

高情商职场 情绪课

精英都在用的情绪管理法

赵了了 著

心理咨询界奇才导师

☆中国科学院大学心理学硕士

☆国家二级心理咨询师

☆陕西卫视《超级老师》节目

情绪管理 / 读心术 主讲老师



别跟情绪较劲，塑造轻松生活

优秀的人
从来不会输给情绪

3大步骤，13大板块，32个技巧

心理咨询师助你学会情绪塑造

不小觑，不盲从

正视那些情绪的种子



四川人民出版社

高情商职场 情绪课

精英都在用的情绪管理法

赵了了
— 著 —



扫码点目录看视频

图书在版编目(CIP)数据

高情商职场情绪课：精英都在用的情绪管理法 / 赵了了著. — 成都：四川人民出版社，2019.10
ISBN 978 - 7 - 220 - 11604 - 9

I. ①高… II. ①赵… 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(2019)第 191163 号

GAO QINGSHANG ZHICHANG QINGXU KE JINGYING DOU ZAI YONG DE QINGXU GUANLI FA

高情商职场情绪课：精英都在用的情绪管理法

赵了了/著

出 版 人
责任编辑
技术设计
封面设计
责任印制
出版发行
网 址
E - mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

黄立新
周晓琴 / 主 蕾
松 雪
松 雪
李 剑
四川人民出版社(成都市槐树街2号)
<http://www.scpph.com>
scrmchs@sina.com
@ 四川人民出版社
四川人民出版社
(028)86259624 86259454
(028)86259624
三河市众誉天成印务有限公司
143mm × 208mm
6
116 千
2019 年 10 月第 1 版
2019 年 10 月第 1 次
ISBN 978 - 7 - 220 - 11604 - 9
36.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题,请与我社发行部联系调换
电话:(028)86259454

每个人都会在生活中遇到各式各样的情绪问题，这些问题给工作、学习和生活带来很大困扰，其实它们当中隐藏着很多情绪的秘密。然而，在传统的认知和理论中，我们对情绪的认识并不全面或有失偏颇。在这里，我们将表达一些完全与众不同的观点，摒弃传统的情绪管理理论和知识，以全新的角度来认识究竟什么是情绪和情绪管理。

人们总是认为愤怒是最难管理的情绪，但是如果认真想一想就会发现，任何一种情绪都是很难控制的。当你特别开心的时候，要求你马上变得悲伤，你做不到；当你愤怒的时候，要求你立刻变得开心，你依然做不到。因为情绪在本质上是一种生物信号，它受到自主神经系统和内分泌的影响，而这些影响根本不是人为能控制的。

在多数人的认知中，情绪只是一种感受，是开心或者不开心，是愤怒、恐惧、焦虑，等等。其实它不仅仅是一种感受，更是一种身体内在化学因素、化学成分等方面的变化，其中包括很多的内分泌物质，比如

皮质醇、内酚酞、睾酮、血清素、多巴胺，等等，也包括一系列的神经活动，比如交感神经和副交感神经的兴奋和抑制，而这一系列的神经活动会影响人体的大脑、血压、心率、肌肉、血液组织、肝脏、肠胃系统等的变化，这些变化被称为情绪的生物模式变化。

有人 would 认为某些情绪是有害的，人们讨厌愤怒、讨厌恐惧，希望自己永远开心、永远快乐。当然这是无可厚非的。不过，一个人如果只有正面的、积极的情绪，只有开心和快乐，却没有愤怒和恐惧等消极情绪，那么这个人是无法生存的。因为当人们遇到外部的攻击，被人欺负的时候，就必须要有愤怒，这种愤怒是为了保护自己的反击。当人们遇到了危险就一定会产生恐惧，这种恐惧能促使我们有能量、有意愿去逃跑并远离危险，这样才能存活下来。当一个人做错了事情，就应该知耻而后勇，应该后悔，只有后悔才能够反省总结，下一次不犯类似的错误。由此可见，那些通常被认为是不好的情绪，实际上却发挥着不可替代的作用。所以，情绪应该是中性的，它没有好坏之分。每一种情绪都是一种信号，提醒人们应该遵循那些真

