

人为什么会生气

诱因来自我们内心深处的情绪模式

这是一本可以带领我们

觉察自己情绪模式的能量之书

唤醒情商

不失控的情绪管理能量书

陈爱芬·著



学会觉察——

唤醒情商——

活在当下——

体会自我觉醒后的精神蜕变

做最好的自己

中国妇女出版社

唤醒 情商

不失控的情绪管理能量书



陈爱芬·著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒情商：不失控的情绪管理能量书 / 陈爱芬著

— 北京：中国妇女出版社，2017.9

ISBN 978-7-5127-1484-7

I. ①唤… II. ①陈… 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 (2017) 第157970号

唤醒情商——不失控的情绪管理能量书

作 者：陈爱芬 著

责任编辑：王海峰

封面设计：周周设计局

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京天达共和律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：150×215 1/16

印 张：19

字 数：230千字

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1484-7

定 价：38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

推荐序

陈爱芬终于要出书了，对她来讲这是一个标志性事件，我真为她高兴。还记得她2011年刚刚加盟我的团队的时候，既没有专业背景也很少讲课，决心要朝职业讲师方向发展，并且根据自己的特长选择了情商和压力管理方向。当一个人对自己未来的愿景有清晰的画面时，他的内在动力就被激发了。几年来，陈爱芬就钻研一个领域，每年阅读五六十本书，讲几十天课。她经常来我办公室跟我一起复盘她的情商课，讲她自己的情绪与压力管理的故事。我几乎能够清晰地感知到她的进步。当一个人专注于某一个领域，有持续的理论知识的学习，又有足够的实践机会，还能够持续复盘反思，一定处于一种持续成长和进步的正循环中。

我认为情绪与压力管理的理论并不高深，也不难理解，难的是在工作生活中能够实实在在地做到及时觉察自己的情绪，并采取恰当的措

施加以干预和管理。陈爱芬在用友大学被公认为情商专家，我知道她戴着这顶帽子其实对她成长帮助很大，这要求她首先能妥善处理好自己的情绪与压力。知与行的距离往往是很大的，从知道到做到背后要付出巨大的努力。我很清楚陈爱芬这本书的素材部分来自自己生活中亲身经历的情绪故事，部分来自课堂上学员分享的情绪经历。很多真实的情绪经历我们都在一起复盘过，而且越是对自己真实的情绪经历复盘，领悟越深刻、透彻。

陈爱芬最难能可贵的是坚持对自己及朋友的情绪故事进行深度剖析，这个剖析过程恰恰是把情绪管理理论与日常实践深度结合的过程。她这本书正是现身说法的典范，因为情境多是亲历或身边人的故事，所以带入感极强，很能打动人的情绪，又不乏深度的剖析，能挖出在这些寻常的情绪故事背后起作用的深层次心理学依据。因此，她的文字不仅可读性强，而且视角独特，思想性也较强。我想，这也是陈爱芬的课以及个人公众号都很受欢迎的一个重要原因。

事实上，在跟陈爱芬一起共事的五六年中，我也从她身上学到很多。她刚加盟用友大学的头一两年，那时我还没有充分意识到情绪对团队工作状态的影响，总是对下属很严苛，经常严厉地指出他们的课程不是建构主义的，他们的教学不是真正的五星教学，经常对团队发飙而自

己并没有觉察到有何不妥。陈爱芬曾经说最初两年有的下属在向我汇报工作的时候会紧张到腿发抖。后来随着我自己对教育学和心理学的深入研究，才意识到情绪是促人改变的关键因素，意识到我的领导方式并不是最有利于团队成长的方式。在我决心改变的时候，我意识到我的团队里有一个现成的情商教练，那就是陈爱芬。于是，在最近的三四年里，我刻意练习我自己面对压力和冲突时的表现，也经常把我的情绪经历和觉察与陈爱芬进行分享和复盘，她也常常给我一些有益的反馈。

