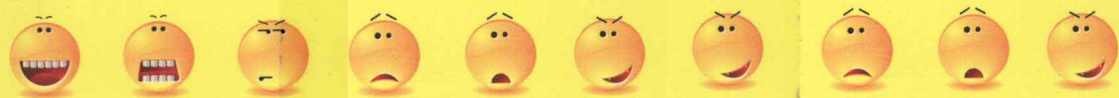




QINGXU KONGZHISHU

情绪控制术



能够得心应手控制情绪
才能管理好自己的人生

聂凌风 编著

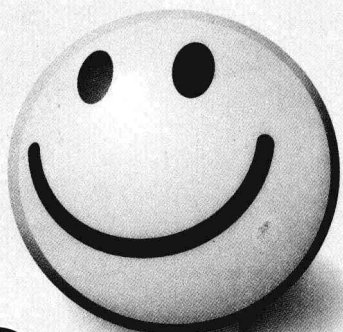
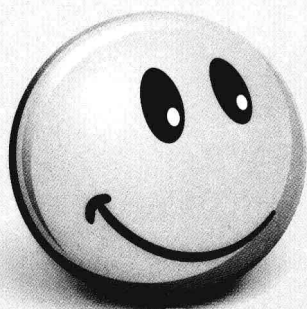


化学工业出版社



QINGXU KONGZHISHU

情绪 控制术



聂凌风 编著



化学工业出版社

·北京·

社会竞争越来越激烈，工作越来越繁忙，人际关系越来越复杂，很多人面对这种种压力，不好的情绪会一触即发。情绪控制术其实就是自我管理情绪的方法。如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！本书详细阐述了如何控制日常生活中最常见的不满、悲伤、愤怒、焦虑、挫败、自卑、恐惧、依赖、厌倦等情绪，通过鲜活的事例、透彻的心理分析，还有指导改变坏情绪的心灵小贴士，让我们学会做情绪的主人。

图书在版编目（CIP）数据

情绪控制术 / 聂凌风编著. —北京：化学工业出版社，
2012.5
ISBN 978-7-122-13937-5

I. 情… II. 聂… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 060411 号

责任编辑：肖志明 万仁英 · 装帧设计 张 辉
责任校对：宋 玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数186千字
2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言



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。

如果控制好自己的情绪，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。

生活中，每个人都有这种体验。当我们情绪高涨时，就会兴致勃勃；当我们情绪低落时，就会意志消沉。情绪就像天气一样，总在不停地变化。

导致情绪产生的是环境，但控制情绪的却是我们自己。一个人如果没有控制情绪的习惯，顺利时得意忘形，不如意时悲观失望，那么随时都有可能失去把握自己行为的尺度。凡是成大事者，绝对不会让情绪驾驭自己，而是自己驾驭情绪，成为情绪的主人。宠不喜、辱不惊、抑制冲动、避免争论、善听批评、开放胸怀、力戒不满……这些控制情绪的习惯，看起来不起眼，实则是人生不可缺少的。

善于控制自身情绪的人，能够消除情绪的负效能，最大限度地开发情绪的正效能。这种能力，对任何一个人来说，都是很必要的。善于管理自己情绪的人，无论在哪里，都会受到欢迎，在事业上也较容易成功；而那些不善管理自己情绪的人，很少有人愿意跟他做朋友，连朋友都交不上的人，想要成功也是难上加难。

控制自己的情绪是重要的，但并不容易做到，再伟大的人也有情绪

失控的时候。所以对于成功者而言，学会控制情绪是他们成功的第一步；而对于还没有成功的人而言，学会控制情绪是他们迈向成功的第一步。

情绪控制术其实就是自我管理情绪的方法。如果我们善于管理和调控情绪，我们就会用情绪激发出自己的潜能，最大限度地释放自己的能量，让我们的情绪稳定下来，让我们的人生走上正确的轨道，同时避免不好的情绪带给自己负面的影响。

编著者

2012年3月

目 录



第一章 现实中没有绝对的公平，请收起你的不满情绪 001

- 停止抱怨，现实中永远没有绝对的公平..... 002
- 学会情绪转换，请收起你的不满情绪..... 005
- 情绪不能随便闹，乐观起来才能有好事业..... 007
- 坦然接受生活中的不如意..... 011
- 与其苛求他人，不如改变自己..... 014
- 不要盲目和他人攀比..... 016
- 控制自己的情绪，理性地接受别人的批评..... 019
- 想想那些不如你的人..... 022

