

／ 成长是金
／ 经验是金
／ 年轻是金

人生书

我的青春
不迷茫

— 插图 · 精读本 —

管理情绪、增强自控力的最佳指导手册

别让情绪 毁了你

杨秉慧 ▶ 著

只有做情绪的主人
才能当人生的赢家

一读就懂的情绪自控术
拿来就用的生命能量书



华夏出版社

别让情绪 毁了你

杨秉慧 ▶ 著



華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

别让情绪毁了你：插图精读本 / 杨秉慧著. —北京：华夏出版社，2014.6
（人生金书）

ISBN 978-7-5080-8073-4

I. ①别… II. ①杨… 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071039号

出品策划： 华夏文轩

网 址：<http://www.huaxiabooks.com>

别让情绪毁了你（插图精读本）

著 者	杨秉慧
责任编辑	郭 淼 赵立民
封面设计	思想工社
图片来源	壹图
排版制作	思想工社
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)
总 经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市松源印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7
彩 插	8页
字 数	156千字
版 次	2014年6月第1版 2014年8月第1次印刷
定 价	25.00元
书 号	ISBN 978-7-5080-8073-4

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

自信专注

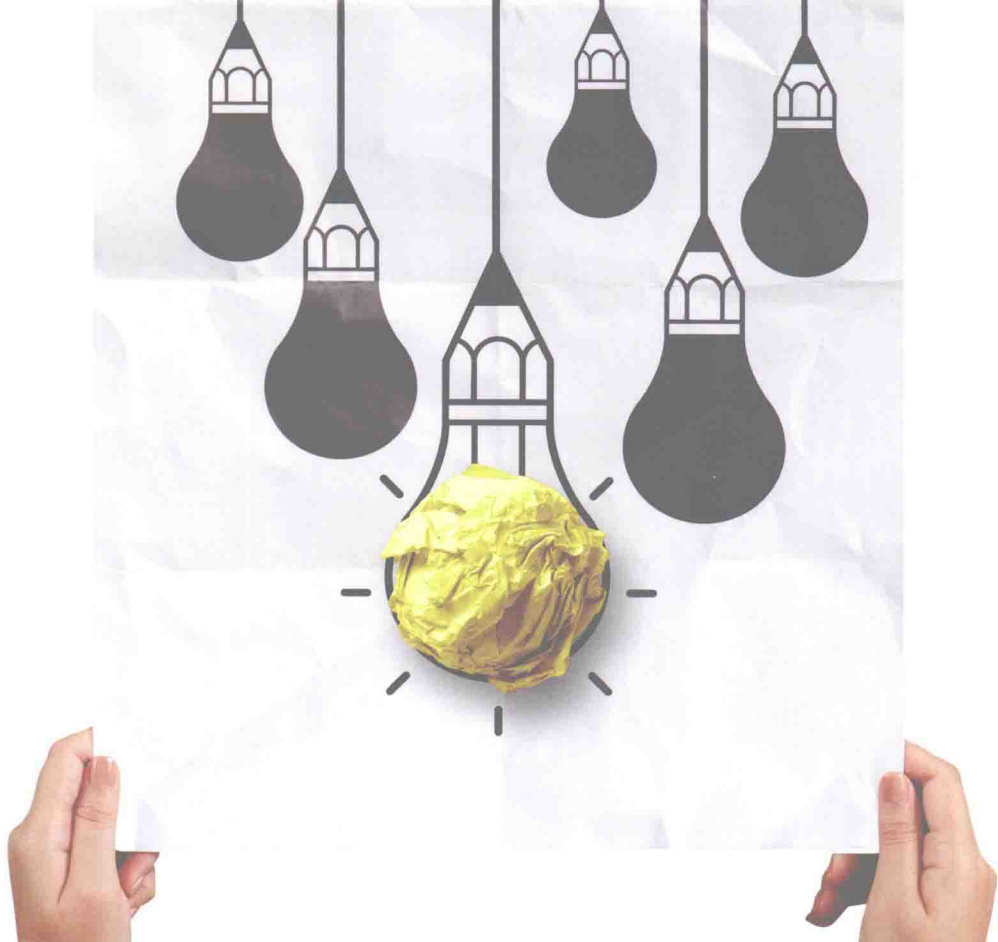
用吸引力法则收获成功

如果我们能充满自信地专注于某件事，那么它成功的概率一定会大大提高，这就是吸引力法则。生活中，很多人之所以没有过上他们希望的美好生活，恰恰是因为他们在这方面做得很欠缺。

