

情绪自控力

情商高，
就是能把情绪控制好

用大量案例解决情绪给生活、
工作造成的难题，
告诉你为什么情商比智商更重要

曾杰◎著



管理好情绪，
秒变高情商！

优秀的人从来不会输给情绪，
要想成为一个高效的成功人士，
你需学会情绪管理。

情绪 自控力

曾杰◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪自控力 / 曾杰著. — 南昌 : 江西人民出版社,
2017. 10

ISBN 978-7-210-09836-2

I. ①情… II. ①曾… III. ①情绪—自我控制 IV.
①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第256707号

情绪自控力

曾杰 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版次 / 2017年10月第1版

2017年10月第1次印刷

710毫米×1000毫米 1/16 14印张

字数 / 213千字

ISBN 978-7-210-09836-2

定价 / 39.80元

赣版权登字-01-2017-817

版权所有 侵权必究



不识人生真面目，只缘心迷情绪中

20世纪60年代，美国有一位大学校长决定竞选美国中西部某州的议会议员。他是一个非常有才华的人，既精明能干，又博学多识，很有希望赢得选举。

可是，就在这个时候，一个谣言却四散开来——3年前，在一次教学大会上，他曾与一位年轻漂亮的女教师有暧昧行为。

明眼人一看便知，这肯定是竞争对手感受到来自他的压力，怕在竞选中落选而故意释放的虚假信息。可是，他无法控制自己的情绪，对此非常愤怒。由于无法控制这一恶毒谣言的怒火，他每次参加集会都要站出来澄清事实，竭力证明自己的清白。

实际上，当时听到这个谣言的人并不算太多，即使听到这一谣言的人也会质疑它的真实性。可是，这位校长却似乎不能接受别人抹黑

自己，他对此表现出极大的愤怒。只要有人提及这则谣言时，他就会表现得情绪失控，极力为自己辩白。他的表现反而让这则谣言更像是真的，以至于越来越多的人开始注意到这一桃色新闻，甚至他的太太都开始相信这则新闻的真实性了。

最终，他中了竞争对手的诡计，在选举中败北，并且从此一蹶不振。

这位大学校长的才干足以支持他成功当选议会议员，可是为什么最后落得个悲惨的结局呢？竞争对手的从中作梗固然是其中一部分原因，但是究其根本原因，在于他的情绪自控力太差。

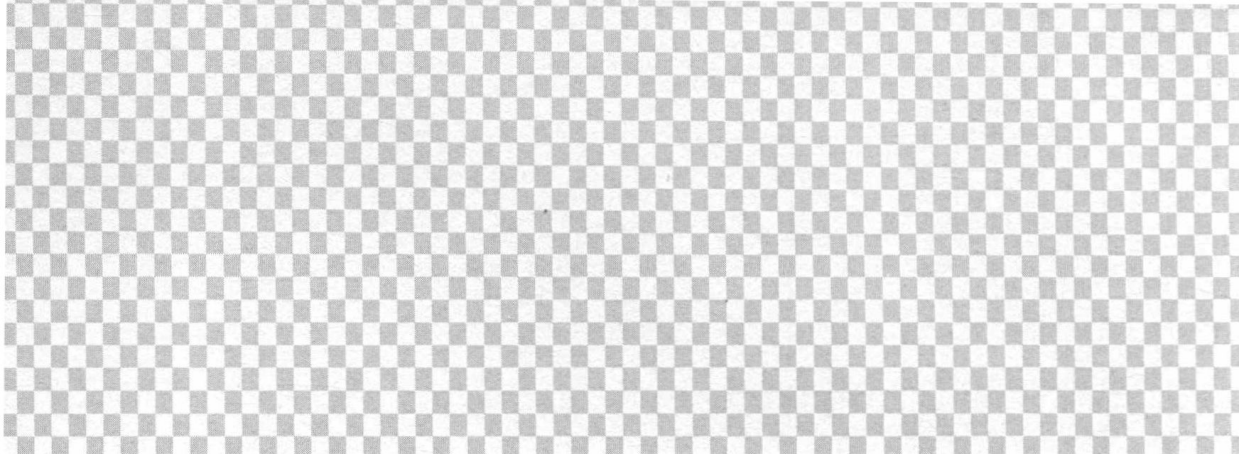
情绪自控力差的人，生活中的一点小挫折就可能将他打败，将他从光明的坦途拉进黑暗的深渊。由于情绪自控力差，这类人常常脾气暴躁，导致理智被情绪遮蔽，任由愤怒左右他做出后悔莫及的事情。

