

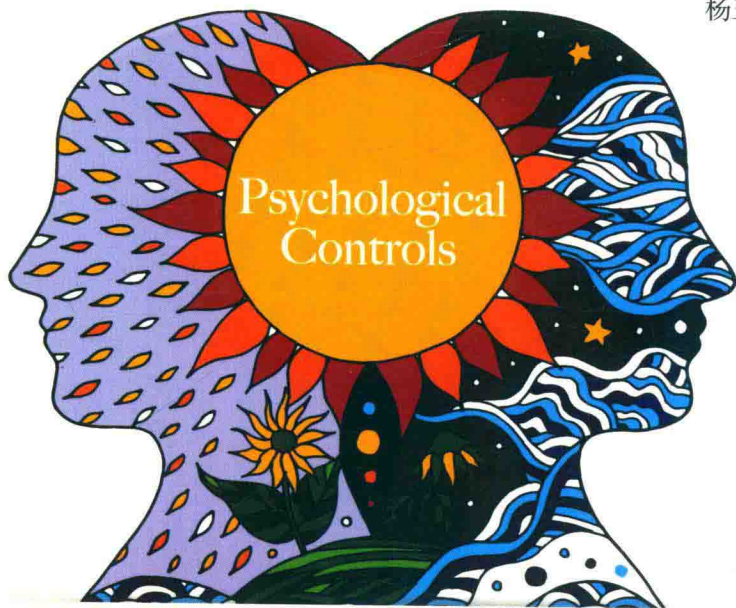
心理励志文丛

为心「疗伤」

# 自控心理学

## 先管理好情绪， 再做高效的自己

杨玉琴 / 主编



管理好时间  
你可以高效做事情  
管理好情绪  
你可以高效做自己

别放任自己  
你本可以比现在更优秀



团结出版社

心理励志文丛 | 为心「疗伤」



# 自控心理学

先管理好情绪，  
再做高效的自己

杨玉琴 / 主编



团结出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

自控心理学：先管理好情绪，再做高效的自己 / 杨玉琴主编. —北京：团结出版社，2019.1

ISBN 978-7-5126-6600-9

I. ①自… II. ①杨… III. ①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 206830 号

---

出版：团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编：100006)

电话：(010)65228880 65244790(出版社)

(010)65238766 65113874 65133603(发行部)

(010)65133603(邮购)

网址：<http://www.tjpress.com>

E-mail：65244790@163.com(出版社)

fx65133603@163.com(发行部邮购)

经销：全国新华书店

印刷：三河市金轩印务有限公司

---

开本：640 毫米×920 毫米 16 开

印张：15

印数：5000 册

字数：200 千字

版次：2019 年 1 月第 1 版

印次：2019 年 1 月第 1 次印刷

---

书号：978-7-5126-6600-9

定价：39.80 元

# 前言

## Preface

当面对坏的天气时，当受到老师或领导的批评指责时，当面对别人的坏情绪时，当过的不如别人时，当受到社会不公正的待遇时，当面对苦难时……我们会产生不好的情绪吗？一般人的答案是肯定的。殊不知，当我们产生情绪时，就已经成为了情绪的奴隶，我们可能正在和自己较劲，正在为他人的错误埋单。有的时候，情绪会让我们失去风度，从而错失各种机会。

社会在飞速发展，身处其中的我们面临着各种各样的压力，如果不管理好自己的情绪，就难以成功地消除外界施加在我们身上的压力，因此，我们就很难施展自己、做高效的自己。若要想成就辉煌的人生，就需要我们懂得一些自控心理学，先管好自己的情绪，再做高效的自己。只有这样，我们才能在坏天气时，相信总会有晴天；才能在受到老师或领导的批评指责时，机智应对；才能不被别人的坏情绪传染；才能不去攀比，体会自己小小的幸福；才能在受到社会不公正的待遇时，用自己的理智和情商为自己发声；才能明白苦难其实是一笔财富……

