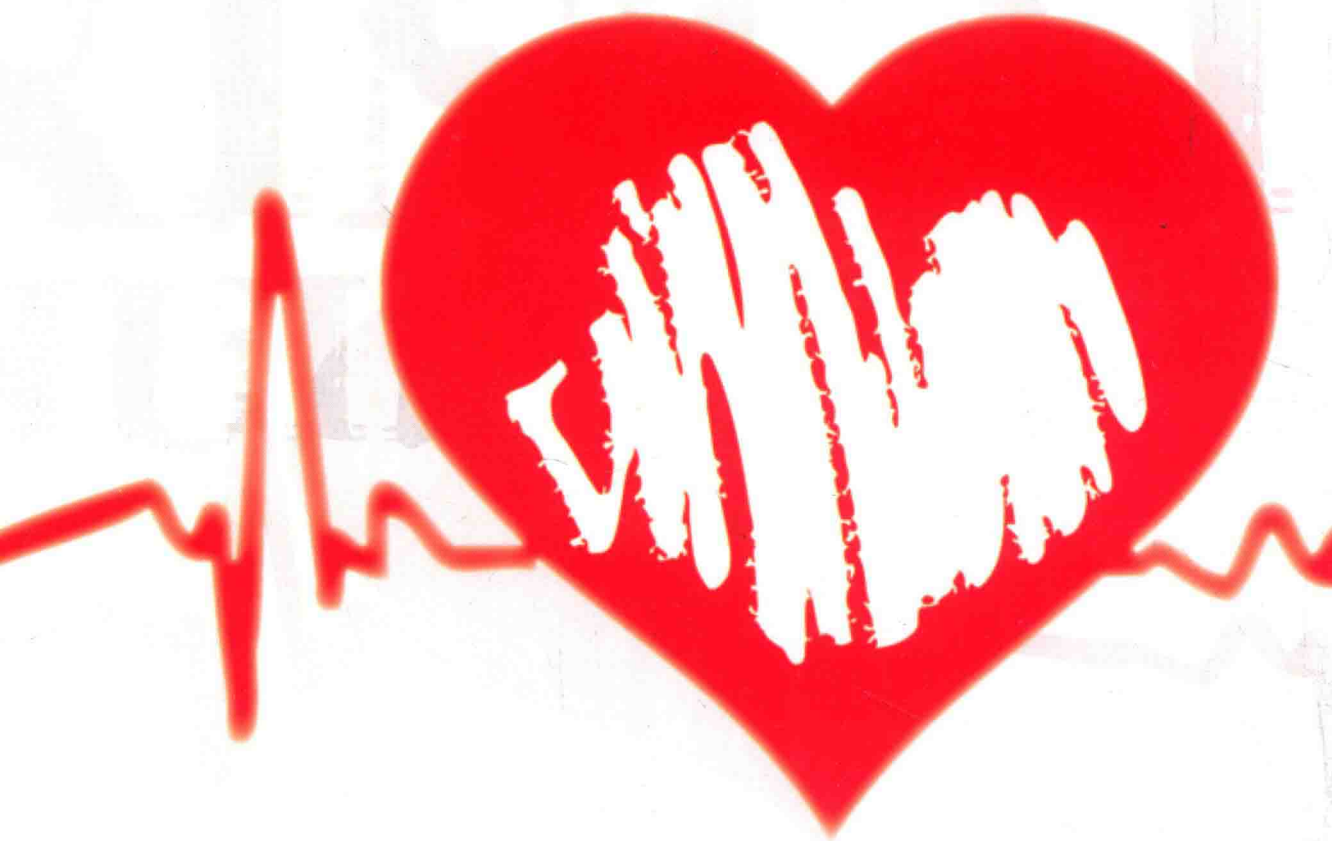


心态能成就一个人，也能毁掉一个人。

掌控好情绪，便能成就好人生。



秦泉 主编

B I E R A N G X I N T A I H U I L E N I

别让心态 毁了你

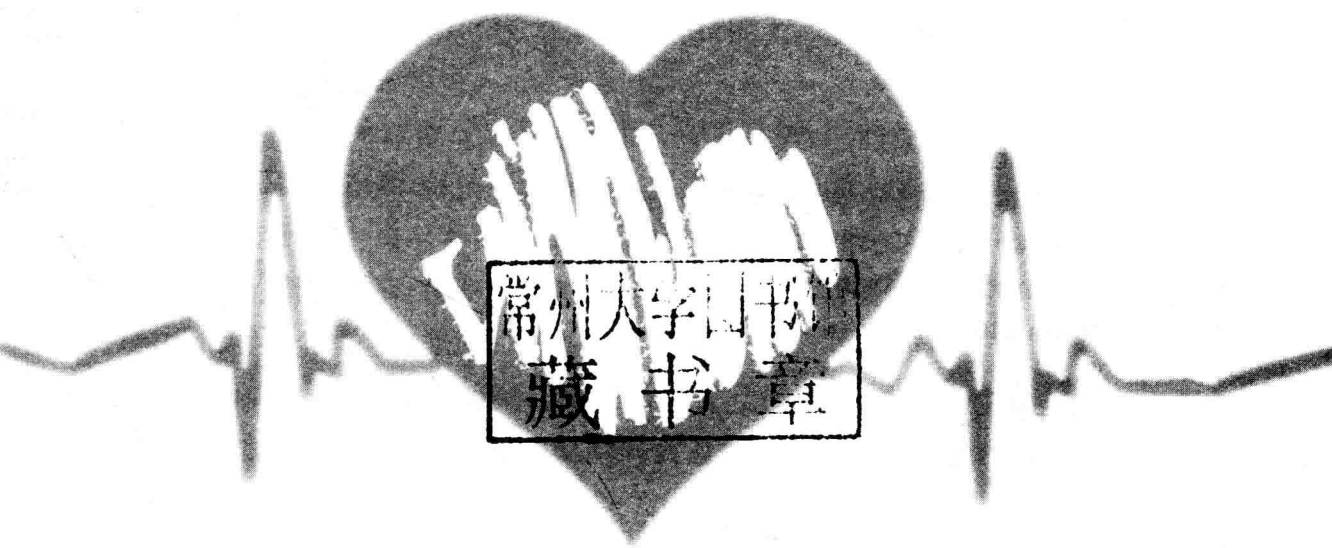
| 最有效的 **情绪掌控法** |

Z U I Y O U X I A O D E Q I N G X U Z H A N G K O N G F A

汕头大学出版社

别让心态 毁了你

最有效的情绪掌控法



常州大学图书馆
藏书章

秦泉 主编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让心态毁了你:最有效的情绪掌控法 / 秦泉主编.

—汕头:汕头大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-5658-1402-0

I. ①别… II. ①秦… 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(2014)第 160035 号

别让心态毁了你:最有效的情绪掌控法

BIERANG XINTAI HUILENI;ZUIYOUXIAO DE QINGXU ZHANGKONGFA

总 策 划:杨建峰

主 编:秦 泉

责任编辑:邹 峰

责任技编:黄东生

装帧设计:松雪图文 王 进

印刷监制:高 峰 苏画眉

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编:515063

电 话:0754-82904613

印 刷:北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:27.5

字 数:704 千字

版 次:2014 年 7 月第 1 版

印 次:2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价:59.00 元

ISBN 978-7-5658-1402-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与我们联系相关事宜。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

前言

PREFACE

每个人的生命里总要产生一些令人不快的情绪,如愤怒、嫉妒、自卑、抱怨、焦虑、攀比等,这些情绪会或多或少地消耗我们的正能量,那么我们如何应对这些负面情绪呢?妥善的处理情绪并不意味着你要每时每刻保持快乐,事实上,那些被我们视为负面的情绪也可以为我们的成长提供契机,在成长的过程中,我们必须经历一个反思情绪的过程。有了成熟的反省,我们才能经得起情绪的冲击,才不会成为情绪的奴隶。但是这建立在我们掌握相关的情绪调节和管理的知识和技能上,因此,我们才很有必要追随本书的脚步,渐渐地去学习,去领悟。

