

一本保持**快乐情绪**的自控手册，
为你提供**最简单、最实用、最有效**的情绪调节方法。

MOODINESS

情绪对人的生活和事业有着十分重要的影响，
可以毫不夸张地说，情绪不仅决定着我们的做事状态，也决定着我们的生活态度，更决定着我们的命运。

情绪



我该拿你怎么办

一个成功者总能够保持积极的心态，能够在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，
能够在一败涂地的情况下看到希望，能够在遇到意外事件时不惊慌失措，也能够在遇到伤害时不怒火中烧。

把握情绪风向标活出人生精彩来

王阔◎编著

失败者恰恰相反，他们常常抱着悲观的心态不放，心灵上时刻笼罩着阴霾，既夸大了外在因素的限制程度，又过分贬低了自己的能量，因此他们的人生也就不可避免地走向了灰暗的境地。

GOODNESS

一本保持快乐情绪的自控手册，
为你提供最简单、最实用、最有效的情绪调节方法。

情绪



我该拿你怎么办

把握情绪风向标活出人生精彩来

王阔◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪我该拿你怎么办 / 王阔编著. ——长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.8

ISBN 978-7-5534-5198-5

I. ①情… II. ①王… 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 (2014) 第 164361 号

情绪我该拿你怎么办

作 者 王 阔 (编著)

策划编辑 王树堂

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 孙希前

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 16

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222

邮编: 100052

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-87214536

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-5198-5

定价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-52473227

前言



在生活中，我们经常会有这样的体验：心情好的时候，就会思路开阔、反应灵敏，做事充满激情，工作的效率非常高；心情不好的时候，就会意志消沉、心灰意冷、思路堵塞、动作迟缓，做事缺乏激情，工作效率非常低。之所以会出现两种不同的现象，是因为有着两种截然不同的心情，导致两种不同心情的决定性因素则是情绪的不同。那么，什么是情绪呢？它缘何能有如此大的威力呢？

情绪，是人的各种感觉、思想和行为的综合心理和生理状态，是对外界刺激产生的心理反应。比如人们常说的“喜怒哀乐”等就是情绪的几种常见形式。它来源于客观事物的刺激，是个人的主观体验和感受。不过，客观刺激虽然能够让人产生不同的情绪，但是却起不到关键的作用，情绪的出现，关键取决于一个人的心理状态。

情绪是相对于情感来说的，是一种非常短暂的表现。这种短暂的表现却是性格的表现形式，比如一个老成稳重的人，很少会出现愤怒、暴躁、恐慌、悲哀等情绪，而一个幼稚的人却恰恰相反。

情绪对人的生活和事业有着十分重要的影响，可以毫不夸张地说，情绪不仅决定着我们的做事状态，也决定着我们的生活态度，更决定着我们的命运。在这个世界上，之所以会有成功者和失败者，除了学识、环境和出身上的差异外，最重要的一点就是他们的情绪不同。一个成功者总能够保持积极的心态，能够在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，能够在一败涂地的情况下看到希望，能够在遇到意外事件时不惊慌失措，也能够在遇到伤害时不怒火中烧。而失败者恰恰相反，他们常常抱着悲观的心态不放，心灵上时刻笼罩着阴霾，既夸大了外在因素的限制程度，又过分贬低了自己的能量，因此他们的人生也就不可避免地走向了灰暗的境地。

我们每个人都希望过上幸福安宁的生活，取得令人羡慕的成就。要



情绪 我该拿你怎么办

想实现这些目标，首先就应该拥有良好的情绪。不过，有人认为，情绪是性格的表现形式，而性格却是与生俱来很难改变的，控制情绪也就显得徒劳。其实，这种观点是错误的，持有这种观点的人也多数是被情绪控制不可自拔的自暴自弃者。虽然情绪是一个不好把握的东西，但是我们完全可以通过自身的努力，利用正确的方法来控制和把握情绪。

