

情绪管理 完全手册

QINGXU GUANLI
WANQUAN SHOUCHE

常 桦 周 妮 ● 编著



金盾出版社

情绪管理完全手册

常桦 周妮 编著

金盾出版社

内 容 提 要

面对激烈的竞争和种种压力,如何控制情绪是一个重要课题。本书介绍了情绪的内涵,阐述了情绪对人生事业的重要性,提出了如何克服不良情绪和保持良好的若干具体方法,是引导人们调控情绪的指南。

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理完全手册/常桦,周妮编著. -- 北京:金盾出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5082-7104-0

I. ①情… II. ①常…②周… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155705 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:211 千字

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

人人都有情绪，而情绪压力，更是经常困扰着不少身在职场的人。它偷偷摸摸混进了职场，话没说几句就打开了你心门的锁，让你防不胜防。有时“剪不断，理还乱”，有时“才下眉头，又上心头”。

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？你不断充电却又担心落伍，企盼晋升却又担心失业，渴望变化却又担心变化，向往未来却又不肯憧憬未来。你信奉年轻时用健康和时间换金钱，年老时用金钱换健康和时间的生活理念。但又发现，金钱并没有赚够，而健康的体格却渐行渐远。你使用频率最高的词之一就是“忙”。而且愈是忙的人就愈是忙得厉害。你经常体验到的一种心理感受就是累，一种说不出滋味的累，那是心累。你开始失眠，记忆力衰退，焦躁，忧虑，心悸，易怒，多疑，抑郁。

这是信息时代人们共同的悲哀，当科技日新月异、突飞猛进时，随之而来的诱惑和压力也不可避免地向我们袭来，谁都无法逃避。

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。

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑。让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵。没有谁的心情永远轻松愉快。战胜自我，控制情绪，从“心”开始。

“无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，但可以掌握自己。”情绪是个很复杂的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，说情绪可以决定命运一点也不为过，因此如何管理好自己的情绪，学会疏导和激发情绪，怎样利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，则是我们人生必须学习的一课。

本书通俗易懂，采用近乎谈话的方式告诉我们在愤怒时如何懂得制怒和宽容；悲伤时如何懂得转移和发泄；忧愁时如何懂得释放和解脱；焦虑时如何懂得排遣和分散。如果我们学会了如何了解自己的情绪、如何控制自己的情绪、如何改变自己的情绪，那么人生之路也将平坦与平顺。

你是情绪的主宰，情绪管理的最高境界是自由自在。我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！唯有正视压力，知道它的来龙去脉，才能释放你的压力。给身在职场的你装个减压阀吧，让自己坦然面对工作中的种种压力，从容承受工作中的不如意，笑对职场人生！





目

录

第一章 认识情绪才能掌控情绪

情绪是生命的能量表现,各种情绪的存在都有价值。情绪本身不是问题,情绪背后的问题才是真正的问题!不良情绪与压力是“孪生兄弟”,自己能力不够、不能解决或是不愿意解决这个问题时,这个问题才会对我们形成一种压力,随之而来的外在表现就是“情绪的变异”。

揭开情绪的神秘面纱	(1)
情绪、情感与情商	(3)
人的基本情绪	(5)
情绪的作用	(7)
常见的情绪困扰	(9)
主要的负面情绪	(17)
情绪影响身心健康	(23)
情绪影响幸福指数	(25)
情绪会全面影响人的心理	(28)
做自己的情绪调节师	(31)
不做情绪的奴隶	(32)
学会控制情绪是快乐的要诀	(34)



情绪控制不等于不动感情	(36)
接受并体察你的情绪	(37)

第二章 打开减压阀,让职场竞争透透气

经济不景气,职场的竞争与压力越来越大,但即使如此,谁都希望工作能越换越好,职位能越来越高。每一天、每一分、每一秒,竞争都充斥在我们身边。找工作是一种竞争,而在职的人同样也要面临竞争。面对竞争的压力,你又该作何选择呢?

