



王云峰 编著

别随情绪 做傻事

给情绪装上调节器，一切自由掌控

焦虑 烦恼 郁闷 悲伤 压抑 纠结

清理“情绪债务”的时刻到了！改变，从心开始。

最实用的
**情绪
调节法**

中国文联出版社

王云峰 编著



别随情绪 做傻事

给情绪装上调节器，一切自由掌控

中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

别随情绪做傻事 / 王云峰编著. — 北京: 中国戏剧出版社, 2011.8

ISBN 978-7-104-03521-3

I. ①别… II. ①王… 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 (2011) 第 142633 号

别随情绪做傻事

责任编辑: 肖楠

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地 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: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市文阁印刷厂

开 本: 710mm×1010mm 1/16

印 张: 15

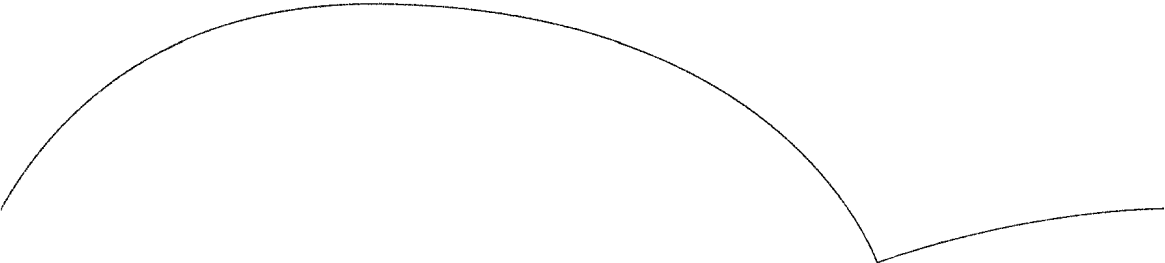
字 数: 170 千

版 次: 2011 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03521-3

定 价: 26.80 元

版权所有 违者必究



你是否已经出现了这些情绪：

最近是否对某一个人的言行举止忍无可忍？

最近是否逃离人群偷偷哭泣？

最近是否在公开场合表现得坐立不安？

最近是否经常噩梦连连？

最近是否言行失态？

本书将带你解开情绪的密码

让你的世界彻底改变

做情绪的主人 掌握自己的命运

焦虑 烦恼 郁闷 悲伤 压抑 纠结

清理“情绪债务”的时刻到了！改变，从心开始。



前言

我们的一生中会有很多不同的情绪，欢乐、悲愁、痛快、难过、焦虑、不安、舒适、压抑……这些五花八门的情绪时常出现在我们的心里，给我们造成困惑和迷茫。如果我们没有足够的智慧，就会随着情绪的指挥棒翩翩起舞，失去自我的判断能力。

尤其是当一些负面情绪侵袭的时候，我们常常手足无措，怒火和暴躁环绕着我们，使我们感觉到连呼吸都困难。如果这些情绪只是短暂的、即时的，那还好，不至于给我们造成太大的麻烦；但如果这些情绪是我们自小便有的，跟随我们长大的，那就可能会给我们的身心造成负累。

这些麻烦和负累，我们称之为情绪债务。我们的一生中都在偿还债务，还父母的抚养之债，还儿女的亲情之债，还朋友的道义之债，以及还自己的情绪之债。

如果我们欠下了一些陈年老账，却由于忙碌，或者我们不知如何处理，或者我们故意漠视它们的存在而长期置之不理，但是当它们积存到某一个饱和点时，它们就会来向我们索取赔偿。同样的道理，情绪的债务在我们的身体、心理、精神上积存到某一个临界点时，也会开始向我们发出讯号，要求我们注意。

如果我们没有能够及时听到这个讯号，那么恭喜你，你就要开始做一些傻事了。做傻事其实并不可怕，关键是我们要有足够的智慧及时化解、处理掉这些傻事所带来的后果。

现在我们不妨问问自己，你是否已经出现了这些情绪：

1. 最近是否对某一个人的言行举止忍无可忍？
2. 最近是否逃离人群偷偷哭泣？
3. 最近是否在公开场合表现得坐立不安？
4. 最近是否经常噩梦连连？
5. 最近是否言行失态？

如果有这些外显行为，则表明清理“情绪债务”的时刻到了。影响情绪的原因有很多，我们首先要做的就是正本溯源，因为很多时候情绪并非它所表现出来的样子。我们需要强调的是，情绪与心态是不一样的，情绪更贴近心灵的最深处，它不是简单的心态宽慰剂，而是一种穷根究底的颠覆。