经过几年的努力，我的管理风格大变，几乎不再因为工作的事情上火，有意思的是，工作并没有因为我的放手而丝毫受损，反倒因为激发了团队的能量而增色不少。团队的这些变化也成为我后来写《赋能领导力》的主要动因，管理者带领团队的本能方式是控制，然而与控制如影随形的是团队的抵抗，势必带来团队整体能量的内耗和氛围紧张、情绪低下。相反，充分的授权和默默的支持会激发团队成员更大的动力，当他们带着自我成长的原动力，有机会按照自己的方式做事的时候，状态和绩效会远远超出管理者的预期。而我的这一重大管理风格的改变，部分得益于陈爱芬这位团队情商教练。

一段好的工作关系一定是领导和下属双双成长的。看到陈爱芬今天的成长，我本人也很有成就感，可以说她是我在“做赋能领导者”这

一精神的指导下带领团队的样板下属。领导者的成功体现在下属的成功上，每每为我下属的作品写序，便有一种莫名的自豪感和喜悦感油然而生。陈爱芬这本全然取材于工作和生活，用多种情商管理理论对这些事件背后的心理学原理做了深度剖析，又用多种常见情商管理工具做应对示范的书，既接地气，又见功力！

是为序！

田俊国
前用友集团副总裁
前用友大学校长
易明教育董事长

推 荐

爱芬是一个温暖、明亮的人。这种感觉，没有因为我们十几年的相识而变淡，反而越来越浓。真诚、热情、总是为别人着想，这是初识爱芬的时候她给我的印象，那个时候她还是一个IT公司的大客户经理。多年分别之后，再见爱芬的时候，她已经是职业讲师。

这种转变令我为她担心，担心她是否可以应对自如。正如她以前的做事风格，她一丝不苟地进行课程研究，真诚地与学员交流，在业界迅速成长，形成了自己独有的风格。坊间流传的关于她的故事，无一例外都是赞扬，口碑颇佳！她的经历本身就是职场励志传奇，而对此她总结到：这就是情绪的力量！

是的，情绪的力量在这样的一个时代显得尤为重要，在硅基文明要替代碳基文明，在人工智能武装的机器人正在吞噬人类擅长的一切领域的时代，唤醒自己的情商，燃起自己内在的力量才能更好地在这个时代生存。

· 唤醒情商 ·
不失控的情绪管理能量书

好消息是爱芬老师根据自己身体力行总结而来的情绪管理佳作即将付梓，功德满满。为她自豪的同时隆重向业界推荐此书！

CODEx国际创新研究院院长 高茂源

移动互联网时代，更需要唤醒情商。

人类社会已经步入移动互联网时代。在这个时代，大家都在关注人和物，物和物的万物互联，却忽略了人和人之间的连接。移动互联网时代，人和人的连接需要情感作为纽带，每个人都需要唤醒自己的情商。未来属于那些高情商、高智商的人们。情商高的人家庭关系、职场关系、社会关系好；可以激励自己，激励他人，激励团队。高情商是一种正能量，更是一种影响力。

爱分享的人往往有高情商，陈爱芬老师正如她的名字一样“爱分享，高情商”。在用友大学的课堂上、会议中和办公室，爱芬老师的积极情绪和欢声笑语，让用友大学充满积极正向的氛围和能量，感谢爱芬！纵观全书，汇集了爱芬老师多年的研究、实践和感悟，既有理论高度，又有实操经验，全面、具体、真实、生动，很值得细细品读。

预祝每位读者阅有所获，唤醒情商，感受快乐，享受幸福！

用友大学助理校长 杨业松

生命由每一个当下组成，而每一个当下我们又以何种情绪度过？是任由情绪无意识地蔓延泛滥，不管不问，还是……于是乎，每一个当下我们对情绪的体验与觉察形成了我们生命的质量。

那么，如何提升我们的生命质量呢？爱芬女士的《唤醒情商》从自我、他人、职场三个维度深入浅出地阐述了如何在生活与工作中运用情商。本书不仅详实地介绍了情绪产生的源头，表现形式和多种场景，同时穿插了很多发人深省的哲理故事，每个章节还会教给读者们一些实用的管理情绪的方法和工具。

