



情绪控制的 100种方法

Emotional Control

超有效的情绪整理术

- 生活不必太计较，别跟自己过不去
- 跳出负面情绪包围圈，别让情绪失控毁了你
- 心理疗愈师最想分享的贴心枕边书

郭英（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

Emotional Control

情绪控制的 100种方法

超有效的情绪整理术

郭英（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

情绪控制的 100 种方法: 超有效的情绪整理术/ 郭英著.

—北京: 中国法制出版社, 2016. 4

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7332 - 3

I. ①情… II. ①郭… 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 (2016) 第 050055 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 李 宁

情绪控制的 100 种方法: 超有效的情绪整理术

QINGXU KONGZHI DE 100ZHONG FANGFA; CHAOYOUXIAO DE QINGXU ZHENGLISHU

著者/郭英

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2016 年 6 月第 1 版

印张/14.5 字数/203 千

2016 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7332 - 3

定价: 32.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010 - 66033393

值班电话: 010 - 66026508

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66054911

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)



第一章 保持良好情绪的情绪调节法 / 01

- 第一节 一定要记得微笑 / 02
- 第二节 不要把自己关在门里 / 04
- 第三节 控制自己的欲望 / 06
- 第四节 不去想不如意的事 / 08
- 第五节 换一种视角看问题 / 10
- 第六节 给自己积极的暗示 / 12
- 第七节 为失败找一个理由 / 15
- 第八节 告诉自己要保持冷静 / 16
- 第九节 对困难进行分解 / 18
- 第十节 你总有一个闪光点 / 19

第二章 缓解压力的情绪调节法 / 23

- 第一节 通过冥想可以缓解压力 / 24



- 第二节 进行适当的呼吸训练 / 26
- 第三节 让自己埋头于琐碎事务中 / 28
- 第四节 有时顺其自然也挺好 / 31
- 第五节 吃喝玩乐也能缓解压力 / 33
- 第六节 多进行体育锻炼 / 35
- 第七节 可以学着自我按摩 / 38
- 第八节 适当倾诉可以减轻压力 / 39
- 第九节 让自己的节奏慢下来 / 41
- 第十节 好心情是可以装出来的 / 42

第三章 停止抱怨的情绪调节法 / 45

- 第一节 不要苛求他人 / 46
- 第二节 不要不满足 / 48
- 第三节 不要总觉得自己怀才不遇 / 50
- 第四节 要有充足的耐心 / 52
- 第五节 坦然接受自己的一切 / 54
- 第六节 面对挫折不要气馁 / 56
- 第七节 命运由心态决定 / 59
- 第八节 绝不盲从任何人 / 61
- 第九节 有一颗宽容的心 / 62
- 第十节 学会感恩 / 65

第四章 远离平庸的情绪调节法 / 67

- 第一节 别总觉得自己很累 / 68

- 第二节 懂得自我推销 / 71
- 第三节 转变思想才能不再平庸 / 73
- 第四节 请活出崭新的自己 / 75
- 第五节 给自己找一个对手 / 78
- 第六节 不要让自己的心衰老 / 79
- 第七节 敢于冒险为自己创造机会 / 81
- 第八节 永远心怀希望 / 82
- 第九节 在平凡的工作中发现乐趣 / 85
- 第十节 总是集中注意力 / 86

第五章 战胜负能量的情绪调节法 / 89

- 第一节 将恐惧踩在脚下 / 90
- 第二节 坚信天无绝人之路 / 92
- 第三节 要掌控心中的怒气 / 94
- 第四节 即使失败也不能消沉 / 97
- 第五节 不要让猜疑成为内心的枷锁 / 100
- 第六节 要执着不要偏执 / 102
- 第七节 让抑郁远离自己 / 104
- 第八节 积极发掘自己的优点 / 105
- 第九节 送人玫瑰，手有余香 / 107
- 第十节 知足才能常乐 / 108

