

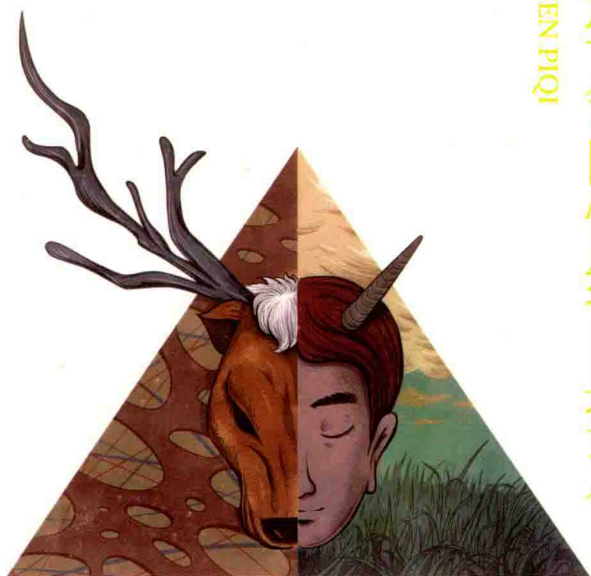
三分命运 七分脾气

每个人都要学会的情绪自控力

SANFEN MINGYUN QIFEN PIQI

张伟

著



正
能量情绪
修习课

把脾气发出来，是一种本能，
把脾气收回去，是一种本事。

营造好心态，远离坏情绪；塑造好性格，成就好人生。

永远别让你的脾气大过本事！

中国华侨出版社



三分命运 七分脾气

每个人都要学会的情绪自控力

张伟

著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

三分命运,七分脾气 / 张伟著. —北京:中国华侨出版社,
2015.4

ISBN 978-7-5113-5384-9

I. ①三… II. ①张… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第080553 号

三分命运,七分脾气

著 者 / 张 伟

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/235 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5384-9

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

前言

性格决定命运，这是亘古不变的道理，无论在何时何地，我们都能清楚地看到不同性格对人生境遇的决定性影响。

每个人都会有各种各样的心情，开心、快乐、兴奋、郁闷、烦躁、懊恼，等等，不良的心态会影响生活和工作，正因为人可以有这种种心态，才造就了社会的多样性和微妙的人际关系。积极的人不断前行，消极的人则不断后退；乐观的人从容不迫，悲观的人则杞人忧天；自信者创造人生，自卑者碌碌无为。有什么样的性格，有什么样的人生；有什么样的脾气，有什么样的命运。心态的不同必然导致人格和作为的不同。

好脾气带来好福气。人生不会始终一帆风顺，生活也不会一直艳阳高照，当生活的道路充满荆棘，现实

总是事与愿违，心情也阴雨绵绵的时候，保持乐观的心态，即使是在雨天，也会觉得生活处处是希望。人生的道路需要乐观的心态去面对，心“晴”时要开怀，心“雨”时亦要开怀，相信山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

播下一种好性格，收获一种好人生。情绪是我们的性格密码，它们都在言语和行为中悄悄表露出来，影响着我们生活的方方面面。情绪影响心态，心态决定性格，性格决定命运，好的脾气能使我们的人生更加美好。脾气是内心感情状态的外在表现，是一个人情緒的外在反映，要想改善自己的处境，重要的是调节心态，控制脾气，不愤怒、不冲动、不紧张、不焦虑，抛开烦恼不和自己较劲，宽容别人的同时，自己也就从怨恨和激愤中解救出来，使自己始终生活在平静健康之中。

三分命运，七分脾气。塑造好心态，才能远离坏脾气；塑造好性格，才能成就好人生。

本书共上下两篇，从理论和实践两方面，帮你了解情绪产生的根源，对人生的影响，以及如何转化自己的情绪。无论身处哪个阶层，无论你做何种工作，都能找到属于自己的情绪密码，轻松发现自己的问题，引导并转化自己的情绪。同时，本书通过深入浅出的理论、真实生动的场景再现、具体的方法技巧，使所谓的“坏情绪”，在1分钟内就可轻松化解。

走进熟悉而又陌生的情绪世界，学习1分钟转化坏情绪的方法，寻找属于自己的正能量吧！

目 录

C O N T E N T S

上篇

要控制好人生，先控制好情绪

Part 01

觉察自己当下的情绪，承认它、接纳它

- 003 情绪的微心理
- 006 它为我们指引方向
- 009 破解情绪密码
- 011 情绪周期 = 情绪晴雨表
- 014 表情，奇妙的窗口
- 017 坏情绪能毁了生活
- 020 情绪失控，伤己伤人
- 022 善于调控你的情绪
- 025 接纳你的负面情绪
- 028 正确对待自己的负面情绪

