

李慧波 著

# 情绪 自控力


女人最智慧的幸福心旅

*The Wisdom of Emotion Control*



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

李慧波 著



# 情绪 自控力

女人最智慧的  
幸福心旅

The 1



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

良好的情绪可以使女性拥有更加绚丽灿烂的人生，本书作者通过多年的细致观察和深入研究，帮助您建立情绪自控力，让情绪成为您最好的朋友，它将使您的爱情更加甜美、婚姻更加幸福、事业更加成功。亲爱的女性朋友们，做魅力女人，从情绪自控力开始！

图书在版编目(CIP)数据

情绪自控力 / 李慧波著. —北京: 机械工业出版社, 2013.7

ISBN 978-7-111-44330-8

I. ①情… II. 李… III. ①女性-情绪-自我控制  
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 240939 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 楚啸原 张馨月 版式设计: 张文贵

责任印制: 李洋

北京市四季青双青印刷厂印刷

2014 年 2 月第 1 版 · 第 1 次印刷

148mm × 210mm · 7.875 印张 · 1 插页 · 154 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-44330-8

定价: 32.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

## 序言 |

“时代不同了，男女都一样”曾让刚刚得到解放的中国女性两眼放光，扬眉吐气，兴冲冲地从家庭冲向社会。然而刚刚几十年过去，推翻了压在身上的“三座大山”的女性们不但不觉得轻松，却比以往任何一个时代都觉得“压力山大”，因为你不光要像“旧社会”的妇女那样相夫教子，侍奉老人，打理家务；还要像“新社会”的妇女那样“头顶半边天”，巾帼不让须眉。

于是，很多女性就像杀出城的战士一样，在职场上拼得筋疲力尽，杀得衣衫褴褛，伤得体无完肤之后，泪眼凄迷地回望曾经囚禁自己的城堡，心中涌出无限留恋，于是高喊着“干得好不如嫁得好”，“嫁人是女人的第一职业”，又想再突围回去做那“压寨夫人”。

只是，人生只有单行线，中间想掉头，或者逆行，谈何容易！

改变不了环境，改变不了别人，怎么办？无他法，只有改变自己。

我很佩服康多莉扎·赖斯，短短二十年，她从一个备受歧视的黑人女孩成为美国著名的外交官员，她的奋斗史颇有传奇色彩。当有人问她成功的秘诀是什么时，她简明扼要地说：“因为我付出了别人八倍的努力”。

赖斯的父母从小教育她：“如果你付出双倍的努力，或许能赶

上白人的一半；如果你付出四倍的辛劳，才能跟白人并驾齐驱；只有你付出八倍的努力，才能赶在白人前头。”

为了能“赶在白人前头”，她数十年如一日，以超过白人“八倍的努力”发奋学习，积累知识，增长才干。除学习母语外，她还精通俄语、法语、西班牙语；她曾获得美国青少年钢琴大赛第一名；她以优异的成绩考进丹佛大学，拿到博士学位；26岁时她成为斯坦福大学最年轻的教授，随后又担任斯坦福大学历史上最年轻的教务长；此外，她还精心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪、心理学等。白人能做到的她要做到，白人做不到的她也要做到。

不仅如此，赖斯还有坚定的信念，能对情绪进行很好的管理，无论在国内，还是在国际舞台上，无论遇到的是工作中的困难挫折，还是性别或人种歧视，她都坚信事情永远不会太糟，消极事物永远不能主导她的意志。

天道酬勤，自助者天助之。正因为有“付出八倍努力”的信念和行动，很好的情绪管理能力和心理素质，赖斯在人生的各个领域独领风骚，使她的人生丰富而精彩。最后，她终于实现了从丑小鸭到白天鹅的蜕变，一飞冲天。

心有多大，舞台就有多大。如果连想都不敢想，连做都没有做，成功肯定与你无缘。

亲爱的朋友，每个人在这世界上都是唯一的，每个人的人生也只有一次。只要敢想，愿意付出努力，你这道风景就是唯一的、亮丽的，不仅为大千世界增添了色彩，更为自己描绘了绚丽的人生。



