



如何控制自己的情绪

超级有效的情绪控制术


HOW TO CONTROL YOUR EMOTIONS

张廷伟◎著

能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。

——拿破仑



 中国社会科学出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

如何控制 自己的情绪

超级有效的情绪控制术

HOW TO CONTROL YOUR EMOTIONS

张廷伟◎著

 中国社会出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

如何控制自己的情绪 / 张廷伟著. —北京:
中国社会出版社, 2017. 10
ISBN 978 - 7 - 5087 - 5806 - 0

I. ①如… II. ①张… 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 247491 号

书 名: 如何控制自己的情绪
著 者: 张廷伟

出版人: 浦善新
终审人: 王 前
策划编辑: 张静波
责任编辑: 杜 康

责任校对: 张永刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑室: (010) 58124864

邮购部: (010) 58124848

销售部: (010) 58124845

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shcbs.com.cn

shcbs.mca.gov.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14

字 数: 200 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



中国社会出版社天猫旗舰店



中国社会出版社微信公众号

序言

PREFACE

熟悉楚汉战争的人，很容易对项羽和刘邦产生不同的印象：项羽是一个不能控制自己情绪的人，做事冲动；而刘邦则恰恰相反，他能控制自己的情绪，做事深谋远虑。

楚汉之争历时五年，最后的结果是贵族出身、受过良好教育的项羽，败在了平民出身、从小没受过什么教育的刘邦手中。两千多年来，人们对两人的成败原因众说纷纭，但其中一个原因不容置疑，即两人对情绪的掌控力不同。

心理学上，将这种对情绪的管理能力称为情商。古今中外，那些成功的政治家，无论他们出身如何、受过什么教育，其最后的成功无不建立在高情商这一前提上。刘邦、曹操如此，林肯、奥巴马同样如此。

智商高而情商低的人，事业通常不成功。因为智商只能决定一个人的专业能力，而事业的成功不仅依赖专业知识，还需要良好的人际关系。那些聪明但郁郁不得志的人，都有一个共同的弱点：情商太低，无法与他人建立良好的人际关系。

情商低的人，因为不能控制自己的情绪，最终沦为情绪的奴隶、生活中的失意者。比如，有的人一言不合就与人吵架甚至大打出手；还有的人则自寻烦恼，没事也要想出一堆事来，最终把自己搞得苦闷不已。

这些都是不善于管理自己的情绪，最终导致情绪失控的结果。

很多人不知道情绪控制的重要性，再加上教育的缺失，导致他们一踏入社会，就面临各种不适应。这种不适应主要体现在人际关系上，比如，如何面对同事的冷漠？如何面对领导的批评？如何与朋友保持纯真的友谊？如何处理复杂的家庭关系？

学会控制自己的情绪，才能处理好日常的人际关系，让自己活得更幸福。本书的写作目的，就是教你掌握这其中的方法和技巧。

本书分上、下两篇。上篇介绍情绪控制的技巧和方法，包括做情绪的主人、提高你的情商、让自己看起来像个成功者等。下篇则针对几种常见的负面情绪，如焦虑、愤怒、抱怨、嫉妒、浮躁、厌倦、孤独等，提出具体的解决办法。

与同类书相比，本书的实用性、针对性很强。书中没有晦涩高深的理论，一切围绕每个人都会遇到的情绪问题提出解决办法。阅读本书，你不会浪费哪怕一秒钟的时间！

本书在写作过程中，获得了王晓磊、王范华、苏鹤、张廷知、陈学文等人的帮助和支持。从本书的立项到完成，他们提供了大量的宝贵意见，从某种意义上讲，这是我们通力合作的成果。在此，对他们表示最真诚的谢意。

最后要特别感谢中国社会出版社的张静波老师。他是一位经验丰富、责任心很强的图书编辑，从拿到书稿起，他就以严谨认真的态度负责起本书的出版事宜。在与他的多次沟通中，我深深感受到他对待工作的认真和对人的真诚。在此，对他表示深深的谢意。

