提升心智情操的心理指南　关于人性密码的深层揭秘

情绪掌控术

大全集

邓　峰　主编

一则则故事，催人奋进，帮你梳理纷乱的思绪，找到人生幸福的密码

一篇篇美文，怡人性情，为心灵注入勇气和力量，带给你希望和爱

外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

情绪掌控术

大全集

邓 峰 主编

一则则故事，催人奋进，帮你梳理纷乱的思绪，找到人生幸福的密码
一篇篇美文，怡人性情，为心灵注入勇气和力量，带给你希望和爱

外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目（CIP）数据

情绪掌控术大全集 / 邓峰主编 .— 北京：外文出版社，2012
ISBN 978-7-119-07625-6

Ⅰ.①情… Ⅱ.①邓… Ⅲ.①情绪—自我控制—通俗读物 Ⅳ.① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 071762 号

总 策 划：杨建峰
项目总策划：王京强
责 任 编 辑：王 蕊
装 帧 设 计：松雪图文
责 任 印 制：高 峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 — 84853028 联系人：松雪

情绪掌控术大全集

主 编：邓 峰
出版发行：外文出版社有限责任公司
地 址：北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码：100037
网 址：http://www.flp.com.cn
电 话：008610-68320579（总编室） 008610-68990283（编辑部）
008610-68995852（发行部） 008610-68996183（投稿电话）
印 刷：北京智慧源印刷有限公司
经 销：新华书店 / 外文书店
开 本：889mm × 1194mm 1/16
装 别：精
印 张：27.5
字 数：700 千
版 次：2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-119-07625-6
定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换（电话：68995960）

前　言

我们经常有这样一种想法："别人活得那么幸福快乐，为什么我不能？"能与不能，反映的是人与人之间的差异，一般来说，这种差异是很小的，但它却能造成巨大的不同。这很小的差异指的就是情绪，而巨大的差异指的则是不同情绪所产生的结果。

情绪是什么？情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动。它是个体对外界事物的态度、体验以及相应的行为反应，有积极和消极之分，积极情绪能推动人的身心向上、向上、再向上。如果说心态是人生海洋的灯塔，那么积极情绪就是灯塔上的明灯，使人在暴风骤雨中永远不会迷失快乐的方向。一位哲学家曾说过："一种稳定平和的情绪比一百种智慧更有力量。"而消极情绪则包括忧愁、悲伤、紧张、焦虑、痛苦、恐惧等，会为我们带来一连串的负面影响，甚至将我们推下万丈深渊。

我们每个人都生活在情绪的海洋中。我们的情绪有时晴空万里，这时我们做事往往得心应手；而有时我们的情绪十分低落，感到力量被莫名其妙地抽走，浑身调动不起一点儿劲头，可能做出连自己也想不到的事来。情绪这东西非常微妙，它看不见、摸不着，但它对我们的影响却超乎我们的想象。这只能告诉我们一个事实：一个人只有控制了情绪，才能控制自己，才能征服世界。

人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，因此，情绪跌宕起伏是正常的，但是，情绪是自己的，我们应该做情绪的主人，而不是它的奴隶。我们必须管理情绪，正视自己的坏情绪，把握自己喜、怒、哀、乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪。现代人的生活节奏越来越快，生活环境越来越不稳定，生活压力越来越大，因此出现的情绪问题也越来越多。这是客观存在的社会化问题。要感受生活的幸福和快乐，关键在于调节好自己的情绪。

有人说，情绪说来就来、说走就走，是人所不能控制的；还有人说，情绪只是一种自然习惯，关注得太多没有用，还是顺其自然吧。其实，这些说法是非常片面的。现实生活中每一个渴望成功的人不但应该关注自己的情绪，还要关注他人的情绪，从某种意义上说，人生是一场管理情绪的游戏，只有善于管理情绪的人，才能更好地掌控自己的生活。实际上，在成功的道路上，我们最大的敌人并不是缺少机会，或是资历浅薄，大多数情况是缺乏对自己情绪的控制。激发和维持良好的情绪状态，保持积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良的情绪状态，谨慎地使自己不受愤怒、抑郁的影响，你才能在很多事情上达到预定的目标。

