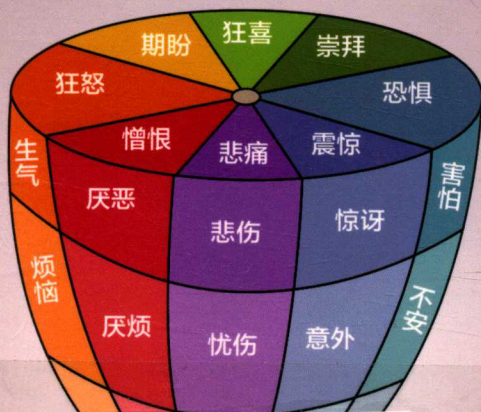


8 堂情绪管理课
确保你的人生不失控

曾杰 著
ZENG JIE

别让情绪失控害了你

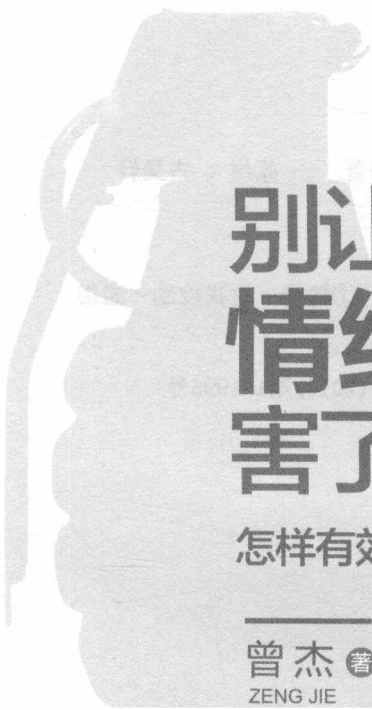
怎样有效管理你的坏脾气



那些花了很久才想明白的事，
总是会被偶尔的情绪失控全部推翻。

告别负面情绪，把你的情绪变成诗。

古吴轩出版社
中国·苏州



别让 情绪失控 害了你

怎样有效管理你的坏脾气

曾杰 著
ZENG JIE

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

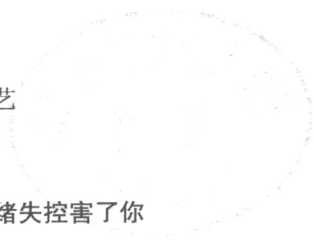
别让情绪失控害了你 / 曾杰著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5546-0708-4

I. ①别… II. ①曾… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第131996号

策 划: 花 火
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 润和佳艺



书 名: 别让情绪失控害了你
著 者: 曾 杰
出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

版 次: 2016年6月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0708-4

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657

前言
PREFACE

有一天，楚庄王问大臣詹何：“怎样才能治理好国家呢？”

詹何说：“我只懂修身养性，不懂怎么治理国家。”

楚庄王说：“我是继承宗庙社稷的一国之君，希望学到让国家长治久安的办法。”

詹何说：“能保持良好的身心修养却反而造成国家动荡的案例，我没有听说过。自己心烦意乱却能把国家大事处理好的情况，我也没有听说过。修养自己的身心是根本，其余的都是末节。我不敢用末节来答复您的问题。”

楚庄王点头称是，赞叹不已。

正在翻阅这本书的你，也许不需要考虑治国安邦这么复杂的大事要事。但詹何这番言论，依然是一面很好的镜子。当我们处于心情很糟而大发脾气的状态下时，即使是一件鸡毛蒜皮的小事

都未必能妥善处理。因为，由情绪失控产生的冲击波，能产生三个破坏效果。

第一，情绪失控能降低你的智商。你的思维能力会被坏情绪拉到正常水平以下，没法从正确的角度看问题，鬼使神差地做出许多错误的判断。

第二，情绪失控能降低你的情商。坏情绪能让你在一瞬间忘了平时是怎样与人友好相处的，会做出一些伤害他人感情却又不是你主观意愿的行为。几乎所有反目成仇的悲剧，都会出现某一方甚至双方因情绪失控而互相伤害的环节。

第三，情绪失控能提高你的失败率。很多事情本来是可以圆满结束的，谁知你一时被火气冲昏了头，亲手推倒了一直以来的努力成果。等到冷静下来后，才追悔莫及。

伤己伤人是最愚蠢的行为。而情绪失控是这种蠢行发生的第一大原因。能管理好自己脾气的人也可以把其他事情处理得很妥当。而那些放任负面情绪四溢的坏脾气者，再聪明也是白搭。正如詹何说的那样，修身养性才是提高自身做人层次的基础，其余的都是由这个基础延伸出来的细枝末节。坏情绪让我们心神不定，坏脾气让他人不敢靠近我们，最终让我们变成处处受阻的孤家寡人；而好修养能广结善缘，好脾气能取信于人，得到大家的信赖与支持，自然能无往不利。

