



王华麟◎著

优秀的人 不会让人生 输给情绪



真正出类拔萃的人，从来不会跟情绪较劲

写给那些陷于情绪困境而无法施展能力，无法获得与人有效沟通机会的年轻人。

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

王华麟◎著

优秀的人 不会让人生 输给情绪



中国纺织出版社

内 容 提 要

一个优秀的人，任何时候都会控制好自己的情绪，成为情绪的主人。他善于利用积极的情绪，给予自己前进的力量，从而获得生活幸福、赢得事业成功。

本书以生活中常见故事作为案例，剖析情绪构成的要素，教你如何理解内心情绪、如何控制情绪，是你修炼优秀人士的人生指南。

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀的人，不会让人生输给情绪 / 王华麟著. —北京：中国纺织出版社，2017.12
ISBN 978-7-5180-4505-1

I. ①优… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第312250号

策划编辑：闫 星 责任编辑：李 杨 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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：161千字 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

在每个人的内心世界中，情绪扮演着重要的角色，如同染色剂，为生活、工作染上各种各样的色彩；又如加速器，让生活、工作加速进行。优秀的人，总是保持积极、快乐的情绪，因为那是成功的动力。

有人说：“情绪是思维的催化剂，思维管理可以通过情绪的调节而显示出更高的效应，人也会因此显得更聪明、更能干。”积极的情绪，可以让人精神振奋、想象丰富、思维敏捷、富有信心；而消极的情绪则会让人感到生活枯燥无味、思维迟钝、内心沮丧。人们做事的过程中，很容易受感情的影响，情绪既可以带来成功，也可能导致失败。对优秀者而言，内心各种情绪的绝妙组合，会让自己的一生变得意义非凡。

智商高的人并不一定能够赢得成功，因为成功有许多方面的因素，而情绪在决定成功与否方面甚至比智商更重要。有一些人的智商非常高，情商却不高，因此不能有效地控制自己的情绪，脾气暴躁，甚至有不理智行为。那么，这样的人就难以赢得事业上的成功。

综观古今中外，任何一个优秀的人在改变自己命运的过程中，都充分地利用了情绪的力量。拿破仑曾说：“能管理好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”有人曾问美国前国务卿鲍威尔成功的秘诀，他想了想说：“我的成功秘诀是：急事慢慢地说，大事想清楚再说，小事幽默地说，没把握的事小心地说，做不到的事不乱说，伤害人的事坚决不说，没有发生的事不要胡说，别人的事谨慎地说，自己的事怎么想怎么说，现在的事做了再说，未来的事来了再说。”从鲍威尔的话里可以看出，他不



优秀的人，
不会让人生输给情绪

是一个冲动的人，总会考虑好行为的后果，道出了自己成功的重要原因。

一个优秀的人，善于控制自己的情绪，而失败者则被情绪所控制。那些优秀的人，就是心理障碍突破最多的人，毕竟每个人或多或少都会有各式各样、大大小小的心理障碍。

并非所有的成功都来源于智慧，一个人要善于发现自己的不足，让性格和情绪得以完善，成为一个优秀的人。而优秀的人，不会让人生输给情绪。

编著者

2017年6月

- 第 1 章 解读属于你的情绪密码——了解自己的情绪才能控制情绪 / 001**
- 关于情绪，你了解多少 / 002
 - 情绪源于自身 / 005
 - 情绪与我们的身心健康密切相关 / 008
 - 学会管理自己的情绪 / 010
 - “情绪晴雨表”，看情绪周期变化 / 012
- 第 2 章 小心由情绪引发的生理疾病——小情绪积郁大问题 / 015**
- 压抑的情绪，会损害身心健康 / 016
 - 释放情绪，避免心理疾病的侵扰 / 018
 - 负面情绪会威胁到我们的身体健康 / 021
 - 忧虑是威胁健康的隐患 / 023
 - 容易生气的人更容易生病 / 026
- 第 3 章 小心警惕你的烦躁情绪——别让情绪失控毁了你 / 031**
- 不要被负面情绪绑架 / 032
 - 坏情绪就好像感冒一样会传染 / 034
 - 负面情绪，往往会催生出失败者 / 037



