

情绪疗愈可以唤醒你内在的自我修复功能，帮助你从容不迫地应对各种日常心理创伤

别让情绪失控 害了你 2

关于情绪问题的自我疗愈心理学

陈玮 / 编著



情绪
不失控
心理
不失衡

斯坦福大学情绪自疗课

数十位资深心理学家的真实疗愈案例
应对各种日常情绪问题的策略与方法

情绪之所以难以控制，根本原因还是在于情绪创伤的存在。只有学会自我疗愈，才能真正控制自己的情绪，让身心趋于安宁，让内心变得强大。

别让情绪失控 害了你②

关于情绪问题的自我疗愈心理学

陈玮 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

别让情绪失控害了你 .2 / 陈玮编著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5158-1600-5

I . ①别… II . ①陈… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 033352 号

别让情绪失控害了你 2

作 者: 陈 玮

策划编辑: 付德华

责任编辑: 关山美

责任审读: 于建廷

封面设计: 天之赋设计室

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 制: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 320 千字

印 张: 19.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1600-5

定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgskbs.cn

E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslhs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系

联系电话: 010-58302915

最好的心理疗愈师是你自己

痛，是每个人内心的共性

人们会对各种事物感到惊讶，他们惊叹于山峰的巍峨、海浪的起伏、河流的蜿蜒，以及日月星辰的循环往复，然而，他们却忽略了自身那些值得惊讶的东西。

——圣·奥古斯丁

“我正在经历一段十分难熬的时光。我是一个作家，但我现在不想阅读，所有书籍都让我生厌。我每天无所事事，这让我觉得自己一无是处。我的心里有很多苦闷，但作为一个专门帮助读者走出困境的‘指导师’，我怎么可能将这些表现出来呢？那会显得我在自欺欺人，连自己都救助不了，如何指导别人！怎么摆脱这个困境呢？我想到了一个最好的办法——装模作样。我闭门不出，拒绝一切交际活动，假装伏案创作，让自己看起来很忙——其实我感到内心空虚极了……那些可怕的情绪，我感觉它们渗透到我身体的每一处了，我曾经试着压抑它们，也曾试着忽略它们，不去理会，但它们似乎在我的体内安营扎寨了。要是我能够成为一个真正的心理学家就好了，也许，那样我就可以拯救自己了。”

这是一名从事写作的人，在他的日记里写的一段话。他能够明显地感到自己存在着心理问题，但他对此无能为力。同他一样，我们每个人都有过这样一段时光，在这段阴暗、逼仄、孤独、漫长的“自我拯救”的道路上，我们尝试过许多方法，深一脚浅一脚，跌跌撞撞地探索着，却无济于事，我们还是一不小心就会深陷各种消极情绪的泥沼里。

海明威在他那部伟大的作品《老人与海》中，借助主人公桑提亚哥的内心独白，向我们描述了他自己的内心状态：“你尽可能把他消灭掉，可就是无法将他打败。”故事中，老人在海上与鲨鱼进行了艰难的搏斗，而那就象征着作者本人的内心状态——他正与内心的痛苦进行着殊死搏斗。1961年7月2日清晨，一直信奉尼采“适时而死，死在幸福之峰巅者最光荣”观点的海明威，在自己的公寓中自杀，以这种惨烈的方式结束了这场战斗，印证了小说中的那句话——“搏斗，直到战死”。同海明威一样，许多人都曾与自己的内心进行过角力。

是的，每个人都会经历各种痛苦，从来没有谁会逃过命运的“魔掌”。我们都是各种缺失和空洞中成长起来的。更关键的是，我们的内心从来不会单向性地“失去”某些东西，它在失去的同时，会“得到”更多——恐惧、焦虑、抑郁、低自尊感、不安全感、挫折感、负罪感……

这些突如其来或者长期存在的心理问题，都是源于人们内心的弱点。每个人都有弱点，所以每个人都会遇到这些问题，不理睬，并不代表它们不存在。虽然他们大都在表面上若无其事，但真正的内心感受，只有他们自己才能体会。事实上，他们的情绪早就失去控制了。他们也许会像开篇的那个作家一样，伪装自己；又或者像海明威一样，与情绪进行“斗争”。很显然，逃避和抵抗都不是什么好方法，他们大都会陷入迷雾之中，不知所措。

