

人都会有情绪，只是每个人对待情绪的方法不同

不会控制情绪，就会被情绪所控制

有情绪， 没什么大不了

控制情绪，还是被情绪控制

(韩) 咸奎汀 / 著 干太阳 / 译

美国十大领导能力训练机构
布莱辛怀特学院首席导师**咸奎汀**

给你直击要害的情绪管理窍门，
立竿见影让你控制好自己的情绪





有情绪， 没什么大不了

控制情绪，还是被情绪控制

(韩) 咸奎河 / 著 千太阳 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

有情绪,没什么大不了 / (韩) 咸奎汀著; 千太阳译.
—北京: 北京联合出版公司, 2013. 10
ISBN 978-7-5502-1942-7

I. ①有… II. ①咸… ②千… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216522号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2013-6727

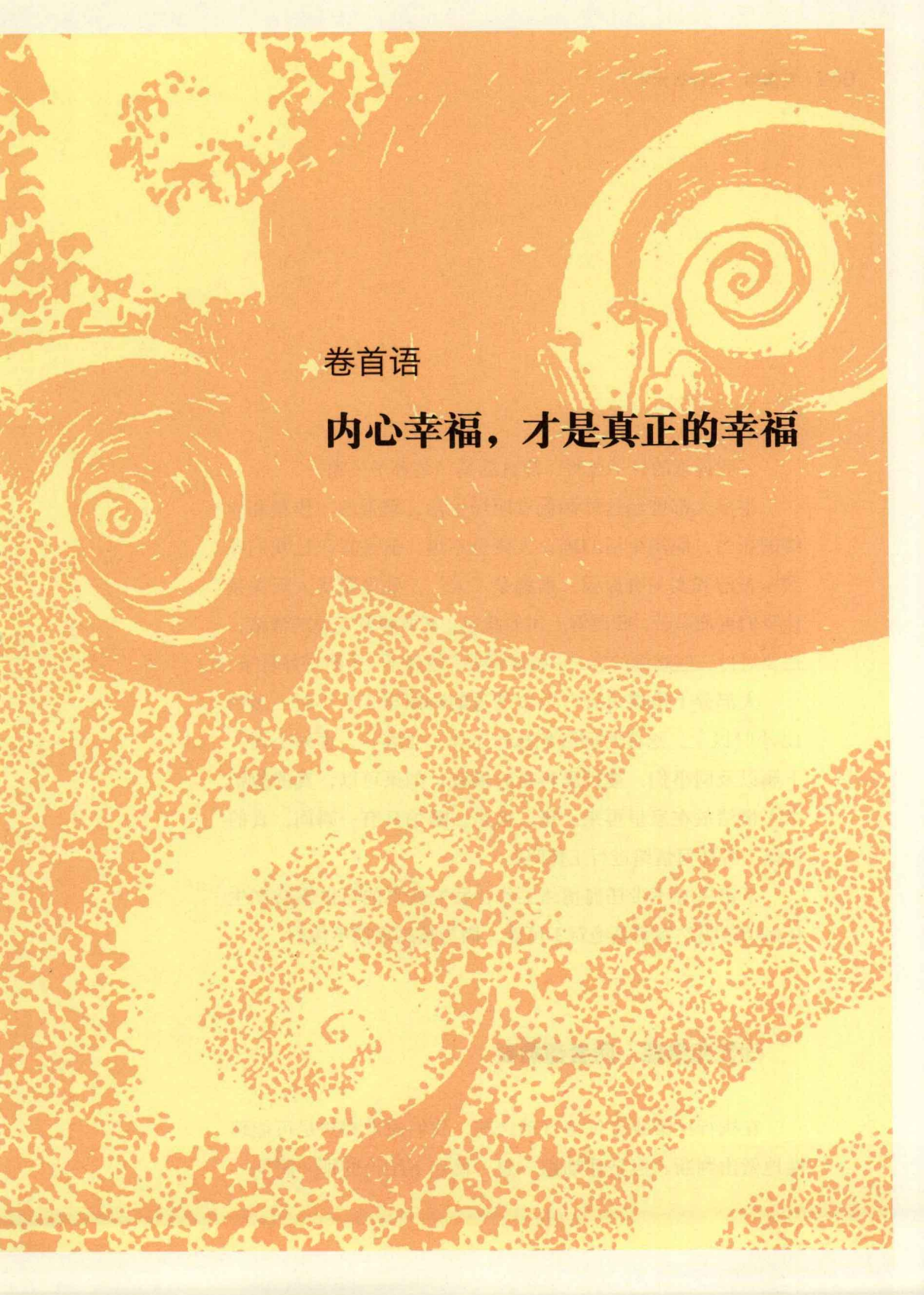
감정을 다스리는 사람, 감정에 휘둘리는 사람 有情绪, 没什么大不了
Copyright © 2010, by Kyujeong Hahm (咸奎汀)
Simplified Chinese translation edition © 2013, Beijing Xiron Books Co., Ltd.
All rights reserved.
Simplified Chinese edition was published by arrangement with Chungrim Publishing Group .
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