第二章 别为昨天哭泣，抛弃悲伤情绪 025

- 切除怨恨的“肿瘤”，别让生活充满火药味 026
- 笑着接受既成事实，没有什么事情真的值得你悲伤..... 028
- 勇敢面对中伤，积蓄力量走得更顺利..... 031
- 事情没有你想象的那样糟..... 034
- 直面悲痛，给自己的心灵“松绑” 036
- 换个角度看悲伤，坏事也会变好事..... 039
- 实在难过，那就大哭一场吧..... 042

第三章 生气不如争气，控制你的愤怒情绪 045

- 转移注意力，不要为小事而动怒..... 046

冲动是魔鬼，发怒只会伤神又伤身·····	048
考虑后果，愤怒只会让你失去理智·····	051
用冷静来浇灭心中的怒火·····	054
面对他人的误解，按捺住心中的怒气·····	057
不要和别人发生无谓的冲突·····	060
克制自己，不迁怒于他人·····	063
别因争辩而伤了和气·····	065

第四章 大忙人要学会减压，消除焦虑情绪 069

摆脱压抑感，寻找心理代偿·····	070
打破空虚，重新点燃你的激情·····	072
孤独是一种流行病，娱乐可以治疗·····	075
告别忧虑，踢开绊住前进脚步的小事·····	078
欲望太多，只会让自己更失落·····	081
戒除浮躁，不被杂念干扰·····	084
远离狂躁，你可以安静下来·····	088
变压力为动力，焦虑也会随之消除·····	090

第五章 拿得起放得下，坦然面对挫败情绪 094

苛求完美，反而不美·····	095
改变固执，何须撞墙再回头·····	098
没有永久的幸运，也没有永远的不幸·····	101
学会在挫折中微笑·····	103
只有经得起失败，才能够迎来成功·····	106
这条路行不通，那就再找一条·····	109

挫折面前，永不言败·····	112
困难没有那么可怕，不要自己打败自己·····	114

第六章 你是独一无二的，戒除你的自卑情绪 118

戒除自卑，自卑是悲剧的根源·····	119
不必自轻自贱，你有自己的优势·····	122
不必羞怯，自信面对一切·····	125
懂得自我欣赏，你是独一无二的·····	128
正确的自我评价，能帮助人戒除自卑·····	131
肯定自己，失败只是暂时的·····	134

第七章 天塌下来有大个子顶着，扫除你的恐惧情绪 138

患得患失，只会让你失去更多·····	139
减少社交恐惧，他们比你想象的友善·····	142
把害怕抛在脑后，你也可以说得很精彩·····	145
就算坏事情发生了，也没必要心慌·····	147
打破心中的想象，不要自己吓自己·····	150
紧张不能解决问题，放松才能自如·····	153

第八章 扔掉拐杖走得更快，解除你的依赖情绪 157

遇事自己拿主意，别再依赖别人·····	158
抛开身边的“拐杖”，独立自主·····	161
即便没有人监督，也要多努力·····	163
没有人应该帮助你，要学会自救·····	166

做自己命运的主人·····	169
求人不如求己，摆脱对朋友的依赖·····	171

第九章 偶尔放慢脚步，试着摆脱你的厌倦情绪 175

告别厌倦，要对工作充满热情·····	176
将一件事进行到底，不能喜新厌旧·····	179
累了就先放下手头的工作·····	182
用热情来战胜厌倦·····	184
放自己一马，做人不必太较真·····	188
放慢脚步，生活更轻松·····	191

第十章 塑造好情绪，快乐生活是一辈子的事 194

放下仇恨，宽容那些伤害过自己的人·····	195
消除虚荣，不要打肿脸充胖子·····	197
自我解嘲，适时安慰一下自己·····	200
幽默一点，笑对生活·····	203
告别多疑，别给自己设陷阱·····	206
用感恩的心看世界·····	209
活在当下，不为明天的事情而烦恼·····	211
与其大声指责，不如原谅对方·····	214



