

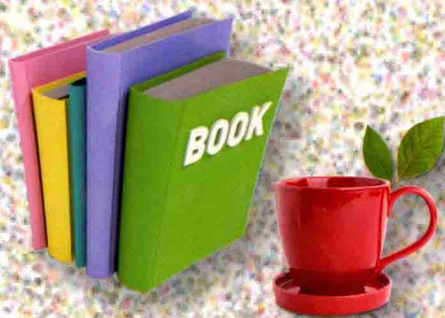


调整心态 控制情绪

情绪决定心境 心态塑造未来
用心态创造财富 用情绪改变生活

情绪决定心境，心态塑造未来。情绪和心态控制了一个人的行动和思想，同时也决定了一个人的心胸、视野和成就。世界上同样一件事情，在积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在消极者眼里，却总是弥漫着失望和烦恼。一个人的出身是无法选择的，但人生的道路却掌握在自己的手里。不同的心态、不同的情绪，决定了不同的人生方向。

王册◎编



中国华侨出版社

调整心态 控制情绪

王珊◎编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调整心态 控制情绪 / 王珊编. —北京: 中国华侨出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5113-5713-7

I . ①调… II . ①王… 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 (2015) 第 243624 号

调整心态 控制情绪

编 者: 王 珊

出版人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 中英智业

文字编辑: 雅 冉

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 525 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5713-7

定 价: 59.00 元

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

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。只有保持一种正确的、积极的心态，你才能领略到“蓝天白云、阳光沙滩”的人生意境，才会拥有快乐的人生。

人生的痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，都是由我们的心态所决定的。在痛苦、失败与忧愁面前，及时调整自己的心态，使自己展现出积极乐观的一面，这样便可以把自己的生活变成幸福、成功与快乐了。

什么是心态？心态就是对人、对世界的看法和态度。可以说，心态是我们真正的主人，心态决定了我们的命运。积极心态可以使我们学到处世的智慧和做人的道理，使我们的人生之路越走越宽，生命的价值越来越大，成就事业，获得幸福；消极心态则很有可能会让我们人生的航船驶入浅滩，从而失去发展的机会，成为失败者。

亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条，一是发现使你快乐的因素，增加它；二是发现使你不快乐的因素，减少它。而要达到上述目的，主要是依靠心态。”

世界上同样一件事情，在心态积极者眼里，总是充满着希望和机遇，而在心态消极者眼里，却总是弥漫着失望和烦恼。一个人的出生是无法选择的，但是以后的人生。道路却是掌握在自己手里的。不同的人生态度，决定了不同的人生方向。

我们要学会运用选择的自由和权力，把自己当成一个雕塑自己的工匠，尽可能地雕塑出自己喜欢的样式，使自己重生，让自己快乐和幸福，提升自己的人生价值。在生活中是否快乐与幸福，是否觉得充实，是否表现得出类拔萃，不在于你是谁，或者你拥有什么，它只在于你想的是什么，拥有什么样的心态，采取什么样的行动。

成功人士与失败者之间的差别在于：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则恰好相反，他们的人生受过去的失败与疑虑引导、支配。心态的力量是无法估算的，它既能够让我们踏入成功的圣殿，也能够让我们跌入失败的深渊。成功还是失败，就看你选择以怎样的心态去面对人生，积极和消极只是一字之差，所带来的结果却是天上地下。

情绪在人的精神世界中占据了核心地位。在危急时刻，人的情绪高于理性，并且在思维和行动中发挥着主导作用。当人们面临危险、屡遭挫败时，仅靠理智不足以解决问题，还需要情绪作为引导。在任何时候，人们都不应该忽视情绪的力量。

情绪是与生俱来的，但恰当地管理自己情绪的能力却是后天学习的结果。“股神”巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是因为对情绪和理性的控制力。不要忽视自己的情绪，每一种情绪背后都蕴藏着强大的力量。

善于管理情绪可以使我们有一个积极进取的人生。比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活一帆风顺；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。要知道情绪的力量在制约人，也在成就人，还在损害人，如何支配你的情绪，获取最大利益化的力量，是我们需要思考的问题。

生活就是这样，高兴一天是过，不高兴一天也是过，那么我们不妨以快乐平和的心情来度过。古希腊有一首歌谣“世上第一好是健康的身体，第二好是合法的财富，第三好是拥有快乐的心情”，所以说人生在世无论在什么样的环境下，都应该保持乐观、积极的人生态度。