另外，很多疾病也源于人们内心的负面情绪，因此，消除疾病的根本方法就是斩断自己内心的烦恼，过一种真正快乐的生活。

情绪对我们如此重要，因此，我们针对现代人对情绪的困惑，编写了这部内容全面、方法实用的《情绪掌控术大全集》。本书从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，学会掌控情绪，杜绝负面情绪，发扬正面情绪，让情绪成为我们的帮手，为我们的健康和生活服务。让每一个看过此书的人都能从中获得快乐、健康和事业成功的启示；让每一个看过此书的人都懂得时常调节自己的情绪，为的是让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近成功、快乐和幸福！

目　　录

第一篇　情绪密码

第一章　认识情绪 …… 1
第一节　什么是情绪 …… 1
情绪是什么 …… 1
人的基本情绪 …… 2
情绪的表现形式 …… 3
情绪对身心健康的影响 …… 4
情绪可以传染 …… 5
人的心理会受到情绪的全面影响 …… 7
第二节　情绪分理性和非理性 …… 7
理性不代表不动真感情 …… 7
人若无情,何以为人 …… 8
要接受并顺应人的天性 …… 8
情绪整理的要务是自律 …… 8
期望包含“应该”和“必须” …… 9
事后须回头 …… 9
第三节　常见的负面情绪 …… 9
愤怒 …… 9
恐惧 …… 12
忧虑 …… 13
怯懦 …… 15
嫉妒 …… 18
猜疑 …… 20
虚荣 …… 22
自卑 …… 25
悲观 …… 28
偏执 …… 30
第二章　情绪对我们的影响 …… 31
第一节　情绪影响认知 …… 31
情绪与认知之间的关系 …… 31
认知影响情绪 …… 35
情绪可以影响认知 …… 40

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第二节　情绪影响个性 …… 45
情绪与理智 …… 45
情绪与智力 …… 49
情绪与动机 …… 54
情绪与人格 …… 59
第三章　中国人情绪现状 …… 64
第一节　中国人情绪变化特别大 …… 64
中国人有很重的疑心 …… 64
中国人有较高的警觉性 …… 65
第二节　中国人很容易发脾气 …… 65
中国人有能屈能伸的个性 …… 65
别人对自己不公平是中国人的普遍心理 …… 66
中国人有很强的自尊心 …… 66
中国人喜欢自作主张 …… 66

第二篇　情绪掌控

第一章　情绪掌控的初步练习 …… 67
第一节　告别自负,认清自己 …… 67
自负心理如何形成以及如何防范 …… 67
容易失败的多为自负之人 …… 68
谦虚的人往往是最有实力的 …… 70
人格障碍的一种体现便是刚愎自用 …… 71
随环境的改变而调整自己 …… 73
放下偏执,适者才能生存 …… 75
第二节　远离嫉妒,享受生活 …… 76
嫉妒心理的产生及两面性 …… 76
不要将对别人的羡慕转化为嫉妒 …… 78
摆脱嫉妒的困扰,过自己的生活 …… 79
如何处理被人嫉妒的情形 …… 80
第三节　杜绝贪婪,做人做事都有度 …… 81
某些恶果因贪婪而得 …… 81
幸福产生于克制贪欲之后 …… 82
别让嫉妒蒙住眼 …… 83
当嫉妒别人时,要学会超越自我的本领 …… 84
虚荣少一分,嫉妒心就少一分 …… 85
自己是盲目攀比的最终受害者 …… 86
第四节　走出自私,拥有更多 …… 89
自私并不是人的本性 …… 89
你不能让自私毁掉自己 …… 90
最快乐的事情便是付出与分享 …… 91