别人能够帮到你什么

我们先来说一说，心理障碍和情绪问题是如何来的。

一个心理健康的人，他本身就是一个和谐统一的整体，他的意识、思维、思想、认知、信念、情感、行为等是在一个固定的框架中稳定地存在的，就像一台精密的仪器一样。其行为受意识支配，思想与行为也是协调的，他的情感能够通过适当的方式来表达，思维和认知水平有着正常的联系，并且，他具有一定程度的自我控制、自我修复的能力。如果在成长的过程中，他遭遇了某些事情，使得组成他内在整体的某一个或几个元素出现了偏离，他的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思维混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，这就说明他出现了心理问题。心理问题和生理疾病是不同的，它是由人的内在精神因素所引发的一系列问题，它会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。在纷繁复杂的大千世界中，我们都不是温室里的花多，每个人的心理都在经受着风吹雨淋、烈日曝晒，随着环境的变化而发生变化。在变化的过程中，我们或多或少都会出现心理失衡的表现，负面情绪也就随之而来了。

也就是说，心理问题都是在我们的心里秘密产生的，它在我们的内部运转，关乎我们心理的各个方面，但它的主导者仍然是我们本身，因为没人能够真正闯入我们的内心，将其修复。

那么，心理医生或者我们的亲朋好友，对我们是否会有帮助呢？

答案是肯定的，因为外界环境的影响——包括语言和行为的干预——都会影响到我们的内心，哪怕只有一点点。

但是，与治疗生理疾病不同，心理医生在对患者进行心理指导时（并非药物治疗），其着眼点并不是强加干预，而是引导患者在意识、认知、情绪体验等方面进行自我修复，也就是说，其目的还是让患者自己在内心进行自我救助。再高明的心理医生，也不可能拯救一个心理麻木、充耳不闻的人。心理医生只是我们的思想和行为的引导者，而不是直接参与者。

亲朋好友的安慰和鼓励，在治疗心理问题时，起到的作用则并不大。在生活中，我们常常看到这样的例子：有的人会对遭遇婚变痛苦的朋友说，

“不要伤心，你会找到更好的。”有的人对患有某种恐惧症的朋友说，“你怎么会害怕这个东西呢？相信我，它并不可怕。”这是我们最常见的一些安慰类型，但它们大都只是隔靴搔痒而已，因为没有人几个人能够准确而恰当地用语言去引导遭受心理问题折磨的人，他们的语言不仅苍白无力，而且还很可能会起到负面作用——他们的目的都是在要求对方硬生生地隔离负面感受。

“你不应该伤心”、“你不要害怕”……这些近乎强制性的语言描述和毫无穿透力的“鸡汤式”叙述，会让接受方误以为自己出现负面情绪是很不应该的，是软弱的表现，从而“被迫”遏制内心的负能量。然而，压抑并不代表消灭，这些情绪就像苔藓一样，在阴暗处才会越发茁壮地成长。这也是专业的心理治疗和亲朋好友不痛不痒的安慰的区别所在——心理咨询存在的一个功能是让患者的负面情绪尽情展示出来，咨询师面对来访者一定不会说：别难过，一切都会好起来的。而是采取正确的引导，让来访者正视自己的内心。

你才是最了解自己人，而你只不过缺乏自我疗愈的技巧而已

也许心理医生能够在一定程度上帮助你，但是对你来说，最好的疗愈师是你自己。我们已经说过，任何心理问题，都是你的诸多内在因素出现了失衡，而能够直接干预它们的，只能是你自己。

心理学家保罗·图尼耶曾在他的著作《聆听耳朵的声音》中描述了这样一个场景：他在对来访者进行治疗，他给病人一定的时间、空间，让他们展示自己的思想、感受、体验等。他没有对其进行强迫式干预，没有借助药物进行治疗，没有进行催眠，事实上，他只是做了一件很简单的事情——在患者结束了情绪“展示”之后，他们开始放松下来，在他的引导下打开心扉，进入一种自我修复的状态。

也就是说，在治疗当中，修复的关键在于患者自身。图尼耶博士还强

调，人的整体应该包括身体、思想和灵魂，他也用大量的案例证明了，只要我们能够将“身体—思想—灵魂”完整地联系起来，我们会自动地进行相应地调整，开启真正的自我修复模式。

