

做掌控  
情绪的  
高手

李问渠◎编著

# 情绪 探纵术

情绪能够帮助一个人获得成功，也能够毁掉  
一个人的一切——关键在于自控力！



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

做掌控  
情绪的  
高手

李问渠◎编著

# 情绪 操纵术



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

情绪操纵术 / 李问渠编著. —北京: 新世界出版社,  
2011.1  
ISBN 978-7-5104-1545-6

I. ①情… II. ①李… 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 259524 号

## 情绪操纵术

---

作 者: 李问渠

责任编辑: 陈晓云

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 285 千字 印 张: 18

版 次: 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1545-6

定 价: 35.00 元

---

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

# 情绪操纵术

QINGXU  
CAOZONG SHU

Foreword

前言

美国著名心理学家阿尔伯特·艾利斯通过多年临床心理学实验，创立了合理情绪行为的疗法，并形成了情绪ABC理论。在情绪ABC理论中，A表示诱发性事件；B表示个体针对此诱发性事件产生的一些信念，即对这件事的一些看法、解释；C表示自己产生的情绪和行为的结果。通常人们会认为，诱发事件A直接导致了人的情绪和行为结果C，发生了什么事就引起了什么情绪体验。所以，同样的事（A），发生在不同的人（B）身上，就会产生不同的情绪体验（C）。而最为我们自己所掌控的部分，就是情绪体验（C）。所以，掌握情绪，才能掌握快乐，掌握幸福。

每个人的心中都有一把情绪的钥匙，但有时候，我们常常会在不知不觉中把它交给别人掌管。情绪操纵术告诉你：一个成熟的人，要自己掌握自己的情绪，而不要让别人操纵我们的快乐和不快乐。我的情绪，我做主——这是情绪操纵术的中心旨意。你的情绪钥匙在哪里？在别人手中吗？快去把它拿回来吧！

《黄帝内经》说：“怒伤肝，喜伤心，忧伤肺，恐伤肾。”就是说，人们的情绪不能过多波动，因为强烈的情绪会导致心跳加快、血压升高等一系列心理反应，对人体健康不利。尤其是当你的情绪引发愤怒，对旁人发火时，会在别人的心里留下印记，别人也会对你怀恨在心，并采取报复行动。所以，坏脾气是一把双刃剑，刺伤别人的同时，也会伤了自己。

境由心生，是说你所面对的人和事，生活在什么样的环境，都是由你的心所吸引而造成的。你吸引什么，就会遇见什么。所以，要想改变所处

的环境，首先要改变的是你的内心世界。情绪是我们自己的，没有放在别人身上，因此，要调节情绪，也只有靠我们自己。不过一般来说，理解别人的情绪容易，调节自己的情绪就困难了。正所谓当局者迷，旁观者清。情绪操纵术告诉我们：要想控制自己的情绪，就应该远离怒火，停止抱怨。

朋友，在日常生活、工作或学习中，你是否也曾经遇到过失去控制、失去理智的时候？你发火之后，情况有所改观吗？好了，答案出来了，愤怒不仅没有解决你的问题，反而令你更不受待见，事实就是这样，你抱怨，等于是往自己的鞋子里倒水，使行路更难。情绪操纵术告诉你：面对不平之事时，请深吸几口气，保持冷静，控制自己发火的欲望。因为如果我们被怒火所控制的话，可能就会带来恶果：丧失信用、人际关系恶化、压力增加，而这些，都是扼杀你职业生涯的潜在大敌。所以，智者就应该控制自己的情绪，远离怒火，停止抱怨！

人赤条条来到这个世界，纯净而又纯洁，但因为世界有了太多的诱惑和羁绊，所以我们开始追求太多。从拥有开始，我们开始贪婪，开始患得患失，不再是一个快乐的人。那么，该如何做一个快乐的人呢？答案就是请返璞归真，做一个懂得放下的人。放下心中的怒火，放下心中的仇恨，放下心中的不平衡，你的每一天都将更为美好。懂得“放下”，饶了别人的同时，你也饶了自己。

