



# 情绪控制的 100种方法

Emotional Control

## 超有效的情绪整理术

- 生活不必太计较，别跟自己过不去
- 跳出负面情绪包围圈，别让情绪失控毁了你
- 心理疗愈师最想分享的贴心枕边书

郭英（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

Emotional Control

# 情绪控制的 100种方法

## 超有效的情绪整理术

郭英（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 (CIP) 数据

情绪控制的 100 种方法: 超有效的情绪整理术/ 郭英著.

—北京: 中国法制出版社, 2016. 4

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7332 - 3

I. ①情… II. ①郭… III. ①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 (2016) 第 050055 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 李 宁

---

情绪控制的 100 种方法: 超有效的情绪整理术

QINGXU KONGZHI DE 100ZHONG FANGFA; CHAOYOUXIAO DE QINGXU ZHENGLISHU

著者/郭英

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16

印张/14.5 字数/203 千

版次/2016 年 6 月第 1 版

2016 年 6 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7332 - 3

定价: 32.80 元

北京西单横二条 2 号

值班电话: 010 - 66026508

邮政编码 100031

传真: 010 - 66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010 - 66054911

市场营销部电话: 010 - 66033393

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

## 郭英

情绪疗愈师，专业心理作家，多年来一直关注公众心理健康。爱好看书、写作，性格活泼开朗，喜欢交友，代表作有《每天学点心理学：改变女人一生的20堂心理课》。

---

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

---

## 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴



在竞争日趋激烈、生活节奏不断加快的现代社会，无论是面对家庭，还是身处职场，我们似乎一直忙忙碌碌、紧张紧张，承受着方方面面的压力与诱惑。人生其实是残酷而又现实的，没有人会为你等待，也没有机会肯为你停留，只有努力地向向前奔跑，才能跟得上时代的脚步。

但是，话虽这样说，每天要处理工作、生活、情感、学习等诸多剪不断理还乱的琐碎事务，心里难免会积蓄一些负面情绪，时不时地出现一些令人郁闷的小状况。这其实是无可避免的，更没有什么可怕的，反而是再正常不过的一件事情。“人吃五谷杂粮，必有七情六欲。”牙齿还有咬腮的时候呢！生活里有点磕磕绊绊、曲曲折折不正是很平常吗？只要我们能够理性看待，适度调节，这些都不过是生活里的一些小插曲，很快就会过去。要知道，焦虑、抑郁、烦躁、犹疑……这些羁绊住我们的消极情绪都不是无源之水、无本之木，只要我们寻根溯源，理性梳理，就能够将坏心情消弭于无形，元气满满地踏上新一天的征程。

我们不应为了未知的明天而焦虑，世事无常，谁也不知道以后会怎样；我们要及时回归生活的本质，过自己喜欢的生活。你可知，当一个人心灵不平静时，就算他拥有了整个世界也不会开心；生活上的快乐，应该更多地来自内心的平静与富足。我们不妨宽慰自己，看淡并原谅生活的不完美，坦荡快乐、不疑不惑、豁达开朗，积极乐观地与生活讲和。我们只要始终坚信一条：唯有活在当下，才最快乐、最幸福、也最安稳；跟随自己内心最纯粹的声音，前路再远，莫忘初心。



《情绪控制的 100 种方法》是一本内容全面，实用性强的心理调节指导类读物。在这本书里，没有浮夸的内容，也没有华丽的辞藻，有的只是翔实的案例、深入的剖析、细致的讲解，有的只是一些在心理调节方面的简单而有效的建议。当你在工作里、在生活中，缺乏自信时、满心焦虑时、社交遇阻时、爱情受挫时，不妨翻一翻这本书，找寻一些调节和缓解心理问题的实用方法，也许你就会重新注满心灵力量，寻得新的灵感与启迪。



## 第一章 保持良好情绪的情绪调节法 / 01

- 第一节 一定要记得微笑 / 02
- 第二节 不要把自己关在门里 / 04
- 第三节 控制自己的欲望 / 06
- 第四节 不去想不如意的事 / 08
- 第五节 换一种视角看问题 / 10
- 第六节 给自己积极的暗示 / 12
- 第七节 为失败找一个理由 / 15
- 第八节 告诉自己要保持冷静 / 16
- 第九节 对困难进行分解 / 18
- 第十节 你总有一个闪光点 / 19

