

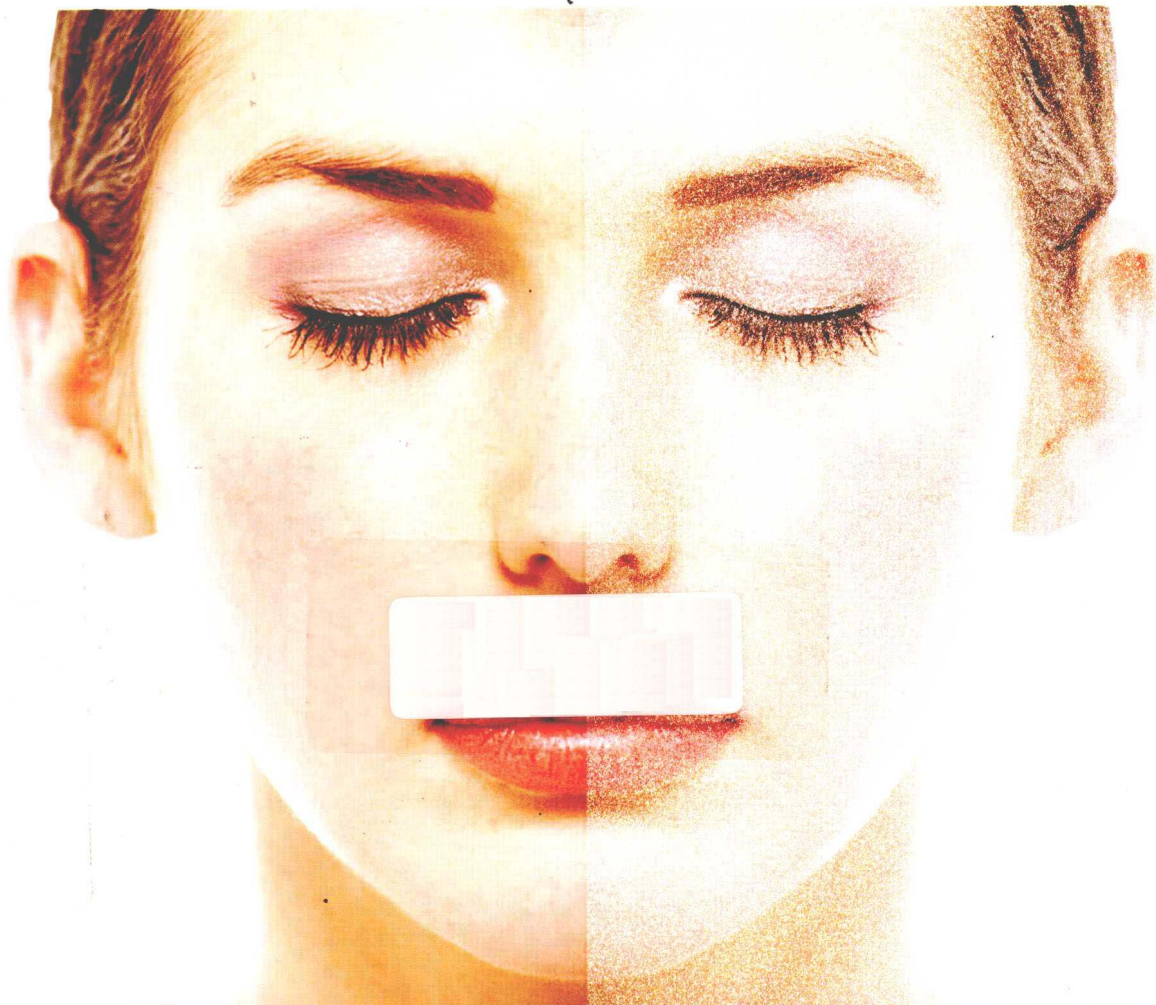
女人情绪健康首选读本

汪婷 庞建春◎编著

女人一辈子最强劲的敌人是自己的情绪！

# 女人情绪 掌控术

一部教你掌控情绪的心灵之书



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

女人情绪健康首选读本

女人一辈子最强劲的敌人是自己的情绪！

# 女人情绪 掌控术

一部教你掌控情绪的心灵之书

汪婷 庞建春 编著



 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

女人情绪掌控术 / 汪婷, 庞建春编著. — 北京: 金城出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5155-0495-7

