

如果连自己的情绪都控制不了
即便给你整个世界，你也早晚毁掉一切

“淡定”
不失控的
情绪管理法

情绪掌控术

——受益一生的情绪心理学

文竹◎著

弗洛伊德、曼德拉、巴菲特、乔布斯、比尔·盖茨
王阳明、马云等与你一起探讨内心强大的力量！



中国商业出版社

Emotional Control
情绪掌控术

受益一生的情绪心理学

汶竹◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪掌控术 / 文竹著. — 北京 : 中国商业出版社,

2016.5

ISBN 978-7-5044-9379-8

I. ①情… II. ①文… 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 059017 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-ebook.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 18 印张 260 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

别让人生输给了心情

英国人写过一篇游记：

猎人在森林里捡了一只小老虎，并把它带回家。小老虎可爱极了，猎人精心喂养，看着它一天天长大。他们一起外出打猎，一起吃饭，睡觉时也彼此相拥。长到更大的时候，老虎还会驮着猎人满山遍野狂奔。但是，猎人始终没有忘记在口袋里放一把手枪，提防老虎兽性大发，进而伤到自己。

对每个人来说，情绪就像这只从小豢养的虎，随时会兽性爆发，而理智就是那把手枪，扮演着保护神的角色。

情绪变化万千，喜悦、幸福、感恩等正面情绪令人愉悦，是获取幸福的关键；愤怒、悲伤、仇恨、恐惧等负面情绪让人苦闷、烦恼，甚至失控。

努力掌控情绪，成为一个成熟稳重的人，待人接物保持良好的心境，做事就会思路开阔、反应敏捷、行动高效。反之，一个人过于情绪化，有一点儿风吹草动都表露在脸上，注定撑不起场面，很难有大的作为。

早上起床后，卡斯丁照例开始洗漱，随手把高档手表放在洗漱台的旁边。妻子担心手表被水淋湿，于是拿起来放到餐桌上。儿子走过来，准备拿餐桌上的面包，不小心将手表碰到地上，摔坏了。

卡斯丁心疼地看着手表，不容分说打了儿子的屁股，然后开始责骂妻子。妻子觉得很委屈，一再解释怕水把手表弄湿了。然而，卡斯丁反驳说，手表是防水的。就这样，两个人争吵起来。

真是一个郁闷的早晨，卡斯丁没有心情吃早餐了，直接开车去公司上班。刚到公司楼下，他突然想起忘了带公文包，于是急忙返回家。妻子上班去了，儿子上学去了，钥匙放在公文包里，卡斯丁被挡在门外，最后只好打电话向妻子求助。

随后，妻子急匆匆地往家里赶，慌乱中撞翻了路边的水果摊。摊主一再纠缠，最后她赔了钱才脱身。盼来妻子，开门拿到公文包，卡斯丁又匆忙赶回公司，结果迟到了15分钟，遭到了上司的严厉批评，心情坏到了极点。

如果连自己的情绪都控制不了，即便给你整个世界，你也早晚毁掉一切。虽然突如其来的遭遇会不期而至，但是你可以抚平心绪、理性面对，表现出强大的控场能力。

显然，比能力更重要的是心理素质！一个人最后在社会舞台上占据什么位置，绝大部分取决于控制情绪的能力。稳定心绪、从容不迫、游刃有余，才能与快乐为伴，与成功为伍。

一位员工抱怨：“老板太苛刻，我已经无法容忍了！”

一位女白领唠叨：“工作压力太大，我开始变老了！”

一位学生纠结：“付出再多努力也看不到希望，我想放弃！”

一位经理感叹：“今年的市场太糟糕了，看来回款计划又泡汤了！”

一位妻子发牢骚：“邻居又买了一套更大的房子，我的命太苦了！”

上面这些人做了相同的选择——让别人影响自己的心情。对此，安东尼·罗宾有过精辟描述：“你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。”一个被冲动和绝望支配的人必然会失去全部的道德自由，随波逐流，最终成为命运的奴仆。

一切美德和成功都来源于自我控制。我们对情绪的所有感受和应对，都由自己决定。你成不了心态的主人，必然会沦为情绪的奴隶。掌控情绪，别让人生输给心情，你就是世界的主宰。

