

爱地巴的寓言 /110

同事不是冤家 /111

用·理·智·驾·驭·情·感

- 遭遇“不合作”上司 /113
- 学会协调与“头儿”的关系 /116
- 办公室八大忌讳 /117

第四节 气度多一点,格局大一点 /120

- 讨好别人还是做自己 /120
- 是金子总要发光 /122
- 让自己平庸还是卓越 /124
- 做个真正的男子汉 /125
- 让你的“底子”厚一点 /127

第五节 放下就是快乐 /129

- 做一次深呼吸 /129
- 从压力中营救自己 /130
- 放弃也是一种美 /132
- 清除办公室的坏情绪 /133
- 自我暗示法 /134
- 事情总会变化 /135

第四章 工作与生活中的情感驾驭法

第一节 学会用沟通代替争执 /138

- 找到解决问题的力量 /138
- 避免争吵不等于放弃辩护 /139
- 办公室里没有雄辩家 /141

人的心意不会因争吵而改变 /143
让坏情绪来得快去得更快 /145
让他们闭上嘴巴 /147

第二节 效率至上 /149

我们为什么会拖拉? /149
告别拖拉时代 /150
终生管理时间和精力 /152
时间管理的十九条原则 /154
学会节约时间 /157
不要让无聊销蚀你的生命 /160

第三节 变通取胜方式 /162

以退让开始,以胜利告终 /162
巧用“新瓶装旧酒” /163
征服嫉妒者 /165
像富兰克林一样 /166
绝望之时不忘创新 /168
知己知彼,百战不殆 /170

第四节 克服陌生情境下的恐惧 /173

不满,会使你有力量 /173
要适应无法避免的事实 /174
在恐惧中行动 /177
识破小人心 /179

学会说“不” /180
与小人斗智斗勇 /183

第五节 适可而止,不可无度 /187

知足的意义 /187
生气也要适度 /188
适可而止,见好就收 /190
事事求胜愚蠢之至 /191
最好不争功 /193
适可而止,是一种人生经验 /194

第五章 让快乐和豁达主导你的情感世界

第一节 把心胸开阔,让脸带笑 /198

把负面情绪当作生命礼物 /198
你不必太完美 /199
成熟者的心胸 /200
活得简单些 /201
善待自己的心灵 /203

第二节 让自己乐观起来 /205

美丽来源于快乐 /205
笑看天下几多愁 /206
开心过日子 /208
快乐就是一种珍视 /209

予人快乐予己快乐 /211

培养快乐的方法 /212

第三节 加强自己的冷静指数 /215

冷静——成熟者应有的气质 /215

学会心平气和 /216

让自己宁静 /217

淡然者心怀坦荡 /219

来杯下午茶 /220

拥有音乐人生 /221

第四节 改变自己,才能适应 /223

不如改变自己 /223

换一种想法 /224

性格同样可以调整 /225

升华自己 /227

第五节 让别人无法挑衅的资本 /229

有容乃大 /229

去除你的私心 /230

让自己淡泊一点 /232

用理智赢得好人缘 /233

用理智的言行树立威信 /236

让优秀成为一种习惯 /238

第一章

驾驭情感，做生活中的强者

气死我啦！看什么都不顺眼！



第一节 别为小事生气

生气损健康

动不动生气会导致的一个最直接后果就是——它会损害你的健康！

气死我了，气死我了……

想想看，我们的生活中有多少人遇到不顺心的事会这样说呢？你也是这样爱生气、容易暴怒的人吗？是不是经常为了一点小事就大动肝火，甚至气得脸红脖子粗、全身发抖呢？

当你觉得那些糟糕的事情让你心情不佳时，会不会觉得生气才是最佳的发泄方式呢？而且也已经习惯这种方法了呢？可是动不动生气还会导致一个直接的后果，那就是——它会损害你的健康！

美国生理学家爱尔玛为研究生气对人健康的影响，进行了一个很简单的实验：把一只玻璃试管插在有冰有水的容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现：同一个人，当他心平气和时，所呼出的气变成水后，澄清透明，毫无杂色；悲痛时的“气水”有白色沉淀；悔恨时有淡绿色沉淀；生气时则有紫色沉淀。爱尔玛把人生气时的“气水”注射在大白鼠身上，只过了几分钟，大白鼠就死了。他进而分析认为：如果一个人生气 10 分钟，其所耗费的精力，不亚于参加一次 3000 米的赛跑；人生气时，很难保持心理平衡，这时体内还会分泌出带有毒素的物质，对健康不利。



