

超效自控

掌控情绪和心态的
65 堂课

SUPER EFFICIENT SELF-CONTROL
65 LESSONS OF
MASTERING EMOTIONS AND ATTITUDES

魏冰冰◎著

控制情绪，从来都不靠忍
别让你99%的努力被1%的坏情绪摧毁
能控制住情绪的人，才能拥有彪悍的人生

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

超效自控

掌控情绪和心态的65堂课

魏冰冰◎著

SUPER EFFICIENT SELF-CONTROL
65 LESSONS OF
MASTERING EMOTIONS AND ATTITUDES

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

超效自控 / 魏冰冰著. —北京: 中国法制出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5093-9691-9

I. ①超… II. ①魏… 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 (2018) 第191244号

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 杨鑫宇

超效自控

CHAOXIAO ZIKONG

著者 / 魏冰冰

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710毫米 × 1000毫米 16开

版次 / 2018年12月第1版

印张 / 13.5 字数 / 180千

2018年12月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-9691-9

定价: 36.00元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(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)

著名管理学家曾仕强在《中国人为什么爱生气：管理情绪，改变命运》中写道：“有情绪，并不一定是坏事，关键看我们如何管理自己的情绪。什么是管理？管理一定是有方法的，没有具体的方法不是管理；管理一定是有效果的，如果做了半天没有效果也不是管理。很多人认为情绪不能管理，认为‘我就是这个脾气，我没有办法，我想改就是改不了！’其实，人可以管理情绪，因为情绪跟别人没有太多关系，它完全是人自己在决定，相比其他事情，人的自主性更高。”

管理情绪首先要了解情绪。我们为什么会被自己的情绪所操控？情绪与食物、色彩、音乐、健康之间存在怎样的密切关系？一旦情绪失去控制，将产生怎样的破坏力？

要想成为情绪管理的高手，需要掌握科学的方法，认识自我、接纳情绪、改变认知、心理暗示都有助于我们调节自身的情绪。要想知道个中究竟，就阅读这本书吧！

叶千华在《千华随笔》中这样说：“情绪是靠我们自己管理和掌握的，任何一个人和一件事、一句话和一件物等都可能激起我们的情绪。我们应当有人所共有的感受 and 需要，但不能反应过度，陷入痴迷和慌乱。很多情绪来自于身外，可心情是自己的，我们可以用自己的修为来调整不利和不好的状态，使得自己在有关与无关中确立自我情绪，走出情绪的困扰。”提高自己的修为，告别情绪上的“痴”与“乱”，成为情绪的主人，才能拥有幸福的人生。

第一章 问世间“情绪”为何物

- 1 人为什么会被情绪所控制 / 002
- 2 情绪的四个比喻 / 006
- 3 你的情绪是我的“蝴蝶效应” / 010
- 4 色彩对人类情绪的影响 / 013
- 5 音乐与情绪的交互作用 / 016
- 6 情绪也有周期性 / 019
- 7 情绪化和情感丰富 / 023
- 8 食物与情绪之间的秘密 / 026
- 9 肢体语言与情绪表达 / 029

第二章 当情绪失去控制（一）

- 1 恐惧让人夜不能寐 / 034
- 2 怒火中烧，惹是生非 / 037
- 3 小烦躁，大失败 / 040
- 4 不停歇地抱怨 / 043

- 5 恶语伤人六月寒 / 046
- 6 悲伤逆流成河 / 049
- 7 范进中举，乐极生悲 / 053
- 8 暴跳如雷，理性全无 / 056

第三章 当情绪失去控制（二）

- 1 只有食物可以给我安慰 / 060
- 2 沉默中释放“暴力” / 063
- 3 但愿长睡不复醒 / 067
- 4 借酒浇愁愁更愁 / 070
- 5 购物狂 / 073
- 6 无端迁怒他人 / 076
- 7 电话连环打 / 078
- 8 心理失衡，背后闲话说不得 / 081
- 9 众人皆睡我独醒 / 083

第四章 理性看待，别让坏情绪毁了自己

- 1 吾本生性多疑 / 088
- 2 自卑和自恋，硬币的两面 / 090
- 3 心浮气躁难成功 / 093
- 4 虚荣让人变得盲目 / 096
- 5 内心深处的忧虑 / 099
- 6 直面内心的恐惧 / 102