第一章

现实中没有绝对的公平，请收起 你的不满情绪



在现实生活中，很多人遇到了不公平的事情时，总是习惯于去抱怨。抱怨虽然能让人获得短暂的平衡，但是并不能解决问题。因为一味地对不公平的事实进行抱怨，一味地强求生活中绝对的公平，最终，也只能在自己的叹息中虚度一生。我们要做的是去寻找改变自己的方法，因为一切都有可能改变。改变了自己的心境，丢掉了抱怨，你也就改变了自己的人生。

停止抱怨，现实中永远没有绝对的公平



【心理故事】

一路上过关斩将，林羽禾终于接到了某著名广告公司的复试通知。兴奋不已的她一大早就急匆匆地赶去那家公司面试，谁知道因为走得太急，她一不小心碰翻了茶杯，溅湿了简历，再重做一份已经来不及了，她只好带着那份留有茶水渍、皱巴巴的简历前来复试，谁知问题就出在了这上面。

进入公司后，那位老板只是和她简单地交谈了几句，看了看她的简历，就说：“对不起，我们不能录用你——你连自己的简历都保管不好，我们怎么放心把工作交给你呢？”

这能怪谁呢？回家后，林羽禾没有丝毫抱怨，没有埋怨那个老板小题大做，她只是非常认真地用钢笔抄写了一份简历，并给那家公司的老板写了一封信，信中写道：“贵公司是我心仪已久的单位。您对我的近乎苛刻的要求，正反映了贵公司在管理上的认真与严谨，精益求精，这也是贵公司长久以来保持兴旺发达之所在。我一定铭记您的教诲，在今后的工作中尽心尽责，一丝不苟。”

林羽禾发自肺腑的话语，详略得当的简历，以及娟秀清丽的笔迹，让老板眼睛一亮，当即打电话通知她第二天来公司报到。

【情绪解读】

上述故事中，林羽禾的做法无疑是正确的，因为她在遇到不公正的待遇后，首先想到的不是抱怨老板的不近人情，而是立刻采取补救措施，为自己制造新的机会。

但是在现实生活中，很多人遇到了不公平的事情时，不是像林羽禾那样努力去改变，而是不停地抱怨。他们逢人就说“为什么老板总是对我挑

三拣四”“为什么我总是这么倒霉呢”“为什么他一点都不优秀却总能碰上好运气”等问题。

遇到不公平的事情时，抱怨虽然能让人获得短暂的平衡，但是并不能解决问题。因为一味地对不公平的事实进行抱怨，一味地强求生活中绝对的公平，最终，也只能在自己的叹息中虚度一生。因为这个社会本来就存在着太多的不公平，人与人的出身有差别，资质有高低，境遇有不同……对于这些，如果都去抱怨的话，就会磨灭自己的斗志，腐蚀自己的前进动力。习惯于抱怨者遇到问题时，总是把责任归结在客观原因上，否定自身具有的主观能动性，不通过自我改造来改变环境，最终等待他们的也只有失败。

另外，抱怨除了不能解决问题之外，还会使事情变得更糟。因为如果一个人天天看到他人就抱怨，这个事情不公平，那个事情也对自己不利。这样不但会人见人厌，自己也会整天活在不耐烦之中，最终伤人伤己。

因此，不要抱怨你受到的不公平对待，“存在就是合理的”，你所受到的不公平待遇是有它“存在”的背景、条件和原因的。我们要做的是去寻找改变自己的方法，因为一切都有可能改变。改变了自己的心境，丢掉了抱怨，你也就改变了自己的人生。

【心灵小贴士】

承认生活是不公平的这个事实

许多不公平的经历，我们是无法逃避的，也是无法选择的。我们只能接受已经存在的事实并进行自我调整。承认生活是不公平的客观事实，并接受这不可避免的现实，放弃抱怨、沮丧，以平常心、进取心对待生活。承认生活不公平，并不意味着我们不尽己之所能去改善生活，去改变整个世界。恰恰相反，它会促使我们努力做好分内的事，争取更大的成功。

纠正自己错误的信念和观点

每个人都不能对别人有过分的要求，哪怕是对自己最亲近的人，他们

也没有责任和义务来满足你的一切要求，生活的真谛不在于求得回报，别人不欠我们任何东西。因为别人不可能按照我们的意志、喜好来行事，我们不可能主宰环境和他人。所以我们必须对自己的情感、生活负责。一个人如果把自己的命运、情感交给环境、交给运气或交给他人，那么，他时时都有受到伤害和产生怨恨的可能。

