

极简
心理学
系列

李泓
——
编著

极简情绪 自控法



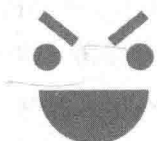
你和情商高之间，只差一种情绪自控力


 江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

极简
心理学
系列

李泓
——
编著

极简情绪 自控法



 江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

极简情绪自控法 / 李泓编著. — 南京: 江苏凤凰
美术出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5580-4553-0

I. ①极… II. ①李… 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(2018)第133264号

责任编辑 曹昌虹
封面设计 华夏视觉
责任监印 唐虎

书 名 极简情绪自控法
编 著 李 泓
出版发行 江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
印 刷 天津午阳印刷有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5580-4553-0
定 价 39.80元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64215835-801

前 言

情绪失控有多可怕？古今中外都有不少令人扼腕叹息的例子。

三国时期，关羽被杀后，张飞“旦夕号泣，血湿衣襟”，喝醉酒后对手下将领六亲不认。手下一旦犯错就被严刑拷打，有几个人甚至被活活打死。

和刘备约定好兵分两路为关羽报仇后，张飞下令三日之内军队内全部换成白旗白甲，挂孝伐吴。负责这项事务的范疆、张达觉得任务不可能完成，于是告诉张飞：“白旗白甲，一时无可措置，须宽限才可以。”张飞大怒：“我急着想报仇，恨不得明日便到逆贼之境，你们怎么敢违抗我作为将帅的命令？”他下令把范疆、张达绑在树上各抽了50鞭，然后告诉他们：“明天一定要全部完备！如果违了期限，就杀你们两个人示众！”范疆、张达心知第二天根本无法完成任务，必死无疑，于是商量好，在当晚趁张飞喝得酩酊大醉时刺杀了张飞，投奔了东吴。

刘备为了帮张飞和关羽报仇，执意攻打东吴，最后惨败，落得白帝城托孤、病死白帝城的下场。

2006年足球世界杯决赛中，法国球星齐达内开场就利用点球进球，帮助法国队取得领先，但意大利队的马特拉齐随后扳平了比分。

比赛进行到加时赛时，齐达内与马特拉齐发生口角，齐达内情绪十分激动，突然用头把马特拉齐撞倒在地。主裁判埃利松和第四官员（足球比赛中的预备裁判）交流后，向齐达内出示了红牌，把齐达内罚下场。最终，法国队在点球大战中失利，遗憾地与大力神杯擦肩而过。

在这两个例子中，张飞和齐达内都由于控制不了负面情绪而造成了不

可逆转的悲惨结果。可见，负面情绪拥有摧枯拉朽的力量，小到可以改变一场比赛的结果，大到能够改变历史的走向。

在日常生活中，我们时常受到负面情绪的困扰。比如，我们上班时被上司狠狠地批了一顿，晚上窝着一肚子火回到家，由于一点小事和妻子大吵一架，没想到越吵越凶，大家都翻起旧账来，结果吵到离婚的地步。

又如，我们会见客户时由于过分紧张，昨晚准备好的台词居然忘得一干二净，和客户介绍产品方案时屡屡卡壳。客户听得一头雾水，不耐烦地提前结束了会谈，结果我们空手而回。

再如，妻子生了二胎，家里压力倍增，孩子的吃喝拉撒睡把我们搞得焦头烂额，家里天天因为鸡毛蒜皮而吵架。家庭长期不和睦，结果孩子滋生了一些心理问题，不得不去看心理医生。

从这些例子可以看出，我们如果不控制好情绪，我们的家庭会受到破坏，我们的事业都会屡屡受阻。因此，我们不得不重视控制情绪，尤其是会给我们带来不好结果的负面情绪。

为了帮助大家更好地认识情绪，了解情绪和行为的关系，并找到疏导各种负面情绪的方法，我们出版了《极简情绪自控法》这本书。本书有丰富的案例、详细的分析、科学的建议，能够帮助大家用简单、直接、有效的方法，提高情绪自控力，克服愤怒、焦虑、抱怨、悲伤、恐惧、孤独、抑郁等多种负面情绪，扫除情绪垃圾，让自己变得自信、乐观，勇敢面对生活和工作中的各种挑战。

