



中国人你为什么爱生气

曾仕强 著



| 中国式管理全集 |

中国人你为什么爱生气

曾仕强 著

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人你为什么爱生气 / 曾仕强著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.1

(中国式管理全集)

ISBN 978-7-5502-2239-7

I. ①中… II. ①曾… 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 272496 号

中国人你为什么爱生气

作 者 : 曾仕强

选题策划 : 北京时代光华图书有限公司

责任编辑 : 徐秀琴

特约编辑 : 薛纪雨

封面设计 : 柏拉图

版式设计 : 柏拉图

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 135 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 10.5 印张

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2239-7

定价 : 75.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010 - 82894445

| 出版说明 |

经三十余载改革开放，中国已崛起为世界第二大经济体，中国道路、中国经验、中国模式，已成为世界热议的话题。从管理与文化的角度而言，中国式管理理论的问世，对中国企业和经济的发展，对中国管理界文化自信的提升，确有不可低估的贡献。就个人而言，中国式管理理论，对于中国人实现中国梦，乃是不可多得的裨助。

曾仕强教授深谙中国传统文化与西方管理学术，并具多年管理实务与管理顾问经验，学问渊深，世情洞达，自20世纪80年代首倡中国式管理，主张以中国管理哲学来妥善运用现代管理科学，以达成持续有效的管理。三十年来他不辞艰辛，奔走海峡两岸及世界各国，通过咨询、培训、讲座、著作及电视节目，逐步丰富、完善了中国式管理理论并广为传播，在海内外政、商、学各界引起强烈反响。二十四卷《中国式管理全集》首次面世，正是曾仕强先生中国式管理系统理论与系列方法的集中展示，是中国管理界与企业界的一大盛事，也是众多热心读者、学员翘首以盼的幸事。

我们认为，中国式管理是中国思维方式、伦理传统与西方管理科学融合的结晶，是一种基于传统和现实实践的理论创新。于国人而言，它是获得事业成就与圆满人生的一种利器；于国家而言，它是中华民族伟大复兴进程中一种可资有效运用的理论资源。我们期待，明道进德，持经达变，修己安人，和合群伦，会成为每一位中国管理者乃至每一个中国人的基本素养。倘能如此，则事业兴旺有日，家国梦想可期。

【中国式管理全集】

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 壹 · 现代化中国式管理 | 拾叁 · 领导的真功夫 |
| 贰 · 中国式管理使用手册 | 拾肆 · 做最有效的总裁 |
| 叁 · 管理思维 | 拾伍 · 如何使中国人同心协力 |
| 肆 · 中道管理 | 拾陆 · 圆通的人际关系 |
| 伍 · 不管人只带心的领导 | 拾柒 · 中国人你为什么爱生气 |
| 陆 · 易经管理的智慧 | 拾捌 · 管理真的很容易 |
| 柒 · 管理就是修己安人 | 拾玖 · 人性有弱点无缺点 |
| 捌 · 在中国如何当领导 | 贰拾 · 人伦关系课 |
| 玖 · 变动时代中国企业怎么管 | 贰壹 · 最有效的激励艺术 |
| 拾 · 用三国来管理 | 贰贰 · 被领导的艺术 |
| 拾壹 · 三国管理智慧 | 贰叁 · 总裁最赏识的干部 |
| 拾贰 · 三国领导艺术 | 贰肆 · 曾国藩识人用人之道 |

古人云：“经师易得，人师难求。”曾公仕强教授是我们这个时代的天人之师。

——钱文忠

引言



人一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾他，如果不会哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。

平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”表面看起来，好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的、外在的以及内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如一个人饿的时候，看到很普通的一张大饼，他的肠胃就会蠕动，就会流口水，吃大饼的时候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感到恶心、难受。这些都是情绪。

什么是管理？管理一定是有方法的，没有具体的方法不是管理；管理一定是有效果的，如果做了半天还没有效果也不是管

理。很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了”！其实，人可以管理自己的情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是人自己在控制，相比其他事情，人的自主性更高。比如，别人如何泡茶，那是别人在决定；别人如何配置自己的电脑，那也是别人在决定。可见情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。