引子 情绪密码：那个在内心隐藏极深的家伙

情绪是人类与生俱来的语言 / 2

别让不良情绪毁了你 / 4

所有烦恼都是自找的 / 6

重视消极情绪的独特价值 / 8

情绪影响人的身体机能 / 10

为什么情商比智商更重要 / 12

第一辑 情绪法则：掌控情绪，不再为小事抓狂

01 思维决定情绪： 错误扭曲的认知导致消极情绪

情绪源于你自己的想法 / 18

认知如何将情感塑造成情绪 / 19

改变消极的思维模式 / 21

错在把简单的事情复杂化 / 23

用想象唤醒积极的情绪 / 25

02 环境塑造情绪： 你的情绪为何总被外界左右

群际关系左右人的情绪变化 / 28

触景生情是怎么回事 / 29

同理心太强不一定是好事 / 31

读懂情绪的文化心理学 / 33

03 人格操控情绪： 别在该动脑子的时候动感情

男人和女人的情绪差别 / 36

哪种气质类型的人最易情绪化 / 37

主观幸福感强的人更快乐 / 39

性格决定命运，也操控情绪 / 41

你会正确表达情绪吗 / 43

第二辑 情绪控制：修炼情商，拥有强大自控力

04 情绪调节： 不惯着自己的人总能有好运气

充满鲜花的世界在自己心里 / 48

调节情绪是一门艺术 / 49

学会接受生活中的不完美 / 51

让错误和烦恼“到此为止” / 53

永远不要选择情绪对抗 / 55

05 情绪转移： 状态不好的时候换个事来做

情绪不好时转移注意力 / 58

不要预支明天的烦恼 / 59

只有愚蠢的人不懂得回头 / 61

利用逆向思维考虑并解决问题 / 63

06 情绪传导： 别让自以为是的人感染和同化你

不要小看情绪的感染力 / 66

正确处理他人的情绪 / 67

努力做一个有主见的人 / 69

沉住气，人生没有翻不过的山 / 71

07 情绪释放： 快速摆脱消极负面的不良体验

果断地丢掉情感垃圾 / 74

学会用努力战胜怒气 / 76

给自己松绑，才能走得更远 / 77

勇敢甩开一切束缚 / 79

08 情绪选择： 让积极成为你性格的一部分

生活失去了希望，就成了磨难 / 82

没有人能使你不快乐，除了你自己 / 83

心情不好时寻找感谢的理由 / 85

唯唯诺诺的人，在心理上没有长大 / 87

09 情绪平衡： 告别心理失衡才会快乐和自在

洒脱的人生需要学会释怀 / 90

想想那些不如你的人 / 92

对生活的期望永远不要太高 / 93

包容带给你无穷的力量 / 95

10 情绪优化： 有些无奈并不能影响人生的精彩

做一个善于欣赏生活的人 / 98

心境的控制是情绪的最高境界 / 99

主动适应无法避免的事实 / 101

自我纠正让你的内心更强大 / 103

第三辑 情绪管理：调适心理，别让人生输给了心情

11 抱怨情绪： 聪明人都在努力，你却抱怨不公平

- 小心，抱怨会吸引不幸 / 108
- 境遇再悲惨也不抱怨生活 / 109
- 心怀不满的人什么都做不好 / 111
- 别让抱怨耗尽人生的美好 / 113
- 永远不要等别人来成全你 / 115

12 愤怒情绪： 生气是拿别人的错误惩罚自己

- 赶走心里那只愤怒的小鸟 / 118
- 避免与人发生无谓的冲突 / 119
- 冲动的时候要踩急刹车 / 121
- 走自己的路，让别人去说吧 / 123
- 脾气来了，福气就没了 / 125

13 焦虑情绪： 不是世界太喧闹，是你内心太浮躁

- 放不下是一切烦恼的根源 / 128
- 别给自己太大的压力 / 129
- 留不住的东西就尽力扔远点 / 131
- 寻找你的社会支持 / 132
- 和别人攀比，你会变得不自在 / 134