希望本书能够帮助大家用更好的心态，通过努力奋斗，赢得更美好的将来。如果你也有情绪方面的困扰，那么请立刻行动起来，别让将来的你抱怨现在的自己。

一、别让情绪失控害了你

你为什么会经常情绪失控，搞得自己、大家都很尴尬，甚至不欢而散？一个人的情绪和他的性格、行为有密切的关系，懂点情绪心理学，才能了解自己和他人情绪失控的秘密。

1. 你为什么会突然情绪失控 / 2
2. 测一测你的情绪是什么类型 / 5
3. 别误解了情绪，也别表达错了情绪 / 12
4. 高情商的人都在用的情绪梳理法 / 16
5. 预防情绪失控的心理策略 / 19
6. 激发情绪的力量，你也能成功 / 22

二、懂行为心理学，才能看透情绪

无论是喜悦、愤怒，还是悲伤，情绪总会通过身体行为直接反映出来。因此，以人为镜，通过学习一些行为心理学知识，才能真正读懂情绪的秘密，从而更好地认识和管理自己的情绪。

1. 咧着嘴哭未必是真正的悲伤 / 26
2. 不停摸下巴是在掩饰焦虑 / 28
3. 笑容满面的人不一定快乐 / 31
4. 表情和动作都藏不住恐惧 / 34
5. 轻蔑与不屑会写在脸上 / 37
6. 用手转笔时内心十分紧张 / 40
7. 捕捉转瞬即逝的惊讶 / 42
8. 识别“愤怒公牛”的技巧 / 45
9. 嘴巴不说也能知道的情绪 / 48

三、提高情绪自控力，扫清垃圾情绪

在通往成功的路上，最大的障碍是缺乏情绪自控力。你愤怒时，客户会望而却步；你消沉时，上司会觉得你难挑重担……没有情绪自控力，许多机会就会白白浪费。

1. 少一些好坏标准，接纳不完美 / 52
2. 释放压力，让心灵潇洒走一回 / 55
3. 远离情绪污染，时刻保持热情 / 59
4. 告别浮躁，做个脚踏实地的人 / 62
5. 做呼吸训练，让心灵保持鲜活 / 65
6. 放下偏见，才能看见世间的美 / 68
7. 享受独处时光，直面自己内心 / 72
8. 学会遗忘，逃出心灵的牢笼 / 74

四、与其生一肚子气，不如争一口气

哲学家康德曾说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”因为生气让你身陷愤怒情绪的旋涡之中，容易说错话、做错事。为了让将来的你感谢现在的自己，我们必须学会安抚内心那头“愤怒的公牛”。

1. 你为什么会一言不合就生气 / 78
2. 愤怒的 11 种危害，伤心又伤身 / 81
3. 控制愤怒情绪的 5 个心理策略 / 83
4. 遭遇恶意挑衅，退一步海阔天空 / 86
5. 从 1 数到 10，让愤怒大而化小 / 89
6. 用幽默轻松拆除愤怒的“地雷” / 92
7. 在人际沟通中避免愤怒的秘诀 / 95

五、修一颗从容的心，过不焦虑的生活

在当今社会，焦虑已经是非常普遍的情绪。从心理学上看，焦虑是一种弥散性的担心、紧张和焦躁的情绪，它与压力是孪生兄弟。如果不想整天活在焦虑之中，就要卸下压力，过淡定从容的人生。

1. 我们为什么那么容易焦虑 / 100
2. 焦虑的危害像雪球，越滚越大 / 102
3. 如何打败远虑和近忧的夹击 / 104
4. 为什么机会很多，你全都错过了 / 107
5. 致完美主义者：完成比完美重要 / 110
6. 给自己定一个不焦虑的小目标 / 113
7. 当你的钱包还撑不起你的奢华时 / 116
8. 丢掉强迫性焦虑，何必杞人忧天 / 120

六、让将来的你感谢现在不抱怨的自己

遇到烦恼、不满时，我们很容易抱怨，仿佛整个世界都做错了，而只有自己是正确的。其实，抱怨是一种巨大的负能量，会把你的进取心牢牢捆住。为心灵松绑，才能改变自己、改变将来。

1. 成功的人不抱怨，抱怨的人难成功 / 124
2. 抱怨世道不公，是因为你还不够努力 / 127
3. 只有行动才能改变抱怨的世界 / 129
4. 如何在人际沟通中停止抱怨 / 133
5. 如何做好一份不抱怨的工作 / 135

