

# 淡定<sup>的</sup> 男人最成功

## 成功男人的情绪掌控术

王付平◎编著



DANDING DE  
NANREN ZUI CHENGGONG  
CHENGGONG NANREN DE QINGXU ZHANGKONGSHU

情绪失控是人生失控的开始，失控的人生与幸福无缘，上帝要毁灭一个人必先使他疯狂。正如德国诗人歌德所说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能主宰自己，永远是一个奴隶。”哪怕你对自己有一点小小的克制，你也会变得强而有力。积极情绪是幸福和快乐的创造者，负面情绪是不幸和悲剧的制造者，掌控情绪就是掌控你的命运！

国家行政学院出版社

# 淡定<sup>的</sup> 男人最成功

王付平◎编著

DANDING DE  
NANREN ZUI CHENGGONG

国家行政学院出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的男人最成功：成功男人的情绪控制技术 / 王付平编著.

—北京：国家行政学院出版社，2012.5

ISBN 978-7-5150-0335-1

I. ①淡… II. ①王… III. ①男性—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 085408 号

书 名 淡定的男人最成功：成功男人的情绪控制技术

作 者 王付平

责任编辑 聂笃克

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

经 销 新华书店

印 刷 三河市灵山装订厂

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开

印 张 22.25

字 数 270 千字

书 号 ISBN 978-7-5150-0335-1

定 价 32.80 元

# P 前言 PREFACE

情绪专家指出：情绪是个体对外界刺激的主观的有意识的体验和感受，具有心理和生理反映的特征。其实，情绪本身并没有好坏之分，一般只划分为积极情绪和消极情绪。但是，由情绪引发的行为则有好坏之分，也有行为的后果好坏之分，所以，掌控情绪并非是消灭情绪，也没有必要消灭，而是疏导情绪，并合理化之后的信念与行为。掌控情绪就是用对的方法，用正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，理解自己的情绪，放松自己的情绪。

人的情绪主要有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒、报复、迷信等是消极情绪；爱、信心、同情、乐观、忠诚等是积极情绪。情绪是决定一个人快乐与幸福的关键，情绪的组合既可以稳定有序，也可以杂乱无章，这完全由我们自己来决定。如果一个人不对情绪加以控制或者调整，而是放纵情绪，任由它们自行发展，那么情绪将会改变这个人的心态，对其工作和生活产生不利影响。

一个人如果长时间被不良情绪困扰，就可能導致内分泌失调，进而引发疾病。所以说，不良情绪对身体而言是一种摧残。但是，在实际生活中，我们要面对各种矛盾，总会遇到不顺心的事情，产

生不良情绪是不可避免的，这就需要我们积极主动地调整自己，有意识地控制和消除不良情绪。

对于控制情绪，人们经常有个误解——对那些不良情绪，必须千方百计地压抑或克制下去，而不能让它们发泄出来。殊不知，这压抑、克制的意愿和情绪，就是一种在心理上积蓄起来的能量。它可以通过别的途径转移，却不会被直接消灭。情绪如潮，越堵越高，只有选择适当的方式进行释放或者化解，才能达到稳定情绪的目的。

由于生活节奏的变快和工作压力的变大，现代人的情绪极易产生剧烈波动，进而引发愤怒、暴躁、紧张、焦虑、恐惧等。这些负面情绪已经成为剥夺现代人身心健康的杀手。

当你为某件事生气时，一定要让自己冷静下来，你可以转移自己的注意力，也可以默默地数数。因为在愤怒的时候，如果跟着本能走，就容易使愤怒升级。因为本能来势迅猛，而且不讲究道德。这种本能使人来不及深入思考事情的本质，而且会激发别人用同样的方式回击你的本能。为了打断这种恶性循环，你要做的就是让自己冷静下来。

当你为某件事过度恐惧时，一定要努力克制这种情绪。假如你陷入了恐惧的固定情绪模式，让恐惧的情绪成了主宰自己生活的要素的话，那么，这种情绪会毫不客气地成为扼杀幸福的杀手。如何掌控恐惧情绪呢？最有效的办法就是采取行动。