坏脾气的人，情绪常常失控 / 039

别让压力助长坏情绪 / 042

第4章 要做一个内心柔和的人——远离嫉妒情绪 / 045

不自信的人更容易嫉妒 / 046

别让嫉妒绑架了你的心 / 049

与其嫉妒，不如拼搏 / 052

何必与他人比较，做自己就好 / 054

无须嫉妒别人，做独一无二的自己 / 057

第5章 驱逐心底的怨气——换来内心的清净 / 061

抱怨似毒品，看似是宣泄却威胁你的生命 / 062

一味抱怨只会在“痴心妄想”中失败 / 065

抱怨并无意义，珍惜眼前的幸福 / 067

怨者无能易后悔，强者无怨亦无悔 / 070

第6章 好脾气——帮你迎来好福气 / 073

好脾气能帮你迎来好运气 / 074

情绪由心而生，亦由心来主控 / 077

理解他人的心情，才能掌控自己的心境 / 080

空虚的人，总会让“怨气”钻空子 / 082

掌控小情绪，让自己享受多姿的生活 / 085



第7章 学着把“闷气”吐出来——懂得善待自己 / 089

心情不好时，懂得接纳并调整自己的心情 / 090

心有闷气，倾诉是发泄的好办法 / 092

不要郁郁寡欢，寻找让自己放松的方式 / 095

将自己心中的“闷气”发泄出来 / 098

幽默也许能轻松化开自己心中的郁结 / 100

第8章 不生气的暗示语——不要做冲动的魔鬼 / 105

积极地暗示自己：没有必要为之生气 / 106

对自己微笑，发现美好就在心中 / 108

用微笑融化心中的怒气 / 111

一切都会变好，挣脱坏心情的枷锁 / 114

有激情与动力的人生无须怒气 / 116

第9章 发现平息怒气的甘泉——让心情回归平静 / 121

有智慧的人没有时间生气 / 122

让自己的心回归平静，经得住怒火侵袭 / 124

何必用他人的错惩罚自己 / 127

指责会让心中燃起怒火 / 129

将眼光放在更远处，别只看眼前 / 132

第10章 清除焦虑情绪——学会主动自我减压和放松 / 137

缺憾也不失为一种美 / 138



优秀的人，
不会让人生输给情绪

焦虑会遮挡心灵的阳光 / 140

压力变动力，焦虑随风而去 / 142

别太敏感，想太多会更焦虑 / 144

倾诉会让心情变得轻松 / 147

第 11 章 不被他人的坏情绪传染——做一个传递正能量的人 / 149

从容淡定，不为外界烦扰 / 150

世事多变，心态要保持平衡稳定 / 152

不受别人影响而波动情绪 / 154

他人的过错一笑置之 / 157

把控情绪，先要强大自己的内心 / 159

第 12 章 战胜忧郁情绪——提防抑郁这个心灵的陷阱 / 163

远离忧虑：从容看待得失 / 164

远离猜疑，让身心更轻松 / 166

忧郁就是慢慢积累起来的 / 169

自寻烦恼，只会让自己难过 / 171

用阳光的心态战胜抑郁 / 173

第 13 章 消除恐惧情绪——胆怯与勇敢只是一念之差 / 175

面对恐惧，勇敢一点 / 176

战胜恐惧，做生活的强者 / 178

勇敢面对，做一个勇敢的人 / 181



敢于尝试，其实自己没有那么不堪 / 183

第 14 章 战胜自卑情绪——从容面对自己的不完美 / 187

相信自己，“我能行” / 188

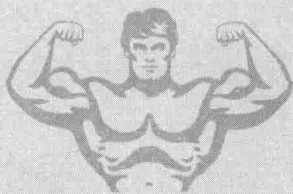
挣脱自卑的枷锁，成功近在咫尺 / 190

肯定自己，学着欣赏自己 / 193

不嫉妒，保持健康心理 / 196

参考文献 / 198

第1章



解读属于你的情绪密码——了解自己的情绪才能控制情绪

其实，每天我们都在上演着各种各样的情绪，比如“我今天玩得非常开心”“我一整天都处于恐惧当中”“好紧张”……这些都传达出不同的情绪体验。那么，情绪具体是什么？关于情绪我们又了解多少呢？俗话说：知己知彼，百战不殆。要想控制情绪，成为情绪的主人，首先就要了解情绪。现在让我们一起来揭开情绪的面纱，解读自己的情绪密码吧。

关于情绪，你了解多少

看一下下面这个案例，我们来初步了解一下什么是情绪。

85岁的姥姥、46岁的妈妈、19岁的儿子、7岁的邻居小妹妹正在一起看电视，屏幕上迈克尔·杰克逊正在大展舞技，主角和配角都跳得热火朝天，杰克逊更是唱得专注认真。那么，这些看电视的人的情绪体验是什么样的呢？

