



如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

高非◎编著

情绪 控制术

改变千万人一生的心理自助读本



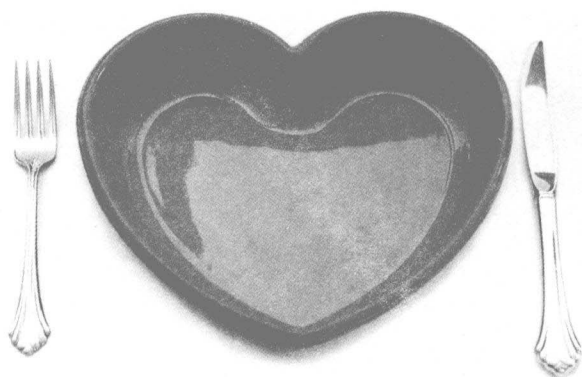
Emotional control
TECHNIQUE

没有什么比情绪更能激发人的潜能了，
控制自己的情绪，就能最大限度地释放自己的能量。

给情绪一个神奇的控制器，你的人生将由此走上正确的轨道。

高非◎编著

情绪 控制术



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

情绪控制术:改变千万人一生的心理自助读本/高非编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5640-2086-6

I. 情… II. 高… 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 194459 号

情绪控制术

责任编辑/钟博 高磊

策划编辑/刘铁 博士德

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

排 版/北京博采阅路传媒有限公司

印 刷/三河市华晨印务有限公司

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张/18.25

字 数/220 千字

版 次/2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷 责任校对/陈玉梅

定 价/36.00 元 责任印制/母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前 言

曾经有两个人在黑夜的沙漠中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支。在休息的时候，其中一个人问另一个人，“现在你能看到什么？”被问的人答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。”而发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人，就在快要走出沙漠的时候，用刀子匆匆结束了自己的生命。而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人所处的环境完全一样，但却演绎成了截然不同的命运，仅仅是因为他们的心态有所不同。你拥有什么样的心情，世界就会向你呈现什么样的色彩。

人们每天都在经历各种各样的事情，以及这些事情给我们带来的诸多感受：时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振；有时可以理智地去思考，有时又会失去控制地暴跳如雷；有时觉得生活充满

了甜蜜和幸福，而有时又感觉生活是那么的无味和沉闷。这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同的时期、不同的场合产生着奇妙的效果。

你是否也有过这样的体验：心情好时，看什么东西都顺眼、顺心，连对原来不喜欢的人也有了几分好感，对原来看不惯的事也觉得有了几分道理；而心情不好的时候，面对再美味的佳肴也难以下咽，对再美丽的风景也视若无睹。情绪的影响力可见一斑。

而成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。

卓越的成功者活得充实、自信、快乐；平庸的失败者过得空虚、窘迫、颓废。究其原因，仅仅是因为这两类人控制情绪的能力不同。

善于控制自己的情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。而失败者或许并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。我们可以发现，大多数的失败者失意时一味抱怨不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以。他们之所以失败，往往因为他们没有学会控制好自己的情绪。

人生不如意事十之八九，每个人都不可避免地会遇到现实生活中的种种磨难和冲击，也都会经历痛苦和遭受失败。既然我们不能改变过去，那我们就去把握未来，我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，

扭转事物发展的方向。

正如司马迁在《报任少卿书》中所言：古者富贵而名磨灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》。《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。

所以，善于控制自己的情绪，才有助于找到自信的源泉，走向成功的彼岸。同样，也只有善于控制情绪，才能找到开启快乐之门的钥匙，拥有幸福快乐的人生。

现代社会，越来越多的压力随着竞争的加剧而相应产生，焦虑因而成了现代人生活中常有的一种情绪，为此我们必须学会如何化解焦虑，克服压力。不妨偶尔放慢生活的节奏，腾出时间给身心松松绑，做做精神振奋操，这样才能让自己保持健康的情绪。

