

拒绝穷忙



如何掌控自己的情绪、时间和生活

掌握情绪与时间的平衡定律，做生活的主人，实现生活的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人生。

梓菁 编著

你为什么越忙越穷？

Emotions + Time = Life

摆脱负面思维 掌握你的人生



经济科学出版社

拒绝穷忙

如何掌控自己的情绪、时间和生活

梓菁 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝穷忙：如何掌控自己的情绪、时间和生活 / 梓菁编著. —北京：
经济科学出版社，2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8453 - 3

I. 拒… II. 梓… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物 ②时间 -
管理 - 通俗读物 IV. B842. 6 - 49 C935 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 132926 号

责任编辑：周胜婷

责任校对：王肖楠

技术编辑：董永亭

拒绝穷忙：如何掌控自己的情绪、时间和生活

梓菁 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行电话：88191109

网址：[www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件：[esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京东海印刷有限责任公司印刷

710 × 1000 16 开 17 印张 260000 字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8453 - 3 定价：30.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

每个人都在为生活奔波劳碌，然而如何真正享受生活，如何使生活朝着自己意愿的方向前进，并不是每个人都能够掌控的。

现实生活中，有些人看似是整天忙碌，无暇停下来让自己喘口气。这种不能合理分配时间的忙碌，不但使自己办事效率低下，而且也会使自己的情绪处于低迷状态。那些忽略了情绪与生活的关系，忽略了时间与情绪的微妙联系，只是一味地疲于奔命的人，很难享受到生活的乐趣。

在竞争日益激烈的社会，庸庸碌碌最终无所作为的人，大有人在，他们失去了掌控生活的方向，任情绪将他们使得团团转，尽管花费了大把的时间和精力却换来一场空。他们不能有效调节自己的情绪，而是采取消极的态度，遇到问题便退缩不前，因此成功很少会青睐他们。

我们不能再让这种消极负面的情绪和无序的时间管理继续下去。要知道，这种负面的情绪和无序的时间观念，最终会将我们推向无可挽救的边缘，让我们后悔一生。

有情绪是正常的，它是我们对外面世界正常的心理反应，任何人都不能不受情绪的影响。所以我们可以有情绪，但不能让自己成为情绪的奴隶，更不能让那些消极的情绪左右我们的生活。情绪像一把双刃剑，它既可能成为我们的朋友，也可能成为我们的敌人。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！谁掌控了情绪，谁就能掌控一切。我们只有学会冷静、理性，才会控制好自己情绪，掌控好我们的情绪将会给我们带来意想不到的回报。尽管情绪不易控制，但只要方法得当，还是完全可以被驾驭的。只有不被情绪左右，才可能成为一个掌控自己的人！

要想改变自己的生活就要从掌控自己的时间做起，做时间的主人，端正生活态度，不要因为目标难以实现，害怕失败而不去做。只要自己努力了，不管结果如何都应该视作成功，如果不去尝试，你永远都不会取得成功。但是如果你尝试了，虽然未必会成功，但至少有机会，你也会有所收获。时间就是生命，它不可逆转，也无法取代，浪费时间就是浪费生命。而一旦掌控好时间，你就掌控了自己的生命，并能够将价值发挥到极限，你将从生活中获得更大的自由。让我们从现在开始，做自己时间的主人吧！

当生活不在你的掌控之下，你就会遇到许许多多的生活困扰。甚至，这些困扰还会恶性循环，阻碍以后人生事业的发展。因此，我们必须要做自己生活的主人，学会掌控自己的生活。那么，该如何来掌控我们的生活？对生活的掌控应如何着手呢？通过本书的阅读，将帮助你学习如何掌握情绪和时间管理的有效方法。

