

调整情绪可以 **改变命运**

情绪 **决定**

一本了解自己 把握命运的书

你知道自己的情绪特征吗？

你知道情绪与命运的关系吗？

你知道如何通过调整情绪

来控制命运吗？

命运

morale
and
destiny



地震出版社

情绪决定命运

火华 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪决定命运 / 火华编著. —北京: 地震出版社, 2003.3

ISBN 7-5028-2233-X

I.情… II.火… III.情绪—青少年读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010536 号

情绪决定命运

火华 编著

责任编辑: 马 兰

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 280 千字

印张: 11.75

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2233-X/Z·185 (2802)

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录

第一章 情绪急躁者及其命运

情绪失控最常见的表现是愤怒。为什么愤怒呢？是因为不满而起！其实，愤怒者常因情绪不稳而毁掉自己的大事。如果不能控制自己的情绪，一个人即使本领再大，也不会做出太大的事业来，因为情绪失控本身就是一个人危机之所在。

处于愤怒状态下的情绪特征 / 3

伊利诺伊州最好的草屑议员 / 9

爱情命运：爱情路上备受挫折 / 11

事业命运：成就需要克制 / 13

诠释：让愤怒的情绪远离人生 / 18

第二章 忧虑焦灼者及其命运

在这个世界上，有人因前途而忧虑，有人因感情而不

快，也有人总是留有莫名的哀愁。也许烦恼成了他们一生的体现，但这种焦灼的情绪会让人失去生活的方向，让人在人生的旅途中找不到通往光明的路径。因此，只有摆脱这种消极的情绪，重塑心灵的风帆，才能乘风破浪，达到成功的彼岸。

忧虑焦灼者的情绪特征 / 25

一直处在焦虑状态下的塞林杰太太 / 30

爱情命运：抑郁的言表很难有快乐的欢笑 / 33

事业命运：被莫名其妙的烦恼所困扰 / 36

诠释：让忧虑随风而去 / 42

第三章 满腹疑虑者及其命运

猜疑是人与人之间的一根毒刺儿，能乱人心智，使人陷入迷惘，混淆敌友，从而破坏自己的事业。猜疑能使君王普通得暴戾，使做丈夫的产生嫉妒之心，使知者陷入困惑之中。猜疑是一把双刃剑，伤害别人的同时，也会伤害到自己。

满腹疑虑者的情绪特征 / 51

沙漠中的尸体 / 57

爱情命运：猜疑心重的人难以得到美丽的爱情 / 59

事业命运：无法正确判断自我 / 60

诠释：远离猜疑的人生 / 65

第四章 心胸狭隘者及其命运

法国著名作家雨果曾说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”心旷为福之门，心狭为祸之根。

心胸狭隘者的情绪特征 / 75

翁美玲的自杀 / 79

爱情命运：狭隘使他走进了监狱 / 83

事业命运：期望越大，失望越大 / 87

诠释：让狭隘远离人生 / 92

第五章 自卑者及其命运

自卑是前进道路上的绊脚石，自卑是人生潜在的杀手，可以把人带到生命的尽头。它可以扼杀成功，扼杀幸福，扼杀快乐。树立自信是战胜自卑的重要法宝。

拥有自卑心理的情绪特征 / 103

两位盲人的不同人生 / 111

爱情命运：自卑是一把双刃剑 / 114

事业命运：人生路上的绊脚石 / 120

诠释：忘掉自己的过去 / 127

第六章 骄傲自满者及其命运

夜郎自大、固步自封是傲慢自满者特有的表征，在他们眼中，自己才是世界的全部。因此，傲慢之人，多是无礼之人；无礼之人，多是孤立之人；孤立之人，多是最终失败之人。

骄傲自满者的情绪特征 / 135

自负傲慢的麦克阿瑟 / 142

爱情命运：目光短浅，自取其辱 / 152

事业命运：刚愎断送一个人的前程 / 153

诠释：走出刚愎的阴影 / 157

第七章 内心怯懦者及其命运

懦弱的人同时是一个没有决定能力的人，他们往往是先被自己打败，然后才被生活打败的。他们无法掌握自己的快乐、幸福、健康和财富，他们不是自我的主人，始终在别人的支配下生活，永远享受不了生命的自由，享受不了生活的乐趣。

