

羊皮卷丛书



QUARANTE-TROISIÈME

成功减压

QUARANTE-TROISIÈME

CHENG GONG JIAN YA

numéro

Directeur

羊皮卷

འགྲུ་སྒྲིག་པའི་ཆ་

100%

Paris



QUARANTE-TROISIÈME

中国戏剧出版社



羊皮卷丛书

成功减压羊皮卷

叶可行 主编

中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

羊皮卷丛书/叶可行主编. —北京:中国戏剧出版社, 2005. 11

ISBN 7-104-02305-4

I. 羊… II. 叶… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133117 号

羊皮卷丛书

责任编辑:张榕 李宝云

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:34002504(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京海德印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:166

字 数:2800 千字

版 次:2005 年 11 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02305-4/C·217

定 价:566.00 元(全二十册)

版权所有 违者必究

目 录

第一篇 预防不愉快的情绪	(1)
调整失望的方法	(5)
克服惭愧的情绪	(7)
千万不要生气	(8)
不安的预防格式	(9)
第二篇 控制愤怒的技巧	(12)
控制你的愤怒	(12)
依赖是怒火之源	(24)
摆脱激怒的诀窍	(32)
引起生气的六个迷思	(42)
第三篇 情绪的管理	(63)
克服自大的情绪	(63)
消除恐惧的办法	(75)
免疫寂寞的良方	(88)
根除劣等情绪的工具	(100)
调整生气的方式	(112)
为自己负责任	(122)
第四篇 精神紧张(QR)速解法	(131)
解除紧张压力感	(131)

速解 QR 金字塔	(139)
六种精神紧张疗法	(143)
消除心结和烦恼	(176)
第五篇 情绪解套	(181)
情绪防御性	(182)
控制非理性信念	(186)
情绪解套指点	(188)
放松自我,笑对人生	(193)
第六篇 完全放松技巧	(207)
肌肉松弛练习——浓缩式	(207)
身心松弛法——睡眠	(227)
情绪松弛法——泪液	(232)
生活松弛法——自由式	(239)

第一篇 预防不愉快的情绪

应当承认有些情绪的确是你不想体验的。不管有没有功能属性,你可能不想再次忍受感到屈辱、寂寞、失望、无助、害怕、厌恶、遭拒绝、或不值得的情绪。这些非常不愉快的情绪也许真的不值得再次体验。下面有一个方法可以帮助预防产生这类情绪。

我们谈到预防不愉快的情绪再发生,不是说你不会再感觉到这些情绪。如果不想再去感觉到受屈辱、害怕或失望,那么就必须付出代价,因为这些情绪是生活与人类的一部分。然而,也可以适当的预防这些情绪在“某些情况下”再次发生。

安丽感到受屈辱,因为在昨晚的宴会中,她的男朋友朴山喝醉了酒,而且还在朋友面前严厉指责她。面对朴山粗鲁的行为,他们的朋友摇着头并喃喃的说:“可怜的安丽”,有些人已经狂怒,也有感到无助的,有些人像在看好戏。但是对安丽来说,这个情况的确使她产生无法忍受的屈辱感觉。

“无法忍受”的安丽求助于专家。专家发现她经常对自己感到有责任,对于发生在身上的事加以拒绝。当然,她相信在创造生活经验上自己扮演着一个重要角色,她认为只要知道怎么做,就可以避开那些生活经验,我们同意她的说法,并且提供我们的方法。

