



正能量

情绪控制学

POSITIVE ENERGY · EMOTIONAL CONTROL THEORY

如何管住情绪不失控

林伟宸·编著

哈佛“幸福课教授”吉尔伯特的讲课精华

全球畅销书《力量》和《秘密》倡导的正向思维法

中国华侨出版社



正能量 情绪控制学

POSITIVE ENERGY · EMOTIONAL CONTROL THEORY

如何管住情绪不失控

林伟宸·编著



中国华侨出版社

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 / 林伟宸编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5113-3234-9

I. ①正… II. ①林… 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017195 号

正能量情绪控制学:如何管住情绪不失控

编 著 / 林伟宸

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3234-9

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 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

年轻的亨利·福特是一个修车工人，有一天他来到一家高级餐厅吃饭。有一个服务员很不情愿地走到他身边，把菜单扔给他，并用轻蔑的口气对他说：“你就看第一页的菜单就行了，后面昂贵的菜单你就不必去看了！”

这话让福特异常惊愕，他望着服务员满脸的不屑表情，一时间怒火中烧，正想发作，但转念又一想，也不能怪人家看不起自己，自己本来就是穷酸的工人，怎么配到这么高级的餐厅吃饭呢？于是，福特只点了一份简餐。

从餐厅离开以后，福特心中似乎有了一种力量：“我要成为社会中顶尖的人物！”最终，这个平凡的修车工人，成为了叱咤风云的汽车大王。

人生犹如跌宕起伏的海洋，人就是那航海的船，如何才能避免“船毁人亡”，更顺利地驶向远方，到达自己理想的彼岸？前提是我们能及时调整帆的方向！而情绪无疑就是船上的帆，在船即将发生危险的时候，迅速转变帆的方向——1分钟转化自己的情绪，船就会向正确的航向行驶，而我们的人生才能达到理想的状态！这也是福特的故事给我们的启示！

英国诗人约翰·米尔顿说：“在成功的路上，最大的敌人其实并不是缺少机会，或是资历浅薄，成功的最大敌人是缺乏对自己情绪的控制。愤怒时，不能制怒，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那

他就胜过国王。”

米尔顿的话，再一次告诉我们转化情绪的重要性！

我们每一次遭遇的不如意，每一次因此产生的痛苦情绪，都是带来更大收获的种子，把它埋入我们充满潜能的内心中，将它化为激励自己的能量，激励我们走向成功。

然而，并不是每个人都善于转化自己的情绪，有些人在追逐成功的路上烦恼忧愁、满心伤痕、痛苦不堪，却找不到转化情绪的方式、排解痛苦的方法，因此他们失去了拥有正能量的机会，与成功失之交臂。

当今社会，人们的物质生活极其丰富，精神生活异彩纷呈，但人们的情绪却一天比一天暴躁，压力一天比一天大，人们对自己、对他人、对社会越来越不满足，这众多的负面情绪影响了我们的生活和工作，降低了我们的生活品质。

所以，找到转化自己坏情绪的方法便迫在眉睫。

本书立足于此，从理论和实践两方面，来介绍什么是情绪，如何觉察自己的情绪，情绪从何而来，以及如何转化自己的情绪，领导、员工、消费者如何管理自己的情绪等，让读者无论身处哪个阶层，都能轻松发现自己的问题。同时，本书通过深入浅出的理论、真实生动的场景再现、具体的方法技巧，使所谓的“坏情绪”，在1分钟内就可轻松化解。

如果您还在为自己的坏情绪烦恼，那么，本书是您将坏情绪转化为正能量的契机！还犹豫什么，让我们赶快打开本书，走进熟悉而又陌生的情绪世界，学习1分钟转化坏情绪的方法，寻找属于自己的正能量吧！

目录

上篇 理论篇

——情绪从何而来，因何而去

情绪，每天和我们如影随形，却又让我们无从把握。面对自己或他人的情绪，我们常常惶恐不安、不知所措。为什么我们会有情绪？它究竟是如何产生的，又是怎样消失的？内心压抑的情绪又该如何宣泄和排解？现在，就让我们一一解开这诸多的情绪困惑。

第一个要义

觉察自己当下的情绪，并承认它、接纳它

“我没有情绪，我很好！”这是你面对自己情绪的态度吗？如果不承认、不接纳自己的情绪，又何谈转化自己的情绪？想承认和接纳自己的情绪，就必须先了解什么是情绪，如何觉察自己的情绪及识别他人的情绪。不知道这些的人，“1分钟转化自己的情绪”就只能妄想。

