

别让一句话毁了大好前程！

别让情绪 毁了 你

——不失控的正能量情绪掌控术

李晓璇 编著



职场，行为别失控！**商场**，说话别失控！**仕途**，心态别失控！
全国许多白领、老板、公务员都在读的情绪掌控术！确保人生不失控！

独家附赠情绪管理练习册

每日一招，彻底摆脱郁闷、焦虑、躁狂等负面情绪

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

别让情绪 毁了你

——不失控的正能量情绪掌控术

李晓旋 编著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让情绪毁了你：不失控的正能量情绪掌控术 /
李晓璇编著. —天津：天津人民出版社，2014.1

ISBN 978-7-201-08491-6

I. ①别… II. ①李… 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 291561 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司 新华书店经销

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

690×980 毫米 16 开本 16 印张

字数：200千字

定价：32.80元



过去，有境界意味着对他人奉献，脾气好、态度好也是为了让他人舒服。而现在人们渐渐意识到，心宽脚下的路才宽，人好头顶的天才晴，笑容挂在脸上，不仅别人看在眼里舒服，自己心里也会轻松舒坦，心情好则百病消，身体健康了生活品质才有保证。这“境界”虽然能影响他人，归根结底还是作用于自己。

但生活中总有那么多堵心的“坏人坏事”，让你的心被负面情绪困扰，愤怒、紧张、忧虑、悲伤的乌云遮住了笑容，也遮挡住了你发掘幸福的“探测器”。失控的负面情绪让你吃不香、睡不熟，病痛不断，麻烦不停，简单小事搞复杂，复杂工作更是无心应付，感觉世界一片昏黑，看周遭的人们怎么都不顺眼，动不动就“火山爆发”口出恶言，伤了亲友的心，更伤自己的身。

我们也和你一样不能消灭负面情绪，因为它是人心的一部分，它令人不快，随时可能袭来，但对我们而言，它却仍旧与

积极情绪同样重要。在这本书里，我们会带你一起研究发生在他人身上的典型案例，找到负面情绪如山洪猛兽一样脱离你掌控的原因，并告诉你如何科学合理地疏解内心的积郁，不再计较和苛求，张开怀抱拥抱生命的阳光；教你如何把坏脾气“五花大绑”丢回笼子里去，时刻保持理智、清醒，变得豁达、气度不凡；教你如何像安抚受惊的小猫咪那样安抚自己焦虑紧张的内心，抛开得失、放下执念，享受平和恬淡的小日子。当然，打扫干净、焕然一新的精神城堡要住进新的主人——我们会帮你重新认识自己的情绪能量，把快乐、满足和感激注入你的意识深处，依靠它们强大的魔力引领你进入正能量满满的上升轨道。

你会发现，当心智成熟、内心自由而强大了，笑对人生、直面挫折的挑战，成为人见人爱的“开心果”并没有想象中那么难。只要一点点改变，迎来的将是家庭关系的和睦、同事合作的融洽、事业步步生机的良性循环。你热情，世界报你以热情，你坚持成为更好的人，命运会以更好的馈赠为你加冕。

你的人生与任何别的人都不同，是绝对的“限量版特供”奢侈品，每一天、每一分钟，都要活出专属于你的精彩。还等什么呢？就从现在起，告别压力山大的躁动，放下患得患失的纠结，随我们一起踏上心的旅程，找到那把解开心锁的钥匙，召唤情绪正能量，掌控完美新生活。



第一章 情绪决定生活品质

1. 境界决定心情 / 002
2. 情绪让你把简单的事情变复杂 / 005
3. 别让“情绪病”缠上你 / 008
4. “闹情绪”要闹到点子上 / 011
5. 为什么智商越高越容易患“情绪病” / 014
6. 好心情是身体的灵丹妙药 / 017
7. 好情绪是幸福生活的第一要素 / 020

第二章 死胡同也能走通——情绪可以由你调控

1. 感知生命的美好面 / 026
2. 发现身边的正能量 / 029
3. 跟自己讨论讨论坏情绪是如何发生的 / 032
4. 调控的目标是“冷静”与“理性” / 035
5. 情绪不稳定时更需要深思熟虑 / 038
6. 好情绪在于自我管理 / 041
7. 多给自己积极的心理暗示 / 044
8. 包容生活的不完美 / 047
9. 别跟全世界都较劲 / 050



