

POSITIVE ENERGY-EMOTIONAL CONTROL THEORY

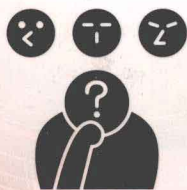
+

正能量

情绪控制学

如何管住情绪不失控

宿文渊 编著



成就人生和自我的正向思维法，成功者娴熟运用的心理学技巧

修炼完美的自我 成为命运的主宰

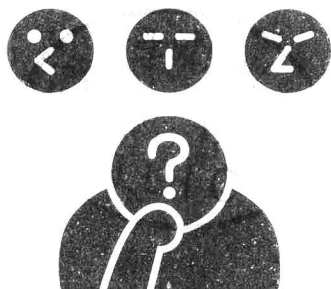
有效地表达自己不失控，用强大的正能量掌控世界

中国华侨出版社

正能量 情绪控制学

如何管住情绪不失控

宿文渊 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量情绪控制学：如何管住情绪不失控 / 宿文渊编著. — 北京：中国华侨出版社，2013.8

ISBN 978-7-5113-3877-8

I. ①正… II. ①宿… 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（2013）第 188250 号

正能量情绪控制学：如何管住情绪不失控

编 著：宿文渊

出版人：方 鸣

责任编辑：思 源

封面设计：凌 云

文字编辑：彭泽心

美术编辑：吴秀侠

经 销：新华书店

开 本：680mm×980mm 1/16 印张：24 字数：392 千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3877-8

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875

传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

preface

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，比如高兴的时候会手舞足蹈、发怒的时候会咬牙切齿、忧郁的时候会茶饭不思、悲伤的时候会痛心疾首……这些就是情绪在身体动作上的反应。情绪最可怕的就是“失控”，有人喜极而泣，有人自怨自艾，有人乐极生悲，有人自杀绝望，原因何在？主要是情绪的失控！其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控能力强的人就能控制自己内心蠢蠢欲动的想法，能调节即将喷发的怒火，缓解内心的焦虑。唯有掌控好自己情绪的人，才能在人生的道路上走得更稳、更远。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生着奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。情绪的影响力可见一斑，而成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。卓越的人活得充实、自信、快乐；平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。善于控制自己情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，

消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

现代社会，越来越多的压力随着竞争的加剧而相应产生，焦虑因而成了现代人生活中常有的一种情绪，为此，我们必须学会如何化解焦虑，克服压力。不妨偶尔放慢生活的节奏，腾出时间给身心松松绑，这样才能让自己保持积极、健康的情绪。每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。一个成熟的人握住自己的快乐钥匙，他不期待别人使自己快乐，反而能将快乐与幸福带给他人。只有管理好情绪，用一颗平常心去体味人生，这样，生活的泥潭和世俗的眼光才无法将我们击倒。我们不能仅仅因为有值得快乐的事情才快乐，我们还要为自己创造能够让自己快乐的事情。学会爱自己、照顾自己，拥有健康的体魄，用全部的爱来构建快乐的家庭、给自己的家人快乐，用真心和诚意与人相处、对人友善，以从容的姿态对待生活、享受生活。只有培养快乐的习惯，训练出快乐的性格，并且怀着感恩之心，才能向着属于自己的快乐出发。善于控制情绪，才能走向成功；善于控制情绪，才能拥有快乐人生！

因此，我们要擅于掌控自己的情绪，只有这样我们才不会沉沦。一个人要想在事业上取得成功，务必要克制自己的欲望，若克制不住自己，就会沉溺于“失控”状态中不能自制，那将必然会落入万劫不复的绝境。人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于情绪失控。坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望。这就是情绪的威力！错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，都可能招致不可估量的损失；正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态决定命运，情绪左右生活。早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。如何掌控情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

