

小人物的资本 系列

XIAOREN WUDE ZIBEN

怎样 拥有好情绪

Zenyang Yongyou Hao
Qingxu

“情绪是我们心中的一片海洋，会泳者收获丰富，迷失者自我埋葬。”

[美]摩里·克里斯汀
周华/译编



情绪关乎人生大局

坏情绪——使我们生命减短事业毁灭

好情绪——让我们身心快乐事业有成

九州出版社

小人物的资本·系列

怎样拥有好情绪

周 华 编译

九州出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样拥有好情绪/周华编译. —北京:九州出版社, 2003.1

ISBN 7-80114-853-3

I. 怎… II. 周… III. 情绪-自我控制

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 104184 号

怎样拥有好情绪

周 华 编译

出版:九州出版社(北京市海淀区万寿寺甲 4 号)

邮编:100081 电话:68706019 68706229

经销:全国新华书店

印刷:大厂回族自治县第一胶印厂

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:250 千字

印张:13.75

版次:2003 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80114-853-3/B·26

定价:22.00 元



前言

也许你在人生道路上迷失了方向，误入歧途，犯下了不可原谅的错误；也许你在工作上碰到不可战胜的困难，薄弱的精神防线正在崩溃；也许一个偶然的误会铸成了你的千古遗恨，你无颜面再见江东父老和至爱亲朋；也许你倾心相爱的恋人在骗走了你的全部钱财和感情后，像抛掉一个纸团那样轻易地抛弃了你；也许曾经是你生命一部分的亲人在你还没有足够思想准备时撒手人寰，离你而去；也许由于其他种种意外的不幸，你的内心正经受着痛苦的煎熬，痛感人生的无常和艰辛。

有时，你感到莫名的悲伤，世界变得那样灰暗，连嘴里都有一种苦涩。从往事的追忆中传来的钟声在身畔悠然回荡，却激不起内心一丝欢乐，生命竟如此无奈。朗朗晴空，你走在满是行人和鲜花的街上，却丝毫感受不到勃勃生机，心中全是忧伤。夜深人静时，你辗转难眠，往事历历在目，脑中却是虚无和空荡。电视剧或新闻报导，都能勾起你对伤心往事的回忆；而别人洋洋自得的交谈闲聊，则会增添你的烦恼和沮丧。电台里播放的歌曲音乐节目，会在你的脑海中形成一幅画面，唤起你痛苦的回忆：某次宴会的点菜，某次朋友聚会，某个熟悉的场景。你极力避免触景生情：街上的陌生人、模特儿、衣服的款式、医院、公园、影院或学校。

你会特别地关注周围的人，试图寻找同病相怜的感觉。随处可见的快乐的人们，更使你产生对生活的隔离感、孤独感。有时，你会愤愤地看待没有“痛苦体验”的人们，一种近乎悲





愤的精神哀凉困扰着你。似乎你生活得越清凉，活力越衰竭；别人生活就越充实，精力越充沛。你感到世界黑白颠倒，所有的人都都在享受人生，独有你一人承受着人世间的全部苦难。

你沉浸在冥思苦想之中，终日思考着类似“生存还是毁灭”这样的问题，关于生活的目的，关于人生信念，关于生命终结于死亡、还是死亡之外的神灵，你反躬自问：曾经做了什么？各种复杂情感涌上心头：羞辱与罪过，恐惧与勇气，宽恕与复仇，愤怒与妒忌，恨与爱……你长久地陷于精神骚乱和内心痛苦之中而无力自拔。

你在静静地等待着，你在热烈地期望着。

等何？望何？知我者谓我心忧，不知我者谓我何求。

你期望有一只手，一只安抚的手向你伸来，为你抹去痛苦的泪；你企盼着有一种药，一种能治愈痛苦的灵丹妙药，医治你心灵的创伤；你渴望有一种力量，一种心灵的力量让你战胜痛苦，使你短暂的人生拥有尽可能多的欢乐。

本书基于这么一种信念：通过自身的努力，并借助外界的力量医治心灵的创伤，战胜痛苦。既注意心灵的“解剖学”，更注重心灵的“创伤医学”；既是如何战胜痛苦的指南，又提供了可操作性的具体实用方法，包括心理的、生理的、艺术的、医疗的、行为的、睡眠的、体育的和数学的。我们期望这些人生要义和方法，有助于医治你的创伤，抚平你心中的累累疤痕，使你更容易拥有一份平和、快乐的情绪，重拾生命的激情，使你命运转机，从此你会发现，进步、快乐和成功将紧紧伴随你的人生旅程。



