

畅销2.0
升级版

好情绪是引导出来的，
坏情绪是可以
丢掉的！

女人的情绪决定生活的品质，
学会管理自己的情绪，
你将会在事业、家庭、人际关系
和健康等诸多方面受益匪浅！

金英爱 ♥ 编著

12堂黄金情绪课，80余个核心Point，让你每天都有好心情！
……情绪负能量，统统一扫而光！

女人情绪课

受益一生的12堂

sentiment

让你豁然开朗的情绪掌控术



化学工业出版社

畅销2.0
升级版

金英爱 ♥ 编著

女人情绪课

受益一生的12堂

让你豁然开朗的情绪掌控术



化学工业出版社

· 北 京 ·

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。在生活中，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。

《女人受益一生的12堂情绪课》从了解情绪入手，指导女性读者建立一套完整的情绪掌控方法，帮助女人唤醒自己积极的情绪，在充满压力的社会中也能变得轻松和快乐。

图书在版编目(CIP)数据

女人受益一生的12堂情绪课(畅销升级版) / 金英爱编
著. — 北京: 化学工业出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-122-18712-3

I. ①女… II. ①金… 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(2013)第246048号

责任编辑: 马 骄 张 琼
责任校对: 陈 静

装帧设计: IS溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张15 字数246千字
2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究

Preface 前言

好心情带来好事情

作为女人，

你是否时常为小事抓狂？

你是否会无缘无故地感到抑郁？

你经常会因为乱发脾气而后悔吗？

你是否长期被工作压力搞得喘不过气来？

焦虑和失眠是否已经成为你生活中的一部分？

这些都是情绪惹的祸。情绪是我们每个人对外界事物的内心反应，面对同样发生的事物，不同的人会产生不同的情绪。举个简单的例子，当我们开车上班行驶在路上，难免会遇到堵车的情况。当堵车发生时，有的人则会感到愤怒，甚至不停地按喇叭，即使离开了拥堵的路段，到达公司之后，情绪也会一直处于不佳的状态，连日常工作也会受到影响。而有的人在面对堵车发生时，却可以做到很好的自我控制，能够不慌不忙地打开收音机听听音乐，或是思考一下生活和工作中的事物，让自己的情绪不受到任何影响，直到离开拥堵的路段。

在我们的工作和生活中，很多情况如同堵车一样，你会经常遇到一些不如意、不顺心的事情，这个时候，你需要学会控制你的情绪，不要被这些“糟糕”的事情所影响。要知道，当你拥有好的情绪时，

你做起任何事情来，都会展现出较高的状态，你的精神状态更集中，也更有自信，对问题的解决能力也会更强。

仔细想想，在这个世界上，虽然女人相比男人来说，具有细致、认真的优势，但你发现没有，无论是商界、政界，还是一般的行业，做得最出色的人却几乎都是男性角色。为什么会这样呢？从某种意义上讲，男人对情绪的自我控制力更强，不轻易受到外界干扰，能够按照自己的目标和计划而行动。而大多数女人在情绪方面缺乏自我调节和控制的能力，容易被外界所干扰。

萎靡不振的表情，是招惹霉运的根本原因。所以，不要整天板着个脸，好像有谁欠你几百万似的。学习放下坏心情吧，从今天起拒绝它的折磨，努力让自己从原有的糟糕心情中开脱，从烦恼的死胡同中走出来，开心地为自己活着，自信地为自己活着，你也能干出一番大事业，支撑起一个幸福的家庭。

好心情是好身体的基石，是好工作的关键，是好生活的秘诀。如果你想在事业上多一些成就，在日常生活中获得更好的人际关系，就必须要从自身的情绪控制做起。只要你想改变，只要决定让心灵充满阳光，让积极的情绪成为心灵的主导，你就可以做到。

“除非我心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。”我相信这句话是非常对的。拥有好心情，才会带来好事情，相信聪明的女人已经知道该怎么办了！拿起《女人受益一生的12堂情绪课》认真看吧，让你的心情豁然开朗的同时，事业的路宽了，生活的快乐也多了！

编著者

2013年11月

Contents 目录

Lesson 1 女人的情绪，决定生活的品质 / 1

- Point 1 情绪的力量，被你忽视了吗 / 2
- Point 2 你的情绪决定了你的生活 / 5
- Point 3 不做情绪主人，就会沦为情绪的仆人 / 7
- Point 4 坏情绪是身心健康的“杀手” / 9
- Point 5 为什么你会感到身心疲惫 / 12
- Point 6 1% 的坏情绪导致 100% 的失败 / 14
- Point 7 简单几步，试着改变一下情绪 / 17