## 第二章 缓解压力的情绪调节法 / 23

- 第一节 通过冥想可以缓解压力 / 24



- 第二节 进行适当的呼吸训练 / 26
- 第三节 让自己埋头于琐碎事务中 / 28
- 第四节 有时顺其自然也挺好 / 31
- 第五节 吃喝玩乐也能缓解压力 / 33
- 第六节 多进行体育锻炼 / 35
- 第七节 可以学着自我按摩 / 38
- 第八节 适当倾诉可以减轻压力 / 39
- 第九节 让自己的节奏慢下来 / 41
- 第十节 好心情是可以装出来的 / 42

### 第三章 停止抱怨的情绪调节法 / 45

- 第一节 不要苛求他人 / 46
- 第二节 不要不满足 / 48
- 第三节 不要总觉得自己怀才不遇 / 50
- 第四节 要有充足的耐心 / 52
- 第五节 坦然接受自己的一切 / 54
- 第六节 面对挫折不要气馁 / 56
- 第七节 命运由心态决定 / 59
- 第八节 绝不盲从任何人 / 61
- 第九节 有一颗宽容的心 / 62
- 第十节 学会感恩 / 65

### 第四章 远离平庸的情绪调节法 / 67

- 第一节 别总觉得自己很累 / 68



- 第二节 懂得自我推销 / 71
- 第三节 转变思想才能不再平庸 / 73
- 第四节 请活出崭新的自己 / 75
- 第五节 给自己找一个对手 / 78
- 第六节 不要让自己的心衰老 / 79
- 第七节 敢于冒险为自己创造机会 / 81
- 第八节 永远心怀希望 / 82
- 第九节 在平凡的工作中发现乐趣 / 85
- 第十节 总是集中注意力 / 86

## 第五章 战胜负能量的情绪调节法 / 89

- 第一节 将恐惧踩在脚下 / 90
- 第二节 坚信天无绝人之路 / 92
- 第三节 要掌控心中的怒气 / 94
- 第四节 即使失败也不能消沉 / 97
- 第五节 不要让猜疑成为内心的枷锁 / 100
- 第六节 要执着不要偏执 / 102
- 第七节 让抑郁远离自己 / 104
- 第八节 积极发掘自己的优点 / 105
- 第九节 送人玫瑰，手有余香 / 107
- 第十节 知足才能常乐 / 108

## 第六章 强化心灵力量的情绪调节法 / 111

- 第一节 找到真正的“我” / 112



- 第二节 不要局限于旧观念 / 114
- 第三节 不给自己设限 / 116
- 第四节 坚定信念才会实现人生理想 / 119
- 第五节 要由自己来定义幸福 / 121
- 第六节 永远不要满足于现状 / 123
- 第七节 保持成功的姿态 / 126
- 第八节 学会逆转不幸 / 127
- 第九节 拿得起也要放得下 / 129
- 第十节 学会遗忘 / 130

## 第七章 获得自信的情绪调节法 / 133

- 第一节 接受自己的不完美 / 134
- 第二节 坚持自己的与众不同 / 136
- 第三节 把缺点当作特点 / 138
- 第四节 提高对自己的评价 / 141
- 第五节 勇敢地在众人面前讲话 / 142
- 第六节 告诉自己没什么可怕的 / 144
- 第七节 要有文明的举止 / 146
- 第八节 做自己喜欢做的事 / 147
- 第九节 拥有一技之长 / 148
- 第十节 积极改变自己的形象 / 151

## 第八章 消除焦虑的情绪调节法 / 155

- 第一节 不要让批评伤害你 / 156

- 第二节 不要为工作和金钱烦恼 / 158
- 第三节 学会让焦虑到此为止 / 161
- 第四节 忙碌可以消除焦虑 / 163
- 第五节 不要因为小事而气馁 / 165
- 第六节 试着接受不可避免的事实 / 167
- 第七节 保持自我不改变 / 168
- 第八节 必要的时候可以做白日梦 / 170
- 第九节 一定要保持充足的睡眠 / 172
- 第十节 请放声大喊 / 174

