



# 别输在 情绪失控上

邓兮◎编著

每个人都会面对绝望、崩溃，  
但是有的人泰然自若，有的人歇斯底里。  
只有坦然面对，才能走出情绪的困境，  
别让失控的情绪主导你的生活。

 中国纺织出版社

# 别输在 情绪失控上

邓兮◎编著

常州大学图书馆  
藏书章

## 内 容 提 要

为什么你能力很强却总是不能得到机会,非常努力却常常功亏一篑?懂得很多道理却依然无法过好眼前的人生?其实,因为你总是输给失控的情绪。一个人如果管理不好情绪,就永远不可能让生命有高质量的飞跃。

本书用简单易懂的语言指导读者从多方面去认识自己的情绪,让受到情绪困扰的人们学会表达自己的情绪、掌控自己的情绪,让情绪不再失控,让心情阳光、心态积极,让以后的每一分努力都能有所收获,让人生从此快乐而充满希望。

### 图书在版编目(CIP)数据

别输在情绪失控上 / 邓兮编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5180-4962-2

I. ①别… II. ①邓… 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(2018)第083297号

---

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 王佳新 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 130千字 定价: 36.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 前言

一个人如果能控制自己的情绪、欲望和恐惧，那他就能胜过过往。情绪就是心魔，你不控制它，它便会吞噬你。每个人都免不了遇到负面情绪，诸如生气、焦虑、忧郁，这些都是因为外在环境的变动与刺激，而诱发的主观感受。负面情绪的积累，往往会导致情绪失控，一个人如果不在平时有意识地控制自己的情绪，那么他在想要控制的时候也控制不住。

情绪失控是一个人自我防卫的一种机制，这既是一种心理现象，也是一种生理反应。当然，人的精神承受能力有一个极限，而这个极限往往会受生理条件，比如年龄、阅历等的影响。能够控制好自己的情绪，是一种能力。

一个人不可能永远处于积极情绪中，人生有苦难、挫折，生活中有烦恼、焦虑，它们会让人滋生消极情绪。一个人心理成熟，不是代表他没有消极情绪，而是他善于调节和控制自己的情绪。当负面情绪袭来的时候，人要慢慢学会调节和控制自己的情绪，这不是说要压抑自己的消极情绪，因为压抑情绪并不能完全改变消极情绪，反而会让它在内心深处积淀下来，在某一天彻底爆发。一旦消极情绪积累到一定程度，它往往会以破坏性的方式决堤，给自己和他人带来伤害。一些看起来平时脾气温和的人，



有时会突然之间生气，甚至做出一些让人吃惊的行为来，这就是平时压抑负面情绪的结果。过分的压抑情绪，会造成更深的内心矛盾，更有甚者会导致心理疾病。

消极情绪不能压抑，也不能任性地爆发，那么唯一有效的方法就是有技巧地调节。一旦情绪涌过来的时候，及时给自己暗示和警告，美国情绪管理专家罗纳德博士认为，暴风雨般的愤怒持续时间往往不超过12秒钟，它在爆发时摧毁一切，但过后却风平浪静。当感觉负面情绪波动时，对自己说：克制，再克制！在心里默默从一数到十，这时往往需要几秒钟、几十秒钟，就会让内心的浮躁平静下来，这时再去处理问题，就不会做出冲动行为了。

生活中的情绪失控，往往是许多不如意的事情造成的。虽然往往不能一下子就找到造成消极情绪的原因，但令自己长时间处于消极情绪之中，不但不能解决问题，反而会让情况变得更糟糕。假如我们可以适时调整自己，努力摆脱消极情绪的控制，那就有力量来面对不如意的现实。生活很美好，人生值得期待，别让自己输在情绪失控上。