I. ①女… II. ①汪… ②庞… III. ①女性—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130118号

Copyright©2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

## 女人情绪掌控术

---

作 者	汪 婷 庞建春
责任编辑	雷燕青
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	16
字 数	300 千字
版 次	2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印 刷	北京市通州运河印刷厂
书 号	ISBN 978-7-5155-0495-7
定 价	29.80 元

---

出版发行	<b>金城出版社</b> 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发行部	(010) 84254364
编辑部	(010) 84250838
总编室	(010) 64228516
网 址	<a href="http://www.jccb.com.cn">http://www.jccb.com.cn</a>
电子邮箱	<a href="mailto:jinchengchuban@163.com">jinchengchuban@163.com</a>
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010) 64970501

## 前 言

在当下社会，美丽而富有智慧的女人逐渐成为人们心中爱戴的玫瑰。作为这个社会不可缺少的一部分，女人已经在世界上同男人一样生存了几百万年的时间，几百万年以来，女人以其含蓄、柔美、温良、富有母爱的性格，表现出女人特有的生命内涵。

女人是天使、爱神。世上没有女人，男人的末日即将降临。相对而言，女人撑起的天空比男人高远得多。

没错，女人本就是这世间独有的特殊物种，有着这世间最丰富的脸色和风情。所以，女人才难懂，而更难懂的是女人的情绪。

女人的情绪就像海，宽阔无际，变幻不定，你永远把握不了其中蕴藏的是风暴还是柔情。女人的情绪就像六月的天气说变就变。有时候，本来很明媚的心情会因为一点小小的变动而突然变得莫名其妙的郁闷。轻则少言寡语，重则狂风骤雨。甚至有时会在某个清晨或者夜里醒来，突然就有种无可言之的忧伤与失落感挂在心壁，让自己都说不清道不明，抛不开挥不去。有时会在感叹羡慕别的女人幸福时，被一种无奈夹杂着心痛所侵袭。有时会觉得自已很自信、坚强、果断、快乐、兴奋、有激情；有时却又被忧虑、沮丧、恐惧、悲伤、孤独、内疚、后悔的感觉所啃噬。

难怪有人说女人是左右脑一同思考的，所以敏感，所以感性，所以情绪化。但是，女人正是因为有情绪，才活得更加真实，活得更加清透。

然而，任何事都有两面性。正如女人的情绪化，可能代表着不谙世事的  
天真无邪，也可能代表着无理性的冲动；可能是一种失控与放纵，也可  
能是释放自己的一种方式。可能是积极、明媚的，让人瞬间充满生命力；  
同时也可能是消极、灰暗的，让人被无理性的力量牵引至情感的低谷而无  
法自拔。

这样看来，女人的情绪实在微妙，难以言传，看不见，摸不着，但它  
对女人的影响往往超乎女人自己的想象。

当然，女人有情绪是有原因的，很大程度上与自己所承受的压力有关。  
特别是那些走进围城后生子持家的女人，整天有多少的凡尘琐事等着她面  
对，生活要继续，工作也要继续，家庭要照顾，柴米油盐酱醋茶样样少不  
了！所有的一切怎能让女人心平气和？若在生活、工作、家庭中再遇到不  
顺心的事，不定什么时候就会让女人的情绪烦躁、抑郁、失控。

想想看，天下所有的女人谁不想轻松、悠闲、淡定地活着？只是又有  
多少女人能做到这点？生在尘世，注定尘缘。很多事女人必须要面对，必  
须要承受。不管你是否理解，能否承受，这些从来都不曾少过。因此，女  
人需要释放，需要解压，需要发泄，需要调控。只是女人需要有技巧有理  
性的去面对自己的情绪。可以毫不夸张地说，女人学会掌控自己的情绪是  
生活中最重要的事。

