

这是一份通往新生活的请柬

情绪决定命运

海蓝博士 著

才不完美，

II

一切在你手中



海蓝博士

中国抗挫力训练总设计师
“静观自我关怀”全球首位中国师资培训师
著名心理创伤治疗与压力管理专家

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

情绪决定命运

不完美， 才美

II

一切在你手中

海蓝博士 著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

不完美, 才美 II / 海蓝博士著. — 广州: 广东

人民出版社, 2016.10

ISBN 978-7-218-11228-2

I. ①不… II. ①海… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第233863号

BUWANMEI CAIMEI

不完美, 才美 II

海蓝博士 著

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 钱飞遥

装帧设计: 紫图图书 ZITU®

责任技编: 周杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpublish.com>

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880mm × 1270mm 1/32

印张: 9.5 字数: 180千

版次: 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

定价: 39.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读,

请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: 020-83795240

海蓝博士简介

复旦大学医学博士、美国德州贝勒医学院神经科学博士后

美国范德堡大学皮博迪教育和人类发展学院心理学硕士

中国抗挫力训练总设计师

心理创伤治疗与压力管理专家

“静观自我关怀”全球首位中国师资培训师

中国家庭教育学会常务理事和高级顾问

二十余年医学领域科研和工作经验，15 年身心健康领域工作经验，具有深厚的科学基础和学术背景，同时兼具丰富的临床咨询和团体培训经验，是一位理论与实务兼具的身心健康专家。

在美期间，作为美国最大的心理健康中心 Centerstone 的移民与难民部主任，为来自世界 32 个国家的移民和难民提供危机干预和创伤治疗，其负责的项目获得 2005 年度田纳西州心理健康杰出项目奖。

2008 年汶川特大地震后，驻扎灾区服务三年，带领团队为 40 多所学校的几万名师生进行危机干预、创伤治疗、压力管理、青少年抗挫折能力等培训和服务。由其担任总督导的中国青少年发展基金会“5·12 心灵守望计划”被评为“中华慈善奖最具影响力慈善项目”，该项目获得胡锦涛同志颁奖。

2011 年至今，在全球神经科学、心理学和现代身心医学的最新理论和实践的基础上，开创性地将 Mindfulness（静观）、MSC（静观自我关怀）、PE（延长暴露疗法）、Anxiety and OCD（焦虑与强迫症暴露疗法）、Resilience（抗挫折能力）等世界最先进的科学方法与中国社会生活的实际情况相结合，逐步建立并不断完善出一套幸福力同伴教育体系，提高人的内在动力、情绪管理技能和幸福力。

2012 年应阳光媒体集团董事局主席、著名媒体人杨澜女士的邀请，担任“天下女人幸福力课程”首席专家导师，先后影响 40 多万人的成长和改变。

2015 年 5 月，创立“海蓝幸福家”，致力于帮助中国四亿家庭提升幸福感，通过梳理和提升与己关系、亲密关系和亲子关系，将宁静和谐带入每一个家庭。

自序

Preface

掌控了情绪，一切在手中

回顾自己走过的人生，见证了无数生命的过往，我深深地感悟到：对我们生命造成困扰最多的不是知识匮乏、技能缺乏、智力有限，而是一路走来，和周围各种人关系的矛盾冲突所引发的负面情绪——对自己的不接纳，对父母的抱怨，对爱人的失望，对孩子的担忧，对领导和同事的不满，被他人误解、欺骗、指责、不尊重、不认可甚至攻击。

总之，人与人关系越近，所产生的搅扰和苦恼就越多。

当下这个时代，不管是商界大腕、政界人物、社会名流、各种明星，还是普通百姓，大多数人都或多或少在受“后悔过去、担忧未来、不满今天”之苦。每天都有一些人因为情绪失控，用暴力对待他人，或选择离开这个世界，更多的人活在纠结、焦虑中辗转反侧不能入眠。而由不

良情绪导致的多种迁延难愈疾病的种类也在飞速增加。

每当我听到身边各种抑郁、焦虑、自杀、暴力等案例，想到导致中国 15 ~ 35 岁群体死亡的第一原因不是疾病，不是意外，而是自杀时，我就想大声呐喊：作为国家、学校、各种机构、媒体、家庭，最需要关注的不是成绩、业绩、面子、成功，而是一个人是否能够在遭遇各种不如意的时候，在失望甚至绝望中学会调整、梳理、关怀、稳定自己的情绪，不自伤，也不伤人，少患病！

