



米苏 ————— 著

冲动、恐惧、自卑、抱怨、悲观、抑郁
焦躁、孤独、怨恨、嫉妒、焦虑……

跳出负面情绪包围圈，别让情绪失控毁了你！

献给女性读者实用、亲切的情绪自我管理读本
学会适时适所对适当对象恰如其分表达情绪

情绪控制术
怎样管住情绪
不失控

 中国纺织出版社

情绪控制术

怎样管住情绪不失控

米苏 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

亚里士多德说过：“任何人都会生气，这没什么难的，但要情绪能适时适所，以适当方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”克制自己的坏脾气，从某种程度上说，就如同在挑战自己的人性能。而我们这本书要讲的，就是身为普通人，该如何适时适所，对适当对象恰如其分表达情绪，管住脾气，重启人生。

图书在版编目（CIP）数据

情绪控制术：怎样管住情绪不失控 / 米苏著. —
北京：中国纺织出版社，2017.7（2017.11 重印）
ISBN 978-7-5180-3527-4

I. ①情… II. ①米… 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082131号

策划编辑：郝珊珊 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

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年7月第1版 2017年11月第2次印刷

开本：880×1230 1/16 印张：7

字数：124千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 言

悄悄告诉你，坏脾气不是天生的！

“对不起，我这个人脾气不好……”

“真不是故意的，就是控制不住情绪……”

“我也不想那么做，当时就像变了一个人……”

“……”

类似的话语，你是否也经常挂在嘴边？许多人似乎觉得，所有的坏脾气都是与生俱来的，禀性难移，自己也无能为力。那么，事实果真如此吗？显然不是。若真如此，我们这本书也就没有存在的意义了，也不会再有人去谈论情绪控制的话题了。

美国石油大王洛克菲勒，年轻时脾气暴躁，在53岁以前满脑子想的都是怎么赚钱，几乎牺牲了所有娱乐和休息的时间，还经常陷入焦虑不安中。这种糟糕的情绪状态严重影响了他的身心健康，最难熬的时候，

他的身体几乎差到无法吃正餐，只能靠少许饼干和酸奶充饥。医生忍无可忍，逼着洛克菲勒在金钱和生命之间做出抉择，并为他定了三条铁律，第一条就是“不为任何事烦恼”。

自此以后，洛克菲勒开始痛改前非，安心养病。回顾过去的种种行为，他意识到了自己的问题所在，不再为小事烦恼、焦虑，不再动不动就大发雷霆，从坏脾气变成了好脾气。这种转变把他从死神手里夺了回来，他又健康地活了很多年。


这足以说明，坏脾气不是天生的，也不是没有救，而是你想不想去改变。那些所谓的好脾气、性情温和的人，虽说也有性格因素的关系，但多半都是后天努力修炼出来的。我们没有办法切断先天的情绪产生机制，但完全可以通过后天的培养和学习，树立对人情世故的正确认识，不断地修行，不断地完善自我，做情绪的主人，而不是让负面情绪主宰自己的心灵与理智。

在这个愈发浮躁的时代，坏情绪强化了心神不定的感觉，也让人无法从容自得地生活。我们每天都在各种情绪中转换，克制自己的坏脾气，从某种程度上说，就如同在挑战自己的人性能本。情绪失控是一件伤人伤己的事，管得住脾气，才控制得了人生。

每个人的情绪都难免有高低起伏，善于控制情绪的人则有将情绪马上收回的本领，一个平和的情绪，胜过一百个智慧。

当你翻开这本书时，恭喜你，已经走在修行的路上了。在此，借用成功大师奥格·曼迪诺的一段精彩文字，作为撰写本书的一份祝愿——

“弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。今天我要学会控制情绪。我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运！”





Chapter 1

揭开“情绪智力”的神秘面纱

人生的成功，究竟是靠 IQ 还是 EQ	003
一切行为态度，都是情绪的衍生品	006
你的情商高低，决定你生命的轨迹	009
每一种情绪都有其意义和价值	012
成熟的标志是能够操控情绪	015
控制情绪，不等于封闭感情	019

Chapter 2

认识情绪魔镜中的自己

认识情绪始于知道“我是谁”	023
聆听内心，提升自我觉察力	026
不抗拒，无条件地接纳自己	029
控制冲动的“情绪化”行为	032

消极的情绪，源自错误的观念	036
学会认识自己的情绪周期表	039

Chapter 3

为什么你总是忍不住发火

愤怒是一只伤人伤己的恶魔	043
不会愤怒是悲哀，只会愤怒是愚蠢	046
开启愤怒的正确表达方式	048
过滤那些无关紧要的小事	051
想发怒的那一刻，冷静五秒钟	054
把愤怒的火种扼杀在摇篮里	057
冲动是最无力、最糟糕的选择	059
制伏愤怒，先找到愤怒的来源	062

