

亲爱的， 你为啥要和 坏情绪 躲猫猫呢

迪娜·吉尔伯特森 (Tina Gilbertson) 著
余卓桓 译

风靡欧美的情绪自修课 盘踞《纽约时报》畅销榜30周

Constructive Wallowing:

How to Beat Bad Feelings
by Letting Yourself Have Them

面对情绪，克制、转移注意力、逃避……你还在这么做吗？

NO，你错了！

传统方式只能让你感觉不被理解、喘不过气、抑郁、孤独、焦躁……

现在，你应该这么做：

学会和你的坏情绪相处，因为除此之外你别无选择！

 武汉出版社



亲爱的，
你为啥要和
坏情绪
躲猫猫呢

Constructive Wallowing:

How to Beat Bad Feelings
by ~~Letting Yourself Have Them~~

迪娜·吉尔伯特森 (Tina Gilbertson) 著

蔡卓桓 译

(鄂)新登号08号

图书在版编目(CIP)数据

亲爱的,你为啥要和坏情绪躲猫猫呢/(美)吉尔伯特森著;余卓桓译. — 武汉:武汉出版社,2016.1

ISBN 978-7-5430-9804-6

I. ①亲… II. ①吉… ②余… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第008506号

著作权合同登记号:图字:17-2016-035

Constructive Wallowing: How to Beat Bad Feelings by Letting Yourself Have Them
Copyright © 2014 by Tina Gilbertson, through Andrew Nurnberg Associates
International Limited. Published by Viva Editions.

All rights reserved.

上架建议:心理学·励志

著 者:迪娜·吉尔伯特森(Tina Gilbertson)

责任编辑:雷方家

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华路490号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whchs.com> E-mail: zbs@whchs.com

印 刷:北京鹏润伟业印刷有限公司

发 行:北京天雪文化有限公司 电 话:(010)56015060

经 销:新华书店

开 本:880×1270mm 1/32

印 张:8 字 数:230千字

版 次:2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

定 价:36.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换

»»»»»» 引言 学会和坏情绪相处吧，除此之外你别无选择

我喜欢“富于建设性的沉迷”这个词组，因为这个词组似乎是相互矛盾的。富于建设性代表着一样好的东西，而沉迷似乎是很糟糕的，不是吗？

如果这种奇怪的词语组合吸引了你的注意力，也许，这是因为你认为沉迷于情感，特别是那些过去伤心的情感当中，并不是你很好利用时间的方式。我能够理解你这样的想法。绝大多数人都宁愿选择在休闲时间里认真排列好清洁用品，而不是为办公室政治或是他们无法控制的事情生闷气。

但是，如果你不花点时间去认真留意自己的情感，这包括你所谈到的“消极”情感，那么你就可能会错过其中很多重要的东西。我在谈论的是人生。你可能经历过许多美好的东西：幸福、成长与情感的自由。你可能会对更多驱动你追求梦想的驱动因素、兴趣以及能量说一声：“不，谢谢。”

情感是一种能量。每一种情感都代表着一种能量，当然不是所有的情感都是积极的情感。你是否愿意主动关闭自身的能量源泉呢？

作为一名专门与成年人打交道的心理健康咨询师，我经常会

聆听一些不快乐的人这样说：“我不想要沉迷于这些情感当中。”通常来说，当他们这样说的时候，似乎正在谈论着被迫上交全部压岁钱。当然，我完全理解，沉迷于一些让人讨厌的情感的确是一种让人不愉快的体验。但我还是会对他们说：“为什么不呢？沉迷有什么不好的吗？”（提醒一下你们，我真的会这样说的。）

