

学会控制自己的情绪

本书根据青少年心理健康教育的需要，为了给青少年心理成长提供健康的精神食粮，让青少年朋友在认识自我、控制情绪、心理调适、自我激励、品性养成等方面做出改变，以适应当前和未来的发展需要。

马 泉 编著

青少年心理健康自助读本



认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成



敦煌文艺出版社



青年心理健康自助

控制情绪

引爆潜能
成功心理疏导
CHENGONG
XINLISHUDAO

减压

自我
ZIWOJIANYA

学会放松
适应未来的发展需要

激励
ZIWOJILI

常州大学图书馆藏书章

马泉◎编著

学会控制自己的情绪

认识自我
控制情绪
心理调适
自我激励
品性养成

敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会控制自己的情绪 / 马泉编著. -- 兰州 : 敦煌文艺出版社, 2014. 5

(青少年心理健康自助读本)

ISBN 978-7-5468-0702-7

I. ①学… II. ①马… III. ①心理健康—健康教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第100943号

学会控制自己的情绪

马 泉 编著

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 尚再宗

封面设计: 晴晨工作室

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

北京中振源印务有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 12 字数 200千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 978-7-5468-0702-7

定价: 23.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

前言

情绪是指人对认知内容的特殊态度，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。每个人既有开怀大笑的愉快时刻，也会有万念俱灰、焦急紧张等不愉快的时刻，这些都是人的一种情绪表现或情感体验。

人百分之百是情绪化的，可以说任何时候的行为都是情绪化的结果。例如和朋友生气了，你会难过、会伤心、会做一些很不理智的事情。买彩票中了大奖，你会笑、会高兴，同时也会做一些很不理智的事情。若一个人不能保持一颗平常的心，那么他受情绪影响就会越大。

有人说，情绪是人对事物的一种最肤浅、最直观、最不理性的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和有智谋的考虑，这样的结果，常常使自己处在很不利的位置上或为他人所用。

但是我们在学习、生活，待人接物中，却常常受情绪的摆布，头脑一发热，情绪就上来了，做事令人难以置信，造成无法挽回的结果。比如，因为一句无甚利害的话，我们便可能与人争斗，甚至拼命，很多有名的人便是此类情绪所造成的。

现代科学研究表明，情绪和人的身心健康有着密切的关系。情绪和情感生活是诸多心理因素中对身心健康影响最大、作用最强的成分。实际上，人的任何活动都以情绪为背景，都伴有情绪色彩。愉快而稳定的情绪，能激励人刻苦学习、积极进取；使人乐于承担义务、促进人际交往；使人增强信心、提高勇气、更加耐受挫折；使人保持身心健康、促进事业成功。相反，如果一个人心情很坏，那就非但干不好任何事情，而且会损伤身体。





健康。

在社会中，我们每个人都要充分利用积极的情绪的正面作用，要做自己情绪的主人，让自己的心理世界更多地呈现出一片晴空。

总而言之，情绪与情感是我们生活中至关重要的部分，与我们的身心健康密切相关。我们应该学会合理地调控自己的情绪和情感，使自己的情绪情感始终保持在良好的状态，以保持身心健康。

本书对各种日常生活中、学习中、家庭中经常会遇到的各种情绪问题进行了仔细的梳理，然后结合各种故事案例来管理自己的情绪。同时本书在体例上也做了精心的安排，让各种知识都非常有条理，板块划分清晰明了，这样青少年朋友们阅读起来就会非常方便快捷。另外本书对每种情绪都做了实用性的指导，这些指导意见都以条目的方式列举出来，让读者能够做到即学即用，非常方便。

当你阅读本书时，就会明白这样一个道理：时常调整自己的情绪，为的是让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近于成功、快乐和幸福！

C 目录 Contents

第一章 认识情绪——命运由情绪决定 / 001

第一节 了解自我的情绪	002
了解自我的情绪	002
情绪管理能力——情商	004
情商包含哪些内容	007
情绪伴随人的一生	009
情绪决定人的一生	010
第二节 别让情绪毁了自己	014
确认自己当下的情绪状态	014
情绪化——幸福的真正杀手	016
别让情绪吞没你的理智	018
趣味小测试——情商测试	021

