



工作能力简单讲系列

高春燕 编著

弗兰克 插图

工作情绪力

简单讲



画中话 话述工作那点事儿

话中画 画析职场各种理儿



教你**方法**，给你**技巧**

每天**1**小节，每节**10**分钟，活学又活用



中国电力出版社

CHINA ELECTRIC POWER PRESS



高春燕 编著
弗兰克 插图

工作情绪力

简单讲



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书以职场人士必须面对的情绪为立足点，以寓意深远的哲理画为切入点，通过情绪大吐槽、情绪信号灯、情绪放大镜、情绪掌控术、情绪大翻身五个关键部分，全面深刻地剖析了职场人士所遇到的情绪问题的方方面面，让读者通过阅读本书可以迅速觉察情绪，正确了解情绪，最终掌控情绪。

本书不仅适合企业员工阅读，也适合即将走上工作岗位的准职场人使用，还适宜作为企事业单位员工的培训用书。

图书在版编目（CIP）数据

工作情绪力简单讲 / 高春燕编著. —北京：中国电力出版社，2013.8

（工作能力简单讲系列）

ISBN 978-7-5123-4450-1

I. ①工… II. ①高… 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098261号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：李耀东

责任校对：李楠 责任印制：邹树群

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2013年8月第1版·2013年8月北京第1次印刷

787mm×1092mm 16开本·13印张·263千字

定价：32.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

方法不够给力，只得天天加班；没有贵人提点，难免暗自辛酸；团队不能配合，真是烦上加烦；工作分身乏术，更无时间充电……

身为职场人，你有过上面的这些困扰吗？面对一堆的工作难题，你是“压力哥”，还是“牢骚妹”？

拒绝说教，不要晦涩！“工作能力简单讲”系列图书，教你方法，给你技巧，只要每天一小节，每节十分钟，活学加活用，就能让你彻底实现简单工作、轻松工作、快乐工作！

“工作能力简单讲”系列图书不只是画“画”，更是在画“话”。本系列图书具有如下特点。

1. 深刻，工作这事儿有门道

认识工作要直截了当，形象生动；思考工作要条分缕析，层层深入。本系列图书将简单和深刻完美地融合在一起，深入浅出，让大家在会心一笑中消除工作疲劳，在心领神会后提升工作技巧。

2. 直观，工作这事儿不深奥

工作的道理又多又杂，越学越多，如何一一掌握？本系列图书通过一幅幅简单却又深刻、严谨却又活泼的哲理画，将学校学不到、前辈不愿教、自己又参不透的工作哲理放至眼前，触手可得。

3. 有趣，工作这事儿不枯燥

会工作也要快乐工作。本系列图书在阐释工作真理的过程中，借助最简单的线条，运用最真实的故事，上演一幕幕职场剧，让大家在喜乐交织、忧愁交汇的“剧情”中反观自己的职场，反思自己的工作。

4. 务实，工作这事儿有技巧

教条主义讨人嫌，举一反三是关键。本系列图书的精华之处就在于针对每一个职场中的问题和困惑，都给出了具体的指导方法及实践技巧。全书不仅好看，还好学，更好用，让大家不仅爱看，还爱学，更爱用！

“工作能力简单讲”系列从沟通、人际、执行、情绪、技巧五个方面多角度分析了工作的核心要素，包括《工作技巧力简单讲》、《工作执行力简单讲》、

《工作沟通力简单讲》、《工作交际力简单讲》和《工作情绪力简单讲》。

《工作情绪力简单讲》一书，以职场人士必须面对的情绪为立足点，以寓意深远的哲理画为切入点，通过情绪大吐槽、情绪信号灯、情绪放大镜、情绪掌控术、情绪大翻身五个关键部分，全面深刻地剖析了职场人士所遇到的情绪问题的方方面面。让读者通过阅读本书可以迅速觉察情绪，正确了解情绪，最终掌控情绪。

在本书编写的过程中，孙立宏、刘井学、程富建、刘伟、杨彩负责资料的搜集和整理，王玉凤、廖应涵、王建霞、任玉珍、李苏洋、董芳芳负责图表和插图的设计，姜娣、王海燕、朱兴美对本书的设计思路和体系给出了具体修改意见，毕春月、王涛、蔚星星、聂俊珍、肖杨审阅了部分内容，在此一并表示感谢。