首先,专家要安丽回想昨天从早到晚的事情。这时候她试着找出朴山行为的演变,了解发生了什么事情,并建议她从数个观点去看这个情况,包括她自己、朴山、以及她的朋友。

从这个审查的结果她发现自己坚持要朴山参加这个宴会,尽管他已筋疲力尽而且因加班有些想睡,她知道他平常在很累的情况下不会喝酒,以免喝醉,但就在朴山不愿意接受的时候,安丽已压着他喝下第一杯酒,她快喝醉了,而且忽略了他,转而与别人嬉闹,对朴山来说,这种行为是轻浮的表现。现在安丽发现了受屈辱的来源。安丽不愿忍受别人不好的对待,现在知道自己对朴山不好,她坚决不再让这样的事情发生。然后安丽转而去想她可以做什么事,于是做出三种假设,包括:“我可以体谅朴山的状况,并单独去参加这个宴会或干脆不去;我可以不要强迫他喝酒;而且我可以与他有更多的交流,或在与其他人的来往中让他加入。”

然后安丽依照专家的引导,思考她对以这三种方法反应,她的回答十分肯定。那晚朴山在宴会上的举动对他是相当不寻常的,而且他对自己的行为也感到非常内疚,就像安丽一样,现在他知道他们在那个晚宴上互相苛待了对方。

知道想要去做某件事,所以下一步专家要安丽确定可以用她想要的方法来反应。在那些行为中,有哪一件事对她是困难的,她可以记住并尊重朴山的情绪,特别是对彼此的影响,借此确定她在未来相同的情况中可以作哪些事情。

但是她会吗?那是安丽最后考虑的问题。对于没有决心去实际做她想要做的,她仍然无法控制行为。但是安丽不愿再受到像宴会上所遭受的屈辱,因此她再次发自内心大声说是!她开始想象朴山会对他们已经计划的社交活动感到不耐烦,而且

只是以满足她为自己设定的方式来反应。

安丽对她的情况与朴山的适当反应，正如我们所要描述的预防格式的结果。这个格式是从对他们自己的经验完全负责、承认他们的错误，然后更正他们的错误，以免在未来再犯同样错误的人的行为中分流出来的。

我们发现进行这个过程自己人，可能体会到生活中最不愉快的情绪，但是他们经常在重新组织他们的行为之前，只使用过一、两次，所以他们不需要在那些相同的情况中再去体验。

也许出现这些不想要的情绪，最适当的方式是把这些情况视为一种“错误”，因此能借此改变行为或环境来做更正，这个更正将视你情绪的判断而定。比如，在安丽的事例中，她认为屈辱是因为未注意朴山的情绪与需要所致，强迫他喝酒并且忽略了他。因此在她的行为中，需要去做的改正包括学习认识，并尊重朴山的情绪与需要，避免鼓励他喝酒，并努力使他加入她的社交聚会中。

判断什么是突然引起她的屈辱经验时，安丽发现朴山侮辱了每个人，而不是只有她一个，当他疲倦且喝醉时，是一个特殊的情况，这也引导她做了不同的更正，以避免自己再受到相同侮辱。安丽决定当朴山喝醉时，不再在他的身旁出现。

假设安丽判断的结果是知道朴山侮辱了每一个人，包括她在内。安丽还会得出这样的结论？只要她不在他的身边，朴山就不会羞辱她。需要更正的错误就是“她与朴山在一起”，以避免遭到羞辱。

有时候你体验到的害怕情绪并不是行为的结果。就像在某个情况中你可能接受了一份邀请但结果却不愉快，安丽与一个一有机会就羞辱人的人在一起，就像愚蠢地让自己置身于羞辱

的情景中似的。

注意专家对安丽所做的，不包括“改变朴山”。因为要改变别人时，最好是你有相关的控制力。如果你渴望的结果是去确定不再忍受一种特别情绪的反应，而这必须靠他人有某种超乎寻常的方法达到，很可能无法达到你的目的。比如，安丽改变她的反应，而不是试着改变朴山。而当安丽改变时，朴山也变了，但他的改变不是为了安丽的结果。除非别人也有这个认识与渴望，要以你想要的方法去改变，否则想要他们去做，或你希望他们做的时候去做是不一样的。因此，你所做的改变最好是在改变自己。

