

揭示心理秘密 巧妙调节情绪 轻松摆脱烦恼 获得内心宁静

最新升级版

心理学 与 情绪控制

李娟娟（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学^与 情绪控制

XINLIXUE YU QINGXU KONGZHI

李娟娟（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情绪控制: 最新升级版 / 李娟娟著. —2 版.
—北京: 中国法制出版社, 2015. 7

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6418 - 5

I. ①心… II. ①李… 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 (2015) 第 113311 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 杨 智 (yangzhibnulan@126.com)

封面设计: 周黎明

心理学与情绪控制

XINLIXUE YUQINGXU KONGZHI

著者/李娟娟

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2015 年 8 月第 2 版

印张/15.25 字数/210 千

2015 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6418 - 5

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

李娟娟

知名心理作家，代表作有《三天学会催眠术》《FBI催眠术》《青春期心理学》《心理学经典案例选》《心理学与情绪控制》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

—— 前 言 ——

掌控了自己的情绪，就拿到了开启幸福之门的钥匙；反之，成了情绪的奴隶，沉浸在抑郁、愤怒、焦虑、恐惧、自卑、嫉妒、悲伤、沮丧这些负面情绪中无法自拔，也就被卷入了痛苦的黑洞。还有一种情绪值得我们警惕，那就是自我膨胀后的得意忘形，它会将我们置于人生的悬崖边上，向前一步不是黄昏，而是危险的万丈深渊；向后一步虽然不能得到人生的全部，却可以让我们走得更加安稳。

约翰·弥尔顿说：“一个人如果能够控制住自己的情绪，那他就胜过国王。”的确，能驾驭自己情绪的人，就是自己的国王，即便不能主宰别人的命运，也可以拥有自己的快乐王国。

如果你的心灵就像天空一样经常被抑郁的雾霾笼罩，不要担心，不经意的顿悟，就会迎来晴空万里；

如果你脾气不好，也不要那么易怒，因为一生气你就输了。事情以愤怒开始，就会以屈辱结束；

如果你正感到焦虑不安，不管是有理由的还是没理由的，请检



查一下：你對自己正在做的事情是否感到了厭倦，有沒有拖延的習慣，有沒有刻意地追求完美；

如果你被恐懼困擾，不妨記住這樣兩句話，“恐懼是對可能發生但很少發生的事情的想象。”（昂蘇爾·馬阿里）“真正勇敢的人不是感受不到恐懼，而是戰勝了恐懼。”（納爾遜·曼德拉）

人的缺陷并不可怕，自卑也不是无法治愈的顽疾。恰恰是它们为我们的人生注入了原动力，缺陷是用来补偿的，自卑是用来超越的；

嫉妒的源头是被冒犯的优越感。所以，不要期望比所有的人都优越，做与众不同的自己就好；

生活中难免会有悲伤的片段，但是请记住：“痛苦终将逝去，而美将永存”；

面对挫折，我们都会有沮丧和无助的体验。这时，不妨挺胸收腹，昂首阔步走一遭，扫除沮丧的情绪。

本书介绍了简便易行的情绪调节方法，如适度放松、合理宣泄、自我暗示。借鉴专业的心理疗法对于改善情绪同样有帮助，如系统脱敏疗法、暴露疗法、合理情绪疗法。开卷有益，读完本书后，相信你一定会有所收获。

—— 目 录 ——

第一章 与心灵杀手的战斗——心理学教你如何战胜抑郁

抑郁情绪是心灵的杀手，是时常笼罩在我们心灵天空的情绪雾霾。但雾霾终有散去的一天，某天清晨，拉开窗帘，或许你看到的就是一片湛蓝的天空。所以，不要因为抑郁而绝望，行动起来，让情绪雾霾早一天散去。

打垮硬汉的心灵杀手——抑郁 / 008

走不出去的阴霾——笼罩在抑郁阴影中的人 / 012

瞬间的自我救赎——灵魂深处的顿悟 / 018

不要在抑郁中坐以待毙——行动起来 / 025

第二章 一生气你就输了——心理学教你如何扑灭怒火

动不动就生气，像火药桶一样碰点火星儿就爆炸，这样可不好，因为一生气你就输了。正如富兰克林所说，“以愤怒开始，以羞辱结束”，生气不但是毫无必要的自我惩罚，还会因为生气自取其辱。