有情绪, 没什么大不了

作 者: (韩) 咸奎汀
译 者: 千太阳
责任编辑: 孙志文
产品经理: 罗栋青
特约编辑: 胡瑞婷
封面设计: 红杉林文化
版式设计: 符树生

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷 新华书店经销
字数: 165千字 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 13
2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
ISBN: 978-7-5502-1942-7
定价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。
版权所有, 侵权必究。
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82068999



★卷首语

内心幸福，才是真正的幸福

“我最近的日子过得，简直就是‘装孙子’呢。”

很多人都曾经这样调侃过职场生活，繁重的工作量和业绩的压力，职场生活的确让人疲惫不堪。但是真正让我们感到辛苦的其实另有原因，那就是“人”，处理职场人际关系让我们更加辛苦。既要看上司的脸色，又要顾及下属的情绪，还要对付一些难缠的客户，确实需要“装孙子”才能过好日子。

大部分上班族每天在单位度过的时间至少8小时，多则12小时以上。这段时间我们执行工作，见客户，面对上司、下属以及同事们，被折腾得身心俱疲。如果可以，真的想把个人情绪放在家里再来上班。但是，哪怕只有一瞬间，真的可以不带任何情绪进行工作吗？

下定决心不带任何情绪工作，我们就真的可以不会产生任何情绪吗？答案是绝对不可能，因为情感是挡不住的。

理性和情感，两者都需要

在执行决策或者付诸行动之前，我们通常都想尽可能理性地做出判断。但是仔细想一想，就连下结论的那一瞬间，

我们都很难摆脱掉情绪的介入。尽管我们非常想要公私分明，自身情绪还是会不可避免地影响到我们的行为。

有些人认为，压抑情绪并始终表现出理性的一面是让人称赞的优点。在职场上，不表露出任何情绪的行为表面上看起来好像很明智，因为能够完全控制住自己情绪的人，自然也就不容易犯什么错误。

但这不能说，理性的人就是完美的人。他们就像是只有一只翅膀的鸟，不能够自由地运用感性和理性平衡地生活，也会因为自身情绪得不到排解而感到疲惫。他们难以体察到身边人的情绪，因此也很难成为理解并领导大家的管理者。

因感情用事、脾气暴躁而惹出是非，甚至事后感到后悔，大都是因为平时太过于克制自身情绪。长期被压抑的情绪，早晚有一天会失去控制而爆发出来，这种爆发出来的情绪引发的后果往往难以预料。

人类连一秒钟都无法没有情绪地活着，更不可能像机器人一样整天只带着理性过日子。

或许我们没有意识到，我们每天都在感受着千千万万种情绪。竭尽全力准备的展示会圆满结束后会感到满足；受到领导的训导后会下决心努力地工作；在公司的走廊遇见有距离感的上司会感到不自在；而在午休时间和要好的同事外出散步时则会体验到轻松和幸福之感……所有这些能够感觉到自我心情的体会就是情绪，而这些情绪对于我们的思想和行为都有着重要的影响。

只要是能感受到的情绪，都有其存在的理由，因此我们需要努力体会自我情绪并珍视它们。如果无视自我情绪，我们就很难做到控制情感，由此还容易引起决策的失误以及人

际关系的困扰。

让我们深感人生艰难的原因，并不是生活本身，而是生活给我们带来的负面情绪。由于不能自如地控制情绪而不断受到伤害，心情沉重以致夜不能寐。难过、生气、懊恼、挫败、恐惧等情绪在我们的生活中常常出现。

