

情商高 就是把情绪控制好

HIGH EQ IS ABOUT
CONTROLLING YOUR EMOTIONS

如何有效地管控情绪

于一鲁◎著



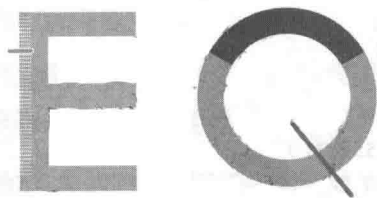
贵州出版集团
贵州人民出版社

情商高， 就是把情绪控制好

如何有效地管控情绪

于一鲁◎著

HIGH EQ IS ABOUT
CONTROLLING YOUR EMOTIONS



图书在版编目 (CIP) 数据

情商高，就是把情绪控制好 / 于一鲁著 . — 2 版 .
— 贵阳 : 贵州人民出版社 , 2019.9
ISBN 978-7-221-15468-2

I . ①情… II . ①于… 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 (2019) 第 176571 号

情商高，就是把情绪控制好

于一鲁 著

-
- | | |
|-------|---|
| 总 策 划 | 陈继光 |
| 责任编辑 | 唐 博 |
| 装帧设计 | 末末美书 |
| 出版发行 | 贵州人民出版社 (贵阳市观山湖区会展东路 SOHO 办公区 A 座 ,
邮编 : 550081) |
| 印 刷 | 环球东方 (北京) 印务有限公司 (北京市丰台区莱户营西街 235 号 ,
邮编 : 100054) |
| 开 本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1 / 32 |
| 字 数 | 160 千字 |
| 印 张 | 8 |
| 版 次 | 2019 年 9 月第 2 版 |
| 印 次 | 2019 年 9 月第 3 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-221-15468-2 |
| 定 价 | 42.00 元 |
-

版权所有 盗版必究。举报电话：策划部 0851-86828640

本书如有印装问题，请与印刷厂联系调换。联系电话：010-63816832

前言

情绪是人们的一种正常心理反应。人们每一天都会有不同的情绪，甚至每一天不同时间段的情绪也会不同。不过，可能很多人都不够了解情绪，也不知道该如何控制和调节自己的情绪。人们经常会说：“要注意控制好自己的情绪。”但情绪究竟是什么？情绪为什么要控制？情绪应该如何控制？人们对这些问题可能并没有认真思考过。

那么情绪究竟是什么呢？情绪从外在表现上来看，包含了喜、怒、哀、乐等形式，但是从本质上来说，它其实就是一种心理能量。按照心理学家的说法，情绪本质上不过是频率与波长不同的一种振动。这种震动有时候很快，有时候很慢；有时候会很强烈，有时候又很柔和；有时候有规律地振动，有时候完全不遵守任何规则。还经常会在两个极端之间来回波动。在外界的刺激下，身体内的这些能量波动会在神经系统的作用下形成情绪。其中，每一种不同的震动、不同的能量波动，都代表了不同的情绪表达。

早在几千年前，人们就意识到了情绪这种能量的存在。比如：印度人认为人有七个基本组成部分，分别是肉体、性灵体、生命力、本能思维、智力思维、精神思想、心灵。其中情绪能量就包含在本能思维中，而在这七个组成部分中，本能思维位于最中间的位置，刚好是身、心、灵的交叉点。所以，心理学家认为情绪是一种治愈身体和心灵的能力。

情绪作为一种能量，必定也遵守能量守恒定律。简单来说，情绪的能量只会相互转化，而不会消失。许多人可能会感到疑惑，为什么我们一开始很生气，但在调节后，负面情绪就消失了？为什么我们有时候很开心，但因为发生了一些不好的事情，愉悦感便迅速消退，这些情绪是消失不见了吗？

表面上来看，情绪是消失了。但从内部的能量形式来看，情绪能量只是发生了转化，或是被寄存了起来。转化指的就是喜、怒、哀、乐之间的相互转化，乐极生悲就是一种情绪转化。一个人太开心了，容易因为一些意外的发生而产生悲伤感。这种悲伤的能量往往是由快乐的能量转化来的，而能量寄存则是指那些情绪能量会通过体内的神经缩氨酸传递到身体细胞。这种传递包含了传达每个念头、每种情绪，就连思想、记忆也是以这种方式进行传递的。在经过传递之后，情绪的相关信息就储存在所有的细胞中，最终形成了“细胞记忆”。

好的情绪往往会带来好的细胞记忆，而一些不好的情绪如

果不能得到妥善处理，就会产生大量毒素，并且传递到身体的各个部位和器官。比如，长期焦虑的人，容易出现胃溃疡和胃炎；长期动怒的人，肝脏功能会受到影响，容易患上心脏病和恶性肿瘤；生活在恐惧之中的人，肾脏容易出现问題。