如果你以愤怒开始——必将以羞辱结束 / 034

性格不是借口——改变自己的暴脾气 / 037

埋在心底的定时炸弹——压抑不是办法 / 042

怒气宜疏不宜堵——找到适合自己的发泄渠道 / 047

加固愤怒的防火墙——养成良好的习惯 / 049

第三章 拒绝拖延，不求完美——心理学教你如何缓解焦虑

因为厌倦而拖延，因为拖延而焦虑，如何打破这种恶性循环？
尽善尽美是一种理想状态，就像你不可能每次都考 100 分，不再追求完美，焦虑就会悄然离开。

赶不走，捉不到——如影随形的焦虑 / 056

因为厌倦，所以焦虑——让每一天都是新鲜的 / 060

越拖延，越焦虑——果断行动起来 / 067

越要完美，越发焦虑——放弃完美主义追求 / 073

志存高远，脚踏实地——别让成功的焦虑害了你 / 078

第四章 恐惧是想象的产物——心理学教你如何消除恐惧

一千年前的波斯王子昂苏尔·马阿里告诉我们：“恐惧是对可能发生但很少发生的事情的想象。”

20 世纪的世界伟人纳尔逊·曼德拉告诉我们：“真正勇敢的人不是感受不到恐惧，而是战胜了恐惧。”

人会被恐惧杀死吗——毁灭性的力量 / 082

别忽略潜意识的警报——恐惧背后的秘密 / 087

分清现实和想象——战胜你的恐惧 / 091

循序渐进，吃掉恐惧——系统脱敏疗法 / 097

与恐惧面对面较量——暴露疗法 / 102

第五章 缺陷是用来补偿的——心理学教你如何超越自卑

面对完美的人，我们会感到自卑。但是，其实他们并非如我们想象般完美，同样有缺陷和烦恼。缺陷是用来弥补的，自卑是用来超越的。正因为如此，生命引擎才有了原动力。

他们并不完美——那些让你自卑的人 / 106

学阿德勒超越自卑——自卑的心理补偿 / 110

从绊脚石到垫脚石——接受你的缺陷 / 118

瑕疵也是一种美——欣赏生活的缺陷美 / 123

做与众不同的你——保持个性 / 126

有所为有所不为——不做不擅长的事情 / 128

第六章 做与众不同的你——心理学教你如何驾驭嫉妒

嫉妒的源头是一个人的优越感被冒犯，感到了他人对自己地位的威胁。试问，谁又能比任何人都优越呢？与其追求虚幻的优越感，不如做与众不同的自己。

洋人的嫉妒——奥赛罗 / 132

国人的嫉妒——庞涓 / 135

被冒犯的优越感——嫉妒的源头 / 139

先苦后甜——嫉妒与幸灾乐祸 / 144



妒火中烧向何处——如何驾驭嫉妒 / 148

第七章 相信微笑的力量——心理学教你如何走出悲伤

亲人的逝去，感情的破裂，都会让我们陷入悲伤中无法自拔。在悲伤中，我们要学会微笑，摆脱对他人的心理依赖，开始成长、成熟。正如印象派大师雷诺阿所说，“痛苦终将逝去，而美将永存”。时间会治愈一切。