编著者

2018年1月

## 目录

- 001 | 第01章 人生需要成功——情绪需要掌控
- 002 | 管理好情绪，才能掌握人生
- 004 | 别因情绪失控而陷入失败境地
- 005 | 歇斯底里的情绪，只会让事情更糟糕
- 007 | 情绪需要常常整理，理出头绪
- 010 | 怒气，会消耗我们的幸福快乐
- 013 | 被愤怒冲昏头脑，智商也会降低
  
- 017 | 第02章 学会欣赏自己——别让自卑占据心房
- 018 | 了解自己，懂得欣赏自己
- 020 | 过度自卑，使人畏手畏脚
- 022 | 不必太敏感，要相信自己的能力
- 024 | 自卑往往源于内心的比较
- 025 | 自卑是对人生的最大束缚
- 027 | 再渺小的人和事，也都不可替代



031 | 第03章 解开抑郁的心锁——让快乐相伴随行

032 | 过度压抑的情绪会危害身体健康

034 | 多关注自己的内心，用快乐抵制抑郁

037 | 别压抑自己，合理发泄不良情绪

039 | 敞开心扉，用交流打开抑郁的心锁

040 | 远离抑郁情绪，把握好积极这把钥匙

043 | 第04章 生气不如争气——不拿别人的错误惩罚自己

044 | 想办法及时清除生气的根源

047 | 别生气，要笑着接受拒绝

049 | 拥有乐观心态，事情永远不会太糟糕

051 | 学会变得坚强，不要因为小事而生气

053 | 懂得欣赏自己，不跟自己斗气

056 | 学会思考，克制动辄生气的弱点

059 | 第05章 别乱发脾气——多些忍让生活更阳光

060 | 学会忍耐，让你受益无穷

063 | 适时忍耐，巧装糊涂躲开攻击

065 | 用一时的忍耐换长久的安乐

068 | 忍耐是厚积薄发，也是有气度的表现

071 | 求同存异，是忍耐的智慧

073 | 不图一时之快，才能等到成功的机会



## 077 | 第06章 释放不安情绪——清除内心垃圾

078 | 及时发泄不良情绪，让自己变得轻松惬意

081 | 扔掉人生的包袱，才能不断进步

083 | 定时定期清理自己的糟糕情绪

086 | 用坦然的心境和宽容胸怀消融痛苦

088 | 放弃胆战心惊的等待，马上行动

090 | 犹豫不决、患得患失会让人生变得糟糕

## 093 | 第07章 三思而后行——别让愤怒的魔鬼控制你

094 | 毫无意义的犯颜动怒，是无益之怒

097 | 失控的愤怒是魔鬼，一定要小心它

099 | 防患于未然，才能有效控制愤怒

101 | 保持冷静，别用怒气来掩饰自己的脆弱

103 | 在被愤怒包裹时，不如主动寻找快乐

106 | 好好克制坏脾气，生活才会更美好

## 111 | 第08章 远离悲伤情绪——别被忧伤迷住双眼

112 | 只有向前看，才会有希望

113 | 不需要悲伤，大不了从头再来

115 | 抛开悲观的一面，换个角度换种心情

117 | 疏通自己的内心，使情绪得以发泄

119 | 放松下来，不要沉浸在失败的痛苦之中



- 121 | 第09章 控制烦躁情绪——找到缓解焦虑的方法
- 122 | 控制负面消极情绪，远离焦虑和烦躁
- 124 | 积极寻求克服焦虑心理的方法
- 126 | 别让拖延成为焦虑的源头
- 128 | 避开选择恐惧症，避免焦虑如影随形
- 130 | 焦虑时更要控制心绪，尽快恢复平静和理智
- 133 | 放下焦虑情绪，让心安宁下来
  
- 135 | 第10章 消除不满情绪——做一个内心善良而丰满的人
- 136 | 与其苦苦抱怨，不如积极寻求改变
- 139 | 不去羡慕他人，而是让自己变得更好
- 141 | 学会善待自己，不要因缺憾而自怨自艾
- 144 | 别抱怨自己的牌烂，拼搏让你扭输为赢
- 146 | 不要让宝贵光阴陷入忧愁和烦恼之中
  
