

普
华
文
化

超级 情绪自控术

“免疫”烦恼必不可少的修习术
挣脱幸福“隐形杀手”的掌控术

金圣荣◎编著



逃离情绪被“绑架”的日子

有效控制冲动的“魔鬼”

打一场漂亮的情绪“翻身仗”

收获心灵安适的“万能钥匙”



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

超级情绪自控术

金圣荣 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

超级情绪自控术 / 金圣荣编著. —北京: 人民邮电出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-115-33524-1

I. ①超… II. ①金… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 254450 号

内 容 提 要

本书从心理学知识出发, 结合实际案例, 对人们日常生活和工作中各种情绪的形成原因进行了剖析, 力图引导读者学会释放压力, 将负面情绪转变为正面情绪, 从而使生活变得轻松、愉悦。

本书适合对心理学感兴趣、希望掌握情绪自控知识的读者阅读。

◆ 编 著 金圣荣

责任编辑 乔永真

执行编辑 唐可人

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 13.5

2013 年 12 月第 1 版

字数: 148 千字

2013 年 12 月北京第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前 言

按照情绪对人的影响来分，我们可以将其分为正面情绪和负面情绪。正面情绪充满了乐观、平和、积极向上、自信等正能量，负面情绪则包含了消极、悲伤、抑郁、愤怒等负能量。情绪其实是人们内心情感的一种外在表达，不同的情绪也会使人产生不同的心理。

时刻保持健康向上的正面情绪，我们会感到人生充满阳光和希望。一旦我们被负面情绪所困扰，我们的人生将会充满悲观和怨怼。长期积累的负面情绪，会让我们的人生观变得消极，会让我们觉得一切都在和我们作对，美好和快乐的生活也会变得遥不可及。

有人认为，自己的坏情绪都是由外在环境造成的，例如，别人的一句话或是一个行为。这类人整天怨天尤人，仿佛周围的一切人和事都在和自己作对。越抱怨，自己的情绪就会变得越糟糕，结果就变得如同自己所抱怨的那样，周围充满了不顺心的事情。西方谚语说：“你只看到别人的眼里有刺，难道不知道自己的眼里有梁木吗？”我们不要只是批评别人，还要回头在自己的身上找缺点。环境固然能够影响人的心情，但是最终决定心情的还是我们的心态。拥有良好心态的人，无论面对怎样的逆境，总能从中发现积极向上的事物。只有积极向上的事物才能促使我们积极进取，去争取美好和幸福的未来。

只有充满正面情绪的人，才能够吸引善良的人和成功的机遇。时刻保持乐观的心态和宽容的心，有同样心胸的人才愿意与我们结交。如果我们整天悲观失望，拒人于千里之外，我们的社交圈会越来越窄，朋友也会越来越少。社会是一个大家庭，只有融入社会，和周围的人和谐相处，我们



的生活才会变得美好，机会才会降临在我们的身上。一个独来独往的人终究是不能成就什么大事的，他的生活也会充满孤独。

情绪对人的健康也有很大的影响。俗话说“三分药，七分心态”，得了病的人，只有保持健康向上的积极心态，再辅以药物治疗，身体才能更快地好起来。如果我们整天悲观消极，即使病不严重，身体机能也会随着消极的心态朝坏的方向发展。好的心态就是一剂良药，它可以治愈我们的心病，同样可以缓解我们身体上的病痛。

人们静下心来想想就会发现，其实情绪并不是无法控制的。只要人们学会了掌控情绪的方法，让自己的情绪跟随自己的意愿，再可怕的“魔鬼”也会变成温顺的“羔羊”。那么，怎样才能控制自己的情绪呢？

本书从摆脱负面情绪、有效掌控情绪、拥有阳光心态、学会敞开心扉、修炼淡定情绪、化解心理困惑、打开烦恼心结、冲动切记制动八个方面讲述了情绪的掌控术，每一章里都有心理学大师亲授情绪的“超级掌控术”。

