

台湾著名情绪管理专家 30 年经验总结

# 不做 情绪的奴隶

吴娟瑜◎著



你能掌控自己的情绪吗？

你不控制情绪 情绪就控制你

教你做情绪的主人

精编版



創于1897

商務印書館  
The Commercial Press

# 不做 情绪的奴隶

吴娟瑜 著

 商务印书馆  
The Commercial Press

2013年·北京

**图书在版编目(CIP)数据**

不做情绪的奴隶/吴娟瑜著. —北京:商务印书馆,  
2013

ISBN 978 - 7 - 100 - 10120 - 2

I. ①不… II. ①吴… 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 158241 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

**不做情绪的奴隶**

吴娟瑜 著

---

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

广西大华印刷有限公司印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 10120 - 2

---

2013 年 8 月第 1 版

开本 787×1092 1/16

2013 年 8 月广西第 1 次印刷 印张 13

定价:29.80 元

## 推荐序 1 敢于梦想，勇于实现

■ 薇薇夫人 畅销书作家

每次见到娟瑜，她的大眼睛总是闪闪发亮，充满了热情、愉悦，常想问她：“喂，你从来没有挫折或失望吗？”我们虽然结识了很多年，但因为给她给我的印象都是积极、快乐的，所以我想问她这句话。最近读了她的《不做情绪的奴隶》一书后记《我的情绪成长路》，才终于了解，她和所有的人一样也有情绪。不过通过与人的实际接触、沟通，再加上专业的素养，她不但懂得管理自己的情绪，也懂得协助别人管理情绪，可以说是一个高EQ（情商）的人。她的“情绪的河流”是轻松、喜悦、活泼的。她协助那些无法和情绪做好朋友的人，调顺他们沉郁、起伏、不安的情绪河流。

这条情绪河流对人的影响太大了，如果有一条波涛汹涌的河流在内心，纵然这人有高学历、高能力，他可能活得极不快乐，无法和人愉快相处，也不能享受工作的成就感。娟瑜在书中举出很多实例，那些被心里不痛快、惶恐、不安，怨恨等等情绪扰乱的人，事实上就是心中那条“河”在作怪。

工作、爱情、亲情往往是一般人最重视的，这本书中都用实例

加学理加经验，谈如何来情绪管理。让情绪的河平稳顺畅，让问题解决，让自己身心健康。当然情绪原点要找出来，因果关系是必然的，这可以提醒准备做父母和已经做父母的人，教育一个人还得包括教育他的情绪呢。

娟瑜的敢于梦想是很多女性羡慕的，但只是敢于梦想却不能勇于实现，就永远只是梦。而勇于实现的过程中，一定会碰到大量的情绪问题，相信娟瑜能让梦想成真，跟她懂得管理情绪有绝对的关系。

很高兴娟瑜出版了一本好书，应该又有很多人从她的书得到帮助的。

## 推荐序 2

# 找到生命的价值

■ 詹仁道 泰山企业集团总裁

常常听人家说：“某人经常晴时多云偶阵雨。”以前的人不知道情绪是什么，以天气的形态来表达一个人的情绪变化是他们唯一的答案。吴娟瑜老师以其多年的生活体悟及长时间投入成长团体、推动亲职教育的经验，更进一步地将情绪当成是一种学问来研究，把情绪当成是小婴儿般来呵护，吴老师可以说是将自己扮演成一位既细心又有耐性的专业心理辅导者，并且从情绪探索、找出情绪原点、工作情绪管理、恋爱情绪管理、亲子情绪管理等各种角度来抽丝剥茧，让情绪的阴影无所遁逃，最后达到一个身、心、灵整合的双赢局面。