目 录

第一章 情绪影响我们的生活

摆脱沮丧情绪的 5 个妙方 (3)

当我们真的情绪低落时，就会采取一些类似婴儿的身体姿态，如躬着腰“扑通”一声坐下，你的呼吸会变得急促，精力也会下降。这时你的精神状态在影响身体，如果我们改正这些做法，坐直了，开放我们的心胸，让新鲜空气进入肺中，我们会马上感到舒服。依靠身体的控制，你会重获精神的平稳，使你重新回到了人生的坐标上。



善用笑的力量 (10)

笑声能帮助你减轻重担，能作为一种积极的粘合剂，把两颗心紧接在一起。当你面带笑容而处世时，你所遇到的困难将大为减少。

笑就象一瓶面霜，只有你把它打开并擦在脸上时才知知道它的好处。



强者的优秀情绪必经苦难的炼狱 (16)

对中国的一些城市家庭的父母来说，过度地保护孩子，溺爱孩子，既限制了孩子自由发展的潜能，也失去了给孩子以必要挑战和锻炼的机会，很难期望孩子成人后会有自我实现者的人格特征，也难以期望他们会有辉煌的人生业绩和十分幸福的人生。

把恐惧情绪转变为生存的动力 (21)

有许多人对自己的情绪没有把握，总希望有个权威人士来评价自己的情绪，希望权威给以肯定。于是，他的心理医生说，卡罗斯先生，你现在感到紧张，怀疑自己的工作能力，为自己新添的担子而苦恼，就让它这样吧，这样挺好！

悲哀是成长的力量 (26)

即便我们遭受的丧失极其惨重，那也必须明确，我们面对的一切，是可以改变的，它需要我们采取深思熟虑的行动。着眼于目前的现实，理智地采取行动，接受自己的悲哀情绪，这才是度过人生困境的正确方法。

“基本焦虑”，是每个人最大最顽强的敌人 (30)

基本焦虑是埋藏在心灵和记忆深处的隐形的第三只手，它遥控了对生活目标的决定，也操纵着一个人



的生命态度。生命的态度虽然是在意识的层面，但是也常常使人会不自知，而忽略了它的存在。

如何战胜成功的焦虑和绝望的情绪 (32)

21 世纪的人们如果不能摆脱获取成功的焦虑，他们就不能获得更为入道的成功，就不能摆脱绝望的情绪。

“成功”的焦虑是青年们 21 世纪将要面对的一种苦难，不战胜这种苦难也不会获得成功。

负罪感，影响情绪的“化粪池” (38)

生活中许许多多的人恐怕都有过这样的念头想法：“如果我做了……，那么，事情的整个局面怎么会象今天这个样子呢？”这是一种极为典型的忽视行为为负罪感的心理表现，也就是对于你过去本应该能够做到，然而却没有做到的负罪愧疚。因此，摆脱这种负罪感同样极为重要。



了解你的情感类型，可让你的心情好起来 (48)

迫使一些情绪低沉的人去做一些日常生活中比较紧张、毫无乐趣可言的小事，85%的人比以前变得更加失落、消沉。千万不要“意志消沉”，让我们了解一下各种类型的不同情感，并介绍怎样把握您的情感，我想您的心情肯定会好起来。



彻底放弃自我，才能带来满足 (55)

帮助别人，只是减少自我关注这个过程中的一部分。不仅要注意别人的需要，而且要求我们注意周围的环境。如果我们过分计较自身的紧张不安等情绪，就会把注意力分散，使我们难以留心身边和世界上此时此刻发生的一切。

第二章 情绪影响我们的幸福



在人生不幸中用情绪自救 (63)

如何对付人生遇到的各种不幸？你得不断向自己重复使人愉快高兴的话：“这一切都会过去。”

面对遇到的巨大不幸，要自己宽容自己，这也许是最难对付的人生挑战。宽恕他人比宽恕自己做起来要容易得多。没有任何一种惩罚比自我责备更为痛苦的了。

哀莫大于心死，乐由心生，福由心造 (66)

由于意外事件，星野失去了体育老师的工作，但他用口不断创作的画，以及那些杰出的诗，为许多人提供了精神食粮。

不只是对年轻人，对身心罹患病痛的中年人，甚至老年人，注入了勇敢活下去的力量。



在疾病中看透人生，解放心灵 (69)

