

心理学与 情绪控制

揭示心理秘密 巧妙调节情绪 轻松摆脱烦恼 获得内心宁静

李娟娟（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

畅销4版

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

心理学与 情绪控制

揭示心理秘密 巧妙调节情绪 轻松摆脱烦恼 获得内心宁静

李娟娟（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

畅销4版

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 / 李娟娟著. —4 版. —北京:
中国法制出版社, 2018. 10

ISBN 978 - 7 - 5093 - 9655 - 1

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 (2018) 第 176782 号

责任编辑: 杨 智 冯 运

封面设计: 周黎明

心理学与情绪控制

XINLIXUE YU QINGXU KONGZHI

著者/李娟娟

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 10 月第 4 版

印张/15.25 字数/210 千

2018 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 9655 - 1

定价: 39.80 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: 010 - 66033393

传真: 010 - 66031119

编辑部电话: 010 - 66038703

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。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，组成了上百位心理学专家的技术团队，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	孙风兰
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，不经意间的顿悟，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）

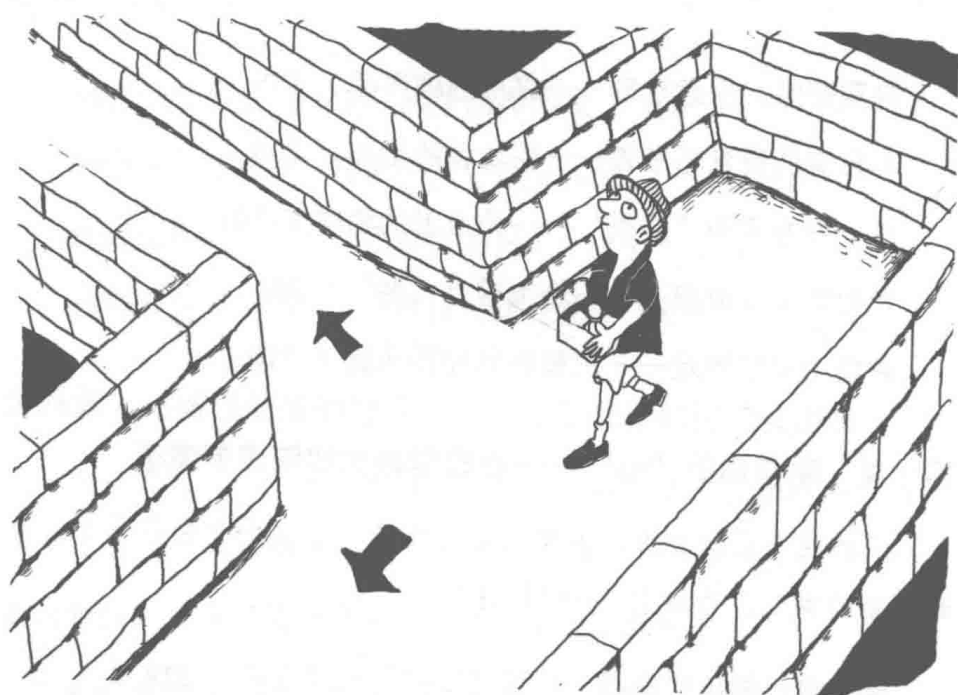
人的缺陷并不可怕，自卑也不是无法治愈的顽疾。恰恰是它们为我们的人生注入了原动力，缺陷是用来补偿的，自卑是用来超越的。