经营企业 40 多年来，我一向重视人性化的企业管理，因为企业的企字是由“人”和“止”字结合而成，如果少了“人”，就成为“止”字，“止”就是停止的意思，所以人是企业最宝贵的资源，有了人的经营，企业才得以顺利的运作。因此，人与人之间的互动成了企业经营的重心，也是整体运作上较为费心的工作之一。尤其对所谓精灵时代的新新人类来说，已经不能再用以前的思考模式来了

解他们的想法，那么要用什么模式去和他们产生共识呢？我在拜读了《不做情绪的奴隶》之后，才真正如获至宝般地找到了答案。

娟瑜告诉我们，情绪要让它自由，鼓励大家要勇敢地把感觉说出来，而且在学习情绪管理的这条成长路上，如何将负向情绪导向正向情绪，并以别人的行为模式、情绪反应当作是一面镜子来映照到我们自己的人生，不要让偏见作怪，还要经常换个角度来看事情、看人，如果这样的话，凡事就能豁然开朗。如果我们愿意更进一步地从自我探索的途径去寻找情绪的奥秘，她建议我们必须放慢生命的韵律，让生命不再只被大脑掌控，而是加入丰富的感官知觉，这时候一个人的自我觉察力会更灵敏，自我调整的速度会更快，同时就能轻松地活在此时此刻里。

泰山文化基金会从早期的“父母成长班”、“照亮心灵系列讲座”、“与青少年谈心”、“爱，要告诉他”到“爱乡爱家讲座——开放的沟通系列”等一连串的活动，都是由担任本基金会的董事吴娟瑜老师全力指导，使得基金会的每一场活动都能在掌声中顺利举行，在此致以十二万分的谢意。正如同吴老师所说，“成长的路上就是这样，每多探索一步，就有机会找到下一步调整的方向。”你追求成长吗？《不做情绪的奴隶》是一本值得您品味的好书，愿我们每个人都能在生命的成长过程中找到生命的价值，最后祝福各位都有一个充满喜悦、善意的人生。

## 自序

每当我见到演讲会场挤满了听众，有的席地而坐，有的站在墙角边，有的站在门外的楼梯上……内心就非常激动，也终于明白了一件事——原来这么多年来，不论是在写作，还是在培训、演说的领域里奋斗，如果不是有这么多人热切地支持我，我是没有机会站在拥挤的演讲会场的。

在演讲会场上，有时我们大声欢笑，因为找到了共同成长的新契机；有时我们情不自禁地落泪，因为聆听了一位听众勇敢的告白；有时我们彼此拥抱，因为发现了在这世界上居然能找到心灵如此相通的人。这是多么难得呀！

这些年来，有一句重要的话一直陪伴着我成长，那就是“做对选择比努力更重要”。我心里明白努力的重要性，然而更重要的是如何做对选择。

在写作和讲演授课领域，我选择了三个方面来进行。

### 一、以家庭为重

我是一个随时根据家庭需要而调整脚步的人，我把自己的人生目标纳入家庭规划之中，所以，不论是我走上“巡回演说”的生涯路，还是我分段完成留学美国的学业，都是为了家人的幸福。如今回头来



看我的人生经历，我所付出的一切仍是值得的。

在这里我要谢谢我的先生和两个儿子，他们以我为荣，同时给了我最大的动力，使我勇往直前，走到了越来越没有后顾之忧的阶段。

## 二、以内化为重

听众的眼睛是雪亮的，读者的嗅觉也是敏锐的，所以，多年来，我不断地内省和观照自己，我也问自己：如何使自己所说的和所做的内外合一？

我深知身为公众人物，一句话或一个行动，都可能会影响许多人对自己、对家庭或对工作的看法。我如何让自己和别人更真诚地相处？我如何不带批判的眼睛去看待人、事、物？我如何坦白自己也有过跌倒再爬起来的心路历程？这些都成了我的人生功课。

## 三、以分享为重

自从我确立了以“把好的影响分享给更多的人”为终身奋斗目标之后，在好的影响方面，我持续地以看书、进修、请教别人、和国际友人相处来扩展自己的心胸与视野，而更重要的是如何把所学所会的，和读者、听众做直接的分享。老实说，如果不是平均每周有六场演讲，我所接收到的第一线的信息就不会这么丰富。

