

博雅丽人坊

聪明女人 情绪操控术

CONGMING NVREN
QINGXU CAOKONGSHU

华君◎编著



聪明女人正确对待自己的情绪，做自己情绪的主人

每天温暖自己一点点，让自己天天拥有好情绪，用强大的内心改变世界

今天，你掌控自己的情绪了吗？

一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量！

情绪的调节不仅能够使女人养成优雅的气质和涵养，更能够引领聪明女人经由情绪之门发现富有魅力的人生！

中国华侨出版社

CONG MING NV

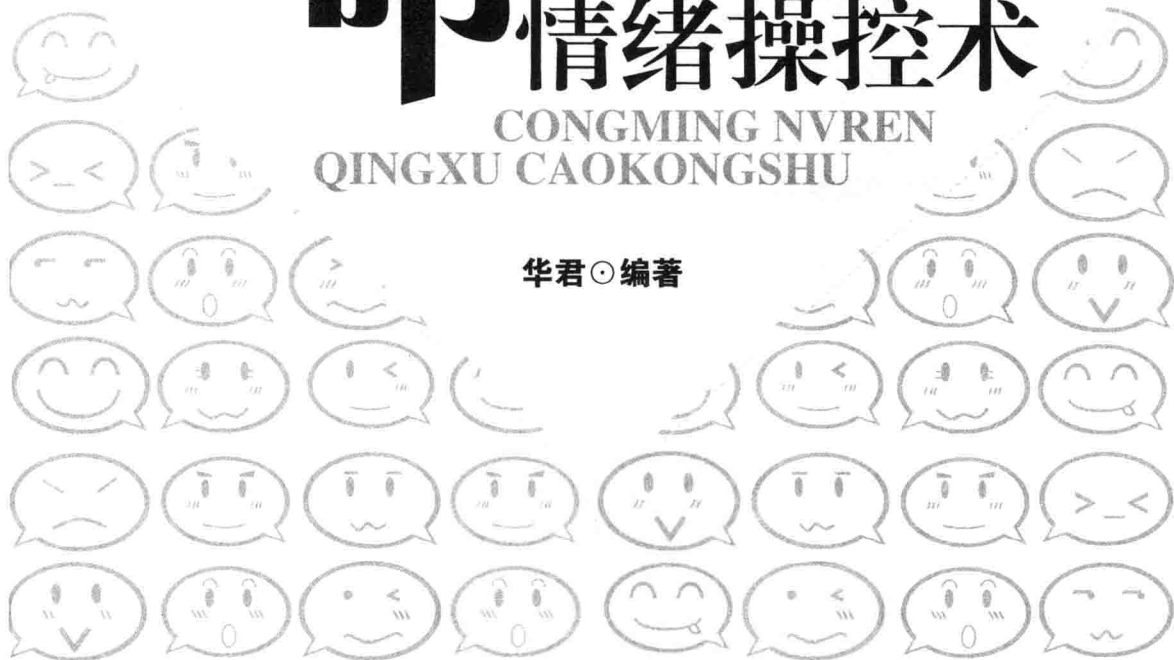
CAO KONG SHU

聪明女人 情绪操控术



CONG MING NV REN
QING XU CAO KONG SHU

华君◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人情绪操控术/华君编著. —北京:中国华侨出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5113-3007-9

I. ①聪… II. ①华… III. ①女性—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(2012)第 262510 号

●聪明女人情绪操控术

编 著 / 华 君

策 划 / 刘凤珍

责任编辑 / 支慧琴

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 无设计

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 1/16 印张 17 字数 220 千字

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 / 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3007-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

序 言

情绪无时不有，无处不在。情绪的好坏直接影响着我们的生活质量。任何人都可能永远事事如意，一帆风顺，情绪有跌宕起伏再正常不过。在通常的印象中，女人都是情绪化的动物，容易出现情绪问题。因此，对于女性来说，最大的问题是如何控制好我们的情绪，做情绪的主人，而不是情绪的奴隶。

情绪是生命的能量表现，各种情绪的存在都有价值。情绪本身不是问题，情绪背后的问题才是真正的问题！在工作或生活中，当我们自己能力不够、不能解决或是不愿意解决某个问题时，我们在心理上就会形成一种压力，随之而来的外在表现就是情绪化。

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。善于管理情绪可以推动人的各种活动，使我们有一个积极进取的人生。如自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。我们的生命中，不可避免地也要产生令人不快的情绪，如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、忌妒、羞愧和内疚等。假如不良情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

