

曾旻 著

# 情绪的重建

EMOTION RECONSTRUCTION

如何应对生活中的情绪困扰



天地出版社 | TIANDI PRESS

# 情绪的重建

曾旻 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪的重建 / 曾旻著. — 成都: 天地出版社,  
2019.1

ISBN 978-7-5455-4322-3

I. ①情… II. ①曾… 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247374号

## 情绪的重建

QINGXU DE CHONGJIAN

---

|      |         |
|------|---------|
| 出品人  | 杨 政     |
| 著 者  | 曾 旻     |
| 责任编辑 | 杨永龙 安斯娜 |
| 封面设计 | 末末美书    |
| 内文排版 | 徐晓倩     |
| 责任印制 | 葛红梅     |

---

|      |                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 天地出版社<br>(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)                                                                                         |
| 网 址  | <a href="http://www.tiandiph.com">http://www.tiandiph.com</a><br><a href="http://www.天地出版社.com">http://www.天地出版社.com</a> |
| 电子邮箱 | <a href="mailto:tiandicbs@vip.163.com">tiandicbs@vip.163.com</a>                                                         |
| 经 销  | 新华文轩出版传媒股份有限公司                                                                                                           |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 印 刷  | 河北鹏润印刷有限公司             |
| 版 次  | 2019年1月第1版             |
| 印 次  | 2019年1月第1次印刷           |
| 成品尺寸 | 145mm × 210mm 1/32     |
| 印 张  | 7                      |
| 字 数  | 157千                   |
| 定 价  | 39.80元                 |
| 书 号  | ISBN 978-7-5455-4322-3 |

---

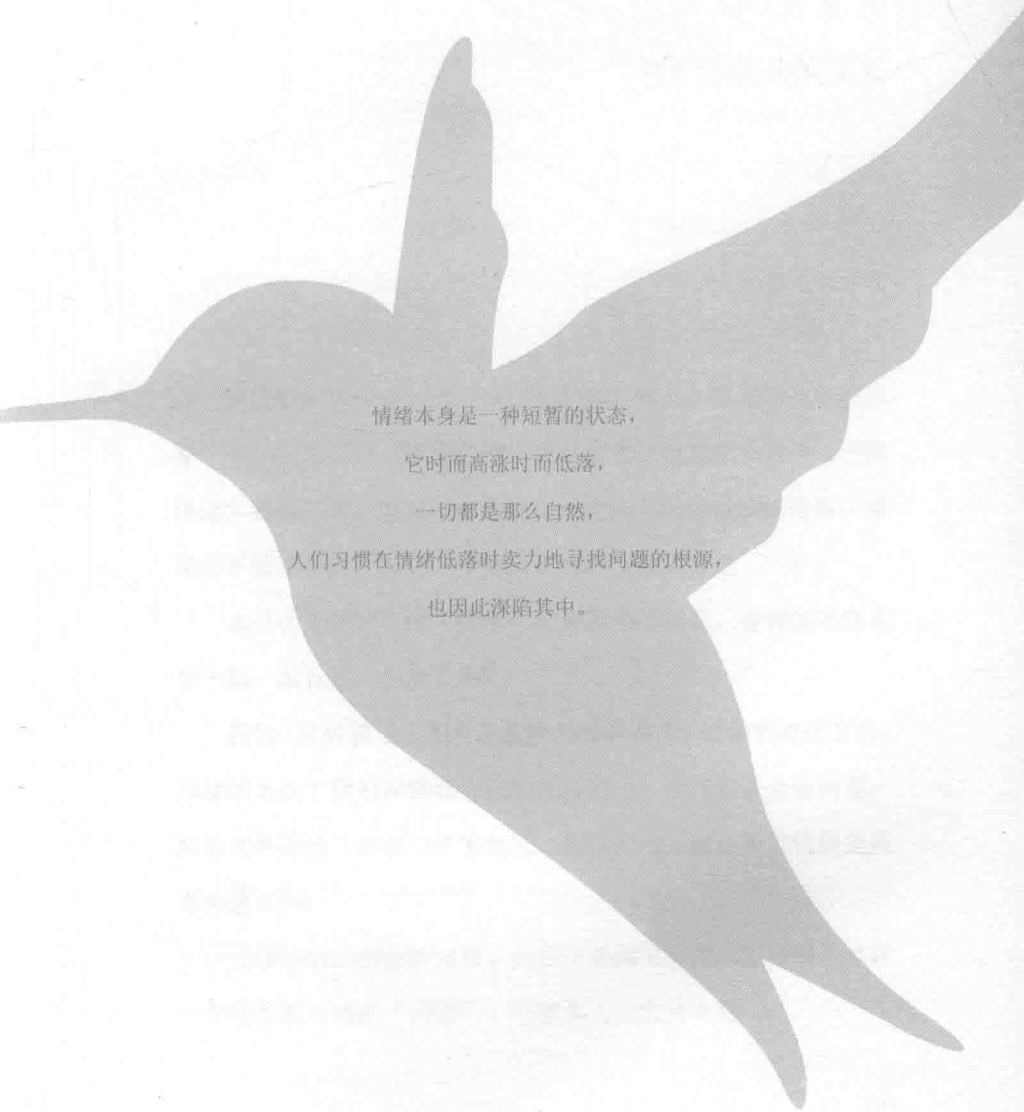
版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