人人都有小情绪，每天在喜怒哀乐中不断转换。情绪虽小，力量却大。情绪失控的破坏力大，但如果能有效控制情绪，未尝不能从中提取积极的力量。

管理好自己的情绪，说难也难，说容易倒也容易。管理情绪之难在于，人的生理结构与心理活动特征都很容易让情绪瞬间吞没理智。克制自己的坏脾气，从某种程度上来说，和挑战自己的人性本能属于同一难度系数的任务。但管理情绪之易在于，人类千百年来已经累积了丰富的情绪管理方法与技巧。无论遇到哪一种会让我们暴跳如雷的情境，都有不少古今中外的正面或反面案例供我们借鉴。

但无论如何，想练成情绪收放自如的好脾气，都少不了要下一番苦功。对此，我们可以参考以下四点：

其一，正视负面情绪的客观存在。不将其视作唯恐避之不及的洪水猛兽，也不可将其看作不值一提的小问题。逃避现实无助于提高情绪管理能力。

其二，找出让自己情绪失控的根源。几乎所有的坏脾气都伴随着无力感、不安全感与自卑感等负面心理。让人脾气暴躁的直接原因也许千奇百怪，但深层原因往往类似。解决了这个根源，才能让人真正从坏脾气变成好脾气。

其三，学会与自己和解。在接纳自己的不完美的前提下，逐

渐完善自己。情绪失控的人普遍不够善待自己，从而滋生了上面提到的几种让脾气变坏的负面心理。接纳完整的自己，也是改掉坏脾气的一个重要环节。

其四，勤做积极的心理暗示，并借鉴各种情境下的成功案例来一点点改善自己的言行。好脾气的人总是能用更和平友善的方式来处理情绪问题。想要改掉坏脾气，就要好好学习他们的生活智慧。

本书将结合不同类型的负面情绪，来解读各种情境下的坏脾气。通过反面的案例来揭示坏脾气的消极影响，通过正面的案例来提供管理情绪的成功经验。在此希望诸位亲爱的朋友，有朝一日能成为修养极佳的情绪掌控者。

目录
CONTENTS

第1章 你为什么变成一座情绪化的活火山 001

我们的坏脾气是先天就有的吗	003
一切坏脾气都是无力感与无助感的化身	008
情绪失控的恶性循环	013
坏脾气源于错误的情绪表达方式	018
掌控八要素，成为情绪的主人	023

第2章 看清镜子里那个乱发火的傻瓜 029

爱抱怨的人都是情绪的奴隶	031
延迟五秒发怒，先想想有没有其他选项	036
气急败坏只会把水搅得更浑	041
生气不如争气，正确运用愤怒的力量	046
用幽默拆除即将爆炸的“地雷”	051

第3章 焦虑正在悄悄吞噬我们的福气 055

患得患失的你，真是焦虑过度了 057

越是缺乏自信的人，越会急躁冒进 062

焦虑如同雪球，会越滚越大 068

焦虑是因为想太多还是想得不够 073

抛弃多余的忧虑，只为当下而活 078

第4章 别让悲观和抑郁在心里“塞车” 083

你的悲观情绪远比坏事本身更糟糕 085

悲观的人不懂得欣赏自己 090

坦然面对不顺，寻找解开心锁的钥匙 095

越是身处黑暗，越要寻找灯火 100

第5章 接纳自己的不完美，才能远离坏脾气 105

只做上进心的主人，不做攀比心的俘虏 107

请允许我不当完美无缺的圣人 112

不卑不亢的自己才是你最忠实的朋友 117

严于律己，但不要求全责备 122

善待自己的人才能真正善待世界 127

第6章 不怕情绪低落，只怕不懂找乐 131

防止“情绪病毒”的传染 133

负面情绪也能给你带来正能量 138

付之一笑是消除心理疲劳的良药 142

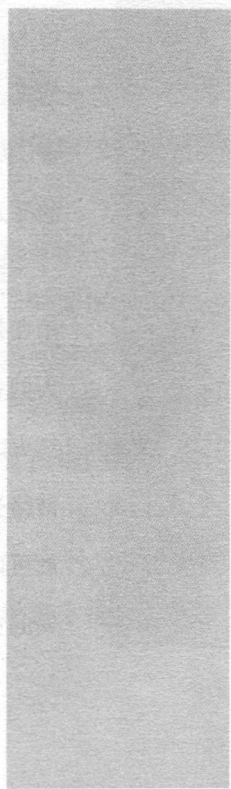
快乐的密码就是“取之有道” 146

第7章 保持镇定，才不会被内心的恐惧吓呆	151
想控制好情绪，先克服恐惧	153
自己吓唬自己是通向失败的捷径	158
过度恐惧可能只是因为你“脑补”太多	162
不动如山的意志，让你愈加游刃有余	167
克服情绪幻觉，走出恐惧的牢笼	172
平常心是避免情绪失控的不二法门	176

