

和焦虑保持距离

情绪管理

张鹤 编著

调控好情绪，让你的生活中从此没有了愤怒、冲动、抑郁和焦虑

最难的不是做什么，而在于你如何想



经济管理出版社

ECONOMIC & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

和焦虑保持距离：情绪管理

张 鹤 编著

经济管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

和焦虑保持距离:情绪管理/张鹤编著. —北京:经济管理出版社,2004

(《自我管理》丛书)

ISBN 978-7-80162-981-4

I. 和... II. 张... III. 情绪—自我控制
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 072184 号

出版发行:经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话:(010)51915602 邮编:100038

印刷:三河市海波印务有限公司

经销:新华书店

责任编辑:邹云捷

责任印制:杨玲 黄钰

责任校对:全志云 李玉敏

880mm×1230mm/32

7 印张

136 千字

2004 年 9 月第 1 版

2011 年 4 月第 2 次印刷

定价:20.00 元

书号:ISBN 978-7-80162-981-4

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社读者服务部
负责调换。联系地址:北京阜外月坛北小街 2 号

电话:(010)68022974

邮编:100836

前言

2003年4月1日，恰值愚人节，在当天的几乎所有媒体上，人们发现了这样一条消息：香港明星张国荣在香港中环闹市区文华酒店24楼坠楼自杀。警察在其身边找到一封遗书，遗书中简单提及因最近情绪问题而轻生。

纵目四顾，世界上有多少人受情绪所困扰？因为情绪不佳，多少人的工作、事业、家庭、生活乃至人生受到影响？因此，情绪是人生中最具影响力、最重要和最基本的问题。

大多数人都有受累于情绪的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来。于是频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐降临。

事实上，情绪是一个很微妙的心理作用。有很多人表面看起来很好，没什么情绪问题，但是，当你仔细来观察他的时候，就会发现他的眼神里隐藏着情绪的痕迹，这是因为他内在的情绪使自己的眼光显得非常忧郁，看起来也没什么精神。

喜怒哀乐是人之常情，想让自己的生活中不出现一点烦心事

几乎是不可能的，关键是如何有效地调整、控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

许多人都懂得要做情绪的主人这个道理，但遇到具体问题却总是知难而退，“控制情绪实在是太难了”，言下之意就是，“我是无法控制情绪的”。于是，任由情绪泛滥成灾，一时的痛苦之后还可能影响到自己的身体状况，给生活带来长远和不可估量的损失。

其实，情绪是可以控制的。我们要学会做自己情绪的主人，关键就在于掌握正确、科学的方法。本书就是教给你正确、科学地管理情绪的方法。同时，本书最大的特点还在于这些方法的实用性。在此，笔者真诚地希望，也相信读者能够在阅读本书之后，真正成为情绪的主人，能够把自己的情绪控制在一个最佳的状态。

为了能够提供给读者更有价值的信息，本书借鉴了一些专家的研究成果，其中或许有引用的疏漏之处。在致谢的同时，也表示我的诚挚歉意。

如果您在阅读本书中有任何的想法、意见和建议，欢迎与我联系，致信至下面的信箱：soly@2911.net。

在本书的写作过程中，得到了很多朋友的帮助，可以说本书是他们和我共同辛劳工作的成果，无以回报，只能在这里向他们表达我衷心的感谢。他们分别是刘红、韩云、贾小宇、王志明、张万洪、许红、华志强，其中刘红、韩云帮我做了全书的统稿工

作；贾小宇、王志明帮我做了大量的录入工作；张万洪、许红、华志强帮我查阅英文资料，并做了部分翻译工作，同时收集整理培训案例，并进行了全书的文字润色。在这里一并致谢。

