

CONGMING NVREN QINGXU CAOKONGSHU

博雅丽人坊

聪明女人 情绪操控术

CONGMING NVREN
QINGXU CAOKONGSHU

华君◎编著

聪明女人正确对待自己的情绪，做自己情绪的主人

每天温暖自己一点点，让自己天天拥有好情绪，用强大的内心改变世界

今天，你掌控自己的情绪了吗？

一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量！

情绪的调节不仅能够使女人养成优雅的气质和涵养，更能够引领聪明女人经由情绪之门发现富有魅力的人生！

中国华侨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据
聪明女人情绪操控术/华君编著. —北京:中国华侨出版社,
2013. 1
ISBN 978-7-5113-3007-9
I. ①聪… II. ①华… III. ①女性—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 (2012) 第 262510 号

●聪明女人情绪操控术

编 著/华 君
策 划/刘凤珍
责任编辑/支慧琴
责任校对/孙 丽
装帧设计/无设计
经 销/全国新华书店
开 本/710×1000 1/16 印张 17 字数 220 千字
印 刷/北京紫瑞利印刷有限公司
版 次/2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号/ISBN 978-7-5113-3007-9
定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
编辑部: (010) 64443056 64443979
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708
网 址: www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

序 言

情绪无时不有，无处不在。情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。任何人都不可能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。在通常的印象中，女人都是情绪化的动物，很容易出现情绪问题。因此，对于女性来说，最大的问题是如何控制好我们的情绪，做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

情绪是生命的能量表现，各种情绪的存在都有价值。情绪本身不是问题，情绪背后的问题才是真正的问题！在工作或生活中，当我们自己能力不够、不能解决或是不愿意解决某个问题时，我们在心理上就会形成一种压力，随之而来的外在表现就是情绪化。

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。善于管理情绪可以推动人的各种活动，使我们有一个积极进取的人生。如自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。我们的生命中，不可避免地也要产生令人不快的情绪，如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、忌妒、羞愧和内疚等。假如不良情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

当女人对不良情绪忍耐克制，或者心生郁闷压抑时，就会对身心健康带来严重伤害，同时也会出现相关心理与生理的不适症状，而长此以往，这种表面上逆来顺受、毫无怨言，内心却怨气冲天、痛苦挣扎的女人与癌症的相关性将会越来越大。负面情绪会随时随地出现在每个女人的身上，任何人都脱离不了它的困扰，所以你别想逃离它，别想躲避它，别想不理睬它，别想看它。相反，你只有掌握它、控制它，让它为你所用，你才能攀越成功巅峰，享受美好人生。

心若改变了，情绪就会改变；情绪改变了，行为就会改变；行为改变了，习惯就会改变；习惯改变了，性格跟着改变。所以，如果说性格决定命运，那么，情绪则左右着你的人生。因此，你应当了解你的情绪，了解如何控制你的情绪，了解如何改变你的情绪，做你情绪的主宰。

情绪的好坏，关系到女性的生活质量、身体健康和职场发展。因此，学会控制好自己的情绪，是每个女性一生中都必须学习的重要一课。作为一个聪明的女人，不让自己永远处于不良情绪的包围之中，要懂得给心情换“跑道”。掌控和调节我们的情绪，能使女性愉快和轻松地学会管理自己的情绪，获得幸福、圆满的人生。心理问题无小事，情绪好一切都好，不能控制情绪就无法掌控人生，真正的健康从心理开始。情绪左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量。不良情绪影响着人们的心理，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多、越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。调控情绪的关键是必须将其控制在适当的范围内。及时调控和关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

本书归纳整理出最简单、最实用的情绪调节方法，它会让你真正体验健康智慧的人生感觉。我的情绪我做主，它是为聪明女性精心准备的一本永葆快乐的情绪和自我操控的最佳读本！

目 录

第一章 聪明女人正确对待自己的情绪

情绪是人的心理、思想活动的一种外在表现，它表达人们对外在世界的感受。作为一个聪明的女人，要正确认识和对待自己的情绪，时时甄别不良情绪，并充分利用好情绪，这样才能为自己带来好人缘，让自己的事业取得更大的成功，也让自己的生活更加幸福。

不同的情绪带给女人不同的生活

开启你心灵的“发动机”

你“聆听”自己的情绪了吗

洞察并运用好自己的情绪周期

学会承认并悦纳你的情绪

身心健康与情绪的好坏息息相关

聪明女人会从正面发挥情绪的作用

好情绪锦上添花，给女人带来最佳竞技状态

不良情绪雪上加霜，更容易导致失败

情绪如病毒，女人再聪明也易受感染

在情绪的世界里聪明女人会生活得更好

聪明女人决定情绪，情绪决定成败

好情绪给女人带来好人缘和职业成功

情绪决定你的健康，聪明女人你懂得

做决定要有好情绪

不同的身体语言表达不同的情绪

聪明女人要正确对待情绪压力

负面情绪并不全都是坏事

允许自己有负面情绪

第二章 聪明女人做自己情绪的主人

作为一个聪明的女人，要时时控制好自己的情绪，要做自己情绪的主人。无论在生活还是工作中，聪明女人都以积极的心态去面对，她们懂得心态要平和，懂得放松和休息，能够让不良的情绪得到很好地控制，从而这样才会让生活变得简单，让快乐无处不在。

聪明女人如是说，我要成为自己的主人

进行情绪锻炼，做情绪的主人

将情绪转换器调到最佳状态

选择积极的心态造就良好的情绪

好情绪源于自我管理

控制好情绪相当于为幸福生活“购置”必需品

控制情绪就是要让生活简单，让快乐常在

与其羡慕别人，不如享受自己

控制好情绪，快乐生活有“二八”

度量PK脾气：好情绪随叫随到

让和气掌握对情绪的绝对控制权

乐观豁达，天天好情绪

花一点时间休息，让情绪变得舒缓

心情放松，再不良的情绪也会得到控制

“活得累”是你不懂得放松情绪

知足带来良好情绪

聪明女人时时宽以待人
原谅的是别人，释放的是自己

第三章 聪明女人懂得把坏情绪挡在门外

一些坏情绪或是不良情绪诸如压抑、恐惧、忧郁、猜疑、暴躁、愤怒、忌妒，等等，都会严重危害到女人的身心健康，因此，作为一个聪明的女人，要时时懂得，情绪化是女人生活的真正杀手，会让人感到身心疲惫，会让人情绪变坏，情况变糟，一定要坚决地把它拒之门外。

