

WODEQINGXU  
SHUIZUOZHU

# 我的情绪 谁做主

余一 编著

一个人要想真正变得有力量，真正使自己成为一个超凡脱俗、出类拔萃的人，他一定要学会从加强修养、控制自我开始。

够控制自己的感情和冲动的人，可以创造一种相互信任和非常和谐的环境。能够控制自己感情的人，可以更好地适应周围环境的变化。

中国华侨出版社

WODEQINGXU  
SHUIZUOZHU

# 我的情绪 谁做主

余一 编著

北京出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我的情绪谁做主 / 余一编著. —北京:中国华侨出版社,2009.11

ISBN 978-7-5113-0132-1

I.我... II.余... III.情绪—自我控制—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194041 号

## ● 我的情绪谁做主

---

编 著 / 余 一

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 王京燕

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 /16.5 字数 /216 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0132-1

定 价 / 28.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

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](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前 言

在现实生活中，很多人终其一生都不知道自己到底有多大的能力，因为他们从来没有梦想成真的企图，没有努力过，没有尝试过。他们每天只是庸庸碌碌地为生存奔忙，没有感受过生命力的强大，没有享受过创造的快乐，生命成了一种只是将要被消耗掉的废物。

谁不想人生过得高贵而富有意义呢？但有些人的人生却差强人意，是他们智商低？还是缺乏能力？不是的，只是他们没有精心地规划和控制自我，控制人生，没有让生命发挥出高效力。

为什么有人一心想获得改变，事到临头却总是无法自控，甚至连自己的生活也被别人控制？答案就是：不懂得控制自己，不懂得控制自己的情绪。成功不是靠控制别人来得到的，成功大多是自我控制的结果。

我们为什么要控制自我？随心所欲地生活不是更快乐吗？如果你只想随波逐流，听天由命，平庸地度过一生，那当然不必费心地控制你自己，但如果你想使自己的人生更有价值，生活更丰富快乐，你就必须学会控制自我。我们既然生活在这个世界上，就要学会对自己的思想和情绪进行自我约束。

此刻，你或许正被困难、压力、期限所驾驭，或是被痛苦的回忆、不断的恐惧或潜意识所控制。但如果你放弃了自我控制的责任，就等于放弃了对自己人生命运的控制权。因此，你只有学会控制，才能得到更多。

大多数人都有过被情绪所累的经历，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，企盼着欢乐的降临。其实，喜怒哀乐是人之常情，想让自己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，做自己生活的主人，做自己情绪的主人。

很多人都懂得叫情绪听话这个道理，但一遇到具体问题就总是知难而退：“控制情绪实在是太难了。”言下之意是：“我是无法控制情绪的。”别小看这些自我否定的话，这是一个不良暗示，它真的可以毁灭你的意志，让你丧失战胜自我的决心。

还有的人习惯于抱怨生活：“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平了。”在抱怨声中，他得到了片刻的安慰和解脱：“这个问题怪生活不怪我。”结果却因小失大，让自己在无形中失去了主宰生活的权利。

其实快乐是可以自己寻找的，情绪是可以控制、管理的。如果我们能调整、管理好自己的情绪，就能拥有多彩、美好的人生。情绪可以决定你的命运，做好情绪管控关乎你一生的成功和幸福。

contents  
目 录**第一章 认识情绪，掌控一生**

人类的需要是多种多样的，既有物质需要又有精神需要，涉及方方面面，因而也会产生出复杂多样的情绪。那究竟什么是情绪呢？情绪是人对客观事物态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。当客观事物能够满足人的需要时，人就会产生积极的情绪体验，如高兴、喜悦、满意；反之则会使人产生消极的情绪体验，如不满、生气、悲痛、愤怒等。情绪让我们每个人张扬自己的鲜活能力，但有时也让我们无法加以应对。因此，学会管理好我们的情绪、增强我们的自控力，是我们每个人都应该正确面对的事。

1. 惟有心情，伴你一生 /2
2. 情绪作用，究竟为何 /4
3. 情绪定律，平方来计 /7
4. 认知因素，左右情绪 /9
5. 另看情绪，钟摆效应 /11
6. 看法行动，受控情绪 /13
7. 个人行为，决定情绪 /16
8. 情绪不好，健康受损 /19



