

有效地表达自己不失控

用强大的内心掌控世界

情绪 掌控术

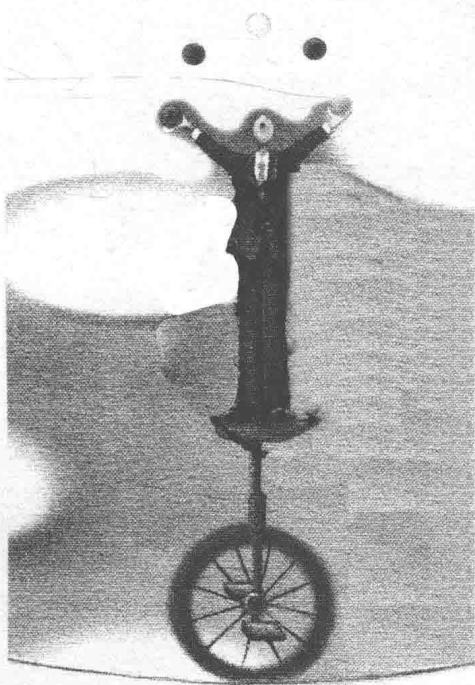
鸿雁
编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

情绪掌控术

鸿雁 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪掌控术 / 鸿雁编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5472-4049-6

I. ①情… II. ①鸿… 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(2017)第091431号

情绪掌控术

QINGXU ZHANGKONGSHU

出版人 孙建军

编著者 鸿雁

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm × 920mm 16开

字数 204千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4049-6

定价 49.00元

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！

目 录

第一篇 认识自己的情绪

第一章 情绪是什么

情绪伴随我们一生·····	2
情绪是怎么一回事·····	4
情绪是一种反应形态·····	7
人人都有情绪周期·····	10
情商与情绪管理·····	13
情绪是一个警示信号·····	16
情绪的“蝴蝶效应”·····	18

第二章 是什么在影响你的情绪

性格对情绪的影响·····	20
我们为何会产生忧虑·····	22
是什么原因造成了悲观情绪·····	24
焦虑随时随地可以产生·····	27
自卑情绪生成的因素·····	29
为何负罪感久久不能散去·····	32
我们因什么而困惑·····	34



为什么内心无法宁静·····	36
抑郁对情绪的影响·····	39

第三章 情绪的惊人力量

情绪决定生活质量·····	43
情绪对认知和行为的影响·····	46
好心情对健康的积极效用·····	48
心情的颜色影响世界的颜色·····	51
1%的坏心情导致100%的失败·····	52

第四章 提升自我认识，摆脱情绪负债

情绪债务从童年开始产生·····	55
情绪负债多半由自己造成·····	57
三种因素造成情绪负债·····	58
我们如何摆脱情绪负债·····	61

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”

看清你的情绪爆发·····	64
“情绪风暴”中人心容易失控·····	67
负面情绪消耗着我们的精神·····	69
负面情绪的极端爆发·····	71
勿让情绪左右自己·····	73

第二章 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发

时刻怀疑自己的能力·····	76
输给自己的假想敌·····	78
直面恐惧才能消除恐惧·····	81



不能正确认识已经历或未经历的事·····	84
内心怯懦容易导致失败·····	85
不轻易给自己下判决书·····	88
遭遇羞涩的情绪屏障·····	90
依赖心理过于严重·····	92
勇敢去做让你害怕的事·····	96
第三章 无法承受的心灵伤痛——悲伤爆发	
沉浸在失去的痛苦中不能自拔·····	99
内心世界没有阳光·····	101
感觉挫折像暴雨一样袭来·····	103
认为难以找到理解自己的人·····	105
总为逝去的昨天流泪·····	107
忘不了苦难和不快·····	108
悲苦地面对生活·····	110

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

接受并体察你的情绪·····	114
正确感知你所处的情绪·····	116
运用情绪辨析法则·····	119
了解我们自身的情绪模式·····	121
情绪同样有规律可循·····	123
用默剧的方式获知他人情绪·····	126

第二章 探究我们的情绪发生——情绪动机

善于运用情绪的自动发生系统·····	128
--------------------	-----

给你的情绪留一个思考空间·····	130
回忆也能存储情绪经历·····	132
勾勒一个美丽的情绪幻境·····	134
学会向别人倾诉真实的你·····	136
用表情带动你的积极情绪·····	139

