

女人， 别被情绪控制

苏静安 / 著



这不只是一本书，
还是送给浮躁、空虚、寂寞、迷失的你
最温暖的礼物

情绪操控的不仅是你的心，更是你的命运！

中南出版传媒集团
湖南人民出版社



女人， 别被情绪控制

苏静安 / 著



中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人, 别被情绪控制 / 苏静安著. -- 长沙: 湖南人民出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5438-8905-7

I. ①女… II. ①苏… 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(2012)第262607号

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社

(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 长沙福盛彩色印刷有限公司 (0731) 82340390

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 177000

印 张: 15

出版时间: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘 丹 张 慧

封面设计: 长沙弘凯文化传播有限公司

美术编辑: 陈 珊

ISBN 978-7-5438-8905-7

定 价: 29.80元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



前言

当下，“她”时代正向我们大步走来。在政治、经济、文化等各个领域，女人开始真正地撑起半边天，但是伴随着女人地位的升高，女人的生活节奏开始加快，压力也无处不在……这些都导致了女人的情绪波动变得频繁。在重压之下，女人的坏情绪开始不分时间地点人物事件，突然而至。

当女人前一秒钟还镇定自如，后一秒钟就开始用手指抓起一缕头发，舞弄起来，脸色转换，神情索然。不需讶异，这是她们在控制着自己的情绪，不想发作。

当女人用手抓着自己的头发或者玩弄衣角的时候，表明她感到无所适从或者遇到困难无法解决。不需困扰，这是女人情绪化的表现。

当女人在看电视时，跟着剧情的发展，一会儿“咯咯”笑起来，一会儿又会因感叹剧中人物不幸命运而伤心落泪，不必奇怪，这一系列匪夷所思的变化也是女人的情绪化在搞鬼。

女人是感性的动物，其一大特色就是情绪化。有人说，女人的情绪化表现犹如天气一样，有时候是晴空万里，彩云朵朵；有时候是阴霾一片，乌云密布，接着便会急转直下，电闪雷鸣，狂风暴雨。可是没过多久，彩虹出现，又恢复了晴朗。

女人情绪如此多变，并不代表无法控制。就如一位名人说过的一样：“我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自



己的情绪。”所以，情绪是可以人为控制的。

情绪是习惯形成的基础，是心态的表现形式。一个女人是否快乐、健康，能否成功，与情绪好坏的关系十分密切。有一位哲学家曾说：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”确实，我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇。在我们生活中，使我们事倍功半的常是一些因情绪错乱而造成的芝麻小事。无数的事实均证实了这样一个道理：一个人的情绪状态，往往很大程度上决定着这个人某一阶段的人生走向。好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪就有可能在不经意间让我们败走麦城。

女人的情绪经常在不不经意间就会表现出来，很多时候她们并没感觉到，但是会让周围的人很难堪。因此，有人将女人的情绪化比喻成双刃剑，伤害了别人的同时，也将自己辛苦织起的人脉网戳得千疮百孔。确实，当女人陷入情绪化中时，往往一个眼神、一句话、一个不经意的小动作，都有可能无意中对她造成伤害。如果不能很好地把握和管理自己的情绪，女人的一生就极有可能被情绪所困扰、所左右，那么她的人生航船便很有可能驶入浅滩，从而失去发展的机会。如果一个女人一生保持良好的情绪，她的人生之路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值也会越来越大。

英国哲学家斯宾塞说：“生命的潮汐因快乐而升，因痛苦而降。”情绪的波动对女人的一生是如此的重要，因此，一个聪明的女人要懂得控制自己的情绪，学着用一种平和的心态去对待生活中的拥有与失去，凡事看得淡一点，知足常乐，会让自己的生活轻松愉快。坏情绪只会成为生活的负荷与累赘，让我们因疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。

第一章

控制你的怒气

——彰显你无尽的魅力

- 那些怒火你伤不起 / 002
- 你凭什么把他人当出气筒 / 005
- 弄清你最珍惜的是什么 / 008
- 你的伤心改变不了结局 / 011
- 冲动是炸弹里的火药 / 014
- 火山爆发前学会“冷”处理 / 017
- 换个角度看待问题 / 020
- 耐住性子，等待6秒 / 023
- 怒气让你的好形象荡然无存 / 026
- 为批评的言辞裹上糖衣 / 029
- 把坏脾气掌握在自己手里 / 032
- 用理智解决危机 / 035
- 与其发脾气，不如争口气 / 037
- 不把时间浪费在争论上 / 039