情绪化是女人幸福的真正杀手
情绪不佳会让女人把事情办砸
从失败的阴霾中走出来
悲观带走女人快乐的源泉
真的错了就坦诚认错
不找借口，聪明女人会学着适应
适当地发泄内心的积郁
你是否会为自己的焦虑“埋单”
摆脱压抑，不为繁忙而苦恼
消除恐慌，它比病毒更可怕
摒弃恐惧，让它产生积极效果
忧郁是女人的隐形杀手
猜疑是女人悲剧生活的催化剂
暴躁是让女人点燃恶果的导火索
虚荣的女人害人害己
女人，别让忌妒蒙蔽了你的双眼
抑制愤怒，莫因气恼酿大错
忌妒与羡慕只隔了一层纱
培养勇气，克服怯懦勇自强

第四章 聪明女人让积极的因素成为助推力

作为一个聪明的女人，会时时让自己保持一颗年轻、快乐、健康的心，她们热情乐观，自信美丽，在工作或是生活中都把自己的角色演好，会用智慧缔造属于自己的幸福生活，也更善于发现生活或者工作中的美好事物，享受朋友的爱和家庭的温情。

给心灵打开一扇窗
聪明女人让心永远年轻
给自己一颗快乐的心
每天给自己一个希望
自信塑造一个全新的自我
困难中往往孕育着希望
用乐观铸造生命奇迹
聪明女人善用智慧缔造幸福生活
把自己的角色演好就行
用积极的暗示心理鼓励自己
聪明女人善用神秘的第六感
喜欢和乐观的人在一起
努力从工作中寻找乐趣
享受正在感受的爱与温情

调适心理，重视生活细节

第五章 聪明女人善为情绪排毒

聪明女人明白，一定要定期为情绪排毒，为心灵洗澡，她们不会让压力成为自己成功路上的绊脚石，会把愤怒转化成身上的动力，善于找到适合自己的消遣方式，并合理运用休息方式；同时，她们还善于运用幽默，善于自我解嘲，为情绪排毒。

情绪也要大扫除

要及时清理自己的情绪

清除心理垃圾，给心灵松绑

不要让琐事干扰你的情绪

改变环境能够避开情绪污染

把“阳光”路上的绊脚石搬开

给愤怒一个向上的出口

放松的时候就要抛开一切

将坏情绪改写成好情绪

幽默为情绪打开一扇窗口

不因别人奉承而趾高气扬

谦恭让情绪走出低谷

用读书来调节自己的情绪

养成一种自己专有的嗜好

第六章 聪明女人拥有职场好情绪

在工作中，我们常有情绪低落的时候，有人很快找到了轻松与平静，回到原有的生活之中；有人却很难回得去，在情绪之海里面挣扎，怎么也游不到对岸，常常由于一时冲动而失去一份好工作，或者一直活在不良情绪之中。这时，我们一定要掌握好自己的心态，才能拥有好的情绪。

警惕工作中的负面情绪

消除工作中的负面情绪

工作中常需寻找心理代偿

减轻职场紧张情绪的方法

工作中的急躁情绪要不得

职场忧虑是毫无意义的

事情没有你想象得那么糟

别让误会影响情绪

面对职场流言，何妨淡然处之

工作中要时时保持心情愉快

工作中要学会克制才会拥有好情绪

承担有益进步的压力

时刻保持冷静的情绪

第一章 聪明女人正确对待自己的情绪

情绪是人的心理、思想活动的一种外在表现，它表达人们对外在世界的感受。作为一个聪明的女人，要正确认识和对待自己的情绪，时时甄别不良情绪，并充分利用好情绪，这样才能为自己带来好人缘，让自己的事业取得更大的成功，也让自己的生活更加幸福。

不同的情绪带给女人不同的生活

什么是情绪？作为一个聪明女人，首先需要明白情绪的概念。

情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合心理和生理状态，是人对外界刺激所产生的心理反应以及附带的生理反应，如，喜、怒、哀、乐等。

情绪是指伴随着人的认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应，包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。

情绪是个人的主观体验和感受，跟心情、气质、性格和性情有关。如高兴时会喜形于色，悲伤时会痛哭流涕，生气时会咬牙切齿，担心时会坐卧不宁、茶饭不思等，都属于情绪在身体动作上的反应，行为在身体动作上表现得越强烈，就说明其情绪反应越大。

情绪是信心这一整体中的一部分，它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性，是信心在生理上一种暂时的较剧烈的生理评价和体验。

尽管不同的人对情绪的理解各不相同，但其基本构成要素都包含以下几个方面：

情绪是人的生理反应，包括心跳频率、血压高低、呼吸频率、肌肉紧张度等。

情绪是人的行为表达方式，包括在具体环境下所表现的明显的或微妙复杂的一系列动作，这可能都跟实际行为相关联。

个人的抱负、思想、人生追求、认识能力等，这些决定了你的情绪类型、情绪表达方式及情绪的强弱程度。

情绪包含了认知的成分，涉及对客观事物的判断，它是判断一个人情绪是否健全的重要要素。

就情绪与生理反应的关系而言，很显然，是先有生理反应，然后才可能有情绪的存在。心理学家通过大量的实验证明了这一点：他们给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素后，发现他们都和正常人一样产生了恐惧，学会了回避。

情绪总是和需要相关的，需要是情绪产生的重要基础。根据需要是否得到满足，情绪具有肯定或否定的变化。

情绪影响着人的行动，给女人带来不同的生活，从大的方面讲，表现为两个方面，一者为悲观，一者为乐观。悲观的女人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的女人，先战胜自己，然后才战胜生活。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；而在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。悲观的人，即使所受的痛苦有限，前途也有限；乐观的人，即使所受的磨难无数，而前途更无量。

人食五谷杂粮，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，均属人之常情。作为女人来讲，正确调节自己的情绪并理解他人的情绪，可以让诸事顺利，人情通达；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能步步被动，举步维艰。

我们都向往幸福的生活，大多数女人不愿经历痛苦、悲伤或是恐惧、愤怒。然而，情绪无时无刻不伴随我们左右，而且它总能够以很快的速度形成，甚至快到我们无法察觉，只是对情绪的不同控制才导致不同的后果，有的情绪能够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。因此，我们要正确认识自己的情绪，要明白好情绪带来幸福生活，坏情绪带来悲惨生活。因此，女人要认识情绪，并利用好自己的情绪，才能让它给我们带来幸福，而不要做情绪的奴隶，任凭情绪摆布！

开启你心灵的“发动机”

多年以前南美曾发生了一次强烈地震，在清理一栋建筑物的废墟时，人们发现了一对母子，母亲已死去，而那不满周岁的孩子竟还活着。许多人都为之惊异：那栋建筑物塌陷后，楼内无一人幸免，这个孩子能幸存下来，几乎是一个奇迹！

但随后人们发现，那位母亲在死时呈现出弓腰的状态，双手支撑在地板上，她用自己的身躯，竭尽全力抵挡住垮压下来的重物，为孩子留下了一丝呼吸的空间，也为他留下了一条生路。