## 我的情绪谁做主

9. 成熟情绪，自有标准 /22
10. 情商智商，前者更重 /24
11. 情绪传染，不可不明 /27
12. 情绪指数，运用正确 /30
13. 健康情绪，标准分明 /32
14. 情绪体验，表达正确 /34

## 第二章 人生苦乐，自己把握

漫漫人生路，有苦有乐，有酸也有甜。世界上最永恒的幸福就是平凡，人生中最长久的拥有就是珍惜。苦乐人生，苦也是人生，乐也是人生。苦中有乐，苦中求乐，乐不痴迷，乐不忘忧，人生自然就有滋有味，苦亦乐矣。

1. 保持淡然，心境舒适 /38
2. 心灵寄托，助力人生 /40
3. 培养力量，战胜困难 /43
4. 勿要轻言，放弃生命 /45
5. 面对困难，乐观面对 /48
6. 逃避现实，愚蠢至极 /51
7. 积极自救，方有出路 /54
8. 杜绝贪欲，知足常乐 /57
9. 勇担责任，不枉此生 /61

### 第三章 心理暗示，增强自控

人们为了追求成功和逃避痛苦，会不自觉地使用各种暗示的方法，比如困难临头时，人们会相互安慰“快过去了，快过去了”，从而减少忍耐的痛苦。人们在追求成功时，会设想目标实现时非常美好、激动人心的情景。这个美景就对人构成一种暗示，它为人们提供动力，提高挫折承受能力，保持积极向上的精神状态。

1. 心理暗示，源于内心 /65
2. 积极暗示，受益一生 /68
3. 不良暗示，适时远离 /70
4. 巧用暗示，解决难题 /73
5. 五种暗示，拯救自己 /76
6. 人类之爱，亦属暗示 /79
7. 运用暗示，可减压力 /82
8. 调整思想，正确暗示 /84

### 第四章 奇方妙法，情绪管理

美国著名心理学家丹尼尔·高曼提出，一个人的成功，只有20%是靠智商，而80%则是凭借情商。正确的情商管理理念是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义帮助人们成功。

1. 积极转念，改变人生 /88
2. 情境演练，认清价值 /90



## 我的情绪谁做主

3. 创造回馈，助人助己 /92
4. 双赢策略，大智大慧 /94
5. 空椅治疗，内射外显 /96
6. 音乐疗法，享受快乐 /98
7. 园艺疗法，找回平静 /101
8. 颜色调节，视觉享受 /103
9. 调节呼吸，改善状态 /105
10. 调节表情，改变内心 /107
11. 适时静坐，平衡情绪 /109
12. 享受食物，迎接快乐 /111

## 第五章 战胜愤怒，重塑自我

愤怒需要管理，是因为生活并不总是尽如人意，总会有些让人挫败甚至想要爆发的瞬间。但每个人都不想让愤怒“开锅”。愤怒是与生俱来的一种强烈情绪，它能宣泄内在的积郁，能引发实践的行动，也可以成为毁灭性的力量。了解它，控制得好，就会拥有成功的人生；不了解它，任凭愤怒的情绪摆布，就会陷入悲情和困境之中。

1. 愤怒之根，源于自身 /115
2. 处理摩擦，自有妙方 /118
3. 耳不听闻，心自不烦 /121
4. 看待问题，转换视角 /123
5. 遇到问题，学会容忍 /127



6. 宽恕他人，幸福自己 /129
7. 敌意仇恨，源自何处 /132
8. 事无完美，学会接受 /134
9. 时间已到，仅此为止 /136
10. 浪费精力，实属不值 /139
11. 生气能解，不气亦能 /141

## 控制焦虑，身心合一

焦虑是一种非常痛苦的体验，从小到大我们受到的教育总是在教导我们如何去回避、忽略焦虑的情绪，甚至是干脆否认它的存在。然而，这种视而不见的态度根本不能解决问题。实际上，焦虑的情绪非但不会消失，反而会随着时间的流逝而愈演愈烈。在惊慌不安、恐惧和普遍性焦虑的情况下，个别人会因畏惧和焦虑而行为失控，而保持对焦虑的控制才能为生存提供重要的帮助。

1. 适度焦虑，中庸之道 /145
2. 调整步伐，小憩片刻 /148
3. 简单生活，好处多多 /151
4. 早年经历，重新审视 /153
5. 正视需要，满足自己 /155
6. 自由自在，呼吸由你 /158