做到这样，就需要我们对情绪有一个清楚的认知。那么，什么是情绪？情绪产生的原因和种类又有哪些？如何在现实生活中管理自己的情绪？如何调整好自己的心态、迎接一个全新的自己？

本书从理论基础和实践两个方面来介绍自控心理学中情绪管理的方法和技巧，且深入而全面，加入案例，帮助读者朋友了解并清楚情绪的危害及管理情绪的益处，真正做到享受生活、体味生活的乐趣。如果读者朋友能从中受益，将是编辑团队之幸事。

# 目 录

## Contents

### 第一章 情绪的概述

情绪产生的原因及种类 .....	001
换个视角可以看到不一样的风景 .....	004
只做情绪的主人，不做情绪的奴隶 .....	006
请冷静下来好吗 .....	010
学会使用情绪发电机 .....	012
忧虑是于事无补的行径 .....	013
不要让坏情绪到处去“惹祸” .....	016

### 第二章 愤怒会让你失去风度

“气死我了”是你的口头禅吗 .....	019
咆哮并不能让人心服口服 .....	021
以怒制怒的悲剧 .....	024

声嘶力竭又如何 .....	026
都是生气惹的祸 .....	028
生气不如争气，变不利为有利 .....	030
生闷气是一件划不来的事情 .....	032
发脾气之前，从 1 数到 10 .....	034

### 第三章 为他人的错误埋单不值得

生气为百病之长 .....	037
赶紧停止无谓的生气吧 .....	038
适度宣泄，有原则地发怒 .....	040
别人的评价，不要看得太重 .....	042
有谁可以做到人人喜欢呢 .....	044
人之所以烦恼，是因为计较得太多 .....	046
流言四起，说明你很出色 .....	049
挣脱枷锁，原谅别人 .....	051

### 第四章 你可能正在和自己较劲

我们没有理由跟自己较劲 .....	055
上帝也不是万能的 .....	057
不和别人比较，幸福是自己的 .....	060
没有比较，就不会有嫉妒 .....	062
自嘲是一种调节心理平衡的利器 .....	064
原谅自己，与现实和谐共处 .....	066
小节无伤大雅，何必小题大做 .....	069

很多烦恼都是我们自己寻找的 .....	071
没有糟糕的事情，只有糟糕的心态 .....	074
同样是人生，你为什么不能快乐一点呢 .....	077
好运气都是自己赢得的 .....	079
没人喜欢总是挑剔的人 .....	081

## 第五章 亲爱的，你需要坚强

再苦也要笑一笑 .....	085
计较少一点，快乐就会多一点 .....	088
烦恼是生活中的家常便饭 .....	090
尊贵本不存在，芥蒂只在心中 .....	091
忍辱负重，方显大仁大智 .....	094

## 第六章 管理好职场情绪，做高效的自己

面对指责，请不要暴跳如雷 .....	097
不把工作带回家，让烦恼留在公司中 .....	099
在疲劳之前休息，才能更高效地工作 .....	102
不要在情绪失控时做决定 .....	105
面对晋升，我们要保持一颗平常心 .....	107
悲观的心态会泯灭希望 .....	109
有张有弛，拒绝做“工作狂” .....	112
领导的批评是前进的动力 .....	114
在职场中学会休闲 .....	115



## 第七章 婚恋中的情绪

- 既然相爱，就不要用怒气考验爱情 ..... 119
- 眼前的人才是我们最该珍惜的 ..... 121
- 请给爱留一点尊重 ..... 124
- 嘴巴甜一点，烦恼少一点 ..... 126
- 琐碎的婚姻生活需要幽默来调味 ..... 129
- 请停止为鸡毛蒜皮的事争吵 ..... 130
- 让浪漫时光拯救你疲惫的爱人 ..... 132
- 过去的，就不要再去触碰 ..... 135
- 过去的已经彻底过去了，后悔无益 ..... 136
- 不要执着过去的拥有 ..... 138

