

读 懂 自 己 和 身 边 人 的 怪 情 绪 ， 让 一 切 游 刃 有 余

怪情绪心理学

做自己情绪的旁观者

Guai Qingxu Xinlixue

方向苹◎著

情绪为何如此多变？ 一门了解、判断、疏导、控制复杂情绪的心理学课程
继《重口味心理学》、《欲望心理学》后的又一部经典应用心理学著作

中国华侨出版社

怪情绪心理学

做自己情绪的旁观者

Guai Qingxu Xinlixue

方向苹◎著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

怪情绪心理学：做自己情绪的旁观者 / 方向莘著.—北京：
中国华侨出版社，2014.1

ISBN 978-7-5113-4404-5

I. ①怪… II. ①方… 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(2014)第022336 号

怪情绪心理学：做自己情绪的旁观者

著 者 / 方向莘

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 王 萍

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/270 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4404-5

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩



前言

对于普通人来说，心理学是晦涩的、神秘的、艰深难懂的，但是又充满了吸引力。而情绪，却是我们熟悉的、司空见惯的。这是不是说，心理学是我们难以掌握的，而情绪是非常好把握的？

非也！情绪是心理的外在反应，心理是情绪的内在动因，了解情绪并不见得了解情绪产生的动因，了解心理也并不代表能掌控人的情绪，情绪不好掌控，心理亦难捕捉。

在现在这个复杂、多变、节奏快的社会，人的情绪似乎也是这样的，越来越复杂，越来越怪异，表现形式越来越多，负面情绪偷袭人的频率越来越高，伤感、空虚、心烦、恐惧、失落……各种负面情绪包围着我们，缠绕着我们，它们出现地莫名其妙，让我们难以理解，因此我们总是不由自主地对他人说：

“你真怪，怎么总是莫名其妙这样……”

是，我们已经无法从表面来判断他人的怪情绪了，我们甚至都认不清自己的情绪，所以，更无从把握他人和自己的心理。这已经严重影响了我们的生活。人终日生活在各种各样的情绪中，却不知道自己的情绪因何而生，情绪背后的心理是怎样的？心理决定了情绪，而情绪又影响了人的心理，如何让它们有个良性的互动和循环？

这些问题该如何解决？或许，您打开这本书，一切自有答案。

情绪和心理每天都在和人做伴，而这两者又是被人研究了又研究的问题，但永不过时，永远不会研究透。新时代下，情绪和心理又有了许多新的内涵，人又有了许多新的困惑、新的问题等待解决。

本书正是您的及时雨！

虽然，在本书中我们历数了许多负面情绪，但是我们力求不让负面情绪充斥其中，而是温情诉说，循循善诱，一针见血地指出病因，并给予具体可行的建议，希望您听了不伤感，读了很温暖，看了马上就有用处。

而我们的语言风格简洁、明快、唯美、现代，让您单品味文字就是一种美的享受。那么，就让我们一起来识别人的怪情绪、探究人莫名其妙的心理吧。

CONTENTS

目录

第一章 为什么有时候会

莫名其妙地伤感

- 每个人的心中都有一些难以修复的 Bug / 002
- 不是因为放不下，而是因为又重新拿起 / 006
- 是不是这样的夜晚，我才会这样地想起你 / 010
- 物是人非，我必须删除记忆 / 014
- 你永远不会懂我，就像白天不懂夜的黑 / 017
- 当狂欢散去，伤感总是突然而至 / 021

第二章 为什么有时候会

莫名其妙地空虚

- 当生活成了混日子 / 026
- 似浮萍随波逐流 / 030
- 拔剑四顾心茫然 / 034
- 陌生的城市何处有我的期盼 / 037

第三章 为什么有时候会

莫名其妙地心烦

- 思绪混乱，毫无章法 / 042
- 怎么办？怎么办？怎么办？ / 046
- 赚钱不容易 / 049
- 总有一些事情让人无能为力 / 052
- 你为什么总是对我不满意 / 055

