

聪明女人若能掌控自己的情绪，就能赢得整个世界。

聪明女人 要懂得的 情绪控制术

姜珊◎著

好情绪可以改变我们的命运
坏情绪可能毁掉我们的一生



这是一本教你如何释放心灵、改变心境的人生法典

只有能控制自己情绪的人，
才能把握自己的未来。

黑龙江科学技术出版社

聪明女人
要懂得的
情绪控制术

姜珊◎著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人要懂得的情绪控制术/姜珊著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2011. 9
ISBN 978-7-5388-6804-3

I. ①聪… II. ①姜… 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(2011)第 196969 号

聪明女人要懂得的情绪控制术

CONGMING NÜREN YAO DONGDE DE QINGXU KONGZHI SHU

-
- 作 者 姜 珊
责任编辑 王宏革 刘红杰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 14.5
字 数 170 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 · 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6804-3/B · 148
定 价 28.00 元



前 言

有一位哲学家曾经说过“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”无数的事实都证实了这样一个道理：拥有一个好情绪，才能拥有一个快乐的人生。

在生活中，我们都会有这样的体验：在情绪好、心情爽时，思路开阔、思维敏捷，工作和办事效率高；相反，在情绪低沉、心情抑郁时，就会思路阻塞、动作迟缓，做什么效率都很低。

成功和快乐总是属于那些善于控制自己情绪的人。

人生不如意事十之八九，每个人都不可避免地会遇到现实生活中的种种磨难和冲击，也都会经历痛苦和遭受失败。既然我们不能改变过去，就去好好把握未来吧。我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。只有善于控制情绪，才能扼住命运的喉咙，扭转事物发展的方向。

善于控制自己情绪的人，能在绝望的时候看到希望，能在黑暗的时候看到光明，所以他们心中永远燃烧着激情和乐观的火焰，永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。而失败者或许并不是真的像他们所抱怨的那样缺少机会，或者是资历浅薄，甚至是上天不公。我们可



以发现，大多数的失败者失意时一味地抱怨，不思东山再起，落后时不想奋起直追，消沉时只会借酒消愁，得意时又会忘乎所以。他们之所以失败，往往是因为他们没有学会控制好自己的情绪。

所以，我们必须要对情绪加以管理，要正视自己的坏情绪，把握好自己喜怒哀乐的度，主动寻找和发掘积极情绪，有效预防和调节消极情绪，快乐适度，哀伤有节，保持乐观，增强信心，减少愤怒，淡化仇恨，对人宽容……只有这样，才能让自己的情绪健康，让自己的生活幸福快乐。

人生在世，不可能事事如意、一帆风顺，所以，情绪有跌宕起伏是正常的。但你一定要记住，情绪是自己的，你就是情绪的主人，情绪的好坏要靠你自己选择。只有巧妙地释放和调整情绪，你才能更好地享受人生。

情绪是心灵的显示，是我们生活的原动力。虽然我们不能总是完全成功地控制自己的情绪，但这仍是我们努力的方向。本书涵盖之广，包含日常生活中很多细微而又重要的方面，全面阐述了人生的情绪法则，帮助你在跋涉的旅程中，学会调节情绪，学会管理情绪，从而演绎你一生的美丽。