这样的对话通常会让坐在对面的客户的思维模式发生转变，这能够改变他们对事情的看法，让他们看到自己所具有的全新潜能。

我就曾经历过这样的转变。对我来说，这为我敞开了一扇我之前根本不知道存在的大门。一旦我开始了解我所有的情感都是可以接受的，而不单纯只有快乐的情感，我就能作为一个去去拥抱这些情感。这让我作出了符合内心愿望的事业改变。在我的一生里，只有我能发现自己想做什么事情，只有我知道自己所做的事情必然有着某种特殊性。学习如何以一种自我怜悯的方式去处理我的情感，这能够帮助我更好地接触完整的自我，当然这也包括了我的人生目标。就是从那时开始，我才清晰地看到我脚下的人生道路。

我成为了一名心理治疗师，帮助别人挖掘他们的怜悯心以及其他情感，让他们能成为他们想要成为的人。我想要教会别人如何进行富于建设性的沉迷，从而让他们不仅能够实现自身的潜能，而且还能愈合过去的伤痛，对此时此刻的自己感觉更加良好。

某天，在与一位客户进行交谈的时候，我突然想出了这本书的书名。我们将这位客户称为万斯吧，他是一位金融分析师，正

在经历着一场痛苦的分手。我与他在多种艰难的情形下进行过数十次交谈，我也无数次听到万斯说“我不想沉迷于这些思想”这样的话。

他向我肯定一点，他没有时间与愿望沉迷于失去女朋友的情感当中。他只是需要“一些帮助他感觉更好的工具”，因为他在那个时候准备找寻一份全新的工作。

当我让他谈论这件事的时候，万斯也无法指出自己究竟是在哪些方面做得不够好。他每天都是西装革履，处理各种必要的工作，在与朋友出去玩的时候，也是闷闷不乐的。他从未动过自杀的念头。尽管如此，他显然遇到一些严重的情感问题。他为失去女朋友所带来的悲伤、愤怒与伤痛的强烈情感所牢牢控制着。

我记得自己当时在想：“为什么万斯认为自己没有处理好呢？难道只是因为他能够感觉到这些情感吗？”

万斯与女友分手的时间来得不是时候。他在投入到一份全新工作之前，原本可以利用一些休息时间去好好规划一番。没有人想在努力熟悉一个陌生的工作环境时，感到悲伤、愤怒或是无所适从。但先撇开环境方面的因素，他看来是过分专注于自己的情感了。任何人处在他的情形下，都会觉得很难保持内心的平静，控制好自己的言行。

与我很多的客户一样，万斯并没有花时间去认知这种强烈的情感以及他所处环境具有的复杂性，他从没有意识到。他将自己视为某种形式的超级英雄，认为自己能够抵挡住“情感子弹”的不断来袭，能够不断前进，而且还能毫发无伤。他认为自己应该

勇敢地面对这一切，不应该在任何时候停下脚步，或是让自己感到任何的不愉快。他似乎将自己视为一个全副武装的机器人，早已设定好了各种程序，能够始终让自己处于一种高效的状态。所以，当正常的情感影响到他的情绪时，他就认为自己肯定是出现了某些问题。

正如我所说的，很多人都会跟万斯有着同样的思想。我经常看到一些有着超级英雄心理的客户过来咨询，他们感到身心疲惫、心情压抑，感觉无法挣脱出这样的情感。

要是每个人都知道富于建设性的沉迷要比试图忽视这些情感，继续向前更有好处，那么我们就能在工作与爱情方面更好地前进，不让自己陷入一种“情感的流沙”当中。

分手与找寻新工作所带来的挑战让万斯在接下来几周里都遭受着煎熬，但他坚持下来了，最终找到了一份工作，也开始了另一份恋情，找到了内心的平静。“杀不死我们的东西，会让我们变得更加强壮”这句话是有一定智慧的。但是，我们要在不忽视自身的前提下，对力量本身进行一番全新的定义。