每个人心中都有把“快乐的钥匙”，但我们却常常不知如何掌管。一个成熟的人握住自己的快乐钥匙，他不期待别人使他快乐，反而能将快乐与幸福带给别人。只有管理好情绪，用一颗平常心去体味人生，这样，生活的泥潭和世俗的眼光才无法将我们击倒。

我们不能仅仅因为有值得快乐的事情才快乐，我们还要为自己创造能够让自己快乐的事情。学会爱自己、照顾自己，拥有健康的体魄，用全部的爱来构建快乐的家庭、给自己的家人快乐，用真心和诚意与人相处、对人友善，以从容的姿态对待生活、享受生活。只有培养快乐

的习惯,训练出快乐的性格,并且怀着感恩之心,才能向着属于自己的快乐出发。

善于控制情绪,才能走向成功;善于控制情绪,才能拥有快乐人生!

情绪是心灵的显示,是我们生活的原动力。虽然我们不能总是完全成功地控制自己的情绪,但这仍是我们努力的方向。本书涵盖之广,包容日常生活中诸多细微而又重要的细节,全面阐述人生的情绪法则,帮助你在跋涉的旅程中,学会调节情绪,学会管理情绪,从而演绎你一生的美丽。

目 录

- 第一章 正视情绪,因为情绪改变人生/9**
 - 揭开情绪的神秘面纱/10
 - 情绪决定命运/14
 - 情绪与身心健康密切相关/17
 - 好情绪带来最佳竞技状态/19
 - 坏情绪容易导致失败/22
 - 探究你情绪背后的意义/26
- 第二章 管理情绪,自己才是情绪的主人/29**
 - 做情绪的主人/30
 - 学会发现并获得好心情/33
 - 不妨“装”出好心情/35
 - 对你的坏情绪宽容一点/38
 - 控制情绪,解放心情/41
 - 锻造出你的好情绪/44
 - 善于调节情绪的人才会成功/48
- 第三章 活在当下,要学会控制愤怒情绪/51**
 - 愤怒是地狱之火/52
 - 愤怒的人总会打败自己/55

留意愤怒的信号/57
冷处理,不要马上回应/61
明白沟通的真正目的/65
偶尔也“闭”上你的耳朵/68
替别人想想,就不容易生气/72
远离冲动,抑制愤怒/75

第四章 正视现实,生活不要总有不满情绪/79

残缺亦是美/80
豁达地接受一切/82
摒弃完美重在知足/85
期待不能代替现实/87
切勿身在福中不知福/91
抛开不满勇于进取/95
积极面对现实/99
别跟自己过不去/103

第五章 肯定自己,做人不要有自卑情绪/107

从自卑中成长起来的自信/108
自信的魅力/112
学会“爱自己”吧/114
变“缺点”为自信/118
适当收起你的敏感/122
好胜心亦是自信的体现/126
信心让你重新站起来/128
时刻让自己充满自信/132