本书从心态和情绪入手，分为“调整心态”和“控制情绪”两篇共十一章，将丰富动人的小故事与启发人心的哲理相结合，用睿智、生动的语言，由表及里、由浅入深地诠释了情绪、心态在我们人生中举足轻重的作用，并告诉你如何改变消极情绪，拥有阳光心态，成就自己的一生。

如果你现在还为自己的失意人生感到茫然无助，如果你想开启自身蕴藏的巨大能量，那么，请你打开这本书，命运将在这一刻，发生改变。

目 录

上篇 调整心态

第一章 认识心态，解读人生能量库	2
第一节 心态决定你的一生——心态的惊人力量	2
心态的惊人力量	2
“贵族心态”，圆满人生的保证	3
好心态让你更优秀	4
危机中爆发的超人能量	6
职场上心想事成的秘密	8
好心态解密幸福生活	9
态度，事业成功的关键	11
内心充满热量，才能释放热量	13
第二节 心理暗示——好心态成就自我	14
挑战自己，发挥你的超能量	14
好心态激发潜意识的力量	16
自我暗示的巨大力量	17
积极心理暗示的魔力	18
积极心态，积极人生	19
自我意象：让你由内而外地改变自己	20
用心呵护梦想	21
心有多大，舞台就有多大	23
第三节 正能量与负能量——心态力量的两极分化	24
认识正负心态的影响力	24
积极心态的正能量	25
消极心态的负能量	27
敢于打破常规，你也能获得成功	28
走出浮华尘世的诱惑	30
每个人都有属于自己的位置	31
启发性提问让你获取心态力量	32
小测试：启发性发问的情景测试	34
第二章 战胜人性弱点，跨越心态藩篱	37
第一节 散去自卑阴霾，迎接温暖阳光	37
用自强战胜自卑	37

不要成为自卑的俘虏	38
人生没有“假如”	39
不要对自己说“我不能”	40
学会放大自己的优点	42
成功，源于你接纳自己	43
相信自己是独一无二的	45
微笑面对生活的不完美	46
克服自卑心态的方法	47
小测试：你是个自卑的人吗	48
第二节 别让嫉妒成为心灵的毒瘤	50
嫉妒是痛苦的制造者	50
防止嫉妒害人害己	52
不要被嫉妒蒙住了眼睛	53
别拿别人的优点折磨自己	54
欣赏他人，让嫉妒变成动力	55
学会自医，远离嫉妒的辐射源	56
小测试：你是个爱嫉妒的人吗	58
第三节 摒弃浮躁，闲看庭前花开花落	59
现代人的浮躁心理及应对措施	59
浮躁常常由寂寞而生	60
内心不安，才是最大的敌人	61
宁静的力量	63
“心旷”才能有容	64
气定才能神闲	65
人人都需要静夜思	67
戒除浮躁，平常心助你成功	68
小测试：你经常心浮气躁吗	69
第四节 虚荣，是一场必输的赌局	70
虚荣，人性的弱点	70
锦绣华服的悲哀	72
过度虚荣是一条不归路	73
不要活在别人的价值观里	74
不要陷入虚荣的赌局	75
给虚荣者一剂良药	76
放下虚荣，回归本真	77
摆脱虚荣，看清自己	78
小测试：你是个爱慕虚荣的人吗	79
第三章 积极主动，突破自我——释放心态的正向力量	81
第一节 培养乐观心态：乐观者从来不会有失败	81
乐观能够改变世界	81

乐观是操之在我的“心造幸福”	82
心境转移，找寻你的快乐	83
乐观心态，引导好人生	84
乐观，让你成为你想成为的人	85
跌倒了站起来，一直向前看	86
乐观，让你化险为夷	87
小测试：你是乐观的人吗	88
第二节 培养从容心态：在喧嚣尘世中淡定吟唱	90
从容是一种内在的修行	90
从容处世，心怀高远	91
淡定从容，笑看人生	93
从容让你的步伐更坚定	94
看看沿途好风景	95
跳出“名利场”	97
心静如水，不为外物所扰	99
淡看生死，且笑且从容	100
小测试：你是个从容豁达的人吗	101
第三节 培养感恩心态：幸福就在你身边	103
感恩带来机遇	103
始终不变向善的心	104
仁爱的人，更懂得感恩	106
播下一颗感恩的种子	107
一杯牛奶的价值	109
学会感恩，你将拥有更多	110
感恩，让你的内心感受快乐	111
小测试：你是一个感恩的人吗	112
第四节 培养务实心态：人生坦途，是一步步踩出来的	114
务实是对自己的一种“诚信”	114
认清自我，知道自己能做什么	115
务实进取，摒弃空想	117
不做好高骛远的人	118
定位自我，务实工作	119
本色生活，本色做自己	120
成大事者从小事做起	121
脚踏实地，实现自我价值	123
本分做人，踏实工作	124
不可小视专注的价值	125
第五节 培养独立心态：独立是成熟的标志	126
依赖，是一副拐杖	126
摆脱依赖心理	127

