

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：

