

RUHEZHANGKONG
NIDEQINGXU

如何掌控你的 情绪

甄逸夫◎编著

你的情绪决定你的生活！

蓝天出版社

B842.6/50

2008

RUHEZHANGKONG
NIDEQINGXU

如何掌控你的 情绪

甄逸夫◎编著

蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何掌控你的情绪/甄逸夫编著. ——北京: 蓝天出版社,
2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5094 - 0080 - 7

I. 如… II. 甄… 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 (2008) 第 040733 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 16 开 (710 × 1000 毫米)

字 数: 160 千字

印 张: 17.5

印 数: 1 - 10000 册

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月北京第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

在情绪面前，你可以做出选择

在日益浮躁的今天，人们的情绪越来越不稳定了。

一个男青年失恋了，他跑到酒吧一直喝酒，他感慨万千借酒浇愁，泪水顺着他的脸颊滑落，他怎么也想不明白为什么会这样，凌晨一点多，他踉踉跄跄地回到了家里，第二天他睡了一整天，但醒来后依然感到莫名的痛苦。他一直在悔恨，一直在想“如果”，可生活毕竟无法重来，他被焦虑和烦躁困扰着，陷入在自我设置的思维里而不能自拔，最后他竟无法忍受这份煎熬而发誓要报复这个社会。另一个男青年，当女朋友提出与他分手的时候，他的外表是如此的冷静，以致谁也无法从他的脸上体察到一丝一毫的情绪表现，可他内心里却翻江倒海波涛汹涌，三年的感情竟就要在今天结束！这个男青年也去了那家酒吧，默默地喝了几杯酒后就平静地回到了家里。第二天他来到无人的旷野，大声地嘶吼，顺着无人的山路疯狂地奔跑，汗水湿透了他的衣服。第三天，八点钟他站在镜子面前微笑了一下，整理了一下领带就去上班了。他很平静地来到了公司上班，他知道前面有一段全新的生活在等待着他。

人类都是感情动物，除非完全失去了感受的能力，否则就都免不了情绪。许多事情，因为我们可以有不同诠释角度，所产生的情绪效果也会完全不一样，毕竟不是所有的事情都能得到我们所想要的结果。

情绪是个很奇妙的东西，当我们被它所困扰的时候，如果不能及时地跳出情绪的陷阱，那将一直被它所影响，这样一来，它所给我们带来的消极影响是十分巨大的，当然，这种影响是在不知不觉中进行，所以，正视情绪问题对我们每一个人来说都是十分重要的。

有一位老太太，她有一只祖传三代的上等玉镯子，她每天都要把它擦了又擦，看了又看，总是爱不释手。一天，她不小心，把玉镯子掉在地上摔碎了。老太太心痛万分，从此茶饭不思，人也变得越来越

憔悴。时隔一年，她离开了人世。据说最后咽气时，手里还紧紧握着那只破碎的玉镯子。

最新科学实验证明，癫狂症、胃肠疾病、高血压症、冠心病及乳腺癌等，都与人的情绪有着直接的关系，有的则完全是由于强烈的情绪波动所引起的。老太太的死就与她忧郁和悔恨的情绪有关。

美国密歇根大学心理学家的一项研究发现，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，因此，人们常常需要与那些消极的情绪作斗争。

情绪问题目前还没有引起人们足够的重视，但实际上，情绪一直作用于我们的生活。街头几个菜贩因为抢占地盘不惜大动干戈，操起扁担就打了起来；公交车上因为某某不小心踩了谁一脚，便有了骂爹骂娘的声音；考场上因为紧张而出现情绪失控，导致场面陷入混乱；家庭内部的胡乱猜疑，使得血案频频发生；因为冲动，世间留下了许多悔恨不已的故事……

