

情绪自控力

把消极变积极的力量

[韩] 朴用喆 著 千太阳 译

一本书教你如何科学赶走负能量

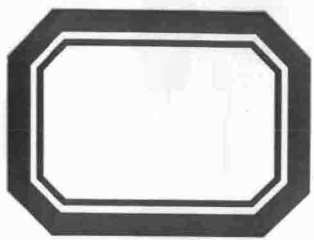
为什么有些人一直很幸福，而有些人却一直过得很不幸呢？
当忧郁、不安、悲伤、愤怒等负面情绪来袭，你的心为什么不受自己的控制？

因为：情绪也是一种习惯

只要塑造出幸福的情绪路径，再多的心理问题，都会迎刃而解



中信出版社·CHINACITICPRESS



情绪自控力

把消极变积极的力量

[韩] 朴用喆 著 千太阳 译

图书在版编目(CIP)数据

情绪自控力 / (韩)朴用喆; 千太阳译. —北京: 中信出版社, 2014.7

书名原文: 감정은 습관이다

ISBN 978-7-5086-4626-8

I. ①情… II. ①朴…②千… 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116020号

Feeling is a Habit(감정은 습관이다)

Copyright © 2013 by Park Yong Chul

Simplified Chinese translation edition © 2014 by China CITIC Press

All RIGHTS RESERVED.

Simplified Chinese language translation rights arranged with Chunggrim Publishing Co., Ltd. through K.L Management, Seoul and Qiantang Cultural Development Co., Ltd., Beijing

* 本馆仅限大陆地区发行销售 *



情绪自控力

著者: [韩]朴用喆

译者: 千太阳

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 6.75 字数: 128千字

版次: 2014年7月第1版

印次: 2014年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书号: ISBN 978-7-5086-4626-8 / F · 3207

定价: 32.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

情绪习惯的力量

习惯真的是一种很可怕的东西。

即使我们明明知道那是一种完全可以将我们摧毁的习惯，我们也无法轻易将其摆脱。

对于那些已经把吸烟当成一种习惯的人来说，他们十分清楚戒烟是很困难的一件事情。我在成为精神科专业医生之前是大学医院里的一名普通医生。有一天医院里来了一位吸烟达数十年的患者，他患上了一种因为吸烟而导致脚趾腐烂的病，他这次来医院就是做脚趾切除手术的。他曾经信誓旦旦地说以后绝对不会再吸烟了，但手术之后没过几天，他又开始吸烟了。

喝酒成瘾的人也是一样。即使他们知道自己得了肝硬化，会不时地吐血，他们也还是会再次端起酒杯。

即使他们非常清楚那样做是错误的，知道那样做会把自己逼上绝路，他们也不会轻易丢掉那个习惯。这种现象真的让人难以理解。

习惯有一种非常强大的破坏性力量。这种强大的力量并不仅仅局限于抽烟、喝酒、吸毒等极端情况。大家可以想一想那些习惯吃重口味食物的人，虽然他们十分清楚摄取太多的盐对身体毫无益处，但他们仍然无法咽下那些清淡的食物。如果摆在他们面前的食物非常清淡，他们会毫不犹豫地站起来去厨房拿盐，然后重新调整食物的咸淡程度，直到自己感到“可口”为止。

有一天，我从朋友那里听到了一个故事，给我留下深刻印象。他很小的时候，父母都在外工作，所以大部分时间都是他一个人在家。他希望你回家的时候，不是一个人走进黑暗的屋子开灯，而是希望有人在家里等着他回来。他非常希望跟父母在一起的时间能够多一些。

我的这个朋友考上大学之后，他的妈妈辞职回家了。他终于如愿以偿了，每次他回家的时候妈妈都会在家里等着他，他跟家人在一起度过的时间也渐渐多了起来。但奇怪的是，他却没有自己期待中的那么高兴。