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 / 002

走不出去的阴霾——笼罩在抑郁阴影中的人 / 006

瞬间的自我救赎——灵魂深处的顿悟 / 012

不要在抑郁中坐以待毙——行动起来 / 019

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。

以愤怒开始——以羞辱结束 / 028

性格不是借口——改变自己的暴脾气 / 031

埋在心底的定时炸弹——压抑不是办法 / 036

怒气宜疏不宜堵——找到适合自己的发泄渠道 / 041

加固愤怒的防火墙——养成良好的习惯 / 043

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 / 050

因为厌倦，所以焦虑——让每一天都是新鲜的 / 054

越拖延，越焦虑——果断行动起来 / 061

越完美，越焦虑——放弃完美主义追求 / 067

志存高远，脚踏实地——别让成功的焦虑害了你 / 072

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 / 076

别忽略潜意识的警报——恐惧背后的秘密 / 081

分清现实和想象——战胜你的恐惧 / 085

循序渐进,吃掉恐惧——系统脱敏疗法 / 091

与恐惧面对面较量——暴露疗法 / 096

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 / 100

学阿德勒超越自卑——自卑的心理补偿 / 104

从绊脚石到垫脚石——接受你的缺陷 / 112

瑕疵也是一种美——欣赏生活的缺陷美 / 116

做与众不同的你——保持个性 / 120

有所为有所不为——不做不擅长的事情 / 122

第六章 做与众不同的你——心理学教你如何驾驭忌妒

忌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。

洋人的忌妒——奥赛罗 / 126

国人的忌妒——庞涓 / 129

被冒犯的优越感——忌妒的源头 / 133

先苦后甜——忌妒与幸灾乐祸 / 138



妒火中烧向何处——如何驾驭忌妒 / 142

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 / 150

学会独立成长——摆脱心理依赖 / 156

驱散悲伤的乌云——微笑就是阳光 / 161

悲伤是自寻烦恼吗——理性情绪疗法 / 167

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 / 174

不要被沮丧控制——摆脱习得性无助 / 177

习得性无助的解毒剂——屡败屡战 / 181

岂能尽如人意——相信自己就好 / 184

面对拒绝不要沮丧——拒绝给了你新的机会 / 188

挨了批评不要沮丧——批评是更加宝贵的奖励 / 191

遇到挫折不要沮丧——在挫折中变得更加强大 / 194

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，很容易扬扬得意起来。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，很容易做出一些出格的行为，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 / 198

不自觉的得意忘形者——成功者的毒药 / 200

有一种方式叫“捧杀”——得意者的陷阱 / 203

别把赞美变成毁灭——赞美要有“度” / 208

顺境中更要淡定——别被胜利冲昏头脑 / 210

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 / 214

跟谁说不重要——把烦恼说出来是关键 / 217

美美地睡上一觉——让坏情绪消失在梦乡 / 222

身体放松，心情轻松——放松你的身体 / 225

大脑放松，精神饱满——放松你的大脑 / 228

告诉心“一切都好”——自我暗示 / 231

—— 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

“一个人并不是生下来就要被打败的，你可以消灭他，但就是打不败他。”这是诺贝尔文学奖得主海明威的作品《老人与海》中的一句话。海明威不论是人还是作品总是给人一种硬汉的印象，他用《老人与海》告诉人们要热爱生命，但是却用猎枪结束了自己的生命。

或许这应该是海明威的选择吧。从他的角度看，就是“我可以被杀死，但是不能被击败”。自杀前的海明威的身体状况很糟糕，经常忍受着身体上的疼痛。但这些似乎都不是造成他自杀的根本原因，因为海明威被认为患有抑郁症，正是由于抑郁症才导致了海明威的悲观绝望，乃至自杀。从海明威的个人经历我们就可以看出来，真正导致他自杀的原因并不是身体上的疼痛，而是精神上的痛苦。

海明威的一生是饱受折磨的，年幼之时，他曾经因为摔了一跤，一根木棍穿破了他的扁桃体。还有一次，一个鱼钩意外地刺入了海明威的后背，差点把他变成一条挂在鱼钩上的鱼。但是这些经历对海明威来说都是不值一提的，因为未来还有更大的苦难在等待着他去承受。

1918年，海明威成了一名军人，并穿梭在枪林弹雨中，有好几次他都与死神擦肩而过。从战场上归来的海明威总是会出一些意外，

这些意外把海明威弄得遍体鳞伤。在这些意外中，有好几次海明威都伤到了要害之处，但是他都侥幸活了下来。或许死神已经拿海明威没办法了，所以最后结束海明威生命的不是死神而是他自己。

海明威用他常用的那把猎枪朝着自己的脑袋开了一枪，这次幸运之神没有光顾海明威，他成功地被这颗子弹带走了。其实真正带走海明威的是抑郁症，可以说抑郁症就是一个隐藏在黑暗中的杀手，虽然不起眼，但是却很致命。