## 第九章 改善交际的情绪调节法 / 179

- 第一节 留下完美第一印象 / 180
- 第二节 学会巧妙自嘲 / 182
- 第三节 幽默必不可少 / 185
- 第四节 与对方拥有共同的秘密 / 187
- 第五节 偶欠人情可以拉近距离 / 188
- 第六节 处处要给别人留面子 / 190
- 第七节 避免发生正面冲突 / 192
- 第八节 善于赞赏取悦人心 / 193
- 第九节 走出孤僻，释放热情 / 195
- 第十节 扬长避短，增加自信 / 197

## 第十章 拥抱爱情的情绪调节法 / 201

- 第一节 健康的人才是最美的 / 202



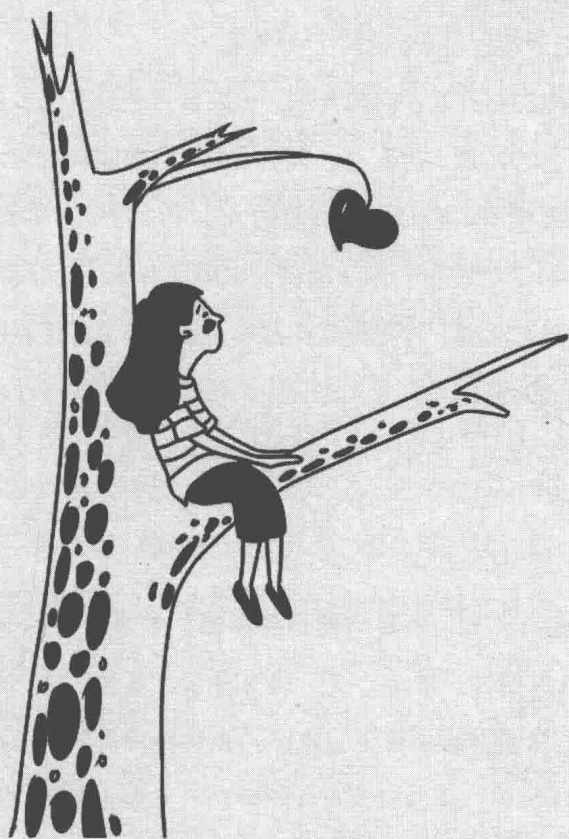
- 第二节 一定要爱自己 / 205
- 第三节 腹有诗书气自华 / 207
- 第四节 付出真诚才能得到真诚 / 209
- 第五节 拥有一颗感恩的心 / 211
- 第六节 收敛嫉妒之心 / 213
- 第七节 坚持不挑剔的生活 / 215
- 第八节 学会察言观色 / 216
- 第九节 说话时保持思考的姿势 / 218
- 第十节 没有什么不能宽恕 / 220

CHAPTER 01



第一章

# 保持良好情绪的情绪调节法





## 第一节 一定要记得微笑

卡耐基说：“笑是人类的特权。”笑，或许是上帝赐予人类最珍贵的礼物：它是一眼清泉，荡漾在脸上，防备的人便卸下了敌视与戒心；它是一剂良药，流淌过人心，寡欢的人便撇开了执念与愁闷；它是生活中最灿烂的那一缕阳光，拨云见日，雨霁天晴；它是最有效的语言，最讨喜的表情，是我们手中最好的名片！

我们当然愿意一直面带微笑，沐浴在这灿烂的阳光中。但跌宕人生总有几多风雨，身处其中，我们常常弄丢了自己的笑容。哲人说，当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑颜常开实乃易事；而在事事都不顺心时仍能微笑的人，才活得更有价值。糟糕的事总是不期而至，很显然，对于这些我们无法控制，但即使改变不了环境，至少可以改变自己的心境——困难是客观的，冷冷地站在那里，是哭丧着脸还是嘴角含笑立在它的面前，却取决于你我的选择。穷尽人的一生，总要迎接大大小小的磨难。既然苦痛不可避免，索性勇敢一点，开怀一点。就像一条优雅的鱼，无论顺流逆流，只留一个迎难而上的身影。