14 忧郁情绪： 迷茫时，就去寻找生活的乐趣

- 打开紧锁的心门 / 138

别让自卑毁了你的一生 / 139

患得患失的人不得安宁 / 141

请把烦恼抛在脑后 / 143

想得开是天堂，想不开是地狱 / 145

15 悲伤情绪： 现实有多残酷，我们就该有多坚强

学会与痛苦的情绪相处 / 148

生命无常，请别辜负好时光 / 150

忘掉那些伤心的人和事 / 152

悲伤是快乐的另一面 / 153

任何苦难都不要放在心上 / 155

16 后悔情绪： 不要让过去的记忆，折磨现在的自己

有些事情不必放在心上 / 158

别为打翻的牛奶哭泣 / 160

人生没有第二次选择 / 162

路过的都是风景，留下的才是人生 / 163

眼前的一切都是最好的安排 / 165

17 挫折情绪： 任何打击都不应该成为你堕落的借口

把挫折当做“家常便饭” / 168

在跌倒中进步，在失败中求索 / 170

世界更偏爱有力量的人 / 171

苦难时，学会用左手温暖右手 / 173

无论失败多少次都不放弃 / 175

**18 恐惧情绪：
在不安的世界里，找回内心的安全感**

在输得起的年纪，遇见勇敢的自己 / 178

其实，你比想象中更强大 / 180

深沉与非理性是恐惧感的特质 / 181

承认恐惧是接受恐惧的开始 / 183

在无法信任的熟悉世界中彷徨 / 185

**19 仇恨情绪：
宽恕他人，其实就是放过自己**

仇恨是用变形的镜子看世界 / 188

尝试着把怨恨留在身后 / 189

即使是尖锐的批评，也不要念念不忘 / 191

身上不要永远背着仇恨袋 / 193

感谢伤害过你的人 / 195

**20 猜忌情绪：
对心灵来说，相信比怀疑要轻松得多**

不揣测是最高程度的自尊 / 198

搬掉猜疑这块石头 / 199

相信自己不是无用之人 / 201

勇敢打开虚掩的门 / 203

最大的痛苦是不被人信任 / 205

**21 偏执情绪：
一较真你就输了，一认真你就赢了**

抛弃头脑中固有的偏见 / 208

不因直性子而四处碰壁 / 209

有些事情不能太较真 / 211

追梦路上，靠得不是一腔热血 / 213

不惯着自己的人总能有好运气 / 215

22

孤独情绪：

人生要耐得住寂寞，经得起诱惑

当你孤单时你会想起谁 / 218

千回百转中，请学会告别 / 219

幸福可以只是你一个人的隐私 / 221

学会从人生舞台体面地退场 / 223

第四辑 **情绪策略：摆正心态，你就是世界的主宰**

23

社交情绪：

洞察情绪才能更好地与人相处

学会分析别人的情绪 / 228

与人交往多一份理解与宽容 / 230

克服“社交紧张”情绪 / 231

别因直性子破坏了来之不易的关系 / 233

提升对方的权威度能赢得好感 / 234

24

工作情绪：

不努力，谁也给不了你想要的生活

世界不曾亏欠每一个努力的人 / 238

驱除自我否定的负面情绪 / 239

这个世界上，没有人能阻挡你成功 / 242

牢记一万小时的成功准则 / 244

工作可以枯燥，但心不能浮躁 / 246

- 25 婚恋情绪：**
即使爱情已逝，也要心存美好
保持距离，别让“他”厌烦你 / 250
爱对方，并给他自由 / 251
请立刻停止致命的唠叨 / 253
争吵时，撒娇比讲道理更有效 / 255
陪伴是最长情的告白 / 257
- 26 育儿情绪：**
再忙也要当好孩子的情绪教练
情绪是孩子内心的朋友 / 260
多动症缘于情绪固化或混乱 / 261
全力救赎孩子的任性情绪 / 263
学会分享情绪，才能亲近孩子 / 265
- 27 管理情绪：**
只有控制好自己，才能领导他人
高情商领导都是情绪的主人 / 268
非理性决策带来厄运 / 269
创造接纳沟通的情绪氛围 / 271
开展有效的情绪管理 / 274

引子

情绪密码：那个在内心隐藏极深的家伙

神经生物学家安东尼奥·达马西奥提出，所谓的情感状态，实际上主要是大脑构建出来，用以诠释身体反应的一个“故事”。也就是说，大脑对环境的评估结果，决定了被激发的情绪是什么。

改变对特定事物的看法，就能够改变之相对应的情绪。某次因一时冲动而向友人爆发的愤怒，可能在反思之后转为“愧疚”。那段曾让你既悲且恨的恋情，会在释怀之后变成一种“遗憾”。情绪，的确是个令人捉摸不透的东西。

情绪是人类与生俱来的语言

清晨，妻子柔声说：“早安，该起床了！”你睡眼惺忪之中顿时感觉身心舒畅；上班途中堵车了，你夹在车队中进退不得，眼看快迟到了，心情立刻烦躁起来……从开心到堵心，呈现的是一种明显的情绪变化。

“情绪”到底是什么，来自哪里？《牛津英语词典》给出了这样的解释：“情绪是一种不同于认知或意志的、精神上的情感或感情。它是主观意识的经验，会影响人的行为。”

早在 1830 年以前，没有人真的感受到了“情绪”。那时候，人们体验到的是激情、灵魂的意外或道德情操。17 世纪中期，经验科学的诞生为现代情绪概念的提出奠定了基础。19 世纪初，哲学家托马斯·布朗认为，人类理解身体的方式需要一个新的名称，并提议称之为“情绪”（emotion）。

