



心

理

自

助

丛

书

■ [德] 多丽丝·沃尔夫 & 罗尔夫·默克勒  
(Doris Wolf & Rolf Merkle) \ 著

■ 滕奕丹 \ 译

■ 袁荣亲 [德] 安吉丽卡·斯奈格尔 \ 审订

# Gefühle verstehen Probleme bewältigen 自我情绪调控 ABC

6-49  
1

广东省出版集团 广东教育出版社

B824.6-49

B824.6-49

W705.1

理 自 助

■ [德] 多丽丝·沃尔夫 & 罗尔夫·默克勒  
(Doris Wolf & Rolf Merkle) \ 著

■ 滕奕丹 \ 译

■ 袁荣亲 [德] 安吉丽卡·斯奈格尔 \ 审订

# Gebühle verstehen Probleme bewältigen

## 自我情绪调控 ABC

广东省出版集团 广东教育出版社

·广州·

本书德文名 Gefuehle Verstehen, Probleme bewältigen, 由德国 PAL Verlagsgesellschaft mbH 授权广东教育出版社以中文名《自我情绪调控 ABC》, 在中国 (含中国内地及香港、澳门和台湾地区) 出版发行。

广东省版权局著作权合同登记号

图字: 19-2006-006 号

### 图书在版编目 (CIP) 数据

自我情绪调控 ABC / (德) 沃尔夫, (德) 默克勒著;  
滕奕丹译. —广州: 广东教育出版社, 2007.4  
(心理自助译丛)

ISBN 978-7-5406-6582-1

I. 自… II. ①沃…②默…③滕… III. 情绪—自我  
控制—通俗读物 IV. B824.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026563 号

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

湛江南华印务公司印刷

(湛江市霞山区绿塘路 61 号)

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 4.875 印张 115 000 字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 978-7-5406-6582-1

定价: 10.50 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440



# 引言

*p r e f a c e*

亲爱的读者们：

如果您也过着和大部分人差不多的生活的话，那您一定以为，您对自己的情绪是没有任何影响力的。您要么认为是您的过去（父母、教育者等）应该为您现在的一切负上责任，要么就将您的不幸归咎于身边的人或者自己运气不佳。

以上种种的结果就是，您经常会感觉到不快乐。害怕、沮丧以及其他一些消极的情绪会一直妨碍您施展您的才能并享受生活。同时，一些不良的生活习惯，如过量的饮食以及吸烟还会损害您的健康，甚至缩短您的生命。现在，所有这一切都将成为过去，我们给您带来了一个好消息。

您可以学习挣脱过去的锁链，您可以学习按照自己喜欢的方式感受自己。您的生活从此将充满更多的乐趣，内心的满足、活力以及健康也将属于您每日的生活。

这个基于认知行为疗法的自助治疗计划将告诉您如何获得这一切。您将了解到，您的情绪以及其他所有人的情绪是如何产生的，您可以怎样更好地享受生活。您可以学习到，如何消除您的恐惧、压抑、抑郁以及其他消极情绪。您将会在书中找到一系列解决问题的具体建议，您甚至可以今天就立即开始运用它们去使您明天的生活发生改变。



## 如何从本计划中获得最多的益处

如果您想从本书中尽可能多地获取解决您问题的办法，那您就不能仅仅将这本书看成是一本纯粹消遣的书籍。我们为什么要这么强调呢？经验告诉我们，许多人都倾向于把这样一本书当成小说一样来阅读，也就是说他们会尽可能快地把书从头到尾浏览一遍。这样的阅读方式并不适合用来阅读一本自助治疗计划类的书籍，因为我们要从书中获取最多的益处以及帮助。因此，我们建议大家遵循以下的顺序来学习和实施这个计划。

(1) 每一章您都可以先快速地浏览一遍，以粗略地了解其中的一些概念和主要内容，同时也可以满足一下自己的好奇心。

(2) 然后您再阅读第二遍。这一遍您要读得比较细致认真。有时候您得停下来思考一下您所读到的内容。将您认为重要的观点标记出来，这样，您再找的时候就能很快地找到这些地方。

(3) 您一定要先仔细地阅读完前一章的内容并完成后面所附的练习后才能开始阅读下一章，尤其是当您阅读第一章至第四章时。

(4) 请您每天给自己预留出三十分钟的时间，可以不受干扰地沉静下来，阅读和实施这个计划。

(5) 请将您所读到的内容直接运用到您每天的日常生活中去。对某一事物了解了，并不等于实际掌握了它。这就像您学会驾驶汽车一样，您一定是在花费了一些时间学习理论知识以后，还要坐在方向盘后面实实在在地练习驾驶。

