

人人都要学的
情绪管理核心课

稳定的情绪， 是最高级的教养

夏宇○著

《深夜食堂》里说：
所谓成熟就是明明该哭该闹，
却不言不语地微笑。

生理成熟并不代表心理也成熟。

人生漫长且珍贵，
愿我们都能成为情绪稳定的人，
不骄不躁，不卑不亢。



中国华侨出版社

稳定的情绪， 是最高级的教养

夏宇○著

贵州师范学院内部使用

中國華僑出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

稳定的情绪,是最高级的教养 / 夏宇著. —北京:中国华侨出版社,
2019.9

ISBN 978-7-5113-7986-3

I. ①稳… II. ①夏… III. ①情绪—自我控制—通俗读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 189482 号

稳定的情绪,是最高级的教养

著 者 / 夏 宇

责任编辑 / 高文喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 191 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2019 年 12 月第 1 版 2019 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7986-3

定 价 / 42.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

人生犹如跌宕起伏的海洋，人就是那航海的船，想要顺利驶向远方，到达理想的彼岸，前提是我们能及时调整帆的方向，而情绪无疑就是船上的帆，在船即将发生危险的时候，迅速转变帆的方向，船就会向正确的航向行驶，而我们的人生才能达到理想的状态。

英国诗人约翰·弥尔顿说：“在成功的路上，最大的敌人其实并不是缺少机会，或是资历浅薄，成功的最大敌人是缺乏对自己情绪的控制。愤怒时，不能制怒，使周围的合作者望而却步；消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。”

弥尔顿的话，再一次告诉我们控制情绪的重要性。

我们每一次遭遇的不如意，每一次因此而产生的痛苦情绪，都会带来更大收获的种子，把它埋入心中，将它转化为激励自己的能量，就能引导我们走向成功。然而，并不是每个人都善于转化自己的情绪，有些人在追逐成功的路上烦恼忧愁、痛苦不堪，却找不到转化情绪、排解痛苦的方法，因此他们失去了拥有正能量的机会，与成功失之交臂。

现如今，人们的物质生活极其丰富，精神生活异彩纷呈，但压力却一

天比一天大，情绪一天比一天暴躁，人们对自己、对他人、对社会越来越不满足，这众多的负面情绪影响了正常的生活和工作，降低了幸福感。所以，找到有效调控情绪、转化情绪的方法便迫在眉睫。

本书立足于此，从“意识篇：情绪的惊人血量”“训练篇：优秀的人总有好情绪”“升华篇：如何拥有稳定的心态”三个方面，带领读者走进熟悉又陌生的情绪世界，帮助读者了解情绪从何而来，学会如何觉察当下的情绪，如何有效管理情绪并合理转化负面情绪，拥有积极健康的稳定心态。深入浅出的理论、真实生动的场景再现、具体的方法技巧，有助于读者消化情绪要点，轻松领悟方法重点，重新找回属于自己的正能量。



目录

上篇

意识篇——情绪的惊人力量

第一章 觉察自己当下的情绪

- 003 走进熟悉而又陌生的情绪
- 006 情绪是如何对我们施加影响的
- 007 探寻情绪对生活有积极的助益
- 009 情绪就像潮汐，也有周期性
- 011 情绪有各种奇怪的表情
- 013 学会体察当下的情绪
- 015 试图压制情绪，不如学着接纳

第二章 了解自己的情绪从何而来

- 018 情绪来自生活中的大事小情
- 019 负面情绪来自对事物的不合理认知
- 022 人们常见的不合理认知有哪些
- 024 负面情绪来自不健康的心态

- 027 负面情绪是被他人传染的
- 030 职场人的压力情绪来自哪里

第三章 如何以恰当的方式表达情绪

- 033 你会正确对待自己的情绪吗
- 036 表达情绪要考虑到后果
- 038 表达情绪要避免情绪化
- 041 表达情绪要选择恰当的时机
- 043 表达情绪应该是互相的
- 045 学会有效地表达自己的情绪
- 047 摒弃不适当的表达方式

中篇

训练篇——优秀的人总有好情绪

第四章 优秀职场人的情绪管理学

- 053 初入职场，如何缓解紧张情绪
- 056 低就并非低人一等，不要自卑自弃
- 058 找到自己的位置，你才能走出迷茫
- 060 正确看待自己对公司的价值
- 062 工作的意义不只是薪水

- 064 豁达看待比你强的同事
- 066 学会消解与上司之间的矛盾
- 068 别把生活情绪带到工作中
- 070 合理安排工作，缓解加班焦虑
- 072 平和看待工作中的得失

第五章 优秀经理人的情绪管理学

- 075 招聘员工时仔细考量，避免后力不继
- 077 收敛自己的情绪，释放员工的情绪
- 079 与其事后发脾气，不如事前将压力分摊
- 082 通过放权解压，让下属各司其职
- 084 将日程删繁就简，从忙碌中解脱
- 086 做好自己，坦然看待新老更替
- 088 职业瓶颈期该如何度过
- 091 做高级打工仔还是自己创业
- 092 如何应对年龄恐慌