Lesson 2 今天开始，做自己情绪的女王 / 19

- Point 1 洞悉情绪背后的意义 / 20
- Point 2 给自己画一个“心情谱” / 23
- Point 3 操纵自己的“情绪转换器” / 26
- Point 4 成功者都善于自我调节 / 29
- Point 5 接纳和宽容你的坏情绪 / 31
- Point 6 给情绪找一个释放的出口 / 33
- Point 7 让情绪经常做“深呼吸” / 36

Lesson 3 不与世界对抗，心就变得敞亮 / 39

- Point 1 接受“不完美”的世界 / 40
- Point 2 事实已经发生时要学会面对 / 42
- Point 3 世上没有百分之百的公平 / 44
- Point 4 不计较，也不要生气 / 46
- Point 5 和自己较劲的人很难快乐 / 49
- Point 6 不要对生活太过于苛求 / 51
- Point 7 保持真我本色，最轻松也最成功 / 54

Lesson 4 现在，给烦恼来一次“大扫除”吧 / 57

- Point 1 分解烦恼，逐个攻破 / 58
- Point 2 有烦恼不妨向朋友吐露 / 60
- Point 3 释放自己，唤出好情绪 / 62
- Point 4 及时清理，别让烦恼过夜 / 64
- Point 5 淡泊名利，烦恼自不扰 / 66
- Point 6 保持童心，像孩子一样没有烦恼 / 69
- Point 7 不要“预支”明天的烦恼 / 72

Lesson 5 丢掉让你不快乐的错误心理 / 74

- Point 1 放下心中多余的忧虑 / 75
- Point 2 告别消极的自我评价 / 78
- Point 3 女人爱钱，但不要贪婪 / 80
- Point 4 焦虑太多，心就无法呼吸 / 83
- Point 5 试着让自己成为果断的人 / 86