## 熟能生巧

人们为什么不能提升自己内心的幸福感呢？最常见的原因就是：他们没有练习或者练习的时间不够长。他们尝试了

一件事情一次或者两次，发现没有取得预期的成功，于是很快便放弃，而且感到很失望。要知道，自我改变是需要时间和练习的。这个计划带给您的也许不是像药物所能带给您的立竿见影的效果，然而却绝对不会损害您的健康，还能彻底地根治您的问题。这和绝大部分的药物所起的作用是完全不一样的，药物只能缓和或者遮掩您的一些症状。要抛弃原有的思维习惯以及感受方式并取而代之以新的习惯是需要时间的。请您对自己耐心一点，您也不是在一朝一夕之间就学会开车的，不是吗？

### 人真的能自己帮助自己吗？

是的。从根本上来说，自我帮助您来说并不是什么新鲜的玩意，您这辈子一直都在自己帮助自己，例如在您头疼的时候吃药，当您汽车的轮胎坏了的时候更换车轮等等。在日常生活中遇到这些事情的时候，大部分人都习惯了自己动手，自己帮助自己。然而当遇到情绪问题的时候，就有许多人会对此感到怀疑，这可能吗？人真的能自己帮助自己吗？这是因为，大部分人都认为自己的情绪和感受是很复杂的东西，很难受到影响。您在阅读此书的过程中将会获得两种非常愉快的体验：

（1）当您认为要理解自己的情绪和感受并试图影响它们是可能的时候，要实现这一点就会容易得多。

（2）当您了解了本书中的技巧以及自助的方法后，您可以将它们立即运用到生活中去。是的，这正是我们的建议，因为这样做您将可以取得飞快的进步。

### 我自己来做就够了吗？

您首先应当独自阅读全书。只有当您将书中的知识和练习都已经运用到自己身上后，却发现在您的情绪或者行为方



面只有极少的改变甚至完全没有改变，至少在您自己看来情况是这样的，只有在这种情况下，您才需要进一步的心理治疗方面的帮助。如果您没有取得进步，那也不完全表示您的问题已经无药可治了或者是您太不“精明”了，很有可能是我们在书中没有涉及到您的特殊问题，或者您还需要更多的练习策略，又或者您对某一种或者某几种策略的运用需要有针对性的特别指引。还有一种可能性就是您将您的期待值设置得过高，那您就需要仔细地观察并注意自己的哪怕是很细小的进步。总而言之，如果您觉得自己已经无法驾驭自己的日常生活或者甚至产生了自杀的念头，那您无论如何都要和心理治疗师取得联系。

### 妨碍您改变自己的一些观念

人们所做的一切事情都取决于人们的态度，当人们希望帮助自己获取更多的幸福以及满足感时也毫不例外。接下来我们想讨论四种最普遍的使人们难于改变自己的观念。

#### 1. 抑郁和不快乐是很正常的

抑郁和不快乐绝不是正常的情绪。这只不过是神经性的。精神上的平衡、健康的状态才是正常的。因为我们来到这个世界时并不曾带着精神上的问题，这些问题是逐步形成的，所以我们可以学习克服这些问题。

#### 2. 改变自己太复杂、太困难

只有当我们自己把事情看成是困难的时候，它才是困难的。所以，从现在开始，我们可以自己决定，不再因为别人的所作所为而破坏自己的一天。我们既可以在生命中的每一天都不断地自我暗示，不再啃手指甲是多么困难的事情。我们也可以现在，就是此刻，还有下一刻都停止啃噬自己的手指甲。即使我们了解了为什么我们会啃噬自己手指甲的所有“深层的、被隐藏起来的原因”，当我们要停止啃手指甲的时候，

我们还是必须把手指从嘴里拿出来。

如果我们相信别人的话，例如相信一位精神治疗师的话，认为改变自己是很难的，那么，我们就不该对自己长期都在进行昂贵的精神治疗而感到诧异了。因为这恰恰是我们自己的选择。

### 3. 改变自己需要很长的时间

如果我们坚信这一点的话，那么需要的时间的确会很长。但是也有人决定要改变自己后，并没有进行太长时间的治疗就达到了目的。不久之前一位女士来找我们进行治疗，她半年来每到周末，也就是星期五的晚上到星期天的晚上都要忍受严重的头疼和恶心。她的情况已经严重到无法继续工作和享受周末。只不过过了一个小时，她就决定不再因为她的丈夫在六个月前离开了她就不断地葬送自己的每个周末。从此以后她过得很好。这位女士的例子并不是个别情况。另一位三十五岁的女士很担心自己患上了癌症，这个问题日复一日地盘旋在她的脑子里，使得她无法继续自己的秘书工作。可是仅仅在经过六次治疗后，她就完全克服了对癌症的恐惧。

