

谁掌控了情绪，谁就能掌控一切

调控自己的情绪，做个快乐、开心的人，不被坏情绪
影响工作和生活，更不要被坏情绪损害身心健康

做情绪的主人 才能 做生活的主角



文●齐●编著

化解困惑，自我调适，拥抱幸福生活

“无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。”
学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，
是我们人生必须学习的一课。



中国致公出版社

文
齐◎编著



常州大学图书馆
藏书章

做情绪的主人 才能 做生活的主角



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

做情绪的主人，才能做生活的主角/文齐编著. —北京：中国致公出版社，2011.6

ISBN 978-7-5145-0073-8

I. ①做… II. ①文… 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 066195 号

做情绪的主人，才能做生活的主角

编 著 文 齐
责任编辑 恩 涛

出版发行 中国致公出版社
(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店
印 刷 三河市灵山装订厂
印 数 1—5000 册

开 本 710mm×1000mm 1/16 开
印 张 19
字 数 260 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5145-0073-8 定 价 32.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

你是不是曾经因为遭遇不公平对待而不停抱怨？

你是不是曾经因为一些不可理喻的事情暴跳如雷？

你是不是曾经因为不够自信而导致事情一败涂地？

你是不是曾经因为生活中的一点儿小事而闷闷不乐？

.....

那么，我们应当如何应对呢？

不要以为时间可以让一切恢复平静，问题不解决，情绪迟早会如火山一样地爆发！要知道，对待情绪我们不是去压抑它，也不是随意的释放它，我们应当学会控制它——今天我们要学会做情绪的主人！

对有些人而言，情绪这个字眼不啻于洪水猛兽，唯恐避之不及！领导常常对员工说：“上班时间不要带着情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”……这无形中表达出我们对情绪的恐惧及无奈。也因此，很多人在坏情绪来临时，莽莽撞撞，处理不当，轻则影响日常工作的发挥，重则使人际关系受损，更甚者导致身心疾病的侵袭。

美国著名心理学家丹尼尔认为，一个人的成功，只有 20% 是靠 IQ（智商），80% 是凭借 EQ（情商）而获得。而 EQ 管理的理念即是用科学的、人性的态度和技巧来管理人们的情绪，善用情绪带来的正面价值与意义帮助人们成功。

真正健康、有活力的人，是和自己情绪感觉充分在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活，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。





法国名将拿破仑，统兵数百万，所到之处攻无不克，战无不胜；然而他最大的敌人就是自己的情绪，正如他所说：“我就是胜不过我的脾气。”看来，人要战胜自己的情绪并非易事。可是，我们可以学会控制自己的情绪！我们无力左右天气，但可以改变我们的心情，不让自己永远处于坏情绪的包围之中，要懂得给心情换跑道，不让坏情绪的癌细胞扩散，这样坏情绪跑掉了，我们便可以全心全意地做好我们手头的事了。

那么，如何才能赶走我们的坏情绪呢？我们每天都会整理我们的房间，可是我们也许很少想到过要整理我们的心情？整理房间，我们可以遗弃很多我们不需要的东西，同样，整理我们的心情，也可以遗弃对我们处理事情不利的坏情绪。正所谓“磨刀不误砍柴工”。繁杂的社会常常会使我们每一个人烦躁、不安、甚至抑郁，适当的时候找个安静地方坐下来，整理一下被散落了一地的零乱情绪，把不必要的丢掉，你就会发现当你处理好了心情，再去处理事情，往往会达到事半功倍的效果。

道理就是这么简单：决定成功与失败的，不在于我们是谁，不在于机遇的多寡，更不在于我们在什么地方，我们正在做什么，而在于我们用什么样的心情处理当前发生的事情以及正在发生的事情。

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候都积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；但是相反，一个人的心情抑郁，整天愁眉苦脸地面对生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，那么自己的价值就会得到怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，形成了恶性循环。

一位哲人曾经说过：一个人的心态就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你，而你的心态将决定谁是坐骑，谁是骑师。愉悦的心情是一时的，我们重要的是保持这种愉悦，再达到宁静的状态。宁静的心情可使人们遇事能够放开视野，纵横思考，运用自如的驾驭、把握自己的情绪，不管碰到什么不愉快，尽可能从中寻出合理的一面，从而获得新的宁静。