经过这种颠覆，你的人生观会产生变化，观察世界的方法、处理问题的方式也会产生改变，这些都是始料不及的，所幸，我们在向着好的方向转变。

如果本书能给你一点点的积极情绪，那将是作者最大的荣幸。



目 录

第一章 为什么老是有人说你少根筋

- 002 / 谁是情绪的主人
- 005 / 我们早已满身“剧毒”
- 009 / 情绪遗产的干扰，常挥之不去

第二章 哈佛学生喜欢做的那些事儿

- 014 / 我能感觉到老师的鄙视眼光
- 019 / 就是想玩会儿
- 023 / 我自觉进入了瓶颈，找不到升级的方法了
- 028 / 我患上了“教室恐惧症”
- 033 / 我什么时候才能长大

第三章 没有几个忧郁女生会等到她的白马王子

- 038 / 我是个胖子，没人爱我
- 045 / 他老是教我做饭
- 050 / 情人离我而去

055 / 我的感情好似牢笼，而亲爱的她总是游离在外

061 / 我真的是“大龄”了

065 / 我有一个网络情人

第四章 柴米酱醋盐，谁家七年痒

070 / 我得了重病，什么时候才能康复

075 / 父亲去世了，我的生活也因此失衡

081 / 我的生活乱七八糟

085 / 我和弟弟的关系比这个冬天还冷

090 / 丈夫要离婚，我不知道该怎么办

096 / 我的丈夫不可理喻

099 / 丈夫病重难医，我该何去何从

102 / 我没有能力照顾父母，觉得很愧疚

第五章 闪开，让我歌唱小鬼们

106 / 小鬼们终日捣乱，我快要疯了

111 / 亲爱的孩子，你为什么不尊重我

115 / 我的女儿是匹诺曹

119 / 孩子正处在青春期，我没法招架了

第六章 火爆脾气玩的小花招——让你和饭碗说拜拜

124 / 我的前任恶语中伤我

128 / 我烦透了我的工作

133 / 嫉妒了，我该怎么办

137 / 是谁动了我的创意

141 / 这里没有硝烟：办公室战役

145 / 为什么升职的永远不是我

149 / 我们的友谊不堪一击

第七章 物以类聚、人以群分，你调节好自己的气场了吗

- 156 / 羡慕嫉妒恨，我怎样脱身
- 160 / 好哥们儿出事了，我该帮他吗
- 164 / 刚认识了一个人，我想与他成为朋友

第八章 情绪的蝴蝶扇扇翅膀，拿破仑也要败在滑铁卢

- 174 / 孩提时候种下的“祸根”
- 179 / 交通堵塞就是集体慢性自杀
- 183 / 狗死了，我非常悲伤
- 188 / 钱永远不够用
- 192 / 我感觉未来没有希望

第九章 改变，从心开始

- 198 / 要“看开”，不要“看破”
- 203 / 忧郁让我觉得不快乐
- 207 / “愤怒”带着假面
- 211 / 生命的本质是忧伤的吗
- 216 / 每天夜里，我都感到无助
- 220 / 我能用“焦虑”来保护自己吗

第十章 吸引力法则，不需要实践

第一章

为什么老是有人说你少根筋

当我们与别人一样的时候，我们没有不愉快感；当我们与别人不一样的时候，我们也不会有什么觉得很奇怪。这时候，我们就真正摆脱了情绪的遗产，真正长大了。

谁是情绪的主人

你曾经有过这样的经历吗？忽然之间，莫名其妙、没有缘由的焦虑不安、坐卧不宁；受到一些挫折和失败之后大脑一片空白，只想离群索居，封闭自己；和别人争吵后，气得四处游走，漫无目的，甚至还会买一堆乱七八糟的东西泄愤。

这种情绪，如果偶尔出现在你身上，还不会有什么大问题，但若长期盘踞不去，那么你可就要小心了。因为不知不觉中，你已经成为了情绪的奴隶，在感情的泥淖中无法自拔。所以，一旦有外因冲击，你就会控制不住自己，坐立不安、酗酒滋事、手足无措、无心工作、闷头生大气等等。这样做不仅扰乱了自己的生活秩序，也干扰了别人的生活和工作，丧失了别人对你的信任，甚至也丧失了你对自己的信心。

情绪二字，经常会出现我们的工作和生活中。领导常常对员工说：“工作时间不要闹情绪。”妻子常常对丈夫说：“不要把情绪带回家。”情绪袭来时，我们都无法有效地将它控制，而且很多人更是毫无准备地面对坏情绪的来临。如果我们对情绪处理不当，轻者影响我们的工作，重者破坏我们的人际关系，更甚者导致疾病侵袭我们的身体。