# 情绪操纵术

QINGXU  
CAOZONGSHU

Contents

目录

## 第1章 心宽一寸，受益三分

让一分为高，宽一分是福 .....	002
宽容是处世的大智慧 .....	005
有容乃大，学会不斤斤计较 .....	009
敞开心怀，一扫心中阴霾 .....	012
公心对人，平心对事 .....	016
宽恕别人才能使自己轻松 .....	019
化敌为友，多为自己开条路 .....	023
对自己宽心，才不会受累 .....	027
学会换位思考，多理解他人 .....	030
学会欣赏，发现他人的优点 .....	033

## 第2章 远离怒火，停止抱怨

愤怒是地狱之火 .....	038
发火只会让自己更失败 .....	041

学会冷处理，让大事化小·····	044
远离冲动，否则后悔晚矣·····	047
停止抱怨，因为那没什么作用·····	050
及早说出内心的不满·····	053
甩掉怨气，夯实做人的底气·····	056
把别人对你的误解一挥而去·····	059
以平常心对待不公平·····	062

### 第3章 放下包袱，一身轻松

放下贪婪，心中才能安静·····	066
放下忧虑，将会迎来快乐·····	069
放下妒忌，使自己心情愉快·····	072
放下自卑，让自信照亮人生·····	075
放下自私，让别人走进自己的天地·····	078
放下焦虑，让心灵呼吸清新空气·····	081
放下顾虑，保持前进的步伐·····	084
放下急躁，品味生活的细节·····	088
放下过去，别沉溺于昨天的困苦·····	091
放下猜疑，大胆去相信别人·····	094
放下压力，多听听音乐·····	097

### 第4章 糊涂处世，隐忍做人

糊涂处世，不要自作聪明·····	102
认为自己聪明的往往吃大亏·····	106
在忍耐中等待时机·····	109
隐忍做人，莫要冲动·····	112

学会主动示弱，淡然处事 .....	115
切莫张扬，以免遭来小人的妒忌 .....	119
学会隐藏，做到喜怒不形于色 .....	122
容忍心态，接受他人缺点 .....	125
不竭力和人竞争，不争一时之短长 .....	128

## 第 5 章 空杯心境，虚怀若谷

拥有空杯心态，随时从零开始 .....	132
和昨天的成就说一声“拜拜” .....	135
发现并看到自己的不足 .....	138
经验不是永远正确的 .....	141
不要骄傲，以免陷入失落的情绪中 .....	144
生命之舟需要轻载 .....	147
多向他人学习，摒弃妒忌心理 .....	150
向对手学习，自己才不会落后 .....	154
把自我提高当成一件开心的事 .....	158
要善于自我检讨和反省 .....	161

## 第 6 章 退后一步，海阔天空

停止争论，越占上风越孤单 .....	166
退后一步，关系更近一步 .....	169
不必凡事都争个明白 .....	172
谦让于人，实际自己受益 .....	175
适当弯曲一下又何妨 .....	178
改变自己，适应现实环境 .....	181
主动道歉，即使错不在你 .....	184



## 第7章 取舍之间，彰显智慧

舍小利才能换来大回报·····	188
应该追求美，但不是完美·····	191
赠人玫瑰，手有余香·····	194
选择梦想，保存信念·····	197
合作共赢，就不要有“吃独食”的想法·····	201
不在错误中懊悔，而要在错误中成长·····	204
选择安贫乐道，不要过分羡慕富人·····	207
选择务实，不切实际的梦想很可怕·····	209
选择变通，不要固执己见·····	212
积极选择，果断放弃·····	215
舍下虚荣的人才能成大事·····	217

## 第8章 快乐与否，自己决定

快乐是一种角度，乐观是一种能力·····	222
愉快地接纳自己·····	226
有一万条苦闷的理由，也要有一颗快乐的心·····	229
活出快乐，拥有好的情绪·····	232
你无法改变环境，但可以改变心境·····	235
学会操纵自己的“情绪转换器”·····	238
不和自己较劲，才能更加开心·····	241
拿得起，更要放得下·····	244
挫折让生活更加精彩·····	246
追求简单的快乐·····	249
从众心理会让你越活越累·····	251
培养幽默感，让自己更快乐·····	254

## 第9章 活在当下，享受幸福

幸福的感觉从心开始·····	258
活在当下，珍惜生命的每一天·····	261
降低欲望，提升幸福·····	264
知足常乐是保持幸福的秘诀·····	267
坚定希望，哪怕前方困难重重·····	269
抓住每一个幸福的瞬间·····	272
在生活中保持一颗平常心·····	274
善待自己，享受生活·····	276

