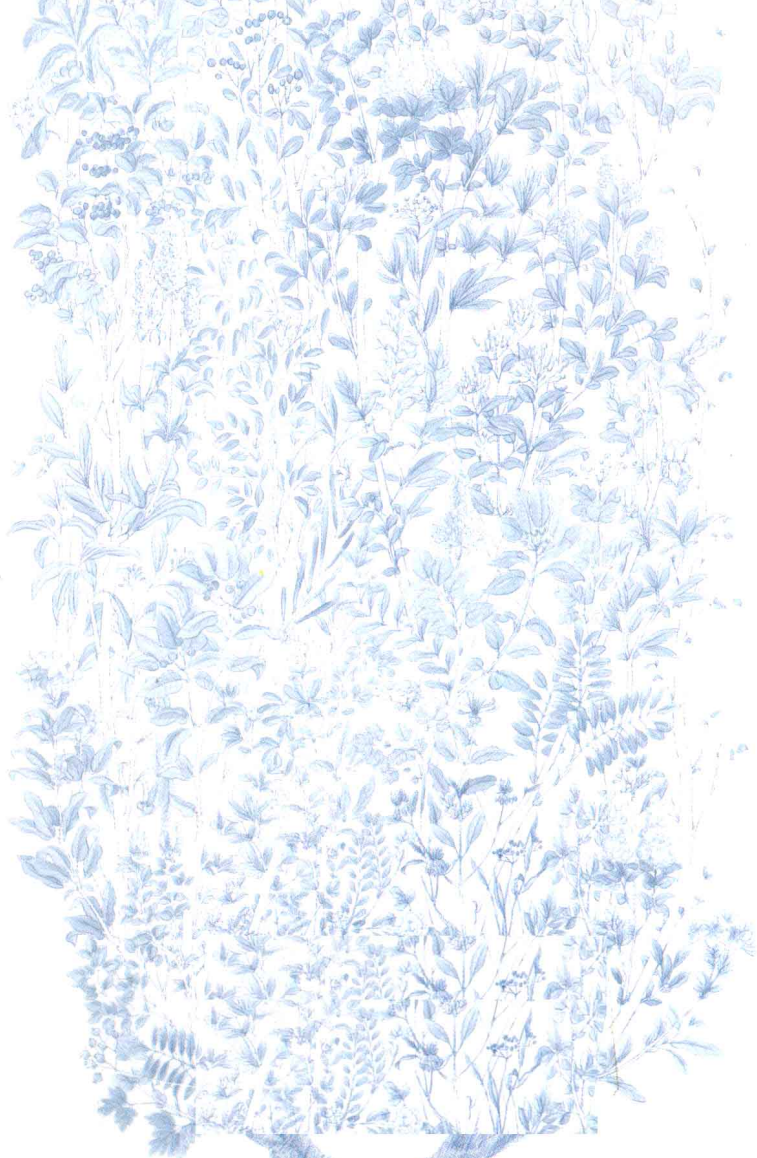




justify your

emotions

情者

管理你的

图书在版编目(CIP)数据

管理你的情绪 / 宋犀坤著. —北京: 法律出版社,
2010.9

ISBN 978 - 7 - 5118 - 1009 - 0

I. ①管… II. ①宋… 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 142196 号

管理你的情绪

宋犀坤 著

策划编辑 王旭坤

责任编辑 王旭坤

装帧设计  ilovee

© 法律出版社·中国

开本 A5

印张 8.375 字数 190 千

版本 2011 年 3 月第 1 版

印次 2011 年 3 月第 1 次印刷

出版 法律出版社

编辑统筹 独立项目策划部

总发行 中国法律图书有限公司

经销 新华书店

印刷 北京中科印刷有限公司

责任印制 张宇东

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

销售热线/010 - 63939792/9779

网址/www.lawpress.com.cn

咨询电话/010 - 63939796

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里 7 号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010 - 63939781/9782

