

北大

情绪掌控课

认识、调整、平衡、掌控你的情绪
让你轻松掌握获得成功的核心力量

奥巴马、卡耐基、比尔·盖茨……
全球顶尖精英的成功之道

夏苏末◎著

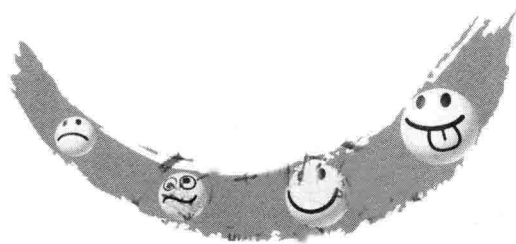


The emotion management courses
of
Peking University

民主与建设出版社

北大 情绪掌控课

夏苏末◎著



The Emotion Management Courses
of
Peking University

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大情绪掌控课 / 夏苏末著. — 北京 : 民主与建设出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5139-0480-3

I. ①北… II. ①夏… 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234577号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：汝果儿

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编：100028

印 刷：固安县保利达印务有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：16

印 张：15

书 号：ISBN 978-7-5139-0480-3

定 价：32.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言 Preface

始建于1898年的北大，前身为京师大学堂，光绪帝下旨后，由帝师孙家鼎创办，是中国近代第一所冠以“国立”的大学，也是中国近现代高等教育的开端。北大到现在历经百年风雨变幻，不仅仅是中国乃至世界学子们梦想开始的地方，更是中国教育的“航母”。

提起北大，就不能不提未名湖，更不能不提那些在历史的天空里，一个个耳熟能详的名字：蔡元培、鲁迅、胡适、辜鸿铭、严复……大师云集的北大，大师的人格、智慧、知识闪烁着夺目的光芒。他们，是北大精神不可或缺、不能遗忘与舍弃的一部分。北大，无疑是中国乃至世界学子求学的神圣殿堂，通往北大的路，是向往者们永生永世的朝圣之路。

北大，不仅可以让青年学子尽情地在知识的海洋里遨游，更以自己博大的格局、旷达的风度，以及放眼世界的胸怀影响着学子们的人生。也许，我们无法亲身进入北大，但我们依然可以感受北大“会通古今，熔铸中外”的博大，感受到北大人的思想独立、学识渊博，以及无所畏惧的独立精神。一位北大学子在回顾北大岁月时说：“北大是博大的，置身于此，你可以放眼世界，胸怀天下。”

北大之所以伟大，在于它不仅注重对学子文化知识的培养，更注重对学

生人格的铸造。一位教授给予了北大这样的评价：“北大总是与一种激情和德行联系在一起，它虽然不是世界一流大学，但是，它与中国近现代历史的联系使它成为一所伟大的学校。”

北大“兼容并包、思想自由”的治学理念，还体现在它对个性的尊重上。从办学伊始，北大“狂人”辈出，率性真挚，狂放不羁。“狂”是北大人最独特、最鲜明的个性，体现了北大人独有的人格坚守，对强权的蔑视，充分彰显了北大人充满个性的傲骨与豪情。

在北大，不仅有亚洲最大的图书馆供学生遨游知识海洋、中国顶尖学者诲人不倦，更有闪烁着人性光辉的领路人。一位北大学子这样说：“在北大学会的不仅是单纯的知识，感受更深的是北大对一个人人格的熏陶，从这个园子里走出的人都会深深打上北大的烙印，具备特殊的精神气质。”

在现代社会，人们面临着前所未有的挑战与机遇，对人才的要求也达到了前所未有的高度：智商、情商、财商、逆商……其实，归根究底，除了具有先天性因素的智商外，其余的都是人对自己情绪的掌控。卡耐基说：“如果一个人是对的，他的世界就是对的。”这充分说明了情绪对我们的影响。本书详细阐述了情绪管理的必要性与方法，所举的例子大部分都是闻名中国乃至世界的北大人的故事，而另一部分则来自北大学子的亲身经历。本书内容包括认识情绪、调整情绪、平衡情绪、掌控情绪等部分，较为完善而详细地阐述了“如何掌控情绪”这一核心问题。

