

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

做自己的情绪掌控师

让你任何场合都不失控的实用心理学

文熙◎编

情绪管理

心态决定命运，情绪左右生活。

好心情可以改变命运，坏情绪有可能毁掉一生。你的情绪你做主，别让情绪掌控了你。

心灵减压

情绪掌控力决定一个人的幸福指数。

健康的情绪是身心愉悦的根本，情绪的健康是关乎幸福的大事。控制情绪，做淡定的自己。



彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

做自己的情绪掌控师

让你任何场合都不失控的实用心理学

文熙◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解做自己的情绪掌控师/文熙编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5113-6955-0

I . ①图… II . ①文… 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 171838 号

图解做自己的情绪掌控师

编 者: 文 熙

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 子 慕

封面设计: 中英智业

文字编辑: 航 宇

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 668 千字

印 刷: 北京佳创奇点彩色印刷有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6955-0

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail : oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

情绪，是一个人各种感觉、思想和行为的一种心理和生理状态，是对外界刺激所产生的心理反应，以及附带的生理反应，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等表现，比如高兴的时候会手舞足蹈，发怒的时候会咬牙切齿，忧郁的时候会茶饭不思，悲伤的时候会痛心疾首……这些都是情绪在身体动作上的反应。情绪最可怕的就是失控，有人喜极而泣，有人自怨自艾，有人乐极生悲，有人自杀绝望，原因何在？主要是情绪的失控！其实，每个人都像在同自己战斗，情绪掌控能力差的人就会迷失自己，成为彻底的失败者；而情绪掌控能力强的人就能控制自己内心蠢蠢欲动的想法，能调节即将爆发的怒火，缓解内心的焦虑。唯有掌控好自己情绪的人，才能在人生的道路上不致偏离轨道太远。

现代医学已经证实，情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行为，影响人的生活质量。正面情绪使人身心健康并使人上进，能给我们的人生带来积极的动力；负面情绪给人的体验是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活。情绪问题如果不予理会、不妥善处理就会越积越多、越纠缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。成功者掌控自己的情绪，失败者被自己的情绪所掌控，处理情绪问题的关键在于学会对各种情绪进行调适，将其控制在适当的范围内。事实上，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现，恰恰关系到成功或失败的关键，这些情绪的组合有着非凡的意义，掌控得当可助你成功，掌控不当就会导致失败，而成功与失败完全由你自己决定。

我们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振。有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是情绪在作怪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生着奇妙的效果。你是否也有过这样的体验：心情好的时候，看什么东西都顺眼，就连原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，再美丽的风景也视若无睹。情绪的影响力可见一斑。而成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。卓越的成功者活得充实、自信、快乐；平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓

废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有积极向上、不断奋斗的动力；而失败者并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。其实，大多数失败者失意时总是一味地抱怨而不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时却又忘乎所以。他们之所以失败，是因为他们没有很好地掌控自己的情绪。

因此，我们要擅于掌控自己的情绪，只有这样我们才不会沉沦。一个人要想在事业上取得成功，务必要克制自己的欲望，若克制不住自己，就会沉溺于“失控”状态中不能自制，那将必然会落入万劫不复的绝境。人生最可怕的就是失控，而导致人生失控的罪魁祸首莫过于情绪失控。坏情绪是一座监狱，阴暗、潮湿；好情绪就像人间天堂，充满阳光和希望。这就是情绪的威力！错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，都可能招致不可估量的损失；正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水。让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵。没有谁的心情永远是轻松愉快的，战胜自我，控制情绪，就要从“心”开始。我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌控自己。心态可以决定命运，情绪可以左右生活。早晨起来，先给自己一个笑脸，你一天都会有好心情。好情绪会融洽人与人之间的关系；好情绪会让人生充满欢声笑语。如何掌控好自己的情绪，如何疏导和激发情绪，如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们人生的必修课。

《图解做自己的情绪掌控师》是一部系统讲解情绪掌控原理、方法和现实运用的图书。本书首先从情绪的原理出发，全面、深入、系统地讲解情绪是什么，情绪有哪些方面等问题；其次，从情绪如何产生入手，讲解了人为什么会有不同情绪的产生，我们该如何使积极的情绪得到良好的培养以及怎样杜绝不良情绪的滋生；最后，从实际运用入手，通过比较具体、实用和典型的方法来管理自己的情绪，最终达到掌控情绪的目的。同时，本书通过大量实例，解读了情绪与心理的对应关系，并制定了如何在生活中保持情绪健康的综合方案，提出了行之有效的情绪掌控方法，从不同角度向读者介绍了如何保持健康的情绪，为读者的健康心理保健提供有力的保障。本书从心理学角度解析了关于情绪的种种问题，帮助读者了解情绪，掌控情绪并走出情绪陷阱，塑造一个平和、充实的人生，同时，也为那些正处于负面情绪中的人们提供一个走出困境的途径，帮助他们重新回到积极、乐观的生活中来。



