

B1↓

↑28

↑32

情绪电梯

[美] 拉里·森◎著 朱鸿飞◎译

情绪就像电梯，总会上上下下，但千万不能失控

B2↓

↑17

↑35



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

B1↓

↑128

↑132

情绪电梯

[美] 拉里·森◎著 朱鸿飞◎译

B2↓

↑117

↑135



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪电梯 / (美) 拉里·森著; 朱鸿飞译. — 南昌:
百花洲文艺出版社, 2018. 12
ISBN 978-7-5500-2975-0

I. ①情… II. ①拉… ②朱… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 196306 号

江西省版权局著作权版权登记号: 14-2018-0147

Copyright 2017 by Larry Senn

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers arranged with
Andrew Nurnberg Associates International Limited

情绪电梯
QINGXU DIANTI

[美] 拉里·森 著 朱鸿飞 译

策划编辑 郑磊
责任编辑 李梦琦
装帧设计 刘红刚
出版发行 百花洲文艺出版社
社址 南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心一期 A 座 20 楼
邮编 330038
经销 全国新华书店
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
开本 880mm×1230mm 1/32
印张 7.75
版次 2019 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
字数 100 千字
书号 ISBN 978-7-5500-2975-0
定价 45.00 元

赣版权登字 05-2018-348

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

献给我的爱人贝尔纳黛特及我们的五个孩子
凯文、达林、詹森、肯德拉和洛根。

你们让我保持一颗年轻的心，你们的爱和生活经验帮助我在生活的情绪电梯内上下自如。

我诚挚地邀请你和我一起探讨一个可以改变生活的概念：
情绪电梯。

数年来，我一直在为本书做研究、收集材料，但因为忙碌的私人和职业生活，一直未能完成。我的森·德莱尼公司（Senn Delaney）隶属海德思哲国际咨询公司（Heidrick & Struggles）。一天，我们在异地召开了一次关于我司所有雇员个人目标的会议。我花了些时间反思自己希望如何影响世界，最终得出了结论，我的目标是“从我的家庭开始，让越来越多的人了解，并且激发他们活出情绪上、身体上和精神上的最佳状态”。

一旦清晰地表达出这个观点后，我知道自己需要完成这本书。我将与世界分享这些观点，把它看成实现那个生活目

标的最佳方式。

差不多 40 年前，我创立了森·德莱尼公司，旨在通过系统地塑造组织文化，实现提升组织精神和组织表现的愿景。今天，公司已经成为举世公认最成功的文化咨询公司。在打造成功的组织文化的全部过程中，森·德莱尼公司运用了许多概念，情绪电梯即为其一。

森·德莱尼公司的客户遍布全世界，成千上万的雇员热情地接受了情绪电梯的概念。他们中的许多人希望更多地了解情绪电梯，并且将它与朋友和亲人分享。这本书既写给这些人，也写给那些可能是第一次通过本书了解情绪电梯的人。

本书中的许多概念已经在森·德莱尼公司的课程中传授给了客户，还有不少概念，包括那些关于健康、健身和健康生活的想法和建议，则来自我个人生活的感悟，并不代表森·德莱尼公司的观点或它与客户组织的合作内容。

我写《情绪电梯》的核心想法就是将我一生经历的感悟分享给大家，造福众人。希望本书能够帮助你们控制情绪，活出精彩人生。

拉里·森

目 录

- 第一章 情绪电梯 / 001
- 第二章 什么在驱动情绪电梯 / 015
- 第三章 情绪电梯上层：巨大回报 / 027
- 第四章 避开不健康常态 / 051
- 第五章 情绪电梯刹车：好奇的力量 / 073
- 第六章 打破你的模式 / 087
- 第七章 培养你偏爱的思维 / 101
- 第八章 活在温和偏好中 / 115