记住：做情绪的主人，才能做生活的主角！

祝愿每一位读者都从中受益、身体健康；更祝愿大家心理健康，掌控好自己的情绪，成为情绪的主人！

目 录

第一章 做情绪的主人，不做情绪的奴隶

真正健康、有活力的人，是和自己情绪感觉充分在一起的人，是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活，因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪，做情绪的主人，而不做情绪的奴隶，让情绪为自己服务。

1. 活着是一种心情 /3
2. 不要为昨天而哭泣 /7
3. 快乐心情要自己创造 /10
4. 别对自己太刻薄 /13
5. 把坏情绪扔到脑后去 /16
6. 烦恼都是自找的 /18
7. 杜绝消极情绪走进我们的生活 /21
8. 快乐的秘密就藏在我们心中 /25
9. 别和自己过不去 /28
10. 做情绪的主人 /31

第二章 拥抱快乐，好情绪造就快乐人生

每个人都会有喜怒哀乐，聪明的人会将喜乐延长，将悲哀缩短。而有的人在不良情绪产生以后，积郁于心，耿耿于怀，





丢不开，放不下，致使消极情绪不断蔓延，甚至日益加重，严重影响学习和日常生活。这就需要我们学会调适情绪。我们只有自觉调控好自身情绪，才能拥有快乐的人生。

1. 享受阳光灿烂的微笑 /37
2. 丢掉所有的不快乐，就是快乐 /40
3. 让好心情每天驻留心间 /43
4. 打开心房，储藏快乐 /46
5. 分享是一种美德，更是一种快乐 /49
6. 保持一份好心情 /52
7. 放松心情，轻装上阵 /54
8. 世上本无事，庸人自扰之 /57
9. 享受生活，知足常乐 /60
10. 养成幸福快乐的习惯 /63

第三章 远离愤怒，冲动是情绪的魔鬼

人们常说，“冲动是魔鬼”。日常生活中，许多人都会在情绪冲动时做出令自己后悔不已的事情来。因此，学会有效管理和调控自己的情绪，是一个人走向成熟的标志，也是迈向成功的重要基础。

1. 让自己远离愤怒 /69
2. 生气有害健康 /73
3. 远离偏激心理 /76
4. 摆脱抑郁，改变命运 /78
5. 重视情商的力量 /81
6. 不要让自己的情绪紊乱 /84
7. 控制自己，把握人生 /86
8. 用理智来对待各种刁难 /89
9. 不要让仇恨心理扼杀了你 /92



10. 把握好自己的情绪 /95

第四章 笑看人生，用乐观“驾驭”悲观

一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史也告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

1. 以积极的心态来应对不幸 /99
2. 笑是养生的营养珍品 /101
3. 快乐是一种选择 /104
4. 以正确的态度对待挫折 /107
5. 苦难是生命的必经之路 /111
6. 逆境是福而不是祸 /115
7. 在逆境中微笑 /118
8. 用乐观驾驭悲观 /121
9. 学会苦中求乐 /123
10. 培养乐观的心态 /126
11. 凡事要向好的方面想 /130
12. 失败是成功之母 /134

第五章 停止抱怨，克服你的不满情绪

在当今这个经济高速发展的社会，总是有很多人认为，现在人很多，爱很少，穷人多，富人少，苦难多，幸福少，花钱的地方多，赚钱的地方少。因而，抱怨就成了他们最方便的出气方式。但是抱怨除了短暂的痛快外，很多时候根本解决不了





问题。在你以后的生活中，如果你能够做到完全不抱怨，那么你会发现，你活得很精彩；你会发现停止抱怨，它是你精神的添加剂；你会发现停止抱怨，它使你达到了一个新的人生境界。

1. 停止抱怨，肯定自己才会快乐 /139
2. 过于敏感有碍于健全的人格 /142
3. 不要经常抱怨 /145
4. 不必为生活中的遗憾而耿耿于怀 /148
5. 抛开烦恼让生命绽放光彩 /151
6. 想开一点，学会洒脱 /154
7. 雨过了，总会天晴 /157
8. 不要祈求太多 /159
9. 奉献爱心去爱每一个人 /161
10. 学会控制自己的欲望 /164

第六章 相信自己，别让自卑情绪毁了你

自卑是人生最大的跨栏，每个人都必须成功跨越并找到自信，才能达到人生的巅峰。

相信自己才能有灵感的顿悟、激情的喷发、意想不到的收获。相信自己就会在无助的时候平添几分豪气胆识，就会迎难而上，排除万难，去赢得胜利。

1. 你是世上独一无二的 /169
2. 拥有自信就获得了一半的成功 /172
3. 做真实的自己 /174
4. 保持自我本色，做好你自己 /178
5. 自信才能成大事 /181
6. 打败心理上的敌人 /184
7. 用信心拯救落魄中的自己 /187
8. 激发自己的潜能 /189