当你感到工作压力大时，你要学会释放自己的压力。在职场中，每个人都会面临各种压力，所以，我们要学会发泄和释放情绪，这样才能保持良好的心理状态，让自己百分百地投入到工作中去。当自己内心积蓄了大量的苦闷、烦恼、抱怨时，你可以找亲朋好友甚至陌生人倾诉，把自己心中的郁闷和痛苦告诉他们，让他们

替你分忧，即使他们不能替你分忧，尽情地倾诉完后，你的心情就会轻松很多。另外，你也可以通过写日记、唱歌、呐喊或者做体育运动等方式把不良情绪及时地宣泄出来，这样不仅有益于你的身心健康，还会提高你的工作效率。

情绪失控是人生失控的开始，失控的人生与幸福无缘。上帝要毁灭一个人必先使他疯狂。正如德国诗人歌德所说：“谁若游戏人生，他就一事无成，不能主宰自己，永远是一个奴隶。”哪怕你对自己有一点小小的克制，你也会变得强而有力。

积极情绪是幸福和快乐的创造者，负面情绪是不幸和悲剧的制造者，掌控情绪就是掌控你的命运！

# C 目 录 CONTENTS

## 第一章

### 克制愤怒情绪，别让自己失控

- 愤怒是一种可怕的情绪 ..... 003
- “冷处理”你的愤怒情绪 ..... 006
- 愤怒是情绪中的“暴君” ..... 008
- 有意识地克制情绪上的波动 ..... 011
- 克制自己，别斗一时之气 ..... 014
- 该忍则忍，不让情绪失控 ..... 016
- 尽最大努力控制自己的愤怒 ..... 019
- 别与人正面发生冲突 ..... 022
- 释放心中潜在的怒气 ..... 025

## 第二章

### 远离失落情绪，千万别做“失意男”

- 丢弃灰暗情绪，播下乐观的种子 ..... 031
- 失意时先要调整好情绪 ..... 033
- 摆脱失落情绪的困扰 ..... 036
- 期望越高失落情绪就越大 ..... 038
- 改变心态，莫让沮丧情绪困住你 ..... 040

赶走职场中的沮丧情绪 .....	042
别将自己置于孤独之中 .....	045
稳定情绪，坦然面对生活中的不如意 .....	048
摆脱“受害臆想症”的阴影 .....	050
懊悔情绪是一种精神消耗 .....	053

### 第三章

#### 战胜恐惧情绪，把自己武装成勇士

恐惧情绪是束缚心灵的枷锁 .....	059
在观念上别把恐惧当敌人 .....	063
勇气是战胜恐惧的最好武器 .....	065
消除恐惧先要克服自我否定 .....	068
克服恐惧的最好办法是行动 .....	071
赶走恐惧情绪的十个技巧 .....	074
果断抉择，莫受消极情绪的干扰 .....	078
克服社交中的恐惧感 .....	080
小心“约拿情结”缠上你 .....	083

### 第四章

#### 控制浮躁情绪，做一个冷静理智的男人

浮躁是一种病态情绪 .....	089
心浮气躁时，调整一下心绪 .....	091
得意时，别让自己太漂浮 .....	094
抱怨只会让情绪越来越糟 .....	097
别让浮躁情绪占据你的大脑 .....	099
拭去心灵深处的浮躁 .....	101
骄傲是一种令人丧失理性的情绪 .....	104
抑制浮躁心态，学会专心做事 .....	106



如何摆脱成功焦虑症 .....	108
摆脱手机综合症的困扰 .....	111

**第五章****培养情绪控制力，做男人要有大肚量**

用宽容化解心中的仇恨情绪 .....	117
克制报复情绪，得饶人处且饶人 .....	120
报复情绪只能带来无限的痛苦 .....	122
大度一点，别为小事闹情绪 .....	125
用宽容化解别人心头的坚冰 .....	127
包容能让情绪处于轻松状态 .....	129
苛求是对别人施加的精神暴力 .....	132
别让他人影响了你的情绪 .....	135
不要把抵触情绪带到工作中 .....	138
得失心是负面情绪的制造者 .....	141
豁达一点，别为小事耿耿于怀 .....	143