- 7 苛求完美最累心 / 106
- 8 悲观厌世不可取 / 109
- 9 放手，是一种解脱 / 112

第五章 提升自我认知，清除情绪负债

- 1 回忆过往经历，冷静自省 / 116
- 2 以人为镜，正视自我 / 119
- 3 客观看待他人对自己的评价 / 122
- 4 借助专业心理测试 / 125
- 5 超越迷茫，寻找真实的自己 / 128
- 6 学会自我接纳 / 131
- 7 避免盲目，准确自我定位 / 134
- 8 保持谦虚谨慎 / 137
- 9 清除情绪负债 / 140
- 10 建立清晰的自我边界感 / 143

第六章 积极暗示，培养良好心态

- 1 学会自我解嘲 / 148
- 2 知足者常乐 / 152
- 3 换位思考很重要 / 155
- 4 宰相肚里能撑船 / 158
- 5 自我欣赏不可少 / 161
- 6 穿透思维的墙 / 164

- 7 平常心看待一切 / 168
- 8 适时按下暂停键 / 171
- 9 让自己忙碌起来 / 174
- 10 学会原谅，找回快乐 / 176

第七章 接纳自我，为情绪洗洗澡

- 1 承认自己现有的情绪 / 180
- 2 控制情绪从自我开始 / 183
- 3 从对自己微笑开始 / 187
- 4 定期进行情绪大扫除 / 190
- 5 尊重自己的情绪规律 / 194
- 6 学会转移注意力 / 196
- 7 用升华的方法调控情绪 / 199
- 8 改变认知，正确归因 / 201
- 9 为情绪寻找一个出口 / 205
- 10 纵情于山水之间 / 207

第一章 01

问世间“情绪”为何物

1 人为什么会被情绪所控制

佩雷斯列是古希腊时期斯巴达城邦的一位将军。除拥有强壮的体魄之外，在排兵步阵方面他也拥有自己的独到之处。利用这些优势，他率领忠诚勇猛的斯巴达士兵们屡建奇功，受到了国王的赞赏和士兵们的拥戴。

有一次，在行军途中，佩雷斯列率领的军队误入了雅典军队的埋伏圈。经过一番激烈的战斗之后，雅典军队取得了胜利。为了避免被认出来，匆忙之中，佩雷斯列同一名普通士兵交换了各自的军服，混在俘虏队伍中，等待合适的逃跑时机。

而雅典军队则找到斯巴达俘虏中佩雷斯列的亲信，要求他们如实说出佩雷斯列的行踪。但不管雅典军队如何威胁利诱，忠诚的斯巴达勇士们都闭紧自己的嘴巴，一言不发。

得知这一情况的雅典将军暴怒起来，下令将所有斯巴达俘虏处死。这时，雅典将军的亲信，一位谋士站出来说：“将军，万万不可。如果此时将他们都处死了，固然可以暂时消解将军您的愤怒。但这件事一旦传到斯巴达，斯巴达人一定会疯狂地报复我们。这对我们而言，必将得不偿失。”

雅典将军大声问道：“既不能杀俘虏，又无法找出佩雷斯列的行踪，你说怎么办？”谋士低头沉思了一会儿，说：“我想到一个办法，也许能够帮助我们顺利找到佩雷斯列。”

第二天，谋士在雅典将军的授意下来到关押斯巴达俘虏的地方，站在高处大声地说：“你们谁能告诉我，为什么自己会忠心于佩雷斯列这样一个胆小鬼？”人群中有人高喊：“将军不是胆小鬼，他是这个世上最伟大勇猛的将军。”

听闻此言，谋士嗤笑道：“最伟大勇猛？我看他就是一个胆小鬼，简直丢尽了你们这些真正勇士的脸。”斯巴达俘虏们听后全都沉默不语，任由谋士站在上面用各种不堪入耳的语言羞辱佩雷斯列将军。

过了一会儿，突然有一个人影冲上高台，暴跳如雷地对着谋士喊道：“你是什么身份，居然敢这样骂我。今天不杀了你，我誓不为人！”谋士丝毫没有害怕，反而兴奋地指挥着雅典士兵上前将此人制伏，捆绑起来，然后将其交给雅典将军，说：“这个人就是佩雷斯列将军。”

雅典将军对此表示怀疑：“你怎么能够如此肯定自己的判断呢？”谋士回答道：“有消息称，佩雷斯列将军最近几年在斯巴达一直居功自傲、目空一切，他早已经习惯了周围人对自己的称赞和奉承，必定无法忍受我当着斯巴达士兵的面如此辱骂他，而这种愤怒的情绪早晚会促使他冲出来暴露自己。”

