



简单、易懂 应对各种日常生活中常见的情绪困扰

# 情绪掌控学

## 自控力训练与提高大全

叶舟◎著

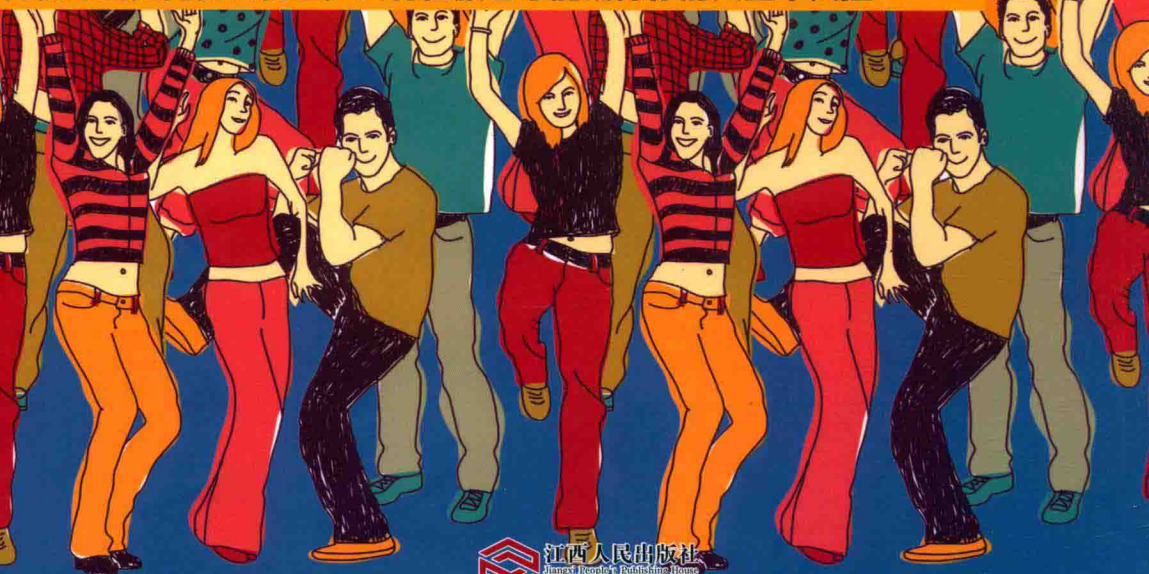
不焦虑 不生气 不拖延 的方法

不失控 不失衡 不失意 的活法

不陷入负面情绪，不喂养坏脾气

每个人的内心都潜伏着一头情绪怪兽，

伺机冲出樊篱伤人伤己，只有征服它才能确保你的人生不失控



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
益世文化

# 情绪掌控学

## 自控力训练与提高大全

叶舟◎著

不陷入负面情绪，不喂养坏脾气

每个人的内心都潜伏着一头情绪怪兽，

伺机冲出樊篱伤人伤己，只有征服它才能确保你的人生不失控



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪掌控学/叶舟著. --南昌: 江西人民出版社,

2017. 2

ISBN 978-7-210-08954-4

I. ①情… II. ①叶… III. ①情绪—自我控制 IV.

①B842. 6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第289388号

### 情绪掌控学

叶舟 / 著

责任编辑 / 刘莉

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 固安县保利达印务有限公司

版次 / 2017年2月第1版

2017年2月第1次印刷

720毫米×1000毫米 1/16 24.75印张

字数 / 355千字

ISBN 978-7-210-08954-4

定价 / 39.80元

赣版权登字-01-2016-757

版权所有 侵权必究

在工作、生活中，人们常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪化的典型表现），什么蠢事都愿意做，什么蠢事都干得出来。比如，因一句无甚利害的谈话，便可能与人打斗，甚至拼命；又如，因别人给的一点假仁假义而心肠顿软，犯下根本错误；还可以举出很多因情绪的浮躁、简单、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。事后冷静下来，自己也会感到其实可以不必那样。这都是因为情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智所为。

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持警觉，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。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。如果无法控制自己的情绪，你将会因为一时的情绪冲动而受害，付出代价。

控制情绪不是件容易的事，需要很大的勇气与坚定的信念。想一想，你是控制自己的次数多呢，还是时常姑息纵容自己？

控制情绪，需要认知情绪。知己知彼方能百战不殆，不了解自己、不清楚自己的天敌，就会步入危险境地。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，那是“游戏人生”的处世哲学。“静坐常思己过”“一日三省吾身”，人生的良辰美景就得“用心细琢磨”。只有“认知”自己，才能在人生的天平上找准自己的位置。航天英雄杨利伟载誉归来却能居功不做，因为他品味到：“置身太空，觉得自己很自豪，也感到自己很渺小，这是我不能忘乎所以的原因。”