其实，没有什么所谓的“负面情绪”，而是我们对待情绪的方法出了问题。要知道，感受到这些情绪并不是问题，重要的是，如何处理它们。

管理好情绪，才能够成功

在职场中，想要避开一起工作的同事可不是件容易的事，除非自己换工作或是他们换工作，不然还是得整天面对。

但如果学会了正确地处理情绪，那么就可以成功地享受幸福的职场生活。自己晋升失败了，伤心之余能够进行反思并自我安慰；同事喜得贵子，能够和他一起分享喜悦；对经常违反工作准则而惹事的下属表现出严中有爱的一面……这些灵活运用情绪并处理情绪的能力，在职场中是必不可少的。

本书为那些稍不留意就因为工作和人际关系而感到疲惫的人提供了进行情绪管理的正确方法，还提出了引导上司、下属及同事们的情绪的有效方法。这些方法可以帮助我们和周围的人交流感情，增进了解与信任。

我们曾学习过如何解答数学题，如何准备入职面试，如何写出受领导肯定的计划书，但是从来没有学习过如何处理自我的情绪，如何应对他人的情绪，所以才会经常因受到伤

害而难过甚至被坏情绪压垮而倒下。现在就让我们一起学习如何处理好自我情绪，从而成为成功的职场达人吧，不要为情绪再受累！

目录

Contents

卷首语 内心幸福，才是真正的幸福 / 001

理性和情感，两者都需要 / 002

管理好情绪，才能够成功 / 004

第一章 为何情绪需要管理 / 001

情绪不仅仅是烦、生气和抑郁 / 003

充分了解情绪，才能有效控制情绪 / 004

了解情绪，才能控制情绪 / 010

过度乐观并不是什么好事 / 015

情绪难以隐藏，不要欺骗自己 / 016

既要认可积极情绪，也要承认负面情绪 / 020



害怕、愤怒和抑郁，都有其积极作用 /022

情绪管理，打开成功之门的钥匙 /028

管理不好情绪，你会失去什么 /028

管理好自我情绪，是成功的关键 /033

第二章 你是容易冲动的人吗 / 037

你是害怕袒露自己内心的人吗 /039

了解一个人，重要的是了解他的心 /042

选择发火，还是灵活运用规则 /047

越发火，薪水就越低 /049

若不够完美，就无法生存吗 /053

拒绝别人的请求，他会对我有意见吗 /058

善良的人也要懂得大声说 no /060

就算努力工作，又能改变什么 /065

答案在人的身上，不在别处 /066

不想去上班，就是不想去上班 /070

不要随意换工作，而是要改变你自己 /072

自夸要适度，不能讨人厌 /078

怎样自夸才能不让人反感，又有好的效果 /080



害怕新的开始和一切变化，怎么办呢 /083

任何人都会害怕“第一次” /084

你现在是不是小看我 /088

缺点要隐藏，优点要发扬 /090

凡事都要亲力亲为，那样会很累 /096

没有你，公司也会运转得很好 /098

总是“想当年”，而过去的风光已不再 /103



第三章 自我情绪管理的方法 / 109

总是留下悔恨的情绪——愤怒 /111

当你生气时，请在 30 秒内回答两个问题 /112

隐藏自己的真实情绪而故作洒脱 /116

爱得少，受伤就少吗 /117

让人变得无精打采的危险情绪——抑郁 /121

通过改变语言和行为调节抑郁的情绪 /122

总觉得自己不如别人——过低的自我评价 /127

为了迎合他人而隐藏的感情——坦率 /132

追求完美但不苛求，真实就是魅力 /133

攥得越紧，越是徒劳——偏执 /136



懂得放弃，也是一种能力 /138

工作的热情，成功的催化剂——志趣 /139

坦诚面对自己，你是真心喜欢现在的工作吗 /140