那么，应该如何控制情绪呢？除了具备主观的愿望之外，还需要有正确的理论指导，而最好的理论指导莫过于一本针对情绪的书。因此，我们可以从读这本书开始。本书没有太多的理论知识，而是从现实生活出发，精选了一些具体的案例，然后又结合一些心理学知识对如何控制情绪进行了全面系统的介绍。当你阅读之后，就能够熟练地掌握控制情绪的方法，更好地把握自己的生活。

目录

CONTENTS

第一章 摆正心态，用踏实化解浮躁情绪

当今，越来越多的人患上了浮躁的毛病，他们不愿意踏踏实实、按部就班地做好自己的事，只知道片面地追求快捷和方便，如果达不到这种需求，就会显得更加急躁。这种急功近利的情绪不但是成功的大敌，也是生活的克星。这种冲动盲目的病态心理，必定会对人们产生严重的负面影响。故而，我们一定要化解浮躁情绪。

- 是社会浮躁，还是你的心浮躁 / 3
- 成功需要储备，不能太心急 / 6
- 虚荣让人备受煎熬 / 9
- 不要让嫉妒折磨自己 / 12
- 学会知足，对抗浮躁情绪 / 15
- 专注于一件事，争取阶段性胜利 / 18

第二章 解开枷锁，用宽容化解仇恨情绪

当别人有意或无意做了伤害你的事情时，以牙还牙地报复、没完没了地抱怨似乎更符合人的本能心理。但是，当你一直对别人怀着仇恨不放，苦苦思索报复方法的时候，你的生活就会被恶魔控制，你和别人的积怨也会越来越深，无论是对人还是对己，都会产生不利影响。故而，我们应该解开心中的枷锁，用宽容的心态来化解仇恨情绪。

- 要有一笑泯恩仇的度量 / 23



- 清除怨怼，保持空杯心态 / 27
- 原谅别人，把自己从仇恨中解放出来 / 30
- 学会换位思考，不要苛求他人 / 33
- 忘记他人的伤害，学会化敌为友 / 36
- 宽恕别人，给自己的心灵让路 / 39

第三章 管理自我，负面情绪是人生的毒药

有一个心理学家说：“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。”情商是指一个人的情绪好坏。拥有好情绪的人，遇事比较冷静，做事富有激情，无论是在工作还是在生活上，都能有一个好的结果；拥有坏情绪的人，常常容易出现悲伤、愤怒、恐惧、慌乱等反应，他的工作和生活也将会陷入凌乱不堪的境地。因此，可以毫不夸张地说，负面情绪是人生的毒药，我们应该坚决摒除掉。

- 情绪和外部环境息息相关 / 45
- 别让负面情绪拖累你 / 48
- 情绪左右你的身体健康 / 51
- 控制了情绪，就控制了命运 / 54
- 理性做事需要良好的情绪 / 57
- 成熟的人可以驾驭情绪 / 60

第四章 接受缺憾，用信心化解沮丧情绪

俗话说：“金无足赤，人无完人。”无论世界也好，个人也罢，都会存在一定的缺憾和不足。缺憾是一个客观存在的东西，面对缺憾，很多人都会选择掩饰或回避，更有甚者还会悲观沮丧、自暴自弃，这都是不对的。既然我们不能改变沮丧情绪的存在，就应该选择接受，然后再以乐观自信的心态来欣赏它，最终来化解它。

最大的烦恼就是自寻烦恼	/	65
月亮也有阴晴圆缺	/	68
攀比并不会让我们更开心	/	71
别在小事上跟自己较劲	/	74
走出心灰意冷的抑郁死角	/	77
给自己制定一个符合现实梦想	/	80

第五章 忽略琐事，用度量化解烦躁情绪

生活中有很多让人羡慕的人，他们每天的生活都是快乐的，走到哪里都有朋友，工作上遇到了什么困难，也总能得到别人的帮助。他们的幸福生活并不是上天的恩赐，而是因为他们有着宽阔的胸襟，不被日常的琐事所困扰，能够用宽容来化解烦恼的情绪。如果我们想得到他们的快乐，就应该学习他们的处世方法。

