

# 情绪

## 心理学入门

完全图解版

松丽◎编著

自如调控自我情绪，准确洞悉他人情绪，  
打破消极情绪的围困，做个心态乐观、积极向上的有心人



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

# 情绪

心理学入门

— 完全图解版 —

松雨◎编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

人都是情绪化的动物，只有善于控制情绪的人，才能正确认知和管理自我，懂得灵活变通和审时度势，才能逐步走向优秀。好情绪不是天生就有的，而是可以通过后天有意识地培养、修炼获得。

本书从心理学的角度出发，不但分析了情绪的心理密码，还全方位地为我们提供了控制情绪的方法，希望能对那些意欲培养自己好情绪的读者有所帮助。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪心理学入门：完全图解版 / 松丽编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2023. 1  
ISBN 978-7-5180-8315-2

I. ①情… II. ①松… III. ①情绪—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第018109号

---

责任编辑：张 宏 责任校对：高 涵 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>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：80千字 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

生活中，我们每个人都是情绪化的动物，我们每天都会经历各种各样的事情，无论是在工作、生活还是学习中，我们都会产生各种不同的感受，或高兴、或欣喜、或悲伤、或愤怒，或偶尔觉得生活美满，或偶尔觉得工作压力大。这就是情绪，它存在于每个人的心中，而且在不同时期，不同场合产生着奇妙的效果。

每天忙碌的人们大致都曾有过这样的感受：当你心情愉悦时，你神清气爽，你会觉得周围一切人和事都那么顺眼，即便是平时看起来很难处理的某些工作，做起来也游刃有余；相反，假如你心情糟糕，你做什么都没劲，甚至食不知味。情绪的影响力由此可见。

而快乐与成功往往都属于那些善于控制自己情绪的人。我们会发现，一个善于控制情绪的人，即便可能不是最聪明、最漂亮或者最有才华的，但却能正确认知和管理自我，也是懂得灵活变通和审时度势的，他总能在各种场合中游刃有余。

一个善于控制情绪的人，无论在什么样的境况下都能保持微笑，从他们的脸上，你看不到一点失望和沮丧，他们对生活、对工作也总是充满着热情，在他身上，积极乐观的天性被发挥得淋漓尽致。

一个善于控制情绪的人，有着强大的感染力，他不仅在日常生活中能够做到轻松快乐，即便在竞争激烈的职场中，也同样能够做出很出色的成绩。只要有他在，我们就能感受到满满的正能量。

一个善于控制自己情绪的人，总是能看到事物的积极面，即使身处绝望之中，他们仍然能看到希望的种子，他们永远拥有乐观向上、不断奋斗的不竭动力。

诚然，人生路上，我们不会总是一帆风顺，也不会总是春风得意，也会遇到种种磨难、种种失意，但既然我们不能改变过去，那我们就去把握未来，我们不能决定一件事情的发展方向，但我们可以左右自己的情绪。只有善于控制情绪，才能扼住命运的咽喉，扭转事物发展的方向。

事实上，任何一个人，一旦学会了控制自己的情绪，就会走向优秀，也许你会羡慕这些人，但这种能力不是天生就有的，而是可以通过后天有意识地培养、修炼获得的。本书就全方位地为我们提供了控制情绪的方法，掌握好它，你就掌握了令自己快乐的钥匙，同时还能把幸福传播给别人。

# 目录

- 第1章 分析情绪，了解情绪的一些心理学特点 || 001
- 解析情绪密码，掌控人生方向 || 002
  - 控制风险和失败，先从控制情绪开始 || 004
  - 别忽视小小情绪的影响 || 006
  - 梳理成长轨迹，管理自身情绪 || 009
- 第2章 剖析自我，了解和提升自己的情绪掌控力 || 013
- 掌控了情绪，也就控制住了局势 || 014
  - 管理情绪，增加成事的可能性 || 017
  - 凡事多思考，提升你的情绪稳定力 || 019
  - 自我检查，看看你属于哪一种情绪类型 || 024
- 第3章 情绪调控，让自己随时保持在最佳状态 || 027
- 心境简单，幸福自然来 || 028
  - 保持心态积极向上，就有了好情绪 || 031
  - 善用心理暗示，时刻保持最佳情绪状态 || 033
  - 并不是缺少美，而是缺少一双善于发现美的眼睛 || 036
  - 假装快乐，你就真的会获得快乐 || 039

