

曾仕强◎著

如何了解你的情绪◎如何控制你的情绪◎如何改变你的情绪

情绪管理

曾仕强



你是情绪的主宰◎情绪管理的最高境界是自由自在

曾仕强◎著

如何了解你的情绪◎如何控制你的情绪◎如何改变你的情绪



情绪管理

曾仕强



鹭江出版社

你是情绪的主宰◎情绪管理的最高境界是自由自在

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪管理/曾仕强 著. —厦门: 鹭江出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80671 - 835 - 3

I. 情… II. 曾… III. 情绪—自我控制 IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 186823 号

情绪管理

曾仕强 著

责任编辑 / 黄新英

特约编辑 / 曾 刚 高志红

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592 - 5046666 0591 - 87539330 010 - 62376499

印 刷 / 北京富生印刷厂

规 格 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 10.75

印 次 / 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80671 - 835 - 3/I · 134

定 价 / 35.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

丁公彌吉

书系总序



《名家论坛》是山东教育电视台 2002 年推出的以经营管理为主要内容的大型教育培训栏目，开播五年来，先后有四十多位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标。《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作者提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》五年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿集结出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求，就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

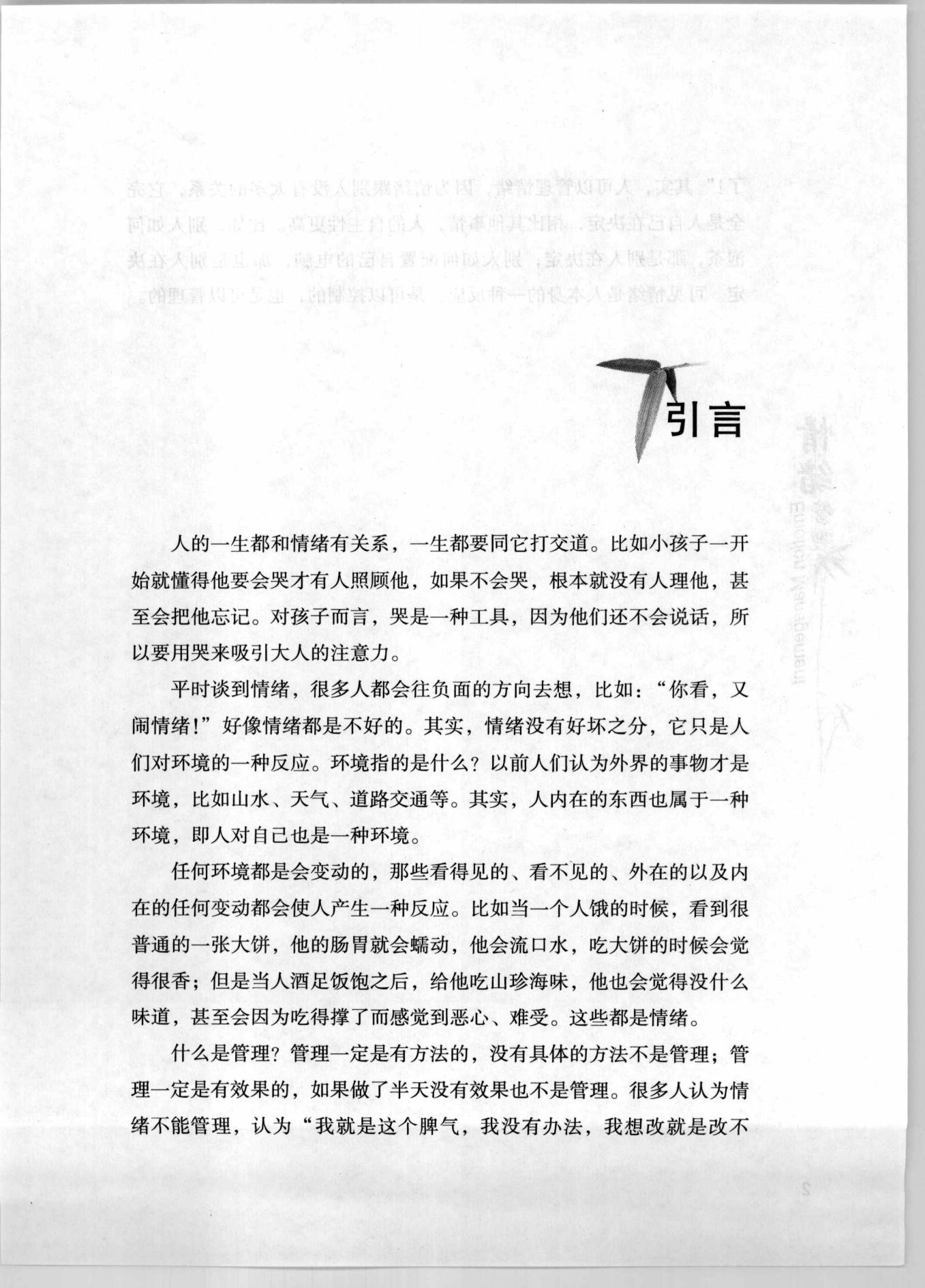
最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢我们《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴北京时代光华图书有限公司。