这是一个真实的故事，一位母亲在生命的危急关头，没忘记用爱为他们的亲情做出最后的注脚，正是“爱”这种强烈的情感，激起她非凡的勇气。这一感人的故事证实：无私的爱和感情，在人们生活中是多么重要，人们从中看到了情感的目的性及其巨大的能量。爱这种伟大的情感，演变成强大的力量，去拯救自己的子女，并压倒了自己求生的本能。

以理智的眼光看，自我牺牲是非理性的，但对情感而言，这是唯一的选择。

什么是情感呢？每个人都有自己的需要、态度和观念，情感就是人在这些因素的支配下，对事物的切身体验和反应。情绪是情感的外在表达方式。

情感占据着人类精神世界的核心地位。社会生物学家为此就指出，人们危急时刻的情感高于理性，发挥着主导作用。的确，当人们面临挫折、失败和危险的时候，仅靠理智是不足以解决问题的，还需要情感来作为引导。

人类内在的情感，伴随着人类悠远的进化历程，默默地、一次又一次地反复出现，直至它被烙印在神经系统，成为先天的、自主性的情绪反应倾向。这个漫长的历史过程，再次印证了人类情感的存在价值。

情感的力量是不可小觑的，在任何时候，人们都不应忽视情感的力量。

当年泰坦尼克号沉没的时候，年老的船长平静地留在轮船上，平静地面对死亡。他的行动感动了许多人，致使这些人在大灾难和即将来临的死亡面前，也表现得异常镇静，这充分地体现了情感在人类生活中的重要性。

情感可为我们带来伟大的成就，也可能使我们失败，所以，我们必须知道，要控制自己的情感，首先就要了解对我们有刺激作用的情感有哪些。我们可以将这些情感分为7种消极情绪和7种积极情绪。

7种消极情绪为：恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、忌妒、报复、迷信；7种积极情绪为：爱、性、希望、信心、热情、乐观、忠诚。这里归纳的14种情绪，正是你人生计划成功或失败的关键，它们的组合，既能意义非凡，又能混乱无章，完全由你来决定。

上面每一种情绪都和心态有关，这些情绪实际上就是个人心态的反映，而心态又是你可以组织、引导和完全掌控的对象。

作为一个聪明的女人，必须控制你的思想，你必须对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝它。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害，所以我们必须学会控制自己的情绪。

中国香港“突破”机构的副总干事李兆康先生多年从事青少年心理辅导工作，他在一本有关情绪的小册子中用了4个形象的比喻来描述情绪，可能会对你了解并控制这14种基本情绪有所帮助。

情绪好像是我们心理上的“保安系统”。一旦身边的人或事对我们的身心构成威胁，这个保安系统就会发挥作用，发出相应的警报信号，这样，我们就可以及时地采取适当的应对措施保护自己，不致受“伤”。比如，如果遇到危险的情况，这个保安系统就会产生恐惧情绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗。如果有人伤了你的自尊，你的心里一定先是郁闷，然后变为愤怒，这提醒你必须寻求疏解。

另外，如果我们做错了事，内心会感到内疚和自责，这些情绪又会驱使我们纠正自己的行为，为自己的错误做些补偿。

当然，这个保安系统也有失灵的时候。可能会反应过敏，小小的刺激便警报大鸣，也可能对危险和过失渐渐麻木，毫无反应。

所以，人需要经常自我反省，校正自己的价值观念，只有摒弃不太正确的态度、思想，才可以保持这个保安系统的正常运行。

情绪好像是“发电机”，它可以源源不断地产生能量，用以推动人的各种活动，使我们拥有一个积极进取并且对社会有所贡献的人生。比如，有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心旷神怡的感受，有人称之为动力性情绪。然而，情绪是不能分割的，我们不可能只感受快乐的情绪，而把不快乐的情绪抛开。

在我们的生命中，我们不可避免地要产生一些令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、被拒绝、失意、焦虑、恐惧、忌妒、羞愧、内疚等，有人称之为耗损性情绪。这些情绪在一定程度上会消耗我们的能量。

但是，这些表面负面的感受若不过量还是有其积极价值的。在感受痛苦的同时，我们也得到了探索和成长的机会。实际上，那些表面负面的情绪也能为我们的成长提供契机。为了成长，我们必须经历一个逐渐反省情绪的过程。有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才能不做情绪的奴隶。当然，如果我们的生命中充满了耗损性情绪，大部分能量白白地浪费了，这部“发电机”就无法发挥出应有的功效。

情绪又好像一块“编织的彩毯”，靠的是你对于色彩的选择。如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯淡无光；如果你只用白色，毯子就会变成一片单调的空白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。

同样的道理，你若容许自己自然流露各种情绪，既不压制和埋葬情绪，也不将自己淹没在情绪的低潮中，你的人生也必定像一块彩毯，活得很有色彩。

情绪也发挥着“化学作用”。在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的关系。若彼此交往中充满仇恨、忌妒、自私、傲慢等情绪，这种关系会令人不寒而栗、退避三舍；反之，若人际关系中多一些爱、多一点宽容和体谅，这样交往的群体会迸发出无比的感染力。

可见，在我们的生命中，情绪总是伴随于我们的左右。若能恰当地处理，这些经历可以为我们的生命添加色彩，成为生活中的享受。

你“聆听”自己的情绪了吗

善于了解自己情绪的女人，也是善于聆听自己内在声音的人，她们最容易将自己的情绪调节到一个最佳位置，调谐或顺应他人的情绪基调，轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道。

了解自己情绪的女人，能够充分合理地利用它们、操控它们、驾驭它们。谁要是不了解自己的情绪，就只能无助地听任它们的摆布，成为情绪的奴隶。

如果你想利用你的情绪力量，就必须先了解它、聆听它，这是一个非常重要的原则。你的情绪不是孤立的，也不是无法把握的，你的思想能直接影响你的情绪。情感智商首先表现为对自己情绪的识别和评价，也就是对自己的情绪能及时地识别，知道自己情绪产生的原因。

了解自己的情绪变化情况，也就是说，在沟通中，什么是触动你某种情感的诱因，尤其是最强烈的感觉被触动时，是什么让你感觉受到了激发。只要你能清楚地了解这些诱因，就能对沟通中发生的各种情况进行妥当的处理。当你知道是什么使你处于良好的状态时，就能帮助你进入与别人的沟通中，在进行交谈时就感觉自己受到了激发。