85岁的姥姥：“这到底是什么东西，又唱又跳的，还不如京剧来得好听呢。”（厌恶，看了几分钟就独自去找收音机了）

46岁的妈妈：“看看这是什么啊，动作这么开放，还有暴力画面，孩子看了能有什么好。”（担忧，拿起遥控器要换台）

19岁的儿子：“嘿，妈，你可别动，这跳得可真棒！他可是我的偶像，我要是有一点能像他这样就好了。”（兴奋，随着音乐手舞足蹈）

7岁的小妹妹：“电视上那个怪物可真吓人，那么大的嘴巴，那么亮的牙齿，我再也不想看了。”（恐惧，大哭起来）

这时，儿子的一个同学来了，看见杰克逊，说：“他呀，还可以，比较喜欢。”（也随着音乐动了起来，但幅度并不大）

从上面的案例我们可以看出，面对同一件事情，不同人表现出不同的感受，有人厌恶，有人担忧，有人兴奋，有人恐惧，这就是不同人的情绪体验。



那么，从专业角度来说，情绪到底是指什么呢？

情绪是指人们在内心活动过程中所产生的心理体验，或者说，是人们在心理活动中，对客观事物的态度体验。

1. 情绪有着一定的生理基础

情绪状态的不同，也会引发人体生理的一系列变化。举例来说，人们感到害怕的时候，身体总会不自觉地发抖；人们感到气愤的时候，会出现面红耳赤的现象；人们感到焦躁不安的时候，心跳就会加快，呼吸也会相对急促。这些变化都是受人的自主神经支配的，是不由人的意识所能控制的。因此情绪状态下的这些变化，具有极大的不随意性和不可控制性。例如，当我们遇到考试失利、情感挫折、学习上的压力时，不可避免地会出现一些情绪上的反应，即使你再不愿意，甚至去控制，情绪也会出现。

其实，情绪在某种意义上反映着人们的内心世界。

人的不同情绪生理状态必然会反映在人的知觉上，反映到人的意识中来，从而形成人的不同的内心感受和体验。举例来说，当与好友一起玩乐时，就会感到满心的快乐；当被他人伤害时，就会感到非常心痛；当自己期待的事情达到圆满时，就会感到非常欣慰与幸福。

2. 情绪有着一定的表现形式

我们知道情绪能够给人身体本身还有心灵世界造成一定的影响，此外它还能直接作用于人的行为，主要反映在人的表情、语态和行为动作中，也有人称其为面部表情、声音表情和动作表情。面部表情最直接反映着人的情绪状态，人们可通过一个人的面部表情的变化，来了解一个人的情绪状态。比如，如果遇到难处或者处事不顺利，人们通常会满脸愁云。如果遇到开心的事情，会满脸笑容。声音表情则是指人们在与人交流时的声音的声调、音色和声音节奏的快慢等方面的变化。比如，难过的时候，人们通常声音比较低沉，说话比较迟缓；兴奋的时候则会语调高昂、语速加快，



声音抑扬顿挫，清晰有力。动作表情也同样反映着一个人的情绪状态，如在期末考试后我们可通过考生们的坐立不安、手舞足蹈和垂头丧气来判断他们此时此刻的情绪状态和面临的境地。

情绪对于身体、心灵、行为举止等方面有着极大的影响，所以它的意义不可小觑。

1. 人都是有情绪的，情绪不可或缺

每一个人都有着不同的情绪，这是人的生理现象。没有情绪的人，可以说如同行尸走肉，没有了灵魂。没有情绪的人是不完整的人，是人生的极致痛苦。

2. 情绪反映着一个人的能力如何

情绪生来就有，但大多是靠后天的努力去完善的。例如一个人的自信、勇气、冷静、坚定、创造力等，这些能力虽然需要资源、知识等辅助去实现，但是根本上是由你的内心感受去实现的，俗话说“谋事在人”，没有心里的某种感觉支配，外在的东西都是“纸上谈兵”。真正有能力的人能很好地发挥自己的情绪能力。

3. 情绪对于人生有着一定的指导意义

不同的情绪带给我们不同的教育意义，可以说是我们前进道路上的指明灯。情绪改变着我们，对我们的学习、生活有着很大的督促作用。例如，小孩子被火炉烤痛了，下次就不敢再摸，不甘心落后的人才会发奋努力，假如没有恐惧，生命也就无所谓珍贵了。

4. 把控情绪，不做情绪的奴隶

情绪本是我们生命的一部分，就如同我们的手脚、积累的经验 and 知识等，都是为我们服务的。很多人成为情绪的奴隶，没有驾驭好情绪，使它臣服。但是这种情况是可以扭转的，当我们自身办不到时，可以借助外部力量，如知识、技巧等，帮助我们成为自己情绪的主人。



当自己非常气愤，感觉无法控制情绪时，不妨学会心理暗示，告诫自己此刻应该冷静下来，不能因他人的错误伤到自己的身体，有涵养的人一般能做到控制。

情绪源于自身

人们的情绪色彩缤纷，如同万花筒。情绪的种类多样复杂，而且它们之间是交互错杂的，所以说情绪的种类仅用人类的语言形容是不完全的。因而，要对情绪进行一个精准的分类并不是那么简单。

人的情绪主要分为两大类：基本情绪和复合情绪。基本情绪是人与动物所共有的，在发生机制上有着共同的原型和模式，它们是先天的、不学而能的。每一种基本情绪都有独立的神经生理机制——内部体验和外部表现，并有不同的适应功能。