## 目录 |

### 序 言

#### 第一章 管好情绪，让她成为你最好的朋友 / 001

情绪不仅是生理的，还是心理的 / 003

警觉你的情绪，随时牵住它的牛鼻子 / 013

谁，什么事，破坏了你的情绪 / 020

寻找绿色情绪，化负面情绪为动力 / 026

负面情绪是扼杀快乐的快枪手 / 031

正面情绪是使人亮丽的美容师 / 040

#### 第二章 轻舞飞扬，谈一场痛快淋漓的恋爱 / 049

注意光环效应，修饰好你的外表 / 051

当心滑雪场效应，进行全面考察 / 060

把握好时机，摘到你最爱的麦穗 / 067

找得到、HOLD 得住，才是真本事 / 074

花开半妍最美，爱到七分最宜 / 083

爱情很重要，但不是人生唯一 / 094

第三章 岁月静好，经营一个幸福温馨的婚姻 / 103

摸摸男人的软肋在哪里 / 105

好丈夫背后必有好妻子 / 118

善于倾听比好为人师更好 / 130

用小皮鞭温柔地激励他 / 141

帮他做个扬长避短的男人 / 150

牵手并肩眺望共同的未来 / 163

第四章 职场经年，知性练达做个巾帼丽人 / 177

时间像乳沟，要挤总会有 / 179

让压力提高你的人生高度 / 189

把枯燥的工作变得有乐趣 / 199

职场丽人要秀外还要慧中 / 209

善用性别优势而以柔克刚 / 220

智慧是一件穿不破的华服 / 229

参考文献 / 243

后记 / 245



## 管好情绪，让她成为你最好的朋友

人们普遍意识到情绪不仅是生理的，还是心理的。警觉你的情绪，随时牵住它的牛鼻子。你需要了解，谁，什么事，破坏了你的情绪。然后，寻找绿色情绪，化负面情绪为动力，因为负面情绪是扼杀快乐的快枪手，正面情绪是使人亮丽的美容师。



## 情绪自控力



## 情绪不仅是生理的，还是心理的



---

生活对先理性思考而后付诸行动的人来说是个喜剧，而对只凭情绪本能行动的人而言则是个悲剧。希望我们都能达观率真，做个喜剧中的女主角。

---

### 你是个“健康”的人吗？

如果我问你：“你是个健康的人吗？”

你可能连想都没想，张口就答：“当然！”

但如果我接着问：“你知道真正的健康是什么吗？”你可能就要认真想一想才能回答了。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义也是与时俱进的：

从1948年“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体、心理、社会功能三方面的完满状态”，到1990年阐述发展为：在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。

我们常说：心态好，状态就好，身体也好。

心理健康说的是一种良好的心理状态。在这种状态下，人不仅自我状态良好，自信，有心理安全感，而且与社会和他人相处和谐，能以社会认可的形式适应外部环境。虽然我们的生活和工作处在变化发展之中，谁都可能遭遇各种各样的困扰和烦恼，但心理健康的人情绪相对比较稳定，心理比较成熟，不会手足无措，而是将制约人格的各种条件，比如文化程度、工作能力、职业、社会地位、生活演变等，很好地协调起来，虽然会有不顺心、不如意，但仍能快乐地生活。

心理健康的人有这样一些特点：朝气蓬勃，积极快乐，有所爱，也被人爱；面对人生的挫折不逃避，满怀信心地迎接挑战，满腔热情地投身工作，满怀善意地对待他人；能够理性地看待外部世界，并对自己所遇到的挑战加以应对，制定出合理可行的人生策略；对自己有清醒而理性的了解，不会盲目自大也不会任意贬低自己的能力；对自己和他人的评价都建立在客观现实的基础上。如果你具有上述特点，那么恭喜你，你的心理是健康的。

世界卫生组织对健康的定义细则为：

(1) 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

- (4) 应变能力强，适应外界环境中的各种变化。
- (5) 能够抵御一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

我们可以看到，前面四条是心理方面的内容，后面六条是生理学方面的内容。也就是说，相比于躯体的健康，心理健康更为重要。一个只有身体而没有灵魂的人，只是一个动物性质的个体，而人与动物最本质的区别就在于人有独特的心理活动。也就是说，心理使人成为了一个有别于动物的个体，而心理的健康，使人成为一个脱离了低级趣味的人，完善的人，有意义的人。