目 录

第1章

聪明女人若掌控好自己的情绪，
便能赢得整个世界 >> 001

控制情绪，花开不败好女人 >> 002

情绪管理能力决定女人的幸福指数 >> 005

管理好情绪，做个鲜活女人 >> 007

别把脾气和眼泪寄存在办公室里 >> 008

做自己心情的主宰者 >> 011

漫步冥想，让你感受意想不到的幸福 >> 014

管好情绪，让快乐永驻心田 >> 017

宠辱不惊，笑看人生 >> 019

善于控制情绪的人才会成功 >> 021

6招让女人从此不再情绪化 >> 024

女人快乐秘笈：假装开心可激发好情绪 >> 026



第2章

敞开心扉，

不抱怨的女人才能掌握幸福产权 >> 029

知足的女人才能常乐 >> 030

不要让你的抱怨推走他 >> 032

女人每天抱怨的时间不要超过10分钟 >> 035

如果大声喊“痛”，伤害就会出现 >> 037

做个不抱怨的女人 >> 039

幸福是比出来的 >> 041

女人抱怨也要有技巧 >> 043

经常抱怨，于事无补 >> 045

适应生活中的不公平 >> 047

抱怨的女人只能使自己更疲惫 >> 049

莫让抱怨阻碍你的职场路 >> 052

职场女性抱怨的8大注意事项 >> 054

第3章

要善于驾驭心中的怒火，

不让它烧伤自己 >> 057

性格暴躁是发生不幸的导火线 >> 058

女人不能做“火药桶” >> 061

远离自己的冲动情绪 >> 064

气大伤身，千万不要动辄发火 >> 067

身在职场怎样学会控制愤怒情绪 >> 070

用理智浇灭心头的怒火 >> 072

女人生气不如去争气 >> 075



面对重大决策，女人更要心平气和 >> 078

学会制怒，远离冲突 >> 081

不妨装装聋，耳清心又静 >> 083

女人要有不生气的智慧 >> 085

遇事平心静气，才不会后悔莫及 >> 088

第4章

摆脱忧郁，

永远不要做个都市“郁女” >> 093

不要让抑郁把你困在阴晦的牢狱中 >> 094

欣赏自己，战胜自卑 >> 098

生命只在今天，不要为明天忧虑 >> 103

永远不要做个都市“郁女” >> 105

克服猜疑，让心里充满阳光 >> 108

情绪低落时，不妨笑一笑 >> 110

无病生疑实在要不得 >> 111

如何让忧郁情绪走光光 >> 113

第5章

告别压力，

不要让它挤走女人的快乐 >> 117

做一个无压的轻松达人 >> 118

懂得欣赏生活，给生活松松绑 >> 120

过度紧张是一种不良的情绪反应 >> 122

职场女性要学会自我减压 >> 126

有压力不一定是件坏事 >> 128

只有休息好，才能更好地工作 >> 130



五节操，帮你消除精神压力 >> 132

沉重的包袱会拖累你的脚步 >> 134

说出压力，重拾快乐情怀 >> 136

第6章

挫折只是炼金石，
女人要像玫瑰一样铿锵 >> 139

人生没有过不去的坎，只有过不去的人 >> 140

不要再沉溺于痛苦中 >> 142

悲观是人生最黑暗的深渊 >> 145

勇于承受生命之重 >> 150

别在挫折面前甘拜下风 >> 152

奇迹在征服逆境中出现 >> 154

做最好的自己 >> 157

悲观的乌云遮不住阳光 >> 161

积极面对生活，生活定会如你所愿 >> 164

要坦然面对挫折 >> 166

第7章

懂得宽容的女人，
才会成为幸福的阳光丽人 >> 169

退一步海阔天空 >> 170

不对婆媳关系太感冒 >> 171

包容是相互的 >> 175

聪明女人会给情敌一个台阶下 >> 178

朋友也需要用度量去包容 >> 180

女人有必要偶尔傻一下 >> 183



- 学会宽容，就是善待自己 >> 186
- 女人要拥有一颗宽容的待人之心 >> 189
- 掌管情绪，学会不在意 >> 192
- 宽恕就是爱 >> 195
- 宽容是女人一生要学的哲学 >> 197

第8章

- 不要让过去的事情占据你的心灵 >> 201

- 没有命中注定的不幸，只有死不放手的执著 >> 202
- 回忆属于过去，用手握住今天 >> 204
- 不要让“往事”冲淡了现在的幸福 >> 207
- 抓住现在，做好自己 >> 209
- 不为打翻的牛奶哭泣 >> 211
- 走出过去，活在当下 >> 213
- 学会遗忘，把痛苦过去尘封 >> 215
- 从后悔中吸取教训，不断完善自己 >> 218

第1章

聪明女人若掌控好自己的
情绪，便能赢得整个世界





控制情绪，花开不败好女人

“潮起潮落，冬去春来，夏末秋至；日出日落，月圆月缺，雁来雁往；花飞花谢，草长瓜熟，万物都在循环往复的变化中。”我们每个人的内心都像一只轮子不停歇地转动着，由乐而悲，由悲而喜，由喜而忧。这又好比花儿的变化，今天枯败的花儿蕴藏着明天新生的种子，今天的哀愁也预示着明天的喜悦。花草树木，随着气候的变化生长，而我们却是为自己“创造天气”。

女人是感性的，男人是理性的。因为女人的感性，所以获得了与男人不一样的灵感和收获。然而，当女人不合时宜的表现出过分的感性时，亦会造成不可避免的损失。女人往往喜欢不切实际的幻想，并为了根本就得不到的东西而痛苦失落。

虚荣心、攀比心过盛，是导致女人负面情绪的罪魁祸首之一。歇斯底里，这是女人中常见的一种极端负面情绪。面对痛苦的打击和不平时，女性往往会出现一种歇斯底里的情绪，这也是女性基因中的一个特别之处。当其爆发时，怒气和怨恨像潮水一样涌出，那是一个接近世界末日的情绪，那种感觉有时候与死亡非常接近。