如果你还被自己的情绪困扰着，那么，不妨仔细阅读本书，这是一个心理学家为人们解决情绪问题的大课堂。从本书中，你会找到适合自己的情绪问题解决方法。从现在开始，做回情绪的主人吧。

在本书编写过程中，作者得到了刘霞、李营、陈伟伟、杨玉兰、尹亚东、田丽萍、孔德鹏、李姣、刘文婷、陈龙、郭煜荣、佟雪、王伟、王会琢、滕芳等人的大力支持，他们为本书收集了大量的资料，并且提出了许多合理化的建议，在此表示感谢。

目 录

第一章 摆脱负面心理——挣脱幸福“隐形杀手”的掌控术

- 001 不要让负面情绪剥夺了你的幸福感 /3
- 002 情绪 ABC 理论：保持乐观心态，享受生活 /7
- 003 宣泄负面情绪，拒绝霍桑效应的负面影响 /10
- 004 及时察觉自己的情绪，摆脱负面情绪 /13
- 005 不要做情绪的奴隶，学会控制自己的负面情绪 /15
- 006 把握自己的情绪，赢得幸福人生 /19
- 007 改变心态，让内心充满正能量 /23

第二章 有效掌控情绪——一把收获心灵安适的“万能钥匙”

- 001 建立有效的正面情绪习惯是叩开成功大门不可或缺的因素 /29
- 002 认知情绪，操控情绪是摆脱心理疾病的一剂良方 /32
- 003 善用控制情绪的力量是操控你的命运开关 /34
- 004 掌握转换情绪的技巧：心灵修复必备的“金钥匙” /37
- 005 积极的心理暗示可以掌控自己的情绪 /41
- 006 清楚情绪变化的规律性，学会掌控自己的情绪节奏 /44
- 007 理性决策需要良好的情绪状态，做好情绪的调节师 /47
- 008 深思熟虑后再采取行动，控制情绪激发自己的潜能 /50

第三章 拥有阳光心态——改变心情，掌控情绪

- 001 改变被情绪操控的状态 /57
- 002 最恶劣的环境也会变成财富 /59



- 003 莫让疾病困扰，远离负面情绪 /62
- 004 消除负面情绪，让你更好地发挥才智 /64
- 005 莫让一只苍蝇影响你的一生 /66
- 006 遇事冷静，方能拥有平安一生 /70
- 007 乐观对待挑战，开创成功人生 /72

第四章 学会敞开心扉——摆脱不良情绪



- 001 走出压抑的情绪，方能找到生活的真谛 /79
- 002 学会敞开心扉，别让自己的情绪受困 /83
- 003 培养自己的兴趣是调节无聊情绪的有效方法 /86
- 004 坦然接受缺憾和不足是完美主义心态的疏通策略 /89
- 005 通过良好的沟通，给愤怒情绪降温 /93
- 006 用心发现事物美好的一面，赶走厌恶情绪 /96
- 007 积极面对恐惧情绪，不要拒绝未来的阳光 /99
- 008 放松心情是让焦虑情绪烟消云散的疏导法则 /101
- 009 不要被他人的评价影响了自己的情绪 /105

第五章 修炼淡定情绪——走向成功的修习术



- 001 淡定看待成与败是为成功铺好道路的一剂良方 /111
- 002 要想“高人一筹”，先学“低人一等”是淡定情绪最直接的体现 /112
- 003 豁达是解决问题的最好应对之策 /115
- 004 浮躁让你的人生不安稳 /117
- 005 不完美的人反而更受欢迎 /119
- 006 随遇而安也快意 /121
- 007 面对突发事件需冷静淡定 /123
- 008 换位思考，将心比心，你将会有不同的发现 /125