Chapter 4

静下来，带自己走出焦虑风暴

焦虑的杀伤力究竟有多大	067
那么焦急，其实是怕失控	070
认识引发焦虑的五大因素	072
患得患失，往往事与愿违	075
理性消除焦虑“三步走”	077
冲破内在的“心理障碍”	080
想得少一点，做得多一点	083
活在此时此刻、此身此地	085



Chapter 5

当心！别让悲观抑郁肆意疯狂

抑郁是一场心灵的流感·····	091
适时地为心理“卸妆”·····	095
调试突如其来的抑郁心绪·····	098
化悲观为乐观的三个原则·····	101
黑暗与光永远并肩前行·····	104
任何事情都要先往好处想·····	108
最重的打击莫过于自暴自弃·····	111
驱逐腐蚀性的消极思想·····	115



Chapter 6

停止喋喋不休，生活不相信抱怨

抱怨的背后，藏着懒惰与软弱·····	121
幸与不幸，全在内心的态度·····	125
世界本不公平，你得适应它·····	128
抱怨别人，不如改变自己·····	131
多给自己一些正面的暗示·····	134
碰到问题时，先反省自身·····	137
换一种心态去看待是非·····	140
心存感恩，便觉得无可抱怨·····	142

Chapter 7

推倒自卑的情绪，每个人都不完美

人人都会有一点自卑情结·····	147
------------------	-----

战胜自卑，从正确认识自己开始	151
敢相信吗，你比想象中更优秀	154
相信自己是什么，你就是什么	157
暴露出弱点，没你想的那么可怕	160
直面自身的阴影，做完整的自己	163

Chapter 8

真正的恐惧，就是恐惧本身

世间 90% 的恐惧都是想象出来的	169
用正确的眼光看待恐惧这件事	172
大胆去尝试才知道自己能走多远	175
为人生冒一次险，绝不会是白费	178
冷静再冷静，别轻易地放大恐惧	182
鼓起百倍的勇气，做你想做的事	185

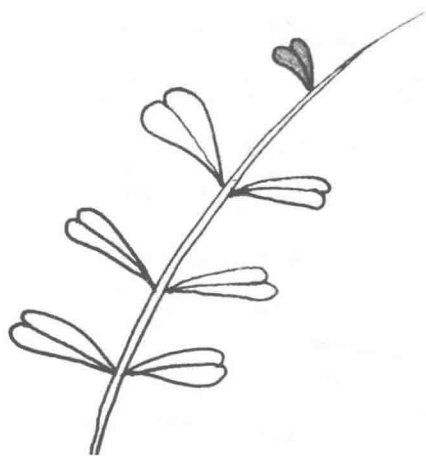
Chapter 9

调适心境，移除压力的暗堡

没有负重的人生不完美	191
把压力控制在一定限度内	194
放下完美，允许自己成为人	198
倾诉吧！给情绪一个出口	202
专注时要张，休息时要弛	206
挣脱自己捆上的精神枷锁	210

Chapter 1

揭开“情绪智力”
的神秘面纱



人生的成功，究竟是靠 IQ 还是 EQ

过去的很多年里，人们在衡量一个人的能力水平时，往往会把智力商数IQ作为一个标尺。然而，随着现代心理学的发展，人们发现，在IQ以外，还有另外一个生命科学值得重视的参照元素，它就是情绪商数，也称情商EQ。

有些人天生聪颖，可在生活中一事无成，甚至把自己活成了孤家寡人，经济状况也很糟糕；有些人智商突出，却在人际交往方面一塌糊涂，遇到事情时没有任何人愿意帮他。正因为此，近年来屡屡出现高校大学生自杀的情形，他们有的是异国留学生，有的是中科院的博士后，就个人的智商和学历条件来说，都算得上是佼佼者，而他们选择轻生的原因，都是因为不善于调节情绪，致使精神崩溃。

骄子们在象牙塔里徘徊抑郁，而荧屏中的一个“傻小子”却活出了常人难以企及的精彩，他就是《阿甘正传》里的主人公阿甘。阿甘的IQ只有75，可他有着一份坚定的信念，无畏童年伙伴的歧视和侮辱；在橄榄球场上肆无忌惮地奔跑，成为耀眼的明星；在越南战场里死里逃生，成为英雄；最后拥有了自己的捕虾船，成了亿万富翁。