如果您希望与情绪和谐共处，活出完整的自己，在职场与生活中实现圆满，我向您推荐这本不可多得的“情”书。

创问中国教练中心联合创始人 Tess 何朝霞

生之为人必有情，因为人就生活在情中。同时，力量的源泉在心，情绪是成长、突破的前奏。提高情商就是要训练人具备选择情绪的能力。

2012年因学习结识了爱芬，交流中发现她一直坚持内在探索，变外求到内寻，接下来爱芬在如饥似渴地学习心、神、灵课程，并努力做到知行合一。心灵修行之路上，她内心的能量在不断扩展与增强。

本书展示了爱芬对“思维、情绪、行为、当下和关系”的思考，她采用短文集的形式以让人读来轻松愉悦，并善于以故事给人“照镜子”，催人自省，使人觉察。书中还给予读者很多扩展心智、提升情商的建议和方法。

整本书透露出作者积极、阳光的人生态度，以期广而播之。

古语说“内圣外王”！我愿和各位读者一道以爱芬为榜样，从自我觉察开始“修心、修身”，用自身的正向情绪（能量）影响更多的人，让世界变得越来越好！

河北省通信建设有限公司副总经理 张树桥

欣闻陈爱芬老师的新书《唤醒情商：不失控的情绪管理能量书》即将出版，作为一名受益于她的系列课的学员和朋友，内心非常高兴。

我结识情商的内涵，还是从2011年上陈老师的“唤醒情商课”开始的。在那之前，我是研发部门的应用架构专家，根本不懂情商，认为那就是看人说话，见风使舵。我在工作中认为只要坚持对的方向，其他都不重要，所以在同事眼里，我是一个大嗓门，善争论，一言不合就发火的刺头。在家里也是同样，我基本上不会去考虑家人的感受，家庭的氛围经常因为一些琐事的纷争，陷入冷战。

这一切都从那次参加完陈老师的“唤醒情商课”开始发生了颠覆性的改变。我逐步发现了自己的trigger，自己的反应，原来它是那么微小的一个事件，但是它却在暗处发挥着巨大的能量，使我们做出损人不利己的举动，时刻伤害着我们最亲近的人，更深深伤害着我们自己。同时，我也试图去看到亲人的内在小孩，他们是谁，是什么使他们做出那样的反应。当这一切事情每天潜移默化地在进行着，然后，有一天，我发现，我不再是原来的我，我变得那样的包容和平静，较长时间没有见过我的人，都惊诧于我的现在，经常说：“你不一样了。”同时，我也收获到了家庭和事业上的成功。

所以我希望陈老师的这本书能够帮助更多的朋友发现自己的trigger，改变自己的能量方向，获得不一样的生活。

用友集团开发管理部总经理 罗 涛

王尔德说：“这个世界上好看的脸蛋太多，有趣的灵魂太少。”只有有情趣的、有意思的灵魂才能把日子活出甘甜的味道。

我们究竟如何才能使自己变得“有趣”一点呢？“有趣”的重要前提条件就是认识自己的情绪并管理好它。情绪，就像一个万花筒，可以把生活折射成各种各样的状态。试想，如果我们每天都处在一种焦虑、

烦躁、纠结、恐惧、愤怒……的情绪之中而无法自拔，又怎么会拥有那“有趣的灵魂”？

陈爱芬老师，一位知行合一、淡雅如菊的女性，在过去的十年里她从未停止过探索的脚步。她积极寻找内心的力量，并努力去唤醒自己和他人管理情绪的能力，不断绽放出更加美好的自我。爱芬老师的这本《唤醒情商：不失控的情绪管理能量书》，结合自己丰富的亲身经历及实际案例，全面呈现了她多年的研究成果。这是一本旨在教会世人发现自己、接纳自己、管理自己并疗愈自己的切实有效的书。

很多人穷尽一生都在寻找那个灵魂的伴侣，但是说到底，自己和自己相处的时间才是最漫长的。好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。相信每一位朋友都能够从本书中得到有益的启发，都能成为“有趣的人”。

樊登读书会河北分会市场总监 李 森

在西方，美国哈佛大学心理学博士对情商进行了模块化的功能定义，总结来说，情商无非包括以下5大能力：了解自我的能力、管理自我的能力、积极自我的能力、了解他人的能力和影响他人的能力。

