

情绪，让人又爱又恨的东西  
读懂情绪，才能调整心情  
破解情绪密码，做自己的心理咨询师



# 情绪拐点

——用心理学解读情绪密码

沈红 张晶◎编著

当**情绪**影响我们的快乐时  
需要等待的只是一个**拐点**

**发现情绪的拐点 / 挣脱情绪的束缚 / 控制情绪的波动**

做情绪的导师，从此成为情绪的主人

时事出版社

A black and white illustration of a heart-shaped balloon floating in a sky with clouds and birds. The balloon is dark and heart-shaped, with a string trailing off to the left. The sky is filled with soft, white clouds and two birds in flight, their wings spread. The overall mood is contemplative and serene.

# 情绪拐点

——用心理学解读情绪密码

沈红 张晶◎编著

时事出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

情绪拐点：用心理学解读情绪的密码/ 沈红，张晶  
编著. —北京：时事出版社，2013.11  
ISBN 978-7-80232-635-4

I. ①情… II. ①沈…②张… III. ①情绪—研究  
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 190487 号

出版发行：时事出版社  
地 址：北京市海淀区巨山村 375 号  
邮 编：100093  
发行热线：(010) 82546061 82546062  
读者服务部：(010) 61157595  
传 真：(010) 82546050  
电子邮箱：shishichubanshe@sina.com  
网 址：www.shishishe.com  
印 刷：北京高岭印刷有限公司

---

开本：787×1092 1/16 印张：17 字数：210 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

(如有印装质量问题材，请与本社发行部联系调换)



## 前言

现代人的生活压力使得人们的心理逐渐异化,各种不良情绪随之愈发严重、愈发持久,大多数人任由不良情绪对自己的心理状态、生活状态、工作状态、感情状态造成不良影响,虽然自知这样不好,但是却无能为力,确切地说,并非无能为力,而是控制不住自己,当情绪到来的时候,根本顾不上考虑情绪发泄后可能发生的后果,只顾着自己一时的畅快,事后又陷入懊悔之中,然而,懊悔并没有让其得到改变。

于是,越来越多的人开始思考,怎样才能控制自己的情绪?怎样才能不让不良情绪对自己的生活、工作产生不良的影响?怎样才能让自己的情绪保持积极状态?怎样让自己的情绪对自己的生活和工作产生积极的推动作用?

这些问题刚开始只是在人们的脑海中一闪而过,而随着压力的增加,自身情绪无法控制,不良情绪对自身的影响愈演愈烈后,这些问题不再只是人们一闪而过的问题,而是迫切想要得到答案的问题。

有些人曾做过类似的努力与探讨,试图通过加强意志、提高修养甚至默默忍受的方式来解决不良情绪给自己带来的影响,然而,这些方式



## 情绪拐点

——用心理学解读情绪密码

对消除不良情绪与情绪控制来说,都是“治标不治本”的,往往刚开始有些效果,时间长了就能发现这些办法非但不能解决问题,还会让问题变得更加麻烦,比如:通过加强意志、提高修养来应对不良情绪,当不良情绪无法应对的时候,势必会让使用这些办法的人士心理受挫,其不良情绪便会愈演愈烈。

其实,当坏情绪来袭时,此时,你需要等待的只是一个情绪拐点。发现情绪的拐点,把握情绪的外相,做情绪的导师,从此成为情绪的主人。

读懂情绪,才能调整心情。本书从心理学的角度,分析了情绪的特征与性质、情绪的表现、不良情绪的生发原因等关键点来揭示情绪的拐点所在。在表述上以现实生活中常见的事情为例,对各种情绪表现与不良情绪的应对方法进行了详细介绍,还以心理学理论为依据总结了一些情绪自我控制、自我利用以及利用他人情绪的方式方法,从而为困扰于情绪问题的广大读者提供一些切实的帮助和参考。

## 第一章

### 情绪,让人又爱又恨的东西

情绪本身是一个让人无法控制的东西,它会给人带来灾难,让人陷入消极,当然,如果对其加以合理的利用或调节,它给人的反作用力也是积极的,许多成功人士的成功都源于积极的情绪,而许多萎靡不振的人也都是消极情绪惹的祸。

闹情绪真的不是闹着玩的 .....	2
无谓悔恨是心灵的侵蚀虫 .....	7
恐惧与情绪的关系 .....	11
得不到的,未必是最好的 .....	16
好情绪成就幸福 .....	21
你的情绪,没人稀罕 .....	25
郁闷绝不能进行到底 .....	29
坏情绪能坏大事 .....	34