从心理学的角度分析，情绪是“人对于自我需要或目的之情况所产生出的反应。”具体来说，包括生理变化、主观感觉、表情特征、行为冲动等内容。也就是说，情绪的表达是从生理、心理到表情、动作的连锁反应。

比如，一个人遭到羞辱以后，身体立刻会出现一系列变化——心跳加快、血流加速、呼吸急促等，这是情绪的生理变化。然后，他会觉得非常不舒服，从而感受到“我生气了”，这是情绪的第二阶段。接着，进入情绪的第三阶段——产生相应的面部表情和动作，比如眉毛紧锁、嘴角下垂、肌肉紧绷等。

霍华德经营医疗器材生意，平时工作很忙，有时候甚至接连几个星期都在外地。也许是因为陪伴家人的时间太少了，儿子越来越叛逆，令人十分头疼。

有一次，他从外地回到家，本想洗个热水澡，好好睡一觉。不料，学校打来电话，说他儿子已经连续三天逃课。听到这个消息，霍华德大为恼火。他气急败坏地在客厅里喊儿子的名字，遗憾的是没有人回应。推开儿子卧室的门，里边空无一人，他不得不外出寻找。

后来，霍华德在附近的一个篮球场找到了儿子，顿时大发雷霆。回到家，他已经十分疲倦，但儿子丝毫没有认错之心，甚至一进门就跑回卧室，并锁上了房门。

此时，电话响起，助理询问新开发的产品对外如何报价。尽管霍华德接电话的时候平复了一下情绪，但说话的语气并不友好，三言两语后便匆匆挂断了电话，并索性拔掉了电话线。

第二天，霍华德回到公司，才发现昨天失去了一单大生意。原来，一家客户对公司新产品感兴趣，所以助理打来电话询问报价。霍华德正在气头上，三言两语搪塞过去，并拔掉了电话线。最终，糟糕的情绪毁掉了生意。

儿子逃课，令霍华德非常恼火；助理打来电话，正在气头上的霍华德显得很不耐烦；第二天发现生意丢了，霍华德后悔不迭……这一连串的事件导致霍华德产生不同的情绪反应，也一步步影响到事态的发展。

“情绪”是难以捉摸的东西，令人猝不及防。心理学家研究发现，所有人都有六到八种基本情绪，包括愤怒、快乐、悲伤、恐惧、厌恶和惊讶，它们是人类与生俱来的语言。

今天，研究各种情绪是如何被感知并表现出来的，有助于理解人类的感情生活与心理体验，从而充分地认识自己、了解他人，与周围的环境建立更紧密、融洽的良好关系。

事实上，工作和生活从来都不是一帆风顺的，喜怒哀乐是它的底色。但是，一个理智的人不会让负面情绪影响到自己的决策和判断。对每个人来说，读懂情绪并学会自我控制，是一生的修行。

情绪盘踞在体内，操控了每个人——或高兴，或伤心，或生气，或焦虑，支配着人们做出种种怪异的、不可理喻的非理性举动。认识并理解情绪，是让你受益一生的读心术。

别让不良情绪毁了你

英国人写过一篇游记，猎人在森林里捡了一只小老虎，并把它带回家。小老虎可爱极了，猎人精心喂养，看着它一天天长大。他们一起外出打猎，一起吃饭，睡觉时也彼此相拥。长到更大的时候，老虎还会驮着猎人满山遍野狂奔。但是，猎人始终没有忘记在口袋里放一把手枪，提防老虎兽性大发，进而伤到自己。

对每个人来说，情绪就像这只从小豢养的虎，随时会魔性爆发，而理智就是那把手枪，扮演着保护神的角色。

情绪变化万千，爱、希望、感恩等正面情绪令人愉悦，是获取幸福的关键；愤怒、悲伤、仇恨、恐惧等负面情绪会让一个人失控，无法掌控自己的言行。显然，多一些理性思维和正面情绪，能降低负面情绪的不良影响和破坏作用。

当年，铁血宰相俾斯麦能够力挽狂澜，带领德国走上强国之路，离不开国王威廉一世的信任与支持。而后者情商极高，善于处理各种不良情绪，显示了一个领导者应有的素养。

有一天，威廉一世回到后宫，气得乱砸东西。王后看到这种情形，关切地问：“俾斯麦那个老头子又让你生气了吧？”

“是呀！这个老头太顽固了，根本不把我放在眼里。”威廉一世坐下来，看起来余怒未消，又无可奈何。

听到这里，王后说：“一个国家的君主怎么能忍受大臣的责难呢？干脆罢免了俾斯麦，找一个听话的人替代他。”