我们每天都非常忙碌，操心很多事情，可是对决定生老病死、决定幸福的关系和情绪，却很少花时间和精力去关注和管理。

在医学领域求学实践二十余年，教育心理学领域实践 17 年，我一直在思考一个问题——我所经历的一切，以及许许多多人所经历的折磨和痛苦，有没有方法避免、减轻或减少？人真的非要经历如此多苦痛，积重难返到没有选择的时候，才去改变吗？

答案是：太多的苦难没有必要！太多的苦难源于无知！方法肯定比问题多！

21 世纪是神经科学和心理学的世纪，许多新的发现使我们比历史上任何一个时代的人都有更多的可能选择适合自己的科学方法，来修复情绪的创伤，强大我们的心灵。

现在我们出门旅行会乘汽车、火车、飞机，过去用几个月甚至几年才能到达的地方，现在花几小时或几十个小时就可以到达。但面对自己的不良情绪，许多人还活在骑马、坐驴车的年代。

实际上，在这个世界上，有许多帮我们“放下过去、少忧未来、享受当下”的科学之道，更有不少应对人生各个阶段压力、疏解不良情绪的方法，只是鲜为人知。

我认为，人生应该学的第一门功课就是情绪管理；如果人生只学一门课，也应该是情绪管理，而不是数理化。

因为掌控了情绪就把握了命运，掌控了情绪就把握了幸福！

我的第一本书《不完美，才美》出版后，许多读者问得较多的问题——“如何使自己在情绪不宁时能够很快恢复平静，保持与人的和谐？”我也自然联想到每日新闻中播报的，周边朋友的、同事的、学生的、家长的、夫妻情侣的大量案例——由于情绪失控引发各种矛盾，最后导致关系破裂，甚至在与恶劣情绪的纠缠、挣扎中，深陷其中不能自拔，让自己的生命以罹患疾病，甚至以自灭的形式消失。由此，总结自己和曾经帮助过的许许多多的人的生命历程，我想，分享一本关于如何梳理自我情绪的书，也许能够使大家看到自己生命的全相，不会因为陷入不良情绪的死角而备受煎熬，不会使生活常常充满焦虑、恐惧、担忧、不满、愤怒、悲伤、怨恨、内疚，羞耻，不会让本该活得美好的日子变得黯然失色。

这个世界上，所有人不管做什么，忙什么，其实都在为两个字而忙，那就是——幸福。生活是否幸福，过得好与不好，是否完满，不仅仅在于成就了什么，拥有了什么，更重要的是感受到了什么。感受宁静、和谐

日子的多少，决定了我们幸福的多少。

静下心来想想，我们从幼儿园到大学毕业，甚至硕士、博士毕业，绝大多数人从未学习过决定我们幸福程度的根本方法——如何与自己的各种负面情绪相处。好消息是，只要开始学习和践行，不管你是什么年龄都为时不晚，你的心境都可以变得淡定而宁静。

在这本书里，我将分享自己体验和见证过的一切，希望读这本书的你，能够在别人的生命故事中照见自己，并因为这份看见，感到通向美好生命的路并不遥远。只要学习，愿意改变，所有不堪的时刻，都可以变成托举我们向上的能量，生命更加丰厚的起点，而人生也因此变得越来越美好。

水蓮
peace & love

2016年6月19日

推荐序

Introduction

人类是天生的负面思想家

人类是天生的负面思想家。当我们在生活中遭遇困难、失败、犯错误或感到自己在某些方面能力不足的时候，常常会感到威胁。这种恐惧会触发我们大脑中的威胁——防御系统，让我们进入本能的反应状态——战斗、逃跑或僵住。如果这种威胁是针对我们的自我认知（比如说，你无意中说了一些羞辱他人的话，因此对自己很不满），我们的威胁——防御系统就会转向内在，具体表现为：批评自己（战斗），隐藏自己（逃跑），或循环往复地思考自己有多糟糕（僵住）。这种本能反应并不完全是一件坏事，这只是我们大脑的基本功能。

几千年前，当我们的祖先在篝火边围坐聊天时，那些积极乐观、放松随意的人，相比那些负面思维较多、紧张戒备的人来讲，更容易被狮子叼走。因此，为了生存，我们大脑的天然倾向是关注负面情绪。不幸