第六章 化解心理困惑——逃离情绪被“绑架”的日子



- 001 开心一笑，甩开压力对身心造成的伤害 /131
- 002 直面危机，接受挫折，一切从头再来是忧患心理的调节策略 /133
- 003 学会适应环境，让身心放松是最有效疏导情绪的方法 /135
- 004 将不好的情绪发泄出去，做好心情的主人 /138
- 005 推开封闭的窗，让屋顶的阳光照亮心灵 /140
- 006 审时度势，规避引发不良情绪的外界因素 /143
- 007 随机应变，才有出路 /146

第七章 打开烦恼心结——让好情绪照耀人生



- 001 学会放低姿态是打一场漂亮情绪“翻身仗”的关键 /153
- 002 烦恼由心生，与其改变别人不如先改变自己 /155
- 003 时刻保持乐观豁达的情绪是“免疫”烦恼必不可少的修习术 /159
- 004 活在当下：打开烦恼心结的必备策略 /161
- 005 凡事看到积极的方面，用积极向上的好心态击溃烦恼情绪 /164
- 006 海纳百川有容乃大，用博大的胸怀化解烦恼情绪 /166
- 007 告别物质主义，心怀感恩之情 /169
- 008 笑一笑就没什么大不了，用幽默稀释烦恼情绪 /172

第八章 冲动切记制动——调节愤怒情绪的策略与方法



- 001 冷静认识自己的愤怒，有效控制冲动的“魔鬼” /179
- 002 根据你的愤怒来疏导情绪 /182
- 003 转移注意力，让愤怒情绪被稀释是调节愤怒情绪的有效手段 /187
- 004 学会“视而不见”：将冲动情绪抛到九霄云外 /189
- 005 时刻保持良好的状态，不给愤怒可乘之机 /191
- 006 不要过分重视一件事的某一特性 /193



007 放任愤怒的危害 /201

008 情绪具有传染性，要学会合理地宣泄坏情绪 /202

009 易怒者更要学会控制愤怒情绪 /204

第一章

摆脱负面心理

——挣脱幸福“隐形杀手”的掌控术

“你幸福吗？”这句话如今被广泛传播，渐渐成为人们见面时最亲切的问候。然而，这样的问候背后却潜藏着一个社会现象：很多人缺乏幸福感。过去人们见面常常用“你吃了吗”来问候对方，其实也是反映出当时人们的生活状况，即缺乏食物。如今，人们虽然在打招呼时也会不由自主地问一句“你吃了吗”却已经无法体会过去人生活的艰难。“你幸福吗”这个问题，对于当今的大多数人来说却也不一定有着明确的答案。

当今社会，人们在追求更高品质生活的同时，也面临着越来越多的压力。焦虑、愤怒、郁闷、自卑等负面心理渐渐成为大众心理。每个人都以警惕的眼光注视着一切，这样带给别人的只有痛苦，带给自己的也只有冰冷。当我们面对这样一种病态的心理，该如何去化解它呢？心理学家将一向你传授摆脱负面心理，重获幸福感的方法。

001 不要让负面情绪剥夺了你的幸福感



情绪是指人类在生活中面对事物时内心的一种表达和诉求。每个人在生活中都会产生各种各样的情绪，每种情绪都会对人们的生活产生不同的影响。情绪是一种很复杂的东西，它的表现形式多达几十种。其中有积极的情绪，也有负面的情绪。负面情绪不仅会给人带来负面影响，还会削减甚至剥夺人们的幸福感。那么，影响人类生活的负面情绪有哪些呢？

1. 悲伤——失去后的情绪表达

当我们失去某样对自己很重要的东西或是做某件事失败后，内心就会产生悲伤的情绪。我们失去的东西越重要，产生的悲伤就越大。在不同的人生阶段，造成我们悲伤的原因也不同。

小孩儿可能会因为一件自己心爱的玩具被同伴夺走了而痛哭流涕，这种悲伤对小孩儿不会产生太大的负面影响，因为这种悲伤不会在小孩儿的内心停留太久，只要遇到另一件使他产生好奇的事物，天真的小孩儿便会立刻收起眼泪，欢快地去探究新的事物。