第四章 为什么有时候会

莫名其妙地恐惧

- 特定对象恐惧症 / 060
- 那些消极的心理暗示 / 063
- 恐惧源于不可控 / 067
- 患得患失的心情如此强烈 / 071
- 未来会怎样，究竟有谁会知道 / 075

第五章 为什么有时候会

莫名其妙地失落

- 期望落空必定失落 / 080
- 当一路繁华突然谢幕时 / 083
- 谢谢你赠我一场空欢喜 / 087
- 当一种习惯被打破 / 091
- 我需要一种被需要的感觉 / 095

第六章 为什么有时候会

莫名其妙地生气

- 身体不舒服，心情也会不好 / 100
- 像有一件事堵在心头 / 103
- 我是故意生气的 / 107
- 生气源于人的性格 / 111

第七章 为什么有时候会

莫名其妙地心累

- 漫漫长路何处才是尽头 / 116
- 总是想着如何才能成功 / 120
- 物质的追求永无止境 / 124
- 想这么多，累不累啊 / 127
- 原来，你是个完美主义者 / 131

第八章 为什么有时候会**莫名其妙地纠结**

- 一生的难题——选择 / 136
- 你到底想要什么 / 140
- 你不止一个自我 / 144
- 在现实和理想之间徘徊 / 147

第九章 为什么有时候会**莫名其妙地自卑**

- 天下无人不自卑 / 152
- 总拿自己的短处和别人的长处比 / 155
- 自卑来自于挫折和失败 / 159

第十章 为什么有时候会**莫名其妙地沉默**

- 有时语言是那么苍白无力 / 164
- 沉默是一种有效的武器 / 168
- 沉默是离别的前奏 / 173

第十一章 为什么有时候会**莫名其妙地爱上Ta**

- 爱情就是这么莫名其妙 / 178
- 没有什么原因，就是投缘 / 183
- 那一种感觉似曾相识 / 187
- 他身上有一种难以言说的魅力 / 190
- 你只是爱上了你的“另一半” / 193

第十二章 为什么有时候会**莫名其妙地想独处**

- 没什么，我就喜欢一个人待着 / 198
- 我只是有问题需要好好想一想 / 201
- 热闹太久，我需要独处来平静一下 / 204

第十三章 为什么有时候会

莫名其妙地孤独

人生来就是孤独的 / 210

高处不胜寒，曲高多和寡 / 214

孤独，也是一种享受 / 218

第十四章 为什么有时候会

莫名其妙地被控制

爱让我不由自主地被控制 / 222

只有摆脱内心的虚弱才能摆脱控制 / 226

有时被控制并不代表不幸福 / 229

第十五章 为什么有时候会

莫名其妙地厌世

有些“为什么”永远不能问 / 234

心无所寄，生命必将空虚 / 238

当绝望感吞噬了你 / 241

我把自己弄丢了 / 245

第十六章 为什么有时候会

莫名其妙地嫉妒

为什么你比我强 / 250

我的优越感被你破坏了 / 254

你拥有了我想拥有的东西 / 257

第一章

为什么有时候会莫名其妙地伤感

伤感似乎是一种唯美的情绪，因为这种情绪并不轰轰烈烈，它总是淡淡的，一样东西、一首歌曲、一句话，就会引起人的伤感，人爱品味伤感，因此创造了无数伤感的句子。但伤感似乎又是一种最痛的情绪，因为它总是伴随着伤心，而且总是不打招呼随时随地而来，只要人的心灵稍微疏于防范，它就会无声无息地侵入。它发生的频率非常高，所以，即便它是淡淡的，也人的心灵带来了莫大的伤害。就像那首歌唱的那样：“淡淡的忧，淡淡的愁，淡淡的眼泪悄悄流。”但是，人为什么会莫名其妙地伤感呢？

每个人的心中都有一些难以修复的 Bug

总是会在某个时候，或是某次旅行的途中，或是和朋友的一次聊天，或是某场电影、某句台词，抑或是午夜时分、早晨醒来，你的情绪突然从云端跌落谷底，伤感莫名其妙袭来，内心酸楚，眼睛湿润，连你自己都觉得奇怪：“我这是怎么了？”朋友也不解：“是什么又触动了你敏感的神经？”