**第六章****临危不乱，关键时刻要稳住情绪**

面对突如其来的事，先将情绪稳定下来 .....	149
关键时刻不要自乱阵脚 .....	152
必要时，要隐藏自己的情绪 .....	154
当心别人把愤怒情绪传染给你 .....	157
用理性审视内心的冲动 .....	160
克制冲动，遇事一定要冷静 .....	162
化解矛盾和不满情绪的原则 .....	165
修炼遇事不惊、临危不乱的控制力 .....	167
积极情绪利于别人接受你的信息 .....	169

## 第七章

## 自我暗示，男人要做一个雄狮

- 把积极的心理暗示变成习惯 ..... 175
- 用心理暗示改善情绪 ..... 177
- 给自己一个期望，唤醒内心的力量 ..... 179
- 感觉痛苦时要学会自我开导 ..... 182
- 调节自我心像，做一个心态积极的人 ..... 184
- 给情绪一个积极的引导 ..... 187
- 以控制行为的方式来控制情绪 ..... 190
- 唤醒内心沉睡的雄师 ..... 192
- 自我激励——学会给自己鼓掌 ..... 195
- 激情是动力的源泉 ..... 198

## 第八章

## 情绪发泄，有压力需及时释放

- 情绪宜疏不宜堵 ..... 203
- 将情绪及时宣泄出来 ..... 204
- 发泄情绪需要正确的渠道 ..... 207
- 把压力从心底释放出来 ..... 209
- 尽情宣泄你的职场压力 ..... 213
- 持续紧张是一颗定时炸弹 ..... 215
- 释放压力，摆脱紧张情绪的困扰 ..... 219
- 坦然面对和接受自己的紧张 ..... 221
- 放松心弦，减轻你的压力 ..... 223
- 别把不满情绪憋在心里 ..... 225
- 不要逼自己做不愿意做的事 ..... 228
- 把心里的积郁吼出来 ..... 231

<b>第九章</b>	<b>想开一点，别让坏情绪困住你</b>	
	记挂太多，心情越容易烦乱 .....	237
	用精神胜利法把坏情绪转移出去 .....	239
	接受坏情绪，减少无谓的烦恼 .....	242
	有效地掌控自己的情绪 .....	245
	克制坏情绪，做一个理性的人 .....	246
	改掉为小事忧虑的习惯 .....	251
	消除烦恼和不平衡情绪 .....	254
	别让他人控制你的情绪 .....	256
	调整情绪，别生闲气闷气怨气 .....	261
<b>第十章</b>	<b>情商高于智商，管好情绪就是好男人</b>	
	培养你对情绪的控制力 .....	267
	控制好情绪，别让自己失控 .....	269
	最大限度地消除负面情绪的干扰 .....	272
	让情绪处于稳定状态 .....	275
	忧虑情绪是一剂慢性毒药 .....	278
	焦虑情绪的自我调节方法 .....	280
	不要被心理牢笼所囚禁 .....	283
	调整一下性情，看问题不要太偏执 .....	286
	控制不了事情但可以控制心情 .....	290
	每天都要活出好心情 .....	292