世界知名疗愈大师露易丝·海在《生命的重建》一书中说过：“批判、愤怒、排斥，是致病最大的原因。”为此，她还专门整理过一个情绪与疾病的对应表，清晰地指出情绪对身体健康的影响：

——经常莫名其妙咳嗽的人往往生活在紧张、恼怒、批判、压抑之中；

——经常腹泻的人，可能是因为一直有害怕与排斥的情绪；

——身体浮肿的人通常会对某种事物念念不忘，忧虑过度；

——身材肥胖的患者往往缺乏足够的安全感，具有比较明显的自我排斥或自我保护意识，平时会觉得内心空虚；

——贫血的患者往往生活乏味单调，没有太多的兴趣；

——有支气管炎的患者往往生活在一个群情激昂

的家庭氛围中；

——经常手痛的患者往往比较保守，拿不起也放不下；

——经常腿痛的患者对未来生活非常恐惧，害怕往前看，喜欢活在过往的记忆中；

——有更年期综合征的患者非常害怕自己不再被需要，害怕变老，因此会出现自我排斥，自我贬低的情况；

——癌症患者，通常是长久生活在忧伤和愤怒之中；

.....

正因为如此，人们需要对自己的情绪进行合理控制。而情绪控制不是简单的不笑不哭，或不生气，也不是压制和委曲求全，它体现的更多是一种情商。1990年，美国心理学家约翰·梅耶和彼得·沙洛维首次提出了“情商”的概念，当时并没有引起足够的重视。人们并没有意识到自己一些高效的日常行为模式中究竟隐藏着什么魔力，或者说这种魔力究竟源于什么。直到美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼出版了《情商：为什么情商比智商更重要》一书，人们才恍然大悟，明白了个人言行举止背后的支配性力量。此时，越来越多的人开始了解和

接受“情商”。

作为一个全新的概念，许多人并不太明白情商究竟是什么，是单纯的与人相处之道，还是一种理性的、和谐的思维模式和行为模式呢？对此，戈尔曼在书中做了明确的解释。他认为，情商是“一种辨识自身能力和他人情感的能力，一种自我激发的能力，也是一种管理自身情感和人际情感的能力”。从现实生活中的社交来看，情商就是一种控制和引导情绪的能力。

情商高的人往往具有良好的社交能力，他们懂得如何借助社交手段来打造良好的人际关系；懂得如何在不伤害他人的前提下体面地表达自己的立场和观点；懂得如何打造一个社交双赢的局面。而这一切都需要从良好的情绪控制开始，因为人与人之间的社会联结与合作意愿，无法全部掩盖掉彼此间的不同。每个人的生活背景、兴趣爱好、性格特点、知识水平、社会地位、生活习惯、人生目标、思想水平、价值观念都不同，因此，任何两个人之间都存在天然的摩擦。这些摩擦和分歧如果处理不当，就容易成为引起冲突的导火索。而良好的情绪控制能力则是避免双方将矛盾扩大和激化的重要保障。

高情商的人往往善于观察他人，观察他人的语言和信息传递系统，而这本身就包含了一部分互动的内容，即人们需要对他人的行为表现做出回应。心理学家认为，人与人之间常常会

通过传递具有象征性的符号产生相互作用和相互影响，而任何具有象征意义的符号都可以用于交流，可以对他人行为倾向进行预测和估计，这就是著名的“象征性互动理论”。

美国学者乔治·赫伯特·米德选取了“姿势”这一概念来论述象征性互动理论，在他看来：“有意识的相互作用就是象征性互动，它是一种手势（姿势）的交换，这种交换是同语言相联系的，并且对于对方具有同一含义。”在相互作用的过程中，人们注意维护自己的个人形象，并且重视对他人的行为做出合理的反应。情商本身就符合这种互动的需求和表现，因此高情商成了人际关系中一个非常重要的因子。

心理学家认为，面对同样一件事或者同一种状况，不同的人有不同的情绪表现和心理反应。而这些不同的情绪反应实际上表明情绪是一种抉择。《情绪心理学》一书中曾谈到了这样一个观点：“心理学情绪理论认为：情绪、情感产生的源泉是客观现实。但是，情绪、情感又不是客观现实直接、机械的反映。客观事物对人的作用必须通过人的认知过程，而人的认知过程受已有知识经验的制约，并与人的态度或愿望相结合。当事件符合人的认识和愿望的系统时，就产生肯定的情绪；当出现的事件非己所愿，就容易产生否定的情绪。因此，认知在情绪、情感的产生中起着中介作用。”