Point 6 过去发生的事就让它过去吧 / 88

Point 7 放下心中对别人的猜疑 / 91

Lesson 6 “压力山大”时，改变自己 / 94

Point 1 有压力，并不一直都是坏事 / 95

Point 2 压力无处不在，你要聪明应对 / 97

Point 3 热情可以把压力催化成动力 / 100

Point 4 乐观可以把压力变得柔美 / 103

Point 5 经常释压才能不被压力击垮 / 105

Point 6 善用“憧憬”鼓励自己 / 108

Point 7 巧用“移情法”避开压力 / 110

Lesson 7 在人际交往中获得好情绪的方法 / 113

Point 1 注重改善你的沟通方式 / 114

Point 2 很多偏见是根本无需存在的 / 117

Point 3 争论只会让你变得孤单 / 119

Point 4 减少摩擦，人际关系会变得光滑 / 122

Point 5 尝试从心里扮演对方的角色 / 125

Point 6 越分享，越能感到快乐 / 128

Point 7 “放过”别人的缺点和错误 / 131

Lesson 8 忽视生活中那些“不公平” / 133

Point 1 外貌并不是最重要的事 / 134

Point 2 勤奋比天才更重要 / 136

Point 3 你在羡慕别人时，别人也在羡慕你 / 138

Point 4 不要感慨机会比别人少 / 141

Point 5 缺少关系也要付出努力 / 144

Point 6 当别人排挤你时，不要生气 / 147

Point 7 向有钱人学习，你也可以富有 / 150

Lesson 9 生活如此多“焦”，怎么办才好 / 153

Point 1 提高自己对环境的适应力 / 154

Point 2 未来无法预测，那就把握现在 / 157

Point 3 目标专一，心就不会慌乱 / 159

Point 4 不要把结果看得太重 / 162

Point 5 强迫自己是一种无休止的病 / 165

Point 6 旧的不去，新的不来 / 168

Point 7 试着让自己告别急躁 / 170

Point 8 学会享受一个人的宁静 / 172

Lesson 10 远离坏脾气，避免伤人又伤己 / 175

Point 1 不要成为喜欢发火的女人 / 176

Point 2 愤怒的人总会打败自己 / 179

Point 3 早发现，早控制你的情绪 / 182

Point 4 发生争执时要学会“冷处理” / 185

Point 5 偶尔也“闭”上你的耳朵 / 187

Point 6 替别人想想，就不容易生气 / 190

Point 7 远离冲动，打开心结 / 192

Point 8 为小事发脾气，很不划算 / 195

Lesson 11 聪明的女人，会给自己积极的暗示 / 197

Point 1 发现心理暗示的魔力 / 198

Point 2 积极自我暗示的心理力量 / 201

Point 3 反复暗示，提高信心 / 204

Point 4 好心情可以“装”出来 / 207

Point 5 如何对待消极的心理暗示 / 209

Point 6 你最需要的镜子是块放大镜 / 211

Point 7 用希望唤起生活和工作的激情 / 213

Lesson 12 换个思路，你可以让自己更快乐 / 215

Point 1 默守你心中的那份满足 / 216

Point 2 享受人生乐趣要知足 / 219

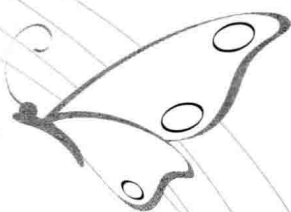
Point 3 平常心是好情绪的法宝 / 221

Point 4 快乐就藏在每个人的心里 / 223

Point 5 不要让欲望驱动你的生活 / 225

Point 6 微笑不光送别人，也要送自己 / 228

Lesson 1



女人的情绪， 决定生活的品质



无论你是否富有，是否年轻漂亮，真正决定你生活品质的，是你的情绪。情绪糟糕的女人，会长期陷入无助、沮丧和不安之中，生活布满了阴云；一个拥有好情绪的女人，即使陷入困境，也会奋斗、努力，她们的座右铭是：“看！成功在望。”她们的生活充满了活力。

Point 1

情绪的力量，被你忽视了吗

你兢兢业业却总不能升职，你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？一时冲动和爱人吵架，你是先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？你苦口婆心，可孩子就是不听话，你是努力保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？这各式各样的行为反应，就是情绪！

普通心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪包含情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。”情绪是人们在长期的生活中形成的，是一种思维习惯和行为方式的惯性产物，它有着惊人的力量。

古代阿拉伯学者阿维森纳曾做过情绪实验：他把一胎所生的两只羊羔置于不同的外界环境中生活，一只小羊羔随羊群在水草地快乐地生活；而在另一只羊羔旁拴了一只狼，它总是看到自己面前那只野兽的威胁，在极度惊恐的状态下，根本吃不下东西，不久就因恐慌而死去。

当一个人产生某种情绪时，不仅自身能感受到相应的主观体验，而且还能通过表情外显，为他人所觉察，并引起他人产生相应的情绪反应。

20世纪30年代，一位传教士每天早晨都按时到一条乡间土路上散步。无论见到任

何人，总是热情地打一声招呼：“早安。”

其中，有一个叫米勒的年轻农民，对传教士这声问候，起初反应冷漠，在当时，当地的居民对传教士的态度是很不友好的。然而，年轻人的冷漠，未曾改变传教士的热情，每天早上，他仍然给这个一脸冷漠的年轻人道一声早安。终于有一天，这个年轻人脱下帽子，也向传教士道了一声：“早安。”

好几年过去了，这个村子早已发生了翻天覆地的变化。这一天，传教士与村中所有的人，被一帮强盗集中起来送往山里。在列队前行的时候，有一个手拿指挥棒的领队，在前面挥动着棒子，叫道：“左，右。”被指向左边的是死路一条，被指向右边的则还有生还的机会。

传教士的名字被这位领队点到了，他浑身颤抖，走上前去。当他无望地抬起头来，眼睛一下子和指挥官的眼睛相遇了。

传教士习惯地脱口而出：“早安，米勒先生。”

米勒先生虽然没有过多的表情变化，但仍禁不住还了一句问候：“早安。”声音低得只有他们两个人才能听到。最后的结果是：传教士被指向了右边——意思是生还者。

不同的情绪给人不一样的感受与结果。人很容易被感动，而感动一个人靠的未必都是慷慨的施舍，巨大的投入。往往一个热情的问候，温馨的微笑，也足以在人的心灵中洒下一片阳光。

因此，不要忽视情绪的力量！不要低估了一句话、一个微笑的作用，它很可能使一个不相识的人走近你，甚至爱上你，成为你开启幸福之门的一把钥匙，成为你走上柳暗花明之境的一盏明灯。

这是情绪的力量。

有人习惯戴着灰色眼镜看世界。有人则努力让自己看向光明。情绪影响着你的行动，将造就你不同的结果。

可以说，有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。

大多数人都有过受累于情绪的经历，似乎烦恼、压抑、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐从此降临。其实喜怒哀

乐是人之常情，想让自己的生活中不出现一点烦心事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。情绪适应于听者，能同向引发，用喜悦的情绪就会引发对方的喜悦之情，用愤怒的情绪就会引发对方的愤怒之意；情绪不适应于听者，则会异向引发，如生硬会引发出对方的不悦之感，埋怨会引发出对方的满腹牢骚等。

女性是比较容易情绪化的，所以，我们更需要提醒自己，留意在我们的生活中，是不是经常存在“情绪垃圾”。在反省中，帮助自己建立积极的正面的情绪。

人生路漫漫，情绪伴你左右，学会调节情绪，学会经营情绪，学会管理情绪，将会演绎你一生的美丽，舞动你成功的奇迹。

Point 2

你的情绪决定了你的生活

在当今纷繁的世界里，竞争异常激烈，对生活中的每个女人来说更是如此。这种情况下我们保持好情绪是非常重要的，这是好的心态的开始，有一个好情绪可以说是我们成功的关键。

美国励志学家安东尼·罗宾说：“你有什么样的感觉，你就有什么样的生活。”人感觉到的，就是所拥有的；人感觉到的越多，所拥有的就越多。对同样的事，每个人可以产生不同的情绪，人的情绪的质量就是生活的质量。所以，拥有好情绪的女人，才能拥有高质量的生活。这就要求我们要学会在生活中寻找和培养尽可能多的好情绪，以此来改善和提高情感的质量。