控制情绪，需要征服情绪。生活中的所有困难都是有“奴性”的，如果我们凭自己的努力战胜了它，我们便是困难的主人，否则我们将永远是它的奴隶。

一个真正成熟的人，必定能够战胜自己的一切弱点，必定能够做到真正的自我控制。

控制情绪，是为了创造自己。人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，

只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣！不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。

你不能以“与别人没什么不同”的自己存在！因为那没有真正活出“你”来！

选择成功的人生，必定要先选择自己的方向，活出一个真正的你——创造另一个自己！创造自己的前途！

生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何，而是取决于我们所做的与我们所能够做到的相比如何。一个成功的人总是与他们自己竞赛，不断创造新的自我纪录，不断改善与提高。

《情绪掌控学》从思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面、多角度阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自于自己的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的一些难题，解开你思想上的谜团和心理上的困惑，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式！

控制了情绪就控制了命运。人生的秘密就是：强者是让思想控制情绪，而弱者是让情绪控制思想。世界上最伟大的推销员奥格·曼迪诺在他的名作《世界上最伟大的推销员》中这样说道：

从今天起，我要学会控制情绪，让每天每时每刻都充满着幸福和快乐。

沮丧时，我要引吭高歌；

悲伤时，我要开怀大笑；

悲痛时，我要加倍工作；

恐惧时，我要勇往直前；

自卑时，我要挺起胸膛；

不安时，我要提高嗓音；

力不从心时，我要回想过去的成功；

纵情享受时，我要想想那些贫困的人；

骄傲自满时，我要想想那些大成者，自己多么渺小；

学会控制情绪，就控制了自己的人生命运！

如果你想让生活变得更美好，就从控制自己入手吧。

自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。

书中难免错谬之处，敬请批评指正！

## CONTENTS

### 目录

#### 第一篇 发现你的情绪，认识内在的能量有多大

##### 第一章 你所不知道的情绪真相

你的情绪从哪里来	003
查一查你有几种情绪	004
是什么让你的情绪发生变化	006
心境、激情、热情、应激反应	008
不可思议的情绪平方定律	010

##### 第二章 你所不知道的情绪病毒

坏情绪会让人失控	013
坏情绪会相互传染	015
坏情绪会影响健康	018
坏情绪会让人伤心	020
坏情绪会让人失和	021
坏情绪会降低效率	024
坏情绪会耽误大事	026
坏情绪会让人失智	029

##### 第三章 你所不知道的情绪力量

情绪好，心态更积极	031
情绪好，为人更乐观	034



情绪好，做事更高效	036
情绪好，容颜更美丽	038
情绪好，身体更健康	039
情绪好，事业更顺畅	041
情绪好，人际更融洽	044
情绪好，家庭更和睦	045

## 第二篇 掌控你的情绪，任何场合都不能失态

### 第四章 控制愤怒情绪——不拿别人的错误惩罚自己

发怒影响人的正常思维	051
生气的时候不要做决定	053
坏脾气真的改不了吗	055
脾气暴躁，伤人伤己	057
别为小事生气而失控	061
别让怒火来得太猛烈	065
浇灭心中的愤怒之火	067
记住，冲动是魔鬼	069
控制冲动情绪的有效方法	071
找出问题的症结所在	073
与其生气，不如争口气	075
被领导批评也不大动肝火	077
备忘录：冷静冷静再冷静	079

### 第五章 抛开焦虑情绪——别想太多，接受现实

焦虑引起的身心异常	082
应对应激反应的方法	084
走出职业焦虑的陷阱	086

走出知识焦虑的漩涡	088
走出社交焦虑的困局	089
焦虑症自我防护	091
远离人脉焦虑症	093
<b>第六章 赶走忧郁情绪——和抑郁症擦肩而过</b>	
灰色，是抑郁的统一色彩	097
抑郁症：精神流行性感冒	099
越压抑，情绪越糟糕	101
晒晒你的“心情账单”	103
消除抑郁的六大方法	105
有效实用的心理疗法	107
五种简单的自我疗法	109
<b>第七章 扫除悲伤情绪——只为不开心的事流泪一次</b>	
不为昨天的逝去而流泪	111
苦难是生活的必修课	113
坦然面对挫折和逆境	115
逆境是上苍的礼物	118
在逆境中选择微笑	120
你的不幸多半是自作自受	122
拥抱挫折，提高挫折承受力	125
不要让悲观占据你的心灵	129
好好活着，治愈失亲之痛	131
每天给自己一个新的希望	133
让快乐成为一种习惯	135
<b>第八章 丢掉抱怨情绪——不完美才有无限可能</b>	
抱怨随时随地都会发生	138



