

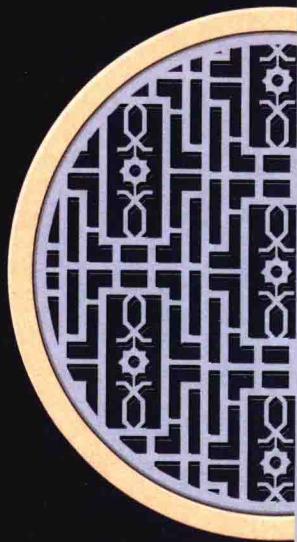
罗浮山  
国学院  
藏·书·系·列

罗浮山国学院藏书系列

曾仕强

著

中国式情绪管理



管好你的情绪，让人生更开阔

心态决定情绪，情绪影响心境，心境决定生活

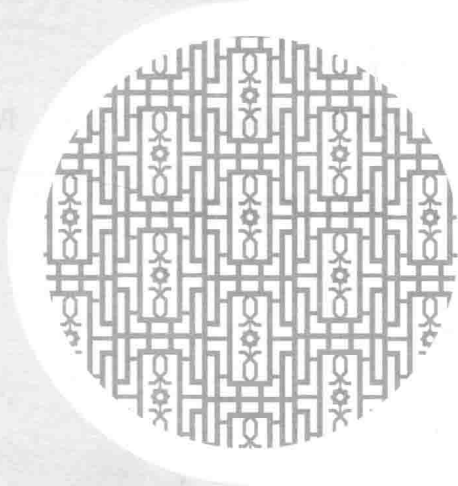
《百家讲坛》主讲人、国学大师 **曾仕强** 教你

不生气、不抱怨、不后悔的活法





曾仕强



中国式情绪管理

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

·广州·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国式情绪管理 / 曾仕强著. —广州: 广东经济出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5454-6027-8

I. ①中… II. ①曾… 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 318983 号

出版人: 姚丹林

责任编辑: 易伦 甘雪峰

责任技编: 许伟斌

装帧设计: 柏拉图

## 中国式情绪管理

ZHONGGUOSHIQINGXUGUANLI

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司 (北京市大兴区春林大街 16 号 1 幢等 2 幢)
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	14
字数	127 000
版次	2018 年 4 月第 1 版
印次	2018 年 4 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-6027-8
定价	58.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

目录 / CONTENTS



壹

正视多变的情绪及影响

- 愤怒是心理压力的宣泄 /003
- 难过是一种普遍情绪 /006
- 无力感是沮丧的表现 /009
- 无助感是环境造成的 /013
- 焦虑是一种复杂的情绪 /018
- 勇敢面对罪恶感才好 /024
- 羞愧感源自父母、师长 /028
- 忧郁是过度忧虑的表现 /031
- 负面情绪有害健康 /035

## 贰

### 理性情绪并非不动感情

- 人而无情，何以为人 /043
- 情绪使人正确因应内外情境 /045
- 非理性情绪有两大类 /048
- 情绪需适当疏解与宣泄 /055

## 叁

### 情绪来时怎么做

- 明白情绪才能处理情绪 /061
- 了解影响情绪的四个因素 /063
- 要练习体会内在的感觉 /069
- 不要过分注重向外看 /072
- 注意情绪的“中间层” /074

## 肆

### 改变观念，稳定情绪

- 不要把生气当成坏事 /079
- 观念正确，情绪就稳定 /081
- 运用三分法思维会更快乐 /084
- 二分法易产生非理性观念 /089
- 摆脱是非分明的思维方式 /092

## 伍

### 自己才是情绪的主人

- 对自己的所作所为负责任 /097
- 要学会“随遇而安” /100
- 期望越高，失望越大 /104
- 情绪由己不由人 /107
- 尊重人与人的个别差异 /110

## 陆

### 中国人的情绪根源

情绪变化特别大 /119

自尊心强，总有自己的主意 /122

个性能屈能伸 /125

生气时完全不讲理 /127

## 柒

### 自己是情绪负债的制造者

情绪的最高境界是自由自在 /131

人从小就被迫背上情绪债务 /133

情绪负债源自三种性格 /137

改变自己，摆脱情绪负债 /141

有理想，情绪才能被控制 /144

毒性教条加重情绪负债 /147

无意识选择导致情绪负债 /156

## 捌

### 用理智指导情绪

- 对情绪要谋定而后动 /165
- 培养合理的思考能力 /169
- 给自己一个清晰的目标 /175
- 用传统文化滋养心灵 /177
- 有意识演变，摒弃旧习惯 /183
- 改变自己可改变别人 /189