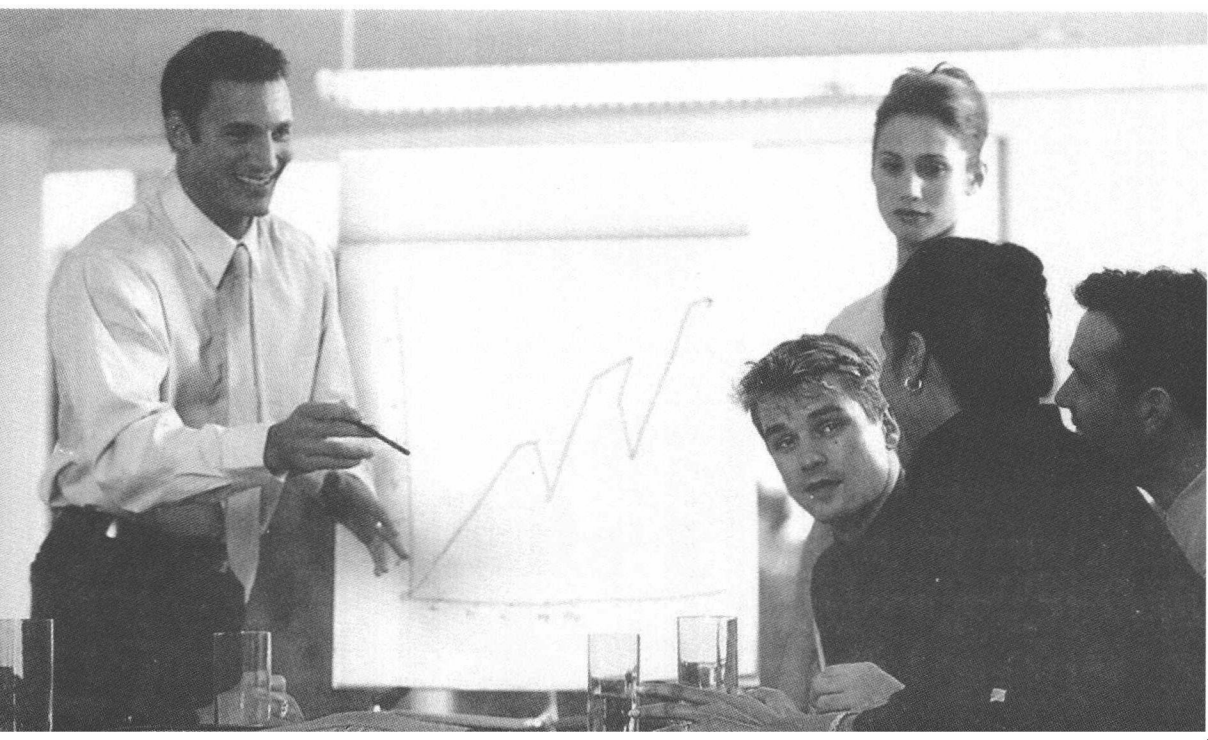
## 第十一章

## 别带着情绪说话，以免局面失控

- 不要说带有不良情绪的话 ..... 299
- 无意之言也会引发别人的反感 ..... 303
- 别把愤怒情绪带到批评中 ..... 307
- 不当的批评会引发逆反情绪 ..... 311
- 表达意见时不要太直率 ..... 313
- 沟通时不要忽略对方的情绪 ..... 316
- 合理疏通，化解对方的不满 ..... 319
- 无休止的争论会导致情绪失控 ..... 321
- 别不顾他人的情绪而逞口舌之快 ..... 324
- 等对方情绪缓和之后再说话 ..... 327
- 情绪抚慰术——说好安慰人的话 ..... 330
- 领导发火时，你要沉住气 ..... 333
- 抱怨不是发泄不满的唯一出口 ..... 337
- 拒绝不当会引发不满情绪 ..... 340

# 第一章

## 克制愤怒情绪，别让自己失控





## 愤怒是一种可怕的情绪

愤怒情绪是一种常见的负性情绪，它的原发形式常与搏斗和攻击行为相联系。随着社会文化的形成和演变，愤怒的原发形式经常被掩盖，愤怒情绪的功能也已经发生改变。

愤怒情绪始于人的婴儿期。例如，当婴儿身体活动受到限制的时候，就可能激活愤怒情绪。一般来说，无论对儿童还是成人，愿望被限制或阻止都能导致愤怒的发生。对比较轻微的限制及其所引发的轻微的愤怒，可能压抑相当长时间，但是只要限制或阻碍持续存在，终会产生愤怒情绪。持久地抑制愤怒，会对人体健康产生极大的危害。

