

普  
华  
文  
化

# 受益一生的 情绪控制课

LESSONS ON EMOTION CONTROL

控制负面情绪 传递正向能量

唐华山 编著

白金  
珍藏版

没有人能够随心所欲地生活  
放纵情绪只会屡遭失败

只要遵循本书指导  
你可以做自己的情绪调节师

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 受益一生的情绪控制课

(白金珍藏版)

唐华山 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的情绪控制课: 白金珍藏版 / 唐华山编著  
— 2 版. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 10  
ISBN 978-7-115-33268-4

I. ①受… II. ①唐… 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 229265 号

## 内 容 提 要

情绪的好坏关系到我们的生活质量、身体健康和职场发展, 因此, 学会控制好自己的情绪, 是每个人一生中都必须学习的重要一课。本书用精练的文字系统地介绍了有关情绪的相关知识, 深刻地阐述了正确的情绪理念, 告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。

本书理念新颖, 案例精彩, 方法实用, 易于掌握。适合所有期待改善自我情绪的读者阅读。

◆ 编 著 唐华山  
责任编辑 张亚捷  
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16  
印张: 19  
字数: 260 千字

2013 年 10 月第 2 版

2013 年 10 月河北第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



# 前 言

曾有一位诗人这样写道：“如果你脾气很坏，就会遭遇失败；如果你心情愉快，就会健康常在；如果你心境开朗，眼前就是一片明亮；如果你非常知足，就会感到无限幸福；如果你不计较名利，就会感到一切如意……”

什么是情绪？情绪是人们对客观事物的反应，是主观对客观感受的外在表现。正如花开花谢、月缺月圆一般，我们的情绪变化也有一定周期性。如果我们想掌握命运的主动权，就必须学会管理自己的情绪，保持一份好心情，不要让坏情绪来控制自己。

好情绪可以改变一个人的命运，坏情绪则可能会毁掉一个人的一生。因此，学会控制好自己的情绪，是每个人一生中都必须学习的重要一课。

1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。胸有成竹的路易斯·福克斯十分得意，因为他的成绩遥遥领先于对手，只要发挥正常，再得几分便可登上冠军的宝座。然而，正当他准备全力拿下比赛的时候，一件令他意料不到的小事发生了：一只苍蝇落到了主球上。

起初，福克斯并没在意，挥手赶走了苍蝇，然后俯身准备去击球。可是当他的目光再次落到主球上时，这只可恶的苍蝇又落了上

去，他又挥手赶走了它。然而苍蝇像是故意要跟福克斯作对，当他再次俯身时，苍蝇再次落在了主球上，观众席上发出了笑声。这时，福克斯的情绪再也控制不住了，他的情绪明显坏到了极点，当那只苍蝇又落到主球上时，福克斯终于丧失了冷静和理智，愤怒地拿球杆去击打苍蝇，一不小心碰动了主球，裁判判他击球犯规，他因此丢失了一轮机会。

此时，原以为败局已定的对手约翰·迪瑞见状信心大增，连连过关。而福克斯却在极度愤怒和失控情绪的驱使下，连续失误，最终落败。路易斯·福克斯十分沮丧地走出赛场，第二天早上，有人在河中发现了他的尸体。他受不了失利的打击，竟然投河自尽了！

一只微不足道的苍蝇竟击败了一位春风得意的世界冠军！这不仅让人扼腕叹息，更让人感到无比震惊。应该说，路易斯·福克斯并不是没有能力拿到世界冠军，只是他的能力被他的坏情绪所操纵，在面对影响自己情绪的小事时不够冷静和理智，没有控制和调整好负面情绪，最终丢掉了冠军甚至自己的生命。

生活中有很多非理性、非正常的因素，而我们在面对这些非理性、非正常的因素时，如果控制不住自己而产生了不良情绪，从个人来讲，轻则影响我们良好的心情，重则破坏人与人之间的关系，甚至伤害他人；对集体而言，会破坏团队的凝聚力，使团队被坏情绪包围，让团队的工作遭遇失败。

在日常生活或工作中，每个人几乎都会有这样的感受：当自己心情愉悦时，我们会觉得世间万物都是美好的；而当自己心情低落时，会觉得所有倒霉的事情都摊到自己身上。如果让情绪左右了我们的思维，那我们就会陷入一种“坏情绪—得罪人—办坏事情—情绪更坏……”的恶性循环中。

负面情绪就像无际的黑暗，一旦陷入其中，就会看不见希望，只能让你在悲伤痛苦中徘徊，在愤怒厌恶中绝望，在恐惧嫉妒中煎熬……只会让事情愈演愈烈地朝着坏的一面蔓延。但是，我们可以做自己情绪的主人，因为积极的心态犹如一缕阳光，可以驱散我们心头的阴霾。

