



曾仕强 著

中国人 你为什么爱生气

管理情绪，改变命运

学会向内看，情绪大改变

中国人 你为什么爱生气

管理情绪，改变命运

学会向内看，情绪大改变

曾仕强 著

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人你为什么爱生气: 管理情绪, 改变命运/曾仕强著. —广州: 广东经济出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5454-0630-6

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 (2010) 第200449号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
发行	
经销	广东省出版集团图书发行有限公司
印刷	北京同文印刷有限责任公司 (北京市密云县十里堡镇庄禾屯)
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	11.25
字数	152 000
版次	2010年11月第1版
印次	2010年11月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0630-6
定价	32.00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 •

书系总序

《名家论坛》是山东教育电视台2002年推出的大型教育培训栏目。自开播以来，先后有几十位国内外的学界精英登台演讲，他们渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造品牌栏目，一直是我们努力的目标。《名家论坛》能为广大的观众，特别是企业家、管理工作提供管理理论、业内经验，这是我们媒体的责任，也是我们的荣幸。

回首《名家论坛》八年来的风雨历程，期间的坚持与努力、执著与求索，是一件很不容易的事情，没有相当的信心和定力，没有各方面的支持，是断难坚持下来的。而今天得到广大观众的认可，而且青睐有加，要求将专家的讲稿结集出版，是我们推出《名家论坛》系列丛书的缘由所在，可以说这是意外的收获，也是我们当初所不敢奢望的。

电视有媒体的魅力，出版有书籍的芬芳。满足观众不同的需求；就是我们的动力和责任。也希望大家在观看我们栏目的同时，多读书，读好书。

最后，借此小序，请允许我代表山东教育电视台的同仁，向一直



以来关心和支持我们的电视观众、读者朋友表示感谢，同时感谢《名家论坛》的各位专家学者，感谢我们的合作伙伴北京时代光华图书有限公司。

山东教育电视台台长

引言

中国人现在很爱生气！为什么这么说？在拥挤的公交车上，我们听惯了谩骂之声；在车水马龙的公路上，我们看多了两车追尾司机吵架，甚至大打出手。中国人的情绪似乎发展到了一动就怒、一点就着的程度。

其实，人的一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾他，如果不会哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的以及外在的、内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候，看到很普通的一张大饼，他的肠胃就会蠕动，他会流口水，吃大饼的时候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这些都是情绪。

有情绪，并不一定是坏事，关键看我们如何管理自己的情绪。什么是管理？管理一定是有方法的，没有具体的方法不是管理；管理一定是有效



果的，如果做了半天没有效果也不是管理。很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了！”其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是人自己在决定，相比其他事情，人的自主性更高。比如，别人如何泡茶，那是别人在决定；别人如何配置自己的电脑，那也是别人在决定。可见，情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。

contents/ 目录

引 言

第一章 中国人爱生气

第一节 中国人的情绪现状 /3

中国人情绪变化特别大 /3

中国人很容易生气 /5

中国人生气时不讲理 /8

第二节 情绪是一种反应 /9

主观感觉对情绪的影响 /9

生理变化对情绪的影响 /11

表情动作对情绪的影响 /12

行为冲动对情绪的影响 /13

第三节 情绪是一个警讯 /14

情绪没有好坏、优劣之分 /14

情绪促使人们正确因应内外情境 /15



第四节 情绪有理性和非理性两大类 /16

非理性情绪有两大类：夸大与不符合实际 /17

理性情绪并非不动感情 /22

第二章 情绪负债

第一节 情绪负债是人们自己造成的 /29

情绪的最高境界是自由自在 /29

人类从小就背负情绪债务 /30

情绪负债亦造成人自己 /32

第二节 情绪负债的三个来源 /33

依赖型性格 /33

控制型性格 /34

竞争型性格 /35

第三节 人们获得很多毒性教条 /36

家庭常见的毒性教条 /36

学校里的毒性教条 /38

社会上的毒性教条 /39

人心理上的毒性教条 /40

毒性教条即情绪负债 /42

第四节 如何解除情绪负债 /43

明白生活的意义在于有理想 /43

改变自己，摆脱情绪负债 /44



第三章 慎重选择情绪

第一节 现代人具有极大选择力 /49

选择力大，情绪不稳造成的破坏就大 /49

用理智来指导情绪 /50

反复思考才做出反应 /52

第二节 人们经常无意识地选择 /53

人们一直做出选择 /53

最好是有意识地选择 /54

新的选择能力很重要 /55

人类正在有意识地演化 /57

第四章 改善自己，改变情绪

第一节 人们经常把责任推给外界 /63

人们觉得自己无法控制 /63

人们觉得情绪不好是由外力引起的 /64

人们拥有太多的“一定” /65

人们提出太多的条件 /66

人最可靠的是改变自己 /68

第二节 怨天尤人并无实际作用 /69

孩童时期种下的祸根 /69

利用语言来保护自己 /71

情绪遗产的干扰常挥之不去 /72



- 培养合理的思考能力 /73
- 找人出气不如自求合理 /74

第三节 人们最好无条件地接纳自己 /75

- 道家主张无条件地接纳自己 /75
- 儒家主张无条件的快乐 /77
- 首先要坚定信念 /78
- 笑纳所有结果 /79
- 确保自己选择的权利 /80

第四节 人都是独一无二的 /81

- 人与人之间有个别差异 /81
- 个别差异的主要来源 /83
- 人们不全好也不全坏 /85
- 人们深受环境的影响 /86

第五节 改变别人不如改变自己 /87

- 人是习惯的动物 /87
- 要求别人改变很困难 /88
- 改变自己较具主动性 /89
- 改变自己可改变别人 /90
- 自己要有意识地演化 /91
- 人人都要发挥参考力 /92

