

<<别随情绪做傻事>>

图书基本信息

书名：<<别随情绪做傻事>>

13位ISBN编号：9787104035213

10位ISBN编号：7104035214

出版时间：2011-11

出版时间：中国戏剧出版社

作者：王云峰

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别随情绪做傻事>>

### 前言

我们的一生中会有很多不同的情绪，欢乐、悲愁、痛快、难过、焦虑、不安、舒适、压抑……这些五花八门的情绪时常出现在我们的心里，给我们造成困惑和迷茫。

如果我们没有足够的智慧，就会随着情绪的指挥棒翩翩起舞，失去自我的判断能力。

尤其是当一些负面情绪侵袭的时候，我们常常手足无措，怒火和暴躁环绕着我们，使我们感觉到连呼吸都困难。

如果这些情绪只是短暂的、即时的，那还好，不至于给我们造成太大的麻烦；但如果这些情绪是我们自小便有的，跟随我们长大的，那就可能会给我们的身心造成负累。

这些麻烦和负累，我们称之为情绪债务。

我们的一生中都在偿还债务，还父母的抚养之债，还儿女的亲情之债，还朋友的道义之债，以及还自己的情绪之债。

如果我们欠下了一些陈年老账，却由于忙碌，或者我们不知如何处理，或者我们故意漠视它们的存在而长期置之不理，但是当它们积存到某一个饱和点时，它们就会来向我们索取赔偿。

同样的道理，情绪的债务在我们的身体、心理、精神上积存到某一个临界点时，也会开始向我们发出讯号，要求我们注意。

如果我们没有能够及时听到这个讯号，那么恭喜你，你就要开始做一些傻事了。

做傻事其实并不可怕，关键是我们要有足够的智慧及时化解、处理掉这些傻事所带来的后果。

现在不妨问问自己，你是否已经出现了这些情绪： 1. 最近是否对某一个人的言行举止忍无可忍？

2. 最近是否逃离人群偷偷哭泣？

3. 最近是否在公开场合表现得坐立不安？

4. 最近是否经常噩梦连连？

5. 最近是否言行失态？

如果有这些外显行为，则表明清理“情绪债务”的时刻到了。

影响情绪的原因有很多，我们首先要做的就是正本溯源，因为很多时候情绪并非它所表现出来的样子。

我们需要强调的是，情绪与心态是不一样的，情绪更贴近心灵的最深处，它不是简单的心态宽慰剂，而是一种穷根究底的颠覆。

经过这种颠覆，你的人生观会产生变化，观察世界的方法、处理问题的方式也会产生改变，这些都是始料不及的，所幸，我们在向着好的方向转变。

如果本书能给你一点点的积极情绪，那将是作者最大的荣幸。

## <<别随情绪做傻事>>

### 内容概要

生活节奏越来越快，工作压力越来越大，人们面临的问题也越来越多，伴随这些问题，人们会产生欢乐、悲愁、痛快、难过、焦虑、不安、舒适、压抑等五花八门的情绪，这些情绪经常给我们造成困惑和迷茫。

