

- 时刻保持良好情绪
- 不断开发自身潜能
- 好情绪让你成就自己的事业
- 挖掘潜能让你事半功倍



情绪调整 与 潜能开发

心态就是你真正的主人

“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”
心态决定人生的状态，想要改变人生的状态，首先应该调整人生的心态。
任何人都可以成功，每个人可供开发的潜能都是无限的。

阮彩云 编著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

情绪调整与潜能开发

阮彩云 编著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

情绪调整与潜能开发 / 阮彩云编著. — 银川 : 阳光出版社, 2014. 7 (2016.3 重印)
(职工培训丛书)
ISBN 978-7-5525-1378-3

I. ①情… II. ①阮… III. ①情绪—自我控制—职工培训—教材 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 162318 号

情绪调整与潜能开发

阮彩云 编著

责任编辑 李少敏

封面设计 李巧娜

责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团 出版发行
阳光出版社

出版人 王杨宝

地址 宁夏银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014244

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏报业传媒印刷有限公司

印刷委托书号 (宁)0000056

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 5.875

字 数 120 千字

版 次 2014 年 12 月第 1 版

印 次 2016 年 3 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-1378-3/G·1424

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究

丛书编委会

编委会主任：左 军

主 编：杨 钊 马利明 王杨宝

副 主 编：郭光华 毛洪峰

编委会成员：王森林 严光星 姚发国 雷 鸣 张文阁

冯德胜 马玉芳 张 武 马金明 马家斌

陈兴和 李国龙 马玉山 朱 伟 李兵琴

王 瑛 刘明钊 狄国忠 张廷辰 阮彩云

周晓军

序/

今年是《中华人民共和国劳动法》颁布实施第18年。

《中华人民共和国劳动法》是国家为了保护劳动者的合法权益、调整劳动关系、建立和维护适应社会主义市场经济的劳动制度、促进经济发展和社会进步，根据宪法而制定颁布的法律。作为维护人权、体现人本关怀的一项基本法律，一旦这把平衡用工单位与劳动者的重要标尺贯彻落实出现了问题，劳动者的维权就会遭受如西天取经般的磨难。

党的十八大明确提出了全面建成小康社会、实现“两个一百年”的奋斗目标。五一前夕，习近平总书记在与全国劳模代表座谈时也特别强调：“全社会都要贯彻尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的重大方针，维护和发展劳动者的利益，保障劳动者的权利。要坚持社会公平正义，排除阻碍劳动者参与发展、分享发展成果的障碍，努力让劳动者实现体面劳动、全面发展。”实现体面劳

动、尊严生活的关键是实现机会平等和权利平等。要创造充分的就业机会，创造一个公平的学习机会、培训机会，让每一个劳动者都能够通过勤奋、智慧而获得向上发展的机遇。

党的十八届三中全会就全面深化改革作出了总体部署，充分反映了包括广大职工在内的全体人民根本利益和共同心声，必将为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦奠定坚实的制度基础，提供强大的内在动力。在新的起点上全面深化改革，必将造福工人阶级，也必须紧紧依靠工人阶级。全心全意依靠工人阶级必须落实到改革政策制定、工作推进的全过程，充分激发职工群众投身改革的积极性，促进社会公平正义，让改革发展成果更多、更公平地惠及广大职工。加快健全促进就业创业体制机制，消除一切形式的就业歧视；加快形成合理有序的收入分配格局，实现劳动报酬增长与劳动生产率提高同步，提高劳动报酬在初次分配中的比重；加快建设更加公平可持续的社会保障制度，促进职工群众特别是一线职工、农民工、劳务派遣工、困难职工共享改革发展成果。

2013年10月召开的中国工会第十六次全国代表大会，号召全国职工群众和广大工会干部要深入贯彻党的十八大精神和习近平总书记系列重要讲话精神，坚定不移走中国特色社会主义发展道路，坚定信念、改革创新、埋头苦干，团结动员亿万职工在全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦的历史进程中，充分发挥工人阶级主力军作用，进一步明确了工会今后工作发展的目标任务。前不久召开的宁夏工会第十一次代表大会，全面总结自治区工会十大以来的工作，部署今后五年工作任务，选举产