承受重大压力时，该如何从痛苦中感受其意义、如何从中学习，是我们生活上很重要的课题。

“健康把我们带到外面的世界，疾病则把我们带回内在的世界。”

不要让自己不能控制的一切影响情绪 (73)

生活中，很重要的事情便是要明确自己能控制什么，又不能控制什么；能影响什么和不能影响什么。

生活中的我们有许多人总是在枉费心机地耗费大量的时间和精力，试图去控制一些自己本来没有或者很少与自己相关的事物；而同时，却又忽视了自己应当去处理、关照的份内的重要事情。



第三章 情绪影响我们的社交

妄自菲薄是人生失败的主因，自尊自信表现

得越强越好 (85)

妄自菲薄是失败的主因。你的自尊表现得越强越好——即使你其实自视不那么高也不要紧，因为这样一来，你就会全身心地投入。你要像戏剧演员一样注意你的声音和动作，造成让别人听起来觉得你有自信。不妨试用录音机录下一次假想的面试，自己细听



一次。

不要害怕批评，应该善于忍耐 (90)

不能恐惧被别人批评，但是也一定要谨言慎行，
注意自己的一言一行，一举一动。

如果你到现在还未成功的话，就请你继续坚持，
继续忍耐，忍无可忍，仍须再忍。

走出无端猜疑的情绪误区 (94)

容易误事和坏事的心理障碍其实就是猜疑。相信
了许多本不该相信的人和事，把怀疑一切和相信一切
都绝对化，这便陷入了处世的心理误区。陷于这些误
区也就很有可能陷入了人生败局之中。

孤独是成长过程的一部分 (99)

尽管孤独容易使人情绪变坏，但我们一定要鼓动
起勇气不使它左右自己。

不要为自己难过。自怜最容易使你和别人分开。
独自生活的人都应把这种情绪视作生活中最危险的敌
人。虽然要你在孤独中去热爱生活和别人并非易事，
但你应该这样做。

用你的好情绪可以拯救别人 (103)

真希望有人帮助我们，方法很简单，每个人都可
能做到：多一点笑容，即使对你不认识的人也保持笑



容，和别人亲近一点，眼光停留在别人身上更久一点，让他们知道你在意他们的存在，对你周围的人付出更多的关怀，倾听他们的谈话，多花一点时间陪他们。即使你没有能力帮助某人解决问题，总可以当个耐心的听众。

中国人的自卑情结过于强烈…………… (107)

只要是人，多多少少都会有不为人知的自卑感奋战不懈的过程吧！克服自卑感，人才能飞跃、进步，才不会永远停滞于阴影和忧虑中。

除了极少数的人以外，不善言谈的自卑感，是中国人共有的通病。然而，这种自卑感一定要克服，否则想要活跃于世界上就更为困难了。



第四章 把情绪变为快乐生活的源泉

学会快乐，儿童时期最重要…………… (113)

快乐的秘诀，不是逃避痛苦，而是化痛苦为快乐的耐力和能力。否定性的情感体验，痛苦的心灵折磨，也深化了情感体验的世界，加大了情感体验的力度，使人们感到生命的厚重和雄浑。

参透欲念，当下心宽…………… (118)

依赖小欲的满足而活的生命是苦的；甚至可以



说，在欲念的世界中不可能寻获满足，只有在发掘自己真本性中，才可能找得到它。

在欲望之海中做个真正快乐的人 (124)

我们发现真正快乐的人，他们快乐并非因为拥有什么，而是因为他们是这样的人。他们心情愉快，因为触及了自我内存那个满足的泉源。

培养快乐情绪的 3 种方法 (128)

利用醒后睡前的时间

领导你的影子

热爱尊重别人



心情沮丧时就运动 (133)

当我们极度兴奋的时候，可能体会到一种难以言喻的欣快感。你知道大脑中这种使人“感觉极好”的生理化学物质是如何产生的吗？

研究表明，人体大脑中生理化学物质的产生，首要条件是氧气的充分供应。“增氧能力”是指人体氧气消耗的最大能力和限度。增氧能力不仅是衡量人体是否健康的惟一最重要的尺度，同时它对于日常生活中人体的精力状况产生巨大的作用和影响。

每天期待惊喜的启示 (143)