在生活中有很多偶然的事情发生，有些是好事，有些是坏事。但是，好事未必会带来好的结果，坏事也未必会导致坏的结局。很多人遇到不利的情况时，总是条件反射般地往坏的地方想。结果，当不利的局面发生后，他们会认为那是自己的命，是一种必然。相反，那些

能够扭转劣势，最后取得圆满结果的人，通常不会觉得自己命中注定会成功，而是知道那只不过是自己努力的结果。

在日常生活中，很多人都会有这样的感觉：当自己心情愉悦时，感觉世间万物都是美好的；当自己心情低落时，感觉做什么事情都没有意义。情绪一旦左右了人的思维，就会让人们对这个世界、整个人生产生一种极端的认识。这种认识源于情绪，进而左右自己的行为，到最后又会反作用于情绪。所以，如果不控制自己的情绪，人们就会陷入一种诸如“坏情绪—得罪人—办坏事—情绪更坏”的恶性循环中。

人的一生会经历很多情绪，其中有充满正能量的，也有比较中性的，当然，更多的是负面情绪。我们控制情绪，并不是让所有的情绪都变成正能量，一来这不现实，二来也没有必要。事实上，丰富的情绪才代表了完整意义上的人生。所以，情绪缺失反而是人生中的一大遗憾。我们控制情绪的目的在于，不要让自己的心迷失在情绪中。因为一旦那样，即便是一些正能量的情绪，也会带来诸如“得意忘形”的结果，而一些负面的情绪，甚至直接就会置人于死地。



对于每一个人来说，在日常工作和生活中，学会控制自己的情绪是一项不可或缺的本领。拥有这项本领的人，往往理智占主导地位，遇事能放眼全局，考虑问题较为全面，所以做出的决定往往是正确的；没有这项本领的人，往往情绪占主导地位，遇事只关注某一个利益点，考虑问题较为片面，所以做出的决定往往是错误的。所以，我们每一个人都应该控制自己的情绪，遇事时让理智占上风，而不是被情绪牵着鼻子走。

古人有云：“尽信书则不如无书。”所以，读者在从本书中汲取养料的同时，还应该坚守自己固有的、论据更充分的立场。唯有这样，本书的内容才会与读者已有的知识融会贯通。



第一章 你真的了解自己的情绪吗

不了解情绪，何谈控制情绪 // 002

情绪如四季，也有自己的周期 // 007

情绪会传染，严防“踢猫效应” // 012

情绪也有自己的“智力” // 017

负面情绪似洪水，需要疏也需要堵 // 021

好情绪可以通过练习获得 // 025

第二章 失控失在情绪，自控控在思维

换一种思维，快乐和忧愁就能转换 // 030

识别那些不合理的情绪模式 // 034

坏情绪源自负面思维 // 038

偶尔失败，不等于整个人生都失败 // 042

突破定式思维，灵感自然出现 // 046

借助想象，唤醒积极的情绪 // 050

第三章 没有意志力，就不存在控制力

意志力缺失源于注意力涣散 // 054

坚定的信念是意志力的基础 // 058

耐心是意志力的核心 // 061

葡萄糖能够提高意志力 // 065

为你的欲望装上“杀毒软件” // 069

相信自己，一切皆有可能 // 072

第四章 好习惯好心情，坏习惯坏情绪

好习惯是好情绪的源头活水 // 076

都是拖延惹的祸 // 079

好情绪是可以计划出来的 // 084

睡眠好，心情才会好 // 087

别让口头禅成为左右情绪的咒语 // 092

找借口也能上瘾 // 096

经常冥想，唤醒内心强大的力量 // 099

第五章 摒弃完美主义，不做心理上的“极端分子”