### 想做美女，别让负面情绪把你变丑

“女为悦己者容”，那说的是从前，女人没有社会地位、经济基础的时候，只能依赖男人生存。

现在的女人，不再只为“悦己者容”，更为“悦己”而容。女人天生是爱漂亮的动物，没有哪个女人会真的不在意自己的长相，不在意自己的外在形象。女人为了容貌靓丽进美容院，为了保持身材减肥流汗，甚至不惜在自己的血肉之躯上动针动刀，无不是为

了抵御岁月刻刀的雕琢，将自己装扮得更有魅力。

然而作为女人一定要知道：决定你是否美丽的，不仅仅是你的外表，你的身体，更有你的心理，你的情绪。

很多女性很注意自己的外貌容颜，不惜花重金买化妆品，做皮肤护理，花血本服用羊胎素、打美容针等，但收效并不理想。这其中的原因很多，很重要的一点是只注重了治标，没进行治本——解决情绪问题。

现在有个耳熟能详的词叫“心理美容”。众所周知，情绪对面部的影响是很直接的，面部的大部分肌肉参与表情活动，直接受情绪的影响。长期的不良情绪可导致人的生理功能紊乱，甚至产生疾病。不仅如此，不良情绪还对人的容貌有很大的影响——不良情绪会使人迅速变丑！

所以，作为女人，要想美丽，先从改善心情做起。如果一个人长期沉浸在焦虑、嫉妒、仇恨、不甘、抱怨等负面情绪里，那么优雅和美丽就会离她而去。即使花费时间和心血化出一个精美的妆容，脂粉遮盖得了色斑、粉刺和黑头，却遮盖不住毫无生气的神情、僵硬生冷的面部表情、缥缈空洞的眼神，以及从骨子里向外散发出来的郁郁寡欢和死气沉沉。内在的情绪能改变一个人的长相。心理美容可以起到按摩理疗、使用护肤品、涂脂抹粉等起不到的作用，这是治本，是从里向外的美。

因此，人活着，一定要有良好的心理素质，即使有痛苦，也要痛并快乐着，勇敢向前。当我们陷落在阴郁情绪里的时候，要善

于给自己在生活中寻找乐趣，知道如何将自己的每一天过得精彩快乐。

我曾经在一个文化沙龙上遇见过一个很有亲和力、感召力的主持人。客观讲她已经不再年轻，长得也算不上很漂亮。但是她却有另外一种美丽，是只凭青春和脸蛋的年轻主持人们所不能匹敌的：亲切、阳光、自信、举止优雅、笑容温暖，眼睛里盛着对参与者的鼓励和欣赏，语言如三月的春风温煦暖人，连她的肢体语言，都从内向外散发着让人无法抵挡的魅力。她的脸上洋溢出来的微笑让人能真切地感受到她对幸福生活的把握和坚持，而她的自信，来源于她深厚的文学底蕴和广博的知识。

所以，作为女人，不仅要注重外表，更要注重内心。活得简单些、率性些，永远不要张口就怨天尤人，埋怨生活，责怪他人，这样才能更好地去迎接生活中的种种挑战！因为，你的情绪，你的身体知道，并且会真实及时地体现出来。

### 情绪的反应身体知道

我们常听到生活中有人抱怨或感叹：“气死我了”、“愁死我了”，或者“难过死我了”等等，恨不得一口一个“死”。结果是越抱怨自己心情越不好，坏情绪甚至传染给身边的亲人或同事，自己不爽，让别人也心生厌烦。因为，坏情绪是会传染的！

我们都有过情绪不良时，身体种种不适的体验。的确，身心相连，如果你经常处于消极情绪中，比如忧愁、怨恨、恐惧、嫉妒

等等，你将不会有一个良好的健康。

自己心情不好会影响自己的身体不好，如果与别人发生口角，彼此的心情都会不好，也会影响彼此的身体健康。美国俄亥俄州立大学的研究人员就做过这样的实验：他们给已婚夫妇的手臂上安装上能产生水泡的抽气装置，来测试伤口康复的速度。当他们被问及曾有不同意见并激烈争吵过的问题时，伤口比正常情况下的康复速度慢了40%。这一结果是由于会引起感染的免疫细胞因子突然增多所致。如果该细胞因子水平长期偏高就会导致关节炎、糖尿病、心脏病和癌症等。我们经常看到感情不和睦、不融洽的夫妻脾气暴躁易怒，身体多病，生活多难，其实这与心情不愉快都有关系。