第二章 学会自制——做情绪的主人 / 023

第一节 我的情绪我做主	024
你能控制自己的情绪吗	024
坚持原则，做自己的主人	026
接受，然后才是表达	028
正确面对突如其来的坏情绪	030
第二节 控制自己的情绪	032





降低受不了主义	032
告别忧郁，心向阳光	034
恐惧是人生的大敌	036
掌控情绪术	039
趣味小测试——情绪类型测试	043

第三章 自我激励——积极情绪的力量 / 049

第一节 拥有积极的心态	050
小心消极的心态	050
以积极的情绪去适应人生	052
建立积极的心理暗示	055
进行积极的自我暗示	056
第二节 学会自我激励	059
学会自我激励	059
自我激励是前进的永动机	062
激励的技巧	064
趣味小测试——你积极乐观吗	067

第四章 塑造性格——用好性格控制自我 / 069

第一节 好性格，好人生	070
认识我们的性格	070
性格折射人生	073
好性格成就辉煌人生	075
第二节 戒掉不良性格	079
告别容易焦虑的性格	079
缓和暴躁的性格	082
改变悲观的性格	085
戒掉贪婪的性格	087
消除冷漠型性格	090
摆脱纠结的性格	091
消除自以为是的性格	093

趣味小测试——了解自己的性格	095
----------------------	-----

第五章 学会开心——让自己乐活的方法 / 099

第一节 快乐由心而发	100
快乐由心而发	100
换个角度，乐观相随	103
活在当下就会快乐	105
知足常乐，适可而止	108
弹奏出快乐的乐章	111
放飞美丽的心情	114
第二节 学会怎样快乐	118
拥有一颗快乐的心	118
每天给自己一个希望	121
别致的浪漫	123
带着快乐愿望出发	124
做最快乐的自己	126
趣味小测试——你快乐吗	129

第六章 学会制怒——不生气的活法 / 131

第一节 不要有愤怒的情绪	132
生气只会让事情变得更糟糕	132
看看你的“臭脾气”	133
不要让自己的愤怒暴露	135
学会制怒，懂得隐忍	137
懂得忍辱的智慧	139
掌控愤怒的情绪	142
第二节 别让愤怒困扰心灵	145
别让愤怒困扰心灵	145
不要因生气而冲动	147
不拿不相干的人当出气筒	149
用和平处理冲突和愤怒	149





004

学会控制自己的情绪

愤怒时不要做任何决定 152

趣味小测试——测测你易怒吗 154

第七章 超然物外——不以物喜，不以己悲 / 157

第一节 让心鲜花常开 158

不以物喜，不以己悲 158

学会给心灵松松绑 160

不抱怨这个世界 162

不要有嫉妒的心理 166

第二节 拥有淡然心态 170

拥有平和心态 170

用“放开眼”替代“浪皱眉” 172

包容心态，虚空当下 174

趣味小测试——包容力测试 178



第一章

认识情绪—— 命运由情绪决定

情绪伴随人的一生，不仅影响着人们生活、学习和工作的效率，也对人的身心健康有着极大的影响。众所周知，一个人一旦拥有了稳定的情绪，就具备了事业成功的必要条件。好情绪是高智商的表现。在日常生活中，人们的行为往往伴随着情绪而发生。很多时候，人们并不能很好地控制自己，导致冲动、烦躁、烦闷和愤怒等不良情绪频频发生。



第一节 了解自我的情绪



了解自我的情绪

对于我们自己，“我”是最熟悉又最陌生的存在。一个看不懂自己的人既不清楚自己想做什么，更不知道自己能做什么。因为看不懂自己，就只能崇拜他人，崇拜偶像，而把自己遗忘在一个无人知晓的角落。心中没有了“我”，就不会有个性，也不会有理智和勇气，更不可能有人生的远大理想和目标。

有一次，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦视察工作。去卫生间时，看到一位黑人小伙子正跪在地上擦洗黑污水渍，并每擦一下就虔诚地叩一下头。贝里奇感到很奇怪，就问他为何如此，小伙子回答，他在感谢一位圣人。贝里奇问他为何要感谢那位圣人，小伙子说是那位圣人帮他找到了这份工作，让他有饭吃。贝里奇笑着说：我曾经也遇到过一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你愿意见他吗？小伙子说：我是个孤儿，在教会长大，我一直都想报答养育过我的