高情商的女人往往能有效地察觉出自己的情绪状态，理解情绪所传达的意义，找出某种情绪和心境产生的原因，并对自我情绪作出必要的恰当的调节，始终保持良好的情绪状态；

低情商的女人则因不能及时地认识到自我情绪产生的原因，而无法有效地进行控制和调节，致使消极情绪影响心境，久久不退。

那么，如何清楚地了解这些诱因呢？可以在你产生负面情绪的时候，找一个独处的环境，“聆听”自己的情绪，深入地体会自己正经历的感受是什么：是内疚、怨恨、害怕、惊讶，还是哀伤？要注意，人的情绪不是单一的，常常是几种情绪混杂在一起。

这时，你要仔细分辨一下：究竟哪种情绪是你目前最主要的情绪，并留意自己此时的身体反应。然后，你需要与情绪“对话”。你的感受一定不是没有原因的，但你或许并不知道这个确切的原因是什么。这时，你需要问问自己如下几个问题：

我怎样形容自己的情绪？

是什么人(事)使我有这样的感受？为什么？

我的情绪与事实是正相关吗？

这些情绪与过去的经历有关吗？

我准许自己有这样的情绪吗？如果不能，为什么？

最后一个问题常常使我们发现，有些感受是我们不愿承认的，因为这样会暴露自己的“弱点”。比如，这几天你不太高兴，经过探索，你发现是有人借你的东西没有及时归还，你感到很气愤。可是，你不愿意承认，因为这种情绪会使你觉得自己“小心眼”。这时，最重要的是要提醒自己，你也是人，自然有“人之常情”的反应。如果你多和别人交流，就会发现，其实别人也有相同或类似的感受，只不过大家都不敢承认罢了。

另外，向可信赖的朋友倾诉，会帮助我们接纳自己的情绪。当我们能够了解和接纳自己的情绪时，情绪的困扰差不多已经解决了一大半。然而，情绪其实只是一个指标，它告诉我们现在正处于怎样的现实。所以，要想真正彻底地面对自己的情绪，有时我们还需要改变一些不太正确的想法，调整日常的一些生活习惯，或重建与某人的关系等。

在生活中，有的女人乐观向上，有的女人却悲观绝望，究其原因，是她们观察和处理自己情绪的方式不同，是女人们在“聆听”自己的情绪时所用的“工具”不一样。根据不同的方式或“工具”，心理学家将其分成几种类型。

一是自我觉知型。一旦情绪出现，自己便能觉察。这种人情绪复杂丰富，心理健康，人生观积极向上。情绪低落时绝不辗转反侧，缠绵其中。自我觉知型的人能有效地管理自己的情绪。

二是难以自拔型。这种人常卷入情绪的低潮中无力自拔，听凭情绪的主宰。情绪多变，反复无常，而又不自知，常常处于情绪失控状态，精神极易崩溃。

三是逆来顺受型。这种人很了解自己的感受，接受认可自己的情绪，并不打算去改变。这类人又被称为认可型。认可型又分为两种：乐天知命型——整天开开心心，自然不愿也没必要去改变；悲观绝望型——虽然认识到自己处于不良情绪状态，但采取不抵抗主义，抑郁症患者就属于这种类型，她们在自己的绝望痛苦中束手待毙。

高情商的女人是自我觉知型的人，他们了解自己的情绪，对自己的情绪状态能进行认知、体察和监控。她们具备自我意识，注意力不因外界或自身情绪的干扰而迷失、夸大，或产生过度反应，具有在情绪纷扰中保持中立自省的能力。

洞察并运用好自己的情绪周期

作为一个聪明的女人，你的情绪会不会起伏不定？

当然会了。有些时候，你恨不得钻进地洞藏起来，远离这个世界。你一身晦气，做什么都成功不了，一件生意都谈不成。

还有一些时候，你一帆风顺。从起床开始，你好像戴上了玫瑰色的眼镜，充满乐观，周围的一切都是那么可爱，事事顺心如意。

就像一年有四季变化一样，女人的情绪也有周期。所谓“情绪周期”，是指一个人的情绪

高潮和低潮的交替过程所经历的时间。它反映人体内部的周期性张弛规律，亦称“情绪生物节律”。当人们处于情绪周期的高潮时，会表现出强烈的生命活力，对人和蔼可亲，感情丰富，做事认真，容易接受别人的规劝，常感到心旷神怡；若处于情绪周期的低潮，则容易急躁和发脾气，易产生反抗情绪，喜怒无常，常感到孤独与寂寞。

人类的情绪周期也是我们面对的一个重要周期。几年前，加州大学的雷克斯·赫西教授进行了一项科学研究，结果表明，人类情绪周期平均为五周。也就是说，一个人的心情由高兴降到沮丧，再回到高兴，往往需要五周时间。

也许女人的情绪周期较长或较短，不过你一定希望了解自己的高潮期与低落期。下面介绍一种简便的制表方法，它可以使你了解自己的情绪周期。

方法是：以一年中的某个月为例，纵行为1日、2日、3日、……30日(或31日)，横行为不同的情绪指数，包括兴高采烈、愉悦快乐、感觉不错、平平常常、感觉欠佳、伤心难过、焦虑沮丧。

每天晚上花点时间想想当天的情绪，在与之相符的一栏打上记号。过些日子，把这些记号连接起来。不久你就会发现一个规律，这就是你的情绪周期。这项测试通常会比较准确。

再过几个月，你就会惊奇而准确地知道，什么时候你的高潮期将至，什么时候你得小心低落期的到来。知道了这一点后，你就可以预测自己的情绪变化，并相应地调整自己的行为。情绪高昂时，注意不要随意承诺，一定要三思而后行；情绪低迷时，不妨鼓励自己，这种情况很快就会过去。

情绪周期是人生情感的晴雨表，女人们可据此安排好自己人生耕耘的茬口。

情绪高涨时安排一些难度大、较烦琐的任务；情绪低落时多出去走走，多参加体育锻炼，放松思想，放宽心情，进行一些健康向上的活动，有了烦心的事多向亲人、同学、朋友倾诉，寻求心理上的支持，安全地渡过情绪危险期。

同时，遇上低潮和临界期，我们要提高警惕，运用意志加强自我控制，也可以把自己的情绪周期告诉自己最亲密的人，一方面能让他们提醒你，帮助你克服不良情绪；另一方面也可以避免不良情绪给你们之间带来误会。

心理研究专家指出，每个人都有一定的生物节律，只不过有些人的节律明显，而有些人不明显。不少女士一段时间以来的心情烦闷，恰恰就是一种心理上呈周期性的“情绪低潮”现象，这是由人的生物属性决定的。一般女人的情绪低潮一个月左右出现一次，在这个时期出现心情烦闷、无故发怒等是很正常的。