我们每个人都不可避免地会产生情绪，但因为面对的心态和处理的方法不一样，而让结果呈现天壤之别。

实际上，即使我们有痛苦的情绪了，也完全不必把它当成是我们的敌人，其实它们是在告诉你一个信息，你有些地方需要改一改。当你运用这些信息对自己进行改变的时候，你就能更好地掌握自己的人生。例如你在台上发表演讲而产生了紧张情绪，这是在告诉你必须改变内心的那份紧张心理，那么在日后的过程中，你就不会再为它所控制。别以为一切都无法改变，只要你想控制，终究会有办法。当问题真正解决的时候，你的脸上就会有自信的笑容了。

学会掌控情绪，那么，你将能享受人生的精彩，若你只能被情绪拖着走，那么，你应该明白，情绪化的人往往无法战胜自我，更不可能取得事业、爱情上的成功。

——编者于北京

目录

CONTENTS

第一章 解开情绪的密码

1. 蝴蝶效应——情绪的产生 / 2
2. 人是有七情六欲的动物 / 5
3. 不良情绪——绳子后面的一颗炸弹 / 7
4. 很恐怖的一件事情——负面情绪的日积月累 / 9
5. 情绪可以传染 / 11
6. 情绪波动——两个极端的“情感秋千” / 14
7. 察言观色——阅读面部表情上的情绪 / 15
8. 你的声音所传达的喜怒哀乐 / 17
9. 读出各种动作中的情绪秘密 / 18
- 心理测试之一：你的情绪是哪种类型？ / 20

第二章 思考一下：我为什么要愤怒

1. 因为愤怒，所以喝不到那杯咖啡 / 27
2. 愤怒并不能控制别人 / 29
3. 当有人发怒的时候 / 32
4. 学会冷静 / 34
- 心理测试之二：你容易愤怒吗？ / 36

第三章 祛除失控催生的魔鬼——邪恶

1. “天之骄子”的悲剧 / 38
2. 你就是“烈马”的主人 / 40
3. 善良是最感人的力量 / 42
- 心理测试之三：你的情绪是否稳定？ / 43

第四章 打开抑郁的枷锁

1. 抑郁——笼罩在心头的乌云 / 48

2. 让阳光照进来 / 50

3. 给国王一个快乐的理由 / 52

4. 走出抑郁的困境 / 54

心理测试之四：你的抑郁量是多少？ / 56

第五章 摆脱人性的弱点——猜疑

1. 捕风捉影——猜疑 / 61

2. 腐蚀心灵的毒瘤 / 62

3. 一美元带来 20 年的怨恨 / 64

4. 拨开心头的疑云 / 66

心理测试之五：你的疑心有多重？ / 68

第六章 放下那把带着火焰的屠刀——报复

1. 面对强烈的不平衡 / 72

2. 挖掘报复的本质 / 74

3. 报复的意义 / 76

4. 用宽容浇灭炽烈的报复火焰 / 78

心理测试之六：测一测你是否有报复心理？ / 80

第七章 驱逐每一个悲观的思想

1. 世界原本很美好——生活欺骗了你吗 / 83

2. 心中的冰点给自己判了死刑 / 85

3. 自己做决定 / 86

4. 需要的是一种积极面对的态度 / 88

心理测试之七：你是否是个乐观的人？ / 90

第八章 浇灭心中的嫉妒之火

1. 不眠不休的嫉妒 / 93

2. 别让嫉妒成为你的地狱 / 95
 3. 在嫉妒面前多一份从容的心态 / 97
 4. 五大法则消除你的嫉妒之心 / 99
- 心理测试之八：你的嫉妒感正常吗？ / 101

第九章 把自卑踩在脚底下

1. 自卑是一个灰暗的角落 / 104
 2. 不是你不如别人 / 106
 3. 给你的体内注入自信 / 108
 4. 一个成功的自卑者 / 110
- 心理测试之九：你自卑吗？ / 112

第十章 让恐惧像冰一样融化

1. 恐惧——自我设置的空间 / 115
 2. 恐惧来自你的内心 / 117
 3. 穿越黑暗就能看见光明 / 118
- 心理测试之十：测一测你是否被恐惧感所包围？ / 120

