



Don't Let Your Emotions



Run Your Life for Teens



# 高情商是练出来的

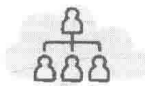
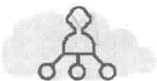
全世界许多心理医生  
都在运用这一方法管理情绪，  
提高情商。

Don't Let  
Your Emotions  
Run Your Life  
for Teens

## 美国大学里的高情商训练课

[加] 谢里·范·狄克  
Sheri Van Dijk 著 程静 译

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



# 高情商是练出来的

Don't Let  
Your Emotions  
Run Your Life  
for Teens

## 美国大学里的高情商训练课

[加] 谢里·范·狄克  
Sheri Van Dijk 著 程静 译

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

高情商是练出来的:美国大学里的高情商训练课 / (加) 谢里·范·狄克著;程静译.

-- 北京:北京联合出版公司, 2017.6

ISBN 978-7-5596-0026-4

I. ①高… II. ①谢… ②程… III. ①情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第068028号

DON'T LET YOUR EMOTIONS RUN YOUR LIFE FOR TEENS By SHERI VAN DIJK

Copyright: © 2011 BY SHERI VAN DIJK

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: © 2017 Beijing KunYuanTianCe Culture Development Co., Ltd

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2017-2029

高情商是练出来的:美国大学里的高情商训练课

DON'T LET YOUR EMOTIONS RUN YOUR LIFE  
FOR TEENS

著者: [加]谢里·范·狄克

译者: 程静

出品人: 唐学雷

责任编辑: 崔保华

封面设计: 门乃婷

装帧设计: 季群

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数190千字 710毫米×1000毫米 1/16 14.5印张

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0026-4

定价: 38.00元

---

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

## 序 言

高情商的人心态平和，既能合理表达自己的情感和诉求，也能洞察别人的情绪、感受和心思。他们善于沟通，能把话说到别人心坎上，把事做到点子上，在人际关系中如鱼得水，是每个人都喜欢、羡慕、敬佩，并想成为的人。

好消息是，高情商并不是天生的，是可以后天训练出来的。

高情商的人之所以说话办事令人舒服，是因为他们具有很强的共情能力。共情能力是理解他人的基础，而理解他人首先需要理解自己。

一个人对自己的感受和心思不了解，就不可能了解别人的感受和心思。

一个人无法驾驭自己的情绪，也就不可能洞察别人的情绪。

情商不高的人缺乏共情能力，他们被自己的情绪所困扰，常常处于情绪失控的状态，或者郁郁寡欢，或者喋喋不休抱怨，或者陷入焦虑和恐惧，或者怒气冲冲……带着这样的情绪与人交往，自然无法做到心平气和，也很难冷静客观洞察别人的感受和心思。他们常常把自己的情绪一股脑地撒在别人身上，把别人当成出气筒，弄得人际关系十分紧张。

训练高情商，实际上就是训练驾驭情绪的能力。

如果一个人总是情绪失控，或者情绪化地待人接物，那么，他的情商就会变低，拿捏不准说话的时机和分寸，往往会说伤人的话，做愚蠢的事，在人际交往中处处碰壁，从而倍感沮丧、失落和羞愧，自我价值感一落千丈，生活变得暗无天日。

《高情商是练出来的》将告诉你如何用健康的方法和技能管理自己的情绪。掌握这些技能后，你就可以摆脱情绪化的思维、感受和行动，迅速提升自己的情商，变成一个高情商的人。这时的你充满自信，能够洞察别人的情绪、感受和心思，说话得体，行为恰当，人际关系十分融洽和谐，生活也随之变得健康和快乐。

高情商训练课最初是由美国职业心理委员会成员、华盛顿大学杰出心理学家玛莎·莱恩汉（Marsha Linehan）博士创立的。许多情绪容易失控的学生和老师，原本情商较低，很难与人沟通，人际关系极差，但通过训练课调整情绪后，情商迅速提高，在对外交流和沟通中，他们变得积极阳光，客观公正，既了解自己的感受，也了解别人的感受，既尊重自己，也尊重别人，建立起有效的人际关系，成为极具魅力的人。