如果我们不能足够重视它们，就很可能失去自我，让情绪左右我们的人生。

本书列举日常生活中经常遇到的各种情绪，列举生动例子来说明其表现，正本溯源探讨了产生情绪的各种原因，让我们更清楚应该怎样面对不良情绪。

此外，本书依据心理学书籍给读者详细介绍了应对不良情绪的最实用、最有效的方法。方法简单实用，人们只要稍加注意可以很快掌握这些方法，并得心应手地运用到生活中。

## <<别随情绪做傻事>>

### 作者简介

王云峰，原名王平辉，曾任《亚洲经济论坛》记者、《金融月刊》编辑、《漫坛?开心漫画》编辑、《杂文精选》编辑、《漫画经典》主编等职。

近年来出版各类图书数十册，作品力图全面诠释“大图书”市场理念，帮助读者完成从心灵到职场、从家庭到企业的全面提升。

试图以严密的逻辑和极具亲和力的姿态，将吸引力的秘密推广开去。

每个人都是优秀的，每个人都很卓越，只是需要我们来发掘。

<<别随情绪做傻事>>

书籍目录

- 第一章 为什么老是有人说你少根筋  
谁是情绪的主人  
我们早已满身“剧毒”  
情绪遗产的干扰，常挥之不去
- 第二章 哈佛学生喜欢做的那些事儿  
我能感觉到老师的鄙视眼光  
就是想玩会儿  
我自觉进入了瓶颈，找不到升级的方法了  
我患上了“教室恐惧症”  
我什么时候才能长大
- 第三章 没有几个忧郁女生会等到她的白马王子  
我是个胖子，没人爱我  
他老是教我做饭  
情人离我而去  
我的感情好似牢笼，而亲爱的她总是游离在外  
我真的是“大龄”了  
我有一个网络情人
- 第四章 柴米酱醋盐，谁家七年痒  
我得了重病，什么时候才能康复  
父亲去世了，我的生活也因此失衡  
我的生活乱七八糟  
我和弟弟的关系比这个冬天还冷  
丈夫要离婚，我不知道该怎么办  
我的丈夫不可理喻  
丈夫病重难医，我该何去何从  
我没有能力照顾父母，我觉得很愧疚
- 第五章 闪开，让我歌唱小鬼们  
小鬼们终日捣乱，我快要疯了  
亲爱的孩子，你为什么不尊重我
- .....
- 第六章 米爆脾气玩的小花招——让你和饭碗说拜拜  
第七章 物以类聚、人以群分，你调节好自己的气场了吗  
第八章 情结的蝴蝶扇扇翅膀，拿破仑也要败在滑铁卢  
第九章 改变，从心开始  
第十章 吸引力法则，不需要实践

## &lt;&lt;别随情绪做傻事&gt;&gt;

## 章节摘录

谁是情绪的主人你曾经有过这样的经历吗？

忽然之间，莫名其妙、没有缘由的焦虑不安、坐卧不宁；受到一些挫折和失败之后大脑一片空白，只想离群索居，封闭自己；和别人争吵后，气得四处游走，漫无目的，甚至还会买一堆乱七八糟的东西泄愤。

这种情绪，如果偶尔出现在你身上，还不会有什么大问题，但若长期盘踞不去，那么你可就要小心了。

因为不知不觉中，你已经成为了情绪的奴隶，在感情的泥淖中无法自拔。

所以，一旦有外因冲击，你就会控制不住自己，坐立不安、酗酒滋事、手足无措、无心工作、闷头生大气等等。

这样做不仅扰乱了自己的生活秩序，也干扰了别人的生活和工作，丧失了别人对你的信任，甚至也丧失了你对自己的信心。

情绪二字，经常会出现我们的工作生活中。

领导常常对员工说：“工作时间不要闹情绪。

”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。

”情绪袭来的时候，我们都无法有效地将它控制，而且很多人更是毫无准备地面对坏情绪的来临。

如果我们对情绪处理不当，轻者影响我们的工作，重者破坏我们的人际关系，更甚者导致疾病侵袭我们的身体。

为什么会这样呢？

因为我们还不是情绪的主人。

美国著名的心理学家丹尼尔教授认为：一个人的成功，20%是靠IQ（智商），而80%则是靠EQ（情商）取得。

如果我们能运用科学的、人性的态度和技巧去管理我们的情绪，那么我们就可以利用情绪带来的正面价值和意义来帮助我们成功，这种理念被称为EQ理念。

真正健康有活力的人，他们懂得驾驭、协调、管理和控制自己的情绪，利用情绪去为自己服务，所以他们不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活。

他们是和自己情绪感觉充分在一起的人，他们是情绪的真正主人。

在一切对人不利的影响当中，最使人致病短命的因素，是不好的情绪和恶劣的心境。

高血压、冠心病、胃溃疡、糖尿病、癌症等，是被公认的心身疾病。

情绪乐观者体内产主更多的病毒抗体，可提高人的免疫力，减少疾病；不良情绪的刺激可诱发心律失常、心肌梗塞、癌症等。

因此，保持良好的心情，做情绪的主人，不做情绪的奴隶，是身体健康的重要保证。

当我们明白情绪对我们身体的不利影响后，我们再遇到情绪上的麻烦时，我们就应该去认识，有哪些责任应该是自己去负责的，又有哪些责任是外部因素造成的。

例如，工作上出了差错，你被上司批评，心情很郁闷，那你就应该在心里问问自己：“这个差错是自己的原因，还是外部因素的原因？”

”如果是属于堵车之类的外部原因，那么就看看开想开，完全没有必要在意这件事了。

如果是因为自己的疏忽大意或者不负责任而造成的后果，那么就需要找出问题的症结所在，及时改正即可。

如果因此而学会了一项工作技能或者养成了一种好的工作习惯，那么领导的批评反而是一件好事了。

很多时候，我们会将自己的不幸遭遇归结到外界因素上，比如，堵车是因为自己选错了时间段、路段出行，遭到领导的批评是因为他看不上自己等等，这种假想出来的不公平感会让你的情绪雪上加霜。

