

扫清抑郁，开启快乐的现代人必备慰藉手册

情绪急救： 远离抑郁， 不做不快乐的自己

没有人
能一辈子
都不受抑郁之苦，
重要的是
学会如何调节
与自救

智穷◎编著

从今天起，做一个幸福的人，
告别压抑，远离悲伤，向快乐出发

 中国纺织出版社

考试、就业、婚姻、住房、户口……生活中的种种负担都容易使人压抑，紧张的生活节奏也容易让人忧郁，你是否发现自己已经丢失了年少时简单的快乐和明媚的笑容？

抑郁就像夏日淋雨后的一场风寒，有的人乐观向上、积极排解，几天就能痊愈如初，有的人消极自闭、自怨自艾，十天半月也没有好转。

请记住，抑郁不是生活原本的样子，快乐才是。

上架建议：心理励志

ISBN 978-7-5180-3998-2



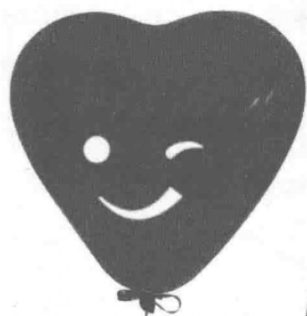
9 787518 039982 >


定价：36.80元

扫清抑郁，开启快乐的现代人必备慰藉手册

情绪急救： 远离抑郁， 不做不快乐的自己

智穷◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

我们在生活中，常常因为碰到一些不如意的事而产生负面情绪，这些情绪对我们的工作、生活，乃至家庭等都会产生消极影响，我们应该如何摆脱负面情绪的干扰呢？

本书以大众化的表达方式，力求向读者传达正能量的情绪。负面情绪并不可怕，只要稍加注意，学会认真调控，就做情绪的主人，就能收获快乐的人生。

图书在版编目（CIP）数据

情绪急救：远离抑郁，不做不快乐的自己 / 智穷编著. —北京：中国纺织出版社，2017.11
ISBN978-7-5180-3998-2

I. ①情… II. ①智… III. ①抑郁症-防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第214575号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：213千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

生活中，我们难免会有各种各样的情绪随境而生，如开怀大笑、放声大哭等，这些都是我们情绪的表达，无论我们是否喜欢，它都将陪伴我们一生。情绪本身就是生活的颜色，我们的生活之所以如此丰富多彩，其实就是因为我们有各种各样的情绪。正面情绪使人身心健康，并使人上进，能给我们的人生带来向上的动力；负面情绪给人的影响是消极的，身体也会有不适感，进而影响工作和生活，把我们的生活搅得面目全非。

而抑郁就是影响我们的负面情绪中的一种，它经常出现在我们的身边。我们经常感到情绪失落、无助、自责、内疚，如我们在工作中出现失误、失去了亲人、和别人大吵了一架等，都可能使我们情绪低落、沮丧，这就是所谓的抑郁情绪。

人生在世，我们很难摆脱情绪的干扰。抑郁是灵魂的疾病，是世界上最难以表达的痛苦，更是情绪中的毒瘤。当一个人抑郁时，主要表现为情绪低落、悲观、思维迟缓、精力衰竭、行动缓慢等，可以说人的一生中总有某段时间是生活在抑郁中的。处于抑郁状态的人，如果能进行自我调节，积极面对人生，就能重获积极人生。若不能意识到抑郁情绪的危害，不进行自我调整，长时间笼罩在抑郁的阴影中，那么很可能患上抑郁症。

传统医学告诉我们：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来！”

这句话深刻揭示了调整心理状态的重要。俗话说：“心病还要心病医。”人活在世上，总要面对各种各样的问题，或忧或喜。当我们出现负面情绪的时候，我们应该学会调控自己的情绪，不要自我压抑，要学会合理地宣泄心中郁积的负面情绪。适当的宣泄可以把不愉快的情绪释放出来，使心情恢复平静。调整好自己情绪，做自己情绪的主人，也就不被抑郁束缚，能更加简单地享受人生。每天给自己一个微笑，生活还你一片阳光。