为什么正常女人也会间歇性地发生不同程度的心理异常呢？其“病因”主要有三点。

一是在你与周围世界的“碰撞”中，难免会产生各种负面情绪，当“情绪积累”达到一定程度时，容易出现身心失衡，需要通过适当的方式来宣泄。

二是工作和生活压力超过了身心所能承受的负荷，从而激起了情绪的“抗议”。

三是天象的影响。比较明显的是“潮汐”，月亮的盈亏会使人的情绪之“海”出现“起伏”。此外，特别的性格、特殊的环境及突发事件也会为心理异常埋下“伏笔”。

心理学家认为，间歇性轻度情绪失控和轻度心理异常人人皆有，但每个人的发泄方式却不一样。如果把发泄的能量指向亲人，具有很大的破坏性，也是一种伤人又伤己的行为方式。

女人的情绪周期一般在行经前一周左右以及行经期间。身体通常会感到不舒适，或出现种种毛病。例如腹胀、便秘、肌肉关节痛、食欲增加、容易疲倦、长粉刺暗疮、胸部胀痛、头痛、体重增加等，有些人还会显得沮丧、神经质及容易发脾气等。

以上种种与经期有关的症状，医学上称之为“经前症候群”。它形成的原因有很多，主要是跟体内的荷尔蒙变化有关。一旦体内的激乳素、雌激素、肾上腺素等荷尔蒙出现变化的话，马上会影响到心理情绪及生理上的改变。

在此建议女人：在日历上记下你的情绪周期，一旦出现忧郁、焦躁不安、想发脾气的时

候，立即看看是否情绪周期出现了。那样，你就可以帮助自己舒缓情绪，冷静平和下来，自在地渡过这每月一次的低潮期。

学会承认并悦纳你的情绪

那么对于情绪，作为聪明的女人，我们应该采取什么样的态度呢？

最基本的态度首先是：承认和接受它。因为对任何问题，如果你不面对它，不肯承认它，那么你能只能被动地受它影响，而无法很好地处理它。

不同性格的女人对情感的要求程度不同，但有一个普遍的共识：就是不断地压制情感会导致心理障碍，包括心理矛盾、心理压抑、情感纠葛、自我否定、模糊不清、漂浮不定的忧虑。而在那些对与身心相关疾病感兴趣的医生们中也存在一个共识，即情感压抑是导致某些疾病的原因之一。

这些都说明，有充分的理由让我们揭开情感生活的面纱，即使在不能公开表达情感的时候，也至少承认他们的存在。最基本的一步就是要允许自己体验情感，允许自己愤怒、害怕、兴奋或其他情绪。

研究指出，大量的情感压抑产生于孩提时代。孩子总是被成人引导将自己最直接的情感与不愉快的事务相联系：他们可能会因为痛苦的哭闹受到处罚，也可能因为快乐的嬉闹受到处罚。

这种由于表达情感所受到的压制，慢慢使他们变得像成年人一样，心里想说的话、想表达的情绪、想哭、想笑，都被强烈地制约着，以致变得呆板并且习以为常。

许多成人，尤其是男性都丢掉了眼泪这个天赋的礼物，正是因为孩提时代被压抑的影响太强烈，以致他们在想哭的刹那关闭了哭的机制。

事实上，哭泣能使身体的化学作用朝好的方向转移，改变有害的生理压力反应。甚至有人认为，妇女早期心脏病的发病率较低，与她们在生理需要时能够哭泣有关。但是由于社会的偏见，使个人在公共场合哭显得不适宜，但我们在非公共场合里，则不要放弃这一抒发情感的最佳渠道。

对于其他情绪也是同样道理。不管女人对它采取什么态度，女人首先要做的是正视它。如果女人否定它，它不会消失，只会潜藏在女人的潜意识里，会继续影响女人。虽然女人可能感觉不到，但是在女人想象不到的地方，它可能会操控女人做出自己不想做出的事，或者影响女人的身体健康。

而且，对自己情感的坦率，也有助于女人们理解和接受他人的情感：假如女人们不能正视自己的眼泪，她们就可能对别人的眼泪失去耐心；假如她们不能正视自己的愤怒，她们就可能被别人的愤怒搅得心烦意乱；假如她们不能正视自己的快乐，就不可能分享别人的快乐；假如她们不能正视自己的爱慕，就可能对别人的爱慕表现冷漠；假如她们不能正视自己的缺点，就可能对别人的缺点吹毛求疵。

包括眼泪在内的一切压力解决办法，主要都在于承认情感的正常性、自然性、合理性，承认它是正常人生的一部分。当然，女人们需要具备控制它们的能力，明白何时表达恰如其分，何时有悖常理。但这种知识必须基于女人们对自身情感的彻底了解和坦率承认之上。

情绪是态度的反应，是对情绪源的外在表现，有消极积极之分，却没有对错之别。

每个女人都有发泄情绪的权力，但处理的方式与表达如有失误，不能正确地表达，却可能起到不好的效果。正如明明是担心，表现的却是生气、感觉无助，以攻击他人来发泄，这样做只会使问题更糟糕，而对问题的解决没有帮助。

如何让情绪得到最好的宣泄，而又不影响生活呢？这就需要女人体察自己的深层情绪，以解除压力。

很多女人在情绪发生变化时，并没有意识到。比如很多女人表现出生气的态势，却没有觉察到。还有的女人一大早从睡梦中醒来，或许由于残留在潜意识中的噩梦，或许因为

一个想不起来具体情景的尴尬经历，感觉不快，而这一整天在工作中总是闷闷不乐，对同事们看到自己阴沉面容时所显露的表情感到莫名其妙，对自己在这一整天遇到的种种不顺觉得无法理解。

一个女人在情绪起了变化的时候，注意力会放在引起情绪反应的事情上，也就是陷入情绪当中，无法“跳出来”看到当下的情绪。经常在事后，才察觉到“我这是怎么了”。

女人是否能控制、纾解和调理自己的情绪，关键在于自我觉察。觉察自己情绪的变化，才能更清楚地认识自己的情绪源头，从而控制消极情绪，培养健康的情绪习惯。如果一个女人对自己处于某种境遇时的负面情绪一无所知，或者在潜意识中没有一种乐观倾向，那么她就无法有效控制自己糟糕的心情，也就不可避免地会遇上各种各样的麻烦。如果任凭某种恶劣情绪无限发展、变本加厉，最终会导致身心失衡。遇到情绪变化，女人应该首先问自己以下几个问题：

我面临什么问题？它的真实状况是什么？有那么糟吗？

我在做什么？这样做有益吗？我闹情绪赌气，沮丧或者怀恨在心，能解决问题吗？

我该做什么才对？想出积极的做法，然后去行动。

在有情绪反应时，女人首先要注意到引起情绪反应的事件或环境，同时分出注意力去体察自己“内心的情绪状态”。

我们可以采取“情绪反刍”的方法来认识自己的情绪。就是以联想为纽带，沿着自己心灵发展轨迹反向信步溯流而上，用一种情绪去联想更多的情绪状态，慢慢体味、细细咀嚼自己过去所曾经体验到的各种情绪。这样做可以使一个人变得心平气和、性情陶然。