那么，女人到底要如何应对自己的情绪？愤怒来袭时，如何才能让自  
己平静下来？痛苦、悲伤时，如何才能走出来？苦闷、抑郁时，怎样才能  
有效地排解出去？当感觉自己出现孤独、焦虑、烦躁、沮丧、后悔的情绪  
时，又要怎么办……

很简单，掌控它，做自己情绪的主人。当然，要想时刻保持情绪上的  
完美不太现实，可是至少，我们可以通过努力改进自己掌控情绪的能力。

有了这种能力，你就会发觉原来掌控情绪是如此容易；让自己幸福、

快乐起来是如此简单。“掌控自己的情绪，幸福就在眼前”这就是本书的初衷所在，希望女性朋友们能从本书中有所收获，自己给自己营造一个亮丽的天空。

时刻记住：一个人只有征服了情绪，才能征服自己，才能征服整个世界。

编者

# 目录

前言

第 1 章 女人要聪明，学会正视自己的情绪 .....	- 1 -
女人的健康需要好情绪的滋润 .....	- 2 -
良好的情绪让你迸发潜能 .....	- 4 -
好的状态使你更理性 .....	- 6 -
失败源于你的坏情绪 .....	- 8 -
女人做事需三思而后行 .....	- 11 -
好的情绪让你生活更幸福 .....	- 13 -
好心情是最好的“化妆品” .....	- 15 -
女人请做好自我情绪管理 .....	- 18 -
第 2 章 女人要平和，别陷入坏情绪的漩涡 .....	- 21 -
热爱生活才能情绪稳定 .....	- 22 -
不做坏情绪的顺风草 .....	- 24 -
清楚自己的情绪周期 .....	- 26 -
摒弃奢求完美的心思 .....	- 28 -
假装快乐会真的快乐起来 .....	- 31 -
别陷入误会的苦恼中 .....	- 32 -
女人别总跟自己过不去 .....	- 35 -
莫让孤独囚禁了自己 .....	- 37 -
走出嫉妒情绪的困扰 .....	- 40 -
丢掉虚荣，内心才能平静 .....	- 42 -
摆脱内疚心理的煎熬 .....	- 44 -
拒绝浮躁，简单生活 .....	- 46 -
第 3 章 女人要有主见，莫受他人坏情绪的影响 .....	- 49 -

让镇定成为一种习惯.....	- 50 -
莫被他人的坏情绪传染.....	- 52 -
宠辱不惊，做淡泊女人.....	- 54 -
女人，做事要有主见.....	- 55 -
女人莫要杞人忧天.....	- 57 -
别被偏见惹恼了.....	- 59 -
不要介意别人的闲言碎语.....	- 61 -
他人气我我不气.....	- 64 -
第4章 女人要宠自己，及时为情绪排排毒.....	- 67 -
给自己建一个“情绪垃圾回收站”.....	- 68 -
“情感垃圾”清零.....	- 70 -
情绪不好时转移注意力.....	- 72 -
不让繁忙的工作扰乱心情.....	- 73 -
做事绝不钻牛角尖.....	- 75 -
知足常乐，想想不如你的人.....	- 77 -
学会宣泄，为自己减减压.....	- 79 -
把苦闷大声“说出来”.....	- 81 -
精心装扮，脱去坏心情.....	- 83 -
冥想扫除坏情绪.....	- 85 -
第5章 女人要快乐，用积极乐观的心态面对人生.....	- 87 -
以快乐心态面对生活.....	- 88 -
希望常在，快乐常在.....	- 89 -
主动快乐.....	- 91 -
用热情战胜所有的困难.....	- 93 -
训练出自己的快乐性格.....	- 95 -
积累快乐才能幸福每一天.....	- 98 -
放下包袱，就是快乐.....	- 100 -
学会感恩更快乐.....	- 102 -
乐于助人，收获快乐.....	- 104 -
第6章 女人要学会放松，摆脱自己的疲劳情绪.....	- 107 -
累了，就给自己松松绑.....	- 108 -
走出职业倦怠的沼泽.....	- 110 -
选择适合的缓解疲劳的方法.....	- 114 -