抱怨太多讨人嫌惹人厌	140
不公平，是生命的一部分	142
世事从来没有一帆风顺	144
别为琐事抱怨不休	146
机会都将在抱怨中流逝	148
抱怨和反思，结果不一样	151
平淡中体会幸福滋味	154
<b>第九章 缓解紧张情绪——自我减压，轻松面对生活</b>	
生活压力是不可避免的	156
过度紧张有损身心健康	157
做事要学会忙中偷闲	160
进行必要的放松训练	163
在游山玩水中放逐心灵	164
悠闲，也是一种品位	166
深呼吸，放松一分钟	168
消除紧张的五条妙计	170
<b>第十章 告别恐惧情绪——怕，就会输一辈子</b>	
恐惧感潜伏在身体的骨子里	172
正常恐惧与非正常恐惧	174
克服怯懦与恐惧，打起精神	176
用行动来缓解恐惧感	179
消除内心恐惧，平静地面对	180
心中无畏，才会无往而不胜	183
向上跳，超越心理的高度	184
敢想敢做，敢于尝试失败	186
不卑不亢，挺直腰杆成大事	188

### 第三篇 管理你的情绪，做自己的心理调节师

#### 第十一章 情绪选择——让积极变成性格的一部分

放弃，是另一种生存智慧	192
少些欲望束缚，多些日常欢乐	194
不做无事生非、自寻烦恼的人	196
生活是一面镜子，你笑它就笑	199
豪迈人生，大不了从头再来	201
得意失意，都要做好自己的事	202
保持童心，我们还是孩子	204

#### 第十二章 情绪调节——修炼你的情商智慧

心情好坏完全由你自己决定	207
掌握情绪周期性变化规律	209
情绪如影随形，关键在调控	210
情绪转换器调到最佳状态	213
接受并体察你的情绪变化	214
善用情绪带来的正向能量	218
人生不满百，常怀千岁忧	220
以饱满的精神面对每一天	221
换个角度看得失，豁然开朗	224
量力而为和量“需”而为	226

#### 第十三章 情绪转移——状态不好时换个事来做

别在不愉快的事情上纠缠不休	229
躲避与转移外界的刺激	231
用读书来调节自己的情绪	232
遇事学会变通，不钻牛角尖	235
进行情绪锻炼，做情绪的主人	236

多和自然接触，出去散散步	238
多听听音乐，舒缓自己的心情	240
煮一杯咖啡，品苦涩酸甜	242
把不良情绪都写进日记里	243
放下手中事，享受闲暇	245
<b>第十四章 情绪疏导——不被外界的事物迷惑</b>	
世上本无事，庸人自扰之	247
先改变看法，后改变想法	249
宠辱不惊，去留无意	252
简单是美，是智慧	254
学会淡泊，平平淡淡才是真	256
别人有美丽花园，你有自我乐土	257
比上不足是挑战，比下有余是开悟	259
此路不通，就寻找另外的出口	261
<b>第十五章 情绪释放——给坏脾气找一个出口</b>	
地球不会围绕着你转圈	264
情绪是不可以长期积压的	265
为情绪开一扇门，回归平静	267
调适心理，重视生活细节	269
在大自然中释放自己的心情	271
去海边郊外执竿垂钓	273
在水墨丹青中寻找乐趣	275
<b>第四篇 改变你的情绪，成为一个很厉害的人</b>	
<b>第十六章 别带着情绪说话——一开口就让人喜欢你</b>	
羞辱别人是降低自己的人格	278

充满真诚，说话打动人心	280
纠正错误时注意方式方法	282
淡定应对各种责难	284
拒绝，但不使人难堪	285
碰到无赖，耐心周旋	287
遇到羞辱时保持冷静	290
语言暴力随机化解	293
多说“我们”少说“我”	294
得体地使用敬语和谦词	296
让你的话语动听再动听些	298
<b>第十七章 别带着情绪工作——做最有价值的员工</b>	
面对困难，要解决别逃避	303
学历与能力，不能划等号	305
从小事做起，从细处入手	306
从底层开始，一步一脚印	308
加薪升职成长，勤奋是催化剂	310
化解敌意，在同事中更受欢迎	313
嫉贤妒能毁掉自己的一生	316
隐藏喜怒哀乐，化解怨气	318
正当竞争，避免相互攻击	319
多加赞赏，切勿揭短	322
眼里能容得下沙子	325
不要迷信单打独斗	327
<b>第十八章 别带着情绪交际——跟谁都是好朋友</b>	
欣赏对手能赢得人心	330
关键时刻帮人一把	332
置身社会，将心比心	335

