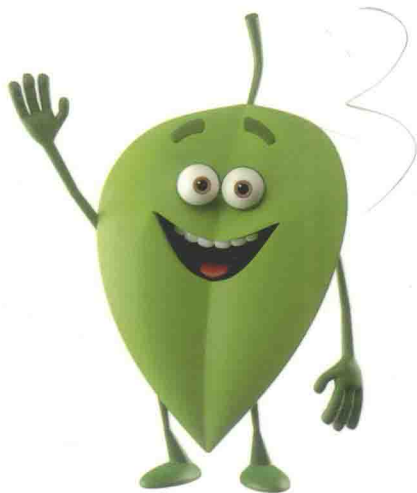


情绪 心理学

——随时用得上的情绪调节法

刘 利◎编著



一本适合普通人的情绪自我管理读本

控制自己的情绪，别让情绪害了你。

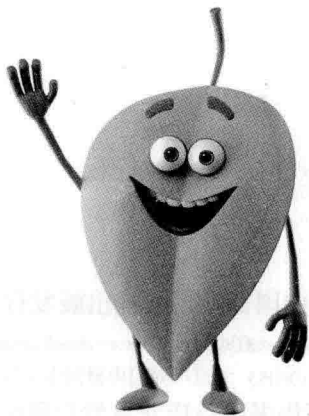
转化情绪，排解痛苦，追逐成功。

中国商业出版社

情绪 心理学

——随时用得上的情绪调解法

刘 利◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪心理学：随时用得上的情绪调节法 / 刘利
编著. —北京：中国商业出版社，2016.2
ISBN 978-7-5044-9336-1

I. ①情… II. ①刘… III. ①情绪-自我控制
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 037191 号

责任编辑：孙锦萍

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 17 印张 250 千字
2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
定价：33.00 元

(如有印装质量问题可更换)



前 言

情绪，每天和我们如影随形，却又让我们无从把握。面对自己或他人的情绪，我们常常惶恐不安、不知所措。为什么我们会有情绪？它究竟是如何产生的，又是怎样消失的？内心压抑的情绪又该如何宣泄和排解？这是现代人普遍面临的问题。

我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说，美国心理学家普拉切克提出了八种基本情绪理论：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨，心理学家比较认同的人类的四种基本情绪是：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

从这几种说法来看，人类不愉快的情绪更多。就连中国的古诗词，更多的也是充满哀伤的词句，而欢快的词句却是少之又少。为什么会这样呢？这就要从情绪产生的基础来说明。

情绪产生的基础是需要，凡是能满足自己的需要或能促进这种需要得到满足的事物，便会引起我们愉快的情绪；相反，凡是不能满足这种需要或可能妨碍这种需要得到满足的事物，便会引起我们不愉快的情绪。而人性的本

质是贪婪的、不易得到满足的，所以，不愉快的情绪总是那么多。

如果我们能够合理转化情绪，那么，我们每一次遭遇的不如意，每一次因此产生的痛苦情绪，都是带来更大收获的种子，把它埋入我们充满潜能的内心中，化为激励自己的能量，就会激励我们走向成功。

然而，并不是每个人都善于转化自己的情绪，有些人在追逐成功的路上烦恼忧愁、满心伤痕、痛苦不堪，却找不到转化情绪的方式、排解痛苦的方法，因此他们失去了拥有正能量的机会，与成功失之交臂。

本书立足于此，从理论和实践两方面来介绍什么是情绪，如何觉察自己的情绪，情绪从何而来，以及如何转化自己的情绪，领导、员工、消费者情绪管理与调节等，让读者无论身份如何转变，都能轻松发现自己的问题。同时，结合深入浅出的理论、真实生动的场景再现，使用具体的方法技巧，让所谓的“坏情绪”得到轻松化解。

目 录

第一章 了解情绪的来由，反省错误认知

情绪究竟来自于哪里	03
生活中的大事小情都是情绪的来源	05
伤害你的是你对事物不合理的认知	07
不健康的心态使情绪变得更糟糕	09
别因为不合理的认知掉入坏情绪的深渊里	13
职场人易燃易爆的情绪	15
别让坏情绪无休止地传染他人	18

