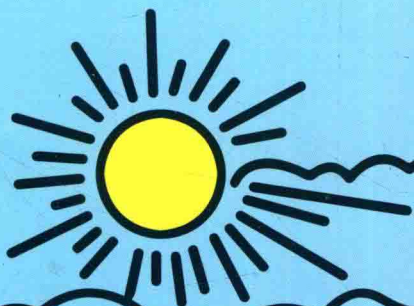




自己

拯救
自己^{II}

连山 编著

升级版

Self
-control

优雅的人，都具有超凡的掌控自己情绪的能力。

情绪掌控术

现代工商管理教育 MBA、EMBA 高级课程，
情绪掌控，是现代领导力的重要组成部分。



中华工商联合出版社

情绪掌控术

——自己拯救自己Ⅱ

连山 编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控术: 升级版 / 连山编著. -- 北京: 中华

工商联合出版社, 2016.11

(自己拯救自己 ; II)

ISBN 978-7-5158-1825-2

I . ①情… II . ①连… 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 (2016) 第 254539 号

情绪掌控术

编 著: 连 山

责任编辑: 李 瑛 袁一鸣

装帧设计: 北京东方视点数据技术有限公司

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5158-1825-2

定 价: 49.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

PREFACE | 前言

一位哲人说过：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”常言道：“心态决定命运。”现代心理学已经证实，心态决定一个人的情绪，而情绪又决定一个人的人生。情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是

心态和情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。心态和情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些善于控制自己的心态和情绪的人。卓越的成功者活得充实、自信、快乐，平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制心态和情绪的能力不同。善于控制自己的心态和情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

善于调整心态、控制情绪，才能走向成功，才能拥有快乐人生！人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于心态和情绪失控。坏心态、坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好心态、好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是紧闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态决定命运，情绪左右生活。早晨起来，先给自己一

个笑脸，你一天都会有好心情。好心态会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。如何调整心态，掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

本书是一部系统讲解心态和情绪掌控原理、方法和现实运用的心灵读本，全面、深入、系统地讲解怎样杜绝消极心态和不良情绪，怎样激发正面心态和积极情绪，最终达到掌控心态和情绪的目的，为那些正处于负面心态和情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。

