

Happy Reading

每天10分钟

轻松阅读
书系

每天10分钟 学会情绪管理技巧

10 Minutes
Every day



有趣、轻松、易读、实用的
便携式**百科全书**

管理好自己的情绪，
也就掌握了快乐人生的秘密。

◎最伟大的管理者是善于管理情绪的人!◎

刘小红◎编 凤凰动漫◎绘



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



每天10分钟 学会情绪管理技巧

刘小红◎编 凤凰动漫◎绘

10 Minutes
Every day



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

情绪怎么控制？这是个连心理学家也无法完美回答的问题。但是情绪对日常生活却有着重大的影响。本书以风趣幽默、简单活泼的形式，从克服和应对焦虑、愤怒、嫉妒、抱怨等负面情绪以及获得和应用快乐、乐观、爱、幸福等正面情绪两个方面出发，启发读者学会管理和平衡自己的情绪，维持情绪的和谐状态，实现自我成长，获得幸福圆满的人生。

哈佛大学的教授迈克尔·波特认为：“最伟大的管理者是善于管理情绪的人”。翻开这本书吧，它能教你轻松地学会管理自己的情绪，获得幸福、圆满的人生。

图书在版编目（CIP）数据

每天 10 分钟 学会情绪管理技巧 / 刘小红编；凤凰
动漫绘. —北京：机械工业出版社，2011.6

（每天 10 分钟系列）

ISBN 978-7-111-34735-4

I. ①每… II. ①刘… ②凤… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 091221 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：徐永杰 责任编辑：徐永杰 罗子超

责任校对：侯灵 责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2011 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

148mm×210mm·7 印张·1 插页·170 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-34735-4

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

门户网：<http://www.cmpbook.com>

教材网：<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版



前言 PREFACE

情绪反映了一个人心理状态的晴雨表。当高兴时，你会手舞足蹈；当愤怒时，你会暴跳如雷；当悲伤时，你会痛哭流涕；当快乐时，你会像欢快的小鸟一样，放飞心情。在人们的日常生活中，除了喜、怒、哀、乐之外，还存在焦虑、恐惧、抑郁、嫉妒、抱怨、爱、幸福等各式各样的情绪状态。

情绪会对人们的学习、工作和生活产生不可估量的影响。情绪有正面和负面之分，正面的情绪能够激励人们积极创造目标，充分发挥自己的潜能，实现自己想要的人生。负面的情绪会让人们处于消极低落的状态，陷入不可自拔的抑郁漩涡，产生自我价值感低下的感觉，甚至会因为小小的挫折而失去生活的信心。

无论你是意气风发的青少年，还是即将为人母的准妈妈；无论你是刚踏入职场的“菜鸟”，还是职场的精英；无论你是贫穷，还是富有；无论你是单身，还是早已步入婚姻殿堂的人，只要作为一个人，都会遭遇情绪困扰的问题。有人将正面的情绪比喻为“发电机”，它可以源源不断地给人输送能量，使人能够快乐、幸福地度过每一天。那么，如何才能让自己获得积极、正面的情绪呢？这就需要探讨我们的核心话题——情绪管理。

人们的情绪是可以控制和管理的，有人曾经说过：“在成



前言 PREFACE

功的道路上，最大的敌人不是缺少机会，也不是资历浅薄，而是缺乏对自己情绪的控制”。学会控制和平衡自己的情绪很重要。懂得随时随地管理和平衡自己情绪的人能够保持内心的平静，不再抱怨生活中的不如意，能够以感恩的态度面对生活，同时也能够发挥自己敏锐的洞察力和判断力，聚焦于解决问题，活在当下，专注于当前的工作，又岂能不收获幸福和快乐呢？

本书采取漫画的形式，秉承风趣幽默，简单活泼风格，让读者在繁忙的学习和工作之余更为直接、更轻松地学会管理日常生活中常见的情绪，包括如何克服和应对焦虑、恐惧、愤怒、抑郁、抱怨、嫉妒、自卑等负向的情绪，也包括如何获得和应用快乐、乐观、爱和幸福等正面的情绪。本书从正反两个方面启发读者学会管理和平衡自己的情绪，激发和维持积极、乐观、自信的心境，避免和消除不良情绪产生的影响，感受成功的快乐，在快乐中实现成功。