自己才是吝啬最终算计的对象 …… 92
吝啬有着围墙般的负面作用 …… 94
要想得到他人的爱,就必须付出你的爱 …… 95
第五节 化解猜疑和仇恨 …… 96
如何看待猜忌多疑心理 …… 96
想要更轻松地生活,就需要赶走猜疑 …… 97
害人害己的祸根是猜疑 …… 98
身边的敌意需留意,憎恨的火焰要熄灭 …… 99
憎恨会让你四面受敌 …… 101
对他人的不完美要给予理解 …… 102
消除报复心理,解开心中死结 …… 102
当猜疑他人时,要对自己及他人充满信心 …… 105
第六节 不要虚荣,别让面子折磨你 …… 106
虚荣心的气球是彩色的 …… 106
真正的荣耀是虚荣换不来的 …… 107
炫耀会使自己变得丑陋 …… 109
攀比之心的剑是双刃的 …… 110
在无意义的事情上无须攀比 …… 112
健康的攀比对进步很有帮助 …… 113
第七节 敞开心扉,走出孤独 …… 114
从患得患失的阴影中走出来 …… 114
打破烦恼的习惯,做个快乐的人 …… 116
告诉自己“我能行” …… 117
要克服猜疑 …… 118
坦然面对无法改变的不幸 …… 119
过去的生活经历容易导致自闭问题 …… 120
打开自闭的心灵,寻找快乐的天堂 …… 121
要主动融入你身边的群体 …… 122
第八节 想开一点,你可以不生气 …… 124
小事一桩,心头无须恼怒 …… 124
比上不足是挑战,比下有余是开悟 …… 125
得不到的东西不一定像你想象的那么美好 …… 125
自责悔恨没有任何意义 …… 126
赔了钱后不必将好心情也赔上了 …… 127
健康长寿的秘诀便是少生闲气 …… 128
第九节 缺憾变动力,烂牌打出好结果 …… 130
不必看低自己的出身 …… 130
要学会欣赏自己 …… 131
无法选择开始,但可以决定结果 …… 132
不公的遭遇,更要奋发向上 …… 133
为残缺打上完美的补丁 …… 134

上帝总会为你打开一扇窗 …… 135
生活中的得失不要看得太重 …… 136
第十节　心态平和，气大不如量大 …… 137
气量是一种修养 …… 137
不要做无谓的争辩 …… 138
要小心容易成为别人意见“牺牲品”的情形 …… 140
为挽回面子而大动肝火是不值得的 …… 141
无论何时，狂妄自大都是不应该的 …… 142
宽容是一种博大，并不代表懦弱 …… 143
悲观需要用乐观来驾驭 …… 144
糟糕的事情是没有的，有的只是糟糕的心情 …… 145
别往坏处想，就能让事情往好处发展 …… 146
第十一节　失意不失志，笑对生活逆境 …… 147
绿灯、红灯都会出现在生命中 …… 147
好好活着，就能走出人生的低谷 …… 148
跌倒了，爬起来再哭 …… 150
要敢于从头再来 …… 151
你本身比想象的更加坚强 …… 152
每次苦难都是一颗珍珠 …… 153
你不是被打倒，而只是被打败 …… 154
第十二节　享受爱，每天都心存美好期盼 …… 156
爱的精髓是宽容 …… 156
要留住身边的幸福 …… 157
亲情是你一生不变的依赖 …… 158
将欣赏的目光停留在你所拥有的人的身上 …… 159
幸福要用责任去体味 …… 160
隔阂须用尊重和理解来化解 …… 161
家是你永恒的港湾 …… 163
生命是有限的，希望是无限的 …… 163
第十三节　学会应对压力 …… 165
用悠闲来缓解压力 …… 165
要抛弃本不属于自己的压力 …… 166
掌握节奏，张弛有度 …… 167
让自己远离工作低潮的途径 …… 168
快乐蕴藏于生活的点滴当中 …… 169
快乐藏在每个人的心中 …… 170
与快乐结伴 …… 171
快乐在情绪中是正面的 …… 174
快乐是谁都可以拥有的 …… 175
我们应该拥有快乐的童心 …… 176
将一面心情的旗帜插入心间 …… 177

第十四节　清扫空虚,清除坏情绪 …… 178
我们的生命可以更充实 …… 178
不能让懒惰削弱生活的激情 …… 180
让坏情绪来得快,去得更快 …… 181
你的价值和目标要明确 …… 183
同消极的思想进行自我辩论 …… 183
我们需要找到活着的目标和生活的意义 …… 185
充实自我,不断进取 …… 186
第二章　情绪掌控的深度训练 …… 188
第一节　克制愤怒情绪 …… 188
仔细想想"愤怒"这件事 …… 188
愤怒一爆发,便会产生严重的后果 …… 189
愤怒是心理病毒 …… 190
愤怒是火种,有燎原之势 …… 191
在气头上时不要说话或做事 …… 192
愤怒来袭时不要急于回应 …… 194
做人要心平气和 …… 195
要会适当地装聋作哑 …… 197
要选好泻火的出气筒 …… 198
第二节　丢掉抱怨情绪 …… 199
成功者不抱怨,抱怨者很难成功 …… 199
抱怨时,幸运已悄悄离开 …… 200
用积极改变代替牢骚生气 …… 201
与其抱怨,不如适应 …… 202
闭上抱怨的嘴,迈出实干的腿 …… 203
适时地咽下这口气 …… 204
抱怨的事并没有那么严重 …… 205
与其只发牢骚,不如拟定建议 …… 207
与其诅咒黑暗,不如燃起蜡烛 …… 208
第三节　清除焦虑情绪 …… 209
将焦虑情绪的限度降到最低 …… 209
做好今天的功课,明天的烦恼不必预支 …… 210
中产阶层十大焦虑折射出的常人的忧思 …… 211
消除焦虑也要讲求方法 …… 214
让忙碌占据一切,让自己没有时间忧虑 …… 215
长期焦虑有很大的危害 …… 216
别让"成功焦虑"搅乱自己 …… 217
三步程序法助你消除焦虑 …… 218
第四节　提防忧郁情绪 …… 219
抽丝剥茧,将郁闷谜团进行剖解 …… 219
扫清阴霾,实现心灵越狱 …… 221