第六章 如何将情绪转化为正能量

- 095 将空虚化为充实自我的正能量
- 097 将失望化为自我调整的正能量
- 099 将紧张化为提高效率的正能量
- 101 将自卑化为拼搏的正能量
- 103 将嫉妒化为超越他人的正能量
- 105 将焦虑化为改变的正能量

- 107 将压力化为动力的正能量
- 108 将痛苦化为涅槃的正能量

第七章 如何疏导积压的负面情绪

- 111 发发牢骚，缓解负面情绪
- 113 用哭泣释放负面情绪
- 115 让笑声带走负面情绪
- 117 用音乐舒缓紧张的神经
- 119 通过艺术创作放松心情
- 121 深入自然，换种心情
- 123 做个 SPA，放松身心
- 125 用心理暗示赶走负面情绪
- 127 用心理补偿调节负面情绪

下篇

升华篇——如何拥有稳定的心态

第八章 面对成就：喜到意满沉得下

- 133 志得意满往往潜藏最大危机
- 135 保持“逆状态”，避免碰触暗礁
- 138 别让自己迷失在赞美声中
- 140 急流勇退是一种生存智慧

- 142 骄傲让你看不清自己
- 144 不必向别人炫耀你的成功

第九章 面对紧迫：急到燃眉定得住

- 146 脾气越急，越容易出错
- 149 令我们急到燃眉的，往往是对事情的看法
- 151 遇事不慌不乱，沉得住气
- 153 佯作淡定，你会真的镇定下来
- 155 急于求成，往往是失败的开端
- 157 坚持，转机就在下一秒
- 159 你无法掌控所有，学着顺其自然

第十章 面对委屈：屈到愤极耐得住

- 162 忍常人所不能忍，是为强者
- 164 放低姿态，会赢得更多尊敬
- 166 面对侮辱，不做无谓争执
- 168 愤世嫉俗不能解决任何问题
- 170 生气是拿别人的错误惩罚自己
- 173 不要着急生气，克制比发泄更有效

第十一章 面对困难：苦到舌根吃得消

- 176 苦中作乐，其实是一种智慧
- 179 苦难不可避免，苦闷不如笑对
- 181 学会以德报怨，就不会有所伤害

- 183 记住他人的好，懂得感恩
- 185 用一颗慈悲之心抚慰人世困苦
- 188 吃一些苦，让生命更有价值
- 190 懂得自我解嘲，豁达面对命运中的坎坷

第十二章 面对烦恼：惹到心乱静得下

- 193 世上本无事，庸人自扰之
- 195 欲望让我们越来越浮躁
- 198 珍惜当下，才能抓住美好的明天
- 201 名利并非不可求，适可而止最关键
- 203 放下过去，自然能静下心来
- 206 常怀感恩之心，让你不再计较
- 209 常常反思，是什么让你烦恼忧愁

第十三章 面对窘境：困到绝望行得通

- 213 别因为他人的评价，把自己变成懦夫
- 216 多一分钟忍耐，就多一条路径
- 218 要努力培养“输得起”的心态
- 221 转变思维，绝境变佳境
- 223 此时的困境不代表明天的失败
- 226 静观其变，总能等到成功

上篇

意识篇——情绪的惊人力量

情绪每天和我们如影随形，却又让我们无从把握。

面对自己或他人的情绪，我们常常惶恐不安、不知所措。

为什么我们会有情绪？

它是如何产生的，又是怎样消失的？

好情绪与负面情绪分别会带来什么样的后果？

现在，就让我们一一解开这些关于情绪的困惑。



第一章 / 觉察自己当下的情绪

“我没有情绪问题，我很好！”这是你面对自己情绪的态度吗？

如果不承认、不接纳自己的情绪，又何谈转化情绪？

人的情绪是复杂多变的，想要改变情绪状态，

首先要做的就是觉察当下的情绪状态，然后承认它、接纳它。

走进熟悉而又陌生的情绪

提起情绪，或许你会说：它一点都不神秘。喜、怒、哀、乐、忧、思、悲、恐，我们每天都被各种各样的情绪包围。但若问起究竟什么是情绪，又很少有人能够答得上来。人人都有情绪，有些人甚至有过刻骨铭心的情绪体验，但却无法给情绪下一个准确的定义。

让我们来看看下面这位朋友的日记，了解下什么是情绪。

今天早上醒来，心情特别低落。吃着早饭，泪水在眼圈里止不住地打转，饭在嘴里，却难以下咽，昨晚你刺耳的话语还回荡在耳边。出门前，看了一眼手机，有一条未读短信。你的寥寥数语又让我不知所措。昨天晚上，我们都太激动了，我知道我有些话伤了你，可是，你何尝没有伤到我？为什么我们彼此都这么敏感？

来到公司，我一点工作的心情都没有。打开电脑，想写些东西，可是

还没写两句，眼泪又不争气地涌了出来。我关掉页面，想去趟洗手间，却不小心一头扎进了男厕所，吓得我心惊肉跳。情绪坏到这种地步，还从来没有过。我从来都不认为自己是脆弱的，再难、再苦、再累，我觉得自己都可以挺过来。但，我就是受不了最亲的人的指责！

