

沐阳 著

不生气

自我掌控的力量

最新插图升级版

情绪影响关系·关系改变命运
一本排除负面情绪、传递正向能量的强大心灵之书

比尔·盖茨 奥巴马 乔布斯 李嘉诚 马云

全球金字塔顶尖人物都在秘密运用的情绪掌控密码

 中国纺织出版社

自我掌控的

不生气

常州大学图书馆
藏书章

力量

沐阳 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

交通越来越堵,物价节节攀高,于是你心里堵气;妻子唠叨抱怨、丈夫闷气埋怨,于是你生闷气;同事工资比你高,领导不赏识你,工作不顺心,于是你生怨气;人际关系不好,朋友越来越疏远,让你很泄气……很多人的脾气似乎发展到了一动就怒、一点就着的程度。殊不知,生气具有很强的破坏性,它能毁坏一个人的学业、事业、人脉、家庭和身体等。可以说,生气是人生幸福的最大障碍之一,是事业成功的拦路虎。因此,我们若想立足社会、超越平庸,就一定要学会控制自己的情绪,做个不生气的人。

图书在版编目(CIP)数据

不生气:自我掌控的力量/沐阳著. —北京:中国纺织出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5064-9109-9

I. ①不… II. ①沐… 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(2012)第209672号

策划编辑:曲小月 责任编辑:王 慧

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:191千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



掌控情绪是成功和快乐的秘诀

人生在世，喜怒哀乐皆情绪，这些丰富多彩的情绪构成了我们多姿多彩的人生。情绪无时不有，无处不在，它是一个人的心理状态在情感上的外部表现，是一个人对事物的最浮浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。

每每提及“情绪”一词，大多数人都会往负面去想，比如：“你看，他又闹情绪了！”听上去，情绪都是不好的。其实，情绪并没有好坏之分，只有积极和消极之分。譬如人们常说的希望、感激、自豪、敬佩、乐观、快乐等都属于积极情绪；而恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、忧伤等都属于消极情绪。

据美国密歇根大学心理学家南迪·内森的研究发现：常人在一生中平均有近三分之一时间处于消极情绪中。不要忽略我们生命中这三分之一的消极情绪，它们不仅仅影响我们的心境，更重要的是它们还会左右我们的人生，影响我们的命运。

一般来说，处于积极情绪中的人，乐观向上，做事积极，待人热情，对工作充满了激情，对生活充满了希望，因此他们取得成功的几率会更大；相反，处于消极情绪的人，整日愁眉苦脸，心情抑郁，生活中萎靡不振，对工作毫无干劲，甚至错误百出，他们还会怀疑自己的价值，随着自我肯定越来越少，他们的情绪会更加消极，进而陷入一种恶性循环。

如果我们将积极情绪比作帮助我们飞向成功的一双翅膀，那么消极情绪犹如一道樊篱，束缚着我们的发展与成长。即便如此，我们也不必被消极情绪所吓倒。正如我们无法改变天气，但我们可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控情绪。只要我们学会掌控情绪，就能让自



已远离消极情绪；只要我们学会掌控情绪，即便处于消极情绪中，我们也能够迅速调节心情，迅速排解烦恼；只要我们学会掌控情绪，就等于为自己插上了飞往成功的翅膀。

纵观当今世界，有所成就的人都是能够掌控自己情绪，而不是被情绪所控制的人。他们的成功再一次验证了在追求成功的道路上，最大的敌人并不是缺少机会，或是资历浅薄；不在于我们在什么地方，更不在于我们正在做什么，而在于我们能否掌控自己的情绪。对于追求梦想、渴望成功的你来说，掌控情绪就是你获得成功与快乐的必修课。

生活中，你是否会沉溺于痛苦之中难以自拔？是否会因一些不可理喻的事情而暴跳如雷？是否会因遭遇不公平待遇而抱怨不休？是否会因过于乐观而导致事情一败涂地……如果你时常感觉到自身行为受到消极情绪的影响而渐渐偏离轨道，如果你想通过掌控情绪来掌控自己的人生、掌控他人，那么不妨通过本书来学习一些掌控情绪的技巧。

全书从认识情绪、突破自我、控制不良情绪、战胜挫折、提高交际能力、完善两性关系、培养健康身心等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。书中没有空洞的大道理，而是涵盖了诸多技巧和方法，并借助生动和真实的故事告诉你如何疏导和激发情绪，如何控制情绪不失控，如何将消极情绪赶到九霄云外，如何利用自我调节情绪来改善与他人的关系等，进而让你真正成为情绪的主人。总之，这是一本让你在职场、商场、情场无往不利的情绪宝典。