“白天的时候有人跟我一起在家里待着让我觉得很不适应，或者不能说的不适应，而是已经郁闷、烦躁了。”人们好像更愿意选择自己已经熟悉的环境，而不是自己心里想要的。

于是，他义无反顾地从家里搬了出来，自己租了间房子，依旧过着自己做饭自己吃的独立生活。

我在倾听朋友的故事时，意识到我们已经熟悉了的事物对我们

的影响很深。即使摆在我们面前的是我们曾经非常渴望的东西，一旦我们对它产生陌生和疏离感，我们也肯定会扔掉它，然后选择我们熟悉的东西。

不仅我们的行动会变成一种习惯，就连我们的情绪也会变成一种习惯。我上面提及的朋友，在很长的一段时间，他的内心已经熟悉了孤独和凄凉。虽然他很不喜欢这样的自己，但他最终也没能摆脱那种情绪，于是选择重新一个人生活。

我成为精神科医生开始面对病人之后，深刻体会到了情绪也会成为一种习惯这种现实。我把这种习惯性的反复出现的情绪称为“情绪习惯”。这种情绪习惯的力量是绝对不可轻视的。就像我们在前面已经提及的生活习惯的可怕力量一样，消极的情绪习惯有着非常强大的破坏性力量。

“我的心情真的可以如此轻松吗？我反而觉得我的心中满是担心的时候更轻松一些，如果什么事都没有才会让我觉得会有什么重大的事情要发生一样。”

我见过很多说这种话的患者。虽然原本困难的情况渐渐好转，担心的事情也在逐渐消失，但他们的内心却没有真正变得轻松起来，反而更期待不安和抑郁。

如果没有可担心的事情，他们甚至会故意制造一些担心的事情。他们会提前为了一些还没有发生的事情担心，会因为一些可以忽视的小事而妄自菲薄，从而让自己变得悲伤。就像那位脚趾腐烂的病人再

次吸烟一样，情绪习惯就这样无处不在并且非常精确地操控着我们。

而且，情绪习惯并不那么简单。它会在我们毫无察觉的情况下改变模样，悄无声息地欺骗我们，让我们想方设法地维持自己的习惯。

- 有一天，原本充满斗志地工作着，但是突然间因为害怕工作不顺利而变得不安。

- 压力过大的人很容易嗜酒和赌博。

- 因为悲伤和抑郁而疲倦不已的女人容易迷恋上购物或得暴食症。

- 很多明星患有不安和抑郁症。

- 为了成功而不停地奋斗的人容易患抑郁症。

这些现象都是情绪习惯在作祟。在阅读本书的过程中，大家能够认识到情绪习惯的巧妙伪装，找到可以真正让自己安心、幸福的方法了。

此外，还有一个能够让情绪习惯发挥破坏性威力的地方，那就是人际关系。

我们总是会在不知不觉中寻找与自己习惯相吻合的人。“我真不知道自己为什么总是和这样的坏男人交往”，我觉得会说这话的女性不在少数。虽然她们可能很郁闷，但说不定就是她们已经习惯了那样的男人，自己在主动寻找那样的男人而已。她们在遇到真正可以帮助自己的人时反而会感到陌生，更不会让那样的人待在自己身

边。所以我们大家都应该想一想，是不是自己在不知不觉中就已经陷入了带有破坏性的人际关系中。

本书将会对具有强大力量的情绪习惯进行详细的讲解。前半部分我会介绍情绪习惯是怎样对我们的内心产生影响的，以及情绪习惯是怎样形成的。通过这些内容，大家会发现完全没有在意的情绪习惯如何影响着我们的生活。在后半部分，我主要介绍如何建立或调整情绪习惯。

到目前为止，市面上还没有具体介绍与“情绪习惯”相关的书籍。有些人并不理解一些专业性的心理学术语，但是如果用“情绪也是一种习惯”、“大脑想要一直维持已经熟悉了的情绪”进行说明，那么大家理解起来就很容易了。

已经形成习惯的情绪并不是无法改变的。我看到很多人都摆脱了不幸的情绪习惯，走上了幸福之路。由此我可以确信，情绪习惯是一个任何人都能够轻易理解，而且也会给人们带来帮助的概念。

