

//管理人生丛书//



管理好你的

情绪

© 李玲 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

//管理人生丛书//



管理好你的 情绪

GUANLI NI DE
QINGXU

◎ 李玲 等 编著

，
只
等

自
则
会



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

随着生活节奏加快,工作压力增加,人际关系日益复杂,家庭生活越来越多的变数,各种不良情绪正日益困扰着现代人,这些情绪若不及时有效地排解,很容易引发种种心理问题。本书在女孩篇、男孩篇、职场篇和拥抱情绪篇四章中,通过丰富案例,以现场点击、心理显微镜、实用管理术、相关链接、趣味测试等小标题形式,分别介绍了在各种场合下调整情绪的有效办法。本书兼具可读性和实用性,通过生动的语言、流畅的行文、严谨的结构,将这些调整情绪的技巧奉献于你,让你轻松自如地成为自己情绪的主角,成为人生幸福的出色管理者。

本书以青年为主要读者对象,并适合不同文化层次的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

管理好你的情绪/李玲等编著. —北京:中国水利水电出版社, 2007

(管理人生丛书)

ISBN 978-7-5084-4745-2

I. 管… II. 李… III. 情绪—自我控制—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第086632号

书 作 出 版 发 行	名 者	管理人生丛书 管理好你的情绪 李玲 等 编著
	出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 印 规 版 次 印 数 定	版 刷 格 次 数 价	中国水利水电出版社微机排版中心 北京纪元彩艺印刷有限公司 787mm×960mm 16开本 17印张 245千字 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷 0001—5000册 28.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



作者简介

李玲：中国心理卫生协会会员，北京社会心理学会会员，北京慧源心理与教育研究中心副主任、首席心理咨询师，中央电视台特约专家，《健康时报》特约专家。

担任慧源心理潜能开发班、口才班、生活实践班策划人、主持人。曾到多所大、中学，以互动的形式向青年人传播心理健康知识，内容涉及如何提高自信，如何建立良好的人际关系，如何进行心理宣泄，如何展现自我等，深受同学欢迎。

接受过北京外语广播、北京广播电台新闻台、《北京科技报》、《健康时报》等多家媒体采访及报道。曾在知名心理杂志《青年心理》担任首席编辑，现为《健康时报》特约专家，在《心理与健康》、《人生》、《职业女性》、《心灵世界》、《家庭百事通》、《女性大世界》、《情商》、《家庭健康医学》、《时尚健康》等多家杂志发表心理类稿件及家教类稿件，并担任多家报刊杂志的心理热线主持人。

咨询电话：010-62314291

通讯地址：北京8077信箱

邮 编：100088

电子信箱：bjhy2000@sina.com

网 址：www.hyxinli.net.cn

策划编辑 徐一帆

责任编辑 徐一帆

丛书书目：

《管理好你的人脉》

《管理好你的时间》

《管理好你的情绪》

《管理好你的情感》

《管理好你的习惯》

本书作者

主 编 李 玲

编写者 肖 峰 李 玲
 马春慧 钟剑莉
 郑蝉金 职冬娜
 夏昌盛 付勇刚
 李 洁 吴 强
 陈 妍

前言



美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究，发现成就较大的 20% 与成绩较小的 20% 之间，最明显的差别并不在于智力水平，在于是否具有良好的心理素质，而善于管理自己的情绪则是构建良好心理素质重要的条件。

只有善于管理情绪的人，才能够正确了解自我、管理自我、激励自我，同时，也只有善于管理情绪的人，才能敏锐客观地察觉别人的所需，合理处理与别人的关系，而家庭幸福、事业成功同样离不开管理情绪的能力。