能帮你的只有自己	129
别让依赖成为你的致命弱点	130
学会依靠自己	132
小测试：你是个自强自立的人吗	133
第四章 改变心态，操之在我——培养好心态	135
第一节 学会舍得，雨后自有艳阳天	135
懂得舍得的智慧	135
舍得分享幸福的馨香	136
鱼和熊掌不能兼得	137
别让得失左右你	139
懂得放下，才能收获快乐	140
放下得失心，才能享受快乐	141
从失去中获取	142
得失无挂碍，轻松生活	144
第二节 懂得包容，等于善待自己	145
苛求他人，徒增烦恼	145
包容，是一种修为	146
仇恨是用来遗忘的	147
走出狭隘的怪圈	148
宽恕，是难能可贵的美德	149
慧眼识人，多看他人的优点	150
包容，可以拓宽心胸	151
包容是对自我压力的释放	153
你心灵的容量有多少	154
包容，幸福生活的保护伞	155
第三节 勇于承担责任，才可以变得更强大	156
责任体现你的人生态度	156
敢于认错的人有大智慧	158
负责，一个成功者的态度	159
奋发，为自己的成功负责	160
做一个有担当的人	161
清楚并履行自己的职责	162
勇于为自己的失误买单	164
付出才有回报	165
敬业，是一种成功心态	167
坚守，也是一种担当	168
第五章 借助心态的惊人力量，打造成功人生	170
第一节 从现在开始，发掘心态的力量	170
勇于冒险，冲破内心的厚茧	170
善待压力，压力可以变动力	171

打败懈怠，培养进取心	172
能量，在体验中爆发	173
平凡心态成就非凡人生	174
积极心态开启能量之门	176
第二节 七项修炼，引爆心态的惊人力量	177
抽丝剥茧，看清自己	177
扫清心态障碍无死角	178
驾驭自己的人生	180
人生大智慧：能自省方自知	181
不要辜负了活着的机会	183
时刻享受你的人生	184
共赢启动成功	185
第三节 获取心态力量，开启人生的无限可能	187
正视困境不逃避	187
希望是绝处逢生的武器	188
成功，从自力更生开始	190
肯定自己的价值	191
创造机会，找到自己的舞台	192
求助不如自助	193
勇于为自己抉择	194
突破逆境，获取成功	195
人生处处有转机	196
第四节 好心态，助你社交	198
成功，从善待他人开始	198
善待他人就是善待自己	199
尊重他人，为自己预留资源	200
赞美他人，提升你的人格魅力	201
博爱之心，让你如处天堂	202
利他即是利己	203

下篇 控制情绪

第一章 解析情绪，打开人生命运密码	206
第一节 情绪跟随你的一生——认识情绪	206
情绪是一种力量	206
认识情绪的巨大作用	207
你的情绪从哪里来	209
人人都有情绪周期	211
观察自己的情绪	213
对自己的情绪负责	214

认识情绪的正负极	216
无论是好是坏，情绪都有传染性	217
情绪平衡时，你才是充满能量的人	218
第二节 梦想的启蒙之师——情绪的作用	219
情绪影响了你的行为	219
情绪可以改变命运	221
恐惧来自情绪的幻觉	222
坏情绪会阻碍你成功	223
难以抗拒的感染力	224
好情绪造就好人生	226
第三节 病由心生，情绪决定健康	227
心理疾病时代的危机	227
情绪对身体的影响	228
女性——情绪病的高危人群	229
情绪不安会导致肌肉紧张	230
“鬼剃头”，是谁在作怪	232
从“魔鬼身材”到“三个游泳圈”	233
两个特殊的糖尿病患者	234
情绪带来的“溃疡症”	236
偏头疼的罪魁祸首	237
不良情绪导致内分泌失衡	238
赶走失眠，还你一个美梦	239
第二章 情绪负债：自身能量的透支	242
第一节 情绪负债来自自身	242
选择性遗忘和记忆，是情绪在作怪	242
别让坏情绪影响你的判断	243
不要压制情绪，让他人满意	244
第二节 性格约束情绪——情绪负债的来源	245
依赖性格让情绪他人化	245
勉强自己，易让情绪负重	246
第三节 毒性教条给情绪施压	248
过度的赞美就像美丽的罂粟花	248
安慰也讲究方式方法	249
说不出心里话，情绪受挤压	250
别给自己的内心增加包袱	251
第四节 解除情绪负债，实现自我拯救	252
明确生活的意义在于有理想	252
选择好情绪，还清情绪债务	253
理性思维引导情绪	254
摆脱情绪负债，做你想做的	255

