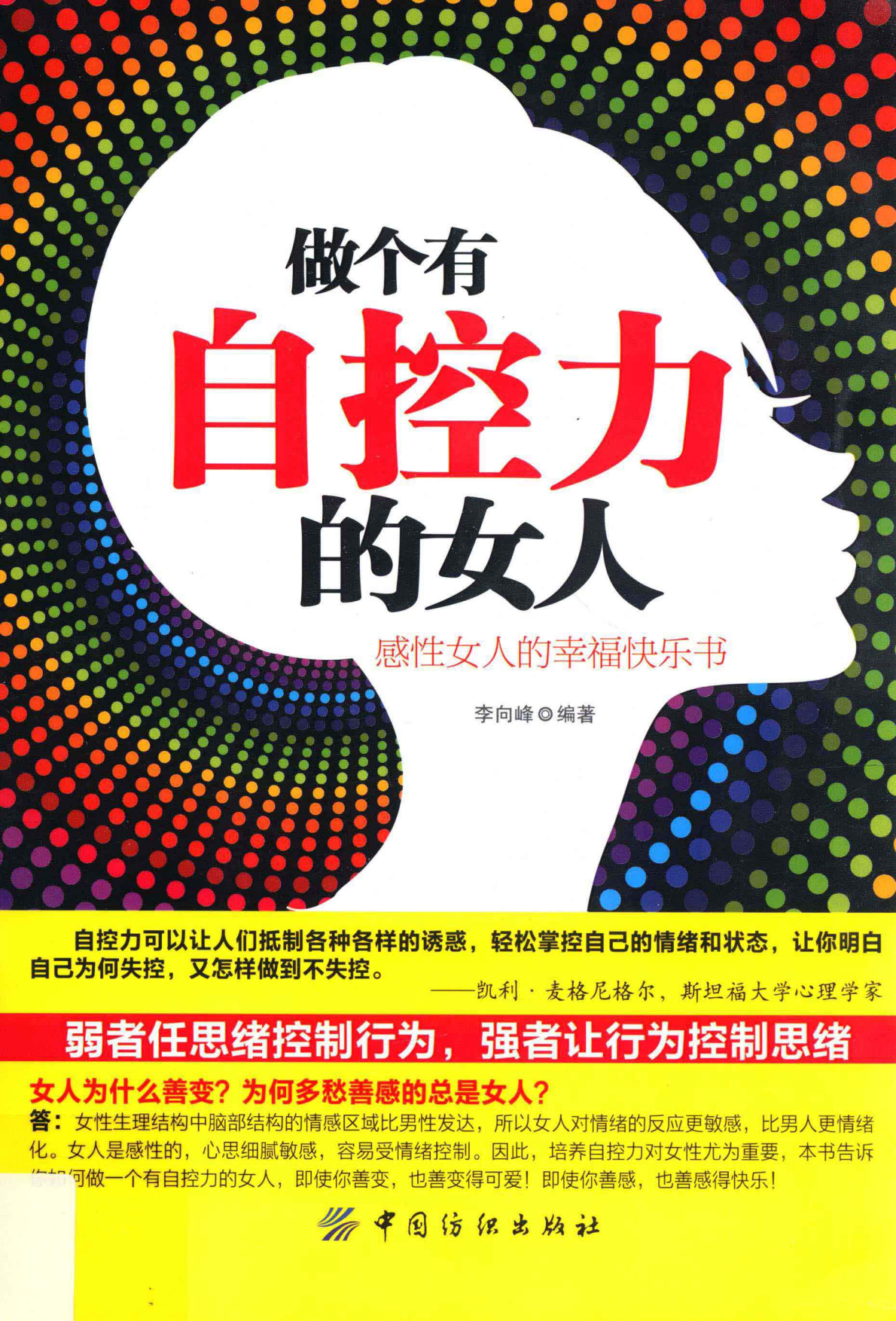




做个有 自控力 的女人

感性女人的幸福快乐书

李向峰◎编著

自控力可以让人们抵制各种各样的诱惑，轻松掌控自己的情绪和状态，让你明白自己为何失控，又怎样做到不失控。

——凯利·麦格尼格尔，斯坦福大学心理学家

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪

女人为什么善变？为何多愁善感的总是女人？

答：女性生理结构中脑部结构的情感区域比男性发达，所以女人对情绪的反应更敏感，比男人更情绪化。女人是感性的，心思细腻敏感，容易受情绪控制。因此，培养自控力对女性尤为重要，本书告诉你如何做一个有自控力的女人，即使你善变，也善变得可爱！即使你善感，也善感得快乐！

