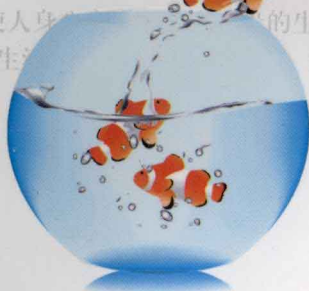


无论是在工作还是生活中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都陪伴在左右，很多人已经习惯，但却不能控制。掌控与利用有效的情绪资源，是面对生活中的挫折，度过情绪的低气压，回到协调的生活的有利保障，能给我们带来健康的生活。在现实工作中，每个人都难免遇到一些让人发怒的事情，如果你能克制住自己，就不会使情绪泛滥，陷入生气和郁闷之中，事情也会得到解决。也就是说，拥有自制能力的人，更容易获得事业的成功。在日常工作中，几乎很少有人意识到，这些对于其结果产生的影响。事实是：情绪不好的时候，当生气、愤怒、焦躁的时候，自己就成了自己的敌人，自己打败了自己。而善于掌控自己情绪的人，则能够更好地控制事态的发展。在生活中，恐惧并非没有它的积极作用。对某些事物或情景有合理的恐惧，可使人们更加小心谨慎，有意识地避开有害有危险的事物或情景，以更好地保护自己，避免遭受挫折、失败和意外事故。但不正常的恐惧则是最消极的一种情绪，它总是和紧张、焦虑、苦恼相伴随，使人的精神经常处于紧张状态。因此它必然损害健康，引起各种心因性疾病；长期的极端恐惧，甚至可使人丧失生命。我们的心灵和身体从实质上更趋向于一种安静祥和、自然放松的状态，但日常生活竞争却常常使我们长期处于紧张焦虑中不能自拔。

解密



情绪控制

JIEMI 易君如 / 主编
QINGXU KONGZHI

——构筑你的快乐

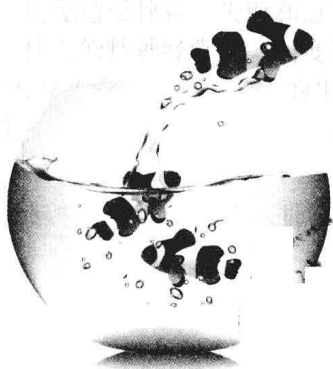
成功之道在于心 解密心理助成功

人生最大的失败是打败自己 人生最大的胜利是战胜对手
战胜自己的最好办法是控制情绪 了解对手的最佳途径是解密心理



海潮出版社
Hai Chao Press

解密



情绪控制

JIEMI 易君如 / 主编
QINGXU KONGZHI

——构筑你的快乐

成功之道在于心 解密心理助成功

人生最大的失败是打败自己 人生最大的胜利是战胜对手
战胜自己的最好办法是控制情绪 了解对手的最佳途径是解密心理



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

解密情绪控制:构筑你的快乐/易君如主编. —
北京:海潮出版社, 2011.6
ISBN 978-7-80213-998-5

I. ①解… II. ①易… 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(2011)第 079031 号

书 名: 解密情绪控制:构筑你的快乐

作 者: 易君如

责任编辑: 王惠平 关月

封面设计: 宋双成

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮 编: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-998-5

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

目 录

<<< 第一章 情绪决定做事成败

- 人的 5 种基本情绪 / 2
- 情绪不佳会把事情办砸 / 3
- 好情绪带来好人缘和职业成功 / 4
- 情绪来源于生活 / 7
- 情绪决定你的健康 / 8
- 不良情绪导致身心疲惫 / 10
- 好情绪带来最佳竞技状态 / 11
- 做决定要有好情绪 / 13
- 承认并接受你的情绪 / 14
- 透过身体语言识别情绪 / 18
- 负面情绪并不是全都是坏事 / 20
- 情绪也有角色之分 / 22
- 消除工作紧张带来的烦恼 / 24
- 正确对待你的情绪压力 / 25
- 正确认识由压力所带来的困扰 / 29
- 不要让职场抑郁症毁了你 / 32

<<< 第二章 自己的情绪自己做主

- 学会稳定你的情绪 / 36
- 情绪也要大扫除 / 37
- 学会克制才会拥有好情绪 / 39
- 改变环境就是改变情绪 / 42
- 不要被不良情绪传染 / 44