希望我们能从本书中北大人精彩的故事里，学会管理情绪，提高自己的情商，提高自己的修养，与生活和平相处，获得自己的满分人生。

上篇：了解才能掌控，一起分享情绪的秘密

第一章 情绪解密：谁的情绪不迷茫

- 1.谁的情绪不迷茫 / 2
- 2.情绪对于生活状态的影响 / 5
- 3.情绪对于身体状态的影响 / 8
- 4.好情绪添助力，坏情绪毁一生 / 11
- 5.掌控情绪周期，及时调整状态 / 14

第二章 情绪平衡：从你的世界走出来

- 1.摆脱情绪传染的桎梏 / 18
- 2.问题简单了，快乐也就来了 / 22
- 3.从你的世界走出来 / 25
- 4.北大教授告诉你如何装出好心情 / 29
- 5.平衡心态：你没鞋，别人可能没有脚 / 32

第三章 情绪选择：你有能力做情绪的主人

- 1.理智控制坏情绪，唤醒内心的快乐 / 37
- 2.沉淀自我，淡定的人生不寂寞 / 40
- 3.知足常乐，容易满足离幸福更近 / 43
- 4.体贴他人，善解人意者更受欢迎 / 46
- 5.生活从不缺少麻烦，如何选择很关键 / 50

第四章 情绪排毒：做自己的主治医师

1. 适度宣泄，治愈为限 / 54
2. 倾诉，把你的郁闷驱逐出境 / 58
3. 声线时光，疗伤新处方 / 60
4. 做做运动，甩掉“情绪垃圾” / 63
5. 想哭就哭，情绪也需危机公关 / 67

第五章 情绪转移：遇到消极情绪绕着走

1. 变通处事，别总跟自己较劲 / 71
2. 换个事情做，摆脱情绪之殇 / 74
3. 与其纠结反复，不如重新开始 / 77
4. 没事乐和乐和，跟压力说Bye bye / 81

第六章 情绪调控：坏情绪来了也不怕

1. 北大教授告诉你心态与情绪的秘密 / 85
2. 不想笑就别勉强，读懂情绪的微表情 / 88
3. 情绪糟糕时可以求助于心理咨询师 / 91
4. 情绪优化，负面情绪也可以升华 / 94

中篇：消极情绪的处理与应对

第七章 焦虑情绪：压力山大，焦虑症来了

1. 身体出差错，都是焦虑情绪惹的祸 / 100
2. 哎哟，忙得慌，是忙还是慌 / 103
3. 自我督查，摆脱情绪中暑 / 107
4. 职场领跑，避免“信息焦虑” / 110
5. 换种心态，甩掉“成功焦虑” / 113

第八章 疲劳情绪：放慢节奏，别让心太累

1. 心理疲劳很危险，我们都活得太累 / 117
2. 了解职业倦怠期，走出心灵沼泽地 / 121
3. 按下生活慢放键，工作不是唯一 / 123
4. 给身心松绑，享受生活乐趣 / 126
5. 缓解疲劳，做做精神振奋操 / 129

第九章 抱怨情绪：每个人都有紫手环

1. 别让抱怨毁了你的人生 / 132
2. 重复的抱怨骗走了正面情绪 / 135
3. 抱怨有底线，不能踩过线 / 138
4. 启动自新力，搬开绊脚石 / 141

第十章 愤怒情绪：拒做“燃烧”的小宇宙

1. 是谁点燃了地狱之火 / 144
2. 愤怒事小，影响事大 / 147
3. 留意愤怒信号，悬崖勒马 / 150
4. 熊熊怒火势不可挡？关键在于控制 / 153