第六章 战胜挫折,向前走要抛弃悲伤情绪/137

别为昨天流泪/138

人生没有草稿/142

每个人都会遭受挫折/146

增强自己的“抗挫折力”/150

从失败中爬起来/154

经验比挫折更重要/158

面对挫折你可以说声“不要紧”/161

在生命的低谷留下坚强的足迹/163

第七章 克服压力,从心理消除焦虑情绪/167

焦虑——现代人的“心病”/168

长期焦虑危害身心健康/172

“成功焦虑”症/176

不要预支明天的烦恼/179

消除焦虑的程序/184

用平常心打败焦虑/187

用投入化解焦虑/192

用积极的心态解决难题/194

第八章 放慢节奏,轻松生活摆脱疲劳情绪/197

了解心理疲劳/198

脱离“逼迫”的“腻境”/201

走出职业倦怠的沼泽/204

偶尔也放慢你的脚步/208

松绑你的身心/210

调节情绪,振奋精神/214

第九章 自我暗示,唤起走向成功的情绪力量/219

心理暗示是什么/220

心理暗示的神奇作用/222

积极自我暗示的心理力量/226

反复地积极自我暗示/229

如何对待消极心理暗示/233

用希望唤起行动的激情/236

第十章 情绪排毒,排除扼杀自己的情绪/239

发泄是心理健康的保证/240

喊出你心中的郁闷/244

找对你的出气筒/246

想哭就哭/248

远离空虚体悟人生/252

不宜采用的宣泄方法/257

第十一章 快乐人生,一切由好情绪造就而成/261

快乐是人生最重要的东西/262

找回属于你的快乐/264

发自内心的快乐/267

豁然开朗的快乐/270

快乐无处不在/272

快乐习惯,快乐性格/274

没有不带伤的船,只有不肯快乐的心/277

第一章

正视情绪，
因为情绪改变人生

人生，需要固守一份好心情。人生，亦如天气，有阴天、雨天、晴天，我们无法改变大自然永恒规律，只有怀揣一颗坦然之心……当我们始终保持一份良好的心境，才能发现生活中不是缺少美好，而是缺少享受美好的一份心境。

揭开情绪的神秘面纱

当你兢兢业业却不被认可时，你是继续忍气吞声还是据理力争，或者干脆炒老板鱿鱼？当你一时冲动和爱人吵架时，你是先冷静下来还是各不相让、恶语相向以致感情破裂？当你苦口婆心开导孩子，而孩子就是不听时，你是保持心平气和还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？这些各式各样的行为反应就是“情绪”！它就像影子一样时刻与我们相随。

心理学认为：情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间的关系的反应。包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等成分。

人是一个极其复杂的机体，七情六欲，人皆有之。喜会手舞足蹈，怒会咬牙切齿，忧会茶饭不思，悲会痛心疾首。

情绪总能够以很快的速度形成，快到我们甚至无法察觉，这种速度能

够在危急时刻救我们一命，也能够在一瞬间破坏我们的生活。

有这样一则故事：

每天早晨，生活在德国的一位犹太传教士总是按时到一条乡间土路上散步。无论见到任何人，他总是热情地打一声招呼：“早安。”而其中有一个叫米勒的年轻农民，对传教士这声问候，反应十分冷漠。但年轻人的冷漠，却未曾改变传教士的热情，每天早上，他仍然给这个一脸冷漠的年轻人道一声“早安”。终于有一天，这个年轻人脱下帽子，也向传教士道了一声：“早安。”

好几年过去了，纳粹党上台执政。

有一天，纳粹党将传教士与村中所有的人送往集中营。在下火车、列队前行的时候，一个手拿指挥棒的指挥官，在前面挥动着棒子，叫道：“左，右。”向左走的人前面是死亡之路，向右走的人则还有生还的机会。

指挥官点到了传教士的名字，传教士浑身颤抖地走上前去。当他无望地抬起头来时，眼睛却一下子和指挥官的眼睛相遇了。

传教士习惯地脱口而出：“早安，米勒先生。”

虽然，米勒先生的表情没有变化，但仍禁不住还了一句问候：“早安。”声音低得只有他们两人才能听到。最后的结果是：传教士被指向了右边——生还者之路。

不同的情绪会产生不同的感受与结果。人是很容易被感动的，而感动一个人靠的未必都是慷慨的施舍，巨大的投入。有时候，一句热情的问候，一个温馨的微笑，一个友好的动作，也会温暖一个人的心灵，甚至成为帮助自己走上柳暗花明之境的一盏明灯。

这就是情绪的力量，是情绪神秘之所在。如果戴着灰色眼镜看世界，那么你的世界必然也是灰色的；如果努力让自己看向光明，那么你的前途也是光明的。

在一个天似镜，风如纱，竹涛阵阵，流水淙淙的日子里，李白与阮籍同到神的脚下寻找快乐幸福之门。

那天，李白腰挂酒葫芦，身着白青衫，胯下小毛驴，顶上飘飘发，不时用手抚一下那长长的山羊须。而阮籍则坐在一头老牛拉的破车上，车上的酒瓶东倒西歪，头发凌乱如草，衣服上半粒扣子也没有，用一根树枝挂住，潦倒非常。