### 第七章 疏解不满，情绪自合

不满情绪是一种负面情绪，但负面情绪并不仅仅具有破坏性，许多时候它也是一个迈向更高境界的踏板。我们正视它，就能从中发现隐藏的痼疾，使我们能够不断改进，并防患于未然。将负面的东西从心里挖出来，然后积极的东西才会溢满心田。

1. 勿积不满，否则难办 /161
2. 避免“踢猫”，防止蔓延 /163
3. 看开问题，生活惬意 /165
4. 虚心随和，快乐加倍 /169
5. 适时微笑，生活更美 /171
6. 转移注意，矛盾自解 /173

### 第八章 清除空虚，充实内心

空虚是一种内心的心理体验，常常感到空虚的人，大多都活得不踏实，对人生和生活都怀有不切实际的期望和幻想，一直都在寻找追求目标却没有将行动落实到生活本身。要想克服空虚心理，首先要自己认识到自身的问题所在，然后再加以自我调适和克服。保持良好的心态，以实事求是的客观态度去应对一切，那样才能拥有一个充盈的精神世界，才能不被空虚和寂寞所困扰。

1. 忙碌起来，远离空虚 /178
2. 愈加懒惰，愈加无趣 /181

3. 价值目标，定要明确 /184
4. 良好习惯，杜绝空虚 /187
5. 努力探寻，生命意义 /189

## 第九章 缓解心情，解除忧虑

人活在世上，或受客观环境的影响，或受家庭、事业的影响等，难免会产生忧虑情绪。莎士比亚说过：“聪明人永远不会坐在那里为他的损失而哀叹，却会用全部感情去寻找办法弥补损失。”如果一个人没有恐惧、没有焦虑，总是能发挥自己的才能，总是能保持高昂的斗志，那么这个人就是自己的主人，就能够掌握自己的命运，也就能把自己送上成功的大道。

1. 忧虑过多，身心俱损 /192
2. 万能公式，战胜忧虑 /194
3. 破解忧虑，谜底自晓 /197
4. 就让忧虑，到此为止 /199
5. 忙碌工作，无暇忧虑 /201
6. 勿为小事，手足无措 /203
7. 疲劳之前，先行休息 /206

## 第十章 把脉情绪，综合调适

现代社会纷繁复杂，瞬息万变，人们生活在当今这个物欲追求日益膨胀，人际关系也越来越微妙、复杂的社会之中，必然会受到这样那样的刺激，会遇到许许多多意想不到的挫折。

## 我的情绪谁做主

如果不能做到自我控制和自我调适，就会产生心理失衡，造成心理障碍。但如果你能做到：诚实做人，认真做事，奉献社会，享受人生，你就是一个活得精彩的人。

1. 管好情绪，快乐永驻 /211
2. 90/10 法则，让人快乐 /214
3. 控制情绪，诀窍有三 /217
4. 转向情绪，疏导心灵 /219
5. 遇事想开，莫要在意 /221
6. 遭遇应激，积极调适 /223
7. 别人情绪，为我所用 /225
8. 总是抱怨，实不应当 /228
9. 重建信念，管理情绪 /231
10. 放弃悲观，予己希望 /235

## 附录：情绪的自我测试

- 附 1：对你的焦虑程度进行自测 /240
- 附 2：对你的愤怒程度进行自测 /243
- 附 3：对你的空虚程度进行自测 /245
- 附 4：对你的忧虑程度进行自测 /247



# 第一章 认识情绪，掌控一生

人类的需要是多种多样的，既有物质需要又有精神需要，涉及方方面面，因而也会产生出复杂多样的情绪。那究竟什么是情绪呢？情绪是人对客观事物态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。当客观事物能够满足人的需要时，人就会产生积极的情绪体验，如高兴、喜悦、满意；反之则会使人产生消极的情绪体验，如不满、生气、悲痛、愤怒等。情绪让我们每个人张扬自己的鲜活能力，但有时也让我们无法加以应对。因此，学会管理好我们的情绪、增强我们的自控力，是我们每个人都应该正确面对的事。

### 1. 惟有心情，伴你一生

**精彩一句话**：学会用一种坦然和从容的态度去看待自己所遭遇的一切，这是最佳的人生态度。

有什么能伴你一生呢？

若问孩子相伴一生是什么，孩子肯定会回答是“父母”；若问恋人相伴一生是什么，恋人们绝对会回答是“爱人”；若问中年人相伴一生是什么，得到的答案多是“孩子”。

不错，生命之初，父母的确是我们不可多得的伙伴，他们掏心挖肺地疼着我们、惯着我们、爱着我们，但父母终归是要早我们而去的，再怎么舍不得放不下也终是留不住的，因此他们只能陪伴我们前半生。

