


● 情绪掌控的能力，会影响一个人一生的幸福和成功



情绪 掌控术

——有效地表达自己不失控

QINGXU ZHANGKONG SHU  徐宪江 编著



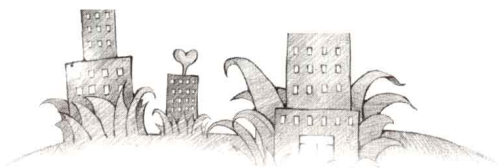
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

情绪掌控术

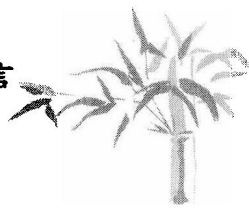
——有效地表达自己不失控

QINGXU ZHANGKONG SHU 

徐宪江 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



前 言

生活中，我们都有这样的体验：在情绪好、心情爽的时候，思路开阔、思维敏捷，工作和办事效率高；反之，在情绪低沉、心情抑郁的时候，会思路阻塞、动作迟缓，效率很低。

一个人过于情绪化，芝麻大的事情都表露在脸上，注定撑不起场面，很难有大的作为。

比能力更重要的是心理素质！一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于控制情绪的能力。情绪稳定、处变不惊、游刃有余，这样才能与快乐为伴，与成功为伍。

有一次，著名专栏作家哈理斯（Sydney J. Harries）和朋友去买报纸，交完钱，那位朋友礼貌地对卖报人说了声谢谢，但对方态度冷漠，没有一句客套话。

“这家伙态度很差，是不是？”在回家的路上，哈理斯问道。

“是啊，他每次都这样。”朋友漫不经心地说，丝毫没有生气。

“那你为什么还对他那么客气？”哈理斯有点疑惑了。

朋友微微一笑了一下，回答说：“我为什么要让他决定我的行为？”

是的，一个成熟的人，会握住自己快乐的钥匙。他不期待别人带给他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。这样的人，是情绪的主人。

其实，每个人心中都有一把控制情绪的钥匙，但我们却常在不知不觉中把它交给别人掌管。

一位销售人员经常抱怨：“我活得很不快乐，因为我经常碰到糟糕的客户。”

一位员工说：“我的老板很苛刻，这让我很生气！”



一位女白领说：“工作压力太大，我开始变老了！”

一位经理人说：“我的竞争对手太强大了，我真命苦啊！”

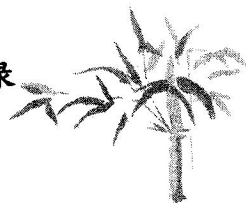
这些人都做了相同的决定，就是让别人来控制自己的情绪。结果，他们在工作和生活中不停地抱怨、随意发怒、情绪焦虑，有些人甚至患上了忧郁症，在悲伤、悔恨中一蹶不振。

安东尼·罗宾有句名言：“你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。”悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。这就是情绪的威力。

情绪总能够以很快的速度形成，快到我们甚至无法察觉，这种速度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。

你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，但可以掌控自己。正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能招致不可估量的损失。

因此，如果你想掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪吧！学会调节自己的情绪，管好自己的心情，把握人生的节奏，你会发现成功其实并不难。一旦你学会了正确地表达、控制自己的情绪，就能自由地体验不同的感受，在职场、社交、家庭等各方面游刃有余，活出诗意的人生。



目 录

上篇 情绪调节

——修炼你的情商

心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商因素。”情商，主要是指一个人调节个人情绪、掌控自我状态，以及处理各种关系、应对复杂状况的能力。

如果控制好个人情绪，不让坏心情上身，善于转移消极情绪，不被他人的糟糕情绪所左右，懂得宣泄内心的情感垃圾，那么你就是个高情商的人，你就能在掌控好个人情绪的基础上，掌握自己的命运。

第一章 情绪调控

——想掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪

1. 心境决定心情 4
2. 情绪化让你坏大事 7
3. 控制情绪，激发潜能 10
4. 理性决策需要良好的情绪状态 13
5. 深思熟虑后再采取行动 16
6. 幸福生活离不开好情绪 19
7. 心情愉快，健康常在 22
8. 好情绪源于自我管理 24