生活是一面镜子，学会用微笑面对生活，生活就会还以微笑；学会用乐观应对生活，生活就会五彩缤纷，你准备好了吗？



目 录 CONTENTS

前言

第1章 心理状态的晴雨表——了解自己的情绪

什么是情绪——认识我们的情绪 /// 003

人的情绪来自哪里——情绪 ABC 理论 /// 007

踢猫效应——情绪的传染效应 /// 011

情绪也有周期——情绪生物节律 /// 015

情绪的“软糖实验”——情绪管理很重要 /// 019

第2章 从容应对生活——如何克服过度的焦虑

越来越害怕考试——如何缓解考试焦虑 /// 025

一种时代病——如何克服信息焦虑 /// 029

我用叹息迎新年——谨防年关焦虑症 /// 033

我要出人头地——如何摆脱成功焦虑 /// 037

准妈妈的烦恼——如何应对孕期焦虑 /// 040

第3章 勇敢迎接挑战——别让恐惧搅乱了自己

孩子害怕兔子——如何消除动物恐惧心理 /// 045

害怕与异性交往——如何克服异性恐惧 /// 049

逃跑的新娘——如何应对恐婚心理 /// 053



目 录
CONTENTS

赶走对失业的恐慌——积极应对失业恐惧心理 /// 057

人人都是演说家——如何摆脱演讲恐惧 /// 060

第4章 你愤怒了吗——如何管理暴躁的情绪

致命的生气水——如何避免愤怒情绪对健康的影响 /// 067

你的孩子乱发脾气吗——如何管理儿童的愤怒情绪 /// 070

我的老公爱发火——如何应对伴侣的坏脾气 /// 074

当遭遇工作的低潮——如何化解职场中的愤怒情绪 /// 078

冲动是魔鬼——如何缓解冲动情绪 /// 082

第5章 赶走你的烦恼——如何控制抑郁情绪

青少年的蓝色心理风暴——如何赶走青少年的抑郁情绪 /// 087

白领的“情绪感冒”——白领如何远离抑郁情绪 /// 091

郁闷的新妈妈——如何缓解产后抑郁情绪 /// 095

人到老年的心理风暴——谨防老年抑郁情绪 /// 099

看不到的悲伤——谨防微笑型抑郁 /// 103

第6章 让心情好起来——抱怨不如改变

孩子总说“真没劲”——如何应对孩子抱怨 /// 109



目 录 CONTENTS

美满婚姻中的腐蚀剂——如何警惕婚姻中的抱怨情绪 /// 113

女人爱抱怨——女人抱怨的心理揭秘 /// 117

职场中的怨气瓶——如何克服职场中的抱怨 /// 120

客户就像“小怨妇”——如何应对客户的抱怨 /// 123

第7章 走出心灵的地狱——打开嫉妒和自卑的心结

成长中的绊脚石——如何克服青少年的嫉妒心理 /// 129

我的女友爱“吃醋”——小心呵护爱情嫉妒 /// 133

自卑的阿德勒——认识自卑心理 /// 137

人际交往中的心理包袱——打开人际交往中的自卑情结 /// 141

职场中的人气杀手——超越职场自卑心理 /// 145

第8章 用微笑面对生活——选择快乐和乐观

船到桥头自然直——乐观者的心理密码 /// 151

你的宝贝快乐吗——如何培养孩子的乐观情绪 /// 155

上班你会快乐开心吗——如何才能快乐工作 /// 159

谁偷走了我的快乐——如何培养快乐的习惯 /// 163

财富越多越快乐吗——走出快乐的心理误区 /// 167



目 录 CONTENTS

第9章 爱是一种情绪——如何获得充满爱和幸福的生活

理想的爱情——理想爱情的心理密码 /// 173

谁是我的菜——如何找到合适的恋爱对象 /// 177

激情过后——爱情如何保鲜 /// 181

幸福是什么——幸福心理解码 /// 185

妈妈,幸福在哪里——如何培养孩子幸福的能力 /// 189

第10章 我的情绪我做主——情绪管理策略

谁动了我的情绪——问题关注策略 /// 195

自己说了算——评价关注策略 /// 199

释放情绪吧——情绪关注策略 /// 203

职场中的“坏情绪”——如何提高工作情商 /// 207

你是情绪奴隶吗——如何提高情绪管理能力 /// 211



什么是情绪 ——认识我们的情绪

我中奖啦,真的好开心!



