

大忙人 枕边书

情绪控制手册

龙 柒◎编著

我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇——使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事……

·心若改变，情绪就会改变；情绪变了，行为就会变；行为变了，习惯就会变；习惯变了，性格跟着变。性格决定命运，情绪左右人生。连上帝也青睐“善变”的人！

中国书画函授大学 (CHU) 函授部 函授部

大忙人 枕边书

— 情绪控制手册 —

图书在版编目 (CIP) 数据

大忙人枕边书: 情绪控制手册 / 龙柒编著. —北京: 中国画报出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80220-374-7

I. 大… II. 龙… III. 情绪-自我控制-通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108909 号

大忙人枕边书: 情绪控制手册

出版人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

版 次: 2009 年 9 月北京第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-374-7

定 价: 29.80 元

前言

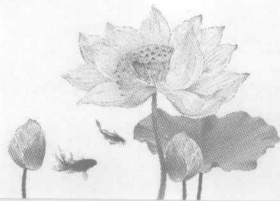
有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”无数的事实均证实了这样一个道理——拥有一个好情绪，方能拥有一个快乐的人生。

情绪是什么？情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动。如果说心态是人生海洋里的灯塔，那么情绪就是那灯塔上的明灯，使人在暴风骤雨中，永远不会迷失快乐的方向。

我们经常会有这样一种想法：“别人活得那么快乐幸福，为什么我不能？”“能”与“不能”，反映的是人和人之间的差异。一般来说，这种差异是很小的，但这很小的差异却造成巨大的不同。这很小的差异指的就是情绪，而巨大的不同则是指不同情绪所产生的结果。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。一个人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。如果不能很好地把握和管理自己的情绪，一生都可能为情绪所困扰。因为一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。一个人若是被一些不良情绪所左右，他人生的航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会；一个人若是一生保持良好的情绪，那么，他的人生之路将会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大……

我们必须对情绪加以管理，要正视自己的坏情绪，把握好自己喜怒哀乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪，快乐适度，哀伤有节，保持乐观，增强信心，减少愤怒，淡化仇恨，对人宽容……只有这样，才能让自己的情绪健康，让自己的生活幸福快乐。



人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，因此，情绪有跌宕起伏是正常的。但你一定要记住，情绪是你自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠你自己选择。巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生。

情绪对人的身心健康是如此重要，因此我们针对现代人对情绪的困惑，编写了这本《大忙人枕边书——情绪控制手册》。本书始终抓住情绪这个中心环节，全面系统地提出了稳定情绪的有效方法，教读者如何认识自己的情绪，如何把握自己的情绪，从而让每一个看过此书的人，都能从中获得快乐、健康和事业成功的启示。

当你阅读本书时，你会明白这样一个道理：时常调整自己的情绪，为的是让自己在人生的舞台上活得更轻松、自在、洒脱，也更接近于成功、快乐和幸福！



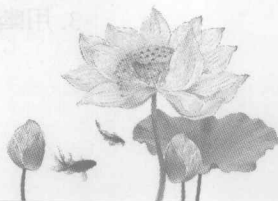
目录

第一章 坏情绪，是谁惹的祸	1
第二章 坏情绪，是哪里来的	2
第三章 坏情绪，是怎样产生的	3
第四章 坏情绪，是怎样影响的	4
第五章 坏情绪，是怎样控制的	5
第六章 坏情绪，是怎样转化的	6
第七章 坏情绪，是怎样消除的	7
第八章 坏情绪，是怎样避免的	8
第九章 坏情绪，是怎样利用的	9
第十章 坏情绪，是怎样克服的	10

第一章 坏情绪，是谁惹的祸

为什么情绪会变坏，为什么会产生不健康的情绪？当你正视自己的情绪时，你会发现，坏情绪都是有根源的。悲观、抑郁、自卑、浮躁、虚荣、嫉妒等等，坏情绪就是它们惹的祸。不克服这些不良心理，就无法拥有一个好情绪，拥有一个好人生。