Part
02

了解自己的情绪从何而来

- 031 你了解自己的情绪吗
- 034 学会体察情绪
- 037 情绪不是凭空产生的
- 040 不合理认知，引发焦虑情绪
- 043 情绪来源于生活
- 045 别掉入负面情绪的深渊
- 048 调整心态，创建自己的情绪方程
- 051 坏情绪会蔓延
- 054 情绪是个易爆品

Part
03

尝试着以适当的方式来表达情绪

- 058 面对情绪，泰然处之
- 061 情绪可以驯服
- 064 控制不是不表达
- 066 表达情绪要找到适当的方式
- 069 如何有效地表达情绪

- 072 摒弃不恰当的情绪表达方式
- 076 表达情绪不能伤害他人
- 079 避免“情绪化”
- 082 表达情绪，找对时机
- 085 情绪的互相表达
- 088 学会转化情绪

Part
04

疏导、缓解内心积累的不良情绪

- 092 莫让坏情绪“塞车”，学会疏导和转化
- 095 倾诉是最好的缓解情绪的方法
- 098 让坏情绪在适度的唠叨和牢骚中溜走
- 101 “一声叹息”赶走坏情绪
- 103 用哭泣释放自己的坏情绪
- 106 让笑声带走自己的坏情绪
- 109 用文字抒发自己不愉快的情绪
- 111 用音乐舒缓紧张的神经
- 114 在更多艺术形式中放松自己的心情
- 117 在大自然中放飞被束缚已久的心情
- 119 SPA，让你全身心放松的减压妙方

- 122 调节情绪的其他方法
- 126 用这些方式发泄情绪，结果适得其反
- 129 用心理暗示赶走坏情绪
- 133 用心理补偿调节情绪
- 136 慢节奏的生活会缓解你紧张、焦虑的情绪
- 139 用“生活的减法”给自己减负
- 143 学会遗忘，你才会释然

下篇

远离坏脾气，修炼好情绪

Part / 01

止住气不愤怒：一愤怒，你就输了

- 149 愤怒就像地雷，一碰就炸
- 153 针尖对麦芒，不如花好月圆
- 156 当怒火中烧时，把事看淡
- 159 你把谁当成了情绪垃圾桶
- 163 祛除偏激心理

Part
02

忍住气不冲动：心有莲花，不因小事烦恼

- 166 小事不忍酿大祸
- 169 点滴浇灌，爱情之花常开不谢
- 171 不为烦琐小事浪费时间
- 175 换个思维，海阔天空
- 178 一分钟的思考，抵过一小时的争吵

Part
03

屏住气不焦虑：改变不了世界，就改变心情

- 182 心临美境，用愉快唤起乐观心情
- 185 做一个“健忘”的人，愉快地活在当下
- 189 笑对阑珊，风雨泰然
- 192 人生并没有我们想象的那么糟
- 195 先笑的人，先赢
- 198 用未来的眼光看现在
- 200 朋友也要亲密有间

Part
04

稳住气不伤神：勇往直前，自会万里晴空

- 204 不为小小挫折痛哭流涕
- 208 爱情无望，不如潇洒转身
- 211 爱情不灭，富有一生
- 213 少些抱怨，不去适应那些不如意
- 216 坏脾气制造地狱，好心情营造天堂

Part
05

定住气不浮躁：保持镇定，心有激雷面如湖

- 220 不要太在意别人的目光
- 223 让我们清醒理智地去爱
- 227 入定，怒自无形
- 231 问题一定要回应

Part
06

静住气不猜疑：泰然处之，总会水落石出

- 235 关于流言，可以无动于衷
- 237 信任是给婚姻最好的礼物

- 240 清者自清，浊者自浊
- 243 超然面对闲话，一如既往走自己的路

Part
07

顺住气不争吵：心不争，自清宁

- 247 争吵不是解决问题的唯一方式
- 250 不要尝试改变你的爱人
- 253 有“顺”才可称之为孝
- 255 云远去留悠然，在不争

Part
08

沉住气不紧张：放松心灵之弦，才能踏歌而行

- 258 没有负重的生命不是完整的生命
- 261 有此恋人，夫复何求
- 263 热爱自己的工作
- 266 用宁静代替烦恼，用愉快代替烦闷
- 269 收起芒刺，对生活报以微笑
- 272 瞄准，让射击更接近靶心