职场压力的来源	(41)
压力从自己身上找	(42)
压力源于你的思想	(44)
谨防压力的影响	(46)
如何面对压力	(49)
变压力为动力	(51)
给竞争压力分分类	(53)
提高你的竞争意识	(56)
善待别人,善待自己	(57)
竞争要有风度	(59)
竞争的心理调节	(60)
挑战竞争压力	(61)
竞争要有平常心	(64)

第三章 净化压力,做职场情绪环保人

职场压力后果严重,其普遍程度令人惊讶。世界卫生组织



织称：工作压力是“世界范围的流行病”。于是，企业面临一个无可回避的课题：我们如何应对职场压力？

学会调整压力	(66)
承担有益进步的压力	(69)
用行动来对抗压力	(71)
把压力对号入座	(72)
战胜压力会给你带来什么	(73)
拿出你的减压秘方	(78)
心静压力自然少	(80)
用休息来减轻压力	(83)
用运动对抗压力	(86)
掌控时间，变压力为动力	(87)
保持职场绿色情绪	(89)

第四章 自我调节，与好心情共飞翔

职场如战场，压力如影随形。或许你游刃有余，毫不费力就能收放自如；或许你举步维艰，拼命旋转也转不出压力的漩涡。死死支撑，透支自己，远非明智之举；适当减压，轻松应对，才能挑战工作极限。职场中人承受着来自工作、生活等多方面的压力，找到恰当的化解渠道是非常重要的。否则，不仅不能起到缓解压力的作用，还会增加麻烦，使得心理负担进一步加重，如此往复情况会越来越糟。

给压力来个有氧呼吸	(91)
办公室运动	(94)
身体好，压力跑	(95)



吃出好心情	(96)
阳光总在风雨后	(98)
挫折并不可怕	(100)
宣泄压抑,逆流而上	(102)
学会欣赏自我	(104)
不做虚荣的俘虏	(106)
用理智化解愤怒	(108)
把满腔愤怒写下来	(109)
用信心放飞自我	(111)

第五章 抗压到底,用绩效说话

适度的压力能使人挑战自我,挖掘潜力,富有效率,激起创造性;而不良的压力,不管其来源是什么,对雇员和组织的后果都是严重的。“毋恃敌之不来,正恃吾以待之”。因此,当职场中人把工作当做谋生手段、实现个人自我价值的时候,更要重视精神生活,崇尚身心健康,学会化解过重的工作压力,化工作压力为工作动力,用绩效来扫除压力。

找出工作压力的原因	(114)
困难仰视不得	(117)
克服工作坏习惯	(118)
在讽刺打击下要“太极”	(120)
制定切实可行的目标	(121)
打造快乐的办公室生活	(123)
让上司采纳你的建议	(124)
与同事“不打不相识”	(125)
郁郁不得志怎么办	(128)



工作乐趣自己找	(129)
正确面对社会与个人的矛盾	(130)
有了职业倦怠症怎么办	(132)
不要让工作支配你	(133)
找出任务压力的原因	(134)

第六章 职场好人缘,心情舒畅压力少

人缘是命运和幸福的根基,是心理健康的活水。人际关系不良,带来的冲突、敌意、不安和孤立感,是职场压力中最强和最普遍的一种。每个单位都存在复杂的人际关系:下属对上级授权的误解,同事之间互不信赖,领导方式偏误引起工作氛围不和睦等等。身在其中,只会让人觉得心理疲劳。在职场中赢得好人缘,不仅能帮助你争取到更好的发展及晋升机会,更能让你有贵人相助的感觉,轻松奠定无可取代的职场地位!

上班第一天,给人好印象	(138)
融入新环境	(140)
给你的“磨合期”加点油	(142)
风度凝聚人气	(143)
巧妙化解尴尬	(145)
摆脱羞怯心理	(148)
成功处置妒忌的冷暴力	(150)
真心赞美他人	(152)
掌握“叛逆”的分寸	(154)
秀出你的魅力	(156)
如何化解误会	(158)



对流言漠然置之	(160)
让大家信任你	(162)

第七章 改变自己,用爱心放飞压力

与人为善才能与己为善,当你以宽仁之心礼待于人时,也必然会得到他人的理解和尊敬,从而去促成自己更为和谐、友善的职场交际圈,并尽情地去展现你的魅力和风采!在风云变幻的现代职场中,可能会因为种种原因而产生这样或那样的“敌手”,但最大的“敌手”莫过于你自己,因为只有你自己,才是改变这一切的原动力。用好你的仁慈爱心,让理性去绽放出和谐的友谊,让智慧去绽放出绚丽的彩环!