学会“慢生活” .....	- 117 -
学会说“不”，别活得太累 .....	- 120 -
别为小事累死自己 .....	- 122 -
<b>第7章 女人要宽容，大胆地丢掉抱怨情绪 .....</b>	<b>- 125 -</b>
从容面对生活中的不如意 .....	- 126 -
反躬自省，远离抱怨 .....	- 128 -
懂得赞美别人增进彼此关系 .....	- 130 -
取人之长补己之短 .....	- 133 -
空杯心态，塑造新自我 .....	- 134 -
人生难得糊涂 .....	- 137 -
看开“得”与“失” .....	- 139 -
宽容能使你树立好印象 .....	- 141 -
包容别人，提升自己 .....	- 142 -
<b>第8章 女人要学会减压，消除焦虑情绪 .....</b>	<b>- 145 -</b>
丢掉不切实际的幻想 .....	- 146 -
不要预支明天的烦恼 .....	- 147 -
启动你的社会支持系统 .....	- 149 -
一次一粒沙，一次一件事 .....	- 151 -
保持平常心，学会不在意 .....	- 154 -
用忙碌代替焦虑 .....	- 156 -
从“成功焦虑症”中走出来 .....	- 158 -
女人勇敢与陌生人说话 .....	- 160 -
<b>第9章 女人要自信，远离抑郁情绪 .....</b>	<b>- 163 -</b>
走出患得患失的阴影 .....	- 164 -
笑一笑，解千愁 .....	- 166 -
告诉自己“我能行” .....	- 168 -
欣赏自己，不做“自卑女” .....	- 170 -
用自信赶走抑郁 .....	- 172 -
消除自己的疑心病 .....	- 175 -
不让烦恼制造问题 .....	- 177 -
笑着接受既成事实 .....	- 179 -
只看自己拥有的，不看自己没有的 .....	- 182 -

第 10 章 女人要理智，控制自己的愤怒情绪.....	- 185 -
怒火烧焦的是自己.....	- 186 -
理性的缓解心中的愤怒.....	- 188 -
冲动不仅是魔鬼，还会让你变成魔鬼.....	- 190 -
避免无谓的争吵.....	- 192 -
用冷静浇灭愤怒之火.....	- 194 -
把嘲讽当作耳旁风.....	- 196 -
用自嘲化解愤怒.....	- 198 -
替别人想想，就不容易生气.....	- 200 -
用度量压倒脾气.....	- 202 -
第 11 章 女人要坚强，向前走抛弃悲伤情绪.....	- 205 -
忘记苦难和不快，才能收获幸福.....	- 206 -
释放悲痛，用眼泪为自己疗伤.....	- 209 -
换个角度看悲伤，与快乐相伴.....	- 211 -
化悲伤为力量，重新站起来.....	- 213 -
所有悲伤都会过去.....	- 215 -
感到痛苦就让它痛吧.....	- 217 -
放大承受痛苦的容器.....	- 219 -
人生总会遇到挫折的.....	- 221 -
女人要储蓄点“抗挫力”.....	- 222 -
面对挫折，说声“不要紧”.....	- 225 -
第 12 章 女人要活在当下，放下后悔情绪.....	- 227 -
人生没有如果.....	- 228 -
学会在后悔中成长.....	- 230 -
不为打翻的牛奶哭泣.....	- 231 -
放弃错的才能和对的相逢.....	- 233 -
想得开就是天堂.....	- 235 -
上不了山，就站在山脚下吧.....	- 237 -
幸福的女人要活在当下.....	- 238 -
后记.....	- 241 -
主要参考文献.....	- 243 -

# 第 1 章

## 女人要聪明， 学会正视自己的情绪

生活中，女人总会遭遇各种各样的事情，情绪自然就会跟随着起伏不定。有时候，你会兴奋、愉悦、自在、平静、放松，有时候也会感觉恐惧、悲伤、忧郁、紧张不安、愤怒、疲惫，但是不管你是开心还是兴奋、不管你是悲伤还是忧虑，你都摆脱不了自己的情绪变化。因为，我们的生活中不可能缺少情绪点缀。