正面情绪具有神奇的力量，它可以为我们带来勇气、信念、意想不到的收获和更加灿烂的笑容。其实，面对任何一种事物，我们都可以有两种选择，用好心情和坏心情去处理同一件事情，结果当然会相差万里。不要为严冬凛冽而郁闷，因为温暖的春天就要来到；不要为残阳西下而伤感，因为明日的朝阳会更加美丽；不要为牡丹花的凋谢而哭泣，因为它还有再次绽放的时候。

换个角度看事情，善于寻找藏在逆境背后的机会，这需要我们修炼自己的性情，培养健康豁达的心态，去面对一些突如其来的不利境况。

有一位伟大的音乐家在成名以前受到很多人的嘲讽。有一天，这位音乐家过一座独木桥时迎面走来一位自以为是的富翁。富翁想羞辱音乐家一番，于是站在桥中央说道：“我是决不会给疯子让路的！”音乐家微笑着站到一旁让出一条道来，很绅士地做了一个“请过”的动作，然后说道：“我正好相反！”

我们不用去考证故事的真实与否，也不需要去证明音乐家是谁，只需要知道这个小故事折射出的人生哲理：一个能控制住自己情绪的人，随时都可以反败为胜。富翁本想羞辱音乐家，却没想到被音乐家的机智和幽默反击了。如果音乐家也不相让，两人站在桥头对峙，那么必然中了富翁的圈套，只会让音乐家越想越气，说不定还会影响他一天的工作。音乐家巧妙的回答看似退让，却是更有力地回击了富翁的挑衅。这体现的不正是豁达的心态和良好的性情吗？

所以，当你怒火中烧时，不要随意发脾气，先沉默几分钟，用良好的心态调整好自己的情绪，做自己情绪的主人，凡事向积极的一面去想，即使再倒霉的事情也要退一步想——“塞翁失马，焉知非福”，懂得从逆境中寻找出路，这比怨天尤人能更快、更好地解决问题。

人生不如意事十之八九，无论是在我们的生活、学习还是在工作中，都会出现各种各样的挫折来影响我们的心态和情绪。面对各种各样纷繁复杂的境遇，如何控制自己的情绪，就成为一门我们要用一生来学习和修炼的课程。好情绪是一剂良药，它可以让我们用理智的思维去面对眼前出现的种种际遇。

如何让自己拥有一个健康的心态，是很多人共同追求的目标。希望《受益一生的情绪控制课（白金珍藏版）》能对期待改善自我情绪的读者有所帮助。

本书系统地介绍了情绪的相关知识，深刻地阐述了正确的情绪理念，告诉人们如何在日常生活与工作中科学地掌控自己的情绪。本书文字精练，语言简洁，案例生动，理念新颖，方法实用，是一本适合所有现代人阅读的极具实用性的心灵励志读本。

在本书的策划与创作过程中，作者得到了郑月玲、谢俊超、郭东华、单文元、邱草、郑海涛、郑茂章、王沛同、唐洪飞、闫龙、再现荣、郑海龙、李彩莉、毕锋、唐荣银等人的大力支持和帮助，没有他们的积极参与，本书是很难面世的，在此向他们深表谢意。

由于水平所限，加之时间仓促，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

# 目 录

第一章 正确认识情绪，才能有效掌控情绪 .....	1
不良情绪带给我们的思考 .....	3
揭开情绪的神秘面纱 .....	5
四个关于情绪的形象比喻 .....	6
你容易被情绪控制吗 .....	9
情绪是如何体现的 .....	11
情绪有哪些作用 .....	13
情绪也具有周期性吗 .....	17
情绪产生的机制是什么 .....	20
情绪转移的途径 .....	21
怎样调控自己的情绪 .....	23
如何改变情绪 .....	25
探寻情绪背后的意义 .....	30
正确认识情绪与身心健康的关系 .....	31
通过身体语言识别情绪 .....	33
学会正确表达自己的情绪 .....	35
掌握你的情绪遥控器 .....	37
不良情绪容易导致失败 .....	39
善于调节情绪才能成功 .....	42