9. 演好自己的角色 /191
10. 命运在自己手中 /194

第七章 战胜挫折，阳光心情总在风雨之后

没有人随随便便成功，人生道路上布满荆棘，只要我们去奋斗，去拼搏，就一定会有鲜花和掌声在等待着我们。“不经历风雨怎么见彩虹？”是挫折使骨头变硬，是挫折让意志坚强，是挫折令人不可征服！这就是挫折的强大力量。

1. 苦难会使人生更加辉煌 /199
2. 在失败中寻求胜利 /201
3. 信念可以创造奇迹 /204
4. 勇气+行动=成功 /207
5. 改掉退缩的坏习惯 /210
6. 大胆尝试，切莫优柔寡断 /213
7. 不要让自己阻碍了自己 /217
8. 恒心让你笑到最后 /220

第八章 知足常乐，把贪婪嫉妒全扫光

俗语说：“知足者常乐，贪婪者常悲。”对知足者来说，即使贫困交加也有乐趣；对贪婪者来说，即使得到了一个金罗汉，也会失去生活的快乐。

1. 不要被名利束缚住 /225
2. 胜败乃兵家常事 /228
3. 学会糊涂，一切顺其自然 /232
4. 学会做金钱的主人 /234
5. 保持平常心最重要 /237
6. 让功名利禄随风而去 /241
7. 不要为名利是非昏了头 /244





8. 钱不是唯一的追求 /247
9. 学会生活，学会享受 /250
10. 以平和的心态面对一切 /253

第九章 稀释压力，有了“不快”你就说

当我们在生活或工作中面对各种挫折或打击时，许多人由于心理承受能力较低，不良情绪长期积郁在心中，疾病也因此而生。所以，我们需要将个人的不良情绪适当地予以宣泄，使心中积压的负面情绪得以释放，这样才能摆脱负面情绪的干扰，维护身心的健康。

1. 用音乐舒缓紧张的神经 /259
2. 把烦恼写在纸上 /263
3. 打哈欠可以消除疲劳 /265
4. 有了不快就哭出来 /269
5. 用希望来代替绝望 /273
6. 长吁短叹保健康 /276
7. 适度地发点牢骚 /278
8. 自言自语有利于身心健康 /281
9. 把心里的垃圾全部带走 /284
10. 唱歌是身心健康的“天然良药” /286

参考书目 /290

第一章

做情绪的主人,不做情绪的奴隶



真正健康、有活力的人,是和自己情绪感觉充分在一起的人,是不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活,因为他们懂得驾驭、协调和管理自己的情绪,做情绪的主人,而不做情绪的奴隶,让情绪为自己服务。



1. 活着是一种心情

人的一生要走过的路很漫长，而在这漫漫的人生路上，并不都是笔直的大道。这中间我们要遇到许多坎坷与束缚。因而，面对这样的人生，我们需要不断地左冲右突，挣脱束缚，追寻属于自己的幸福和快乐；寻找属于自己的一片天空。有这样一个关于大象的故事，讲的就是如果摆脱不了心灵的枷锁，那么即使是一根小小的铁链也能把千斤的大象困住。

一个小孩在看完马戏团精彩的表演后，随着父亲到帐篷外面拿干草喂养刚刚表演完的动物。

这时候小孩注意到有一群大象，他问父亲：“爸爸，大象那么有力气，为什么它们的脚上只系着一条小小的铁链，难道它真的无法挣开那条铁链吗？”

父亲笑了笑，解释道：“没错，大象是挣不开那条细细的铁链。在大象还小的时候，驯兽师就是用同样的铁链来拴住小象，那时候的小象力气还不够大，小象起初也想挣开铁链的束缚，可是试过几次之后，知道自己的力气不足以挣开铁链，也就放弃了挣脱的念头。等小象长成大象后，它就甘心受那条铁链的限制，不再想逃脱了。”

正当父亲解说之际，马戏团里失火了，草料、帐篷等物品都被烧着了，大火迅速蔓延到了动物的休息区。动物们受火势所逼，十分焦躁不安，而大象更是频频跺脚，仍是挣不开脚上的铁链。