的是，这种倾向对于人类生存有益，而对于人类的幸福却没有任何帮助。

幸运的是，我们还可以通过另外一种方式感到安全。遇到威胁时，除了最容易、也最快被触发的威胁——防御系统，我们大脑中还有一个哺乳动物照料系统。哺乳动物的幼崽非常脆弱，需要较长时间的发展才能适应生存环境。因此，物种演进到哺乳动物时，逐渐具有了一个照料系统——这个系统会提醒成年的哺乳动物照顾幼崽、保障幼崽安全，同时也提醒幼崽靠近父母、在父母的陪伴中感到安全。也就是说，面对威胁时，善意、关怀和温暖也可以让我们感到安全。而且，我们也可以把这样的照料和关爱给到自己。

换句话说，我们并不只是大脑负面偏好的受害者。我们可以培养一种和负面情绪做朋友的能力，让自己感到安全、被支持，从而创造更多的快乐和人与人之间的连接。

在这本书中，海蓝博士向我们介绍了如何做到这一点。她创立的情绪梳理七步法，能够系统地帮助人们应对焦虑、恐惧、悲伤、哀恸、抑郁和愤怒等负面情绪，并学会与困难情绪做朋友。她结合了许多实际案例，通过她亲自帮助和见证的生命故事，详细而生动地讲述了每一步如何进行。海蓝博士也向大家介绍了静观——即对当下保持开放和接纳的觉知，以及在面对困难情绪时，如何通过静观帮助我们立足当下。

作为一位静观自我关怀师资培训师，海蓝博士也在本书中介绍了如何应用自我关怀来应对负面情绪。静观自我关怀是由 Christopher

K.Germer（克里斯托弗·肯·杰默）和我联合创立的。什么是自我关怀？自我关怀就是在我们经历挣扎、失败、感到无力时，能够像对待自己的朋友或爱人一样对待自己。不幸的是，我们大多数人总是对自己比对别人更加严厉苛刻。好在自我关怀是一种可以学习的能力。目前已有几百项科学研究证明，自我关怀与健康直接相关，如减少焦虑、抑郁和压力，提高幸福感和生活满意度，加强处理问题的能力，增强免疫系统功能，改善人际关系等。我们也知道，自我关怀能力的提高可以帮助人们在照顾他人的同时不耗尽自己。最后，与恐惧相反，自我关怀可以增强人们实现人生价值和目标的动机。因为自我关怀给了我们情绪上的支持，一方面让我们更加努力、全力以赴，另一方面让我们不怕失败、降低焦虑。简言之，给自己善意和支持，特别是在我们经历困难情绪时给自己善意和支持，可以帮助我们释放潜力、实现有价值的人生。

通过本书，我们可以学会如何应对并最终转化失败感、无力感等负面情绪。这让我们找到一种新的存在方式，不仅让自己更幸福，也可以更开放、更持续地给予和照顾其他人。

Kristin Neff（克里斯汀·奈弗）博士

（德克萨斯大学副教授，“静观自我关怀”创始人之一

Self Compassion : Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind

《自我同情：接受不完美的自己》作者）

推荐序

Introduction



这是一份通往新生活的请柬

很荣幸再次为海蓝博士的书写序。她的第一本书《不完美，才美》非常畅销，许多读者反馈，希望更多地了解如何管理情绪。于是，她的第二本书《不完美，才美Ⅱ——情绪决定命运》应运而生。

在书里，海蓝博士用深入浅出的语言，解释了什么是情绪、如何应对各种情绪；值得一提的是，她详细介绍了她创建的情绪梳理七步法，手把手教你如何梳理自己的情绪；最后，她还探讨了积极情绪的来源，以及如何创建积极情绪、获得健康和幸福。

当我们遇到愤怒、恐惧、悲伤或羞耻等负面情绪时，很自然的反应就是想赶走这些情绪，或者消灭它们。人们遇到不舒服时，都会与之对抗。这种对抗虽然在生理层面上保护了我们，但是在心理上却并非如此。比如，当我们面临实际危险时，本能反应是战斗、逃跑或僵住不动，直

到危险过去。但当危险来自于我们的内在——当我们遭受负面情绪的攻击时，我们是怎么做的？我们对抗的本能就变成自我批评，逃跑的本能就变成情感麻木，而僵住不动则像大脑被卡住了一样，一遍又一遍地问自己“为什么是我？”“为什么这件事发生在我身上？”当我们与情绪对抗时，它们会越战越勇，对抗甚至越演越烈。

在这本书里，海蓝博士再次给大家指出了一条少有人走的路——和你的情绪做朋友。重要的是，她告诉我们如何以安全、有效的方式，和我们的情绪做朋友。安全很重要，如果我们不会游泳，就不要去深水区。因此，海蓝博士专门介绍了静观和自我关怀，以及如何运用静观和自我关怀的方法与技巧面对负面情绪、与它们和平共处，并通过日积月累，最终实现情绪管理。