# QINGXU CAOZONGSHU

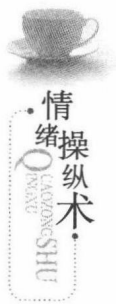
情绪  
操纵术

## 第 1 章

# 心宽一寸，受益三分

“海纳百川，有容乃大。”古人的这句话，既是对山河雄伟的赞美，也寓意着做人的道理，就是说做人要豁达大度、胸怀宽阔，这也是一个人有修养的表现。人生在世，难免有些磕磕绊绊。这时候，刻意和生活叫板，只会让人更加生气，伤心，甚至更加失败。这时候，我们要做到能容天下不容之事，这才是智者的选择。

放宽自己的心，不要总是为了那些伤心的事去费脑筋。要知道，一切都会过去的。放宽自己的心，让那些本来烦恼的事随时间的流逝自行消失吧。放宽自己的心，让我们的每一天都过得快乐、充实一些；放宽自己的心，让一切的烦恼都远离我们。记住，放宽心是一种智慧，是低调的张扬与进取。心宽一寸，我们将受益三分。



## 让一分为高，宽一分是福

在这个纷繁的世界，世事变化无常，我们要走的人生路是崎岖不平的，不顺心的事也会无时无刻在我们身边。当你遇到困难或是觉得自己处在进退两难的位置，也不要忘了让一分，宽一分的处世之道。即使你现在事业有成、生活如意，目前没有什么阻碍，也不要目中无人，事事不饶人，而要始终保持让人的胸襟和美德。

智者能容。越是睿智的人，越会胸怀宽广。事实告诉我们，“为人处世让一分为高，宽一分是福。”

秦朝末年，由于两代皇帝的暴政，当时农民起义风起云涌，造就了许多英雄人物，韩信就是当时一位著名的军事统帅。他出身穷苦人家，从小就失去了父母。年轻的时候，他既不会经商，也不愿意在地里干活，家里本来就没什么财产，过着贫困而受歧视的生活，经常吃不饱穿不暖。

被生活所迫，韩信只有去淮水钓鱼。一位洗衣服的老妇人见他没吃的，就把自己的饭菜分一半给他，连着好多天，老妇人都会分他饭吃。韩信很是感动，对老妇人说：“将来我一定要好好报答你。”老妇人生气地说：“你堂堂七尺男儿，养活不起自己，我是可怜你才给你饭吃，没指望你以后会报答我。”韩信很惭愧，立志将来要做一番大事。

当时在韩信的家乡淮阴城，一些人看不起韩信。有一次，一位年轻人看到韩信身材高大却佩带宝剑，就有些鄙视他，以为他是胆小怕事，带宝剑是为了给自己壮胆，便在热闹的集市挡住韩信的去路，说：“你要是有胆量，就拔出剑刺我，显示你的勇气，如果觉得自己是懦夫，就乖乖从我的裤裆下钻过去。”看热闹的人都知道这是故意羞辱韩信，大家猜测着：韩信会怎么办？韩信想了好一会儿，以他当时的处境，别说和人打架，就



是不小心得罪了这些人，都会落得无家可归。于是他什么都没说，趴在地上从那人的裤裆下钻了过去。围着看热闹的人都哈哈大笑，觉得韩信胆小怕死、没有勇气，是个懦夫。其实他很想拔剑，痛痛快快地打一架，证明自己不是懦夫。但想到打架以后对自己没有好处，最后还是退了一步。

其实韩信很有远见。当时正处于改朝换代的乱世，他看到了这一点，就专心研究兵法，苦练武艺，相信只要有机会，自己就有出头之日。公元前209年，反对秦朝残暴统治的农民起义在各地爆发，韩信加入了一支实力较强的军队，军队的首领就是刘邦。后来韩信做了大将军，在刘邦打天下的过程中，南征北战，立下了赫赫战功。

试想，如果当年韩信被人羞辱，不忍受屈辱，与他们动武，快意恩仇，很有可能被杀害或是送进牢房，那就不可能有后来的封侯拜将了。

宋代高僧慈受禅师有一首《退步》的诗：“万事无如退步人，摩头至踵自观身，只因吹灭心头火，不见从前肚里嗔。”诗的意思是：当受到别人的伤害或吃亏的时候，不能当下就发火或马上报复，而是要反过来想想我们自己，想想为什么事情会到这个地步，是不是自己做错了什么。如果生气，后果会是什么样，如果心平气和又会怎么样。考虑后，孰是孰非就很清楚了，怒火也就很自然地消退了，矛盾就不再尖锐。

