

曾仕强  
谈人性

曾仕强告诉你  
不生气的活法

曾仕强

著

曾仕强

曾仕强  
谈人性

---

情绪的奥秘

---

曾仕强告诉你  
不生气的活法

曾仕强  
著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法 / 曾仕强著. —北京：  
北京联合出版公司，2014. 10

ISBN 978-7-5502-3339-3

I. ①情… II. ①曾… 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 (2014) 第 162247 号

情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法

作 者：曾仕强

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：王 巍 赵晓秋

特约编辑：王晓旭

封面设计：新艺书

版式设计：曾 放

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京同文印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数 132 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 11.5 印张

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3339-3

定价：39.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445



中国人现在很爱生气！为什么这么说？在拥挤的公交车上，我们听惯了谩骂之声；在车水马龙的公路上，我们看多了两车追尾司机吵架，甚至大打出手。中国人的情绪似乎发展到了一动就怒、一点就着的程度。

其实，人的一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾，如果不会哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的以及外在的、内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候，看到很普通的一张大饼，他的肠胃就会蠕动，他会流口水，吃大饼的时

候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这些都是情绪。

有情绪，并不一定是坏事，关键看我们如何管理自己的情绪。什么是管理？管理一定是有方法的，没有具体的方法不是管理；管理一定是有效果的，如果做了半天没有效果也不是管理。很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了！”其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是人自己在决定，相比其他事情，人在管理情绪方面的自主性更高。比如，别人如何泡茶，那是别人在决定；别人如何配置自己的电脑，那也是别人在决定。可见，情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。

中国人同世界上其他国家的人一样都有情绪的起伏。但是，世界上其他国家的人情绪起伏都没有中国人这么大，换言之，中国人最爱生气。

为什么中国人爱生气？因为我们的个性中有四个字——能屈能伸。中国人还有一个比较让人“害怕”的地方，就是生气的时候完全不讲理。其实中国人是天底下最讲道理的，但是如果有人惹他生气，他就不讲理了。