随着高情商训练课取得的巨大成功，它的影响力越来越大，现在它已经成为哈佛大学、麻省理工学院、斯坦福大学、耶鲁大学、普林斯顿大学，以及很多文理学院大学生都喜欢的高情商培训教程。

不仅如此，玛莎·莱恩汉博士创立的这套技能，对临床心理治疗更是产生了深远的影响，被称为“辩证行为疗法”（DBT），如今全世界的心理医生都在运用这一方法解决人的情绪问题。它既可以解决边缘人格障碍和抑郁症患者的严重情绪问题，也可以处理日常生活中平常的愤怒、羞愧、沮丧、恐惧和焦虑等，避免它们影响自己的生活。

玛莎·莱恩汉博士也由此成为这一领域的开山鼻祖。

该书的作者谢里·范·狄克是一名心理医生，也是“辩证行为疗法”最积极的推广者之一，她的这本书可以帮助你成功驾驭情绪，获得高情商，过上健康而清醒的生活。由于该书深入浅出，在美国一经出版，就成为了超级畅销书，深受美国年轻人的喜爱。

相信书中的那些技能也能助你一臂之力。

你是不是常常不假思索地说话、做事，随后又为自己的言行感到后悔？

你是不是喜欢对事情做出评判，认为“这件事不应该”“那件事不公平”“这样做不正确”……然后，对身边发生的事情耿耿于怀？

你是不是对过去的痛苦经历念念不忘，对未来的事情忧心忡忡？

就人际关系而言，你是不是觉得自己在付出和索取之间没有取得平衡？

你是不是常常觉得自己在人际关系中付出太多？或者占了便宜？

当一段关系不太融洽时，你是倾向于直接结束它，还是尝试进行修复？

你是不是经常觉得自己还没做好心理准备，对方就已经断绝和你来往？

你是不是在与别人沟通时容易处于被动状态，比如，你从不为自己说话，总是附和别人？

你是不是在与别人沟通时争强好胜，比如，强迫别人接受你的看法？

你是不是常常与某些人建立起不健康的人际关系，比如瘾君子、酒鬼、赌徒、与警察纠缠不休的混混、家庭关系不和的人，甚至是对你不善或欺负你的人？

请花几分钟时间，对自己做一个评估，然后，进入高情商训练课程。

# 目 录

## Part 1 高情商训练的第一大技能：读懂情绪

第1课	关于情绪，你必须懂得的	002
第2课	读懂情绪是调节情绪的第一步	013
第3课	情绪的作用	019
第4课	将想法、情绪和行为分开	031

## Part 2 高情商训练的第二大技能：自我关注

第5课	跳出自己，观察自己	042
第6课	自我关注的技能	047
第7课	描述情绪，给你的情绪命名	056
第8课	关注你的身体感觉	064
第9课	在日常生活中，你也可以关注自己	069

### **Part 3 高情商训练的第三大技能：培养慧心**

第10课	三种不同的思维模式	078
第11课	每个人都有情绪脆弱的时候	085
第12课	无效行为，有效行为	094
第13课	从冲动到行动，你还有机会	099
第14课	控制冲动的技巧：与冲动对着干	106

### **Part 4 高情商训练的第四大技能：少评判，多接纳**

第15课	少一点评判，少很多痛苦	120
第16课	自我认可	130
第17课	接受现实	138

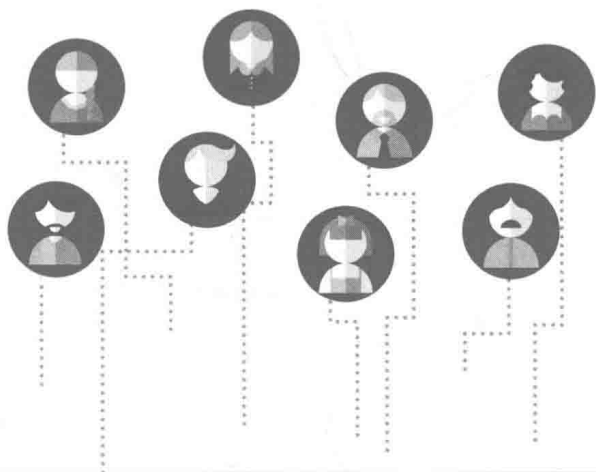
### **Part 5 高情商训练的第五大技能：如何安然度过情绪危机**

第18课	深陷情绪危机时，你可以转移注意力	148
第19课	安抚情绪的技巧	154
第20课	“逗”自己开心的技巧	160
第21课	训练自我掌控的技能	164
第22课	如何看到事物光明的一面	170