## 第八章 欢迎来到不抱怨的世界

- 抱怨解决不了任何问题 ..... 141
- 停下来，生活也许就在身后 ..... 144
- 最珍贵的东西就在你身边 ..... 146
- 一个容易满足的人，会得到很多快乐 ..... 148
- 向上比，偶尔也向下比 ..... 150
- 不要再抱怨公司了，好好工作才是王道 ..... 152
- 不要再抱怨你的出身了 ..... 156

## 第九章 调整好自己的心态

积极的心态会给生命带来阳光和温暖 .....	159
世界上没有“假如” .....	162
你为什么不大哭一场 .....	164
找人倾诉，说出心中的烦恼 .....	166
模拟报复，释放你压抑的情绪 .....	168
换个事情做，赶走坏情绪 .....	171
学会原谅是一种成熟的心理 .....	173
没有糟糕的事情，只有糟糕的心情 .....	175
与其在痛苦中挣扎，不如快乐地生活 .....	177
微笑有着一种超然的力量 .....	180
祸福相伴，就像硬币的两面 .....	182
要多看看自己拥有的 .....	184
把吹口哨的心情找回来 .....	186

## 第十章 学着接受不能改变的现状

世界是不公平的，你要学会适应它 .....	189
学会接受自己的不完美 .....	192
总是追求完美，会让我们很痛苦 .....	194
努力不一定会得到 .....	197
手中就算是坏牌，也能赢得漂亮 .....	199
坦然面对苍老 .....	201
让过去都化作美好的回忆 .....	204

顺其自然就好 .....	206
不成功，就换一种方式 .....	208

## 第十一章 幸福近在咫尺

厘清心绪，拥有快乐其实很简单 .....	211
拥有感恩之心，每一天都是感恩节 .....	212
往前看，就能看到幸福 .....	215
一切都将雨过天晴 .....	217
原来自己一直都被幸福包围着 .....	219
生命是有限的，但希望是无限的 .....	222
享受你拥有的一切就是幸福 .....	224
幸福快乐的秘诀 .....	227



# 第一章

## 情绪的概述

### 情绪产生的原因及种类

情绪是我们每个人不可缺少的生活体验，是生命的属性，“人非草木，孰能无情”。那么，情绪是如何产生的？它产生的原因又是什么呢？

科学研究发现，我们大脑中枢的一些特殊的原始部位明显地掌控着我们的情绪。但是，人类对语言的使用和更高级的大脑中枢又影响和支配着比较原始的大脑中枢，即影响我们的情绪和行为的主要原因是思维。

专家指出遗传结构只是在很小程度上决定着一个人是倾向于安静还是倾向于激动。在现实生活中，影响人的情绪因素主要来自外界，特别是工作、生活的环境。各种生理因素（如疾病、缺乏睡眠、营养不良等）也会使人变得容易激动。可见，情绪是由多种情

感相互作用而引起的一连串反应，与环境有着密不可分的互动关系，它并不是“呼之即来、挥之即去”的。

对于大部分人来说，这些因素并不能完全决定着我们对周遭满意的程度，也不能决定我们能否免受焦虑、愤怒和抑郁之苦。我们的情绪在很大程度上受制于我们的信念、思考问题的方式。这正是情绪不易控制的真正原因。

大体上，我们可以将情绪粗分为愉快和不愉快两种经验：

1. 愉快的经验：包括喜悦、快乐、积极、兴奋、骄傲、惊喜、满足、热忱、冷静、好奇心和如释重负等。
2. 不愉快的经验：包括失望、挫折、忧郁、困惑、尴尬、羞耻、不悦、自卑、愧疚、仇恨、暴力、讥讽、排斥和轻视等。

另外，情绪也可分为合理的情绪和不合理的情绪。

上面讲述了情绪分为两大经验，下面细分一下情绪的种类，情绪的种类很多，一般分为以下五种：

1. 原始的基本的情绪：具有高度的紧张性，包括快乐、愤怒、恐惧和悲哀等。
2. 感觉情绪：包括疼痛、厌恶、轻快等。
3. 自我评价情绪：主要取决于个人对自己的行为与各种行为标准关系的知觉，包括成就感与挫败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨等。
4. 恋他情绪：这类情绪常常凝聚成为持久的情绪倾向或态度，主要包括爱与恨等。
5. 欣赏情绪：包括惊奇、敬畏、美感和幽默等。