七、别让悲伤逆流成河，把快乐淹没

一次次心痛，让你流下一汨汨流水。当悲伤逆流成河，我们的快乐将会淹没。其实，事情没有你想象的那么坏，但悲伤情绪比坏事更糟糕。请放下心头的大石，让心灵重拾快乐的时光。

1. 你的悲伤会让结果变得更坏 / 140
2. 伤心到深处，男儿有泪要轻弹 / 143
3. 坦然面对失去，接纳悲伤情绪 / 145
4. 肯定自己，给自己积极的暗示 / 148
5. 给坏情绪找一个发泄的出口 / 151

八、失意不失志：笑对挫折的心理策略

郑板桥在《竹石》中写道：“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”我们也要有竹子那样的坚韧，这样才不会被挫折打败，才有在困境中崛起的勇气，才可能到达成功的彼岸。

1. 你比想象中的自己更坚强 / 154
2. 舍得哲学：可以放下但不要放弃 / 156
3. 化解痛苦，重燃信心和勇气 / 158
4. 战胜恐惧情绪，才能战胜挫折 / 160
5. 敢于竞争，才能成就更好的自己 / 164
6. 人生总有低谷，但你不能低迷 / 167
7. 每天都要给自己一个新希望 / 170

九、别与孤独为伴，生活不是一个人战斗

如今“低头族”越来越多，孤独感弥散在地铁、公交，甚至是聚会的餐桌上、客厅的沙发上。这种消极的情绪会磨灭你对人际交往的热情，把你推向孤军奋战的境地。

1. 为什么两个人生活也会觉得孤单 / 174
2. 网购成瘾的人，是想填满内心的空虚 / 176
3. “宅”也是一种病，暴露疗法最有效 / 180
4. 见人就脸红不安，其实是社交恐惧症 / 184
5. 消除妒忌心，才能找回失去的朋友 / 187
6. 消除猜疑心，身边就不再有假想敌 / 191

十、驱散抑郁的阴霾，实现心灵的越狱

当前社会竞争日益激烈，几乎每个人都在超负荷地运转，很容易产生不同程度的抑郁情绪。抑郁症的危害不容小觑，我们要设法驱散抑郁的阴霾，重新获得快乐的阳光。

1. 为什么在你眼里世界是灰色的 / 196
2. 你的抑郁，来自内心的负面认知 / 199
3. 接纳自己，不给抑郁症乱贴标签 / 202
4. 假装快乐，你就会真的快乐起来 / 205
5. 积极社交，打开尘封已久的内心 / 208
6. 卸下心头的重压，不必患得患失 / 211



一、别让情绪失控害了你

你为什么会经常情绪失控，
搞得自己、大家都很尴尬，
甚至不欢而散？

一个人的情绪和他的性格、
行为有密切的关系，懂点情绪心理学，
才能了解自己和他人情绪失控的秘密。



你为什么突然情绪失控

前几天，琼斯持有的股票接连暴涨，这让他心情非常不错。这天上司让他做一个项目预算，他带着轻松愉快的心情去做，很快就搞定了这个复杂的项目预算。

可是第二天，上司对他说：“琼斯，你的项目预算似乎出了一些问题，你检查一下，里面有不少错误！”

碰巧这天琼斯的股票小幅下跌，他的心情相比之前有点消极。当再次浏览自己的预算文件时，他很惊讶地发现很多低级错误。在重新仔细分析了每一行数字之后，他一共找出了6处错误。

为什么琼斯第二次检查项目预算时，能够发现一些低级错误呢？在《情商》一书中，情商理论创始人、耶鲁大学校长 Peter Salovey（苏必德）与耶鲁大学人类智能研究博士后 David R. Caruso 对这个问题做了很好的回答：

“消极情绪影响人的思维，它能提供更明确的关注点，使人更有效地研究细节，更容易找到差错。”

两位专家的回答颠覆了人们对消极情绪的固有认知。很多人以为，消极情绪是一文不值的垃圾，人在消极情绪下工作效率会降低，可事实并非如此。心理学研究发现，适度的消极情绪，对人的工作具有积极的意义。

比如，适度的紧张会让人更加谨慎，从而降低失误率。相反，太过放松，有时候会让人表现得很随意，造成失误率居高不下。

苏必德强调，你是否能把工作做得出色，主要取决于自己是否意识到了情绪的作用，是否将情绪运用到工作中来。高情商的人能够平衡、合理地看待并有效地运用情绪的力量。

2016年，在某场发布会上，苏必德在发布会上讲道：“在一些职业当中，你可能以为智商就是一切，但实际上正是在这些领域，情商就成了区别的因素。即使是在非常重视数学分析能力的大投行，高管们仍然遗憾自己不能很好地管理团队和管控自己的压力。”