事实上，对于一个心理治疗师来说，最重要的不是他“治”好了求助者，而是让求助者成为自己的心理治疗师。换句话说，你才是最了解自己的人，你才是离自己最近的人，而你只不过缺乏一点技巧而已。

弗洛伊德认为，“我们整个心理活动似乎都是在下决心去求取欢乐，避免痛苦，而且自动地受唯乐原则的调节。”人类天生就有自我修复的功能，趋利避害是人的天性，就像人们在遭遇饥荒时渴求温饱一样，我们在遭受心理疾病的攻击时，也会自然而然地渴望让内心趋于宁静。然而，我们不知道如何表达，如何应对，只能任由这些负面情绪侵蚀自己。

虽然劝说自己是很难的事情，但这并非不可能。

雅典德尔斐神庙的门楣上写着这样一句话：“人啊，认识你自己。”从心理学角度看，所有的负面情绪（抑郁、恐惧、焦虑、不安全感、无自尊感、挫折感、认同缺失感、负罪感等）都不是毫无理由出现的，它们只是人类在生活中应对压力时，产生的一种心理保护机制，应该说，这些情绪也都是正常反应。如果人们能明白自己情绪背后的根源，也就能够更加有效地对心理进行疗愈。

许多人在遇到心理问题时，往往不知道如何去治愈，或者羞于向心理医生求助。但是现在，我们可以不必再为这些事情担忧了，你可以在掌握丰富的技巧后，依靠自己的力量唤醒你的自我修复功能，彻底摆脱负面情绪和心理障碍的干扰，做到在独自面对痛苦、抑郁、恐惧、焦虑、羞辱、挫折时，不消极、不纵容、不抵抗、不逃避。

本书详细介绍了数十种疗愈的具体方法，仔细分析了多种常见的心理问题，并结合多名心理学家、心理疗愈师的疗愈经验，得出了全面而深入的自我疗愈方案。本书的案例十分丰富、有趣，有极强的感染力和代入感，能够

在帮助读者心灵疗愈的过程中，带给读者极佳的阅读体验。本书所关注的不是简单的情绪疗愈术，也不是机械性地罗列方法，而是从根源出发，根据现代人心理进行独特分析后，所给出的科学技巧。本书不只是传授经验，更是希望能成为读者心灵的引导，伴随读者踏上自我疗愈之路。

人要学习用现在的、较成熟的、更客观的立场来审视过去所发生的事情。当生命的列车呼啸而过，我们的心理状态也会不断地变换场景。我们要经常检视心灵，习惯性地自我调整。请记住：自我疗愈不是一场仪式，不是一条单向旅程，它是一种持续、反复、融入生活的习惯。如果本书能够让你拥有这种“持续疗愈”的状态，你就能够在纷扰的世间找到宁静，那本书的创作初衷就达到了。