当女人对不良情绪忍耐克制，或者心生郁闷压抑时，就会对身心健康带来严重伤害，同时也会出现相关心理与生理的不适症状，而长此以往，这种表面上逆来顺受、毫无怨言，内心却怨气冲天、痛苦挣扎的女人与癌症的相关性将会越来越大。负面情绪会随时随地出现在每个女人

的身上，任何人都脱离不了它的困扰，所以你别想逃离它，别想躲避它，别想不理睬它，别想看不见它。相反，你只有掌握它、控制它，让它为你所用，你才能攀越成功巅峰，享受美好人生。

心若改变了，情绪就会改变；情绪改变了，行为就会改变；行为改变了，习惯就会改变；习惯改变了，性格跟着改变。所以，如果说性格决定命运，那么，情绪则左右着你的人生。因此，你应当了解你的情绪，了解如何控制你的情绪，了解如何改变你的情绪，做你情绪的主宰。

情绪的好坏，关系到女性的生活质量、身体健康和职场发展。因此，学会控制好自己的情绪，是每个女性一生中都必须学习的重要一课。作为一个聪明的女人，不让自己永远处于不良情绪的包围之中，要懂得给心情换“跑道”。掌控和调节我们的情绪，能使女性愉快和轻松地学会管理自己的情绪，获得幸福、圆满的人生。心理问题无小事，情绪好一切都好，不能控制情绪就无法掌控人生，真正的健康从心理开始。情绪左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量。不良情绪影响着人们的心理，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多、越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。调控情绪的关键是必须将其控制在适当的范围内。及时调控和关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

本书归纳整理出最简单、最实用的情绪调节方法，它会让你真正体验健康智慧的人生感觉。我的情绪我做主，它是为聪明女性精心准备的一本永葆快乐的情绪和自我操控的最佳读本！

目 录

第一章 聪明女人正确对待自己的情绪 / 001

情绪是人的心理、思想活动的一种外在表现，它表达人们对外在世界的感受。作为一个聪明的女人，要正确认识和对待自己的情绪，时时甄别不良情绪，并充分利用好情绪，这样才能为自己带来好人缘，让自己的事业取得更大的成功，也让自己的生活更加幸福。

不同的情绪带给女人不同的生活 / 001

开启你心灵的“发动机” / 003

你“聆听”自己的情绪了吗 / 006

洞察并运用好自己的情绪周期 / 009

学会承认并悦纳你的情绪 / 012

身心健康与情绪的好坏息息相关 / 016

聪明女人会从正面发挥情绪的作用 / 019

好情绪锦上添花，给女人带来最佳竞技状态 / 022

不良情绪雪上加霜，更容易导致失败 / 025

情绪如病毒，女人再聪明也易受感染 / 028

在情绪的世界里聪明女人会生活得更好 / 032

聪明女人决定情绪，情绪决定成败 / 035

好情绪给女人带来好人缘和职业成功 / 038

情绪决定你的健康，聪明女人你懂得 / 040

做决定要有好情绪 / 043

不同的身体语言表达不同的情绪 / 045

聪明女人要正确对待情绪压力 / 047

负面情绪并不全都是坏事 / 051

允许自己有负面情绪 / 053

第二章 聪明女人做自己情绪的主人 / 056

作为一个聪明的女人，要时时控制好自己的情绪，要做自己情绪的主人。无论在生活还是工作中，聪明女人都以积极的心态去面对，她们懂得心态要平和，懂得放松和休息，能够让不良的情绪得到很好地控制，从而这样才会让生活变得简单，让快乐无处不在。

聪明女人如是说，我要成为自己的主人 / 056

进行情绪锻炼，做情绪的主人 / 059

将情绪转换器调到最佳状态 / 063

选择积极的心态造就良好的情绪 / 067

好情绪源于自我管理 / 069

控制好情绪相当于为幸福生活“购置”必需品 / 071

控制情绪就是要让生活简单，让快乐常在 / 073

与其羡慕别人，不如享受自己 / 075

控制好情绪，快乐生活有“二八” / 078

度量 PK 脾气：好情绪随叫随到 / 080

让和气掌握对情绪的绝对控制权 / 082

乐观豁达，天天好情绪 / 084

花一点时间休息，让情绪变得舒缓 / 086

心情放松，再不良的情绪也会得到控制 / 088

“活得累”是你不懂得放松情绪 / 091

知足带来良好情绪 / 094

聪明女人时时宽以待人 / 096

原谅的是别人，释放的是自己 / 099

第三章 聪明女人懂得把坏情绪挡在门外 / 102

一些坏情绪或是不良情绪诸如压抑、恐惧、忧郁、猜疑、暴躁、愤怒、忌妒，等等，都会严重危害到女人的身心健康，因此，作为一个聪明的女人，要时时懂得，情绪化是女人生活的真正杀手，会让人感到身心疲惫，会让人情绪变坏，情况变糟，一定要坚决地把它们拒之门外。

