

曾仕强  
谈人性

# 情绪的奥秘

曾仕强告诉你  
不生气的活法

曾仕强  
著

曾仕强

曾仕强  
谈人性

曾仕强告诉你  
不生气的活法

# 情绪的奥秘

曾仕强 著

曾仕强

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 目 录

---

## 引言

### 第一章 中国人为什么爱生气

#### 第一节 中国人为什么爱生气

中国人情绪变化特别大

中国人很容易发脾气

中国人生气时不讲理

#### 第二节 四种因素影响情绪变化

主观感觉对情绪的影响

生理变化对情绪的影响

表情动作对情绪的影响

行为冲动对情绪的影响

#### 第三节 情绪反应为人们敲响警钟

情绪没有好坏、优劣之分

情绪促使人们正确因应内外情境

#### 第四节 情绪有理性和非理性两大类

非理性情绪有两大类：夸大与不符合实际

理性情绪并非不动感情

### 第二章 自己是情绪负债的制造者

#### 第一节 自己是情绪负债的制造者

情绪的最高境界是自由自在

人类从小就背负情绪债务

情绪负债亦造就人自己

#### 第二节 情绪负债源自三种性格

依赖型性格

控制型性格

## 竞争型性格

### 第三节 毒性教条加重了情绪的负债

家庭常见的毒性教条

学校里的毒性教条

社会上的毒性教条

人心理上的毒性教条

毒性教条即情绪负债

### 第四节 挣脱情绪负债的枷锁

有理想，生活才有色彩

改变自己，摆脱情绪负债

## 第三章 用理智来指导情绪

### 第一节 现代人具有极大选择力

选择力大，情绪不稳造成的破坏就大

用理智来指导情绪

对情绪要谋定而后动

### 第二节 人们经常无意识地选择

人们一直都在做选择

最好是有意识地选择

新的选择能力很重要

人类正在有意识地演化

## 第四章 自己才是情绪的主宰者

### 第一节 人们喜欢将责任推出去

人们觉得自己无法控制

人们觉得情绪不好是由外力引起的

人们拥有太多的“一定”

人们提出太多的条件

人最可靠的是改变自己

### 第二节 怨天尤人不如反求诸己

孩童时期种下的祸根

利用语言来保护自己

情绪遗产的干扰常挥之不去

培养合理的思考能力

找人出气不如自求合理

### 第三节 自己才是情绪的主宰者

道家主张无条件地接纳自己

儒家主张无条件的快乐

给自己一个清晰的目标

感谢赐予你逆境的众生

让情绪跟着心情走

### 第四节 人都是独一无二的

人与人之间有个别差异

个别差异的主要来源

人们不全好也不全坏

人们深受环境的影响

### 第五节 改变自己就在影响别人

人是习惯的动物

没人愿意被别人控制

改变自己较具主动性

改变自己可改变别人

自己要有意识地演化

人人都要发挥参考力

## 第五章 人要“看开”，不要“看破”

### 第一节 管理情绪时常见的治标方法

几种常见的治标方法

让情绪变好并不简单

人要“看开”，不要“看破”

使用药品麻醉很可怕

调整心态，效果持久

治本和治标可以同时并进

## 第二节 如何觉察自己真正的情绪

不要过分注重向外看

要练习体会内在的感觉

注意情绪的“中间层”