他们跟着神来到了一个房间，神各给他们一只装有半壶酒的破耳壶。阮籍摇一摇又往壶里看一眼，叹气道：“神怕是偏心这西域浪子，我只有半壶酒，他却有一壶吧！”李白笑了笑：“神看来是对我们很好呢，我有大半壶仙酒，这味道一定美极了！”

神饶有兴趣地看了两人一阵子，微微一笑。然后，把他们带到一个岔路口，让他们各自离去。

李白走的那条路荆棘丛生，泥淖的山石路弄伤了小毛驴的脚，他从驴身上落到了泥水中，青白衫顿时一片黄一片黑，鸟儿从树丛中惊飞。他哈哈一笑：“这回酒可醒了，可以好好走路，再说，八只脚总比四只跑得快。”他又呷了一口酒。走了不久却碰到断崖，无路可走了。他吟了一句：“天生我材必有用，千金散尽还复来。小毛驴，你可不必受我压迫了，有缘再会！”说罢动手往山上攀爬。

而此时的阮籍正对着他那半壶仙酒叹气，突然一只猴子抢走了他用来

遮风挡雨的破帽。他为了抢回帽子打翻了大多半的酒，人也倒在路旁，棘刺刮破了皮肉，鲜血直流。他又叹：“唉！天不助我呀！”爬上车未走多远，断崖在眼前出现了。他顿时悲从中来，忆起伤心往事，哭天抢地喊了起来：“叫我如何是好，如何是好……”顿时眼前一黑晕倒在车上。

李白历经艰辛，终于爬到了山上，眼前是一片从未见过的美好境地：金色的树枝，宝石的果子，银白的叶片，云雾缭绕，花影丛丛。不远处，神正笑着对阮籍说些什么，李白也来到了神的面前。

神点了点他们的酒壶，只见一阵红光闪过，两人手中多了一把钥匙，一把刻着“悲观”，另一把刻着“乐观”，李白成功地打开了门，而阮籍则无语叹息。

神笑着说：“乐观就是披荆斩棘的一把刀，悲观则是人们前进路上的挡路石。你们也看到了各自的结果：乐观，则幸福快乐；悲观，则事无所成。”

神的一番话语，使两人顿时豁然开朗。

情绪影响着你的行动，给你带来不同的生活。悲观的人，先被自己打败，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；而在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。悲观的人，即使所受的痛苦有限，前途也有限；乐观的人，即使所受的磨难无量，而前途更无量。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，此乃人之常情。正确调节自己的情绪并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；而错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，则可能招致不可估量的损失。

我们都向往幸福的生活，大多数人不愿经历痛苦、悲伤或是恐惧、愤怒。然而，我们的生活中不能没有情绪，我们要做的只是如何能在情绪的世界里生活得更好。

情绪决定命运

安东尼·罗宾有句名言：你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。的确，人感觉到的，就是所拥有的，人感觉到的越多，所拥有的也就越多。

心态决定一切，这是生活的哲理。拥有好情绪，就是胜利的保证，乐观的态度能指引我们更上一层楼，挑剔和抱怨不是我们面对生活的态度。每个人今天的命运状况，或许都是自己昨天情绪的结果。

看了下面这个故事，你的内心是否也会有所触动呢？

凯斯特是一名普通的汽车修理工，生活虽然勉强过得去，但离自己的理想还差得很远，他希望能够换一份待遇更好的工作。有一次，他听说底特律一家汽车维修公司在招工，便决定去试一试。

他在那家汽车维修公司附近旅馆的房间中，想了很多，把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。突然间，他感到一种莫名的烦恼：自己并不是一个智商低下的人，为什么至今依然一无所成，毫无出息呢？于是，他取出纸笔，写下了四位自己认识多年、薪水比自己高、工作比自己好的朋友的名字。其中两位曾是他的邻居，已经搬到高级住宅区去了；另外两位是他以前的老板。他扪心自问：与这四个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？其实，他们实在不比自己高明多少。