有人说过:“我们无法改变天气,却可以改变心情;无法控制别人,但可以掌握自己。”情绪是个复杂的东西,好情绪可以成就我们的人生,而坏情绪则可能让我们败走麦城。情绪在一定程度上决定着每个人的命运,因此如何接纳并释放情绪、管理好自己的情绪,学会用情绪的自我调节来改善与他人的关系,是我们人生的一堂必修课。

现在,请看一个发生在非洲的故事:

一座火山爆发,随之而来的泥石流狂泻而下,流向不远处的小村庄。一个14岁的小女孩被惊醒,流进屋内的泥石流瞬间就淹到了她的颈部,使得她只有双臂、颈和头部露在外面。

及时赶来的营救人员围着她一筹莫展,因为对于遍体鳞伤的她来讲,每一次拉扯无疑是一种更大的肉体伤害。但是,她没有喊一个“疼”字,而是咬牙微笑着,两只手臂做出表示胜利的“V”字形,不停地向营救人员挥手致谢。

营救人员最终也没能从固若金汤的泥石流中救出她,而她脸上没有一点痛苦失望的表情,反而洋溢着微笑,而且手臂一直保持着“V”字形状,直到一点儿一点儿地被泥石流吞没。

在生命的最后一刻,世界静极,只见她的微笑,只见她的灵魂独舞,只见她强大的内心。

在大自然的灾难面前,人类显得那么渺小,那么脆弱,那么无能为力,却又是那么坚忍,那么不屈,因为我们的内心是强大的!只要我们心灵的火焰不曾熄灭,即便在死神面前,我们一样能够轻轻唱响生命的歌谣,绽开最美的笑容。

在人生的道路上，挫折、困难甚至绝境都是避免不了的，最重要的是要有一个好心态，去坚强面对。无论在什么情况下，即便是在死神面前，拥有好心态的人也能从容不迫。

由此可见，心态在我们生命中扮演着多么重要的角色。再审视我们当今的社会，为什么成功的人越来越多，而感到幸福和满足的人却越来越少？为什么我们的心永远比我们的脚走得远？为什么我们越来越看不到幸福的彼岸和终点？

佛说，不是风动，亦非帆动，而是人心在动。摆正了心态才能摆正人生路，因为任何人的命运原本都在自己手中，心转则运转。遗憾的是很多时候我们把握不好“心转”的时机和角度，以至于不是“深受打击”就是“错失良机”。

好心态能让人受益一生，良好的心态比什么都重要。能力、学识、资金都可以成为一个人锦上添花的资本，但却难以替代心态这种内在驱动力。没有这些资本，我们未必不能成功——一无所有、白手起家的榜样比比皆是；但没有良好的心态，则挫折和失败迟早都会降临。

作为现代人，心态善变是正常的，总不变才令人担忧，但要懂得如何去变。真正情商高的是那些修炼心理平衡能力、心态修复能力的人，他们善于以心态的万变来应对外在环境的万变。他们不是没有焦虑、郁闷、担忧乃至重创后的行将崩溃和绝望恐惧，只不过他们更容易转移和调控自己的消极情绪，他们才是情绪真正的主人。

拿起这本书，放在你的身旁吧，在闲暇的午后不妨翻来看看，即便不能马上奏效，至少也能若有所悟，不断走向释然，并最终收获一份喜悦和一个好心情，这已经足够。

目录

CONTENTS

上篇 调控情绪,别让情绪左右了你

第一章 了解和认识情绪,是掌控情绪的奠基石

揭开情绪的神秘面纱	2
情绪是如何体现的	3
情绪也具有周期性吗	4
什么是情绪	6
情绪影响竞技状态	7
情绪是会传染的	8
情绪决定生活状态	9
探究你情绪背后的意义	11
喂饱饥饿的情绪	12