情绪是一种选择，是一种认知过程。这恰恰证实了情绪是

可以控制的，情商就是控制情绪的重要因素。不过，想要做到高情商并不容易，它不是与生俱来的，要依靠后天的培养和锻炼。那么如何才能让自己表现出高情商的一面呢？如何才能让自己在情绪掌控方面表现出更高级的水准呢？本书就针对高情商和情绪控制之间的问题进行分析，从个人的情感成熟度、善意、幽默、示弱、定位、爱的表达等方面进行拓展，构建出了比较完整的情商模型和高情商行为模式。整体而言，整个知识架构还是比较完善的，相关的知识点也在深度上得到了保障。

本书由理论联系实际，将丰富的案例与理论知识结合起来，有效地强化了知识点的学习。为了让读者更好地消化相关的内容，本书的文字相对来说比较直白，通俗易懂，没有太多晦涩难懂的术语，有效降低了阅读、理解和消化的难度，因此非常适合大众读者阅读。

目 录

第一章 何谓高情商



- 一、不可避免的负面情绪 … 003
- 二、受欢迎的高情商社交者 … 008
- 三、情商与智商 … 012
- 四、高情商：情绪敏感度与控制力 … 017
- 五、高情商的五个重要表现 … 022
- 六、高情商对话的三个层次 … 027

第二章 高情商者的特质



- 一、保持乐观，接纳不完美的自己 … 033
- 二、在危机前保持钝感 … 038
- 三、严守自我原则和底线 … 042
- 四、积极自我调节，学会释放压力 … 047
- 五、高情商的最佳策略是保持真诚 … 052
- 六、保持独立意识，不盲从他人 … 057

第三章 保持善意，打造良好的社交形象



- 一、给予他人积极的语言暗示 … 065
- 二、不轻易评判和否定他人 … 070
- 三、包容他人的错误，接纳不同的想法 … 076
- 四、少说不同点，多说共同点 … 081
- 五、面对拒绝，保持风度 … 086

第四章 善用幽默提升情绪热度



- 一、通过自嘲和自黑来增加亲和力 … 093
- 二、刻意曲解可以巧化冲突 … 098
- 三、陷入僵局时学会及时打圆场 … 103
- 四、答非所问，也可以轻松转移矛盾 … 108
- 五、别具感染力的语言荒诞派 … 113
- 六、打造颠覆性的幽默效果 … 117

第五章 适当放低姿态是化解冲突的关键



- 一、学会做一个倾听者 … 123
- 二、观察和把握他人的情绪变化 … 127
- 三、给予他人合理的情绪发泄时间 … 132
- 四、尽量围绕他人的话题表达 … 136
- 五、将命令转化为请求 … 141
- 六、懂得互相理解和换位思考 … 146

第六章 合理定位，控制情绪表达



- 一、合理定位自己的角色 … 153
- 二、将他人的内心动机定义为“高贵的” … 158
- 三、帮助关系中不存在高低定位 … 163
- 四、定位自己的情绪风格 … 167
- 五、定位自己的社交模式 … 173

第七章 警惕以爱为名的情绪勒索



- 一、不要意图控制他人，哪怕自己是正确的 … 181
- 二、巧妙化解情绪勒索 … 186
- 三、避免光环效应的影响 … 190
- 四、努力提升自己的爱商 … 195
- 五、了解情绪爆发时的自己 … 200

第八章 成为一个高情商的人



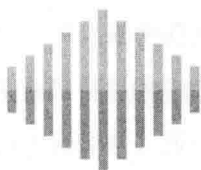
- 一、主动接触高情商的人 … 207
- 二、开阔视野是打造高情商的前提 … 212
- 三、对自己失控的情绪进行复盘 … 216
- 四、学习和掌握冥想的方法 … 221
- 五、规避浪费精力的事情 … 226
- 六、突破心理舒适区 … 230

后记 情绪调节的正反作用机制 … 235

第一章

何谓高情商

情 商 高 ， 就 是 把 情 绪 控 制 好



一、不可避免的负面情绪

有人认为这是一个“以和为贵”的时代。随着社会的发展和进步，一个人往往难以解决所有的问题。社会分工使人际交往越来越密切，在共同的利益需求和相互补充的合作体制下，人们并不会轻易与他人发生激烈冲突。因此，人与人之间的联系正在加强，相互之间的协作也得到了强化。这就使得人们不得不更多地考虑通过合作而非竞争的方式来达到进步和发展的目的，通过相互协作来提升自己的工作效率。从这一个角度来说，人们必须要处理好人际关系，强化彼此之间的交流，确保彼此之间可以达成更多的一致。

事实上，整个社会的和谐程度的确正在增强。人与人之间的争执、情绪失控现象相比以前已经有了很大的改善。美国有一位社会学家把20世纪30年代的纽约地铁氛围和现在的地铁