如果你厌倦了：

- **努力忽视痛苦的情感。**
- 一天的每个时刻都在做一些**富于建设性的事情**。
- 因为缺乏动力而感觉**情绪低落**。

本书会为你提供实用高效的方法，帮助你更好地面对情绪低落。

无论你掌握了怎样的技能、习惯或是工具，都可以继续保持

下去。我只是希望你们放下那些压在你们身上的包袱以及阻碍你前进的因素。当你这样做的时候，是不可能失去什么东西的，而只会得到收获。

如果你只是沉迷于一些思想，并在这个过程中感觉良好，那么你看这本书就看对了。

■ 如果你失去了一切，你会怎么做呢

娜塔莎的例子

十八岁的娜塔莎是一个开朗阳光、热爱运动的大学生，她喜欢远足，到野外探险。在她会走路之后，就经常利用自由的时间到她家附近起伏的山丘的森林里远足。在她还是个小孩的时候，就经常在树丛里玩上几个小时，她在那里爬树，认真观察地面上的事物，吃着背包里装的食物，计算回家的时间。

她的父母对此并不感到担心，因为他们知道她非常了解森林，也知道她身手敏捷，身体健壮，知道是根本无法阻止她到森林里探险的。

她的家人与朋友都知道娜塔莎想要找寻一条享受与保护自然环境的方法。所以，当她申请了社区大学的林业项目计划之后，谁也不会感到吃惊。

娜塔莎在上学的时候，依然住在家里。父母给她买了一辆很好的自行车，让她用于上学。

在11月寒冷的一天早晨，读大一的娜塔莎骑着依然崭新的自行车去大学。当时的天灰蒙蒙的，一辆疾驰驶过的汽车闯了红灯，直接撞在娜塔莎身上。她活了下来，但严重受伤。她从自行车上被抛离出去了，失去

了意识。

她在昏迷状态下度过了半年时间。当她醒来的时候，意识依然清醒——当时她戴着头盔，所以大脑没有什么损伤——但她腰部以下的位置失去了感觉。

娜塔莎知道了她是在星期二早上七点四十五分的时候被一位酒驾的司机所撞倒，她的脊椎受损严重，无法康复，同时还永久地失去了自己的双腿。

一开始，她根本无法接受自己再也无法继续一人到山丘的森林里远足的事实，也无法接受再也不能骑着父母买给她的那辆无法修理的自行车这样的事实。但她最终意识到这一切都已经变成了事实。在那个可怕的时刻，她知道过去的一切都永远成为了过去。

在面对无法衡量的损失时，娜塔莎努力试图保持积极的态度，专注于自己依然还活着的事实。她的家人与朋友鼓励她要专注于自己所能做到的，而不是再也无法去做的事情。娜塔莎表现出来的不屈精神与继续生活的乐观态度，让身边的每个人都为之感动。

在物理治疗法与职业疗法的康复过程中，娜塔莎分散自己的注意力，看一些励志电影与治愈性的书籍，不让不良的情感影响自己。每当她感到愤怒或是忧郁的时候，就会让自己的心智专注于她所感恩的东西上。在事故发生一年之后，娜塔莎粉碎的骨头已经愈合起来了，她重新回到了大学。她已经掌握熟练使用轮椅的方法，可以到她想要去的地方。虽然她努力想要保持乐观的人生态度，却似乎变得越来越压抑。

“消极”的情感让她感到无比沮丧。她一本接着一本地阅读励志书籍，想要提升自己的精神状态。一天，当她的情绪特别低落的时候，产生了极

为愤怒的想法：“我什么时候才能从轮椅上站起来呢？”

丹的例子

二十八岁的丹因为无法找到工作，于是决定报名参军。他是一位身体健康且有想法的人，但始终找不到自己的人生目标。他理想中的人生是这样的：从自己的工作中不断学习，能够在各种经济环境下保持自己的工作职位。他觉得，也许自己能够成为一名军人，就像他的叔叔那样。