第二章 关注和调控情绪,是主宰心情的必修课

掌握情绪控制的六大理念	14
管好自己的情绪,不要盲目冲动	16
控制不了自己,就控制不了别人	17
做自己的情绪调节师	19
控制情绪,积极疏导,解放心情	20
一招制敌,化解不良情绪的“吸星大法”	22
驾驭情绪,实现从奴隶到将军的转变	25
给自己画一个“心情谱”	29

不要过分流露自己的喜怒	31
你容易被别人的坏情绪感染吗	32
做心情的主人	33
别让负面情绪拖累你	34
控制了情绪,就控制了命运	36
生活本已不易,别再自己跟自己较劲	38

第三章 接纳并转移情绪,是走出消极的指明灯

情绪转移的途径	40
接受并体察你的情绪	41
换个环境,赶走郁闷情绪	43
学会情绪转向	45

第四章 尊重并释放情绪,是洗涤心灵的“及时雨”

找对情绪发泄的方式和对象	46
情绪释放得恰到好处	47
想哭就哭吧,流泪不丢人	48
不发泄就不能心理健康	50
如果你感到痛苦就请倾诉	51
释放情绪要学会诉苦	53
定期给自己的情绪排毒	54
说出心事,不再忧虑	56
适时地表达愤怒的情绪	58

第五章 调节和管理情绪,是拥抱快乐的不二法门

如何改变情绪	60
紧张情绪的调节	63
经常做一做精神振奋操	64
为心灵找一个解脱的出口	67
情绪锻炼的重要性	68
对你的坏情绪宽容一点	69
锻造出你的好情绪	70
学会调节自己的情绪	72
色彩是最便宜的心理治疗师	74
衣着能够调节情绪	75
成熟的人可以驾驭情绪	76

不要被坏情绪传染	78
----------------	----

中篇 驱散情绪阴霾,做情绪的主人

第一章 克制愤怒,怒之无度解决不了任何问题

愤怒使人失去理智	80
如何制服自己的愤怒	81
任何时候都不要在心头上说话或做事	83
做人要厚道,心平气和,一切风平浪静	85
冲动情绪急刹车	86
冷处理,不要马上回应	88
自我息怒	89
少一些盲目与躁动,多一些冷静与思量	90
愤怒要理智和适可而止	92
别人愈是愤怒,你愈该冷静	92
愤怒只会让事情变得更糟	94
给暴怒泼点冷水	95
不要乱发脾气,谁也没有义务看别人的脸色	96

第二章 远离嫉妒,要知道自己其实也一样优秀

把嫉妒引向积极的方向	98
化解来自内心的嫉妒	100
少一分虚荣就少一分嫉妒心	101
消除嫉妒有方法,十大法则解迷津	102
在生活中,要允许别人比你优越	104
不要因嫉妒他人而生气	105
及时调整自己的位置才能走出嫉妒的阴影	106
增强竞争意识,替代嫉妒之心	108
用豁达之心化解嫉妒飞镖	109
嫉妒是用伤害别人的方式伤害自己	110
嫉妒之花只会酿出人生的苦酒	111
嫉妒让你引火上身	112
扑灭嫉妒的火苗	115
不要让嫉妒折磨自己	116