1. 悲观令人憔悴	2
2. 自卑是悲剧产生的根源	6
3. 摒弃奢求完美的心思	9
4. 打开精神抑郁的枷锁	12
5. 学会克服浮躁情绪	14
6. 恰当地自我定位	17
7. 虚荣让人备受煎熬	20
8. 嫉妒是心灵的毒瘤	23
9. 愤怒等于慢性自杀	26
10. 越想得到，越难得到	29



第二章 心态平和，生活无忧

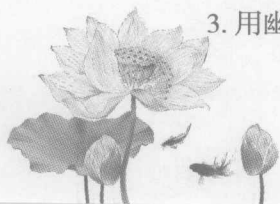
人生有得就有失，得失转换是人生中的平常事。患得患失的情绪只会让你得不偿失。总是斤斤计较，快乐就会无从寻找。只有拥有一个平和而稳定的情绪，能够“闲看庭前花开花落，笑对窗外云卷云舒”，才能在生活中，时时与快乐邂逅。

1. 懂得自我欣赏 32
2. 调整心态，忽略琐事 34
3. 从容是一种人生智慧 36
4. 患得患失，得不偿失 39
5. 让幸福永驻心田 42
6. 能拿得起，更能放得下 45
7. 常怀感恩之心，你一定幸福 47
8. 冷静处世，保持心态平衡 49
9. 坦然面对挫败情绪 52
10. 用平和梳理人生 55

第三章 笑对生活，幽他一默

情绪好的人都是快乐一族，他们无论是出门还是回家都会把微笑挂在脸上。顺境的时候他们开怀大笑；平静的日子里他们创造欢笑；尴尬的时候就用幽默来解围；就连逆境的时候也要拿自己开涮，自嘲一番。因此，在他们的生活里永远没有尴尬、忧愁和烦恼，永远都是阳光灿烂的日子。

1. 生活需要幽默来点缀 58
2. 笑一笑，解千愁 61
3. 用幽默对付尴尬情绪 64



4. 自我解嘲，平慰心灵	66
5. 笑人间可笑之事	68
6. 让自己成为幽默高手	70
7. 以微笑开始一天的旅程	72
8. 棘手处，方显真幽默	75
9. 笑着接受既成事实	77
10. 主动用幽默调节氛围	80

第四章 宽容他人，快乐自己

想生活得轻松快乐，就要让自己有个好情绪，想有个好情绪就要少一些计较，多一些包容；少一些苛责，多一些原谅；少一些怀恨，多一些和气……当你把自己的心眼放大一些，你就会发现，生活原来可以如此美好与和谐。

1. 想快乐就要有度量	84
2. 宽以待人	86
3. 宽可容人，厚可载物	88
4. 原谅别人，释放自己	90
5. 宽恕是自我心灵的慰藉	93
6. 原谅你的敌人和对手	95
7. 用度量压倒脾气	97
8. 以和为贵万事兴	99
9. 培养乐观豁达的性格	101

第五章 知足就有好心情

每个人都在他的生命里追逐着自己想要的东西，以为得到的越多就会越快乐。岂知快乐不在于拥有的多，而在于计较的少。你计较的越多，焦虑的



情绪就会越严重，离快乐也就会越远。事实上，能够懂得满足就是最大的快乐。

1. 快乐来自于简单生活 104
2. 不羡慕别人，享受自己 107
3. 不去追求100分的圆满 110
4. 拥有知足的快乐 112
5. 贪婪是进取的陷阱 114
6. 享受眼下的生活 117
7. 人比人，比死人 119
8. 欲望太多造成心理贫穷 121
9. 用简单生活对抗焦虑情绪 124
10. 学会自足，不怀疑自己 127

第六章 放下，你就快乐

人活着，要想快乐地过好每一天，就要遇事看得开，有烦恼想得开，有过节解得开。要学会把你的心事放下、把你的欲念放下，把你的偏见放下，你才能与好情绪结伴，有精力和信心去把快乐拿起。