通过本书，你将了解到有关情绪的相关知识，了解自己的情绪的秘密，学会疏导那些负面情绪，激发自己的潜力，学会自我调节情绪，改善人际关系，走出负面情绪的束缚，远离抑郁，树立挑战挫折的信心，使自己成为一个快乐、积极和拥有成功人生的人。

无论你是谁，有何成就，工作如何，你都应该拥有良好的情绪。每一个人都可以拥有掌控情绪的能力，从而身心健康、家庭幸福、人际关系和谐，身边都是快乐的事情，忘却烦恼和忧愁。

想要成为情绪的主人，远离抑郁，做一个快乐的人，其实并不难，只要你做有心人，必定如愿以偿。本书会助你一臂之力！

编著者

目 录

CONTENTS

| | |
|---------------------------------|-----|
| 第01章 读懂情绪的秘密，揭开快乐的意义 | 001 |
| 揭开情绪的神秘面纱 | 002 |
| 情绪包括哪些类别呢？ | 004 |
| 情绪捍卫我们的身体健康 | 006 |
| 情绪让内心更加纯净、阳光 | 008 |
| 了解自己的情绪，把握自己 | 010 |
| 第02章 小心由情绪引发的疾病，别陷入抑郁的泥沼里 | 013 |
| 压抑的情绪会摧残我们的健康 | 014 |
| 呵护心理，远离心理疾病 | 016 |
| 负面情绪严重威胁人的身体健康 | 018 |
| 珍爱健康，远离忧虑 | 020 |
| 珍惜自己拥有的，不被怨气所累 | 023 |
| 第03章 释放压抑，远离折磨人的犹豫情绪 | 027 |
| 友谊让孤僻的世界照进阳光 | 028 |
| 握好积极这把钥匙，远离抑郁 | 030 |
| 友谊的力量让我们无限向上 | 032 |



| | | |
|-------------|------------------------------------|------------|
| | 战胜猜忌，远离庸人自扰的怪圈 | 034 |
| | 探索源头，摆脱童年的心理阴影 | 037 |
| 第04章 | 负面情绪是幸福生活的蛀虫：正确认识负面情绪 | 041 |
| | 别让负面情绪缠上你，扰乱生活 | 042 |
| | 不让压力发展成为负面情绪，影响生活 | 044 |
| | 空虚，让我们更容易被“坏情绪”影响 | 046 |
| | 别让他人的坏情绪传染给自己 | 049 |
| 第05章 | 排出焦虑这种精神毒素：不要太过苛求自己 | 053 |
| | 人为什么遭受焦虑的折磨 | 054 |
| | 不要自生自气，远离自卑的阴影 | 056 |
| | 不服气，所以自怨自艾 | 058 |
| | 悲观只会加剧自己的焦虑 | 060 |
| | 无须比较，你就是独一无二的 | 063 |
| | 做自己就好，无须讨好任何人 | 065 |
| 第06章 | 抵制躁狂，让内心重归一片宁静 | 069 |
| | 躁狂抑郁症，一种特殊的抑郁症 | 070 |
| | 分散注意力，远离躁狂 | 072 |
| | 以柔克刚，抵制躁狂发作 | 075 |
| | 心理暗示最大的好处：可以让内心收获一片宁静 | 077 |
| | 知足常乐才是战胜烦躁不安情绪的有力武器 | 079 |
| 第07章 | 扫除沮丧，屡败屡战不让抑郁侵袭 | 083 |
| | 沮丧的日子终将过去 | 084 |

| | |
|------------------------------------|------------|
| 挫折会把你磨炼得更强大 | 086 |
| 路再难，也要坚强地走下去 | 088 |
| 让希望之花在生命中怒放 | 091 |
| 相信自己定能走出困境 | 094 |
| 第08章 遇事三思，不让愤怒的情绪灼伤自己 | 097 |
| 当愤怒的火焰燃起时，应主动及时地浇灭它 | 098 |
| 宽容别人，是一种喜悦 | 100 |
| 换位思考，成全他人亦是成全自己 | 103 |
| 给情绪降温，不让愤怒左右自己 | 105 |
| 第09章 接受现实，消除不满的情绪 | 109 |
| 没有遗憾就是最大的缺憾，苛求完美只会伤人 | 110 |
| 擦干昨日血汗，重新启程 | 113 |
| 满目山河空念远，不如怜取眼前“人” | 115 |
| 与其沉浸在怨怼中，不如积极进取 | 117 |
| 第10章 鼓足勇气，让悲痛和忧伤随坚强消散 | 121 |
| 人生本艰难，不妨放肆大哭一场 | 122 |
| 抛却昨日痛苦，带着微笑出发 | 124 |
| 卸下生命中的重担，轻松前行 | 127 |
| 坚强面对挫折，在失败中寻找成功 | 129 |
| 痛苦中累计经验，让身心更加强大 | 131 |
| 第11章 喜欢自己，播种自信、战胜自卑 | 135 |
| 练就“厚脸皮”，何必因小事敏感 | 136 |