P
108

伟大的情商规律：
吸引力法则





完美沟通

从对方的角度思考问题

当我们希望获得他人的理解时，我们也可以尝试自己先主动站在对方的角度思考，这样也许会得到一个意想不到的答案，许多矛盾和误会也会就此迎刃而解。

P
125

缓和关系，
从对方的角度思考问题

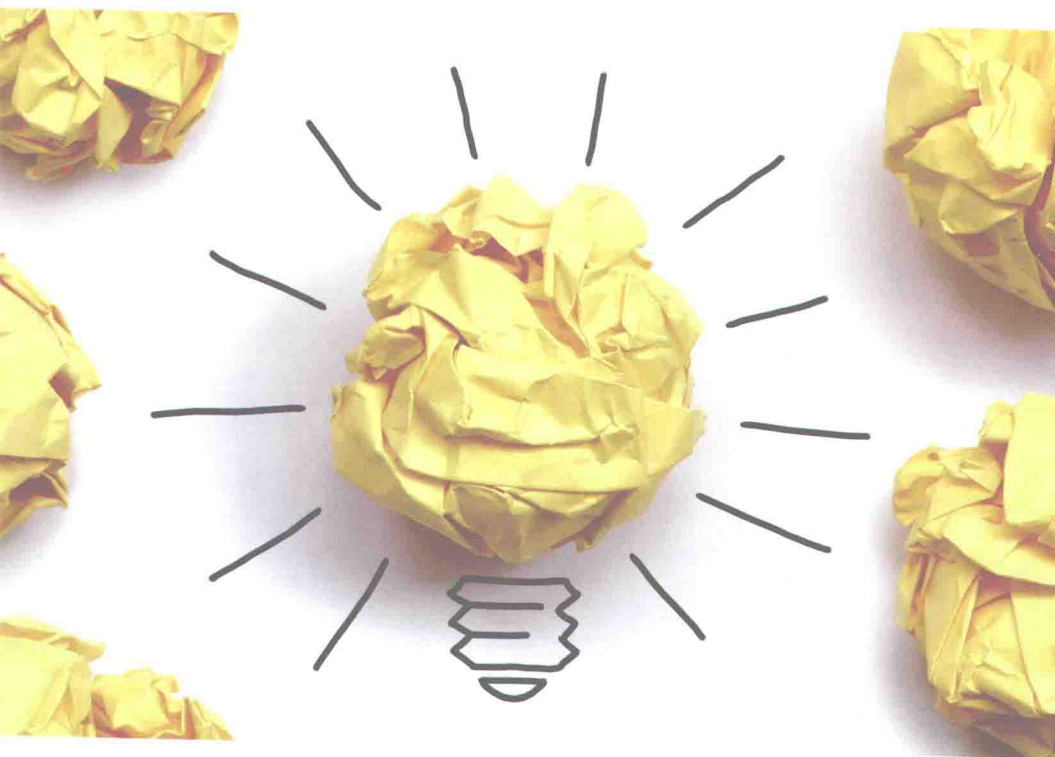
增进交往

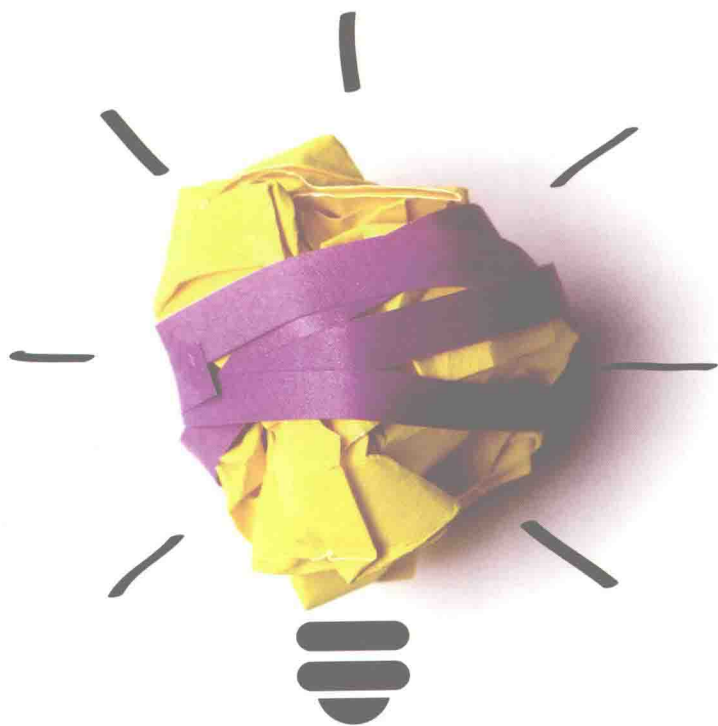
用赞美完善你的人脉网

赞美是改善人际关系的重要手段。经常赞美别人，我们便会发现身边有太多美好的东西，我们的生活就会充满阳光，我们会发自心底地对生命、对生活充满感激。

P
156

赞美中，
见情商高低





促进感情 用爱提升幸福感

家庭幸福是一个人最大的财富，所以尽你的所能维系家庭的稳定与幸福，是命运之神交给你的任务。

P
182

做一个
会爱的人

成长
路上，
有我
相伴。
向上
吧，
青年！

你能调动情绪， 就能调动一切

有个小男孩脾气很坏，他总是无法控制自己的情绪，常常无缘无故地发脾气。他的父亲见他总是如此暴躁，就教给了他一个方法——每次发脾气的时候，就把一颗钉子钉在院子的栅栏上。

在刚开始的几天里，小男孩在栅栏上钉了许多钉子。当他自己发现栅栏上竟然有如此多的钉子时，才猛然意识到原来自己是一个如此不受控的人，于是他决心控制自己的情绪。紧接着的几个星期，他在栅栏上钉下的钉子逐渐少了起来——这就说明他已经慢慢地学会了控制自己的情绪。

小男孩将自己的转变告诉了父亲，他的父亲又建议他说：“如果你能坚持一整天不发脾气，就从栅栏上拔下一颗钉子。”小男孩照做了。

过了一段时间，小男孩终于把栅栏上所有的钉子都拔掉了。父亲拉着他的手来到栅栏边，对小男孩说：“你做得很好。但是，你看一看那些钉子在栅栏上留下的小孔，当你发脾气时说的话就像这些钉孔一样，会在别人的心里留下难以弥补的疤痕。”

听到父亲的话，小男孩领悟出了一个道理——如果你因

为无法控制自己的情绪而祸及他人，给他人造成伤害的话，那么无论你怎么尽心弥补，这种伤害都是无法彻底被消解的。

自此之后，小男孩就学会了控制自己的情绪，再也没有乱发过脾气。