第六章 强化心灵力量的情绪调节法 / 111

- 第一节 找到真正的“我” / 112



- 第二节 不要局限于旧观念 / 114
- 第三节 不给自己设限 / 116
- 第四节 坚定信念才会实现人生理想 / 119
- 第五节 要由自己来定义幸福 / 121
- 第六节 永远不要满足于现状 / 123
- 第七节 保持成功的姿态 / 126
- 第八节 学会逆转不幸 / 127
- 第九节 拿得起也要放得下 / 129
- 第十节 学会遗忘 / 130

第七章 获得自信的情绪调节法 / 133

- 第一节 接受自己的不完美 / 134
- 第二节 坚持自己的与众不同 / 136
- 第三节 把缺点当作特点 / 138
- 第四节 提高对自己的评价 / 141
- 第五节 勇敢地在众人面前讲话 / 142
- 第六节 告诉自己没什么可怕的 / 144
- 第七节 要有文明的举止 / 146
- 第八节 做自己喜欢做的事 / 147
- 第九节 拥有一技之长 / 148
- 第十节 积极改变自己的形象 / 151

第八章 消除焦虑的情绪调节法 / 155

- 第一节 不要让批评伤害你 / 156

- 第二节 不要为工作和金钱烦恼 / 158
- 第三节 学会让焦虑到此为止 / 161
- 第四节 忙碌可以消除焦虑 / 163
- 第五节 不要因为小事而气馁 / 165
- 第六节 试着接受不可避免的事实 / 167
- 第七节 保持自我不改变 / 168
- 第八节 必要的时候可以做白日梦 / 170
- 第九节 一定要保持充足的睡眠 / 172
- 第十节 请放声大喊 / 174

第九章 改善交际的情绪调节法 / 179

- 第一节 留下完美第一印象 / 180
- 第二节 学会巧妙自嘲 / 182
- 第三节 幽默必不可少 / 185
- 第四节 与对方拥有共同的秘密 / 187
- 第五节 偶欠人情可以拉近距离 / 188
- 第六节 处处要给别人留面子 / 190
- 第七节 避免发生正面冲突 / 192
- 第八节 善于赞赏取悦人心 / 193
- 第九节 走出孤僻，释放热情 / 195
- 第十节 扬长避短，增加自信 / 197

第十章 拥抱爱情的情绪调节法 / 201

- 第一节 健康的人才是最美的 / 202



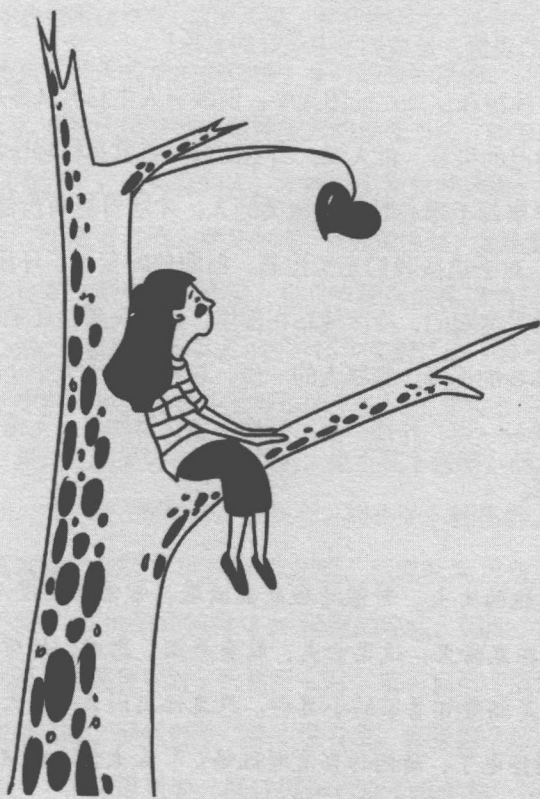
- 第二节 一定要爱自己 / 205
- 第三节 腹有诗书气自华 / 207
- 第四节 付出真诚才能得到真诚 / 209
- 第五节 拥有一颗感恩的心 / 211
- 第六节 收敛嫉妒之心 / 213
- 第七节 坚持不挑剔的生活 / 215
- 第八节 学会察言观色 / 216
- 第九节 说话时保持思考的姿势 / 218
- 第十节 没有什么不能宽恕 / 220