上篇

要控制好人生，先控制好情绪

情绪，每天和我们如影随形，却又让我们无从把握。面对自己或他人的情绪，我们常常惶恐不安、不知所措。生气是一种负面情绪，有着极强的破坏性。生气时，学会释然，或哼一首快乐的曲子，或合闭双目，以此来转化心境，改变情绪，感受快乐的自我。

Part 01

觉察自己当下的情绪，承认它、接纳它

生气是一种自己难以控制的情绪，往往需要合适的方式宣泄出来。如果方式不当，对人对己都会产生很不利的影响，甚至起到破坏性的作用。了解自己的情绪，体察自己和他人的情绪，从而转化自己的负面情绪，体谅他人的坏情绪。

情绪的微心理

人类的四种基本情绪是：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

提起情绪，或许你会说，这一点都不神秘！喜、怒、哀、乐、忧、思、悲、恐，我们每天都被各种各样的情绪包围。但若问起究竟什么是情绪？又很少有人答得上来。人人都有情绪，有些人甚至有过刻骨铭心的情绪体验，但却无法给情绪下一个准确的定义。

让我们来看看下面这位朋友的日记，一起来了解什么是情绪。

今天早上醒来，情绪特别低落，吃着早饭，眼圈里泪水止不住地打转，悄然间滑落，跌落在碗里。饭在嘴里，却难以下咽，昨晚你刺耳的话语还回荡在耳边。

出门前，看了一眼手机，有一条未读的短信，你的寥寥数语却又让我不知所措。昨天晚上我们的情绪都太激动，我知道我有些话伤了你，可是你何尝没有伤我。为什么我们彼此都这么敏感？

来到公司，我却没一点儿心情工作，什么也不想干。打开空间，想写些东西，最近我都是用这种方式来排遣情绪。可是还没写两句，眼泪又不争气地涌了上来。

我关掉空间，想去趟洗手间，却不小心一头扎进了男厕所，吓得我心惊肉跳。情绪坏到这种状态，还从来没有过。

从来都不认为自己是脆弱的，再难再苦再累，我都没有流过泪；即使高考落败、工作受挫、理想破灭，我也没有这般难过。但，我就是受不了最亲的人的指责！

下午要出去做调研，也好，借此出去放松一下，调整调整情绪。什么时候我才能变得更简单一点，更纯粹一点，更淡然一点，但我实在是难以……难以做到啊！

这位朋友的情绪可谓是糟糕透了，从她的描述来看，她似乎很坚强，但似乎又很脆弱；她在不停地和自己对话，以此来缓解自己的情绪，她渴望调节自己的情绪，但一时又难以做到。

其实，情绪就是这样，看似简单和习以为常，实际却非常复杂和难以捉摸。看看古人的描写就知道了，“采菊东篱下，悠然见南山。”这是欢快的情

绪；“蜡烛有心还惜别，替人垂泪到天明。”这是伤感的情绪。

对同一件事情，即便是同一个人，在不同的境遇下喝酒，产生的情绪也会大相径庭，“呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁”，是愉快的情绪；“酒入愁肠，化作相思泪”，是不愉快的情绪。

鉴于情绪的复杂性，心理学家给情绪下了这样的定义：情绪是人对客观事物态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。情绪是一种复杂的心理现象，是内心的感受经由身体表达出来的状态。

我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说，美国心理学家普拉切克提出了八种基本情绪理论：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨，心理学家比较认同的人类的四种基本情绪是：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

从这几种说法来看，人类不愉快的情绪更多。就连中国的古诗词，更多的也是充满哀伤的词句，而欢快的词句却是少之又少。为什么会这样呢？这就要从情绪产生的基础来说明。

情绪产生的基础是需要，凡是能满足自己的需要或能促进这种需要得到满足的事物，便会引起我们愉快的情绪；相反，凡是不能满足这种需要或可能妨碍这种需要得到满足的事物，便会引起我们不愉快的情绪。而人性的本质是贪婪的、不易得到满足的，所以，不愉快的情绪总是那么多。

也正因为事物是复杂的，人的需要也是复杂的，而事物与人的需要的关系更复杂。所以，一件事情可以同时让人悲又让人喜，有些事情甚至能引起人们很复杂的、自相矛盾的情绪，所谓悲喜交加、百感交集、啼笑皆非，正是如此。这也从理论上说明了情绪的复杂性。

情绪还有其延伸内涵：第一，泛指感情、心情；第二，指心境，例如，他的母亲去世了，他这段时间情绪都不太好，指的就是心境；第三，指劲头，