第三章 情绪爆发：失控的内心世界	258
第一节 情绪爆发，人体不定时的“炸弹”	258
情绪爆发是怎么回事	258
这些人为什么会失控	259
驯服不受控的情绪	260
悲观情绪让你的世界一片灰色	261
别让未发生的事情影响你的情绪	262
嫉妒情绪，让你陷入职场危机	264
第二节 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发	265
恐惧的邪恶力量	265
怀疑自己的能力	266
害怕失败的后果	268
不要被恐惧束缚手脚	269
恐惧是成功的敌人	269
认识婚前恐惧情绪	271
第三节 痛苦袭击心灵——悲伤爆发	272
悲伤情绪是心灵的牢房	272
悲伤，只会让生命更脆弱	273
不要让“情绪记忆”困扰你	274
别让你的世界黯淡下来	275
把悲伤融化	276
走出悲伤情绪，重获幸福	277
第四节 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发	279
爆发的愤怒是地狱之火	279
平和心灵助你平息愤怒情绪	280
愤怒，是安宁生活的阴影	281
冲动，是幸福的刽子手	283
不要被怒火冲昏头脑	284
缺乏忍耐，容易冲动	284
第四章 情绪调节：管理好情绪，才能管理好人生	287
第一节 情绪引发的灾难——生命的负重	287
猝死往往由于乐极生悲	287
生气等于慢性自杀	288
坏情绪会危及生命	289
思念让生命不堪重负	290
疑心太重自寻烦恼	291
第二节 千万别让坏情绪绑架你——情绪调节	293
做情绪的调节师	293
走出情绪的死角	294
“装”出来的好心情	295

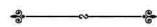
你为什么常常感到烦恼	296
紧张情绪，人体的定时炸弹	297
学会克制自己的情绪	298
第三节 别被他人的不良情绪左右——情绪传导	299
你只需要接受你自己	299
不要让他人影响你的情绪	301
勇敢地为自己选择	302
他人也是自己的一面镜子	303
第四节 给负面情绪找个出口——情绪释放	305
丢掉坏情绪，做到浑然忘我	305
警惕情绪污染	306
用宣泄为自己减压	307
吵架也能化解坏情绪	308
丢掉悲观情绪，做个开心的人	309
第五章 情绪掌控：你才是情绪真正的主人	311
第一节 丢掉抱怨，“不公平”是世界的一部分	311
消除抱怨，让心情更美好	311
为小事抱怨，你将一事无成	312
别为失败找借口	313
别让抱怨成为习惯	314
删除抱怨，拥抱快乐	315
远离抱怨，路会越走越宽	317
命运厚爱那些不抱怨的人	318
第二节 清除焦虑情绪，生活可以更轻松	319
产生焦虑情绪的原因	319
消除迷惘，让情绪放松	321
学会给自己减压	322
学会稳定自己的情绪	323
警惕社交焦虑症	325
面对困境，先安抚情绪	326
把焦虑情绪打包寄出去	327
第三节 提防忧郁情绪，和抑郁症擦肩而过	329
多愁善感是抑郁症的诱因	329
遭遇更年期女性的情绪危害	330
抑郁，是心灵的枷锁	331
忧郁情绪会给你制造假象	332
不要向自己行窃	333
控制思维，调动你的快乐情绪	335
抑郁不是天生的	335