情绪化是女人幸福的真正杀手 / 102

情绪不佳会让女人把事情办砸 / 105

从失败的阴霾中走出来 / 107

悲观带走女人快乐的源泉 / 111

真的错了就坦诚认错 / 114

不找借口，聪明女人会学着适应 / 117

适当地发泄内心的积郁 / 120

你是否会为自己的焦虑“埋单” / 123

摆脱压抑，不为繁忙而苦恼 / 125

消除恐慌，它比病毒更可怕 / 128

摒弃恐惧，让它产生积极效果 / 131

忧郁是女人的隐形杀手 / 133

猜疑是女人悲剧生活的催化剂 / 136

暴躁是让女人点燃恶果的导火索 / 139

虚荣的女人害人害己 / 142

女人，别让忌妒蒙蔽了你的双眼 / 144

抑制愤怒，莫因气恼酿大错 / 147

忌妒与羡慕只隔了一层纱 / 150

培养勇气，克服怯懦勇自强 / 153

第四章 聪明女人让积极的因素成为助推力 / 157

作为一个聪明的女人，会时时让自己保持一颗年轻、快乐、健康的心，她们热情乐观，自信美丽，在工作或是生活中都把自己的角色演好，会用智慧缔造属于自己的幸福生活，也更善于发现生活或者工作中的美好事物，享受朋友的爱和家庭的温情。

给心灵打开一扇窗 / 157

聪明女人让心永远年轻 / 159

给自己一颗快乐的心 / 162

每天给自己一个希望 / 165

自信塑造一个全新的自我 / 167

困难中往往孕育着希望 / 169

用乐观铸造生命奇迹 / 173

聪明女人善用智慧缔造幸福生活 / 175

把自己的角色演好就行 / 177

用积极的暗示心理鼓励自己 / 180

聪明女人善用神秘的第六感 / 182

喜欢和乐观的人在一起 / 184

努力从工作中寻找乐趣 / 186

享受正在感受的爱与温情 / 189

调适心理，重视生活细节 / 191



第五章 聪明女人善为情绪排毒 / 194

聪明女人明白，一定要定期为情绪排毒，为心灵洗澡，她们不会让压力成为自己成功路上的绊脚石，会把愤怒转化成身上的动力，善于找到适合自己的消遣方式，并合理运用休息方式；同时，她们还善于运用幽默，善于自我解嘲，为情绪排毒。

情绪也要大扫除 / 194

要及时清理自己的情绪 / 196

清除心理垃圾，给心灵松绑 / 198

不要让琐事干扰你的情绪 / 200

改变环境能够避开情绪污染 / 202

把“阳光”路上的绊脚石搬开 / 205

给愤怒一个向上的出口 / 207

放松的时候就要抛开一切 / 209

将坏情绪改写成好情绪 / 212

幽默为情绪打开一扇窗口 / 214

不因别人奉承而趾高气扬 / 217

谦恭让情绪走出低谷 / 220

用读书来调节自己的情绪 / 223

养成一种自己专有的嗜好 / 225

第六章 聪明女人拥有职场好情绪 / 228

在工作中，我们常有情绪低落的时候，有人很快找到了轻松与平静，回到原有的生活之中；有人却很难回得去，在情绪之海里面挣扎，怎么也游不到对岸，常常由于一时冲动而失去一份好工作，或者一直活在不良情

绪之中。这时，我们一定要掌握好自己的心态，才能拥有好的情绪。

警惕工作中的负面情绪 / 228

消除工作中的负面情绪 / 231

工作中常需寻找心理代偿 / 234

减轻职场紧张情绪的方法 / 236

工作中的急躁情绪要不得 / 239

职场忧虑是毫无意义的 / 242

事情没有你想象得那么糟 / 245

别让误会影响情绪 / 248

面对职场流言，何妨淡然处之 / 250

工作中要时时保持心情愉快 / 252

工作中要学会克制才会拥有好情绪 / 253

承担有益进步的压力 / 257

时刻保持冷静的情绪 / 259



第一章 聪明女人正确对待自己的情绪

情绪是人的心理、思想活动的一种外在表现，它表达人们对外在世界的感受。作为一个聪明的女人，要正确认识和对待自己的情绪，时时甄别不良情绪，并充分利用好情绪，这样才能为自己带来好人缘，让自己的事业取得更大的成功，也让自己的生活更加幸福。