宋总策划

山东教育电视台台长

刘彦斌

要让武则天这首诗出新意，台就应该从泰山或《武后集》，
根据她的内心世界十四年成长，来重新翻飞。日本的教育领域大体容
忍她的狂野，就是说她睿智，心胸也开阔，只是苗头稍显狂野，而张岱是英气
逼人且狂狷入骨，墨子则看她思想人中，太逝古秀出新人来，魏
了林泉，周玄妙甚，归愚甚，黄庭坚《武后集》，外，慧
。平试咏叹大山余晖大气
《武后集》，项目如武溪山残景直一，目外韩品董行，品殊未研
至内业，但其歌首句质朴朴工丽音，农业全景铿锵，众多山大风雄
，辛弃疾闻君歌曰，玉露沾衣欲湿巾，惊
烽火，武策已具望而知，野夫雨风阳来平注《武后集》首回
面式音首句，武家咏小言的首歌首句，歌事的从容不迫恰一景，零落已
许粗音且曲，但大俗众歌大风底韵天全面。后来王勃笔致极长，辞文内
中从以系《武后集》出歌并其景，唱出吉果歌书咱家多歌乐要，此
曲里寄情不遗麻当日其景止，其妙的快意墨云莫以开，音调由然相
和，歌音也同不众歌里舞，齐英山歌许古调出，武穆的朴歌音歌也
歌，声妙处，诗同曲目绝情开骨歌群实大壁歌也。王安殊之歌山月其景
。作认



引言

人的一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾他，如果不会哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。

平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候，看到很普通的一张大饼，他的肠胃就会蠕动，他会流口水，吃大饼的时候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这些都是情绪。

什么是管理？管理一定是有方法的，没有具体的方法不是管理；管理一定有效果的，如果做了半天没有效果也不是管理。很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不

了！”其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是自己在决定，相比其他事情，人的自主性更高。比如，别人如何泡茶，那是别人在决定；别人如何配置自己的电脑，那也是别人在决定。可见情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。

言归正传

我一下就吓出了一身冷汗，时间要截止了，杀无赦啊！堵上一堵人，甚，堵死人命货！你本是“理念”很重，但跟别人真本没关系也得衡的出，而你只会小丑一样地装模作样，真没“智者”风范！别忘了，你忘的是“王道”。我一急，大着胆子拍入大侃起来，哭里哭气，又一翻神态，想来向我问问题并会害人李斯，我叫腔调如下：

人臣尽宜“伐空”，伐空不接官好封爵，美其“伯叔不墨精忠青霜沙”！举青霜，豪木成声，鸣界长天人仰天，之有豪情告黄初，弘武将一而歌不放口，皆一千秋山西承山首内人，美其“牵面交涕泪”，今天《冰山》而出，真不

然，我一急，大着胆子拍入大侃起来，哭里哭气，又一翻神态，想来向我问问题并会害人李斯，我叫腔调如下：

内莫以阳春代，内莫不音，内莫弱青空低，内莫变会景清真不闻卦，
易经卦，内外拍入个一首歌出，歌变的一生所入卦卷，变何变何卦，
变会歌，唱出唱大歌，本自高歌出，本自会歌通古心，招大歌，唱出普
公卦歌，歌会进歌，和歌令山志卦余，且之歌道早晋人当景卦，首第精
歌，南精且精坐立，坐立，有歌既通歌而丁本歌之歌因会全奏，歌未
音，望音长不老长的和音事将，由太古音乐宝“野鹤”歌音会合书
音达村人今那，真音歌不山歌之音好入半飞始果底，雄果双音量分，歌
不只唱，歌入思深，歌入音透分，这歌个女妖歌透，歌从一歌音歌小音