第三章 摸清情绪的来源——情绪评价

对人对己，情绪归因有不同·····	142
情绪分析的“内观疗法”·····	144
运用辩证法策略改善情绪·····	146
将换位思考运用在情绪分析中·····	148
消除因偏见产生的情绪问题·····	151
培养你的加法思维·····	154
行动前的利益权衡·····	156

第四章 状态不好时换件事做——情绪转移

换一个环境激发情绪·····	158
古老中医的神奇情绪疗法·····	160
给情绪注满鲜活的泉水·····	163
疲惫时，和工作暂时告别·····	165
不要死钻牛角尖·····	167
唱歌也能疏解情绪压力·····	169

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

正确认识自己·····	172
内心不要残留失败的伤疤·····	175



适当收起你的敏感····· 177

不要认为自己不可能····· 179

第二章 减压，让生活更轻松——清除焦虑

现代人的“焦虑之源”····· 182

别透支明天的烦恼····· 184

学会让自己放轻松····· 186

说出自身的焦虑····· 188

社会精英，谁动了你的健康····· 190

第三章 慢慢品味，快乐生活——摆脱疲劳

远离扰人的职业倦怠····· 193

学会忙里偷闲，张弛有度····· 196

尝试简约生活，别活得太累····· 198

量力而为，才不会力不从心····· 200

迎接改变，告别厌倦····· 202

第四章 提防抑郁，放下后悔

做自己最好的朋友····· 205

别让抑郁遮盖了五彩斑斓的生活····· 207

不要长期沉浸在懊悔的情绪中····· 209

别让不幸层层累积····· 211

学会从失败的深渊里走出来····· 213

好心态创造好人生····· 215

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

事情没有你想象的那么糟····· 220

困难中往往孕育着希望····· 222

任何时候都不要放弃希望····· 224

别让精神先于身躯垮下····· 226

第二章 对生命满怀热忱的心——常怀感恩

感谢你所拥有的，这山更比那山高····· 228

感谢磨难，它们让你更加坚强····· 229

别以为父母的付出理所当然····· 232

感谢对手，是他们激发了你的潜能····· 235

让感恩溢于言表····· 237

第三章 善待他人，胸怀更开阔——学会宽容

气量大一点儿，生活才祥和····· 240

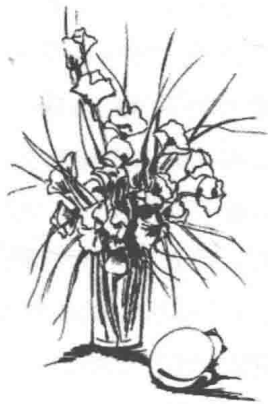
做到心胸开阔，便能风雨不惊····· 242

原谅别人，其实就是放过自己····· 244

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。情绪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。

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;但若换成另外一个人,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，它还具有一定稳定性的特征，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健康情绪中，心境自然而平和，他的整体心理状况是积极向上的。

但是现在很多人无法保持心境的平静，尤其是在高压力、快节奏的工作环境下，每个人的心情就像是六月的天空，瞬息万变。很多人容易被自己的情绪左右，结果不仅影响工作，还不利于自己的身心健康。

我们与情绪朝夕相处、日日为伴，所以我们应该学会调整自己的情绪，使自己的心境保持在一个平和、极佳的状态。如果你现在面临困境，那么请保持乐观，将挫折视为鞭策自己前进的动力，遇事多往好处想，多聆听自己的心声，努力在消极情绪中加入一些积极的思考；如果此刻你感到焦虑，那么就静下来理智地分析原因，冷静地恢复自信心，使自己振奋，摆脱主观臆断。如果此刻你感到抑郁，那么就可以郊游、运动、与人交谈、读书写字、听音乐、看图画等既能转移“视线”又对健康有益的活动，往往对人产生良性刺激，使你得以解脱。

另外，情绪还对生命健康有很大的影响。当心情愉悦的时候，个人的精神、体力、想象力都达到了最佳状态，这个时候不仅在工作、生活上会觉得如鱼得水，而且还能化干戈为玉帛、化疾病为健康，甚至还能把握机遇，享受成功的喜悦，从而让生命锦上添花。但是坏心情就不同，当个人情绪处于低迷消极期，不仅会

