



心理制怒学

李莎◎编著

怒火，首先点燃的是自己
有效制怒，让愤怒不再可怕
人人都要掌握的愤怒情绪管理指南
科学揭示愤怒成因，理智激活人生潜能



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

制怒心理学

李莎 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

你是否常常焦虑不安，感到沮丧绝望？你是否常常因为情绪焦躁而无法好好工作……如果连自己的情绪都失控了，那言行也会失控。如果你想拥有精彩的人生，首先从控制自己的情绪开始。

本书从分析负面情绪根源入手，为你剖析负面情绪形成的原因，解析有效控制情绪的方法，让你快速拥有积极正面的情绪。

图书在版编目（CIP）数据

制怒心理学 / 李莎编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3
ISBN 978-7-5180-7657-4

I. ①制… 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（2020）第126373号

责任编辑：张 宏 责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：128千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

●●● 前言 ●●●

人有七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。情绪常常成为人们表达内心活动的真实呈现，高兴就笑，悲伤就哭，生气就横眉，恐惧就睁大眼睛。按理说，任何的情绪表达都是正常的，不需人为的控制。但是，为了和谐人际关系，也为了自身的身体健康，情绪又是需要控制的，主要还是看一个人的自我控制能力。

首先，情绪过激，即大怒或大悲，对一个人的心理和身体都是不好的。其次，喜怒无常的情绪表达常常给身边的人带来很多麻烦，当你在生气的时候，或许对方还正沉浸在快乐之中，而情绪是可以渲染的，这会让身边的人都无端陷入情绪多变的状态中。

情绪就像染色剂，它渲染着我们的喜怒哀乐，同时，它又像一枚催化剂，催化着悲老病惧。在生活中，我们需要好的情绪，这样我们才能获得幸福与成功，不过，有时候我们也被坏情绪包围，变得沮丧、愤怒，这不仅影响着我们的生活，更重要的是严重伤害我们的身心健康。情绪，它在我们的生活中扮演了重要的角色，不同的情绪会让生活呈现出不同的颜色，要想掌握自己的命运，就必须掌控自己的情绪，做情绪的主人。



安东尼·罗宾斯说：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”如果希望人生之路变得顺畅，就应该有意识地控制情绪，不仅用意志，更需要用智慧；不仅用心，更需要用对方法。

本书主要围绕情绪失控展开而来，通过生动有趣的故事，告诉你情绪失控所带来的危害，同时，分析各种“坏情绪”的来源，有针对性地给予不同的对策。阅读了本书，能够让您轻轻松松掌控自己的情绪，成为情绪的真正主人。

编著者

2020年1月

●●● 目录 ●●●

上篇 正视负面情绪，保持冷静

- 第1章 负面情绪是幸福生活的蛀虫：正确认识负面情绪 _ 002
- 负面情绪，让简单事情变复杂 _ 002
 - 负面情绪是各种压力交织的后果 _ 007
 - 内心空虚，容易被“坏情绪”钻了空子 _ 010
 - 别让他人“带”坏自己的情绪 _ 014
 - 测测你的生气指数 _ 017
- 第2章 小心警惕你的烦躁情绪：别让情绪失控毁了你 _ 026
- 避免被负面情绪绑架 _ 026
 - 经常生气就好像感冒一样 _ 029
 - 负面情绪，往往会催生一个失败者 _ 032
 - 坏脾气的人，情绪常常失控 _ 036
 - 内心脆弱的人容易被激怒 _ 039
- 第3章 小心由情绪引发的生理疾病：小情绪积郁大问题 _ 045
- 压抑的情绪，会损害自己的健康 _ 045
 - 呵护心理，避免心理疾病的侵扰 _ 048
 - 负面情绪将危害人的身体健康 _ 052