在小摩擦中学会让步	/	85
环境不是我们愤怒的理由	/	88
接受“和你不一样的人”	/	91
适当收起你的敏感	/	95
不要抓住对方的失误不放	/	98
保持“充耳不闻”的定力	/	101

第六章 三思而行，用冷静化解冲动情绪

面对别人的过失、误解、讽刺和嘲笑，我们难免会心理失衡，出现一些愤怒的情绪，这是很正常的。不过，有很多人容易冲动，往往会作出一些过激的反应。如果采取了这种形式，非但不能让事情得到有效的解决，还极有可能会让矛盾激化，同时也会给自己带来很大的伤害。为了避免这些，我们在感到愤怒的时候，应该及时踩一下刹车，让自己冷静下来，用理智来化解冲动情绪。



- 暴躁的脾气伤人又害己 / 107
福与祸都是情绪招来的 / 110
冲动的时候要懂得克制自己 / 113
不要受小人的愚弄 / 116
盛气凌人要不得 / 119
与其愤怒不如自嘲 / 122

第七章 既往不咎，用乐观化解悔恨情绪

我们每个人都需要有一颗包容的心，不但对别人的过错要包容，对自己也应该包容，特别是当自己犯了一些错误的时候。每个人都有做错事的时候，一旦做错了事，就难免会产生后悔的心理。后悔的心理并不可怕，可怕的是沉浸在后悔中不能自拔，让自己停留在往事的阴影中，这样，就会让自己一直错下去，也会让自己的情绪越来越坏。

- 不要为打翻的牛奶哭泣 / 127
要拿得起，更要放得下 / 130
积攒正向能量，让你找回自信 / 133
不要沉溺于过去，要把重心放在下一次 / 136
任何时候都要有笑一笑的勇气 / 139
面对多重选择，要学会取舍 / 142

第八章 创建和谐，消除家庭中的情绪污染

家庭是我们的心灵港湾、事业的后盾，更是幸福的源泉。如果一个人失去了家庭，他就失去了可以支撑自己奋斗的根基。没有来自家庭的支持、照顾和关心的人，他的奋斗就会失去动力，成功也将贬值。每个人都有自己的家庭，要想让家庭发挥积极的

作用，就应该用体谅的原则去营造一个和谐的家庭氛围。如果对家人的要求太过苛刻，家庭就会由成功的加油站变为失败的导火索。

愉快的家庭氛围是心灵的加油站	/	147
不要试图改变对方	/	150
唠叨太多也会造成悲剧	/	153
妻子要充分信任丈夫	/	156
平复心情，不把不快带到家里	/	159
理解与宽容才能营造和谐家庭	/	162

第九章 减轻阻力，消除职业中的情绪污染

对待工作的态度，直接决定着一个人事业成就的大小和生活幸福的程度。如果对工作感到倦怠，不但会影响工作的质量和效率，还会给生活制造较大的阻力。因此，对待工作，我们应该拥有正确的态度、积极的情绪、饱满的精神和愉快的心情。一旦我们做到了这些，不仅会远离办公室的坏情绪，还会消除生活中的不健康因素。

8种方法帮你赶跑办公室坏情绪	/	167
打破职业性紧张的怪圈	/	170
不要在意别人的评价	/	173
主动和别人沟通，建立良好的工作氛围	/	176
学会自我医治职业倦怠症	/	179
从工作中找到快乐，有助于脱离“腻境”	/	182

第十章 投入生活，用融合化解抑郁情绪

生活中，不少人都会有情绪低落、兴趣减弱、悲观失望、思



维迟缓、缺乏主动性、自怨自艾等症状，在很多时候，还会感到全身不适、饮食睡眠质量太差、担心自己患有多种疾病等等。这些症状，是抑郁情绪的综合体现。当这些症状频频出现的时候，我们会受到无休止的折磨。要想改变这些状况，摆脱抑郁情绪，就需要积极地投入生活，用乐观的心态来看待生命里的每一天。