第九章 改变你的调定点：健康等式 / 127

第十章 让你的大脑冷静下来 / 149

第十一章 培养感激之情 / 159

第十二章 尊重各自不同的现实 / 177

第十三章 培养信仰和乐观 / 199

第十四章 应对情绪低谷 / 213

第十五章 人际关系与情绪电梯 / 221

第十六章 乘坐情绪电梯的指示器 / 227

后记 / 233

B1↓

↑28

↑32

第一章

情绪电梯

B2↓

↑17

↑35

最鼓舞人心的事实莫过于，人无疑有能力靠主观努力提升生命价值……能影响生活品质的学问才是无上的学问。

——亨利·大卫·梭罗（Henry David Thoreau）

在生活中，不知道你可曾遇到过像我朋友约翰那样的人，我来给你说说他的故事吧。

在许多方面，约翰算是幸运的。他有个漂亮的妻子、两个聪明的孩子，在一家我们姑且称作顶好产品公司的市场部有一份有趣的工作。在许多人眼中，约翰的日子可谓风光无限。但在我们的故事开始时，他却感觉心烦意乱。这天他刚刚下班，离开顶好产品公司的办公室，像往常一样走在回家的路上，他突然决定去附近的公园待上一会儿，冷静冷静。

约翰的烦恼缘自几分钟前与一位名叫弗兰的同事的一番谈话。

“喂，约翰，”弗兰在他办公室门外探进头说，“听说关于明年轻费的最新传言了吗？公司内部都传遍了。”

“啥也没听到。”约翰答道，“出了什么情况？”

“哦，只是传言而已，我听他们说，董事会在为这个季度的利润下滑而担忧。我听说他们在谈论裁员，你的部门可能也在削减之列。”

约翰感到胸口一阵发紧：“真的？谁告诉你的？”

弗兰摇摇头答道：“我不能说，而且那也许只是捕风捉影。不过我觉得你可能会想知道。”

“谢谢你，弗兰。”约翰说。

突然之间，他那个晚上的全部计划——和家人一起享受晚餐，然后在电视上看一场橄榄球赛——似乎变得完全微不足道。他带着满脑子的忧虑和担心离开了办公室。

约翰在公园的一张长凳上坐了几分钟，考虑他会不会丢掉工作和丢掉工作可能会带来的严重后果。要是找不到另一份工作，该如何是好？他的两个孩子还能上大学吗？会不会连房子都保不住？（一个邻居一年前失业，只得搬回去和父母同住）他的自尊心能承受解雇带来的打击吗？他该怎么把

这个消息告诉妻子？苏茜是一个那么容易担惊受怕的人，也许她还会以为，他肯定是做错了什么事才被解雇的。说不定她还会想，要是当初嫁给前男友就好了——他现在不是大律师吗？谁还会怪她？她应该过上更好的生活，至少不是跟着个像我这样的失败者。约翰的情绪很快恶化，从焦虑迅速变成了担忧、沮丧。

接着他的思绪又回到顶好产品公司。他想起这么多年来付出的艰辛劳动和为公司所做出的贡献。那些头目是如何一步步把公司做到这步田地的？他们怎么确定裁员是解决问题的办法？他们做出这个决定是不是只顾及到高层人员自身的利益？我敢肯定那些身居高位的大佬不会少拿一分钱，更别提解雇了，约翰愤愤地想。他之前的沮丧变成了怨恨和对高层自以为是的愤怒。

这时他突然想起了弗兰的话：“那也许只是捕风捉影。”这话也有道理，不是吗？这样的谣言以前在公司里也传过，最后却都成了无稽之谈。而且，弗兰一直都是闲话——不管真假——最早的传播者之一。想到这里，约翰的焦虑开始慢慢消散。他舒了一口气，告诉自己，也许根本就没那回事！

毕竟，一个季度的不良业绩算不了什么。我敢肯定公司利润很快就会回归正常，董事会大概也是这么想的。这样想着，他站起了身。

约翰漫步在公园中，他的思绪转到另一个方向。他告诉自己，也许，这个谣言其实是一记打醒我的当头棒。过去一年以来，我一直想鼓起勇气离开顶好公司，找个更好的工作，比如好友罗恩刚进入的那家高技术创业公司。现在也许正是时候。他开始想象新的职业生涯可能带给他的激动人心的变化：更高的薪水、更大的办公室，也许还有公司配车和乡村俱乐部会员资格。他想象自己带着新雇主发的大笔奖金回家时，苏茜脸上的钦佩表情，不由得心神激荡，甚至豪情满怀。他发誓一定要抓紧更新自己的简历——也许他今晚就会去做！