对症下药,从忧伤中解脱出来 …… 222
除去“污垢”,磨刀不误砍柴工 …… 223
七大秘方调节抑郁倾向 …… 224
八大法宝让你走出抑郁 …… 226
第五节 放下后悔情绪 …… 228
牛奶打翻了,我们不需要哭泣 …… 228
要有豁达的心胸,不和自己过不去 …… 229
反思要积极,从后悔中吸取教训 …… 230
把握现在,让自己做得更好 …… 231
人生不能再次选择 …… 231
拥有天堂生活的秘诀在于想得开 …… 233
人生不能重来 …… 233
为昨天哭泣是不值得的 …… 236
第六节 转化悲伤情绪 …… 238
只有走出悲伤才能收获幸福 …… 238
释放悲痛,给自己的心灵“松绑” …… 238
直面悲伤,承认不幸才能战胜不幸 …… 239
想哭就哭,缓解悲伤 …… 240
换个角度看悲伤,就会轻易得到快乐 …… 241
战胜苦难,化伤痛为力量 …… 242
所有的苦难都会过去 …… 243
悲伤的前兆是空虚无聊 …… 244
消极悲观的生活方式是不正确的 …… 245
第七节 战胜受挫情绪 …… 248
在生活中,挫折随处可见 …… 248
我们的逆境情商可以在挫折中得到提升 …… 249
磨炼自己战胜挫折的意志 …… 250
将“得”与“失”看开 …… 251
将“不要紧”说给自己听 …… 252
永远不放弃 …… 253
第八节 告别紧张情绪 …… 254
保持理性,避免紧张情绪 …… 254
要懂得缓解压力 …… 255
摆脱紧张,享受生活 …… 258
告别将弦绷得太紧的生活 …… 259
过度紧张的情绪对人的身心伤害极大 …… 260
第九节 击退恐惧情绪 …… 261
寻找恐惧的秘源,消除恐惧的威胁 …… 261
坚持到底,告别求职恐惧 …… 263
培养自信,克服社交恐惧 …… 264
摆脱困扰,远离手机恐惧 …… 266
培养勇气,直面内心恐惧 …… 267

克服懦弱，勇敢面对生活 …… 268
第十节　消除自卑情绪 …… 269
成功的敌人是自卑，生命的绞索也是自卑 …… 269
对严重的自卑倾向要保持警惕 …… 271
轻装上阵，不可做负重前行的蜗牛 …… 272
运用恰当的方法化解自卑 …… 273
天生我材必有用 …… 275
不满意自己的相貌时，要多关注自己的优点 …… 276
第十一节　走出失望情绪 …… 278
身在福中要知福 …… 278
期待少一点，满足就多一点 …… 279
鱼和熊掌不可兼得 …… 281
停止自责，学会给自己加油打气 …… 283
悔恨是徒劳无用的 …… 284
当觉得内疚时，想想是否有必要内疚 …… 286
别沉迷于幻想，积极面对现实 …… 287
从深度失望中摆脱出来，构筑多彩人生 …… 288
要学会接受现实的残缺 …… 289
要平静豁达地接受各种现实 …… 290
第三章　职场中的情绪掌控 …… 291
第一节　让工作成为你的乐趣 …… 291
工作是乐趣而非苦役 …… 291
揭开职场抑郁症的神秘面纱 …… 293
第二节　正确对待工作中的委屈 …… 295
正确对待工作中的委屈 …… 295
处理沮丧情绪的自我疗法 …… 297
不可太计较于任何事 …… 298
要学会在工作之余放松自己 …… 299
第三节　正确看待领导的批评 …… 300
正确看待领导的批评 …… 300
驱除工作中的抱怨心理 …… 301
工作要努力，不要抱怨 …… 303
停止抱怨，进行自我反省 …… 305
总认为自己怀才不遇的思想是不可取的 …… 306
有效的沟通可以缓解压力 …… 307
对他人不要抱有过高的期望 …… 308
第四节　顾客永远是情绪性的 …… 309
消费者也会感动 …… 309
消费也是情绪接触的一种 …… 310
义务是由情绪带动的 …… 311
情绪问题 …… 311
感情、忠诚和情绪 …… 314