## 玖

### 情绪管理的方法


- 几种常见的治标方法 /195
- ABC 理性情绪疗法 /198
- 治本和治标可同时并进 /206
- 调整心态，效果持久 /211





壹

正视多变的情绪及影响





## 愤怒是心理压力的宣泄

人为什么会愤怒？首先，是因为心理压力太大，自己承受不了，所以要发泄出来。在愤怒出现以前，人们常常会焦虑不安，担心很多事情，然后会感到自己受到的压力很大。愤怒的时间越长，人的表现越强烈，对自己的行为越难以控制。很多伤害事件，都是因为极度愤怒造成的。

其次，是权益受到了伤害。比如：“明明是我的，为什么你把它拿走？”“明明可以走的，为什么现在会堵车？”当一个人开车走到一条路上时，发现那边在堵车，不管别人是否竖了牌子，上面写着“抱歉，前方正在施工，请绕行”，他都会一肚子火。是自己的东西不见了、该通的不通、本来可以的事情突然间变得不可以……人们就会愤怒。一个人受到伤害、被别人忽略或不被别人当一回事，都会愤怒。还有一种，别人把他看得很高，他也会愤怒。比如办一件事情，组织者说每个人出一万块钱，他就会想：别人出一万块钱是应该的，我凭什么出一万块钱？我又没有别人收入高。

如果一个人明白这个真相，他应该就不太会愤怒了。比如

一个人晚上越想越气，气到睡不着坐起来，但是那个给他气的人在睡大觉，他就很划不来；如果他想打电话去骂，可是那人却关机，他会更生气。做错的人没有受罪，生气的人在受罪，那就是用别人的错误来惩罚自己。如果一个人明白，应该受惩罚的是别人而不是他，他就会改变。因为观念改变，行为也会跟着改变，情绪自然就改变了。

有些公司领导经常恼羞成怒。比如他从外面回来，看到员工正在整理培训教室，就会说这里没整理好、那里也没整理好。如果他说完后员工跟他说：报告领导，这个杯子是今天课程要用的道具，那个黑板是老师交代要准备的，这些糖果是为了配合现场互动的……即使员工说得非常有道理，领导也不会笑。

他会用一种所有领导都会用的“模糊主题”，另找一件事情说员工没有做好。他会“鸡蛋里挑骨头”，故意找碴。不是他不讲理，而是他恼羞成怒了——他是领导，员工不能让领导承认自己说错话了，不然他就没有领导权威了。但是如果员工抢先在领导骂之前向他报告这里的一切情况，在领导做错以前帮助他，让他不出错，领导就会非常有面子。这时候他就会说“辛苦辛苦”，而不会骂员工了。

没有人生气后是不后悔的，尤其是打破东西更后悔，因为最后还要花钱去买来赔给别人，那个叫作图一时之快，而后面是漫长的弥补之痛。所以为了减少后悔，大家就要少生气。



一个人在愤怒时，其实会有各种不同的情绪同时出现，如悲伤、挫折等。比如一个人本来是很愤怒的，结果最后会气得哭起来；有时他还会向外攻击，比如摔东西、乱骂人等。但同时他又会有一种罪恶感、一种羞耻感，觉得自己修养很差，在大庭广众之下控制不了自己，还会害怕受到报复，等等，这是每一个人都应该有过的经历。

一个人如果无限制地发泄愤怒，那就是件很可怕的事情，就好像一只生气的老虎一样，看到人就咬；但是如果把愤怒完全压抑，最后人自己也会受内伤。最好的做法是“激不怒”。比如《三国演义》里面的司马懿，他的情绪管理是第一流的。不管诸葛亮如何激他，他都不会生气，都是笑呵呵的。

## 难过是一种普遍情绪

02.57

难过是种非常普遍的情绪，每一个人多多少少都曾经有过。难过的时间有时候很长，有时候很短；难过的程度有时候很强烈，有时候很微弱。一个人无法和亲人见面时，会觉得难过；一个人很受重视，老板有事情常常跟他商量，但是不知道什么原因突然间被冷落了，他会开始难过；一个人很有把握做好的事情，结果却没有做好，他也会难过……