青少年在学习过程中，可能会因为某次考试的失利而感到悲伤，如果他对此一直耿耿于怀，不仅会使自己意志消沉，还会对学业产生影响，甚至有可能对自己的人生观造成极大的影响，影响自己未来的生活。

成年人产生悲伤情绪的原因更多，因为他们需要面对的事情比较多，比如失去亲人、工作不顺、离婚等，而这些事情都是一个人人生当中至关重要的大事，由此产生的悲伤也会更大，持续的时间也会更长。

老年人产生悲伤的原因主要是随着年老感到对死亡的恐惧，以及对未完成的心愿的遗憾。老年人无论从经历上还是心态上都会比成年人成熟很多，然而，面对这种无法避免的事情时，有些老年人会产生悲观和厌倦的心态，这种负面情绪对他们的身体影响非常大，所以，消除这种情绪对老年人来说是必要和迫切的。



2. 愤怒——情绪的爆发

每个人都会产生愤怒的情绪，例如，有些人会因为别人的一句话而愤怒，还有些人会因为别人侵犯了自己的利益而愤怒。对于愤怒，人们会有不同的处理方法。有些人把产生的愤怒压抑在心里，努力克制着自己行为的爆发；有些人则直接用行动表达出来，释放自己的愤怒。但无论是选择压抑还是立刻释放，都不是很好的解决办法。如果一直将自己的愤怒压抑在内心，激动的情绪不能表达出来，你的身体会随着愤怒的膨胀而颤抖，时间一长，还可能会产生扭曲和报复的心理。而立刻在对方面前释放愤怒，虽然可以一解心头之恨，但是，这种行为可能会导致事态失控，造成恶劣的影响。如果不能合理地释放和调整这种情绪，你会因为愤怒给自己惹来麻烦或者错失许多机会。

当一个人处在愤怒的情绪中时，就会进入一种备战状态，体内肾上腺分泌出皮质醇（也称氢化可的松）、肾上腺素和其他紧张型激素，同时心速加快，血压上升，呼吸短促而浅。此时，人们的肌肉紧张，大脑处于高度警觉状态。心脏输入四肢的血量增多，消化和免疫系统几乎完全关闭。由愤怒带来的这一系列反应，会对人们的身体造成极大的损伤，尤其是对老年人身体健康的影响更为严重。愤怒会成倍增加中风和心脏病的突发率，让老年人时刻处在危险当中。

3. 厌恶——对事物的反感情绪

人们产生厌恶的原因有很多，从味觉、嗅觉、触觉、听觉、视觉甚至想象，都可能让人们产生厌恶的情绪。有些人会因为药难吃而产生厌恶，有些人会因为看到不好的东西而感到厌恶，总之，人们产生厌恶的原因千差万别。有些厌恶是人的一种正常的心理表达，它会帮你躲开对自己不利的事物；而有些厌恶产生的原因却是人们受到某种刺激后，在自己的潜意识中留下的印象，每当再接触这种事物的时候，人们又会不由地产生厌恶心理。这种厌恶是一种心理上的疾病，它会给我们的生活带来很多的不便。克服这种厌恶心理，可以让我们接受更多美好的事物，给我们的生活

带来无限的乐趣。

4. 恐惧——情绪中的魔鬼

恐惧是当人们面对某种不确定因素或对自己不利的事物时，想要逃避却又无能为力的情绪表现。心理学上，恐惧分为场所恐惧、社交恐惧和特定恐惧三大类。场所恐惧，顾名思义就是对某些特定的场所产生回避心理，例如，幽暗的地方或是荒无人烟的旷野等。社交恐惧就是不敢在公共场合做出某种行为，例如，说话、吃饭、唱歌等。特定恐惧是指对某类特定的事物产生恐惧，例如，女生看到蛇、老鼠等动物时通常会用尖叫来表达自己的恐惧心理。