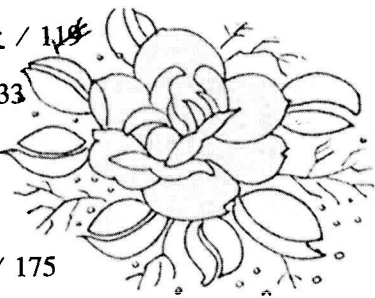
本书在开篇为你揭开情绪的奥秘，阐述了情绪产生和变化的规律，让我们正面了解情绪的来源，认识到情绪给你带来的正面意义，并且加以利用。随着不同时间不同场合，情绪的演变是千变万化的，所以我们要运筹好时间规划，通过左右时间的分配来调节情绪使我们达到最佳的状态。无论在家庭、生活、还是工作中，都少不了时间管理这一关键步骤，唯有掌控好情绪与时间的关系，我们才能最大限度地激发自己的潜能，提升自我，从而创造更多的有形的和无形的价值。

情绪跟时间并不是分离的，它们相辅相成，唯有把正面情绪和高效的时间管理有效地结合起来，我们才能在真正意义上主导幸福的生活。本书告诉我们如何才能更好地掌控自己的情绪、时间，进而成为掌控自己生活的主人！

掌握情绪与时间的平衡定律，做生活的主人，实现生活的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人生，迈向高效完美的成功人生。

编者

- 前言 / 1
- 第一章 情绪解密 / 1
- 第二章 正面了解情绪的来源 / 15
- 第三章 如何认识情绪的正面意义和价值 / 31
- 第四章 先处理心情再处理事情 / 49
- 第五章 把控愤怒，调节心情 / 63
- 第六章 如何摆脱负面情绪掌控你的生活 / 77
- 第七章 如何利用你的正面情绪感染他人 / 91
- 第八章 情绪可以左右时间分配 / 107
- 第九章 掌控时间，做事做到点子上 / 118
- 第十章 如何避免时间管理误区 / 133
- 第十一章 怎样运筹时间规划 / 147
- 第十二章 怎样填补时间漏洞 / 161
- 第十三章 如何建立你的时间资产 / 175
- 第十四章 如何利用时间管理策略、目标管理 / 189
- 第十五章 工作环境中的情绪、时间管理 / 203
- 第十六章 家庭环境中的情绪、时间管理 / 219
- 第十七章 生活中的情绪、时间维度 / 233
- 第十八章 正面情绪和高效时间管理主导幸福生活 / 249
- 主要参考文献 / 265



第一章
情绪解密

EMONTION

TIME

Life



认识你的情绪



如果你眼前有各种颜色的彩纸，你会选择哪种颜色？为什么呢？你是依你现在的心情、直觉，还是个人的喜欢？有没有什么颜色是你一定不会选择的呢？如果，我们现在想象一下，把各种颜色的彩纸代表不同的情绪，再回来看你刚刚的选择，是否有某些颜色（情绪）是你不希望出现在你生活中的呢？换另一个角度，如果你的生活中少了这些你不喜欢的颜色，又会变得如何呢？

在我们的一生中，我们几乎各种情绪都会碰到，有些情绪我们恨不得天天有，如快乐、喜悦等；有些则避之唯恐不及，最明显的就如沮丧、愤怒、痛苦等。其实情绪就像颜色般，每个颜色都有它的功能效用和美感，而许多我们不喜欢的负面情绪也是如此，它们是有功能效用的，当你放对位置时，你会发现，原来它们也是很可爱的！

对于大多数人来说，情绪是熟悉又陌生的东西，当你大笑或对别人呵斥的时候，我们感受得到情绪。尽管“情绪”这个词肯定经常出现在你的日常口语中，“我的情绪不好。”情绪低落时“没情绪”。但却并不一定所有人都知道情绪是如何产生的，怎样调节情绪，正面情绪的作用与负面情绪的危害等，因此，首先你需要做的就是，走近你自己，认识什么是情绪。

那么，什么是情绪呢？

情绪是对生理性的需要是否得到满足而产生的态度体验。情绪就是情感，是与身体各部位变化有关的身体状态，是明显而细微的行为。情绪的种类很多，一般分为六类：

(1) 原始的基本的情绪。具有高度的紧张性，它们是快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

(2) 感觉情绪。它们是疼痛、厌恶、轻快。

(3) 自我评价情绪。主要取决于一个人对自己的行为与各种行为标准的关系的知觉，它们是成功感与失败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨。