一旦能够冷静地面对现实和冲突，凡事让一分，宽一分，就能轻松地找出化解矛盾的办法，一场即将发生的争吵或冲突，就可以大事化小，小事化无。与人为善，你让别人一分，他们自然也会让你一点，因此说，让人的同时也是让自己。

有一位著名的专栏作家，有一天刚打开电视，就发现一位记者朋友正在谈论她。说某个爱猫，做专栏又主持节目的女作家对出版社的编辑很不友好，当编辑怀孕时还对她指手画脚，而且这个作家的作品也不完全是自己创作的，有相当多的部分是别人替她写的……看着电视上的节目，听着对自己的诋毁，她气得浑身发抖。

过了一会儿，她觉得快控制不住自己的愤怒了，愤怒像洪水一样向她袭来，狠狠地撞击着她心里脆弱的地方。她原以为自己并不在乎别人怎么



说，她抵抗诽谤的心理防线很牢固，但没想到，自己还有脆弱的地方，愤怒的震撼并不像她想的那样。她越想越生气，她觉得自己非要发泄出来才能好受些。因为一直以来她就不是一个忍气吞声的人，她想马上给那个记者朋友打电话，她必须把一切解释清楚。就在她拿起电话的一瞬间，她犹豫了，在心里告诉自己，先别冲动。

她想起以前她认识的人也有一些自认为个性正直的，受到诬陷后，为了证明自己是清白的，使用的手段多数都很极端，更有甚者干脆就来个翻脸不认人，到最后大家相互诋毁，对谁都是伤害。于是她决定先忍几天，下次碰上那位朋友再解释清楚。过了些天，她们果然见面了，这时她觉得自己很平静了，就对那位记者朋友说：“我知道你那天在电视上说的是我，可是你也知道，我不是那样的……”那位朋友反应过来以后急忙向她道歉：“我很抱歉，那是很久以前的节目了，当时我并不认识你，那些都是听别人说的……没想到现在又重播了。我以为你早就知道了，所以就没有事先告诉你……”

听完朋友的解释，她的担心与愤怒顿时烟消云散了。毕竟，不知者无罪嘛。

可以说，生活中许多的碰撞，都是因为相互之间不肯退让而造成的。其实，人与人之间的矛盾，大部分都是无关紧要的，并不是没法解决的，有时候其实就是一些细小的地方罢了。所以，不要总是盯着别人的不好，要多想想他们曾经的好，这样在与人相处时，就能够看到对方让自己喜欢的一面，而那些小小的不如意，就会逐渐淡忘了。

我们通常所说的让一分，宽一分，是指对人要有接纳的胸怀，如同大海那样宽阔，可以容纳大大小小的支流，不计前嫌，用宽阔的胸怀来包容一切。让一分为高，宽一分是福。只有懂得让之道的人，才会有不凡的气度和成熟的思想。让不是胆怯，不是懦弱，更不是无能，而是一种坦然和释怀。



## 宽容是处世的大智慧

“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽容。”安德鲁·马修斯在《宽容之心》一书中写过这样一句启人心智的话：如果生活是浩瀚的大海，宽容就是一叶轻舟，泛舟于大海，才会知道海的宽阔；如果生活是山，宽容就是蜿蜒大山里的小路，顺着小路登山，才会知道山的高大。多一些宽容，就会多一分信任，多一分理解，多一分友爱。可以说，宽容是处世的大智慧。

战争期间，一支部队在森林里与敌军相遇。经过一场恶战，有两名战士同自己的部队失散了。当时没人留意他们两个在哪儿，都以为他们已经牺牲了。他们的家在同一个小镇，所以参军之前彼此就认识，也很要好。他们与部队走散以后，就在森林里寻找出路。此时他们还像以前那样互相照顾，不分彼此。十多天过去了，他们仍然没有找到部队，回去的希望越来越渺茫。更糟的是，由于这一带激战过，动物都四处逃跑或被杀了，找到吃的很不容易。

一天，他们幸运地打死了一头鹿，依靠鹿肉又艰难地度过了几天。这以后，他们再也没看到任何动物。仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上，他们都舍不得吃。