与其嫉妒别人,不如更加信任自己 117

把对方的妒火熄灭 118

嫉妒就要付出代价 120

不要表现得过于优秀,小心遭人忌妒 121

第三章 消除自卑,让自信的阳光照进你的心里

用信心支撑自己的行动 123

别让自卑感控制你的生活 124

自信的人拥有更大的勇气 126

自卑是成功的敌人,是生命的绞索 127

运用自卑化解魔方把自卑踢开 129

对自己的相貌不满意时,要多关注自己的优点 131

自信人生三百年,会当击水三千里 132

变缺点为自信的魅力 134

跳出自卑的人生陷阱 135

适当收起你的敏感 138

自信会使你获得更多 140

给自己编一本“心理词典” 142

为你的行动播下自信的“种子” 144

不断激励自己 146

把自信当成一切行动的前提 147

信念的力量 148

做一个成功的“有心人” 149

用自信撑起一片天空 151

第四章 收起抱怨,不满情绪只会让事情更糟糕

停止抱怨,反省自我 153

闭上抱怨的嘴,迈开实干的腿 154

过度理由效应:抱怨是种坏习惯 155

你抱怨的事真那么严重吗 157

挣脱抱怨的束缚 158

做抱怨循环的终结者 159

有事说事,不要尽发牢骚 160

忍者神龟,给自己一贴“止怨贴” 161

八大要诀,带你进入“不抱怨的世界” 162

抱怨像一种哀号,那是平庸者的“专利” 164

抱怨只会让事情越来越糟糕 165

与其牢骚生气,不如积极改变	166
做一个快乐的职场“零抱怨者”	167
换一个角度看生活,窝心就会变开心	169
穿越抱怨的旋涡	170
咽下怨气,努力争气	172
光发牢骚不行,请提出建议	173
少抱怨,先提升自己的水平	174
抱怨带来的除了烦恼还是烦恼	175

第五章 告别焦虑,别把自己当“庸人”和“杞人”

驱散心灵阴霾,别让焦虑缠身	178
在大自然中“放逐”自己	180
焦虑已成为现代人的一种生活常态	181
良性压力可贵,过度焦虑堪忧	182
做好今天的功课,不要预支明天的烦恼	183
消除焦虑,要遵循程序,讲求方法	185
在行动的投入中化解焦虑	186
今天是无法解决明天的烦恼的	187
用平常心打败焦虑	188

第六章 化解自私与自负,让快乐慢慢靠近你

放下偏执,适者才能生存	191
谦虚的人往往是最有实力的	192
人格障碍的一种体现便是刚愎自用	193
容易失败的多为自负之人	195
随环境的改变而调整自己	197
自负心理如何形成以及如何防范	199
吝啬有着围墙般的负面作用	200
你不能让自私毁掉自己	201
要想得到他人的爱,就必须付出你的爱	202
自己才是吝啬最终算计的对象	203
自私并不是人的本性	204
最快乐的事情便是付出与分享	205

第七章 消除虚荣与攀比,不为虚名所累

自己是盲目攀比的最终受害者	208
---------------------	-----

真正的荣耀是虚荣换不来的	210
在无意义的事情上无须攀比	212
炫耀会使自己变得丑陋	213
虚荣心的气球是彩色的	215
攀比之心的剑是双刃的	216
健康的攀比对进步很有帮助	217

下篇 让好心态伴随自己一生,快乐和健康方能永驻

第一章 学会放下,得到的才会更精彩

松开的手比紧握的手拥有更多	220
舍弃有时反而是一种获得	221
放下你不该惦记的东西,做快乐的自己	223
放下是一种觉悟,更是一种心灵的自由	224
鱼和熊掌不可兼得,放弃也是一种智慧	226
放弃也是一种美丽	227
放下了,也就拥有了	228
放下包袱,且歌且行	229
放下过去,才能重新开始	231
放下固执与偏见,你才会少走弯路	232
不要对过去耿耿于怀	233
该放就放,该舍就舍	235
活在他人的口舌里,便永远不能拥有阳光	236

第二章 多点宽容,心胸就会变得宽广很多

豁达是一种至高的境界	238
拥有豁达是幸福的基础	239
让宽容化解你心中的仇恨	241
有容纳的雅量,心胸会更广大	242
宰相肚里能撑船	243
原谅生活是为了更好地生活	245
宽容不是懦弱,而是一种博大	247
宽容是走出绝地的指南针	248
原谅向你“负荆请罪”的人	250