胆颤怯懦者的情绪特征 / 167

软弱的卡夫卡 / 171

爱情命运：爱情在懦弱中灭亡 / 179

事业命运：无畏才能办成事 / 185

诠释：躲闪是因为害怕 / 189

第八章 虚荣心极强者及其命运

一个人没有能力、没有幸福，就会为虚荣而奔忙，用虚假的装饰把自己包裹起来。这是一生痛苦愚蠢的人生悲剧，而决不能变成喜剧。不要忘了，万事不可急于求成，要孜孜不倦地努力，才能得到切实的进步。

虚荣心强的人的性格特征 / 205

《项链》中的洛阿赛女士 / 211

爱情命运：虚荣容易迷失自我 / 214

事业命运：虚荣是人成功的阻力 / 218

诠释：不被虚荣所桎梏 / 227

第九章 贪婪者及其命运

人在这世上走一遭，重要的是自己的名誉，俗话说“雁过留声，人过留名”，人应该珍视自己的名声，纵使不能流芳千古，也不可遗臭万年，因为名利毕竟是身外之物，生不带来，死不带去，有什么值得拼尽性命去追求的呢？

贪婪者的情绪特征 / 241

疯狂、贪婪、残暴的法西斯头子 / 254

爱情命运：眼泪因贪恋而存在 / 260

事业的命运：将贪婪转化为动力 / 262

诠释：不被贪婪所拖累 / 267

第十章 激昂热忱者及其命运

你自己必须要对这个世界的美好有足够的敏锐，永远不要让自己感觉迟钝、嗅觉不灵，永远不要让自己失去那份应有的热情。

激昂热忱者的情绪特征 / 271

休斯·查姆斯的百万美元擦鞋的故事 / 277

爱情命运：爱情需要一颗火热的心 / 280

事业命运：让热忱贯穿自己的生活 / 282

诠释：对生命饱含热情 / 284

第十一章 乐观者及其命运

有两个人从铁窗朝上望去，一个人看到的是满地的泥泞，另一个却看到满天的繁星。

真正的快乐不见得是愉悦的，它多半是一种胜利。

乐观快乐者的情绪特征 / 291

快乐的盲妇 / 295

爱情命运：乐观的人都会拥有美丽的爱情 / 297

事业命运：积极向上的心态是成功者最基本的要素 / 298

诠释：活在今天的方格中 / 305

第十二章 富有同情心者及其命运

你必须爱自己，然后才能把爱施舍给其他人。爱是独立的，而且是以我们和其他人的分享为基础的，并且是基于独立性的选择，而不是出于依赖性的需求。真正的爱，就是由两个具有维持本身生活能力的个人所组成的一种关系。

富有同情心的人的情绪特征 / 313

地狱与天堂 / 316

爱情命运：有爱才有回报 / 318

事业命运：献出一点爱，生命多精彩 / 319

诠释：有爱才有沟通 / 322

第十三章 友善他人者及其命运

生命中最珍贵、最美好的不是有形的物质，而是一些仁慈与善意的举动所带来的感觉。有一句古语说：“给予的本身就是一种回馈。”这是真的，你对别人付出善意，让别人感觉很好，就能让你自己感觉到温暖与实在。

友善他人者的情绪特征 / 329

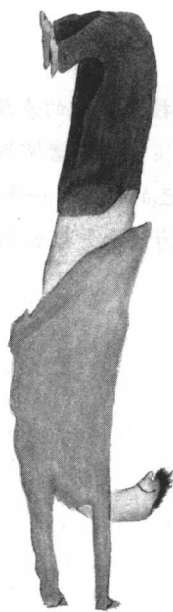
最不可能的人 / 335

爱情命运：随时注意自己的言语 / 337

事业命运：得道多助，失道寡助 / 339

诠释：尊重他人无异于尊重自己 / 349

第一章 情绪急躁者及其命运



情绪失控最常见的表现是愤怒。为什么愤怒呢？是因为不满而起！其实，愤怒者常因情绪不稳而毁掉自己的大事。如果不能控制自己的情绪，一个人即使本领再大，也不会做出太大的事业来，因为情绪失控本身就是一个人危机之所在。