在东方，老子曰“知人者智、自知者明。胜人者有力、自胜者强。”

无非也是在启示我们如何修炼自己的情商。

在今天，一名优秀的管理者，一定要学会给自己营造一个良好的工作氛围，从而方便开展自己的工作，为企业创造更多价值的同时不断实现自己的人生价值，做到人企联盟式的双赢，其中不可或缺的能力就是“情商修炼”。

爱芬老师的这本书，把情商修炼进行了很好的提炼，值得一读。

维也纳大学校长 刘振华

我应该算是个理性的人，从小生活在军人家庭，经常忽视别人的情感，家人和同事都认定我情商不高。我自己也明白，但是不知如何改进。参加爱芬老师的“唤醒情商课”，让我对情绪有了非常系统的认识，终于明白情绪管理的重要性。唤醒情商，提升自我是有理论可依，有方法可寻。回想起这20年的工作、生活，如果当时明白这些理论，拥有这些方法，自己应该会少走很多弯路，生活会更欢乐。虽然回不到从前，但从现在开始仍然可能改进自我，升级自己的情商。我也更愿意让家人知道，让同事知道，让身边的人知道，如何管理情绪，提升情商。

非常期待爱芬老师这本《唤醒情商：不失控的情绪管理能量》，书

中有众多真人、真事、真见解。虽然组织面授课程效果好，但受众群体少。而有了这本书，我们能快速理解理论和学习到方法。

用友移动通信技术服务有限公司助理总裁 王 勇

和爱芬老师相识多年，真正走近缘于几年前的一次关于心灵成长的深入探讨，自此开启了我们俩的“灵魂闺蜜”之旅。每一次和她的交流都使我内心充满温暖和力量，她是以自身多年在情商和心灵成长领域的亲身实践，将自己真正活成了心灵导师。她以灵动的生命感知力，在每一次的际遇中敏锐地发现并勇敢地突破内在小孩，并在突破中一层层蜕变升华。读她的文章如同在一面镜子前照见了自已，看到了自己情绪背后的根因，有一种在混沌的暗室中瞬间照见光明的喜悦。觉察自己、接纳自己、升华自己，让我们敞开内心接受来自爱芬老师的指引，发现不一样的自己。

资深领导力导师 朱梦姗

自序

把自己打碎，让改变发生

只有转身面对自己的阴影，我才得以破碎重生。

——伊丽莎白·莱瑟《破碎重生》

生命的本质就是“改变”，但我们的本性却抗拒改变，不断和自己斗争，直到我们从艰难中做出了一个选择，开始从“情感的奴隶”活成“生活的主人”。

畅销书《非暴力沟通》的作者马歇尔·卢森堡曾提到，对于大多数人来说，成长一般会经历三个阶段，而我自己的成长过程正好验证了他的论断。

第一个阶段：情感的奴隶

我要为别人负责，尤其是要让我的家人快乐，这是我的义务。如果

别人不高兴，我会不安，觉得自己有责任做些什么。

我就是传说中的“高情商”，容易取悦别人，不敢拒绝，有眼力见儿，把周围的关系处理得很好。长期以来，我被大家冠以“高情商”的评价。后来，我才意识到这根本不是高情商。

同时我也在成为一个装满情绪垃圾的垃圾桶，因而长期筋疲力尽，无意识地压抑或伪装自己的情绪。

在这个阶段，我不知道每个人的感受都是自己的选择，也同样没有意识到，我的感受是我自己的，我背后渴望别人的认同，表现出来的就是拼命地认同别人。

第二个阶段：面目可憎

在这个阶段，我发现，为他人的情绪负责，牺牲自己迎合他人，代价实在太大了。凭什么我要把日子过得这么憋屈，我充满委屈与愤怒。

于是，我似乎走到了另一个极端，带上厚厚的盔甲，不理睬别人的情绪，只做自己想做的事情。

我就像一个正在发动的马达，整天疯狂地学习，考国家二级心理咨询师，学习海灵格的家排，学习沟通，疯狂读书，周末不是去讲课就是去听课，我要成为最好的自己，我要让自己优秀。带着这样的燃烧的愤怒，我野蛮成长着。