情绪本身是一种短暂的状态，

它时而高涨时而低落，

一切都是那么自然，

人们习惯在情绪低落时卖力地寻找问题的根源，

也因此深陷其中。

推荐序

## 我们和情绪的关系

前段时间和一个从事培训行业的朋友聊天，那位朋友让我推荐一个好一点儿的“情绪管理”老师给他，他想学会管理自己的情绪。我想了想，发现不必给他介绍老师。因为以我的理解，情绪并不需要管理，而且，情绪其实也不会服从管理。

为什么“管理”这个被用于公司治理的名词，会和情绪联系在一起，而且被广为接受呢？

我想，这体现了人们对于控制的某种需要。情绪管理的背后，体现的是关于我们和情绪关系的某种假设：情绪总是会出问题，而这些问题会导致我们做事低效，甚至影响生活，所以情绪是需要被管理的。

当我们这么解释的时候，已经把情绪尤其是负面情绪，当作一个需要被处理的“问题”。可事实上，它并不是。



情绪是我们面对现实的一面镜子，哪怕让我们感觉不好的负面情绪也是。焦虑提醒我们危险可能到来，悲伤让我们跟别人产生更紧密的联系，羞愧强化我们心中的道德信念……如果照镜子的时候，你看到镜子里自己的脸上有一块污渍，你会去擦脸，而不会去擦镜子。可是对于情绪，我们却总是倾向于控制它，好像它反映的不是我们现在生活的某种境况，而是它本身就有问题。如果你不是把情绪当作一个信号，而是当作一个问题，那无怪乎你需要管理情绪了。

有时候，我们跟情绪的关系比情绪本身更重要。就像马克·威廉姆斯在《穿越抑郁的正念之道》中描述的：持久和反复抑郁的首要问题，并非是“感觉忧伤”。忧伤是一种自然的心理状态，是人类与生俱来的一部分。臆想着摒弃忧伤既不现实，也不可取。一旦忧伤来袭，接下来会发生什么？可见问题并不在于忧伤本身，而在于我们面对忧伤的心理反应。

这是一本讲情绪的书，但是它的重点不是强调对情绪加以管理。而是告诉我们，也许可以通过构建一种和情绪的新关系，让情绪变成能使我们更好的一部分，就像一个妈妈能够温柔对待自己的孩子一样，哪怕孩子哭闹、伤心、发脾气，也要与孩子沟通，

以建立和谐的亲子关系。

关于情绪，作者是这样写的：“情绪是没有好坏、对错之分的，它是一种面对外部刺激而产生的内在心理过程，它的产生就像我们看到黑板感知黑色一样自然而然。它在主观体验层面上的细微差别是由我们每个人的独特性所决定。所以，评价一个人是否应该产生某种情绪，是一件很荒谬的事情，但人们却热衷于此。”

在这本书里，作者用通俗的语言解读了科学心理学对情绪研究的成果，希望通过自己的思考给读者带来一种对待情绪困境的新方式。这样，在更贴近情绪的本质的同时，还能够给面临情绪困扰的你，带来一些帮助。