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

对与顾客沟通的情绪进行评估 …… 315
第五节 处理投诉的情绪管理 …… 316
好观念并不是叫你减少投诉的次数 …… 316
愈少愈好的顾客投诉正常吗 …… 317
营销的延伸便是顾客服务 …… 318
伙伴是由有问题的顾客变来的 …… 319
将投诉事项授权员工自行处理 …… 320
要激发顾客回馈的渴望 …… 321
解决顾客投诉情绪 …… 322
投诉也可以是顾客学习的机会 …… 323

第三篇 情绪调节

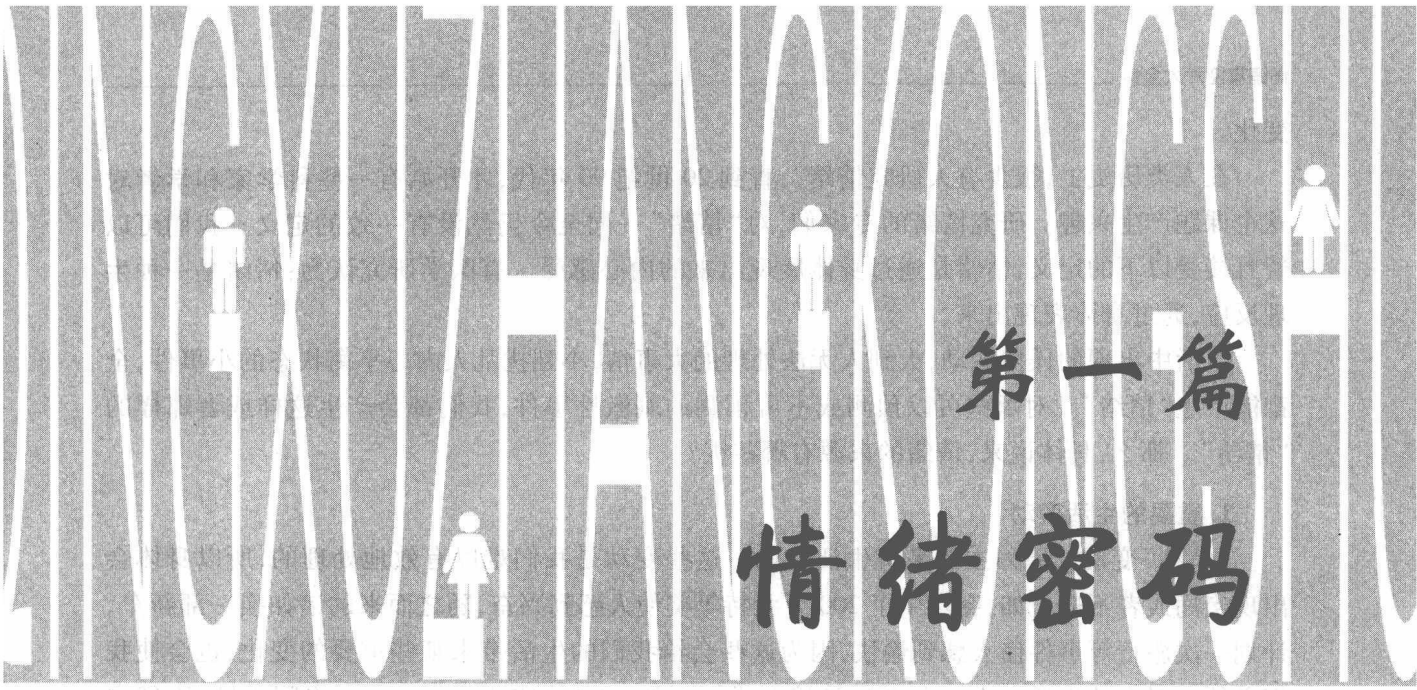
第一章 情绪调节的常用方法 …… 325
第一节 用积极的心理暗示调节情绪 …… 325
心理暗示对我们的心情能起到重要的作用 …… 325
心理暗示的效力很神奇 …… 326
积极自我暗示的心理力量 …… 327
反复运用积极的自我暗示 …… 328
心理激励仪式化有强效 …… 330
回避和转化消极暗示 …… 331
运用自我暗示,培养积极心态 …… 332
要想成功,必须学会积极的自我心理暗示 …… 333
第二节 好心情可以“装”出来 …… 334
好心情是人活着的目标 …… 334
做情绪的调节师 …… 335
学会接受生活中的不完美 …… 336
对自己要宽容 …… 338
走出误会陷阱 …… 339
好心情要“装”出来 …… 340
切忌将简单的事情复杂化 …… 341
要学会克制自己 …… 342
第三节 换个角度看问题 …… 343
世间的事情没有绝对的好坏之分 …… 343
借“蘑菇效应”提升自己 …… 345
绊倒你的也许是块金砖 …… 345
机会永远藏在失败的背后 …… 347
捕捉危机中的机遇 …… 348
化压力为动力,得当地处理危机 …… 349
第四节 别人的不良情绪永远和自己无关 …… 351
情绪很容易传染 …… 351
要想笑看人生,就要宠辱不惊 …… 352