管理情绪之所以重要，是因为情绪作为一种人们内心对客观事物的态度体验及行为反应，是无时无刻不伴随着我们的，而这些时刻伴随着我们的情绪，又可以分为积极的和消极的。

积极的情绪是人们身心健康发展的一种内驱力，促使人积极向上，它是任何药物和饮食无法代替的，它有利于学习和工作效率的提高。

消极的情绪则会降低智力水平，引起行动的迟钝和精神的疲惫，进取心丧失，严重时会使自我控制力和判断力下降，意识范围变窄，正常行为瓦解。

而本书的目的，正在于帮助读者恰当地处理那些给我们带来负面影响的消极情绪，避免它给我们的生活带来各种不利影响，让我们不再是情绪的俘虏，而是情绪的主人。

来源于生活，贴近生活，是本书的特点，而管理情绪的方法具有通俗易懂、操作性强的特点，期待这些来源于生活的智慧，能帮助我们大家游刃有余地处理情绪。

作者

2007 年 4 月

CONTENTS

目录

前言

第一章 女孩篇	1
特殊的日子，你会呵护自己的情绪吗	1
丑小鸭的孤独感	6
漂亮的她为何产生了不安全感	12
别做心胸狭隘的林妹妹	17
何必让仇恨寄居你的心灵	25
多疑，设在你心里的十字架	31
变换着装，扮靓心情	37
朋友笑了，我却哭了	42
勿被“自我标签”压垮	49
第二章 男孩篇	56
你是个随时可能爆炸的“火药筒”吗	56
厌学情绪，挥之不去的阴霾	62
内疚，刺在心灵的尖刺	67
挣扎在失眠中的小伙子	74
抑郁，笼罩在心头的阴云	79
孤独——都市的流行病	87
莫让冲动酿成不可收拾的悔恨	93
不要让后悔拖住脚步	100
自我否定难快乐	106
幽默，心灵润滑剂	113

第三章	职场篇	121
	职场枯竭的困扰，你能绕得过吗	121
	警惕心理饱和带来的心理疲劳	126
	你的家庭在遭受工作情绪的污染吗	132
	你为“面子”所累吗	137
	别让职场情绪化断送你的前程	143
	为何感到活得累	148
	如何应对职场不公平	154
	别让流言飞语主宰你的情绪	160
	不要让情绪窃走你的时间	167

第四章	拥抱情绪篇	173
	不要让生命轻易陨落	173
	感谢压力	179
	笑比哭好	186
	适度的紧张是一剂良药	190
	善用快乐“放大镜”	196
	调整你失控的情绪	203
	做一份情绪周期备忘录	208
	试着与烦恼做朋友	212
	唠叨——女性健心法	219
	乐观者无敌	225
	向情绪问句“新年好”	232
	做一本快乐“挂历”	235
	让你在幼稚中拥有放松的心情	241
	善于运用合理化来调整心态	246
	旅途跋涉，你在呵护你的心吗	252
	在变换中放飞心情	258

第一章 女孩篇

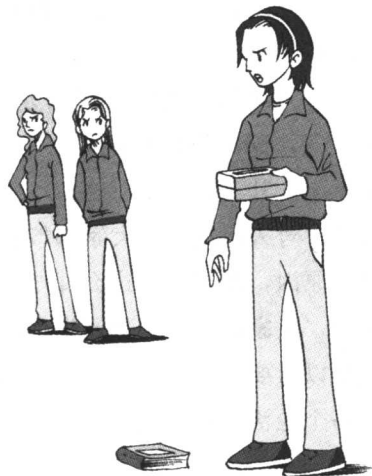
特殊的日子，你会呵护自己的情绪吗

现场点击

女孩的偶然无礼

好不容易盼到周末，大家都想睡个懒觉。但一大早，就听见上床晓雪翻箱倒柜地找东西，而且发出的声音吵得大家都睡不着觉。娇娇虽然不满，但看晓雪找得那么急，关心地问：“晓雪，找什么东西？”晓雪没好气地回道：“不找什么，睡不着觉了，翻翻柜子。”大家听后，虽有些生气，但还是用建议的语气说：“晓雪，你既然已经睡醒了，那就去外面走走，让我们再睡会儿。”不知道大家哪

1



句说错了，晓雪非常生气地回道：“我愿意在哪儿就在哪儿，愿意干啥就干啥！”然后继续她的“寻找”。周末的早上一下子笼罩在阴沉的气氛中了。

中午大家都起了，不知道晓雪是什么时候出去的，大家不满地议论她刚才的行为。不过大家也有些纳闷，晓雪平时的脾气特别随和，为什么今天会这样？也没太在意这些，大家各自干自己的事。这时，晓雪买饭回来了，一看到她的桌子上放着方圆的书，怒气冲冲地说：“干吗把书放在我的桌子上，你不能放你自己那儿，你放了我用什么？”随即把书扔在地上，然后把自己的饭盒放在桌子上，坐在床边吃起饭来。方圆评理道：“难道放一下也不行，真不给放，我自己拿了不就行了，你干吗要扔我的书，真是野蛮人。”晓雪撇着嘴说：“放我这，我就扔。”方圆听后都有了过去打她的冲动，幸亏被大家拦住了，才避免了这次“战争”。大家在气愤之余，越加奇怪晓雪的所作所为。