目录

Contents

第二章

扫除你的情绪垃圾

——给快乐腾出一片空地

- 珍惜你的失业时光 / 042
- 把握好悲观的尺度 / 045
- 挣脱抱怨的枷锁 / 048
- 别让男人无路可退 / 051
- 别撑大了你的职场欲望 / 054
- 你不过是假借了爱的名义 / 057
- 砸掉的烂摊子要你自己来收场 / 061
- 摘掉多愁善感的标签 / 064
- 不要以恋爱时的眼光衡量丈夫 / 067
- 心态是命运的骑手 / 070
- 过度沮丧不可有 / 072
- 你需要一个好听众 / 074
- 切断与过去的纠缠 / 077
- 温柔对待你的另一半 / 079
- 告别昨日的懒惰 / 082



第三章

培养淡定的心境

——它让你坚不可摧

- 驱散头顶的乌云 / 086
- 分享能让你收获更多 / 089
- 淡定的人生不寂寞 / 093
- 你就是自己的救星 / 096
- 人生苦短，及时行乐 / 099
- 把你的压力格式化 / 102
- 感受苹果里的爱意 / 105
- 握住手里的幸福 / 108
- 找到实现目标的最佳方案 / 112
- 吹破幻想的肥皂泡 / 115
- 不要让爱意变成控制欲 / 117
- 贪念会毁掉你的人生 / 120
- 在逆境中屹立不倒 / 123
- 不要看轻你自己 / 126

第四章

敞开宽容的胸襟

——它是你幸福的资本

- 给人面子如同送人一份厚礼 / 130
- 要快乐就要有度量 / 132
- 学会欣赏别人的优点 / 135
- 一切以大局为重 / 137
- 避开冲突的困扰 / 140
- 用宽恕拨动他人的心弦 / 143
- 宽容是人生难得的佳境 / 146

第五章

懂得放弃

——找回迷失的自己

- 摒弃你的完美追求 / 150
- 吃亏未必是件坏事情 / 153
- 适时放弃是一种大智慧 / 155
- 做好人生的选择题 / 157
- 爱情是一根会反弹的皮筋 / 160
- 找到工作和家庭的平衡点 / 163
- 为自己寻找另一片天空 / 166
- 走到路尽头懂得拐个弯 / 168
- 别让爱成为依赖 / 171

Contents

第六章

甩掉压力

——不在诱惑中浮沉

- 你也是别人的风景 / 174
- 不纠结于一时的得失 / 177
- 甩掉藏在你心底的自卑感 / 180
- 你有属于自己的美丽 / 182
- 等不到爱情别心急 / 185
- 排除内心的焦虑 / 188
- 治好社交恐惧症 / 191
- 活出自己的尊严 / 194
- 勇于挑战内心的孤独 / 197
- 不要因为行走而丢失灵魂 / 200



第七章

改变自己

——它是你心想事成的秘密

- 别让八卦害了自己 / 204
- 命运在自己的手里 / 207
- 别做不知疲倦的陀螺 / 209
- 让好习惯成就你 / 212
- 用主见将正确与错误区分 / 214
- 不要为自己的错误找借口 / 217
- 竭尽全力，负责到底 / 220
- 让自己成为不可替代的人 / 223
- 为自己打造一个职场好人缘 / 226
- 谦虚是推动进步的不竭动力 / 229



第一章

控制你的怒气

——彰显你无尽的魅力

那些怒火你伤不起



从前，有个妇人，遇到不顺心的事就生气，和邻居、朋友的关系都搞得很僵。她为此非常恼火，想改吧，一时又改不了，于是终日闷闷不乐。

有一天，她和一个好友聊天时，说出了心中的苦闷。朋友听完后就对她

说：我听说南山庙里的老和尚是个得道高僧，他也许可以帮你解决这个问题！于是，她去找那个和尚。她对和尚说：“大师，我怎么老是生气呢？你能告诉我为什么吗？”“哦，施主，请跟我来！”和尚把妇人带到了一个小柴房的门口说：“施主，请进！”妇人感到很奇怪，不明白老和尚的意思，但她还是硬着头皮走进了柴房。这时老和尚迅速把门关上并上了锁，继而转身走了。妇人一看，气不打一处来：“你个死和尚，干吗把我关在里面啊？”

“快放我出去……”

骂了很久，高僧也不理会。妇人开始哀求，高僧仍置若罔闻，最后妇人总算是沉默了。高僧来到门外，问她：“你现在还生气吗？”

妇人回答说：“我只是在生我自己的气，我为什么会到这鬼地方来受罪。”

