



有效地表达自己不失控

中国华侨出版社

情绪 掌控术

融智
编著



情绪掌控术

融智 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控术 / 融智编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5113-3589-0

I. ①情… II. ①融… 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 (2013) 第 099194 号

情绪掌控术

编 著: 融 智

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茶 靡

封面设计: 凌 云

文字编辑: 彭泽心 高 亮

美术编辑: 滕 霞 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 25 字数: 396 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3589-0

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

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，忧虑的时候会茶饭不思，悲伤的时候会痛心疾首……这些都是情绪在身体动作上的反映。情绪最可怕的就是“失控”，有人乐极生悲，有人自怨自艾，有人绝望自杀，原因何在？主要是情绪失控！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。

现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定人的行为，影响人的生活。正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多，最后把你的一切都搅得面目全非。成功者掌控情绪，失败者被情绪掌控。处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰是成功与失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。卓越的成功者活得充实、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。善于控制自己的情绪的人，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，就是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

我们不妨试着放慢生活的节奏，腾出时间给身心松绑，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，生活的泥潭和世俗的眼光才无法将我们击倒。我们不能因为有值得快乐的事情才快乐，我们还要为自己制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，用全部的爱来构建幸福的家庭，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！

《情绪掌控术》是一部系统讲解情绪掌控原理、方法和现实运用的权威读本。本书首先从情绪的原理出发，全面、深入、系统地讲解情绪是什么，情绪有哪些方面等问题；其次，从情绪如何产生入手，讲解了人为什么会有不同情绪的产生，我们该如何使积极的情绪得到良好的培养以及怎样杜绝不良情绪的滋生；最后，从实际运用入手，通过比较实用、典型的方法和技巧来管理自己的情绪，最终达到掌控情绪的目的。同时，书中通过大量实例详细解读了情绪与心理的对应关系，并制定了如何在生活中保持健康情绪的方案，提出了行之有效的情绪掌控的方法，从不同角度向读者介绍了如何掌控自己的情绪，为读者的健康心理保健提供有力的保障。本书从心理学的角度解析了关于情绪的种种问题，可帮助读者了解情绪、掌控情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生，同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。



目 录

第一篇 认识自己的情绪

第一章 情绪是什么	2
情绪伴随我们一生	2
情绪是怎么一回事	3
情绪是一种反应形态	6
人人都有情绪周期	8
情商与情绪管理	10
情绪是一个警示信号	12
情绪的“蝴蝶效应”	14
第二章 是什么在影响你的情绪	16
性格对情绪的影响	16
我们为何会产生忧虑	17
是什么原因造成了悲观情绪	19
焦虑随时随地可以产生	21
自卑情绪生成的因素	23
为何负罪感久久不能散去	25
我们因什么而困惑	27
为什么内心无法宁静	28
抑郁对情绪的影响	30
第三章 情绪的惊人力量	33
情绪决定生活质量	33
情绪对认知和行为的影响	35
好心情对健康的积极效用	37
心情的颜色影响世界的颜色	39



1% 的坏心情导致 100% 的失败	40
第四章 提升自我认识，摆脱情绪负债	42
情绪债务从童年开始产生	42
情绪负债多半由自己造成	43
三种因素造成情绪负债	44
我们如何摆脱情绪负债	46
第五章 提升认知更能拥有好情绪	48
理清负面情绪的罪魁祸首	48
不断强化你的健康信念	50
从“森田疗法”中学会接受一切	53
不断提高自我对挫折的认知	55
完美主义是一种情绪问题	56
告别“灾难化信念”	59
解铃还须系铃人，理清情绪	61
改变情绪就可能等来机遇	63

第二篇 失控的内心世界

第一章 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”	66
看清你的情绪爆发	66
“情绪风暴”中人心容易失控	68
负面情绪消耗着我们的精神	70
负面情绪的极端爆发	72
勿让情绪左右自己	73
第二章 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发	75
时刻怀疑自己的能力	75
输给自己的假想敌	77
直面恐惧才能消除恐惧	79
不能正确认识已经历或未经历的事	81