CONTENTS | 目录

第一篇 做情绪的主人

第一章 情绪认识——我们为何总是情绪化 / 2

情绪是怎么回事 / 2

接受并体察你的情绪 / 5

正确感知你所处的情绪 / 7

运用情绪辨析法则 / 9

情绪同样有规律可循 / 12

第二章 情绪转移——状态不好时换件事做 / 14

给自己换件事情做 / 14

换一个环境激发情绪 / 16

攀比心理有法可治 / 18

给情绪注满鲜活的泉水 / 20

疲惫时，和工作暂时告别 / 22

不要死钻牛角尖 / 24

唱歌也能疏解情绪压力 / 26

第三章 情绪转化——消极情绪的积极评估 / 28

发掘负面情绪的价值 / 28

换个角度看问题 / 30

让思维活在当下 / 33

挫折绽放成功之花 / 35

积极的后悔才可能产生积极的情绪 / 37

第四章 情绪传导——微小情绪的强大力量 / 39

情绪具有感染力 / 39

“退一步”中的情绪感染 / 42

用笑容改善情绪气场 / 45

不要太在乎别人对你的看法 / 47

领导者情绪的扩散效应 / 50

第五章 情绪激励——心理暗示能左右心情 / 54

绕过苦难直达目标需要积极暗示 / 54

积极的自我暗示激发潜能 / 56

积极的暗示让你更优秀 / 58

意识唤醒法使人走出悲伤情绪 / 61

你就是最优秀的那个人 / 63

第六章 情绪释放——给负面情绪找个出口 / 67

他人给的负面情绪不要留在心里 / 67

为情绪找一个出口 / 69

不要刻意压制情绪 / 72

情绪发泄掌握一个分寸 / 74

把负面情绪写在纸上 / 77

第二篇 别让坏情绪毁了你

第一章 控制愤怒——不要因一时的冲动毁灭自己 / 80

杀人不见血的“气” / 80

愤怒有信号，多加观察 / 83

愤怒是心灵在折磨自身 / 85

愤怒不能随心所欲 / 87

战胜冲动这个魔鬼 / 89

及时停住你的愤怒冲动 / 92

第二章 释放悲伤——学会释怀，坦然心境 / 95

沉浸在失去的痛苦中不能自拔 / 95

认为难以找到理解自己的人 / 97

总为逝去的昨天流泪 / 99

内心世界没有阳光 / 101

感觉挫折像暴雨一样袭来 / 102

忘不了苦难和不快 / 104

悲苦地面对生活 / 106

第三章 挑战恐惧——内心淡定的人才无所畏惧 / 108

时刻怀疑自己的能力 / 108

输给自己的假想敌 / 110

内心怯懦容易导致失败 / 113

不轻易给自己下判决书 / 115

直面恐惧才能消除恐惧 / 117

勇敢去做让你害怕的事 / 120

第四章 切勿焦虑——自我减压，生活才可以更轻松 / 123

- 现代人的“焦虑之源” / 123
- 学会让自己放轻松 / 125
- 删除多余的情绪性焦虑 / 126
- 说出自身的焦虑 / 128
- 及时说出压力，清理情绪垃圾 / 130
- 社会精英，谁动了你的健康 / 132

第五章 远离抱怨——别给人生蒙上悲观的色彩 / 135

- 做不到顺其自然 / 135
- 对未来不再抱有希望 / 137
- 盲目攀比，不自觉地抱怨 / 138
- 对拥有的东西不去珍惜 / 140
- 受控于自己的缺陷 / 141
- 随时随地放大抱怨 / 143
- 将抱怨视作理所当然的事情 / 144

第六章 消灭嫉妒——为自己喝彩，为他人鼓掌 / 147

- 心胸狭隘让你“情非得已” / 147
- 极度自卑导致妒火中烧 / 149
- 在攀比中迷失自己 / 152
- 看不到自身独一无二的优点 / 153
- 化解嫉妒心理 / 155