这本书吸引我的地方在于，面对情绪它摒弃了“掌控”和“消除”这两种处理方法，展现出了更人性化的态度。作者对于情绪的思考更是扩展到情绪之外，这体现在本书最后三个颇有意思的小故事中。

情绪起源于关系，情绪的困扰同样离不开对关系的理解。所以对人际关系中的原则的探讨，可以帮助我们理解情绪困扰的起源。本书列举了在关系中常困扰人们的情境，分析这其中蕴含了存在主义哲学的思想，语言生动，不晦涩。



## 情绪的重建

这是一本有深度的通俗读物，相信它能够伴随你度过情绪低落的日子。

陈海贤（动机在杭州）

2018年6月5日

自序

## 走上情绪成熟的旅程

2017 年的国庆节长假，我没有加入朋友圈摄影大赛的火热比拼中，而是乖乖地待在北京，看了几场中国网球公开赛。

随着时间的推移，当年熟悉的“网球四大天王”已经是往日云烟，当今球场上飞奔的大多是陌生的“90 后”面孔。男单更是新人辈出，由迪米特诺夫、克耶高斯等一众“90 后”为主力，最年轻的兹维列夫竟然是 1997 年出生的。还好，纳达尔依然坚守着“80 后”的阵地，一路打到决赛。他的对手是克耶高斯，一个“90 后”的小伙儿——我在赛前用手机上网查询才认识他的。

在我的印象中，当时处在状态巅峰的纳达尔只有可能被费德勒和德约科维奇击败。可是在这场比赛的一开始，这个“90 后”小伙儿给纳达尔制造了相当大的麻烦，前两局他们就打了 30 分



钟。我翻翻手机新闻，发现两人的历史对战记录是2胜2败，打成平手。

尽管这场比赛最后克耶高斯输了，但是我看到了他连续的ACE发球直接得分和无解的正手抽球，而年轻时的活力和激情在如今的纳达尔身上已没有那么明显。可是每到关键球上，克耶高斯总会丢分，显得很不稳当。而且在丢掉关键的一两分之后，他开始不满周围的一切：向主裁判抱怨，责怪球童，摔球拍，频频摇头表示自责，甚至在他打出一个绝妙的制胜球之后，他也没有露出自我鼓舞的表情或挥臂庆祝，依然是频频摇头，仿佛在说：“唉，这个破场地，打一个好球太不容易。”他甚至在第一盘，对方手握盘点的情况下，接发球的第一拍主动往前上网，这种典型的自暴自弃的行为淋漓尽致地体现出他的情绪起伏不定。

反观老将纳达尔，整场比赛稳如泰山，不动声色地频频拿分。稳定的情绪是纳达尔反败为胜的武器。

这场比赛让我深刻地体会到，在高手对决中，良好的情绪调节能力是超越技术、能力的关键要素。尽管年轻的克耶高斯看起来很强，也曾击败过纳达尔，可是这次，他的情绪让他输掉了比赛。

赛前非常支持纳达尔的我，在赛后感到一丝遗憾，是替克耶

高斯的情绪失控感到遗憾。在这种遗憾里，我仿佛从这个年轻人身上看到曾经的自己。我相信很多人在年轻的时候会有过这样那样的感叹，感慨自己怀才不遇或命途多舛，很多糟糕的事情发生在我们头上，让我们无从选择。而实际上，面对命运的挑战，我们可以掌握主动权。只有经历过风雨，像纳达尔那样成熟之后，才能做到轻松挽救赛点，绝地反击。所以，当我们回头想想曾经遇到过的困难，就会发现很多时候是自己被自己的情绪打败了。

情绪，让我们既爱又恨，究竟如何把控它，才能将命运掌握在自己手里呢？本书将带领读者开启帮助情绪走向成熟的旅程，解析情绪打败我们的原因，并了解调节情绪的制胜武器。

本书名为《情绪的重建》，它不同于流行在市面上的“情绪管理术”图书，在某种程度上，我反对以管理和控制的态度面对情绪。这本书能够带给你的是一种新的态度和价值，能够让读者从丰富多彩的情绪体验中，获得更深刻的人生领悟，走向更豁达、更开放、更深邃的人生境界。