2 以后的好几天大家都没有和晓雪说话，只要晓雪在宿舍，气氛就很紧张。

过了五六天后，晓雪买了一大堆吃的，并向大家一一赔礼道歉：“对不起大家，这几天我老对大家发脾气，因为这几天我来例假了。每次来的时候，我都会莫名其妙地生气，并且焦虑不安。这次又因为家里发生了一些事，使得自己心里更烦，也不愿意出去，最后把大家都当成出气筒，真是对不起大家，请大家原谅我。我保证这类事情不会再发生了。”说完向每个人鞠了一躬。方圆开玩笑地说：“没事，我来例假的时候也容易生气，到时找你算账，也就补回来了。”大家被方圆这一逗，也纷纷呼应。其实大家早对晓雪不生气了，因为晓雪平时是一个很不错的姑娘，对人很热心，大家都接受过晓雪的帮助。这次事情的发生肯定是有原因，既然晓雪这么真诚地表示歉意，能不接受吗？吃着美味的零食，大家也谈论着自己生理周期的情绪变化。大家都有这种情况，建议以后要互相担待，互相帮助，快乐地处理好每个月的那几天，营造一个融洽的宿舍气氛。



生理周期，牵动情绪起伏

人的身体精密细致，生理周期更是女性成长过程特有的表现，令女人喜悦，却也带来一些烦恼。生理周期在女性的一生中占了二分之一的岁月，少说也有两三千个日日夜夜，根据中医的说法，因为女性在月经期间由于体内激素分泌量的变化和一定的失血，经期是女性最虚弱的时候，若没有周全的保护措施，很可能使女性元气大伤，影响身体的健康。

月经周期属于女性的一种正常生理表现，一般认为是不影响工作和学习的。但是，有相当一部分女孩，在月经前期和月经期常出现下腹胀痛、腰酸、乳房胀痛、腹泻或便秘等病症，并伴有不同程度的全身反应，如易疲倦、嗜睡、畏寒等，尤以情绪不稳定，学习、工作效率下降最为明显和普遍。

为什么会随着生理周期出现而有上述表现呢？我们知道由于人体的一切活动都是在神经体液的调控下进行的，所以女性的这一正常周期性生理变化，尤其是内分泌激素水平的变化，就可直接或间接地影响她们的精神状态和学习效率。

女性在生理周期不同阶段出现的不同反应，与机体有着密切的生物学联系。其原因在于丘脑下部、大脑皮质、卵巢、子宫之间的活动是相互制约和相互影响的。

20世纪初科学家就发现，人类的感情存在着周期性变化，忽而为高潮的波峰，忽而为低潮的波谷，两者各占一半，合起来共28天为一轮，周而复始，往复循环。同时，医学家们也发现，女性由于恰好也是28天为一个周期的月经，她们的情绪受月经的影响则更明显。因此可以利用这样的周期合理地安排你的生活，同时要注意以下两点：

(1) 合理安排时间。鉴于大多数女性在月经周期的增生期和分泌期这几天前后精力充足，情绪稳定，工作学习效率高，故应该充分利用这段有效时间，抓紧工作和学习，以减少月经期工作和学习的负荷；

(2) 避免不利因素的影响。在月经期应注意卫生保健，避免剧烈运动和过冷过强的刺激，适当休息，自我放松，自我克制，调动主观积极因素，克服因月经生物钟节律变化而带来的不利影响。