既然如此，就不要逃避，别想不理睬它，别想看不见它，只有掌握它、控制它，正视它，主动管理它，你才能在情绪的世界中生活得更好。

因为，不管是正面情绪还是负面情绪，都是上天赋予我们的一种启示和工具，让我们可以在世界上安然存活。如果你把愉快美好的感受看作是天赐的礼物，那么痛苦不安的情绪则是一份化了妆的祝福，等待你去领悟，并获取其中的力量源泉。

一个聪明的女人，一定是一个能够控制自己情绪，正视自己的情绪的女人。

## 女人情绪掌控术

### 女人的健康需要好情绪的滋润

“七情六欲”本是人的正常情绪，一旦情绪失调，正常的七情就变成了损害我们五脏六腑的邪气：过喜伤心，过怒伤肝，过思伤脾，过悲、过忧伤肺，过惊、过恐则伤肾。

《红楼梦》中的林黛玉，一个美丽多情、才华横溢的美女，却因为常常沉浸在悲悲切切、惨惨凄凄的情绪中，因为长期的忧郁感伤最后身患肺病而亡。

有一位上了年纪的女画家，多年来她一直在努力地画画，但在绘画艺术上却一直没有太高的成就，深感压力，经常闷闷不乐，食不下咽，失眠，紧张，甚至还发现自己患上了手部颤抖的毛病。特别是当她想画好某笔画时，手就会突然颤抖。久而久之，她就经常感觉自己胃痛，到医院一查，果然患有胃炎。

由此可见，病由心生，一点不假。苦恼消极的情绪会诱使人体生病，或者使病情恶化。

这不是危言耸听，很多医学研究都证明了这一点。美国专家研究表明，因情绪紧张而患病者，占门诊病人的 76%。近代国内外研究也证明，情绪在一些躯体疾病中，起着重要作用。如长期压抑和不满的情绪，诸如抑郁、悲哀、恐惧、愤怒等，很容易诱发癌症、高血压、糖尿病、心脏病、心血管疾病以及一些胃肠疾病。

而女性的一些特有器官：乳房、卵巢、子宫、输卵管，其实也都是女人情绪变化下的牺牲品，子宫肌瘤、乳腺癌这些可怕的字眼频频出现。

其实，女人相较于男人而言，她们更趋于感性。所以，一个女人，心里不舒服，心情不好就容易导致身体不舒服。反之，保持良好的情绪就能

## 第1章 女人要聪明，学会正视自己的情绪

减少疾病的发生。

据研究，坠入爱河会使人一年内神经生长因子水平处于增高状态，这一类似激素的物质会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增强记忆力。开怀大笑能使人减轻心理压力，有利于保护血管内壁，减少心脏病发作的几率。动情痛哭会伴随着压抑情绪，分泌更多激素和神经传递素，去除体内压抑的化学成分。

对此，专家分析说：“坠入爱河、开怀大笑、心怀感激的人在情志上的表现是愉悦的心情，有幸福的感觉，也就是‘喜’的情绪，心主喜，所以‘喜’与心相关。中医理论说‘心主血藏神’，神明之心为人体生命活动的主宰，五脏六腑必须在心的统一指挥下，才能进行统一协调的生命活动。心情愉悦，心气充足，思维活跃，脏腑活动正常，身体当然健康。同时，哭这种情绪本身是负面的，但是当人哭过，把悲伤宣泄出来后，人的伤感会减少，对身体脏腑功能的负面影响减少，也有益于人体健康。”

女性朋友们，现在知道了，心情愉悦、舒畅，生活态度乐观、豁达，对一切心存感激，保持积极乐观的情绪不但可以增强身体抵抗力，还能让你焕发出无穷的魅力。

所以，平时我们可以发怒，可以悲伤，可以任性，可以偶尔忧虑，但不要被这些情绪病毒久久缠身，要学会自我调节，学会掌控自己的情绪，让乐观的情绪保护我们内脏器官正常的生理活动，学会用良好的情绪滋润自己。