根据美国心脏协会发行的《循环》杂志中指出,暴躁易怒的人心脏病发作或是突然暴毙的几率,比冷静、不易生气的人高着两倍以上。

由马里兰大学的心理学家阿恩沃尔夫·西格曼领导的一个研究小组对 101 名男性和 95 名女性进行了研究,其中包括 44 名已经确诊有心脏病的人和 99 名没有得心脏病的人。研究包括测量每个人在运动之后心脏的血流量。

研究结果表明,与没有统治欲和性情平和的人相比,有统治欲的人得心脏病的风险会增加 47%,易怒的人得心脏病的风险会增加 27%。

研究还发现,不擅于表达自己愤怒的女性,更容易得心脏病。而倾向于淋漓尽致地表达自己气愤的男性,也更容易得心脏病。这就说明,无论是男性还是女性,如果他们经常发怒,便容易得心脏病。

研究人员同时表示:这项研究具有相当的重要性,因为如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下,对于身体健康,更是有绝对性的负面影响。

虽然本研究并没有明确指出高血压与心脏病之间的关系,但可以确定的是:血压正常而容易生气的人,他们罹患心脏病的几率比其他人高,相对地也增加了危险性。

中国传统医学也认为生气有损健康。《黄帝内经》也明言告诫:“怒伤肝。”肝在生理功能上的作用举足轻重,不仅能分泌胆汁,调节蛋白质、脂肪、碳水化合物的新陈代谢,而且有解毒造血和凝血的作用。

怒伤脑。气愤之极,可使大脑思维突破常规活动,往往做出鲁莽或过激举动,反常行为又形成对大脑中枢的恶劣刺激,气血上冲,还会导致脑溢血。

怒伤神。生气时由于心情不能平静,难以入睡,致使神志恍惚,无精打采。

怒伤肤。经常生闷气会让你颜面憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。

怒伤内分泌。生闷气可致甲状腺功能亢进。伤心气愤时心跳加快,出现心慌、胸闷的异常表现,甚至诱发心绞痛或心肌梗塞。

怒伤肺。生气时的人呼吸急促,可致气逆、肺胀、气喘咳嗽,危害肺的健康。

怒伤肾。经常生气的人,可使肾气不畅,易致闭尿或尿失禁。

怒伤胃。气滞之时,不思饮食,久之必致胃肠消化功能紊乱。

看来,为一点点小事生气,代价也太大了吧?

看完这些医学常识后,原本正在生气的您气消了还是想继续生气呢? 如果

为了自己的健康着想,建议您,该收敛收敛自己脾气了!

闲气生不得

闲气多源于生活小事,而在日常生活中,不尽人意的的事儿是经常发生的。老生闲气的人该问自己一句:我是不是太小心眼了?

据说,一代天骄成吉思汗打猎的时候,口渴难耐,正好附近有一洼山泉,他捧起水来喝,一只老鹰疾飞而至,成吉思汗一惊,喝水的“渴望”被干扰,不禁大怒,抽出羽箭射杀飞鹰,他爬上山顶,发现飞鹰被羽箭穿胸而毙,而死鹰陈尸的山泉水源有条被鹰啄死的大毒蛇。

如果你是成吉思汗,你会怎么做?你会后悔自责?庆幸?自认大难不死必有后福?决定以后不要随便发怒?或在发怒情况下不再随便决定行动?

谁都会的一件事——生气,那太简单了;但是对应当生气的人生气,生气得恰到好处;以及为正当的理由生气,用正确的方法生气——那就不简单了;而且也不是每个人都有能力驾驭的。

闲气,是由生活琐事而生的不该生的气。有趣的是,生闲气的对象大多是生气者自己的家庭成员或身边的同事。常生闲气有三害,一害自己的身体。生闲气时心里不痛快,心情压抑或烦躁,这种消极情绪若经常出现或反复发生,势必影响人体的正常生理功能,导致心理平衡失调,免疫功能下降,多种疾病就可能接踵而至。二害自己的事业。不良的情绪不仅会影响工作或学习的效率,还会妨碍与上下级和同事的关系,影响团结,不利于事业的成功。三害他人。生气时常会态度粗暴或出言不逊,使他人心境被破坏,心灵遭到打击。

心理学中把情绪分为心境、激情、应激三种状态。其中,心境是一种使人的一切其他体验和活动都感染上情绪色彩的比较持久的情绪状态。它具有弥散性的特点。当一个人处于某种状态时,看待一切事物都受其影响。良好的心态使人