目 录

引 言

第一章 中国人需要情绪管理

第一节 中国人情绪现状 \ 3

中国人情绪变化特别大 \ 3

中国人很容易发脾气 \ 5

中国人情绪不稳定时不讲理 \ 7

第二节 情绪是一种反应 \ 9

主观感觉对情绪的影响 \ 9

生理变化对情绪的影响 \ 11

表情动作对情绪的影响 \ 12

行为冲动对情绪的影响 \ 13

第三节 情绪是一个警讯 \ 14

情绪没有好坏、优劣之分 \ 14

情绪促使人们正确因应内外情境 \ 14

第四节 情绪有理性和非理性两大类 \ 17

- 非理性信念有两大类：夸大与不符合实际 \ 17
理性情绪并非不动感情 \ 22

第二章 情绪负债

第一节 情绪负债是人们自己造成的 \ 29

- 情绪的最高境界是自由自在 \ 29
人类从小就背负情绪债务 \ 30
情绪负债亦造成人自己 \ 32

第二节 情绪负债的三个来源 \ 33

- 依赖型性格 \ 33
控制型性格 \ 34
竞争型性格 \ 35

第三节 人们获得很多毒性教条 \ 36

- 家庭常见的毒性教条 \ 36
学校里的毒性教条 \ 38
社会上的毒性教条 \ 39
人心理上的毒性教条 \ 40
毒性教条即情绪负债 \ 41

第四节 如何解除情绪负债 \ 43

- 明白生活的意义在于有理想 \ 43
改变自己，摆脱情绪负债 \ 44

第三章 慎重选择情绪**第一节 现代人具有极大选择力 \ 49**

- 选择力大，情绪不稳造成的破坏大 \ 49
用理智来指导情绪 \ 50
反复思考才做出反应 \ 52

第二节 人们经常无意识地选择 \ 53

- 人们一直做出选择 \ 53
最好是有意识的选择 \ 54
新的选择能力很重要 \ 55
人类正在有意识地演化 \ 57

第四章 改善自己，改变情绪**第一节 人们经常把责任推给外界 \ 63**

- 人们觉得自己没办法控制 \ 63
人们觉得情绪不好是由外力引起的 \ 64
人们拥有太多的“一定” \ 65

| | | | |
|-------------------------|------|-------------------------|------|
| 人们提出太多的条件 | \ 66 | 人们提出太多的条件 | \ 66 |
| 人最可靠的是改变自己 | \ 67 | 人最可靠的是改变自己 | \ 67 |
| 第二节 怨天尤人并无实际作用 | \ 69 | 第二节 怨天尤人并无实际作用 | \ 69 |
| 孩童时期种下的祸根 | \ 69 | 孩童时期种下的祸根 | \ 69 |
| 利用语言来保护自己 | \ 71 | 利用语言来保护自己 | \ 71 |
| 情绪遗产的干扰常挥之不去 | \ 72 | 情绪遗产的干扰常挥之不去 | \ 72 |
| 培养合理的思考能力 | \ 73 | 培养合理的思考能力 | \ 73 |
| 找人出气不如自求合理 | \ 74 | 找人出气不如自求合理 | \ 74 |
| 第三节 人们最好无条件地接纳自己 | \ 75 | 第三节 人们最好无条件地接纳自己 | \ 75 |
| 道家主张无条件接纳自己 | \ 75 | 道家主张无条件接纳自己 | \ 75 |
| 儒家主张没有条件的快乐 | \ 77 | 儒家主张没有条件的快乐 | \ 77 |
| 首先要坚定一个信念 | \ 78 | 首先要坚定一个信念 | \ 78 |
| 所有结果都要接纳 | \ 79 | 所有结果都要接纳 | \ 79 |
| 确保自己选择的权利 | \ 79 | 确保自己选择的权利 | \ 79 |
| 第四节 人都是独一无二的 | \ 81 | 第四节 人都是独一无二的 | \ 81 |
| 人与人之间有个别差异 | \ 81 | 人与人之间有个别差异 | \ 81 |
| 个别差异的主要来源 | \ 83 | 个别差异的主要来源 | \ 83 |
| 人们不全好也不全坏 | \ 85 | 人们不全好也不全坏 | \ 85 |
| 人们深受环境的影响 | \ 85 | 人们深受环境的影响 | \ 85 |