为什么说恐惧是一种情绪中的魔鬼呢？因为恐惧会给人的心理造成很大的伤害，当人处恐惧的情绪中时，身体上的汗毛会直竖起来，瞳孔会放大，身体由于过度紧张而产生疲惫感觉或不受控制。巨大的恐惧甚至会直接造成胆裂而亡。恐惧会给人们的生活带来很多不便，例如，有些人害怕黑暗或寂静的屋子，这种自我暗示的恐惧心理如果不能解决，就不便于人们在生活中独立成长；有些人面对人群不敢讲话，这是在恐惧的心理下紧张的表现，这种心理会让人们的社交圈变得狭窄，并因为胆怯而失去很多表达自己的机会，从而离成功越来越远。

5. 抑郁——悲观的处世心理

抑郁症是以情感低落、哭泣、悲伤、失望、活动能力减退，以及思维、认知功能迟缓等为主要特征的一类情感障碍。抑郁症是一种常见心理疾病，抑郁症患者，通常都失去了快乐的动力，内心时常处于封闭状态，不愿与人交流、自卑感强烈，严重的甚至会产生自杀倾向。通常抑郁症者都是由于长期将悲观和消极的情绪压抑在心中，最终造成了心理上的障碍。例如，有些人是因为亲人去世等事情带来的巨大的打击，内心受到了刺激，从而变得孤僻，产生抑郁情绪的。

6. 自卑——不自信的心理活动

自卑心理的产生不是因为观念上和正常人有什么不同，而是因为感觉



上出现了偏差。自卑的人会给自己设定一个较高的标准，然后把自己和设定的标准进行比较。因为假设的标准是在现实的基础上加以提高而成的，比较的结果自然是自己无法达到标准。自卑者的自我对话方式大多为“我本应该做到什么程度”，但因为标准过高，自卑者必然无法达到，并就此产生了自卑心理。随后，自卑心理就会发展成严重低估自己的能力，认为自己在各个方面都不如别人，使人整天陷在自责、抑郁之中无法自拔。

自卑最显著的特点就是缺乏自信，当有一份好的工作摆在面前的时候，自卑者会觉得自己不能胜任工作，而白白失去工作机会。自卑者对自己的认识远远没有正常人全面，他们会把自己和精英作比较，结果是越比较越失落，从而形成“我不行”的心理暗示。这种消极的暗示会一直抑制自卑者的能力，使自卑者真的完不成任务，结果又会进一步加剧他们自卑的想法，形成恶性循环。在遇到挫折时，自卑者喜欢把过错归结到自己头上。通常，一件事情的成功与否，会受到很多因素的影响，包括环境、运气等。但自卑者会单纯地认为是自己能力不足导致的失败。接着又会形成“我不行”的心理暗示，产生恶性循环。大部分的情况下，自卑者会有内向的性格，内向使他们敏感，在与人交往时会出现脸红心跳等障碍，不善于表达又总会让他们认为别人看不起自己，进而又会加重自卑心理。

现实生活中，人们产生的负面心理还有很多。每个负面心理就如潜藏在自己身体里的“隐形杀手”。每一次负面心理的产生，都会在你的心里留下痕迹。如果不及时清除，等到自己察觉的时候，它所造成的伤害可能已经无法弥补了。所以，面对任何事情，都要保持积极乐观的心态。积极乐观的心态不仅可以让你结交更多的朋友，同时，它还会让你在工作和社会场合中如鱼得水，家庭也会因为你积极的心态减少不和睦的因素。

罗伯·怀特说过：“任何时候，一个人都不应该做自己情绪的奴隶，不应该使自己的行动受制于情绪，而应该反过来控制情绪。无论境况多么糟糕，你都应该努力去支配环境，把自己从黑暗中拯救出来。”我们要学会控制自己的情绪，而不是让情绪控制了我们。要控制自己的情绪，除了改变外在环境还要改变内在心境。外在环境只是负面情绪的诱因，如果内