CHAPTER 01



第一章

保持良好情绪的情绪调节法





第一节 一定要记得微笑

卡耐基说：“笑是人类的特权。”笑，或许是上帝赐予人类最珍贵的礼物：它是一眼清泉，荡漾在脸上，防备的人便卸下了敌视与戒心；它是一剂良药，流淌过人心，寡欢的人便撇开了执念与愁闷；它是生活中最灿烂的那一缕阳光，拨云见日，雨霁天晴；它是最有效的语言，最讨喜的表情，是我们手中最好的名片！

我们当然愿意一直面带微笑，沐浴在这灿烂的阳光中。但跌宕人生总有几多风雨，身处其中，我们常常弄丢了自己的笑容。哲人说，当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开实乃易事；而在事事都不顺心时仍能微笑的人，才活得更有价值。糟糕的事总是不期而至，很显然，对于这些我们无法控制，但即使改变不了环境，至少可以改变自己的心境——困难是客观的，冷冷地站在那里，是哭丧着脸还是嘴角含笑立在它的面前，却取决于你我的选择。穷尽人的一生，总要迎接大大小小的磨难。既然苦痛不可避免，索性勇敢一点，开怀一点。就像一条优雅的鱼，无论顺流逆流，只留一个迎难而上的身影。

一位不幸的太太刚刚失去了她的丈夫。新寡的她悲痛欲绝，常常睹物思人、悲泣到天明。夜晚，她一个人坐在黑暗里，追思亡夫，暗自垂泪。忽然，她听到了一阵敲门声，开门一看，原来是隔壁邻居家的小男孩。只见他忽闪着一双大眼睛，笑意盈盈地问：“阿姨，刚刚停电了，请问你家有蜡烛吗？”太太似乎被这笑容刺痛了眼睛，恶狠狠地对那孩子吼道：“没有！”然后，“嘭”一声摔上了房门。

正要转身离开时，外面又响起了微弱的敲门声。她一把拽开门，训斥的话正待出口，却看见孩子高高地擎着双手，掌心里托着两根蜡烛：“阿姨，看见这边漆黑一片，就知道你家没有蜡烛。妈妈怕你一个人住会害怕，特意让我给你送过来两根。”孩子脸上依旧是那温暖的笑容。霎时，女人感觉自己的心里涌过一阵暖流，鼻子一酸，将那孩子紧紧地拥入怀中……

日子总要一天天地过，路也要一步步地往前走。不管怎样，烦恼也是一天，开心也是一天，那么，我们为什么不让自己过得更舒心一点呢？

生活中，我们无时无刻不被情绪左右：吵架了，就“气不打一处来”；挨批了，就“我怎么这么倒霉”；没赶上升职加薪，就牢骚满腹；和男朋友分了手，就心碎欲绝……总是让情绪牵着鼻子走，我们会被动又难受，不如做情绪的主人，不再让不良情绪困住自己，欲罢不能。充分的自信、科学的方法会有效地调整和消弭负面情绪，为自己追求成功的道路铺上身心健康的基石，让笑容的阳光常驻于你我心中。

开怀大笑是消除精神压力的最佳方法，能够改变自我认知，使人保持良好情绪。只有脸上充满笑容的人，才能对工作充满热情、对生活充满信心。

印度著名诗人泰戈尔说，当他微笑时，世界爱了他；当他大笑时，世界便怕了他。即使是对陌生人的微笑，也具有极强的感染力，会给自己、也给他人带来一份好的心情，并就此传递下去；而开怀大笑则代表一种释怀，当你把一切都看轻、看淡之后，这个世界也就没有什么可怕的了。快乐其实很简单，就是永远记得你的微笑！那种云淡风轻的笑容，不是不痛，也不是不在乎，而是不计较。