- 走出患得患失的阴影 / 187
- 换一种思维，让负担变得多彩 / 190
- 敞开心灵，不做宅男和宅女 / 193
- 对失败要有正确的认识 / 196
- 保持有规律的生活 / 199
- 正视压力，清理情绪中的垃圾 / 202

第十一章 正视伤口，用勇气化解悲伤情绪

每个人都会有一些痛苦不堪的经历和往事，事情过去之后，有的人选择忘却，有的人却选择继续停留在往事之中。选择忘却的人是明智的，因为他知道明天还在等着他；而选择继续保持悲伤的人却是可悲的，因为他只看到了无法改变的过去，却忽视了充满希望的未来，他的痛苦必定还会继续。为此，我们应该正视伤口，鼓起勇气来化解悲伤。

- 接受不幸才能战胜不幸 / 207
- 现实远没糟到不可收拾的地步 / 210
- 哭泣其实并不丢人 / 213
- 凡事多往好处想 / 216
- 永远不要放弃希望 / 219
- 经历磨难，壮大自己的力量 / 222

第十二章 移植幸福，让好情绪代替坏情绪

幸福也常常被解读为幸福感，意思很好理解，就是说幸福来源于对生活的感受。感受是在情绪作用下的心理，不同的情绪会导致不同的感受。因此，我们要想让自己的生活更幸福，就应该抛弃悲观、迷茫、失望、抱怨等负面情绪，用乐观、专注、积极、感恩等正面情绪来代替。当好情绪代替了坏情绪，幸福就来临了。

- 选择一个方向，塑造一个全新的自己 / 227
- 永远保持一份好心情 / 230
- 用读书促进心灵的成熟 / 233
- 常怀感恩之心，让自己幸福起来 / 236
- 专注于自己所爱，不惹无谓的烦恼 / 239
- 遇事不硬撑，学会寻求社会支持 / 242

第一章

摆正心态，用踏实化解浮躁情绪

当今，越来越多的人患上了浮躁的毛病，他们不愿意踏踏实实、按部就班地做好自己的事，只知道片面地追求快捷和方便，如果达不到这种需求，就会显得更加急躁。这种急功近利的情绪不但是成功的大敌，也是生活的克星。这种冲动盲目的病态心理，必定会对人们产生严重的负面影响。故而，我们一定要化解浮躁情绪。

是社会浮躁，还是你的心浮躁

毋庸置疑，当今社会是一个浮躁的社会。在这个浮躁的社会环境中，很少有人能够安下心来踏踏实实做事，满脑子里都想着如何才能事半功倍，如何才能把自己推销出去，如何才能让自己挣到更多的钱，收获到更多的东西。人一旦有了浮躁的毛病，就会容易幻想和空想，更容易栽跟头。一旦栽了跟头之后，许多人就会把账都算在这个社会的头上，好像和自己没有一点关系，自己只是一个无辜的受害者。事实上的确如此吗？绝对不是，我们栽跟头的原因和浮躁的社会环境有着一定的关系，但是归根结底，还是因为我们有一个浮躁的心态。

我们大家都明白内因和外因的关系，也了解外因需要通过内因才能发生作用的道理。如果我们的心态正常，能够踏踏实实做一些事，按部就班地追求我们所需要的东西，这个喧嚣浮躁的社会就不会对我们产生什么影响。可惜，很多人在浮躁的环境下迷失了方向，忘记了自己是谁，每天只想着一鸣惊人、一夜暴富，总是眼高手低，甚至是只想不做。一旦有了这样的心态，他怎么能够静下心来做事，又怎么能够获得成功呢？

20世纪90年代，“要练字，找席殊”的广告语声名远播，“席殊”成了习字产业的第一品牌。就在席殊的书法函授班办得火热之际，他发现，随着电脑的不断普及，习字事业再往前拓展的空间已经很小了，学习书法的人开始逐渐减少。因此在低谷期到来之前，他要赶快寻找下一个发展目标。于是，席殊匆忙决定投资酱油厂。