战胜恐惧的心理 / 47
用积极的暗示心理鼓励自己 / 50
控制焦虑的心理 / 51
寻找心理代偿 / 54
消除负面情绪 / 56
适当发泄自己的怒气 / 59
学会放松自己 / 61
把情绪发泄到恰到好处 / 62
书写可缓解坏情绪 / 64
换个事做,摆脱厌倦的情绪 / 66
学会娱乐,让情绪转移 / 67
要及时清理自己的情绪 / 69
不要让琐事干扰你的情绪 / 71

< < < 第三章 管理他人给你带来的情绪

化解上司带给你的沮丧情绪 / 74
用乐观的心境化解忧伤 / 76
凡事不要太斤斤计较 / 79
对待批评要理性 / 81
不要让坏情绪错过好机会 / 83
不要被期望所左右 / 85
摆脱自卑的心理 / 86
与同事有效的沟通可缓解压力 / 90
克服与同事交往的恐惧 / 92
不要对同事有过高的期望值 / 94
把嫉妒转化为动力 / 97

宽容中伤你的人 / 99
客户面前控制好自己的情绪 / 101
学会赢得客户的欢心 / 103
学会聆听,化解客户的怨气 / 105
用产品解除后顾之忧 / 109
心平气和,同客户做朋友 / 111
做事不要太急于求成 / 113
永远不要漠视你的客户 / 115

< < < 第四章 战胜愤怒与悲伤的情绪

愤怒是双刃剑,伤人伤己 / 120
愤怒最难控制 / 122
愤怒让自己处于败境 / 124
留意愤怒的信号 / 125
恼怒要冷处理 / 126
沟通才会双赢 / 129
愤怒的报偿是对心理的一种摧残 / 131
换个角度思考问题 / 132
避免冲突升级 / 135
心碎的痛苦 / 136
克服悲伤的三个步骤 / 138
用行动发泄悲伤 / 140
寻找理解你的人 / 141
为那些特殊的日子做准备 / 143
用忙来驱赶失落 / 144
对人对事不可过度依赖 / 145

正确面对失去的 / 146

< < < 第五章 驱除焦虑, 远离恐惧

挣脱恐惧的心理 / 148

天下无人不自卑 / 150

用小事的成功建立自己的信心 / 151

用自己的优点提升自信 / 152

焦虑不可过度 / 153

给自己适当的压力 / 156

A 型人格与 B 型人格 / 158

把压力控制到最佳位置 / 160

摆脱“信息焦虑” / 162

避免“成功焦虑” / 163

对于压力堵不如疏 / 166

行动驱除焦虑 / 167

用倾诉来缓解压力 / 169

用笔头倾诉自己的烦恼 / 171

模拟报复宣泄自己的情绪 / 173

换个事做, 摆脱厌倦 / 174

< < < 第六章 情绪的转移与升华

把注意力转向好的方面 / 178

乐观者最坚强 / 180

适应才能生存 / 181

不要为失去的悔恨 / 184

用变通来满足无法得到的愿望 / 186

负性情绪也可以升华 / 187

选择你的心理像素 / 188

认知影响情绪 / 190

只有相对的,没有绝对的 / 191

不可以偏概全,以一概十 / 192

不要陷入极端的不良恶性循环 / 193

理性情感治疗法 / 194

理性的自我对话 / 197

用好的问题来改变情绪 / 198

< < < 第七章 放松并积极暗示自我

休息、饮食影响情绪 / 202

放松身体享受生活 / 203

放飞想象,轻松情绪 / 207

用运动来驱赶压力 / 209

极度刺激带来极度放松 / 211

利用好“生物节奏” / 213

用暗示来改变情绪 / 214

在潜意识里播撒积极的种子 / 215

不可让消极情绪扩大 / 216

改变身体状态 / 219

< < < 第八章 培养健康的情绪

不要让自己的情绪过于冲动 / 222

控制愤怒的情绪 / 224

太敏感也能伤害自己 / 226

发现工作的乐趣 / 228

忘掉不幸的过去,勇往直前 / 231

别跟自己过不去 / 233
点燃你工作的激情 / 235
寻找生活的乐趣 / 239
生活不能缺少笑声 / 242
感官愉悦带来好心情 / 244
好环境带来好心情 / 247
情绪会互相感染 / 249
避免情绪污染 / 250
好情绪相当于好礼物 / 253
营造良好的交际气氛 / 258
学会掩饰自己的情绪 / 259