阻碍新的开始和新的尝试的情绪——害怕 /143

毫无畏惧迈出第一步的方法 /145

否定一切的情绪——挫败感和悲观 /150

乐观积极些吧，情绪决定未来 /151

消极悲观的情绪，让人丧失绝好的机会 /154

积极的情绪，产生巨大的人生能量 /155

让内心疲惫的情绪——焦虑 /157

创造时间的人，就是你自己 /158

让人成为卑鄙小人的急躁情绪——小心眼儿 /160

用内心的豁达去克服小心眼儿 /161

第四章 内心幸福，才是真正的幸福 / 165

幸福和不幸决定我的感情 /167

幸福到底需要多少条件 /168

想要幸福，就要放弃过多的期待 /170

语言是情绪的催化剂 /172

改变语言，就可以改变情绪 /173

想支配他，首先要改变他的情绪 /177

得人心者，才能得天下 /178

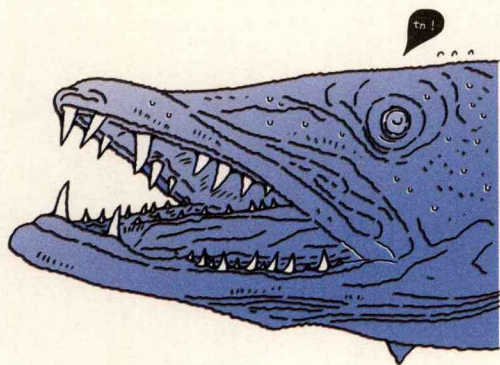
称赞是得到人心最简单、最有效的方法 /179

比批评更有效的方法——引导 /182

付出多少情感，就会得到多少情感 /185

付出的情感，会如数得到回报 /186

成功靠人，得到人重在得到人心 /189



第一章

为何情绪需要管理





●●●说明：

故事来自作者通过讲演和情绪指导所积累的事例。

情绪不仅仅是烦、生气和抑郁

为了接受情绪指导，一位30多岁的男士李镇城找到了我。李镇城来到这里并非出于自愿，而是因为公司执行以组长为对象的情绪指导他才被迫而来。他忸怩地走进房间，内心似乎有些矛盾，不难看出他心里正琢磨着“情绪到底有什么问题呢，和公司业绩又有什么关系呢”。我递给他一张纸，对他说：

“李先生，请您写下上周您体会到的所有情绪。”

他似乎很无奈地瞥了我一眼说：“写下情绪就可以吗？”

我肯定地回答了他，他便取下插在西装口袋里的钢笔，看起来是急于写完后便离开这个房间。但是匆匆忙忙地拿起笔之后，他又开始犹豫起来：

“稍等一下……上周都有过什么样的情绪呢？这个……”

之后他在纸上草草写下几个词递给我。奇怪的是，他变得有些垂头丧气，与刚进来的时候有所不同，白纸的角落上孤零零地写着三个词：烦、生气、抑郁。我问他：

“过去的一周里您只体会到这三种情绪，是吗？”

“……我也不太清楚。”

他看起来似乎对自己只能写出三个词感到有些失望。难道这位李先生的内心还存在着某种致命的问题，还是他本来就是一个对情绪极其不敏感的人呢？

像这样无法正确体会自我情绪的人在生活中比比皆是。一天有 24 小时，那么一周就是 168 小时，人在这么长的时间里只是重复着三种情绪，这简直就是不可能的。

在过去的一周里，除了烦、生气和抑郁，李先生一定还感受到了多种多样的情绪。比如说，当看到儿子从幼儿园带回来的美术作业画着自己的脸时会感到自豪；也会因为不分上班下班就被上司随意叫出去训斥一番而感到不安；还会因为每月三四次被叫出去听单身汉朋友的诉苦而感到身心疲惫；更会看着朋友从一身轻松变得越来越孤单，而感到心中不是滋味。不止这些，当把妻子为自己买来的润肤露抹在脸上时，心中别提有多满足了；周末去看望久违的父母，看到他们日渐衰老的脸庞，内心也会隐隐作痛……

明明亲身体会了这么多的情绪，李镇城却完全不记得，真让人觉得既可惜又悲伤。心中体会到了如此多的情绪，本人却像空壳一样活着，与自己的内心相互分离。

充分了解情绪，才能有效控制情绪

有人认为，不去体会自我情绪可以活得更快乐，甚至为不会感情用事而感到骄傲。但是我们内心的所有情绪都有其存在的理由，就像人类拥有胳膊、腿、鼻子、眼睛、嘴和手指一样，情绪也都有其存在的理由。认识到自我情绪与认识不到自我情绪有着天壤之别。