雅典将军将信将疑地派人通过各种途径进行验证之后，终于确定那个暴怒的士兵正是佩雷斯列将军本人。此后，在雅典士兵各种残酷的折磨之下，佩雷斯列将军身心俱疲且双目失明，落得一个非常凄惨的下场。

故事中，佩雷斯列将军因为无法忍受雅典谋士对自己的肆意辱骂而愤怒地冲上台，反而将自己暴露了，最终不仅没能带领斯巴达勇士们逃出雅典，反而让自己陷于异常艰难的境地。

正如佩雷斯列将军一样，每个人在生活中都会被情绪所控制和影响，甚至被情绪彻底击败。要想改变这种局面，摆脱情绪对自我的控制，就需

要首先了解何为情绪，我们为什么会被情绪所控制。

关于情绪，中国古代有“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”的七情说。美国一位心理学家则提出悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕及憎恨的八种基本情绪理论。

但通常而言，心理学上更倾向于将情绪看作“对一系列主观认知经验的统称”，是“多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态”。情绪被分为基本情绪和复杂情绪。

其中，基本情绪是我们与生俱来的，比如快乐、恐惧；而复杂情绪则是在社会生活中通过人与人之间的相处和交流而产生的，比如，嫉妒、羞耻等。

作为触发日常行为动机的力量，情绪常常和心情、性格、脾气以及想要达到的目的相互作用和影响。此外，情绪也会受到荷尔蒙和神经递质的影响。

当我们处于正面积极的情绪中，心情愉快，身体也随之焕发出生机和活力。但当我们被负面消极的情绪所控制时，会很容易失去理性，对身体健康、日常生活以及人际交往等造成较大的负面影响。

哈佛大学研究者在对 1600 名心脏病患者进行调查后发现，这些患者经常出现焦虑、抑郁和脾气暴躁等负面情绪，其频率要比普通人高出 3 倍有余。

此外，心理学家们为了进一步证明情绪对个体具有强大的控制力，做了相应的实验：他们将一只处于饥饿状态下的狗关进坚固的铁笼子中，让另一条狗在笼子外面当着它的面啃骨头。此时，笼子里的饿狗会不停地狂叫并试图挣脱笼子，它在急躁、愤怒和嫉妒等负面情绪的影响下产生了一系列神经症性的病态反应。

而我们之所以会被情绪所影响和控制，主要是因为大脑中存在着情绪双轨制处理模式，负责情绪的古动物脑路径较之负责思维的新皮层路径要

短，反应速度比其更快。这就使得我们在遇到事情时，很容易先产生情绪，进而做出反应，思维和理性却要慢半拍，也就是人们常说的“一时冲动，来不及思考”。

另外，如果此时个体没有对其初始情绪进行控制，或者受到其他因素的影响，将会导致新皮层的后发干预无效，使人完全丧失理智，最终成为情绪的奴隶，被情绪所操控。

2 情绪的四个比喻

常明和黎芳同在一所学校当老师，常明比黎芳要年长许多。这天两个人坐在一起聊天，黎芳询问常明业余时间都喜欢做什么事情。常明回答说：“钓鱼。只要有时间，我都会去钓鱼。”黎芳感兴趣地追问道：“您都是一个人去吗？是去鱼塘还是湖边？”常明回答说：“大多数时候都是自己去湖边野钓，有时也会和其他钓友一起去。”黎芳兴奋地说：“那下次您再去钓鱼时，能否带我一同去？”常明爽快地回答道：“当然可以。”

半个月之后，黎芳如约来到了常明家中，和他一同前去钓鱼。当来到鱼塘之后，常明将钓鱼要领向黎芳讲授了一番，之后便独自坐在旁边，静静地等待鱼儿上钩。

一个小时、两个小时过去了，黎芳终于忍不住对常明说：“我们在同一个鱼塘，使用相同的鱼饵，距离又这么近，为什么您每隔一会儿就会有鱼上钩，而我直到现在也没有钓到一条鱼呢？”

常明微微一笑说：“你仔细回想一下自己钓鱼时的情形，再认真观察我钓鱼时的姿态。”黎芳一头雾水地坐在旁边苦思冥想，一个小时过后，她仍哭丧着脸说：“我确实是按照您教我的步骤钓鱼的，好像没有什么不一样啊。”