| | | |
|------|---------------------------|-----|
| | 独一无二的你，何必受自卑的困扰..... | 139 |
| | 坦然面对缺点，可敬之余更添可爱..... | 141 |
| | 播种自信的种子，收获成功..... | 144 |
| | 懂得欣赏自己，好好地生活..... | 146 |
| | 不让攀比侵噬自己的心..... | 148 |
| 第12章 | 让生活轻松简单且充满快乐：丢掉你的疲惫感..... | 151 |
| | 微笑着发现生活的美好..... | 152 |
| | 合理的目标让自己离成功更近..... | 154 |
| | 抬头迎接生命中的美景..... | 156 |
| | 学会自我调节，生活本就是绚烂多彩的画卷..... | 159 |
| | 发现生活的美好，享受工作的趣味..... | 161 |
| | 做家务的趣味，轻松心态最闲适..... | 164 |
| 第13章 | 自我暗示，保持积极的精神状态..... | 167 |
| | 每天激励自己，让消极心态无处可逃..... | 168 |
| | 学会自我暗示，感受强大的魅力..... | 170 |
| | 停止怨天尤人，怀抱感恩之心..... | 173 |
| | 不断暗示自己，摆脱消极情绪..... | 176 |
| 第14章 | 学会自我调节，好心态是抑郁的天敌..... | 179 |
| | 快乐是一种简单的生活态度..... | 180 |
| | 你的内心，反映出你的世界..... | 182 |
| | 相信自己，不为小事儿烦恼..... | 185 |
| | 量力而行，成败没那么重要..... | 187 |

| | |
|---|------------|
| 成长路上，学会欣赏沿途的美景 | 190 |
| 第15章 修复心情，借助外物拾起好心情 | 193 |
| 色彩调节，让你每天好心情 | 194 |
| 和谐的服饰，装饰情绪 | 196 |
| 巧用气味，善待嗅觉的同时令情绪平稳 | 199 |
| 打理花草草，让心情重获生机 | 200 |
| 不弃喜好，良好兴趣助你远离空虚 | 203 |
| 第16章 常怀感恩，用宽容打开抑郁和负累的枷锁 | 205 |
| 原谅他人，排除内心的压抑 | 206 |
| 学会换位思考，对别人多一份理解 | 208 |
| 沉浸在书海的世界，忘却一切负累 | 211 |
| 化敌为友，宽恕你我 | 213 |
| 第17章 及时清除掉负面情绪的幼苗：学会控制自我情绪 | 217 |
| 学会转化情绪，从失意中挖掘快乐 | 218 |
| 学会不乱发脾气，也是一种成长 | 220 |
| 有时，人也需要阿Q精神 | 222 |
| 理性看待事情，别被坏情绪控制了自己 | 224 |
| 我的情绪我做主，把握自我 | 226 |
| 参考文献 | 230 |



第01章

读懂情绪的秘密，揭开快乐的意义

有一句话叫“境由心生”。很多时候，人的痛苦与快乐，并不是由客观环境决定的，而是由自己的心态和情绪决定的。你是否了解自己的情绪呢？情绪会对我们的生活产生什么影响，你的情绪中包含着哪些秘密呢？让我们来寻求问题的答案，找到快乐的真谛。



揭开情绪的神秘面纱

在现实生活中，我们有时感到高兴与兴奋，有时感到哀伤与忧愁，有时感到愤怒和憎恶，有时则会感觉到孤独和恐惧等；甚至有时还会产生复杂、矛盾的情绪，所谓悲喜交加、百感交集、啼笑皆非，这些正是人们情绪的表达且都有着独特的心理过程。有时，情绪能让我们十分乐观、积极，给我们带来积极的影响，有时情绪也会使我们十分烦恼，严重干扰我们的行为与生活的同时，还给我们带来很多负面影响。