虽然说情绪会变成一种习惯对我们来说是一种痛苦，但是从另一方面来看，它也是一种希望。

大家可以尝试着让幸福成为一种习惯，让快乐成为一种习惯。如果可以做到的话，那么习惯将会成为一股强大的正能量。就算遭遇失恋等逆境，幸福和快乐的力量还是会非常轻易地压倒一切。

那么，下面就让我们一起翻开本书吧。摆脱破坏性的情绪习惯，大家将会发现我们的眼前已经打开了一扇新的习惯之门。

| 目 录 |

序 言 情绪习惯的力量 // VII

Chapter 1

情绪习惯的力量

为什么有的人一直很幸福，而有的人却总是很不幸呢？

比起好的情绪，大脑更喜欢熟悉的情绪 // 003

警惕情绪的惯性 // 010

寻找不安的“狗” // 016

大脑的“小心机” // 021

情绪习惯的替代效应 // 025

大脑为何执着于熟悉的情绪习惯？ // 030

比起幸福，更习惯不幸的人们 // 034

Chapter 2

情绪习惯的作用方式

情绪习惯如何操控我们的内心？

交感神经和情绪习惯 // 045

戴着不同面具的情绪 // 053

为什么总是在抑郁与快乐间频繁转换？ // 060

为什么缓解压力反而会制造压力？ // 067

破坏性情绪习惯有哪些？ // 075

幸福还是兴奋：多巴胺与 5-羟色胺 // 079

Chapter 3 **情绪习惯与人际关系**
那些大大小小的情绪“圈套”

