



李舒婷

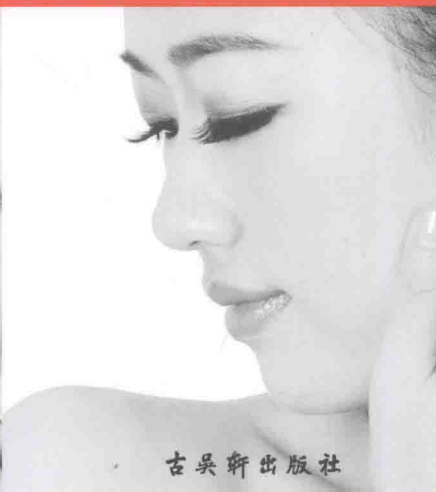
编著

幸福女人 情绪掌控术

不失控的情绪管理心理法则

幸福额度=情绪掌控能力

助你灵活自如地消除不良情绪，
掌握心理调节的秘笈，
轻松拥有幸福。



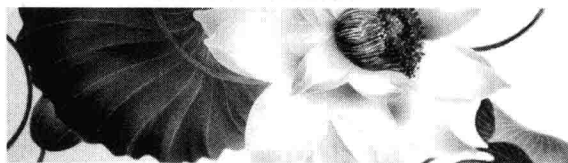
古吴轩出版社

幸福女人

情绪掌控术

不失控的情绪管理心理法则

李舒婷
编著



古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人情绪掌控术 / 李舒婷编著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2012.12

ISBN 978-7-80733-937-3

I. ①幸… II. ①李… 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 267829 号

策 划: 许 希

责任编辑: 李宁军

见习编辑: 潘 娜

装帧设计: 张龙梅

书 名: 幸福女人情绪掌控术

编 著: 李舒婷

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

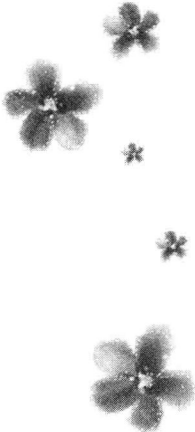
版 次: 2013年1月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-937-3

定 价: 29.80元



目录



Chapter 1

别让情绪绑架了幸福

好心情源于好心境.....	003
学会做情绪的“调节师”	006
控制了情绪等于掌握了幸福.....	010
心晴雨亦晴——好情绪使人幸福.....	014
好情绪自我管理法.....	017
简单的女人更快乐.....	021
心胸豁达，别跟自己较劲.....	024
心情愉快，健康常在.....	027

Chapter 2

学会情绪转移，别拼命钻“牛角尖”

遇事不钻“牛角尖”	033
停下来享受美丽.....	037
比上不足，但比下有余.....	040
健忘，让你活得更精彩.....	043
卸下完美的包裹，生活才能完美.....	046
坦然面对无法改变的不幸.....	049
转念一想，豁然开朗.....	052

Chapter 3

防止他人的不良情绪传染法

有主见的女人更有魅力.....	057
把他人的嘲笑当做耳边风.....	060
情绪如病菌，易传染.....	063
让镇定成为女人的资本.....	067
幸福不是秀给别人看的.....	072
患得患失终究不会幸福.....	076

Chapter 4

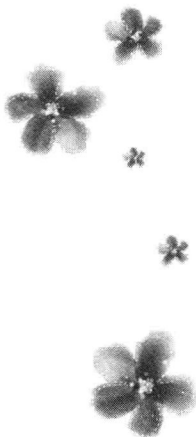
为负面情绪找一道出口

吃掉“负面情绪”，才会越来越美.....	083
吵架也是一种宣泄.....	087
压力宣泄得及时.....	091
用平常心生活.....	094
制伏生理期的“怪脾气”.....	097
清除情感垃圾，轻松行走.....	100

Chapter 5

让积极成为性格的一部分

爱笑的女人，运气不会差.....	105
满怀热情的女人更快乐.....	108
女人应常把快乐握在手心里.....	111
做个幸福的主动者.....	115
相信一切都会过去的.....	118
别把幸福寄托于他人.....	121
洒脱的女人懂得制造快乐.....	125



阳光总在风雨后	129
包容他人等于善待自己	133

Chapter 6

别拿他人的错误来惩罚自己

生气是一种慢性毒药	139
妥善处理人际关系中的摩擦	142
别与他人轻易发生无谓的冲突	145
走出误会的死角	149
漠视是对他人最好的报复	152

Chapter 7

优雅女人的快乐法则

抱怨，美丽的宿敌	159
幸福经不起斤斤计较	163
谁偷走了你的幸运	166
如何化干戈为玉帛	169
远离抱怨的秘密	172
另一种大智若愚	175

Chapter 8

舍与得的幸福经营课

忘记过去，生活会更精彩	181
最好的防弹衣——坚强	184
放弃牵绊，专注所爱	187
放下后悔，把握现在	190
别被不良情绪吞噬	193
先输才会赢	197