还有一种方法是“寻根溯源”。当你能够立刻察觉自己的情绪，比如说生气，那么就问问自己为什么生气？为什么难过？如果是你的想法引起不快，再问问自己，有没有其他替代想法？

要养成觉察情绪的习惯。假如你被激怒了，感到心中蓄满着排山倒海的怒气，肌肉紧绷，表情紧张，并怀着敌意的冲动时，你要觉察到它的存在，知道它随时要产生失控的行为——可能说错话，做错事，做不正确的判断和回应。只有觉察到它的存在，保持警觉，理性才可能出来排解困难，渡过难关。

29岁的小林是一名广告公司职员，她一向心平气和，可有一阵子却像换了一个人似的，对同事和丈夫都没好脸色，后来她发现扰乱她心境的是担心自己会在一次最重要的公司人事安排中失去她的职位。“尽管我已被告知不会受到影响”，她说，“但我心里仍对此隐隐不安。”一旦小林了解到自己真正害怕的是什麼，她似乎就觉得轻松了许多。她说：“我把这些内心的焦虑用语言明确表达出来，便发现事情并没有那么糟糕。”找出问题症结后，小林便集中精力对付它。“我开始充实自己，工作上也更加卖力。”结果，小林不仅消除了内心的焦虑，还由于工作出色而被委以更重要的职务。

还比如，同事给你脸色看，一定是他故意跟你作对吗？顺着这个思路展开联想：会不会是他早上出门时遇到了麻烦，害他整天一肚子火？或是最近以来，家里发生了什么变故？如果找不到其他理由，就做些可以排解情绪的事：找人诉苦、听音乐、散步、狠狠地打一场球，总之，你一定有一些排解情绪的秘方，只要不做会让你后悔的事就可以了。

不良的情绪会扰乱你的生活，愤怒会坏事，消极、抑郁令你一筹莫展。灰心丧气令你精神不振。只有认清它，你才不会花几个小时，甚至几天或几个月去发愁，你才会设法纾解，采取行动去改变它。做点别的事，读一本励志的书，到户外跑跑，或者积极地做改弦更张的回应。

当你的情绪好起来的时候，则要立刻抓住它，用它来做点有意义的事。要抓住这一丁点心灵的火苗，焕发出巨大的热情，去学习新的事物，做些正当事，不要任其荒废，或者拿来当做消遣。要知道，消遣和娱乐的目的是再创好的心境，而不是消磨你的好情绪，否则会心

力枯竭，一事无成。应该在疲倦、劳累或精神体力不继时，才消遣，才娱乐。

身心健康与情绪的好坏息息相关

科学研究表明，人的寿命其实高达 110 岁以上，有的甚至能达到 160 岁，而且最长寿的绝大多数都是女性。可现实中活到 100 岁左右者少之又少，寿命一般只在 70~80 岁之间，这其中的原因是什么呢？有关专家通过研究发现，生活坎坷和劳累占一部分，但减少寿命最重要的原因还是“感情伤损”。

《红楼梦》中林黛玉一直钟情于贾宝玉，到后来已经不是当初简单的绛珠草报石头的滴露之恩了。可是有一天，当她无意之中听到丫鬟雪雁在与紫鹃说悄悄话，说到“宝玉定亲了”时，黛玉便感到一阵头晕，脸色苍白，好像被谁掷入大海里一般。跌跌撞撞好不容易回到了潇湘馆后，便一病不起，且病情一日重似一日，无论何人何药，都不见效。可又等到一天，黛玉在昏睡中又听得雪雁与侍书在闲聊，说到宝玉亲事时说“亲上加亲，就在园中住着”，黛玉听了就暗自琢磨：这个“亲上加亲，就在园中住着”的人，莫不是自己吧？想到这里她顿时觉得心神清爽了许多，病也奇迹般地不治而愈了。黛玉得的是心病，即心理挫伤引起的身体不适。自古心病无药可医，必须靠自己方可解，曹雪芹在《红楼梦》中也指出：心病终须心药治，解铃还须系铃人。可见心理对健康的影响有多大。雪雁和紫鹃的第一次谈话使得黛玉得了心病，而雪雁与侍书的第二次谈话就如同给黛玉作了一次心理疏导，解开了她的心结，病也自然好了。

女人的心理承受能力如同弹簧，是能伸缩但却有限度的。心理上受到的外界刺激一定要与承受力保持平衡，要让情绪在弹性限度内轻微地涨高跌落，快速的情绪高涨或跌落就表明了情绪的严重失调，从而导致病灶“感情势能”，其潜在的“能量”积累到一定程度就会超出限度，那么生理代谢紊乱、免疫功能降低就不可避免了，随之而来的就是引发或加重身体上的疾病。情绪上的开朗与郁闷，热情与冷漠，愉快与痛苦，安静与焦躁；婚姻、家庭及事业上的顺利与挫折，成功与失败，如此种种既相互依存，也会互相转化，它们间的距离往往只是一线之隔。因此，不要让消极的负面影响占据了你的思想，控制你的情绪，它会削弱人体的生理机能，使人体免疫力降低，以至于各种致病因子肆虐，健康堪忧。

女人的负面情绪有很多种，长期处于负面情绪之中有损健康。最常见的负面情绪就是紧张和焦虑了。紧张和焦虑对身体的损害，其关键不是紧张和焦虑的程度，而是紧张和焦虑持续时间的长短。如果人长期处于紧张和焦虑等坏情绪中，就会损害其免疫系统和心血管的功能。长时间生活在沉重的坏心情中，可能使人的脑内产生某些化学变化，从而损害记忆力，出现反应迟钝、健忘、动作笨拙等现象。紧张状态、抑郁状态和常发怒这三种负面情绪会影响体内营养素的吸收，使人的身体素质下降，表现为心跳加快、血流加速、消化液分泌减少，从而使营养素在体内难以吸收，导致体内缺乏营养素，严重的还会引起胃及十二指肠炎症或溃疡。

常见的对身体健康造成危害的情绪就是心理压力。同样，心理压力的危害也和其时间长短密切相关。长时期的心理压力如果得不到缓解乃至消除，那就会产生多方面的身体不良后果，如心脏病、高血压等，都与心理紧张和心理压力有关。

情绪消极并不会使人发病的次数增多，但是持有消极情绪的人特别容易抱怨他们生病时的症状。即使积极情绪的人也会有生病的时候，只是他们对待生病所显示出来的症状明显要比消极情绪的人轻。这个现象在感冒这种疾病上最能说明问题。通过研究表明，持有快乐、镇定、心情良好的人比情绪抑郁的人更容易预防感冒、远离感冒。