最后我想借用伊瑞克斯的摩西的话提醒各位：

尽量努力地去学习神圣的事情，不是只有知道，还要去实行；当你把书合上时，看看你的周围，看看你的内在，看看你的手是否可以把你学到的东西变成行动。

P001 第1章 烦恼都是自找的：寻找情绪的根源

我想，如果没有这些时间的困扰，我就不会更好地认识到，生活真是丰富多彩，而那些让我们坐立不安的很多事情，其实没那么重要。

——凯伦·布里克森

情绪ABC模型：坏情绪来自于负面思维的刺激 / 002

想法与观念：消极的想法来自于错误的观念 / 005

感觉与事实：你以为的，并非真实存在的 / 009

P013 第2章 沟通中的情绪陷阱：别向心脏射“冷”箭

在自我辩护前，在带着痛苦或者恐惧质问前，在用语言筑起心灵之墙前，告诉自己，我听明白了吗？

——鲁思·贝本梅尔

消极沟通：“精神暴力”带来的伤害 / 014

你的理解方式是否出现了偏差——了解与接受 / 017

当追逐“意义”的你遭遇危机——感受和归因 / 020

你为什么有不同的情感体验？——感受的根源是心理需求和期待 / 023

P027 第3章 识别扭曲的思维模式：你是怎样折磨自己的

情感直接来自于我们自己的想法、观念、态度和信念。

——阿尔伯特·艾利斯

否认积极面——“事情就是这么糟糕，我真是太不幸了。” / 028

心理过滤——不知道的，就是不存在的 / 031

以偏概全——偶尔失败，就等于整个人生的失败 / 033

灾难化——“这下彻底完了！” / 036

P039 第4章 认知疗法：冲破认知束缚，改变消极情绪

感觉并不是事实，你可以通过改变你的想法来改变感觉。你的想法创造和影响了你的情感和情绪，不愉快的感觉仅仅表明你正在思考某些消极的东西，并且相信它。

——大卫·D. 伯恩斯

矫正错误观念：陷进坏情绪，是因为你對自己太“狠” / 040

有效辩驳：与消极思维来一场博弈 / 043

认知行为疗法（CBT）：扭转思维，并用积极行动来强化 / 046

认知行为疗法的“进化版”——“理性—情绪”疗法（REBT） / 048

P053 第5章 行为疗法：用有效刺激“赶走”不良情绪

只有当一个人自己感觉到需要自我改变的时候，你才有可能

真正地改变他。

——米尔顿·艾瑞克森

系统脱敏法：逐层提升你的心理抵抗力 / 054

暴露疗法：带你去“地狱”走一遭 / 057

满灌疗法：“以毒攻毒”，冲击不良情绪 / 060

厌恶疗法：摆脱“吸引源”，从内心找到慰藉 / 063

代币法：有偿的疗愈过程 / 065

辩证行为疗法：摆脱压迫性情绪 / 068

P073 第6章 潜意识修复法：赶走潜伏在心中的“敌人”

一个人的人生幸福，只靠道德方面的努力是不够的，我们必须经常描绘自己将来的幸福形象，并依靠万能的潜意识来帮忙实现。潜意识一旦接受事情后，就会想尽办法去实现它，之后你只要安心等待，就可以了。

——乔瑟夫·摩菲

潜意识参与情绪表达：为什么你的情绪总是不受控制？ / 074

潜意识是如何产生恐惧和焦虑的 / 077

拒绝思维的条件反射 / 080

让“痛苦”变成“痛快”：释放潜意识中的负面记忆和消极情绪 / 082

扶正潜意识：重新塑造积极的自己 / 085

P089 第7章 正念疗法：用宁静的方式，软化情绪的应激反应

当下环境提供给人们一个极好的与痛苦体验进行战斗的机会。自愿地，一遍一遍地把自己游走的思维拉回来，是判断力、美德

和意志力最根本的体现。相比为混乱的思维提供指导，这种方式更容易被人接受。

——威廉·詹姆斯

逃避还是面对？——避开矛盾，矛盾就会更加激烈 / 090

不逃避，不对抗——拥抱那孤独无助的自己 / 093

自我CT：站在另一个角度观察自己的情绪状态 / 096

内观认知疗法（MBCT）：将视线收回，专注内在感受 / 099

正念练习，让我们平静地对待自己的小情绪 / 102

P105 第8章 转念作业：快乐和烦恼只在一念之间

突然发现自己一直执着于自己的痛苦，这可能相当令人惊讶。但在你了悟的那一时刻，你已经打破那份执着了。

——埃克哈特·托利

转念前传：游离昏迷与清醒间的“梦游者” / 106

突破幻觉：原来你只是拿错了眼镜 / 107

反向思考：所有的痛苦，都暗含着幸福 / 109

转念的极致：前摄行为 / 112

转念作业：一个凡人的觉醒 / 114

P119 第9章 接受与实现疗法（ACT）：走出负情绪的恶性循环

在进行自我修复时，我们务必要直面我们自身的“阴暗一面”，即我们因为害怕而竭力否认与压抑的那些负面情绪。

——莎克蒂·高文

身体告诉你：别再回避你内心的渴望 / 120

别让“合理化解释”耽误你 / 122

打破语言的假象——想法≠现实 / 124

增强心理弹性——ACT疗法 / 127

P131 第 10 章 自我交流法：最好的心理咨询师是你自己

倘若在自我处寻不到安宁，在他处寻找也徒劳无益。

——拉罗什富科

“看见”自我：一位叙事治疗者的故事 / 132

自我“阅读”：叙述自己的故事 / 135

自我“回归”：寻回属于你的灵性 / 139

P143 第 11 章 低自尊感和无价值感：你真的一无是处吗？

一个人怎么看待自己，决定了此人的命运，指向了他的归宿。我们的展望也这样，当更好的思想注入其中，它便光明起来。不管你的生命多么卑微，你都要勇敢地面对生活，不用逃避，更不要用恶语诅咒它。