舍得的真意是珍惜.....	200
人生苦短，善待自己.....	203

Chapter 9

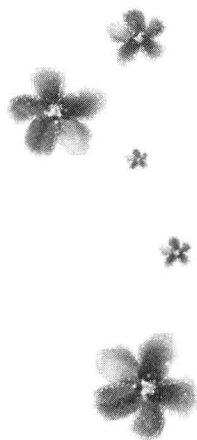
遇见幸福的自己

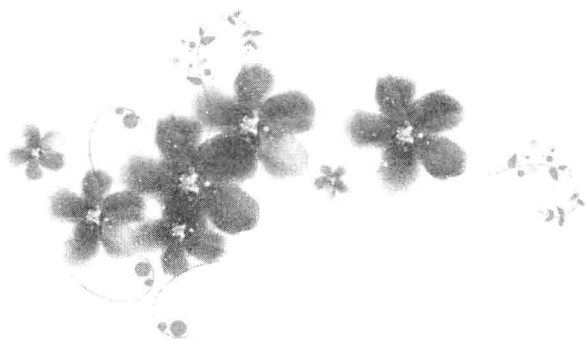
幸福的人活在当下.....	209
最美的表情：笑着哭.....	213
女人的幸福靠自己争取.....	216
勇敢地做自己.....	219
别拼命爱，请从容爱.....	222
快乐的心能生出金子.....	225

Chapter 10

学会做情绪的主人

“化悲伤为力量”的智慧.....	231
不害怕，不后悔.....	234
用理智控制怒火.....	238
轻松消除焦虑.....	241
看得开，快乐的秘密.....	244
给悲伤放个长假.....	247





Chapter 1

别让情绪绑架了幸福

心理学家霍华德·嘉纳说：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于情商因素。”相对男人而言，女人更容易“闹情绪”。每个人都有情绪，谁都清楚，生活中也会有很多不尽如人意的情况发生，这个时候女人要做的不是愤怒发火、忧伤难过，而是要学会调节，学会控制情绪。情绪的好坏直接影响着女人的幸福，千万别让情绪绑架了你的幸福。虽然我们改变不了世界，但我们可以改变心境。尝试改变一下心情吧！你会发现更多幸福。

决定一个人心情的，
不在于环境，而
在于心境。

——
柏拉图



好心情源于好心境

女人大多是感性的，得意时会忘形，失意时会悲伤。高兴的时候喜欢大笑，悲伤的时候习惯痛哭。幸福安稳的日子一切都好，一旦发生什么意外，心情就会跌落谷底，甚至进而产生自卑、抑郁的情绪，整个人的气质都受到了影响。

其实生活本身就如同一杯白开水。放点盐，它就咸；加点糖，它就甜。生活的质量要靠心情去调剂。物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。生活中我们难免会遇到愤怒和悲伤的事情，但是好心情是自己创造的。心情的好坏、情绪的喜与悲，都取决于自己的心境。

拥有好心情的女人能创造无限的幸福。一个成熟的女人懂得理智地面对外在环境的变化。不管外部环境如何，她都会保持一种平和与愉快的状态。

女人的心境不同，对身边事物的感受也不同。倘若我们选择安宁平和的心境，自然就不会感觉有那么多的烦恼。正如俞敏洪所说：“我用矿泉水瓶灌了瓶黄河水，想带回家留作纪念。刚灌完的水很浑，灌完后

我把瓶子放在一边，走了一圈，回来发现那瓶水的4/5已经非常清澈，只有下面的1/5沉淀着泥沙。其实人生也不过如此，当你拥有一种能够坦然面对任何事情的心境，那么我们生命之水的4/5就会变得清澈了。”

生活中，我们会遭遇遗憾，遭遇失败，遭遇挫折……心情难免会浮躁。这时我们一定要保持淡定。其实这些坏情绪就如这瓶水一样，放置时，是清澈的；但重新倒过来一晃，又会变成浑浊的水。这就告诉我们——即使我们无法摆脱人生的痛苦，但也不妨碍我们快乐。怎样让自己快乐起来呢？答案绝对不是把痛苦消灭掉，而是要换一种心境，一种能够坦然面对任何事情的心境。这样，我们生命就将会去除繁杂混沌，充满幸福和快乐。