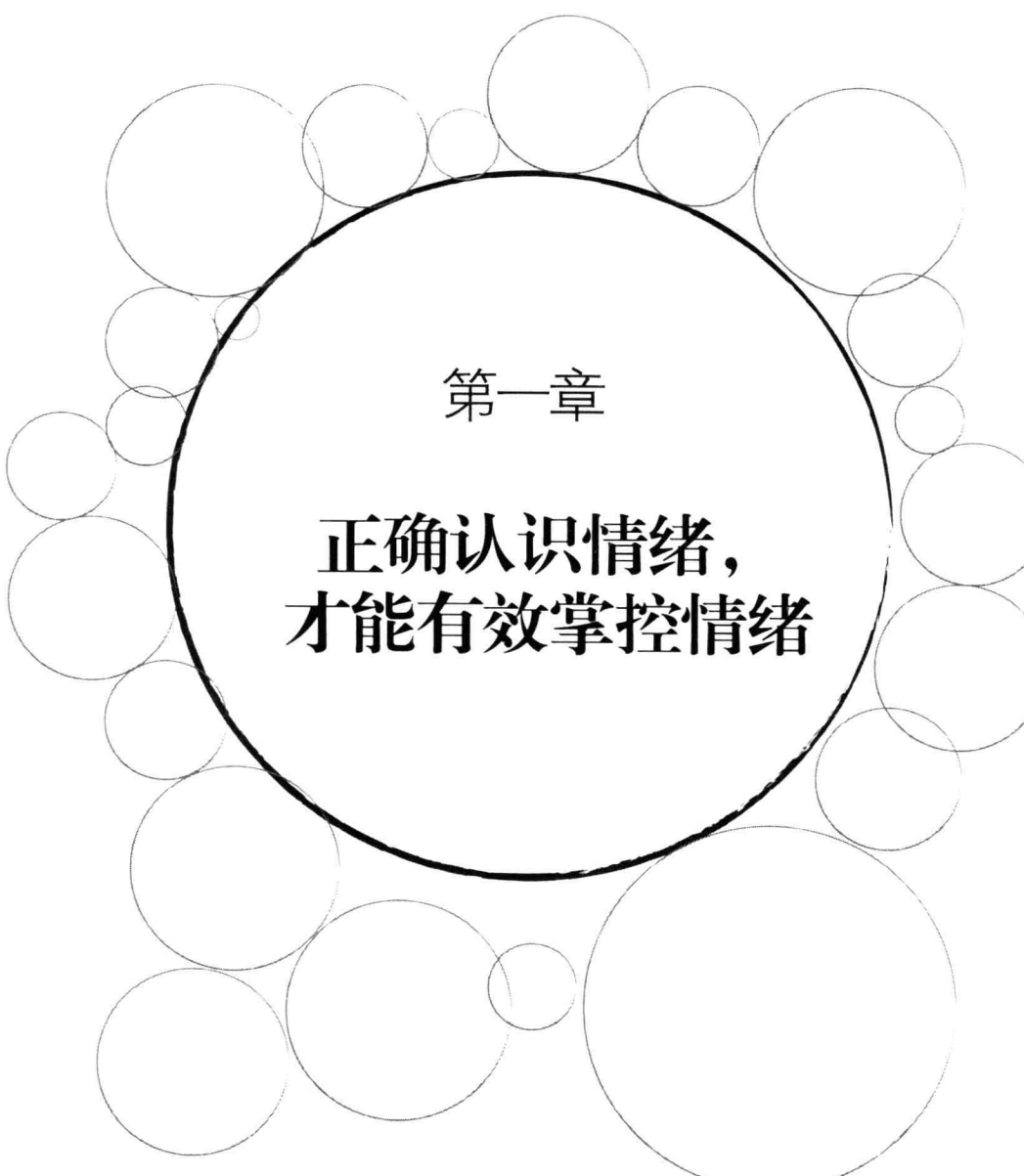


第二章	做情绪的主人而非奴隶	45
	不为情绪所操控，才能真正走向成功	47
	每个人都可以做自己情绪的主人	49
	做好情绪疏导，有效解放心灵	51
	善于自制的人，更易拥有好情绪	53
	掌握情绪控制的九大理念	56
	控制紧张情绪的途径	63
	管好自己的情绪，不要盲目冲动	67
	记住，冲动只会铸成大错	68
	学会自制，才能达到内心的平衡	71
	不要让坏心情毁了你一生	72
	控制不了自己，就控制不了别人	73
	会“变脸”的好处	76
	好脾气是人际交往的通行证	78
	好心情是可以“装”出来的	80
	暴躁脾气的抑制方法	82
	控制恐惧情绪的方法	86
	认清愤怒类型，采取适当策略	89
第三章	积极的心理暗示可以助你成功	95
	运用自我暗示，培养积极心态	97
	积极的心理暗示是梦想成真的基石	99
	用积极的心理暗示左右自己的情绪	101
	心理暗示的神奇效用	103
	认识思想的巨大力量	106
	不要轻易否定自己	110
	千万别轻视自己	112