目 录

CONTENTS

上 篇 情绪修习术

第一章 做情绪的主人	003
强者控制情绪，弱者被情绪控制	004
保持积极的心态	006
别在愤怒时做决定	008
不要为小事抓狂	011
不要拿过失处罚自己	013
跳出当局者的怪圈	015
情绪能让人生病，也能给人治病	017
第二章 提高你的情商	020
与其跟狗争路，不如让狗先走一步	021
见人说人话，见鬼说鬼话	022
远离情绪消极的人	024
转移你的注意力	026
宽容是人际交往的润滑剂	028

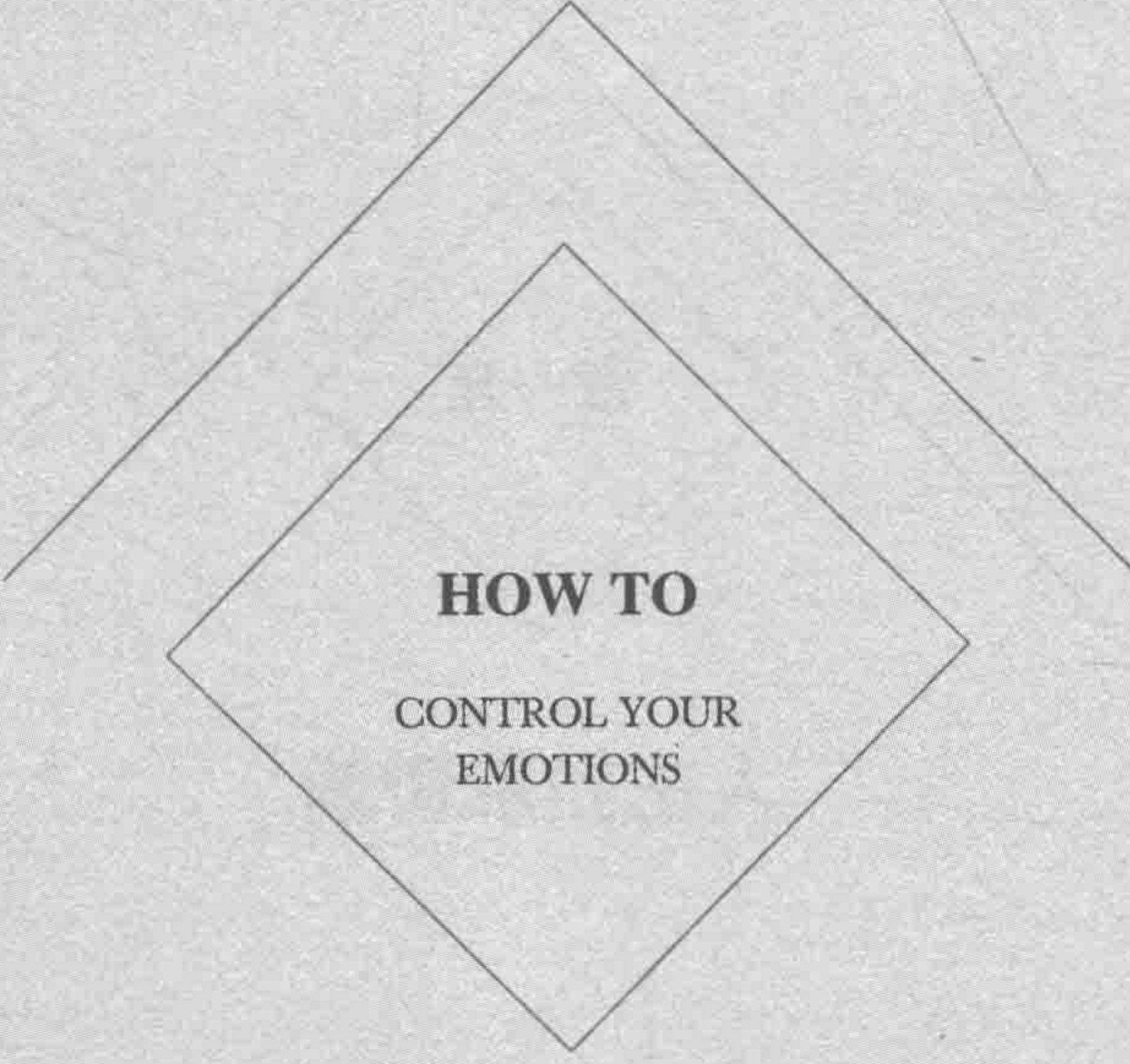
冲动是教唆你犯罪的恶魔	030
炫耀只会让你失去朋友	033
第三章 让自己看起来像个成功者	035
模仿成功者的形气	036
微笑可以改变你的一生	039
快乐是可以被创造的	041
让自己表现得更有控制力	043
不妨换一件称心的衣服	046
第四章 找到适合你的释放方式	048
释放而不是发泄情绪	049
学会和愤怒做朋友	051
找到合适的出气筒	053
越运动，心情越舒畅	055
让自己忙碌起来	057
有痛苦，要适当地向人倾诉	059
食物会影响人的情绪	061
第五章 不要让别人左右你	064
不要被对方激怒	065
正确对待别人的成功	067
世界从不公平，努力是唯一出路	069
把敌人变为朋友	072
多看到别人的长处	074