第三章 把你的“不爽”转移到合适的地方——关于情绪的“移花接木”

1. 如果看电影让你不爽，那不如试试听音乐 / 056
2. 身心俱疲时放下工作独自远行 / 059
3. 脑子太满运作不畅，该遗忘的就遗忘 / 062
4. 要知道，你或许是很多人羡慕的对象 / 065
5. 警惕身边的“情绪污染” / 068
6. 用你的情绪正能量去感染他人 / 071
7. 宠辱不惊，主动掌控情绪 / 074
8. 要有主见，但不要有偏见 / 077
9. 将镇定培养成你的习惯 / 081
10. 内心强大，情绪即可收放自如 / 085

第四章 做有热度的人——正能量的选择与积累

1. 做一个内心自由的人 / 092
2. 快乐应成为生活态度 / 095
3. 坚持你的信念 / 098
4. 相信希望总在前方等你 / 101
5. 你热情，世界报你热情 / 104
6. 心智成熟了，情绪才能积极 / 107
7. 让精神生活丰富起来 / 110
8. 谁的人生没有下坡路？逆境中保持平和心态 / 113
9. 能包容的人拥有情绪正能量 / 116
10. 简单生活轻松过 / 119
11. 良好的家庭气氛会帮你建立情绪正能量 / 122

第五章 释放身体中的负能量

1. 负能量导致肌肉紧张 / 128
2. 找个没人的地方尽情宣泄 / 131
3. 吵架也是一种释放 / 134
4. 有想法应说出来，别总压抑着 / 137
5. 情感垃圾要果断丢弃 / 140
6. 负能量太多时，需反省自己 / 143
7. 不能改变就要学会接纳 / 146

第六章 愤怒时，别失控

1. 别拿别人的错误惩罚自己 / 152
2. 换位思考才能理解他人 / 155
3. 无谓的冲突最愚蠢 / 159
4. 伤人的话，一句也多 / 163
5. 遭遇挑衅，愤怒就是上当 / 167
6. 应对愤怒的态度展现一个人的理智程度 / 170
7. 从容面对生活中的“恶心”事 / 173
8. 常常愤怒，不如装装糊涂 / 176
9. 人际摩擦在所难免，不愤怒也不逃避 / 179

第七章 焦虑时，学会自我“排毒”

1. 焦虑是一种精神毒素 / 184
2. 倾诉法永远是最实用的“排毒”方 / 187
3. 太多焦虑源于“想太多” / 190
4. 消除焦虑最好的方法是将压力转化为动力 / 193
5. 丢掉幻想，给自己一个切合实际的定位 / 196
6. 允许自己犯点错，别过于苛求 / 199
7. 多些行动，少些思虑 / 202
8. 豁达才是大智慧 / 205
9. 活在当下，把握现在 / 208

第八章 忧郁，会让你整个人都黯淡无光 / 213

1. 心情阴郁时，不妨到有阳光的地方走一走 / 214
2. 自卑，是因为缺少对自己的欣赏 / 217
3. 一时得失别太斤斤计较 / 220
4. 没有一帆风顺的人生，遇到挫折仍需前行 / 223
5. 坦然面对生活中不幸 / 226
6. 告诉自己：你可以的！ / 229
7. 患得患失耗尽精神 / 232
8. 寻找解你心锁的钥匙 / 235
9. 想哭时就大声哭，不必强忍悲伤 / 238
10. 再艰难的时光也是限量版 / 241

情绪决定生活品质

人的一生不过百年，其中不少时间被用于与其他动物并无区别的维持生存，余下的宝贵时间中所做的事，才让我们堪称“万物之灵”。大多数人终日浑浑噩噩，被各种麻烦包围，被郁闷愁苦所困扰，而能够敞开心扉，将幸福快乐作为生活常态、活出人生精彩，以好心情畅想生活品质的人，只有区区数成。

1. 境界决定心情

什么叫境界？舍己为人不惜肝脑涂地那是境界，以德报怨不顾血海深仇那是境界，行至水尽山穷，依然笑看云卷云舒，那也是种境界。常听人说大境界成就大事业，境界的高度决定着人生的高度，于是打坐、禅修，聆听大师讲座，我们开始四处寻求境界飞升的捷径，殊不知，当“境界”成了发大财、成大势的砝码，成了打肿脸也要去装的“漂亮表情”，就完全失去了它缔造幸福的超级魔法，反而成了沉重的负担。