《礼记·礼运》很清楚地记载了我国古代对于情绪问题的分类，可以说是最早的关于情绪分类的著作。其中记载人的情绪有“七情”，即喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲；另据《白虎通·情性》，将情绪分为“六情”，即喜、怒、哀、乐、爱、恶；在近代的研究中，常把快乐、愤怒、悲哀、恐惧列为情绪的基本形式。

快乐、愤怒、悲哀、恐惧在现代心理学中被认为是基本情绪或原始情绪，是一种单纯的情绪。快乐是指所期待的目标得以实现或需要得到满足之后，内心的紧张状态解除后所产生的一种轻松、满意的情绪体验。比如经过自己的刻苦努力，学生们终于战胜高考，步入理想大学，这种快乐相信对每个学子来说是发自内心的最真切的感觉。引起快乐的最主要的情境条件是—一个人经过自己的努力达到了追求的目标，但快乐的程度还取决于多种因



素，包括所追求目标价值的大小、在追求目标过程中所达到的紧张水平、实现目标的意外程度等。

愤怒是由于外界事物或对象过度妨碍和干扰，个人的愿望受到压抑、目的受到阻碍以致遭受挫折而累加起来的紧张情绪。对于愤怒来说，阻碍的大小和困难的程度决定着愤怒的程度。脸部皮肤发红、眼睑处增宽、嘴唇和下巴收缩变紧、拳头紧握、嗓子发紧，甚至声音都会颤抖，这些都是愤怒情绪的外部表现。如果你身边的人有上述表现，那他很可能就处在愤怒的情绪里。

悲哀，也就是我们所说的悲伤。它是指由于失去自己所喜欢或热爱的对象或者因所期盼的东西毁灭而产生的一种情绪体验。引起我们悲伤的事情不仅包括我们与所爱者诀别和分离，而且包括我们意识到或未意识到的浪漫梦幻、不能实现的期望、自由权利和安全的丧失，以及那曾被认为是永不衰老、坚强有力和长生不老的年轻自我的丧失。这些都会引发悲伤的情绪。

恐惧是一种企图摆脱危险情境的逃避情绪，常见的反应有退缩、回避等，表现为心慌、发抖、毛发竖立、惊叫等。引起恐惧的关键是个体缺乏处理可怕情境的力量或能力。大学生常见的恐惧包括社交恐惧、考试恐惧、新环境恐惧等。

另一种现代颇具代表性的情绪的分类是根据情绪状态即发生的强度、速度、持续时间和紧张度，分为心境、激情和应激。

1. 心境

心境是一种比较微弱而持久的情绪状态，主要有两大特点：弥散性和长期性。心境的弥散性是指当人具有某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。当你在课堂上被老师表扬，觉得心情愉快，于是你见到同学会兴高采烈，走在路上也会觉得天高气爽；而当心情郁闷时，你会情绪低落、无精打采，甚至见到五颜六色的花朵都懒得多看一眼。古



语有云，“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，就是这种心境的弥散性的表现。

2. 激情

激情与心境相反，是一种短暂而猛烈的情绪状态。谈到激情，或许每个人都会回忆自己某次异常疯狂的经历，可能我们回忆更多的是欣喜若狂，但其实诸如悲痛欲绝、暴跳如雷、惊恐万状等也是猛烈的情绪体验。一般诱发激情的是重大事件的强烈刺激，如巨大的成功、严重的挫折、莫大的羞辱等。激情的主要特点为爆发性和冲动性。

3. 应激

应激是指在意外的紧急情况下所产生的适应性反应。当人面临危险或突发事件时，人的身心会处于高度紧张状态，引发一系列生理反应，如肌肉紧张、心率加快、呼吸变快、血压升高、血糖增高等。例如，当遭遇歹徒抢劫时，人就可能会产生上述的生理反应，从而积聚力量以进行反抗。但应激的状态不能维持过久，因为这样很消耗人的体力和心理能量。若长时间处于应激状态，可能导致适应性疾病的发生。

总之，我们可以看到情绪的分类形式是多样的，此外我们自己还要懂得情绪的来源是我们自己本身。因此，不论什么情绪，我们都是可以自己掌控的。情绪是我们日常生活中非常关键的一部分，我们不可能没有情绪，但是我们要记住不要任自己的情绪为所欲为，成为情绪的奴隶，我们要努力去做情绪的主人。

治疗忧郁症的方法很多，笑就是其中的一个。笑，是肺部和脸部肌肉的运动，又是情绪的宣泄，对健康有益。心胸开朗，对人宽容，不要纠缠在人际关系上，遇事想得开，这些都是“笑口常开”的条件。心笑才能真笑，可是如果一个人心胸非常狭隘，总是处处计较，那么这个人是不笑起来的。