有仇不报是君子	337
给“敌人”一点宽容	339
只有坦诚才能化解误会	341
尊重所有人，包括不喜欢的人	343
不必太认真，勿过分挑剔	346
对朋友的小过错能放就放	348
<b>第十九章 别带着情绪恋爱——男人来自火星女人来自金星</b>	
相爱是一个互相磨合的过程	351
吵架很正常，但不能彼此伤害	352
女孩儿也要大胆追求爱	354
为了爱情，好马也吃回头草	357
和“不完美”的人白头到老	359
失恋会让一个人更成熟	361
<b>第二十章 别带着情绪管人——以奋斗者为本</b>	
企业即人，以人为本	364
令行禁止，为制度护航	366
是奖是惩都要给个理由	368
左边红脸，右边黑脸	370
情感管理，攻破人心	373
鼓励和支持是最好的管理	375
别对下属存有成见和偏见	377
开除这事儿需三思而后行	379



## 第一篇 发现你的情绪， 认识内在的能量有多大

你现在的心情如何？  
是欢乐、烦恼、生气、担心、  
害怕、难过、失望或者是平静无常？  
还是你根本不懂自己的心情？  
有情绪好不好？  
一个成功的人应不应该流露情绪？  
怕不怕被人说你太情绪化？  
有的人宁愿不要有情绪？  
真正的问题并不在于是否有情绪，  
而在于能否发现情绪，  
能否了解情绪的表达方式。





## 第一章

# 你所不知道的情绪真相

## 你的情绪从哪里来

工作不顺心的时候人们会不满；当期望变成失望的时候人们会觉得失落；前途渺茫时人们会忧郁，而紧迫的工作和众多的压力更会让人们焦虑不安。

这些促使人们心潮起伏、思绪万千的就是常说的“情绪”。人们禁不住要问：情绪从哪里来？

直到20世纪90年代，科学家和相关学者才开始对“情绪”进行专题研究，并将之概括为：情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。有医学研究认为：情绪和情感就是我们身体的一种生物反应。

具体来说，情绪的来源有以下几方面：

### 1. 生活中的大变动

生活方面突然的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是我们较难有效加以处理的，所以有时候会造成我们身体上的不适或疾病。如突然中了200万元特等奖是我们欢迎的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成我们日常生活的重大变动，也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。还比如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、相思病或者受伤、失业、退休，等等，都会引起情绪的波动。

### 2. 生活中的小困扰

我们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。例如，电脑资料

正在使用中却遇上停电，使辛苦建立的资料不翼而飞；又如穿着一身漂亮新衣参加年终酒会，却不小心沾上一点酱油，等等。这些小困扰累积起来，会不会成为破坏健康的情绪来源呢？答案是肯定的。

### 3. 遭遇突发事件

灾变发生不仅对伤残的受害者来说是一件重大的情绪事件，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友以及经由各种传播媒体获知灾变事件的人来说，都会感受到或大或小的情绪波动。

### 4. 社会性情绪影响

现今，会造成情绪波动的社会事件，莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会安全、环境污染等。从精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率都有显著升高的情况来看，当今时代的确存在着比较多的情绪现象。这些问题不仅是科学技术上的问题，而且也是心理上的问题。要解决这些社会事件所造成的情绪问题，单靠个人微薄的力量是不够的，需要整个社会的共同努力。



## 情绪掌控术

任何问题都要从源头上解决，头痛医头、脚痛医脚，是解决不了根本问题的。情绪的来源是多方面的，这些刺激因素有些可以预测，有些不可预测。个人的力量可能无法改变很多事情，但是心情心境却可以自己决定。

## 查一查你有几种情绪

人类拥有数百种情绪。它们或泾渭分明，如爱恨对立；或相互渗透，如悲愤是悲痛中有愤恨或愤怒中夹杂惨痛。大同小异的情绪彼此混杂，十分微妙，往往只可意会，难以言传。在纷繁复杂、波谲云诡的情绪面前，语言实在是有点苍白无力。

大体说来，人有九种主要情绪：快乐、温情、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、