第十一章 悲伤情绪：在悲伤逆流成河之前停下

1. 悲伤到底有多痛 / 157
2. 面对悲伤的“逆流”，要辩证地对待 / 160
3. 顺其自然，远离悲伤之源 / 163
4. 摆脱过度依赖，做一个内心强大的人 / 166

第十二章 自卑情绪：超越自卑，没有谁天生低人一等

1. 你只是没有意识到自信的强大能量 / 170

- 2.爱上自己，无论你是否完美 / 173
- 3.活得潇洒点，内心不要太敏感 / 176
- 4.看不起自己的人，没人会看得起你 / 179

下篇：拆掉思维的墙，北大让你变得更好

第十三章 转变心态：升华负性情绪

- 1.理解万岁，谁说痛苦不能自拔 / 184
- 2.简约生活，需找阴影背后的明亮 / 188
- 3.适当自嘲，让很扫兴变成挺高兴 / 192
- 4.以退为进，打不开一道门就去开一扇窗 / 195
- 5.凝聚信念，你崇拜谁就可以成为谁 / 198

第十四章 自我暗示：治愈原生态情绪

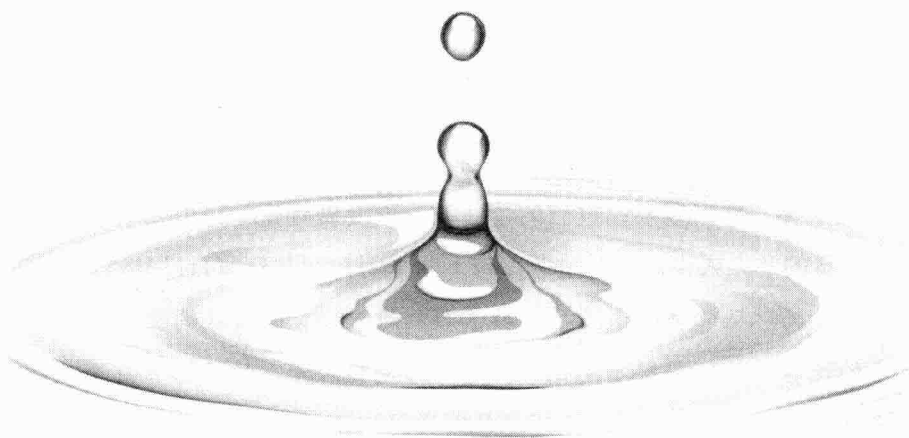
- 1.让积极成为一种习惯 / 202
- 2.及时打住碍眼的消极情绪 / 205
- 3.积极的自我暗示与催眠 / 208
- 4.激励自己，我是最棒的 / 211
- 5.挑战恐惧，将陈述句说成肯定句 / 214

第十五章 观人入情：以良好情绪感染他人

- 1.宽容别人，赠人玫瑰心有余香 / 218
- 2.谦逊亲和，好人缘就在你身边 / 221
- 3.拒绝攀比，不盯着深渊就没有深渊 / 224
- 4.难得糊涂，不争不抢吃亏是福 / 227
- 5.懂得分享，迅速提升亲密关系 / 230

上 篇

了解才能掌控，一起分享情绪的秘密



第一章 情绪解密：谁的情绪不迷茫

1.谁的情绪不迷茫

情绪伴随着我们每天的生活，给我们带来不同的感觉、领悟、体会，可见，情绪在我们的生活中占有多么重要的地位，然而遗憾的是，很多人却对情绪知之甚少，因此常常陷入迷茫、不知所措之中。因为不了解，所以无法控制与驾驭情绪，这也是很多人受困于消极情绪的原因。

消极情绪的危害的确不可小视，然而也不必为此感到恐惧，毕竟，谁的情绪不曾迷茫呢？虽然情绪是与生俱来的，但我们想要更好地生存，适应社会环境，就需要“恰当地表达自己的情绪”，而要做到这一点并不容易，即便是天赋异禀的北大人也需要通过锻炼与不断学习控制并驾驭自己的情绪。