忧虑是健康的大敌 _ 055

喜欢生气的人更容易患病 _ 058

第4章 将爱捣蛋的负面能量释放出去：忍得住的人生不后悔 _ 063

情商高的人不生气只求心静 _ 063

斩草要除根，找出坏情绪的根源 _ 066

心如止水，经得起坏情绪的挑逗 _ 069

心向阳光，战胜负能量 _ 073

敢于舍弃，方能收获轻盈的心 _ 077

中篇 排出负面情绪，让身心尽情放松

第5章 别让愤怒的魔鬼控制你：再愤怒也不能失控 _ 084

困难面前不要愤怒，冷静才能反败为胜 _ 084

“隔岸”观怒火 _ 087

发怒，是用别人的错误惩罚自己 _ 090

百气自生，找到怒火的导火索 _ 094

以德报怨，化解内心怒气 _ 098

第6章 要做一个内心柔和的人：远离嫉妒情绪 _ 102

因为不自信，所以嫉妒 _ 102

失败之后，请正视自己的嫉妒 _ 106

与其嫉妒，不如拼搏 _ 109



- 越比较，越嫉妒 _ 113
- 自己有的，他人未必有 _ 117
- 第7章 寻找解开你心锁的钥匙：别陷入抱怨的泥沼里 _ 121**
- 抱怨是口臭，人人避之不及 _ 121
- 停止抱怨，学会感恩 _ 125
- 与其抱怨，不如马上行动起来改变生活 _ 129
- 珍惜眼前幸福，化解内心怨气 _ 132
- 要想成为一个强者，必先无怨 _ 136
- 第8章 要做一个内心强大的人：用好情绪战胜失败感 _ 141**
- 挫折中重新塑造自己 _ 141
- 欲成大事，必须经得起挫折的历练 _ 144
- 失意时，蓄足力量准备往前冲 _ 148
- 调整情绪，找准前进的方向 _ 151
- 不幸中也有希望 _ 155

下篇 拥抱好情绪，赢得别样人生

- 第9章 好的情绪是身心健康的灵药：学会善待自己 _ 160**
- 追逐完美是一种人生负担 _ 160
- 所有的烦恼不过都是放不下的执着 _ 164
- 活在当下，不要没完没了地考虑明天 _ 168



背后有阴影，是因为前面有阳光 _ 172

有效释放自己的压力，轻松度过每一天 _ 175

第10章 设身处地地感知他人的情绪：包容和接纳别人的脾气 _ 180

理解对方的心情，才能掌控自己的情绪 _ 180

宽容，解脱了自己又放过了对方 _ 183

对方的好与坏，照单全收 _ 187

对方需要指教，而非指责 _ 190

有宽容之量，才能自我完善 _ 195

第11章 让人生轻松单纯且充满快乐：丢掉你的疲惫感 _ 199

工作的意义在于享受生活 _ 199

换个角度，将压力变为动力 _ 202

放宽心，很多事情无须亲力亲为 _ 205

听音乐看电影，舒缓神经 _ 208

幽默打趣，生活一路笑声不断 _ 211

参考文献 _ 216

上篇

正视负面情绪，保持冷静



什么是负面情绪？即人们在遇到某些事情时内心产生的焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪，这些情绪是一种消极体验，使人身心感到不适，有时甚至会影响人们的生活，所以称为负面情绪。

第1章

负面情绪是幸福生活的蛀虫：正确认识负面情绪

生活中，你是否经常没有安全感？担心自己不能成功，担心自己不能让他人满意并喜欢……内心深处是否感觉到自卑，好像生活中再也没有什么能引起自己的兴趣，对学习和工作感到缺乏耐心，非常在意别人对自己的评价……常常生气，情绪失控。那么，现在开始，请理性看待自己的情绪，别让情绪失控毁了自己。

负面情绪，让简单事情变复杂

负面情绪，与正能量相对。负面情绪是一种快速把人的情绪拉低，使人陷入低沉的东西，这就是一种“负”能量，换言之，也就是只会让我们变得越来越糟糕，甚至最后被这个负能量吞噬。我们经常会说的一句用来安慰人的话是“人生不总是一帆风顺的”，但似乎这句话的效用只会发生在当我们对一些失意的人说时，实际上，我们自己似乎从来没有去深思这句话的含义，一旦在自己身上发生了许多不开心的事情，我们就会想到逃避，甚至开始在体内滋生一系列负能量：自卑、贪婪、嫉妒，等等。而这些将会摧毁我们好不容易建立起来的自信和