衷心希望得到读者的热心反馈，我们将会沿着与读者共享、共乐、共进步的方向不断前进，不断提高。

前言

第1章 人人都有情绪

- 1.1 情绪是什么，谁做主 / 2
- 1.2 情绪如细菌，可致病 / 6
- 1.3 情绪如鸦片，会上瘾 / 10
- 1.4 情绪如病毒，能传染 / 14
- 1.5 情绪如潮汐，有周期 / 18
- 1.6 情绪如菜单，可选择 / 22

第2章 我们可以不愤怒

- 2.1 愤怒本身不邪恶 / 28
- 2.2 发火只会更恼火 / 32
- 2.3 别伤害你的队友 / 36
- 2.4 不要压抑要转移 / 40
- 2.5 爱和宽恕是良方 / 44

第3章 你比想象中的更勇敢

- 3.1 品味孤独不寂寞 / 50
- 3.2 享受交际大舞台 / 54
- 3.3 责任非洪水猛兽 / 58
- 3.4 不要自己吓自己 / 62
- 3.5 以毒攻毒别逃避 / 66

第4章 别让厌恶情绪害了你

- 4.1 生活不仅仅是生存 / 72
- 4.2 工作不只是为了糊口 / 76
- 4.3 老板不是你的敌人 / 80
- 4.4 同行未必都是冤家 / 84
- 4.5 上帝也并不难伺候 / 88

第5章 切勿陷入焦虑症

- 5.1 截止日不是末日 / 94
- 5.2 开心职场需经营 / 98
- 5.3 欢欢喜喜过大年 / 102
- 5.4 大龄焦虑别困扰 / 106
- 5.5 考试就是复习课 / 110

第6章 乐观的人生不绝境

- 6.1 吃苦其实就是进补 / 116
- 6.2 失败是暂时不成功 / 120
- 6.3 失去是一次好机会 / 124
- 6.4 感谢落井下石的人 / 128
- 6.5 多点自嘲少点自责 / 132

第7章 自信的人生最美丽

- 7.1 因为可爱而美丽 / 138
- 7.2 麻雀也能变凤凰 / 142
- 7.3 做最富有的贫民 / 146
- 7.4 你不是弱势群体 / 150
- 7.5 对话另一个自己 / 154

第8章 每天热情多一点

- 8.1 百无聊赖万事空 / 160
- 8.2 用热情点亮希望 / 164
- 8.3 激活职场“橡皮人” / 168
- 8.4 咸鱼翻身跃龙门 / 172

第9章 快乐像花儿一样

- 9.1 举杯消愁愁更愁 / 178
- 9.2 快乐都是自找的 / 182
- 9.3 命好不如心态好 / 186
- 9.4 知足者才能长乐 / 190
- 9.5 换个角度看世界 / 194