你所想象的并不是事情的真实面目 …… 353
我们需要有主见 …… 354
养成镇定的好习惯 …… 356
抛弃固有偏见 …… 357
我们需要学会遗忘 …… 358
第五节　该忘记时就忘记 …… 359
吃掉你的负面情绪 …… 359
合理宣泄不良情绪 …… 360
问题也可以通过吵架来解决 …… 361
不要压抑自己的真实想法 …… 362
丢掉情感垃圾 …… 363
心理健康的保证是发泄 …… 364
将心中的郁闷喊出来 …… 366
要找对出气筒 …… 367
第六节　每天给自己一个希望 …… 368
不管何时，都要满怀希望 …… 368
收获快乐 …… 369
将被动变为主动 …… 371
保持乐观的心情 …… 373
能帮你战胜一切的是热情 …… 374
快乐与洒脱紧密相连 …… 375
包容的力量是无穷的 …… 377
过要轻松，活要快乐 …… 378
第七节　状态不好时换件事来做 …… 379
不钻牛角尖，才能豁达地对待一切 …… 379
累了时，先将手头的工作放下 …… 380
情绪不好时要转移注意力 …… 381
要学会“比较” …… 382
有种至高境界叫宽容豁达 …… 383
宽容对身心健康也是有益的 …… 385
幸福的基础是拥有豁达与宽容 …… 386
用宽容化解你心中的仇恨 …… 388
豁达可以给人带来快乐 …… 389
要与人为善 …… 390
有容纳的雅量，才会有更广大的心胸 …… 391
第二章　食物调试出好情绪 …… 392
第一节　根据自己的性格特质选择食物 …… 392
易怒的人吃什么 …… 392
紧张时吃什么 …… 392
睡眠不好吃什么 …… 393
缓解抑郁的食物 …… 394
攻击性强的人吃什么 …… 396

第二节　缓解负面情绪的食物 …… 397
缓解失恋痛苦的食物 …… 397
减轻更年期妇女情绪反应的食物 …… 397
镇定安神的食物 …… 398

第四篇　实用情绪疗法

第一章　音乐疗法 …… 399
第一节　音乐影响身体器官 …… 399
音乐对身体器官的影响 …… 399
生活中不可缺少的快乐因子便是音乐 …… 399
第二节　音乐疗法的应用价值 …… 400
音乐的功能 …… 400
音乐可以拓宽认知领域 …… 403
音乐可以促进思维发展，提升智力水平 …… 404
音乐的审美欣赏功能 …… 406
音乐对人的行为与人格产生影响 …… 407
音乐能体现社会功能 …… 408
音乐教育教化功能 …… 410
音乐生理反应功能 …… 411
音乐符号象征功能 …… 412
音乐娱乐愉悦功能 …… 412
第二章　精油芳香疗法 …… 413
第一节　花精，神奇的情绪魔法师 …… 413
第二节　轻松搞定日常情绪的几种花精 …… 417
第三节　正确使用花精 …… 417
第三章　催眠疗法 …… 418
第一节　催眠的原理 …… 418
第二节　催眠疗法的功效 …… 419
第三节　催眠术及其注意事项 …… 422
第四章　运动疗法 …… 423
第一节　运动让心情舒畅 …… 423
宣泄情绪，促人反省 …… 423
让心灵沉静，让身体清灵 …… 423
提升自信，降低压力 …… 423
拓展交往，拉近关系 …… 424
第二节　运动要注意的几个问题 …… 424
减压，不妨试试这些运动 …… 424
选择运动也有讲究 …… 425
运动，你不能不注意的事项 …… 425



