



培养积极情绪，改善不良情绪

情绪 调节术

远离情绪怪圈 把握人生节奏



高非◎编著

Emotion regulation
TECHNIQUE

学会调节自己的情绪，
把握人生的节奏，你会发现成功其实并不难。

掌握做人的学问，处理好人际关系，做情绪的主人。

情绪 调节术

远离情绪怪圈 把握人生节奏

高 非◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

情绪调节术:远离情绪怪圈 把握人生节奏/高非 编著.
北京:北京理工大学出版社,2009.12
ISBN 978—7—5640—2945—6
I. 情… II. 高… 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 230719 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京博采阅路文化传媒有限公司

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 208 千字

版 次 / 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 36.00 元 责任印制 / 毋长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

情绪是一个人的心理状态在情感上的外部反应,是人们内心体验变化的一种外在表现。有的情绪,能带给我们幸福、快乐的感觉,如兴奋、愉快、希望、勇敢等等,会对我们的生活、学习起到积极的推动作用,这是一种积极情绪。但也有一些情绪,如痛苦、惊慌、愤怒、忧郁、沮丧、不满、失望等等,会给我们带来反面影响,会使人意志消沉、心灰意冷,这些情绪就是消极情绪或称不良情绪。

古人云:“养生贵在养心。”意即通过养心来保持身体健康。想要有一个健康的身体,首先要有一个良好的心态,即把任何事情看得淡然、平和一点,尽可能地减少个人私欲,不为身外之物所动,尽量使自己乐观愉快,随遇而安。

不良情绪对人们的身心健康伤害极大。英国一位学者对 225 名癌症患者进行研究后发现,其中 155 人曾在精神上受过创伤或存在长期忧伤苦闷的情况。

美国密歇根大学心理学家南迪·内森做过一个有关情绪的研究。研究表明,一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态,因此,与那些消极的情绪作斗争是人们常常需要做的事情。

人们在平时做事时,会受到情绪的影响是很正常的。好的情绪可以让人们信心百倍,以饱满的热情去面对工作和各种事情;坏的情绪,会让人们迷失工作和生活的方向,一个人一旦失去了目标,那么就很难获得成功。

很多人都感叹做人难,其实做人是有学问的,只要你掌握了其中的处世哲学,就不会觉得难。若想在做人这门功课上拿高分,就需要学会调节自己的情绪,避免陷入情绪的怪圈,以免在生活 and 工作中处处碰壁。

那么做人的学问到底指的是什么呢?其实它既包括人际交往的技巧、个人品德的修炼、情感心性的塑造,也涉及学业与求知、惜时与成功、理想与志气、诱惑与陷阱等不同关系的处理。因此很多成功人士都把这门学问看得非常重要,正如洛克菲勒所说:“很多成功人士都非常重视处理好与人相处的能力,如果能像糖和咖啡一样可以买得到的话,我会为这种能力多付一些钱。”只可惜为人处世的能力是用钱买不到的,它需要人们不断地学习才能获得。

无论一个人多么聪明,多么能干,如果不懂得控制情绪,不会为人处世,那么等待他的就只有失败。会做人,能做事,才能行得正,走得远,充分体现自我人生价值,才能创造出骄人的成绩。

在竞争激烈的现代社会,要想获得成功,就要学会从调节自己的情绪做起,努力经营自己,完善自己。尤其是刚步入社会的人,更需要避开情绪怪圈,让自己的人际关系更加融洽,事业空间不断得到拓展。