爱生气，并不利于为人处世。因而，对于中国人来说，为人处世最要紧的就是管理好情绪。中国人情绪变化起伏大，容易发脾气，所以更需要情绪管理。

引言 / IX

第一章 中国人为什么爱生气

第一节 中国人为什么爱生气 /3

中国人情绪变化特别大 /3

中国人很容易发脾气 /5

中国人生气时不讲理 /8

第二节 四种因素影响情绪变化 /9

主观感觉对情绪的影响 /10

生理变化对情绪的影响 /11

表情动作对情绪的影响 /13

行为冲动对情绪的影响 /14

第三节 情绪反应为人们敲起警钟 /15

情绪没有好坏、优劣之分 /15

情绪促使人们正确因应内外情境 /15

#### 第四节 情绪有理性和非理性两大类 /17

非理性情绪有两大类：夸大与不符合实际 /17

理性情绪并非不动感情 /23

## 第二章 自己是情绪负债的制造者

### 第一节 自己是情绪负债的制造者 /31

情绪的最高境界是自由自在 /31

人类从小就背负情绪债务 /32

情绪负债亦造就人自己 /34

### 第二节 情绪负债源自三种性格 /35

依赖型性格 /36

控制型性格 /37

竞争型性格 /38

### 第三节 毒性教条加重了情绪的负债 /39

家庭常见的毒性教条 /39

学校里的毒性教条 /42

社会上的毒性教条 /42

人心理上的毒性教条 /43

毒性教条即情绪负债 /45

### 第四节 挣脱情绪负债的枷锁 /46

有理想，生活才有色彩 /46

改变自己，摆脱情绪负债 /48



### 第三章 用理智来指导情绪

#### 第一节 现代人具有极大选择力 /53

选择力大，情绪不稳造成的破坏就大 /53

用理智来指导情绪 /54

对情绪要谋定而后动 /56

#### 第二节 人们经常无意识地选择 /57

人们一直都在做选择 /57

最好是有意识地选择 /58

新的选择能力很重要 /59

人类正在有意识地演化 /61

### 第四章 自己才是情绪的主宰者

#### 第一节 人们喜欢将责任推出去 /67

人们觉得自己无法控制 /67

人们觉得情绪不好是由外力引起的 /68

人们拥有太多的“一定” /70

人们提出太多的条件 /71

人最可靠的是改变自己 /72

#### 第二节 怨天尤人不如反求诸己 /74

孩童时期种下的祸根 /74

利用语言来保护自己 /76

情绪遗产的干扰常挥之不去 /77

培养合理的思考能力 /78

找人出气不如自求合理 /79



### 第三节 自己才是情绪的主宰者 /80

道家主张无条件地接纳自己 /80

儒家主张无条件的快乐 /82

给自己一个清晰的目标 /83

感谢赐予你逆境的众生 /84

让情绪跟着心情走 /85

### 第四节 人都是独一无二的 /86

人与人之间有个别差异 /86

个别差异的主要来源 /88

人们不全好也不全坏 /91

人们深受环境的影响 /91

### 第五节 改变自己就在影响别人 /93

人是习惯的动物 /93

没人愿意被别人控制 /94

改变自己较具主动性 /95

改变自己可改变别人 /96

自己要有意识地演化 /97

人人都要发挥参考力 /98

## 第五章 人要“看开”，不要“看破”

### 第一节 管理情绪时常见的治标方法 /101

几种常见的治标方法 /101

让情绪变好并不简单 /103

人要“看开”，不要“看破” /103

使用药品麻醉很可怕 /104

调整心态，效果持久 /105

治本和治标可以同时并进 /106

## 第二节 如何觉察自己真正的情绪 /109

不要过分注重向外看 /109

要练习体会内在的感觉 /110

注意情绪的“中间层” /112

明白情绪才能处理 /114

## 第三节 情绪管理的理论 /115

ABC理论简单明了 /115

B是情绪反应的关键 /116

事件不容易控制 /118

观念可以自由调整 /119

观念有理性与非理性 /119

观念可以使情绪改变 /120

合理运用ABCDE模式 /121

## 第四节 摆脱二分法思维的束缚 /124

摆脱是非分明的思维方式 /124

二分法会产生非理性观念 /125

运用三分法思维会更加快乐 /128

## 第五节 管理情绪只有一条规则 /132

改变观念，稳定情绪 /132

不要把生气当成坏事 /133

激烈的反应对身心有害 /134

过分压抑会变成潜意识 /135

## 第六章 挖掘内心的自己，善待多变的情绪

### 第一节 放下愤怒与忧郁，适度管理情绪 /141

造成愤怒的两个原因 /141

愤怒伴随着各种不同的情绪 /142

愤怒的三个真相 /142

忧郁令人觉得不快乐 /144

如何克服忧郁 /145

### 第二节 正视难过与哀伤，激发适应性 /148

难过是一种普遍情绪 /148

难过经常与其他情绪交互出现 /148

哀伤与难过的关系十分密切 /150

哀伤是疾病的主要原因 /151

发泄情绪要适可而止 /151

### 第三节 莫要焦虑与害怕，一切顺其自然 /152

焦虑是一种复杂的情绪 /152

大部分焦虑源自害怕失败 /155

害怕是一种自然反应 /155

害怕可用来保护人类自己 /156

### 第四节 甩掉无助感与无力感，重获力量 /157

无力感是沮丧的表现 /157

最好把消极转为积极 /158

力不能及可诉诸能人 /160

无助感是环境造成的 /161

无助感最好是预防而非治疗 /163

### 第五节 适度的羞愧感与罪恶感，助人成长 /165

羞愧感具有内在驱动力 /165


羞愧感是从父母、师长处获得的 /166

过重的羞愧感很不好 /166

罪恶感有三种感觉 /167

勇敢面对罪恶感才好 /168





## 第一章

# 中国人为什么爱生气

为人处世最要紧的是管理好自己的情绪，中国人情绪变化起伏大，容易发脾气，所以更需要情绪管理。



## ● ● ● 第一节 中国人为什么爱生气

### 中国人情绪变化特别大

#### 中国人情绪起伏大

中国人同世界上其他国家的人一样都有情绪的起伏。情绪为什么会起伏？因为外界的环境、人自己内在的感受随时都在变化。但是，世界上其他国家的人情绪起伏都没有中国人这么大，换言之，中国人最爱生气，只要感觉到不对就会发泄出来，很难忍耐。所以，世界上其他国家的人都没有中国人这么重视修身养性。