第二章 情绪调节

——千万别让坏情绪绑架你

1. 生活本身就是一种心情····· 28
2. 做情绪的调节师····· 30
3. 接受生活中的不完美····· 33
4. 千万别跟自己较劲····· 36
5. 走出误会的死角····· 39
6. “装”出你的好心情····· 42
7. 别把简单的事情复杂化····· 45
8. 学会克制自己····· 47

第三章 情绪转移

——状态不好的时候换个事来做

1. 做人不钻牛角尖····· 51
2. 累了就先放下手头的工作····· 54
3. 情绪不好时转移注意力····· 57
4. 想想那些不如你的人····· 60
5. 人要学会遗忘····· 62

第四章 情绪传导

——别被他人的不良情绪左右

1. 情绪很容易被传染····· 65
2. 宠辱不惊才能笑看人生····· 68
3. 事情不是你想象的那样····· 71
4. 做一个有主见的人····· 74
5. 让镇定成为你的习惯····· 77
6. 抛弃固有的偏见····· 80



第五章 情绪释放

——给负面情绪找一个出口

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 吃掉你的负面情绪····· | 84 |
| 2. 用宣泄来为自己减压····· | 87 |
| 3. 吵架也能解决问题····· | 90 |
| 4. 别压抑自己的真实想法····· | 93 |
| 5. 丢掉情感垃圾····· | 96 |

第六章 情绪选择

——让积极成为你性格的一部分

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 任何时候都要看到希望····· | 99 |
| 2. 把快乐的心态装在口袋里····· | 102 |
| 3. 变被动为主动····· | 106 |
| 4. 阳光总在风雨后····· | 109 |
| 5. 热情帮你战胜一切····· | 112 |
| 6. 快乐总是与洒脱相伴····· | 115 |
| 7. 包容给你无穷力量····· | 118 |
| 8. 轻松地过，快乐地活····· | 121 |

下篇 情绪管理

——做情绪的主人

人都有七情六欲，高兴、悲伤、愤怒、焦虑……构成了人生五彩斑斓的画面。情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。但是，在为人处世、做人做事的过程中，如果不能很好地管理自己的情绪，必然让自己四处碰壁、寸步难行。

每个人都需要进行情绪管理，在了解情绪的基础上控制情绪、疏导情绪、改变情绪，做情绪的主人。一旦你能灵活自如地消除不良情绪、掌握好心理调节术，那么你就必然拥有健康的身心，

进而保持最佳的状态，也就能与身边的人和谐相处，离成功、幸福也就越来越近。

第七章 丢掉抱怨情绪

——“不公平”是这个世界的一部分

1. 换位思考，让心情更美好 128
2. 赞美是拉近彼此距离的纽带 130
3. 通过反省让自己远离抱怨 133
4. 从容面对生活中的不如意 135
5. 要看到他人的长处 138
6. 以德报怨，路会越走越宽 140
7. 保持空杯心态，塑造全新自我 142
8. 难得糊涂 144

第八章 控制愤怒情绪

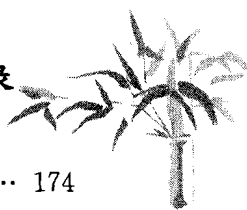
——不拿别人的错误惩罚自己

1. 用理智浇灭心头的怒火 147
2. 别和人发生无谓的冲突 149
3. 冲动的时候要踩急刹车 152
4. 妥善处理人际摩擦 155
5. 与其愤怒，不如自嘲 157
6. 把嘲讽当作耳旁风 159

第九章 清除焦虑情绪

——自我减压，生活可以更轻松

1. 说出压力，清理情绪垃圾 162
2. 寻找你的社会支持 165
3. 不要预支明天的烦恼 167
4. 变压力为动力，焦虑也随之消除 169
5. 认识自己，丢掉不切实际的幻想 172



6. 专注于自己所爱，放弃无谓的牵绊 174

第十章 提防忧郁情绪

——和抑郁症擦肩而过

1. 打开心锁 177
2. 欣赏自己，战胜自卑 180
3. 低落的时候，不妨笑一笑 183
4. 走出患得患失的阴影 185
5. 打破烦恼的习惯，做个快乐的人 188
6. 告诉自己“我能行” 191
7. 克服猜疑：心理阳光一点好不好？ 193
8. 无法改变不幸，就坦然面对它 196