曾仕强

序于台北市明道阁



引 言 / IX

第一章

中国人需要情绪管理

第一节 中国人情绪现状 / 002

中国人情绪变化特别大 / 002

中国人很容易发脾气 / 004

中国人情绪不稳定时不讲理 / 006

第二节 情绪是一种反应 / 008

主观感觉对情绪的影响 / 008

生理变化对情绪的影响 / 010

表情动作对情绪的影响 / 011

行为冲动对情绪的影响 / 012

第三节 情绪是一个警讯 / 013

情绪没有好坏、优劣之分 / 013

情绪促使人们正确应对内外情境 / 013

第四节 情绪有理性和非理性两大类 / 016

非理性信念有两大类：夸大与不符合实际 / 016

理性情绪并非不动感情 / 021

第二章

情绪负债

第一节 情绪负债是人们自己造成的 / 028

情绪的最高境界是自由自在 / 028

人类从小就背负情绪债务 / 029

情绪负债亦造就人自己 / 031

第二节 情绪负债的三个来源 / 032

依赖型性格 / 032

控制型性格 / 033

竞争型性格 / 034

第三节 人们获得很多毒性教条 / 035

家庭常见的毒性教条 / 035

学校里的毒性教条 / 037
社会上的毒性教条 / 038
人心理上的毒性教条 / 039
毒性教条即情绪负债 / 040

第四节 如何解除情绪负债 / 042

明白生活的意义在于有理想 / 042
改变自己，摆脱情绪负债 / 043

第三章

慎重选择情绪

第一节 现代人具有极大选择力 / 048

选择力大，情绪不稳造成的破坏大 / 048
用理智来指导情绪 / 049
反复思考才做出反应 / 051

第二节 人们经常无意识地选择 / 052

人们一直都在做选择 / 052
最好是有意识的选择 / 053
新的选择能力很重要 / 054
人类正在有意识地演化 / 056

第四章

改善自己，改变情绪

第一节 人们经常把责任推给外界 / 060

人们觉得自己没办法控制 / 060

人们觉得情绪不好是由外力引起的 / 061

人们拥有太多的“一定” / 062

人们提出太多的条件 / 063

人最可靠的是改变自己 / 065

第二节 怨天尤人并无实际作用 / 066

孩童时期种下的祸根 / 066

利用语言来保护自己 / 068

情绪遗产的干扰常挥之不去 / 069

培养合理的思考能力 / 070

找人出气不如自求合理 / 071

第三节 人们最好无条件地接纳自己 / 072

道家主张无条件接纳自己 / 072

儒家主张没有条件的快乐 / 074

首先要坚定一个信念 / 075

所有结果都要接纳 / 076

确保自己选择的权利 / 076

第四节 人都是独一无二的 / 078

人与人之间有个别差异 / 078

个别差异的主要来源 / 080

人们不全好也不全坏 / 082

人们深受环境的影响 / 082

第五节 改变别人不如改变自己 / 084

人是习惯的动物 / 084

要求别人改变很困难 / 085

改变自己较具主动性 / 086

改变自己可改变别人 / 086

自己要有意识地演化 / 087

人人都要发挥参考力 / 088

第五章

情绪管理的方法

第一节 情绪管理中常见的治标方法 / 092

几种常见的治标方法 / 092

让心情变好并不简单 / 093

人要“看开”，不要“看破” / 094

使用药品麻醉很可怕 / 095

调整心态，效果持久 / 095

治本和治标可以同时并进 / 097

第二节 如何觉察自己真正的情绪 / 099

不要过分注重向外看 / 099

要练习体会内在的感觉 / 100

注意情绪的“中间层” / 102

明白情绪才能处理 / 104

第三节 情绪管理的ABC理论 / 105

ABC理论简单明了 / 105

B是情绪反应的关键 / 106

事件不容易控制 / 107

观念可以自由调整 / 108

观念有理性与非理性 / 108

观念可以使情绪改变 / 109

合理运用ABCDE模式 / 110

第四节 摆脱二分法思维的束缚 / 113

摆脱是非分明的思维方式 / 113

二分法会产生非理性观念 / 114

运用三分法思维会更加快乐 / 116

第五节 情绪管理只有一条规则 / 120

人是情绪的真主宰 / 120

不要把情绪当成坏事 / 121

激烈的反应对身心有害 / 122

过分压抑会变成潜意识 / 123

与当地文化相结合进行学习 / 124

第六章

几种常见情绪的管理

第一节 愤怒和忧郁的有效管理 / 126

造成愤怒的两个原因 / 126

愤怒伴随着各种不同的情绪 / 127

愤怒的三个真相 / 127

忧郁令人觉得不快乐 / 128

如何克服忧郁 / 129

第二节 难过与哀伤激发适应性 / 132

难过是一种普遍情绪 / 132

难过经常与其他情绪共现 / 133

哀伤与难过的关系十分密切 / 134

哀伤是疾病的主要原因 / 134

发泄情绪要适可而止 / 135

第三节 焦虑与害怕对人的影响 / 136

焦虑是一种复杂的情绪 / 136

大部分焦虑源自害怕失败 / 138

害怕是一种自然反应 / 139

害怕可用来保护人类自己 / 139

第四节 无助感比无力感更麻烦 / 141

无力感是沮丧的表现 / 141

最好把消极转为积极 / 142

力不能及可诉诸能人 / 143

无助感是环境造成的 / 144

无助感最好是预防而非治疗 / 147

第五节 羞愧感与罪恶感的作用 / 148

羞愧感具有内在驱动力 / 148

羞愧感是从父母、师长处获得的 / 149

过重的羞愧感很不好 / 149

罪恶感有三种感觉 / 150

勇敢面对罪恶感才好 / 151

|| 第一章 ||

中国人需要情绪管理



为人处事最要紧的就是把情绪管理搞好，中国人情绪起伏变化大，容易发脾气，所以更需要情绪管理。