心若改变，情绪就会改变；情绪改变，行为就会改变：行为改变，习惯就会改变；习惯改变，性格就会改变。性格决定命运，情绪左右人生。掌控情绪是一种实用的内在修炼，同时也是每个人的必修课。学会掌握情绪就是你我成功与快乐的秘诀！

沐 阳

2012年10月



导 读 别让坏脾气毁了你

遇事一味生气，是一种消极、愚蠢的表现，最终受伤害的只有你自己。人最重要的是要把握好你自己的心态，以积极乐观的态度面对人生中的一切，那么你的一生将是明朗而成功的。

人活着不是为了生气→002

愤怒正在毒害你的生活→004

你能操控情绪，就能操控一切→007

第1章 人生就是一场情绪战

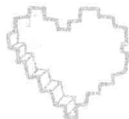
在生活中，我们可以选择积极的情绪，也可以选择消极的情绪，由此带来的结果，必然是完全不同的两条路。当你选择面向太阳，生活就会充满阳光；反之，生活将被黑暗所笼罩。

成功者控制情绪，失败者被情绪操控→010

没有过不去的事情，只有过不去的心情→012



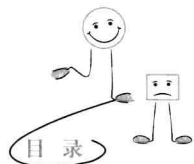
- 如何拥有不失控的人生→015
- 情绪影响人的生活和命运→017
- 每个人都有“情绪周期”→019
- 蝴蝶效应——情绪失控的过程→021
- 情绪化是幸福的真正杀手→024
- 情绪像管道，宜疏不宜堵→026
- 情绪与感冒一样，具有传染性→029



第2章 做情绪的主人，而不是情绪的奴隶

任何人都可能永远事事如意、一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。问题是怎样控制好我们的情绪？怎样营造好情绪，转化坏情绪？毕竟，我们需要做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

- 把自己当武器，你是“愤怒的小鸟”吗→032
- 门锁了吗？没锁吧？——你是否被焦虑困扰→035
- 抱怨不休，为什么倒霉的总是你→037
- 悲观在你心里扎根了吗→040
- 你的不安导演了你的恐惧→043
- 嫉妒，破坏幸福的黑手→046
- 忧虑症——今天正是你昨天担心的明天→049
- 孤独伤身，相当于每天吸15支烟→051
- 你是否徘徊在自我否定、自卑的阴影里→054
- 其实，压力都是自找的→056



第3章 掌控情绪，从突破自我开始

很多事情不是牢不可破的，它们远远没有你想象的那样困难。只要你摒弃固有的想法，尝试重新开始生活，尝试自我突破，就一定能够掌控情绪，继而拥有幸福、成功的人生。

- 认识自己，才能认识情绪→060
- 你不需要那么多完美和“必须”→062
- 建立积极的“自我心像”→065
- 扬长避短，引爆自身的潜能→067
- 自信，我们的立身之道→070
- 你的未来取决于自我定位→073
- 坚持真我，别被外界干扰了→075
- 挖掘你的最佳心智模式→078

第4章 对失控情绪说“不”，今天你可以不生气

很多时候，做错事不是你的能力或智慧有问题，而是你失控的情绪在做怪。如果你想成就辉煌的人生，就应该将不良情绪关在牢笼里，而不是让情绪控制你的行为。

- 计较，是贫穷和失败的开始→084
- 永远不在盛怒下说话或行动→086
- 不要与人发生无谓的冲突→088
- 做人做事应该糊涂一点→090
- 把别人的嘲讽当成耳边风→093
- 妥善处理人际冲突→095





原谅别人，就是饶了自己→097

自我察觉，及时释放愤怒情绪→100

第5章 焦虑时代，不焦虑的智慧

大千世界，芸芸众生，每个人对幸福的感受都不一样，但获得幸福的前提和基础是一样的，就是不要焦虑。只要你守住一颗清净之心、安详之心，你就能看见幸福。

焦虑，现代人普遍的“心病”→104

适度焦虑激发潜能，过度焦虑有碍健康→107

改掉忧虑恶习，重拾快乐心情→109

不要预支明天的烦恼→111

放慢生活节奏，告别紧张→114

如何远离“社交焦虑障碍”→117

消除焦虑的“灵丹妙药”→119

与强迫症挥手说再见→121

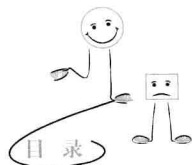
第6章 让抑郁的心阳光起来

当前社会几乎每个人都在超负荷运转，很容易产生不同程度的抑郁情绪。其实，忧郁症并不可怕，可怕的是你消极地对待它。只要你不断地调整环境，保持内心的和谐，抑郁症是可以治疗的。