不同的情绪带给女人不同的生活

什么是情绪？作为一个聪明女人，首先需要明白情绪的概念。

情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合心理和生理状态，是人对外界刺激所产生的心理反应以及附带的生理反应，如，喜、怒、哀、乐等。

情绪是指伴随着人的认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应，包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。

情绪是个人的主观体验和感受，跟心情、气质、性格和性情有关。如高兴时会喜形于色，悲伤时会痛哭流涕，生气时会咬牙切齿，担心时会坐卧不宁、茶饭不思等，都属于情绪在身体动作上的反应，行为在身体动作上表现得越强烈，就说明其情绪反应越大。

情绪是信心这一整体中的一部分，它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性，是信心在生理上一种暂时的较剧烈的生理评价和体验。

尽管不同的人对情绪的理解各不相同，但其基本构成要素都包含以

下几个方面：

- 情绪是人的生理反应，包括心跳频率、血压高低、呼吸频率、肌肉紧张度等。

- 情绪是人的行为表达方式，包括在具体环境下所表现的明显的或微妙复杂的一系列动作，这可能都跟实际行为相关联。

- 个人的抱负、思想、人生追求、认识能力等，这些决定了你的情绪类型、情绪表达方式及情绪的强弱程度。

- 情绪包含了认知的成分，涉及对客观事物的判断，它是判断一个人情绪是否健全的重要要素。

就情绪与生理反应的关系而言，很显然，是先有生理反应，然后才可能有情绪的存在。心理学家通过大量的实验证明了这一点：他们给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素后，发现他们都和正常人一样产生了恐惧，学会了回避。

情绪总是和需要相关的，需要是情绪产生的重要基础。根据需要是否得到满足，情绪具有肯定或否定的变化。

情绪影响着人的行动，给女人带来不同的生活，从大的方面讲，表现为两个方面，一者为悲观，一者为乐观。悲观的女人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的女人，先战胜自己，然后才战胜生活。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；而在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。悲观的人，即使所受的痛苦有限，前途也有限；乐观的人，即使所受的磨难无数，而前途更无量。

人食五谷杂粮，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，均属人之常情。作为女人来讲，正确调节自己的情绪并理解他人的情绪，可以让诸事顺利，人情通达；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能步步被动，举步维艰。

我们都向往幸福的生活，大多数女人不愿经历痛苦、悲伤或是恐惧、愤怒。然而，情绪无时无刻不伴随我们左右，而且它总能够以很快的速度形成，甚至快到我们无法察觉，只是对情绪的不同控制才导致不同的后果，有的情绪能够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。因此，我们要正确认识自己的情绪，要明白好情绪带来幸福生活，坏情绪带来悲惨生活。因此，女人要认识情绪，并利用好自己的情绪，才能让它给我们带来幸福，而不要做情绪的奴隶，任凭情绪摆布！

开启你心灵的“发动机”

多年以前南美曾发生了一次强烈地震，在清理一栋建筑物的废墟时，人们发现了一对母子，母亲已死去，而那不满周岁的孩子竟还活着。许多人都为之惊异：那栋建筑物塌陷后，楼内无一人幸免，这个孩子能幸存下来，几乎是一个奇迹！

但随后人们发现，那位母亲在死时呈现出弓腰的状态，双手支撑在地板上，她用自己的身躯，竭尽全力抵挡住垮压下来的重物，为孩子留下了一丝呼吸的空间，也为他留下了一条生路。

这是一个真实的故事，一位母亲在生命的危急关头，没忘记用爱为他们的亲情做出最后的注脚，正是“爱”这种强烈的情感，激起她非凡的勇气。这一感人的故事证实：无私的爱和感情，在人们生活中是多么重要，人们从中看到了情感的目的性及其巨大的能量。爱这种伟大的情感，演变成强大的力量，去拯救自己的子女，并压倒了自己求生的本能。

以理智的眼光看，自我牺牲是非理性的，但对情感而言，这是唯一的选择。

什么是情感呢？每个人都有自己的需要、态度和观念，情感就是人在这些因素的支配下，对事物的切身体验和反应。情绪是情感的外在表

达方式。

情感占据着人类精神世界的核心地位。社会生物学家为此就指出，人们危急时刻的情感高于理性，发挥着主导作用。的确，当人们面临挫折、失败和危险的时候，仅靠理智是不足以解决问题的，还需要情感来作为引导。