 中国纺织出版社



做个有 自控力 的女人

感性女人的幸福快乐书

李向峰◎编著

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪

 中国纺织出版社

内 容 提 要

情绪的好坏关系到女人的身体健康、生活质量和职业发展,好的情绪是女人身心愉悦的根本,是关乎女人幸福的大事。那么,如何才能保持好的情绪呢?这就要求我们要增强自控力。自控力可以让人们抵制各种各样的诱惑,轻松掌握自己的情绪和状态。当你具备较强的自控力时,你便知道如何缩小痛苦,放大快乐,如何处理人生中的负面情绪,做到不抱怨、不生气,用“自控力”打开通往幸福的大门。

图书在版编目(CIP)数据

做个有自控力的女人/李向峰编著. —北京:中国
纺织出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5064-9616-2

I. ①做… II. ①李… III. ①女性—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 050662 号

策划编辑: 庠 科 责任编辑: 胡 蓉

特约编辑: 张烛微 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

北京同文印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 207 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



极具激励效应的畅销书作家奥格·曼狄诺在《世界上最伟大的推销员》中曾写道：

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，以使每天都卓有成效呢？

除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。

今天我要学会控制情绪。

我怎样才能控制情绪，让每天充满幸福和欢乐？

我要学会这个千古秘诀：

弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。

今天我要学会控制情绪。

我从此领悟了人类情绪变化的奥秘。

对于自己千变万化的个性，我不再听之任之。

我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

无数的事实证明：谁掌控了情绪，谁就掌握了自己的命运，谁就能踏上一条成功、幸福的捷径！对于这种观点，一位诗人也写过类似的文字：“如果你脾气很坏，就会遭遇失败；如果你心情愉快，就会健康常在；如果你心境开朗，眼前就是一片明亮；如果你非常知足，就会感到无限幸福；如果你不计较名利，就会感到一切如意……”

可见，“情绪”和“幸福”，这两个看似无关的字眼，实际上却有着千丝万缕的联系。情绪和幸福两者相辅相成，积极健康的情绪是生活幸福的前提，而幸福生活又相对影响着一个人的健康情绪。所以，你如果想要追求幸福的生活，那么就必须先拥有积极健康的情绪。而健康的情绪并不是想要拥有就能拥有的，这需要你有掌控情绪的能力，也就是本书所讲的“自控力”。

所谓“自控力”，即自我控制，指对一个人自身的冲动、感情、欲望等施加的控制能力。自控力是一个人成熟度的体现，没有自控力，就没有好的习惯。没有好的习惯，就没有好的人生。最有力量的人是那些能掌握自己的人，缺乏自控力却在妄谈成功或者幸福，就如同盲人在谈论颜色。

俗话说，女人是感性的，感性的人更容易受到情绪的影响。所以，女人要想让自己变得更快乐，更幸福，就需要懂得如何掌控自己的情绪，做一个有自控力的女人。只有懂得如何自控，才能不失控，从而提高自己的幸福指数。

本书系统地介绍了情绪自控的相关知识，深刻地阐述了正确的情绪理念，告诉女人如何在日常生活与工作中科学地掌控情绪。本书理念新颖，语言简洁，案例生动，方法实用，是一本适合女性阅读的具有实用性的心灵励志读本。

衷心希望通过阅读本书，每位女性读者都能从中汲取充足的养分，做一个有自控力的幸福女人！

编著者

2013年5月

第一章 自控力越强的女人越幸福



- 了解自己的情绪特点，做到对症下药 / 2
- 情绪化行为是女人幸福的杀手 / 4
- 懂得情绪转向，做自己情绪的调节师 / 6
- 别被善变的情绪所左右 / 10
- 做情绪的主人，而不是奴隶 / 14
- 积极占据情绪的上风 / 17
- 心是决定情绪的主人 / 20
- 理性多一点，感性少一点 / 23
- 保持良好的心态，向幸福出发 / 25
- 不要被坏心情左右 / 28
- 把自己放在好心情中 / 31

第二章 别输在失控的情绪上



- 愤怒只会炸毁自己的幸福 / 36
- 克制愤怒，请给心一道泄洪渠 / 39
- 压制怒火，做不随意发脾气的女人 / 41
- 不在气头上说话或行动 / 44
- 女人要学会驾驭愤怒情绪 / 47
- 女人千万不能做“火药桶” / 50
- 平息怒气，学会宽容 / 53
- 适时转移愤怒之火 / 55
- 盛怒之下不做决定 / 57