“习字大王”席殊居然做起了酱油，并且立志要将酱油卖到大江南



情绪 我该拿你怎么办

北，真是让人匪夷所思。但席殊却固执地认为，酱油是老百姓天天都需要的东西，做起来会有更大的赚头。而且，那个时候全国酱油中还没有一个有影响力的品牌。他觉得，“席殊”在习字领域是第一品牌了，他知道如何操作有杀伤力的广告，他要把“席殊”这个品牌延伸到其他行业中去。

可是，席殊并不清楚“酱油的内幕”，等到染指酱缸，就像掉进了无底深渊。为了挽回败局，他只好不停地往里投钱，直到500万元投入了这个大酱缸，仍不见起色。在实验室里做出的酱油样品，颜色好，味道好，还评上了几次国家金奖，但一进入大批量生产，就完全是两回事了，无论怎么折腾，就是折腾不出预想中的酱油来，最后只好惨淡收场。

席殊的思路并没有问题，酱油是中国人一日不可或缺的消费品，市场空间巨大，发展前景广阔。不过他却忘记了最重要的一点，有着巨大市场空间的产业不是轻易能做好的。他可以选择从事酱油生意，不过，在投资这项生意之前应该了解必要的生产销售知识，只有作好了这方面的准备之后，才能去投资办厂，才有可能让企业做大做强。可惜，席殊的心太浮躁，只想着重迅速赚钱，却忘记了钱并不是想赚就赚这么一个最简单的道理。

我们要想取得成功，千万不能犯心浮气躁、急于求成的错误。想成功，就该具有成功者的思维和做事方法。如果忽略了这一点，我们的激情就难以维持，我们的行动就会脱离现实，我们的下场也将会非常悲惨。

有一个小老板，口才非常好，在演讲圈子中小有名气。后来，他自己投资创办了一个图书公司。公司在刚起步阶段，每个月都能创造一定的效益，呈现出良好的发展势头。不过，这个小老板并没有满足，他认为这样的赚钱方式过于缓慢，与他把事业做大做强的理想还有很大一段距离。于是，他就想利用自己的演讲才能来增加公司的利润。他决定办一个企业员工培训班，认为这样既能提高公司的知名度，又能增加收入来源。当他把这个打算告诉他的助手时，那位头脑冷静的助手对他说：

“做事业要根据它的客观规律来行事，我们现在正处在原始积累的阶段，只有将基础打好了才能够让公司有更大的发展。等到我们的公司做大了，才有可能做到财源广进。你现在就急于求成，很可能造成公司的倒闭。”

但是，小老板却不以为然，他反驳说：“我做演讲也能赚到钱。很多公司不是也开展多种业务吗？”

“那是因为那些公司已经有了良好的基础，在社会上取得了一定的影响力。再者，那些公司都是人才济济的大公司，所以才做得这么好。你看看我们现在的情况，公司的全体员工就那么十几个人，实力也算不上强，如果再分心做其他事的话，根本就不可能取得成功。”

小老板却听不进助手的劝说，最终还是把演讲培训班办了起来。办演讲培训班耗费了他大量的精力，从而减少了对图书市场的研究，导致了决策的失误。图书公司决策的失误又分散了他做演讲培训的精力，最终，正如助手预言的那样，小老板输得很惨。

有一个词语叫做“循序渐进”，它的意思就是告诉我们，无论做什么事情都不能心浮气躁、急功近利，而是应该按照事物的客观规律来行事，用一步一个脚印、稳扎稳打的方式来促进事情的解决和事业的成功。

在这个浮躁的社会中，几乎每隔几天就会出现一个成功者的神话故事。其实，那些成功者的成功之路并不是我们想象得那样神速，每一个成功者辉煌的背后都有一部辛酸漫长的奋斗史，在对他们的认识上，我们不能想当然。

我们要想成功，就应该努力摆脱浮躁的社会环境的干扰，无论做什么事都要不幻想，不急躁，更不能异想天开。