然而，人们并不都能够在如此短的时间内改变自己。我们举这些例子只是想告诉您，改变自己需要很长时间的这个观念并不总是正确的。

### 4. 人无法独自改变自己

如果有人想说服您，您不可能独自解决自己的问题，那您应该对这个说法表示怀疑。您具备帮助自己所需要的一切能力。在个别时候，心理治疗师的帮助是极有益的，甚至是必需的。但您不要在心里不断地暗示自己说：“我还没有达到独自继续下去的程度。”我们才刚刚开始，而您就想结束了。如果您认为没有其他的指引，您也能自己进行下去的话，那您大可这么做，像上面这样的心理暗示只能使您变得更依赖。治疗不是生活中必不可少的功课，您所要寻找的，是能够鼓





励和促使您变得独立、自信的治疗方法。

对,就这样,像您已经决定的这样,拿起这本自助治疗的书籍,认真地阅读前言,那您就可以作出下一个决定,逐步形成有益的观念和行为方式。只要您不吸毒,而且仍然具备学习的能力,那就没有什么能阻止您。给自己一个机会吧,绝对是值得的!



# 目录

C o n t e n t s

## 引言 \ 1

- 1 您的情绪是如何产生的 \ 1
- 2 如何辨别健康的和消极的思维 \ 14
- 3 身体和精神是如何相互影响的 \ 25
- 4 善用您的想象力 \ 31
- 5 结束您的自卑感 \ 39
- 6 您该如何战胜焦虑 \ 52
- 7 “我不该那么做的”  
——将负罪感从您的生活中清除出去 \ 73
- 8 “一切都毫无意义”  
——您可以做些什么来消除抑郁 \ 85
- 9 “如果我……，他会怎么看我”  
——如何增强您的自信 \ 100
- 10 “他爱我，他不爱我……”  
——您可以这样建立幸福的夫妻关系 \ 107



- 11 “你只属于我一个人”  
——您可以怎样克服嫉妒 \ 118
- 12 如何重新获得性的乐趣 \ 126
- 13 “怎么会有这么可耻的事”  
——如何以冷静代替愤怒 \ 134
- 结束语 \ 146



## 您的情绪是如何产生的

从您的孩提时代开始，父母和社会都教导您，人的幸福必须依靠自己努力去争取。您学会了将自己的满足感以及精神上的幸福与外在的如金钱、成功、外表等等因素紧密联系起来。您学会了担心和害怕，介意别人是否认可自己、喜欢自己。您学会了在做别人眼里的所谓“坏事”的时候感到有罪恶感。您学会了拿自己去和别人相比较、相衡量。一旦比较的结果不理想，就自卑甚至觉得自己毫无价值。您学会了，别人如何看待你远比你如何看待自己重要得多。您学会了，在与既有原则以及道德规范相冲突的时候，对自己进行批判。您学会了，做事情必须总是要尽善尽美。您学会了，您可以伤害别人的感情，别人也可以伤害您的感情。您学会将自己的愤怒硬性地压抑下去，或者任其爆发。您学会了，自己能对自己的感受施加的影响实在是微乎其微。换句话说：您学会了将自己内心的幸福寄托在其他人的身上或者外部的环境上。

### 请自己做决定，选择权掌握在您自己的手里

如果您从父母或者其他教育者那里学习到的有关幸福和满足感的一切都不正确的话，您该怎么办？如果您的老师或者教育者在这些问题上本身就弄错了，那对您来说意味着什



么？如果您自己就掌握着能操控自己情绪的钥匙的话，对您来说又意味着什么呢？

这也许意味着，您并不是受其他人或环境操纵的木偶。这也许意味着，您不但不是自己情绪的俘虏，而是恰恰相反，可以成为自己情绪的主人。这也许意味着，您完全可以自己决定自己的感受，完全不必理会别人说什么、做什么。这也许意味着，您可以充分发挥自己的才能，而不是在与恐惧以及其他消极情绪的纠缠中萎靡不振。这也许意味着，您必须自己担负起对自己的责任，因为您不能再将自己不幸的责任推卸到环境以及其他人的身上。

如果您现在掌握着选择权，可以在一种充满依赖性的生活和另外一种自由自在的生活之间作选择的话，您将会选择哪一种呢？如果您可以在一种充满恐惧、忧虑、愤怒、罪恶感以及抑郁的生活与另外一种拥有更多愉悦、满足和平衡的生活之间作选择的话，您又将会选择哪一种呢？

选择权掌握在您自己手里，您可以抛弃掉以往的消极情绪和习惯，那当然意味着您将重新学习。您必须忘记您在之前的生活中所养成的某些习惯，您必须与某些特定的、您一直以为是正确的观念和态度分道扬镳。一句话：您必须学着改变思维。