第三章 幸福就是缩小痛苦，放大快乐



- 笑能战胜挫折，增强勇气 / 62
- 幸福生活就在一念之间 / 65
- 掌控情绪，笑对生活 / 67
- 苦中作乐，走向幸福 / 70
- 缩小痛苦，放大快乐 / 73
- 笑口常开，有益于身心健康 / 75
- 苦而不悲，人生才会更从容 / 77
- 用快乐的心活出幸福的人生 / 79
- 不逃避现实，享受过程中的快乐 / 82

第四章 人生承载不起太多的“负能量”



- 别为小事抓狂，生活才更有滋味 / 86
- 决定快乐的不是环境而是心境 / 89
- 欲望放不下，烦恼就挥不去 / 91
- 常困扰你的不是巨大的挑战，而是一些琐碎的事 / 93
- 扫除心灵的垃圾，快乐才会留在身边 / 95
- “减负”，让心情更美好 / 98
- 看开看淡，就不会被坏情绪所困扰 / 100
- 快乐不是拥有的多，而是计较的少 / 103
- 做事不要斤斤计较 / 105
- 请将烦忧彻底埋葬 / 108
- 烦恼不是人生的主旋律 / 110
- 为小事烦恼不值得 / 112

第五章 压力来临，你该怎么办



- 抛弃重负，做个聪明的女人 / 116
- 面对压力，要勇敢微笑 / 118
- 拥有一颗坚强的心 / 120
- 减轻压力，女人才能快乐起来 / 123
- 放松情绪，学会自我减压 / 125
- 放慢脚步才会看到沿途的风景 / 128
- 别让压力侵蚀你的健康 / 130
- 旅行，从压力下解脱自己 / 132
- 找到适合自己的解压方式 / 134
- 把压力转化为动力 / 136

第六章 工作可以很快乐



- 职场不需要情绪化 / 140
- 别让抱怨的情绪疲惫了心灵 / 143
- 别让工作成为一件苦差事 / 146
- 厌职情绪不可有 / 148
- 远离职业恐惧症 / 151
- 简单而快乐地工作 / 153
- 接受批评时不要情绪化 / 155
- 别让是非惹上身 / 158
- 冷静处理职场不公平现象 / 160
- 不要对别人产生怨恨之心 / 162

第七章 控制善变的情绪，别做多愁善感的女人



不要被男人左右自己的情绪 / 166

女人的烦恼来自自己 / 168

整理情绪，把烦恼留在门外 / 171

女人不要做家庭“怨妇” / 174

别把冷漠和烦恼带回家 / 176

理解与宽容是婚姻幸福的保障 / 179

不过多干涉男人是智慧之举 / 182

聪明女人最懂得让步与磨合 / 185

不计较才能拥有幸福 / 188

与男人吵架要懂得分寸 / 193

第八章 学会自控，让负面情绪见鬼去吧



远离嫉妒，做快乐女人 / 198

摆脱恐惧，战胜困扰 / 201

消极情绪，请走开 / 204

冲动是魔鬼，要严加掌控 / 207

怎样克服悲观的情绪 / 210

赶走内心的忧虑 / 213

释放焦虑，生活会更美好 / 217

高声尖叫，释放坏情绪 / 220

赶走沮丧，做幸福女人 / 222

浮躁会让女人失去目标 / 225

要把负面情绪宣泄出来 / 228

定期把坏情绪排掉 / 230

第九章 平凡的生活更需要有定力



保持淡定，放下悲伤 / 234

淡定度日，每天都是好日子 / 237

做好“忍”的功夫 / 239

面对流言飞语要淡然处之 / 242

人生得意要淡然 / 246

平凡的日子也能品出生活的滋味 / 249

淡泊名利，减负前行 / 252

放下错误的坚持，给心灵松松绑 / 255

参考文献 / 260



第一章

自控力越强的女人越幸福





了解自己的情绪特点，做到对症下药



不同的情绪特点对女人行为的影响是巨大的，积极的情绪有助于女人获得成功和幸福，消极的情绪会使女人远离成功，远离幸福。

每个女人都有自己的情绪特点，它是影响女人生活质量的一个重要因素，也是衡量女人幸福不幸福的一个标准。有人说：“我们要换双眼睛看情绪，情绪是我们生命不可分割的一部分，同时情绪从来都不是问题。”每个人拥有一种什么情绪，相对应的就是哪一种人生模式。我们将人生模式分为两种，一种是幸福人生模式，一种是悲惨人生模式，前者往往指一个人持有一种乐观的心态，后者往往指一个人持有一种抱怨、消极的心态。