第一章　认识情绪

第一节　什么是情绪

情绪是什么

现在这个时代生活节奏非常快，人们的心情就像行驶在高速公路上的车辆一样瞬息万变，不管你是在朝为官还是在野为民，无论你是腰缠万贯还是穷困潦倒，青春年华和功成名就都不能陪你一生，真正能伴你一生一世的是心情。

心情在心理学中的术语就是情绪。

情绪是我们每个人都能懂的话题，时时刻刻地在生活中影响着每个人。到底什么是情绪呢？这很难用一句话说清楚。人们为高兴而开怀、为悲伤而难过，这都是情绪。它带给人许多不同的感受：有时使人们精神焕发，有时使人们萎靡不振；有时使人们激动，有时使人们镇静；有时让人们理智地思考，有时让人们失去控制地暴跳如雷；有时使人们感到生活非常幸福美满，而有时又使人感觉生活中总有那么多痛苦或是无奈。它存在于每个人心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。球迷们在观看比赛时感到激动、高兴和紧张，痛失亲人和朋友的人则痛苦、悲伤和难过，而做成某件事情或是获得某项荣誉时则得意、骄傲、轻松愉快。人们受到挫折和打击、感到委屈时的情绪是什么样的呢？会悲观、失望、沮丧等。人们在遇到危险时，感到惊慌和畏惧；面对不友好的挑衅和威胁时会感到愤怒；工作不顺心的时候会不满；当期望变成失望的时候会有失落感；在前途渺茫时感到郁闷，在承受压力和紧张工作时感到焦虑不安……这些促使人们心潮起伏、思绪万千的都是人们常说的情绪。每个人都会有这种情绪活动和情绪

变化。

在人类历史上，很少有人研究情绪。直到20世纪90年代，才开始有一些科学家和学者对这个课题产生兴趣。研究情绪的专家们，对“情绪”一词至今仍然没有一致的定义。我们可以暂且接受以下的定义：情绪是通过身体展现出来的内心感受。有医学研究认为：情绪是一种生理反应，通过身体表现出来。

生活中出现的任何变动，大到人无法处理的大事情，小到扰乱人内心平衡状态的小事件，全都能产生“情绪”。对那些可以预测或不可预测的刺激性事件，我们都会产生这样或者那样的“情绪”。那么，具体说来，情绪的来源有哪些呢？

1. 重要的生活变动

“情绪”变动的原因主要来自生活方面。这些变动是我们难以有效地处理的，所以身体会出现疾病或者不适。如，突然中了200万元特等奖使人感到兴奋，随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等事件使人感到愉快，因为这些会给我们的生活带来某些重要的变化，也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。再如，亲友的逝世离去、夫妻之间离婚、牢狱之灾、单相思或者受伤、失业、退休等，都会引起情绪的波动。

2. 生活中的小困扰

我们在日常生活中会遇到很多小挫折。例如，电脑正在使用时突然停电，丢失了重要的文件资料；穿着一身漂亮的新衣服参加年终酒会，却不小心沾上一点酱油等。积攒起来的这些小困扰会不会成为破坏健康情绪的来源呢？答案是肯定的。

3. 灾变事件

灾变事件会对受害者的情绪产生重要影响，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友以及所有听说这个灾变事件的人们来说，都会产生或大或小的情绪影响。

4. 长期的社会性情绪来源

很多社会事件都会使人产生情绪，包括生活空间过度拥挤、经济衰退、社会治安不好、环境污染等。婴儿出生死亡率、精神病人人数、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率显著升高等情况都说明了情绪危害的严重性。造成这些问题的原因和科学技术有关，也和人的心理有关。要想解决这些事件所造成的情绪问题，单靠个人微薄的力量是不够的，需要社会上所有人齐心协力。