常言道：怒伤肝、悲伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。不良情绪就像一柄利刃，既刺伤了别人，也损害了自己。心理学家认为，不良情绪对于21世纪的人来说，更甚于19世纪的肺病与20世纪的癌症。因此，产生不良情绪后，我们一定要努力化解，微笑着应对。火冒三丈时，告诉自己“沉住气，发火只会让事情更糟糕”；愁绪难平时，提醒自己“愁也没有用，还是想个解决办法更要紧”；伤心欲绝时，安慰自己“身体最重要，况且再伤心也于事无补”……想想快乐的事情和任性的后果，



让自己笑起来，由“假装”的高兴变成真心的笑容。

俄国作家车尔尼雪夫斯基说过：“既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。”而人生的趣味，就在于它既有失败的痛苦，又有成功的喜悦，遇到逆境，恰好证明了自己生命的完整。当代著名学者周国平说：“幽默是心灵的微笑。最深刻的幽默是一颗受了致命伤的心灵发出的微笑。”所以，一定要记得微笑。努力让嘴角上扬，在心底给自己加油打气：笑对挫折，我能行！

第二节 不要把自己关在门里

宋人方岳有诗云：“不如意事常八九，可与语人无二三。”可见烦恼是人生的一部分，而其中的苦辣酸甜种种，却不足为外人道也。的确，谁都不是生活在真空之中，工作不称心、学习不顺利、人际交往不如意、恋爱常受挫、应酬有烦恼，家里家外的大事小情、情感交流上的磕磕碰碰……正是这些和谐、不和谐的声音叮叮当地汇成了整支生活交响曲。

人活一世，低到贩夫走卒，高至政商名流，每个人都有疲惫的时候，都有脆弱的一面，多多少少都存在心灰意懒的瞬间。每到这时，人总会愁绪满怀、思虑万千，觉得自己厌倦了世间的喧嚣吵闹，孤单又可怜，只叹这漫漫人生路，不知接下来又当何去何从。人自打呱呱坠地，就被迫认识了烦恼，每天一睁开眼睛，就会撞见烦恼。虽然我们总是急于将烦恼甩掉，但它偏偏不离不弃，如影随形，常常是按下了葫芦，浮起了瓢。对此，我们大多表现得惊慌失措、闷闷不乐，要么把自己关起来，谁也不理；要么把不快的情绪发泄到别人身上，伤人伤己……而这种状态的长期延续会打破人的心理平衡，成了癌症、高血压、冠心病、胃炎、胃溃疡等疾病的“温床”。坏心情是一种最恶劣的“传染病”，会极迅速地传染给每一个身边的人，甚至擦肩而过的陌生人。其实，快乐和烦恼就像一对孪生兄弟，始终紧紧跟随。有些人正高高兴兴的，会突然转念，心情一落千丈；还有些人在苦难中绝处逢生，偏

偏从烦恼之中硬硬地挺直了腰杆，勇敢地笑出声来。

人都会有情绪，喜怒哀乐就如同家常便饭，谁都免不了被烦恼纠缠，或多或少为一些琐事而心烦意乱。即便如此，我们还是得努力活着、努力生活，挨过了这一拨的苦闷忧愁，等来下一轮的雨霁天晴。因为我们还有父母的牵挂、爱人的关切、朋友的关心，纵使我们什么都没有，只要还活着，烦恼就是我们不可或缺的一部分。既然如此，就再没什么可以纠结，当心中阴云密布的时候，及时采取适当的方式，安抚和缓解心情，让自己尽快从消沉之中走出来。

首先，找出情绪不佳的原因。当你觉得闷闷不乐、忧心忡忡，甚至心烦意乱时，不要听之任之、任其发展泛滥，而要冷静下来，振作一点。不妨问一问自己：我为什么这么不开心？是与别人发生了误会，还是觉得自己做错了事情？问题的根本原因和症结究竟在哪里？我又当如何应对……这种理性的思考，能帮助我们挣脱感情的旋涡，梳理好思绪与心态。有时，我们会说不清、道不明地郁闷起来，也找不出什么具体原因，那你很有可能正处于情绪周期的“低潮期”或“平台期”，也可能是受到了天气、环境、睡眠质量、旁人的言行等因素的影响，过一段时间自然就好了。