不是说女人很容易快乐吗？那就保持自己的那份简单的快乐。记住，女人情绪化不是罪，而是一种享受。只要学会用适当的方式发泄，学会寻找快乐，就能极大的促进身心健康。

多愁善感的美不是真正的美，生活不是林黛玉，不会因为忧郁而风情万种。快乐的情绪，才能成就最美丽的女人。

## 女人情绪掌控术

### 良好的情绪让你迸发潜能

女人如花，美丽但娇弱。然而女人也似草，看似娇弱，却从骨子里散发出坚强和巨大的潜能。是的，每个女人的身上都潜藏着巨大的能量。

但是很多女人却让自己的潜能被自卑、羞涩、愤怒、忧愁、焦虑等等一些不良情绪吞噬了。丧失了进取心，没有了奋斗的动力又何来成功。所以说女人的不幸是自己造成的。

一个话剧团，在排练一场话剧时，女主角因为一些私人原因不能参加演出，出于无奈，导演决定让一位二号女演员担任这个角色；可女二号从未演过主角，对自己缺乏信心，害怕演不好导演会责骂，所以排演时演得很糟，不是忘记台词就是动作不对。这让导演非常不满，导演很生气地说：“这场戏是全戏的关键，如果女主角仍然演得这样差劲，整个戏就不能再往下排了！”

这时全场寂然，女二号久久没有说话，眼泪在眼眶里打转，心想：不能这样下去了，演主角不一直是自己的梦想吗？眼泪、委屈解决不了问题。我必须好好表演，不能让导演小瞧了自己。

想到这里，她抬起头来坚定地说：“排练！”过去的自卑、羞涩、拘谨统统消失，她完全发挥出了自己的表演潜力，演得非常自信、真实。导演高兴地说：“从今天以后，我们有了一个新的艺术家。”

显然，在导演的刺激下，女二号的情绪发生了一系列改变，从委屈、愤怒变得自信、乐观，是这些积极的情绪激发了她的潜能。从这一点来看，她的成功不是表演的有多好，而是有效地调节和控制了自己的情绪，使自己处于一种积极的氛围下。

事实证明，良好的情绪更能激发人的潜能。世界潜能大师安东尼·罗

## 第1章 女人要聪明，学会正视自己的情绪

宾也说过，任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜能。那么，如何才能激发潜能，毫无疑问，必须让自己处于那种能释放潜能的情绪状态。就如当你充满活力的时候，你的思绪就会高涨。

既然如此，如果你想成功，就让自己随时处于那种积极的情绪中吧。有一天，你会忽然发现自己身上处于休眠状态的潜能已经迸发出来，创造出令自己也吃惊的成功。

那么，如何才能保持或达到这种情绪的巅峰状态呢？

首先，我们要正确地评价自己，清醒地认识自己。自己到底可以做什么，有哪些方面的优势；不要把自己抬得太高，也不要看得过低，要对自己有一个合理的期望和评价。

有人说，人生有两大悲剧：一是万念俱灰，一是踌躇满志。因为万念俱灰，所以生活中的一切都失去了颜色，从一个极端走向另一个极端。因为踌躇满志，才坚信自己是完美的，是无所不能的，所以受到一点挫折，就变得极度自卑，甚至失去继续生活的勇气。

所以，女人要为自己找一个准确的定位。这样，才不至于陷入自卑或自傲的不良情绪中，才不会因为别人的批评、嘲讽发怒，不会因为失败而痛苦，不会因为阴天而忧郁。

其次，我们要学会转化自己的消极情绪。方法很多，其中有一个最简单的方法那就是运动。运动会让你忘记烦恼，令大脑分泌出令人心情愉悦振奋的内啡肽，让你情绪高昂。那么，当你感觉压抑，情绪不好的时候，就去运动吧，当你又跑又跳、又喊又叫的时候，你的大脑会快速运转，情绪也会马上高涨，潜能就会不断迸发出来。