第十一章 用减法跟焦虑说再见

1. 忧心忡忡为哪般 / 124
 2. 没有理由去继续焦虑 / 125
 3. 卡瑞尔的万能公式 / 127
- 心理测试之十一：焦虑自测 / 130

第十二章 在浮躁中沉淀自己

1. 不要在浮躁中越陷越深 / 132
 2. 多些务实的态度 / 134
 3. 倾听内心宁静的声音 / 136
- 心理测试之十二：你是否经常感觉很浮躁？ / 138

第十三章 走出后悔的阴影

1. 人生没有回头路 / 140

2. 后悔不可能创造奇迹 / 141

3. 无须后悔 / 143

心理测试之十三：后悔心理指数自测 / 145

第十四章 我们一起告别孤独

1. 离群索居的孤独人 / 148

2. 是全世界都忘记了你吗 / 150

3. 走出那座叫做孤独的山谷 / 152

4. 饮尽那份孤独 / 154

心理测试之十四：你孤独吗？ / 156

第十五章 化解导火线带来的毁灭——冲动

1. 与厄运相随 / 159

2. 冲动带来的是什么 / 160

3. 隐忍——事情总会过去 / 162

4. 八大法则消除冲动 / 164

心理测试之十五：你是个很冲动的人吗？ / 166

第十六章 远离人生的峭壁——偏执

1. 过分的固执 / 168

2. 偏执不等于执著 / 169

3. 走向极端 / 172

4. 学会变通何尝不是一种美丽 / 173

心理测试之十六：测一测你的偏执度 / 176

第十七章 发掘生活的意义——不再空虚

1. 生命意义缺乏症 / 179

2. 别在空虚中找不到自己 / 181

3. 逃离空虚的罗网 / 183

4. 给人生一个目标 / 184

心理测试之十七：你的生活是否充实？ / 187

第十八章 学会给自己松绑——走出紧张的泥潭

1. 不可小看“紧张”二字 / 190

2. 谁让你的心弦如此僵硬 / 191

3. 从容与放松——让紧张自己走开 / 193

心理测试之十八：情绪紧张度测试 / 195

第十九章 绽放美丽——揭掉羞怯的面纱

1. 不要让羞怯的心理成为一种痛苦 / 198

2. 其实你自己很重要 / 199

3. 你不会永远羞怯 / 201

心理测试之十九：你有羞怯的心理吗？ / 204

第二十章 牢骚太盛防肠断——不要抱怨

1. 拉开抱怨的帷幕 / 206

2. 这日子没法过了 / 208

3. 与其去抱怨还不如自我反省 / 210

4. 即使非常不幸也不要怨天尤人 / 212

5. 解开心里的死结 / 214

心理测试之二十：你是个爱抱怨的人吗？ / 216

第二十一章 推倒虚荣——不做虚荣的奴隶

1. 失去了最为珍贵的 / 218

2. 只不过是陷阱罢了 / 220

3. 为虚荣所奴役——内心早已痛苦不堪 / 221

4. 彩色的泡沫 / 223

5. “荣誉是死者的太阳”——树立正确的荣辱观 / 225

心理测试之二十一：你有虚荣心理吗？ / 227

第二十二章 从孤芳自赏中清醒过来——与自负挥挥手

1. 高估自己——付出的是惨重代价 / 230
 2. 自负能给你带来什么呢 / 231
 3. 看清楚你自己吧——原来我没那么神奇 / 233
 4. 最有力量的人——懂得谦虚 / 235
- 心理测试之二十二：你有自负的情结吗？ / 236

第二十三章 昨夜的星辰昨夜的梦——让怀旧的记忆尘封

1. 过去的岁月总是最美好的 / 239
 2. 怀旧是一本相册——偶尔去翻一翻吧 / 241
 3. 唱明天的歌——最重要的还是现在和未来 / 242
- 心理测试之二十三：你有怀旧的心理吗？ / 245