这一天，他们在森林中寻找食物，不幸与敌人相遇，经过再一次激战，两人又一次胜利逃脱。跑了一阵，他们觉得把敌人远远地甩开了，这时却听到一声枪响，背着鹿肉的年轻战士中了一枪，还好只是打在了肩膀上。后面的战友惶恐地跑过来，他脸色苍白，语无伦次，此时他吓坏了，抱起受伤的战友失声痛哭，赶忙把自己的衬衣撕碎，包扎战友的伤口。

黑夜又一次来临，受伤的战士早已没力气说话。没有受伤的战士两眼



直勾勾的，嘴里一直念着他的母亲。虽然都很饿，可他们谁也没有动仅剩的鹿肉，他们都以为活不到第二天了。当太阳再一次升起来的时候，他们得救了——部队发现了他们。

三十年以后，那位受伤的战士说：“我知道是谁开的那一枪，他就是我的朋友和战友。”这实在太出乎意料了。他平静地说：“他去年离开了这个世界，否则我永远都不会说，如果是我先死了，我会让这件事烂在肚子里。当年在森林里，他抱住我时，他的枪筒还是热的。我明白他想活下去，要独吞我身上的鹿肉，但当时我就宽恕了他，因为我知道他活下来是为了照顾他年迈的母亲。以后的日子，我装着不知道这件事，也从不提及。战争太残酷了，没有战争的存在，就不会有这样的悲剧。然而，他的母亲还是没有等到他回来就撒手离去了。我和他一起祭奠了母亲。他跪下来，求我原谅他。其实我早就宽恕了他，没恨过他。我们又做了多年的好朋友。”

拥有大智慧的人都善于宽容别人，因为宽容是一种睿智，一种乐观面对生活的勇气。它可以驱散生活中的伤心和失望，能传递心灵的喜悦和关怀。宽容是一种修养，一种包容和接纳，一种坦荡。宽容是人类的美德，“相逢一笑泯恩仇”是宽容的一种至高境界。

阿根廷著名的高尔夫球手罗伯特·德·森多是一个非常豁达的人。

有一次，森多赢了一场锦标赛。领到奖金支票后，他微笑着从记者的包围中走出来，来到停车场准备回俱乐部。这时，一个年轻的女子向他走来，她向森多表示祝贺后，又说她可怜的孩子病得很重，也许会死掉，而她却不知该怎样做才能支付那昂贵的医药费和住院费。

森多被她的讲述深深地打动了，他二话没说，拿出笔在刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给那个女子，说：“这是这次比赛的奖金。祝可怜的孩子早日康复。”

一个星期后，森多在一家乡村俱乐部进午餐，一位职业高尔夫球联合会的官员走过来，问他一周前是不是遇到一位自称孩子病得很重的年轻女子。



需要生活，需要家庭，千万不能为了工作而忽视家庭和亲情。

有这样一个员工，在公司里一向业绩出色，深得老板器重。有一次，公司有意委派他去海外工作两年，让他考虑，之后给个回复。在旁人看来，这是天大的好事。在海外工作有不菲的补贴及薪水不说，按公司惯例，从海外回来后，公司一般都会委以重任，大家都以为这位同事会毫不犹豫地答应下来。

然而出乎大家的意料，一个星期后，同事委婉地拒绝了公司上层的好意。大家对他的做法很是不解，有人终于耐不住好奇心，向他问起了原因。他是这样说的：“我当然知道去海外的种种好处，可是我觉得目前的工作已经让我有点超负荷，如果再给自己不断施压，一心想着升职赚钱，我担心自己的生活会彻底地被工作占满。更何况我已经有了家庭，有个深爱我的妻子。我不忍心两个人就此分开那么久，她会寂寞痛苦，我也会过得不快乐。工作和赚钱是为了更好地生活，但不是生活的全部。为了生活得更好，我宁可选择放弃一部分。”

这位员工的豁达与坦诚着实让同事感慨良多。他知道自己该要什么，更知道自己应该放弃什么。他追求事业与财富，但不会为了这些而放弃美好的生活。相比之下，他更热爱生活本身。

生命在不断流逝，我们要学会善待自己，享受生活。善待自己，享受上苍赐予我们的一切美好：美的风景，美的心情，美的意境。