必须具有容才之量	251
先理解后宽容	253
宽容自己与别人的失败	254
学会体谅他人的处境	256
让宽容保持婚姻的温度	258
宽心的人,拥有最大的生存空间	259
过于计较只会让事情变得更糟	261
少结冤家,学会化敌为友	262
宽容是高情商者的气度	263

第三章 从容淡定,方能享受平和人生

忘记压力,淡然面对	265
人生应该选择从容	266
淡定,一种别样的幸福	267
淡泊名利,找寻人生的真谛	268
淡定前行,花香满径	270
学会沉淀,让生活由浊变清	271
宠辱不惊,去留无意	273
不过是从头再来	274
走出名利场	276
成功,要耐得住寂寞	278
塞翁失马,安知非福	279
看破生死,人生无虑	280
放下枷锁,给心灵自由	282
看得开才能活得好	283
对自己说“这没什么”,什么都不值得生气	284

第四章 乐观面对,坚信一切都会过去

事情没有你想象的那么糟	287
用乐观铸造生命奇迹	288
在逆境中选择微笑	289
空虚无聊是悲观情绪的前兆	291
战胜消沉,情绪方能飞扬	293
以积极的态度去面对现实	295
选择积极的心态,人生无敌	296
让乐观主宰你的一生	297
用乐观驾驭悲观	298

心态乐观,阳光便会抚慰你的笑脸	299
积极心态——抵达快乐的核心	301
积极乐观,一切困难都将被克服	303
只要笑一笑,没什么事过不了	304
告别悲观,迎接生活的暖阳	305
不绝望就有希望	306
别让困境遮挡住你的双眼	307
不要让悲观的乌云遮住了阳光	309
想开点,事情还没有那么糟糕	310
心态要积极,做事要努力	311
一个微笑胜过千言万语	315

第五章 知足常乐,珍惜自己已经拥有的

其实,你已经很富有	317
别再抱怨,你已经足够幸运	318
计算你的幸福	319
切忌掉入贪婪的怪圈	321
平淡生活,才能快乐常在	322
别让欲望主宰人生	323
享受人生乐趣要知足	324
人生莫起贪念	325
知足才能常乐	326
贪心不足蛇吞象	328
多一物多一心,少一物少一念	330
知足,则幸福常存	331
珍惜你现在拥有的	333
让“满足”走进生活	334
看淡金钱名利	336
适可而止莫贪婪	338

第六章 懂得忍让,才显谦卑和大度风范

百忍成仁,仁者无敌	341
谁忍到最后,谁笑得最甜	342
忍不是窝囊,忍得住气是真正的成熟	344
沉得住气——遇事不惊,遇乱不慌	345
学会必要的忍耐	347
沉稳忍让之心才能成就大事	348

忍一忍,让一让	349
忍让的护身符令怨恨退避三舍	350
忍一时风平浪静,退一步海阔天空	353
能屈能伸,成就人生事业	354
小不忍则乱大谋	356
适时咽下一口气	358
忍让不是窝囊,而是一种气度	359
面对嘲讽时,先要沉住气	361

第七章 敢于吃亏,收获另一种幸福

做别人不做的“亏”本生意	363
暂时吃亏让步,等待机会反击对手	364
有一种投资叫吃亏	365
学会主动吃亏	366
透视“亏”后的“福”	367
牢记吃亏是福的古训	368
加班不亏,反是福	369
祸兮福所倚,福兮祸所伏	370
会吃亏是比金钱更值得珍视的财富	371
夫妻之间吃亏越多,将来幸福越多	372
放下仇恨不是吃亏	374
吃小亏能占大便宜	375
吃亏是福的深层智慧	376
吃亏等于占便宜	377
表面吃亏未必真吃亏	379