(4) 恋他情绪。这类情绪常常凝聚成为持久的情绪倾向或态度，它们主要是爱与恨。

(5) 欣赏情绪。它们是惊奇、敬畏、美感和幽默。

(6) 心境情绪。这是比较持久的状态。

我们现在假想人生是一幅画，你正是那个画家，而你作画的整个过程就是你每天生活的经历。当你是个画家时，一定会先搞清楚你有哪些颜料、不同颜色间的差别、不同颜色的效果等，情绪也是这样。在我们的人生中，不管你喜欢与否，情绪每天都伴随着你，和你一起来完成你人生的画作。因此，我们要先了解我常常出现的情绪有哪些，在我人生的画作中，主要的情绪（色彩）是哪些？了解自己有哪些常出现的情绪是很重要的，可从中认识每个情绪的“特色”，你才能更知道如何处理或调整它。



揣摩你的情绪



“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。也许，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。

情绪的产生是与刺激直接相关的。人的情绪不是自发的，它主要起因于外部的刺激，但也有时是内在的，有时很具体，有时则较为模糊。生活中的人、事、物都会影响我们的情绪。优美的歌声、欢乐的笑声、凄凉的哭声、淅沥的雨声都会带给我们情绪上的变化。这些外部的刺激带来我们的情绪反应可以说不胜枚举。当然，同样的外界刺激未必会产生相同的情绪状态。有的人见灾心惊，也有的人会幸灾乐祸。类似的这种情绪差异现象表明，情绪有时是与我们的动机有关的。

并不是所有的情绪反应都起因于外部的刺激。有一些生理性的内在刺激也会引起我们的情绪反应，例如器官功能的失调、腺体的分泌等。还有一些内在的刺激是心理性的，比如记忆、联想、想象等心理活动，也会使我们产生不同的情绪。

当处于某种情绪状态时，个人是可以感觉得到的，而且这种情绪状态是主观的。因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到，别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能直接地了解和感受。

我们从出生之日起，到离开世界为止，生物三节律即“体力定律”、“智力定律”和“情绪定律”自始至终没有丝毫变化，而且不受任何后天影响。三种节律都有自己的高潮期、低潮期和临界日。以情绪为例，在高潮期内，人的精力充沛、心情愉快，一切活动都被愉悦的心境所笼罩；在临界日内，

自我感觉特别不好，健康水平下降，心情烦躁，容易莫名其妙地发火，在活动中容易发生事故；而在低潮期内，情绪低落，反应迟钝，一切活动都被一种抑郁的心境所笼罩。

然而情绪经验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人无法控制的。据研究表明，当我们在愤怒时，呼吸每分钟可达40~50次（平静时每分钟20次左右）；突然惊恐时，呼吸会暂时中断，心跳每分钟20次；狂喜或悲痛时，呼吸还会出现痉挛现象。呼吸的变化可由呼吸描写器以曲线的形式记录下来。分析呼吸曲线的变化，可以推测我们的某些情绪状态的存在。当我们在愤怒时，除去呼吸的变化，循环系统也会产生变化，如心跳加速、血压升高、血糖增加、血液的化学成分（如血氧含量）产生变化等。此外消化腺的活动也会受到抑制，例如当我们焦虑、悲伤时，肠胃蠕动功能下降，食欲衰退。惊恐、愤怒时，唾液常常停止分泌，而感到口干舌燥。泪腺、汗腺以及各种内分泌腺（如肾上腺、胰腺等）都会在情绪状态时发生一系列变化。

当然，这些别人的体内的内在变化你很难察觉的，但是你可以通过他们的肢体语言来揣摩他们的情绪。当谈到用肢体表达情绪时，每个人都会联想到很多惯用动作的含义。例如，高兴时“捧腹大笑”，悔恨时“顿足捶胸”等，就是我们在运用肢体语言来表达情绪。我们也就由此来分辨其他人运用肢体语言时所表达的心境。