1. 放下心理负担 132
2. 要学会割舍坏情绪 135
3. 放松自己，与焦虑告别 137
4. 放得下就快乐 139
5. 学会说“不”，不要活得太累 145
6. 选择性遗忘往事 147
7. 放弃错的才能和对的相逢 149
8. 乐于忘记，不念旧恶 151
9. 别和生活过不去 153



10. 敢于舍弃，善于抉择 156
11. 失意时把心放宽 159

第七章 学会放松，缓解压力

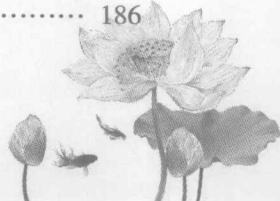
压力大是导致坏情绪的原因之一。但是在现今这个竞争激烈的社会，压力无处不在，太多的压力让我们身心疲惫。如果人们不注意调整和放松，因压力而产生的坏情绪就会威胁我们的身心健康。所以，要适时地让自己的身心放松。

1. 瑜伽方法松弛身心 162
2. 学会自我松弛 164
3. 放松身体，减轻压力 166
4. 放松精神，缓解焦虑 168
5. 花一点时间休息 170
6. 让心情放松的秘诀 172
7. “活得累”是你不懂得放松 174
8. 在旅途中疗伤 178
9. 减轻精神压力五节操 180
10. 放松自己的窍门 182

第八章 好坏情绪，看你选择

人生，有酸楚，也有甜蜜；有悲伤，也有幸福；有记住，也有遗忘；有痛哭，也有欢笑；有选择，也有放弃……任何事物都有两面性，好坏情绪，就看你如何选择。选择得好你就能拥有快乐，选择不好，等待你的只有悲伤。

1. 选择积极的心态 186

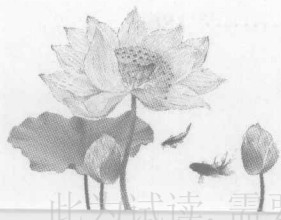


2. 越过寂寞与快乐对饮	188
3. 只要活着就是幸福	191
4. 情商比智商更关键	194
5. 走自己的路	197
6. 做人争气不生气	200
7. 把工作变成娱乐活动	202
8. 放弃享乐, 选择幸福	205
9. 给自己找一个远离痛苦的理由	207
10. 掌握好自己的心舵	210

第九章 释放情绪, 享受人生

有人说, 情绪是一个天平, 需要稳定、平衡、和谐。坏情绪一旦积压太久, 必然会影响一个人内心的平衡和稳定。所以, 你要学会给自己的情绪加减砝码, 以保证它的平衡。还有人说, 情绪是一潭水, 坏情绪装得太多, 好情绪就无处可放。因此, 你要常常给你的情绪换水, 以保证其稳定和谐。巧妙地释放情绪, 就是智慧地享受人生。

1. 笑出轻松, 哭中发泄	214
2. 释放情绪要学会诉苦	217
3. 在运动中寻找快乐	220
4. 定期给自己的情绪排毒	222
5. 自我暗示, 反复叨念	225
6. 说出心事, 不再忧虑	228
7. 让音乐为自己疗伤	233
8. 冥想法扫除坏情绪	237



第十章 做自己情绪的主人

情绪是你自己的，不要让自己的情绪因为别人的说法或眼光而改变，你需要做的就是控制自己，做自己情绪的主人，这样你的人生才能由你自己来掌握。

1. 学会控制自己的情绪 240
2. 拒绝浮躁情绪 242
3. 与不良情绪说再见 245
4. 找到属于自己的快乐 248
5. 拒绝抑郁，清除快乐的障碍 250
6. 摆脱内疚，稀释快乐腐蚀剂 253
7. 不为打翻牛奶而哭泣 256