实的、内在的或外在的身体需求。

有人认为,我们应该学习调节压力,因为压力对身体是有害的。其实这样的观点是有误的。适度的压力并不会对我们的身体造成损害,相反,如果一个人没有压力,他就会失去动力,无法有效地让自己解决遇到的问题。事实上,真正有害的是这样两种情绪:一种是长期持续的、无法缓解的压力,这种压力会对身心健康造成影响;另外一种相信压力有害。在美国的TED演讲上,曾经有人发表过关于认知对压力的影响的专业研究,证明压力本身并没有害处。需要人们面对和调节的,只是那些过高、过载、持续和稳固的压力。

当情绪产生的时候,有些人选择隐忍不发,有些人则不管三七二十一,先发泄出去再说,好像除此以外就没有别的方法,但是真正的情绪管理中管理的并不是情绪本身,而是情绪产生之后的行为。一个健康的情绪管理者会明白,情绪是需要表达出来的,而且要学会合理地进行表达。凡是没有被表达出来的情绪都会积压在身体里,最终以生理病变或者心理问题

等形式表现出来。

很多人一直认为身体健康和情绪的关联不大，身体生病了一定是器质性的问题，但其实所有的情绪都会和身体状态紧密相连。比如说肥胖症，现在肥胖困扰了很多，然而导致肥胖的原因中排名第一的是遗传因素，排名第二的就是压力。过大的压力会导致肝脏产生更多的糖原，而这些糖原如果无法得到有效的释放和处理，就会转化为脂肪，让人变肥胖，甚至会让人得糖尿病。所以很多身体疾病都和情绪息息相关。诸如此类，我们会以一些全新的角度来重新阐述情绪背后的真正秘密，让大家学会塑造一个健康有效的情绪管理系统。