另外，言语是最容易透露一个人的情绪的途径之一。言语表情是指情绪状态中，我们的语言声调、速度、节奏等方面的表情。例如，高亢、急促、快速的语调往往表示激动、兴奋的情绪，而低沉、缓慢的声调则往往表示悲伤与沉重、惋惜等情绪。

总之，除了显而易见的面部表情之外，肢体语言以及言语表情都是我们非语言交往形式，心理学家和语言学家将它们称做“体语”。在许多场合中，人与人之间有时不用通过语言，从“体语”就可以了解彼此的意图和情绪目的。这些内容在后面的章节会深入地解释和说明，有助于你进一步的理解。

而且在对情绪的认识上，也要认识到情绪是有不同强度的，例如当你听到一个人说他很“寂寞”时，你是否分辨得出他是无聊（轻度）、孤单（中

下程度)、寂寞(中度),还是落寞(中上程度)、感到孤立、被隔离(强度)等。每个人对情绪的感受不同,强度也会差很多,认清你的情绪在哪个强度,一来可以帮助你发现这情绪,不见得如你想象得那么可怕,再则你也更能针对这种情绪,找到合适的调整或处理方式。



利用你的情绪

■

1. 好情绪让你更健康

俗话说“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，虽然有点夸张，却告诉我们一个道理：良好的情绪有益于健康，不良的情绪有损健康。因为愉快的情绪能使整个躯体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗能力，而过于强烈或持久的消极情绪则会给人的机体带来危害。现代科学证明，许多疾病的引发和恶化都与情绪有关。

情绪既是一种心理活动也是一种生理活动。情绪的一切变化都会引起生理上的变化。比如，在人类的情感当中，嫉妒是最强烈也是最痛苦的一种，也最难控制。男人最典型的嫉妒就是当他们发现有情敌时，女人的嫉妒则往往在怀疑爱人背叛之时爆发。伦敦医学专家简·弗莱明博士表示，“嫉妒是害怕、担心和愤怒等情感的混合体，这三种情感会使人一触即发，妒火燃烧的人通常会血压升高、心跳加快、肾上腺素分泌增多、免疫力变弱、焦虑，甚至失眠。”

下面是对健康影响最大的10种情绪，有积极的作用也有消极的作用在其中，看看你占了多少种呢？

(1) 大吵一顿。

发火的时候，我们会觉得血压在升高——这正是人与人吵架时经常出现的情况，其影响将是长期的。如事情过了一个星期，再想到那次吵架，我们的血压会再次升高。如果最近有什么不愉快的事情或者跟别人吵过一次，最好不要耿耿于怀，忘得越快越好。有人研究过，跟恋人吵架半小时，至少让我们身体的自愈时间增加一天。经常吵架的夫妻，自愈时间将成倍增加。

(2) 坠入爱河。

有人研究说，在意大利，男女之间坠入爱河会提高神经生长因子水平一年左右。这种荷尔蒙一类的物质可以促使大脑细胞的新陈代谢，从而帮助恢复神经系统、增加记忆力。被人爱或处于竞争的焦点，我们是不是感觉特别好？这种感觉会对我们的身心产生镇静作用。

(3) 承受压力。

经常承受压力，也就是忍受慢性压力的摧残，其影响是显而易见的。张弛有度，我们的身体会进入一种长期的强健身体、消除疲劳的良性循环。不论是记忆力还是做事的准确性都能得到恢复。如果对这种“入侵者”不加提防，我们很容易疲劳、压抑，再生产的能力就会下降。如果常年处于这种慢性压力之下，高血糖和脂肪酸会使我们面临患心血管病和糖尿病的风险。

(4) 开怀大笑。

科学家发现，笑能使紧张的肌肉松弛，引起压力荷尔蒙的产生也会减少。不仅如此，笑还能降低血压，增加血液的携氧量。美国马里兰州医疗中心的心脏专家发现，压力增大会破坏血管的保护层，笑可以将这种不需要的压力拒之门外，从而降低心脏病的发病危险。笑的时候，人身上有400块肌肉会产生运动，所以笑还能减肥。有研究人员估计，笑上100次相当于在划船机上有氧训练10分钟，在运动自行车上有氧训练15分钟。