内心怯懦容易导致失败	82
不轻易给自己下判决书	84
遭遇羞涩的情绪屏障	85
依赖心理过于严重	87
勇敢去做让你害怕的事	90
第三章 无法承受的心灵伤痛——悲伤爆发	92
沉浸在失去的痛苦中不能自拔	92
内心世界没有阳光	94
感觉挫折像暴雨一样袭来	95
认为难以找到理解自己的人	97
总为逝去的昨天流泪	98
忘不了苦难和不快	99
悲苦地面对生活	100
第四章 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发	103
杀人不见血的“气”	103
及时停住你的愤怒冲动	105
总为无谓的小事抓狂	107
主动抑制愤怒情绪	108
认为事情到了无法容忍的地步	110
落入别人挖设的陷阱	111
愤怒是灵魂在折磨自身	112
愤怒不能随心所欲	114
战胜冲动这个魔鬼	116
第五章 见不得别人比自己好——嫉妒爆发	118
心胸狭隘让你“情非得已”	118
极度自卑导致妒火中烧	119
虚荣心如何引发嫉妒	120
缺失正确的竞争心理	122
在攀比中迷失自己	123



看不到自身独一无二的优点	124
化解嫉妒心理	125
第六章 希望屡屡被现实击破——绝望爆发	128
不要被别人偷走自己的梦想	128
怀着正面信念生活	129
学会苦中求乐	132
每天给自己一个希望	133
不要为无法控制的事情绝望	135
在绝望中追逐希望的光芒	136
第七章 自己总遭遇“不公平”——抱怨爆发	139
做不到顺其自然	139
不能坦然面对问题	140
对拥有的东西不去珍惜	142
受控于自己的缺陷	143
随时随地放大抱怨	144
将抱怨视作理所当然的事情	145
第八章 难以走出心里的阴霾——郁闷爆发	147
遇到不感兴趣的事	147
不够忙碌，身心空荡	148
在等待或拖延中耗费时光	149
不会从不快乐中解脱出来	151
没有一双善于发现美好的眼睛	153
思想中充塞消极情绪	154

第三篇 控制自己的情绪

第一章 我们为何总是情绪化——情绪认知	158
接受并体察你的情绪	158
正确感知你所处的情绪	159

运用情绪辨析法则	161
了解我们自身的情绪模式	163
情绪同样有规律可循	165
用默剧的方式获知他人情绪	166
第二章 探究我们的情绪发生——情绪动机	168
善于运用情绪的自动发生系统	168
给你的情绪留一个思考空间	169
回忆也能存储情绪经历	171
勾勒一个美丽的情绪幻境	172
学会向别人倾诉真实的你	174
用表情带动你的积极情绪	176
第三章 摸清情绪的来源——情绪评价	178
对人对己，情绪归因有不同	178
情绪分析的“内观疗法”	179
运用辩证法策略改善情绪	181
将换位思考运用在情绪分析中	183
消除因偏见产生的情绪问题	185
培养你的加法思维	187
行动前的利益权衡	188
第四章 状态不好时换件事做——情绪转移	190
换一个环境激发情绪	190
古老中医的神奇情绪疗法	192
给情绪注满鲜活的泉水	194
疲惫时，和工作暂时告别	195
不要死钻牛角尖	197
唱歌也能疏解情绪压力	198
第五章 消极情绪的积极评估——情绪转化	200
发掘负面情绪的价值	200
换个角度看问题	202