目 录

第 1 章 全面认识情绪 1

情绪是在一定的事件或特定情境的影响下，在一定时间内产生的某种心理状态。但是，一定时间的情绪对人的影响却可能是长远的，甚至是永久的。

第 2 章 找到影响情绪的根源 15

像任何事情一样，一种情绪的产生都有其根源所在，只有找到它的真正根源，才能找到解决它的办法。

第 3 章 让自己处于正面的情绪中 29

情绪有正负两个方面之分，如果能够有效驱除负面的情绪，

和焦虑保持距离

那么就可以长久地处于正面的情绪中了。

第4章 和不佳情绪说再见 57

愤怒、抑郁、焦虑、冲动是我们经常遇到的情绪问题，年龄、工作、人际关系是生活中逃不掉的要面对的事情，管理好情绪，先要解决它们。

第5章 培养情绪稳定的能力 145

情绪的管理和控制也是一样的，在面对可能要发生的事情时，以某种固定思维来思考问题，以固定的态度做事，脑子里就会下意识地产生一些健康的思维方式和态度。

第6章 调节情绪的更多方法 169

有一些常见的情绪调节的方法，虽然不能将所有的消极情绪一扫而光，但能驱散心头的阴霾。如果你想拥有天使般的快乐，那就试试吧。

第 7 章 让生活丰富多彩的 12 个重要原则	
.....	187
美好生活是由自己创造的，选择权始终都是掌握在自己的手中。学会大步前进的诀窍，你的岁月将永远沉浸在幸福之中，你的生活也将会充满阳光。	
参考文献	213

第

1

章

全面认识情绪

本章导读

解读情绪

别让情绪影响事业发展

别让情绪毁掉健康

让良好的情绪带给你快乐和幸福

.....

薛梅，大学本科学历，漂亮、大方。然而近3个月来，她却前后换了10余份工作，平均每周换一份。

据了解，薛梅毕业后就到一家企业当文员，她自己称因为长得漂亮且爱打扮，而受到单位女领导和女同事的忌妒和排挤。和同事关系处理得不好，导致她每天心情压抑，情绪低落，对任何事都觉得兴趣索然，丧失了以往对生活、工作的热情和乐趣，并经常对前途感到悲观、失望，她开始看不起周围的人。于是，萌生了改变工作环境的念头。谁知，接二连三地换了10余份工作她都不满意，总觉得别人不如她，职务、薪水却比她高。

诊断：

白领的工作压力大，导致了这个群体在情绪、心理问题上有其明显特征，出现精神疲劳、注意力分散、遇事紧张、烦躁、抑郁等状况。目前，因情绪、心理问题前来医院就诊的白领越来越多，呈现出一种普遍的急需心理咨询的现象。

解读情绪

人，每分钟都会产生某种情绪——快乐或者痛苦。伴随着这些情绪的发生，人体会会有不同的变化，而这些变化以及伴随这些变化产生的有知觉的精神状态就是情绪。

和焦虑保持距离

几乎所有的情绪都可以被划分为两大类：

第一大类情绪是“愉快的情绪”。之所以叫做愉快的情绪，是因为这类情绪产生的变化能带给人们一种愉快的感觉，如希望、喜悦、鼓舞、镇定、友爱、关怀等都是愉快的情绪。

第二大类情绪是“不愉快的情绪”，如愤怒、恐惧、气馁、悲痛、不满等都是众所周知的不愉快的情绪。

在我们的工作和生活中，最常接触到的情绪，或者说核心的情绪有四种：满意、愤怒、抑郁和焦虑。

满意，是一种幸福的、愉快的情绪体验；

愤怒，是一种强烈的不满及对立情绪；

持续不断的悲伤可以转化为抑郁；

在多个不同情境中的担惊受怕可以转化为焦虑。

别让情绪影响事业发展

我们都希望自己能幸福并实现既定的目标，但是，焦虑、愤怒、压抑以及其他不愉快的情绪所引起的苦恼会影响我们的满足感、身心健康、和谐的人际关系及其他生活目标的实现。

调控自己的焦虑、愤怒、抑郁等情绪，提高对日常生活的满意度，能够使你更成功地实现预期目标，享受生活，体验良好的人际关系，促进身心健康。

不愉快及失控的情绪，不但减少了我们日常生活中的许多快乐，也阻碍了既定目标的实现。

有两位美国心理专家曾经针对一些上班族做过调查，调查结果显示，有70%以上的人都承认，他们在办公室中曾经有过愤怒、焦虑、哭泣、哽咽的情况。对这些上班族而言，这是“秘密”的经历，他们不希望被别人知晓，以免使自己变得很窘迫。调查发现，工作压力大的公司职员有半数都产生过“揍同事”的念头！

这并非耸人听闻，而是英国近日公布的一项调查结果。据称，高负荷的工作、爱出毛病的电脑、惹人烦的同事都是这种“愤怒”的根源。而且，女性比男性更容易发火。在调查中，51%的女性称自己曾经动过“暴揍同事”的念头。相比之下，男性还绅士一些，只有39%的人想过要打别人出气。当然，可能更多的人还是通过语言来发泄心中的不快，但这足以让别人无法忍受。