情绪对人的身心健康有着极大的影响



人。这位圣人若能使我吃饱后还有盈余，我很愿意去拜访他。贝里奇说：南非有座很有名的山，叫大温特胡克山。据我所知，山上住着一位圣人，能为人指点迷津，凡是遇到他的人都会前程似锦。20年前，我到南非登上过那座山，得到过他的指点。假如你愿意去拜访，我可以准你一个月的假。

这位小伙子是位虔诚的锡克教徒，很相信神的力量，他谢过贝里奇后就上路了。30天的时间，他一路历尽艰辛，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。然而，在山顶徘徊了一天，除了自己，他什么都没有遇到。黑人小伙子很失望地回来了。见到贝里奇后说的第一句话是：董事长先生，一路我处处留意，但直到山顶，除我之外，根本没有什么圣人。贝里奇说：你说得很对，除你之外，原本就没有什么圣人。因为，你自己就是圣人。

20年后，这位黑人小伙子成了美孚石油公司开普敦分公司总经理，他的名字叫贾姆纳。在一次世界经济论坛峰会上，他作为美孚石油公司的代表参加大会。在面对众多记者的提问时，关于自己传奇的一生，他说了这么一句话：发现自己的那一天，就是人生成功的开始，能创造奇迹的人，只有自己。

情绪的概念是由拉丁动词“motere（行动）”衍生而来，表示促使个体采取某种行动的趋势，它是个体受到某种内在或外在的刺激所产生的一种身心激动状态。

科学家阿维森纳，曾把两只孪生的小羊羔分别放在不同的外界环境中生活，一只小羊羔随羊群在水草地自由地生活，而在另一只羊羔旁拴了一只狼，这只羊羔时刻面临那只狼的威胁，在极度惊恐的状态下，无心觅食，不久因恐惧而死。心理学家曾用狗来做嫉妒情绪实验：把一条饥饿的狗关在一个铁笼子里，让笼子外面另一条狗在它面前吃肉骨头，笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负面情绪状态下，产生了神经症性的病态反应。实验表明：恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等负性情绪，是一类破坏性的情感，长期被这些情绪困扰就会导致身心疾病的发生。一个人在生活中对自己的认识与评价和本人的实际情况越符合，他的社会适应能力就越强，越能把压力变成动力。



1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克斯洋洋得意、忘乎所以，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上世界冠军的宝座。然而，正当他准备全力以赴拿下比赛时，发生了一件出人意料的小事：一只苍蝇落在了主球上。

路易斯没有在意，挥了挥手赶走苍蝇，然后俯下身准备击球。可当他的目光落到主球上时，这只可恶的苍蝇又飞到了主球上，他又挥了挥手赶跑了它，这时观众席上发出了笑声。正当路易斯再次俯身准备击球的时候，这只苍蝇故伎重演，又落在了主球上。路易斯和苍蝇之间的周旋惹得现场的观众笑得前仰后合。此时，路易斯的情绪显然愤怒到了极点，当那只苍蝇又落在主球上时，路易斯终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，一不小心球杆碰动了主球，裁判判他击球，他因此失去了一轮机会。

这时原本败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状信心大增，勇气十足，连连过关，而路易斯则在极度愤怒与失败的情绪控制下，接连失利。最终输掉了这场比赛，与冠军擦肩而过。



情绪管理能力——情商

随着时代的发展，科学技术和新知识的普及，现代生活迎来了第三次浪潮。如果说第一次浪潮，个人成功更多地凭借勇气和眼光，第二次浪潮，个人成功则依赖于掌握新技术和高效率的工作。那么，在这个信息时代的第三次浪潮前面，成功依靠什么？显然，仅仅依靠智商是远远不够的，它还主要取决于一个人的“情感智商”。

“情感智商”简称“情商”，即英文 Emot, hal Quotient (EQ)，情商的提出是对传统智商 (IQ) 理论的挑战，也是对“聪明”和“人才”的一种全新的诠释。