菲奥娜是一名普通的销售员，生活虽然勉强过得去，但离自己的理想还差得很远，她希望能够换一份待遇更好的工作。有一次，菲奥娜听说底特律一家广告公司在招业务经理，便决定去试一试。她星期日下午到达底特律，面试的时间是在星期一。

吃过晚饭，菲奥娜独自坐在旅馆的房间中，想了很多，把自己经历过的事情都在脑海中回忆了一遍。突然间，她感到一种莫名的烦恼：自己并不是一个智商低下的人，为什么至今依然一事无成，毫无出息呢？

想到这里，菲奥娜取出纸笔，写下了4位自己认识多年、薪水比自己高、工作比自己好的朋友的名字。其中两位曾是她的邻居，已经搬到高级住宅区去了；另外两位

是她以前的老板。菲奥娜扪心自问：与这4个人相比，除了工作以外，自己还有什么地方不如他们呢？是聪明才智吗？凭良心说，他们实在不比自己高明多少。

经过很长时间的反思，菲奥娜终于悟出了问题的症结——自己性格的缺陷。在这一方面，她不得不承认比他们差了一大截。

虽然已是深夜3点钟了，但菲奥娜的头脑却异常清醒。觉得自己第一次看清了自己，发现过去很多时候自己都不能控制自己的情绪，例如爱冲动、自卑、不能平等地与人交往等。整个晚上，她都坐在那儿自我检讨。她发现自从懂事以来，自己就是一个极不自信、妄自菲薄、不思进取、得过且过的人；她总是认为自己无法成功，也从不认为能够改变自己的性格缺陷。

于是，她痛下决心，自此而后，绝不再有不如别人的想法，绝不再自贬身价，一定要完善自己的情绪和性格，弥补自己在这方面的不足。第二天早晨，菲奥娜满怀自信地前面试，结果是顺利地被录用了。在她看来，之所以能得到那份工作，与前一晚的感悟以及重新树立起的这份自信不无关系。

在底特律工作了两年后，菲奥娜逐渐建立起了好名声，人人都认为她是一个乐观、机智、主动、热情的女人。在后来的经济不景气中，每个人的情绪都受到了考验，很多人都倒在了情绪面前。而此时，菲奥娜却成了同行业中少数可以做到生意的人之一。公司进行重组时，分给了她可观的股份，并且加了薪水。

看了这个故事，聪明的女人，你的内心会不会有所触动呢？

成功，首先来自于情绪的完善，而非才能。因为，如果没有情绪的完善，才能将难以发挥作用。想想看，当你自己处于自信乐观的情绪中，你看待事物的角度也会是积极的，你不会认为自己做不成某些事，相反，你会对自己充满期待，渴望得到更多的机会。

也正因为如此，在这个世界上，那些快乐生活的女人，往往不是最聪明的女人，但都是拥有积极情绪的女人。仔细想想，谁没有遇到竞争、困难、挫折的时候？是好的情绪帮助她们战胜了生活中的挫折，降低了生活带给她们的痛苦。这就是情绪的最神奇之处。

Point 3

不做情绪主人，就会沦为情绪的仆人

心理学家有一个形象的说法：“心境是被拉长了的情绪”，它使人的其他一切体验和活动都留下明显的烙印。俗话说，“人逢喜事精神爽”，良好的心境使人有“万事如意”的感觉，遇事也能迎刃而解；而糟糕的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。

知性女人懂得如何掌握自己的情绪。要想成为快乐心境的主人，就要自觉地培养和掌握自己的情绪，保持经久的快乐。如果你感到不快乐，那么你要找到快乐的方法，那就是振奋精神。

高情商女人都有这样的特征：她们不管情绪如何，总是坚持正常工作，她们努力培养“坐下来”的能力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中；她们哪怕只有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头、一个草案，她们就着手去干，然后不断加以改进。真正重要的是，她们懂得假如不去尝试，就永远实现不了自己的目标。她们懂得如何控制自己的情绪，不会让糟糕的情绪影响自己的工作。

从前在西藏，有个年轻人每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子跑三圈，然后坐在田边喘气。

他工作非常勤劳努力，后来他的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房地有多广大，只要与人争论而生气的时候，他就会绕着房子跑三圈。直到有一天，他老了，他的房地也已经很广大了，他生了气，依然拄着拐杖艰难地绕着房子走上三圈。