编者

2009年12月

目 录

第一章 目标错位的怪圈——越努力离成功越远/1

人因有目标而变得无比坚韧/2

确定目标之前，先问问能力意下如何/5

一个错误的目标会耗尽一生的精力/8

第二章 规划无序的怪圈——越忙越乱越乱越忙/13

规划不能使人生变长，但能让它足够宽/14

有序整合，一加一可以大于二/17

条理，与效果成正比，与忙碌成反比/20

第三章 情绪失调的怪圈——越压抑越会爆发/25

情绪，一匹极难驯服的野马/26

自制之人必有胜人之技/29

适时发泄情绪，否则就会被情绪吃掉/33

第四章 压力超重的怪圈——越忍受精神越低迷/39

压力，一把人生的双刃剑/40

心理负荷越重，情绪就会持续走低/43

挑选最适合自己的压力释放机/46

第五章 心浮气躁的怪圈——越求速越不达/51

心急难成事，欲速则不达/52

按部就班，最出效率的做事方法/54

第六章 不假思索的怪圈——做得越多错得越多/59

唯有智慧之花才能结出成功之果/60

不思而做，越做越错/63

第七章 质效失衡的怪圈——速度越快垃圾越多/67

有质无效，结果为零；有效无质，结果为负/68

严格把好质量关，做到完美再交差/71

带着责任心去进行质与效的权衡/74

第八章 心胸狭窄的怪圈——越狭隘路越窄/77

有宽容做舵手，才能让人生驶向幸福/78

往往因嫉妒而变得郁郁寡欢/80

没有容人之量就难走出不幸的怪圈/83

第九章 情感失真的怪圈——越欺骗包袱越沉重/87

人生，因诚实而安稳，因撒谎而忐忑/88

一旦被贴上骗子标签，你就永远无法取信于人/91

一个谎言需要一万个借口去弥补/94

第十章 心态失衡的怪圈——越悲观越阻碍重重/97

同样的人生可以有不同的活法/98

坚守信念，你就能获得改变命运的力量/101

悲观的迷雾会遮住希望的光芒/104

第十一章 自信过盛的怪圈——自满越多进步越少/109

空杯的容量永远最大/110

无论自信前进多少，都会被自大拉回起点/113

以人为师，摘得成功果实的捷径/116

第十二章 耍小聪明的怪圈——越招摇越被枪打/121

腹中最空的人往往是叫得最响的人/122

树大必招风，枪打出头鸟/125

掂清自己的分量，不要被赞美冲昏头脑/128

第十三章 孤高自傲的怪圈——越远人群越不识己/133

别人的眼睛是自己最好的镜子/134

放下高姿态，否则你将会被社会隔离/137

人际关系，不能被动拥有，只能主动营造/140

第十四章 欲望过多的怪圈——越想得到越得不到/145

不遏制贪婪之心，就会走向人生的坟墓/146

想得到的越多，能得到的就越少/149

放弃是种积极态度，更是种人生智慧/152

第十五章 知足过分的怪圈——越停滞越走下坡路/157

不懈地追求就会获得不竭的动力/158

人生因勤奋而辉煌，因懒惰而平庸/161

拥有紧迫感，今日不努力，明日被赶超/164

第十六章 勇气不足的怪圈——越犹豫越没机会/169

勇气是一切完美计划的促成者/170

只有快人一步，才能抢占先机/172

该出手时就出手，不然机遇就会悄悄溜走/176