——亨利·戴维·梭罗

你为什么瞧不起自己？——自我贬低的思维陷阱 / 144

“我什么都比不上她”——建立在对比上的低自尊感 / 147

生活在别处吗？——寻找缺失的价值感 / 150

揭开让你失去价值感的那道伤疤 / 152

重拾自我价值感 / 155

P159 第 12 章 自尊膨胀：极度自我会让你有颗“玻璃心”

如果一个人仅仅想到自己，那么他的一生里，伤心的事情一

定比快乐的事情来得多。

——马明·西比利亚克

一对夫妻的“自尊”捍卫战 / 160

活在“自我包装”的世界——自尊膨胀中的认知偏差 / 162

“这件事情怎么能够怪我呢？”——责任感低下 / 165

感恩疗法：让自尊水平回归平衡 / 167

P171 第13章 挫折耐受低下：失败就是毁灭吗？

如果你活得足够长，你就会发现每个胜利都将变成失败。

——西蒙娜·德·波伏娃

一个害怕爱情的男孩 / 172

酸葡萄和甜柠檬：应对挫折的消极防卫机制 / 175

征服挫折耐受低下状态（LFT） / 177

P181 第14章 没来由的焦虑：驻守在你心中的霸道“卫士”

生活中我担忧过成千上万件事，但大多数的担忧都没发生。

——马克·吐温

焦虑是我们心灵的“护卫” / 182

是未雨绸缪，还是杞人忧天？ / 184

广泛性焦虑障碍（GAD） / 187

拯救心灵失衡——意义疗法 / 190

P193 第15章 不安全感：只能躲在自己的“笼子”里

假如快乐感总是取决于某种对未来的期望，那么我们只是在

追逐一个抓不住的鬼火，直到我们自己消失于死亡的深渊。

——艾伦·瓦兹

原来她一直拒绝长大 / 194

她为什么一上学就生病？ / 196

安全感是自己给的 / 199

P205 第16章 由心而生的恐惧：这个世界很危险？

关于恐惧我必须说点什么。它是我们生命中唯一真正的敌人。只有恐惧能打败生活。它是个聪明又危险的对手，我很清楚这点。它能轻易发现并袭击你最脆弱的地方，没有原则，毫不留情，无视任何法律或习俗。它一直来自你的内心：你必须奋力拼搏，将它赶走！

——扬·马特尔

“我一定是得了什么病！”——疾病恐惧症 / 206

太过羞涩也是病——社交恐惧症 / 209

电梯、地铁、车厢等能招来魔鬼吗？——幽闭恐惧症 / 212

恐惧，来自你内心深处的压迫感 / 214

森田疗法：恐惧也是可以适应的 / 217

P221 第17章 深不见底的痛苦：别让过去的伤痛毁了现在的自己

当我痛苦地站在你面前，你不能说我一无所有，也不能说我两手空空。

——海子

与糟糕的回忆和平相处 / 222

不要隔离心中的痛，因为正是它成就了现在的你 / 225

EMDR 疗法：重建回忆，跨出深渊 / 228

当走不出心里的“黑洞”，不妨养个宠物吧 / 231

P235 第 18 章 突如其来的愤怒：当你的“火山”频繁爆发

愤怒有存在的必要性，为了生存我们需要它，愤怒本身并不是个坏东西。

——M. 斯科特·派克

“发怒”可以让我们挺直腰杆——积极攻击反应 / 236

伤害别人也伤害自己的愤怒——消极攻击反应 / 239

由其他情绪引发的愤怒——继发性愤怒 / 241

攻击无辜的人——转嫁性愤怒 / 245

频频爆发的攻击反应——病态性愤怒 / 248

意识不到的心理冲突——荒诞情绪的背后 / 251

释放愤怒：为怒火找个合理的出口 / 254

P259 第 19 章 负罪感和愧疚感：过度自责是一把插向自己的刀子

我永远也不知道为什么我曾经那么憎恶自己，更不知道为什么要等到年老力衰了才终于认识到这是个错误，然而现在为时已晚。

——弗雷得里克·密特朗

当内疚不再是一盏道德警示灯 / 260

心理冲突的另类投射 / 262

没有人必须为别人的人生负全责 / 265

化自责为动力的心理学家 / 267