即便是开了许多年的出租车以后，他仍总是认为自己的工作不好，天天抱怨份儿钱压力大，客人事儿又多，如此等等，甚至每天回家都要跟老婆大吵一架。直到有一天，他读到了一篇文章，讲的是一个人的心境改变了，他的世界也随之改变的故事。这位出租车司机若有所悟，决定按照文章里说的那样尝试着改变。

第二天一早，他就把车子洗得干干净净，车内也打扫得一尘不染。每一位乘客他都热情礼貌地对待，他惊奇地发现顾客的态度竟都改变了，和从前大不一样。客人的温暖回报给了他很多鼓舞，之后，他在车里装上了可以任客人选择歌曲的音响，配上一些时尚的杂志、报纸……他尽心竭力地为每一位乘客着想，还评上了“的士之星”，和老婆的关系也和睦起来，一切都是那么的美好。

心境好了，头绪理清了，人做起事来自然顺风顺水，处理事情妥妥当当也在情理之中。相反，人在心神不宁、情绪糟糕的时候，做起事来就会频频出错，事倍功半。这时，我们不妨改变一下心态来理清自己的头绪。心境就是对待生活、对待人生的一种态度。乐观的心境成就快乐的人生，悲观的心境造成抑郁的人生。保持良好的心境，在人生不同的

阶段修炼应有的心境，必然会让自己多一些开心和顺意，少一些烦恼和挫折。你的心态就是你真正的主人，拥有好心态，才能拥有更多的幸福。



情绪调节贴

影响心境的因素：

个人的价值观

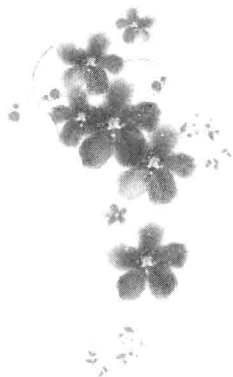
一个人对世界的看法，对人生的领悟，决定了他的价值观。豁达的女人很少有烦恼，感恩的女人很少斤斤计较……女人要修炼出一种通达的、积极向上的价值观，才能拥有成熟理性的智慧，才会每天都有好心情。

身边的环境

轻松和谐的环境会营造出一种让人安静舒心的氛围，内心也会随之感到惬意满足。反之，则会让人焦躁不安，随之产生压抑和郁闷之感。选择宁静的环境，营造良好的人际关系，都是有助于女人保持良好心境的方法。

人与事的影响

清晰的事业规划、良好的人际关系都有助于好心情的形成，使人保持良好的情绪状态。



就算人生是出悲剧，我们也有声有色地演这出悲剧，不要失掉了悲剧的壮丽和快慰。

——尼采

学会做情绪的“调节师”

生活在纷繁的尘世中，不是人人都能心想事成、随心所欲，产生各种好情绪、坏情绪都是正常的。女人天生就是情绪化的生物，比起男人来更容易“闹情绪”。女人高兴的时候，会手舞足蹈；愤怒的时候，会咬牙切齿；忧伤的时候，会茶饭不思……

情绪是人类与生俱来的功能，喜怒哀乐，不用他人教就会，并且会伴随人的一生。好情绪让女人自信快乐，是成功的助推器；坏情绪则让女人自卑消极，是失败的导火线。好的心态能为女人带来快乐，而消极的心态则时刻为女人设置障碍。好情绪可以帮女人击败许多厄运。因此女人应学会做自己的“情绪调节师”，自如应对生活中出现的各种意外，赢得自己想要的幸福。

人生中不顺心、不如意的事情常有。这并非上天对我们不公平，也不是造物主的失误，主要在于我们的心态，在于我们如何想、如何看。

美国某金融公司的总经理乔蒂在刚步入社会的时候，只是一家公司里的小职员，由于资历浅，经常无端受到同事的轻视，对于倔强的她来

说，这真是一种难以忍受的屈辱，她无奈地决定离开这个公司。

临行前，她用红墨水把公司里每一个人的缺点都写到纸上，将虚空中的他们骂了个体无完肤。谁知一通发泄过后，她的怒气竟逐渐消失了。于是，乔蒂决定继续留在公司。从此以后，每当地心中怒火燃烧，难以浇灭的时候， she 就把满腹牢骚用红墨水写在纸上，之后便立刻感觉轻松了许多，好像一个被放了气的皮球一样。

随着时间的推移，乔蒂的能力和品性逐渐得到了同事的认可，大家都叫她“从不发脾气的乔蒂”。上司也注意到这个极有涵养的女孩，对她青睐有加。回忆往昔，乔蒂不无感慨地说，自己之所以能取得如今的成就，或许就是得益于年轻时养成的掌控情绪的好习惯。