第4章 眼明心亮，运用心理策略洞悉他人情绪 || 043

从眼神读懂他人的内心世界 || 044

从对方语气中感受其情绪 || 046

积极的情绪影响，帮助他人重新振作起来 || 049

给予正确的情绪引导，培养出色的孩子 || 051

第5章 情绪转移，如何将坏情绪从内心释放出去 || 055

转移注意力，别将注意力一直放在坏情绪上 || 056

多做深呼吸，让你的情绪稳定下来 || 059

积极调整，挣脱坏情绪的枷锁 || 061

亲近大自然，为身心寻找一片净土 || 064

遗忘，有时是一种幸福 || 067

第6章 把控情绪，让积极的情绪感染他人 || 071

心胸宽广，包容他人的小情绪 || 072

始终有主见，你的情绪不可被他人掌控 || 075

面对他人的干扰，主动屏蔽 || 077

宠辱不惊，闲适自由 || 080

保持情绪稳定，成为心境平和的人 || 082

## 第7章 堵不如疏，要及时将坏情绪从内心释放出去 || 085

有了情绪别堵在心里，要及时疏导 || 086

适度争吵，偶尔争吵也是一种沟通 || 089

有了烦恼，不妨多向朋友倾诉 || 092

适当运动，在汗水中重生 || 095

旅行，让心灵得到沉淀与升华 || 098

## 第8章 选择快乐，快乐情绪就会一直跟随着你 || 101

快乐这把钥匙，能打开幸福生活之门 || 102

无论遇到什么，都积极面对 || 105

随心生活，过潇洒人生 || 108

成功永远属于积极的人 || 111

选择快乐，快乐也会选择你 || 113

自我激励，练就强大的心灵 || 116

## 第9章 自我暗示，保持积极精神状态的心理技巧 || 119

激励自己，让消极心态无处躲藏 || 120

积极的心理暗示，具有神奇的魔力 || 123

心怀感恩，别总是怨天怨地 || 126

不断暗示自己，变消极为积极 || 129

立即行动，激发你的潜能 || 132

第10章 鼓足勇气，卸下昨天的悲伤才能迎接新明天 || 135

压抑已久，不妨大声哭出来 || 136

微笑向前，忘掉昨日烦恼 || 138

卸下身上的重担，方能轻松前行 || 141

在失败中积累实力，成就更强大的自己 || 143

第11章 淡定从容，不让焦虑情绪影响你 || 147

顺其自然，别违背规律 || 148

戒除焦虑，让心归于安宁 || 151

一颗平常心，带你远离焦虑 || 153

活在当下，不要为明天担忧 || 156

崇尚简单，绝不成为贪念的奴隶 || 159

第12章 战胜抑郁，积极起来让自己更轻松 || 163

多与人交往，一个人的世界并不精彩 || 164

积极这把钥匙，能帮你打开心中抑郁的牢笼 || 167

有困难找朋友，借助友谊的力量 || 170

猜忌是快乐的最大敌人 || 174

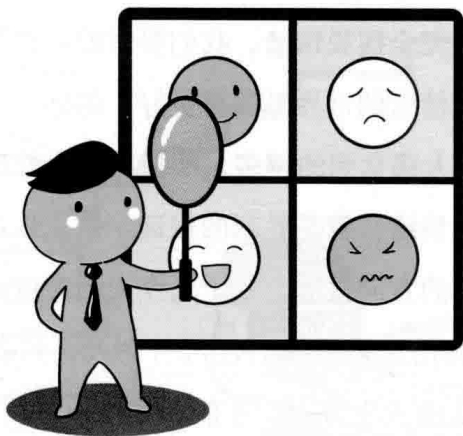
寻根究源，别再让童年阴影困扰你 || 177

患得患失，你只会越发沉重 || 179

- 第13章 自我调节，放下压力才能闲适轻松 || 181
- 制定合理目标，然后稳步前进 || 182
  - 自我调节，感受生活的多姿多彩 || 185
  - 找到工作中的乐趣，让生存与生活同在 || 187
  - 烦琐家务，也可以更有趣 || 190
  - 保持热情，是职场不断进取的动力 || 192
- 第14章 从容前行，不必追悔过往 || 195
- 做错没什么，就怕总是错 || 196
  - 选择了，就不要害怕承担结果 || 199
  - 无需追悔，你只管前进 || 202
  - 过好当下，昨日之事已经过去 || 205
  - 反省自己，但不必懊悔 || 207
  - 昨日再惨淡，明天也是崭新的 || 210
- 参考文献 || 213

# 第1章

## 分析情绪，了解情绪的一些心理学特点



每一天，我们的情绪都受到身边诸多事情的影响；而每个人对于情绪的控制能力，决定着他人的人生。善于控制自己情绪的人，活得充实而自信，每天被快乐包围，成为人群中的佼佼者。反之，那些总是被情绪控制的人，他们常常生活得空虚而窘迫，甚至一蹶不振，最终在平庸中虚度自己的一生。因此，可以说，合理控制了情绪，也就牢牢把握住了自己的生活。生活会被打上什么样的标签，是成功、自信、美满？还是失败、自卑、困顿？一切都源自我们对情绪的控制能力。