外国人见了面就很热烈地又握手又拥抱，而中国人不会这样。外国人道别时的样子就好像从此再也见不到了一样。在中国人看来，一个人只有从此不见面，才会那么慎重，一而再再而三地道别。如果马上要见面，赶快告诉彼此，就可以走了，甚至不用说就可以走了。没有到生离死别的程度，居然有生离死别的样子，那是一种不祥之兆。当你要和一个人道别时，你突然间很难过甚至想哭，你会觉得伤心，这就是不祥的征兆，表示从此不会再见面了。

难过经常与其他情绪连在一起，比如愤怒、害怕、羞耻、哀伤等，它们会交互出现。比如，原来是这个人的事情，现在不让



他做了；原来很珍贵的东西，现在被偷了；原来这个机会是他的，结果被别人强占了；照照镜子，看到自己一年比一年老；亲人失踪或去世；有人喜欢养狗，狗死了……这些都会让人哀伤、难过。

总之，一件使人懊恼、愤怒、痛恨、内疚的事情发生了，就会让人难过、哀伤。如果碰到预料之外的灾难，比如空难，死了几百个人，那几百个人的家人，都会伤心欲绝……不管是自然的还是意外的伤亡，都会使人难过、哀伤。

难过也可以变成有用的情绪，它不完全是坏的。当一个人很难过的时候，他可能就会很认真地去做事情；当一个人很难过的时候，他就会珍惜眼前的机会；当一个人很难过的时候，他就会改变他的态度……有利必有弊，有好就有坏，一切都要看人自己怎么去看待这些问题。比如一个人家里面有长辈过世了，大家经常会劝他节哀顺变，因为一直在那里哭也没有什么用。

大家应该要懂得适度的转化，去体会先人的遗志，完成先人没有完成的事情，因为帮先人完成一件事情肯定比天天哭要好。很多中国人只有清明和死者忌日的时候才去扫墓，而不是想到过世的亲人就去扫墓。清明不去扫墓不可以，常常去扫墓也不可以，它有个合理的程度。对祖先要怀念，但是不能永远活在对祖先的怀念当中。

难过是不会产生任何责任问题的，而其他的情绪则会。所



以，当一个人难过时人们应该很高兴才对：他今天会难过，就表示他有羞耻心；他最近会难过，就表示他很珍惜这个机会；他这个人会难过，就表示他有责任感。

人们难过的时候，经常受到压抑，不敢表达。因为人们从小就有一些禁忌，好像表达出来就是不对的。有一句话叫作“男儿有泪不轻弹”，就是说男人掉眼泪是很丢脸的事情，所以即使想哭也得忍住。但是现在有一种新的说法，说男人也要掉眼泪，因为“不轻弹”是不轻易流眼泪，而不是不流眼泪。

很多人的事业是哭出来的，很多的机会是哀求出来的，愿不愿意流泪是人自己决定的，不能说对也不能说错。但是如果有眼泪就往肚子里吞，怕丢脸、怕麻烦，装作没事一样，也不好，偶尔为之还可以。有人实在忍不住了，就关起门来痛哭一场，然后出来跟没事一样。这种调剂对眼睛好，对身体也好。

人们应该要记住：长期的隐藏难过对身体是不好的，应该适当地让它排泄。因为长期的隐藏、忍受会变成无力感，而无力感再下去就变成无助感，最后自己会救不了自己。



## 无力感是沮丧的表现

大部分人都知道什么叫作无力感，就是当一个人碰到困难的时候，他还有想要突破的意愿，只是感觉到无能为力，想做但是好像力不从心、很难去突破。无力感会让一个人感觉非常泄气、沮丧。造成沮丧的因素有三个：第一，看不起自己，因为到处都碰壁，做事情不如意，就会慢慢贬低自己；第二，自贬之后就会慢慢可怜自己；第三，会可怜别人，其实对自己可怜跟对别人可怜是一样的，只有可怜的人会可怜别人。

有的人因为达不到目标，就开始怀疑自己的能力，是自贬；有的人遭遇到重大的痛苦，就开始自己可怜自己，是自怜；看新闻的时候，有的人会想，这么多人没有饭吃怎么办，会怜悯别人，但是他也没有办法去解决，就会产生无力感。人们身在职场难免会有无力感：你想做好，没有办法，你有好意见，老板听不进去，你可以好好表现，但是老板不给你机会……

很多事情人们都不容易控制，有些甚至无法控制。西方人认为，一个人长大以后，他的所言所行就是因为他小时候的环境所造成的，但是如果环境可以决定人们的一切，那人就没有自主性