## Part 6 高情商训练的第六大技能：人际交往技能

第23课	处理不好人际关系，他人即地狱	176
第24课	怎样拓宽你的人际关系	182
第25课	到目前为止，世上最完美的沟通技巧	186
第26课	高情商的人懂得如何说话	193
第27课	高情商不仅会说，还要会听	199
第28课	人际关系平衡术	204
第29课	自我评估	211
<b>答 案</b>		218



高情商训练的  
第一大技能：  
读懂情绪

Part

<<< 1

## 关于情绪， 你必须懂得的

情绪是什么？是想法吗？是感觉吗？是你陷入爱河时剧烈的心跳吗？是你生气时摔碎东西的行为吗？

简单来说，情绪是身体内部的信号，它告诉你正在发生的事情。当好事发生在你身上的时候，你感觉很爽；当坏事发生在你身上的时候，你感觉很糟糕。

简单定义情绪，并不意味着情绪很简单，实际上，情绪非常复杂，它就像天空中的云，时而白云悠悠，时而乌云翻滚……令人捉摸不透。

尽管情绪十分复杂，我们却可以将它们分为两大类：一类是原生情绪，另一类是衍生情绪。

原生情绪是你对触发事件的第一反应，是情绪发挥出的原始功能，不需要“三思而后行”。比如，听到一声巨响，你会本能地产生恐惧的情绪；美女邀请你共进晚餐，你会产生高兴的情绪；心爱的宠物死了，你会产生悲伤的情绪……原生情绪是人类运作的基础，是情绪的生物组成部分，与生存息息相关。原生情绪并不复杂，未经教化，也不是各种情绪五味杂陈的混合物，只要没有认知功能障碍，几乎所有人都能感知到原生情绪，例如，恐惧、愤怒、惊讶、伤心、厌恶、愧疚、爱和幸福等。

衍生情绪是由原生情绪衍生而来的，是对原生情绪的情绪化反应，也可以说，衍生情绪是对你感受的感受，是由情绪引发的情绪。例如——

· 为遭受的羞辱而愤怒。

- 为自己的胆怯而羞愧。
- 为受到的委屈而伤心。
- 为自己的易怒而苦恼。
- 为自己的焦虑而焦虑。
- .....

有时候，虽然快乐的情绪也能衍生出其他情绪，例如因得意而忘形，因乐极而生悲等，但衍生情绪更多的是对悲伤、羞辱、烦恼和失落等情绪的一种反应。下面这个故事描述了由原生情绪到衍生情绪的变化过程。

山姆是美国华盛顿大学的一名学生，一天下午，他驾车回家，行至途中，另一辆车突然变道开到了他的车前面。山姆感到很危险，他有些害怕，便开始躲避：打方向盘躲开了那辆车。

但是几秒钟之后，山姆想道：“太混蛋了！那个家伙是故意的！”随即他害怕的情绪陡然衍变为愤怒，并催生出攻击行为：山姆开始以150公里/小时的速度在高速公路上狂追那辆车。