目录

contents

上篇 / 理论篇——情绪从何而来，因何而去

第一章 认识自己的情绪 /3

第一个要义 了解情绪是什么 /3

情绪伴随我们一生 /3

情绪是怎么一回事 /5

情绪是一种反应形态 /7

情绪是一个警示信号 /9

情绪的“蝴蝶效应” /11

第二个要义 是什么情绪在影响你 /12

性格对情绪的影响 /12

时时警惕心理失衡 /13

为何负罪感久久不能散去 /15

我们为何会产生忧虑 /16

是什么原因造成了悲观情绪 /18

第三个要义 情绪的惊人力量 /20

情绪决定生活质量 /20

情绪对认知和行为的影响 /23

好心情对健康的积极效用 /24

心情的颜色影响世界的颜色 /26

1% 的坏心情导致 100% 的失败 /27

第四个要义 提升自我认识，摆脱情绪负债 /29

情绪债务从童年开始产生 /29

情绪负债多半由自己造成 /31

三种因素造成情绪负债 /32

我们如何摆脱情绪负债 /34

第五个要义 当下的情绪状况 /35

人们的情绪中有多疑的因子 /35

部分人很容易生气 /37

许多人生气时会失去理性 /38

人们的自卑情绪 /39

人们容易因虚荣产生情绪问题 /40

第六个要义 提升认知更能拥有好情绪 /42

理清负面情绪的罪魁祸首 /42

不断强化你的健康信念 /44

告别“灾难化信念” /47

从“森田疗法”中学会接受一切 /49

不断提高自我对挫折的认知 /51

第二章 失控的内心世界 /53

第一个要义 情绪为什么爆发 /53

看清你的情绪爆发 /53

负面情绪消耗着我们的精神 /55

“情绪风暴”中人心容易失控 /57

负面情绪的极端爆发 /59

勿让情绪左右自己 /60

第二个要义 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发 /62

时刻怀疑自己的能力 /62

输给自己的假想敌 /64

不能正确认识已经历或未经历的事 /66

内心怯懦容易导致失败 /67

不轻易给自己下判决书 /69

第三个要义 无法承受的心灵伤痛——悲伤爆发 /71

沉浸在失去的痛苦中不能自拔 /71

认为难以找到理解自己的人 /73

总为逝去的昨天流泪 /74

内心世界没有阳光 /75

感觉挫折像暴雨一样袭来 /77

第四个要义 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发 /78

杀人不见血的“气” /78

愤怒有信号，多加观察 /81

认为事情到了无法容忍的地步 /82

落入别人挖设的陷阱 /84

愤怒是灵魂在折磨自身 /85

第五个要义 见不得别人比自己好——嫉妒爆发 /87

心胸狭隘让你“情非得已” /87

极度自卑导致妒火中烧 /89

虚荣心如何引发嫉妒 /89

缺失正确的竞争心理 /91

在攀比中迷失自己 /93

第六个要义 希望屡屡被现实击破——绝望爆发 /94

梦想被别人偷走了 /94

正面信念哪儿去了 /95

因绝望而中途放弃 /98

为无法控制的事情绝望 /100

看不到生活中的快乐 /101

第七个要义 自己总遭遇“不公平”——抱怨爆发 /102

做不到顺其自然 /102

不能坦然面对问题 /104

对未来不再抱有希望 /105

盲目攀比，不自觉地抱怨 /106

对拥有的东西不去珍惜 /108

第八个要义 难以走出心里的阴霾——郁闷爆发 /109

遇到不感兴趣的事 /109

- 不够忙碌，身心空荡 /111
- 生活激情被懒惰扼杀 /112
- 在等待或拖延中耗费时光 /114
- 不会从不快乐中解脱出来 /116

第三章 控制自己的情绪 /118

第一个要义 我们为何总是情绪化——情绪认知 /118

- 接受并体察你的情绪 /118
- 正确感知你所处的情绪 /120
- 运用情绪辨析法则 /121
- 了解我们自身的情绪模式 /123
- 情绪同样有规律可循 /125