苏必德认为，管理情绪并不是要我们躲避冲突，让身边的每个人任何时候都开心，而是需要我们利用不同的情绪来提高工作的有效性。那么，我们该怎样有效地利用情绪的力量，帮助我们更好地工作呢？

（1）认识不同情绪下的自己更适合做什么

情绪可以帮助我们思考，提高解决问题的能力，还会成为我们理性推理的助手。人在心情愉快的时候，更容易产生新奇的想法和创意；人在悲伤的时候，更容易深刻、系统地思考问题。一个心情不好的领导者，可能更容易提出深思熟虑、有说服力的观点。苏必德建议，当你处于相对消极的状态时，你应该把注意力集中在细节问题上，去解决逻辑推理问题。比如，检查财务决算中的错误。

当然，苏必德的建议不一定适合你，因为有些人可能会说：“我在情绪相对消极的时候，比较适合做创意性的工作。在情绪比较积极的时候，解决逻辑推理问题的效率比较高。”这种情况肯定也是存在的。至于你在不同情绪下，做什么事情与相对应的工作效率高低的关系，这需要你在平时的工作中留意、记录，总结规律，然后按照这个规律根据你的心情去安排自己的工作。

（2）学会发泄不良情感，也要表达积极情感

研究发现，人在工作中最不经常表达的情感是快乐。调查显示，有53%的人会将自己的愤怒情绪发泄出来，但只有19%的人表示自己在工作中表达过快乐的情绪。因为组织中的情绪准则认为，表达快乐是不职业的，而表达愤怒则是权力和力量的表达，可以让他人知道谁是老板，谁最有发言权。

对于不良情绪，刻意忽视和控制并不一定有好处。我们要做的，就是学会用正确的方式去发泄不良情绪。同时，我们还应该注重快乐情绪的表

达，要经常庆祝成功、分享喜悦、鼓励他人，这样会让我们的情绪更加积极，从而获得更多的正能量。

社会心理学家罗伊·鲍梅斯特发现，当一个人努力压制自己的情绪时（不论是消极情绪还是积极情绪），他所记住的信息往往很少。因为压制情绪需要我们付出很多精力和注意力，导致我们没有足够的精力和注意力去关注其他信息。如果我们不压制情绪，那么这部分精力和注意力就可以用到获取和分析信息上。

（3）越压抑情绪，情绪就越容易爆发

有时候，人害怕情绪，是因为担心情绪会失控。越担心就越紧张，内心就越压抑。其实，只要我们不失控，情绪就不会失控。

有位医生说，他曾治疗过一个被委屈笼罩的病人。他从几岁就开始胃疼，后来发展到胃出血。他问病人为什么委屈？病人说他妈妈不爱他，她偏心。小时候有件事让他记忆犹新：哥哥把一支铅笔掰给他半支，可是等他用完那半支，发现哥哥还有一支新的。这时他才知道妈妈买了两支铅笔，都给了哥哥。当医生问病人，妈妈是不是还给他买过别的铅笔，他说他忘了，他只记得这半支铅笔。这件事控制了他30多年的人生，导致他的心情被委屈的情绪笼罩。

其实，这位病人之所以被情绪控制，是因为他把这件事、这种情绪的力量放大了。结果，自己画地为牢，让情绪控制了自己。要想改变这种状况，就必须学会正确地看待情绪背后的事件。如果我们用错误的态度去看待这个事件，我们就很容易被消极情绪控制，过得不快乐。反之，如果我们用正确的、积极的态度去看待这个事件，我们就能控制情绪，保持好心情。

测一测你的情绪是什么类型

情绪是什么？简单地说，它就是人内心感受的一种外在表现形式。因为它是人对事物的一种最肤浅、最直观、最不用脑筋的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋的考虑。正因为如此，情绪才是内心的写照，通过观察一个人的情绪表现，能读懂他的内心想法。

“十一”长假期间，赵兄和妻子去风景区游玩。第一天，天气预报说有雨，他们带了伞，那天果然下起了大雨。游人很多，有不少人没带伞，瞬间被淋成落汤鸡，一个个狼狈不堪。赵兄和妻子安然无恙，只是被雨水打湿了一点裤腿，鞋子上沾了一点泥巴。那天，妻子很开心。