第十一章 转化悲伤情绪

——要有“化悲痛为力量”的智慧

1. 忘记苦难和不快，才能收获幸福 199
2. 释放悲痛，给自己的心灵“松绑” 201
3. 直面悲伤，承认不幸才能战胜不幸 203
4. 想哭就哭，让悲伤得到缓解 205
5. 换个角度看悲伤，会得到快乐 208
6. 战胜苦难，化伤痛为力量 210
7. 一切都会过去，包括苦难 212

第十二章 放下后悔情绪

——对已经发生的事不要纠结不休

1. 不要为打翻的牛奶哭泣 215
2. 心胸豁达，不和自己过不去 218
3. 积极反思，从后悔中吸取教训 220
4. 把握现在，做好自己 222
5. 人生没有第二次选择 224



6. 想得开就是天堂 227

第十三章 战胜挫折情绪

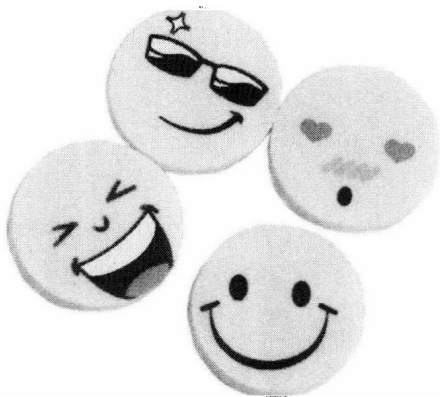
——锻造屡败屡战的魄力

1. 挫折是“家常便饭”	230
2. 提高“抗挫折力”，获得“逆境情商”	233
3. 培养战胜挫折的意志	236
4. 看开“得”与“失”	238
5. 对自己说声“不要紧”	241
6. 永不言弃	243



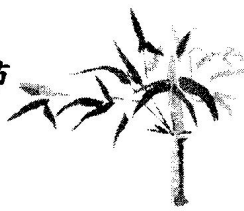
情绪调节

修炼你的情商



心理学家霍华·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商因素。”情商，主要是指一个人调节个人情绪、掌控自我状态，以及处理各种关系、应对复杂状况的能力。

如果控制好个人情绪，不让坏心情上身，善于转移消极情绪，不被他人的糟糕情绪所左右，懂得宣泄内心的情感垃圾，那么你就是一个高情商的人，你就能在掌控个人情绪的基础上，掌握自己的命运。



第一章 情绪调控

——想掌握自己的命运，请先掌控自己的情绪



作为对外界的一种心理反应，情绪时刻伴随我们左右。不过，情绪差别很大，好情绪让人愉悦、自信，是成功的助推器；坏情绪让人消沉、自卑，是失败的导火线。一个人掌控住个人情绪，就能管好心情，进而理好人情，办好事情，成功掌握自己的命运。





1. 心境决定心情

柏拉图说过：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”得之，不狂喜；失之，不过悲；成功，不傲于人；失败，不馁于己。不拒绝鲜花与掌声，也不惧怕风雨和泥泞。不怨天，不尤人，这样的人生必然风和日丽。

一位老和尚带着刚出家不久的弟子，云游四方。他们走了很多地方，一路上小和尚总是抱怨行囊太重，要求找个地方歇会儿。

这时候，老和尚总是说：“再走一会儿吧，再走一会儿吧。”结果，他走得越来越快，小徒弟在后面奋力追赶，累得气喘吁吁。

这一天，师徒俩走了好长一段山路，经过一个村庄。小和尚实在太累了，一屁股坐在地上：“师傅！我走不动了，休息一下吧！”

恰巧，一个妇女迎面走来。老和尚突然跑过去，抓住那个妇女的双手。结果，对方吓了一跳，并立即大叫：“救命啊！老和尚非礼啊！”

村里的人听到喊声，都跑了出来。看到一个老和尚在拉扯妇女，人们都义愤填膺，齐声喊打。老和尚见势不妙，赶紧松手，撒腿就跑。小和尚愣了好一会才反应过来，背起行囊飞也似的跑起来！

师徒俩一路狂奔，不敢停下脚步。跑了几条山路后，见后面没人追来，他们才停下来。小和尚愤愤不平地埋怨：“师父！你安的什么心啊？这是参禅悟道吗？我还是回家去吧。”