当心，以下这些情绪行为有正面的也有负面的，但都会直接对健康产生影响。

#### 1. 坠入爱河时——容光焕发，神采飞扬。

我们常看到处在爱情中的人眼睛闪亮，神采飞扬，脸上洋溢着快乐和满足，那是因为处在爱河中的人神经生长因子水平处于增高状态。这种类似激素的神经生长因子会刺激新的脑细胞生长，有助于神经系统的恢复并增进记忆力。同时，由于处在恋爱中的人“被爱”的欲望得到满足，这种甜蜜的满足感会使身体和情绪处于镇定状态。相反，失恋的人会痛不欲生，形容枯槁，有时出现一些过激行为，甚至因此生一场大病，觉得世界末日都到了。

## 2. 哈哈大笑时——既能减压，还能减肥哟！

你知道吗，当人发笑时，会放松人体的紧张肌肉，笑声能使人卸去多余的压力，保护血管内壁，从而减轻心脏病发作的概率，减少压力所引起的激素分泌、降低血压，增加血液中的含氧量。当人哈哈大笑时，需要调动身体内超过四百块肌肉，大笑一百次相当于10分钟划船或15分钟踩单车的有氧运动量，因而还能有效地消耗人体的热量。所以，如果你想做美女，那就尽情欢笑吧！

## 3. 潸然泪下时——女人哭吧不是罪，还能美！

为什么女性平均寿命要比男性长七八岁？这与女性比男性更爱哭——及时、适当地释放负面情绪有关。如果男人想长寿，那就男儿有泪也要弹。

我在“情绪管理与心理减压”课程中，提醒女性朋友：如果处在负面情绪、心里难过或悲伤时，不要一味强忍，想哭就哭出来吧，没什么大不了的，也没什么丢人的，相反这对身心健康有利。我告诉朋友们眼泪有三种作用：一是清洁作用，二是润滑作用，最重要的是第三排毒作用。负面情绪会对身体产生负面影响，包括免疫力变弱、记忆力变差和消化能力变弱等。而哭泣会有效释放负面情绪。

## 4. 面对压力时——长期压力会使人迟钝呆滞、患病甚至猝死。

如果一个人常年处于工作或生活的重压之下，压力甚至超出正常的承受极限，人则容易患病甚至猝死。这几年我们听到、看到太多的名人死在重压之下：46岁的高秀敏，41岁的“林妹妹”



陈晓旭，40岁的梅艳芳……许多人可谓“英年早逝”，令人唏嘘感叹。心理压力会让人感到压抑，在长期的慢性压抑之下，人血液中的葡萄糖和脂肪酸都会升高，自然导致患糖尿病和心脏病的风险增大。压力还会使人体的胆固醇水平上升，更容易诱发心血管病。另外，连续处于压力之下，会使你的防御体系不再灵敏，对入侵物的警报也不再敏感，即使癌症到了晚期都难以发觉。

5. 抑郁时——由于生理、心理、社会等原因，女性比男性更易抑郁。

抑郁症是一种比较复杂的疾病。从数量上来讲，患抑郁症的女性人数是男性的两倍。生物学理论认为，男女在生殖机能方面、大脑加工情感信息方面存在差异，这种差异提高了女性的患病率。心理学理论认为，男女在两性成长中“社会化”方向有所不同，女性更容易被培养成顺服、温柔、自信心和竞争意识较低个性。这样，当遇到和应付消极事件的时候，女性更关注自己的情感，更需要亲密的关系，更喜欢思索自己的不幸，而这可能使她们更孤独。社会学理论则认为，是社会条件和性别角色的不同造成了男女的这一区别。女性长期以来在社会或家庭中更易处于从属地位，常被限制于家庭中。随着社会的进步，女性越来越多地走向社会，与男性一样外出工作，甚至非常优秀。在这种情况下，如果女性还按照传统的做法维持自己从属地位的话，这种自我压抑