## 情绪拐点

——用心理学解读情绪密码

别被情绪套住了 .....	39
交际场上的杀手锏 .....	43

## 第二章

### 看一看情绪的庐山真面目

情绪产生于生活中的任何时候、任何时间、任何地点、任何事情,然而,究竟产生积极情绪还是消极情绪,那就要看当事人以什么样的态度与心理看待身边正在发生的事,也取决于人们以什么样的心态面对需要自己面对的事。

情绪并非真性情 .....	50
预支了明天的烦恼 .....	54
情绪的导火索 .....	57
攀比,越比越怀疑 .....	62
心存绝望是罪魁祸首 .....	68
情绪是怎样炼成的? .....	72
想象不是用来伤害自己的 .....	77
担心的手闸失灵了 .....	82

## 第三章

### 情绪是可以被管理的

冲动是魔鬼,情绪被人们称作“洪水猛兽”,对人们的生活有着重要的影响作用,情绪会改变人们的生活状态,会让人们变得快乐或悲伤,也可以为人所用,使得人们可以自己决定情绪的能量,也能自己决定情绪是好还是坏。

让快乐驱赶不良情绪 .....	86
像治水那样治理情绪 .....	90
休息是个大法宝 .....	95
情绪也需要做体检 .....	98
能力不要紧,只要状态真 .....	101
不要相信那些不会发生的事情 .....	104
思考,让情绪不再可怕 .....	108
请兴趣做自己的救兵 .....	112
情绪并非不可战胜 .....	117
少一物少一念 .....	123

## 第四章

### 从情绪的束缚中挣脱出来

一入豪门深似海,情绪也是一样,陷入不良情绪中的人们大多会产生绝望、悲伤的状态,这种状态甚至让人失去斗志,或许让人失去反抗的意志,还能让人发现自己想要提起反抗意志却怎么也使不上劲的感觉,也就是将人捆了起来,战胜情绪,首先摆脱它的束缚,否则一切免谈。

让自己放肆一把 .....	128
转变想法,也许会更好 .....	133
数数自己已经拥有的 .....	137
到“世外”走一遭 .....	141
以积极的情绪鼓舞自己爬起来 .....	144
找啊找啊找朋友 .....	148



## 第五章

### 不可缺少的掌控力——利用情绪

情绪不仅可以为自己所用,也能够为别人所用,同样,我们也可以利用别人的情绪,在竞争日趋激烈的生存环境中,利用别人的情绪达到自己的目的似乎更显高明,而利用他人的情绪来营造和谐社交气氛对紧张的现代生活来说,似乎更加迫切。

通过指示动作利用他人情绪 .....	154
在会议中解读他人的情绪 .....	156
不同的步态,不同的情绪 .....	159
情绪利用,让他心悦诚服 .....	163
情绪利用,别放过眼睛 .....	167
情绪利用,巧妙处理不同的意见 .....	172
情绪利用:别放过眉毛 .....	176
看看手,体察情绪 .....	178
点头和摇头的情绪应用 .....	182
情绪利用,熟知安慰行为 .....	186

## 第六章

### 体察外相,把握情绪的传感器

情绪爆发的时候人们都会见到它的力量,它的破坏力有时超乎人们的想象,因而,防范于未然很重要,而想要在其未然之时对其进行防范,就必须要先找到它的踪影,探寻情绪的踪影的快速途径就是依靠身体语言。

脸部的情绪解读 .....	192
---------------	-----

从说话方式中发现情绪 .....	197
不同的手势不同的情绪 .....	202
权力尽在“掌”握 .....	207
坐姿中的情绪 .....	210
吵架显露内心情绪 .....	214
笑容背后 .....	218
服饰中的情绪 .....	223
隐藏在兴趣中的秘密 .....	227
“交叉”的情绪信号 .....	231
谎言中的情绪秘密 .....	234

## 第七章

### 做情绪的导师,让情绪听自己的

情绪之所以让人头疼是因为它不易受人的控制,总是在发泄之后或产生一些不良后果之后才会让人在懊悔中控制,调节情绪不仅在于保持积极情绪、消除不良情绪,更在于让情绪跟着自己走,而不是自己跟着情绪走。

掌握情绪的“移魂大法” .....	242
明白自己正在做什么 .....	245
做好情绪的“环保工作” .....	248
凡事预则立,不预则废 .....	252

## 第一章

# 情绪，让人又爱又恨的东西

情绪本身是一个让人无法控制的东西，它会给人带来灾难，让人陷入消极，当然，如果对其加以合理的利用或调节，它给人的反作用力也是积极的，许多成功人士的成功都源于积极的情绪，而许多萎靡不振的人也都是消极情绪惹的祸。