2001年，杨琳从北大德语系毕业后，顺利进入一家德资公司上班，同时应聘进来的还有她的同班同学周晓欣。杨琳与周晓欣两人的性格各有千秋，杨琳活泼好动，善于交流沟通；而周晓欣则沉稳细致，工作踏实认真。

两人工作都挺努力，都顺利地度过了试用期，成了正式员工。这原本是件值得高兴的事情，但杨琳却高兴不起来，因为她觉得大家似乎更喜欢周晓欣一点，而不是她这个从小就被当成“开心果”的人。杨琳觉得很委屈，按照自己对同事的热心，受欢迎的人应该是她，怎么会是平时少言寡语的周晓欣？

杨琳没有反思自己的行为，也没有与同事们进行沟通，反而是在心里认定同事们对自己有看法，甚至怀疑是周晓欣私下里给了同事们“好处”。抱着这样的心态，杨琳对上司安排的工作就有点心不在焉，对同事也没以前那么热情了。这样一来，不仅上司对她失望，同事也觉得她“转正了就变了”，与她更疏远了。

一年后，她们所在部门的部门经理因为生孩子请假，原本杨琳在业务能力上是胜过周晓欣一筹的，但上司在综合各方面的意见时，还是升了周晓欣。杨琳激动之下，向上司提出了辞职，上司接到她的辞职报告时，并没有马上批复，而是让她冷静地想一想，为什么同事们不愿意与她合作，虽然她看起来开朗又活泼。

下班时，杨琳拦住一位老员工，讲述了自己的困惑，这位老员工说：“杨琳，你其实挺好的，真的，但就是情绪像‘过山车’一样转变得太快了，让人有点接受不了。你往往前一分钟还面带微笑，可后一分钟就可能因为你男友的一个短信或者电话立刻哈哈大笑或者愁眉苦脸。你如果是我妹妹，我可能会觉得这是可爱；但作为同事，我觉得你过多地把情绪带到了职场中，至少是不够专业。谁愿意跟太情绪化的人合作呢？”

杨琳从上司那里拿回了自己的辞职信，之后，开始有意识地训练自己控制情绪、调整心态。她明白，无论是维系良好的人际关系还是在职场上生存发展，都离不开良好的心态与稳定的情绪。

李兆康先生是香港“突破”机构的副总干事，他多年从事心理辅导工作。在李先生的一本关于情绪的小册子里，他把情绪比喻为我们身体的“保安系统”：一旦我们觉得周围的事物对我们的身心构成了某种威胁，我们的这个“保安系统”就会发出相应的警报，而我们就可以根据警报，采取相应的措施，让我们免受“伤害”。比如，当我们遇到危险，“保安系统”提供给我们的就是恐惧情绪，让我们能及时躲避或抵抗。比如，当别人羞辱了我

们，“保安系统”提供给我们的就是郁闷与愤怒，这就是提醒我们需要及时纾解。当做了错事时，我们会感到自责与内疚，这些情绪会促使我反省自己，避免下一次出错。

由于情绪的复杂性，“保安系统”也会经常有失灵的时候，比如，因为别人用自己的杯子喝过水，或者一句无心的玩笑话这类看起来微不足道的小事情，却能让我们暴跳如雷。相反，我们可能对某些潜在危险，比如闯红灯、冬天裹着电热毯睡觉等等危险渐渐麻木，对自己的某些错误过失，也渐渐丧失了羞耻心理。所以，我们需要经常自我反省，校正自己的价值观，及时输入正能量，才能确保身体“保安系统”的正常运行。

谁的情绪不曾迷茫？我们都曾因为情绪失控犯过错误，然而只要能够及时自省，还是能够成功驾驭个人情绪的。在北大，无论是教授还是学生，甚至是北大的工作人员，都能够很好地控制情绪，因为他们很清楚情绪失控的危害，因为北大经常向他们传授这方面的经验。