走进熟悉而又陌生的情绪	2
探寻与发现：情绪的意义	5

破解情绪的“达·芬奇密码”	7
情绪就像潮汐，也有周期性	9
情绪也有各种奇怪的表情	11
你的情绪，要悉数了解	14
了解情绪，更要学会观察情绪	17
无法自拔的坏情绪会让你的生活一团糟	19
善于调节情绪才会有幸福人生	21
情绪无法压制和消灭，只能承认和接纳	23
你会正确对待自己的情绪吗	26

第二个要义

了解自己的情绪从何而来

有了情绪，不停地埋怨带给我们烦恼的事物，这种面对情绪的态度是极其错误的。之所以有这样的错误态度，是因为我们不了解自己的情绪是什么原因造成的。不了解自己的情绪从何而来，不懂得反省自己的错误认知，这样的人何谈转化自己的坏情绪？

情绪总有产生的根源	29
坏情绪来自于对事物不合理的认知	31
情绪来源于生活	34
对于坏情绪，我们究竟有哪些不合理认知	36
坏情绪来自于不健康的心态	38
我的坏情绪是被他人传染的	42
身为职场人，你的情绪来自于哪里	44

第三个要义

尝试着以适当的方式来表达情绪

有了坏情绪怎么办？藏在心里？这样能走出坏情绪吗？大哭大闹，这样能有利于转化自己的情绪吗？有了坏情绪，却用了不适当的方式来表达，这只会让你的情绪更糟糕。尝试用适当的方式来表达情绪，才能让他人接受你的情绪，才能让你的情绪得到合理的转化。

有情绪不是什么大事儿	48
莫让坏情绪的洪水淹没我们	51
控制情绪不是不表达情绪	53
表达情绪要找到适当的方式	55
如何有效地表达自己的情绪	57
摒弃那些不适当的表达情绪的方式	60
表达情绪不能伤害他人	63
表达情绪要避免“情绪化”	66
表达情绪的合理时机	68
表达情绪应该是互相的表达	71
表达情绪的五個层次	73

第四个要义

疏导、缓解内心积累的不良情绪

有了不舒服的情绪，却不知道该如何疏导和缓解、不懂得及时转化，这只会让坏情绪泛滥成灾，让我们愈加痛苦。其实，疏导坏情绪的方法很多，如果你不了解这些方法，你不知道哪一种

： 方法对自己更有帮助，那么“1分钟转化自己的坏情绪”又怎么
： 可能实现？

莫让坏情绪“塞车”，学会疏导和转化	77
倾诉是最好的缓解情绪的方法	80
让坏情绪在适度的唠叨和牢骚中溜走	82
“一声叹息”赶走坏情绪	85
用哭泣释放自己的坏情绪	87
让笑声带走自己的坏情绪	89
用文字抒发自己不愉快的情绪	92
用音乐舒缓紧张的神经	94
在更多艺术形式中放松自己的心情	96
在大自然中放飞被束缚已久的心情	98
SPA，让你全身心放松的减压妙方	100
调节情绪的其他方法	103
用这些方式发泄情绪，结果适得其反	106
用心理暗示赶走坏情绪	109
用心理补偿调节情绪	112
慢节奏的生活会缓解你紧张、焦虑的情绪	115
用“生活的减法”给自己减负	117
学会遗忘，你才会释然	120

下篇 实践篇

——控制情绪才能控制局势

了解了情绪的产生和疏导方式，接下来我们要做的就是控制情绪，不让它们主宰我们的生活。控制情绪，才能掌控人生。无论你是一位员工还是一位经理人，或是一位普通的消费者，唯有管理好自己的情绪，才能更快乐地面对工作和生活。而对于职场中人来说，唯有学会将坏情绪转化为正能量，才会让自己的职业生涯跨越新的高度！

第一种 **实践**

经理人的情绪管理与压力应对

经理人是一个企业的中流砥柱，中坚力量，是职场竞争中的首当其冲者，上有上司，下有下属，经理人的压力可想而知：情绪易怒，脾气暴躁，紧张惶恐，压力重重……你该如何管理自己的情绪？应对自身的压力？其实，只要你转换自己的思维，找到转化自己情绪的方式，那么，“1分钟转化自己的坏情绪”就不是什么难事。

- 招聘最合适的员工，把可能的压力降到最小 124
- 面对员工的错误和失误，可以适当批评 128
- 面对“不成器”的员工，莫要总是大发雷霆 131
- 懂得收敛自己的情绪，释放员工的情绪 133
- 与其事后向员工发脾气，不如事前让员工分担你的压力 135