林兰是一家电脑公司的部门主管，她为人热情，工作能力也很强。按说，作为一名白领女性，她过得非常愉快。可是，最近她却非常郁闷，因为她收到了公司人事部门的一封警告信，说如果不能改善她的某些做派，她就要被解职了。原来，林兰是一个暴脾气，有时候，明明并不是人家的错误，可是脾气一上来，在未弄清事情真相之前，她就会大喊大叫，把人骂得狗血喷头，让人非常尴尬和不悦。结果，她的人际关系非常紧张，尤其是一些

和焦虑保持距离

年龄比较大的下属，更是对她充满了不满和抱怨，人事部门在收到很多的投诉信之后，对她进行警告也就是情理之中的事情了。

在办公室里，是否可以发脾气、与人发生争执？有时候，某些事情你实在看不过去，觉得受了不公平待遇，实在很想发作，不过，为了顾及颜面，你勉强忍了下来。而你知道问题还是没有解决，愤怒不满的情绪仍然憋在心里，随时都有可能被引爆。不巧，当你转过身去，看到一个满肚子怨气的家伙正对着你咆哮，他不自觉地嗓门越扯越大，分贝越升越高，这时，你可能的反应是——受到惊吓而不知所措？视若无睹地掉头走开？还是怒不可遏地反击回去？

一般人大都把办公室内争吵视为禁忌，凡是愤怒、喧闹、轻佻、悲痛、焦虑、哭泣等这些情绪化的反应，都不应该出现在工作场所。因为，发脾气或许很有效，但是也很危险，它很可能为你树立更多的“敌人”。

• 必须注意 •

办公室应该是冷静、理智的地方，当情绪容易激动的时候，应该尽量避免出现在办公室。要学会平复自己的情绪。

也许，经过一番拼搏，你终于有了一家属于自己的公司，坐

在宽大的老板桌后面，你满意地望着周围的一切，这是你的骄傲，所有的员工都要听从你的安排。于是，你以为可以从现在开始为所欲为，可以不再顾忌别人的感受，可以由着自己的性子随意发泄了。

如果这样，那就先看看下面的文字吧，也许，你的上述想法会有所转变。

晶体管之父肖克利于1955年回到老家圣克拉拉谷——大名鼎鼎的硅谷，建立了肖克利实验室股份有限公司。当时硅谷还没有几家大企业，他可算是硅谷的先驱。在硅谷里有着一流的天时和地利，但肖克利还需要另一项关键的条件：人才。

对于人才的挑选，肖克利的眼光绝对和他的技术眼光一样敏锐、独到。他回到人气旺盛的美国东岸，聘用了8位优秀人才。这些伟大的人才大都在30岁以下，正处于他们才能喷涌的顶峰时期，极具战斗力。

大家慕肖克利的名而来，摩拳擦掌要干一番大事。当他们来到肖克利实验室后都大吃一惊：所谓的实验室是光秃秃的白墙、水泥地和裸露在外的屋椽。物质条件如此之差，但想到肖克利的学术成就，大家还是坚持留了下来。没想到，这位在研讨会和讲演中令年轻人十分钦佩和仰慕的伟大科学家，却是最不好伺候的老板。他的市场学问十分可怜，而雄心又极大，对管理技巧一窍不通，甚至跟其他人打交道的能力都没有，还十分自以为是。

肖克利跟人说话时，总是态度傲慢。对于手下的一帮精英，他总是像老板对待学徒工一样颐指气使，怨气满天，所有的建议从来都不肯耐心听取，不管是好还是坏。他的部下提议研究集成电路，用扩散方法将整个硅晶体管的电路放在一个晶体管大小的位置上。现在看来，这是电子世界发展的趋势。但肖克利拒绝了他们的建议。逐渐累计的这类事情终于在1957年达到了顶峰，8人中有7人产生了跳槽的想法，于是8个人很快向肖克利递上辞职书。肖克利当时大为震惊，继而大发雷霆，由着他那傲慢的脾气发泄了一番，把这些人骂了个够，把他们称作“叛徒”，时称“叛逆八人帮”。可是暴躁的脾气把8人更快地推了出去。“叛逆八人帮”成了硅谷最著名的典故之一。

愤怒的本身是泄愤而后快的，但你要分清对象，不要伤及别人。你骂人就是侮辱人，损害人家的人格尊严。也许你曾经很成功，也许你的员工现在要看着你的脸色行事，但是，一旦你做得出格了，他们也会选择离开。因为你的公司不是他们惟一可以工作的地方。而你的公司，必须有众多员工的努力工作才可以维持下去的。

• 必须注意 •

要想让自己拥有更多的朋友与合作伙伴，要想使自己失去得更少，没有谦卑的态度是不行的。