- 149 | 第11章 放下仇恨情绪——豁达一些方能救赎自己
- 150 | 让仇恨在心中化解，发现生活的惬意
- 152 | 远离仇恨也是在宽容自己
- 154 | 敌人的打击，是你努力的动力
- 155 | 从对方角度考虑，理解并减轻心中怨恨
- 157 | 千万不要因为报复心失去理智



## 159 | 第12章 理顺职场情绪——给予工作和社交足够的热情

160 | 热爱你的工作，去创造出类拔萃的成绩

162 | 与人为善是改善人际关系的一个主要原则

164 | 与同事处好关系，不给自己增加麻烦

167 | 热情会让你充满朝气，也更讨人喜欢

169 | 发现工作中的乐趣，热情是最好的催化剂

172 | 多看他人优点，多多赞许他人

## 175 | 第13章 修复失落心情——别让疲乏的情绪侵占身心

176 | 懂得调节自己，为简单生活添点彩

178 | 借助色彩调节一下自己的心情

180 | 养花养草陶冶情操、改善心情

183 | 心情不佳时，让好气味帮你修复心情

184 | 做做家务，也是放松心情的好方式

## 189 | 第14章 我的心情我做主——用微笑回击坏情绪

190 | 拥有怎样的心情，就拥有怎样的人生

192 | 拥有好脾气，得到好福气

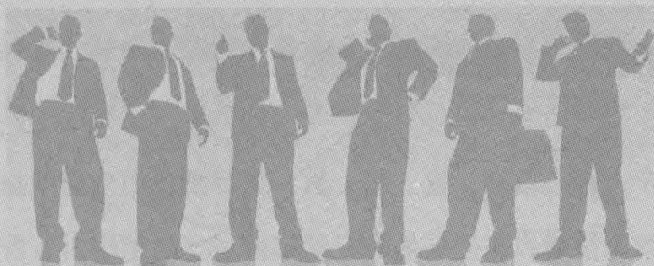
194 | 你选择快乐，快乐自然就会选择你

196 | 将自己的快乐传播给他人

## 198 | 参考文献

## 第2章

### 人生需要成功——情绪需要掌控





## 管理好情绪，才能掌握人生

生活中，每个人都有情绪，喜、怒、哀、乐都是我们生活中的常态，我们不可能完全摆脱情绪，我们要做的只是把握自己的情绪，让自己在情绪的世界里活得更好。的确，人感觉到的，就是所拥有的，人感觉到的越多，所拥有的也就越多。事实告诉我们，好情绪就是胜利的保证。做人乐观、积极，我们就能朝着胜利的方向迈进。每个人今天的命运状况，或许都是自己昨天情绪的结果。因此，我们任何一个人，都要学会解读人生密码，这样才能认清人生方向，才能朝着这一方向大步迈进。

我们先来看下面这个求职故事：

凯恩在一家汽车修理厂工作，他做这行已经五年了，尽管生活过得还可以，但他觉得自己不能一直这样下去，他也想成功。正巧，最近他看到报纸上刊登了一则招聘启事：某汽车公司高薪聘请修理部经理，凯恩很想去试试。

这天晚上，他早早地上床睡觉了，但也不知道怎么回事，开始莫名地烦躁，翻来覆去睡不着。于是，他干脆爬起来，他想了很多：是啊，自己现在已经快三十岁了，为什么一事无成呢？和自己一起毕业的那些同学



们，要么有固定工作、幸福的家庭，要么已经住豪宅、开名车，并且，大学时代，另外三个舍友都曾经自己当过老板。他扪心自问：与这三个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？事实上，他们实在不比自己高明多少。