北大情绪管理SPA：

情绪的来源有哪些：

（1）重要的生活变动

生活方面的变动，是产生情绪变化的主要来源之一。比如购买新房、计划一次旅行，这些变动会促使我们适应新的需求与新的环境，而再比如亲人的离世、夫妻离异、生意失败等等，也会引起情绪的变动，而这类情绪是我们较难处理的。

（2）生活中的小困扰

在现实生活中，不可避免地要出现各种不同的小挫折，比如扣了奖金、亲人伴侣的误会、穿了新衣服却与上司“撞了衫”，这些虽然是小事情，但也会让情绪发生变化。

（3）灾变事件

发生灾害事件，不仅会让当事人有重大的情绪变化，甚至对周围旁观者、救援者、医务人员也会产生情绪影响。

（4）长期的、社会性的问题

比如空间过于狭窄、竞争太激烈、社会治安不良、环境污染等问题，如果不及时处理，就会造成社会性的情绪。如果要改善社会环境所造成的情绪，就需要借助整个社会的努力。

2.情绪对于生活状态的影响

作为动物之中进化最为先进的物种，我们在拥有高等动物智力的同时，还拥有比一般动物更为丰富的情感。我们享受着自己的喜怒哀乐，有着各种各样的体验：高兴、失望、悲伤、失落、惊喜……正是这些如同“万花筒”般的情绪体验，才让我们生活多姿多彩，否则，人人都只有一种情绪，这世界该是多么枯燥而绝望？

在写于1876年的《我的思想和性格的发展回忆录》中，达尔文曾经写下这么一段文字：“我的长子生于1839年12月27日；我马上开始记录他所表现的各种表情的开端，因为我相信，即使在这个早期，最复杂最细微的表情一定都有一个逐渐的和自然的起源。”这本书所涉及的内容，其实正是人类情绪、感情的起源和演化。人类的表情是天生的，有共性的。而这些表情的来源，显然也是基于天生的、共性的情绪基础之上的。

在我们日常生活中，经常伴随我们的情绪有九种：快乐、温情、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。而苏轼的佳句“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”则把人的情绪与大自然的美景相结合，产生了情绪所诞生的艺

术美。

鲁迅，这位兼任北京大学等多家高校教师的特级讲师，虽然出身官宦之家，却伴随着祖父的入狱，生活陷入了困顿。在鲁迅15岁时，父亲病重，为了挽救父亲的生命，鲁迅常常往返于当铺与药铺之间。家道中落，父亲病重，让鲁迅过早地感受到了人情冷暖、世态炎凉。然而，这些经历，却造就了鲁迅刚正不阿、不向恶势力低头的性格。毛泽东曾经评价他“鲁迅先生的骨头是最硬的，没有丝毫的奴颜和媚骨……”。

恶劣的环境，并没有让鲁迅堕落、放弃自己，反而让他更加坚强，他毅然东渡学医，希望用自己的医术救人性命。后来，他发现彼时的中国，病不在身体，而是在其观念的愚昧、落后，因此，他毅然以笔为武器写下了大量流传后世的名篇，希望能唤醒中国这头沉睡的雄狮。

随着鲁迅知名度越来越高，他身处的环境也越来越险恶。然而，鲁迅先生既不会焦躁不安、惧怕担忧，又不会暴跳如雷，他依然故我。心情好的时候，他还会送上一份“礼物”给特务：一次，鲁迅先生又被特务跟踪。他故意把特务当成乞丐，面不改色地递过去一枚银圆：“买饭吃吧。”

鲁迅先生喜欢小孩子，喜欢回忆童年无忧无虑的时光，而他也一直保持着童心，对人对事，有种辛辣的幽默。这种幽默感，焉知不是先生对自己心态的调整，以另外一种方式发泄自己的情绪？

俗语说“人生不如意者，十之八九”，就是指在生活中“不如意”是常态，而真正春风得意的时候，不足一二，这句话虽然有些夸张，但却吻合了九种情绪类型中，正面少负面多的现实。人类的九类基本情绪中快乐与温情是正面的，惊奇是中性，其余六个都是负面的，这也是我们为什么经常会感觉“最近比较烦，比较烦，比较烦”的原因吧。