这就是情绪，无论你是否喜欢，它每时每刻都围绕在我们的身边，伴随我们一生。因为每个人对于事物的情绪体验的不同，所以情绪反应带有很强烈的个人色彩。同样面对一个紧急的刹车声，如果是一个正在静心思考的人，可能会使他心生厌烦；但是换成另外一个人，他的情绪可能就不会受这种外界的干扰，依旧专注于思考中。即使是同一个人，在面对同一件事情时，也可能作出不同的反应。面对的是同样的稿件，奥斯特瓦尔德在牙痛难忍时，情绪很坏。他觉得这个稿件满纸都是些奇谈怪论，是可以顺手丢弃到纸篓的垃圾。当他情绪好的时候，他的脑海中突然闪现了那篇论文中的一些观点，于是，他急忙从纸篓里把它捡回来重新阅读，结果发现这篇论文很有科学价值，他马上给一家科学杂志写信，加以推荐。后来，这篇论文发表了，轰动了学术界。

我们的情绪也是随时变化的，情绪就是一种较强的情感反应，带有很大的波动性，并有明显的外在表现。很多时候我们被情绪左右，但对于成功的人士

来说，管理自己的情绪也是一项必修课，他们知道自己在什么时候应该表现出什么样的情绪。

那么，情绪到底有哪些秘密呢？

1. 我们所追求的正是一种情绪感觉

麦格尼格尔教授的研究表明，情绪的重要性表现在行为上，我们所做的一切都是在追求情绪感觉，都是对最终结果所带来的美好感受的追求。而我们一切行为的改变，都必须从自己的感受需求开始。

成功有时并不完全取决于能力，而是取决于我们所处的状态，正如成功者的共性并非技能，而是其能够持久地处于积极、兴奋、精力充沛的状态。即便你有超常的智慧和无可匹敌的能力，处于“消沉”状态的人是永远无法发挥自身潜能的。

2. 情绪是行为的推动力

情绪是日常行为的推动力。人们在不同的情绪状态下会有不同的行为，当你在自信时会与自卑时的行为不同，在平静时会与冲动时的行为不同，在沮丧时会与兴奋时的行为不同，在大多数情况下，不同的行为也会导致完全不同的结果。

3. 情绪影响健康

情绪还能影响我们的身体健康状况，有些疾病的发生并不是器官的病变引起的，而是与精神状态不佳、情绪异常有关；如果长时间沉浸在压抑、消极的情绪中，不仅可能造成过度紧张，还能引发其他疾病，如高血压等。

心灵驿站

情绪是一直陪伴在我们身边的好友，只要我们学会掌握自己情绪变化的规律，让自己不再受到不良情绪的困扰，健康不再受到不良情绪威胁，每天保持好心情，就能够让自己的生命愈加丰盈，让自己的生活更加灿烂。

情绪包括哪些类别呢？

情绪有哪些分类呢？

简单地讲就是“喜怒哀乐”，即快乐、愤怒、恐惧和悲伤。快乐是一种追求并达到目的时所产生的满足体验，它是具有正面享乐色调的情绪。而愤怒是由于受到干扰而使人不能达到目标时所产生的体验。当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时，愤怒会骤然产生。恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的体验。引起恐惧的重要原因是缺乏处理可怕情景的能力与手段。悲伤是在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的体验。悲伤情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。这些情绪可以组合派生出众多的复杂情绪，如厌恶、羞耻、悔恨、嫉妒等。

还可以简单地把它分为两大类：一类是正面情绪，另一类则是负面情绪。凡是给我们带来愉快体验的情绪，包括喜爱、满意、欣慰等，就叫作正面情绪；凡是给我们带来痛苦体验的情绪，如愤怒、焦虑、恐惧、悲痛、羞愧等，则叫作负面情绪。

情绪并不是绝对的。当我们经历一件事情的时候，是快乐，还是悲伤，决定权都在于我们自己。人的行为是受大脑控制的，一个人的行为结果，源于他的认知，而认知又直接影响着情绪。

