

让您快速恢复心平气和

聪明人是怎样 掌控情绪的

[美] 约瑟夫·查思特罗 著
张雪帆 编译



情绪关键词：

不对抗、不逃避、不崩溃
对话、接纳、拥抱



心理师都在用的情绪掌控法
我完全被说服了！



约瑟夫·查思特罗

(Joseph Jastrow, 1863—1944)

波兰裔美国著名心理学大师，在宾夕法尼亚大学获得学士和硕士学位，后在约翰·霍普金斯大学获得博士学位。他是威斯康星大学心理学系的创始人，曾担任美国心理学会会长，并长期致力于通过演讲、大众印刷媒体和广播等方式广泛传播心理学知识，以便让更多人接触心理学，为心理学普及事业做出了卓越贡献。

责任编辑：曹昌虹

策划编辑：孙明芳

版式设计：阎万霞

封面设计： 新艺·书文化
021-07221918 蔡小波

聪明人是怎样 掌控情绪的

[美] 约瑟夫·查思特罗 著
张雪帆 编译

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明人是怎样掌控情绪的 / (美) 约瑟夫·查思特罗著;
张雪帆编译. -- 北京: 华文出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5075-5121-1

I. ①聪… II. ①约… ②张… 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 (2019) 第109356号

聪明人是怎样掌控情绪的

CONGMING REN SHI ZENYANG ZHANGKONG QINGXU DE

著 者: [美] 约瑟夫·查思特罗

编 译: 张雪帆

出版策划: 孙明芳

责任编辑: 曹长虹

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电 话: 总 编 室 010-58336239 发 行 部 010-58336267 58336238

责任编辑 010-58336195

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 880 × 1280 1/32

印 张: 6

字 数: 94千字

版 次: 2019年7月第1版

印 次: 2019年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5075-5121-1

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

序言

优秀的人从来不会输给情绪

当今社会，因情绪失控而导致的悲剧和惨剧屡见不鲜。比如前不久的重庆公交车坠江事件，就是因情绪失控而酿成的无可挽回的惨剧。失控的情绪就像毒药一样，随时都有可能戕害自己或他人。想一想，我们身边有多少人在饱受不良情绪的困扰？因为情绪不佳，又有多少人的工作、事业、家庭、生活甚至人生受到影响？可以说，情绪是人生中最具影响力、最重要和最基本的研究课题之一，同时也是人类历史上最易被忽视、最缺乏研究的内容之一。

今天，我们已经越来越多地认识到情绪在人的智力方面所起的重要作用：情绪在支配着智力。情绪所起的支配作用大概要比数十年来人们所推崇的数理逻辑能力所起的支配作用还要大。

因此，要想成为一个优秀的人，必须学会管理和掌控自己的情绪。

可到底什么是情绪呢？直到20世纪90年代，科学家和学者才开始对“情绪”进行专题研究，但是对“情绪”二字一直没有一致的定义。有医学研究认为：情绪和情感就是我们身体的一种生物反应。综合分析相关研究成果，我们可以简单地概括为：情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。

简单点说，人们为高兴而开怀，为悲痛而伤心，这就是情绪。情绪可以给人们带来许多感受：它使人们精神焕发，也使人们萎靡不振；它让人们时而冷静，时而冲动；它让人们理智地去思考，也让人们失去控制地暴跳如雷；它让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福，而有时又让人们感觉生活是那么无味和沉闷。它潜伏在每个人的心中，总是在不同时间、不同场合产生着判若云泥的结果。

工作不顺心的时候人们会不满；当期望变成失望的时候人们会觉得失落；紧迫的工作和众多的压力会让人们焦虑不安；而前途渺茫的时候人们更会忧郁。

导致人们心潮起伏、思绪万千的正是人们常说的“情绪”。人们禁不住要问：情绪何来？

具体来说，情绪的来源有以下几方面：一、生活中的大变动；二、生活中的小困扰；三、遭遇突发事件；四、社会性情绪影响。

最后我们还要告诉大家：情绪管理能力不完全是天生的，在很大程度上是后天培养出来的。作为一种能力，它需要我们不断地刻意练习和持续学习。现在，就让我们跟随本书学习如何管理和掌控自己的情绪吧！请记住，优秀的人，从来不会输给负面情绪！