第四节 善待孤独情绪，走出心牢，感受温情	337
孤独是怎么形成的	337
摆脱孤独，方法很简单	338
拿掉冷漠的面具	339
你有“都市孤独症”吗	340
孤独要适可而止	341
别给自己设牢	342
孤独情绪也有正向作用	343
第五节 放下后悔情绪，别被过往牵绊住脚步	345
不要为打翻的牛奶哭泣	345
心胸豁达，远离后悔情绪	346
走出后悔情绪，给自己一次机会	348
放过自己，学会向前看	349
遗憾，也能成全完美	350
第六节 战胜挫折情绪，锻造永不服输的魄力	351
对梦想锲而不舍	351
培养战胜挫折的意志	353
学会转移情绪	354
诱导积极情绪，对抗挫折	356
战胜挫折，激发进取心	357
第六章 趋利避害，发挥情绪的巨大作用	359
第一节 提升情商，在沟通中彰显情绪作用	359
情商体现的是一种沟通能力	359
“逆境情商”帮你克服挫折情绪	360
理解他人的情绪	361
管理自己的情绪	363
克服社交恐惧情绪	364
好情绪助你走出困境	365
情绪掌控，为自己拓宽道路	366
不要陷入回忆中	368
第二节 情绪排毒，排除扼杀自己的情绪	369
我们为什么有厌烦情绪	369
生气是用别人的错误惩罚自己	371
把你心中的郁闷说出来	372
学会和压力相处	373
找对你的出气筒	375
哭，也是缓解不良情绪的方式	376
疏导压抑情绪，走出封闭心理	377
消极暗示会左右你的情绪	378
如何宣泄坏情绪	380

第三节 心想事成公式——建立新的情绪习惯	381
建立转换到正向情绪的习惯	381
凡事看好的一面，拥抱正向语言	381
“缺陷”也可以变成优势	383
不要让自卑情绪困住你	384
逆境中成长起来的你更强大	385
学会储存快乐，情绪也有红利	387
不要给情绪施压，珍惜此时就好	388
你的生活需要幽默来调味	390
第四节 掌握情绪转换的技巧——有效策略大搜查	391
情绪调适：给不良情绪杀杀菌	391
调换一下位置，效果大不一样	393
克服职场压力，化解不良情绪	394
心境对情绪的巨大影响	397
只有了解情绪，才能更好处理	398
对你的坏情绪要宽容一点	399
不要一味压抑你的情绪	401

上篇
调整心态





第一章

认识心态，解读人生能量库

第一节 心态决定你的一生——心态的惊人力量

心态的惊人力量

生活给人怎样的回馈，取决于你以怎样的态度对待生活。

现在做出口贸易的张女士讲过她亲身经历的事情：

上学时期，我很喜欢做数学的解答题，觉得一条一条地列出“因为”“所以”，然后得出最终答案是一件很有意思的事情，就像小时候和小伙伴们捉迷藏一样，最终把他们找出来的那种欣喜，可以让自己感到无比自豪。因为可以从数学中找到自己的乐趣，所以，我的数学很好。

似乎很多东西都有对立面，就像有喜欢就一定有不喜欢一样。是的，我不喜欢英语，超级不喜欢，那些长长短短的字母密密麻麻地摆在一起，感觉脑子都大了，无论老师怎样苦口婆心地讲解，我还是无法打心眼里喜欢上英语，自然而然，我的英语成绩很差。忘了是什么时候，我收到了一张明信片，是哪里的景色我已经不记得了，但是写在上面的那一行行漂亮得不得了的英文字母，却深深地刻在了我的脑海里。原来，那些曾经讨人厌的字母竟然可以美得如同一幅画。从那之后，我渴望接近英语的心变得欢喜而迫切，等到期终考试的时候，我的英语成绩竟然破天荒地得了90分。

听了张女士的故事，你是否也在惊讶心态所起到的巨大作用？

我们常说：念由心生。往往你认为自己是什么样的人，就将成为什么样的人。烦恼与欢喜，成功和失败，良善与邪恶，仅系于一念之间，而这一念即是心态。我们生活在这个大千世界中，受影响的因素有很多，因此，心态也决定于很多方面。比如：同样的生活环境，同样的教育背景，为什么有人可以很成功，工作出色，生活美满，而有的人忙忙碌碌却无所作为，经济拮据，只能维持生计？人与人为什么有这么大差距？到底是什么因素在影响着我们，并决定了我们每个人不同的命运？

面对这些问题，许多人往往把主要原因都归结为外界条件，认为自己之所以没有这么优秀，是因为没有好的家世背景、没念名牌大学、没有好的工作机遇，等等。他们只会用消极悲观的心态来抱怨生活和命运的不公平，却从来没有审视过自己是用怎样的态度来对待生活的，更不用说激发心态的巨大潜能去创造奇迹了。