第十七章 表达失当的怪圈——说得越多漏洞越多/181

披上口才外衣，能力的美丽才能更好地展示/182

区分说话的对象，见人说人话，见鬼说鬼话/184

熟谙沉默智慧，说得越多就越会暴露自己/187

第十八章 深藏过度的怪圈——越埋头越不被人知/191

昂首竞争舞台，才能遇到识人伯乐/192

不去毛遂自荐，就别抱怨无用武之地/195

将自己的能力“示众”，是金子总会闪光/196

第十九章 无视细节的怪圈——不积跬步难至千里/199

细节，能成就英雄，也能毁掉英雄/200

能让小事尽善尽美，你就是真正的成功人士/203

缺了最后一抔土，整个大堤都会被冲垮/205

第二十章 好高骛远的怪圈——越看前面越易摔倒/209

再完美的计划也需要行动去实施/210

与其临渊羡鱼，不如退而结网/212

脚踏实地与量力而行是人生的两大智慧/214

第二十一章 爱慕虚荣的怪圈——越好面子越挑担子/219

面子只有在虚荣世界才有价值/220

弹开激将之法，否则就会被小人当枪使/223

真诚感激每个批评过自己的人/226

第二十二章 执着过度的怪圈——越认死理越走死路/231

不坚持你可能没收获，但不转弯你一定会自伤/232

人生时时要变通，以退为进真智慧/234

与时俱进，相时而动/237

第二十三章 依赖他人的怪圈——越拄拐棍越难走路/241

天助自助者，做自己人生的救世主/242

善于倾听别人思路，更要持有自己的主见/245

分清来者用意，伸出的不一定是援手/248

第二十四章 孤军奋战的怪圈——越孤立越吃力/253

贴紧团队，人就不会被竞争的洪流冲走/254

团队，不会埋没人，反会成就人/257

孤军奋战，再强的力量也有用尽的时候/260

第二十五章 磨掉个性的怪圈——越被同化越难创新/265

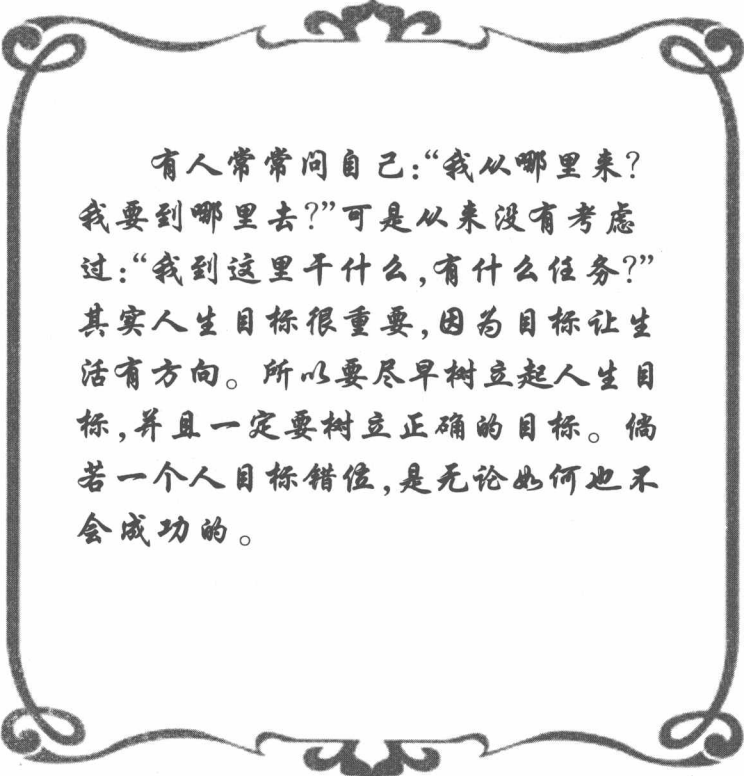
别样的人生才是多彩的人生/266

被完全同化的人无异于行尸走肉/269

一旦思维落入俗套，创新就是痴心妄想/272

第一章

目标错位的怪圈 ——越努力离成功越远



有人常常问自己：“我从哪里来？我要到哪里去？”可是从来没有考虑过：“我到这里干什么，有什么任务？”其实人生目标很重要，因为目标让生活有方向。所以要尽早树立起人生目标，并且一定要树立正确的目标。倘若一个人目标错位，是无论如何也不会成功的。



人因有目标而变得无比坚韧

人们总把人生目标作为自己要达到的境界或标准。拥有人生目标，就有了生生不息的动力，就有了明确奔跑的方向，就有了披荆斩棘的勇气，就有了抵制诱惑的毅力，就有了很多美好的记忆留在自己的人生画卷上。众多成功人士都为自己设立了人生目标。

历归真是五代画虎名家，他从小就喜欢画画，尤其喜欢画虎，但是他从来没见过真正的老虎，所以他画的老虎总是很像病猫。于是他给自己设定了一个目标：决心去亲眼见见各种动物。他首先要进入深山老林，探访真的老虎，经历了千辛万苦，在猎户的帮助下，他终于见到了真的老虎，通过大量的写生临摹，他的画虎技法突飞猛进，笔下的老虎栩栩如生，几可乱真。从此以后，他大半生的时间都是在游历名山大川中度过，见识到许多飞禽猛兽，成为一代绘画大师。