“ACT”疗法助你接受现实	204
积极的后悔才可能产生积极的情绪	205
第六章 别让不良情绪毁了你——情绪调控	207
以目标的形式改进情绪问题	207
不要被小事拖入情绪低谷	209
九型人格中的情绪调控	210
给生活加点让人愉悦的色彩	213
走出情绪调适的误区	214
第七章 微小情绪的强大力量——情绪传导	216
情绪具有感染力	216
用笑容改善情绪气场	218
领导者情绪的扩散效应	220
多和快乐的人在一起	222
第八章 心理暗示能左右心情——情绪激励	224
绕过苦难直达目标需要积极暗示	224
积极的自我暗示激发潜能	225
意识唤醒法使人走出悲伤情绪	227
第九章 给负面情绪找个出口——情绪释放	230
为情绪找一个出口	230
不要刻意压制情绪	232
情绪发泄掌握一个分寸	234
把负面情绪写在纸上	235

第四篇 改变自己的情绪

第一章 打开心结，肯定自己——驱除自卑	238
正确认识自己	238
内心不要残留失败的伤疤	240

适当收起你的敏感	241
不要认为自己不可能	243
第二章 减压，让生活更轻松——清除焦虑	246
现代人的“焦虑之源”	246
别透支明天的烦恼	247
学会让自己放轻松	249
说出自身的焦虑	250
社会精英，谁动了你的健康	252
第三章 慢慢品味，快乐生活——摆脱疲劳	254
远离扰人的职业倦怠	254
学会忙里偷闲，张弛有度	256
尝试简约生活，别活得太累	258
量力而为，才不会力不从心	259
迎接改变，告别厌倦	260
第四章 提防抑郁，放下后悔	263
做自己最好的朋友	263
别让抑郁遮盖了五彩斑斓的生活	265
不要长期沉浸在懊悔的情绪中	266
别让不幸层层累积	268
学会从失败的深渊里走出来	269
好心态创造好人生	271
第五章 锻造屡败屡战的魄力——战胜挫折	273
对自己说声“不要紧”	273
别让自己打败自己	274
有意识地训练坚强的意志	276
正视挫折，战胜自我	278
获得“逆境情商”的能量	280



第五篇 激发自己的积极情绪

第一章 相信阳光一定会再来——永怀希望	284
事情没有你想象的那么糟	284
困难中往往孕育着希望	285
任何时候都不要放弃希望	287
别让精神先于身躯垮下	288
第二章 对生命满怀热忱的心——常怀感恩	290
感谢你所拥有的，这山更比那山高	290
感谢磨难，它们让你更加坚强	291
别以为父母的付出理所当然	293
感谢对手，是他们激发了你的潜能	295
让感恩溢于言表	297
第三章 善待他人，胸怀更开阔——学会宽容	299
气量大一点，生活才祥和	299
做到心胸开阔，便能风雨不惊	300
原谅别人，其实就是放过自己	302
第四章 学会给自己热烈鼓掌——增强自信	304
多做自己擅长的事	304
像英雄一样昂首挺胸	305
独立自主的人最可爱	307
善于发现自己的优点	309
打造一颗超越自己的心	311
自信心训练	312
第五章 升华战胜一切的力量——提高热情	316
热忱：促使你采取行动的原动力	316
热情真诚为你赢得附加值	318
在工作中寻找乐趣	319
以参与游戏的激情对待工作	321

第六章 常存平平常常一颗心——享受平静	323
“接受”才会平静	323
清楚什么是自己想要的	324
不怕失去，得到不忘形	325
建一道宠辱不惊的防线	326
拒绝内在的浮躁	328
倾听内心宁静的声音	330
人生要懂得享受孤独	331

第六篇 做情绪的主人

第一章 懂得表达自己的情绪	334
用表情传递你的情绪	334
了解语言中的深层情绪	335
隐藏在习惯动作中的情绪	337
第二章 学会引导他人的情绪	339
情绪掌控高手能管理他人的情绪	339
如何激发对方的说话情绪	340
演讲中如何掌控听众情绪	342
向他人传递出积极的情绪	344
第三章 正确地思考才能拥有好情绪	346
执着，但不固执	346
懂得放弃是具有较高情绪控制能力的表现	347
我的快乐，我做主	350
改变态度：只看我有的	351
第四章 掌控好老板给你带来的情绪	354
老板的批评应冷静对待	354
看清老板的“黑色情绪”	355
学会与老板“换位思考”	357