目 录

第一篇

使你身心安乐的种种法门

- 一、快乐获得法 / 002
- 二、怎样使你精神健康 / 007
- 三、保持常态 / 011
- 四、何必害怕 / 015
- 五、为什么会害怕 / 019
- 六、能力的表现和抑制 / 023
- 七、当你情绪激动的时候 / 028
- 八、如何约束和放纵你的情绪 / 033
- 九、你的精力是否绰绰有余 / 039
- 一〇、当你心灵上有了缺憾的时候 / 044
- 一一、怒气压制术 / 048
- 一二、悲剧之母 / 052

- 一三、怎样坚定你的意志 / 056
- 一四、如何使你睡眠充足 / 060
- 一五、含蓄的艺术 / 065
- 一六、如何战胜抑郁 / 069
- 一七、怎样排除你的忧虑 / 073
- 一八、抑制情感的最好方法 / 077
- 一九、慎防神经过敏症 / 080
- 二〇、理想的精神乐园 / 085
- 二一、恬静——美妙的生活 / 090
- 二二、“好而愚蠢”与“聪明而顽劣” / 094

第二篇

身心不安的十五种对症疗法

- 一、为什么他们会失败 / 100
- 二、怎样改变我自己 / 105
- 三、一个极难管束的女儿 / 110
- 四、“性”感过敏症 / 115
- 五、我害着神经衰弱症 / 120

六、我被一种身心的缺憾烦扰着 / 127

七、我和家庭格格不入 / 132

八、一次冤狱造成的悲剧 / 137

九、庸医治疗心理症奇谈 / 142

一〇、家庭与心理 / 147

一一、冬天学游泳，夏天学滑冰 / 151

一二、为什么我看见外人会发窘 / 156

一三、我害着胆怯症 / 163

一四、怎样解除我的意结 / 168

一五、我的脑袋出了毛病 / 174

编后记 / 181



使你身心安乐的种种法门

一、快乐获得法

曾经有许多人这样问过我：有没有快乐的艺术？要回答这个问题，先要分析提问者说的“艺术”是什么意思。

假使提问者说的艺术是指一种确实的具体的艺术，比如画两幅画，制造一辆汽车，或者是指一种最普通的技能，比如写字与制作广告，那么，我可以干脆地答复他：没有快乐艺术。

假使提问者说的艺术是指一种普通的艺术，比如赚钱，教导别人，有缜密周详的组织才能，那么，我的回答要稍微变换一下口吻：也许有快乐艺术。

再假使提问者说的艺术是指一种广义的艺术，比如与人结交的技能，正确思考的能力，高尚生活的方法，等等，那么，

我的答案就是完全肯定的了：当然有快乐的艺术。

这里，应该纠正一般人的错误见解。他们以为做一个艺术家的起码条件，是必须要能够依赖着一种艺术而生活。其实，一个真正的艺术家，不一定要依赖着艺术而生活，而是要使他的生活能够作为“艺术生活”的好榜样。所以，这种艺术是不论哪个人都可以实践的。而保持快乐的艺术，便是以此种艺术为出发点的。我可以说一句预言：在不久的将来，人类的“先知者”便要以最有价值的方针，引导一般人找到快乐美满的途径。至于现在，这还是一个很大而未曾完美解决的问题。

当你的心智或情感与你全身各部得到调和的时候，或者当你心中感觉到十分自由而没有牵挂的时候，你便可以感到快乐。但平常往往有许多事情是和我们全身各部的调和相冲突的，那么，日常的快乐就会被扰乱了。随便举几个例子：当你感到疲倦的时候，能使你好像汽车失了油，慢而颠簸地走到下一个加油站；当事业遭逢阻碍的时候，也能够妨碍你的快乐；还有烦闷，更是快乐的致命伤。

同时，我们不要忘记：小的烦闷，可以引起大的烦闷。不

妨再以一个例子来说明一下：在全家人都感到疲倦的时候，小约翰和大贞安老是无谓地暴躁着，喧闹着；母亲变得脾气格外苛刻，专想找他人的错处；父亲也常常口出怨言，喋喋不休。好像一场可怕的暴风雨将要席卷这个家庭似的。