西安分公司/029 - 85388843

重庆公司/023 - 65382816/2908

上海公司/021 - 62071010/1636

北京分公司/010 - 62534456

深圳公司/0755 - 83072995

书号:ISBN 978 - 7 - 5118 - 1009 - 0

定价:34.00 元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

前言

虽然情绪是与生俱来的，但是，恰当地管理好自己的情绪却是后天学习的结果。美国著名投资家沃伦·巴菲特在谈到自己成功的原因时说，他的成功并不是因为高智商，而是对情绪和理性的控制力。

善于管理情绪可以推动人的各种活动，使我们有一个积极进取的人生。比如，勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受。

我们的生命中，不可避免地也要产生令人不快的情绪，比如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等。假如不快情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生负面的影响，如影响身心健康、人际关系和职业前途等。

情绪会影响人的健康。在现实生活中，我们的行为经常

是伴随着情绪反应而产生的，有时我们会感到自己不能够控制自己突如其来的情绪，经常就会表现出冲动、急躁、焦虑甚至抑郁等现象。苦恼和消极的情绪会给人以负面的影响，诱发各种各样的疾病，使原有的病情加重。现代医学认为良好的情绪可以使机体生理机能处于最好的状态，并且使免疫抗病系统能够发挥到最大效应，抗拒疾病的袭击。躯体本身就是良医，85%的疾病能够自我控制。现代医学证明，如果一个人常在苦闷、压抑、生气的情绪下生活，会降低机体的抵抗力。如果机体的抵抗力太差的话，那么则会引起很多的疾病，加快人体的衰老进程。

情绪会影响人的交际。情绪具有一种化学作用，在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的影响。若彼此交往中充满仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪，就会令人不寒而栗、退避三舍。反之，若人际关系中多一些爱，多一点宽容和体谅，这样交往的群体会迸发出无比的感染力。

情绪会影响人的职业。一个人稳定的情绪是事业成功所必要的条件——这就是为何现在人们特别注意培养“情商”(EQ)的原因。一个人能不能把握和控制住自己的情绪，这往往是决定一个人事业的得失成败以至人生命运很重要的一点。各种成功之士的经验也证明，职场成功的关键就是管理和控制自己情绪的能力。当情绪来临的时候，一个成熟的对自己的情绪有充分感知和识别能力的人，应当学会坦然地接受这些情绪，从而驾驭它，而不是被其控制或是盲目地找各种解释为自己的行为找到懈怠的理由。

因此，在竞争加剧、压力倍增的现实环境下，我们一定

要学会管理好自己的情绪，修身养性以求身心健康；管理好自己的情绪，从而在人际交往中如鱼得水；管理好自己的情绪，以便在职业生涯中顺风顺水。

线 之一章

LINE ONE

揭开情绪的面纱

- | | |
|----------------|----|
| 一、纷繁复杂说情绪 | 7 |
| 二、别忽视情绪的力量 | 11 |
| 三、如何对待情绪 | 18 |
| 四、正确的思想导致健康的情绪 | 22 |
| 五、不要让情绪失控 | 24 |

线 之二章

LINE TWO

不良情绪面面观

- | | |
|-----------|----|
| 一、冲昏头脑的愤怒 | 35 |
| 二、与生俱来的恐惧 | 41 |
| 三、忧虑笼罩的阴影 | 45 |
| 四、畏首畏尾的怯懦 | 49 |
| 五、吞噬心灵的嫉妒 | 56 |
| 六、处处设防的猜疑 | 62 |
| 七、迷失自我的虚荣 | 68 |
| 八、越陷越深的自卑 | 76 |
| 九、惴惴不安的悲观 | 84 |
| 十、缺乏清醒的偏执 | 89 |