老王今年40整，心眼小、脾气暴，作为大型企业的中层领导，不上不下的位置让他有些焦躁。一日听大领导演讲，说到人生境界时慷慨激昂，老王对境界不境界的宣讲内容倒不感冒，只是眼看大领导站在那么多人面前，接受山呼膜拜，享受雷鸣掌声，让他心里非常羡慕，他也想那般成功。几天之后机会来了，许是受了大领导的影响，公司决定给中层以上干部举办一个管理培训班，主题就是“修炼人生境界”，老王可来了劲儿，摩拳擦掌赶忙报了名。

讲课的大师说：人生境界决定人生高度；地上种了菜，就不易长草，心中有了善，就不易生恶；屋宽不如心宽，有钱不如有钱；慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。大师还说：有境界的人心态好，分分钟应对压力、解决冲突，遇到逆境不战而胜，身体健康不得病，人际关系和谐，人见人爱、花见花开，事业有大成，财富滚雪球，老婆开心，丈母娘放心，简直就是你好我好大家好。老王听得心悦诚服，他心想，不就是境界么，讲起来复杂做起来简单，还不就是没心没肺傻高兴，被人家打了左脸，赶紧把右脸擦干净递上去，再笑眯眯来一句“劳驾您受累”，从今往后，弥勒佛他老人家

什么表情，咱就什么表情。

培训结束后新一轮竞岗在即，老王努力回忆着大师的箴言，以往难以容忍的事一概以笑容应对，早晨上班开会笑呵呵，晚上加班改报告笑呵呵，客户发难他笑呵呵，手下伺候不到位他还笑呵呵。头两天勉强还能忍耐，时间一长，他就有点憋不住火，看不顺眼的事跟以前一样多，愤愤不平的情绪经不起琢磨。不出一个礼拜，他就又回到了斤斤计较、挑剔暴躁的老路上，不出意外，竞岗失败，升职无望。

这件事之后，老王的脾气比以前更坏了，看领导的眼神也从羡慕变成了恨，他心里骂道：什么大师，什么讲座，都是江湖骗子拿来办培训骗人的，满嘴假仁义。这次竞岗成功的那个小王，不就是嘴甜会做人嘛，哈巴狗一样内外巴结，才深得领导同事喜爱，让他王大主任放下威严低下头，门儿都没有。

话说，境界到底是个什么玩意儿？所谓的“境界一提升，生活马上变轻松”到底是不是江湖骗子拿来骗人的呢？其实我们所要调整、提升的境界，不像老王理解的那么肤浅。当然，一个人的人生观、价值观、世界观，也就是我们所说的“人生三观”，受其生长环境和思维模式影响，并非一场讲座、一次学习就能彻底改变，但通过学习对情绪掌控来提升个人境界并非难事。学着做一个心胸豁达的人，能够理智、宽容地看待世界，能够怀着感恩、奉献的心去对待他人，他所领悟到的人生哲学，就比一个以自我为中心，对他人苛刻，对社会不满的人要高出很多层次，境界对于他而言，不是强颜欢笑，而是善良内心自然地流露。就拿老王和小王来说，同样是给前台打电话叫秘书来取一份文件，秘书接到电话的时候正准备去趟洗手间，撂下电话没想太多就先去了，耽搁了几分钟。敲开老王主任的办公室，劈头盖脸就先挨一顿骂，“你是爬着来的吗！这么几步路滚也该滚到了！怎么能耽误这么久！”敲开小王经理的办公室，取了文件还听见一句“辛苦你跑一趟，多谢了”，临出门小王还给了一包饼干说怕她和前台的几个小姐妹下午饿。换作我们是秘书，也不愿意老王那样的人做领导吧？而老王眼

中“嘴甜会做人，哈巴狗一样内外巴结”的小王，根本就没有什么特殊人情关系，只是能与人为善，尊重领导，照顾下属，为自己营造了良好的人际关系网。从中他能得到的信息比别人多，得到的帮助也比别人多，公务处理得圆满，他自己心情舒畅，与他接触的人受其感染也跟着心情好，如此的“好人”，在公开竞岗中升职加薪是情理之中的事情。

有方法，不会卡

想要提升人生境界，你先要明白：

1. 提升人生境界**绝不是急功近利**就能做到的事，通过读书、听讲座、旅行、与有境界的人交流，才能拓展自己思维的疆界，驱散内心的阴霾，也才能感悟更多的人生哲理。