人际关系也是一种习惯 // 087

三大人际关系类型：暴食型 vs 放弃型 vs 拒绝型 // 093

主动选择留在自己身边的人 // 100

自己与自己的关系决定了自己与他人的关系 // 108

离开已经习惯的人 // 116

任何人都无法跨越的离别真谛 // 124

Chapter 4 **甩掉消极的情绪习惯**
怎样把消极变积极？

想象全新的情绪 // 133

寻找刺激与情绪之间的桥梁——修正思考习惯 // 140

改变诱发情绪的情况——回避疗法 // 148

让消极的刺激最小化——控制刺激法 // 154

寻找积极情绪的“情绪转换器” // 159

Chapter 5 **稳固积极的情绪习惯**
打造一生幸福的情绪习惯

正是那些细微的情绪支撑着我们的生活 // 167

如何把短暂的正向情绪变成习惯？ // 172

把担心集中在“担心的时间”里 // 176

变幸福的 6 个日常小习惯 // 179

重视那些微小却意义重大的事物 // 189

制定幸福习惯的蓝图 // 193

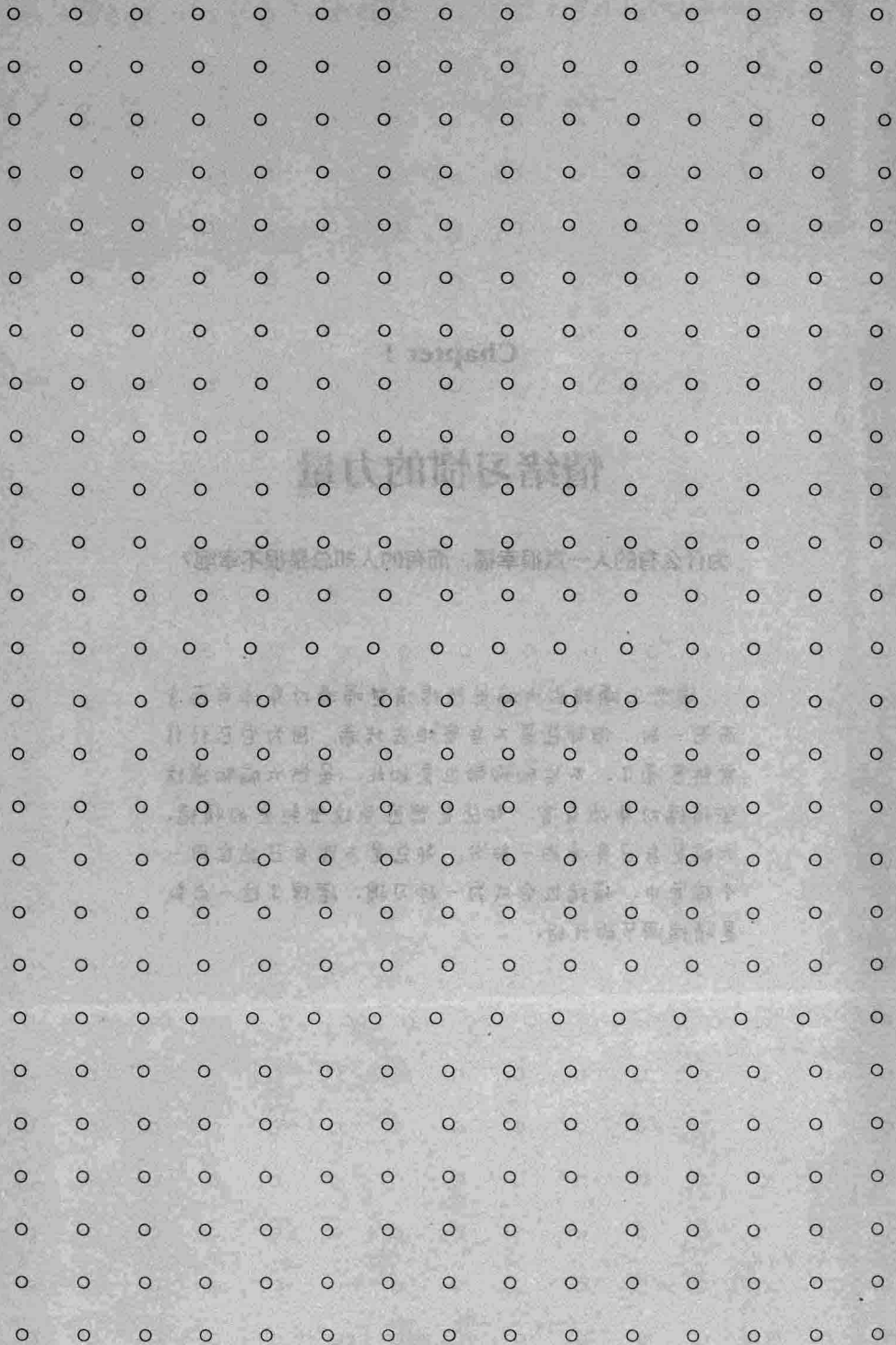
尾 声 **任何人都有幸福的权利** // 199

Chapter 1

情绪习惯的力量

为什么有的人一直很幸福，而有的人却总是很不幸呢？

迷恋上酒精的大脑虽然很清楚喝酒对身体有百害而无一利，但却总是不自觉地去找酒，因为它已经非常熟悉酒了。不安和抑郁也是如此。虽然大脑知道这些情绪对身体有害，却总是想感受这些熟悉的情绪。大脑是自己身体的一部分，却总是不跟自己站在同一个阵营中。情绪也会成为一种习惯。懂得了这一点就是情绪调节的开始。



比起好的情绪，大脑更喜欢熟悉的情绪

1978年，心理学家菲利普·布里克曼（Philip Brickman）针对幸福感做了一项非常有趣的研究。研究的主要内容就是观察在两组完全不同的人中，幸福这种情绪是如何变化的。其中一组人前不久刚刚中了彩票，一夜之间变成了大富翁；另一组人则刚遭遇了交通事故，导致身体受伤。任何人都可以想象得到，那些中了彩票的人的幸福感要比中彩票之前提高了很多，与此相反，发生车祸的人的幸福感要比出车祸之前大幅下降。

但过了一段时间之后，竟然出现了令人意想不到的结果。

那些中彩票的人，幸福感随着时间的流逝又降到了中彩票之前的水平，而那些遭遇车祸的人，幸福感也恢复到了车祸之前的水平。

我看到这项研究的结果后，感到非常惊讶。即使遇到了非常好或非常悲惨的事情，随着时间的流逝，人也会渐渐恢复到之前的情

绪状态，这个实验结果真是太奇怪了。

为了理解这一结果，我们有必要来了解一下我们大脑的特征。

大脑的工作原理：只喜欢熟悉的东西

我想先说一说与减肥有关的事情。虽然这听上去好像与主题无关，但是了解减肥和反弹现象能帮助我们快速理解大脑的工作原理。

大家都知道，肥胖对健康有害。很多人都为了健康而减肥，不停地做各种各样的运动，通过无数努力，最终把体重控制在一个适当的范围。但在大多数情况下减肥最终会失败，而失败的主要原因就是反弹。