第二章 觉察自己的情绪，认识他人的情绪

什么是情绪	25
-------------	----

打开情绪的密码箱	27
情绪周期，情绪的晴雨表	30
承认和接纳情绪，别跟情绪较劲	32
不同的情绪表情，表达不同的情绪	35
耐下心来，好好去体会自己的心情	38
体察自己的情绪	41
调节好自己的情绪，快乐健康地生活	43
你会正确对待自己的情绪吗	45
利用正面情绪，释放负面情绪	48
别让坏情绪毁了你的生活	50

第三章 适当表达情绪，合理转化情绪

喜怒哀乐，人之常情	55
表达情绪要遵循原则	57
表达情绪要选择合理时机	60
该向谁表达你的坏情绪	63
表达自己的情绪时也要给对方表达的机会	66
将坏情绪变成可以驯服的小鹿	68
表达情绪要能纾解和转换自己的情绪	70
摒弃不适当的表达方式	73
不要打破表达情绪的底线	76
表达情绪绝不是鼓励人“情绪化”	79
快乐和痛苦都不要刻意压抑	81

第四章 疏导不良情绪，转化坏情绪

心情不好时，给自己正面的心理暗示	87
让得意带来的好情绪替代坏情绪	90
学会遗忘，才能轻松面对现在	93
在倾诉中让情绪得到缓解	95
惟有用减法，才能平衡生活	98
放慢节奏，缓解你紧张、焦虑的情绪	100
唠叨和发牢骚有助于宣泄情绪	103
情绪不好时，不妨大声笑一笑	105
一声叹息呼出郁闷	108
实在承受不了时，不妨大哭一场	110
美妙的音乐带给人美丽的享受	112
通过“艺术疗法”净化情绪	115
用文字来表达情绪，也是一种倾诉	117
走进大自然，让心灵得到自由	119
运动、聚会、逛街等，放松身体，放空心灵	121
SPA，缓解压力释放情绪的好方法	124
不适当的发泄会把你变成一个疯子	127
别让坏情绪发展壮大起来	130

第五章 职场情绪管理与调节

压力面前无所畏惧	135
让痛苦点燃你的自信和激情	136
让紧张的情绪促使你积极工作	139
将空虚转化为体内的正能量	142
迎着恐惧向前跑，越来越接近光明	144
适当的焦虑会促使人不断进步	146
让生气成为激发斗志的正能量	149
不要在失望中沉沦	152
将自卑踩在脚下	155
化消沉为奋起的正能量	157
让忌妒成为超越他人的动力	160

第六章 消费者的情绪管理与调节

拒绝令你不舒服的服务	165
有情绪就要表达出来	168
逛街购物，不要让自己太累	171
在美的环境中，花钱也花得舒心	173
调整好心态，消除“选择恐惧症”	176

原谅经营者的小错误	178
莫把坏情绪转嫁给经营者	181

第七章 经理人情绪调节法

招聘最合适的员工，让自己省心、省力	187
让员工心甘情愿地替你分担压力	191
坦然面对“后浪”逐“前浪”	194
员工犯错，该批评时要批评	197
让情绪收放自如	200
适当放手，让员工自主工作	202
化繁就简，把不必要的工作删除	205
从容应对被降职、被辞退	208
打工还是创业，哪个更适合自己	210
如何应对“职业瓶颈期”	213
当青春已逝时，不必恐慌	216
在“不成器”员工的身上寻找进步空间	218

第八章 员工的情绪管理与调节

初入职场，如何轻松应对紧张情绪	223
完美的工作只是一个幻想	226

工作总会有得有失，不可能两全其美	228
正确看待自己的位置，不轻看也不高看	232
工作不仅仅是为了薪水	234
从低做起，才能走的更平稳	237
放在合适的位置，你就是宝贝	240
工作止步不前，先反省自己	243
不要把坏情绪带到工作中	246
比你强的同事是你前进的动力	248
同事不仅是竞争对手，更是好朋友	251
缓解与上司之间的不愉快情绪	253
遇到难相处的同事要学会适应	256
以平和的心态面对加班	259