(5) 忍气吞声。

遇到烦恼是发泄出来好还是忍着好，真是难说。原因很简单，这两种作法都有副作用。美国密歇根大学曾经做过一个实验。几个权威莫名其妙地对受试者大喊大叫，面对这种情况而忍气吞声的女性，患心脏病、中风或者癌症死亡的几率要较常人多一倍。怒火发作出来，虽然只有几分钟，可是肾上腺素、血压和心律都会增加。对一个50岁以上的人来讲，因此而患心脏病或者中风的可能性要增加5倍。就连面带愠色，包括急躁、烦恼、不悦也会损害健康，因为这些情绪会使免疫力下降。

(6) 痛哭流涕。

痛哭一场确实能哭出消极情绪来。有人做过这样一个实验，即对两种眼泪进行比较。一种是因为感情原因而流泪，另一种是因为洋葱辣眼而流泪。结果发现，感情之泪含有高水平的荷尔蒙以及与压力有关的神经递质。不仅

如此，这种泪水还能导致血压下降、脉搏跳动减少、同步脑电波模型增加。结论是，为感情流泪可以减少压力化学品。如果泪水不能释放，我们会处在一种完全没有必要的压力之中，我们的身体很容易受到焦虑的负面影响，包括免疫力下降、记忆力损坏、消化能力减小。

(7) 醋意大发。

醋意大发，也就是我们常说的嫉妒心迸发。嫉妒是人类最有杀伤力、最痛苦、也最难以控制的情绪。男人嫉妒的典型表现是别人对其所爱女人的染指，而女人的嫉妒则是感情背叛而带来的疑心。专家说，情绪是一种复杂的充满恐惧、压力和愤怒的感情。醋意大发的时候，人们往往会血压升高，心率加快，肾上腺素水平增加，出现焦虑，或许还有失眠情况，同时免疫力也会减弱。

(8) 黏黏糊糊。

专家说，有一种被称为“联系荷尔蒙”的催产素常为人们所忽视，然而正是这种荷尔蒙促使夫妻之间黏黏糊糊，进而释放出一种叫做 DHEA 的抗衰老、抗压荷尔蒙，好让身体中的细胞得到修复。还有一些形式的触摸，比如按摩，也会有助于身体自愈。

(9) 感激涕零。

不论是获得伴侣还是取得成就，哪怕是劫后余生，只要我们对所得到的深怀感激之情，都会有助于增加免疫力，降低血压，缩短身体的自愈时间。美国著名心理研究所的洛林·麦克拉蒂博士就发现情绪与身体方面的联系。挚爱、感激以及满足都能促使催产素的产生，这种联系荷尔蒙是由心脏分泌出来的。每当我们敞开心扉、心满意足的时候，所分泌的这种荷尔蒙会使我们的神经系统得到放松，从而释放身体所承受的压力。细胞中的含氧量会大大增加，身体的自愈功能也会大大改善。

(10) 闷闷不乐。

抑郁、悲观以及对待周围的事物，或者漠然置之都与血清素和多巴胺水平低有关，而这两种物质是大脑中感觉良好的神经递质。血清素可以起到调节痛感的作用。也正是这个原因，45%的抑郁症患者受着疼痛的煎熬。情绪低落还与睡眠不好、疲劳、性功能障碍有关。

2. 好情绪促进智力开发

情绪能够影响个人智力的发展。心理学研究表明，精神愉快、情绪乐观

的儿童，生长发育健全，活泼伶俐，智力较高。情绪忧郁的儿童，身心健康会受到破坏，表情呆滞，性情孤僻，智力较低。

有专家曾专门用实验来表明智力与情绪的相互之间的影响，在同等环境条件下，一组儿童在情绪良好情况下平均智商为105，但在紧张状态下却降至91，两者相差十分显著。心情高兴时，使大脑处于兴奋状态，会增强学习的信心和兴趣，产生学习知识的强烈愿望，会感到大脑像海绵吸水一样，比较容易把知识“吸”进去，进而也会延缓疲劳的时间。而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时，会降低学习的愿望和兴趣，抑制思维活动，使疲劳及早到来，从而影响智力活动。如考试时情绪愉快、充满自信，往往能发挥出自己最好的水平；相反，过度紧张焦虑则会导致肌肉紧张、思维堵塞，不能发挥自己的正常水平。