要有容纳他人的雅量	(164)
宽容对待你的下属	(166)
对新员工多一分宽容	(168)
宽容对待职场“强人”	(169)
宽容是爱的延伸	(171)
因为有爱,一切才美好	(173)
爱为你带来成功与财富	(174)
试着去爱不喜欢的人	(175)
微笑是世界最美的语言	(176)
培养微笑的好习惯	(178)
绽放发自内心的笑	(180)

第八章 心灵瑜珈,调节情绪的策略

在生活中,你是否一遇到不高兴的事情就垂头丧气? 在



职场中,你是否一有压力就烦躁不已?在家庭中,你是否一看到孩子较差的成绩就大发雷霆?这都是情绪在作怪!好情绪可以成就我们的人生,而坏情绪则可能让我们败走麦城。如何调节好自己的情绪,如何学会疏导和激发情绪,如何利用情绪的自我调节来改善与他人的关系?让我们在心理瑜伽师的指导下了解情绪、控制情绪、改变情绪,进而改变你的生活。

做自己想做的事	(182)
坚韧你自己	(183)
做有远见的人	(186)
总结剖析自己	(187)
摆脱习惯的束缚	(190)
用好习惯代替坏习惯	(191)
别为小事累死自己	(192)
不要为打翻的牛奶哭泣	(193)
恐惧是自己吓唬自己	(194)
战胜心中的冰点	(195)
让心湖平静	(196)
放松身心,去度假	(199)
有舍,才有得	(200)

第九章 调控情绪,别让不良情绪毁了你

心理问题无小事,情绪好一切都好,不能控制情绪就无法掌控人生,真正的健康从心理开始。情绪左右着人的思维与判断,进而决定着人的行动,影响人的生活质量。不良情绪影响着人们的心理,如果不予理会,不妥善处理,情绪问题



就会越积越多,越缠越复杂,最后把你的一切都搅得面目全非。调控情绪的关键是必须将其控制在适当的范围内。及时调控和关注情绪异常变化,及时发现心理问题,构筑健康快乐的人生防线。

产生逆境的原因	(201)
面对逆境的多元化心态	(203)
以积极的心态面对厄运	(210)
培养战胜逆境的意志	(212)
学会驾驭愤怒的“烈马”	(213)
化愤怒为理解和幽默	(216)
成功从自制开始	(218)
信心是人生最珍贵的宝藏	(220)
自信是打开成功大门的钥匙	(221)
生命因自信而精彩	(222)

第十章 笑对职场,做情绪压力的主人

我们常有心情低落的时候,这时,有人很快找到了轻松与平静,回到原有的生活之中;有人却很难回得去,在情绪之海里面挣扎,怎么也游不到对岸,常常由于一时冲动而失去一份好工作,或者一直活在不良情绪之中。快乐可以自找,情绪可以管理。如果我们能调整、管理好自己的情绪,笑对职场,就有色彩斑斓的人生。情绪可以决定你的命运,做好情绪管理关乎你一生的幸福及美满。

产生紧张情绪的原因	(225)
减轻紧张情绪的方法	(228)



急躁情绪要不得	(232)
戒急戒躁有方法	(235)
哭出来就畅快	(238)
控制好你的负面情绪	(239)
责怪他人,不如控制自己	(242)
读懂职场人的性格	(244)
眼睛是心灵的窗口	(246)
职场“面面”观	(247)
读懂“职”业语言	(249)
都有职场低谷时	(250)

第一章 认识情绪才能掌控情绪

情绪是生命的能量表现,各种情绪的存在都有价值。情绪本身不是问题,情绪背后的问题才是真正的问题!不良情绪与压力是“孪生兄弟”,自己能力不够、不能解决或是不愿意解决这个问题时,这个问题才会对我们形成一种压力,随之而来的外在表现就是“情绪的变异”。



