

林杰/编著

RUHEZHANGKONGZIJIDE
QINGXU

如何掌控 自己的情绪

做情绪的主人 不做情绪的俘虏

RUHEZHANGKONG
ZIJIDEQINGXU

你改变不了环境，但你可以改变自己；

你改变不了事实，但你可以改变态度；

你改变不了过去，但你可以改变现在；

你不能控制他人，但你可以掌控自己。



 中国长安出版社

林杰/编著

做情绪的主人 不做情绪的俘虏

RUHEZHANGKONGZIJIDE
QINGXU

如何掌控
自己的情绪

图书在版编目(CIP)数据

如何掌控自己的情绪/林杰编著. —北京:中国长安出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5107-0028-6

I. 如 ... II. 林 ... 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 090393 号

上架建议: 社科类—励志

如何掌控自己的情绪

林 杰 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:18

字数:250 千字

版本:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0028-6

定价:29.80 元

前 言

每个人都有一套自我的生活理念，有的人生活得很快乐，有的人却对生活非常失望，归根结底是心态情绪的问题。

对于情绪，我们可以有很多具体的词语来描绘，例如将情绪描绘成愉快的和不愉快的，高兴的和不高兴的，满意的和不满意的，温和的和强烈的，短暂的和持久的，等等。人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。

“情绪”就像人的影子一样每天与人相随，我们在日常的工作、学习和生活中时时刻刻都体验到它的存在给我们的心理和生理上带来的变化。事实上，情绪有两种：消极的和积极的。我们的生活离不开情绪，它是我们对外面世界正常的心理反应，我们所必须做的只是不能让我们成为情绪的奴隶，不能让那些消极的心境左右我们的生活。

情绪像双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。或者说它像一匹马，如果不了解它的习性，它可能会把你摔下；但如果你掌握了它的习性，它会带着你跑得更快。

随着社会的进步，竞争的激烈，让人们的各种压力增大，如果当这种压力超过了某种负荷能力的时候，就会让人出现偏激情绪，这样带来的后果是无法想象的。从自己的经验出发，我们每个人对情绪都有一些自己的看法，但是，情绪实际上比我们想象的要复杂得多。如果我们在某种程度上能够了解情绪对人产生的影响，并对情绪产生和发展的基本规律有一定的认识，这将不仅有利于我们的身心健康，而

且对我们的学习和工作都十分有利。

如何掌控自己的情绪，这是个复杂的问题，我们必须了解情绪的产生以及相应的规律，然后学会去管理它和疏导它。本书详尽阐述了情绪产生、变化等规律，教给你怎样摸清情绪的规律，告诉你怎样才能更好地掌控自己的情绪，进而掌控自己的生活。

通过阅读本书，我们会发现：了解情绪就能很好地管理情绪；适当发泄有助于自我调节；恼怒是一种毫无益处的心态；放弃固执才会走上变通之路；曾经拥有也是一种美；残缺可以创造美丽；摆脱悲观才能迎接阳光……

目 录 Contents

第一章 认知了解，揭开情绪的密码

情绪为何物	/002
了解情绪状态	/004
情绪的产生与调控	/006
情绪有哪些作用	/010
善于做情绪管理	/013
情绪管理小贴士	/016

第二章 适当发泄，有助于自我调节

你是否需要发泄	/018
发泄是消除不快的有效手段	/021
认认真真地发泄一次是必要的	/025
选择最适合你的发泄方法	/027
情绪管理小贴士	/030

第三章 学会冷静，熄灭心中的怒火

恼怒是一种毫无益处的心态	/032
不要因一时冲动而失去理智	/035
第一时间告别不良情绪	/037
学会制怒	/039
情绪管理小贴士	/042

第四章 放弃固执，适时变通才会成功

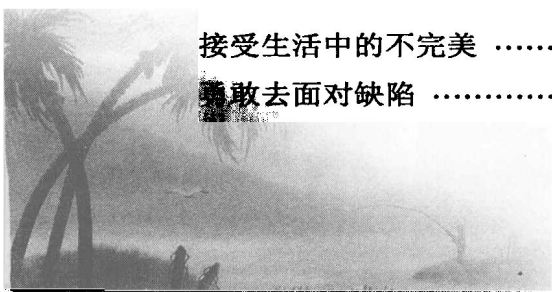
放弃自身的固执偏见	/044
生活没有固定的模式	/047
不能墨守成规	/049
跳出固定的框架人生	/051
情绪管理小贴士	/054