第二十四章 我思故我在——自己掌控情绪

1. 提高情商，管理情绪 / 247
 2. 学会改变——情绪管理大法 / 250
 3. 小心你的情绪被“生气”主宰了 / 252
 4. 掌控情绪的六个步骤 / 254
 5. 用思考来搬运情绪 / 257
 6. 处理情绪——以忍让的气度 / 258
 7. 管理好内心的花园 / 261
 8. 心灵环保：心理保健三大要诀 / 263
 9. 驾驭情绪——选择做情绪的主人 / 265
- 心理测试之二十四 你能控制住自己的情绪吗？ / 267



第一章 解开情绪的密码

即便是在完美的世界里，原始人类的情绪还是会突然再现。情绪是致人于瘫痪境地的敌人，还是能给人们带来力量的朋友？

有一句话叫“境由心生”。很多时候，人的痛苦与快乐，并不是由客观环境优劣决定的，而是由自己的心态、情绪决定的。你看路边的小草，被人踩来踩去，可它还是活下来了，它拼命地站起来，接受大自然给予的阳光、雨露，所以，它比温室里的花朵更有生命力。

——卢勤

对消极情绪有一个明确的了解，就可以消除它。

——弗农·霍华德



1. 蝴蝶效应——情绪的产生

谁也不曾想到小小蝴蝶的力量，就像没人注意到细小的情绪对人的影响十分巨大一样。人与人之间常常因为一些彼此无法释怀的坚持，而最终造成永远的伤害，不可能再愈合。因为破碎了的镜子毕竟不可能恢复到最原先的状态。

一只小小的蝴蝶飞舞在花丛中间的时候，可能你怎么也不会把它与龙卷风联系起来。气象学家洛伦兹在1963年提出了蝴蝶效应：一只南美洲亚马孙河流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，两周后可能在美国得克萨斯引起一场龙卷风。原因是蝴蝶翅膀的运动，导致其身边的空气系统发生变化，并引起微弱气流的产生，而微弱气流的产生又会引起它四周空气或其他系统产生相应的变化，由此引起连锁反应，最终导致其他系统的极大变化。

西方有个故事：失了一颗铁钉，丢了一只马蹄铁；丢了一只马蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，损了一位将军；损了一位将军，输了一场战争；输了一场战争，亡了一个帝国。一个帝国的灭亡，居然始自一颗小小铁钉的遗失所带来的一连串效应。

你要知道，情绪也是如此，生活中的一些小事往往都是导致情绪恶化的导火线，如果我们不注意微小的不良情绪，同样会给我们造成极大的伤害。我们有时候就是太马虎不愿考虑后果或者虽然发现了一点小苗头却不管不问，结果情绪累积起来，造成的破坏性更大。

古代有“失之毫厘，差之千里”的古训，这就告诫我们：要注意事物的微小变化，并且，要对这些微小变化保持高度的“敏感性”。情绪的起因往往也就是一句话的影响，甚至说话人根本都没有意识到问题的严重性，却已经为以后的行为埋下了伏笔。

小美和凤凤是在大学认识的，两人一见如故，小姐俩天天悄悄话都说不完，关系十分亲密。

大学毕业之后，两个人到了一个城市工作，租了房子住在一起。

有一天，小美上班的时候匆匆换衣服，就把口袋里的50块钱随手放在了桌子上，那个时候，凤凤还没有上班。小美晚上回家的时候，想起来自己放到桌上的50块钱，就在那儿找，可是，找了好半天都找不着。

凤凤看她着急，也帮她翻箱倒柜地找，已经找急了的小美脾气有点不好了，她就是这样，一点点小事就很容易急躁，随口就嘟哝了一句：“不可能不见啊，我明明放在桌子上的，这屋里又没别人。”