其实，对于已经发生的事情，我们苦苦留恋并不是最好的解决方法，如果不能消除你的种种“假想”，情绪的包袱只会越来越沉重，压到你不能呼吸。

比如，我们曾经真的给领导留下了不好的印象，该怎么办？

## &lt;&lt;别随情绪做傻事&gt;&gt;

我们可以设想以下问题：1.发生这件事对自己有什么益处？

2.这件事发生之后，自己做了什么补救措施？

3.现在的状况有哪些需要改善？

4.你现在做的事情是否能够让领导重新信任自己？

5.在结果未达成之前，哪些错误你不能再犯？

当我们面对困难和挫折的时候，就会产生忧惧、焦虑和不安，而我们在对问题的解决方法的思索中，我们对事情的“可控制力”就会得到增强，而负面情绪也会得到缓解。

针对如何摆脱和消除不良心理情绪，减少长期的消沉情绪对身体各系统的功能所带来的影响，美国密歇根大学的心理学教授兰迪，提出了七种比较有效的方法：1.针对问题找到引起消极情绪的根源。

2.全面看待问题，既看到坏的一面，也要看到好的一面。

3.提醒自己在其他方面所取得的成就。

4.学会享受生活，善待自己，譬如去逛街、逛商场，去饭店美餐一顿，听歌赏舞。

5.思考一下，避免今后出现类似的问题。

6.学会比下，想一想还有许多人处境或成绩不如自己。

7.学会“忆苦思甜”，学会顿悟“知足常乐”。

我们早已满身“剧毒”；台湾交通大学教授曾仕强先生在演讲中曾经说起别人与他的问答：“儒家为什么不能叫儒教？”

“曾先生是有智慧的人，他的说法是：“凡是宗教都有他一定的教条、有戒律，孔子是没有的。”

“问者就继续追问：“你的做人的原则是什么？”

“曾先生回答：“我不赞成任何事情，也不反对任何事情。”

“问者表示反对：“这怎么可以啊？”

“曾先生接着说：“因为孔子就是这样。”

我们对孔子有太多的误解，其实孔子是没有戒律的，他的基本主张只有五个字：无可无不可。

“很多人常常批评中华文化，说起其中的糟粕和错误，先生就很奇怪，如果我们的文化中有很多严密的教条，规定了你不能做的和能做的事情，我们根据自身的学识和经验加以评价是没有问题的，但是现在它并没有这些约束，怎么会有对错呢？”

如果说真的有人做错了，那么，也只是这个人出了问题，而非我们的文化没有道理。

因为这种文化，根本就没有什么主张，多少年来，很多人想要打倒孔子，但是结果呢，孔子始终屹立不倒。

他根本就没有主张，你怎么打倒他？

对此，曾先生的意思是，在我们的成长历程中，我们接受了太多的“毒性”教条，以至于到最后，我们扭曲了文化而不自知。

来自家庭的“毒性教条”现在我们回过头来，回忆我们的童年。

小时候，妈妈经常会教导我们“孩子必须服从大人”，“成年人可以裁判孩子的对错，但小孩子不能对大人有所反驳”，“讨人喜欢、从不顶嘴、毫不自私、乖巧听话的孩子才是好孩子”……自古以来，我们习惯了“父母=家长”这样一个概念。

其实，“父母”和孩子在人格上应该是平等的，“父母”对孩子应该是影响、引导而不是控制，而“家长”是权威，对孩子是一种居高临下的控制关系。

父母、家长这是两个不同的概念。

我有一个女同学，她自幼接受其父的理想式完美主义的教育。

长大后，她在工作、生活中固守完美主义教条，头脑中充满了“应该”、“必须”等完美观念。

而这些观念如同枷锁一般使她不能自由地感受、接纳真正的自我。

渐渐的，她不断地自我否定，做事变得优柔寡断，内心的挣扎和冲突更是让她的情绪陷入了不稳定状态。

在成长的过程中，她接受了太多来自家庭的“毒性教条”，那些“必须”；

## <<别随情绪做傻事>>

、&ldquo;应该&rdquo;的限制，都影响着她日后的思考规则和行事方式。

所以，成年之后，她一心追求完美，不能容忍任何缺憾，不敢面对自己的欲望，表面上，她温柔贤淑、彬彬有礼，但内心中却始终天人交战，痛苦不堪。

从小到大，我们中很多人都在父母为我们设计的道路上走着，其实，在我们的心中都有个不一样的自己，这个自己像个受伤、愤怒的孩子，他太多地被禁止表现得自恋，禁止表达对父母的不满，这些感受在我们的成长中，不自觉地被冰封掩藏起来，而这些被堵塞的情绪，也成为了我们日后面对事情所作出的情绪化或荒唐反应的根源。