2. **一言一行向有人格魅力的成功人士靠拢**，慢慢地我们会发现自己在发生改变，自己的生活也在发生改变，自己周遭的人和事也在改变。因为你吸收到优秀的思维方式和处事方式，并将之带入你的生活。

3. 每天工作兴致勃勃，遇到曾让自己抓狂的人和事能一笑而过，凡事多为他人着想，在尊重每一个人的基础上**充分体谅**他人的苦衷，**广结善缘**，普种善果，自然能够多些好运相伴，少些坎坷挫折。

2. 情绪让你把简单的事情变复杂

再复杂的大事业，也是由一环套一环的简单步骤组成的，国宴上那道龙飞凤舞的头菜，也需要厨师将食材一样一样选取择洗、一刀一刀切削雕刻。大事所成的难易，往往不在于它需要多长时间、多少人工，关键在于如何处理好最不起眼的细节之处。事情总要靠人来做，成败系在人身上。

当负面情绪膨胀、思绪混乱的时候，即便很简单的小事都容易做错，就算身边有明白人提醒指点，心烦意乱的人又如何听得进逆耳忠言，有些情况下，不仅不听劝，甚至会把好心当成“驴肝肺”，逮谁对谁发作一番。

艾琳在银行工作已经有三个多月了，出身名牌大学财经系的她手握闪闪发光的各种证书，讲得一口流利英语，形象气质俱佳，却与一同进入单位的其他同事一样被安排在柜台做个人存储业务。每天面对形形色色的人，真是“数钱数到手抽筋”，别说什么金融大单跨国交易了，柜台个人业务成天都是些小额存取款，老百姓交水电费的、开卡销户的，老头老太太办小额理财的，跟她苦学四年的国际金融专业完全不沾边。这让她心中不忿，感觉简单得近乎体力劳动的工作内容让她受到了轻视和屈辱。特别是负责带她的领导周姐，更让艾琳心中憋气。周姐从一个名不见经传的三流学校毕业，年纪也不大，身材微胖，长得不好看，却每天对她挑三拣四、吆五喝六，指挥她做这做那，还支使她做些杂活，稍微犯点错误就会被她严厉批评，什么小心小心再小心，谨慎谨慎更谨慎，戒骄戒躁心态放平稳。艾琳心想，大道理谁不懂？你坐在我这位置上试试！烦都烦死了，怎么竟是不带着脑子来存钱的，说了八百遍还是把单子填错！解释得口干舌燥还是听不懂，成天接触这些笨人让我怎么能冷静！可就是这看似理直气壮的不

冷静，终于让艾琳吃到了大苦头。

那一天，艾琳又受了周姐的气——放着年轻力壮的男同事不支使，竟然叫她一起搬钱箱。半米见方的钱箱子装满了钱，要想搬动可不是轻而易举的事。再说，她早晨上班时候都说了腰酸，身体不适，心想周姐是故意刁难还是怎么的，非跟自己过不去。艾琳一心认定，周姐就是看自己优秀又漂亮，心里嫉妒，想给自己小鞋穿。好不容易干完苦力活，两人坐在窗口开始一天的工作，周姐照例坐在艾琳身后，按照银行的要求，作为带她的师傅看着她做业务，关键时给予指导。艾琳在周姐的“监视”下如坐针毡，加上上午几位客户态度都不善，使得她心里的怒火越烧越旺，终于在她又一次对客户不耐烦的时候，周姐出声提醒了。话说得并不重，只是让她注意工作态度，但在艾琳听来，这就是人身攻击，就是鸡蛋里挑骨头，她狠狠敲击着键盘，手中的圆珠笔摔在桌子上“啪啪”响，点钱总是出错，越出错越烦。周姐见她这样，劝又不听，只好起身去找值班经理报告。就在周姐离开的几分钟里，艾琳闯祸了——她被气昏了头，竟然违反工作纪律，掏出手机给闺蜜打电话，一边数落周姐的不是一边给客户做取款业务，等客户走出银行才发现鬼使神差地多点了两万元。值班经理跟着周姐来找艾琳的时候正看见她冲出银行，揪着那位取钱的客户高声争吵。此时的艾琳已经顾不上什么职业规范什么理智形象，一肚子的委屈都化作指责发泄在了那位“缺德贪财”的客户头上，她像泼妇一样跟急于离去的客户厮打在一起……为平息事态，银行领导对客户再三赔礼道歉，两万元作为补偿金赠予客户，才暂时解决了这场风波。受到通报批评处罚的艾琳彻底泄了气，颜面扫地不说，两万元补偿款最终也要她来承担，还要写检查，在所有同事面前检讨错误。