不要用老眼光看新问题 .....	114
巧用心理暗示术 .....	115
相信自己，为自己加油 .....	117
如何征服讨厌的自卑 .....	119
第四章 我的职场我做主 .....	125
揭开职场抑郁症的神秘面纱 .....	127
让工作成为你的乐趣而非苦役 .....	129
如何战胜职业倦怠 .....	132
正确对待自己的情绪压力 .....	135
学会稳定自己的情绪 .....	139
接受压力带来的挑战 .....	141
正确对待工作中的委屈 .....	143
工作之余学会放松自己 .....	146
沮丧情绪的自我疗法 .....	148
凡事不可太计较 .....	149
正确看待领导的批评 .....	152
驱除工作中的抱怨心理 .....	153
努力工作不抱怨 .....	156
停止抱怨，反省自我 .....	160
不要总认为自己怀才不遇 .....	161
有效的沟通可以缓解压力 .....	163
不要对他人抱有过高的期望 .....	165
把嫉妒引向积极的方向 .....	167
客户面前控制好自己的情绪 .....	170
用倾听化解客户的怨气 .....	171
多为客户着想，与客户做朋友 .....	175

第五章 为心灵洗洗澡，为情绪排排毒	179
给自己的情绪定期做个大扫除	181
远离心理疲劳，情绪才会好	183
如果情绪“满了”，就要随时倒空	185
在山水中放逐自己	187
做自己最喜欢的事情最易感受到快乐	188
时常做运动，心态大不同	189
在休闲中解放自己	190
让心灵在优美的音乐旋律中自由飞翔	192
换件事情做，走出厌倦的困扰	194
换个环境，赶走郁闷情绪	196
通过笔头倾诉，驱走讨厌的坏情绪	198
挣脱孤独的枷锁	199
经常夸夸自己	201
用心理代偿弥补心中的不平	202
警惕不良情绪的传染	204
别让外界干扰自己的情绪	207
何必为一些无影之事杞人忧天	208
找对情绪发泄的方式和对象	211
让仇恨开出鲜花	213
摆脱消极情绪，让自己更理性	215
适当地发泄有利于心理健康	220
喊出心中的抑郁	223
情绪释放得恰到好处	225
不宜采用的情绪宣泄方法	227
想哭就哭吧，流泪不丢人	229
遇事冷处理，不要急回应	232

第六章 人生要快乐，好情绪带来好结果 .....	237
好情绪带来好状态 .....	239
生命最重要的东西——让自己快乐 .....	241
爱生气只能证明你修养不够 .....	242
决定你是否快乐的是你自己 .....	245
培养积极情绪的关键词 .....	247
放开悲苦，才能真正拥有快乐 .....	251
情绪影响竞技水平 .....	253
好情绪是这样锻造出来的 .....	255
怎样快乐就怎样想、怎样做 .....	259
只要你想快乐，就一定能快乐 .....	262
充满热情的心态可以改变一切 .....	264
别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹 .....	267
及时为生活添加新元素，别被厌倦情绪所左右 .....	271
紧张让人身心疲惫 .....	274
克制自己的冲动情绪 .....	277
驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身 .....	279
悲观形同自戕，用积极的心态去面对生活 .....	282
用理智控制自己的不良情绪 .....	285
经常做一做精神振奋操 .....	287



第一章

**正确认识情绪，  
才能有效掌控情绪**



## 不良情绪带给我们的思考

非洲草原上的牧民们经常会不费力地收获到野马肉，这是一种毫不起眼的小动物所赠。这种动物叫吸血蝙蝠，它的身体非常小，依靠吸食动物的血来生存，并因此而得名。就是这种不引人注目的小动物，恰恰是野马的天敌。它在攻击野马的时候，经常附在马腿上，用锋利的牙齿十分敏捷地刺破野马的腿，然后开始用尖尖的嘴去吸血。

受到这种外来攻击后，野马立刻就开始狂蹦乱跳、一路飞奔起来，可是这种吸血蝙蝠却能从容地吸附在它的身上，或者落在它的头上，让它始终无法摆脱，直到吸饱喝足鲜血之后才满意地离开。而野马却往往在暴怒、狂奔和流血中死去。

对于这种现象，动物学家感到非常诧异。他们一致认为这种吸血蝙蝠所吸的血量是微不足道的，远不会让野马丧命，那到底是什么造成野马死亡的呢？其实，造成野马死亡的真正原因是野马暴怒的情绪。