“连自己都不能原谅的人怎么能够原谅别人呢？”高僧拂袖而去。

过了许久，高僧又来问她：“还生



气吗？”

“现在不生气了。”妇人回答说。

“为什么呢？”

“气也没有办法啊。”

“你的气还没有消逝，还压在心里，爆发以后仍会很剧烈。”高僧说完又离开了。

当高僧第三次来到门前时，妇人立即上前说：“我现在不生气了，原因是不值得气了。”

“还知道什么叫不值得呀，看来心中还有衡量，还是有气根的。”高僧笑着说。

当高僧迎着夕阳站在门外时，妇人这样问高僧：“大师，何为气呢？”

高僧把手中的茶水倾洒在了地上。妇人看了很久以后，顿悟，叩谢后回去了。



女人经常会为一些小事而生气，其实她们也不想这样做，但就是控制不了自己的脾气。生气不但影响了自己的身心健康，而且还影响到周围的人际关系。

哲学家康德说过：“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”火山爆发般地生气时，人体处于交感神经系统的兴奋状态，释放出大量的肾上腺素和肾上腺素，使人出现心跳加快、呼吸急促、血压升高等症状，极易诱发心脏病、脑溢血等后果严重的疾病；“怒伤肝”是中医的经典理论，人处于气愤愁闷状态时，易导致肝气不畅、肝胆不和、



肝部疼痛。生气时，人的呼吸急促，可引起气逆、肺胀、咳嗽，伤害呼吸系统；生气时，人常觉得“气饱了”，没有胃口，易诱发胃与十二指肠溃疡，伤害消化系统……

美国生理学家爱尔马曾做过实验：把一支玻璃管插在冰水混合液中，收集人在不同情绪状态下呼出的气体。他把人在生气时呼出的“生气水”注射到小白鼠身上，几分钟后小白鼠就死了。他由此分析，人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何时候都复杂，且更具危害性。

人生不如意事十之八九，面对困惑，心情难免会受到波动，但情绪反应会影响我们的生活。生命的完整，在于宽恕、容忍、等待和爱，如果没有这些，即使你拥有了别的一切，也是虚无。

你凭什么把他人当出气筒



当别人的语言冒犯你时，你是否会立刻反唇相讥？当你的同事把一份你急用的文件打印错了，你的反应又是怎样的？当你的孩子不听话，你是否会对他“拳脚相加”？如果你丈夫在一旁还帮着孩子说话，你是否会株连你的丈夫，将怒火“喷”向他？

事实上，女人总会有心烦的时候，这是正常的事。在公司“遭罪”了，但又不能向谁宣泄，踏出公司大门，怒火就开始涌上心头，看事事都不顺眼，看人人也都不顺眼。回到家，哪怕是看到丈夫儿子犯了经常会犯的小错误，也会“恶语相对”。如果换在平常，女人大多会一笑而过，但在这样的非常时期里，女人正愁着委屈没地说，虽然这不是在倾诉自己的委屈，却也是女人“转



移怒气”的另类方式。

女人总习惯为自己的暴躁脾气加以辩护：“人嘛，总会有生气发火的时候，特别是每个月有那么几天……”在这些借口之下，女人总是习惯性地大发雷霆，把自己内心的不愉快全撒在别人身上。殊不知，这种发泄方式不但对当下的局面无济于事，而且会让情况更糟糕。

小丽因为在公司里被老板无缘无故骂了一顿，本来自己身上的怒气没地方发泄，回到家看到自己12岁的儿子正躺在地板上看电视，就更烦了，更糟糕的是，他的校服裤上还破了一个洞。在愤怒之下，小丽吼了起来：“我告诉你多少次了，每天放学回家都要换上家居服。我供养你，送你到学校读书，每天下班回来还要做全部的家务，已经被折磨得要死。你还这么不听话，现在你马上给我去洗澡，今晚你的晚饭别想吃了，以后三个星期都不准看电视！”说完，“啪”的一声就把电视给关了，也没理会儿子的反应。

小丽的行为正是典型的将自己儿子当做出气筒。这时候的孩子是多么无辜啊，本来小孩子就淘气，电视也应该是孩子们的娱乐工具。现在因为小丽的情绪，最后也让自己的儿子感受不到半点快乐。



同其他所有的感情一样，愤怒是你思维活动的结果。它并不是无缘无故产生的。当你遇到不合意愿的事情时，认为事情不应该是这样的，于是就开始为自己感到愤愤不平，随之而来的就是你的怒气。尽管有时在一些时间、一些场合并不适合你发泄，但是你还是会把“气”转移到无辜的事物上，甚至是你最亲近的人身上。