在生活中，我们每个人都难免会遇到各种不愉快的事，比如人际关系紧张，家庭成员之间产生矛盾，或者经常患得患失、自寻烦恼，等等，这时你会出现心烦意乱、焦虑、抱怨、烦恼、沮丧等消极情绪吗？你能控制住自己的这些情绪吗？还是如同故事里的小男孩一样，常常因无法控制自己的情绪乱发脾气，被别人控诉你是一个过于情绪化的人呢？

很多的年轻人，正处于一个从幼稚走向成熟的时期，一个不轻易表露内心世界的时期，一个独立性与依赖性并存的时期，一个思想单纯、少有保守观念、富有进取心的时期……这一时期，同时也是应对方式情绪化、好走极端、易发生心理疾病的时期。学会管理和调控自己的情绪，是我们走向成熟、迈向成功人生的重要基础。

如果你是一个乐观的人，你可能会把不愉快的事情很快忘掉；但如果你并不能正确调节自己的情绪的话，那就会完全被情绪所控制，成为情绪的奴隶，就会因此变得更加不愉快，甚至有可能做出一些错误的行为或决定，造成无法挽回的损失，最终追悔莫及。可见，每个人亟待解决的问题之一，就是如何去主动控制自己的情绪，避免被情绪所掌控，沦为情绪的奴隶。

情绪是我们内心世界的窗口，也许你会因为明媚的阳光而心情愉悦，也许会为自己的不足而莫名忧伤。你是想快乐地度过每一天，还是在痛苦的深渊中苦苦挣扎呢？从某种意义上来说，这取决于自己对情绪的控制和调节能力。只有掌控自己的情绪，才能更好地掌控自己的人生。

据研究，一个人的情绪控制能力大小与人生成功与否有着密切的关系。

但凡成功卓越之士，都是善于控制自己情绪的人，而对情绪的控制能力也正是一个人情商的重要组成部分。

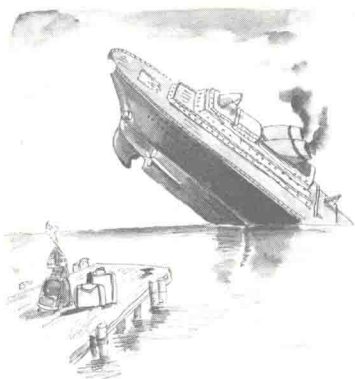
为什么有的人看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意；而有些人看起来智力平平，却过得很幸福？你可能觉得有点沮丧，二者明明应该是成正比，但是事实却是智力高却没有绝对优势。大家有没有注意到：有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊；而那些相对富有的人却经常抱怨生活的不公，总在花大把的时间在跟每个人倾诉他们的处境是如何不好。个中原因很简单：情商高低各有不同。