第1章

人人都有情绪

1.1 情绪是什么，谁做主



——情绪是神灯，我是阿拉丁。



哲理画话哲理

人之于情绪，就像画中的阿拉丁和神灯一样。阿拉丁作为主人，可以控制神灯。同样，人也是自己情绪的主人，能够控制情绪。



情绪大吐槽

昨天又发脾气了，我怀疑更年期提前到了，一点儿小事就失控，怎么办？



我最近陷入无名的烦恼之中，工作一团糟，我也不知道怎么办。



我最近老是提不起神，不想工作。我好像得忧郁症了。怎么办呢？





情绪信号灯

情绪是心理和生理的一种综合状态，情绪的构成主要包括三个部分，如图1-1所示。

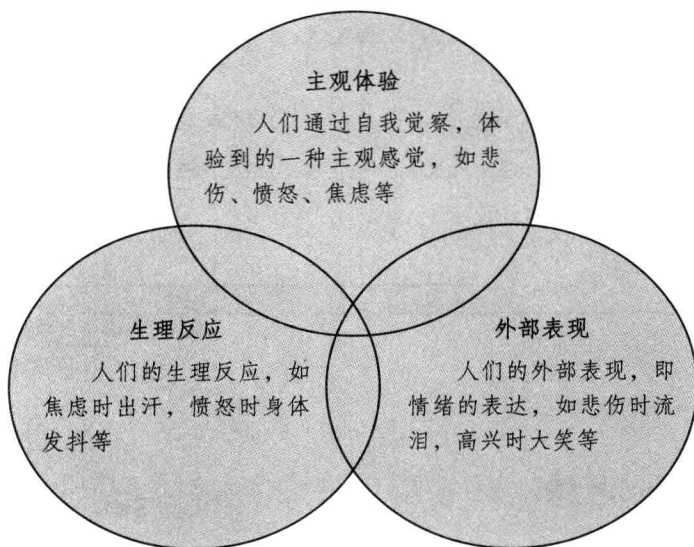


图1-1 情绪的构成



情绪放大镜

情绪是人们对于外界刺激所产生的反应，是一种本能，并不是后天习得的。情绪在人类发展过程中发挥着很重要的功能，情绪的功能如图1-2所示。

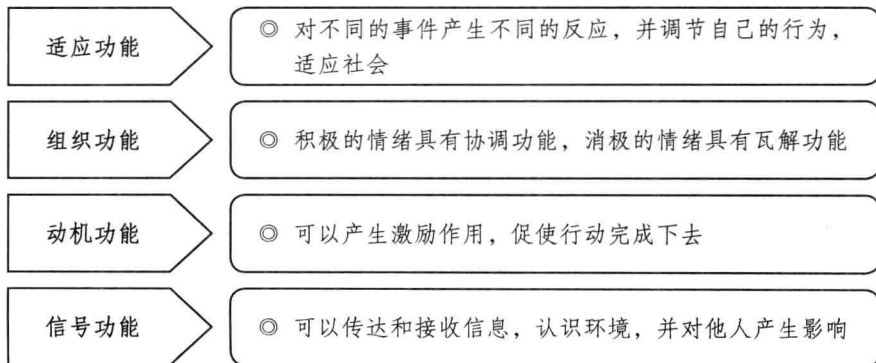


图1-2 情绪的功能



情绪掌控术

强烈或过于频繁的负面情绪会影响人们的身心健康，进而损及日常交往。因此，人们需要及时对负面情绪进行调节。图1-3列出了调节情绪的方法。

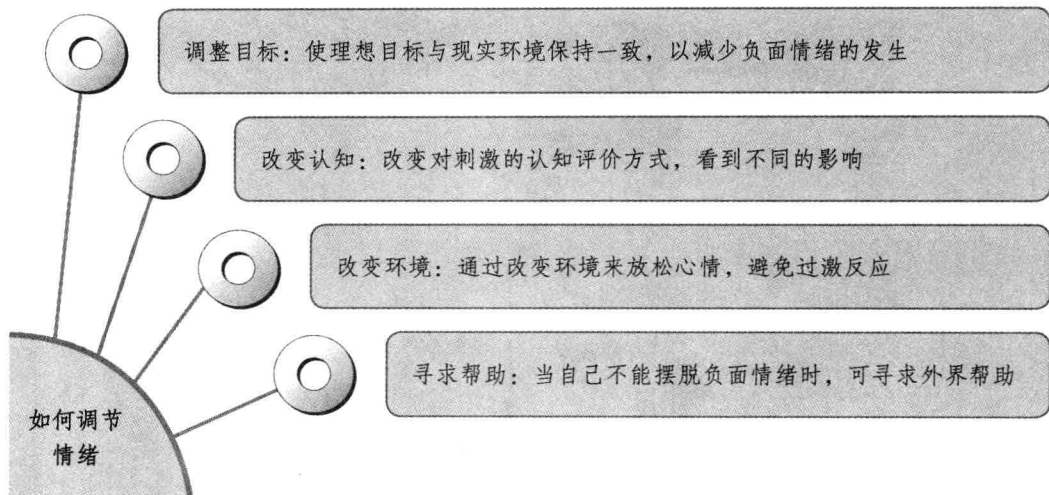
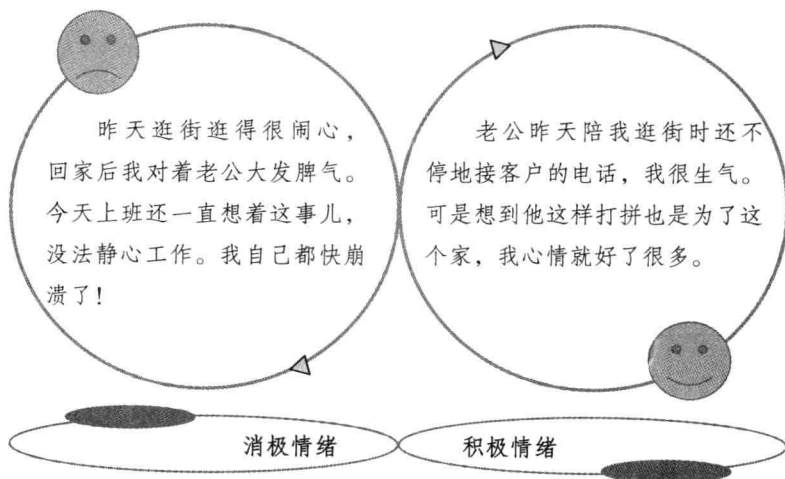