把抱怨的时间用在努力拼搏上

我们无法选择与生俱来的一切，但可以选择对待生活的态度。把用来抱怨的精力放在工作上，脚踏实地地去做一番事业，认真地去思考生活的方式，你会发现，生活可以更美好。所以，从现在开始，停止抱怨世界，因为抱怨不能解决任何问题。

自己消化掉自己的坏情绪

要学会自我消解，即通过自我劝慰、自我开导、自我调适，使自己冷静下来，把问题想通、想透，这是克服抱怨心理的最好办法。之所以会产生抱怨，固然与身边的不公正现象有关，但也与一个人的思想修养和认知方式有关。想一想自己对问题的看法是否对头，是否只从个人意愿出发；想一想自己考虑问题是否全面，有没有偏激，想一想还有没有比抱怨更能解决问题的办法。

将复杂的问题简单化

在平时生活中，遇到复杂的问题时，用一种最简单的方式去解决，不要把一切都往复杂里想，那么你可能就会觉得，连生活也都是一件很简单、很愉快的事，抱怨也会随之减少。

退一步解决问题

在平时的生活中，不要钻“牛角尖”，有时候遇到难以解决的问题，不要要求完美，可以退而求其次。当退一步后，你会发现自己可能并没有损失什么。既然没有损失什么，还有什么好抱怨的呢？

学会情绪转换，请收起你的不满情绪



【心理故事】

有位老人一个人住在小区，每到夏天傍晚就有很多人聚集在小区空场谈天说地，老人家住在一层，他每天都休息得非常早，而这些聚集在一起聊天的人要到夜里11点多才逐渐散去。老人非常气愤，几次三番地请他们离开，但因为只有老人家的这一栋楼前有空场，所以，没过多久，人们又聚集在了一起。老人尝试把电视机的声音开得非常大，可还是能听到外面的喧闹声。哪怕是白天，他也变得非常易怒、烦躁。

一天晚上，女儿回家看望他，一进家门，就问为什么把电视机开得这么响。他一见到女儿就又开始说起外面如何的喧哗，聚集起来的人素质如何低下，不懂得保持安静的环境。可是女儿却说没有听到任何喧闹声，老人非常气愤，认为自己的女儿在帮那些人说话，他分明听到了很大的聊天的声音。他说：“我现在就听到非常大的谈话的声音，电视机声音都已经开得这么大了，还是没有用。”女儿很奇怪，因为她的确没有听到任何声响。原来，今天社区有活动，大家都去参加活动了，也就没有人聚集在一起聊天了。但是这位老人由于对现实充满了不满，所以才固执地认为自己把电视打开，也无法抗击外面的干扰，当外面已经没有声音的时候，他还是想象着自己在和外面对抗。

更大的伤害是，老人总认为自己的休息受到了严重的影响，他开始对外面非常细小的声音也异常敏感，通常要到凌晨，完全夜深人静的时候，才能入睡。他的脾气也开始变得暴躁，逢人就说社区住户的素质差。逐渐地，他开始看很多东西都不顺眼：买菜的时候，认为商贩故意短斤少两；和朋友玩牌时，认为其他牌友合谋对付他。由一个问题而滋生出的不满情绪，扩展到了生活中的每个环节，变成抱怨、责备一切的借口，而导致自己的生活彻底失去了快乐。

【情绪解读】

上述故事中，老人之所以生活得不快乐，就是因为他常怀不满情绪，但是又不懂得如何转换。对于经常有不满情绪的人来说，朋友、家人可能会因为爱你而允许你偶尔闹情绪，但是经常性地闹不满情绪，就会让他们觉得不胜其烦。与自己亲近的人闹情绪尚且会造成这样的后果，那么在面对那些根本没有义务照顾你情绪的同事、顾客、上司、陌生人等，闹情绪就显得无理取闹，所引起的不良后果也会更大。

