

能掌控情绪的人， 都不缺安全感

代连华 / 著



E m o t i o n a l S e c u r i t y

永远不要找别人要安全感，真正的安全感只能来自内心的平静和情绪的稳定

6 大思维要点，45 种实用方法，上百个情绪案例
助你掌控自己的情绪，不做情绪的奴隶

影响了 1000 万用户的情绪管理之书，陈师明 / 汤小小 / 风为裳 重磅推荐

台海出版社

能掌控情绪的人， 都不缺安全感

代连华 / 著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能掌控情绪的人，都不缺安全感 / 代连华著. -- 北京：台海出版社，2019.1
ISBN 978-7-5168-2162-6

I . ①能… II . ①代… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 254712 号

能掌控情绪的人，都不缺安全感

著 者：代连华

责任编辑：贾风华

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010 — 64041652 (发行，邮购)

传 真：010 — 84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

印 刷：嘉业印刷 (天津) 有限公司

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数：189 千字

印 张：8.5

版 次：2019 年 3 月第 1 版

印 次：2019 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2162-6

定 价：39.80 元

版权所有 侵权必究



陈师明 富兰克林读书俱乐部创始人

汤小小 作家，轻松高效写作创始人

风为裳 情感作家，金牌编剧

联袂推荐

自序

在我动笔写这本书的序言时，无意中在网上读到这样一句话，情绪，是智慧不够的产物。

我也很赞同这句话，但我想把这句话再细化一下，那就是，坏情绪才是智慧不够的产物。

说说我之前的经历。

在没有专职写作之前，我是有工作的人，后来因为生活压力而辞职经商，只想快速改变自己的生活。

辞职后，我才发现自己面临的不是挣钱的问题，而是我不敢面对自己的角色转变。

也就是说，那时我做生意，总是感觉低人一等，骨子里有一种卑微而怯懦的心态，导致这种心态的滋生，缘于我的原生家庭。

我的父亲重男轻女，很少与我们和颜悦色地说话，每天不是喊就是骂，我在这样的环境中长大，做什么事情都很谦卑。

所以，我不善于与人打交道，然而，为了生活我又不得不面对这一切。

每天面对不同的顾客，刁钻的、难缠的，各种纠纷让我疲于应对，积压在心里的怨气、怒气还有莫名的不甘，像膨胀起来的气球，不知道哪一天哪一时就会崩漏。

我想吵架，唯有吵架，才能发泄我所有的不满，才能让坏情绪有一个宣泄口。但我不敢和顾客吵，只敢和家人吵，家人成为我坏情绪的垃圾桶。

对最亲的人发脾气的后果就是，毫无节制，坏情绪永远装在衣兜里，随时就会爆发。

有一天，我又把外面的坏情绪带进家里时，儿子睁着无辜的眼睛，怯怯地对我说：“妈妈，你为什么总会对我发脾气呢？”

那一刻，我惊醒了，仿佛看到了童年时的自己，在极度缺乏安全感的环境里长大，而如今，我又想把同样的悲剧再度重复在儿子身上。

我开始试着改变自己，把自己的兴趣转移到读书上，书本里的营养滋润了我。慢慢地，我学会了控制情绪，从书本里汲取的知识，拓展了我的格局，让我对生活有了更深刻的认知。

书读得多了，心里也有了想法，就想把它变成文字，倾诉给那些与我有同样经历的读者们，也就有了这本书。

情绪无处不在，好情绪带来好心情，坏情绪带来坏心情，如何掌控并玩转情绪，真的是需要智慧的。

在这本书里，我从心理学角度诠释了，如何摆脱原生家庭的烙印，再到如何打造自信心，从而完善自身，让自己有底气融入社会中，控制自己的情绪，懂得照顾别人的情绪，不再陷入无谓的纠结之中。