情商指的是一个人的情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念，主要指的是人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。心理学家经过长期研究发现：一个人的成功80%来自于情商，20%来自智商。情商水平的高低对一个人能否取得成功至关重要，高情商是任何一个成功者所必须具备的基本素质。这也就是说，人与人之间的智商并没有明显的差别，一个人成功与否主要取决于情商水平的高低。

高情商的人有一个重要特点，那就是善于控制自己的情绪。他们懂得如何克制自己的情绪冲动，懂得如何化解不良情绪，从而使自己始终保持良好的心境。因此，要想提高自己的情商，提高自己的幸福指数和成功的可能性，最简单直接的办法就是从控制情绪入手，学会掌控自己的情绪，做自己情绪的主人。

现如今，越来越多的人开始关注情商，并重视起情商自我提升的方法。本书就是一本讲述如何借助控制情绪达到提高情商这一目的的读物，编者从自我认知、情绪管理、人际交往、家庭关系等方面充分诠释了情商中的各个组成要素，提醒我们应当如何通过日常行为来训练提高情绪的控制力，旨在帮助读者更好地认识、发现、控制自己，最终实现情商上的自我提升和不断完善。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨练，多点感情投资，我们也会像那些情商高手一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间，缔造一个更加完美的自己……衷心希望每位读者都能从此书中汲取到充足的养分，让自己的情商水平得到全新的飞跃！



第一章

走进情商世界

不懂EQ?那你OUT了! / 002

高情商的人更受欢迎 / 006

情商,会给你带来意想不到的奇迹 / 011

生活,是由情商造就的 / 016

情商是可以改变的吗? / 020

情商测试:你了解生活中的自己吗? / 024

第二章

了解自己,认知情绪

认识自己,了解生命的本质和秘密 / 030

情绪失控是一种毒药 / 035

你可能不漂亮,但可以十分美丽 / 040

缔造灵异的第六感 / 043

太迎合别人,便失去自己的格调 / 048

情商测试:你的情绪稳定吗? / 053

第二章

管理自己，润滑性格

不被生活牵着鼻子走 / 058

做一个不想“如果”只想“如何”的人 / 064

学会做自己的主人 / 068

控制住情绪，就控制了世界 / 073

放低姿态，体味“蹲下”的智慧 / 079

情商测试：你的自制力如何？ / 083

第四章

自我提升，完善情商

征服自我，与幸福邂逅 / 088

好运气是实力与机遇的必然结果 / 094

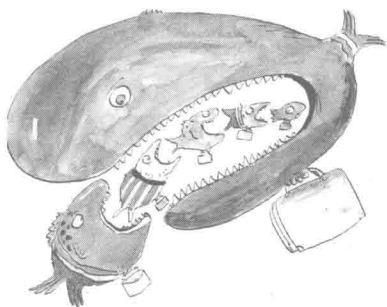
见解独到，不创新即死亡 / 098

好形象是人生的一种资本 / 104

伟大的情商规律：吸引力法则 / 108

情商测试：你的心境如何？ / 115





第五章

了解他人，完美沟通

上帝万能，因为他最懂得倾听 / 120

缓和关系，从对方的角度思考问题 / 125

谈论别人感兴趣的话题 / 130

把对方的想法“套”出来 / 134

套用一点色彩心理学 / 140

情商测试：你具备亲和力吗？ / 147

第六章

改善关系，增进交际

高情商赢得高成就 / 152

赞美中，见情商高低 / 156

忍耐中，知情商深浅 / 160

记住姓名，是最有效的赞美 / 164

情商测试：你的社交能力如何？ / 168



第七章

促进情感，提升幸福

今天，我要学会控制情绪 / 172

平衡工作与家庭的关系 / 178

做一个会爱的人 / 182

情商连接金星与火星 / 185

在家办一个“情商班” / 189

在宽容中展现风度 / 193

学会从不快乐中解脱出来 / 197

情商测试：你是高情商的精英吗？ / 202

走进 情商世界

长久以来，不知有多少圣贤哲人一次又一次地幻想和构建着人类生存智慧的理想模式，又不知有多少宿学硕儒在理想与现实的冲突中为寻求一条平衡木而困惑烦恼、喟然长叹。人们除惊羨那些伟人的成就外，也开始研究他们凭什么成功，是因为他们都是天赋异禀的人物吗？或者说，只要天生聪明，就能够取得卓越的成就吗？