明白情绪才能处理

## 第三节 情绪管理的理论

ABC理论简单明了

B是情绪反应的关键

事件不容易控制

观念可以自由调整

观念有理性与非理性

观念可以使情绪改变

合理运用ABCDE模式

## 第四节 摆脱二分法思维的束缚

摆脱是非分明的思维方式

二分法会产生非理性观念

运用三分法思维会更加快乐

## 第五节 管理情绪只有一条规则

改变观念，稳定情绪

不要把生气当成坏事

激烈的反应对身心有害

过分压抑会变成潜意识

与当地文化相结合进行学习

## 第六章 挖掘内心的自己，善待多变的情绪

### 第一节 放下愤怒与忧郁，适度管理情绪

造成愤怒的两个原因

愤怒伴随着各种不同的情绪

愤怒的三个真相

忧郁令人觉得不快乐

如何克服忧郁

## 第二节 正视难过与哀伤，激发适应性

难过是一种普遍情绪

难过经常与其他情绪交互出现

哀伤与难过的关系十分密切

哀伤是疾病的主要原因

发泄情绪要适可而止

## 第三节 莫要焦虑与害怕，一切顺其自然

焦虑是一种复杂的情绪

大部分焦虑源自害怕失败

害怕是一种自然反应

害怕可用来保护人类自己

## 第四节 甩掉无助感与无力感，重获力量

无力感是沮丧的表现

最好把消极转为积极

力不能及可诉诸能人

无助感是环境造成的

无助感最好是预防而非治疗

## 第五节 适度的羞愧感与罪恶感，助人成长

羞愧感具有内在驱动力

羞愧感是从父母、师长处获得的

过重的羞愧感很不好

罪恶感有三种感觉

勇敢面对罪恶感才好

电子书学习和下载 <https://www.shgis.com>

[返回总目录](#)



# 引言

## Introuduction

中国人现在很爱生气！为什么这么说？在拥挤的公交车上，我们听惯了谩骂之声；在车水马龙的公路上，我们看多了两车追尾司机吵架，甚至大打出手。中国人的情绪似乎发展到了一动就怒、一点就着的程度。

其实，人的一生都和情绪有关系，一生都要同它打交道。比如小孩子一开始就懂得他要会哭才有人照顾，如果不会哭，根本就没有人理他，甚至会把他忘记。对孩子而言，哭是一种工具，因为他们还不会说话，所以要用哭来吸引大人的注意力。平时谈到情绪，很多人都会往负面的方向去想，比如：“你看，又闹情绪！”好像情绪都是不好的。其实，情绪没有好坏之分，它只是人们对环境的一种反应。环境指的是什么？以前人们认为外界的事物才是环境，比如山水、天气、道路交通等。其实，人内在的东西也属于一种环境，即人对自己也是一种环境。

任何环境都是会变动的，那些看得见的、看不见的以及外在的、内在的任何变动都会使人产生一种反应。比如当一个人饿的时候，看到很普通的一张大饼，他的肠胃就会蠕动，他会流口水，吃大饼的时候会觉得很香；但是当人酒足饭饱之后，给他吃山珍海味，他也会觉得没什么味道，甚至会因为吃得撑了而感觉到恶心、难受。这些都是情绪。

有情绪，并不一定是坏事，关键看我们如何管理自己的情绪。什么是管理？管理一定是有方法的，没有具体的方法不是管理；管理一定是有效果的，如果做了半天没有效果也不是管理。很多人认为情绪不能管理，认为“我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了！”其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多的关系，它完全是人自己在决定，相比其他事情，人在管理情绪方面的自主性更高。比如，别人如何泡茶，那是别人在决定；别人如何配置自己的电脑，那也是别人在决定。可见，情绪是人本身的一种反应，是可以控制的，也是可以管理的。

中国人同世界上其他国家的人一样都有情绪的起伏。但是，世界上其他国家的人情绪起伏都没有中国人这么大，换言之，中国人最爱生气。

为什么中国人爱生气？因为我们的个性中有四个字——能屈能伸。中国人还有一个比较让人“害怕”的地方，就是生气的时候完全不讲理。其实中国人是天底下最讲道理的，但是如果有人惹他生气，他就不讲理了。

爱生气，并不利于为人处世。因而，对于中国人来说，为人处世最要紧的就是管理好情绪。中国人情绪变化起伏大，容易发脾气，所以更需要情绪管理。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

03曾仕强-情绪的奥秘：曾仕强告诉你不生气的活法.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/999.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