事情到这里已经够麻烦了，却远远不是终结。一个月后，艾琳收到了法院民事传票，那位与她厮打的客户因为被她扇耳光导致外伤性鼓膜穿孔，如果最后经法医鉴定为轻伤，艾琳不仅要赔偿对方经济损失，还有可能被追究刑事责任。艾琳被银行开除了，失去“金饭碗”的她将独自面对诉讼，

她哪里会知道，就在出事的前一天，那个惹她仇恨诅咒的周姐已经向领导提交了报告，推荐条件拔群、能力优秀的艾琳前往总部参加国际金融人才培训，她梦寐以求的大好前途已然近在咫尺了……

回顾艾琳的故事，明明是简单的工作，以她的能力完全可以不费吹灰之力完成，她却带着情绪去做，透过恶意看人，把历练都理解为“刁难”，最终把一笔简单的业务搞成了复杂的灾难，害了自己。如果能够虚心接受前辈的指导，能够善意理解单位锻炼、培养新人的良苦用心，能放下骄傲自负和斤斤计较，迎接她的一定不是如此结果。

对于初入职场的年轻人来说，艾琳的经历并不陌生。接触新工作千头万绪，与新领导、新同事的协作尚待磨合，可能会觉得自己的工作技术含量不高。什么打印复印传真、布置会议室、采购办公用品，写格式化的报告、给领导端茶倒水、给前辈们打打下手，做得多了心中腻烦，总想“干大事”来证明自己的能力。结果反而越急躁越容易出错，越想“干大事”，越干不成事。

有方法，不会卡

避免坏情绪侵扰，首先要争取在简单小事上不出差错：

1. 有冲劲儿、有抱负、有积极进取的精神是好事，但要注意把握“度”。
2. 做好每一件小事，**细节上出彩**，本身就能彰显个人能力，领导和同事都看在眼里，心里有数。
3. **切勿太激进**，要记得：心急不但吃不了热豆腐，反而会被烫了嘴。

3. 别让“情绪病”缠上你

“情绪病”，不同于正常的情绪低潮或心情低落，是现代都市生活高压之下，人们由于心理障碍催生出的一系列心理、生理疾患的统称。这种严重的情绪困扰有明显持续性，犯了“情绪病”除了心中烦闷、紧张、焦虑、惊惧、多疑、悲伤，身体也会出现疼痛、痉挛、疲惫脱力、失眠健忘、心悸胸闷、消化功能紊乱等症状。有些人患了“情绪病”，周身不适，花费大量金钱检查、化验，却查不出个所以然，药品补品没少吃，却仍旧不见好转，周而复始，恶性循环，导致工作不顺、家庭不睦、社会关系不和谐，因其巨大危害，“情绪病”堪称“心理癌症”。

陈媛是我的同事，时年36岁，作为律师正是大展拳脚、事业上升的阶段，却因为不明原因的各种病症难以正常工作，暂停了全部业务住院疗养，她正是遭遇了这个难缠的“情绪病”。

说起我这位同事，当真是蜀地出身的“小辣椒”一枚，性格泼辣，个性强硬，对自己要求极高。随着年龄增长，家中父母年事渐高，孩子读书考学的大事接踵而来，而她正值事业高速发展期，接手的案子越来越复杂、疑难，她开始渐渐感觉力不从心：想要多照顾家庭，怕耽误工作；想要专注于工作，又担心父母垂暮孤寂、孩子年幼受委屈。左右为难，只有一再压缩、逼迫自己，用更少休息、更多辛苦勉强去维持家庭与事业的平衡。但心里的重压让她很难真正同时做到完美律师、完美妈妈、完美女儿和完美太太，拖着疲惫不堪的身体高负荷运转，她发现自己越来越敏感，因为一点小分歧就能跟丈夫大吵一架，对于父母的唠叨也越来越难忍耐，儿子调皮不懂事，怎么说都不管用，她只好选择体罚，好几次在气头上打了儿