情绪只是人们感情的表现方式之一，但却不是问题的根源，如果我们及时洞察自身以及他人的情绪，就能给工作生活带来很大帮助。可见，情绪会

影响一个人的生活状况。作为北大人，很清楚掌控情绪的重要性，他们总是尽力保持积极情绪，这也是北大人总是给人们呈现出良好面貌的原因。

北大情绪管理SPA：

情绪既然与我们的生活紧密相连，我们不仅要了解情绪的来源，更需要了解情绪对于生活、我们自身的意义。

（1）表情是情感交流的纽带

在人际交往中，人们除借助言语进行交流之外，还通过情绪的流露来传递自己的思想和意图。情绪的这种功能是通过表情来实现的。表情是比言语产生更早的心理现象，在婴儿不会说话之前，主要是靠表情来与他人交流的。特别是在言语信息暧昧不清时，表情往往具有补充作用，人们可以通过表情准确而微妙地表达自己的思想感情，也可以通过他人的表情辨认其态度和内心世界。所以，表情作为情感交流的一种方式，被视为人际关系的纽带。

（2）情绪的警示作用

情绪在大多时候都会起到警示作用，提醒我们远离危险，或者是提醒身边的人帮助我们远离危险。人类起源之处，生物们时时刻刻都生活在危机四伏之中，随时都有消失于尘世的危险。每个物种身边，都埋伏着无数天敌，随时可置自己于死地，更莫说是旱灾、涝灾、疾病等这些如影随形的自然因素的威胁了。作为一种最天然古老的情绪，恐惧简直像是高级感应报警装置，提醒我们防患于未然，随时准备避开危险的侵袭。负面情绪的存在，不仅会让我们陷入苦痛和沮丧，不只是一种表面化的表现形式，更是一种天然的能力。

（3）情绪影响身心健康

我们经常祝福某人要“健康快乐”，可见健康与快乐是一对孪生兄弟。

事实上，我们身边也不乏这样的例子，有人吃香喝辣，却病病歪歪，原因就是心情不好，情绪不良。有人粗茶淡饭，但却心情愉快，吃嘛嘛香，身体硬朗。这也是我们要学会调节、控制自己情绪的原因。把有限的生命浪费到无聊无谓的坏情绪上，是多蠢的人才会做的“亏本”生意？

3.情绪对于身体状态的影响

情绪，是人类身体和心理的本能反应，没有谁能完全摆脱情绪，从出生开始，九类基本情绪就注定伴随我们一生。也正因如此，情绪并发症的多发性，也就不足为奇了。它可能会在你初识世界时就出现，也可能在你上学期间出现；可能会在你失恋后情绪低落之时出现，亦可能会在你生活稳定却深感无聊之际出现。

很多实验都表明，身体与心理的联系十分紧密，相互影响，互为平衡。心理状态的不同对身体内部各种化学元素的平衡，有很重要的影响和牵制作用。尤其是免疫系统，对心理状况的感知十分敏感；而免疫系统又影响和牵制着身体的新陈代谢系统、消化系统、神经系统等等。举一个最简单最常见的例子，愤怒情绪会诱发血压急剧升高，从而可能导致血管破裂，也就是我们常说的中风，严重的，直接导致死亡。

而过度的悲伤与痛苦，也会导致当事人罹患严重疾病。据医学科学家调查：在经历了人生不幸巨变之后，有80%的人在两年内生病。他们做过对比试验，在体质、年龄、生活条件相似的两组人中，近亲眷属发生丧亡的一组人员，其死亡率要比相似年龄对照组高出三倍。

而恐惧情绪的力量，也并不比前两者弱。在美国曾经有一位妈妈让两个五六岁的孩子独自在房间里看恐怖电影，等到她忙完从厨房里出来，想叫孩