来自学校的&ldquo;毒性教条&rdquo;我们进入学校之后，每一科都要打分数，但是，我们是否有过怀疑：体育为什么要打分数？

我为什么不及格？

难道我打篮球，一分钟一定要投几个吗？

难道我投10个就要进7个吗？

为什么我们一定要学画画、唱歌？

我画得不好又怎么样？

我不会唱歌又怎么样？

59分和60分究竟有什么区别？

但是这些问题，我们没办法去问老师，因为如果你问得有道理，他会骂你，如果你问得没道理，他还会骂你。

我们现在自然已经知道，有些人天生对数学有兴趣，因为他的基因里面有这个优势。

有些人对画画很擅长，因为这是他的天赋所在。

简单的依靠评分来划分三六九等是不科学的，所以良性的教育一定是因材施教的。

但是，在我们的身体内，却长期残存着这些&ldquo;毒性&rdquo;，不断发酵，并会借着某种契机迸发。

来自社会的&ldquo;毒性教条&rdquo;我们太过重视外表，是来自社会的最重要的毒性教条。

看一个人，首先要看他穿的是不是名牌，戴的是不是名表，开的是不是名车，所以台湾人常讲一个笑话：某个人不怕家里失火，最怕自己掉进厕所。

因为他所有的财产全部都在身上，一掉到厕所里面就全完了，社会上真的不是没有这种人。

一个人太不了解自己所以才会这样子。

因为不了解心里不踏实，所以才会有很多奇奇怪怪的情绪表现，所以才会千方百计地想要与别人比较。

但是，我们的立足点真的平等吗？

不平等的话，又何谈比较呢？

就好比我们看到美国人住着大房子，但是，你知道他们一年光修整草坪就要花掉一万美金吗？

美国人的房子是木头做的，所以很容易坏，两天就要修一下，你能负担得起吗？

你有那个耐性吗？

世界上有两种人是最聪明的，一个是犹太人，一个是中国人，因为这两个民族受到了最多的磨难。

也正因为饱经忧患，所以中国人的性格里是排斥教派的，不愿意接受教义的束缚，这也是儒家永远无法成为宗教的原因。

我们的天性中，已经充满了自由自在的因子。

现在有两位棋手，一位是绝顶高手，从来不会输；一位是跟你水平相当的普通人。

你愿意跟谁对弈？

我们不必回答这个问题，而只需要探讨什么是真正的高手。

真正的高手是什么？

真正的高手应该是每次赢你一点点，然后输你一下，这才是高手。

我们的一生背负着很多情绪的债务，这些债务大都是从这些毒性的教条中产生来的。

打从小时候起，这些&ldquo;毒液&rdquo;就不断地加入到我们身上，直到累积成为很多不正常的情绪反应，我们一定要逐一地加以检讨，加以改正，逐渐把这些债务清除掉，直到有一天，你觉得偷懒不



## <<别随情绪做傻事>>

再是罪恶。

儒家总是说“反求诸己”。

我们从自己做起，把自己的情绪稳定住，那么，“反求诸人”的效果也就随之而至了。

很多领导一出现，整个团队都紧张兮兮的，如果我们去问一下部属，你会发现，原来领导不在的时候，他根本不紧张，他会自己安排工作。

很多家长不在家，小孩子很愉快，爸爸一回家，孩子就开始紧张，动不动就骂，动不动就摔杯子，你在干什么？

因为你的情绪不安，所以使得全家人的情绪都不安；因为你的情绪不稳定，所以你的整个团队的情绪都不稳定。

我们时常说“风气”，风气，就是因为它跟风一样，风一吹过来，所有的草都会跟着动起来。

我们的情绪稳定了，生活和工作也就上了轨道。

每个人都有一张工作表，你为什么不看呢？

上面写得很清楚：我该做什么，我就把它做好，不会的问别人。

## <<别随情绪做傻事>>

### 编辑推荐

《别随情绪做傻事》编辑推荐：全方位分析日常生活中的情绪来源；学习、婚恋、育儿、人脉、养老、职业、就医，不良情绪滋生在生活中的方方面面；最实用的情绪调节法；焦虑、烦恼、郁闷、悲伤、压抑、纠结……都市人常见的各种情绪，致使幸福指数大大降低，生活质量急剧下降！彻底改变人生的心灵读物；给情绪装上调节器，一切自由掌控。

<<别随情绪做傻事>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>