但是那辆车最终还是溜之大吉了。

为什么？因为警察叫停了山姆，控告他违规驾驶，其中包括超速和打信号灯等好几项违章。

在这个故事中，山姆最初的害怕是原生情绪，后来的愤怒则是衍生情绪。

原生情绪是单一的情绪，没有想法的参与，是对你所经历的事情的一种本能的情绪反应，比如，山姆遇到危险——本能地产生出害怕的情绪——害怕的情绪又让他采取了躲避的行为。

与原生情绪相比，衍生情绪要复杂得多，它是几种情绪的混合物，还纠结了一些“剪不断理还乱”的想法。例如，在山姆的愤怒中就纠结了这样的想法——“太混蛋了！那个家伙是故意的！”这个想法首先会让他感到自己被那个司机欺负了，并产生出一种受辱的情绪，接着受辱的情绪又会迅速衍生出愤怒的情绪，最后是受辱和愤怒的情绪混合在一起，导致他产生疯狂的行为——违章超速，将自己和他人置于危险的境地。

衍生情绪是经过过滤的情绪，它不是根据你现实的经历而做出的反应，而是根据你对现实经历的想法而做出的反应。遭遇同一件事情，人们会产生相同的原生情绪，但是由于不同的生活经历、个性特征和思维方式，人们对同一件事情的想法则有可能完全不同，并产生不同的情绪。例如山姆对突然变道超车这件事情的看法是“那个家伙是故意的”，因而衍生出受辱和愤怒的情绪。而另一个人遭遇相同的事情，却有可能产生这样的想法“那个司机可能是个新手，无知者无畏，他早晚会尝到苦头，我最好离他远点，不要与他较劲”，这样的看法则不会衍生出受辱和愤怒的情绪。

通过山姆的故事，相信你已经明白，在衍生情绪的形成过程中，想法是主观的，不一定符合事实，但恰恰是这个主观的想法深度影响了山姆的情绪，决定了他情绪的强烈程度。

你是否留意到，每当自己的情绪变得强烈的时候，其背后都有一个推波助澜的想法。例如，在你感到很生气之前，或者痛恨某种情景之前，可能心中会首先出现这样的想法——“这太不公平了！”“我的处境很危险！”“他们对我怀恨在心！”这些想法可能转瞬即逝，却会让你的情绪陡然升级，衍变得愈来愈强烈。

想法能影响情绪，同样情绪也能影响想法。例如，当你心情很好

时，可能会产生这样的想法——“世界是美好的，我很有价值！”当你心情糟糕时，则可能产生另一种想法——“世界很丑陋，我也没有多少价值！”

与此同时，情绪还会促使人产生行动。人感到恐惧时会拔腿就跑，开心时会求抱抱，生气时会摔东西，或者去购物，悲伤时会哭泣，感觉到爱意时会去亲吻某个人……在山姆的故事中，当他愤怒的情绪被唤起后，整个身体也被唤醒了。这时他迅速把愤怒转化为行动——在高速公路上狂追那辆车。情绪的失控导致行为的失控，于是山姆的行为变得盲目冲动，甚至疯狂。

在高情商训练课中，原生情绪被定义为适应性情绪，即为了适应外界而采取的正常的本能反应。虽然这些情绪有的令人快乐，有的令人痛苦，但皆是人不可或缺的，也具有积极的意义，它能够真实反映你正在经历的事情。例如，山姆的恐惧能够真实反映他正处在危险之中。而衍生情绪则被看作是反应性情绪，往往是遭受挫折而引发的防御和攻击，它不仅会掩盖原生情绪，还会掩盖事情真实的样子，令事情越来越复杂，越描越黑，远离了事实。请看下面这个故事。

史黛西下班后高高兴兴回家，她对正在电脑边工作的丈夫说：“今天我们单位的同事买了一款新包，真漂亮！”埋头工作的丈夫“嗯”了一声，抬头看了看她，没有说话。

“我也想拥有一个那样的包！”史黛西继续说。

丈夫又“嗯”了一声，没有抬头，继续看电脑。

这时史黛西心想：“丈夫对我的话为什么毫无反应呢？他是不是不爱我了，如果他还爱着我，就不会这样的。”

与此同时，埋头工作的丈夫也在想：“我每天忙得不行，她总是打断我的工作，一点也不尊重我，天天来烦我。”伴随这样的想法，丈夫背过身去。

丈夫的身体语言让史黛西很受伤，她大声指责丈夫：“你根本就不爱我。”