第五章 管理情绪的方法

第一节 管理情绪时常见的治标方法 /95

- 几种常见的治标方法 /95
- 让情绪变好并不简单 /97
- 人要“看开”，不要“看破” /97
- 使用药品麻醉很可怕 /98
- 调整心态，效果持久 /98
- 治本和治标可以同时并进 /100

第二节 如何觉察自己真正的情绪 /102

- 不要过分注重向外看 /102
- 要练习体会内在的感觉 /104
- 注意情绪的“中间层” /106
- 明白情绪才能处理 /107

第三节 情绪管理的理论 /108

- ABC理论简单明了 /109
- B是情绪反应的关键 /109
- 事件不容易控制 /111
- 观念可以自由调整 /112
- 观念有理性与非理性 /112
- 观念可以使情绪改变 /113
- 合理运用ABCDE模式 /113

第四节 摆脱二分法思维的束缚 /117

- 摆脱是非分明的思维方式 /117



二分法会产生非理性观念 /118

运用三分法思维会更加快乐 /121

第五节 管理情绪只有一条规则 /124

人是情绪的真主宰 /124

不要把情绪当成坏事 /125

激烈的反应对身心有害 /126

过分压抑会变成潜意识 /128

与当地文化相结合进行学习 /128

第六章 几种常见情绪的管理

第一节 愤怒和忧郁的有效管理 /133

造成愤怒的两个原因 /133

愤怒伴随着各种不同的情绪 /134

愤怒的三个真相 /134

忧郁令人觉得不快乐 /136

如何克服忧郁 /137

第二节 难过与哀伤激发适应性 /140

难过是一种普遍情绪 /140

难过经常与其他情绪交互出现 /141

哀伤与难过的关系十分密切 /142

哀伤是疾病的主要原因 /143

发泄情绪要适可而止 /143

第三节 焦虑与害怕对人的影响 /144

- 焦虑是一种复杂的情绪 /144
- 大部分焦虑源自害怕失败 /147
- 害怕是一种自然反应 /147
- 害怕可用来保护人类自己 /148

第四节 无助感比无力感更麻烦 /149

- 无力感是沮丧的表现 /149
- 最好把消极转为积极 /150
- 力不能及可诉诸能人 /152
- 无助感是环境造成的 /153
- 无助感最好是预防而非治疗 /155

第五节 羞愧感与罪恶感的作用 /156

- 羞愧感具有内在驱动力 /156
- 羞愧感是从父母、师长处获得的 /157
- 过重的羞愧感很不好 /158
- 罪恶感有三种感觉 /158
- 勇敢面对罪恶感才好 /160

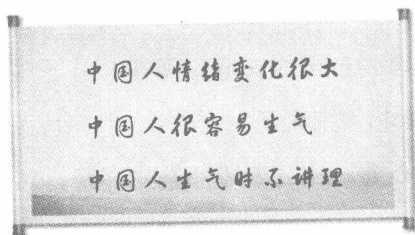
第一章 中国人爱生气

中国人同世界上其他国家的人一样都有情绪的起伏。但是，世界上其他国家的人情绪起伏都没有中国人这么大，换言之，中国人最爱生气。

为什么中国人爱生气？因为我们的个性中有四个字——能屈能伸。中国人还有一个比较让人“害怕”的地方，就是生气的时候完全不讲理。其实中国人是天底下最讲道理的，但是如果有人惹他生气，他就不讲理了。

爱生气，并不利于为人处世。因而，对于中国人来说，为人处世最要紧的就是管理好情绪。中国人情绪变化起伏大，容易发脾气，所以更需要情绪管理。

第一节 中国人的情绪现状



中国人情绪变化特别大

☁ 中国人情绪起伏大

中国人同世界上其他国家的人一样都有情绪的起伏。情绪为什么会起伏？因为外界的环境、人自己内在的感受随时都在变化。但是，世界上其他国家的人情绪起伏都没有中国人这么大，换言之，中国人最爱生气，只要感觉到不对就会发泄出来，很难忍耐。所以，世界上其他国家的人都没有中国人这么重视修身养性。

☁ 中国人疑心重

有些中国人疑心很重，别人相信“眼见为实”，看到什么都会相信，他们却不一样，看到什么都不相信，因为他们觉得一相信就会上当，会