生了自治区总工会新一届领导班子，对全区工会工作提出了新的更高的要求，高举旗帜，开拓创新，团结动员全区各族职工为建设和谐富裕新宁夏而努力奋斗。

“中国梦”的号角，已经吹响。团结职工群众为实现“中国梦”而奋斗，就要在全社会大力弘扬我国工人阶级的品格和劳模精神，让劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念蔚然成风。“一勤天下无难事”，实现“中国梦”，最终要靠全体人民辛勤劳动。劳动是财富的源泉，也是幸福的源泉。我们要在全社会特别是广大青少年中，倡导辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动，通过弘扬工人阶级伟大品格和劳模精神，引领和推动全社会崇尚劳动、造福劳动者，让全体人民进一步焕发劳动热情、释放创造潜能，通过劳动创造更加美好的生活。

“中国梦”是国家的、民族的，也是每一个中国人的。就每一位劳动者而言，“中国梦”应该包含一个实现体面劳动、有尊严生活的梦。只有让全体人民进一步焕发劳动热情，释放创造潜能，体面地劳动，有尊严地生活，“中国梦”的梦想大厦才会坚实、牢固。

在很多人眼里，体面劳动似乎只适用于那些身处管理层或者白领阶层的人群，这些人有固定的工作岗位，有较好的福利待遇，有丰富的业余生活，有房有车。至于大多数的劳动者，特别是体力劳动者，似乎体面和尊严离他们很远。事实上，当下损害劳动者的利益、剥夺劳动者权利的行为，也时有发生。人都是有尊严的，无论职务高低，无论贫贱富贵，都是通过劳动、智慧，赢得尊严的。要做到让劳动者实现体面劳动、全面发展，岗位技能培训是必不可少的。岗位技能培训不仅仅是在职员工的事情，就像

读书不仅仅是学生的事、是知识分子的事一样，读书、岗位培训应该是每一位公民应享有的福利。

为贯彻落实十八大和十八届三中全会精神，学习贯彻习近平总书记的重要讲话精神，为全面建成小康社会、实现“中国梦”的奋斗目标，培养和造就一支适应时代要求的高素质职工队伍，宁夏回族自治区总工会与黄河出版传媒集团特别策划编写了这套“职工培训丛书”。

本着“以人为本，切合实际”的原则，本丛书在正式编写前，丛书编委会向基层工会及企业发放问卷调查2000多份，丛书的编写则邀约了有着丰富岗位培训经验的培训师，有着丰富企业管理经验的企业家，有着深厚文化底蕴的学者、教授执笔。

丛书分《企业发展与个人进步》《工作目标与绩效改善》《企业文化与职业道德》《个人形象与职场礼仪》《情绪调整与潜能开发》《健康生活与幸福追求》《职工维权与工会作用》《人际沟通与说话艺术》，共8册。其中，《企业发展与个人进步》侧重于对企业的管理者的培训，《工作目标与绩效改善》侧重于对刚走向工作岗位的新员工或最基层员工的培训，《情绪调整与潜能开发》《健康生活与幸福追求》侧重于对员工体面劳动、尊严生活的心理层面的培训，《职工维权与工会作用》侧重于对职工权益保护的培训。

本丛书的编写试图通过深入剖析影响企业生存发展的经营模式、生存空间、人力资源、文化建设、员工素质、激励机制、目标路径、创新经验等方面的问题，帮助职工挑战自我，提高自身素质，增强职工参与管理的意识，提

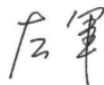
升职业技能，体面劳动，尊严生活。通过生动的案例分析，加大对员工心理健康的关注和投入，帮助他们搞好自我管理、自我调适，缓解心理压力，提高耐挫能力，发挥聪明才智。通过对《中华人民共和国劳动法》等相关法律法规知识的普及，强调通过工会组织，从保障最基本的劳动权利做起，从保障宪法赋予公民的每一项权利做起，让全体人民共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。让每一个人都能够经由合法与正当的渠道实现光荣与梦想，让“中国梦，劳动美”深入每一个人的心灵。