在生活中，不良的人际关系常常是愤怒的来源。当人受到侮辱、欺骗、挫折或干扰，或被强迫去做自己不愿做的事，都能诱发人的愤怒情绪。

情绪本身也能成为发怒的原因，例如，持续的痛苦能转化为愤怒。幼儿被送托儿所，常常以哭闹来反抗，其中可能包含痛苦和愤怒两种情绪反应：痛苦是分离的反应，愤怒则是由持续的痛苦转化而来的。

愤怒的原型意义在于激发人以最大的魄力和力量去打击和防御来犯者，也用于主动出击。在当代文明社会中，除了出于自我防御，愤怒所导致的攻击行为多数要受到道德规范的指责或法律的制裁。因此，愤怒的功能已经改变，变成一种表达自身反抗意向和态

度的标志，而不必然与攻击行为联系起来。

当然，愤怒是一种可怕的情绪，它爆发猛烈，摧毁力也很大。你有没有感觉到，在你愤怒的时候，内心的痛苦如在地狱中煎熬？但是，情绪专家告诉我们：愤怒的产生和熄灭，往往只在一念间。

一个好斗的武士与禅师争辩天堂与地狱之意。老禅师不屑一顾，对武士说：“你不过一小丑罢了，不值我费心思与你争论。”武士恼羞成怒，拔剑欲刺禅师。禅师说：“此乃地狱也。”武士惊而顿悟，纳剑入鞘，拜谢点化。禅师再道：“此即天堂”。在各种消极情绪中，愤怒的情绪危害是比较大的。愤怒到底有什么危害呢？它的后果可能是我们当时所想象不到，并且无法承受的。

某媒体报道某市有一位男士，因为与妻子发生争执，在家闷闷不乐，心中怒火难消。当妻子上班、孩子上学时，他无处排解心中的烦恼，将家里的食盐吃了半斤。该男士素爱饮酒，还喝了一瓶白酒。当妻子回家后，发现他已死亡。

医生检测结果是服用氯化钠过量，与酒精无关。常人难以想像，食盐如何能生吃下半斤？这样的行为太可怕了！

人的生命是如此宝贵，而这位男士居然用不到一元钱的半斤盐结束了自己的人生。有什么事情不能解释和调和呢？

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克斯十分得意，因为他远远领先对手，只要再得几分便可登上冠军的宝座了。

然而，正当他全力以赴拿下比赛时，发生了一个意料不到的小事：一只苍蝇落在台球上。这时路易斯本没在意，一挥手赶走苍蝇，俯下身准备击球。可当他的目光落到主球上，这只可恶的苍蝇又落到了主球上。在观众的笑声中，路易斯又去赶苍蝇，情绪也受到了影响。然而，这只苍蝇好像故意和他作对，他一回到台盘，它



也跟着飞了回来，惹得在场的观众开怀大笑。

路易斯的情绪恶劣到了极点，终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，不小心球杆碰动台球，被裁判判为击球，从而失去了一轮机会。本以为败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状勇气大增，信心十足，最终赶上并超过路易斯，夺得了冠军。路易斯沮丧地离开后，第二天早上，有人在河里发现了他的尸体。他投水自杀了。

这是多么可怕的结局！其实路易斯并不是没有能力拿世界冠军，可眼看金光闪闪的奖杯就要到手时，他却暴露出了心理方面的致命弱点：对待影响自己情绪的小事不够冷静和理智，不能用意志来控制自己的愤怒情绪，最终失掉了冠军甚至生命。

所以在我们遇到不顺心的事情时，不要一时冲动做出过激或异常的行为，而造成无法弥补的损失或无法挽回的后果。

德国犯罪学家弗里德里克说过：“假如愤怒的刺激充足，几乎可使人人犯杀人罪，那些从来不犯这种罪行的人，并非自制力过人，实在是没有遇见过相当境遇。”同时，他认为狂怒会使人产生不可制止的破坏冲动，而导致伤人、杀人、放火、自杀、破坏眼前一切物品等行为。

所以，愤怒是最需要我们提防和严加控制的一种情绪，在生活中，当你为某事而生气时，一定要想一想后果，千万别做出让自己后悔莫及的事情来。