古代学者阿维森纳曾做过这样一个实验：

他将一胎生的两只羊放在不同的环境里生活。一只小羊随羊群在草原上快乐地生活，而在另外一只小羊的旁边则拴了一只狼，狼距离小羊虽然很近，但根本够不着小羊。旁边拴着狼的这只小羊，总感觉自己的面前有野兽的威胁，在极度恐惧的状态下，它根本就吃不下东西，没多久便死了。

医学家与心理学家们也曾用狗做过嫉妒情绪实验：

他们将一只十分饥饿的狗关进一个铁笼子里，让另外一只狗在笼子外当着它的面啃肉骨头，笼中狗在急躁、气愤与嫉妒的情绪状态下，产生了一种神经症性的病态反应……

这些实验让我们明白，焦虑、恐惧、敌意、愤怒、冲动、抑郁、嫉妒等负面情绪都是一种破坏性情绪，长时间被这些情绪所困扰和笼罩，就会发生身心疾病。

当然，人也不例外。古人云：“喜伤心，悲伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”换句话说，喜、怒、哀、乐、思、忧、恐都是人类最基本的情绪体验，但若是太过强烈的话，就会伤及人的身体。

为研究情绪对健康的影响，美国生理学家艾尔玛做了一个非常简单的实验：

他将一些玻璃管插入刚好是零摄氏度的冰水混合容器中，然后收集人们在各种情绪状态下的“气水”，这样就能“描绘”出一幅人生气的“心理地图”。

实验结果表明，当一个人心平气和的时候，呼出的气溶入水后是澄清透明的；悲痛时，水里有白色沉淀；生气时，水中就有紫色沉淀。他将人在生气时所呼出的“生气水”注射到大白鼠体内，几分钟之后大白鼠就死了。

据此，心理学家们得出了一个结论：生气 10 分钟会耗费人体大量的能量，其程度相当于参加了一次 300 米的赛跑；生气引起的生理反应非常强烈，产生的分泌物也比其他情绪时产生的都要复杂，并更具毒性。

因此，心理学家告诫人们：尽可能不生气；母亲千万别在生气时或者刚生完气时就给孩子喂奶，因为此时母体所分泌的乳液具有“毒性”。

不妨再来看以下一些统计数据，也许事实更能令人警醒。

1. 据美国耶鲁大学医学院门诊部的统计数据，在求诊病人里，因为情绪紧张而致病的占 76%。

2. 美国新奥尔良市的奥施纳诊所曾经做过一次统计，发现 500 个连续求诊入院的肠胃病人里，因为情绪不佳而致病的占 74%。

3. 美国哈佛大学的一些学者花费 40 年跟踪调查了 204 位成年人，发现在 21 岁到 46 岁过着舒畅精神生活的 59 人里，仅有 2 人在 53 岁时得了重病，其中 1 人死亡；在同期内，没有过着愉快精神生活的 48 人，都在 55 岁前死去了。



## 揭开情绪的神秘面纱

情绪是人类对环境中的某个客观物质的特种感触所持态度的身心体验。它是一种对智力活动起显著影响的非智力因素。具体而言，积极肯定的情绪对人的认知活动具有促进作用；反之，消极否定的情绪则会阻碍人的认知活动，对人的目标行为产生不利的影响。

情绪强度的过大或过小，都会对人的目标活动起阻碍作用，不利于目标行为的展开；但是，没有热情，缺乏激情，则使人缺乏活动的动力。

情绪反应速度过快或过慢，对人的行为也同样有着消极影响。情绪速度过慢，情绪的动力作用不明显，一定时间内人的认知效果就差；反之，情绪速度过快，则会使人的情绪有较大的波动，往往从一个极端走到另一个极端，这种不稳定的情绪，同样也不利于认知活动的顺利进行。

那么，情绪是如何产生的呢？心理学家詹姆斯通过研究得出，情绪是身体变化的感觉，使人激动的外界因素所引起的身体变化是情绪产生的直接原因。

他说：“我们感知到使我们激动的对象，就立刻产生身体上的变化；在这些变化出现时，我们对这些变化的感觉，即为情绪。”

通常而言，情绪主要可以分为四种类型。

1. 粗糙型。粗糙的情绪是一种与比较激烈的身体反应相关联的情绪，如愤怒、恐惧、憎恶、悲哀、羞耻、矜持以及这些情绪的变类。

2. 细致型。细致的情绪包括道德的、理智的和审美的情绪。这些情绪的身体反应往往比较微弱。如审美情绪是个人内在的感受，不会引起太大的身体反应。道德上的满足、感谢、好奇以及问题解决之后内心的放松，这些情绪也都属于这一类。当然，这并不代表这类情绪与身体上的表现互不关联。一些多愁善感的人在感知道德上的真理以及诸如此类的情绪时，往往会有落泪、语气改变等身体表现相伴随。