图1-3 调节情绪的方法



情绪大翻身



1.2 情绪如细菌，可致病



——心病成疾，
则身病难愈



哲理画话哲理

画中体弱多病的林黛玉一边扛着花锄葬花，一边暗自神伤，咳血不止。所谓病由心生，如果心病不除，则身病难愈！



情绪大吐槽

我最近经常头疼，医生说是由情绪引起的，不建议吃药，怎么办呢？



我最近茶饭不思，彻夜难眠，导致工作频频出错。我觉得身体吃不消了，怎么办？



医生说我的肠胃不好也是由情绪引起的，太夸张了吧？真是这样吗？





情绪信号灯

现代医学研究发现，76%的疾病是由情绪引起的。在这里主要列举几种常见的情绪病，如图1-4所示。

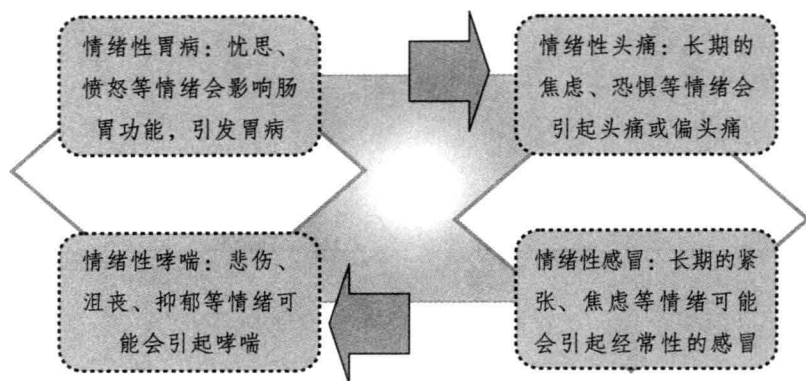


图1-4 常见的情绪病



情绪放大镜

中医认为，情绪过于强烈或持续时间过长都可以致病。中医中的情绪致病如图1-5所示。

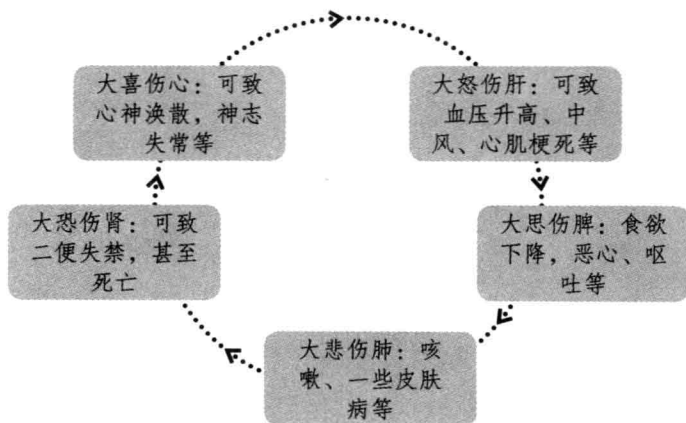


图1-5 中医中的情绪致病



情绪掌控术

既然情绪可能引发疾病，那么就需要进行适当调控。中医关于情绪调控也有一定的方法，如图1-6所示。

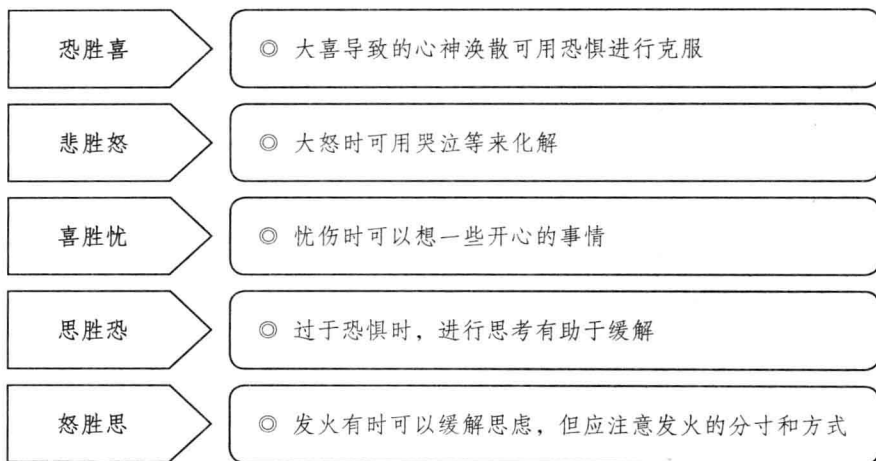


图1-6 中医的情绪调控法



情绪大翻身