这些情绪对人们起着至关重要的作用。由于情绪可能为我们带来伟大的成就，也可能带来惨痛的失败，因此如果想做高效的自己，我们必须了解、控制自己的情绪。

我们每天都要表达自己的情绪，“今天我很开心”“我现在很烦”“前天发生的事情让我很难过”“这件事想想就后怕”“我喜欢你啊”……也会描述他人的情绪，“他太紧张了”“这个人怎么这么开心”“父亲对我很生气”“在昨晚的圣诞晚会上，大家都很高兴”……

情绪无所谓对错，它常常是短暂的，会推动行为，可以累积，也可以经疏导而加速消散。情绪的好和坏事实上与我们自己的心态和想法有关。同一件事，在别人眼中看着是悲哀的，在你眼中也许就是喜乐的，主要取决每个人的思维。

情绪的表现形式是多种多样的，我们还可以依据情绪发生的强度、持续的时间以及紧张的程度，把情绪分为心境、激情和应激反应3类：

### 1. 心境

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态，也就是我们大家常说的“心情”。心境是受到个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观影响的。同样的外部环境会造成每个人不同的情绪反应。有很多在恶劣环境中保持乐观向上的例证，那些身残志坚、临危不惧的人都是值得我们学习的榜样。

### 2. 激情

激情是迅速而短暂的情绪活动，通常是强有力的。我们经常说的“勃然大怒”“大惊失色”“欣喜若狂”都是激情的一种表现。激情是常被矛盾激化的结果，也是在原发性的基础上发展和夸张表现的结果。很多情况下激情的发生是由生活中的某些事情引起的，而这些事情往往是突发的，使人们在短时间内失去控制。

### 3. 应激反应

应激反应是由出乎意料的紧急情况所引起的急速而又高度紧张的情绪状态。人们在生活中经常会遇到突发事件，它要求我们及时而迅速地作出反应和决定，应对这样紧急情况所产生的情绪体验就是应激反应。在平静的状况下，人们的情绪变化差异还不是很明显，而当应激反应出现时人们的情绪差异立刻就显现出来。加拿大生理学家塞里的研究表明：长期处于应激状态会使人体内部的生化防御系统发生紊乱和瓦解，随之身体的抵抗力也会下降，甚至会失去免疫能力，因此就更容易患病。所以，我们不能长期处于高度紧张的应激反应当中。

## 换个视角可以看到不一样的风景

当我们面临困惑时，如果能够静下心来，坦然面对，就有可能看到另一番天地。在我们的生活与工作中，遇到困难或是难以跨越的“坎”时，不妨尝试换一种思考方式和解决办法，也许很快就能解决问题。

在一场战争之中，布瑞的男友在一个位于沙漠中心的陆军基地驻防。为了能经常与男友相聚，布瑞搬到了驻地附近，这样就可以避免相思之苦了。可是残酷的现实使布瑞非常痛苦，那里实在是个可憎的地方，布瑞简直没见过比那更糟糕的地方，对于她来说，那里简直是个噩梦。

男友出外参加演习时，布瑞就只好一个人待在那间小房子里。没有人跟她说话，由于沙漠里非常炎热，她不敢出去，怕中暑。而且外面风沙很大，除了沙子还是沙子，能见度极低，说不定走着走着就迷路了，所以她只好乖乖地待在房子里。

布瑞觉得自己倒霉透了，于是她写信给父母，告诉他们她准备回家了，她一分钟也不能待在这个像是牢房一样的地方了，什么也干不了，没有亲人，没有朋友，她感到很孤独，她宁愿离开男友也不想待在这种鬼地方了。

一个月后，她的父亲回信了，信上只有一句话，之后这一句话常常萦绕在她的心中，并改变了布瑞的一生：“有两个人从铁窗朝外望去，其中一个人看到的是满地的泥泞，另一个人却看到的是满天的繁星。”