因此，我们应该先了解自己的情绪特点，如此才能学会掌握它、驾驭它，才能赢得人生的幸福。人的情绪特点会时时处处体现出来，始终陪伴我们左右，是我们的朋友也是我们的对手。那么，什么是情绪？它又有什么特点呢？

情绪，简单说是指身体对行为成功的可能性乃至必然性，在生理反应上的评价和体验，包括喜、怒、哀、乐等多种。

人的情绪有三方面的特点：它会因环境而改变，具有情景性；它会不断地变化，具有不稳定性；它还会在短时间内变幻，具有短暂性。

知道了情绪的特点，我们才能够有意识地体会它的这些变化。



例如，在参加一个盛大的庆祝会时，我们很快就会被现场热烈而火爆的欢愉气氛所感染，情绪会不知不觉地高涨起来，使自己兴奋地融入欢庆的氛围之中。相反，当我们听到某个不幸的消息时，情绪也会立刻低落下来。我们还会体验到，无论是愉快的情绪还是抑郁的心境，都不会很长时间地控制和影响我们的心情，因为情绪具有不稳定性，而且是相对短暂的。这时候，我们就可以主动地排遣不利的因素，让自己的情绪变得阳光起来。

人的情绪是多变的，但对于一个女人来说，情绪又具有个性特点。生活中我们常能看到这样的情况：一群同样年龄、同样学历、同样职业的年轻女性，她们对待学习、工作、生活的态度是截然不同的。

在她们当中，有一种人乐观向上，朝气蓬勃，做什么事情都积极主动，从不懈怠，这就是积极情绪带给她们的正面影响。而另一种人则完全不同，她们遇事犹豫不决，经常愁眉不展，看问题总是往悲观方面想，结果自然也是负面的。这两种人的不同表现反映了她们不同的情绪特点。不同的情绪特点对女人行为的影响是巨大的，积极的情绪有助于女人获得成功和幸福，消极的情绪会使女人远离成功，远离幸福。

如果希望情绪帮助我们获得幸福和成功，就应该认真地审视一下自己的情绪特点，看看它是积极的、正面的，还是消极的、负面的。如果我们的情绪趋向正面乐观，就可以继续发扬光大，让它成为我们前进道路上的有力助推器。如果自己是一位情绪悲观的女人，可要注意了，别以为情绪不好是可有可无的小事情，它产生的负面效果可能会影响我们的一生。

知道自己的情绪特点后，我们就可以对症下药、掌控情绪了。该发扬的发扬，该摒弃的摒弃，不断修正、调整自己的情绪，让它成为我们幸福生活的助推剂，帮助我们走向美好而甜蜜的未来！





情绪化行为是女人幸福的杀手



一时的情绪化，常常是女人自身幸福的杀手。情绪化行为会成为个人心理发展的障碍，使人变得缺乏理智、不成熟，甚至成为后果不堪设想的行为的起端。

目前，有许多女人错误地将不被世俗接纳的行为、举止、言行划定在“有个性”的范畴，她们甚至认为随意对别人发脾气是有个性、有魄力的表现，其实，这种观点违背了常理。女人是不能没有脾气、太随和，但这并不等于可以任性到随意发脾气。也许发脾气时自己确实可以逞一时之快，但后果却远远不会是逞一时之快那么简单。没有人愿意做别人的出气筒，包括我们最亲的人，而他们都是能够给我们幸福的人。如果我们经常无理取闹，任意任性，只会离我们的幸福越来越远。

一个周末的傍晚，凯勒在后阳台上整理白天拿出来暴晒的旧书，正巧看见与他相隔一条防火巷的邻居在阳台上洗碗。

邻居动作十分利落，水声与碗盘声铿锵作响，像在发泄她内心深处的不平与埋怨。

这时候，她丈夫竟从客厅端来一杯热茶，双手捧到她面前。

这感人的画面，差点叫凯勒落泪。

为了不惊扰他们，凯勒轻手轻脚地收起书本往屋里走。正要转身



时，听到那天生不幸福的女人回赠那同样不幸福的男人：“别在这里假好心啦！”

丈夫低着头又把那杯茶端回屋里。

凯勒想，那杯热茶一定在瞬间冷却了，就像他的心一样。

继续在洗碗的邻居，还是边洗边抱怨：“端茶来给我喝？少惹我生气就行了。我真是苦命啊！早知道结婚要这样做牛做马，不如出家算了。”