丹是一个细心的人，他细心地研究了军队每个军种的招兵需求，然后做出了自己的决定：报名参加陆军。

在很短的时间里，他以优异的成绩通过了军事测试训练。接下来，他通过了基本训练。几个月后，他成为了陆军的一名地形测量员。他参军不到一年，就被派到海外了。

在一个阳光明媚的日子里，丹与队员们努力在一个弥漫着灰尘的山谷竖立起一座测量塔。他注意到在搭建测量塔附近的泥土里出现了一些异样的情况。正当他准备弯下腰去仔细观察的时候，走在他前面的一名士兵踩到了一颗地雷！

爆炸燃起的剧烈火光就是丹最后看到的景象。地雷爆炸散发出来的弹片让他双目失明，还伤到了他的左手，不仅结束了他的军旅生涯，也结束了他感受光明的人生。那位踩在地雷上的士兵被炸到了几尺之外的地方，受伤严重，但最终也存活下来了。其他人都没有受很严重的伤。

回家之后，愤怒的情绪将他牢牢控制着。“为什么会是我呢？”他用力捶打着枕头，这样想着。他多么希望自己当时更加努力地找工作，不要报名参军。要是他不参军的话，事情可能就不是这样的了。他当时到

底怎么会那样想呢？遗憾悔恨的情感深深困扰着他。

他不想以这样“该死的残疾之躯”去面对接下来的人生。在很长一段时间里，他都拒绝下床，世间的一切都似乎让他感到无比愤怒。

丹渐渐地意识到，在他的愤怒情绪之下，隐藏着一种深层的悲伤。如果他以后有小孩了，也将永远无法看到他们的脸庞了。一想到这一切都已无法改变，源于灵魂深处的痛楚让他失声痛哭。

随着时间的推移，他哭泣的次数越来越少了。他在处于悲伤绝望的边缘，开始感到了一种全新的人生兴趣。丹的脑海里填充着许多文字、情感与观察。他发现自己能够在写作的过程中感受到一种安静的乐趣，这是他之前从未认真留意过的一种兴趣。

在爆炸发生一年后，丹已经在适应身体缺陷方面有了长足的进步，也有了清晰的人生目标，正在创作自己的第一本书。他也与一位热心的职业治疗师订婚了，这位治疗师以巨大的耐心帮助他掌握一些日常生活的技能。他们也准备孕育生命，组建一个家庭了。

有时，丹会为自己的身体残疾感到无比沮丧，但他却没有感到压抑。他与所有人一样，都会有感到“快乐”与“悲伤”的时候。

为什么丹——这样一位内心满怀怨恨、遗憾与悲伤的人，现在却要比娜塔莎感觉更加良好一些呢？

当你看完这本书的时候，我希望你能找到清晰的答案。

■ 要是你拥有了一切，却依然感到不快乐呢

我们很容易会对娜塔莎与丹这样的人产生怜悯之心，他们所

遭受的损失是显而易见的。但在面对一些小的损失，诸如恼怒、烦恼或是不安，这些绝大多数人都会在日常生活中年复一年所遭受的事情时，我们又会对自已抱有多少怜悯之心呢？我们很有可能将自己的遭遇与诸如娜塔莎与丹这样的人去进行比较，然后说“事情可能会更糟一些”或是“至少我还拥有健全的身体”。当我们努力想去找寻光明的一面时，其实就“成功”地切断了自身所需的了解与支持。

让我们暂时将娜塔莎与丹的遭遇放在一边。也许，你们能从肯德拉的例子里更清楚地发现一些与自已存在相同点的东西。肯德拉所感受到的痛苦虽然不像娜塔莎与丹那么明显，但这样的痛苦也是真实的。肯德拉有着健康的身体，爱她的丈夫与两个可爱的孩子，也有足够的金钱过上舒适的生活。她觉得自己根本没有抱怨的权利，但她的确没有感到快乐。