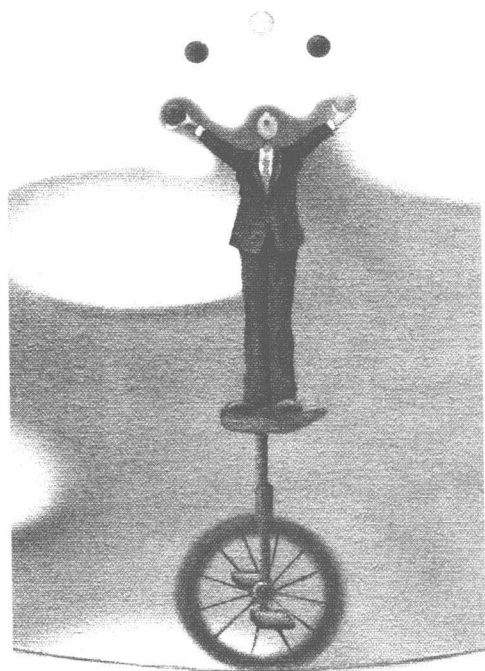


第五章 掌控好同事给你带来的情绪	359
与同事交往要摆脱自卑	359
降低对同事的要求	360
清除“心理污染”，办公室也阳光	362
学会与不同类型的人相处	364
第六章 掌控好客户给你带来的情绪	367
面对客户，调控好自我情绪	367
用倾听排除客户怒气	369
同客户建立长久诚信的关系	370
以热情感染你的客户	372
第七章 社交中如何掌控自己的情绪	374
打开心窗，战胜社交焦虑症	374
跳出“小我”的世界	375
不要急于证明自己	377
适当地保留自己的秘密	379
增强你的亲和力	380

第一篇

认识自己的情绪

情绪是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。在现实生活中，人们时而开心快乐时而悲伤忧虑，可见情绪是极其复杂的心理现象，伴随着身体的行为表现而发生变化。那么，我们如何认识自己的情绪呢？情绪又是如何影响你的日常生活、学习和工作的呢？情绪蕴涵着怎样惊人的力量？面对当前的情绪现状，如何提升认识拥有积极情绪？





第一章 情绪是什么

情绪伴随我们一生

生活中，我们难免会有各种各样的情绪随境而生。心中愉快时，我们会开怀大笑；心中愤怒时，我们会横眉竖眼；心中伤感时，我们会泣涕涟涟。这些都是情绪的表达，仿佛也是我们与生俱来的技能。但是情绪有时候也会让我们十分苦恼，一些坏情绪干扰了我们的行为与生活，也给我们带来很多负面影响。

这就是情绪，无论你是否喜欢，它都与你绑在一起，伴随我们每个人的一生，它是客观事物是否符合人们需要、愿望和观点而产生的主观体验，也是对现实的反映，既体现了主体对客体的关系，也反映了主体对客体的态度和观点。

所以这种情绪反应带有很强烈的个人色彩，每个人因外物而引起的情绪体验都是不同的。如当你正在安静思考的时候，一声紧急的刹车声就有可能让你心生厌烦；但是换成另外一个人，他的情绪可能就不会受这种外界的干扰，还是专注于思考中。

另外，人们在不同的时间段引发的情绪体验也会有所不同：比如一个人在前一分钟可能还觉得桌子上摆着的盆栽很漂亮，但是下一分钟可能就会觉得它既突兀又难看，原因可能就是他想起一件让自己生气的事。这种现象在我们的生活中十分普遍；又或者第一次的失败让你觉得羞愧难当，情绪低落，但是下一次的失败你就可能更快地从低落情绪中走出，失败的经验多了，也许就不会对你的情绪有负面影响。

情绪体验除了会有各方面的不同外，它还是会保持一定稳定性的，也就是形成我们所说的心境。《辞海》里这样解释：心境，心情也。心境之好，使人悦，催人奋进；心境之坏，使人颓丧，茫然无措。当一个人处于持续的