- 甘于平凡并不意味着平庸 // 104
- 优势未必是优势，劣势未必是劣势 // 107
- 不切实际的高标准不如无标准 // 111
- 水至清则无鱼，人至察则无徒 // 115
- 别在次要的小事上太认真 // 118
- 做好自己的事，别太在意他人的评价 // 122
- 小心你的自尊“有毒” // 126

第六章 战胜无为主义，跳出低迷情绪的泥潭

- 中庸之道是治疗焦虑的良药 // 130
- 冷静认识愤怒，有效控制内心的魔鬼 // 133
- 降低期望，让自己不再失望 // 137
- 忙碌起来，不要在抑郁中坐以待毙 // 140
- 目标明确，人生才能不纠结 // 146
- 智者善变通，愚者常抱怨 // 150
- 战胜想象出来的恐惧 // 153

第七章 激活阳光心态的6个绝佳技巧

不要忘记微笑 // 158

换位思考让你更理解别人 // 161

顺其自然轻得失，该放下时且放下 // 164

你若乐观，阳光自来 // 168

学会遗忘，直面未来 // 172

活在当下才是最智慧的行为 // 175

第八章 规避阴暗情绪的8种方法

爱心不仅能改变他人，还能改变自己 // 180

常怀感恩之心 // 184

对生活充满好奇心 // 188

以宽容心待人 // 191

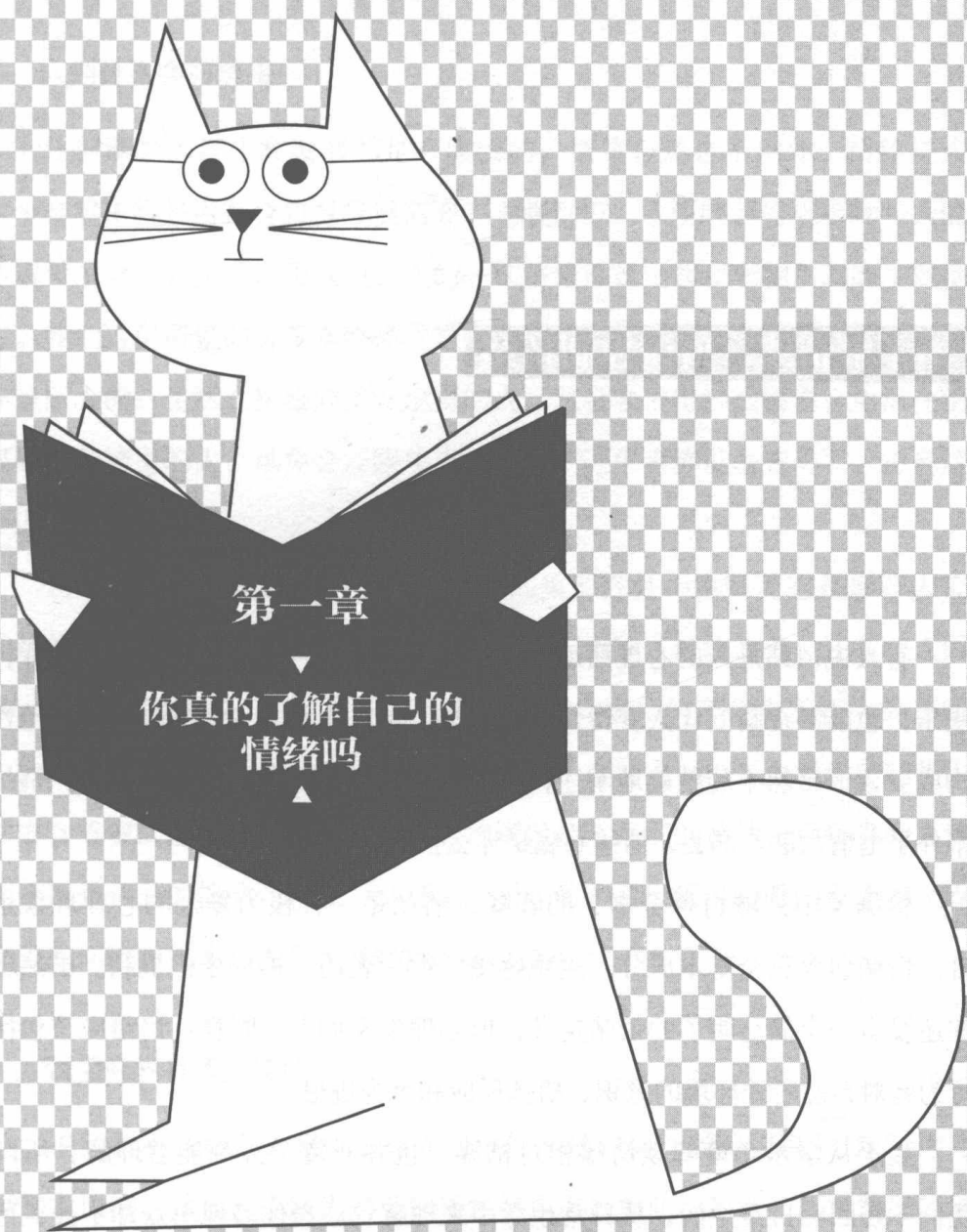
未有成就前，看淡自尊心 // 194

循序渐进，隐匿浮躁心 // 199

学会知足，收敛嫉妒心 // 202

分清虚实，克服虚荣心 // 205

后记



第一章



你真的了解自己的