做自己情绪的主人

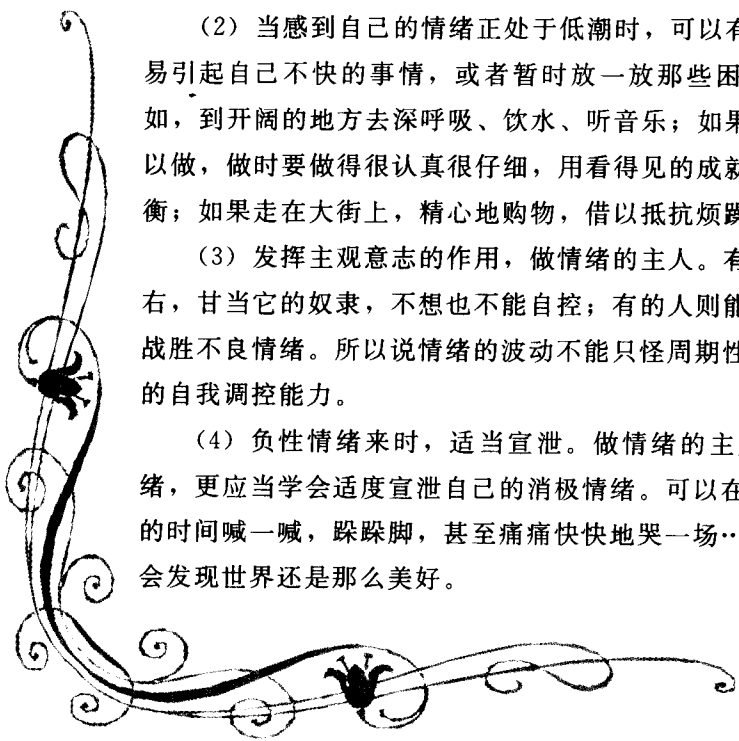
一个月当中的某些日子里，你的心情特别好，但到了某些日子，情绪就是好不起来，也就是女性的生理期。如何对待生理周期的情绪变化，我们可以做到以下几点：

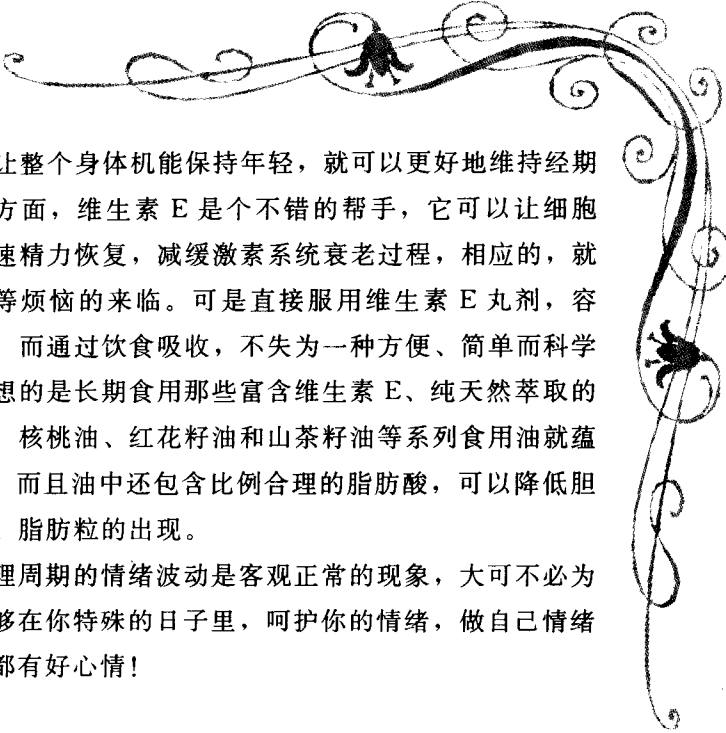
(1) 对自己的情绪低潮期的到来有充分的心理准备。一般而言，生理周期的情绪变化对学习和生活不会产生太大的影响，不必为之担惊受怕，困惑不安。月经来潮前进行适度的运动，是改善负性情绪的积极方法。不过，运动可不提倡激烈紧张的，而是进行一些舒缓的放松运动，如游泳、瑜伽、普拉提、快步走等等。饮食上避免过多的糖类摄取、减少咖啡及烟等刺激性物质的摄入，尤其在经期前的7~10天。

(2) 当感到自己的情绪正处于低潮时，可以有意识地回避一些容易引起自己不快的事情，或者暂时放一放那些困扰自己的难题。比如，到开阔的地方去深呼吸、饮水、听音乐；如果恰巧有体力劳动可以做，做时要做得很认真很仔细，用看得见的成就感来寻求内心的平衡；如果走在大街上，精心地购物，借以抵抗烦躁。

(3) 发挥主观意志的作用，做情绪的主人。有的人容易受情绪左右，甘当它的奴隶，不想也不能自控；有的人则能主宰自己，以理智战胜不良情绪。所以说情绪的波动不能只怪周期性，也要看人对情绪的自我调控能力。