引导职工养成“爱读书，读好书”的良好习惯，开启职工智慧，激发职工的创新能力，丰富职工的精神文化生活，保障职工的基本文化权益是工会服务广大职工的重要内容，从这个意义来说，本丛书的编写恰逢其时，其重要意义和价值不言而喻。随着我国社会的转型，工会正实现从福利型、管理型向维权型、代表型的转变，希望借助本丛书的出版和发行，希望通过对员工进行的更广泛的培训，不断提高职工维权意识，参与创新社会管理，构建和谐劳动关系，发挥工会维权作用，让职工更深入了解工会，认识工会，养成要维权找工会的意识，以期对新时期的职工培训教育起到一定的帮助和借鉴作用。

是为序。

2013 年 12 月

宁夏回族自治区政协副主席
宁夏总工会党组书记、主席





前言

“心想事成”“万事如意”是人们对美好事物的期盼与祝福。但是，现实毕竟是现实，现实中既有阳光的沐浴，也有风雨的侵袭。完全一帆风顺的人生是没有的，有道是“人生不如意十之八九”，若让这十之八九的不如意长期左右自己，就会损害我们的健康，甚至使人失去生活的信心。是轻松、愉悦地欢度人生，还是沉重、烦恼地挨过一生，全由自己做主。好情绪来了留住它，坏情绪来了赶走它。你给生活什么样的面孔，生活也就给你什么样的面孔。法国作家大仲马说：“人生是用一串无数小烦恼组成的念珠，乐观的人是笑着数完这串念珠的。”了解、掌握了情绪调整的方法和技巧，就能“笑着数完这串念珠”。

本书前三章为情绪调整部分，从认知情绪、别让坏情绪操纵了你、我的情绪我做主三个方面对情绪作了简洁明

了的解读，旨在启示人们做情绪的主人而不是被情绪控制。一个能控制自己情绪的人，就是一个能够把握自己命运的人，也是一个有出彩人生的人。

在人的身体和心灵里面，有一种永不堕落、永不败坏、永不腐蚀的东西，这便是潜伏着的巨大力量。这种力量一旦被唤醒，即便在最卑微的生命中，也能像酵素一样，对身心起到发酵净化作用，增强人工作的力量。这种力量叫潜能。大自然将巨大的潜能赐给了每个人。人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比。任何时候都不要坐在那里等待，从现在起就开始行动，让自信支撑人生，让梦想照进现实，让压力变成动力，在行动中努力去开发自己的生命潜能，你就能发现自我价值；在行动中加倍地去发挥自己的潜能，说不定在未来你就会有一个别样人生。

本书后三章为潜能开发部分，从我的潜能有多大、如何开发你的潜能、潜能助你成功三个方面对潜能作了简洁明了的解读，旨在启示人们能够意识到自身蕴藏的潜能，同时能够真正开发出自身的潜能，凭借潜能的巨大能量创造生命的奇迹。

目录

CONTENTS

第一章 认知情绪 /001

读懂自己的情绪 /003

快乐为什么这么少 /009

脾气来了，健康就走了 /015

自寻烦恼毁生活 /022

第二章 别让坏情绪操纵了你 /031

嫉妒是腐蚀心灵的毒素 /033

愤怒使人生失去控制 /039

抱怨只会让你更不幸 /044

焦虑也许是杞人忧天 /051

悲观无异于慢性自杀 /056



第一章 认知情绪

■ 情绪对我们的生活质量具有决定性的影响。每个人都难免在工作 and 生活中出现各种负面情绪，这些负面情绪往往还会传染给别人。在情绪恶劣的时候，你是痛哭一场，疯狂购物，还是借酒浇愁？你是否发现自己成了情绪的奴隶？其实，情绪完全是可以管理的！我们可以驾驭自己的生活，读懂自己的情绪，最大限度地发挥情绪的积极作用，尽可能减少情绪的消极作用。我们的生活中不会没有情绪，我们能在情绪的世界里生活得更好！