3. 好情绪能融洽人际交往

在人际交往中，情绪还是人们传递信息、交流思想的重要手段。你有没有想过你的情绪像传染病一样可以传染？事实上，情绪确实会通过你的姿态、表情、语言传达给对方一些信息，在不知不觉中感染到对方——这就是心理学上说的情绪效应。

在与陌生人交往中，我们常常也将一些不良情绪带给对方，使对方不是时不时地抱怨就是坐立不安。这时候我们与陌生人的交往就变得十分困难。

每当他们自信地和人打交道时，结果却因为自己不能保持良好的情绪，让人际交往的结果大打折扣。原因很简单，他们注意到了很多技巧性的东西，却忽略了自己的情绪，这些或紧张、或烦躁，或失落的情绪直接反映到一些细节上，例如，双眼黯淡无神，不时地看手表，表情僵硬等。这些小细节都会给对方无聊、紧张、冷漠的心理暗示，在这种暗示的影响下，他们原本的情绪就会不自觉地被牵引，变得十分糟糕，进而对交往产生障碍。

当然，事物都有两面性，糟糕的情绪表现会破坏你和陌生人的交往，例如冷漠、自卑、暴躁等消极情绪，不仅妨碍人际交往，而且容易把自己孤立起来。然而乐观积极的情绪又会感染对方。正确利用情绪效应，让它为你所用，就能帮你给别人留下很好的印象。

拥有良好的情绪和情感，并能适当地控制和保持，可以使别人喜欢接近

自己，从而有助于建立良好的人际关系。通过积极的情绪表情，如真诚的微笑、满意或欣赏地点头、富于同情的表情等，往往能使人互相接近，促进沟通和理解。

4. 好情绪决定做事的成败

一个小伙子因为自己买的股票下跌而极度郁闷，最终承受不了打击而精神失常。随着市场经济的发展，不少人对于理财越来越关注，他们整天盯着自己的账户，常因为股票上涨而高兴，因为股票下跌而悲伤。殊不知，他们在关注财富账户的时候，却忽略了自己“情绪账户”的打理，控制不好就会像那位小伙子一样得不偿失。投资大师巴菲特曾说：“我总是跳着踢踏舞去工作的。”巴菲特之所以成为投资领域的顶级专家，与其善于打理“情绪账户”的做法不能说没有关联。

对于自己的情绪一定要把握和控制，能否把握与控制自己的情绪，不但决定一个人的事业成败，甚至会决定人生的命运。好情绪帮助你渡过这些大大小小的挫折和困难，正如法国作家大仲马曾经说过：“人生是一串无数大大小小的烦恼组成的念珠，乐观的人总是笑着捻完这串念珠的。”

一般而言，情绪能够改变人的处世态度和待人接物的方式方法。在心情烦躁时，平时温和热情的人，也会变得像一头被激怒的雄狮，粗声粗气，好发脾气。一个本来爱说爱笑，善于交际的人，如果被巨大的悲痛、忧伤所压抑，也会变得郁郁寡欢，性情孤僻、冷漠、嫉妒、自大、自卑等不良情绪，都会影响人际交往，妨碍团结和友谊。

情绪能够影响一个人的精神状态，能提高或降低办事效率。好情绪能带来最佳竞技状态，人在高兴、愉快、喜悦等积极情绪状态下的办事效率，比他在忧愁、悲伤、痛苦的情绪状态下的办事效率要高得多。

另外，情绪也使我们看问题时容易带上较强的感情色彩，平常所说的“戴有色眼镜看人”就是指情绪扭曲了人的认识。如果你密切的关注自己的情绪体验，就会使你对事物与情景的反应更为敏捷，从而可以改变你的判断。俗话说：“情人眼里出西施”，这表明情绪判断是相互影响，密不可分的。