第三篇 好心态，好情绪

第一章 永怀希望——相信阳光一定会再来 / 160

- 事情没有你想象的那么糟 / 160

困难中往往孕育着希望 / 162

任何时候都不要放弃希望 / 164

别让精神先于身躯垮下去 / 165

在不如意的人生中好好活着 / 167

记着每天给自己一个希望 / 168

第二章 常怀感恩——对生命满怀热忱的心 / 171

感谢你所拥有的，这山更比那山高 / 171

逆境感恩，减轻心中的痛楚 / 172

感谢折磨，它们让你更加坚强 / 174

感谢对手，是他们激发了你的潜能 / 176

学会珍惜便是感恩生活 / 178

在细微处感恩 / 179

第三章 学会宽容——善待他人胸怀更开阔 / 182

及时原谅别人的错误 / 182

气量大一点儿，生活才祥和 / 184

莫将吃亏挂心头 / 186

原谅生活，是为了更好地生活 / 187

豁达是衡量风度的标尺 / 188

忘记惹你生气的人 / 190

原谅别人，其实就是放过自己 / 192

第四章 增强自信——学会给自己热烈鼓掌 / 194

激发自己的潜能 / 194

多做自己擅长的事 / 197

像英雄一样昂首挺胸 / 198

独立自主的人最可爱 / 200

善于发现自己的优点 / 203

第五章 享受平静——常存一颗平常心 / 206

“接受”才会平静 / 206

用“难得糊涂”增添生活美景 / 207

清楚什么是自己想要的 / 209

建一道宠辱不惊的防线 / 210

拒绝内在的浮躁 / 212

倾听内心宁静的声音 / 214

人生要懂得享受孤独 / 216

第六章 经营快乐——不要和快乐形同陌路 / 218

快乐不在于拥有得多，而在于计较得少 / 218

积极寻找快乐的理由 / 221

简单生活铸就快乐 / 222

放慢脚步，每一步都是风景 / 224

知足常乐，不做欲望的仆人 / 226

用好生活的“加减法” / 227

第四篇 掌控情绪不输阵

第一章 学会引导他人的情绪 / 232

情绪掌控高手能管理他人的情绪 / 232

给彼此一个由衷的微笑 / 234

如何激发对方的说话情绪 / 237

演讲中如何掌控听众情绪 / 239

向他人传递出积极的情绪 / 241

学会对他人感兴趣 / 244

第二章 掌控好老板给你带来的情绪 / 246

老板的批评应冷静对待 / 246

看清老板的“黑色情绪” / 248

学会与老板“换位思考” / 250

不要让抱怨成为一种习惯 / 251

第三章 掌控好同事给你带来的情绪 / 255

与同事交往要摆脱自卑 / 255

有压力可与同事沟通 / 256

降低对同事的要求 / 258

清除“心理污染”，办公室也阳光 / 261

不要与“合不来”的人在一起 / 263

学会与不同类型的人相处 / 265

第四章 掌控好客户给你带来的情绪 / 268

面对客户，调控好自我情绪 / 268

步步为营，赢得客户真心 / 270

用倾听排解客户怒气 / 272

同客户建立长久诚信的关系 / 274

以热情感染你的客户 / 276

让客户感觉他们是很重要的 / 278

第五章 社交中如何掌控自己的情绪 / 280

打开心窗，战胜社交焦虑症 / 280

跳出“小我”的世界 / 282

无端的猜疑会加重情绪负担 / 283

不要急于证明自己 / 286

适当地保留自己的秘密 / 288

增强你的亲和力 / 290

第六章 恋爱中如何掌控自己的情绪 / 294

爱需要恒久的忍耐 / 294

失恋不失意 / 296

爱情需要理性经营 / 299

恋爱中男女情绪各异 / 301

有最佳距离，才有良好情绪 / 303

第一篇

做情绪的主人



· 第一章 ·

情绪认识

——我们为何总是情绪化

情绪是怎么一回事

情绪与我们的生活密不可分，我们应该时刻关注情绪，并深入地了解它。下面我们就从以下 4 个方面来认识情绪：

1. 情绪如何产生

科学研究表明，人的大脑中枢的一些特殊的原始部位明显地决定着人的情绪。但是，人类语言的使用和更高级的大脑中枢又影响和支配着比较原始的大脑中枢。影响着人的情绪和行为的主要来源是人自己的思维。另外，有些专家也指出：遗传结构只是在很小程度上决定着你是倾向于安静还是倾向于激动。而孩提时的经验和当时周围人的情绪则诱发着你的情绪萌芽。各种生理因素（如疾病、睡眠缺乏、营养不良等）可能使你变得容易激动。但是，对大部分人来说，这些因素并不能决定我们能否免受焦虑、愤怒和抑郁之苦。

我们的情绪在很大程度上受制于我们的信念、思考问题的方式。如果是因为身体的原因而使自己产生不愉快的情绪，则可借助药物来改变身体状况。但我们非理性的思维方式就像我们的坏习惯一样，都具有自我损害的特性，而又难以改变。这正是情绪不易控制的真正原因。

2. 情绪的种类

情绪的种类主要分为以下几种：

(1) 原始的基本的情绪。

这类情绪具有高度的紧张性，包括快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

(2) 感觉情绪。

这类情绪包括疼痛、厌恶、轻快。

(3) 自我评价情绪。

这类情绪主要取决于一个人对自己的行为与各种行为标准的关系的知觉。包括成功感与失败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨。

(4) 恋他情绪。

这类情绪常常凝聚成为持久的情绪倾向或态度，主要包括爱与恨。

(5) 欣赏情绪。

这类情绪包括惊奇、敬畏、美感和幽默。

3. 情绪的反应模式

情绪的反应模式是多种多样的，依据情绪发生的强度、持续的时间以及紧张的程度，可以把情绪分为心境、激情和应激反应 3 种模式。

(1) 心境。

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态。心境受个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观影响。同样的外部环境会造成每个人不同的情绪反应。有很多在恶劣环境中保持乐观向上的例证，像那些身残志坚的人、临危不惧的人都是情绪掌控的高手。

(2) 激情。

激情是迅速而短暂的情绪活动，通常是强有力的。我们经常说的勃然大怒、大惊失色、欣喜若狂都是激情所致。很多情况下，激情的发生是由生活中的某些事情引起的。而这些事情往往是突发的，使人们在短时间内失去控制。激情是常被矛盾激化的结果，也是在原发性