在1993年左右，当时台湾地区还没有爆发EQ热潮。然而在演讲现场，我已经听到不少听众问：“面对不喜欢的人，我该如何调整

情绪？”“孩子做错事时，我该如何控制自己的脾气？”后来在电台节目的现场，听众也有许多类似的询问，因此引发了我深入研究情绪管理的兴趣，我开始大量阅读相关书籍。

1994年，我赴美留学，同时也在某些报纸的相关版面写情绪管理专栏。在计划中，就是预备结合我的写作、演说、身心调整课程，和在美国读书时所学到的相关知识，写出一本读者真正需要的主题书。

同一个主题，却从不同的角度同时进行写作，这在我是首次的尝试。尽管后来台湾也出现了EQ热潮，但我仍然坚定自己的脚步，告诫自己千万不要卷入一窝蜂的行列。我的目标就是要写出一本专业又活泼，实例丰富，读者也不难自我观照的主题书。

如今，这本书终于完成，我很希望读者在阅读这本书的时候，和我一样，有和自己久别重逢的亲切感，也有更清楚自己情绪走向的惊喜。

全书分为七部分，包括情绪探索、找出情绪原点、工作情绪管理、恋爱情绪管理、亲子情绪管理、情绪管理的秘诀和我的情绪成长路。其中，“找出情绪原点”还包括了EQ作业，非常方便读者进行自我探索和自助成长。

我要好好谢谢每一位读者朋友对我的支持。无论你在世界的哪一个角落，很奇妙地，你我就这么心有灵犀一点通了，因为我相信我和我有相同的特点——在自我探索的成长之路上，渴望追求“更上一

层楼”的生活质量，同时渴望对自己的情绪能进行更好的管理。

另外，在此也要感谢所有提供给我案例的演讲现场的听众朋友和身心调整课程的学员，因为你们的信任和倾诉，增加了这本书的可读性。同时也感谢商务印书馆的谢源虹编辑，她非常用心地重新编排审核，又补充一些内容，让这本书更完整、更丰富。（书中极小部分的姓名是征求当事人同意，以本名出现的，其他大部分的人名，为了尊重当事人的隐私而未使用真实姓名。）

还要感谢我亲爱的妈妈林局女士。妈妈，谢谢您，这几年来，您终于领略了我的努力和成就。虽然您不擅长言辞表达，但是我已经深深感受到您以我为荣了。妈妈，我爱您！

总之，在成长路上，我们是不寂寞的，愿大家继续自我探索、继续自我成长，并互相勉励！

# 目 录

## 第一章 情绪探索

---

- |                   |      |
|-------------------|------|
| 一、情绪便秘            | / 2  |
| 二、生气——找出负面情绪的引爆点  | / 3  |
| 三、嫉妒——看不到自己的好     | / 4  |
| 四、担忧——放下忧心的“担子”   | / 5  |
| 五、沮丧——哪个想法被卡住了    | / 7  |
| 六、自责——把“应该”拿掉     | / 8  |
| 七、寂寞——学习和自己相处     | / 9  |
| 八、害羞——拿下灵魂深处的尺子   | / 10 |
| 九、冲突——如何找到心灵的平静   | / 12 |
| 十、觉察——自我成长的第一步    | / 13 |
| 十一、依赖——创造亲密而自由的关系 | / 14 |
| 十二、忽略——渴望被关注      | / 16 |
| 十三、恐惧——一种不安全感     | / 17 |
| 十四、失望——不能改变事实的遗憾  | / 19 |
| 十五、憎恨——宽恕是最好的解药   | / 20 |