## 解析情绪密码，掌控人生方向

生活中，每个人都有情绪，喜、怒、哀、乐是情绪的常态，我们不可能完全摆脱情绪，我们要做的只是认识到自己的情绪，让自己在情绪的世界里活得更好。的确，人感觉到的，就是所拥有的，人感觉到的越多，所拥有的也就越多。生活告诉我们，拥有好情绪，就是胜利的保证。做人乐观、积极，我们就能朝着胜利的方向迈进。每个人今天的命运状况，或许就是自己昨天情绪的结果。我们任何一个人，只有学会解读人生密码，才能认清人生方向，才能朝着这一方向大步迈进。

的确，情绪对我们的生活和命运具有决定性意义。积极的情绪会引导我们以正确、恰当的方法做人做事，引导我们成功；而相反，在消极情绪的引导下，我们可能会做错事而追悔莫及。实际上，我们都清楚一点，这个世界上，成功者毕竟是少数，成功者潇洒走于世间，失败者颓废不堪，而我们可能忽略的一点是，成功者之所以成功，失败者之所以失败，不仅与他们的能力有一定的关系，更为重要的是，成功者有健康的心态。有时候，你以为成功的大门已经关闭，但若积极进取的话，你会发现，其实一扇窗已经为你打开。

心理  
启示

在人生道路上,个人能力固然在很大程度上影响着  
我们前进的步伐和速度,但起到决定性作用的,是自我对于  
情绪的良好控制力。在这个压力空前的社会,保持健康的  
情绪,是走上康庄大道的关键。





## 控制风险和失败，先从控制情绪开始

生活中，我们常有这样的体会：交通拥挤的十字路口红绿灯失控了，整个路面成了汽车的海洋，不耐烦的司机在鸣笛，刺耳的喇叭声充斥于耳，整个交通处于瘫痪状态，如果没有交警的疏导，不知道会拖延到什么时候，造成什么样的后果。同样道理，一旦人的情绪失控，这个世界又会怎样呢？

我们工作与生活的世界本身就是个有条不紊、有规律运行的有机体，只要正常运转，一切都会秩序井然，按部就班。就像一台计算机、一架飞机，如果操作正常，控制良好，就能发挥它们的正常作用。人的情绪也如同一架机器一样，一旦失控，就不能正常运转，最终会导致人们陷入失败的沼泽。

生活中，有些人总是控制不住自己，在不顺心的时候特别容易发怒。实际上，胡乱发脾气根本解决不了任何问题，反而会把事情弄得更糟。

英国著名作家培根曾经这样说过：“愤怒，就像是地雷，碰到任何东西都与其一同毁灭。”如果你不注意培养自己忍耐、心平气和的性情，一旦遇到挫折就暴跳如雷，情绪失控，就会把你的好人缘全都炸毁。

心理  
启示

情绪到达临界点时，如何浇灭心中的怒火，使自己的理智不被烧毁，是学会控制情绪的一个重要课题。面对别人的指点甚至责难，面对不必要的矛盾与摩擦，为了避免自己的行为带来不良的后果，我们首先要学会闭上嘴巴，握紧拳头。





## 别忽视小小情绪的影响

生活本身就是由一件件琐碎的小事组成的，这些小事随时都可能影响到我们的心情。的确，我们常常会因为这些非理性的因素而无法控制住自己，产生诸多不良情绪，甚至导致了一些原本不该发生的悲剧。

比如，某次比赛中，按照我们的能力与实力，赢取比赛是毫无疑问的，但赛程中，我们却因为一些小小的干扰因素而影响了心情，坏心情持续放大，以至于影响到了我们的正常发挥，最终导致失败。

生活中，我们经常见到有人发脾气，也经常看到有人因为发了脾气，而把事情搞得一团糟，其中原因不是这个人办事能力不够，更不是这个人缺乏所谓的运气，而是因为这个人1%的坏情绪，导致了最后100%的失败。

生活似乎总是不那么尽如人意，甚至常常会有一些小意外，坏情绪常在不经意间来到我们身边，轻则破坏我们良好的心境，重则破坏人与人的关系，甚至伤害他人，而这种坏情绪也是会传染的，如果我们身处集体或团队，那么，整个团队最终也会被坏情绪包围，最终导致整个团队的失败。

心理  
启示

大多数失败者并不是因为自己的能力与所谓的“运气”而落败，他们欠缺的，是对自我情绪的掌控力，在败给别人之前，他们先败给了自己的情绪。人的一生是一场很长的旅行，在旅行中，我们如果无法保持健康的情绪，那么将一次次地与成功擦肩而过。