一位不幸的太太刚刚失去了她的丈夫。新寡的她悲痛欲绝，常常睹物思人、悲泣到天明。夜晚，她一个人坐在黑暗里，追思亡夫，暗自垂泪。忽然，她听到了一阵敲门声，开门一看，原来是隔壁邻居家的小男孩。只见他忽闪着一双大眼睛，笑意盈盈地问：“阿姨，刚刚停电了，请问你家有蜡烛吗？”太太似乎被这笑容刺痛了眼睛，恶狠狠地对那孩子吼道：“没有！”然后，“嘭”一声摔上了房门。

正要转身离开时，外面又响起了微弱的敲门声。她一把拽开门，训斥的话正待出口，却看见孩子高高地擎着双手，掌心里托着两根蜡烛：“阿姨，看见这边漆黑一片，就知道你家没有蜡烛。妈妈怕你一个人住会害怕，特意让我给你送过来两根。”孩子脸上依旧是那温暖的笑容。霎时，女人感觉自己的心里涌过一阵暖流，鼻子一酸，将那孩子紧紧地拥入怀中……

日子总要一天天地过，路也要一步步地往前走。不管怎样，烦恼也是一天，开心也是一天，那么，我们为什么不让自己过得更舒心一点呢？

生活中，我们无时无刻不被情绪左右：吵架了，就“气不打一处来”；挨批了，就“我怎么这么倒霉”；没赶上升职加薪，就牢骚满腹；和男朋友分了手，就心碎欲绝……总是让情绪牵着鼻子走，我们会被动又难受，不如做情绪的主人，不再让不良情绪困住自己，欲罢不能。充分的自信、科学的方法会有效地调整和消弭负面情绪，为自己追求成功的道路铺上身心健康的基石，让笑容的阳光常驻于你我心中。

开怀大笑是消除精神压力的最佳方法，能够改变自我认知，使人保持良好情绪。只有脸上充满笑容的人，才能对工作充满热情、对生活充满信心。

印度著名诗人泰戈尔说，当他微笑时，世界爱了他；当他大笑时，世界便怕了他。即使是对陌生人的微笑，也具有极强的感染力，会给自己、也给他人带来一份好的心情，并就此传递下去；而开怀大笑则代表一种释怀，当你把一切都看轻、看淡之后，这个世界也就没有什么可怕的了。快乐其实很简单，就是永远记得你的微笑！那种云淡风轻的笑容，不是不痛，也不是不在乎，而是不计较。

常言道：怒伤肝、悲伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。不良情绪就像一柄利刃，既刺伤了别人，也损害了自己。心理学家认为，不良情绪对于 21 世纪的人来说，更甚于 19 世纪的肺病与 20 世纪的癌症。因此，产生不良情绪后，我们一定要努力化解，微笑着应对。火冒三丈时，告诉自己“沉住气，发火只会让事情更糟糕”；愁绪难平时，提醒自己“愁也没有用，还是想个解决办法更要紧”；伤心欲绝时，安慰自己“身体最重要，况且再伤心也于事无补”……想想快乐的事情和任性的后果，



让自己笑起来，由“假装”的高兴变成真心的笑容。

俄国作家车尔尼雪夫斯基说过：“既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。”而人生的趣味，就在于它既有失败的痛苦，又有成功的喜悦，遇到逆境，恰好证明了自己生命的完整。当代著名学者周国平说：“幽默是心灵的微笑。最深刻的幽默是一颗受了致命伤的心灵发出的微笑。”所以，一定要记得微笑。努力让嘴角上扬，在心底给自己加油打气：笑对挫折，我能行！

## 第二节 不要把自己关在门里

宋人方岳有诗云：“不如意事常八九，可与语人无二三。”可见烦恼是人生的一部分，而其中的苦辣酸甜种种，却不足为外人道也。的确，谁都不是生活在真空之中，工作不称心、学习不顺利、人际交往不如意、恋爱常受挫、应酬有烦恼，家里家外的大事小情、情感交流上的磕磕碰碰……正是这些和谐、不和谐的声音叮叮当地汇成了整支生活交响曲。