凡事亲力亲为太累，学会放权可缓解压力	138
将日程表化繁就简，你会轻松很多	141
“后浪”逐“前浪”，莫要惊慌失措和压力重重	144
职业瓶颈期该如何度过	147
做“高级打工仔”还是自己创业，选择自己能够承受的压力	150
如何应对年龄恐慌	153
学会在进退之间游刃有余	155

第二种 实践

员工的情绪管理与压力应对

员工是一座企业大厦的基石，然而他们却面临着众多难题，产生了种种坏情绪，承受着太多压力：初入职场，手足无措；工作“低人一等”，抬不起头来；前途堪忧，心中迷茫；同事难相处，烦恼不堪；上司不满意自己，心中压抑；客户难伺候，压力太大……如何转化这些情绪，化解这些压力？这是员工们面临的重要课题。

初入职场，如何缓解紧张情绪	158
“低就”未必低人一等，不要看不起自己	161
找到自己的位置，你才能更踏实	164
正确看待自己在公司里的位置，不要自卑也不要自大	167
莫要对工作产生抵触情绪，工作的意义不只是薪水	170
别总是发牢骚，绝对满意的工作不存在	172
长时间止步不前，不必太郁闷	175
豁达地看待比你强的同事	178

莫把同事当敌人，学会消化和同事之间的矛盾	181
难相处的人哪里都有，不要太烦恼	183
学会消解与上司之间的矛盾	186
莫把生活中的情绪带到工作中来	188
合理安排工作，不要为加班焦虑	191
用平和的心态对待工作中的一切得失	194

第三种 **实践**

消费者的负面情绪管理技巧

销售员与消费者，这似乎是永远的“敌人”——要么销售员愤怒地指责消费者的不理解、不尊重，要么消费者气急败坏地和销售员起冲突、生闷气。无论身份是哪一种，其实我们都明白——这种负面情绪对任何人都没有好处。那么，我们该怎么办才能驱散坏情绪，做一个成熟的销售员和消费者呢？

让顾客顺心，你才能舒心	198
面对客户的刁难，学会承受与化解	201
在客户面前控制好自己的情绪	204
自尊心别过强，才不会在客户面前情绪失控	206
花钱还受气，这种不好的情绪一定要妥善表达出来	208
买了令自己后悔的东西，要学会处理自己不好的情绪	211
不要比较来比较去，小心得“选择恐惧症”	214
找个环境好的地方消费，你的情绪会好一些	216
对经营者的小错误不必耿耿于怀	219
不要长时间的购物，这样会让你的情绪更糟	222

拒绝令你不舒服的服务	224
自己心情不好，莫要把坏情绪赖在经营者头上	227

第四种 **实践**

职场上，如何将负面情绪化为正能量

职场之中，既有一帆风顺的时候，更有着种种的不如意，空虚、自卑、紧张、焦虑……这是每一个人都曾经面临过的情绪问题，怎么办？就让这些坏情绪吞噬我们的意志吗？不能！只要你转变意念，找到方法，立即行动，那么，只需1分钟，坏情绪就能被你转化为正能量！

将空虚化为充实自我的正能量	230
将生气化为追求成就的正能量	233
将失望化为选择合理目标的正能量	236
将紧张化为提高工作效率的正能量	238
将自卑化为拼搏的正能量	241
将忌妒转化为超越他人的正能量	243
将恐惧化为积极上进的正能量	245
将焦虑化为改变的正能量	247
将压力化为动力的正能量	250
将消沉转化为奋斗的正能量	252
将痛苦化为“涅槃重生”的正能量	254

The background of the entire page is a repeating pattern of light gray smiley faces (:) and butterflies. The smiley faces are arranged in a grid-like pattern, while the butterflies are scattered throughout. The overall tone is light and positive.

上篇

理论篇

——情绪从何而来，因何而去

情绪，每天和我们如影随形，却又让我们无从把握。面对自己或他人的情绪，我们常常惶恐不安、不知所措。为什么我们会有情绪？它究竟是如何产生的，又是怎样消失的？内心压抑的情绪又该如何宣泄和排解？现在，就让我们一一解开这诸多的情绪困惑。

第一个要义

觉察自己当下的情绪，承认它、接纳它

“我没有情绪，我很好！”这是你面对自己情绪的态度吗？如果不承认、不接纳自己的情绪，又何谈转化自己的情绪？想承认和接纳自己的情绪，就必须先了解什么是情绪，如何觉察自己的情绪及识别他人的情绪。不知道这些的人，“1分钟转化自己的情绪”就只能是妄想。