## 第二章 找出情绪原点

---

- 一、为什么放不下 / 24
- 二、为什么想吵架 / 26
- 三、为什么容易紧张 / 29
- 四、为什么急躁 / 31
- 五、为什么担心分离 / 34
- 六、为什么易怒 / 37
- 七、为什么热心过度 / 40
- 八、为什么保持距离 / 42
- 九、为什么是工作狂 / 45
- 十、为什么亲子对立 / 48
- 十一、为什么讨好别人 / 51
- 十二、为什么泄气 / 54
- 十三、为什么怕黑 / 56

## 第三章 工作情绪管理

---

- 一、先向自己“讨爱” / 62
- 二、把感觉大声地说出来 / 64
- 三、认知自我治疗法 / 65
- 四、有安全感的自我揭露 / 67
- 五、清理情绪债务 / 69
- 六、情绪倒空 / 71
- 七、棒！水平思考 / 73

八、是谁不受欢迎	/ 75
九、有人喜欢受苦	/ 77
十、跨越自我疆界	/ 79
十一、不做受害者	/ 81
十二、放下完美主义	/ 83
十三、不让内在力量分裂	/ 85
十四、我不知道	/ 87
十五、身体的定格信号	/ 89
十六、身体是有记忆的	/ 90
十七、“孵梦”来调整情绪	/ 91
十八、慎选口头禅	/ 93
十九、一件物品，一种心境	/ 94
二十、情绪数字是指针	/ 96
二十一、人生是来享受的	/ 97

## 第四章 恋爱情绪管理

---

一、男人要开，女人要放	/ 100
二、致命的吸引力	/ 101
三、当对方来倾诉爱慕	/ 102
四、每天一个爱人	/ 104
五、恋爱性格三类型	/ 106
六、做对 20% 的距离管理	/ 107
七、要不要等他	/ 109
八、信任先于相爱	/ 110

九、争吵的微妙意义	/ 111
十、风筝情人	/ 113
十一、缺席的唯美恋人	/ 114
十二、当爱人有了爱人	/ 115
十三、当你决定离去	/ 116
十四、快乐分手七招式	/ 118
十五、选择继续爱他	/ 119
十六、再找一个新的恋人	/ 121
十七、你会怀念初恋情人吗	/ 122
十八、寄生之爱	/ 123
十九、1 加 1 等于多少	/ 125
二十、这是你要的爱吗	/ 126

## 第五章 亲子情绪管理

---

一、父母如何管理情绪	/ 130
二、如果孩子突然暴怒	/ 133
三、如果孩子把作业本扔给你	/ 134
四、如果孩子动作慢吞吞	/ 135
五、如果孩子迷上漫画	/ 137
六、如果孩子迷看电视	/ 138
七、如果孩子受不了挫折	/ 139
八、如果孩子之间有矛盾	/ 141
九、如果孩子容易忘东西	/ 142
十、如果孩子没有耐压力	/ 143

十一、如果孩子不懂得生涯规划	/ 145
十二、如果孩子缺乏信心	/ 146
十三、如果孩子在学校里做买卖	/ 147
十四、如果孩子害怕尝试	/ 148
十五、如果孩子气焰很高	/ 149
十六、如果孩子要求代做功课	/ 151

## 第六章 情绪管理的秘诀

---

一、积极转念法	/ 154
二、情境演练法	/ 155
三、创造回馈法	/ 158
四、双赢策略法	/ 160
五、自律训练法	/ 163
六、情绪链调整法	/ 165
七、冥想宽恕法	/ 167
八、空椅子治疗法	/ 170
九、团体咨询法	/ 172
十、自我管理法	/ 174

## 后记

---

我的情绪成长路	/ 177
---------	-------



## 第一章 情绪探索

---

为什么有些人有“情绪便秘”的现象呢？美国著名外科医师希格尔曾表示，一个人如果无法表达出内心的冲突，生命机能将受到影响。所以我们必须设法打开心灵和身体的沟通渠道，将正面情绪的信息送进心里和体内。

---