有一个大家耳熟能详的故事。有一位老太太，她有两个女儿，女儿们都已经结婚。大女婿是卖伞的，二女婿是卖鞋的。每逢天晴时，老太太就开始担心大女婿的雨伞没有销路。心里想：“这么好的天气，连太阳都是火辣辣的，谁还会买雨伞啊？”。好不容易盼到了下雨的时候，老太太又开始担心二女婿，“一下雨，谁还来买鞋呀？”这样一来，无论是晴天还是雨天，她都愁眉不展，闷闷不乐。

邻居知道她的心事以后，就劝道：“你为什么不想，天晴时大家都在争着

买二女婿的鞋，下雨时大女婿的伞成了抢手货呢？”老太太听了邻居的劝告，稍稍改变了自己的思维方式，于是整天都没什么烦恼了，人也精神起来了，整天乐呵呵的。

这个故事告诉我们，不同的认知方式会对人的情绪产生不同的影响。事实正是如此。面对同一件事情，我们有时是高兴的，有时是痛苦的。它并不是绝对的，而是相对的。

那么当 we 有不良情绪的时候，该如何处理呢？

1. 舒缓情绪

应对情绪的最好办法就是“面对它、接受它、处理它、放下它”，也就是说要勇于面对情绪，正视它的存在，寻求解决的办法，最后要学会放下情绪。当情绪突然出现时，你可能会茫然无措，觉得脱离自己的掌控，它可能在不知不觉中就已经影响了你，而你可能都没有察觉到它的存在，继而做出失态的行动或错误的决策，导致不可挽回的局面。

2. 宣泄情绪

人生不可能永远是鸟语花香，前进的路上也可能荆棘密布。在琐碎的生活中，有各种负面的情绪。每当此时，当事人也的确需要宣泄自己的情绪，获得心理平衡的一种客观需要。用另一种话说，既然心中的怒火是火山，就应该让之喷发出来，我们需要做的就是为它选一个最佳宣泄方式。

心灵驿站

生活就像是一个打翻了的五味瓶——酸、甜、苦、辣、咸，什么样的滋味都有，因此，不管我们尝到生活中的哪一种味道，都是生活的滋味，我们对此应该有足够的思想准备，用一颗平和的心来对待。

情绪捍卫我们的身体健康

人的情绪与身体健康之间有密切的关系。在情绪形成的过程中，生理变化也是必不可少的一个环节。人在强烈的情绪状态下，会出现呼吸加快、心跳加速等现象，这些现象导致身体呼吸系统、循环系统、消化系统以及内分泌系统都发生一系列明显的变化，这种变化会破坏身体健康。

据说，著名化学家法拉第在年轻时由于工作紧张，神经失调，身体虚弱，久治无效。后来，一位名医经过仔细的检查，只留下一句话：“一个小丑进城，胜过一打医生。”

法拉第仔细琢磨，觉得十分有道理。从此以后，他也经常放下紧张、压抑的工作，出去放松一下。后来，他就经常抽空去看滑稽戏、马戏和喜剧等，即使是在紧张的研究工作之后也会到野外和海边度假，调剂生活情趣，以保持心情愉快。这使得他的身体再也没有出现之前的症状。

不仅如此，有人调查研究长寿的秘诀时发现，几乎所有长寿的老人平时都非常愉快，并且长期生活在一个家庭关系亲密、感情融洽、精神上没有压力的环境中。由此可见，愉快的情绪对我们的健康是有很大帮助的。

冰岛位于寒冷的北大西洋，常年遭受海水的无情冲击，也是世界上活火山最多的国家之一，还有4536平方英里的冰川，堪称“水深火热”！冬天更是漫漫长夜，每天有20小时是黑夜，可谓“暗无天日”，光是想想就觉得十分艰苦，更何况是生活在这里呢！可是，冰岛的死亡率位于世界之末，而平均寿命则居世界之首。

生活在如此恶劣环境下的冰岛人，为什么死亡率却能位于世界之末，而平均寿命却能居于世界之首呢？带着这个疑问，美国一个名叫盖洛普的民意测验组织，对世界18个国家的居民作了一次抽样调查，结果表明，冰岛人是世界上最快乐的人。参加测试的27万冰岛人，82%都表示满意自己的生活。