听到这里，老和尚既不生气，也不解释，只是回过头来关切地问：“现在，你还觉得背上的行囊重吗？”

这时，小和尚才意识到自己竟然背着一个沉重的包袱，跑了这么久。他回答道：“奇怪，跑的时候一点都不觉得重了。”

望着师父的眼睛，小和尚突然间有所领悟。原来，老和尚是在训练小



和尚修行的功夫，刚才“调戏妇女”只不过是一场戏罢了。

一个人的心境不同，对身边事物的感受也不同。小和尚在奔跑过程中，由于惊慌，根本没时间考虑背上行囊的重量，所以就很轻松；而当他把沉重的行囊当作一种负担的时候，他就时时刻刻感到泰山压顶了。

在生活中也一样，我们如果选择一种安宁平和的心境，就不会有那么多烦恼了。正如柏拉图所说：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”

好心情是自己给自己的。心情的好与坏，心绪的静与闹，决定于自己的心境。那么，一个人的心境又是受哪些因素影响的呢？

(1) 个人的价值观

一个人对世界的看法，对人生的领悟，决定了他的价值观。豁达的人，很少有烦恼的时候；感恩的人，很少有斤斤计较的时刻……修炼自己通达、向上的价值观，就容易拥有理智、成熟的观念，心情自然很好。

(2) 人与事的影响

在对的时间，遇到对的人，就会兴致勃勃；在对的时间，遇到想遇到的人，则会兴趣盎然；在不对的时间，遇到不想遇到的人，则会浑身上下不自在。与人和谐相处，做事圆圆满满，有助于好心情的形成，保持良好的情绪状态。

(3) 身边的环境

轻松和谐的环境会营造一种安静舒心的氛围，内心随之感到惬意而满足。反之，紧张沉闷的环境则会制造一种焦躁不安的气氛，内心随之感到压抑和郁闷。选择宁静的社区、营造良好的人际关系，都有助于你生活在好的环境里，拥有良好的心境。

当你心绪难平、心情糟糕的时候，不妨换个环境理清头绪。心境好了，头绪理清了，做起事来自然就觉得顺风顺水，把事情处理得妥妥当当也就在情理之中了。



情绪调节



所谓心境，其实就是对待生活、对待人生的一种态度。乐观的心境成就快乐的人生，悲观的心境造成阴郁的人生。保持良好的心境，在人生不同阶段修炼应有的心境，必然让自己多一些开心和顺意，少一些烦恼和挫折。





2. 情绪化让你坏大事

安东尼·罗宾斯说过：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”

很多时候，坏事的不是你的能力或智慧，而是你没有控制住自己的情绪。因为，控制好了情绪，做事才能游刃有余，才能扫清通往成功之路上的障碍。

北京时间2006年7月10日凌晨，世界杯决赛在德国柏林奥林匹克球场进行，法国与意大利向冠军发起最后的冲击。比赛刚开始6分钟，马卢卡就为法国队创造了一个宝贵的点球，齐达内以一记巧妙的“勺子”命中点球，将比分改写为1:0，第18分钟意大利“罪人”马特拉齐头球扳平比分。

在加时赛下半场第3分钟时场上忽然出现混乱，齐达内失去冷静，突然一头顶在马特拉齐胸口上，后者顺势倒地，使比赛陷入中断。冲突前，不知马特拉齐对齐达内说了些什么，激怒了这位足球艺术大师。主裁判与助理裁判简单交流之后，出示红牌将齐达内罚出场外，就这样，这位享誉世界的足球艺术大师以这种令人遗憾的方式结束了他最后的演出。

在齐达内为球迷带来的精彩表演中，人们也能时不时地见到他脾气暴躁的一面。1998年世界杯小组赛上，齐达内就曾踩踏沙特球员，后又因为在欧洲冠军杯比赛中用头恶意顶撞对手被罚禁赛5场，而这些还仅仅是齐达内鲁莽行为中的两例而已。

足球场上言语的挑衅司空见惯，齐达内应该用头把球送进意大利的球门，而不是撞向对方的身体。他头脑发热做出的让人匪夷所思的举动，不仅使他以这种令人遗憾的方式告别最后的演出，也让本来占据优势的法国队陷入少一人的被动局面，最终痛失世界杯冠军。