第8章 释怀与乐观能成就更优秀的自己	181
气量够大，脾气才会变好	183
释怀，从忍下第一句争辩开始	188
用豁达来征服内心的坏脾气	194
一时得失别太斤斤计较	199
乐观的人才能坚持到云开雾散	204
后记	209

第1章

你为什么变成一座情绪化的活火山



理性是人类的智慧之光，但大部分人很难保持理性，总是被自己多变的情绪牵着鼻子走。脾气不好的人，好比是一座活火山，随时都可能因为某些微不足道的事情而爆发。他们可能有着不错的能力，做事也非常努力，但就是不能控制好自己的情绪。结果，不少本来能处理好的事情，就被涌上头的负面情绪给搅乱了。

每个人都有自己的小情绪，但并不是每个人都会养成坏脾气。关键还是看个人控制情绪的能力如何。好脾气者能调整好情绪，而坏脾气者却总是情绪失控。坏脾气的养成，一方面与先天的性格有关，另一方面在很大程度上是因为外部环境的影响。急性子的人，爱焦虑的人，看问题悲观的人，太好面子的人，狂妄自负的人，都容易脾气暴躁。而那些本来性格温和的人，在外部压力过大时，也可能变成令你瞠目结舌的坏脾气者。尽管人的性格不容易改变，但坏脾气者还是可以通过不懈的努力把动辄爆发的活火山变成休眠火山。

同样的情绪，用错误的方式表达出来，就体现为坏脾气，用和善的方式表达出来，就是所谓的好脾气。坏脾气的根源是人们对自身力不从心的痛恨。所以想要避免自己变成情绪化的活火山，就得学会以妥善的方式来排解自己的负面情绪。人的情绪受到多种因素影响。当我们对相关因素有足够的了解时，就可以对症下药，想出管理情绪的办法，从情绪的奴隶变为情绪的主人。

我们的坏脾气是先天就有的吗



30秒自我定位

你认为自己的坏脾气是怎么来的？

- A. 与生俱来的本性
- B. 被家人惯出来的
- C. 被他人气出来的

俗话说：“江山易改，本性难移。”这句话给不少想养成好脾气的朋友泼了冷水。假如无论怎样努力都没法扭转本性，那么坏脾气难道就改变不了吗？

所幸的是，答案是否定的。告诉大家第一个好消息——这个世界上不仅有“本性难移”的案例，也同样存在“洗心革面”的案例。人并不是一成不变的。若有特殊的际遇或在特殊的环境下，那些平时处于弱势的次要性格成分就可能转变成主要性格成分。比如，一个“好好先生”在忍无可忍的情况下，会变成坏脾气者。又如，一个动辄发火放炮的性格暴躁者，经历了一次惨痛教训后，就变得慈眉善目。

《灌篮高手》里湘北高中篮球队教练安西光义，是个人称“白发佛”的和蔼大胖子。无论是被狂热的女追星族几次意外地推下楼而骨碌滚，还

是被主人公玩弄自己那充满弹性的双下巴，抑或是看到自己的队员在赛场上梦游，都没有发脾气。要么是面无表情的淡定脸，要么“哈哈”地笑，给大家留下了和蔼可亲的印象。

实际上，安西教练当年根本就不是个慈祥的老爷子，而是动不动就朝着队员大吼大叫的魔鬼教练。他曾经以训练严苛著称于体育界，他最寄予厚望的弟子甚至为了逃避魔鬼训练而远走美国，最终客死异乡。这个悲剧是安西教练一生的痛，也正是这件事促使他洗心革面，从暴躁严厉的“白发魔”变成了修养极佳、不发脾气的“白发佛”。

也许你会说这只是文艺作品虚构出的角色，当不得真。但艺术源于生活，生活的复杂多样远比经过提炼的艺术作品更超乎人们的想象。历史上的确有人把自己多年来的坏脾气彻底改掉了。

美国一代石油大王约翰·D. 洛克菲勒，就差点被自己的坏脾气毁掉。他在53岁以前满脑子就只有赚钱，为此几乎放弃了一切休息和娱乐，还常常因此陷入焦虑不安的糟糕状态。

比如，有一回，他托运了价值4万美元的货物，这船要经过五大湖的航线。为了节省150美元的成本，洛克菲勒没有投保。有句俗语叫“怕什么来什么”，在当天晚上，一场暴风雨席卷了伊利湖，船上的货物面临严重损失的风险。