凶猛的火势最终逼近了大象，其中一只大象已被火烧着，疼痛之余，它猛然一抬脚，竟轻易将脚上铁链挣断，于是迅速奔逃出去。有一两只大象见同伴挣断铁链逃脱，立刻也模仿它的动作，用力挣断铁链。但其他的大象却不肯去尝试，只顾不断地焦急地转圈跺脚，最后被大火席卷，无一幸存。

在大象成长的过程中，人类用一条铁链限制了它，即使那样的铁链根本系不住有力的大象，但大象却从未想到过挣脱。这就是人们在大象的心里加了一把枷锁的缘故。在我们成长的环境中，是否也有许多肉眼看不见的链条系住了我们？而在不知不觉中，我们也就自然而然地将这些铁链当成习惯，视为理所当然。于是本该属于自己的独特创意就被这些习惯抹掉，并开始向环境低头，甚至于开始认命、怨天尤人、安于现状、不思进取。

而这一切的一切都是因为我们心中那条系住自我的铁链在作祟。跟故事中的那头大象一样，或许，你必须耐心静候生命中来一场大火，必须选择挣断链条或甘心遭大火席卷。如果没有一场大火的出现，或许你就安于被链条所困住一生。或许，你幸运地选对了前者，挣断链条获得重生。除此之外，你还有一种不同的选择，那就是当机立断，运用我们内在的能力，立即挣开消极习惯的捆绑，改变自己所处的环境，投入另一个崭新的积极领域中，使自己的潜能得以发挥，获得生命中属于自己的一片天空。

你愿意静待生命中的大火，甚至甘心被它所席卷，而低头认命？还是立即在心灵上挣开环境的束缚，获得追求成功的自由？其实在这两者之间做出选择并不困难，困难的是我们有没有勇气去打破已有的格局，摆脱心灵的枷锁。

如果你现在觉得自己还没有打破这些枷锁，那么就请看下面的这些枷锁在你身上是否存在。然后再对症下药，给自己的心灵放一把大火。

第一种类型：一直担心“别人会怎样想”的心灵枷锁。

有的时候，当你想做一件事情的时候，首先想到的不是成功，而是



先想到“如果失败了别人将会怎么看？”这是一种最普遍而且最具自我毁灭性的心理状态。这种心态是一种强而有力的枷锁。它不仅会伤害你的创造力和人格，还有可能把你原有的能力破坏殆尽，使你永远只停留在原地。

第二种类型：认为“已为时太晚”的心灵枷锁。

人的一生要经历许多的成功与失败，并不是说成功者就不会失败，就没有失败过，往往是越成功的人，他们所经历的失败越多。并且成功没有时间的先后，只要奔着自己的目标努力，无论成功的大小都会有所回报的。然而，许多失败者失败后就觉得再重新拼搏已为时太晚了，无法再创业了，于是对自己的未来完全妥协，逆来顺受地熬日子。

为了解除这种“为时太晚”的枷锁，这里给你一个建议，看看那些社会上的活跃人物，他们不去理会年龄的限制，并下定决心，不断奋斗终究会有新成就。所谓“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，成功与年龄无关，重新开始永远为时不晚。

第三种类型：背着“过去错误”的心灵枷锁。

有这么一群人，他们害怕再次尝试，因为他们曾经失败过，受创很深，所谓“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。但是，对每一位有志之士来说，他都必须对过去所犯的错误的保持正确的哲学观，从而使他得以再次突破，再创佳绩。如果你能真正地理解“失败是成功之母”的话，那你就不会害怕失败。而如果你把失败看成是成功路上所要学习的一笔财富的话，那么你就不会被失败所打倒。

这种类型的枷锁的解决方法是，你完全不必把过去的错误看得太重。其实那根本不能算作失败，只能算是受教育，它能教会你许多事情，使你更加成熟。

第四种类型：担心“注定会失败”的心灵枷锁。

这是一种非常普遍的心理。一旦失败，便将自己初始的动机统统地扼杀。他们不断重复着说：“早知如此，何必当初！”他们因此把自己看得渺小，无法真正透彻地看清自己。



为了摆脱“注定会失败”的枷锁，你不妨保持积极的态度。切莫在不经意中将自己的创新意识抛弃。只要想着我将要成功而不是会失败；我是一个胜利者而非一个失败者，摆脱自己的心灵枷锁，寻找一切能助你成功的方法，你会成功地拥有属于自己的一片天空。

总之，一个人要想获得成功，早日实现心中的理想，就必须挣脱以上这些束缚心灵的枷锁。