岳飞是众所周知的民族英雄，他生逢乱世，自幼家贫。在这种环境下，他为自己定下了一个远大的目标：将来有一天一定要为国家效力。在乡邻的资助下，岳飞拜陕西名师周侗习武学艺，不论寒暑，苦练不辍，在周侗的悉心指导下，终于练成了岳家枪。同时他也达成了自己的心愿，投军成为抗金救国的英雄。

这些人都有自己明确的人生目标，加上他们坚强的意志，所以他们在人生的旅途中不卑怯，不沉沦，突破障碍，他们的生命之花常开，放出璀璨夺目的光彩。

可是，还是有许多人未能明确自己的人生目标。他们将自己淹没于社

会滚滚洪流中，其人生印迹只是一些胡乱涂抹的痕迹。有的位居高官，最终却银铛入狱；有的忙碌一生，到头来却毫无建树，两眼昏花之时，发出“生欲何为”的凄叹。这些人没有人生目标，一生都在胡乱混日子。

越英是余秋雨先生在《借我一生》中的人物。他是个没娘的孩子，自从父亲被匪首陈金木枪杀后，他就成了孤儿。两个年长的本家凑钱让他外出谋生，其实，就是送他到吴石岭南麓，去拜一位山林武师学艺去了，目的是将来为父报仇。可是几年后，乡间土匪被解放军围剿了，陈金木也死了。消息传出的第二天，越英就回来了。他听村里孩子在唱现编的顺口溜：“驳壳对驳壳，打死陈金木”，竟然没有一点高兴的意思，人们非常奇怪。后来还是有两个老汉看透了他的想法：仇是报了，但是却不是他亲手杀死的仇敌。

后来，越英很想用自己学来的本领去擒杀另一支土匪的首领王央央，因为他是陈金木的把兄弟。谁料不久又传来儿歌：“小枪对小枪，捉牢王央央。”越英一下子觉得失去了目标，变得失魂落魄，无所事事了。余先生在作品中写道：“越英最后没当成英雄，却走上了末路。”

还有很多人像越英一样，失去了自己的人生目标，同时也失去了生活的动力。纽约有一位年轻的警察，在一次追捕行动中，被歹徒用冲锋枪射中左眼和右腿膝盖。3个月后，当他从医院里出来时，完全变了模样：一个曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙子，成了一个又跛又瞎的残疾人。因为他的出色表现，市政府和其他一些社会组织授予他许多勋章和锦旗。

有一位记者采访他，问道：“你以后将如何面对所遭受的厄运呢？”他





不假思索地说：“我知道歹徒现在还没有被抓获，我要亲手抓住他！”从那以后，尽管有很多人劝阻他，他也不在乎，只要是与抓捕那个歹徒有关的行动，他都会参与。整个美国几乎都被他跑遍了，有一次，他甚至独自一个人乘飞机跑到欧洲，就是为了一个微不足道的线索。

那个歹徒在许多年后被抓获了，在抓捕任务中起到关键作用的就是那位警察。在庆功会上，他再次成为英雄，然而令人意想不到的，这之后不久，他却在卧室里割腕自杀了。他在遗书中写道：“这些年来，让我活下来的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的仇恨被化解，生存的信念也随之消失了。”不难看出他死的原因很简单，就是因为他的奋斗目标在歹徒落网之后消失了。

4

斯尔曼是英国伦敦的一位残疾青年，他的一条腿患上了慢性肌肉萎缩症，走起路来都很困难，可是他创造了一个又一个的壮举，而且每个都受到人们的瞩目，就是因为他有坚强的毅力和信念。

他19岁时就征服了世界最高峰珠穆朗玛峰；21岁时，他征服了阿尔卑斯山；22岁时，他登上了乞力马扎罗山；28岁前，他登上了世界上所有著名的高山……然而，在他28岁那年的秋天，他决定结束自己的生命，自杀于自己的公寓。