阿甘是一个虚拟的人物，虽然IQ比较低，但正因为“想得少”，致

使他的情绪状态相对稳定，无论遇到什么问题，他都能坦然面对。那些在现实中选择不归路的佼佼者，IQ很高，但在情绪管理方面，却与阿甘有着遥远的距离。

很多时候，IQ只能使一个人获得短期的成功，可人生那么长，想做一辈子的赢家，还得修炼情商。简单来说，情商就是自我管理情绪的能力。心理学家通过长期研究，把情商分为五个主要领域。

► 第一，自我意识。

自我意识是情商的基石，它能让人及时认识到感受的产生。了解自我的人，往往对生活有着更强的掌控能力；倘若无法注意到自身的真实感受，就只能听命于感受的操控。

► 第二，情绪管理。

在自我意识的基础上，管理好情绪也是一种能力。每个人都不可避免会遇到积极和消极的情绪，用什么样的方式去处理情绪，就会得到不一样的结局。沉迷于消极情绪中不可自拔，结果只能迷失自我，深陷痛苦的泥潭。

► 第三，自我激励。

情绪会影响人的心智，陷入紧张、焦虑、恐惧中时，人会出现短暂的失忆，心理状况也会受到影响；而积极的情绪能够对人产生引导作用，让人在面对困境的时候，能保持热情和乐观。

► 第四，识别他人。

我们将了解他人感受的能力称为同理心。通常情况下，人们用语言

表达自己的感受，但很多时候人们更偏重于用表情、隐喻、动作来表达心情和需要。同理心强的人，可以及时地体会到这种表达，并且做出适当的回应。

► 第五，人际关系。

恰当地处理人际关系是一门技术，掌控他人的情感是处理人际关系的前提。擅长社交的人，能够很好地捕捉并掌控他人的情绪，受欢迎程度高，领导力和亲和力也比较强。

每个人都无法做到尽善尽美，有的人善于自我激励，但不懂得如何与人相处；有的人善于识别他人，却忽略自己的感受。这些都是正常的，也是可以依靠后天的学习不断改善的，只要愿意去做出努力，人人都可以向高情商靠拢。

一切行为态度，都是情绪的衍生品

心理学家曾说，任何行为都是情绪的结果，任何态度都是情绪的衍生品。无论是态度温和的好性情，还是态度恶劣的暴脾气，都脱离不开情绪的支配。

情绪和情感是客观事物是否符合人的需要与愿望、观点而产生的体验，情绪的“情”实际上反映了人与外部环境之间的利益关系；情绪的“绪”体现的是对“情”的体验程度。这就意味着，我们对利益关系的认知，在很大程度上影响了我们的情绪和行为。

当你丢掉了一件心爱的东西，失去了一个心爱的人，必然会感到悲伤；当你的正当利益被他人侵犯，你自然会感到愤怒；当你迷茫不知所措的时候，必然会感到压抑。这些负面的情绪，反映出的都是不同利益的受损带来的痛苦。反过来，那些喜悦、激动、快乐的情绪，反映的刚好是利益增加的情况。

简单来说，情绪是一种主观体验，也是对现实的反映。不过，它反映的不是客观事物本身，而是具有一定需要的主体与客体之间的关系。凡是能满足人的需要和愿望的客观事物，都会让人产生积极的情绪体验；凡是不符合人的需要或违背人的愿望的客观事物，都会让人产生负

面的情绪体验。

不同的情绪，会给人带来什么样的影响呢？

一间医院里住着两个患了同样疾病的病人。甲的症状较轻，经过一段时间的治疗基本上已经痊愈；乙的病情较重，医生也表示无能为力，只好让他回家休养。

两个人同一天出院，由于医护人员的马虎，出院时把两份病情通知弄混了。结果，甲接到的通知是病重尚未痊愈，而乙接到的通知是病情基本痊愈。甲的心情一下子就跌到了谷底，觉得周围人一直在对自己隐瞒病情，病是无法治好了。乙看到通知书的那一刻，格外轻松，开始以全新的态度去生活。

不久之后，病情基本痊愈的甲，身体状况开始出现恶化的趋势；而病重的乙，无论是精神还是身体，都感觉比过去好多了。而这一切，完全是情绪使然。

愉悦的心情能给人积极正面的刺激，消极的情绪会引发各种疾病，因此，有人把情绪称为“生命的指挥棒”和“健康的寒暑表”。美国社会心理学家利昂·费斯廷格曾经说过：“当人的行为与态度发生矛盾时，态度将改变，与行为保持一致。”这就是说，态度永远是跟行为保持一致的，比如，抱怨是因为没有得到自己想要的利益而产生的坏情绪，而喋喋不休地埋怨就是为了与这种坏情绪衍生的态度保持一致而引发的行为。