女人在遇到烦恼、忍受心理高压时，精神上的痛苦甚至会以疾病的形式表现出来。而身体一旦患上疾病，心理负担又会加重，形成一种恶性循环。坏情绪得不到及时调节，就会影响女人的健康，进而影响女人的美丽。

其实在现代的社会中，大家的能力相差无几，机会也很平均，在追逐成功和幸福的道路上，往往是以心态论成败。好情绪让人做事得心应手，坏情绪则让人处处碰壁。调节情绪是一项生存的技能，也是一种智慧的挑战。只有找到好的情绪调节方法，才能掌控情绪、驾驭情绪。

每个女人都要学会做一个“情绪调节师”。学会调节情绪是控制情绪的基础，也是迈向成功的一个台阶。控制了情绪就意味着你拥有了成功的资本。



情绪调节贴



如何调节情绪：

转移情绪法

在工作生活中，每个人都难免会遇到挫折和失误，因此自然也少不了烦恼或悲伤。而烦恼、悲伤等情绪恰恰是女人健康与美丽的杀手。因此，女人越不开心，就越需要转移注意力，及时发泄情绪，别让情绪毁了你。如若与人发生争吵，不妨暂时离开，换个环境，换个心情。

自我沟通

写日记既可以与自己对话，找到问题的症结，又可以发泄一下自己的情绪。通过写日记来达到自我沟通的效果，是一种相当安全的发泄方式。

发掘兴趣

兴趣是女人保持良好心理状态的重要条件。女人的兴趣越广泛，生活就越丰富，人也会活得越充实，越有活力，心理压力也就越来越少。比如，同一工作岗位上的两个女人，一个觉得每天激情四射，一个却觉得枯燥无味，有激情的那个人必然是把工作当成了兴趣在做。

找他人倾诉苦闷

女人一旦有了糟糕的心情就要及时地找人倾诉或发泄出来，否则难免会憋出病来。把内心的苦闷倾诉给知心人听，压力就会在无形中慢慢减弱。人在获得安慰和帮助之后，心情自然会明朗起来。

淡泊名利

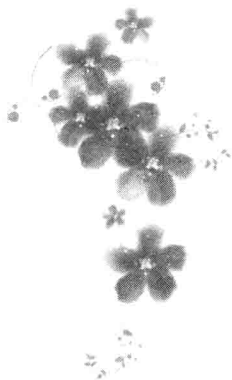
名利带有一种让人无法拒绝的诱惑，意志不坚定的人很容易迷失，

也很容易患得患失。有的女人为了名利不择手段，一旦目的没有达到，便耿耿于怀，整天心事重重，甚至自暴自弃。女人要活得开心，就不要那么斤斤计较，别把名利看得太重，只有这样才能维持内心的平衡。

学会“失忆”

人生旅途中到处充满了鲜花、掌声与荆棘、困苦。鲜花、掌声令人快乐，荆棘、困苦令人痛苦，既然痛苦也是活着，开心也是活着，何不开心地活着？女人要开心地活着，学会“失忆”是一种很好的情绪调节方式。选择遗忘那些令人忧伤的记忆，留着那些令人幸福的记忆。





——安东尼·罗宾斯

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就会无法掌握。

控制了情绪等于掌握了幸福

都说女人是感性的，她们的情绪特别容易受到外界的影响，一片落叶、一句话、一部悲伤电影……都会牵动她们的情怀。尤其在紧张匆忙的大都市里，人的情绪时时刻刻都在浮动。它就像是暴风雨中的海浪，没有规律可言，而且波动非常厉害，当情感不能宣泄或是得不到满足时，心里就会产生冲击和困扰，因此，产生各种烦恼。

过度情绪化是女人幸福的大敌。很多时候，女人之所以不幸福，不是她没有能力或智慧，而是她不懂得如何控制自己的情绪。女人们常常会因为心思细腻，过于注重得失，而容易情绪化。殊不知坏情绪就如一颗潜伏的炸弹，随时有可能将自己与身边的人炸得粉身碎骨。坏情绪袭来的时候，就像无名火，会令人大哭也会令人大笑，甚至有时还想摔东西揍人，出现暴力倾向。

倘若你遇到快乐的事情就喜极而泣，遭遇悲伤之事就一蹶不振，说明你已经被情绪左右了。人有七情六欲，活着就难免会出现情绪化。但强者使情绪受制于行为，相反，弱者放任情绪控制行为。不懂