后来人们了解到，斯尔曼的父母在他11岁时去攀登乞力马扎罗山，可是不幸遭遇雪崩，就这样双双遇难离开了他。父母临行前，留给年幼的斯尔曼一封信，希望他能像他们一样，一座接一座地登上世界著名的高山。斯尔曼把父母的信当作遗嘱，作为他人生奋斗的目标，当他全部实现这些目标时，就感到前所未有的无奈和绝望。“当我攀登了那些高山之后，功

成名就的我就感到无事可做了，我没有了新的目标……”这是在斯尔曼的自杀现场，人们发现的他留下的遗言，不难看出他也是因为没有了人生目标而结束了自己的生命。

人生因为有了目标，而充满了快乐。人活着，就要为实现人生的目标而努力，当目标实现之后，还要善于为自己树立新的目标。不断地实现目标，又不断地提升目标、更新目标，这样循环下去，才会使自己的人生充实而有意义。

人一生成就的大小往往就是由自己的人生目标决定的。每个人都要制订切合自己实际的小目标，并通过不断地学习，勇敢地去挑战自我并战胜自我。确立了自己的人生目标之后，就要迈着坚定的步伐，以信心、勇气为伴，向着人生目标的方向努力攀登，举起充满激情的笔，绘出辉煌灿烂的人生图画。

确定目标之前，先问问能力意下如何

一日，苏东坡约了佛印禅师谈禅，他天花乱坠地讲，以为自己这么一讲，佛印定会和他争执一番，自己的禅学也会在辩论中得以提高。没想到，佛印禅师呵呵一笑，没有接苏东坡的话题，而是携了钓竿到江边垂钓，说要犯杀生戒，给苏东坡改善一下生活。每个到江边的人看佛印执杆垂钓，都表示不理解，认为出家人应该慈悲为怀，不该杀生。可是佛印禅师置之不理，只管下钩。

没过多久，佛印禅师就钓上来了一条大鱼，而且足足有三尺长，但是





没想到佛印禅师从鱼嘴中摘下了鱼钩，把鱼放回了江中。很快，佛印又钓出了一条二尺长的鱼，他依然把鱼扔进了江中。苏东坡就说，这就是希望越大，失望越大！当佛印第三次把杆扬起时，钓出来的是一条长不足一尺的小鱼。这次，佛印小心翼翼地把鱼装进了鱼篓中，像是得到了什么珍宝似的。

苏东坡看见之后哈哈大笑，说道：“禅师，你这是明智之举呀！如果再把它扔掉，恐怕今天再也钓不上来鱼了！”佛印禅师看了一眼苏东坡之后，说：“你为什么总是要考虑利益得失呢？你怎么没有想到寺中盛鱼的盘子只有一尺长呢！”是呀！一尺长的盘子，只能盛放不足一尺的鱼呀！

6

一个人的一生中，最重要的是知道自己的能力，并且找到适合自己的目标去努力，否则，就算付出再大的努力，也不会有好的结果，而那些不满的情绪也会充斥于心中。

每个人都应该量力而行，只有瞄准适合自己的目标，才能尽快到达理想的彼岸。当然也有很多人并不知道自己的能力如何，也就不能给自己树立一个合适的人生目标。

古时候，有个非常出色的渔夫，可他有一个习惯非常不好，就是爱立誓言，即使誓言不切实际，一次次碰壁，也将错就错，死不回头。一年春天，他听说市面上墨鱼的价格最高，便把出海只捕捞墨鱼立为自己的誓言。但此次渔汛遇到的全是螃蟹，他只好空手而归。上岸后，他才得知现在市面上螃蟹价格最高。第二次出海，螃蟹就获得了他全部的注意力，可这一次遇到的却全是墨鱼，他只好又空手而归。晚上，渔夫躺在床上，十分懊悔。于是他又发誓：无论遇到螃蟹，还是墨鱼，都捕捞。可第三次出