虽然体重暂时降到了自己的希望值，但问题还在后面。肚子总觉得饿，视线便总是会在不知不觉中被高热量的食物吸引。吃完食物后，身体并没有消耗掉那些热量，而是把它变成脂肪储存起来。我们内心深处的某一个角落总是会悄悄地冒出一种“能做到这种程度就不错了”的想法。于是，我们的身体就会像悠悠球一样出现反弹，最终恢复到原来的体重。

这种反弹现象的原因是什么呢？那就是因为我们的大脑在不停地下达命令，告诉我们的身体和内心，必须要恢复到减肥之前的体重，但这一点你并不知道。即使我们的身体已经达到了可以维持健康的最佳体重，大脑却仍然努力想要让身体恢复到减肥之前的肥胖

状态。那些因为减肥和反弹而饱受折磨的人一定会因为自己减肥失败而烦闷不已，说不定他们还会想：“我的大脑真的是跟我站在同一个阵营吗？我就没有一点儿自控力吗？”

从这个例子中我们可以发现大脑遵循一个非常重要的工作原理。这个原理也是贯穿本书的核心，那就是大脑喜欢熟悉的东西。

大脑的工作原理：大脑并不是下意识地为我们选择有益的东西，而是竭尽全力地维持我们平时熟悉的状态。

大脑为什么会出现这样的工作原理呢？能够一天天生存下去曾经是原始人最大的目标，作为我们的祖先，原始人的大脑工作原理现在依然存留在现代人的大脑中。对于那些每天都被无数威胁和危险包围着的原始人来说，“生活质量”等并不是他们思考的内容。也就是说，人类的大脑一直都在苦恼怎样才能安然无恙地生存下来，所以只要没有特殊情况，大脑并不想改变自己一直以来已经熟悉的事情，因为大脑相信“这样做的话起码不会走向死亡”。虽然新事物可能会带来利益，但也很有可能会带来死亡，所以一般情况下大脑是不想接受新事物的，而是更愿意选择已经熟悉的东西。

像这样在大脑中占据了稳固地位的熟悉感就是“习惯”。长期以来，熟悉的一切成为脑海中固定不变的标准。比如，生气的时候如何化解自己的火气，无聊的时候会表现出什么样的行为，睡觉的

习惯，吃饭时的习惯，处理事情的方法，喜欢的歌曲风格，喜欢的食物等，这些习惯在我们的大脑中已经根深蒂固了。

这些习惯也在我们不知不觉的情况下悄无声息地反复着。习惯的力量真的是太强大了。因为我们的大脑讨厌新事物，总是竭尽全力地维持之前已经存在的习惯，一旦形成就不会轻易改变。

虽然大脑能够理解肥胖对健康有害，但总是下意识地想要维持习以为常的肥胖状态。也就是说，想要维持熟悉的状态、想要维持习惯的大脑在发挥作用。

这种现象不会仅仅局限在行为或者是身体状况上，在情绪方面也是如此。习以为常的习惯会渐渐地变成了大脑中的一种标准，比如长时间以来一直不安的人就会把不安变成标准情绪，一直过着幸福、感恩生活的人则会把幸福和感恩作为标准情绪。因此，虽然每一瞬间都会出现不同的情绪，但是我们的大脑会更喜欢集中在已经变成标准的情绪上面。

我们也可以从这个角度来理解上面提到的实验。虽然因为某个事件而出现了情绪上的变化，但随着时间的流逝，大脑会渐渐地想要回到已经熟悉的情绪状态，像与遭遇的事件没有任何关系。也就是说，情绪中也会出现像悠悠球一样的反弹现象。