将这些考虑记在心中，下面是预防不想要情绪发生的步骤。

(1)确认你感觉的情绪，不希望在这种情况下再感受的经验。

(2)在脑海中播放一段你感觉到那个情绪的事情，并找出是什么事引起这种情绪。至少从两个观点(你自己与某个人的)来看你的行为。

(3)再次在心中播放所发生的事，找出外在因素(环境、其他人的行为等等)引起你体验这个不想要的情绪。

(4)从前面两个步骤上结合你的情绪，找出取代的行为(更正)，使你不必在那个情况下体会你不想要的情绪。

(5)确定你可以进行那些取代的行为。也可以借着回想曾看过他人做过，而你可以做得更好的例子来确定。如果你无法找到个人或别人行为的例子，那么回到步骤四并找出其他简单或更熟悉的行为。对你自己做一个考核，想想这个问题，你可以需要的替代行为？

(6)现在，你将进行那些替代的行为吗？你的承诺够坚强

吗？创造一段你可以看到自己成功的形象。

接下来播放那段形象，置身其中，通过你自己的眼睛看看如果你真的在那里，看到什么，听到什么，感觉到什么。确定你的影片内容是生动还是丰富。仔细想想这个问题，你知道怎样进入到那种情绪中。

下面的例子是针对数种不愉快情绪所做的预防格式。这些不只是如何进行这个格式的例子，你也应该学习这个格式，借着实际步骤对所介绍的每一种情绪练习一遍。

调整失望的方法

安妮女士感到非常失望。在她生日后的隔天早上，她独自一人坐在厨房，没有一个人，甚至与她很亲密的妹妹都没有打电话祝她生日快乐，因此安妮感到强烈的失望。两个月后，类似的失望情绪又降临了，这一次是她的丈夫忘记他们的结婚纪念日，她决定不再有其他的事让她感受失望。

在做了一遍预防的格式后，安妮知道不该助长这些失望的事情，忘记并不表示他们不关心或不爱她。她知道有些人不会去记住重要日子或盯着日历看，而如果他们知道某个日子对她而言是很重要的，那么她就会去提醒他们。因此，安妮决定开始直接告知，以愉快的方式去提醒每个需要注意那些日子的人，例如生日、结婚纪念日、还有其他重要的事情。安妮相信这些重要的人是关心她的，所以她愿意直接通知他们，需要亲朋的关心。

什么时候你会感到强烈的失望？回想你感到非常失望的时候，你不希望再感受到这种情绪。

逐渐回到这些事件上想一想，是否有任何事情是因为你要做或不能做而使你感到失望。如，没有尽力追求所想要的吗？你是不是以某种方式蓄意破坏了自己可能的好机会？你是不是用了很差的判断在选择你所想要的事情、在计划如何获得、或决定你可以依赖谁等方面？（你计划在家里安排一个罗曼蒂克的晚宴。以便给你的女朋友一个惊喜，虽然她经常会在最后关头有业务晚餐；或是你在三月的第一个周末安排了一个野餐，却意外碰上暴风雨的天气。）

再一次审视这些事情，有什么情况是导致你失望？其他人的行为与情况会使你感到失望吗？

现在，利用你已学到的，找出一系列免除失望再发生的方法。对于任何环境或他人行为为基础的因素，你都需要从他们的影响中移走，或创造另外的选择。如，如果你失望的原因来自一个经常借书，却没有归还的朋友，你必须求助于替代的行为，如拒绝借书给他，直到他归还已经借的书。

确定你可以做哪些替代的行为，以及知道怎样做到？如，也许你以前已经做过，看别人做过，或想象自己正在做而且似乎很容易做到。

想一想你是否会进行这些替代行为。播放一段影片，从里面看到自己处在一个感到失望的场景，和整个过程的开端，接着以替代的行为来反应。再播放一次这段影片，这次进入其中去看、去听、并去感受，当你下次在如此的情况下你的反应如何。对你的行为作一个调整，并重复这段影片数次，直到你确定会进行这些替代的行为。