现年三十八岁的肯德拉在过去十年一直想着创业，销售自己制造的手工珠宝。丈夫支持她的这个想法，但她却始终没有付出努力去这样做。她感觉自己被困在一个她所认为的“死胡同”的工作里面——作为办公室经理的她每天都要将大量精力消耗在这些事情上。到了晚上与周末的时候，她经常觉得自己已经没有能量去实现内心的想法了。

肯德拉经常会为自己感到悲伤，特别是在她觉得没有像一位勇敢的创业者那样去做自己想要做的事情——创建一个网站，去上培训课，或是参加网络论坛会议时。她同时还专注于她所认为的生理层面上的病态——让她没有能力在下班之后去健身房进行

锻炼——虽然她一直希望自己能够变得更加健美一些。

肯德拉遭遇到了缺乏人生前进动力的情形。她知道自己“应该”去做什么，但从来没有这样做。她在过去制作的珠宝已经在车库里沾满了灰尘。在这些日子里，她觉得自己以后也不会去制作珠宝了。在过去，制作珠宝会给她带来愉悦与兴奋的情感。

因为她身上并没有任何伤痛，没有躺在病床上，所以肯德拉告诉自己，自己要对这样懒散的行为“不能抱有任何借口以及持零容忍的态度”。她的自我形象一年年地降低。她所能想到的解决办法就是更加努力地去逼自己。她不时对自己说：“尽管去做吧！”

有时，这样的自我激励能够持续一段时间。在她没有这样做的时候，这只会让她感觉更加糟糕。

肯德拉所遭遇的情形其实并不特殊。她的心灵有一个内在的“操练军士”，这其实就是她的自我批判思想所发出的声音。

在现实生活里，一名操练军士一般都是不苟言笑的，他们要教导新兵们如何成为一名真正的士兵。他们需要掌握一些在战场上事关生死的技能。

但是，肯德拉并不是一名士兵，她是在相对安全环境下生活的平民。她并不需要一位操练军士在她看电视的时候对她大声吼叫：“你知道你在做什么吗？你应该变得更加高效一些！”

当她决定留在家看书，而不是去参加网络会议的时候，她心灵中的内在“操练军士”就开始大声尖叫起来：“你应该为自己的行为感到羞耻！你认为这是什么？一次享受的旅程吗？”

当这样的内心声音持续不断地向她涌来，肯德拉流下了沮丧的泪水。此时，心灵中的那位“操练军士”似乎又在她身旁，用嘲讽的口气对她说：“我那九十八岁的老奶奶都比你坚强呢！现在你给我停止哭泣，快点给我滚！”

肯德拉的内在“操练军士”已经跟随她太久了，她都记不起这样的情形第一次出现是在什么时候。她甚至不知道，要是没有了这位态度严苛的“人”督促自己，她的人生会变成怎样。

她经常希望这位“操练军士”能够远离自己，但与此同时，她又觉得自己需要“他”。肯德拉并没有意识到，真正驱动她前进的应该是她内心那位友善温柔的朋友，而不是这位语气苛刻的“操练军士”。

肯德拉已经习惯了自身思想发出的批判性声音，她从未想过自己并不需要获得这样严苛的对待。更重要的是，她内心的“操练军士”吼叫的话语并不能帮助她实现自己的人生目标！这只会让她对自己产生更加糟糕的想法，进一步消耗她的能量与斗志。

肯德拉从未想象过拥有一位内心友善的朋友这样对她说：“你很疲倦了，我能够理解你去休息的想法，让我为你准备一个枕头吧！”

这种善意的想法让肯德拉的内心充满着困惑交织的情感。她感到宽慰与心存感恩，但同时也感到恐惧与猜疑。要是她在想要休息的时候去休息，这会发生什么事情呢？要是她让自己不去做一些自己应该去做的事情，同时不自我责备，这会发生什么事情呢？