长期以来，人们把成功和智力因素的关系神圣化，使得整个教育都是针对智力的教育。然而无数成功者的案例让人们看到他们具有一些共同的非智力因素的特征：清醒的自我认识、稳定的情绪和不屈不挠的勇气等。这些共同的素质，也就是情商。

人们对非智力因素作用的认识由来已久。中国古代有一句名言：“非不能也，是不为也。”意思是说：不是不会做，而是不肯做。其中“能”



情感智商是自我管理情绪的能力

是指“会不会”，即智力因素；而“为”则是指“肯不肯”，即非智力因素。

早在第一次世界大战期间，美国著名心理学家维克斯勒，在对入伍新兵进行“军队个别测验”过程中，发现有些在标准智力测验中失败的新兵，从他们的经历来看，却能胜任所从事的工作，并能适应公民的生活。据此，他认为，智力不能与个性的其他部分割裂开来。

20世纪30年代，美国心理学家亚历山大对智力的传统学说提出了质疑。他做了大量的测验和实验，发现接受智力测验的人，对智力测验的兴趣、克服困难的坚持性以及获得成功的愿望，都有重要的影响。1935年，他在其论文《具体智力和抽象智力》中首先提出了“非智力因素”这个概念。但在当时并没有引起人们的过多注意。

后来，维克斯勒在亚历山大的启发下，于1940年也提出了“一般智力中的非智力因素”的问题。1950年，他发表在《美国心理学》杂志的《认识的、先天的和非智力智慧》的论文中阐述了非智力因素这个概念。这时，非智力因素才为世人所公认。

维克斯勒经过多年的理论和实践探索，从智力和智慧行为的心理结构方面，对非智力因素的含义做了这样的概括：从简单到复杂的各种智力因素水平都反映了非智力因素的作用；非智力因素是智慧行为的必要组成部





分；非智力因素不能代替智力因素的各种基本能力，但对智力起着制约作用。

心理学家使用的非智力因素这个概念有广义和狭义之分。广义的非智力因素包括智力以外的心理因素、环境因素、生理因素以及道德品质等。狭义的非智力因素则指那些不直接参与认识过程，但对认识过程起直接制约作用的心理因素，主要包括：动机、兴趣、情感、意志、气质和性格等。

非智力因素不直接参与认识过程，就是说在认识过程中非智力因素不直接承担对机体内外信息的接收、加工、处理等任务。非智力因素对认识过程的直接制约表现在它对认识过程的动力作用和调节作用。在心理学研究中所涉及的非智力因素概念是相对于智力因素而言的，故多指狭义的非智力因素。

现代心理学的研究表明，一个人的成功，20%依赖于智力因素，即智商水平的高低，其余80%都依赖于非智力因素。其中，非智力因素中最关键的是“情绪智力因素”。1991年，美国耶鲁大学心理学家彼德·塞拉维和新罕布什尔大学的约翰·梅耶首创了“情绪智力”这一术语，用来描述了解和控制情绪、揣摩以及驾驶他人情绪的移情作用，通过情绪控制来提高生活质量一类的才能。其实，“情绪智力”的概念提出是秉承早在20世纪30年代亚历山大提出的“非智力因素”。

只是在提出这个概念之前，心理学家们把人的智慧活动分为“智力因素”和“非智力因素”笼统的两大类。而且，“非智力因素”是相对智力因素而言的。在很大程度上，“非智力因素”的定义是指那些除了感知、记忆、思维和想象等智力因素以外的其他因素。但“非智力因素”本身是否是一个可以独立定义的东西，或者它是否可以从理论上用一个概念来归纳和限定它？可以说，“情绪智力”概念的揭示使这个问题迎刃而解，相对于智力的其他因素可以成为“情绪智力因素”；并且，比照“智商”（IQ）的概念，这个新的术语也被称为“情商”（EQ）。

情感智商是自我管理情绪的能力，它不是天生注定的。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度，以及对他人的理解与宽容。