觉得各种琐事、烦心事都向你涌来，让你应接不暇、招架不住，而且会整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，导致错误百出，还经常跟别人发脾气，不愿意配合别人的工作，人际关系相当紧张，从而使心情更加消极抑郁。这时候的你茶不思、饭不想、夜不寐，长此以往，这些负面的情绪很可能诱发各种疾病，你的健康就会亮起红灯。

既然情绪是伴我们一生的朋友，我们就要把握住自己的情绪规律，从而由渐悟到顿悟，让自己的心境修成正果。当然，我们还要学会呵护、调理好心情，不断使其滋润生命，让生命更加丰盈、饱满，促使生命之花灿烂绽放。

情绪是怎么一回事

情绪与我们的生活密不可分，我们就应该时刻关注情绪，并深入地了解它。下面我们就从以下4个方面来认识情绪：

1. 情绪如何产生

科学研究表明，人的大脑中枢的一些特殊的原始部位明显地决定着人的情绪。但是，人类语言的使用和更高级的大脑中枢又影响和支配着比较原始的大脑中枢。影响着人的情绪和行为的主要来源是人自己的思维。另外，有些专家也指出：遗传结构只是在很小程度上决定着你是倾向于安静还是倾向于激动。而孩提时的经验和当时周围人的情绪则诱发着你的情绪萌芽。各种生理因素（如疾病、睡眠缺乏、营养不良等）可能使你变得容易激动。但是，对大部分人来说，这些因素的多寡并不能决定我们能否免受焦虑、愤怒和抑郁之苦。

我们的情绪在很大程度上受制于我们的信念、思考问题的方



式。如果是因为身体的原因而使自己产生不愉快的情绪，则可借助药物来改变身体状况。但我们非理性的思维方式就像我们的坏习惯一样，都具有自我损害的特性，而又难以改变。这正是情绪不易控制的真正原因。

2. 情绪的种类

情绪的种类主要分为以下几种：

(1) 原始的基本的情绪。

这类情绪具有高度的紧张性，包括快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

(2) 感觉情绪。

这类情绪包括疼痛、厌恶、轻快。

(3) 自我评价情绪。

这类情绪主要取决于一个人对自己的行为与各种行为标准的关系的知觉。包括成功感与失败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨。

(4) 恋他情绪。

这类情绪常常凝聚成为持久的情绪倾向或态度，主要包括爱与恨。

(5) 欣赏情绪。

这类情绪包括惊奇、敬畏、美感和幽默。

3. 情绪的反应模式

情绪的反应模式是多种多样的，依据情绪发生的强度、持续的时间以及紧张的程度，可以把情绪分为心境、激情和应激反应3种模式。

(1) 心境。

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态。心境受个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观影响。同样的外部环境会造成每个人不同的情绪反应。有很多在恶劣环

境中保持乐观向上的例证，像那些身残志坚的人、临危不惧的人都是情绪掌控的高手。

(2) 激情。

激情是迅速而短暂的情绪活动，通常是强有力的。我们经常说的勃然大怒、大惊失色、欣喜若狂都是激情所致。很多情况下，激情的发生是由生活中的某些事情引起的。而这些事情往往是突发的，使人们在短时间内失去控制。激情是常被矛盾激化的结果，也是在原发性的基础上发展和夸张表现的结果。

(3) 应激反应。

应激反应是出乎意料的紧急情况所引起的急速而又高度紧张的情绪状态。人们在生活中经常会遇到突发事件，它要求我们及时而迅速地作出反应和决定，应对这种紧急情况所产生的情绪体验就是应激反应。在平静的状况下，人们的情绪变化差异还不是很明显，而当应激反应出现时，人们的情绪差异立刻就显现出来。加拿大生理学家塞里的研究表明：长期处于应激状态会使人体内部的生化防御系统发生紊乱和瓦解，随之身体的抵抗力也会下降，甚至会失去免疫能力，由此就更容易患病。所以我们不能长期处于高度紧张的应激反应中。

4. 影响情绪变化的因素

影响情绪变化的因素有很多，概括起来主要有以下 3 个方面：

(1) 遗传因素。

遗传因素对情绪的影响主要体现在人的高级神经活动方面。我们可根据高级神经活动类型的三个基本特征，即兴奋与抑制过程的强度、灵活性、平衡性，将受遗传影响的情绪分为四种类型：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。遗传因素对情绪的影响一经产生，就很难改变。