心没有植下负面情绪的种子，就不会有后来的肆意滋生，直至最后破坏了我们的生活，影响我们的幸福。

002 情绪 ABC 理论：保持乐观心态，享受生活



美国临床心理学专家艾尔波·艾里斯在 20 世纪 50 年代提出了情绪 ABC 理论，他说：“人不是为事情困扰着，而是被对这件事的看法所困扰。”他告诉我们，只要我们改变对事物的认知，就会获得不一样的心境。

情绪 ABC 理论中 A 指事件，B 指信念，C 指人的情绪和行为结果。通常，人们会认为自己的情绪和行为都是因为事件本身而产生的。而情绪 ABC 理论认为并不是通常我们认为的由 A 引发 C，而是 A 引发 B，又由 B 引发 C，也就是说，A 并不是 C 的直接原因。由此，我们可以了解到，任何一种情绪和行为的发生，都是因为人的信念引起的，而事件本身只是一个自然存在的个体。每个人对这件事的看法是不一样的，因而每个人在面对这件事时产生的心境也不一样。我们之所以会拥有负面心理，是由不合理的信念引起的，如果不改变这种不合理的信念，我们就会因此而处处碰壁，情绪会变得越来越差，严重者甚至会产生心理障碍。

有两个秀才进京赶考，走在半路时，前面有送葬的队伍向他们走来，黑压压的棺材就这样从他们眼前经过。一个秀才看到后，刚开始心里还觉得有些瘆得慌，后来转念一想，棺材不就是指“官和财”吗，看来这次我要高中了，这样一想，他的心里变得轻松起来。另外一个秀才看到棺材后，心里特别惊慌，不觉联想到棺材里躺着的死人，觉得很吉利，越想心里越不安。等到上了考场，第一个秀才文思泉涌，运笔如飞；而第二个秀才心里一直惦记着那个棺材，在考场更是思绪紊乱，考卷写得一塌糊涂。揭榜后，第一个秀才果然高中，从此平步青云，官财两得，而另一个秀才名落孙山，从此一蹶不振，卧病在床。



这个故事中，两个秀才的结果之所以不同，是因为在面对“棺材”的时候，二人的心态不同。考中的秀才知道要去发现一事物当中积极的一面，而落榜的秀才只看到这个事物不好的一面。由此可以看出，面对一件事的时候，积极的心态和信念往往能够增强我们的信心，帮助我们达到自己的目的。

人们在生活中，通常会产生一些不合理的信念，下面是一些常见的不合理信念。

- (1) 每个人都应该理解并支持我。
- (2) 生活中有太多不合我心意的事情，好像每件事都在和我作对。
- (3) 好人总是没有好报。
- (4) 我总是无法控制自己的情绪。
- (5) 我总是不如别人。

如果将这些不合理的信念进行分类，我们又可以将它们归结为以下三种。

1. 绝对化的要求

这类人在面对一件事的时候，总是按照自己的意愿来看待问题，认为某件事一定会发生或者一定不会发生。比如，有些人坚信自己在某件事上会成功，可是，有些事情不会完全按照你的想法发展，它还受到外界因素的影响，如果人们不会变通，当事情的发展和我们的意愿有偏差的时候，我们就会因此而感到失望和难以接受。我们可以把这种绝对化的要求称作不合理的要求，因为它在某些时候，违背了自然的发展规律。

2. 以偏概全的定论

这类人看待事件时，总是只看到事件的一面便下定论，认为这件事一定是自己所见的样子。例如，有些人只要在别人身上发现一点缺点，便认为这个人一无是处，从此交恶。如果把这种观念放在自己身上，就会表现出不自信、怯懦和自卑的心理。

3. 绝望的信念

抱有这种信念的人，会将失败看得极为严重，认为没有挽回的余地。