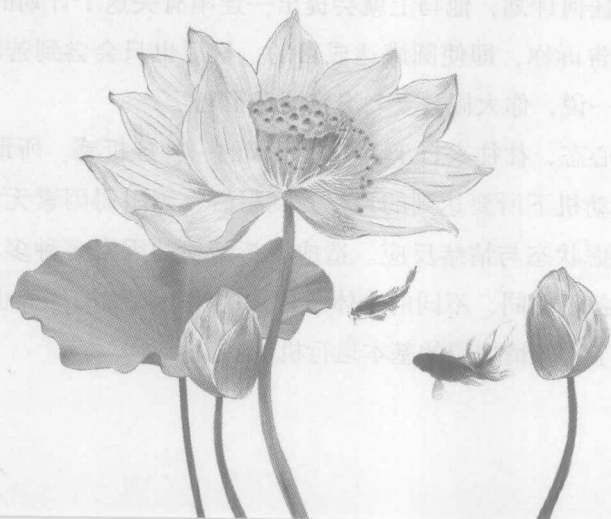


情绪人会变悲 1

第一章

坏情绪，是谁惹的祸

为什么情绪会变坏，为什么会产生不健康的情绪？当你正视自己的情绪时，你会发现，坏情绪都是有根源的。悲观、抑郁、自卑、浮躁、虚荣、嫉妒等等，坏情绪就是它们惹的祸。不克服这些不良心理，就无法拥有一个好情绪，无法拥有一个好人生。



1. 悲观令人憔悴

悲观与悲伤不同，悲伤不过是一种暂时的心情，而悲观则是一种不好的人生态度。一个人一旦悲观，面对生活中的任何事情都不会有好情绪。中医有“过悲则伤肺，肺伤则气消”之说，说明一个人因悲观而产生的坏情绪，会影响到他的身体健康。

人有七情六欲，悲由何起，厌从何来？人生在世，悲、欢、喜、忧……风情万种。只知为情消得人憔悴，殊不知悲观这种坏情绪也能消得人憔悴。

在现实生活里，每个人都不可避免遭受到这样或那样的打击和挫折：因为高考落榜而精神萎靡，或是因为失恋而痛苦忧伤，因为无法适应快节奏的工作而丧失斗志……这些心理多半是人们意志力薄弱、情绪不稳定的表现。而这些异常的心理、不好的情绪，往往导致痛苦的人生，影响人对环境的正确认知。怀有悲观情绪的人对未来抱持否定的看法，对任何事情总是做最坏的预测，在观察人的时候，总是看到本质恶劣的一面。对他们而言，社会是由一群狡猾、颓废和邪恶的人组成。这群人总是想利用周遭的事物为自己谋利，既无法信赖，也不值得对其伸出援手。对怀有悲观情绪的人谈起任何计划，他马上就会提出一连串有关这个计划的麻烦与障碍。而且他还会告诉你，即使圆满达成目的，最后也只会尝到苦涩、幻灭与屈辱。经这么一说，你大概会立刻沮丧消沉了吧？

悲观的心态，往往来自于对环境驾驭的一种挫折感。所谓“挫折”，即人们在某种动机下所要达到的目标受到阻碍，因阻碍因素无法克服而滋生出的紧张焦虑状态与情绪反应。造成挫折情境的因素多种多样，导致挫折情境的原因各不相同，不同的个体或群体对挫折情境的反应也有很大差异，这三者构成了挫折情境圈的基本运行机制。



引起悲观情绪的原因有三类：

一是在自然环境影响下，人们预期目标无法达到，遂产生受挫情绪。如西汉中期，河南、山东一带的黄河屡屡泛滥，尤其是中游的瓠子口，反复被河水冲决，以致中下游地区各郡县屡受其害。汉武帝和百官群僚赶赴灾区，同时征发数万名民工与群臣一起堵塞即将决堤的河口，但一直收效甚微。武帝“既临河决，悼功之不成”，产生了深重的挫折感。在极度苦闷和茫然中，写下了《子瓠歌》一诗，抒发无可奈何的心境：“瓠子决兮将奈何？浩浩洋洋兮虑殫为河。……为我谓为河兮何不仁？泛滥不止兮愁吾人。”