走进熟悉而又陌生的情绪

提起情绪，或许你会告诉说：这一点都不神秘！喜、怒、哀、乐、忧、思、悲、恐，我们每天都被各种各样的情绪包围。但若问起究竟什么是情绪？又很少有人答得上来。人人都有情绪，有些人甚至有过刻骨铭心的情绪体验，但却无法给情绪下一个准确的定义。

让我们来看看下面这位朋友的日记，一起来了解什么是情绪？

今天早上醒来，情绪特别的低落，吃着早饭，眼圈里泪水止不住地打转，悄然间滑落，跌落在碗里。饭在嘴里，却难以下咽，昨晚你刺耳的话语还回荡在耳边。

出门前，看了一眼手机，有一条未读的短信，你的寥寥数语却又让我不

上篇 理论篇

——情绪从何而来，因何而去

知所措。昨天晚上我们的情绪都太激动，我知道我有些话伤了人，可是你何尝没有伤我。为什么我们彼此都这么敏感？

来到公司，我却没一点儿心情工作，什么也不想干。打开空间，想写些东西，最近我都是用这种方式来排遣情绪。可是还没写两句，眼泪又不争气地涌了上来。

我关掉空间，想去趟洗手间，却不小心一头扎进了男厕所，吓得我心惊肉跳。情绪坏到这种状态，还从来没有过。

从来都不认为自己是脆弱的，再难再苦再累，我都没有流泪；即使高考落败、工作受挫、理想破灭，我也没有这般难过。但，我就是受不了最亲的人的指责！

下午要出去做调研，也好，借此出去放松一下，调整调整情绪。什么时候我才能变得更简单一点、更纯粹一点、更淡然一点，但我实在是难以、难以做到啊！

这位朋友的情绪可谓是糟糕透了，从她的描述来看，她似乎很坚强，但似乎又很脆弱；她在不停地和自己对话，以此来缓解自己的情绪，她渴望调节自己的情绪，但一时又难以做到。

其实，情绪就是这样的，看似简单和习以为常，实际却非常复杂和难以捉摸。看看古人的描写就知道了：“采菊东篱下，悠然见南山。”这是欢快的情绪；“蜡烛有心还惜别，替人垂泪到天明。”这是伤感的情绪。

对同一件事情，即便是同一个人，在不同的境遇下喝酒，产生的情绪也会大相径庭：“呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁”，是愉快的情绪；“洒入愁肠，化作相思泪”，是不愉快的情绪。

鉴于情绪的复杂性，心理学家给情绪下了这样的定义：情绪是人对客观事物态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。情绪是一种复杂的心理现象，是内心的感受经由身体表达出来的状态。

我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说，美国心理学家普拉切克提出了八种基本情绪理论：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨，心理学家比较认同的人类的四种基本情绪是：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

从这几种说法来看，人类不愉快的情绪更多。就连中国的古诗词，更多的也是充满哀伤的词句，而欢快的词句却是少之又少。为什么会这样呢？这就要从情绪产生的基础来说明。

情绪产生的基础是需要，凡是能满足自己的需要或能促进这种需要得到满足的事物，便会引起我们愉快的情绪；相反，凡是不能满足这种需要或可能妨碍这种需要得到满足的事物，便会引起我们不愉快的情绪。而人性的本质是贪婪的、不易得到满足的，所以，不愉快的情绪总是那么多。

也正因为事物是复杂的，人的需要也是复杂的，而事物与人的需要的关系更复杂。所以，一件事情可以同时让人悲又让人喜，有些事情甚至能引起人们很复杂的、自相矛盾的情绪，所谓悲喜交加、百感交集、啼笑皆非，正是如此。这也从理论上说明了情绪的复杂性。

情绪还有其延伸内涵：第一，泛指感情、心情；第二指心境，例如，他的母亲去世了，他这段时间情绪都不太好，指的就是心境；第三指劲头，“今天工作情绪不错”，指的就是工作很有劲头；第四指不正当或不愉快的情感，也可以称为负面情绪或者坏情绪。我们常常说人“闹情绪”，闹的多是负面情绪。

除此之外，根据情绪发生的强弱程度和持续时间长短，又可将情绪分为几种状态：心境（比较微弱但持久的情绪状态）、激情（迅速强烈地爆发但时间短暂的情绪状态）、应激（出乎意料的情况下引起的情绪状态）等几种情绪状态。

看到这里，或许有人会大发感慨：原来，我对情绪所知甚少。正因为此，我们才有必要一起来学习和探讨有关情绪的更多内容。