现实中，由于女性朋友们对自我内心认知的不够，所以对他人内心世界也往往是不了解的，这就会加重与他人的沟通障碍，也往往会发现其结果总是与自己期望的背道而驰，从而导致了失望和沮丧，造成了负面情绪的积累和爆发。



心理学专家说，现代女性的情绪问题，不是因为得到的太少，而是因为很多女性朋友无法放下想得到更多的欲望。优越感是幸福的重要组成部分，优越感中，重要的已经不是达到的结果，而是一个“更”字。只要可以在周围的人中“更”胜一筹，那才是幸福的。如果其中一些部分，自己被别人比下去了，就会用另外一些部分给自己安慰。如果无法找到心灵的归宿，而是从一些外在的，肤浅的，容易用数字衡量的物质中找到慰藉了，再通过比较而得来的幸福一定是短暂的，因为它一定会被更好的情况比下去，然后再陷入新的焦虑中，这将会是一个无休止的恶性循环。

好好运用自己的情绪将有助于问题的解决，没有人可以完全摆脱负面情绪，没有人可以每天都活得开心惬意，我们总会碰到困难和挫折，我们总会意识消沉低落。可是，负面情绪的发泄只是为了扔掉垃圾，抖擞精神，来日再战，而不是将自己反复陷入自哀自怨的情绪中不能自拔。

女性的恐惧心理较于男性更为偏重，从而对身心的损害也更为严重。因为女性先天生理方面的原因，生来就容易焦虑抑郁，容易产生负面情绪。在女人身上会常见到一种思维的情性，现实社会之中，经常会看到忙碌的女性，兼顾工作、家庭、孩子教育、抚养老人等事情，她们总是辛苦而忙碌着，总是被无数的生活琐事所包围。当自己陷入不断重复的日常生活后，往往就停止了内心的思索，停止自我的进步，跟随自己的惯性想法，日出而作，日落而息，除了面容的衰老，技能的增加外，对于生活的理解深度都没有太大的变化，并且，在对自己的了解上也往往停留在一个比较初级的层面。

所以，女性往往希望用最简单的方式得到她们所期待的东西，因为这样简单而直接，不需要进行过多的深入思考，而这就是为什么女性会经常使用抱怨唠叨了，同时这也是我们发泄不满情绪的手段，以



此来平复内心的不平和愤怒。

人们常说，“冲动是魔鬼”。日常生活中，许多人都会在情绪冲动时做出令自己后悔不已的事情来。因此，学会有效管理和调控自己的情绪，是一个人走向成熟的标志。在中国这样一个自古讲究“君子之交”的社会中，学会自我调节，是保持良好人际关系，获取成功的一个重要条件。《黄帝内经》中说，人有七情六欲，喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。可见，情绪反应是人们正常行为的一方面，但用情过度又会伤害身体。

人的一生不可能完全避免各种情绪的刺激，也避免不了情感的得失。要想做自己情绪的主人，就要学会在逆境中理智地控制自己，用各种适当的方法来转移和调节心理失衡的状态。一个愉快的、稳定的情绪，是人们身心健康的重要体现。作为一名女性，在家庭和社会中都扮演着极其重要的角色，我们的身心健康与否不但关系着个人的工作、生活与幸福，还关系着以女性为牵连的各种群体的和谐程度。

生命有生命的规律，生活有生活的规则。我们很少听到男人哭哭啼啼，尽管他们会大喊大叫，可是男人的愤怒比女人的愤怒更容易让人接受。当一个男人提高了嗓门，人们不会认为他太过火而批评他太情绪化，却会因为是为了工作而受到敬重。情商高的女性能够洞察理解别人，摸清别人的情感内核，使别人觉得被鼓舞、被欣赏、被尊敬而且还拥有自主权。规则是生活之盐，爱是生活之蜜，只有把它们恰当地调和在一起，我们的生活才会有滋有味。

人们常常用“花”来形容女人，女人也常常把自己跟“花”靠在一起。性格张扬，浓烈的女人像玫瑰，清新素雅的女人似百合，温婉贤淑的女人是康乃馨……可是，再美丽的花朵终究有一天会凋谢，再美丽的女人终究有一天会枯萎，唯有内养的女人才能制造终身美丽的神话。

内养是根，是学识、阅历、气质、品行、世界观，是精神和心



灵。内养由内向外，化无形为有形；外养由外入内，化有形为无形。这些“养分”是源泉，通过一根根血脉，一条条经络浸润女性们的容颜，让你历经风雨后的笑容依旧优雅而灿烂；唯有内养外养结合、善于控制自己情绪的优雅女性，才能散发出恒久的风情和韵味，才能是花开不败好女人。