人活一世，低到贩夫走卒，高至政商名流，每个人都有疲惫的时候，都有脆弱的一面，多多少少都存在心灰意懒的瞬间。每到这时，人总会愁绪满怀、思虑万千，觉得自己厌倦了世间的喧嚣吵闹，孤单又可怜，只叹这漫漫人生路，不知接下来又当何去何从。人自打呱呱坠地，就被迫认识了烦恼，每天一睁开眼睛，就会撞见烦恼。虽然我们总是急于将烦恼甩掉，但它偏偏不离不弃，如影随形，常常是按下了葫芦，浮起了瓢。对此，我们大多表现得惊慌失措、闷闷不乐，要么把自己关起来，谁也不理；要么把不快的情绪发泄到别人身上，伤人伤己……而这种状态的长期延续会打破人的心理平衡，成了癌症、高血压、冠心病、胃炎、胃溃疡等疾病的“温床”。坏心情是一种最恶劣的“传染病”，会极迅速地传染给每一个身边的人，甚至擦肩而过的陌生人。其实，快乐和烦恼就像一对孪生兄弟，始终紧紧跟随。有些人正高高兴兴的，会突然转念，心情一落千丈；还有些人在苦难中绝处逢生，偏



偏从烦恼之中硬硬地挺直了腰杆，勇敢地笑出声来。

人都会有情绪，喜怒哀乐就如同家常便饭，谁都免不了被烦恼纠缠，或多或少为一些琐事而心烦意乱。即便如此，我们还是得努力活着、努力生活，挨过了这一拨的苦闷忧愁，等来下一轮的雨霁天晴。因为我们还有父母的牵挂、爱人的关切、朋友的关心，纵使我们什么都没有，只要还活着，烦恼就是我们不可或缺的一部分。既然如此，就再没什么可以纠结，当心中阴云密布的时候，及时采取适当的方式，安抚和缓解心情，让自己尽快从消沉之中走出来。

首先，找出情绪不佳的原因。当你觉得闷闷不乐、忧心忡忡，甚至心烦意乱时，不要听之任之、任其发展泛滥，而要冷静下来，振作一点。不妨问一问自己：我为什么这么不开心？是与别人发生了误会，还是觉得自己做错了事情？问题的根本原因和症结究竟在哪里？我又当如何应对……这种理性的思考，能帮助我们挣脱感情的旋涡，梳理好思绪与心态。有时，我们会说不清、道不明地郁闷起来，也找不出什么具体原因，那你很有可能正处于情绪周期的“低潮期”或“平台期”，也可能是受到了天气、环境、睡眠质量、旁人的言行等因素的影响，过一段时间自然就好了。

其次，通过书写的方式记录下自己的想法与感受。心情不好时，可以将乱麻样的情绪以日记或博客的形式记录下来，这个书写的过程无疑就是一种自我缓解。瑞士心理治疗专家曾提出过一种舒压方法：给自己20分钟的时间来书写负面情绪。将你的愤怒、悲伤、自责与孤单等，毫无保留地写下，然后封存进一个盒子里。这样一来，不良情绪在时间（20分钟）和空间（盒子）上都被你设了限，这对于情绪的调节具有极大的心理暗示意义。陷入坏情绪时，不妨试着用这种方法倾诉。

最后，让自己忙碌起来。负面情绪爆发时，最忌讳把自己关在屋子里，一遍遍地回想那些烦心事，甚至连绵不断地牵扯出更多的陈年旧事。与其让痛苦与悔恨推来拉去地吞噬着你的心，不如放手去做一些让自己快乐起来的事，适当地宣泄情绪，转移注意力。看部喜剧、听听音乐，这是最不费力气的排遣方式，那些滑稽的语言动作、优美舒缓的旋律能够让自己很快放松下来；外出散心，可以闲庭信步，略微舒展一下身体，也可以安排一次短途旅行，看春风拂堤、烟雨写意，同偶遇的路人