人类内在的情感，伴随着人类悠远的进化历程，默默地、一次又一次地反复出现，直至它被烙印在神经系统，成为先天的、自主性的情绪反应倾向。这个漫长的历史过程，再次印证了人类情感的存在价值。

情感的力量是不可小觑的，在任何时候，人们都不应忽视情感的力量。

当年泰坦尼克号沉没的时候，年老的船长平静地留在轮船上，平静地面对死亡。他的行动感动了许多人，致使这些人在大灾难和即将来临的死亡面前，也表现得异常镇静，这充分地体现了情感在人类生活中的重要性。

情感可为我们带来伟大的成就，也可能使我们失败，所以，我们必须知道，要控制自己的情感，首先就要了解对我们有刺激作用的情感有哪些。我们可以将这些情感分为7种消极情绪和7种积极情绪。

7种消极情绪为：恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、忌妒、报复、迷信；7种积极情绪为：爱、性、希望、信心、热情、乐观、忠诚。这里归纳的14种情绪，正是你人生计划成功或失败的关键，它们的组合，既能意义非凡，又能混乱无章，完全由你来决定。

上面每一种情绪都和心态有关，这些情绪实际上就是个人心态的反映，而心态又是你可以组织、引导和完全掌控的对象。

作为一个聪明的女人，必须控制你的思想，你必须对思想中产生的各种情绪保持警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝

它。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己的情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害，所以我们必须学会控制自己的情绪。

中国香港“突破”机构的副总干事李兆康先生多年从事青少年心理辅导工作，他在一本有关情绪的小册子中用了4个形象的比喻来描述情绪，可能会对你了解并控制这14种基本情绪有所帮助。

情绪好像是我们心理上的“保安系统”。一旦身边的人或事对我们的身心构成威胁，这个保安系统就会发挥作用，发出相应的警报信号，这样，我们就可以及时地采取适当的应对措施保护自己，不致受“伤”。比如，如果遇到危险的情况，这个保安系统就会产生恐惧情绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗。如果有人伤了你的自尊，你的心里一定先是郁闷，然后变为愤怒，这提醒你必须寻求疏解。

另外，如果我们做错了事，内心会感到内疚和自责，这些情绪又会驱使我们纠正自己的行为，为自己的错误做些补偿。

当然，这个保安系统也有失灵的时候。可能会反应过敏，小小的刺激便警报大鸣，也可能对危险和过失渐渐麻木，毫无反应。

所以，人需要经常自我反省，校正自己的价值观念，只有摒弃不太正确的态度、思想，才可以保持这个保安系统的正常运行。

情绪好像是“发电机”，它可以源源不断地产生能量，用以推动人的各种活动，使我们拥有一个积极进取并且对社会有所贡献的人生。比如，有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受，有人称之为动力性情绪。然而，情绪是不能分割的，我们不可能只感受快乐的情绪，而把不快乐的情绪抛开。

在我们的生命中，我们不可避免地要产生一些令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、被拒绝、失意、焦虑、恐



惧、忌妒、羞愧、内疚等，有人称之为耗损性情绪。这些情绪在一定程度上会消耗我们的能量。

但是，这些表面负面的感受若不过量还是有其积极价值的。在感受痛苦的同时，我们也得到了探索和成长的机会。实际上，那些表面负面的情绪也能为我们的成长提供契机。为了成长，我们必须经历一个逐渐反省情绪的过程。有了成熟的反省，我们才能经得起情绪的冲击，才能不做情绪的奴隶。当然，如果我们的生命中充满了耗损性情绪，大部分能量白白地浪费了，这部“发电机”就无法发挥出应有的功效。

情绪又好像一块“编织的彩毯”，靠的是你对于色彩的选择。如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会黯淡无光；如果你只用白色，毯子就会变成一片单调的空白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。

同样的道理，你若容许自己自然流露各种情绪，既不压制和埋葬情绪，也不将自己淹没在情绪的低潮中，你的人生也必定像一块彩毯，活得很有色彩。

情绪也发挥着“化学作用”。在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的关系。若彼此交往中充满仇恨、忌妒、自私、傲慢等情绪，这种关系会令人不寒而栗、退避三舍；反之，若人际关系中多一些爱、多一点宽容和体谅，这样交往的群体会迸发出无比的感染力。

可见，在我们的生命中，情绪总是伴随于我们的左右。若能恰当地处理，这些经历可以为我们的生命添加色彩，成为生活中的享受。

你“聆听”自己的情绪了吗

善于了解自己情绪的女人，也是善于聆听自己内在声音的人，她们最容易将自己的情绪调节到一个最佳位置，调谐或顺应他人的情绪基