处于愤怒状态下的情绪特征

你的保险丝是不是太短？你也许把愤怒视为你生活的一部分，但你有没有意识到它不符合功利的目标？也许你为自己的勃然大怒辩解道：“是人就在所难免”，或者“如果我不把它表现出来，就会将它积累起来，这将会导致严重的后果。”但是，愤怒很可能是你所不喜欢的自身的一部分，无疑，别人也不喜欢。

愤怒并非“人所皆然”。你不必拥有它，它与你成为一个幸福、有成就的人的目标并不相关。它是一个误区，一种心理上的流行性感冒，它就像身体上的疾病一样使你无所作为。

关于“愤怒”这一术语。它指的是一种消极的反应，当任何预期未被满足时就会发生在人们身上。它采取暴怒、敌意、挥拳狠狠打向某人，甚至怒视的沉默形式。它不仅仅烦人或令人生气。而且，这个词的核心后果是消沉。愤怒令人消沉，它通常是希望世界和生活于其中的人们个个不同的一个结果。

愤怒是一种选择，也是一个习惯。它是对挫折的一种后

天反应，实际上，严重的愤怒是神经病的一种形式。当你控制不了你的举动时，你的神经就出了问题。因此，当你愤怒和失控时，你就暂时神经失常。

不存在对愤怒的心理补偿。如同这里所界定的，愤怒是不由自主的。在心理领域，它能产生高度紧张、溃疡、麻疹、心跳加速、失眠、疲劳，甚至心脏病。在心理学的意义上，愤怒破坏恋爱关系，妨碍交流，导致内疚和沮丧，并通常妨碍你。你也许充满怀疑，因为你老是听说表达你自己的愤怒比把它抑制在你心中更为有益。是的，表现愤怒同压抑愤怒相比，的确是另一种更为有益的选择。但有一个甚至更为有益的态度——根本不要发怒。在这种情况下，你将会面对是发泄它还是压抑它的二难选择。

像所有的情绪一样，愤怒是思考的结果。它不仅仅是发生在你身上的某样东西。当面临你不愿看到的环境时，你告诉自己事情不应该是那样（挫折），然后你选择一种熟悉的愤怒反应，这种反应是合乎某种目的的。只要你把愤怒视为人所皆然的东西你就有理由接受它，就不会去努力克服它。

无论如何要给你的愤怒一个出口，要用非破坏性的方式发泄它——如果你仍然决定拥有它的话。但应该一开始就把你自己当作某个一旦面临挫折时，能够学会想出新的想法的人，以便使那种让人意志消沉的愤怒能被更令人进取的情绪所取代。既然世界将不以你的意志为转移，那么，生气、恼怒和失望是你很可能继续经历的方式。但是愤怒，这种对障碍有害的情绪反应能够被消除。因为它妨碍你，所以你可以提出愤怒的理由。

愤怒，当它被用于任何关系中时，将几乎总是鼓励别人

继续我行我素。尽管那个挑衅者也许假装害怕，然而他也知道，当他需要时他也可以让别人走开，因此他可以行使与那个愤怒的人认为他所拥有的报复性的权力相同的权力。

当你选择愤怒作为对别人的反应时，你在从那个人那里收回按自己选择为人的权利。你的头脑里面是这样一个神经质的句子——“你为什么不能更像我一样？那么现在我就会喜欢你，而不会生气”。但别人决不会按你的意图存在，很多时候人和事将不会按你的意图存在。这种变化的可能性是零。因此，每当你遇到你不喜欢的人或事的时候，你选择愤怒，你因为面对这样的现实而决定遭受伤害或者在某种程度上陷入消沉，这真的很愚蠢。因绝不会发生的事情而心烦意乱，而不是选择愤怒，你应该能够想到别人有权与你的偏好不同。你也许不喜欢它，但没必要因此而怒火中烧。愤怒只是鼓励他们继续保持原样，并将导致所有上文描述过的身体紧张和精神折磨。选择真正属于你的，要么是选择愤怒，要么是选择能够消除愤怒的新语句。