情绪管理能力决定女人的幸福指数

《2010中国女人幸福关系行动》第二期关于职业女性与全职太太的调查问卷显示，大家还是倾向做一个职业女性。有趣的是关于30岁之后女性的职业发展道路，大约七成的女性选择“工作追求稳定就好，重心放在家庭。”可以看出女性最终还是选择回归家庭，这也可以理解为什么同等条件下，女性升迁的几率要小于男性。

心理学家海灵格曾经说过，一个和谐家庭的关键是有一个情绪稳定的母亲。母亲在家庭中的核心地位是不可取代的，婴儿学会说的第一个词是妈妈，孩子放学回家也往往会喊一句，“妈妈，我回来了。”因此，在孩子成长最初至少两三年的时间，妈妈应该多些时间陪伴孩子，与孩子建立一段稳定的依恋关系，让孩子得到足够的关注和爱。

然而，人的精力毕竟有限，女性如果选择做一个好妈妈，就必然无法在职场倾注全部心力。

作为当代女性，我们对于将来的生活方式有了更多的选择权。有些人早早结婚，生子，有些则选择晚婚，甚至不结婚。这些选择并无好坏之分，我们每个人都是独一无二的个体，性格、需求不同，成长



轨迹也不同。全职主妇还是职业女性？我们应该根据自己的情形来做选择，而不是一味的跟风。此之甘贻，彼之砒霜，他人的选择未必适用于我们。家庭和职场就像是两个舞台，对于女性来说，我们往往在两个舞台穿梭，这几年舞台在职场，接下来可能会在家庭。因此单纯依靠职业状态去衡量一个女人幸福与否，是一件有失偏颇的事情。

我有朋友大学毕业后就做起了全职主妇，相夫教子，也有朋友一直在职场中打拼。我无法去比较她们之间谁更幸福，因为她们都有自己不开心的事：全职主妇也会觉得生活沉闷、无聊，职场中的朋友也常常因为工作压力、人际关系等事情头疼。因此，通往幸福的途径往往不是外在条件，而是锻炼自己的情绪管理能力。我们的生活由事件组成，与其苦苦寻觅完美的生活环境，不如让自己在任何情形中都可以勇敢乐观面对，并采取合理的方式解决当下的问题。

现如今的我们，很难让自己处于无压的状态。如果不具备情绪管理能力，会很容易沉溺在负面情绪中，而优秀的情绪管理能力会帮助你看清自己的位置，并采取合适的措施在较短的时间内走出困境。而且，我们每个人都在社会关系中扮演着各种角色：母亲，女儿，妻子，同事，客户，等等，因此我们的情绪表达方式与应对方式，直接决定着我们的和谐度。我们与他人关系中的互动，组成我们生活的点点滴滴，如果能够通过努力让自己的生命事件中多一些和谐，少一些冲突，我们的愉悦感也会相应提高。同样的，当我们呈现出的是平和、积极、关爱的姿态，对方也会获得被接纳和尊重的满足感。因此，优秀的情绪管理能力不仅会提升我们自身的幸福感，也会给身边的人带来快乐。

因此，你可以是个性格恬静的家庭主妇，也可以是个生活精彩的职场女性，做出怎样的选择都没有关系。多加练习，培养自己的情绪管理能力，相信在任何一个舞台，你都可以感受幸福。



管理好情绪，做个鲜活女人

喜怒不形于色通常被当做一种高深的境界，但专家告诉我们，这其实是一种很低级的情绪管理方式。不少女性把做个端庄、贤惠的淑女作为自己的理想，但碰到事情却难免沾火就着，专家说，这也没什么不好，关键要看你在事件和结果中间保持怎样的心态。心理健康专家认为，理解负面情绪的正面意义，是女性情绪管理能力的重心。

特别能算计的人不幸福，这是大家的共识，但是遇到事情的时候，往往我们还是习惯去“算计”，于是造成分歧不断，内心冲突加剧，严重的甚至陷入长期焦虑之中。不少女性因为过分敏感，遇事总是往坏处想，更是容易受负面情绪左右，造成不良后果。比如，两个同事在逛街，迎面碰到自己的领导，本来想上去打招呼，却发现领导对她们视而不见，径自走了过去。这时候，想得开的人会认为领导真的没看到自己，并不是故意的，这件事就这么过去了。但是，在多疑的人看来，领导这种态度一定是对自己有了成见，回到单位以后怎么看领导怎么别扭，正常的工作谈话也会被她认为是故意找茬。在工作中，往往女性会因为一时冲动而辞职，看似因为某个突发事件，其实根源往往在于日积月累的负面情绪。

与之相反，还有一部分女性，尤其是有一定社会地位的职业女性，奉行“喜怒不形于色”的原则，希望显得自己城府很深，其实恰恰是在不适当的压制自己的情绪。情绪的波动有如钟摆，正向和负向