我们都明白一个道理，生活在什么样的家庭不能改变，但是，我们可以改变自己，如何改变自己呢，最重要的就是内心要变得强大，而强大的内心缘于知识武装。

知识提升了认知，开阔了眼界，帮助我们能够掌控情绪，尤其是坏情绪的入侵。

而控制情绪最基本的方法就是学会好好说话，语言是人与人之间最重要的沟通方式，学会好好说话也是情商高的一种表现。

那么，会有读者提出质疑，说话还用学吗？当然。

所谓人际交往，包括亲子关系、婚恋关系等，都需要沟通，而沟

通就是需要语言的。

所以，语言最能直接体现情绪的好与坏。

好好说话可以避免自己情绪上的波动，同时也能影响对方的情绪，彼此在友好的气氛里进行交流。

倘若没有好好说话，就会激化矛盾，进而让坏情绪充斥内心，事情变得复杂，人也变得暴躁。

所以，我写了《能掌控情绪的人，都不缺安全感》，不仅让自己摒弃情绪上的困扰，也能帮助别人意识到这个问题。

而情绪是不能忽视的，虽然我们都在强调，不能让情绪左右人生，但情绪却是无法绕过去的，绕不过去，不如直接面对。

不被情绪左右，那就左右情绪好了，学会掌控情绪，成为情绪的主人而不是奴隶。那么就会变得更加自信，因为自信而有底气，也不再缺乏安全感。

那么，如何做到控制情绪呢？

当情绪侵袭时，我们要具备同理心，设身处地为对方着想，哪怕对方的坏情绪扑面而来，而我们需要做的就是学会倾听，给予理解，不做无谓的纷争，给对方留有余地。

其次，当坏情绪真的无法避免，大有狭路相逢必有一胜时，不妨退一步，给情绪一个缓冲的机会。

不要小看这个缓冲的时间，因为有了缓冲的时间，才让情绪得到暂时缓解，不再激化矛盾，进而达到慢慢消化情绪的目的。

如果做不到这些，那么也没关系，面对情绪，我们也可以把它当成一个客人，虽然我们不欢迎这个客人，但是它来了，我们以不卑不亢的态度面对，客人无趣的时候，自然就会离开。

控制情绪的方法有许多，而如何做到则要靠我们的智慧，智慧超

越一切，也就不再惧怕情绪。而智慧的汲取方式，依然是读书。

我喜欢读书，因为读书改变了我的人生，所以，我最终也以出书的方式，来回馈那些喜欢我的读者。

诚如促成我出版此书的责任编辑，她之前一直关注我，从我混富兰克林读书俱乐部，到有千万粉丝的有书平台，每发表一篇作品，这位编辑都仔细阅读，然后一直游说让我出书。

而我对出书并不热衷，误了自己无所谓，我怕误了读者，其次，骨子里的自卑还在作祟。

但是编辑说，出书的过程，也是梳理过去，正视过去才能更好地面对未来。

所以，就有了这本《能掌控情绪的人，都不缺安全感》。

有位哲人说过，读书对于我们来说，是驱散生活中不愉快的最好手段，没有一种苦恼是读书所不能驱散的。

那么对于情绪，书中总会有一种方法能帮到你。

读到此书的朋友们，愿你们学会掌控情绪，做人生的大赢家。

代连华

2018年11月8日

上篇

个人提升：管理好情绪，你就能获得安全感

第一章 掌控情绪，别让坏情绪毁了你

所谓高情商，就是好好说话 / 004

懂得掌控情绪，才是最大的人生赢家 / 009

消化情绪，对你的生活有多重要 / 015

如何摆脱坏情绪的束缚 / 021

精致，最能体现一个人的生活态度 / 026

别让消极情绪影响你 / 031

第二章 与自己和解，才能活得内心平静

不要等来遗憾，才学会如何爱 / 038

别让低自尊，毁掉你的人生 / 044

你不做出改变，生活就会一直重复 / 050

一切都是童年的错吗？ / 056

你这么有自知之明，活该你一事无成 / 061

泄愤容易，隐忍克制才显得珍贵 / 066

我们都是主动选择了一种生活方式 / 072

第三章 你的独立，才能给你安全感

谁不想过体面的生活？ / 080

你不是缺乏安全感，是缺乏独处的能力 / 086

一个人有没有教养，看他失意时的姿态 / 091

你什么都可以丢，唯有一样不能丢 / 097

独立，才是你的长期饭票 / 102

你可以哭，但不要停下 / 107

从零开始的勇气，你有没有？ / 111

不要小瞧那些养花种草的女人 / 115

下篇

群体接触：与世界相拥，才能提升你的安全感

第四章 最高级的教养，是懂得照顾别人的感受

别让生活习惯，毁掉你的教养 / 124

最高级的教养，是懂得照顾别人的感受 / 130

与其理直气壮，不如理智气和 / 135

分寸感是一个人成熟的标志 / 140

女人会打扮，究竟有多赚？ / 146

懂得感恩才能走得远 / 151

自来熟，未必是一种好的社交方式 / 156

第五章 亲密关系：懂得欣赏，才是爱情持久的良药

亲密暴力：爱情里的紧箍咒 / 162

谢谢你，没让我成为肥腻的女人 / 168

男女交往要注意分寸感 / 174

你可以有菩萨心肠，但要用金刚手段 / 179

最幸福而又最稳固的婚姻是这样的 / 183

懂得欣赏，才是爱情持久的良药 / 188

婚恋关系里，聪明女人这样做 / 193

如何摆脱“中国式相亲” / 199

长久的婚姻离不开这一点 / 205

当另一半成为鸡肋 / 211

第六章 世上所有的好运，都是你积累的善良

那个总是挑你错的朋友，才是最值得信任的 / 218

在你看不见的地方，总有人在偷偷行善 / 223

世上所有的好运，都是你积累的善良 / 229

真正的好朋友，是这样相处的 / 234

换个角度，人生就不一样了 / 239

比情商更重要的是爱商 / 244

善良是一种远见 / 250

上篇

个人提升：管理好情绪，你就能获得安全感

坏情绪就像一个小恶魔，总是在关键时刻出来给你制造麻烦，把事情弄糟糕，让你心里没有安全感。所以，是时候对你的坏情绪进行管理了，要学会跟它沟通，对它说 NO，与它好好相处。