也许她需要的不是一杯热茶，而是有人来分担她的家务。但是，在丈夫对她献殷勤的时候，实在没有必要把坏情绪发泄到对方身上。

一时的情绪化，常常是女人自身幸福的杀手。情绪化行为会成为个人心理发展的障碍，使人变得缺乏理智、不成熟，甚至成为后果不堪设想行为的起端。

对于群体来说，过多的情绪化行为，会妨碍人与人之间的融洽与和睦。对于社会来说，当人的情绪化行为成为一种倾向时，就比较难于为社会控制，甚至成为某个社会事件的起因，给社会造成重大的损失。所以，每个人都应该学会淡化甚至消除自己的情绪化行为。

1. 要承认自己情绪的弱点

每个女人的情绪都有其弱点，一定要认识自己的情绪，不能回避，装作视而不见。

比如，有的女人容易冲动，而且一冲动就控制不住自己。怎么办？就要承认自己有这个毛病，在承认的基础上，再认真分析自己好冲动的原因，然后再找一些方法去克服。这样做可以随时提醒自己：不可放纵自己！

2. 要控制自己的欲望

女人的情绪化行为，大都是因为自己的欲望、需要得不到满足而产生的。

当一个女人的功利行为不能满足其需要时，行为就变得简单、浅显，就会产生短视、剧烈的反应，产生情绪化行为就不足为怪了。因



此，要降低过高的期望，摆正“索取与奉献、获得与付出”的关系，才可能防止盲动的情绪化行为。

3. 要学会正确认识、对待社会上存在的各种矛盾

要学会全面观察问题，多看主流，多看光明的一面，多看积极的一面，这样能使自己发现生存的意义和价值，使自己乐观一点，会使自己增加克服困难的勇气，增加希望和信心，即使遇到重大挫折也不会气馁，不会打退堂鼓。

4. 要学会正确释放、宣泄自己的消极情绪

一般来说，当人处于困境、逆境时容易产生不良情绪，而且当这种不良情绪不能释放、长期压抑时，就容易产生情绪化行为。懂得在必要的时候将消极情绪适时地释放、宣泄，比如，找朋友谈心，找一些有趣的事情做，从中去寻找自己的精神安慰和精神寄托。

当我们能够做到这些时，就会使自己更加成熟、稳重，让自己更具人格魅力，如此，幸福、快乐就会充满我们的周围。

懂得情绪转向，做自己情绪的调节师



生活中的波折不可避免，一味生气也毫无益处，不妨换一个角度思考问题，把情绪转个方向，学会自我调节，做个情绪调节师，那么一切都会变得不同。

天气影响我们的心情，成败影响我们的心情，甚至一些还没有发生



的事也会影响我们的心情。生活中的波折不可避免，一味生气也毫无益处，不妨换一个角度思考问题，把情绪转个方向，学会自我调节，做个情绪调节师，那么一切都会变得不同。

聪明的女人会接受已有的事实，当她们感到沮丧、生气或紧张时，她们不但没有因为感觉不好而对抗这些情绪或感到恐慌，反而会平静地接纳这些情绪，知道这些终会过去。这种做法让她们可以温和而优雅地摆脱负面情绪，进入心灵的正面状态。

张女士到商店买衣服，发生了一件很不愉快的事情。买完衣服离开商店后不久，她便发现找回的钱中有一张50元的钱是假币。张女士一时气极就怒气冲冲地跑回商店，将钱扔在柜台上，结果引起了一场争执，钱也没有换成。

回到家后，张女士还是很生气。不过后来又一想，尽管钱是假的，但自己当时为什么没有仔细检查呢？这就是自己的不对了。既然是自己不对，那何必还自己生自己的气呢？如果自己当时能平静下来，和气地解释，可能事情会完全不一样，事情的结果或许会好一点。现在这样不是既让大家生气又达不到自己的目的吗？这样鲁莽冲动地生气真是不值得。

经过对自己的一番开解，张女士的心情竟然没那么糟了。原来，换个角度想问题，事情对自己情绪的影响就会截然不同。

事情都有很多面，就看我们有没有发现，换个角度想想，结果往往就不是原来的样子了。当我们习惯于按自己以往的价值取向和思维方式思考时，就会不可避免地陷入阻止我们前进的偏见中。所以明智的女人不会去抱怨生活怎样对待自己，而是会思考，自己这种对待生活的方式究竟对不对。就像悲观失望者会把挫折看成绊脚石，而乐观上进的人却会把挫折当成垫脚石一样，思考方式的不同会导致最终结果的不同。当