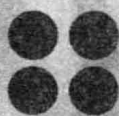
< < < 第九章 拓宽你的胸怀

自我解嘲的豁达 / 262
嫉妒是毒药,害人害己 / 264
不要在小事摔跤 / 266
理直也要气和 / 268
生活需要一颗宽恕的心 / 269
善解人意者受人欢迎 / 271
了解并读懂肢体语言 / 274
为对方着想办事顺 / 276
社交中的情绪敏感 / 277
分清角色站好位 / 279

第一章

情绪决定做事成败

QINGXUJUEDINGZUOSHICHENGBAI



无论是在工作还是生活中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都会陪伴在左右，很多人已经习惯，但却不能控制。掌控与利用有效的情绪资源，是面对生活中的挫折，度过情绪的低气压，回到协调的生活的有利保障，能给我们带来健康的生活。



人的5种基本情绪

人的最基本的情绪有以下5种：痛苦、愤怒、恐惧、快乐以及爱。它们是和我们的身体直接相关的。前三种情绪通常被认为属于“危险”的情绪，它们意味着发生或即将会发生危险；而后两者则属于“令人愉快”的情绪，告诉我们可以放松和享受，需要可以得到满足。

当人们面对那些“危险”情绪时，如果不能及时缓解的话，这些情绪可能变成绝望，而所有的这些情绪都和癌症以及其他危险疾病相关。如果这些情绪困扰着你，那么相应地，你感受到快乐和爱的时候就非常少。

虽然人类的情绪还有许多，但几乎都建立在这五种情绪的基础上。为了从正面情绪中受益，我们需要学习掌控自己的情绪。

但这并不意味着你就需要处于一个情绪真空环境了。掌控情绪意味着：你能通过给自己充电，拥有对自己、对生活、对世界的健康信念，来改变自己的不健康情绪。这些信念，会给我们带来诸如勇敢、容忍、同情这些更为健康的情绪和心态。

情绪是感情的一种徵状，而不是问题的根源。可是绝大部分人都把情绪看做是问题本身，比如家长往往针对孩子的情绪而加以斥责，目的只是制止情绪的出现。情绪虽然得到了制止，但是问题并没有得到解决，这样的例子在现实生活中是很普遍的。

情绪是感情的先知，每个人出现了什么样的情绪，其实是告诉你，你的生活和事业哪里出了问题，需要你去做出处理。

每份情绪都有其意义和价值，不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量，甚至两者兼有。其实人生中出现的每一件事都提供我们学习怎样使人生变得更好的机会。情绪的出现，正是保证我们有所学习。

比如你会有被别人看低的感觉，这是由别人的行为产生的情绪反应，



如果你不甘心，你就会发奋努力。这种感觉如同痛感，只有你感觉到了痛，才会把手从火炉上抽回，从而保证你的安全。情绪也一样，如果没有各种各样的情绪表现，生命将会变得非常脆弱。也就是说，如果情绪能被妥善运用，是可以使人生变得更好的。

只是要“运用”它，必须先使它臣服，受你驾御。所有的情绪都能被你掌控，就等于你有效地利用了你所拥有的资源。而这些资源，是你所独有的。

无论是在工作还是生活中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都会陪伴在左右，很多人已经习惯，但却不能控制。掌控与利用有效的情绪资源，是面对生活中的挫折，度过情绪的低气压，回到协调的生活的有利保障，能给我们带来健康的生活。



情绪不佳会把事情办砸

情绪对我们做事有什么影响吗？实际上，情绪就是我们做事时的状态，它直接影响到我们做事能否成功。

设想一下，你是一个警察，而且是一个队长。现在，你带领着一支队伍，正在打埋伏战，要伏击一批持枪绑票的歹徒。你们埋伏在路的两旁，等待歹徒过来。车灯从路的前方亮起，歹徒来了。

车声越来越近。很快，前面的歹徒们进入了伏击圈。但掩护的同伙还在后面，没有进入。而就在你们等得性急的时候，歹徒们偏偏停下了车。因为，其中一个歹徒要撒尿了。

这时，如果你是一个急性子的人，你不加思索地打响第一枪，那么，结果是怎样呢？当然是适得其反，因为打草惊蛇，后面的歹徒掉头就逃。更可怕的后果是，也许被绑票的人质在后面的车上。那么，你们的这次行动就可能前功尽弃了。