在我国，古时候就有“内伤七情”之说，这种看法认为：当人的“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”过伤时，会导致人的生理疾病。古代的一位学者为了验证情绪的作用，特地做了一个实验：他把一胎所生的两只羊羔安置于不同条件下生活；在一只羊羔旁边拴一只狼，让这只羊羔总是看到自己面前有一个可怕的威胁。结果，这只羊羔处于极度恐惧的状态，不吃东

西，逐渐瘦下去，不久就恐惧而死了。而另一只羊由于没有狼的威胁，没有这类惊恐的情绪体验，因而能很好地活着。

不仅动物如此，人也同样会发生这样的事情。从前，有一个女人怀疑自己误吞了一枚针，于是她就觉得特别不舒服，甚至感到喉咙已经肿了。后来，她在无意中发现了遗失的那枚针，才明白自己并没有吞针，满腔的疑虑终于解除了，一切不舒服的感觉也就消失了。

还有这样一个故事。在爪哇岛上一个未开化的民族中，有一个人犯了罪。为了查清罪犯请来了一名巫师，村里的人相信巫师什么都知道。而巫师自己明白，如果查不出罪犯，人们就不再相信她的魔法了。于是，她让所有的嫌疑分子都喝了“法液”——一种有相当毒性但并不致毒死人的液体。无罪的人，坚信自己是无罪的，“法液”是不会起作用的，大胆地喝了“法液”，因而都安然无恙。但真正的罪犯却马上陷于绝望之中，恐惧的心理使他自己相信自己没有什么希望了，使他的有机体发生了急剧的变化，植物性神经系统严重失调，没有多久就死去了。

以上的几个事例说明，积极的情绪状态可以增强人的抵抗力，消极的情绪状态则会消耗人的生命力。两种不同的情绪状态则会引起完全不同的后果。通常，我们大家说“心理作用在起作用”，实际上，这心理作用指的就是情绪作用。

现代医学证明，有些疾病的发生并不是器质性的病变，而是与精神状态不佳、情绪异常有关。以高血压为例，如果情绪反应接踵而来，不断发生，首先产生间隙性的高血压，之后就转为顽固性的高血压。再以癌症为例，虽然目前离彻底揭开致癌的秘密还很远，但据大量的研究表明，人的个性特征和情绪体验与癌症有关。一些充满心理矛盾、压抑、不安全感和不愉快情绪体验的人容易患癌症。这样的人，由于大脑处于紧张状态，减弱了人的免疫能力，所以容易致癌。

聪明女人会从正面发挥情绪的作用

女人的情绪，会随着年龄、环境、事件、心态的变化而更改。人类在认知和改造世界的过程中，伴随着认知过程的变化，既形成了不同的态度，也产生了相应的情绪。作为人类在日常生活中常见且能亲身体验的一种心理活动，情绪体现为个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态，是对客观事物的主观体验。由此可见，情绪不是客观事物本身，只有那些能够与个体需要相联系的客观事物才能够引起人的情绪体验。

多种精神活动中，情绪是重要组成部分。聪明女人不仅明智地认识到，情绪对人类的生活和社会实践起着极为重要的作用，而且还能更好地从正面发挥情绪的积极作用。

1. 表达作用。通过肢体语言、面部表情以及言语语调等方式的具体表现，女人的内在心理可以一览无余。人是群居动物，相互间的沟通了解、交流、学习等，都能通过这些方式来准确快捷地达到目的。不同类型的女人对周围人的感染力和影响力也各不相同：积极乐观的女人，表现出的常常是充满朝气的乐观的状态，这种快乐也很快会感染你周围的人。先是你最亲近的人，你的朋友、家人等，然后你周围的人再各自分别传染给他周围的人，如此良性循环下去，你的良好情绪便会带动你周围一大群人的情绪；悲观消极的女人，同样会把不开心的情绪传染给情绪控制力薄弱者，即使没被感染者也不会在你情绪低落时表现得很愉悦。如果你希望感到快乐，你就必须表现出快乐的举止；希望有成就感，你的行为就必须看起来有成就感的样子……人生就像是举止与反应的实验室，而你的情绪正是印证你行为的一种反应。

2. 动机作用。良好的情绪能促进行为的完成，不良的情绪只能阻挠行为的实施，情绪和行为的关系就是这么微妙。我们知道，动机是引发并维持个体行为的内在动力，因此，人们大多由动机作为指引，有组织、有目的、有方向地引发、维持行为活动。情绪的适度兴奋性，是提高人的活动效率的动力因素之一，能带动人的身心，使之处于活动的最佳状态。

很多现象表明，紧张或焦虑并不完全是行为的障碍，有时，适度的紧张与焦虑情绪反而

能促使人积极地思考和解决问题，完全放松的状态或者过度的紧张或焦虑才是解决问题的最大障碍。一提到“压力”这个词，很多人马上就会将其和无可奈何的承担辛苦劳累联系在一起，莫名地就充满了抵触排斥的情绪，稍遇上点压力就喊着减负减压。各种书籍报刊也争相讨论过心理减负这一话题。其实，心理专家认为，有压力才有动力，有些压力是正常的，而且适当的压力还对身体健康有益。

比如焦虑，它常常能够使人鼓起勇气面对生活中的困境和挑战。

还比如紧张，紧张通常被认为对人体有害，可引起种种疾病，如神经衰弱、溃疡病等。但是，据美国科学家的一项研究表明，紧张若能处理妥当对人来说十分有益。心理学家认为，人远非想象的那样脆弱，紧张是生活不可缺少的一部分。把对心理造成紧张的事物看成是有趣味的，寻求改变紧张局势并从中学到新东西才是健康乐观的态度。但是情绪也有干扰作用。当人的行为受到阻碍而产生消极情绪时，这种情绪便会干扰有序的动机性行为，妨碍活动的进程，降低活动的效率。心理学家曾做过这样一个实验：在给小小的缝衣针穿线的时候，人越是紧张，越是全神贯注地努力，线越不容易穿入。在心理学上，这种现象被称为“目的颤抖”，目的性越强就越不容易成功。当人们对某件事情过于重视而紧张万分时，人的压力就会骤升，往往还会出现心跳加速、精力分散、动作失调等不良反应。很多人都曾在人生的关口失手，心理紧张与焦虑是重要原因之一。

3. 动力作用。人们追求美好生活的动力的源头，就是情绪。情绪是人动力系统的重要心理因素。人体的生理功能，如心跳加快、肺活量增加、血液能够更迅速地运送到周身等都能在情绪的作用下激活。情绪活动还能带动肾上腺分泌的增多，使全身营养运送更有效率，从而帮助人们进入最佳的机体活动状态，达到最佳工作效率。