是什么导致了伤感情绪的不约而至，是某个环境，某个人，还是某件事？好像是，又好像都不是。为什么那个环境没有触动你，而这个环境却触动了你？为什么那句台词没令你伤感，而这句台词却犹如一把剑一样刺中了你的心房？为什么这些无法中伤别人，却唯独伤害了你？

真正的原因其实是：你心中有难以修复的 Bug！

什么是 Bug？是指在电脑系统或程序中，隐藏着的一些未被发现的缺陷或问题，用一个专业一点的名称来说就是——漏洞。当电脑系统中有了漏洞，病毒就会入侵。

那么，Bug 和人有什么关系？其实，人心中也有漏洞。有的漏洞很小，可以忽略不计；有的漏洞随着时间的流逝，可以慢慢修复，时间就是最好的修复

工具；而有一些漏洞有时看似修复好了，但过一段时间又会冒出来，这些漏洞非常顽固，堪称“高危漏洞”。如果是电脑，只有一个办法可以修复这些“高危漏洞”，那就是——重装系统。可惜，人打娘胎出来之后便无法回去，所以，人心中的某些“漏洞”永远无法修复。

人心中的这些漏洞——Bug 到底是什么？其一，指的是我们内心深处那些难以平复的伤害，难以愈合的伤疤，难以释怀的往事；其二，指的是我们性格中的一些弱点。这些伤害和弱点盘踞在我们心中不肯离去，在某个时刻，勾起我们的回忆，激起我们的情绪，引起我们的伤感——莫名其妙的伤感就是这么来的。当你无法理解自己或身边人莫名其妙的伤感时，其实，是不知道在自己或他人心中有一个难以修复的 Bug。

叶彤早上醒来，呆呆地看着窗外，天阴沉沉的，她走到窗边，轻轻打开窗户，一股冷风“嗖”地蹿了进来，她不禁打了个寒颤，连忙关上了窗户，又坐回被窝里。就这么一会儿，手脚已经冰凉，她用双臂紧紧地抱着自己，就好像此刻有人抱着她一样，但是，抱得愈紧，她却感到愈发冷了起来，心中一种难言的伤感迅速包围了她。

她不由自主在心中唱起了那首歌：“每个人的心中都有一幅幸福的地图，无论如何我都一定要回到你身旁。我要爱就直奔你方向，我要梦想抱你个满怀，无论路上遇到多少荆棘和障碍，我都不怕。我存在就为了你的爱，你已经都活在我心海。每一天睁开眼，看你和阳光都在，那就是我要的未来……”

可是，唱到这里，她却停住了，“阳光不在，你也不在，未来还在吗？”伤感开始在她心中蔓延开来……

多久了，她不曾唱过这首歌；多久了，她不曾想起他；多久了，她不曾想过过去、现在和未来……她把冰凉的双手移到被窝里，环抱住膝盖，多久了，

不曾有温热的相拥。她知道，他已离去，属于她的，只有阴沉的天气和空荡的屋子。

她以为，她早已忘记，可伤感还是在这个早晨莫名其妙地拜访。脑中浮现出他灿烂的笑容，以及他轻柔的歌声：“每一天睁开眼，看你和阳光都在，就是我要的未来……”叶彤的嘴角露出了丝丝微笑。可是，紧接着，他刺耳的“够了，我们分手吧！”的喊叫声以及重重的摔门声在她耳边响起来……叶彤的心中仿佛被什么扎了一下一样，她闭上眼睛，两行液体流到了她的嘴角，咸咸的……

如叶彤一样，每个人心中都有一些难以释怀的往事，我们以为自己已经忘记了，但它却在某个时候不经意地浮上心头，令我们莫名其妙地伤感，这才发现，伤害还隐藏在内心的最深处。就像伤口已经愈合，疤痕还在，遇到了某种外力，碰到了伤口，依然疼痛。