痛苦终将逝去——美好的生活会回来 / 156

学会独立成长——摆脱心理依赖 / 162

驱散悲伤的乌云——微笑就是阳光 / 167

悲伤是自寻烦恼吗——理性情绪疗法 / 173

第八章 习得性无助的悲哀——心理学教你如何扫除沮丧

你曾被沮丧和无助的情绪困扰吗？长期的沮丧会演变成习得性无助，让一个人永远是一个失败者的角色。面对拒绝，面对批评，面对挫折，让我们振作起来，不做沮丧情绪的奴隶。

人生没有橡皮擦——别让沮丧毁掉你的生活 / 180

不要被沮丧控制——摆脱习得性无助 / 183

习得性无助的解毒剂——屡败屡战 / 187

岂能尽如人意——相信自己就好 / 190

面对拒绝不要沮丧——拒绝给了你新的机会 / 194

挨了批评不要沮丧——批评是更加宝贵的奖励 / 197

遇到挫折不要沮丧——在挫折中变得更加强大 / 200

第九章 成功者自酿的毒酒——心理学教你如何避免得意

捧杀是一种非常高明的手段，能杀人于无形之中。当一个人面对他人的赞美或者纵容的时候，往往很难自持，很容易洋洋得意起来。一个人一旦得意忘形，就会有一种唯我独尊的心理，认为自己是最优秀的。在这种情况下，很容易出现一些出格的行为，给自己带来严重的后果和危害。

自我膨胀、得意忘形——成功的副产品 / 204

不自觉的得意忘形者——成功者的毒药 / 206

有一种方式叫“捧杀”——得意者的陷阱 / 209

别把赞美变成毁灭——赞美要有“度” / 214

顺境中更要淡定——别被胜利冲昏头脑 / 216

第十章 哄哄你的“心”——心理学教你如何调节情绪

虽然我们已经长大，但我们的心还像一个容易受伤的孩子，不时需要哄哄它，告诉它：一切都好！

你有自己的出气室吗——适度压抑与合理宣泄 / 220

跟谁说不重要——把烦恼说出来是关键 / 223

美美地睡上一觉——让坏情绪消失在梦乡 / 228

身体放松，心情轻松——放松你的身体 / 231

大脑放松，精神饱满——放松你的大脑 / 234

告诉心“一切都好”——自我暗示 / 237

—— 目 录 ——

第一章 与心灵杀手的战斗——心理学教你如何战胜抑郁

抑郁情绪是心灵的杀手，是时常笼罩在我们心灵天空的情绪雾霾。但雾霾终有散去的一天，某天清晨，拉开窗帘，或许你看到的就是一片湛蓝的天空。所以，不要因为抑郁而绝望，行动起来，让情绪雾霾早一天散去。

打垮硬汉的心灵杀手——抑郁 / 008

走不出去的阴霾——笼罩在抑郁阴影中的人 / 012

瞬间的自我救赎——灵魂深处的顿悟 / 018

不要在抑郁中坐以待毙——行动起来 / 025

第二章 一生气你就输了——心理学教你如何扑灭怒火

动不动就生气，像火药桶一样碰点火星儿就爆炸，这样可不好，因为一生气你就输了。正如富兰克林所说，“以愤怒开始，以羞辱结束”，生气不但是毫无必要的自我惩罚，还会因为生气自取其辱。



如果你以愤怒开始——必将以羞辱结束 / 034

性格不是借口——改变自己的暴脾气 / 037

埋在心底的定时炸弹——压抑不是办法 / 042

怒气宜疏不宜堵——找到适合自己的发泄渠道 / 047

加固愤怒的防火墙——养成良好的习惯 / 049

第三章 拒绝拖延，不求完美——心理学教你如何缓解焦虑

因为厌倦而拖延，因为拖延而焦虑，如何打破这种恶性循环？
尽善尽美是一种理想状态，就像你不可能每次都考 100 分，不再追求完美，焦虑就会悄然离开。

赶不走，捉不到——如影随形的焦虑 / 056

因为厌倦，所以焦虑——让每一天都是新鲜的 / 060

越拖延，越焦虑——果断行动起来 / 067

越要完美，越发焦虑——放弃完美主义追求 / 073

志存高远，脚踏实地——别让成功的焦虑害了你 / 078

第四章 恐惧是想象的产物——心理学教你如何消除恐惧

一千年前的波斯王子昂苏尔·马阿里告诉我们：“恐惧是对可能发生但很少发生的事情的想象。”

20 世纪的世界伟人纳尔逊·曼德拉告诉我们：“真正勇敢的人不是感受不到恐惧，而是战胜了恐惧。”