揭开情绪的神秘面纱

轻松、愉快、乐观等良好情绪,不仅能使人产生超强的记忆力,而且能活跃创造性思维,充分发挥智力和心理潜力。而焦虑、浮躁、悲观、失望、忧郁、苦闷、激愤和恼怒等不良情绪,则会降低人们的智力活动水平。因此,消除不良情绪保持良好的精神状态,是人们进行创造性学习、提高学习效果的一个窍门。强烈的情绪反应会骤然阻断人们的正常思维,持久而炽热的情绪则能激发出人们无限的潜能去完成某些工作。

在快节奏生活的时代,人们的心情就像高速公路上来往的车辆一样瞬息万变,不管你是在朝为官还是在野为民,不管你是腰缠万贯的富翁,还是不名一文的寒士,伴你一生的不是功名利禄、青春容颜,而是心情。心情可以左右你的一生。

任何生活中的变动,大到超越了人能力所能处理的大事情,小到扰乱人内心平衡状态的小事件,都会是“情绪”的来源。这些



可以预测或不可预测的刺激性事件,都会给我们带来或大或小的“情绪”。那么,具体来说情绪的来源有哪些呢?

生活方面突然的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是我们较难有效加以防备和处理的,所以有时候会造成身体上的不适或疾病。如突然中了500万元特等奖是令人兴奋的,但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件,会造成我们日常生活的重大变动,也会使我们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。再如亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、单相思或者受伤、失业、退休等,都会引起情绪的波动。

我们在生活和工作中,会经常碰到各种不同的小挫折。例如,电脑正在使用时遇上停电,使辛苦建立的资料不翼而飞;穿着一身漂亮新衣参加年终酒会,却不小心沾上一点酱油等。这些小困扰累积起来,会不会成为破坏健康情绪的来源呢?答案是肯定的。

灾变不仅对受害者来说是重大的情绪事件,而且对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友及从各种传播媒体听闻这个事件的人来说,都会产生或大或小的不同情绪。

造成情绪的社会事件,莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会治安不良、环境污染等。精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率等都有显著升高的情况都说明了情绪危害的严重性。这些问题不仅是科学技术上的问题,也是心理上的问题。要解决这些事件所造成的情绪问题,单靠个人微薄的力量是不够的,需要借助整个社会的共同努力。

情绪是身体对行为成功的可能性乃至必然性在生理反应上的评价和体验,包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。行为在身体动作上表现得越强就说明其情绪越强,如喜会手舞足蹈,怒会咬牙切齿,忧会茶饭不思,悲会痛心疾首等。情绪是信心这一整体中

的一部分,它与信心中的外向认知、外在意识具有协调一致性,是信心在生理上一种暂时的较剧烈的生理评价和体验。

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。同时普通心理学还认为情绪和情感都是“人对客观事物所持的态度体验”。只是情绪更倾向于个体基本需求欲望上的态度体验,而情感则更倾向于社会需求欲望上的态度体验。

生理反应是情绪存在的必要条件。为了证明这一点,心理学家给那些不会产生恐惧和回避行为的心理病态者注射了肾上腺素,结果这些心理病态者和正常人一样产生了恐惧,学会了回避。

情绪涉及身体的变化,这些变化是情绪的表达形式;情绪是行动的准备阶段,这可能跟实际行为相联系;情绪涉及有意识的体验;情绪包含了认知的成分,涉及对外界事物的评价。

情绪、情感与情商

情绪是指个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态。情绪状态的发生每个人都能够体验,但是对其所引起的生理变化与行为却较难加以控制。人们处于某种情绪状态时,个人是可以感觉得到的,而且这种情绪状态是主观的。因为喜、怒、哀、乐等不同的情绪体验,只有当事人才能真正地感受到,别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪,但并不能直接地了解和感受。情绪经验的产生,虽然与个人的认知有关,但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应,却是当事人无法控制的。

情绪是从人对事物的态度中产生的体验。与“情感”一词经常通用,但二者又有区别。情绪与人的自然性需要相联系,具有