她把父亲的这一句话反复念了很多遍，之后她决定找出自己目前处境的有利条件。她开始和当地的居民交朋友，他们都非常热

心。当她在家无聊的时候，她就开始写作；当她需要书籍的时候，就让家人邮寄给她。就这样日复一日，年复一年，最终她的文稿被一家出版社看中，并发行成书。从此，布瑞便成了一名作家。

是什么给布瑞带来了如此惊人的变化呢？沙漠没有改变，改变的只是她自己。她改变了面对生活的态度，正是这种改变使她有了一段精彩的人生经历，她发现的新天地令她既兴奋又刺激。在那片沙漠里，她找到了美丽的星辰。

布瑞的故事也恰好说明了一个朴素的道理：人可以通过改变自己的心境来改变自己的人生。对于身处逆境中的人来说更是如此。如果你不满意自己的现状，想改变它，那么首先应该换个视角看人生，改变一下你自己，如果你有了积极的心态，你就会看到不一样的风景，并且能够积极乐观地改善自己的环境和命运，你周围所有的问题都会迎刃而解，这是理性的控制情绪的方法。

生活多彩，又难以让人捉摸透，换一种心情去生活会让你感受到生命的精彩。有这样一个句歌谣：“别人骑马我骑驴，仔细思量总不如，回头再一看，还有挑脚夫。”这首歌谣虽理浅，足以醒世。哲人说：“人生是块多棱镜，从不同的角度观看，会看到不同的效果。”

人生一直处于比较之中，人的心灵和身体也在不停地进行对话。从现在起，我们要与自己的心灵对话。20世纪科学家为此已经作出了令人信服的科学解释：“心灵的对话不单单是抽象的观念性东西，还会产生影响身心健康的物质性东西，这就是常说的荷尔蒙。”

一个人遇上不如意的事，心情不好时，大脑就会分泌出影响身心健康的荷尔蒙。反之，遇事能正确对待，心情舒畅时，脑内就会分泌出增强健康的荷尔蒙。荷尔蒙是在人体细胞之间传递信息的物质，大脑也就是通过它向全身传递命令，进行心灵对话的。

人在发怒或情绪紧张时，体内会分泌出甲肾上腺素；感觉恐怖



时，体内会分泌出肾上腺素，这些荷尔蒙如果过量分泌，对人体十分有害。如果人的心情愉快，常常能把事情往好的方面去想，体内就会分泌出具有活跃脑细胞、增强体质功能的荷尔蒙。

“我们的痛苦通常不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的”，这是一句十分经典的话，它引导我们学会解脱。解脱的最好方式是面对不同的情况时，用不同的思路从多角度分析问题。因为事物都是多面性的，视角不同，所得的结果就不同。

要解决一切困难只是一个美丽的梦想，但任何困难都是可以解决的。一个问题就是一个矛盾的存在，而每一个矛盾只要找到了合适的介点，就可以把矛盾的双方统一。只是这个介点不停地变幻，它总与那些处在痛苦中的人玩游戏。

所以，我们需要换个视角看人生，这样你就会从容、坦然地面对生活。当痛苦向你袭来的时候，不要悲观气馁，要寻找痛苦的原因、教训及战胜痛苦的方法，勇敢地面对多舛的人生。

换个视角看人生，你就不会为战场失败、商场失手、情场失意而颓废，也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。

## 只做情绪的主人，不做情绪的奴隶

有人曾说，只要征服自己的情绪，就能征服一切，做高效的自己。这正说明了人应该掌控自己的情绪，而不是成为情绪的奴隶。然而，有很多人会都陷于愤怒、忧郁、恐惧等消极情绪的陷阱里不能自拔。

经济学教授詹纳斯·科尔耐曾说：“我把人在控制自我情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配，行为便没有自主之权，而受命运的宰割。”所以，做自己感情的奴隶比做暴君的奴仆更为不幸。