线 之三章

LINE THREE

修身立世中的情绪管理

- | | |
|------------|-----|
| 一、具备自知之明 | 97 |
| 二、避免妄自菲薄 | 101 |
| 三、不要被完美所累 | 105 |
| 四、知足才能常乐 | 109 |
| 五、做到宠辱不惊 | 114 |
| 六、不要怨天尤人 | 118 |
| 七、让自己保持冷静 | 122 |
| 八、学会不在意 | 125 |
| 九、保持乐观的心境 | 131 |
| 十、懂得自我安慰 | 135 |
| 十一、遇事要想得开 | 139 |
| 十二、别太计较得失 | 143 |
| 十三、该放下时且放下 | 148 |
| 十四、做到随遇而安 | 153 |
| 十五、拥有豁达心胸 | 157 |

线之四章

LINE FOUR

人际交往中的情绪管理

- | | |
|-------------|-----|
| 一、善待别人，懂得宽容 | 167 |
| 二、用平静化解矛盾 | 172 |
| 三、学会感谢别人 | 176 |
| 四、顾及他人的自尊 | 181 |
| 五、得意不要忘形 | 187 |
| 六、把握好交往的分寸 | 191 |
| 七、用赞美调动情绪 | 197 |
| 八、以微笑感染情绪 | 201 |
| 九、沟通能缩短距离 | 205 |
| 十、控制急躁情绪 | 211 |

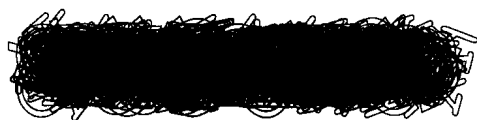
线之五章

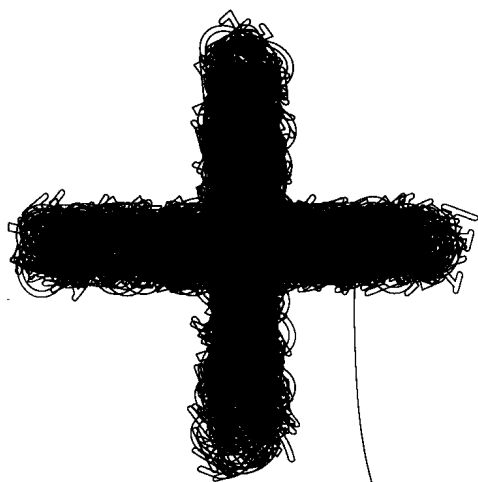
LINE FIVE

职业生涯中的情绪管理

- | | |
|-------------|-----|
| 一、化情绪为动力 | 221 |
| 二、找回工作的激情 | 225 |
| 三、释放不快乐的情绪 | 230 |
| 四、降低自己的期望值 | 234 |
| 五、不要让自己太疲惫 | 237 |
| 六、学会放松自己 | 240 |
| 七、给自己一个愿望 | 245 |
| 八、正确面对批评和受挫 | 248 |
| 九、用积极化解抱怨 | 252 |
| 十、冷静应对争论和冲突 | 254 |

justify your
emotions 情
緒 管理你的





线 之一章

5
页

LINE ONE

揭开 情绪的 面纱

线 之一章 揭开 情绪的 面纱



现实生活中总有令人不解的一面，为什么一些智力平常的人往往表现非凡，而有些“聪明人”却过着平庸的日子呢？到底是什么因素在左右着人的一生？一直缠绕着我们的人生之结究竟是什么？多少年来，中外学者不遗余力地进行着解惑。今天，现代科学终于揭开了这一神秘面纱，并逐步地认识了它——人的情绪。

一、纷繁复杂说情绪

首先，我们来看看词语中情绪的解释到底是什么。

《牛津英语字典》：情绪是心灵、感觉或感情的激动或骚动，泛指任何激越或兴奋的心理状态。

《EQ 情商》：情绪是指感觉及其特有的思想、生理与心理的状态及相关的行为倾向。

也就是说，当我们的生理或精神上受到外来刺激时，会引起种种的心理反应，这些反应即为情绪。比如，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”即属于一种恐惧的情绪。