成功。

威廉多年以来一直担任某出版公司的高层主管。

威廉每天都需要把工作中一半的时间用来开会和讨论问题，比如，这个问题应该这样？还是那样？或者这个问题根本不用理会，这时他都会表现得异常紧张，坐立不安，在房间里走来走去，与下属讨论，不停地争辩，一个会议可以开到晚上，散会时，威廉总是感觉到精疲力竭。

在这样的日子重复很多年之后，威廉以为他这一辈子都会这样，不过，他也在想，或许会有更好的办法。

威廉的秘诀是：

第一，马上停止了会议中一直使用的程序，比如，在以前，他会跟那些同事先报告一遍问题的细节，最后再询问“我们该怎么办呢”。

第二，定下了一条新的规矩，任何人想要问他问题，必须事前准备好一份书面报告，并提出三个问题：

（1）到底是出了什么问题？

在过去我们这种会议一般都要开一两个小时，但是大家还弄不清楚真正的问题在哪里，大家经常是开始讨论问题，却不愿意提前写出来所讨论的问题究竟是什么。

（2）是什么导致了问题的出现？

回想了过去的会议，他惊奇地发现，虽然在这种会议上浪费的时间很多，但最后都没有找出是什么导致了这个问题的出



现，也就是说，这个会议根本没有达到预期的效果。

（3）怎么样来解决这些问题？

出现了问题肯定需要解决，在过去的会议上，只要有一个人提出了一个解决方法，就有其他的人为此跟他争论，于是大家也就争论了起来，结果常常是说着说着就说到了别处，直到开完会，还在进行那个题外话。

当他提出这样几个问题之后，他说：“过去那些跟我一起开会的人，经常会在会议上绕圈子，却从来没有想到过切实可行的解决方法，现在，我的下属很少会把他们的问题拿来找我了，因为他们发现在找我时需要回答我上面这几个问题之后，经过仔细思考这些问题，发现大部分问题都不需要再来找我商量了。”

以上就是威廉如何摆脱自己的负面情绪的方法，在过去，每当结束一个会议，总感觉很累，而且更糟糕的感觉是问题还没得到解决，既浪费了时间，又觉得根本没达到自己想要的效果。这样长此以往，最终的结果是他越来越害怕开会，甚至他听到“开会”这两个字都会打不起精神来，这其实就是一种负面情绪，它不断地使人否定自己，打击自信心，最终他就会在负能量的召唤下变得更糟糕。

不要否认，负面情绪是属于我们潜意识里的，其实它一直存在，就好像一个魔鬼，只是在我们没唤醒它的时候，它就像一个熟睡的孩子，一旦触动，则会影响我们身心，乃至一生的幸福生活。在每个人的身体内部都潜伏着负面情绪，它通过潜



意识微妙地影响着我们生活中的每一件事，虽然，它的存在是我们可以忽略不计的，但至少，它占据了属于强大的正能量的空间。



情绪启示

在生活中每个人都有面对困难和痛苦的经历，它们显然是负面情绪的来源，而且，人们到最后会发现，这些痛苦糟糕的经历带来的创伤会在人们内心某个地方留下情感的伤疤，它就像是抹不掉的阴影。当然，负面情绪不仅仅来自这些糟糕痛苦的经历，有时候甚至生活中的小事也有可能成为我们负面情绪的来源：

1. 喜欢轻易下结论

人们或许不知道，轻易下结论是一个隐蔽的陷阱，这会让我们很容易把一个人的行为和他的为人联系起来。其实，关键点在于，我们在不同的时间有不同的处事方式，这会带来多方面的变化，每件事情的变化都会影响到我们的情绪以及我们的自我控制能力和对待他人的方式。

2. 喜欢比较

许多人都有攀比心，这其实是一种不健全的心态，虽然其来源于竞争的环境，但我们更应该清楚，有人会成功，就有人会失败。生活并不是和其他人的一场竞赛，我们只需要做好自己，成为自己梦想中的那个人，永远不要沉浸在攀比的游戏中。