晚饭后，他们的身心都已经恢复清爽。小约翰十分亲昵地伏在母亲的双膝上，听着动人的故事，这使他们母子俩都感到了说不出的愉快。聪明的大贞安望见她的父亲已恬静地在口里含起一支烟管，便大胆地请父亲继续谈论关于暑期外出游玩的种种事情。一刹那间，这个家庭已转变得如此和谐了。

要是“快乐”这东西，仅有极短促的一个时期为我们所占有，那便是一种残缺不全的快乐，不足以被称为艺术了。比如：

小约翰正在很快乐地玩耍着，很起劲地在为他的一队小兵筑俱乐部。忽然来了一个大孩子，和小约翰戏耍了一阵后，故意拿走了他的钉子。于是小约翰便不快乐了。

大贞安呢，正在很快乐地预备着功课，她估摸着时间还充裕，可以勉强应付这一次的考试。想不到突然来了一位好友，

无端地和她闲谈了半天。于是大贞安便不快乐了。

父亲也很快乐地待在他的办公室中，但因为要等一个电报，他不能决定在打鱼的时期尚未过以前，能否到北方去。于是他又不快乐了。

母亲原是十分快乐地在街上买东西，但因为在店铺中耽搁得太久了，等到她想回家时，路上已经戒了严。她瞧见安太太坐着汽车经过，却没有邀她同坐。于是她便不快乐了。

我们假使能在微小的事上懂得一点快乐的艺术，便可以去从事许多大事。要知道，我们精神上的烦恼，以及心理上的耗费，大多时候并不是因为我们真的遭遇了所谓的困难，而是因为我们把那些宝贵的情绪无端地错用了啊！

在工作的时候，过于急躁是一种习惯，能够用镇静的态度来应付工作是另一种习惯。你当然不能用一种拳打脚踢的方法去驱走你的烦恼，相反，如果你能习惯于镇静从容地工作，那么，所谓的烦恼也就不攻而自退了。

快乐本来是没有标准也没有一定的方式的，你尽可为你自己的生活前途创设你自己的标准，实践你自己的方式。这种标

准和方式，并不是什么指路牌，而是一种习惯的养成，用以规范我们的前程。这确是一种很难捉摸的艺术，在你每一次好像已经捉摸到它时，却又被它偷偷地溜跑了。

成功也不能测量你的快乐，因为有许多伟大的成功，从“快乐艺术”方面说起来，却完全是失败的！杂志上有的是成功者的大照片，满载着的也都是各色各样的快乐的成功故事，但有几许能代表着真正的情形呢？一旦实情被我们知道，恐怕我们就不再羡慕他们了。

所以，我们要把快乐当作一种“副产品”。我们的目标明明是另外一件事，但当我们完成这个目标时，却往往同时获得了快乐。假使我们常常担心着不能获得快乐，那么结果便一定是不快乐的了。因此，快乐是我们对于各种工作做得恰当的报酬，不论是赚钱的工作，家里的工作，交友的工作，还是公民服务的工作，都有使我们获得快乐的可能性。

由于先天的关系，每个人对于快乐的艺术可以进行得很容易，或是很难。每个人都应该善于运用普通的快乐艺术，去应用于你自己的特别情形。

二、怎样使你精神健康

一个强壮的人应该具有强大有力的肌肉，或者应该知道如何去锻炼肌肉上的气力。照普遍情况说来，这两者都是需要具备的。强大的肌肉主要靠后天的训练，运用这肌肉更需要后天的训练。两者配合得恰到好处，便造就了强壮的躯干。

一个人如果脑力较差，不妨多用脑而使脑力获得增进。这样，他所得到的便是由他天生的脑力及训练的程度两者共同影响的结果。

肌肉看似没有心智那么复杂，但心理学家告诉我们，许多奇异的事情，肌肉也可以做到。那么，肌肉工作也不得不变得很复杂了。

我们分析肌肉工作的结果是：有气力、坚忍、正确、有技