说来说去，就是要告诉女人们，潜能是你身上的一个宝藏，只有保持自信、自爱、坚强、快乐的良好情绪，才会有无尽的力量源源涌出。

## 女人情绪掌控术

### 好的状态使你更理性

俗话说“胜利让人冲昏头脑”，“愤怒使人失去理智”。情绪和理性似乎总摆在天平的两端，日常生活中，情绪的无理性到处可见，尤其是女人最容易感情用事。不高兴的时候，一冲动就会做出错误的决定，然后再为自己的错误决定后悔不迭。

一位好友因离异而郁闷，在与我聊天时她道出了悔意：“当时就为与婆婆大吵，受不了委屈，想用离婚作为逼迫老公的手段，觉得自己当时太蠢了，怎么就没多想想呢。”

好友的遭遇让我苦笑，却无言以对。是女人心眼太小了吗？当然不是，真正的原因是在情绪和理性的天平上，情绪占了上风。因为人在情绪不稳定的时候往往会失去部分理智而作出愚蠢的行为。

其实，女人常常犯这种错误，“我的大脑告诉我停止，但我的心却告诉我放手去做。”所以，女人总是在做出了错误决定后，解释说本意不是这样，都是一时情绪失控惹得祸。但此时伤害的已经伤害了，损失的也已经损失了，后悔无济于事。

从某些方面来说，女人的确很容易情绪激动。而情绪越激动就越容易失去理智。例如一个女人越是爱或尊重一个男人，在认为自己受到不公平指责时，就会愈加愤怒，也就越发不能有效地反驳对方的意见。所以，才有了一时冲动下的愚蠢决定，有了泼妇骂街的“丑恶”行为，有了歇斯底里地大喊大叫，有了一气之下的离家出走……短期来看，这样做虽然保护了自己，但却对理智地解决问题不利。就如我的好友威胁要离开丈夫，他的丈夫也变得怒不可遏、孤注一掷，结果就有了今天这样不可收拾的局面。

很多情况下，很多消极情绪状态都会让女人失去理智。例如急于想办



## 第1章 女人要聪明，学会正视自己的情绪

成某一件事时，越是急于求成，越容易失去理智，“病急乱投医”最终的结果可想而知。

有一个女企业家，刚刚创业不久，一次，在与客户谈判中遭遇僵局，对己方很不利，恰逢此时她的得力助手因为某事处理不当，这让她怒火中烧，严厉地痛骂助手，甚至打掉了助手送上来文件。

客户实在看不下去，忍不住说：“李总，我一生中从没见过像你这么粗暴的女人。你当着一个人的面这样骂他，假如他也开始愤怒地向你反击，我都觉得很正常。你不能这样对待别人，你情绪太激动了，我觉得我没法再和你谈下去了。”

这位女士听完客户的话，先是面红耳赤，而后是咬牙切齿，最后竟然冒出了一句：“你滚，这单生意我还不做了。”

结果，她的得力助手辞职了，那位重要客户也从此与她断绝来往，更糟糕的是她的公司因此而变得举步维艰。事后，她很后悔，但是一切都晚了。

像这位女士这种不能控制自己情绪的人，如果她的公司倒闭了，也不足为怪。因为她被自己的不良情绪迷失了心智，做出错误的决策和举动。

事情往往就是这样，你越着急、愤怒，你就越不会成功。因为着急、愤怒会使你失去清醒的头脑，在你处理问题时，浮躁会占据着你的思维，使你不能正确地思考、判断，最后事情被搞得一团糟。

女人，我们可以理解自己的某些情急之下的贸然行为，但是决不能原谅自己总被这些不良情绪影响。

其实，只要你冷静一点，稍稍控制一下自己的情绪，保持一个好的状态，就完全可以做出更理性的决定。要知道情绪激动下所做的决定，百分之九十都是错的，不妨一切等待情绪平复之后再说！

一句话，在情绪波动的时候，绝不要轻易做决定。