她摇着头，心想着不能这样，似乎要让自己摆脱一种不纯洁的思想。如果她以“温柔”的方式对待自己，她将一事无成。她必须要保持自己的斗志，避免这样的事情发生。至少，她内心的“操练军士”能够时刻让她免于成为悲伤、孤单、遗憾以及绝望等敌人的“猎物”。她觉得，只要自己至少还想着过上高效的人生，就有一些值得专注的正面东西，她也就还有人生的希望。

■ 补充内容：了解你的处境

“我以为，偶尔感受一下轻微或是适度的压抑情感，作为多样情感体验的范畴，无论这是我们对外在环境做出的反馈或是对问题作出的心灵思考，从而找出解决问题的答案，这都是正常、健康甚至是有益的。”

——安德鲁·韦伊

“生命中每一部分都沾染着一种诗意。”

——古斯塔夫·福楼拜

“有时，让你心碎的情感正是愈合你的情感。”

——尼古拉斯·斯帕克斯

“世界上不存在一个是强烈光线不能找到且使之变得美丽的东西。”

——拉尔夫·瓦尔多·艾默生

“最美妙的歌声都隐藏着最悲伤的思想。”

——珀西·比希·雪莱

“要是没有冬天的寒冷，我们又怎么能感受得到夏日温暖所带来的舒适呢？”

——约翰·斯坦贝克

“哦，制造尘埃与彩虹的上帝让我们明白了，没有尘埃，也就不会有美丽的彩虹。”

——兰斯顿·休斯

“如果我们不去努力想着如何快乐的话，我们就能过得很快乐。”

——伊迪斯·沃顿

虽然肯德拉试图努力地激励自己，开创自己的事业，但没有意识到这样做违背了自己的本性。事实上，肯德拉患上了精神抑郁症，虽然处于一种中度的症状，但这是一种慢性压抑的疾病，可能会持续数年时间。患上忧郁症的人是无法去进行创业的，他们也不想到健身房去健身，他们对大多数事情都提不起很浓厚的兴趣。

当前状态下的肯德拉对自己的期望过高了。她首先需要解决的是内在的问题，然后才能解决外部的问题。她需要接受自己真实的（而非自己想要的）感受，了解这些感受，然后允许自己迈出下一步，而不是努力地留在原地。

肯德拉认为事情是会发生改变的想法是对的，但她在错误的地方找寻着这些改变。她总是想着通过去做一些事情，而不是感受自身真实的情感，从而去改变自己的体验。

显然，她之前所做的事情对她并没有任何帮助。当她强迫自

己去做一些自己并不想去做的事情，一旦这些事做不好，就用严苛的语言去贬损自己的时候，她就落入今天这个地步（当然，她也是绝对不希望处在这样的境地的）。要是她改变这样的行为方式，彻底改变自己的思维模式，她就会得到帮助，而不会有任何损失。

■ 沉迷到底是怎么回事呢

有些事情是你不适合在众人面前去做的，但你可以在独处的时候去做。我肯定你们能想到一些这方面的情况。沉迷就是属于这样的情况。当你让自己体验到真实的情感，任何人都不可能看到或是听到你正在做什么，所以这只是你与自己之间的事情。在这个过程中，没有人会觉得自己因为你的想法与情感而感到冒犯、伤害或是反感。这甚至要比你挖鼻孔更好一些，因为沉迷于自己的思想不会让任何人发现。沉迷是一种无形的做法，因此也是绝对私密的。

下面介绍一下。想象一下你在一场鸡尾酒会上站在一位陌生人旁边。当话题聊到了宠物的时候，你们进行了友好的交谈。此时，这位陌生人对你说，她花钱请一位擅长宠物通灵的人帮她解读她那只猫对手机所产生的梦境，然后她兴奋地说，自己与那只猫原来在前世是阿拉伯半岛的国王与女王。她想要知道你家里养的宠物是否与你在前世里结过婚。

你会有什么感觉呢？你是感到好奇、恼怒还是有趣呢？无论你有怎样的感觉，都可以在考虑回答之前，将自己的想法都放