常明放下手中的鱼竿说：“问题不在于钓鱼的方法和技巧，而在于情绪。你看到每一次鱼饵扔下去却没有鱼儿上钩时，便开始焦躁、

烦乱、坐立不安，时不时动一下鱼竿或者发出一两声叹息，这样会很容易将鱼儿吓跑。而我只是静静地守候着，心情平静，鱼儿根本就感觉不到我的存在，自然更容易咬我的鱼饵上钩。”

从某种程度上来讲，情绪准确反映了个体在当下的心态。要想充分利用情绪的力量，首先需要我们认识、了解它。如果不了解自己的情绪，就很容易被情绪所操控，影响个人的发展而毫不自知。比如，在钓鱼过程中因为焦躁不安而导致鱼儿不上钩的黎芳。

心理学家迈耶依据个体观察和处理自己情绪的不同方式，将人们面对自我情绪的表现分为自我觉知型、难以自拔型和逆来顺受型。其中，自我觉知型的人通常能够实现对自我情绪的有效管理；而难以自拔型的人最容易被消极、负面的情绪所操控，呈现多变、反复无常的情绪特征，精神极易崩溃。

具体来讲，要想准确地了解自己的情绪，就需要个体在产生负面情绪之后，能够静下心来仔细观察自己的情绪，诚实地面对自己正在经历的一切心理感受，进而分辨其中哪种情绪才是真正对自己产生主要影响的情绪。比如，我为什么会产生这样的情绪？我允许自己产生这样的情绪吗？如果不允许，为什么？

只有与自我情绪进行对话之后，才能更好地帮助我们对情绪进行疏通。

有一个女人，在生活中很容易因为一些鸡毛蒜皮的小事而生气。一直以来，她都知道自己这样不好。

这天，她终于鼓足勇气找到隐居于深山的一位高僧，请求其为自己讲禅布道、开悟心性。了解其来意之后，高僧二话不说将女人关进一间禅房中，上锁离去。女人在房间里忍不住破口大骂。

过一会儿，高僧回来了，女人请求高僧放自己出去。高僧仍然

坐于院中，一言不发。半天过去了，女人渐渐转为沉默。此时，高僧来到房门外询问道：“现在你还感觉生气和愤怒吗？”女人冷漠地说：“我现在只生自己的气，发什么神经来到这里遭这种罪。”高僧摇摇头说：“你连自己都不肯原谅，我又如何能够帮助你恢复平静？”

一段时间之后，高僧再次过来问：“现在你还生气吗？”女人回答道：“不生气了。”高僧说：“为什么？”女人沉默以对。高僧言道：“你的气只是被埋藏在心中，并没有完全散去。”于是再次径自离去。

当高僧第三次来到房门前，不等高僧问话，女人便慌忙说：“我现在真的不生气了。因为不值得气，没什么好生气的。”高僧笑笑说：“不值得气，这说明你心中还是在生气。”

夜色如墨，高僧终于将房门打开。女人问：“现在您能够告诉我，究竟什么是气吗？”高僧端起桌上的一杯水，将其全部倾倒入地面之上，转身离开。女人望着地上已经渗透入地缝之中、消散得毫无踪影的茶水，终得顿悟。

当我们能够如这个女人一样，了解和接纳自己的情绪时，情绪对我们所造成的困扰也就消失了一大半。情绪正如生活中的指向标，我们通过情绪可以更好地了解自我以及所处的现实环境，进而让生活变得更加和谐美好。基于此，香港某机构的副总干事李兆康先生曾将情绪形象地比喻为“保安系统”“发电机”“编织的彩毯”和“化学反应”。

其中，“保安系统”指的是当我们感受到身边人或事的威胁时，情绪会对个体发出相应的警示信号，提醒我们提高警惕，采取相应措施进行自我保护。

“发电机”则是指积极情绪能够为个体提供生活能量，激发个体的激情与活力，使个体拥有一个美好的人生。但同时也要注意一些负面、消极的情绪对个体生命的损耗和阻碍。

“编织的彩毯”是指生活中选择哪种情绪，其实全由个体自己决定。如果个体能够宽容地接纳各种积极和消极情绪，并能够将其自然地编织在一起，生活必定也如彩毯一般鲜艳夺目。

所谓“化学反应”，则主要指人际交往中，不同情绪之间的碰撞是难以避免的，而这些碰撞可能会激发灿烂的火花，也可能出现消极的后果。