情商包含哪些内容

我国的情商专家研究认为，构成情商的表现包括以下几个部分：

1. 进行自我激励

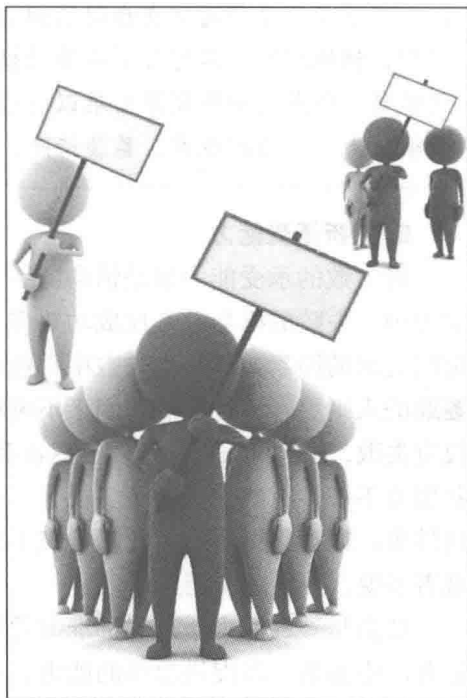
通常情况下，我们要想做好一件事情或者要想攻克一个技术难题，需要集中注意力或把专注力集中到具体做的事情上才能较大几率地取得成功，否则，成功的机会将大大降低。因为，有一个很重要的问题，就是克制冲动。一般说来，集中注意力和发挥创造力都是延迟满足和保持高度热忱的表现，是一切成就的动力。因此可以说，能及时自我激励的人做任何事的效率都比一般人高。

2. 掌握自己的情绪

情绪本身是情商的基石，是人认知感觉能力的具体形式，对了解和认识自己，有一定的帮助。不了解自身真实感受的人，必然在感觉方面缺乏有效认知。总之，掌握了感觉能力才有可能成为生活的强者。

3. 了解他人的情绪

对他人情绪的了解需要首先取得别人的信任，这常常需要较多同情心。同情心是博取别人信任和取得沟通机会的最有效的和最基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。有同情心的人比较能从细微的信息中捕捉到他人的需求信息，这种人在销售、医护与管理等



驾驭人际关系也是情商内容的一部分





工作方面会很出色。

4. 驾驭人际关系

人际关系具体表现为管理他人情绪的艺术，是一个人情商高低的高层体现。一个人的领导能力、人际和谐程度等都与这项能力紧密相关，能自由驾驭这项能力的人常是社会上的佼佼者。自知、自控、充满热情、善于表达，这些非智力因素是不能被传统的智商要领所包容的，而且也不能从传统的文凭、学历方面得到验证。然而现实生活中的实例却证明了许多聪明人常常都是失败者，而一些天资平庸的人却取得了成功。传统的智商概念无法解释这些现象，更无法有效地衡量品质、意志、人格魅力、心理素质、沟通能力等诸多因素，而这些因素往往对一个人的前途命运起决定性作用。

健康心理加油站

学会管理情绪

情绪管理必须建立在自我认知的基础上，这方面的能力包括：自我安慰，摆脱灰暗、焦虑与不安等消极心理状态。缺乏情绪管理能力的人常常陷入低落情绪的泥淖而难以自拔，反之，熟练掌握自己情绪的人则能很快走出生命的低谷，整装待阵，重新出发。

5. 挫折承受能力

对失败的承受能力也是情商的一个重要内容。无论在工作、生活还是学习中，失败的机会总是比成功要多。乐观、豁达的人往往把失败归因于可以驾驭的因素，从每次失败中都能积累经验、吸取教训；反之，消沉、萎靡的人则更容易把失败归因于不可控制的因素或素质性因素。如同样是投资失败，乐观的归因可能是：这次我缺乏经验，下次一定能赚回来。或：我努力不够，有些信息被我忽视了。悲观的归因可能是：我根本不适合做这件事。或：我做这些事总是运气不好，下次要选个好日子。显然，对乐观者来说，挫折承受能力更强。

情商是一种能力，是一种准确觉察、评价和表达情绪的能力，一种接近并产生感情，以促进思维的能力，一种调节情绪，以帮助情绪和智力发展的能力，这种能力的运用就是一门艺术。