情绪是一种主观体验。喜、怒、哀、惧等主观感受，不同的人对同样的事物，可能是很不同的。

八十岁的奶奶、四十五岁的妈妈、十六岁的儿子、六岁

那家人们的反应呢？

八十岁的奶奶：“这到底是什么东西，又唱又跳的，还不如京剧来得好听呢。”（厌恶，看了几分钟就独自去找收音机了）

四十五岁的妈妈：“看看这是什么啊，动作这么开放。还有暴力画面，孩子看了还能有什么好。”（担忧，拿起遥控器要换台）

十六岁的儿子：“嘿，妈妈，你可别动，这一切可真棒！他可是我的偶像，我要是有一点能像他这样就好了。”（兴奋，随着电视上的节奏手舞足蹈）

六岁的小妹妹：“电视上那个怪物可真吓人，那么大的嘴巴，那么亮的牙齿，我再也不想看了。”（恐惧，大哭起来）

同一个人在不同的时间、地点和条件下对同样的事物也有很大的情绪变化。即使同属一种主观感受，比如“怒”——每个人感到的“怒”可能不同，甚至同一个人每次感受到的“怒”也很不相同。有的人“愤怒”时候可能仅仅是觉得委屈，想想就算了；可有的人的“愤怒”却足以促使他去杀人。

喜、怒、哀、乐等主观感受统称为情绪体验。任何一种情感都具有情感体验。并不是每一种情绪都会导致行为的产生。有的情绪可能只有内心的感受而无明显的行为表现。特别是由于人们透过学习，对情绪的表现具有自我控制能力后，许多情绪往往不表现在明显的外部行为上。情绪在行为上的表现称为情绪行为（或表情）。

一定的情绪状态总伴有内脏器官、内分泌腺或神经系统的生理变化，例如表现为血压升高或降低，呼吸加快或变慢，



胃肠运动加强或减弱，瞳孔扩大或缩小等由神经系统变化所引起的生理反应。这也就是为什么当我们愤怒或者悲伤的时候，通常就会感到身体也随之变得很不舒服的原因。

有关情绪的分类，有很多种说法。在佛教文化中提到的“七情六欲”中的“七情”——“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”即是比较朴素的情绪的分类。有七情六欲干扰的人，总免不了被世间俗事所累，所以佛教中总讲究要“放下”，要“超脱”，只有这样才能真正走出俗世。

美国心理学家普拉切克提出了8种基本情绪：愤怒、悲伤、恐惧、快乐、爱意、惊讶、厌恶、羞耻。每一类可再细分为4种强弱不等的情绪：

- (1) 愤怒(不平则鸣)：委屈，生气，敌意，憎恨；
- (2) 悲伤(顾影自怜)：沮丧，抑郁，绝望，痛苦；
- (3) 恐惧(束手无策)：紧张，担心，迷惑，慌乱；
- (4) 快乐(如释重负)：轻松，满足，得意，兴奋；
- (5) 爱意(柔情万种)：友善，信赖，亲密，痴心；
- (6) 惊讶(料想不到)：好奇，有趣，震惊，骇异；
- (7) 厌恶(芒刺在背)：不悦，排拒，轻蔑，弃绝；
- (8) 羞耻(自惭形秽)：懊恼，难堪，自怜，愧疚。

可见，情绪是多么的复杂，不仅类别很多，而且强弱不同还各有千秋。仅有情绪不能引起行为，只是在人的内心世界里自生自灭。关键就在于，情绪一般总是由某种刺激，比如自然环境、社会环境以及他人的刺激引起的，而情绪的不稳定性和易变性又很有可能会引起行为。

总的来说，情绪就是一种较强的情感反应，带有很大的波动性，并有明显的外在表现。不同的情绪会引起人体内部

不同的生理变化，对人体机能产生不同的影响，从而影响到人的健康。当然，情绪不仅与健康有关，还和一个人的成功与否有关。成功的人大多善于管理自己的情绪，他们知道自己在什么时候应该表现出什么样的情绪。