## ●●闹情绪真的不是闹着玩的●●

人人都会有情绪,然而如果因此认为情绪只是小事一桩根本无足挂齿可就大错特错了,动不动就闹情绪则更为不可取,情绪这个东西很可怕,如果不加控制,它就会肆无忌惮地破坏我们的生活,夺走我们的快乐,甚至威胁到我们的健康乃至生命,这并不是耸人听闻,如果动不动就闹情绪,很可能会给自己带来不必要的麻烦,闹情绪不等于闹着玩,闹着玩完全是在控制之中,而闹情绪会让人在很短的时间里进入失控状态,而这种情况所带来的杀伤力是当事人自己也想不到的,因而,千万不要让闹情绪的频率与闹着玩一样多,否则很可能出现让自己追悔莫及的事情。

在平常的生活中,“闹情绪”是再普通不过的一个词语了,当然,“普通”的意义最好只限于这个词语的使用,否则闹情绪就会变成常态,然而,既然“闹情绪”是我们在生活中常常听到的词语,也就说明闹情绪本身的确经常出现在生活中,有些闹情绪是局限于很小的事情中以及处于可控范围,比如说,顽皮的小孩子想让妈妈给自己买蛋糕吃,妈妈出于各种原因不理睬孩子的愿望,那么小孩子就会闹情绪,表现为撅嘴、哭闹,而这种闹情绪往往会随着妈妈的严厉呵斥或耐心哄劝而结束,再比如,青年男女约会,男友临时有事爽约,女友为此闹情绪,

表现为对着男友大哭大闹或者扬言分手，这种情绪通常会由于男友诚恳地认错态度以及事后女友冷静想想男友的确有公事而结束，当然，这种闹情绪的程度远比小孩得不到蛋糕时所闹的情绪大得多。

诸如以上两种闹情绪的表现看来，闹情绪似乎也不是那么可怕，而且把闹情绪经常出现在我们的生活中，那么，我们到底该如何处理自己的情绪呢？情绪到底对我们的生活有着怎样的影响呢？闹情绪到底是好是坏呢？

其实，面对较大的生活压力，适当地闹情绪是可以的，就像上面说过的男女朋友之间，两人恋爱的本身就是磨合期，既然是磨合期，就必然会产生不同的看法，看法与想法不同，多少都会生发矛盾，有了矛盾，自然会出现闹情绪的情况，这是很正常的，适当地闹闹情绪还可以给恋爱增加一些甜蜜。小孩子与父母闹情绪无非是想要获得某件东西，因而这种闹情绪也没有什么大碍。

然而，如果一味地闹、胡搅蛮缠、不讲道理地闹情绪，那就会出现糟糕的情况了，不仅无法达到自己的目的，反而会遭人厌恶。

赵敏是个温文尔雅的女孩，喜欢多愁善感，而男友刘铭偏偏就喜欢赵敏的多愁善感，在他看来，女孩子的多愁善感能将她们所该有的含蓄矜持充分表现出来，更为迷人，因此，平日里赵敏与刘铭闹情绪或者发脾气的时候，刘铭总是笑脸相迎，一面陪着不是，一面欣赏赵敏闹情绪时候的这份可爱。

有一天，赵敏的这份“可爱”没有换回刘铭的欣赏，而是受到了刘铭的一巴掌。

事情是这样的，刘铭的大学同学结婚，刘铭带着赵敏一起去参加婚礼，刘铭和这位老同学已经很久没有见面了，如今这位同学大婚，因而两人见面之后分外欣喜，在喜宴上分外欣喜的结果就只有一个，那就是：多喝几杯。

刘铭与老同学交杯换盏，一时冷落了赵敏，赵敏便坐在角落里独自生闷气，刘铭发现之后，赶紧走上前去哄她，表示自己见到老同学结婚实在是很高兴，无意忽略了她，刘铭认为自己的几句哄劝就可以换回赵敏的笑脸，平时都是这样的，谁知赵敏并不像往常那样听到几句好话就雨过天晴，始终板着脸，刘铭怎么劝都不管用，两人僵了起来。

这个时候，刘铭的新人同学带着新娘走到刘铭和赵敏跟前敬酒，刘铭不愿意让同学看出赵敏正在闹情绪，笑容满面地准备接过新娘递来的酒，赵敏上前一把握住了酒杯，怒气冲冲地对着刘铭喊道：“你看看你都喝成什么样了！还喝什么呀？”

新郎新娘十分尴尬，其他桌上的人好奇地向他们望了望，刘铭脸上火辣辣的，再加上多喝了几杯酒，上前扇了赵敏一巴掌，嘴里骂道：“妈的，真不像话！今天我兄弟大喜，你别在这撒野！”