也许你看到自己处于相反的阵营中，也就是说，某个拥有许多的愤怒，但从来没有勇气把它表现出来的人。你把它保留在心中，从来连提都不提，目的是增进你的健康以应付那些令人痛苦的溃疡，并且时刻生活在焦虑不安之中。但这与那个咆哮和大怒的人并非是截然相反的。在你头脑中，你同样认为事情应该按你的意愿而存在，这是一个错误的逻辑。消除它是消除你紧张的秘密所在。尽管你想学会表达被压抑的愤怒而不是积累它们，然而最终的目标是学会以将不会导致愤怒的新方式进行思考。这样的内心想法有：“如果他想成为一个傻瓜，我不想选择心烦意乱。他，而不是我，

拥有自己愚蠢的行为”。或者“事情并非像我所认为的那样发展，尽管我不喜欢它，但我不想让自己消沉”。

在现实生活中，你能发现愤怒一直存在。到处都充斥着有关人们经历各种程度的消沉的例子，从轻微的心烦意乱到盲目的愤怒，它是渗透于人们的交往之中的癌症。下面是一些较为普遍的例子，在这些例子中人们选择愤怒。

(1) 在汽车中的愤怒。司机们几乎为一切事而对别的司机们尖叫。当别人开车开得太慢、太快而不打信号、不恰当地打信号、改变车道或犯其他错误时，脉搏比赛行为产生了。作为一个司机，因为你告诉自己有关别人应该如何驾车这种事情，从而经历大量的愤怒和情绪上的消极颓废。同样，交通堵塞是充满愤怒和敌意抨击的关键信号。司机对乘客大呼小叫，并对延误的缘由诅咒不已。

(2) 竞技比赛中的愤怒。桥牌、网球、片纳克尔牌、纸牌和各种其他比赛都是极好的愤怒诱导物。人们因伙伴或对手行为不当，或因违反规则而燃起怒火。

(3) 对不适当的愤怒。许多人对被他们视为不适当的个体或事件感到愤怒。例如，在行进中的一位司机也许断定，某个骑自行车的人或行人不应该在那儿，并试图把他赶离路面，此种愤怒可能极端危险。许多所谓事故，实际上只是这样一些事件的结果，在这些事件中，不受控制的愤怒导致了严重的后果。

(4) 对税收的愤怒。愤怒绝不会改变我们国家的税法，但人们还是因为税收不遂人意而愤怒。

(5) 对别人迟到的愤怒。如果你期待别人按你的时间表行动，那么当他们不这么做时，你将选择愤怒，并用“我有

权发怒，他使我等了一个小时”来为你的消极无为辩解。对别人的杂乱无章和邋遢的愤怒，全然不顾这么一个事实：即你的愤怒将可能鼓励别人我行我素，你也许仍旧会固执己见地选择愤怒。

(6) 对无生命物体的愤怒。当你击中了你的胫骨，或者锤中了你的拇指时，大声尖叫可能是有疗效的，但真的感到愤怒，并为此做些诸如出拳猛击墙壁之类的事，这不仅于事无补，而且也令人痛苦。

(7) 对丢失东西的愤怒。愤怒绝不会让失去的钥匙或钱包失而复得，反而很可能会妨碍你进行有效的寻找。

(8) 对超出你控制之外的事件的愤怒。你也许对政治、外交或经济等领域的事件没有好感，但你的愤怒和随后的消极无为并不会改变对这些事件的看法。

既然我们已经看到一些你将选择愤怒的场合，那么让我们看看愤怒所采取的一些形式吧：

(1) 口头攻击或嘲笑配偶、孩子、亲人或者朋友。

(2) 有形的暴力——打、踢、猛击东西或人，使之极端化，这些行为将导致暴力犯罪，它们几乎总是在令人无所作为的愤怒的驱使下产生的。除非情绪失去控制，并且愤怒导致一时的精神失常，否则谋杀和强奸不会发生。如果相信愤怒是人之常情，这可能是危险的。同样，电视、电影和书本使愤怒和暴力成为一种时尚，并把它们描述为正常之物，这就在逐渐损害着个人和社会。

(3) 说“他惹恼了我”，或者“你真的激怒了我”之类的话，在这些情况中，你选择让别人的行为使你不高兴。

(4) 使用诸如“杀死他”、“狠揍他”或者“摧毁反对