这时，约翰看到两个孩子，和他自己的孩子差不多大，在攀缘架上爬上爬下，他的心情顿时变得更轻松了。毕竟，他想，有一个心爱的家，那才是真正重要的，不是吗？于是，约翰步履轻快地离开了公园，一心盼着回家和妻儿享受一段快乐时光。至于顶好公司的那个传言，留到明天再说吧。那时他再跟亲近的同事打探打探，弄清楚到底是怎么回事。

你也许一辈子都不用面对那天下午让约翰心神不定的裁员谣言，但你一定经历过他那种情绪起伏。这是种常见的、几乎普遍的经历，尤其是在我们这个充满无法预测、无法控制变化和风险的世界。你也从故事中看到了，约翰的情绪起伏完全随着他的想法而定。正是我们的种种想法和情绪让我们坐上了生活里的“过山车”。

我把这种经历称作“乘坐情绪电梯”，但你也可以简单地称之为人的生存状态。它是我们时刻都在经历的生活体验，随着我们在各种情绪之间大幅摇摆，情绪电梯也带着我们上上下下。那些感觉在决定我们的生活质量及我们应对日常挑战的效率方面发挥着重要的作用。

我们每天都乘坐情绪电梯上上下下。因此，如果知道按哪些按钮可以让我们一直待在上层，岂不妙哉？如果知道如何让我们对低层的造访不那么不爽、时间不那么长，岂非大有裨益？本书的主要目的就是提供诀窍，帮你自如控制你的情绪电梯。

让我们先看看情绪电梯和它所到达的不同楼层吧。数百

个组织和成千上万人参加了森·德莱尼公司和我们的客服所设计和主持的研讨会，情绪电梯图的基础框架就是他们提供的信息，也包含我自己个人的经历。实际上，每个人都有自己的所独有的楼层，但图中显示的大部分楼层对你而言也许并不陌生，并且很有可能，你在生活中的某个时刻到过那些地方。

想想你自己乘坐情绪电梯的经历。先从你到达的较高楼层开始，那些就是我们心情轻松的若干瞬间、几个小时或是几天。在这些时刻，我们遇到的是生活中令人满意的事物，我们感觉安全、自信、才思泉涌。我们不易被外面的人或事所累，并且不大可能“为鸡毛蒜皮的小事担心”。我们有着强烈的好奇心，不吹毛求疵，倾向于看到事物美好的一面。我们轻松地应对生活中的挑战，感受到生命的自然流淌，甚至有能力用上普遍的人类智慧和知识。在这样的时刻，我们置身于“上行情绪电梯”，回想起这些时刻，我们的感觉很可能是满足和愉悦。

但我们每个人也都会有坐上“下行情绪电梯”的时刻。在这种时候，我们的生活似乎不那么美好，我们感觉不安、忧虑。我们心烦意乱，容易受外人和环境的干扰。我们可能会抱怨、

怀有戒心，并且自以为是，我们也可能模模糊糊地感觉到低落、烦恼或抑郁。乘坐情绪电梯下行时，我们的情绪状态可以从消极、无精打采或失意到生气、愤恨、恐惧。

我将在本书中用情绪电梯作为人类各种体验的指导，它简单、直白，契合我对情绪改变方式的主观感受。当然，情绪电梯并非科学概念，它只是我个人生活中一个非常好用的工具，很多和我分享过它的人也都这么认为。

情绪电梯

感激

理智 / 深刻

想象力 / 创造力

机智

乐观

欣赏

耐心 / 谅解

幽默感

灵活 / 适应

好奇 / 兴趣

急躁 / 失意

烦恼 / 焦虑

担心 / 忧虑

戒备 / 不安

评判 / 责备

自以为是

压力 / 疲倦

愤怒 / 敌意

抑郁