每个困难情绪都在给我们传递一个重要消息。和情绪做朋友，就像与情绪共进晚餐一样，相对而坐，仔细倾听，看看它要跟你说什么。举个例子，当我们愤怒时，也许是我们的身体和大脑在试图保护一些非常重要的东西——也许是我们的尊严，是自尊？或者是我们早已遗忘的童年创伤被激活了，现在是正视它、放下它的时候了，让我们可以更好地生活。

如海蓝博士所言，所有负面情绪向我们传达的信息都体现了人性的共通之处——即世界上所有人的共同需求，比如被看见、被听见、被重视以及我们的终极需求——被爱，以我们自己原本的样子被爱。当我们敞开自己面对负面情绪时，不仅能更深刻地了解自己，同时还能够更深

刻地了解人类的本性。当我们真的了解世界上所有人都和我们一样，都需要被爱，我们就能在其他人的眼中看到这个需求，我们就不会感到孤单。如此深刻的洞见，让我们增加智慧，并在心中油然而起关怀之情。

海蓝博士的书是一份通往新生活的请柬。在现代社会中，很多人已经过上了舒适的物质生活，但他们仍在探索如何过上舒适的精神生活。海蓝博士的提议并不是新鲜事物——那其实是一位真正的疗愈者在用自己的方式重新阐述古老的智慧。

海蓝博士是医学博士和创伤治疗专家，也是几百万人的人生导师，她独创了同伴教育体系，并通过图书、电视、互联网等各种媒介广泛传播。作为她的朋友和同事，能够与她联合授课、并有机会向她学习，我感到非常荣幸。如果你正在寻找切实可行的方法，让自己、家人和更多的朋友都能获得宁静和幸福，我相信这本书能够帮到你。

Christopher K. Germer (克里斯托弗·肯·杰默) 博士

(哈佛医学院心理学临床导师、“静观自我关怀”创始人之一)

The Mindful Path to Self-Compassion

(《不与自己对抗，你就会更强大》作者)

推荐序

Introduction

“人们从来不会穷得无法给予”

瑞士著名心理学家和精神分析家卡尔·荣格曾说：“如果没有情绪，黑暗无法转化为光明，冷漠无法转化为行动。”彩虹由各种颜色组成，情绪由各种味道组成，酸甜苦辣、悲欢离合。正是因为体味了这些情绪，我们才真正为人。情绪既可以成就我们、推动我们实现最好的生活，也可能羁绊我们、阻碍我们享受完整的人生。

海蓝博士是我多年的好友和同事，她在自己的第二本书中给读者提供了切实可行的方法，帮助朋友们与自己的情绪建立健康的关系，让他们可以根据自己的需求和心愿实现自己的人生，同时也不忘履行自己对家庭、朋友、社会应尽的责任。

海蓝博士勇敢而坦诚地分享了她的人生经历，包括她年轻时代抑郁的挣扎、疗愈的过程、她的成长以及她的发现。海蓝博士结合自己多年的医

学和心理学学习，以及在世界各地、针对各种人群、各种境遇的心理学实践，创立了一套以管理情绪能量为核心的体系，这套体系让人们可以更好地了解自己、更愿意采取行动、更友善地对待自己、并变得更加幸福。

在多年进行心理咨询和治疗以及培训心理咨询师的过程中，我发现，坏情绪并不是我们的敌人。而往往是我们为了控制坏情绪或避免产生坏情绪的所作所为，造成了我们最大的困难。比如说，某人因为害怕在工作中犯错而不愿尝试新工作，以此避免犯错之后的尴尬。他（她）因此错过了从（可能的）错误中学习的机会，从而也错过了提高自己、取得成功的机会。本书提供了许多具体的方法，让人们不仅能够了解和管理自己的情绪，并能转化为积极的行动，最终迈向更幸福的人生。

本书的最后，海蓝博士向读者分享了一个珍贵的礼物——给予。从古至今，贡献他人都是实现自身价值、获得幸福人生的一个有效途径，这已经过时间的检验。古今中外的许多哲学家、思想家都极力赞美和倡导付出与贡献。《道德经》中说：“天之道，利而无害。”圣方济各说：“我们在给的过程中收获。”安妮·弗兰克——一位第二次世界大战中在阿姆斯特丹躲避纳粹迫害的犹太少女——在她的《安妮日记》写道：“人们从来不会穷得无法给予”。

Elna Yadin（艾尔娜·雅丁）博士

（原宾夕法尼亚大学焦虑治疗和研究中心 OCD 中心主任）