第五章 放下过去，曾经拥有是种美

不要总为昨天流泪	/056
别为打翻的牛奶哭泣	/059
撕掉过去的标签	/063
放弃过去，拥有明天	/067
情绪管理小贴士	/070

第六章 欣赏残缺，世上没有十全十美

接受生活中的不完美	/072
勇敢去面对缺陷	/075



缺憾能帮助我们创造美	/077
情绪管理小贴士	/080

第七章 摒弃悲观，找回自己的快乐主权

摆脱悲观，迎接阳光	/082
培养乐观的个性	/085
收回自己的快乐主权	/088
怎么做才能拥有快乐	/092
情绪管理小贴士	/096

第八章 减轻压力，放慢生活的脚步

压力是什么	/098
测试你的压力源	/102
消除心理压力	/104
化解各方面的压力	/106
别让小压力聚积	/109
情绪管理小贴士	/112

第九章 分离焦虑，飞出囚禁自我的牢笼

焦虑是什么	/114
如何面对焦虑	/116
冲破自我的心理障碍	/119
情绪管理小贴士	/123

第十章 看淡得失，失败未必就是终点

淡看得失，做命运的朋友	/126
宠辱不惊，淡然置之	/129
坦然面对失败，学会重新选择	/133
情绪管理小贴士	/136

第十一章 远离恐惧，发掘生活的真正意义

恐惧是什么	/138
人为什么会恐惧	/140
有效应用精神上的自我暗示	/142
消除恐惧抑郁，走出阴影	/145
情绪管理小贴士	/148

第十二章 停止抱怨，世事不要怨天尤人

我们不该怨天尤人	/150
放弃抱怨和指责	/153
学会平心静气地等待	/156
情绪管理小贴士	/159

第十三章 拓宽心胸，别太把自己当回事

能容纳别人的不同观点	/162
给别人的错误找个理由	/164
把优越感让给别人	/167
要有接纳别人的胸襟	/170

情绪管理小贴士	/173
---------------	------

第十四章 克服浮躁，让心灵深处保存一份安静

拒绝浮躁，拥有平常心	/176
处安勿躁，以静制动	/180
别让浮躁害了你	/184
认真地对待每一件小事	/187
情绪管理小贴士	/191

第十五章 摒弃虚荣，不要成为金钱的奴隶

不为虚名所累	/194
控制无止境的欲望	/197
不要做金钱的奴隶	/200
保持淡泊名利的平常心	/204
情绪管理小贴士	/208

第十六章 摆脱自负，从孤芳自赏中醒过来

不要以自我为中心	/210
居高位而不自傲	/214
放下架子，从基础做起	/217
情绪管理小贴士	/219

第十七章 及时纠错，自责不如自我反省

正确地认识自己	/222
---------------	------

反思中扳正自己的人生轨迹	/225
生的价值在于思考和觉醒	/228
让反省成为习惯	/231
情绪管理小贴士	/234

第十八章 跳出自卑，用信心放飞自我

走出自卑的陷阱	/236
用补偿心理超越自卑	/240
从自卑中站起来	/244
情绪管理小贴士	/248

第十九章 打扫忧虑，切莫成为压抑的牺牲品

了解忧虑症	/250
不要成为“忧虑”的牺牲品	/252
将忧郁病毒排出体外	/256
情绪管理小贴士	/261