第二天，他们去另一个地方游玩。天气预报还是说有雨，他们依然带了伞。可是那天却晴空万里，于是手中的雨伞便成了累赘。当看到其他游客没有带伞，两手空空，轻松游玩的样子时，妻子就开始后悔、抱怨：真不该带伞，天气预报一点都不准。这一天，妻子一直开心不起来。

赵兄对妻子说：“你应该开心才是。昨天雨水打湿了你的裤子，泥巴弄脏了你的鞋子，今天你一身清爽，有什么不开心的？”

妻子说：“虽然我的裤子湿了，鞋子上有点泥巴，但别人被淋成落汤鸡，比我惨很多，所以我开心。可今天我拿伞，别人没拿伞，伞成了累赘，所以我不开心。”

上面的案例中，妻子开心与否并不是取决于自己的遭遇，而在于与周围人的对比中，自己是否比别人优越。这就是人们常说的：快乐不在于自

己过得好不好，而在于跟别人比较之后自己过得好不好。很显然，这是一种非常不理智的情绪。

情绪就像人的影子，每天与我们随行。当我们愤怒时，我们就会被愤怒情绪控制；当我们快乐时，我们就会被快乐情绪笼罩。每个人的一生，难免都有过一时受情绪摆布，头脑发热冲动易怒，甚至什么蠢事都敢做，什么恶语都敢说的经历。

对于自己的情绪，很多人认为情绪很简单，高兴时笑，悲伤时哭，但实际上，情绪比我们想象得要复杂得多。如果我们能认识自己的情绪类型，了解情绪对人产生的影响，并对情绪产生和发展的基本规律有一定的认识，那不仅有利于我们的身心健康，而且对我们的学习和生活都十分有利。心理学认为，根据情绪状态的强度和持续时间可分为心境、激情和应激三种。

（1）心境

具有弥散性和长期性，它是最微弱、最平静和最持久的情绪状态。当人具有了某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。心境产生后，会在相当长的一段时间内主导人的情绪表现。

（2）激情

具有冲动性和短暂性，它是一种爆发强烈而持续时间短暂的情绪状态。比如，彩票中奖后，人的情绪就处于激情状态，表现出来的就是异常兴奋、狂喜。和心境相比，激情在强度上更大，但维持的时间一般较短。在激情宣泄之后，人会很快平静下来，甚至会出现精力衰竭的状态。

（3）应激

具有突发性和紧张性，它是一种出乎意料的紧张和危急情况引起的情绪状态。比如，突然遭遇危险或威胁时，人的心理上会高度警醒和紧张，并产生相应的反应，这都是应激的表现。人在应激状态下常伴随明显的生理变化，应激的生理反应大致相同，但外部表现可能有很大差异。有时候，人在应激状态下表现得沉着冷静、充满智慧；有时候，人在应激状态下表现得惊慌失措、六神无主。这两种截然不同的行为表现，既反映出个人的心理素质和能力，也与平时的经历和训练有关。

情绪类型测评

了解了情绪的三种状态之后，你可以通过一个测试来了解自己的情绪类型。每道题有三个选项，分别为3分、2分、1分。

(1) 你更愿意()。

- A. 和许多人一起工作，亲密接触
- B. 和一些人一起工作
- C. 独自工作

(2) 当你因为解闷而读书时，你喜欢()。

- A. 幻想读物，如浪漫的或荒诞的小说
- B. 纪实加虚构的读物，如历史小说或带有社会背景细节的小说
- C. 真实的书，如史书、秘闻、传记或纪实文学

(3) 你对恐怖影片反应如何？

- A. 害怕
- B. 很喜欢
- C. 不能忍受

(4) 哪种情况最符合你？

- A. 对他人的生活细节很有兴趣，而且爱听新闻
- B. 对熟人的生活关心
- C. 对他人的事很少关心

(5) 你看悲剧电影时哭或感觉要哭吗？

- A. 经常
- B. 有时
- C. 从不

(6) 在你去外地时，你会()。

- A. 陶醉于自然风光
- B. 希望去更多的地方
- C. 为亲人们的平安感到高兴

(7) 如果车上有个烦人的陌生人要给你讲他的经历，你会怎样？