

名家论坛
www.mingjia365.com

山东教育电视台《名家论坛》书系

你是情绪的主宰◎情绪管理的最高境界是自由自在

情绪管理

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



曾仕强



江苏出版社

名家论坛

www.mingjia365.com

山东教育电视台《名家论坛》书系

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

你是情绪的主宰◎情绪管理的最高境界是自由自在



曾仕强

鹭江出版社

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)



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。

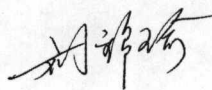
追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标。《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

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，没有相应的信心和定力，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。

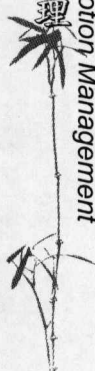
山东教育电视台台长




了!”其实,人可以管理情绪,因为情绪跟别人没有太多的关系,它完全是人自己在决定,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。

情绪

管理
Emotion Management



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

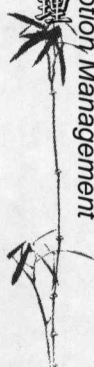
行为冲动对情绪的影响 \ 13

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

情绪管理
Emotion Management



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

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 \ 102

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



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

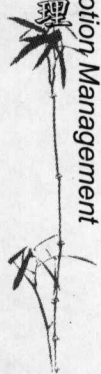
大部分焦虑源自害怕失败 \ 143

害怕是一种自然反应 \ 144

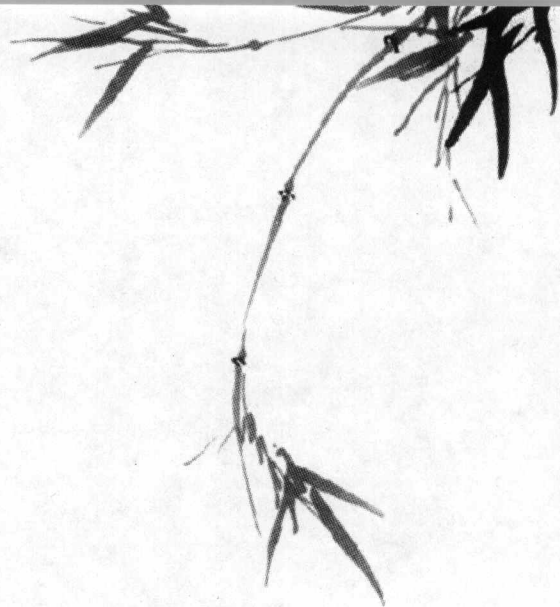
害怕可用来保护人类自己 \ 144

情绪

管理 Emotion Management



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。