第二个要义 探究我们的情绪发生——情绪动机 /127

- 善于运用情绪的自动发生系统 /127
- 给你的情绪留一个思考空间 /128
- 回忆也能存储情绪经历 /130
- 勾勒一个美丽的情绪幻境 /131
- 学会向别人倾诉真实的你 /133

第三个要义 摸清情绪的来源——情绪评价 /135

- 对人对己，情绪归因有不同 /135
- 情绪分析的“内观疗法” /137
- 将换位思考运用在情绪分析中 /139
- 运用辩证法策略改善情绪 /140
- 消除因偏见产生的情绪问题 /142

第四个要义 状态不好时换件事做——情绪转移 /144

- 给自己换件事情做 /144
- 换一个环境激发情绪 /146
- 思维不能钻死胡同 /148
- 攀比心理有法可治 /149

古老中医的神奇情绪疗法 /151

第五个要义 消极情绪的积极评估——情绪转化 /153

发掘负面情绪的价值 /153

换个角度看问题 /155

“ACT”疗法助你接受现实 /157

让思维活在当下 /159

亲身感受意念力的神奇 /160

第六个要义 别让不良情绪毁了你——情绪调控 /162

以目标的形式改进情绪问题 /162

稳定的情绪状态为你的决策加分 /164

不要被小事拖入情绪低谷 /166

多从正面探讨情绪的意义 /168

九型人格中的情绪调控 /170

第七个要义 微小情绪的强大力量——情绪传导 /172

情绪具有感染力 /172

“退一步”中的情绪感染 /174

用笑容改善情绪气场 /177

不要太在乎别人对你的看法 /179

为自己而活，不要盲目取悦他人 /181

第八个要义 心理暗示能左右心情——情绪激励 /183

绕过苦难直达目标需要积极暗示 /183

积极的自我暗示激发潜能 /184

积极的暗示让你更优秀 /186

意识唤醒法使人走出悲伤情绪 /188

你就是最优秀的那个人 /190

第九个要义 给负面情绪找个出口——情绪释放 /192

他人给的负面情绪不要留在心里 /192

为情绪找一个出口 /194

不要刻意压制情绪 /197

情感垃圾不要堆积在心中 /199

情绪发泄掌握一个分寸 /200

下篇 实践篇——控制情绪才能控制局势

第一章 改变自己的消极情绪 /205

第一种实践 打开心结，肯定自己——驱除自卑 /205

正确认识自己 /205

别抓住自己的劣势不放 /207

内心不要残留失败的伤疤 /209

爱自己是一门学问 /210

适当收起你的敏感 /212

第二种实践 减压，让生活更轻松——清除焦虑 /214

现代人的“焦虑之源” /214

别透支明天的烦恼 /215

学会让自己放轻松 /217

删除多余的情绪性焦虑 /218

说出自身的焦虑 /220

第三种实践 慢慢品味，快乐生活——摆脱疲劳 /221

远离扰人的职业倦怠 /221

生活的乐趣不仅是不停地奔跑 /223

冲破“心理牢笼” /226

疲劳之前多休息 /227

学会忙里偷闲，张弛有度 /229

第四种实践 远离精神疾病——提防抑郁 /230

做自己最好的朋友 /230

别让抑郁遮盖了五彩斑斓的生活 /232

正视无法控制的事情 /234

不拿过去犯的错误惩罚自己 /236

好心态创造好人生 /237

第五种实践 对发生的事不要纠结——放下后悔 /239

不要长期沉浸在懊悔的情绪中 /239

别让不幸层层累积 /240

学会从失败的深渊里走出来 /241

别抓住自己的缺点不放 /243

与其抱残守缺，不如断然放弃 /245

第六种实践 锻造屡败屡战的魄力——战胜挫折 /246

对自己说声“不要紧” /246

别让自己打败自己 /247

有意识地训练坚强的意志 /249

正视挫折，战胜自我 /251

获得“逆境情商”的能量 /253