这是你的急躁造成的。

相反，你忍耐，忍耐！

终于，歹徒全部进入了伏击圈。到了可以动手的时候了！

打！冲上去，先救下人质，然后一举歼灭歹徒。

可是就在这个时候，你害怕了！你看到歹徒手中持着枪，气势汹汹，你忽然畏缩了，迟迟不敢下令进攻。就在此时，歹徒的车过去了。你就是这样失去了机会。

这次，是你的惧怕造成的。

急躁，或者惧怕，都会导致失败。在这次伏击战中，只有谨慎和冷静，才能使你拥有稳定的情绪，清醒的理智。只有不急躁，才能等到歹徒全部进入伏击圈之后进行有把握的打击；只有不惧怕，才能在“该出手时就出手”，把歹徒一网打尽。

这告诉我们，控制情绪对于把事情做成功是多么的重要。控制不了自己的情绪，就无法把自己的能力充分发挥出来，又何谈控制外部世界呢？



好情绪带来好人缘和职业成功

人不可能脱离社会而活。一个拥有良好人际关系的人，他的积极情绪往往占据主导地位，例如他会有较多的乐观、快乐、自信、关心他人、受到他人的关心等等。反之，则容易有较多的负向情绪，如失望、嫉妒、悲观、自卑、愤世嫉俗、厌恶、郁闷等，容易造成紧张的人际关系。

有时我们会看到身边有几个被人们称为“怪人”、“有个性的人”的人，跟周围其他人格格不入，比较孤立。如果仔细分析他们，可以发现他们的品质其实并不坏，个别的能力也不差，只是为人处世的方式与众不同，表现为心胸狭窄、好猜疑、争小利、过于重名重利。

这种人基本上都有共同特点：没有朋友，或者即使有也是性格脾气与

他相同的人，不仅在工作中，而且在家庭生活和社会中，这种人也是很压抑很郁闷的，总觉得别人对不起自己，总是一副怀才不遇的样子。

小蔡是个能干的姑娘，在公司办公室任职，工作认真负责。但她就是有个毛病，整天把“忙死了”、“真是烦人”等口头禅挂在嘴边，时间长了就未免招人“不痛快”。

那次，小蔡刚把经理送走，正专注地打一份报告，人事部的小王来盖章。小蔡不得不停下手中的工作，一边看着需要盖章的报表，一边咣地打开抽屉，还嘟囔着：“上午不是盖过了吗，怎么又要盖章？以后把报表凑到一起再来盖。真烦人！”说着，把盖好章的报表往桌上一放，就去忙自己的了。

这时，策划部小李要用会议室，请小蔡把门打开，刚刚坐下的小蔡不耐烦地说：“说过多少次，用会议室要提前打招呼，怎么就是记不住。”说着把登记簿往小李面前一扔，自己拿着钥匙去开门了。

小王和小李对视了一下，摇摇头没吱声。

到年底评议的时候，小蔡的分数比较低。

想想看，像小蔡这样的人不是费力不讨好吗？工作已经做了，但是因为不良的情绪得罪了人，最后得不到好的结果。

其实作为小蔡，要么不做，要么好言好语地向对方解释：“这会儿太忙了，经理急着要这个报告，麻烦你等会儿。”如果做了，就和颜悦色，因为情绪也会影响到别人的情绪，从而影响别人对你的印象。

职场中有相当一部分人，虽然具备了从业年龄、专业技能、学历等硬件，但因为缺乏足够的调控自己情绪的能力，人际关系经常触礁。而职位做得越高，对自己情绪的掌控能力也就显得更加重要，甚至决定了发展的高度。

某小型信用调查公司的某高层经理梁先生在其5年的工作中，赢得了上司的尊敬，并担负起了更多的职责，他被委任接手管理一个新成立的部门。在他的领导下，该部门的收益为公司在接下来两年内的增长提供了动力，他手下的员工也由原来的2人增至15人。

有一天，总裁召梁先生过去，把他所听到的关于部门员工对他的反馈

意见告诉了他。员工告诉总裁，他的行为举止就像一个“独裁者”。这使梁先生很惊讶，他原以为自己很受员工尊敬而且表现也还不错，这些反馈对他来说是个沉重打击。

一位咨询顾问建议他与团队成员就这些问题进行交谈，聆听他们对他的看法并采取相应行动。员工告诉这位经理，他说话的语调过于苛刻，而且总是“告诉”他们去做事而不是采用商量的语气。