史黛西的指责令丈夫感到愤怒，他摔门而去，留下史黛西伤心地在家中哭泣。史黛西边哭边想，她一直担心丈夫不再爱她了，始终没有找到证据，但今天终于找到了，丈夫不爱搭理她，还摔门而出，这些都是证据……她越想越生气，越想越伤心，最后竟然产生出想与丈夫离婚的冲动。

为什么原本一件小事最后却像滚雪球一样越滚越大，以至于不可收拾呢？这就是因为衍生情绪掩盖了事情的真相。让我们来整理一下史黛西和她丈夫那些混乱的情绪。首先，史黛西高高兴兴回家，她有一种想与丈夫说话的情感需求，她选择的谈话内容是同事的新包。对于女性来说，购物几乎是永恒的交流话题。但是，对于正忙于工作的丈夫来说，史黛西的谈话打断了他的工作，令他感到烦躁。在烦躁中，他可能意识不到史黛西的原生情绪和她内心真正的情感需求。在他看来，史黛西只不过是又想花钱买东西了，她一点也不尊重自己正在工作。这样的想法令他衍生出厌恶的情绪，并产生出逃跑的身体姿势——转身背对妻子。然而，对于史黛西来说，她也很难意识到丈夫的原生情绪——烦躁，只能感受到丈夫衍生出来的情绪——厌恶，觉得丈夫嫌弃她，不再爱她了。她针对丈夫的衍生情绪做出了攻击性的反应，指责丈夫不爱她了。与此同时，丈夫也对史黛西的衍生情绪针锋相对，做出反应——摔门而去。就这样，史黛西和丈夫在衍生情绪中你来我往，不断升级，犹如汹涌的浪潮，一浪高过一浪，却掩盖住了他们最初的原生情绪和真正的情感需求，即史黛西需要交流，丈夫需

要尊重。史黛西真正要谈论的并不是那款包，或者说那款包对她来说并没有那么重要，丈夫能倾听她才是最重要的事情。而对于丈夫来说，那款包更不重要，重要的是妻子应该尊重他。如果史黛西和她丈夫能够就这些问题进行交流和沟通，就可以避免衍生情绪的风起云涌。实际上，很多夫妻之所以关系紧张，就是因为彼此没有在原生情绪上做很好的沟通，而是在衍生情绪上以牙还牙，让关系变得越来越僵。

高情商训练课又被称为“辩证行为疗法”，核心是接受和改变。也就是说，当你产生任何原生情绪的时候，你都应该敞开心扉去接纳它们。接纳原生情绪，你才能以非对抗、非破坏性的方式调整自己的感受，并做出改变。相反，如果你不接纳原生情绪，就容易把眼前的烦躁扩大成永久的痛苦。

任何人都可以获得高情商，但前提条件是，你必须准确辨识哪些是原生情绪，哪些是衍生情绪，而且还要知道衍生情绪经常是有问题的、消极的，很容易让人背离实际情况，陷入情绪化思维和行动。人们经常在衍生情绪的驱使下做出过激的行为，比如朝自己讨厌的人吐口水、破口大骂、大打出手，或者通过酒精和暴饮暴食来麻痹自己。衍生情绪不论是在生理上还是人际交往中，抑或在看清真相方面，对你与他人都没有好处。

希望这本高情商训练教程能够帮助你从衍生情绪中解脱出来，冷静客观地认识自己和他人，以及发生在你身上的事情，在生活 and 工作中更加游刃有余。



## 练习题1：感受5种情绪

请你花点时间，回忆一下最近一次强烈的情绪体验。是在今天吗？昨天？还是几个月之前？不论发生在何时，只要你试着去回忆，去感受就可以了。

### 愤 怒

回忆自己气得想要骂人、朝对方扔东西，或者想要暴揍对方一顿的经历和感受。越愤怒越好，不论那件事对你而言意味着什么。

情境再现：

---

当时的你对此情境有何看法（对情境的解读）：

---

愤怒的程度（0 ~ 100）：

---

产生的影响和最终后果（事情毫无变化、变得更糟，还是变得更好？）：

---

你花了多长时间才冷静下来？

---