读懂自己的情绪

心理学家经过长期的观测得出结论：一个人一旦被某种情绪俘虏之后，在他的心中，理智所占的分量几乎为零。也就是说，一个人的心情一经被某种情绪笼罩，是很难立即扭转的。得意忘形、欣喜若狂、眉飞色舞、呼天抢地、痛心疾首、悲痛欲绝、顿足捶胸、怒火中烧、神色惊遽、面如土色、追悔莫及，等等，都是在某种情绪掌控之下的具体表现。一直等到时过境迁，这样的表现才能慢慢地恢复常态。

003

我的情绪什么样

情绪是心情的直接表露。有什么样的心情，就有什么样的情绪反应。人们常说，人逢喜事精神爽。当你愉悦的时候，你的情绪就会折射到周围的事物上，哪怕是连绵的阴雨你也会觉得富有诗意，哪怕是缥缈的迷雾你也会感到美丽动人。然而，人生也常有不如意的事，这些事必然导致消极情绪的产生，要么焦急、恐惧，要么愤怒、内疚。

情绪时时刻刻都伴随着我们，我们走到哪里，情绪就跟到哪里，它像影子一样，甩都甩不掉。见到他人时我们总是会说：“看你情绪很好呀！”“你好像情绪很糟！”“什么事让你这么高兴？”“什么事让你这么沮



丧？”就连媒体报道也常会提到情绪，“伤者情绪稳定”“老者情绪激动”，等等。情绪就是人的晴雨表。

当然，正面情绪和负面情绪也不是泾渭分明的。同一件事情，既能引出人的正面情绪，也能引出人的负面情绪。住了大房子——宽敞、明亮，可又为耗时、费力打扫而烦心；买了高级轿车——舒适、便利，可又为被划、被蹭而闹心。一颗心被弄得乱七八糟，左也不是右也不是。在有的时候，正面情绪可能会转化成负面情绪，负面情绪也会转化为正面情绪。快乐来了，好！但你得提防“乐极生悲，甜中生苦”；悲伤来了，糟！但你又可以“化悲痛为力量”，创造人生的奇迹。所以，人常常会有复杂的情绪表现，有时是“悲喜交加”，有时是“爱恨纠缠”。这样的情绪很是折磨人。

原来情绪是个大家族

情绪家族，成员众多——兴奋、忧伤、爱、恨、焦虑、兴趣、抑郁、敬畏、同情、满足、厌恶、惊奇、绝望、羞愧、懊悔、幸福、自卑、沮丧、爱恨交织、悲喜交加……

现代心理学家们把它们归为四类：快乐、愤怒、悲哀、恐惧。它们分属两大阵营，一大阵营是正面的，一大阵营是负面的。要么兴高采烈，要么烦恼忧伤；要么洋洋得意，要么闷闷不乐。这两大阵营常争来斗去，不是东风压倒西风，就是西风压倒东风。

人人都喜欢正面情绪，它能使人感到愉悦、松弛、平静；它能让人热爱生活、珍爱生命，对未来充满憧憬和



希望；它能让你的中枢神经处于兴奋状态，荷尔蒙分泌平衡，新陈代谢旺盛，体内各个系统运转得井然有序；它能让你吃得香、睡得着，时时都有着十足的精气神。

负面情绪就不讨人喜欢了。它使人感到忧郁、紧张、烦躁；它会让人失去理智，失去健康；它能摧毁我们的事业，甚至夺去我们宝贵的生命。

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活：一只小羊羔随羊群在水草丰美的地方快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，小羊羔总是受到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，它根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。

心理学家还用狗做嫉妒情绪实验：把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负面情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。

实验告诉我们：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负面情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰就会导致身心疾病的发生。

负面情绪就一无是处吗

负面情绪一直不招人喜欢，那是有渊源的。它来自于我们的习惯，来自于我们的思维定式。我们头脑中装满了这样的观念：“男儿有泪不轻弹”“你不该没精打采”

“你不该乱发脾气”“你没必要牢骚满腹”，等等。慢慢地，我们就坚定地认为：伤心、愤怒、焦虑、烦躁之类的