经过长时间的反思，他终于找到了问题的症结——自己性格情绪的缺陷。在这方面，他不得不承认自己比他们差了一大截。时间过得很快，到了深夜两点的时候，他依然毫无睡意，因为他真的清醒了，他觉得生平第一次看清了自己，发现过去很多时候自己都不能控制自己的情绪，例如自卑、做事莽撞、自私等。

于是，他下定决心，一定要改变自我，要保持一个积极向上的心态，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。

第二天早上，尽管他没睡好，但依然满怀自信地前去面试，令他惊奇的是，他真的顺利地被录用了。

故事中的主人公凯恩之所以能得到心仪的工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。看了这个故事，你的内心是否也有所触动呢？

的确，情绪对我们的生活和命运具有决定意义的影响。积极的情绪会引导我们以正确、恰当的方法做人做事，引导我们成功；而相反，在消极情绪的引导下，我们也可能会做错事而追悔莫及。实际上，我们都清楚一点，这个世界上，成功者毕竟是少数，成功者潇洒走于世，失败者颓废不堪，而我们可能忽略的一点是，成功者之所以成功，失败者之所以失败，不仅与他们的能力有一定的关系，更为重要的是，他们是否有一个健康的心态。有时候，你以为成功的大门已经关闭，但若积极进取的话，你会发



现，其实另外一扇窗已经为你打开。

在我们的人生道路上，个人能力固然在很大程度上影响着我们前进的步伐和速度，但起到决定性作用的，是我们对于自我情绪的良好控制力。在这个压力空前的社会，保持健康的情绪，是让我们走向康庄大道的关键。

## 别因情绪失控而陷入失败境地

生活中，我们常有这样的体会：交通拥挤的十字路口红绿灯突然失控了，整个路面成了汽车的海洋，不耐烦的司机在鸣笛乱喊，刺耳的喇叭声充斥于耳，整个交通处于瘫痪状态，如果没有交警的疏导，不知道会拖延到什么时候，造成什么样的后果。同样道理，如果人的情绪一旦失控，这个世界又会怎样呢？

我们工作与生活的世界本身就是个有条不紊、按规律运行的有机体，只要正常运转，一切都会秩序井然，按部就班。就像一台计算机、一架飞机、一台机器，如果操作正常，控制良好，就能发挥它们的正常作用。人的情绪也如同一架机器一样，一旦失控，就不能正常运转，最终会导致人们陷入失败的沼泽。

英国著名作家培根曾经这样说过：“愤怒，就像是地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”你如果不注意培养自己忍耐、心平气和的性情，一旦遇到导火线就暴跳如雷，情绪失控，就会把你的好人缘全都炸毁。

情绪到达临界点时，如何浇灭自我脑中的怒火，使自己的理智不被烧



毁，是学会控制情绪的一个重要课题。面对别人的指点甚或是责难，面对不必要的矛盾与摩擦，为了避免自己的行为带来不良的后果，我们首先要学会闭上嘴巴，收紧拳头。

## 歇斯底里的情绪，只会让事情更糟糕

现实生活中，每个人都难免产生负面情绪。诸如悲伤、怨恨、愤怒、恐惧等情绪，都会给人带来不愉快的感受，都属于负面情绪。尤其是在遭遇不如意或者是意外的时候，我们很容易就会陷入负面情绪之中，导致身心健康受到影响，也使我们的生活和工作都变得不愉快。普通的负面情绪尚且还好，倘若我们因为沉重的打击或者突然的变故，情绪变得越来越激动急躁，最终歇斯底里，则一定会使我们的生活更加糟糕。

曾经有心理学家经过研究证实，人们愤怒的情绪会导致人体产生毒素。当然，自古以来被气死的人时常能够见到，他们虽然未必是被愤怒产生的毒素毒死的，但是他们的死亡与激动不安所致的身体应激反应之间，有着必然的联系。人假如总是陷入负面情绪之中，无法自控，就会导致生活和工作都失去秩序，最终也会因此变得更加疯狂和焦躁。