目 录

第一篇 认识自己的情绪

第一章 情绪是什么	2
情绪伴随我们一生	2
情绪是怎么一回事	4
情绪是一种反应形态	7
情绪是一个警示信号	9
情绪的“蝴蝶效应”	11
人人都有情绪周期	12
情商与情绪管理	16
情绪与情感的区别	19
情绪不等于性情	20
角色各异, 情绪各异	22
第二章 是什么情绪在影响你	25
性格对情绪的影响	25
时时警惕心理失衡	27
为何负罪感久久不能散去	28
我们为何会产生忧虑	30
是什么原因造成了悲观情绪	32
焦虑随时随地可以产生	35
自卑情绪生成的因素	37
抑郁对情绪的影响	40
第三章 情绪的惊人力量	43
情绪决定生活质量	43

情绪对认知和行为的影响	46
好心情对健康的积极效用	48
心情的颜色影响世界的颜色	50
1% 的坏心情导致 100% 的失败	52

第四章 提升自我认识，摆脱情绪负债..... 55

情绪债务从童年开始产生	55
情绪负债多半由自己造成	57
三种因素造成情绪负债	58
我们如何摆脱情绪负债	61

第二篇 失控的内心世界

第一章 人体不定时的“炸弹”——情绪爆发..... 64

看清你的情绪爆发	64
负面情绪消耗着我们的精神	66
“情绪风暴”中人心容易失控	68
负面情绪的极端爆发	70
勿让情绪左右自己	71

第二章 梦想遭遇灭顶之灾——恐惧爆发..... 74

时刻怀疑自己的能力	74
输给自己的假想敌	76
不能正确认识已经历或未经历的事	79
内心怯懦容易导致失败	81
直面恐惧才能消除恐惧	83
勇敢去做让你害怕的事	85

第三章 无法承受的心灵伤痛——悲伤爆发..... 88

沉浸在失去的痛苦中不能自拔	88
认为难以找到理解自己的人	89
总为逝去的昨天流泪	91
内心世界没有阳光	93
感觉挫折像暴雨一样袭来	95

第四章 不可抑制的气愤脱缰——愤怒爆发..... 97

杀人不见血的“气”	97
愤怒有信号，多加观察	99
认为事情到了无法容忍的地步	101
落入别人挖设的陷阱	102
总为无谓的小事抓狂	104
愤怒不能随心所欲	106
主动抑制愤怒情绪	108
战胜冲动这个魔鬼	109

第五章 见不得别人比自己好——嫉妒爆发..... 112

心胸狭隘让你“情非得已”	112
极度自卑导致妒火中烧	113
虚荣心如何引发嫉妒	115
缺失正确的竞争心理	116
在攀比中迷失自己	118
化解嫉妒心理	120

第六章 希望屡屡被现实击破——绝望爆发..... 123

不要被别人偷走自己的梦想	123
怀着正面信念生活	124
每天给自己一个希望	127
不要为无法控制的事情绝望	129
在绝望中追逐希望的光芒	130

第七章 自己总遭遇“不公平”——抱怨爆发..... 133

做不到顺其自然	133
不能坦然面对问题	134
对未来不再抱有希望	136
对拥有的东西不去珍惜	137
受控于自己的缺陷	138
随时随地放大抱怨	139

第八章 难以走出心里的阴霾——郁闷爆发..... 142

遇到不感兴趣的事	142
不够忙碌，身心空荡	143
生活激情被懒惰扼杀	144
在等待或拖延中耗费时光	146
没有一双善于发现美好的眼睛	149

第九章 情绪爆发的极端天气——情绪疾病..... 151

强迫症的自我调适	151
神经衰弱的自我调适	153
恐惧症的自我调适	155

第三篇 控制自己的情绪

第一章 我们为何总是情绪化——情绪认知..... 158

接受并体察你的情绪	158
正确感知你所处的情绪	159
运用情绪辨析法则	162
了解我们自身的情绪模式	164
情绪同样有规律可循	165
用默剧的方式获知他人情绪	167

第二章 探究我们的情绪发生——情绪动机..... 170

善于运用情绪的自动发生系统	170
给你的情绪留一个思考空间	171
回忆也能存储情绪经历	172
勾勒一个美丽的情绪幻境	174
学会向别人倾诉真实的你	176
用表情带动你的积极情绪	178