我们养成一个习惯，每天期待一件惊喜的事发



生，而我们的期待，几乎没有一天落空。也就是说，我们期待得愈多，所得到的意外喜悦就愈多。

第五章 情绪影响我们成功

你到底想要什么？清醒的人生目标决定明朗

的心情和事业 (149)

生活自身的整体性和复杂性却不是如此清晰、明确，以至使具体生活中成功的意义也变得模糊不清，人们在日常生活的成功中也常常迷失了自己。

现代人的许多成功却造成了他人和社会，最终也造成了他自己的深重灾难。



生活的目标给人满足，人生的目的给人意义 (153)

生活的目标如做总统、做老板，写本书、与爱人结婚等，是可消费掉的，亦即一旦达到了这个目标它就不再存在；而生活的目的如友谊、爱情、科学、艺术的创造等，则是不能消费掉的，它愈久弥新，越是更多地获得，越是觉其珍贵，越是令人努力追求。目标只能给人以满足，目的才给人生以意义。

如果一个人只有生活的目标而无生活的目的，他将永远处在痛苦之中。



是否能出人头地，智商只有 20% 的决定作用 (156)

智商高并不一定能取得杰出成就。心理学家认为，是否能出人头地，智商只有 20% 的决定作用；其余的来自其他因素，包括我所谓的“情感智慧”。

在成功学的新公式中，情绪排第一 (160)

事实上，今天要成功，全世界都知道，有一个新的公式出现了：IQ 加 EQ 又加 CQ 还要加 AQ，等于 SQ（成功智商）。



让心情为事业做主，不让职业奴役心情 (164)

可想而知，如果长年累月我们必须与自己讨厌的人和烦恼的工作低头不同抬头见，那该是多么难以忍耐和不幸的事呵！所以，解决好工作职业与工作兴趣的问题是个再大不过的事件了！

一种未被道出的成功经验：用记录法巩固积极的思想，找出自己的优点 (169)

很多成功学都在讲，但他们都没有真正把秘诀告诉各位。真正成功的人，有一个跟人家不一样的地方，那就是“他每天都记录他的思想。”

如果发现想的都是消极的，回去马上改变。如果发现是积极的，马上行动。



像冠军那样在人生压力中调整情绪…………… (173)

祛除痛苦最有效的方法就是诉苦，一定要诚实坦白地说出来！痛苦就可以克服。

冠军人物都有一个特征——对生命充满喜悦与真情，只有极少数例外。成功者知道如何调适，如何度过不如意的时刻，如何应对压力，如何掌握自己的命运。

在职业竞争中巧用情绪策略…………… (175)

希望在公司升职的你偶尔出现一次或两次令老板十分失望或使公司损失比较大的错误，这时候的你应该怎么办？或者有很长时间都没有适合你表现的机会，你能不担心老板请你吃“炒鱿鱼”吗？但是，如果你能按照以下步骤去做，就有可能避免这样的命运。



好情绪帮你从疾病中发现人生好机会…………… (180)

疾病给生活带来许多困难，也给我们提供了新的机会。只要我们能敏锐地发现此时此刻生活背后隐藏的规律，并抓住机会，作出积极的反应，全身心地投入实际行动之中，我们就能生活得平和、宁静。

抓住你最糟糕的情绪弱点，转化为强点…………… (186)

你想克服的弱点是什么？恐惧、生气、伤感、失



望、沮丧、酗酒？还是女人？无论是什么，我可以明确告诉你，它绝对不能永远打败你。记住这个事实，你就可以将最弱的地方转为最强。

用积极做事的办法，减少情绪低落……………（194）

不现实地期望某种生活，只能陷入困境，所面临的也只能是些不用解决的虚假问题。而对生活抱顺乎自然的接受态度，则可以在面对实际问题及争取解决的过程中，获得自由。

人不能够通过意志直接控制自己的情绪，但是人可以抛开情绪不管，积极有效地干某件事情。积极有效地采取行动，情绪自然就平稳下来。因此，如果你正感到内心痛苦，与其坐等痛苦消失，不如拿起扫帚，打扫一下室内卫生。

成功人士对人对己均抱浓厚的人情味……………（197）

不要议论他人是非，不要因为犯错而责备他人、憎恨他人。当你觉得别人更有价值的时候，你就可以培养一个更好、更合适的自我意象。对他人仁慈是成功个性的另一个情感要素。

“自我接受”意指接受我们现在的样子，包括一切过错、缺点、短处、毛病以及我们的资产与力量。

必须先认清我们的错误与短处，然后我们才可以改正过来。