第一章



了解情绪的来由，反省错误认知

情绪产生的基础是需要，一个人的需要得到满足与否，便产生了各种情绪。

有了情绪，然后不停地埋怨带给我们烦恼的事物，这种面对情绪的态度是极其错误的。之所以有这样的错误态度，是因为我们不了解自己的情绪是什么原因造成的。不了解自己的情绪从何而来，不懂得反省自己的错误认知，这样的人何谈转化自己的坏情绪？

当一个人的期望或追求得到实现后，心理的急迫感和紧张感解除，需要得到满足，快乐的情绪便由此产生；当一个人的需求受到抑制或阻碍，愿望无法实现，紧张感增加，甚至不能自我控制，出现攻击他人的行为，这时的情绪就是愤怒；当危险状况出现时，人们企图摆脱和逃避，而又无力应付时产生的情绪体验就是恐惧；而悲伤是丧失之后的情绪体验，因自己喜欢的对象遗失，或期望的东西幻灭，而引起的一种伤心、难过的情绪体验。

情绪究竟来自于哪里

当客观现实符合我们的主观认知时，我们就会产生积极的正面情绪；反之，当客观现实不符合我们的主观认知时，我们就会产生消极的负面情绪。这就是情绪产生的根源。

情绪给我们的生活带来了诸多影响，那么，情绪究竟来自于哪里，是如何产生的？要回答这个问题，我们先来看看下面这个小故事：

有一位女作家，人到中年，尚单身一人。她常常四处漂泊，寻找写作的灵感。正是这种生活的积累，她的文章总是那么有味道和富有特色。

有一次，她来到一个村庄，到一对农民夫妇家借宿。女主人在得知她的情况后，不无同情地说：“一个女人没有家庭，没有丈夫和孩子，一个人这样浪迹天涯，太可怜了！”

女作家诧异地说：“可怜？不，我从不觉得自己可怜，更不觉得孤独。我做着自己最喜欢做的事，过着自己最想过的生活，活得既自由又充实，我很幸福！”

对于同样的状况，农妇觉得可怜，女作家觉得幸福，为什么会有这样两种截然不同的感受？就在于她们对事物的感知不同。人类的很多感受和情绪皆来自于我们主观的对事物的不同感知。

要更清楚地说明白这个问题，我们可以来看看人类的四种基本情绪——快

乐、愤怒、恐惧、悲伤——是怎么来的。情绪产生的基础是需要，一个人的需要得到满足与否，便产生了各种情绪。

例如，当一个人的期望或追求得到实现后，心理的急迫感和紧张感解除，需要得到满足，快乐的情绪便由此产生；当一个人的需求受到抑制或阻碍，愿望无法实现，紧张感增加，甚至不能自我控制，出现攻击他人的行为，这时的情绪就是愤怒；当危险状况出现时，人们企图摆脱和逃避，而又无力应付时产生的情绪体验就是恐惧；而悲伤是丧失之后的情绪体验，因自己喜欢的对象遗失或期望的东西幻灭而引起的一种伤心、难过的情绪体验。

从以上四种情绪产生的原因来看，情绪的产生有主观原因和客观原因。客观原因就是客观现实本身，包括人、事、物；当客观现实满足或者满足不了人的主观需要时，人的身心就会受到某种刺激，因而产生一种身心激动的状态，这就是情绪。所以说，客观现实是否能满足人的主观需要这是情绪产生的主观原因。

但是，同样的客观现实能满足这个人的主观需要，却不能满足另外一个人的主观需要，这是为什么呢？因为每个人对同样的客观现实的想法、观点都不同。例如，观看同样一部电影，有人深陷其中为之感动，几欲泪下；有人觉得做作煽情、无聊之极。这说明对客观现实的不同认识使人产生了不同的情绪。