第八章 难得糊涂,看透人生的豁达

做人,难得糊涂	381
醉拳是形醉而神不醉	382
装傻实为真聪明	383
有时不妨装装糊涂	384
训练“睁一只眼闭一只眼”的功力	385
外愚内智乃至高的处世之智	386
算计来算计去,会把自己算计进去	387
少些精明,多些糊涂	388
面对他人的缺点要糊涂点	389
略微“糊涂”有利于身心健康	391

糊涂是一剂良方,大智若愚是一种境界 392

对待家事糊涂点 393

当智则智,当愚则愚 394

不痴不聋,不做阿翁 396

第九章 学会舍得,雨后自有艳阳天

舍小得获大利 398

适时放弃往往会让你有意外收获 399

放弃并不等于失去 401

有所不为才能有所为 401

要学会急流勇退 403

无法做到时就应该明智地放弃 404

学会放弃才有可能获得 405

没有必要为失去的东西而悲伤 406

有舍才有得 407

放弃自己做不到的事情是一种智慧 408

学会抛弃陈旧的观念 409

第十章 懂得付出,幸福就在你身边

付出是给自己的回报 411

人生因付出而升华 412

与人方便就是与己方便 414

给予爱,收获爱 415

只有付出爱心才能收获希望 416

点灯照亮别人,更照亮自己 418

第十一章 感恩一切,让你收获好心情

要有一颗感恩的心 420

活着就是一种幸福 421

把“柠檬”做成“柠檬水” 422

感谢苦难使我们变得勇敢 423

“丑小鸭”也能变“白天鹅” 424

人生的冷遇也可能成为你幸运的起点 425

上 篇

调控情绪，
别让情绪左右了你



第一章

了解和认识情绪,是掌控情绪的奠基石

揭开情绪的神秘面纱

情绪是人类对环境某个客观物质的特种感触所持态度的身心体验。它是一种对智力活动起显著影响的非智力因素。具体而言,积极肯定的情绪对人的认知活动具有促进作用;反之,消极否定的情绪则会阻碍人的认知活动,对人的目标行为产生不利的影响。

情绪强度的过大或过小,都会对人的目标活动起阻碍作用,不利于目标行为的展开;但是,没有热情,缺乏激情,则使人缺乏活动的动力。

情绪速度过快或过慢,对人的行为也同样有着消极影响。情绪速度过慢,情绪的动力作用不明显,一定时间内人的认知效果就差;反之,情绪速度过快,则会使人的情绪有较大的波动,往往从一个极端走到另一个极端,这种不稳定的情绪,同样也不利于认知活动的顺利进行。

那么,情绪是如何产生的呢?心理学家詹姆斯通过研究得出:情绪是身体变化的感觉;使人激动的外界因素所引起的身体变化是情绪产生的直接原因。

他说:“我们一感知到使我们激动的对象,就立刻产生身体上的变化;在这些变化出现时,我们对这些变化的感觉,即为情绪。”

通常而言,情绪主要可以分为四种类型。

(1)粗糙型。粗糙的情绪是一种与比较激烈的身体反应相关联的情绪,如愤怒、恐惧、憎恶、悲哀、羞耻、矜持以及这些情绪的变类。

(2)细致型。细致的情绪包括道德的、理智的和审美的情绪。这些情绪的身体反应往往比较微弱。如审美情绪是个人内在的感受,不会引起太大的身体反应。道德上的满足、感谢、好奇以及问题解决之后内心的放松,这些情绪也都属于这一类。当然,这并不代表这类情绪与身体上的表现互不关联。一些多愁善感的人在感知道德上的真理以及诸如此类的情绪时,往往会有落泪、语气改变等身体表现相伴随。

(3)积极型。积极的情绪是指对人的行为具有肯定性和良性的情绪,如喜爱、感恩、好奇、振奋、激情、意志、信心、快乐等。它对人生的成功具有巨大的促进和推动作用。

(4)消极型。消极的情绪是指对人的行为、活动带有否定性和恶性的情绪,如嫉妒、愤怒、