其次，通过书写的方式记录下自己的想法与感受。心情不好时，可以将乱麻样的情绪以日记或博客的形式记录下来，这个书写的过程无疑就是一种自我缓解。瑞士心理治疗专家曾提出过一种舒压方法：给自己20分钟的时间来书写负面情绪。将你的愤怒、悲伤、自责与孤单等，毫无保留地写下，然后封存进一个盒子里。这样一来，不良情绪在时间（20分钟）和空间（盒子）上都被你设了限，这对于情绪的调节具有极大的心理暗示意义。陷入坏情绪时，不妨试着用这种方法倾诉。

最后，让自己忙碌起来。负面情绪爆发时，最忌讳把自己关在屋子里，一遍遍地回想那些烦心事，甚至连绵不断地牵扯出更多的陈年旧事。与其让痛苦与悔恨推来拉去地吞噬着你的心，不如放手去做一些让自己快乐起来的事，适当地宣泄情绪，转移注意力。看部喜剧、听听音乐，这是最不费力气的排遣方式，那些滑稽的语言动作、优美舒缓的旋律能够让自己很快放松下来；外出散步，可以闲庭信步，略微舒展一下身体，也可以安排一次短途旅行，看春风拂堤、烟雨写意，同偶遇的路人



闲聊几句，新鲜的人与事物，会为你带来不同的心境；溜溜达达、吃吃喝喝，只要不是暴饮暴食，索性沿着街巷一路走下去，喝杯清茶、吃点甜品、晒晒太阳、放空自己，再紧张的情绪也会慢慢散去；聚会娱乐，约上几个朋友，能倾诉的聊上一聊，不愿提的权当聚聚，KTV 里吼上两嗓子，小饭馆里侃山吹牛，这样痛快地发泄一下，心情自然会舒畅起来。

传说爱斯基摩人化解负面情绪的方法是：在冰天雪地里不回头地向前走，直到感觉情绪缓和下来，再回过头去望望起点，丈量这个坏情绪的长度。我们无法杜绝坏情绪的出现，但可以努力地将它的长度缩短一点，再缩短一点！韩寒说：“再累再苦就当自己是二百五，再难再险就当自己是二皮脸。”话糙理不糙，讲的就是面对逆境，要以豁达、从容的心态淡然处之。因为一个人，经得起生活的诋毁，才经得起生活的赞美；经得起生活的摔打，才经得起生活的馈赠和美誉。

第三节 控制自己的欲望

看过这样一段话：我们的心其实就是一块田，你不在那里种玫瑰，它就会长荆棘。喜悦就是使我们富有的玫瑰，贪欲就是使我们贫穷的荆棘。一个内心被各种贪欲所捆绑的人，他实际上是这个世界的苦役，只是他自己不知道而已。欲望乃生之伴，冷漠乃死之伴。任何一种生命都是有欲望的，最基本的欲望就是生存、活着，更高层次的欲望则引领着人类不断地满足自我需求、不断地进化发展。然而，欲望的两端，却系着截然不同的两面，一面是天使，一面是魔鬼。一旦失控，就会堕入无底的深渊。欲望是无边的海水，喝得越多，越是口渴；欲望是天性的召唤，心为形役，神为欲伤；欲望是灵魂中的痒，越痒越搔，越搔越痒。

14 世纪初期，爱德华发动政变，将当时的比利时君主，自己的哥哥雷力德三世囚禁起来。爱德华把哥哥关进了一个房间，并向他承诺：只要能够从房间里走

出来，他就可以拿回自己的皇位。而这个房间有门有窗，且从不上锁。但关键问题在于雷力德三世身形过于肥胖，要想走出这些正常尺寸的门窗，重登皇位，他就必须痛下决心、节食减肥。世人皆感慨爱德华的宅心仁厚，雷力德三世也明白，只要能够抵制住美食的诱惑，他便可以重归往日的辉煌。可惜的是，雷力德三世没有被爱德华囚禁，却被自己的贪欲所囚禁，越吃越胖的他在那个房间中整整待了十年，直到弟弟爱德华战死后才被放出来。但多年的胡吃海塞早已夺去了他的健康，出来不到一年，雷力德三世就一命呜呼了。