爱人呢？在初恋之始，我们期望着你中有我我中有你生死不渝的爱情，甚至想要不求同生但求共死的相依。但经历了世事纷扰红尘起伏后终于明白，那样的爱情只能出现在纸上、在戏中。现实中的夫妻能做到相安无事已经难得，生不同衾死同穴更是幻想。再放眼世界，满大街上扭秧歌的老太太明显多于老爷爷，因此爱人也不可能永远陪伴我们一生。

那么孩子呢？的确，孩子是自己身上掉下的一块肉，是我们含辛茹苦喂养长大教育成人的。且不论这养育之恩于他有多重要，就凭我们只有这一个孩子，他必须对我们负起养老的责任。但是，孩子总要

长大成人，总要成家立业，即使他不是有了媳妇忘了娘的忤逆之子，他也总有有心无力的时候。况且我们还有在他出生之前那么长长的一段光阴是他所永远无法陪伴的。因此，再孝顺的孩子至多只能陪伴我们走过后半生。

那么，陪伴我们一生的是什么？劳动价值有人剥夺，丈夫老婆有人挖墙脚，地位有人争，金钱有人抢，而只有心情是惟一不能被剥夺的财富。不管是好心情坏心情，还是不好不坏的心情，总是陪伴你一生。

同在一个单位上班，有的开开心心，有的郁郁寡欢，倒不是后者的路上石头多、门槛高，而是每个人的性格和心情有所差异。

很多人的心就像温室的花朵，经不起风吹雨打。因为小贩的缺斤短两，因为受领导批评，因为和同事发生争执，因为与升官发财擦肩而过，因为家庭琐事争执不休，因为婆媳关系处理不融洽，因为被人算计，太多的因为……由此，心情变得一团糟。茶不思饭不想睡不着，心里的压抑随之而来，看待世道的观点变了，影响待人处事的心情，给自己带来疾病……这些不都是因为心情不好导致的缘故吗？

好心情就不同了。好心情，可以化疾病为健康；好心情，可以随时光顾你脸上的笑容；好心情，可以使家庭和睦相处；好心情，可以把握机会，成就你的事业；好心情，可以帮你结交益友；好心情，可以观赏周边的美景。

当然，冰冻三尺非一日之寒，好的心情也非一蹴而就。它是由人格、学识、品质、才能等综合指数酿造，由渐悟而顿悟，最后修成正果。

我们做什么事都有不开心的时候，我们常听到有所谓的“垂头丧气”、“一蹶不振”等，都是心情不好的表现。其实，很多事取决于我们对它的态度，例如处理某件事，你认为它好便好，你认为它不好可能就不好。



## 我的情绪谁做主

因此，要学会用坦然和从容的态度来看待生活。当遇到不顺心的事，要多想想，不幸很快过去；或者说，不幸既已发生，还去想它那不是更大的不幸吗？

好心情是一种心理感受，开心快乐是一种精神活动，是一种发自心灵的感受。生命是个过程，生死原本是平常事，我们常常痛惜，不是因为死亡本身，而是因为生命的遗憾。

“好好活着”是许多逝者弥留之际给生者的惟一忠告。直面生命是一种态度，善待了自己，就是善待了生命。

伴你一生的是心情，它是你惟一不能被剥夺的财富。保持了心理平衡，你就掌握了健康的金钥匙。

## 2. 情绪作用，究竟为何

**精彩一句话**：客观事物并不全部都能引起人的情绪，只有与人的需要有关的事物，才能引发人的情绪。

情绪是人对客观事物的态度的体验，离开了体验就谈不上情绪。那情绪究竟有什么作用？有这样一则关于洛克菲勒先生的故事，可以简单说明情绪的作用：

在法庭上，律师拿出一封信问洛克菲勒：“先生，你收到我寄给你的信了吗？你回信了吗？”

“收到了！”洛克菲勒回答他，“没有回信！”

律师又拿出二十几封信，一一地询问洛克菲勒，而洛克菲勒都以相同的表情，一一给予相同的回答。律师控制不住自己的情绪，暴跳