听到这么一句话，凤凤的心里有点不痛快了，动作也慢了下来。可小美还没有意识到凤凤的情绪，继续在那里发牢骚。

第二天，小美早忘了这件事了，可是凤凤还是有些不大高兴。

过了几天，小美发工资了，她特别高兴，却一反常态要把钱存到银行里去。要知道，以前小美从来都是不会把钱存进银行的。

凤凤就问她：“现在怎么转性了，开始存钱了？”

小美笑嘻嘻地说：“哪啊，我是怕自己再粗心大意，把钱随便放，丢了可去哪找啊。”

凤凤马上就联想到那件事情，情绪马上变得更加低落，心想：“这么多年的朋友，居然还怀疑我拿了那50块钱。”

第二天小美下班后看到桌子上有张纸条，凤凤搬走了。

一句随随便便说出的话，甚至在我们看来根本就没有什么杀伤力的话，居然引起了对方这么大的误会，造成两个人之间极大的隔阂，我们该责怪谁呢？小美的第一句无心之话导致了凤凤的情绪变差，而第二句话又加剧了凤凤情绪的恶化。如果当时小美能够注意到凤凤的情绪变化，跟她开诚布公地说明；如果凤凤能够在情绪变坏之后及时向小美说明，两人的误会又怎么可能会变得如此之大？但是，这都只是如果，而且即使破碎的镜子能黏合在一起，那些疤痕还是会存在的。

李军最烦下雨了，每到下雨天他就觉得很头疼。这天又下雨了，一大清早，他一出门就小心翼翼地向公交车站走去，路上有不少积水，一不小心他的裤子上就被几点污水给弄脏了，因为他今天要去见一个客户，一想到裤子上那些脏点，他就一肚子的无名之火，这裤子可是他昨天刚从干洗店拿回来换上的。

公交车站牌下雨伞林立，伞下一张张脸翘首以待。李军看看时间，决定打车。好不容易一辆空车过来，立刻有人蜂拥而上。如是三番，李军只恨自己没有车。终于上车了，刚一落座，一股凉意沁入屁股，扭身一看：哇噻，你这车上怎么有水啊！司机回头说道：下这么大的雨能不有水吗？没办法，李军只能自认倒霉，赶紧用餐巾纸去擦屁股上的水，可一擦就擦出许多纸屑来了，李军不停地抱怨司机，司机也没说几句好话。到了公司门口，李军赶紧给了钱就下车了，一到办公室才又发现，雨伞丢出租车上了，李军是又气又急。紧接着他就跟公司的司机去客户那里了。在这次谈判中，李军的情绪很是急躁，心烦意乱的完全没有了思路，结果那客户说等过几天再说，合同也没有签下来。

细细地想一想，其实这种事情在我们的生活中经常发生，只不过版本不一样而已。对于李军的情绪，其实我们可以这样来理解。

谁说阴雨天会带来坏心情？李军已经有了一个思维定式——下雨就等于坏心情，按照这样的路线走下去，心情能好得起来吗？这在心理学上叫“暗示”。李军不断地暗示自己，只要下雨，自己就会倒霉。好像失眠的人总说自己好失眠一样，所以总是失眠。下雨，可以听着雨打玻璃的声音安然入睡；下雨滤掉了马路上的灰尘、噪声，让空气清新起来；这是多么美的一件事情！

在出租车上不就是坐了一屁股水吗，庆幸的是没坐一个烟头、一摊油；不是把雨伞丢了吗？庆幸丢的不是客户资料和皮包。这样一来，从一出门就是一个极度愉快的心情，裤子上被几点水弄脏了只不过笑笑而已，因为比起被汽车飞驰而过溅起的水花弄脏你的裤子你要幸运多了。有的时候这并不是一种阿Q精神，而是需要我们自己给自己一个积极的心理暗示，也只有这样才能保持良好健康的情绪，这样下来，即使被弄脏了裤子，即使丢了雨伞，你还是能保持一个稳定的心态去和你的客户沟通，这样做所产生的结果自然是不一样的。