二是由于社会因素所导致的受挫情绪。无疑，其影响较之前者更为普遍和深刻得多。诸如人际关系的紧张，政治活动的波折，经济行为的困难，世情、人情、风俗、习惯的影响，集团利益的冲突等等，均可造成挫折情境，使人的情绪变坏。东晋初年，从东汉起即已出现的婚姻结构中的等级状况愈来愈明显。中原士族王导自恃为南渡的大族核心，欲与江南士族陆玩通婚，但具有优越感的陆玩压根儿就看不起穷酸的北方士人，他十分傲慢地回答道：“培楼无松柏，薰莸不同器。玩虽不才，义不能为乱伦之始。”王导的求婚遂遭挫折。南宋文人杨炎正是在“报国无路”的责任感受挫折的情境下，感慨地写道：“都把平生意气，只做如今憔悴，岁晚若为谋！此意仗江月，分付与沙鸥。”

三是由于个人自身内在因素如才智、体能、生理状况、心理状况等与所期望的目标之间的差异，引起的悲观情绪。如西汉文人司马相如和杨雄均因口吃而无法与他人“交谈”，这在客观上影响了二人的仕途。显然，这种状况对司马相如和杨雄的仕宦期望造成了挫折。

在遭受挫折时，能摆脱挫折对情绪的困扰并避免行为失常的能力，是挫折的耐受力。从社会角度看，对挫折压力承受能力较差的有三种类型的人。他们往往会在应对环境时产生悲观情绪，这三种类型分别是：一是个体在由童年到成熟过程中没有或很少经受挫折，长期受到过分的保护与溺爱，造成情感方面比较脆弱，从而难以应付挫折局面；二是个体在由童年到成熟过程中缺乏应有的保护和支持，并受到不断产生的挫折压力与打击，



难以或无法承受挫折焦虑，因而经常情绪变坏；三是个体在成长过程中（特别是在童年和少年时代）生活优裕，而后境遇骤然下降，由于前后反差过大，致使个体沉溺于往昔境遇，以对往昔幸福的回忆来取代对现实挫折的抗争。

从客体角度看，人对于挫折所引起的不良情绪的耐受力又与下述四种因素有关：（1）挫折驱力的强弱；（2）挫折驱力范围的大小；（3）挫折出现的频率；（4）伴随主体反应可能出现的挫折加重（如惩罚）、减低或消失程度对其的反馈影响。上述的各方面内容往往纠缠在一起，对受挫主体产生复杂而广泛的作用。

对挫折压力承受能力较差的人，看待事物时往往容易产生悲观情绪。而拥有悲观情绪的人往往命运不佳，因为他们怀疑自己，总是在重大抉择中选择消极的做法。悲观这种不好的情绪会使一个本来充满生气的人，变得消极服从、唯唯诺诺、习故安常、不喜变化而墨守成规，使人精神变得萎靡不振、毫无生气、毫无远见、毫无斗志、毫无社会责任感。

悲观情绪是一种病毒，具有很强的感染力。如果某天早晨，你偶然在路上碰到悲观的他，他会立即将消极情绪与无力感传染给你。我们每个人的内心都有一种期待被唤醒、引诱的“倾向”。有悲观情绪的人能够巧妙地捕获这种“倾向”，藉此实现其目的。

我们内心的“倾向”包括：第一，对未来的不确定与恐惧；第二，我们与生俱来的怠惰，希望躲在自己的壳里不要动。事实上悲观者的本质就是怠惰。他不愿努力适应新的事物，也不愿改变习惯。无论起床、用餐，还是度周末的方式，都要依照固定的模式进行。

一般而言，怀有悲观情绪的人是吝啬的。推己及人，他认为既然每个人都那么贪婪、堕落，而且千方百计地想占别人的便宜，自己又为什么必须宽以待人呢？他常常深怀嫉妒，这从他的说话中可以流露出来。

如果与乐观者相处那就快乐多了。他容易信赖别人，也愿意涉入险境。但他也能察觉别人的恶意或缺点，只是他不愿将之视为障碍而犹豫不前。他相信每个人都有优点，并努力唤醒别人的优点。

怀有悲观情绪的人躲在自己的壳里面，甚至不愿听取别人的意见，认