和极少数波澜不惊的人相比，有极少部分的人情绪很容易大起大落，他们也许前一分钟还非常高兴，后一分钟就会因为不值一提的小事导致情绪突然变化。人们常常用“三月的天，小孩的脸”来形容天气，殊不知这些人的情绪较之更加复杂多变，无法捉摸。然而，生活归根结底不会一帆风顺。人们常常因为某些事情导致情绪变化，需要注意的是，为了自己的



身体健康，为了与他人更加和谐友好地相处，我们必须调整好自己的心态，努力控制自己的情绪，从而才能避免成为情绪的奴隶。

要知道，任何情绪都无法解决问题，良好的情绪和愉悦的心情也许对于我们解决难题有益，但是紧张恶劣的情绪和糟糕的心情，只会使事情越来越糟糕。更有心理学家曾说，愤怒会降低人的智商。在这种情况下，我们与其白白浪费时间愤怒，不如心平气和，积极地想办法解决问题。三国时期，汉寿亭侯关羽是个骁勇善战的英雄，不但过五关、斩六将，而且单刀赴会，水淹七军，表现出气镇山河的英雄气概。然而，他的性格却很偏激，这直接导致他人缘欠佳，在深陷绝境的时候孤立无援，因而最终衰败，结束了英雄的一生。现代社会，虽然没有人会重复关羽的命运，但是有很多人都和关羽一样，一遇到事情就意气用事，歇斯底里，导致无法客观全面地看待问题，也无法冷静理智地解决问题，最终众叛亲离，孤立无援。

从心理学的角度来说，假如在性格和情绪上过于偏激，就是一种心理性的疾病。大多数这样的人都孤陋寡闻，缺乏开放意识和心态，因而更加主观武断。在这种情况下，要想缓解心理症状，就必须充实自己的知识，增强社会经验，以宽容豁达的心态融入社会。唯有如此，才能避免“一叶障目，不见泰山”的偏激。

尤其是现代社会，很多人都承受着巨大的生活和生存压力，这也直接导致很多恶性事件的发生。新闻报道，河北石家庄的一位年仅29岁的母亲，从十一层楼横着扔下年仅4岁的女儿，随后自己也跳楼，母女双双死亡。到底是怎样的暴怒和冲动，才让这个母亲带着最心爱的孩子走上了不归路，其中的隐情我们不得而知，但是这份死亡承载着的伤痛却被所有人



看在眼里。最终的结果却是，家人悲痛欲绝，使人不胜感慨唏嘘。

那么，我们该怎样应对这种情绪问题呢？

1. 辩证唯物主义的观点告诉我们，任何事情都有两面性，我们必须学会冷静客观地分析问题，看到事情的正面与反面，才能更加清醒理智地接纳问题，让自己保持冷静的情绪，想方设法地解决问题。

2. 如果一个人在与人相处的时候，总是先入为主地把他人想得太坏，对他人带有偏见，则不管他人怎么做怎么说，都根本无法赢得这个人的好感，随之而来的是，这个人也必然陷入对他人的恶意揣测之中，导致自己也痛苦不堪。

3. 众所周知，相互尊重是人们交往的基础，在与他人交往时，我们一定要有礼貌，这样才能做到彬彬有礼，从而与他人建立友善的关系。

4. 生活中，有很多食物都有舒缓压力的作用。除了从心理上控制情绪之外，我们还可以多多食用能够缓解压力的食物，这样一来，我们自然能够心情愉悦，心平气和。

## 情绪需要常常整理，理出头绪

对于一个喜欢生活在清洁和有条有理的环境中的人而言，定期整理家务、清洁衣柜是必须的事情。一个淡定从容地享受生活的女人，总不愿意从杂乱无章的衣柜中随便找到当天要穿的衣服，而且它们还皱皱巴巴的。因此，如果你真的想要了解一个女人，不必看她出现在公众面前时的衣着是否光鲜亮丽，妆容是否精致完美，你只需要找机会看看她的衣柜，就能