研究表明，一个人常常对周围的人、事、物产生不满情绪，就会引起自己更大的怒气。它不仅无助于平息个人的愤怒，而且很容易引起对方的不理智行为。对他人觉得不满时，人常常想发脾气。发脾气时，人的言行往往容易过分，很容易伤害对方的自尊心，从而导致对方的反抗行为。或者使冲突尖锐化，以至于不可收拾；或者是对方虽未对着干，但在心里恨得咬牙切齿，并会在某些时候以其他的方式将其怨气发泄出来。

可见，常常心怀不满情绪，不但对别人不利，对自己更是不利。当然了，人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有不满的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于转换自己情绪的人。我们要做的就是，寻找转换不满情绪的方法。

【心灵小贴士】

克制自己的不满情绪

当你感到怒气正在上升时，可以在心里对自己说：克制，再克制！或者默默地从一数到十。往往只需几秒钟、几十秒钟，你的心绪就能够平静下来，那时再去处理问题，就不会做出使自己后悔的事了。

转移注意力

当感到自己情绪消沉或者沮丧的时候，可以用转移注意力的方法改变它，比如出去散散步，听听音乐，打打球，或是逛逛商店；也可以向知心

的朋友哭诉一下。心理学研究表明，哭泣有一种“治疗”的功能，人在痛哭一场后，往往心情就变得好多了。

笑对无理

易怒而出言不逊的人总是喜欢用恐吓、威逼和使人畏惧的方式。但换个角度想一想：很可能我们过高地估计了对方的承受力，其实他们对我们的需要和我们对他们的同样多。因此，对他们暴躁时的言词，我们可以报之一笑，希望他们的怒气能够快些平息。

自己开导自己

人的情绪受意识与意志控制。有不满情绪时，应及时进行自我调节。例如看看电影，参加体育、文娱活动，把不愉快“忘掉”。在案头、床边写上“镇定”“静思”等字样，对自己实行自我“暗示”，这样做会有一些效果。

学会全面地看待问题

无论遇到什么不顺心的事情，如果能够从不同的角度去观察，就会看到事物的全貌。遇到不愉快的事情时，如果能从好的方面去看，就会发现一些新的意义。例如，原来的恋人因为世俗的偏见离你而去，你伤心欲绝，但是若能想一想，这样的一个人离去应是幸事，这样，心中就会豁然开朗了。

期望好事会发生

你的期望决定了你如何看待现实。生活本身并没有太多的麻烦，制造麻烦的往往是人们自己。生活可能不公平，有时候甚至很残酷，但是这并不意味着你永远不会有好运。如果你能摆脱掉自己真不走运的想法，开始期待生活赋予你的最美好的东西，那么好事情就会发生了。

情绪不能随便闹，乐观起来才能有好事业



【心理故事】

“烦死了，烦死了！”刚一上班，就听到小娜在不停地抱怨，一位同

事皱皱眉头，不高兴地嘀咕：“挺好的心情，全被你给吵坏了。”

小娜现在是公司的行政助理，事务繁杂，是有些烦，可谁叫她是公司的管家呢，事无巨细，不找她找谁？

刚交完电话费，财务部的老王又来领胶水，小娜不高兴地说：“昨天不是刚来过吗？怎么就你事情多，今儿这个、明儿那个的？”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔，“以后东西一起领。”老王忙赔笑脸：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸马上就长了。”

大家正笑着呢，销售部的小张风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。小娜脸上立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了。烦死了，和你说一百遍了，先填保修单。”单子一甩，“填一下，我去看看。”小娜边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”

态度虽然不好，可整个公司的正常运转真是离不开小娜。虽然有时被她抢白得下不来台，也没有人说什么。虽然应该做的事她都尽心尽力做好了，可是，那些“讨厌”“就你事情多”“不是说过了吗”——实在是让人不舒服。特别是同办公室的人，小娜一叫，他们头都大了。

年末的时候公司民意选举最受欢迎的人，大家虽然都觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非小娜莫属，可一看投票结果，50多张选票，小娜只得了12张。

有人私下说：“小娜是不错，就是太爱抱怨了。”

小娜很委屈：“我累死累活的，却没有人体谅。”

【情绪解读】

小娜的故事，让我们想起了一句俗语，那就是“费力不讨好”。之所以会出现这样的结果，就是因为小娜太爱抱怨了，总是随随便便地发牢骚、闹情绪，这样的人即使付出的再多，也是不受人欢迎的。