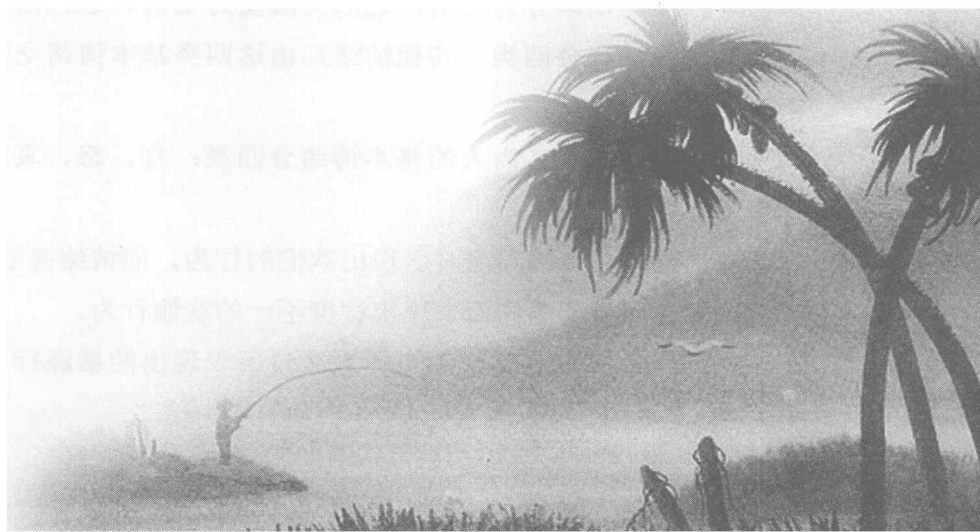
第二十章 积极调理，学会自己掌控情绪

认识你的情绪	/264
凡事都往好处想	/269
学会控制情绪	/273
情绪管理小贴士	/277

第一章



认知了解，
揭开情绪的密码



情绪为何物

1. 情绪的定义与特性

(1) 情绪是由刺激引发的。情绪不会无缘无故地就产生，一定有引发它产生的刺激源。

(2) 情绪是主观的经验。情绪的发生经常是个人认知判断的结果，因此，情绪的内在或外在反应是会因人而异的，有着非常的个别性与主观性。因此，我们必须了解和尊重每个人不同的情绪感受。

(3) 情绪具有可变性。情绪并不是一成不变的，它会随着身心的成长与发展、对情境的知觉能力以及个人的经验和应变行为而改变的。此外，引发情绪刺激与情绪的反应同样会随之改变。

2. 情绪的分类

情感是人脑对客观世界存在的认知和评价感受，情绪是这些感受的外部表现，随着客观世界的复杂化以及多元性，人的感受也深化繁衍。情绪的分类法也会随着时代不同而互有区别，中国早期的医书《内经》将情绪分为五情，之后又演变为七情。近代西方学者认为人的基本情绪分四类，其他情绪是由这四类基本情绪交叉迭合而衍生的。

近代西方学者认为人的基本情绪分四类：喜、怒、哀、惧。分述于下：

喜：当人们情绪高涨时表现出欢愉的行为，而情绪高涨因年龄、环境、知识、智能不同而表现出程度不一的欢愉行为。

怒：当人们情绪受到强烈的刺激时所表现出的暴躁行为，而情



绪因刺激的强弱程度，反映在情感上也有所不同。

哀：当人们情绪受到沉重打击时所表现出来的悲伤行为，而情绪因打击的因素及程度差异而表现出不同的行为。

惧：当人们情绪受到剧烈的恐吓时所表现出来的惊恐行为，而情绪因受恐吓的轻重而反映出不同的行为。

情绪与行为是人类心理活动的一个重要部分，没有情绪的人，一切活动将是不可思议的。引起情绪的刺激可能来自于外部环境，如：阳光、气候、色彩、声音、人、事物以及各种意念；也可能因为现实世界中任何具体的情景刺激成为情绪产生的触发因素。但是，人对周围事物将采取何种态度，产生何种体验，则视它们对人需要的满足情况如何而决定。情绪具有主观色彩，人们与各种事物的关系不一样，所抱的态度也就不一样。

3. 良性情绪与劣性情绪

(1) 良性情绪与健康。良性情绪对于健康而言，无疑是个积极的反应，有益于健康。如果人们能经常保持乐观的情绪，人的免疫机制便能够活跃旺盛，而且会减少感染疾病的机会，达到“精神免疫”。因此，积极的情绪有增进健康、延缓衰老过程的作用。

(2) 劣性情绪与疾病。劣性情绪对人的健康影响非常大，它会使人免疫机能低下，容易罹病，使人早衰、短寿。所以，有害的劣性情绪是人们的大敌。

了解情绪状态

古代把人的情绪分为喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧七种基本形式。现代心理学把这些情绪分成快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种基本形式。根据这些情绪发生的强弱程度和持续时间长短，又将人的情绪分为心境、激情、应激等几种情绪状态。