情绪的力量是无极限的，这种力量的作用可以从正负两方面体现出来：其一是正面情绪，它有积极的促进作用；其二就是负面情绪，它只能起到消极的破坏作用。适宜的情绪活动还能够提高人体的免疫能力，增强人们对疾病的抵抗能力，让人们的身體处于更健康的状态。因此，要努力培养自己的积极情绪并维持其在最佳活动状态，这样的状态能够使人活力四射，提高人的办事效率，从而进一步实现人生目标。

4. 适应作用。现代社会环境是比较难适应的。现代社会，随着科学的不断进步，文化的不断发展，社会的不断变革，以至于社会价值、社会规范、社会观念也随之不断变化。现代人为了适应现代社会发展的趋势，为了应付日趋复杂的工作和人际关系，必须不停地调节自身的情绪。受以往观念的影响，人们对新生事物、新观念、新情况是无法迅速适应的，而找不到适当有效的方式，人们就会出现种种情绪的困扰。只有排除这种情绪困扰，才能适应正常的学习、生活和工作。如果长期受这种情绪的干扰，不但会影响到人们的办事效率，而且对身心健康也极其不利。

生活中，很多情况下会令人产生负面情绪；家庭或工作环境中人际关系的不协调；超过自身能力的学习、工作及生活负担；个人生活和工作的重大变化；对诸事期望过高；遭受挫折等。这些情形下，就会引起人们恐惧、愤怒和压力等应激情绪的产生。人们就会产生应激反应，导致情绪紧张。

好情绪锦上添花，给女人带来最佳竞技状态

当今时代是悟性的赛跑！好情绪能带来好状态。积极的情绪像太阳，光芒普照大地，它会带给人体适度的刺激，使人心跳加快，呼吸急促，血压升高，也能反射性地引起大脑皮质和脑部兴奋度提高，从而令人充分发挥出其潜能。

26 岁的伊辛巴耶娃，是世界公认的历史上最优秀的女子撑杆跳选手，被誉为“女布勃卡”的她曾多次夺得大赛冠军，其中包括奥运会、田径世锦赛、室内世锦赛以及欧洲室内以及室外锦标赛。2003 年 7 月 13 日，伊辛巴耶娃第一次以 4 米 82 打破室外女子撑杆跳世界纪录，而在来参加北京奥运会前不久，伊辛巴耶娃在世界田联黄金联赛摩纳哥站，以 5.04 米第 23

次刷新世界纪录。2008年8月18日晚上，伊辛巴耶娃准备参加女子撑杆跳的比赛。

女子撑杆跳高是晚上7点20分开赛的，但作为这个项目的头号强者，伊辛巴耶娃自然不屑于参加前面低难度的比赛。开赛后的前两个小时，伊娃一直担当着看客角色，看其他对手的比赛，也看其他项目的比赛。当然，光是这样看比赛也确实很乏味，百无聊赖的伊娃干脆在场上找个地方躺下，盖上毯子蒙头睡觉。这种场合当然是睡不着的，伊娃实际上也就是躺在毯子里闭目养神，偶尔会站起来看看比赛的进度，这段时间她就是场上最悠闲的人，比赛似乎与她无关。

不过，当伊娃开始比赛的时候，王者姿态就尽显无遗。第一跳直接要了4米70，一次过关；第二跳4米85，又是一次过关。由于美国选手斯图钦斯基三次冲击4米90不过，伊娃已经稳获奥运金牌。和对手的比赛只用两跳就结束，剩下的，就是和自己比赛了。

在已经稳获金牌、蝉联冠军后，俄罗斯美女向世界纪录发起了冲击，她先要了4米95的高度，首次失败后，第二次她飞身跃过。最后，激动人心的时刻来了，伊辛巴耶娃要了5米05的高度！全场观众和着节奏为她加油，撑杆跳传奇人物布勃卡也在观众席上为她助威，第一次，失败，第二次，仍是失败。她把自己埋在毛毯中埋了片刻，调整了一下自己的情绪。第三次，加油声更大了，撑杆跳女皇在掌声中，跃过了横杆，时隔半个月，她又一次打破了自己保持的世界纪录！

在那红白相间的跑道尽头，伊辛巴耶娃高高地举起双臂，看那明媚的眸子里写满执拗，看那微昂的头颅上刻着坚毅。胸有成竹地上阵，步履稳健地跑动，轻松自在地跨越，一切的行为都已证明：好战绩来自于好情绪，好状态！

都说有准备的人才能把握住机会，其实，有准备只是具备了把握机会的先决条件，而要把握好机会、要有一番作为，关键还是在个人的状态上。现实生活中充满了各种机会，其实一个机会何尝不是一种挑战呢？如果我们始终保持一份健康、自信、乐观的心态，那么面对这些挑战，具备了良好的竞技状态，终能到达成功的巅峰。

在IT领域里，微软算是一家遥遥领先的公司。它以不断进步的先进技术、不断更新的产品，始终满足着客户的需求，制定并左右着行业的走向和市场竞争的未来规则。追溯其根源，能令微软持续发展进步的内在动力，就是微软公司内部团队的协作精神，即积极向上、努力创新、追求成功的一种情感和情绪。

微软公司今天的价值观主要包括：诚实和守信；公开交流，尊重他人，与他人共同进步；勇于面对重大挑战；对客户、合作伙伴和技术充满激情；信守对客户、投资人、合作伙伴和雇员的承诺，对结果负责；善于自我批评和自我改进、永不自满等。有了这些价值观的帮助，微软公司的女性可以进一步增强对微软企业文化的认同，可以在工作中发挥更大的潜力。在微软，倡导人人平等，无论是位高权重者还是资深人员都没有“特权”，依然要自己回电子邮件、倒咖啡、找车位等。

在微软公司里，值得一提的是女副总裁莱勒。莱勒热情洋溢、精力集中、幽默有趣、真挚诚恳、尽职尽责、富有活力，她以其特有的活力和信念鼓舞着微软，她的加入无疑为微软注入了更多的活力与激情。她说话总是用高亢的语调，并伴着双拳的不时敲击。擅长团队管理和公关的莱勒一上任，就向媒体公开了“重组微软”的核心价值观：用激情主义在代表作伙伴、客户和业界同人中塑造微软诚信的商业新形象。她的“激情管理”最终受到全体成员的认可，接触她的人都被她的激情所感染。

激情管理给人以信任、激励和压力，在这样的企业氛围和成功的情感管理下，女性们都具备开心、快乐、喜悦的工作状态，愿意并且也能够为企业这个平台上不断自我完善成长。她们在工作中获得了自己价值的体现，发现了超越工作本身的意义，并且把这种企业的使命感与自身的激情用到工作中去。当她们在工作中得到满足感、尊重感、成就感时，她们就会全心全意地用同样的情绪和情感服务好企业的客户。就这样，一个充满信任、支持、帮助、