我们不得不承认，当你认清你的情绪后，你就会发现，情绪是很奇妙的东西，它发源于你本身，也能为你本身所控制，那些细小的情绪状态也应该引起我们足够的重视。



2. 人是有七情六欲的动物

在我国古代，就有“内伤七情”的说法。人有“七情”——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，我们有时候会很高兴，有时候会很悲伤，有时候会感到精神焕发，有时候又会变得萎靡不振，有时候冲动暴躁，有时候又异常冷静。情绪，在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

爪哇岛上生活着一个未开化的民族村落。有一天，村里发生了犯罪事件。村里的人相信巫师，就请巫师查清罪犯。巫师让所有的“嫌疑分子”都喝了“法液”——这是一种有相当毒性但并不致毒死人的液体。清白的人，坚信“法液”不会伤害自己，大胆地喝下去，都安然无恙。但真正的罪犯却陷于绝望之中，由于心存恐惧，“法液”使他的身体受到了很大的伤害，没有多久就死去了。

一位学者把一胎所生的两只羊羔安置于不同的生活环境之下：在一只羊羔旁边拴一只狼，另一只羊羔则和其他羊放养在一起。你猜结果怎么着？前面有一只狼的羊羔，总是看到面前的这个可怕威胁，时刻处于极度恐惧之中，吃喝不好、睡眠不香，不久就死去了。而另一只羊整日和羊群在一起嬉闹，十分健康地活着。

从以上两个例子我们可以看到，人是有情绪的，甚至动物也是有情绪的。积极的情绪状态可以增强动物或人的抵抗力，消极的情绪状态则会对身体构成一定的伤害。

所谓情绪是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对其所引起的生理变化与行为却较难加以控制。人们处于某种情绪状态时，个人是可以感觉得到的，而且这种情绪状态是主观的。因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到，别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能直接地了解 and 感受。情绪经验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人无法控制的。

情绪每个人都会有，心理学上把情绪分为四大类：喜、怒、哀、乐。情绪可表现为生理变化、主观感觉、表情变化、行为冲动四个方面。

情绪和情感是有区别的。它们都是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情绪和情感由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分组成。情绪和情感统称为感情。情绪是指感情过程，情绪具有较大的情景性、激动性和暂时性。情感是指具有稳定的、深刻的社会意义的感情。情感具有较大的稳定性、深刻性和持久性。情绪和情感都具有适应功能、动机功能、组织功能、信号功能。

当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七种情绪过度时，就会产生生理疾病。凡是不能满足人们的欲望，都可使人产生消极情绪体验。如愤怒、憎恨、悲愁、恐惧、焦虑、苦闷、沮丧、嫉妒、耻辱等。消极情绪是一种人体心理的不良状态，会引起高级神经活动的机能失调，过分地刺激人的器官；肌肉及内分泌腺，使人体失去身心平衡，从而对肌体的健康产生十分不利的影响。

在医学越来越发达的今天，我们已经知道，有些疾病的发生并不是器质性的病变，而是与精神状态不佳、情绪异常有关；经常、长期的消极情绪所引起的长期过度神经紧张，会导致身心疾病。

芬兰研究人员发现，对生活绝望的男性与持积极态度者相比，前者出现高血压的危险是后者的3倍。这是关于高血压与绝望关系的第一项专门研究。研究还发现，绝望比抑郁对心脏造成的负面影响更大。

现实生活中有这样一种人，他爱生气，好激动，动不动就恼怒，甚至暴跳如雷。实验证明，这种恶劣情绪对身体健康是最大的摧残。人要健康长寿，必须让心中充满善意。医学调查的结论是：易怒和愤世嫉俗的人，比那些性格沉着、冷静信任他人者，死亡的可能性要高出4倍。

说到底，人是情绪型的动物。情绪与行为是人类心理活动的两个重要部分，没有情绪，人的一切活动将是不可思议的。情绪影响着我们的行为和思考方式，甚至你目前的生活状态都和你的情绪修炼有关。我们要学会掌控情绪，让情绪为己所用，而不是被情绪牵着鼻子走。