新郎新娘上前劝刘铭，赵敏捂着脸哭着跑了出去。整个婚礼由此稍显混乱。

这场婚礼之后，刘铭与赵敏两人分手了，让这两个相爱的人分手的不是现实压力，不是车、房、票子的困扰，不是家庭的阻拦，不是感情的单曲，而是不分场合的闹情绪。

刘铭动手打人不可取，而赵敏在他人婚宴的场合下肆意表达自己的情绪更为不可取，虽然这对相爱的恋人因为情绪的原因而分手让人深感遗憾，然而，有勇气接受如此一个不会控制情绪的人来与自己相伴终身的人应该寥寥无几吧？

由此可见，闹情绪有时候会让自己追悔莫及，对于赵敏来说，管不住自己的情绪，便抓不住自己的幸福。

有些人认为自己与别人的关系亲密而并不严加控制自己的情绪，殊不知，家人、密友虽然会因为感情或疼爱而不计较，但是如果你总是不厌其烦地闹情绪，家人与密友就会觉得不胜其烦了，结果很可能是：



失去了家人与密友对你的那份感情或疼爱。

在职场中，情绪更不是闹着玩的，如果在职场上面对那些没有义务照顾你的情绪的同事闹情绪，那么，同事们很可能会闹你，并且会让你陷入很惨的境地。在服务行业工作的人闹情绪所产生的不良后果就更大了，很可能为闹情绪而丢脸了饭碗。

约翰是曼哈顿酒店的总监，他很会控制自己的情绪，无论发生怎样沮丧的事情，他都会控制着自己，不让情绪表现在自己的脸上。有一次，曼哈顿酒店承办了一个好莱坞商业片的庆功宴，这个庆功宴对曼哈顿酒店的业务影响很重要，因而曼哈顿酒店上上下下都为此做了充分的准备，然而，就在庆功宴开始的前两个小时，约翰发现自己的名包以及公事包被盗，自己的包倒没有什么，可是公事包里有相关重要的证件以及重要客户的资料，对曼哈顿酒店的业务有着很重要的影响，因而他十分沮丧，特想发一顿脾气。

庆功宴即将开始的二十分钟之前，约翰花十分钟在办公室静坐，另外十分钟努力让自己沮丧的心情赶紧消失，走出办公室前，约翰给自己换了一张笑脸，走进宴会厅时，有一位很红的好莱坞影星向他招呼道：“约翰先生，你今天过得怎么样？”

约翰灿烂地笑了笑，然后大声说：“今天过得很不错，没有比这更不错的了！”这位影星不知道究竟发生了什么，但是他认为这个曼哈顿酒店的总监肯定遇上了高兴的事，殊不知，这个满面笑容的男人三个小时前遇到了很糟糕的事情。

这次的庆功宴举办的很成功，约翰也从此次宴会中认识了更多的朋友，获得了更多的客户，试想一下，如果约翰因为自己遇到的沮丧事件而表现出不好的情绪从而不去参加宴会或在宴会上拉着脸，势必会影响众人对纽约饭店和对她本人的良好印象。

情绪看起来真的不像是大事，可是它真的是一件很大的事，闹情绪

很容易变成闹一件很大的事,或者说,闹情绪很容易等同于闹大事,所以说,闹情绪不是闹着玩的,它就像是生活中的定时炸弹,掌握不好就会立即被引爆,从而对生活以及生活中的你我他造成不可估量的伤害。

## ●●●无谓悔恨是心灵的侵蚀虫●●●

无谓悔恨会让人在正常的生活中无谓苦恼,背上无谓的心理负担,无谓的忧虑,进而侵蚀人的心灵,让人无法平静地应对任何事情。

肖先生三十岁出头,在上海有一份很好的工作,收入很高,这原本是件很好的事情,很多人都盼望着能够在一线城市有一份很好的工作以及丰厚的收入,肖先生做到了,然而,肖先生却患上了抑郁症,并不得不在家休息调整。

像肖先生这样事业得意的人怎么还会患上抑郁症呢?事情是这样的:肖先生于2011年初在上海市中心的超级大盘买了一套100平方米的房子,买房时房价为三万一平米,当时眼看着房价往上蹿,肖先生便出手买了一套,然而,2011年6月份的时候,该楼盘的房价降为两万六一平米,肖先生大概一算,自己的房子在短短两三个月的时间里损失了一百多万,虽然自己买房的时候父母给了自己很多支持,可是看到房产缩水之后,母亲整日抱怨肖先生愚蠢,原本胆小怕事的肖先生由此开始焦虑,整夜失眠,短短一个月的时间,肖先生的体重下降了10公斤,整个人憔悴不堪,还患上了抑郁症,因而不得不请假休息了。

好端端地损失了一百多万,无论是谁都会难以接受,然而,生活中许多人都会遇到这种事情,或者说,降价的事情在生活中是常态,比如说今天买的东西过了几天就降了一半,购买者得知后心里多少都会不