用一个词来概括情绪产生的主观原因，那就是：主观认知。这也是情绪产生的内在原因。所以，当客观现实符合我们的主观认知时，我们就会产生积极的正面情绪；反之，当客观现实不符合我们的主观认知时，我们就会产生消极的负面情绪。这就是情绪产生的根源。

那么，我们为什么要挖掘情绪产生的根源呢？这对我们了解情绪、掌控情绪有什么帮助呢？下面这两点很好地回答了这个问题：

1. 知道了情绪产生的根源，才能不再和情绪“较劲”

情绪产生的根源是客观现实是否符合人的主观认知，也就是说，情绪本身是一种现象、一种结果，是一种客观存在，所以解决情绪的方法不是“折腾”

情绪，而是找出产生情绪的原因。

情绪也是一样，它也只是症状而已，它在告诉我们：我们的生活中出现了问题，需要我们及时处理了。可是现实生活中人们却大多不是这样，他们不去寻找和解决产生情绪的缘由，而是在和情绪“较劲”。这样非但缓和不了自己的情绪，只会令自己的情绪更糟糕。

因此，在有了情绪时，别再妄想怎样才能把情绪赶走，而是尽快解决产生情绪的事情，那么情绪自然会不赶自跑。

2. 知道了情绪产生的根源，才知道“治病要治本”

知道了情绪产生的根源，我们就知道了情绪是赶不跑、灭不掉的，就像我们无法对着头痛欲裂的头说：“求求你，别再疼了。”就算你吃一颗头疼片也只是将头痛暂时压制，而无法让头痛彻底消失。所以，“治病要治本”，找出产生情绪的人或事，解决它，切断令我们产生不快的源头，不快才能随之消失。

生活中的大事小情都是情绪的来源

生活中的大事小情都可以引起我们的情绪波动，大至超越了人的承受能力，小至扰乱了人的心理平衡，这些大事小情都会是“情绪”的来源。

情绪来自于我们对事物不合理的认知，那这些事物又是来自于哪里？当然是来自于生活，因此我们也可以这么说——情绪来源于生活。

生活中的大事小情都可以引起我们的情绪波动，大至超越了人的承受能力，小至扰乱了人的心理平衡，这些大事小情都会是“情绪”的来源。这些可以预测以及不可预测的刺激事件，都会给我们带来或大或小的情绪。

小灵今天晚上可谓祸不单行：出去吃饭时，一脚踢在一块石头上，踢得脚指头生疼，心里想：“怎么这么倒霉啊！”

来到饭店吃饭，想喝口汤，谁知勺子掉进碗里去了，好不容易把油乎乎的勺子拿出来，端起碗来想喝一口，却洒了一裤子的汤汁。小灵吃饭的心情一下子全没了，心想赶快回去换条裤子，这湿漉漉、黏糊糊的裤子可真不舒服。

走到家门口，却发现钥匙忘在家里了，而这时没人在家。她的情绪一下子跌到了极点：今天真是祸不单行。于是只好给妈妈打电话，让她赶快回来开门。

大冬天的晚上，小灵穿着湿漉漉的裤子蹲在门口簌簌发抖，心里真想找个人发发火……

看看小灵的遭遇，我们就知道，坏情绪其实就来自于生活中很琐碎的小事。别看这些小事，却能扰乱自己的心情。一旦这些“倒霉”的小事累积起来，也会让人的情绪处于愤怒的边缘。

那么具体来说，哪些事情会成为情绪的来源呢？

1. 生活中的小困扰

我们每天都不可避免遇到各种各样的小挫折。例如，正在使用电脑却突然停电，自己的文件因此不翼而飞；去外出就餐，饭菜撒在身上；走在路上突然摔了一跤……这些小困扰都会成为我们坏情绪的来源。

2. 生活中的重要事件和大的变动

生活中的重要事件和大的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些事件一般都较难以处理，所以使我们产生了很大的情绪。

例如，突然中了200万元特等奖、换了一部新车、突然升职加薪等，因为这些会造成我们日常生活的重大变动，使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求，当然就会产生大的情绪波动。

还比如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、个人生病或者受伤、失业、退休等，都会引起情绪的波动。