扫码点目录看视频

PART

01 认识自己,从了解 情绪开始

第一节 火爆脾气总改不了,那就别改了 | 002

一、情绪失控的状态:易激惹 | 004

二、情绪管理的可塑性 | 007

第二节 情绪低落走不出来,小心越陷越深 | 011

一、情绪低落的陷阱——易消沉 | 011

二、快乐不是一种天赋 | 015

三、快乐是一种能力 | 016

第三节 情绪频繁波动,或许是睡眠在作怪 | 020

一、你睡得好吗 | 021

二、你为什么睡不好 | 022

三、睡不好觉怎么办 | 025

第四节 无心“小脾气”，职场人际关系大问题 | 028

- 一、玩笑话应该当真吗 | 028
- 二、善良不是掩盖过错的理由 | 031
- 三、气死我了，但我要保持微笑 | 033

第五节 压抑的状态，抑郁症离你我并不遥远 | 036

- 一、是不是抑郁症，你说了不算 | 038
- 二、抑郁症——全球致死率第三的疾病 | 044
- 三、如何战胜抑郁症 | 047

第六节 三高、肥胖、颈椎病，警惕情绪诱因 | 052

- 一、情绪变化，身体留痕 | 052
- 二、情绪变化诱发疾病 | 055

PART

02 科学、好用,三步法 缓解消极情绪

第一节 情境与觉察:小事发火不值得 | 060

- 一、认识压力:和压力做朋友 | 062
- 二、情绪觉察:如何应对被裹挟的情绪 | 078

第二节 认识与接纳:正确对待不良情绪 | 088

- 一、反“正能量”理论:正确认识自我,情绪无分好坏 | 088
- 二、自我接纳技巧:理解是接纳的前提 | 102

第三节 隔离与塑造:有效避免情绪失控 | 105

- 一、战或逃:情绪与神经、内分泌系统的关系 | 105
- 二、日常生活的情绪隔离法 | 111
- 三、CBT 核心信念 | 117

PART

03 掌控情绪，搭建职场 自我管理运行系统

第一节 践行心理健康四标准，预防心理疾病 | 124

- 一、不生病离真正的健康还有三步之遥 | 124
- 二、有心理疾病的人才需要做心理咨询吗 | 127

第二节 塑造良好的神经系统，生活从容淡定 | 141

- 一、从容淡定型的脑子是什么样的 | 141
- 二、把从容淡定“写”进脑海里 | 143

第三节 高情商，建设良好职场人际关系 | 152

- 一、成功=20%智商+80%情商 | 152
- 二、高情商=天赋+训练+坚持 | 158

第四节 性格非天定，情绪管理能扬长避短 | 168

- 一、好性格是一种人格魅力 | 168
- 二、性格改变的人都经历了什么 | 175
- 三、接纳自己，做颜色不一样的烟火 | 180

认识自己，
从了解情绪开始



扫码点目录看视频

第一节 火爆脾气总改不了， 那就别改了

这是发生在我的心理咨询工作室中的一个真实案例。

三年前，有一位刚刚结婚的女士，大概二十六七岁的样子。她过来找我咨询一个问题：“赵老师，你看我是不是提前进入更年期了？”我疑惑地问道：“你这么年轻，为什么会提出这样一个问题呢？”她继续说：“你不知道，自从结婚以后，我这个脾气是越来越暴躁。我明明知道不该骂老公，不该骂孩子，但是有时候一见到我老公那样子就受不了，心里的火一下就爆发出来了。骂完他之后我又特别后悔，这样非常影响我们的夫妻感情，但在那种情况下我总是控制不住自己，这到底应该怎么解决？”

管理情绪很重要

小张，你这个月的业绩不太好，下个月要加把劲了。



我已经尽自己最大努力了，您也不看看我面对的都是什么客户，我能做到这样已经很好了。



你首先要控制自己的情绪，只有管理好自己的情绪才能管理好自己的事业。



为了了解这位女士的真实情况，我继续询问下去：“你能不能讲讲你发脾气时的真实场景呢？”她回答说：“赵老师，我举个例子。比如说有时候我工作特别辛苦，累了一天下班回家，一开门发现老公居然光着膀子坐在沙发上，旁边放着啤酒，手里拿着手机正在打游戏，嘴里还喊着‘推塔，推塔，快推塔’，玩得特别开心。而另一边的情景则是孩子趴在地上哇哇大哭，厨房的水龙头还开着，一堆碗还没洗。每次一看见这样的情景我就特别烦，冲上去指着他的鼻子便开骂：‘你这么早回家就不能干点活，非得等着我回来干吗？我嫁给你这样的男人真是倒了八辈子霉，你看人家某某的老公多有担当，回家又做家务又带娃。’一说完这话我就后悔了，我老公脸色也很难看。但是在那个时候我就是没办法控制自己，也知道这样不对，那到底应该怎么做呢？”

一、情绪失控的状态：易激惹

在心理咨询的过程中，有不少人反映过这样的问

题：明明知道不应该发脾气，但就是控制不住自己，发完脾气之后又会很后悔。这其实是情绪管理当中非常重要的一个现象，也是很多人比较关注的一种社会问题，这种现象在心理学上叫作易激惹。属于易激惹情绪类型的人，经常明明知道不应该动怒，不应该发脾气，不应该说出一些让人伤心、影响关系的话，但就是会忍不住地说出来，说完之后他自己也很后悔，而且还会影响彼此之间的关系。

要想有效地解决或者改善这种易激惹的现象，就必须学会一些相应的方法。很多人虽然已经意识到了自己的问题，几十年来也一直尝试去改变，但是一直都改不了。之所以会出现这样的情况，就是因为他没有找到合适的方法。

情绪管理是一种能力，获得这种能力需要不断地锻炼、学习。如果只是靠以前的经验解决易激惹的问题或者其他情绪管理和成长的问题，可能是事倍功半的。

2016年，有一则被社会广泛关注的新闻，就是

八达岭野生动物园老虎伤人事件。人们去野生动物园游玩的时候，动物园都会告知游客，绝对不能中途下车。那位女士肯定也知道这个规定，知道违反这个铁一般的规定会危及自己的生命安全。但是她为什么还是会在那样一个危险的环境之中下车呢？通过新闻报道可以了解到，当时她和她的老公发生了口角，激烈的争吵之后她很生气，所以就打开车门下车了。她一下车立马就被老虎给叼走了，而她的母亲为了救她也被老虎叼走，最后被咬死了。这位女士也被老虎咬成重伤，最终造成了这样一个一死一伤的惨案。

为什么这位女士会连性命都不顾而执意要下车呢？这个情况是怎么产生的呢？实际上这就是一个典型的易激惹、控制不住情绪的案例。这样一个家庭争吵的案例，甚至上升到有关生命安全的公共安全事件告诉我们，情绪管理是生活中一个至关重要的话题。那么，情绪究竟能不能通过个人管理得到塑造和改善，是接下来我们要讨论的主题。怎样才能的情绪