是谁撞坏了我的车? 我怒啦!



昨晚地震啦! 吓死我啦!



我失业啦! 真难过!





漫画分析

我们有时会烦躁不安，有时会兴奋异常，有时会心情低落，有时会情绪高涨，这就是我们的情绪。情绪会对我们的学习、事业和家庭产生重要的影响。

在漫画中，当事人因为中奖而体验到快乐的情绪，因为不知道谁无缘无故地把他的车给撞了而体验到愤怒的情绪，因为失业而体验到悲哀的情绪，因为经历地震而体验到恐惧的情绪。以上这些情绪反映了人生的喜怒哀乐。

从某种意义上来说，情绪对我们的人生起推动作用。如果我们能妥善地运用好、管理好我们的情绪，人生将变得更加美好。相反，如果我们臣服于情绪，受到情绪的束缚，那么，我们会陷入迷茫和苦恼中不能自拔，人生将一事无成。



★ 漫画中的情绪管理：认识我们的情绪

从某种角度来说，情绪是内心的感受经身体所表现出来的的一种状态。在生理学中，情绪是大脑与身体的相互协

调和推动所产生的心理现象。每个正常的人都会有情绪，这是必然的，并且，不能体验到某些情绪的人，是其人生是不完整的，是有所缺憾的。

从某种意义上说，情绪是一种能力，人们可以通过这种能力将自己带离负面情绪的束缚，转而进入另外一种更有效的情绪状态，实现人生的成功，获得幸福、快乐的感受。研究情绪能力的专家认为，管理情绪的能力可以通过学习获得，并且可能并不需要太长的时间，这无疑是令人激动的。那么，情绪管理的能力都包含哪些方面的内容呢？心理学认为，第一，认识自己的情绪。因为从小我们就被教导压制自己的情绪，有情绪反应是不好的，所以，其实我们对内心的感受是知之较少的，不仅不知道这种情绪感受是什么，而且更不知道为什么这些情绪总是缠绕着我们。只有正确认识了我们的情绪，才能正确运用和处理它。第二，提升自己。认识到我们在什么样的情绪状态下才能发挥自己的优势，维持这种情绪状态，使自己变得更积极、主动，更有斗志，进而实现提升自己的目的。

认识他人的情绪也是情绪管理能力的一个方面，认识别人的情绪和了解别人的看法是人际沟通中最重要的两个方面。营造良好的人际关系对于我们实现人生的价值具有重要的意义。

心理学小贴士



心理学家指出，情绪就如同感冒发烧一样，是一种正常的心理现象或者心理状态。情绪本身没有问题，只是说明产生情绪的人某个方面出现了问题。所以，就像感冒了需要吃药一样，我们需要找出问题的根源，对症下药。



人的情绪来自哪里 ——情绪 ABC 理论

老总为何不和我们打
招呼呢？



他可能正在想别的事情
没有注意到我们。

是不是因为上次我顶撞了他
一句，他就故意不理我了？或者
可能就要故意找我的茬呢？





著名情绪管理大师 Harries 认为：“不正确的思想导致不正确的情绪。”也就是说，情绪是由人们不合理的信念造成的。因此，要想克服人们的情绪障碍，首先需要纠正人们不合理的信念。

在案例中，两个当事人就同一件事产生了不同的信念，导致了两种不同的情绪和行为反应。前者可能觉得无所谓，而后者可能觉得忧心忡忡，以致无法平静下来完成自己的工作。

情绪 ABC 理论认为，合理的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪和行为反应；而不合理的信念则相反，往往会导致不适当的情绪和行为反应。人们坚持某些不合理的信念，长期处于不良的情绪状态之中，最终将导致情绪障碍的产生。



漫画中的情绪管理：情绪 ABC 理论

在情绪 ABC 理论模式中，A 是指诱发情绪的事件，B 是指个体对诱发事件产生的信念，C 是指个体的情绪或者