当然，患有抑郁症的患者并不是都会选择自杀，只有非常严重和走极端的抑郁症患者，才会选择以自杀的方式来结束被抑郁症折磨的痛苦。自杀的行为并不是一时兴起，而是需要一个发展过程的。

日本学者长冈利贞曾经总结过自杀行为产生的一般过程：自杀念头的出现、下定决心自杀、行为出现变化、开始思考自杀的方式、选择自杀的地点与时间、实施自杀行为。

对于一个有抑郁情绪的人来说，或许也会有自杀的念头，但是也只是个念头而已，并不会下定决心去自杀，也不会有接下来的那些烦琐的步骤。所以说，抑郁情绪和抑郁症根本是两码事儿。但是我们也不能因为这样，而轻视抑郁情绪对我们的影响。

相关调查显示，我国公民的心理健康问题已经不容乐观，有超过 2600 万的人都被抑郁情绪困扰着，还有许多人患有不同程度的抑郁症。最严重的是，在这些人中还有不少还没有意识到抑郁情绪的严重影响。目前，抑郁症已经被公认为是世界第四大疾病，而且据

推测，到 2020 年的时候抑郁症很可能成为仅次于心脏病的第二大疾病。

一个人有抑郁情绪是一件很正常的事情，这种抑郁情绪通常会遵守一定的规律，既然出现了，也就会消失，但是具体的消失时间却是无法预测的。不仅消失的时间无法确定，就连抑郁症出现的时间也让人一头雾水。

有一个家庭主妇，她本来是一个很开朗的人，而且总是和周围的邻居聊天，似乎总有讲不完的话。但是，一天早晨当她醒过来的时候突然感觉自己跟以前不太一样了，因为她的心情非常低落。从此之后，她再也没有去找邻居聊过天。就连聚会的时候，她也总是保持沉默，好像变了一个人似的。

后来她这种低落的情绪变得越来越严重，已经有轻度抑郁的倾向了。她的丈夫就带她去看心理医生，但是并没有把她的抑郁给治好，她的情绪还是很低落。

终于，她的抑郁变得越来越严重，已经达到了抑郁症的程度。可就在这个时候出现了转折性的一幕，她的抑郁症就这样莫名其妙地消失了。她又回到了原来那种快乐的生活，尽管这已经是好多年后的事情了。

许多心理医生都对这个家庭主妇的抑郁症感到神奇，因为她的抑郁症不仅起因莫名其妙，就连痊愈也让人摸不着头脑。但是不管

怎么说，她终于恢复了平静而快乐的生活。

虽然这个家庭主妇的例子不多见，但是她患有抑郁症的经历却和我们抑郁情绪的产生和消失有很大的相似性。在日常生活中，我们总是会感到莫名的抑郁，而随着时间的推移，这种抑郁情绪也会跟着烟消云散。

或许正是因为这种生活经验，我们似乎都不太重视抑郁情绪，觉得一个人偶尔心情低落一下也没什么大不了的，过一段时间就好了。例如，一个人失恋了，他或许会陷入抑郁中，整个人就像被霜打了的茄子一样，蔫蔫儿的。周围的好友也总是劝告他，想开点儿，时间长了就好了。通常情况下，的确如此，时间真的抹平了一切。

但是需要注意的是，这种低落的抑郁情绪所维持的时间和程度，如果比较严重，就需要接受治疗；如果只是抑郁情绪，那么自我调节就可以了。

目前我国对抑郁症的评断标准主要有以下九条：

1. 对社会活动和人际交往没有任何兴趣的状态持续了两周以上；
2. 体重出现了明显的消瘦或增加，这种现象持续了两周以上；
3. 出现了睡眠障碍，比如失眠或是经常被噩梦惊醒，清晨四五点的时候就醒了，这些状况持续了两周以上；
4. 经常感到莫名的烦躁和恼火，会为一些不值得的小事和别人争吵，这些情况持续了两周以上；
5. 行动和说话比平时明显要缓慢很多，而且持续了两周以上；
6. 经常很容易感到疲倦，甚至需要长期卧床休息，并持续了两周以上；