

# 提高管理情绪能力的八条建议

核心提示：管理调控意识情绪，消除负向情绪，增加正向情绪，是一个人的修养和心灵美的体现，是人生的一种境界和艺术，是一种文化和智慧，是情商高低的检验，是身心健康和好运气的根源，也是一生能否幸福的关键。

提高控制管理情绪能力的上上策，就是提高自己的道德修养，也就是修德、修心、修性。我们已经和大家谈到了有文字记载以来人类如何控制情绪的历程，引用了道家、儒家、佛家、医学家、养生家等不同门派，但观点相同的论述，那就是修心养性，提高精神境界和道德修养。

**一是多读书，增智慧。**知识无限，时光有限，多读书，才能知道世界的广阔，才能提高精神境界和思想觉悟。只有站得高，才能看得远，才能胸怀宽阔，才能“大肚能容，容天下难容之事；慈颜常笑，笑天下可笑之人”。才能放下许多不必要的纠结，才能使自己的意识情绪达到淡定、主动、宽容等较高能量级别，才能健康、成功和幸福。

**二是多感恩，少怨恨。**感恩父母的养育，感恩老师的教诲，感恩国家的培养。有了感恩，心境就会平静。有了感恩，学习工作就有了动力。少了怨恨，心情就会愉快。认知变，情绪跟着变；情绪变，精力体力和身心健康跟着变；健康变，运气和人生跟着变。在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐。

**三是多宽容，少计较。**有人讲了这样一个故事，老张拿到了一万元年终奖，偷偷一打听，同事有的分两千，有的分三千。老张心中一阵高兴，给老婆打电话说，今晚不要做饭了，我发年终奖了，全家到那个向往已久的西餐店撮一顿。老张拿到了一万元年终奖，偷偷一打听，同事有的两万，有的三万。老张气不打一处来，怒火中烧，就要冲到总经理办公室想理论理论。仔细一想，还是忍住了，因为来年还要在这个总经理手下工作，还是忍着点好。但心中愤怒和不快一直带到了家里。所以很多人的快乐，并不在于自己有多好，而在于计较比别人好多少。很多人的痛苦，并不在于自己有多不幸，而在计较比别人更加不幸。有没有痛苦，源于你是不是计较。快不快乐，在于你能不能宽容。有多少计较，就有多少痛苦。有几分宽容，就有几分快乐。

**四是从公理，少私欲。**要学会换位思考，要有同理心、同情心，才能理解对方。遇事从公理思考和处理，少从私心私欲思考和处理，情绪就会稳定。

**五是要淡泊，不贪心。**对钱财名利可追求，不贪婪。该得，得的坦然；该舍，舍的心安。在历史上很多名人留下了不少这方面的楹联妙语，至今对我们仍有深刻的启示。比如诸葛亮的“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。清代文学家袁枚收入的一副书斋联“无求便是安心法，不饱真为却病方”，纪晓岚的先师陈伯崖有副名联，“事能知足心常惬，人到无求品自高”等等，都发人深省。

**六是时刻寻求四个快乐。就是助人为乐、知足常乐、自得其乐、没乐找乐。**你能帮助他人，就说明在这个方面你比他人强。你能知足，就不会有过度贪婪的欲望，因为贪婪的欲望会消耗你的正能量。时刻寻找生活中、身边的快乐，你就会获得正能量。

很多年前我第一次到新加坡，看到热带特有的植物——旅人蕉、椰子树、芭蕉树、槟榔树，等等，我就觉得特别美，一看到它们就心花怒放，几乎是见一棵用相机拍一棵。陪着我的当地老师说：“郝老师，这些热带植物有什么好看，矫揉造作，你们北方的苍松翠柏那才叫美，四季常青，凌冬不凋。”我听了不禁一愣。是啊，我住的地方，房前屋后就有很多松树和柏树，每天司空见惯，为什么就没有一看到它们就会产生心花怒放的感觉呢？为什么从来就没有给它们拍过一张照片呢？回到北京，我带着相机在房前屋后仔细观察，真的发现，每棵松柏都有不同的美，看到他们的美，自己的心里自然也就找到了快乐。所以美好的事物就在我们身边，快乐就在我们身边，就看我们是不是留意观察和发现。这就叫自得其乐，没乐找乐。

**七是工作生活保持四种状态。就是专注状态、愉悦状态、放松状态、理智状态。**做有智慧的人，不做情绪化的人。只要有这四种状态，即使你工作了一整天，依然会感到精力充沛，有使不完的劲。因为这种意识情绪状态，是高能量级别的，这样工作一天，就等于增加补充了人体的能量。

心理学家提倡的心理转换法，也是管理情绪，走出心理困境的方法之一。

心理转换法可以有转移法和改变观念法。转移法，比如在某一方面遇到挫折，千万不要把自己陷在这个坑里爬不起来，可以把注意力转移到另一个方面。有的年轻人，在爱情上遇到挫折，并没有一蹶不振，而把自己的精力转移到学习、事业上，最终在事业上做出了巨大的成绩，于是也收获了甜蜜的爱情。但也有的年轻人，爱情受到挫折以后一蹶不振，以至过了多半生，还是一事无成。

改变观念法，就是换个角度看问题，也是心理转换法的一种。换一个角度看问题，往往会柳暗花明，峰回路转。佛经故事中讲一位老婆婆，大女儿是卖鞋的，小女儿是卖伞的，这位老婆婆每天总是哭，晴天担忧小女儿的伞卖不出去，为小女儿哭。雨天担忧大女儿的鞋

卖不出去，为大女儿哭。晴天也哭，雨天也哭，许多慢性病缠身。有人告诉她：“婆婆，晴天的时候，你大女儿的鞋店生意兴隆，你应当为她笑。雨天的时候，小女儿的伞店生意兴隆，你应当为她笑。”这位婆婆一想：“对呀！”从此每天都在笑，活得很开心，许多慢性病不久都好了。

心理学家进行的心理疏导法(心理咨询法)也是很有效果的方法，遇到心理的困惑不能解脱，可以向心理师咨询，也许通过心理师的解说引导和心理治疗，使你豁然开朗，从而就走出了心理的困境和误区。当然国际上的许多心理疗法也是有效果的。

提高管理情绪能力的方法有很多，大家在很多和励志相关的文艺作品中都可以受到启发。

管理调控意识情绪，消除负向情绪，增加正向情绪，是一个人的修养和心灵美的体现，是人生的一种境界和艺术，是一种文化和智慧，是情商高低的检验，是身心健康和好运气的根源，也是一生能否幸福的关键。