人会被恐惧杀死吗——毁灭性的力量 / 082

别忽略潜意识的警报——恐惧背后的秘密 / 087

分清现实和想象——战胜你的恐惧 / 091

循序渐进，吃掉恐惧——系统脱敏疗法 / 097

与恐惧面对面较量——暴露疗法 / 102

第五章 缺陷是用来补偿的——心理学教你如何超越自卑

面对完美的人，我们会感到自卑。但是，其实他们并非如我们想象般完美，同样有缺陷和烦恼。缺陷是用来弥补的，自卑是用来超越的。正因为如此，生命引擎才有了原动力。

他们并不完美——那些让你自卑的人 / 106

学阿德勒超越自卑——自卑的心理补偿 / 110

从绊脚石到垫脚石——接受你的缺陷 / 118

瑕疵也是一种美——欣赏生活的缺陷美 / 123

做与众不同的你——保持个性 / 126

有所为有所不为——不做不擅长的事情 / 128

第六章 做与众不同的你——心理学教你如何驾驭嫉妒

嫉妒的源头是一个人的优越感被冒犯，感到了他人对自己地位的威胁。试问，谁又能比任何人都优越呢？与其追求虚幻的优越感，不如做与众不同的自己。

洋人的嫉妒——奥赛罗 / 132

国人的嫉妒——庞涓 / 135

被冒犯的优越感——嫉妒的源头 / 139

先苦后甜——嫉妒与幸灾乐祸 / 144



妒火中烧向何处——如何驾驭嫉妒 / 148

第七章 相信微笑的力量——心理学教你如何走出悲伤

亲人的逝去，感情的破裂，都会让我们陷入悲伤中无法自拔。在悲伤中，我们要学会微笑，摆脱对他人的心理依赖，开始成长、成熟。正如印象派大师雷诺阿所说，“痛苦终将逝去，而美将永存”。时间会治愈一切。

痛苦终将逝去——美好的生活会回来 / 156

学会独立成长——摆脱心理依赖 / 162

驱散悲伤的乌云——微笑就是阳光 / 167

悲伤是自寻烦恼吗——理性情绪疗法 / 173

第八章 习得性无助的悲哀——心理学教你如何扫除沮丧

你曾被沮丧和无助的情绪困扰吗？长期的沮丧会演变成习得性无助，让一个人永远是一个失败者的角色。面对拒绝，面对批评，面对挫折，让我们振作起来，不做沮丧情绪的奴隶。

人生没有橡皮擦——别让沮丧毁掉你的生活 / 180

不要被沮丧控制——摆脱习得性无助 / 183

习得性无助的解毒剂——屡败屡战 / 187

岂能尽如人意——相信自己就好 / 190

面对拒绝不要沮丧——拒绝给了你新的机会 / 194

挨了批评不要沮丧——批评是更加宝贵的奖励 / 197

遇到挫折不要沮丧——在挫折中变得更加强大 / 200

第九章 成功者自酿的毒酒——心理学教你如何避免得意

捧杀是一种非常高明的手段，能杀人于无形之中。当一个人面对他人的赞美或者纵容的时候，往往很难自持，很容易洋洋得意起来。一个人一旦得意忘形，就会有一种唯我独尊的心理，认为自己是最优秀的。在这种情况下，很容易出现一些出格的行为，给自己带来严重的后果和危害。

自我膨胀、得意忘形——成功的副产品 / 204

不自觉的得意忘形者——成功者的毒药 / 206

有一种方式叫“捧杀”——得意者的陷阱 / 209

别把赞美变成毁灭——赞美要有“度” / 214

顺境中更要淡定——别被胜利冲昏头脑 / 216

第十章 哄哄你的“心”——心理学教你如何调节情绪

虽然我们已经长大，但我们的心还像一个容易受伤的孩子，不时需要哄哄它，告诉它：一切都好！

你有自己的出气室吗——适度压抑与合理宣泄 / 220

跟谁说不重要——把烦恼说出来是关键 / 223

美美地睡上一觉——让坏情绪消失在梦乡 / 228

身体放松，心情轻松——放松你的身体 / 231

大脑放松，精神饱满——放松你的大脑 / 234

告诉心“一切都好”——自我暗示 / 237