第三章 摸清情绪的来源——情绪评价..... 181

人对己，情绪归因有不同	181
情绪分析的“内观疗法”	182

将换位思考运用在情绪分析中	184
运用辩证法策略改善情绪	186
消除因偏见产生的情绪问题	188
培养你的加法思维	191
行动前的利益权衡	192
第四章 状态不好时换件事做——情绪转移.....	194
给自己换件事情做	194
思维不能钻死胡同	196
攀比心理有法可治	198
疲惫时，和工作暂时告别	200
适当想想生活不如你的人	201
唱歌也能疏解情绪压力	203
第五章 消极情绪的积极评估——情绪转化.....	205
发掘负面情绪的价值	205
换个角度看问题	207
“ACT”疗法助你接受现实	209
让思维活在当下	210
积极的后悔才可能产生积极的情绪	211
第六章 别让不良情绪毁了你——情绪调控.....	214
以目标的形式改进情绪问题	214
稳定的情绪状态为你的决策加分	216
不要被小事拖入情绪低谷	218
多从正面探讨情绪的意义	220
九型人格中的情绪调控	222
走出情绪调适的误区	224
第七章 微小情绪的强大力量——情绪传导.....	226
情绪具有感染力	226
“退一步”中的情绪感染	229
用笑容改善情绪气场	231
不要太在乎别人对你的看法	232

第八章 心理暗示能左右心情——情绪激励.....236

绕过苦难直达目标需要积极暗示	236
积极的自我暗示激发潜能	238
积极的暗示让你更优秀	239
意识唤醒法使人走出悲伤情绪	242
你就是最优秀的那个人	243

第九章 给负面情绪找个出口——情绪释放.....247

他人给的负面情绪不要留在心里	247
为情绪找一个出口	248
不要刻意压制情绪	250
情感垃圾不要堆积在心中	252
情绪发泄掌握一个分寸	254

第四篇 改变自己的情绪

第一章 打开心结，肯定自己——驱除自卑.....258

正确认识自己	258
别抓住自己的劣势不放	260
内心不要残留失败的伤疤	261
爱自己是一门学问	263
在克服自卑中超越自我	265

第二章 减压，让生活更轻松——清除焦虑.....267

现代人的“焦虑之源”	267
别透支明天的烦恼	269
学会让自己放轻松	270
删除多余的情绪性焦虑	272
及时说出压力，清理情绪垃圾	273

第三章 慢慢品味，快乐生活——摆脱疲劳.....276

远离扰人的职业倦怠	276
生活的乐趣不仅是不停地奔跑	278

冲破“心理牢笼”	280
学会忙里偷闲，张弛有度	281
量力而为，才不会力不从心	283
第四章 远离精神疾病——提防抑郁	285
做自己最好的朋友	285
别让抑郁遮盖了五彩斑斓的生活	287
正视无法控制的事情	289
不拿过去犯的错误惩罚自己	291
好心态创造好人生	292
第五章 对发生的事不要纠结——放下后悔	295
不要长期沉浸在懊悔的情绪中	295
别让不幸层层累积	296
学会从失败的深渊里走出来	298
别抓住自己的缺点不放	300
与其抱残守缺，不如断然放弃	302
第六章 锻造屡败屡战的魄力——战胜挫折	303
对自己说声“不要紧”	303
别让自己打败自己	304
有意识地训练坚强的意志	306
正视挫折，战胜自我	308
获得“逆境情商”的能量	310

第五篇 激发自己的积极情绪

第一章 相信阳光一定会再来——永怀希望	314
事情没有你想象的那么糟	314
困难中往往孕育着希望	316
任何时候都不要放弃希望	317
别让精神先于身躯垮下去	319

第二章 对生命满怀热忱——常怀感恩.....321

- 逆境感恩，减轻心中的痛楚 321
- 感谢折磨，它们让你更加坚强 322
- 别以为父母的付出理所当然 324
- 感谢对手，是他们激发了你的潜能 327

第三章 善待他人胸怀更开阔——学会宽容.....329

- 及时原谅别人的错误 329
- 气量大一点，生活才祥和 330
- 豁达是衡量风度的标尺 332
- 忘记惹你生气的人 334
- 原谅别人，其实就是放过自己 335