第一章

掌控情绪，别让坏情绪毁了你

情绪对人的束缚无处不在。有人得意忘形而乐极生悲，有人悲观失望而焦虑抑郁，好情绪坏情绪，总是如影随形相伴而来，只有掌控好自己的情绪，才能让自己在生活中游刃有余。

所谓高情商，就是好好说话

01

那天，我陪女友去医院做检查，当时就被那个男医生圈粉了。

女友的甲状腺上长个瘤，需要手术之后才能确诊。但是，她已经吓得崩溃大哭了。我不停地安慰，根本不起作用。

男医生手拿片子，漫不经心地朝着太阳光看。然后，他语气温柔地说：“想好手术之后去哪里做美容了吗，如果没有，我会帮你推荐一个，脖子上留疤痕，对于美女来说可不是开心的事。”

女友愤怒了：“手术之后，我能不能活下来都不好说，还美什么容呀！”

男医生温和地说：“放心，你不但能活，而且还能活得很长久，你目前应该关心的不是病情如何，而是如何去掉术后疤痕。”

女友眼里含泪半信半疑：“真的吗？”

男医生很坚定地说：“请你相信我，无论结果如何都不危及生命。所以，打起精神来，别被一个小小的瘤子吓到，说出去很丢人的。”

女友最后破涕为笑，情绪终于稳定下来。

男医生看她的精神状态恢复正常，才把关于此病的症状仔细讲解完。从头到尾，男医生的表现温文儒雅，语气平和。本来很残酷的生死问题，被他轻描淡写地化解了。

走出办公室，女友长吁口气说：“这位男医生言谈举止都让人很舒服，幸好遇到他，否则，我真的要垮掉了。”

曾在书中读到这样的句子，会好好说话的人，懂得适时调整自己的情绪，去迎合他人，从而寻找契机，将自己的好情绪传达出去。这种交流方式，会让与之交流的人很舒服。

02

懂得好好说话，其实也是高情商的一种表现。

这样高情商的人，会在各种场合做出很恰当的举止，既能说话得体，又不会让人反感，更不会对他人造成伤害。

看过一期金星的访谈节目，采访的是女星杨幂。素有毒舌之称的金星抛出一个棘手的话题，她问杨幂，与她齐名的四小花旦里，谁动的刀比较多？

对于明星们来说，整容本就是一个比较敏感的话题，不回答不礼貌，回答不好不仅得罪他人，还会让自己很尴尬。

杨幂略微沉吟后笑着说：“应该是我吧。”

场内外观众一片哗然。

杨幂继续说：“应该是我生孩子吧。”机智幽默的回答，就连金星

也对她赞赏有加。

影帝黄渤，虽然颜值不高但情商超高。有一次，媒体记者拿他与葛优做比较，言下之意是问谁更红。

“这个时代不会阻止你自己闪耀，但你也覆盖不了任何人的光辉。他是创时代的电影人，而我们只是继续前行的一些晚辈。”黄渤的回答不卑不亢，既没有贬低自己，同时也对前辈恭谨有加。

黄渤是公认的“丑星”，没人脉没背景，但在鱼龙混杂的娱乐圈里能混得如此风生水起，除了演技，与他的高情商密不可分。

高情商的表现，并不是必须要迎合谁，而是在言行举止中，能够把握好分寸感，既表达自己的想法，也照顾他人的情绪。

03

美国著名心理学家丹尼尔·戈尔曼，在他的《情商》一书中诠释了“情商是决定人生成功与否的关键”。而情商最重要的表现就是，要与别人情绪一致。

也就是说，控制好自己的情绪，同时还要照顾他人的情绪，事无巨细面面俱到，这样的人会让周围人感觉到愉悦，从而产生好感并愿意帮助你。

楼下有家超市，虽然地理位置不错，毗邻几家楼区，但却留不住顾客，小超市不停地出兑开业又出兑。

后来，有位三十多岁的女人接手经营，结果画风突变，小超市从早到晚人流不断，尤其是那些闲得发慌的老太太们，竟然也光顾