克服惭愧的情绪

丽娃晚上正与一些朋友闲聊，在聊到另一朋友的婚姻危机的细节时，发现应该对这些细节保密。她已经不是第一次泄漏秘密了，当她知道她又犯了一次错误时，惭愧的波涛掩盖了她。过去当她像这样泄漏秘密时，就会感到羞愧，而在数次之后，终于形成一种非常强烈的浪潮，她被推到很深的情绪中。

通过这个方式的判断，丽娃发现她的多嘴并没有任何恶意。只是她没有记住某些事情是属于私人性质的问题，与他人分享的秘密和故事，是种乐趣。

回想一段你感到惭愧的过去，你是如此的惭愧，而不想再次感受那种情绪。有什么事情是你做了或不做会让你感到惭愧的？如，你是不是因误判而进到这种情况中？你是不是不得其所？你是不是忽略或不承认来自自己或别人的警告？你是不是想着在别人的心中正想着有关你身败名裂的事情？

再次审视这些事情，有任何外在环境或他人的行为导致你感到惭愧吗？

丽娃想了一会儿之后，她最初设定的方法是要求她的朋友不要告诉她任何不想让大家知道的事情，如此立刻见到效果，而丽娃利用这个短暂的休息，练习保留各种她所听到的消息，直到她能够保守秘密。

产生一些你自己的替代行为，那些不会再让你感到惭愧的行为，如，以有节制的喝酒取代可耻的醉酒；以光明正大的方式说出你的关心，取代可耻的尖叫与咆哮的表现。要确定你可以

进行哪些替代的行为，知道你可以做到。

考虑你是否会进行这些替代的行为。播放一段属于未来的录像，你看到自己处于一种可能感到惭愧的情况中，但这次以替代的行为来反应。再重复这段影片，这次将自己置身其中去看、去听、并去感觉，当你下次在如此的情况下，你将会看到、听到、以及感觉到什么。调整并重复这段影片数次，直到你有信心去进行这些替代的行为。

千万不要生气

当蜡油从烧了一半的蜡烛中溢到桌布上时，珍生气地熄掉火焰并啪地一声打开灯。她辛苦地准备了一顿丰盛的晚餐与罗曼蒂克的夜晚，而丈夫却晚归了。当丈夫回到家时，他几乎被珍侵袭过来的狂怒给吹到门外去。尘埃落定后，珍仍颤动着。事实上，他们两个人都颤动着，而且有好几天他们彼此都非常不愉快。当珍回顾那个可怕的夜晚，以及接下来阴暗的几天，她决心不再去感觉那个狂暴的气愤。于是她寻求专家的帮助。

当珍开始判定导致她生气的原因时，首先打击到她的其中一件事是，她已经做了一顿特别的晚餐，而且为这个夜晚安排了一个计划，虽然她并没有从丈夫那儿得到回家的明确承诺。她只是认为当她期待且希望丈夫在的时候，他就会在。她也忽略了每当他晚回家时一定会有原因的事实。丈夫是一位印刷工人，一旦机器开始工作，就必须从头盯到尾，这也许需要花很长的时间。利用一个你感到强烈的，你不希望再感受的气愤当例子，想一想接二连三发生的事情与你感到生气的期间，并确认是

否有任何你做了或没有做的事情导致你生气。如，你是不是正保持着现实的期待？你对别人的任何干扰做了表明吗？你有没有利用或创造机会去表明你的期待？

再次审查这些事情，什么环境什么样的行为会导致你生气？

珍知道必须接受丈夫的工作性质，所以她找出一些切实可行的办法，包含她可以去做的事情，以确定狂怒不再发生。首先是得到丈夫的同意，如果晚一点回家就打电话告诉她。除此之外，珍决定未从丈夫那儿得到什么时候回家的承诺时，不做任何计划。最后，当丈夫晚归时，珍决心告诉自己：“他对这种情况也没办法。”因为她知道那是事实。