3.总觉得自己很委屈

许多人存在这样一种心理，好像全世界只有自己最委屈，他们始终扮演了一个受害者的角色。其实，是我们不愿意承担自己生命中的个人责任，假如我们总觉得自己很可怜，那我们就会长期处于一个自卑、自闭、负面而狭隘的心态，我们会拒绝正能量的加入，到最后我们所受到的是更多的负面影响。

4.总看到事情不好的一面

其实，这个世界是美好的，但我们的知觉形成了我们看待事情的方式。假如我们总是看到事情不好的一面，那我们的感受就是极其糟糕的，那些不好的感觉会不断地被放大，而积极的感觉则会缩小，于是，负能量就会在我们体内滋长，就好像是少量的毒药，点滴积累却足以毁掉我们原本美好的生活。

5.总喜欢回忆过去痛苦的经历

就像祥林嫂不断地向人们诉说自己的痛苦经历一样，许多人总容易沉浸在过去的痛苦回忆中，固执地去收集那些不愉快的经历和情感，然后累积起来，那些糟糕的感觉如毒气一样挤压在胸口，终有一日爆发，让自己伤得体无完肤。我们应该知道，执着于负面情绪就好像服毒，会上瘾，而且会推着我們走向灭亡之路。所以，假如你有一段不愉快的经历，那学会释怀，淡忘。



负面情绪是各种压力交织的后果

人们最初踏入社会，是怀着美好愿望的，他们希望自己的能力得到施展，抱负得以实现，但是，社会的残酷与现实打击了他们最初的信心，给他们身心带来了巨大的压力。无论是生存压力，还是工作压力，对人们情绪都是有着重要影响的，一旦压力来袭，情绪就会恶劣，容易生气、烦躁，似乎看什么事情都不顺眼，内心的情绪积压过久，总想痛快地发泄一番。因此，那些给自己压力越多的内向者他们心中的负能量就越来越多，致使正能量不断消失。

一般讲，那些生活、工作条件良好、受过较高程度教育的城市人，他们对生活的满意度远远不如在小地方成长的人，来自生活和工作的压力让他们的生活质量大打折扣。近些年来，城市人的脾气似乎越来越大，他们自己则常常感觉到紧张、焦虑、容易愤怒，甚至在悲观时有自杀解脱压力的念头。这项调查显示，同在小地方成长的人相比，城市人体力工作的强度、时间都少，而且更注重健康的生活方式，但是，城市人的精神状况却显著差于在小地方成长的人。

在几年以前，艾伦开始做保险推销员时，他对这份工作充满了热情。但是，最开始的工作很不容易上手，这使得他十分悲观，信心大受打击，甚至一度想辞去这份工作。不过，庆幸的是，在一个星期六的早晨，艾伦努力让自己平静下来，开始



反思自己遭受负面情绪困扰的原因。

艾伦首先问自己：“究竟出了什么问题？”在很多时候，当他去拜访客户时经常搞得自己身心疲惫，但收到的效果却是微小的。每次都是与顾客谈得十分融洽，一旦到最后的签约环节，客户却不能爽快答应，经常所说的是：“你看这样好不好，我再考虑考虑，下次再答复你吧。”每次艾伦都是白费口舌，无功而返，这使得他一想起自己的推销经历就十分沮丧。

然后艾伦继续思考：“有什么可行的解决办法呢？”为了寻找答案，他开始反思自己的行为，并将过去12个月的工作记录作为研究对象，仔细研究上面的数据。结果却令艾伦十分惊讶：在自己所卖出的保险中有70%是在第一次见面时成交的，另外23%是在第二次见面时成交的，只有7%是在他多次回访，费尽口舌签下的合约。不过，让艾伦震惊的是，恰恰是最后那7%耗费了他大部分的时间和精力，他差不多把一半的工作时间都花在那7%上面了。

这样一来，艾伦总结出有价值的经验：超过两次的拜访是没有必要的，我应该将节省下来的时间用于寻找新的客户。于是，减少了不少内心压力的艾伦开始采用了新的方式，结果业绩突飞猛进，他平均每次拜访的回报几乎翻了一番。

同时在调查中，个人工作稳定、收入有保障列为城市人平日最关心的问题，对工作的极度关注使得许多城市人明显觉得工作压力影响到了个人健康。另外，城市的快速发展和工作的