(4) 负性情绪来时，适当宣泄。做情绪的主人不仅仅是压抑情绪，更应当学会适度宣泄自己的消极情绪。可以在适当的地方和适当的时间喊一喊，跺跺脚，甚至痛痛快快地哭一场……待雨过天晴，你会发现世界还是那么美好。





(5) 如果能够让整个身体机能保持年轻,就可以更好地维持经期时的好脾气。而这方面,维生素E是个不错的帮手,它可以让细胞新陈代谢活跃,加速精力恢复,减缓激素系统衰老过程,相应的,就推迟了头痛、焦虑等烦恼的来临。可是直接服用维生素E丸剂,容易让人产生赖药性,而通过饮食吸收,不失为一种方便、简单而科学的摄取方法。最理想的是长期食用那些富含维生素E、纯天然萃取的优质植物油。现在,核桃油、红花籽油和山茶籽油等系列食用油就蕴含丰富的维生素E,而且油中还包含比例合理的脂肪酸,可以降低胆固醇,抑制黑色素、脂肪粒的出现。

总之,女孩生理周期的情绪波动是客观正常的现象,大可不必为之烦恼。希望你能够在特殊的日子,呵护你的情绪,做自己情绪的主人,并且每天都有好心情!



相关链接

利用生理周期狂瘦

以生理周期为28天为例,可分为四阶段。

1. 瘦身福利期

为经期来的1~7天,此时女性荷尔蒙降低,新陈代谢差,加上失血容易使人疲劳,且体重上升有腹泻或便秘等情形,应多休息,不建议做运动。多吃高纤维的食物,不要相信巧克力会在帮你调整情绪的同时不会带来脂肪。台湾娱乐明星大S有句话很经典:只有得癌症的时候才吃什么都不会胖!

2. 瘦身黄金期

为经期结束后的7天,是体重最轻的时期,新陈代谢快,消化功能佳,此时最能控制食欲,适合执行严格的减肥计划。坚持“333”运动原则,即每星期至少运动3次,每次至少30分钟,心跳每分钟至少要达到130次。

3. 瘦身平快期

也就是经期后的15~21天,代谢能力又渐趋缓慢,为次佳减肥

期，应维持低卡低脂的饮食，加上持续运动。台湾娱乐明星小S推荐跳绳+仰卧起坐，这一个礼拜要抓紧一点。

4. 瘦身缓慢期

进入经前症候群，情绪起伏变化大，因体内开始囤积水分，体重会稍微上升，切忌借由甜食放纵口欲哦。避免太咸，太油腻的东西，以防身体肿胀。

主食调整

少摄入淀粉，糖类；多补充维生素C、钙、铁、碘；多喝水。

丑小鸭的孤独感

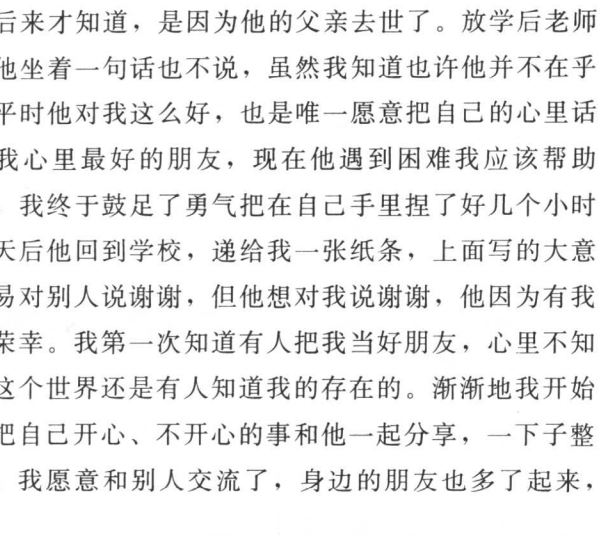
现场点击

丑小鸭的美丽蜕变

6

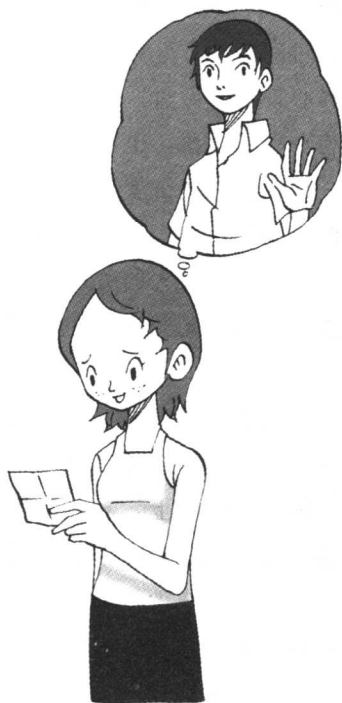
在高中以前一直以为，长相平平的我，只能做一只丑小鸭。没有人在乎我的存在，我甚至在想也许有一天我从这个世界上消失，也没有人会为我流一滴眼泪。我身边的同学总是有很多的朋友，而我自己连说话的人也没有，我真的好孤独。渐渐的我开始自卑起来，在别人面前不说话，就是走路时遇到认识的人，我也会离得远远的，或者装作没看见。