为什么会这样呢？因为我们还不是情绪的主人。美国著名的心理学家丹尼尔教授认为：一个人的成功，20%是靠IQ（智商），而80%则是靠EQ（情商）取得。如果我们能运用科学的、人性的态度和技巧去管理我们的情绪，那么我们就可以利用情绪带来的正面价值和意义来帮助我们成功，这种理念被称为EQ理念。

真正健康有活力的人，他们懂得驾驭、协调、管理和控制自己的情绪，利

用情绪去为自己服务，所以他们不会担心自己一旦情绪失控会影响到生活。他们是和自己情绪感觉充分在一起的人，他们是情绪的真正主人。

在一切对人不利的的影响当中，最使人致病短命的因素，是不好的情绪和恶劣的心境。高血压、冠心病、胃溃疡、糖尿病、癌症等，是被公认的心身疾病。

情绪乐观者体内产生更多的病毒抗体，可提高人的免疫力，减少疾病；不良情绪的刺激可诱发心律失常、心肌梗塞、癌症等。因此，保持良好的心情，做情绪的主人，不做情绪的奴隶，是身体健康的重要保证。

当我们明白情绪对我们身体的不利影响后，我们再遇到情绪上的麻烦时，我们就应该去认识，有哪些责任应该是自己去负责的，又有哪些责任是外部因素造成的。例如，工作上出了差错，你被上司批评，心情很郁闷，那你就应该在心里问问自己：“这个差错是自己的原因，还是外部因素的原因？”如果是属于堵车之类的外部原因，那么就看开想开，完全没有必要在意这件事了。如果是因为自己的疏忽大意或者不负责任而造成的后果，那么就需要找出问题的症结所在，及时改正即可。如果因此而学会了一项工作技能或者养成了一种好的工作习惯，那么领导的批评反而是一件好事了。

很多时候，我们会将自己的不幸遭遇归结到外界因素上，比如，堵车是因为自己选错了时间段、路段出行，遭到领导的批评是因为他看不上自己等等，这种假想出来的不公平感会让你的情绪雪上加霜。

其实，对于已经发生的事情，我们苦苦留恋并不是最好的解决方法，如果不能消除你的种种“假想”，情绪的包袱只会越来越沉重，压到你不能呼吸。比如，我们曾经真的给领导留下了不好的印象，该怎么办？

我们可以设想以下问题：

1. 发生这件事对自己有什么益处？
2. 这件事发生之后，自己做了什么补救措施？
3. 现在的状况有哪些需要改善？
4. 你现在做的事情是否能够让领导重新信任自己？
5. 在结果未达成之前，哪些错误你不能再犯？

当我们面对困难和挫折的时候，就会产生忧惧、焦虑和不安，而我们在对问题的解决方法的思索中，我们对事情的“可控制力”就会得到增强，而负面情绪也会得到缓解。

针对如何摆脱和消除不良心理情绪，减少长期的消沉情绪对身体各系统的功能所带来的影响，美国密歇根大学的心理学教授兰迪，提出了七种比较有效的方法：

1. 针对问题找到引起消极情绪的根源。
2. 全面看待问题，既看到坏的一面，也要看到好的一面。
3. 提醒自己在其他方面所取得的成就。
4. 学会享受生活，善待自己，譬如去逛街、逛商场，去饭店美餐一顿，听歌赏舞。
5. 思考一下，避免今后出现类似的问题。
6. 学会比下，想一想还有许多人处境或成绩不如自己。
7. 学会“忆苦思甜”，学会顿悟“知足常乐”。

我们早已满身“剧毒”

台湾交通大学教授曾仕强先生在演讲中曾经说起别人与他的问答：“儒家为什么不能叫儒教？”曾先生是有智慧的人，他的说法是：“凡是宗教都有他一定的教条、有戒律，孔子是没有的。”问者就继续追问：“你做人的原则是什么？”曾先生回答：“我不赞成任何事情，也不反对任何事情。”问者表示反对：“这怎么可以啊？”曾先生接着说：“因为孔子就是这样。我们对孔子有太多的误解，其实孔子是没有戒律的，他的基本主张只有五个字：无可无不可。”

很多人常常批评中华文化，说起其中的糟粕和错误，先生就很奇怪，如果我们的文化中有很多严密的教条，规定了你不能做的和能做的事情，我们根据自身的学识和经验加以评价是没有问题的，但是现在它并没有这些约束，怎么会有对错呢？如果说真的有人做错了，那么，也只是这个人出了问题，而非我们的文化没有道理。因为这种文化，根本就没有什么主张，多少年来，很多人想要打倒孔子，但是结果呢，孔子始终屹立不倒。他根本就没有主张，你怎么打倒他？

对此，曾先生的意思是，在我们的成长历程中，我们接受了太多的“毒性”教条，以至于到最后，我们扭曲了文化而不自知。

来自家庭的“毒性教条”