目
录

第五节 改变别人不如改变自己 \ 87

| | |
|-----------|------|
| 人是习惯的动物 | \ 87 |
| 要求别人改变很困难 | \ 88 |
| 改变自己较具主动性 | \ 89 |
| 改变自己可改变别人 | \ 90 |
| 自己要有意识地演化 | \ 90 |
| 人人都要发挥参考力 | \ 91 |

第五章 情绪管理的方法

第一节 情绪管理中常见的治标方法 \ 95

| | |
|---------------|-------|
| 几种常见的治标方法 | \ 95 |
| 让心情变好并不简单 | \ 97 |
| 人要“看开”，不要“看破” | \ 97 |
| 使用药品麻醉很可怕 | \ 98 |
| 调整心态，效果持久 | \ 98 |
| 治本和治标可以同时并进 | \ 100 |

第二节 如何觉察自己真正的情绪

| | |
|------------|-------|
| 不要过分注重向外看 | \ 102 |
| 要练习体会内在的感觉 | \ 103 |
| 注意情绪的“中间层” | \ 105 |
| 明白情绪才能处理 | \ 107 |



| | |
|-------------------------|-------|
| 第三节 情绪管理的 ABC 理论 | \ 108 |
| ABC 理论简单明了 | \ 108 |
| B 是情绪反应的关键 | \ 109 |
| 事件不容易控制 | \ 110 |
| 观念可以自由调整 | \ 111 |
| 观念有理性与非理性 | \ 111 |
| 观念可以使情绪改变 | \ 112 |
| 合理运用 ABCDE 模式 | \ 112 |
| 第四节 摆脱二分法思维的束缚 | \ 116 |
| 摆脱是非分明的思维方式 | \ 116 |
| 二分法会产生非理性观念 | \ 117 |
| 运用三分法思维会更加快乐 | \ 119 |
| 第五节 情绪管理只有一条规则 | \ 123 |
| 人是情绪的真主宰 | \ 123 |
| 不要把情绪当成坏事 | \ 124 |
| 激烈的反应用对身心有害 | \ 125 |
| 过分压抑会变成潜意识 | \ 126 |
| 与当地文化相结合进行学习 | \ 127 |



目
录

第六章 几种常见情绪的管理

第一节 愤怒和忧郁的有效管理 \ 131

造成愤怒的两个原因 \ 131

愤怒伴随着各种不同的情绪 \ 132

愤怒的三个真相 \ 132

忧郁令人觉得不快乐 \ 133

如何克服忧郁 \ 134

第二节 难过与哀伤激发适应性 \ 137

难过是一种普遍情绪 \ 137

难过经常与其他情绪共现 \ 138

哀伤与难过的关系十分密切 \ 139

哀伤是疾病的主要原因 \ 139

发泄情绪要适可而止 \ 140

第三节 焦虑与害怕对人的影响 \ 141

焦虑是一种复杂的情绪 \ 141

大部分焦虑源自害怕失败 \ 143

害怕是一种自然反应 \ 144

害怕可用来保护人类自己 \ 144

第四节 无助感比无力感更麻烦 \ 146

- 无力感是沮丧的表现 \ 146
最好把消极转为积极 \ 147
力不能及可诉诸能人 \ 148
无助感是环境造成的 \ 149
无助感最好是预防而非治疗 \ 151

第五节 羞愧感与罪恶感的作用 \ 153

- 羞愧感具有内在驱动力 \ 153
羞愧感是从父母、师长处获得的 \ 154
过重的羞愧感很不好 \ 154
罪恶感有三种感觉 \ 155
勇敢面对罪恶感才好 \ 156



第一章

中国人需要情绪管理

为人处事最要紧的就是把情绪管理搞好，中国人情绪变化起伏大，容易发脾气，所以更需要情绪管理。