有一次老师调座位，把我调到了小韦的旁边。他总是有说不完的话，而且做事总是我行我素的，我好羡慕他可以不顾大家的眼光，去做自己喜欢的事。但我还是不敢跟他说话，因为我害怕他会认为我是没有用的人，而且害怕在他的面前说错话被他取笑。所以在一起同桌很长一段时间，我每天都小心翼翼，不论他说什么都只是笑笑，就是不开口说话。但他还是一样说着他的很多经历，讲很多我在学校没有遇到过的事给我听。他也会突然地“丢”给我一些零食，上课我困了他会敲我的头。我暗暗地想把他当作自己的朋友，可是害怕他看不起我的想法还是阻止了我与他的交流。直到有一天他没有来上课，可是



他的母亲却来了。后来才知道，是因为他的父亲去世了。放学后老师带我们到了他家，他坐着一句话也不说，虽然我知道也许他并不在乎我的安慰，但想到平时他对我这么好，也是唯一愿意把自己的心里话说给我听的人，是我心里最好的朋友，现在他遇到困难我应该帮助他，所以犹豫半天，我终于鼓足了勇气把在自己手里捏了好几个小时的纸条递给他。几天后他回到学校，递给我一张纸条，上面写的大意是：他从来不会轻易对别人说谢谢，但他想对我说谢谢，他因为有我这个“好”朋友而荣幸。我第一次知道有人把我当好朋友，心里不知道有多高兴。原来这个世界还是有人知道我的存在的。渐渐地我开始和小韦说话了，会把自己开心、不开心的事和他一起分享，一下子整个人都变得轻松了。我愿意和别人交流了，身边的朋友也多了起来，觉得自己好幸福。

高考以后，我很意外地考进了一所重点大学，而我的好多同学都



落榜了，其中包括小韦。我便经常写信给同学，鼓励他们复读，把大学里有意义的事告诉他们。当第二次高考他们走进自己理想的大学后，告诉我在他们复读期间，快要放弃时，是我的信，我的电话鼓励了他们，我真的确定自己是有用的人了。当大家说我是一个不错的人时我好快乐，就好像一只飞在天上的白天鹅。



找到自己的价值

美女能给人赏心悦目的感觉，也能给人留下深刻的第一印象，人们总习惯于把“漂亮”、“智慧”、“大方”这样的字眼用在美女身上。于是，大家一般都喜欢美女，也容易给她更多的机会。美女确实有她的很多优势所在，这是不容置疑的。

不过，如果一个起初被大家认为漂亮、智慧又大方的女孩，挑剔、扭捏、任性，从来不懂得关心别人，或者冷漠、自私、缺乏热情，这样的美女你能长时间和她友好相处吗？

心理学家在长相和心理方面做过这样一个实验：让被测试者看一些女孩的照片，有相貌平平的女孩，也有清丽可人的女孩。把这些照片随机地分成两部分，呈现给被测试者。其中给一部分被测试者看一两次，给另一部分被测试者看 25 次以上。实验结果表明：被测试者对女孩的喜好程度与其长相没有多大的关系。同一张照片，被测试者看的次数越多就越喜欢。这就是心理学上的“多看效应”，意思就是熟悉能增加喜欢的程度。

另外，在心理学中对人相貌的印象还有一种“趋中效应”，指即是再美的人，看的时间长了，也不会觉得那么美了；再丑的人，多看上几回，也渐渐觉得一般了。实际上，对于那些长得并不漂亮的女孩来说，长相对她们不会造成多大的负面影响。而真正对她们造成影响的是“因为我是丑小鸭，所以注定他们都不喜欢我”这种思想，即使一些平常的小事，她们也容易与这种思想建立起联系。

也许你的长相并不美丽，不能一下吸引他人的注意力，但是你有