欲望就像一匹脱缰的烈马，要想更好地驾驭，人心里必须拥有理性与智慧；欲望就像一棵无法除根的树，只要经常修剪，也会形成一抹艳阳下的阴凉。“人是欲望的产物，生命是欲望的延续。”正是有了沟通的欲望，人类才发明了语言；正是有了探险的欲望，哥伦布才发现了新大陆；正是有了飞翔的欲望，地上的人才得以翱翔碧空；正是有了依赖的欲望，孤独的人才组成家庭、构成整个社会。从客观上讲，人的欲望有生理的、也有心理的，有复杂的、也有简单的，有原始的、也有高级的，物欲、食欲、情欲、表现欲、求知欲……我们前进的每一步都是源于对欲望的不断追逐，有了欲望才有了这个多姿多彩的世界。追求学习上的进步、工作上的成绩、生活上的幸福，这些都是正当的欲望，应该得到满足；但有些人一味地追求金钱、名利、美色，沉湎腐朽，欲壑难填，这就是邪恶的欲望，必须严加规范与约束。如果说满足正常的欲望，是人类进步的表现，那么控制邪恶的欲望，更是人伦文明的要求。

保持理智，警惕自己的欲望。经常审视自己的生活，反省自己是否正被欲望所控制。你有没有一时沉迷于某种网络游戏，整日茶不思饭不想？你有没有沉醉于那些路上的风景，不顾归期将至，只求享受停不下来的旅行？你有没有执念于一次无果的爱情，将亲人的苦口婆心统统抛在脑后？你有没有不甘于一场未能晋级的评比，妒忌的眼神只盯紧了讲台上那侃侃而谈的身影……我们似乎常常会被自己的欲望支配，做一些伤人害己的傻事情。所以，在生活被欲望搞得一塌糊涂之前，



我们必须理性思索、平复心情，把自己的欲望控制在合理的尺度上。

端正心态，正视自己的欲望。现实生活中，我们总是好高骛远、急功近利，这山望着那山高，急于将财富、权力和荣誉全都攥在手中。但它们往往会成为生命中不能承受之重，即使早早地得到，也会偷偷地溜走。“急，是因为弱者思维。”不要贪恋太多自己尚且承载不起的东西，生活的路需要一步步走，总有一天，你定能稳稳地悉数摘取那些荣誉。当然，追求权力、荣誉、财富并没有错，关键是要调整好心态，不可操之过急。夯实基础，打好根基，从低处做起，从小处做起。要有大海尽纳百川，却不弃涓流细滴的情怀，追求漫长的积累，拥抱持久的成功。

提高能力，平衡自己的欲望。很多人能力平平，欲望却无止境，眼看着别人少年得志，不禁埋怨自己生不逢时，损害了心理健康，滋生了负面情绪。最佳的解决之道是不断学习，追求进步，努力充实，完善自己。根扎得够深，站得就够高，当然就看得见更远的风景。同时，还要学会抑制和释放过多的欲望，给自己找一个宣泄的出口：瑜伽、音乐、旅行、看书、睡觉……根据自身实际选择一种适当的表达方式，调节情绪、缓解压力、养身养心、消弭过分的贪欲。

爱尔兰剧作家萧伯纳说：“生活中有两个悲剧：一个是你的欲望得不到满足，另一个则是你的欲望得到了满足。”我们不能丧失欲望，也不能放纵欲望，必须正确对待生命中的欲望，把握好尺度。不要放任欲望漫无边际地疯长，做欲望的主人，主宰自己的人生。

第四节 不去想不如意的事

有一对好朋友吉伯和马沙，在当地向导的带领下到阿拉伯徒步旅行。途经一处山谷时，马沙失足踩空，差点跌入谷底，吉伯紧紧地抓住他的手，使他脱离险境。于是，马沙在附近的大石头上刻了一行字：“某年某月某日，吉伯救了马沙一命。”

几天后，三人行至河边，吉伯和马沙拌起嘴来，在盛怒之下吉伯打了马沙一个