情绪吗



不了解情绪，何谈控制情绪

有人说情绪是人的心理活动的外在体现，是一种既能够促使人长期保持快乐，也能够瞬间让人变得焦躁的神秘力量；也有人说情绪是一种规范性构成要素，虽然不能精确地阐述，但是每个人都可以了解；更有人说，情绪不外乎七情六欲。那么，情绪到底是什么？

根据《不列颠百科全书》的解释，情绪是一种极为复杂的心理现象组合。情绪包含三个基本成分：主观感受、行为表达、神经生化机制。虽然现在还没有一个简洁明了的情绪定义，但心理学家们大都同意：情绪应该包括行为者对自己所处环境的意识、机体反应和行为进退。

鉴于从学术角度解读情绪相对枯燥，也并非每个人都能够理解，所以我们不妨回归日常生活，从日常生活中来理解它。当你表现出众却不被认可

的时候，会感到委屈；当你被人误解的时候，会感动愤怒；当你与家人或朋友闹矛盾的时候，会伤心失落……其实，这种种发生在你身上的感觉、反应就是情绪的表现。情绪如此普遍，以至于有时候我们甚至感觉不到它们的存在。可以说，情绪就像影子一样，陪伴人的一生。

人为什么会有情绪

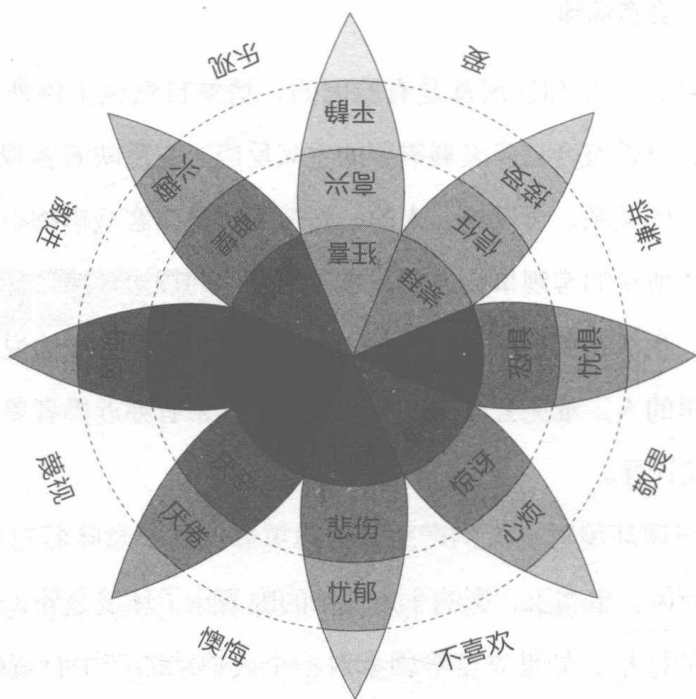
任何事物的产生和发展都是有原因的，情绪自然也不例外。情绪是人对于客观事物是否符合自身发展需要的主观反应，它反映着客观事物与人的主观需求之间的关系。可以说，人的一切情绪都是由客观事物引起的主观反应。我们这里所说的客观事物通常是指人所生活的周边环境。环境对人的影响是巨大的：生活在积极向上环境里的人，总会表现得轻松愉悦；生活在消极散漫环境里的人，难免会浮躁焦虑。所谓“近朱者赤近墨者黑”，正是这个道理的最佳诠释。