不要活在别人的眼中	076
坦然接受无法改变的现实	078
第六章 向别人传递正能量	081
微笑是有力量的	082
乐观是打动对方的催化剂	084
利他的自信才有力量	086
不懂穿衣你就输了	088
走姿可以改变心情	090
做人最高的境界是不卑不亢	092
下篇 情绪控制术	
第七章 减少焦虑情绪	097
你担心的事情，90%都不会发生	098
人生最重要的是当下	100
守住一颗平常心	102
生命仅仅需要一颗心	104
改变世界，从改变自己开始	106
适当焦虑让你表现更出众	108
有一种心态叫无所谓	110
第八章 化解愤怒情绪	113
别为小事抓狂	114
换个角度看问题	116

不要做无谓的争辩	118
用自嘲化解尴尬	121
冲动是最危险的伙伴	123
心有多大，舞台就有多大	125
第九章 消除抱怨情绪	127
世上没有绝对的公平	128
换个角度，世界大不一样	130
凡事先从自身找原因	132
接纳不完美的自己	134
与其发牢骚，不如提建议	136
学会欣赏别人	138
人要知足常乐，但不是维持现状	140
第十章 平衡嫉妒情绪	143
把嫉妒转化成动力	144
攀比不是错，但不能盲目攀比	145
虚荣会开花，但不会结果	147
保持“比下有余”的心态	149
珍惜你已经拥有的	151
祝福别人的成功	152
第十一章 摒弃浮躁情绪	155
人生最难的是认识自己	156
人生路上切莫太心急	158

穷人空想，富人实干	160
制定够得着的目标	162
一次只做一件事情	164
重视结果，更要关注过程	166
坚持到最后一分钟	168
经得起诱惑，耐得住寂寞	170
第十二章 克服厌倦情绪	172
做自己喜欢的事情	173
让工作变得有趣	175
学会肯定自己	177
减压，不妨做个加法	179
把工作当成事业来干	181
换个角度看问题	183
第十三章 摆脱孤独情绪	185
与外界保持正常沟通	186
既不自卑，也不自傲	188
敞开你的心扉	190
主动与人交往	192
朋友之间要经常联系	194
勇敢面对现实	196
被别人需要是一种幸福	198

第十四章 缓解紧张情绪	200
不要把事情看得太严重	201
细化你的工作计划	202
走出舒适区，主动与人交往	205
找到属于你的宁静空间	207
从放松肌肉开始	209
紧张时不妨深呼吸	211
该放下时就放下	213



HOW TO
CONTROL YOUR
EMOTIONS

上篇
情绪修习术



做情绪的主人

让我们产生困扰情绪的，不是事件本身，而是我们对事件产生了不合理的信念。

强者控制情绪，弱者被情绪控制

认识情绪

一个人如果能够控制自己的情绪、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

法国数学家伽罗华被公认为数学史上最年轻、最有创造力的人物之一。有人甚至认为，他的死导致数学的发展被推迟了几十年。

伽罗华死于一次自杀式的决斗，时年仅 21 岁，原因很可能是情绪失控。

历史显示，伽罗华是一个不善于控制情绪的人。1829—1830 年，伽罗华两次向法国科学院提交自己的研究成果，由于某些原因无果而终。

伽罗华十分恼怒，他写信质问法国科学院：为何如此轻视“小人物”的研究？法国科学院收到信后，赶紧让数学家泊松出面让伽罗华再次提交论文。于是，1831 年，伽罗华第三次提交了论文。但由于主审泊松没有完全看懂，伽罗华的研究成果再次被埋没。