第四章 学会给自己热烈鼓掌——增强自信.....337

- 激发自己的潜能 337
- 多做自己擅长的事 339
- 善于发现自己的优点 341
- 打造一颗超越自己的心 343

第五章 升华战胜一切的力量——提高热情.....346

- 消融冷漠，去除人际隔膜 346
- 热忱：促使你采取行动的原动力 348
- 在工作中寻找乐趣 350

第六章 不要和快乐形同陌路——经营快乐.....353

- 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少 353
- 学会付出，学会与人分享 355
- 知足常乐，不做欲望的仆人 357

第六篇 做情绪的主人

第一章 懂得表达自己和读懂他人的情绪.....360

- 用表情传递你的情绪 360

声音也能表达情绪	362
了解语言中的深层情绪	363
隐藏在习惯动作中的情绪	364
第二章 学会引导他人的情绪	367
情绪掌控高手能管理他人的情绪	367
如何激发对方的说话情绪	369
演讲中如何掌控听众情绪	370
第三章 正确地思考才能拥有好情绪	373
执着，但不固执	373
站在对方的角度看问题	374
懂得放弃是具有较高情绪控制能力的表现	376
对自己的人生主动出击	378
第四章 掌控好职场给你带来的情绪	381
老板的批评应冷静对待	381
看清老板的“黑色情绪”	382
与同事交往要摆脱自卑	384
清除“心理污染”，办公室也阳光	386
面对客户，调控好自我情绪	388
第五章 社交、婚恋中如何掌控自己的情绪	391
打开心窗，战胜社交焦虑症	391
无端的猜疑会加重情绪负担	393
适当地保留自己的秘密	395
恋爱中男女情绪各异	397
有最佳距离，才有良好情绪	399



第一篇

认识自己的情绪

情绪是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。在现实生活中，人们时而开心快乐，时而悲伤忧虑，可见情绪是极其复杂的心理现象，伴随着身体的行为表现而发生变化。那么，我们如何认识自己的情绪呢？情绪又是如何影响我们的日常生活、学习和工作的呢？情绪蕴涵着怎样惊人的力量？面对当前的情绪现状，如何提升认识拥有积极情绪？



情绪是什么

情绪伴随我们一生

生活中，我们难免会有各种各样的情绪随境而生。心中愉快时，我们会开怀大笑；心中愤怒时，我们会横眉竖眼；心中伤感时，我们会泣涕涟涟。这些都是情绪的表达，仿佛也是我们与生俱来的技能。但是情绪有时候也会让我们十分苦恼，一些坏情绪干扰了我们的行为与生活，也给我们带来很多负面影响。

这就是情绪，无论你是否喜欢，它都与你绑在一起，伴随我们每个人的一生，它是客观事物是否符合人们需要、愿望和观点而产生的主观体验，也是对现实的反映，既体现了主体对客体的关系，也反映了主体对客体的态度和观点。

所以这种情绪反应带有很强烈的个人色彩，每个人因外物而引起的情绪体验都是不同的。如当你正在安静思考的时候，一声紧急的刹车声就有可能让你心生厌烦；但是换成另外一个人，他的情绪可能就不会受这种外界的干扰，还是专注于思考中。

情绪体验除了会有各方面的不同外，它还是会保持一定稳定性的，也就是形成我们所说的心境。《辞海》里这样解释：心境，心情也。心境之好，使人悦，催人奋进；心境之坏，使人颓丧，茫然无措。当一个人处于持续的健康情绪中，心境自然而平和，他的整体心理状况是积极向上的。

但是现在很多人无法保持心境的平静，尤其是在高压力、高节奏的工作环境下，每个人的心情就像是六月的天空，瞬息万变。很多人容易被自己的情绪左右，结果不仅影响工作，还不利于自己的身心健康。

我们与情绪朝夕相处、日日为伴，所以我们应该学会调整自己的情绪，使自己的心境保持在一个平和、极佳的状态。如果你现在面临困境，那么请保持乐观，将挫折视为鞭策自己前进的动力，遇事多往好处想，多聆听自己的心声，努力在消极情绪中加入一些积极的思考；如果此刻你感到焦虑，那么就静下来理智地分析原因，冷静地恢复自信心，使自己振奋，摆脱主观臆断。如果此刻你感到抑郁，那么就可以郊游、运动、与人交谈、读书写字、听音乐、看图画等既能转移“视线”又对健康有益的活动，往往对人产生良性刺激，使你得以解脱。

另外，情绪还对生命健康有很大的影响。当心情愉悦的时候，个人的精神、体力、

同一件事给人的情绪体验可能会不同

人们在不同的时间段引发的情绪体验也会有所不同：



这种现象在我们的生活中十分普遍；又或者第一次的失败让你情绪低落，但是下一次的失败你就可能更快地从低落情绪中走出，失败的经验多了，也许就不会对你的情绪有负面影响。