当然，强调环境对于人们产生情绪的重要性并不意味着它是影响人们情绪的唯一原因。事实上，影响个人情绪的因素除了环境之外，还有个人因素。一个人的性格、处世态度等因素对一个人情绪的产生有着极大的影响力。这也可以解释，为什么面对同样的困境，有些人可以安之若素，有些人却寝食难安。通常情况下，良好的心境可以催生正面的情绪，而恶劣的心境则会衍生负面的情绪。所以，从理论上讲，我们可以通过提升内在素养来克服外在环境的弊端，从而达到控制情绪的目的。

我们究竟有多少情绪

说到情绪，很多人脑子里首先出现的便是“喜”“怒”“哀”“乐”这几种基本情绪，并且很不以为然地觉得情绪也不过如此。那么，真实情况如何

呢？我们不妨借助心理学家罗伯特·普拉奇克仿照原色轮创造的情绪圈看看我们究竟有多少种情绪。普拉奇克指出了8种基本的情绪，包括高兴、愤怒、期望、惊讶、悲伤、恐惧、厌恶和信任。不过，在这8种基本情绪的周围又有很多不同的变化。



普拉奇克的情绪色轮

按照普拉奇克的分法，人类至少有32种情绪。虽然也有过诸如人类有500~800种情绪的说法，但是目前大多数学者同意人类的基本情绪有4~10种，获得最广泛认同的是生气、伤心、恐惧、厌恶、高兴和惊喜。

情绪会对人产生什么样的影响

说到健康，我们传统的观念是“无病即健康”。不过，按照世界卫生组织

织提出的新标准，健康不仅是躯体没有疾病，还要心理健康、社会适应良好和有道德。也就是说，健康不仅要生理表现正常，还要心理表现正常。情绪本身是心理的一部分，虽然不能说有负面情绪就代表这个人不健康，但是当负面情绪超过一定的限度后，就可以被认定为不健康。另外，心理健康与生理健康并非孤立的两部分，而是互相影响的。也就是说，情绪不仅影响人的心理，还影响人的生理。下面这个故事就是一个很好的说明。

有两个患了同一种疾病的病人去医院就诊，医生诊断后发现，甲的症状轻微，乙的症状相对严重。经过一段时间的住院治疗，甲基本上已经康复，而乙却没有任何好转，所以医生建议他回家疗养。

巧合的是，甲和乙在同一天出院，不巧的是，因为工作人员的疏忽，两人的病情通知被弄颠倒了。结果，病情已经康复的甲收到了病情恶化的通知，而病情没有任何好转的乙却收到了病情已经痊愈的通知。拿到通知后，甲的心情一下子紧张起来，猜测住院的这段时间医生肯定是隐瞒了自己的病情，并断定自己的病没有痊愈的希望了。带着这种忧虑重重的心情，回到家的甲整日茶饭不思，没过多久，因为病情恶化住进了医院。相反，那位原本病情没有好转的乙，却在拿到病情痊愈通知的那一刻，心情顿时爽朗起来。回家后，他像换了个人似的，以一种全新的生活态度对待每一天。一段时间后，他去医院复查，结果竟然痊愈了。

之所以会出现这样的结果，完全是因为人的情绪使然。虽然不能说情绪是治疗疾病的灵丹妙药，但它对病人病情的影响，已经在国际社会得到公认。或许正因为如此，有的心理学家把情绪称作“生命的指挥棒”“健康的寒暑表”。

2400年前，古希腊哲学家提出“认识你自己”的口号。之所以要认识自己，是因为唯有认识了自己，才能成为更好的自己。对待情绪，我们也应该采取相同的策略。所以，从现在开始，了解你的情绪，只有这样，你才能控制好自己的情绪。