“最近比较烦”——抑郁症的前兆→126

既然无法改变，就去接受和享受→128

走出患得患失的阴影→130



认识自己，丢掉不切实际的幻想→133

睡眠是缓解抑郁的关键→136

为自己找到生活的目标→138

忘掉过去所带来的痛苦→141

不明真相前，不要胡乱猜疑→143

打破烦恼的习惯，做一个快乐的人→146

第7章 驾驭、协调和管理自己的情绪

悲伤、仇恨、嫉妒、敏感、后悔、偏执……情商高的人，永远不会担心自己会被负面情绪影响。因为，他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，让情绪为自己服务。

安静专注，拒绝浮躁的侵扰→150

优化你的欲望，不做潘多拉→152

释放悲伤，给自己的心灵松绑→154

用爱化解心中的仇恨→156

适当收起你的敏感→159

如何消除自己的偏执→161

消除内疚的一些方法→163

宣泄自己的“垃圾情绪”→166





第8章 塑造阳光心态，将逆境变成顺境

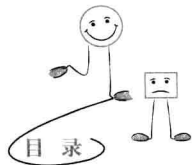
阳光心态是积极、知足、感恩、达观的一种心智模式。具备阳光心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和。我们应用阳光的心态把挫折当成试金石，将当下的不幸变成日后回顾时的“幸亏”。

- 挫折，人生最好的试金石→170
- 失败，只是暂时还没有成功→173
- 最坏的时刻，最好的起点→174
- 不要交出人生的主导权→177
- 每天给自己一个希望→180
- 增强自己的“抗挫能力”→182
- 信心比黄金更重要→185
- 懂得放下，就能玩转人生→188
- 活在当下，享受拥有的一切→191
- 不懂感恩就没有未来→193
- 知足者最先享受快乐→195

第9章 学会放松，10招让你心平气和

生活，需要我们充满激情地去面对；生命，需要心灵的鸡汤来滋补。人生路上，只有轻装上阵，才能让自己智慧沸腾，让自己精力充沛，只要情绪放松，才能让我们拥有一个更大的世界，更宽的天地。

- 微笑练习：提高情商的基础课→200
- 冥想：将压力赶出体外→203
- 自我引导：提高你的“志商”→205



- 正面思维：避开惯性思维的黑洞→207
- 宽恕训练：让心获得平静→210
- 泡泡训练：建立强大的心灵屏障→213
- 放松练习：由表及里舒缓压力→215
- 体验练习：改变看待事物的角度→217
- 陌生人游戏：用“缺点式”技巧推销自己→219
- 心智练习：建立新习性→222

第10章 了解和影响他人情绪，实现完美沟通

如何从隐晦的动作中读出他人的心理，如何吸引他人接近自己，如何在别人心中产生影响力，如何增加自己的人格魅力，这需要你懂得一点掌控他人情绪的秘诀。

- 看脸色，揣摩对方的情绪→226
- 看懂他人脸色来行事说话→227
- 读懂“暗语”，听出弦外之音→229
- 坐姿暴露的情绪密码→230
- “色眼”看人，颜色也会传达情绪→233
- 用热情拉近彼此的距离→234
- 避免与他人针锋相对→236
- 以兴趣为切入点说服对方→239





第11章 培养高情商，拥有良好的人际关系

一个人不具备情感能力，缺乏自我意识，不能处理悲伤情绪，没有同情心，不知道怎样跟人和谐相处，即使他再聪明，其人生也不会有大的发展。

人际交往成功的秘诀：要与别人情绪一致→242

亲和力是与人交往的法宝→244

有情商，才能有社交商→247

幽默，让你左右通达→250

倾听，有时比会说更重要→252

付出是没有存折的储蓄→255

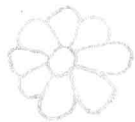
用尊重别人换来别人对你的尊重→257

面对误解，要保持理智→260

远离自私，学会与人分享→263

共赢是友情最好的音符→265

参考文献→268





导 读

别让坏脾气毁了你

情绪是个顽皮的孩子，当你有办法控制它的时候，它就会为你的成功添砖加瓦；如果你放任它的话，它就会给你制造很多麻烦，甚至阻挡你前进的步伐。所以，你要控制好自己的脾气，别让它毁掉你的人生。