很多时候，困扰人们的并不是负面情绪本身，而是对待情绪的态度和行为。能否和负面情绪保持良好的关系，是情绪调节的关键，本书将给读者带来多种非常实用的、可操作性强的方法，



让读者在面对生活中的逆境时，学会和负面情绪友好相处。同时，书中的诸多案例能够帮助读者更好地理解人和情绪关系的本质，以及在这种关系下，采取哪些态度可以更好地运用情绪调节的方法。

希望本书带你开启一段旅途，旅途的终点，就是你情绪成熟的时刻。

## 第一章 重新认识情绪——最熟悉的“陌生人”

|                 |      |
|-----------------|------|
| 舞！舞！舞！——情绪的行为表达 | /004 |
| 主观体验是情绪的核心      | /008 |
| 绽放的多巴胺——情绪的生理机制 | /012 |

## 第二章 读懂你的情绪困扰，警惕你的思维误区

|                     |      |
|---------------------|------|
| 经验性回避：我们感知不到自己的情绪   | /017 |
| 捉摸不透的主观体验           | /027 |
| 情绪本该如此，可是你不愿接受      | /034 |
| 冲动行为：最直观的“情绪失控”     | /044 |
| 缺乏情绪调节的策略           | /048 |
| 情绪困扰侵蚀了意志力，让人无法坚持目标 | /070 |

### 第三章 与情绪为友，寻找与情绪的相处之道

|                  |      |
|------------------|------|
| 内疚与自责：“你错在哪儿了？”  | /077 |
| 如何表达你的愤怒         | /088 |
| 接纳情绪——把情绪当作流动的液体 | /095 |
| 对事件积极地重新评估       | /105 |
| 转移注意焦点，关注事物积极面   | /116 |
| 向下比较：“不幸中的万幸”    | /127 |
| 焦虑让我什么都做不了       | /138 |
| 反刍：主动思索，化被动为主动   | /148 |
| 停止“全都完了”的思维模式    | /159 |

### 第四章 情绪之外：三个故事

|         |      |
|---------|------|
| “读心术”猜想 | /169 |
| 一个危险的游戏 | /175 |
| 孤独与控制   | /179 |

### 附 录 情绪词表



## 重新认识情绪—— 最熟悉的“陌生人”



情绪是什么呢？情绪是一系列主观体验的通称，它是由多种复杂的感觉、思维和行为表现综合产生的生理与心理状态。在日常生活中，我们很少直接用“情绪”这个词，而是用一些更加口语化的词语来表达类似的含义，例如：“感觉”“心情”“情感”等。不开心的时候，我们常常会说“今天心情很糟糕”或者“我感觉很难过”，而不会说“我的情绪不太好”或者“我有难过的情绪”。

但是“感觉”“心情”和“情感”这些词汇所表达的含义，与情绪略有差异。正如上述定义，情绪是一种由思维、感觉和行为表现综合组成的生理和心理状态，在这个定义中有两组关键词，一组是“思维、感觉和行为”，一组是“生理和心理”。换句话说，情绪不是单纯由某个事件引发的，而是包含思维、感觉和行为的综合产物，而且情绪不仅是单纯的心理状态，还有一种生理状态。而“感觉”所表达的含义是个体的主观感受，它是一种心理状态。口语中的“心情”所对应的英文翻译是“mood”，在心理学中我们常常叫作“心境”，它所表达的含义是：一种微弱但持久的、使个人体验感染某种色彩的情感状态。换句话说，“心境”就像是背景音乐，它作为情绪的基调，持久而稳定地存在着，但我们却时常忽略它。“情感”是一个更加笼统的概念，

有时候，我们用它来表达“爱”“恨”，这种人与人之间的情感，有时候我们又将它等同于“情绪”使用。

从“情绪”的定义中我们不难发现，情绪包含以下三个成分：



其中，最容易让我们产生困扰的部分，是情绪的主观体验。因为主观体验的个人化，不同人面对同样的情境，却有千差万别的主观体验，所以即便我们得出一个标准的公式，也很难从和他人比较的过程中，找到一个解决问题的答案。这令我们感到困惑，从而产生许多情绪困扰。

接下来，我们分别来看看情绪的这三个成分。