三次提交均无果而终，这让伽罗华情绪恶劣，对人生充满失望。一天，在别人的挑唆下，伽罗华明知不是对手，仍然为了一个医生的女儿和另一个人决斗，结果命丧黄泉。

事实上，伽罗华一直不擅长控制自己的情绪。中学毕业，报考巴黎综合技术学校时，由于主考官不理解他的观点，并且嘲笑他，伽罗华被狂笑声激怒，不顾一切地将黑板擦布扔到主考官头上，结果落选。

现实中，人们很容易被别人的挑衅激怒。一旦愤怒，就会失去理智，诅咒、责骂、搏斗……各种行为接踵而至。

那么，人为什么会愤怒呢？

英国心理学家通过研究发现，人的大脑中负责原始情绪反应的区域，会对侮辱、谩骂这类事情产生活跃反应。这意味着，别人对你的态度越恶劣，你的大脑就会转得越快。反之，如果别人和你意见一致，或者对你态度温和，你的大脑就不会产生强烈的反应。

心理学家认为，大脑的这种过激反应，可能源于人类的生存本能，其目的在于保护自己，特别是在自己的地盘不受伤害。一旦被这种本能的反应控制，人们就会情绪失控。

当然，情绪本身没有好坏之分。事实上，它是一把双刃剑，你能控制它，它就会为你的成功添砖加瓦；反之，不能控制它，它就会给你制造很多麻烦。

因此，无论在生活还是工作中，我们都要学会掌控自己的情绪。很多时候，成功之所以离你远，不是因为你的能力差，而是因为你不能控制自己的情绪。

管理、控制自己情绪的能力，在心理学上称为情商（EQ）。1994年，美国心理学家丹尼尔·戈尔曼出版了《情商》一书，在全球掀起一股情商热。

在戈尔曼看来，情商是决定人生成功与否的关键。根据他的定义，情商主要体现在了解自身情绪、管理情绪、自我激励、识别他人情绪、处理人际关系五个方面的能力。

这五种能力决定了一个人的情商高低。掌握这五种能力，就能主宰人生。相反，驾驭不了情绪的人，如同大海上被狂风巨浪吹打的一叶扁舟，会完全丧失自我。

2006年，德国世界杯决赛场，天才球员齐达内因为没能控制好情绪，在马特拉齐的挑衅下，愤然一头撞向对方，被裁判红牌罚下，给自己辉煌的足球生涯留下了遗憾。事后人们说，齐达内只差一头就完美。

强者控制情绪，弱者被情绪控制。英国伟大诗人约翰·米尔顿说：

“一个人如果能够控制自己的情绪、欲望和恐惧，那他就胜过国王。”

|情|绪|修|习|术|

强者控制情绪，弱者被情绪控制。要想事业成功、生活幸福，首先要做一个能够控制自己情绪的人。

保持积极的心态

认识情绪

人的一生中，总会经历很多磨难。如何面对这些磨难，决定了你人生的厚度。懦弱的人被困难打倒，强大的人则把磨难踩在脚下，将它变成自己成功的资本。

在美国，有一个叫雷·克罗克的人。

他出生那年，恰逢西部淘金热结束，错过一个发大财的时代。中学毕业后，本该继续读大学，又赶上1929年经济大萧条，他因为没钱失去了读大学的机会。

后来，他进入房地产业，好不容易打开局面。第二次世界大战爆发，房价急转直下，他又失去经济来源。为了谋生，他不得不四处求职，做过急救车司机、钢琴演奏员和搅拌机推销员。几十年中，命运似乎一直在捉弄他。

虽然屡遭挫折，但雷·克罗克始终对生活保持热情。

1955年，在外闯荡半生的他回到老家，卖掉家里少得可怜的一份产业开始做生意。这时，他发现迪克·麦当劳和迈克·麦当劳兄弟俩经营的汽车餐厅生意红火。经过观察，他认为这个生意很有前途。当时他已经52岁了，却决心从头做起，到这家餐厅打工，学做汉堡包。