#### 中国人疑心重

有些中国人疑心很重，别人相信“眼见为实”，看到什么都会相信，他们却不一样，看到什么都不相信，因为他们觉得一相信就会上当，会对自己造成不利的影响。比如有一种热水器，它贴上了“检验”的标签，有的人就相信它真的被检验过，是合格的；而有的人就会认

为热水器如果不合格的话，会爆炸，将危及自己的生命，他们会对这个商品是否真的合格持怀疑态度，会去找足“证据”，然后再去慢慢相信，最后才去购买使用。所以很多人都在批评中国人，认为中国人不够互相信任，其实，这种现状是有些人疑心过重造成的。

不过，如果一个人无条件地相信别人，其实他也是不怎么高明的，而且是鲁莽的，他没有考虑到自己的安危。

不过，如果一个人无条件地相信别人，其实他也是不怎么高明的，而且是鲁莽的，他没有考虑到自己的安危。现在，有一些儿童、甚至大学生被拐卖，就是因为他们太相信别人了。

正因为中国人疑心重，什么事情都是先怀疑，然后才慢慢地去相信，所以中国人做事情，最初是很缓慢的。有些人说中国人速度慢，效率不高，但是今天是个讲究速度的时代，所以一定要快、快、快。这种说法是不正确的。其实西方人的快和慢是一样的，虽然开始很快，但是到后面就会遭遇到很多问题，最后还是要慢下来。而中国人刚开始很慢，到了后面就会非常快。

比如美国人要买一辆汽车，不会像中国人那么考究，他去看看就可能订了：要这种颜色、这种排量等等。可是美国人订好汽车后，可能要等三个月、六个月，甚至半年，才去提车。中国人则刚好相反，买一辆车，会花很长时间东看看西看看，然后打听打听，花很长时间做决定，一旦决定，第二天就会去提车。所以，中国人和西方人是完全不一样的，中国人属于先慢后快，西方人是先快后慢，但是从所花费的总时间来看，中国人还是要快一点。



## 中国人警觉性高

从另外一个角度来讲，疑心重也说明中国人警觉性高。比如那些被拐卖的人，如果对陌生人警觉性高一点，可能就不会被人骗走了。有些中国人警觉性高，还表现在他们比较敏感。别人明明没有这个意思，可是他们就能听出很多意思来。

比如有的讲师在开始讲课时会说“这次要讲的”，用到了“讲”这个字；而有的讲师会说“这次要跟各位聊一聊”，有人就觉得“聊”表示讲师的东西根本不成熟；还有的讲师会说“跟各位谈一谈”，有的人就认为他要说的是很严肃的一个课题；但是有人说“这次要教各位……”，听的人心里就会犯嘀咕：“你教我？我教你还差不多。”

所以，每一句话，都会引起人们不同的情绪反应，但是平常大家很少去注意这些。现在，大家在平常说话的时候就要小心、谨慎，用词要特别注意，不能说喜欢怎么讲就怎么讲。因为一个人只要发出信息，别人经过解读，就会有不同的反应，进而对发出信息的人产生很大的影响。

## 中国人很容易发脾气

### 中国人能屈能伸

为什么中国人爱发脾气？因为我们的个性中有四个字——能屈能伸。中国人在这方面的弹性是非常大的，而就是因为弹性大，情绪起伏才有高低，比如当发现情况不利于自己的时候，他们特别能忍耐；但是等到形势稍有好转，他们又会觉得自己是世界上最了不起的人。而西方人的这种变化没有中国人这么大，更没有什么能屈能伸。