人活着不是为了生气

问你一个问题：“你活着是为了什么？”

不要瞪大你的双眼，没错！就是这样一个烂俗的问题，你在小学时就曾无数次被老师问过的问题。也许当年你还信誓旦旦地说：“为祖国四化建设奋斗终身……”那么，现在请你扪心自问、坦白地回答：“你活着是为了什么？”

也许你会说为快乐，为幸福；也许你会说为地位，为金钱；也许你还会说为成功，为抱负……千万个人对这个问题或许有千万种答案，但肯定没有一个人会说自己为生气而活。的确，哪个人喜欢有事没事自己生气玩儿呢？但是，许多人都在不知不觉中导演了自己的悲剧，将自己的人生目的放在“生气”二字上。

为此，曾有人辩解说自己生活中不顺心的事太多，例如孩子学习差，老公没出息，人际关系差，工作得不到赏识，事业得不到发展，等等，似乎世间所有糟糕的事情都围着自己转。其实，世界是公平的，不是只有你不幸、倒霉，每个人都如此，而一个人生气与否只在于他的处世态度上。

有一位禅师非常喜欢种兰花，在平日弘法讲经之余，花费了许多心思种植兰花。一天，他受邀外出讲学，于是交代身边的小和尚好好照顾寺院里的兰花。禅师走后，小和尚每天都悉心照顾着兰花。然而，有一天他在浇水的时候不小心摔倒了，并绊倒了花架，花架上的花盆都摔碎了，禅师心爱的兰花散落一地。

小和尚心里非常不安，因为这件事他每天吃不下饭，睡不着觉。几天后，禅师回来了，小和尚心惊胆颤地向禅师赔罪。禅师看着泪流满面

的小和尚，不但没有责怪，反而和蔼地安慰他。“师父，您真的不生我的气吗？”小和尚认为禅师可怜他年纪小才饶恕他。

禅师笑了笑，说：“我种兰花是用来供奉佛主的，又不是为了生气才种花的！”

禅师种花不是因为爱花，而是为了供佛，这是禅师最初的愿望。即使一整架兰花都被摔坏，他也没有生气，因为他没有忘记自己原本的愿望，就是没有了兰花，采些野花来也一样可以供奉佛主，所以才说出“又不是为了生气才种花的！”这样的话。

你是否从禅师的禅理中得到一些启示呢？

在日常生活中，每个人都会有很多烦恼，时不时地还会闹一些脾气。其实回过头想想，那些惹得我们大发脾气的事情往往没什么大不了的，无非是生命中的一些小事、一段小插曲而已，你生气只是当时太爱



人生在世，就要活得精彩。



较真而已。因此，当我们再遇到这样或那样令人不痛快的事情时，不妨想一想，我们做这些事究竟是为了什么。当我们找回自己最初的愿望时，就会发现眼下的些许不快根本算不了什么。

也许你会说：“人家明明欺负到我头上了，我怎么能不生气呢？”其实，你再仔细想想，别人欺负你、侮辱你，你生气就能打败他吗？生气就能让他为自己的行为感到愧疚吗？这个答案不言而喻，当然是不能。回想当年三国的周瑜，苏东坡曾作词称赞：“雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。”可就是这样一个英才，因抵不过心中的怒气，最终被活活气死，真是可笑、可悲、可叹啊！

人活在世上，就要活得精彩，就要有一个积极的人生态度。每当你生气时，不妨想一想禅师的教诲：“不是为了生气才种花的！”“不是为了生气才工作的！”“不是为了生气才恋爱的！”“不是为了生气才结婚的！”……当你这样想了之后，你便会发现生活变得阳光灿烂了。总之，不论发生何种情况，不论何种烦恼来袭，你一定要大声地告诉自己：我不是为了生气才活着的！

愤怒正在毒害你的生活

愤怒，人性中最黑暗、最令人坐立不安的负面情绪。一旦我们的生活被愤怒控制和影响，我们的心境、我们的身体、我们的人际关系，以及我们的人生都会遭到不同程度的破坏。因为愤怒能够抹杀我们的智慧，让我们失去理智，让我们做出后悔终生的事情。

1965年9月，世界台球冠军争夺赛在美国纽约隆重举行。刘易