下午要出去做调研。也好，借此出去放松一下，调整调整心情。什么时候我才能变得不在乎这些呢？我想，我始终是做不到的。

这位朋友的情绪可谓糟糕透了，从日记的描述来看，她很坚强，又很脆弱；她在不停地和自己对话，以此来缓解自己的情绪，但一时又难以从负面情绪中抽离。其实，情绪就是这样：看似习以为常，实则难以捉摸；看似非常简单，实则错综复杂。鉴于情绪的复杂性，心理学家给情绪下了这样的定义：情绪是人对客观事物态度的体验，是人的需要获得满足与否的反映。情绪是一种复杂的心理现象，是内心的感受经由身体表达出来的状态。

我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说。美国心理学家普拉切克提出了八种基本情绪理论：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。心理学家比较认同的人类的四种基本情绪是快乐、愤怒、恐惧和悲哀。从上述三种说法来看，人类不愉快的情绪体验似乎占比更多。为什么会这样呢？这还要从情绪产生的基础来说明。

情绪产生的基础是需要，凡是能满足需要或能促进需要得到满足的事物，便会引起我们愉快的情绪；相反，凡是不能满足需要或可能妨碍需要得到满足的事物，便会引起我们不愉快的情绪。当一个人的期望或追求实现后，心理的急迫感和紧张感解除，需要得到满足，快乐的情绪便由此产生；当一个人的需求受到抑制或阻碍，愿望无法实现，紧张感增加，甚至不能自我控制，出现攻击他人的行为，这时的情绪就是愤怒；当危险状况出现，人们企图摆脱又无力应付时，产生的情绪就是恐惧；由喜欢的对象

遗失、期望的东西幻灭而引起的不舒适情绪就是悲伤。

从以上四种情绪产生的过程来看，情绪的产生有主观原因和客观原因。客观原因就是客观现实本身，包括人、事、物；当客观现实满足或者满足不了人的主观需要时，身心就会受到相应的刺激，进而产生一种身心激动的状态，即情绪。人性的本质如果是贪婪的、不易得到满足的，那么他不愉快的情绪总是多于常人的。

同时，人的需要也是复杂的，人脑对客观事物与人的需要之间关系的反映更加复杂。所以，同一件事情可以让一个人喜，也可以让另一个人悲，有时甚至能引起人们自相矛盾的情绪，所谓悲喜交加、百感交集，正是如此。这也从侧面说明了情绪的复杂性。

情绪还有其延伸内涵：第一泛指感情；第二是指心境，比如，“一个人的母亲去世了，这段时间情绪都不太好”，这里指的就是心境；第三是指劲头，比如，说一个人工作情绪不错，就是工作充满劲头；第四是指不正当或不愉快的情感，也可以称为负面情绪，我们常说人“闹情绪”，闹的就多是负面情绪。

除此之外，根据发生的强弱程度和持续的时间长短，情绪又可分为心境（比较微弱但持久的情绪状态）、激情（迅速强烈地爆发但时间短暂的情绪状态）、应激（出乎意料的情况下引起的情绪状态）等状态。

看到这里，你或许会发出感慨：原来，我对情绪所知甚少。正因为如此，我们才有必要学习和探讨有关情绪的更多内容。

情绪是如何对我们施加影响的

为什么在产生情绪时，我们会产生相应的应激反应？为什么有人面对负面情绪，却能爆发出正能量？为什么有人天天情绪高昂，有人却时常失落；为什么不同情绪撞击在一起，会产生那么可怕的后果？下面四个关于情绪含义的解读可以帮助我们获知这些问题的答案，它们生动说明了情绪是如何对我们施加影响的。

1. 情绪像“保安系统”

情绪就像“保安系统”，一旦我们的身心受到威胁，这个“保安系统”就会发挥作用，发出相应的警报信号。这样，我们就可以及时采取措施保护自己，免受伤害。例如，遇到危险情况时，恐惧情绪会迫使我们采取躲避或者抵抗的行为；做错了事的时候，内疚和自责则会驱使我们纠正行为，弥补损失。当然，这个“保安系统”有时候也会失灵，在遇到微小刺激时反应过激、警铃大作，或者对危险和过失逐渐麻木，失去反应。所以，我们要经常自省，以保证它正常运行。

2. 情绪像“发电机”

情绪就好比“发电机”，勇敢、自信、愉快、感激、同情等情绪能源源不断地制造能量推动人的各项活动，令我们时刻保持积极上进。

3. 情绪像颜色各异的毛线

生活像是一块彩色的毯子，不过，这块毯子是什么颜色，全看你自己用哪种颜色的情绪毛线去编织。假如你用灰黑色的毛线编织，你织出的毯子就会灰暗无光；如果你只用白色的毛线编织，毯子就会是一片单调的空白；如果你善于运用各种颜色，你就能织成色彩斑斓的彩毯。