什么样的方法会让你的气愤不再发生？利用预防格式的最后两个步骤去确定你可以而且会的方法进行。

不安的预防格式

虽然在宴会上没有一个人发现，但是吉吉确实感到痛苦。在外表上，他礼貌地微笑着，在别人接近时他很少讲话，宁可自己在后院散步。吉吉的内心充满了不安的感觉，所以他自愿到花园去做点事以远离痛苦，在宴会上，他表现出与别人在一起时的不安。当他在黑暗中站着，与他的朋友隔离时，吉吉不再有这样的感觉。

当吉吉进行这个预防格式时，审查那个不愉快夜晚的事情，宴会上没有发生令他感到不安的事。这屋子对他来说是熟悉的，他有适当的穿着，朋友与陌生人都温暖而友善。但在到达宴会之前，脑中即开始想象他笨拙的举动与谈吐，而别人因他的愚

蠢排斥他。那天就是这些印象,但不是宴会中实际的这些人。据此,吉吉试着开始做些想象,他去描写一个迷人、敏锐并受到其他人所尊敬与感谢的吉吉,他发现与其预测与感到不安,还不如表现出有信心的感觉。当然,别人的反应也使他充分表现自己。

你可以回想感到痛苦不安的一段时间。不安的感觉。你是不是把自己与别人做了不公平的比较?你是不是在一开始就对这样的情况做了不好的判断?你已设定的目标是不是不切实际的?你是不是忽略了自己的力量与贡献?

利用预防的格式帮助你维持适当情绪的理解力、经验、以及行为,这是你该做的。

当你还是个小孩子时,你可能经历过一段不敢上床睡觉的时期,因为你觉得柜子中有妖怪,最起码你需要房间有足够的亮光去锁住妖怪。成年以后,我们还是有情绪上的妖怪,但是它们已经从衣橱中移到会使我们感到惭愧的批评者身上,经常使用卑鄙手段而激起我们怒气的工作伙伴身上,以及喝醉后羞辱我们的朋友身上。

你现在有一个驱逐妖怪的方法,一个可以用来预防不愉快情绪再发生的方式。当一种情绪可能提供对你只是经验伤害时,预防格式是适合的。

预防的格式创造了控制感来保护你自己。拥有从不愉快的情绪中保护你的方法,将产生一种安全的感觉,因为那些妖怪将不再躲在衣橱中,等着去抓住你的情绪。利用理解力与控制,将在你的能力中加上信心,帮助你安全地在世界上游走,而且允许你完全的探究这个世界。

如果我们所有的人都能够预防自己掉进情绪妖怪的掌握

第一篇 预防不愉快的情绪

时,这世界会是什么样子呢?当然,人们将会更快乐。无论如何,重要的是我们会充满自信,以我们曾经体验到或得到的知识去战胜克服一切困难。我们可以更有勇气去探测生活的感受,而且就像发现一个未知世界一样有趣。

第二篇 控制愤怒的技巧

控制你的愤怒

承认所有的生气，不管好的或是坏的，都是自己选择的结果。

南茜和著名心理学家博士米勒斯医生谈到有关她独断的信念：“过去我一直被教导：‘生气是件坏事’。现在我了解到生气有时候也有它的好处，但是我必须学着控制愤怒，以免跨越了界限而做出不适当的行为。”

“你从哪里学到生气是坏事呢？”米勒斯医生问。

“当我是个小女孩的时候，我父亲会习惯性的勃然大怒。有时候他很容易相处，但是当恶劣情绪包围他的时候，他就会小题大作起来。我妈妈和我都很怕他，从那时开始，我就发誓绝不会像他那样的发脾气。”

“的确，父母激烈的愤怒很容易对幼年期的孩子造成不健康的影响。”米勒斯医生思索着，“所以你现在学着去隐藏愤怒，是因为你一直相信它是错误的。”