现在我们回过头来，回忆我们的童年。小时候，妈妈经常会教导我们“孩子必须服从大人”，“成年人可以裁判孩子的对错，但小孩子不能对大人有所反驳”，“讨人喜欢、从不顶嘴、毫不自私、乖巧听话的孩子才是好孩子”……

自古以来，我们习惯了“父母=家长”这样一个概念。其实，“父母”和

孩子在人格上应该是平等的，“父母”对孩子应该是影响、引导而不是控制，而“家长”是权威，对孩子是一种居高临下的控制关系。父母、家长这是两个不同的概念。

我有一个女同学，她自幼接受其父的理想式完美主义的教育。长大后，她在工作、生活中固守完美主义教条，头脑中充满了“应该”、“必须”等完美观念。而这些观念如同枷锁一般使她不能自由地感受、接纳真正的自我。渐渐的，她不断地自我否定，做事变得优柔寡断，内心的挣扎和冲突更是让她的情绪陷入了不稳定状态。

在成长的过程中，她接受了太多来自家庭的“毒性教条”，那些“必须”、“应该”的限制，都影响着她日后的思考规则和行事方式。所以，成年之后，她一心追求完美，不能容忍任何缺憾，不敢面对自己的欲望，表面上，她温柔贤淑、彬彬有礼，但内心中却始终天人交战，痛苦不堪。

从小到大，我们中很多人都在父母为我们设计的道路上走着，其实，在我们的心中都有个不一样的自己，这个自己像个受伤、愤怒的孩子，他太多地被禁止表现得自恋，禁止表达对父母的不满，这些感受在我们的成长中，不自觉地被冰封掩藏起来，而这些被堵塞的情绪，也成为了我们日后面对事情所作出的情绪化或荒唐反应的根源。

来自学校的“毒性教条”

我们进入学校之后，每一科都要打分数，但是，我们是否有过怀疑：体育为什么要打分数？我为什么不及格？难道我打篮球，一分钟一定要投几个吗？难道我投10个就要进7个吗？为什么我们一定要学画画、唱歌？我画得不好又怎么样？我不会唱歌又怎么样？59分和60分究竟有什么区别？

但是这些问题，我们没办法去问老师，因为如果你问得有道理，他会骂你，如果你问得没道理，他还会骂你。

我们现在自然已经知道，有些人天生对数学有兴趣，因为他的基因里面有这个优势。有些人对画画很擅长，因为这是他的天赋所在。简单的依靠评分来划分三六九等是不科学的，所以良性的教育一定是因材施教的。

但是，在我们的身体内，却长期残存着这些“毒性”，不断发酵，并会借着某种契机迸发。

来自社会的“毒性教条”

我们太过重视外表，是来自社会的最重要的毒性教条。看一个人，首先要看他穿的是不是名牌，戴的是不是名表，开的是不是名车，所以台湾人常讲一个笑话：某个人不怕家里失火，最怕自己掉进厕所。因为他所有的财产全部都在身上，一掉到厕所里面就全完了，社会上真的不是没有这种人。

一个人太不了解自己所以才会这样子。因为不了解心里不踏实，所以才会有很多奇奇怪怪的情绪表现，所以才会千方百计地想要与别人比较。但是，我们的立足点真的平等吗？不平等的话，又何谈比较呢？就好比我们看到美国人住着大房子，但是，你知道他们一年光修整草坪就要花掉一万美金吗？美国人的房子是木头做的，所以很容易坏，三两天就要修一下，你能负担得起吗？你有那个耐性吗？

世界上有两种人是最聪明的，一个是犹太人，一个是中国人，因为这两个民族受到了最多的磨难。也正因为饱经忧患，所以中国人的性格里是排斥教派的，不愿意接受教义的束缚，这也是儒家永远无法成为宗教的原因。我们的天性中，已经充满了自由自在的因子。

现在有两位棋手，一位是绝顶高手，从来不会输；一位是跟你水平相当的普通人。你愿意跟谁对弈？

我们不必回答这个问题，而只需要探讨什么是真正的高手。真正的高手是什么？真正的高手应该是每次赢你一点点，然后输你一下，这才是高手。

我们的一生背负着很多情绪的债务，这些债务大都是从这些毒性的教条中产生来的。打从小时候起，这些“毒液”就不断地加入到我们身上，直到累积成为很多不正常的情绪反应，我们一定要逐一地加以检讨，加以改正，逐渐把这些债务清除掉，直到有一天，你觉得偷懒不再是罪恶。

儒家总是说“反求诸己”。我们从自己做起，把自己的情绪稳定住，那么，“反求诸人”的效果也就随之而至了。很多领导一出现，整个团队都紧张