生活中出现的任何变动，大到人无法处理的大事情，小到扰乱人内心平衡状态的小事件，全都能产生“情绪”。

人的基本情绪

人的基本情绪分为九种：快乐、温情、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。正面情绪包括温情和快乐，中性情绪是惊奇，其余六个都是负面情绪。由于负面情绪占绝对多数，因此人们不知不觉就会进入不良的情绪状态。为了拥有一个好心态，我们要把快乐和温情这两个好情绪调动出来，使大家总是拥有积极的情绪。比如，我现在不高兴了，那么我就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里掏东西一样。想拥有哪种情绪，就能自如地把它调动出来，能做到这一点的是超人，虽然我们不能成为超人，但还是要尽自己的努力。因为心情具有两极性，所以只有好

的心情才能产生向上的力量，让你积极向上。

当人们面对那些“危险”情绪时，可能会在没有及时缓解的情况下感到绝望，而所有的这些情绪都和疾病相关。如果你总是被“危险”情绪所困扰，那你感受到快乐和温情的时候就会非常少。

虽然人类的情绪还有很多，但几乎都是以上述九种情绪为基础的。为了从正面情绪中受益，就需要我们自己掌控情绪。

情绪是感情的一种表现方式，但问题的根源并不是情绪。绝大部分人都以为问题本身是情绪，比如家长往往对孩子的情绪加以斥责，就是为了不让情绪出现，以上这个现象在日常生活中尤为常见。情绪虽然得到了制止，但是问题并没有解决。

情绪是感情的先知，出现了什么样的情绪，就说明你在生活和工作中哪部分遇到了问题，需要处理。

每种情绪都有其价值，不是使我们拥有一种力量，便是使我们找到一个方向，甚至两者兼有。其实，人生中出现的每一件事都会让我们懂得：如何使人生变得更加绚丽多彩。

比如，你有被别人看低的感觉，这说明别人的行为使你产生了情绪。如果你不甘心，就会发奋努力。这种感觉如同痛感，只有把手从火炉中抽出来才能感觉不到痛，从而保证你的安全。情绪也一样，如果不把各种各样的情绪表现出来，生命将会变得非常脆弱。也就是说，如果能妥善运用情绪，人生就会变得更加多姿多彩。

要“运用”它，必须先使它臣服、受你驾驭。如果你能掌控好所有情绪，就等于你有效地利用了你所拥有的资源，你将独享这些有利的资源。

人在日常生活和工作中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都会陪伴左右，很多人已经习惯了，但却不能控制。学会掌控自己的情绪资源，是面对生活中的挫折、度过情绪的低气压、回到协调的生活状态的有力保障，会给我们的生活带来益处。

掌控情绪意味着你能通过给自己充电，使自己获得相关的健康信念，从而使自己丢掉负面情绪。同时，这些信念也会给我们带来诸如勇敢、容忍、同情等更为健康的情绪。

情绪的表现形式

情绪是人们的共同话题。但如何定义情绪，就很难用两三句话说清楚了。因为它本身具有许多特点，而且更为复杂的是它出现的原因。它在词典中的解释是：心灵感觉或感情的激动或骚动，泛指任何兴奋的心理状态。一般来说，人对客观事物的态度表现出来就是情绪，它在心理学中处于核心地位。情绪的概念是：情绪是客观事物是否符合人的需要而产生的体验。情绪具有鲜明的两极性，在情绪活动中存在明显对立。良好的情绪可以催人上进，有益于身心健康；而人在情绪消极时心理会失去平衡，失去动力。如何调整和控制情绪成为人们日益关注的话题。

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态。心境常常会被情绪所蒙住，也常常会受到情绪的感染。心情舒畅的时候，我们觉得身边的一切都那么美好：阳光灿烂，花好月圆，下雨时更是烟雨绵绵、充满诗意。而烦躁时则觉得诸事不顺，连老天爷都和自己作对，喝口凉水都塞牙，根本高兴不起来。心境受到个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观的影响，同样的外部环境，每个人产生的情绪反应是不一样的。有很多在恶劣环境中仍保持乐观的例证，像那些勇攀高峰的人、无所畏惧的人等。

短暂而迅速的情绪活动表现出来就是激情，诸如勃然大怒、大惊失色、欣喜若狂等。在很多

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com