这些伤害成了我们心中难以修复的 Bug，但是，这还不是我们心中最大的 Bug，毕竟，伤害属于过去，引起的伤感还是小的、短暂的。而我们性格中的弱点才是我们心中最大的 Bug，而且正是这些弱点才导致我们受到了某些人、事、物的伤害，并且有可能在将来继续给我们带来伤害，引起我们的伤感。

说到我们性格中的弱点，很多人都觉得这一定是我们性格中的缺点。不全是！有时，性格中的优点也可以成为我们性格中的 Bug。

例如一个人单纯、善良、重情，这些都是优点，但某些人或事就会有意或无意地利用我们身上的这些优点来伤害我们。比如有的人结束了一段感情，就如拍拍身上的灰尘一样，把过去的那段感情像弹灰尘一样“弹”掉了。而某些重情的人爱也不容易，忘也不容易，因此总是会在某些时刻莫名其妙、不由自主地伤感起来。所以，重情就成了你的 Bug。

但是，缺点更容易成为我们心中的 Bug，例如林黛玉敏感、多疑、情绪化，生活中一点点的细微波动都会引起她的伤感。敏感、多疑、情绪化这些缺点就成了她性格中的 Bug。为什么林黛玉会这么容易伤感？为什么林黛玉的性格在他人看来这么怪？正是因为林黛玉心里有一些难以修复的 Bug。

这些 Bug 为什么这么难以修复呢？因为这些 Bug 是骨子里的，是与生俱来的。就算我们明明知道心中有这些 Bug，却无法避免这些 Bug 给我们带来的伤害。就像很多时候，我们明明知道这样做会更好，但在遇到事情时还会犯同样的错。我们常说“如果”，但如果让你回到“如果”，你还会选择同样的路。因为，这是由你心中的 Bug 决定的。

每个人心中那些难以平复的伤害，那些难以释怀的往事，那些性格中的弱点，构成了我们心中永远难以修复的 Bug，这些 Bug 就是我们心中的漏洞，而伤感就如病毒，就如木马，时不时侵入我们心中，让我们防不胜防，莫名其妙地伤感起来。

那么，对这些难以修复的 Bug，我们应该怎么办呢？不予理睬吗？那漏洞就会越来越大，将来引起的伤害和伤感将会无以复加。所以，Bug 即使难以修复，我们仍然不能坐以待毙，而是应该想办法将 Bug 引起的伤害和伤感降到最低。该如何做呢？

1. 预知 Bug，预估结果

Bug 的可怕之处并不仅仅在于它的难以修复，而在于好多人有 Bug 却并不自知，因此才会因 Bug 而受到伤害，才会莫名其妙受到伤感的侵袭。因此，要了解自己，知道自己内心有什么样的 Bug，以及这样的 Bug 可能会给自己带来什么样的伤害和伤感，那么，当伤害真的来临时，因为提前有了心理准备，因而不至于让伤感淹没了自己。

2. 让 Bug 变得越来越小

漏洞难以彻底修复，但在我们有意识的克服之下，它还是可以变小的。例如你的 Bug 是敏感、多疑、患得患失，那么请时不时地提醒自己：“别这么敏感，别这么患得患失，也许什么事儿都没有。”在你有意识的控制之下，你心中的漏洞或许就没那么大了，由此带来的伤感也就没那么严重了。

人的情绪就是这么怪，但再怪的情绪也能找到缘由；我们的伤感总是来得这么莫名其妙，但再莫名其妙的伤感也有其对应的 Bug；我们心中的 Bug 是这样难以修复，但再难以修复的 Bug 也能提前预知、预防和控制。伤感虽然不能完全避免，但可以将它降到最小。

不是因为放不下，而是因为又重新拿起

我们常说，做人做事要拿得起，放得下，这样才能快乐。但拿得起放得下并非易事，拿得起，那需要勇气；放得下，那需要智慧。既有勇气又有智慧，谈何容易！因此，无数的心灵鸡汤、佛学禅宗循循善诱地劝解我们——要拿得起，放得下啊。

比起“放不下”来说，“拿得起”似乎容易一些，因为人都有贪念，或贪恋物质，或贪恋名利，或贪恋幸福，在这种贪念的驱使下，人即使害怕有不好