其实把自己身上的怒气牵连到别人身上，也就相当于我们把自己胸中装有许多怒气的小瓶子扔向那些我们想出气的人。这经常会导致对方出现一脸的茫然，暗自纳闷为什么你会因为这么点小事生这



么大的气，我们自己则常常在脾气发作到一半时就忘记了生气的真正原因。其实对方没有大错，只是我们会把他的小错扩大化。

事实上，善待他人就是善待自己。脾气暴躁的你总把自己的怨气撒在别人身上，别人在那一瞬间也不愉快，说不定也会把怒火转移到其他人或事情上。比如假如小丽的儿子跟小丽一样，把妈妈发泄到他身上的怒气也转移到别的事物上，那会是怎样的后果：因为被妈妈骂得一头雾水，小丽的儿子心里也不舒服。在回房间的时候看到家里的猫正挡在房门口，如果是以前，他会把猫抱走，现在，自己本身的怒火不知道往哪喷，好不容易逮住机会了，顺腿一踹，把猫踢到几米远。这样看来，孩子的气算是发泄了，可猫呢？可怜的猫不知道自己做错了什么就有可能被踹死或者踹残。

也许你会说积蓄已久的怒火总得有个方式可以发泄。是的，当你被冤枉，当你有苦无处诉的时候，的确需要个发泄的方式，但是这并不代表你可以把自己的怒火转移到别人的身上。你想想，如果别人也是因为受了委屈，把气撒你身上，你又会有怎么样的想法呢？所以说，发泄是可以的，但是要选择正确的发泄方式。

弄清你最珍惜的是什么



小芹有一天站在一家珠宝店的柜台前，把一个装着几本书的包放在旁边。在挑选珠宝的时候，一个衣着讲究、仪表堂堂的男士也过来看珠宝。小芹礼貌地把她的包移开，为他让出地方。但是这一简单的举动却引起了那位男士的不满，他觉得小芹把他当做小偷了，便愤怒地瞪着小芹，告诉她自己是个正人君子，绝对无意偷她的东西。他觉得自己受到了侮辱，最后重重地关上了门，走出了珠宝店。



小芹莫名其妙地被骂了一通，自己是好意却被别人误会，也没什么心情看珠宝了，于是出门开车回家。马路上的车流像一条巨大而蠢笨的毛毛虫，缓慢地蠕动着。看着前后左右的车她就气：哪来这么多车！这些人到底会不会开车啊！怎么堵这么久……后来小芹与一辆大型卡车同时到达一个交叉路口，她想：这家伙仗着他的车大，一定会冲过去的。当她下意识地准备减速让道时，卡车却先慢了下来，卡车司机把头探出窗外，向小芹招招手，

示意让她先开过去，脸上还挂着温暖的微笑。在小芹把车子开过路口时，满腔的不愉快突然全部无影无踪。珠宝店中的那名男士不知道在哪里受了气，把这种愤怒传染给了小芹，小芹带上恼怒的情绪开车回家，一路上看什么都不顺眼，对任何事物都充满了敌意，感觉每件事、每个人都在跟她作对，直到看到卡车司机友好的一笑。他用好心情扫除了小芹的敌意，同时也让小芹重拾愉悦的心情。



这个事例告诉我们，别人冲你生气，有可能是他有怒气在身，而不一定是你真犯了什么错。如果我们每个人都能传播微笑而消除敌意，世界该有多美好啊！就像那名卡车司机一样，如果他当初不让道给小芹，说不定就会跟小芹发生对骂的情况，而那时候，卡车司机怒了，小芹更怒，最后，大家都沉浸在怒火中，久久不能自拔。这样一来，无论是对自己还是对别人都是无益的。

事实上，我们不能控制自己的脾气，很大一部分原因是我们在生气的时候，根本没弄清我们生气的真正原因。

有一位父亲，在教他那5岁的儿子使用剪草机，父子俩正剪得高兴，电话响了，父亲进屋接听电话，但在这时，儿子却差点把爸爸最心爱的花圃夷为平地。孩子的父亲出来一看，立刻火冒三丈，气得举起拳头想把儿子揍一顿。这时孩子的母亲走出来，看到那片花圃，顿时明白了一切，她温柔地对丈夫说：“亲爱的，我们人生最大的幸福是养我们的孩子，而不是养花。”做父亲的听了，顿时不再生气。