1. 心境

心境是一种比较微弱但持久的情绪状态。它具有弥漫性的特点，往往影响人的整个精神状态，并且在一段时间内，使周围的事物都染上同样的情绪色彩。例如，喜悦的心情往往会使人感到心情舒畅，万事如意，办任何事情都顺利。而悲伤的心情则会使人感到凡事都枯燥乏味，悲凉忧伤。所谓“忧者见之则忧，喜者见之则喜”，就是指人的心境。

一般来说，心境持续时间较长，从几小时到几周、几个月或者更长时间，主要是取决于心境的各种刺激特点与每个人的个性差异。例如亲人去世，往往会让人处于较长时间的郁闷心境。个性差异对这种心境也会带来不同的影响。抑郁质的人会助长这种郁闷心境，而胆汁质的人可能会缩短或减缓这种心境。

引起心境的原因是多方面的，例如工作的失败、人际关系变化、生活起伏、个人健康以及自然环境的变化、对过去生活的回忆等。心境对人的工作、生活、学习以及健康都有很大影响。积极良好的心境会让人振奋、提高效率、有益于健康。而消极不良的心境会让人颓丧、降低活动效率、有损健康。



2. 激情

激情是一种迅速强烈地爆发但时间短暂的情绪状态，如狂喜、绝望、暴怒等。在激情爆发的同时，常常也会伴有明显的外部表现，如面红耳赤、咬牙切齿、顿足捶胸、拍案叫骂等。有时候甚至会出现痉挛性的动作或者语言混乱。激情发生的主要要因是由生活中具有重要意义的事件引起的。此外，过度的抑制和兴奋，或者相互对立的意向或愿望冲突也很容易引起激情状态。激情有积极和消极之分，积极的激情合成为激发人正确行动的巨大动力；而消极的激情常常对机体活动具有抑制性作用，或者引起过分的冲动，做出不当的行为。

3. 应激

应激是指在出乎意料的情况下引起的情绪状态。例如，人们遇到突然发生的火灾、水灾、地震等自然灾害的时候，刹那间，人的身心都会处于高度紧张的状态之中，此时的情绪体验便是应激状态。

在应激状态中，要求人们迅速判断情况，瞬间做出选择，同时还会引起机体一系列的明显的生理变化。比如心跳、血压、呼吸、腺体活动以及紧张度等都会发生明显的变化。适当的应激状态使人处于警觉状态，并通过神经内分泌系统的管理，使内脏器官、肌肉、骨骼系统的生理、生化过程加强，并促使机体能量释放，提高活动效能。而过度或者长期地处于应激状态之中，会过多地消耗掉身体中的能量，以致引起疾病和导致死亡。

人在应激状态时，一般会出现两种不同表现：一种是情急生智，沉着镇定；另一种是手足无措，呆若木鸡。有些人甚至会发生临时性休克等症状。在应激状态下，人们会出现何种行为反应是与每个人的个性特征、知识经验以及意志品质等特性密切相关的。

情绪的产生与调控

情绪是人们对客观事物所持态度而产生的一切主观体验，伴随着一定的生理变化和面部表情，有时短暂，有时很持久，能影响人的整个精神活动。有的人认为，情绪可以从“愉快 $\longleftrightarrow$ 不愉快”、“轻松 $\longleftrightarrow$ 紧张”、“平静 $\longleftrightarrow$ 激动”这3个相对的方面描述。

情绪的产生是因为个体受到某种刺激以后产生的身心激动状态。这种刺激可能来自生活中遇到的各种人、事，如故友重逢，仇人相见；考试试卷，缴费账单；嘈杂闹市，鲜花广场等。外界任何事件都会引发我们喜怒哀乐各种情绪体验。情绪的产生还和某些心理活动，如：回忆、想象、联想，或者一些生理性刺激有关系。所以，情绪是个体的深刻体验，我们能感受到它，但却常常不能自如地控制它。

刺激是情绪产生的客观原因；个人需求能否获得满足决定情绪的性质和内容；主观认知是影响情绪的内在原因，了解自己的情绪产生就能帮助进一步辨认自己的情绪。

人在发生情绪变化时，相应也会产生一系列的生理变化，比如：

发怒时：呼吸急促、心跳加快、血压升高、血糖增多；

哭泣时：眼部肌肉会发生收缩；

悲哀时：眼和嘴角下垂；

困窘或羞愧时：面红耳赤。

一个人如果长期处于应激、焦虑、紧张、愤怒等不良情绪中，很容易引发高血压、冠心病、消化道溃疡、糖尿病等疾病，严重者