次日早上，合伙人加勒上班时看到洛克菲勒正在办公室里焦急地走来走去。洛克菲勒紧张得浑身发抖，对他说：“看看现在能不能马上到保险公司投保。假如不行的话，一切都太迟了！”于是加勒急匆匆赶去城内的保险公司，为那船货物办理了保险。

然而，加勒回到公司时，洛克菲勒的表情比之前更加沮丧了。因为刚才恰好来了一封电报，电报上说商船已把货物卸下，没有受到暴风雨的影响。这本来是好事，但已经是百万富翁的洛克菲勒心痛自己“浪费”了150

美元的投保费。他沮丧得没法继续工作，不得不回家躺下休息。

本来是一件可以松口气的小事，洛克菲勒却情绪失控到无力工作，可见他的情绪调节能力有多糟糕。

这种坏脾气严重摧残着洛克菲勒的身心健康。据传记作家约翰·温克勒回忆，洛克菲勒在53岁那年，身体差到没法吃正餐，只能靠少许饼干和酸牛奶充饥，模样简直跟木乃伊没什么两样。忍无可忍的医生逼着洛克菲勒在金钱与生命之间做出取舍，并为他定下了三条铁律。其中第一条就是“不为任何事烦恼”。

从此以后，洛克菲勒痛改前非，开始安心养病。他反思了过去的种种行为，改正了很多不良习惯，热心慈善事业。最重要的是，他不再为小事情烦恼焦躁，不再动不动就情绪失控，从坏脾气变成了好脾气。这个转变带来的最大收益是，洛克菲勒从死亡线边缘重新振作起来，寿命比大家预测的还多出了整整45年。

由此可见，坏脾气并不是完全没有救，关键是你肯下决心改正。接下来，我告诉大家第二个好消息——情绪是先天的，但坏脾气是后天的。

心理学家指出，任何行为都是情绪的结果，任何态度都是情绪的衍生品。无论你是态度友善的好脾气，还是态度恶劣的坏脾气，都脱离不了情绪的支配。

情绪的“情”，实际上反映了你与外部环境之间的利益关系。当你的心爱之物丢失时会感到悲伤，当你做一件事失败时会感到沮丧，当你的正当利益被他人无理抢夺时会感到愤怒，当你茫然不知所措时会感到抑郁……这些负面情绪反映的是你不同类型的利益受损所带来的痛苦。正面情绪的诞生源头也是如此，只不过它反映的是你利益增加的情况。

情绪的“绪”则体现了我们对“情”的体验程度。我们对利益关系的认知，在很大程度上会影响我们的情绪以及衍生行为。

美国社会心理学家利昂·费斯廷格认为：“当人的行为与态度发生矛盾时，态度将改变，与行为保持一致。”比如，怨气就是我们因为没有得到自己想要的利益而产生的坏情绪，抱怨就是为了与这种坏情绪衍生的态度保持一致而引发的行为。比如，那则著名的“朝三暮四”的寓言，其实暗藏的就是这个原理。

尽管每只猴子每天分到的橡子总数都是七，但早餐和晚餐的食量有差异，所以具体需求就有微妙的不同。猴子不想在早上吃不饱，所以纷纷抱怨“朝三暮四”的方案。虽然“朝四暮三”方案的分配定额总量不变，但满足了猴子们想在早上就吃饱的利益诉求。猴子们对利益的认知发生了变化，以为对自己有利，所以转怒为喜。

从这个意义上说，我们虽然受先天的情绪支配，但也可以运用理性思考来调整情绪。其中关键是改变对利益关系的认识。因为情绪的本质是人对利益关系的认识。好情绪源于内心做出了获得福利的判断，坏情绪源于内心做出了利益受损的判断。也就是说，不改变对利益关系的判断，就不可能真正改变情绪。

在生活中，我们经常能遇到某人转怒为喜的情况。这个情绪转变的过程，就是认识转变的过程。

汉文帝时期有位良臣叫直不疑，他为人正直宽厚，生得一副好脾气。他做郎官的时候，有位同住一个宿舍的郎官休假回乡，不小心把另一位郎官的金子错拿了。金子的主人发现自己的钱不见了，误以为是直不疑拿的，暴跳如雷地向他讨要。直不疑没替自己辩解，而是给失主同样多的金子。数日后，那位休假的郎官归来，把错拿的金子还给了失主。丢金子的郎官意识到自己错怪直不疑了，向他连连道歉。但直不疑对此没有任何怨言。时人称赞他为人厚道，汉文帝也因此提拔了他。

自己被冤枉了，谁心里都不会痛快。直不疑当然也会产生不悦的情