

控制情绪的四种小诀窍 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/19/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8E\\_A7\\_E5\\_88\\_B6\\_E6\\_83\\_85\\_E7\\_c24\\_19529.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_8E_A7_E5_88_B6_E6_83_85_E7_c24_19529.htm) 因为我有一个理想的工作，所以我很骄傲。因为我的父母非常疼爱我，所以我很温暖。因为我今天气色不错，所以我很精神。有一个男青年失恋了，他很痛苦地到酒吧喝酒，直到酩酊大醉，才踉踉跄跄地回了家。并且，从此一蹶不振。另一位男青年也失恋了，他也跑到酒吧喝酒，但却是为了庆祝。他觉得自己自由了，又可以重新飞翔了。在酒吧，他与另一位单身女孩友好地攀谈，寻找并制造着另一种契机……这是台湾成功学专家杜云生先生上课时表演的一个模拟故事。表演总是难免夸张，但道理却意味深长。生活中，在某一阶段某一时刻，我们也会走进情绪的低谷，经历类似的无序。如何调整自己的情绪呢？杜云生向我们推荐了4个解决“量”点：要经常把注意力放在“要的”结果上。杜云生曾经作过一个小小的试验，他让在座的人用30秒的时间先看看屋子里有什么蓝色的东西，然后请大家闭上眼睛，再接着问屋子里有什么颜色是绿色的？什么是黄色的？什么是白色的？结果大家都答不出来。这时候，他让大家把眼睛睁开，问有没有绿色的东西？回答说有。有没有白色的？回答说有。杜云生又问，那你们刚刚想到的是什么颜色？大家一致回答：蓝色。为什么会这样？因为事先引导他们注意蓝色。所以，他们满脑子只有蓝色。也就是说，人的注意力无法同时看到所有的事物，想到什么时，他的脑子里就充满了什么。于是就有了这样的结论：既然你把注意力放在了“要的”和“不要的”上，都会有结果。

那为何不把注意力放在”要的“上面呢？人生本来有快乐的、成功的。兴奋的事情，可是一般人情绪不好时，总把注意力集中在那些失败的、带给自己挫折感的不如意的事情上。情绪控制最重要的是把注意力调整过来，关注人生中好的一面。比如，当你早晨起床后，你可以问自己，今天有什么事情是值得自己高兴的？今天有什么事值得骄傲？今天有什么事值得振奋？今天有什么事值得感恩？问完这些后，试着找到答案。再抑或是对自己说，因为我有一个理想的工作，所以我很骄傲。因为我的父母非常疼爱我，所以我很温暖。因为我今天气色不错，所以我很精神——总之要在脑海中让自己看到一些美好、成功的景象，这样便能够让自己感受到良好的情绪。要学会问自己，在问题发生时 不好的事情发生时，不妨先问问自己，发生这件事情对我有什么好处？我可以从中学到什么？从今以后我应该如何做才能避免发生这样的错误？失恋后倘若能静下心来，想想男朋友为什么一去不回头，可能”失恋“就变得积极而有益了：假如是自己做得不够好，可以从中汲取教训，以免碰到下一个意中人时，又重蹈覆辙；假如是对方不懂得什么样的女孩子值得珍爱，这样的男人又有什么值得自己倾注所有情感的？这样一来，问题自然也就找到出口了。但反过来，遭遇不顺有些人经常自问的却是：我怎么这么倒霉？我怎么这么不如别人？不好的情绪犹如乌云，肯定愈加浓密。要改变情绪，最快的方法就是改变身体状态 要有颠峰的情绪，先要有颠峰的动作。要有颠峰的动作，先要有强烈的、夸张的表情，呼吸状态和走路方法。大家都知道，一个人高兴的时候，肯定会有高兴的作动：手舞足蹈、愉快的笑容。而一个人不高兴的时候，则会垂

头丧气，两眼无神。这证明一个人的心理状态会影响到身体状态。心理学上有一个很重要的发现，就是想要改变情绪，想要改变心理，最快的方法就是改变身体状态。只要我们改变自己身体的状态，我们就能改变当时的情绪。例如，一个人到了迪斯科舞厅，跳了20多分钟，会很兴奋，这时你如果问他，为什么这么高兴呢？他会说，跳舞当然高兴了。也就是说，没有发生任何特别的事情，也可以很高兴，只要他做出高兴的动作。“一个人的肢体动作可以创造情绪。这是身心互动的原理。进一步说，要有愉快的情绪，先要有愉快的动作。要有愉快的动作，先要有强烈的、夸张的表情，呼吸状态和走路方法”杜云生说。有的学员问杜云生该怎么做。杜云生会告诉他：“你就先假装出一副快乐的样子”。学员问：“怎样才能假装”？杜云生反问：“如果突然中了大奖你会怎样”？他说：“会跳起来，会手舞足蹈”。于是杜云生放了一些表现快乐音乐，让他做一些类似的动作。他做了，而且越来越高兴。“想要自信怎么办？假装你很有自信。当然要做出自信的动作：雄赳赳，气昂昂，双眼有神，走路快速，腰板挺直。想想成功的人是怎么做的？他们通常都很有朝气，气定神闲。你也要这么做，只要你能做出来，就能感受到自信的情绪了。这个小小的试验给了我们不小的启示：不是成功了才是成功者，一个人得先像成功者，他才慢慢会走向成功。只要改变一种用语，就可改变一种情绪不知为什么，“累”、“烦”这样的字眼会经常挂在一些人的嘴边。如果我们仔细观察就会发现，凡是爱说“压抑”、“痛苦”、“没劲”的人，通常情绪都比较低落。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