第二章 激发自己的积极情绪 /256

第一种实践 相信阳光一定会再来——永怀希望 /256

事情没有你想象的那么糟 /256

困难中往往孕育着希望 /257

任何时候都不要放弃希望 /259

别让精神先于身躯垮下去 /260

在不如意的人生中好好活着 /261

第二种实践 对生命满怀热忱的心——常怀感恩 /263

感谢你所拥有的，这山更比那山高 /263

逆境感恩，减轻心中的痛楚 /264

感谢折磨，它们让你更加坚强 /265

别以为父母的付出理所当然 /267

感谢对手，是他们激发了你的潜能 /270

第三种实践 善待他人胸怀更开阔——学会宽容 /271

及时原谅别人的错误 /271

气量大一点，生活才祥和 /273

莫将吃亏挂心头 /274

做到心胸开阔，便能风雨不惊 /276

原谅生活，是为了更好地生活 /277

豁达是衡量风度的标尺 /278

忘记惹你生气的人 /280

原谅别人，其实就是放过自己 /281

第四种实践 学会给自己热烈鼓掌——增强自信 /282

激发自己的潜能 /282

多做自己擅长的事 /285

像英雄一样昂首挺胸 /286

独立自主的人最可爱 /287

善于发现自己的优点 /290

第五种实践 升华战胜一切的力量——提高热情 /292

消融冷漠，去除人际隔膜 /292

热忱：促使你采取行动的原动力 /294

热情真诚为你赢得附加值 /296

放飞自己，你也有最美的羽毛 /297

第六种实践 常存平常一颗心——享受平静 /298

“接受”才会平静 /298

用“难得糊涂”增添生活美景 /299

清楚什么是自己想要的 /301

不怕失去，不怕得到 /302

第七种实践 不要和快乐形同陌路——经营快乐 /304

快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 /304

积极寻找快乐的理由 /306

简单生活铸就快乐 /307

维系一份童心，保持一份天真 /309

第三章 做情绪的主人 /311

第一种实践 懂得表达自己的情绪 /311

用表情传递你的情绪 /311

听声音，也能知晓情绪 /312

了解语言中的深层情绪 /314

隐藏在习惯动作中的情绪 /315

第二种实践 学会引导他人的情绪 /317

情绪掌控高手能管理他人的情绪 /317

给彼此一个由衷的微笑 /318

如何激发对方的说话情绪 /321

演讲中如何掌控听众情绪 /323

第三种实践 正确地思考才能拥有好情绪 /324

执着，但不固执 /324

站在对方的角度看问题 /326

懂得放弃是具有较高情绪控制能力的表现 /328

对自己的人生主动出击 /330

第四种实践 掌控好老板给你带来的情绪 /332

老板的批评应冷静对待 /332

看清老板的“黑色情绪” /334

学会与老板“换位思考” /336

不要让抱怨成为一种习惯 /337

第五种实践 掌控好同事给你带来的情绪 /339

与同事交往要摆脱自卑 /339

有压力可与同事沟通 /340

降低对同事的要求 /342

清除“心理污染”，办公室也阳光 /344

第六种实践 掌控好客户给你带来的情绪 /346

面对客户，调控好自我情绪 /346

步步为营，赢得客户真心 /347

用倾听排除客户怒气 /349

同客户建立长久诚信的关系 /351

第七种实践 社交中如何掌控自己的情绪 /352

打开心窗，战胜社交焦虑症 /352

跳出“小我”的世界 /354

无故的猜疑会加重情绪负担 /355

不要急于证明自己 /357

第八种实践 恋爱中如何掌控自己的情绪 /359

爱需要恒久的忍耐 /359

失恋不失意 /361

爱情需要理性经营 /363

恋爱中男女情绪各异 /365

上篇

理论篇

——情绪从何而来，因何而去