这使梁先生反省自己，开始学习如何调整自己的语气语调，在布置任务时让员工感觉到是发出请求而不是下达命令，还鼓励员工将他们的担心和顾虑直接和他沟通。现在他的工作很顺利，又接手管理了一个新的部门。

有的人能够控制情绪，而不是为情绪所控制。他们不会强迫自己的情绪，而是能够找到一个自己和别人都可以接受的方式，来表达自己的情绪；他们能够照顾到别人的情绪，而选择一个恰当的时机和处理问题的方法；他们的情绪状态也不会影响他的决策、判断等。

一个成功的外资保险公司的业务经理这样说：“我的快乐经常感染周围的人，和我在一起更多的是快乐。很多人愿意和我说说他们的烦恼。在这样的情况下，我一般是听。因为我知道，每个人都有烦恼，其实只是希望说出来。一旦说出来，他们就会好起来。劝人其实没有任何作用，他们早就在心里决定了。找人说说，只是发泄。说到动情时，我只要递上一张纸巾，就胜过千言万语。”

这种顺畅的沟通和良好的人际关系，可以达到两个目的：获得理解、关爱、友情；解决别人的忧虑，帮助别人缔造自信。也就是能使别人处于良好的情绪下，既有利于自己得到好人缘，又因为使每个人的状态变好，有利于提高整个团队的工作效率。

可见，良好的情绪对于你的人际关系的好坏和事业的成败影响是很大的。善于控制自己情绪和体察别人情绪并以积极情绪影响别人的人，他们的人际关系往往比较好，工作进展比较顺利，职场中升迁的前景也比较好。



情绪来源于生活

每个人都知道情绪是什么，但是当他想开口解释这个词的意思时，才发现不容易做到。

在人类历史上，很少有人研究情绪。20 世纪 90 年代，科学家和学者才开始对这个题目感兴趣。研究情绪的专家们，至今对“情绪”二字没有一致的定义。简单地说，我们可以暂且接受以下的定义：“情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。”有医学研究认为，情绪和情感就是我们身体的一种生物反应。

任何生活中的变动，大至超越了人能力所能处理的大事情，小至扰乱了人心平衡状态的小事件，都会是“情绪”的来源。这些可以预测以及不可预测的刺激事件，都会给我们带来或大或小的“情绪”。那么具体来说情绪的来源有哪些呢？

1. 重要的生活变动

生活方面突然的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是我们较难有效加以处理的，所以有时候会造成我们身体上的不适或疾病。如突然中了 200 万元特等奖是我们欢迎的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。还比如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、个人思病或者受伤、失业、退休等等，都会引起情绪的波动。

2. 生活中的小困扰

我们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。例如，电脑资料

正在使用中却遇上停电，使辛苦建立的资料不翼而飞；又如穿着一身漂亮新衣参加年终酒会，却不小心沾上一点酱油……等等。这些小困扰累积起来，会不会成为破坏健康的情绪来源呢？答案是肯定的。

3. 灾变事件

灾变发生不仅对伤残的受害者来说是一件重大的情绪事件，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友及从各种传播媒体听闻这事件的人来说，都会感受到或大或小的情绪。

4. 长期的社会性情绪来源

现今会造成情绪的社会事件，莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会安全、环境污染等。从精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率或多或少升高的情况来看，当今时代的确存在着比较多的情绪现象。这些问题不仅是科学技术上的问题，而且也是心理上的问题。要解决这些社会事件所造成的情绪问题，单靠个人微薄的力量是不够的，而是需要借助整个社会的共同努力。



情绪决定你的健康

乔先生是一位 30 多岁的营销主管，销售任务很重，竞争又特别激烈。他常为产品销售的事着急，甚至连做梦都想着工作。

最近他经常感到胸闷、心前区不舒服，刚开始还没太在意，后来，情况更加严重，出现气短、心跳加快，出虚汗等现象。到医院一检查才知道患了冠心病。

乔先生是由于工作和心理压力过大，自己又没有及时排解，体内交感神经过度兴奋，血管收缩，心肌负担加重，同时，免疫系统受损，抵抗力