### **您如何思考就会如何感受**

您首先要告别的一个观念就是，认为别人或者环境应该为自己的感受负责任。也就是说，您应该停止说这些话：

“你让我感到害怕。”

“你让我很难过。”

“你让我很生气。”

“这事真让我激动。”

“这事让我提不起劲来。”

“这事简直要让我发疯了。”

“这事让我不舒服。”

“你伤害了我。”

为自己和自己的感受负责任意味着，要认识到并且接受：您自己才是所有感受的制造者，无论这感受是好是坏。也就是说，您要说的是：

“我让自己陷入了恐惧。”

“我让自己难过了。”

“我让自己生气了。”

“我让自己为此而激动。”

“我让自己提不起劲来。”

“我使得自己要发疯了。”

“我让自己不舒服了。”

“我伤害了自己。”

**“这一切是如何发生的？我怎么会让自已害怕、难过和生气呢？”**

很简单。您看待自己、看待他人的方式方法决定了您的感受。早在两千年前斯多亚学派哲学家就教导人们：使人不安的并不是物件，而是人们对物件的看法和态度。当我们感觉不好的时候，原因一定在我们自己身上。换种说法就是：

### **您如何思考就会如何感受**

决定您感受的总是您在衡量一件事情时非常个人和主观的判断。只有这样才能解释，为什么两个人经历同样的事情却会产生不同的感受并作出不同的反应。

**“人们的反应不是由他们的个性和气质决定的吗？”**

不是。我们并不是生来就胆怯和易怒的人。当我们来到这个世界的时候，并没有确定下来：我们是否会养成像经常勃然大怒这样的习惯。这是我们在童年时期学会的。您一定经历过这样的事情，有时候别人的反应完全出乎您的意料。于



是您当时会这么想：“我真不能理解，为什么有的人面对这样的事情时能如此无动于衷。”或者相反：“我真不能理解，为什么有的人遇到一件鸡毛蒜皮的小事也会这么激动。”其实您想表达的是，在这样一种情况下，您的反应一定是与此截然不同的。为什么会这样呢？

唯一正确的解释就是：别人对这种情况的看法和您完全不同。对他来说，事情有可能是鸡毛蒜皮的小事，或者相反，是意义重大的。他的想法和您不一样，因此他的感受也会和您不一样，进而会采取和您不一样的行动。人的想法和感受之间的这种关联我们称之为情绪的基础 ABC。

### 情绪 ABC

每次当您感到忧伤、生气、开心或胆怯时，您一定是对事情有了某种感受。您一定是：

A：看见了什么或者听见了什么，又或者想起了过去发生的事。

B：然后您将自己的感受有意识或者无意识地判定为积极的、一般的或者消极的。

C：判断之后的结果就是您变成忧伤、生气、开心或者胆怯。

消极的观念导致负面的情绪。

积极的观念导致正面的情绪。

一般的观念导致一般的情绪。

让您沮丧、胆怯和发怒的，让您感到自卑和有罪恶感的，正是您自己的消极观念。令您幸福、愉快、满足，能爱自己也能爱别人的，正是您自己的积极观念。而让您平静、平衡，能保持头脑清醒的则正是您自己的一般观念。

情绪 ABC 是理解您自己以及其他人的感受的钥匙。

A：情境：发生了什么事？

**B：将情境判断为积极、一般或者消极。**

**C：内心感受、行为、身体上的反应：**我感受到什么？我如何行动？我的身体上会有什么反应？

### 一个案例

我们设想这样一种情况，在最近一段时间里您有几次上班迟到了。有一天早上您的上司走到您面前说：“米勒女士，今天已经是您第四次迟到了。我实在不能再忍受这种吊儿郎当的态度了。无论您愿不愿意，您都必须和其他人一样按时上班。”

您会作何反应呢？您会感到害怕还是生气？您是会感到沮丧还是会对上司的话置之不理呢？您的反应取决于您如何评价上司所说的话，以及您由此得出什么结论。您的情绪ABC有可能是这样的：

#### **A：情境**

我的上司来找我，还对我说：“……”

#### **B：判断**

我这么想：“这个该死的家伙！我就是和其他人一样工作的。为了区区几分钟就演这么一出戏，有什么意思！不可理喻！”

#### **C：内心感受、行为、身体上的反应**

我很生气，一言不发，精神紧张。

您的情绪ABC也有可能是这样的：

#### **A：情境**

我的上司来找我，还对我说：“……”

#### **B：判断**

我这么想：“但愿事情不会引起什么不好的后果！谁知道呢，也许他就是在找机会，想下次借机把我踢出局。那样的话我该拿什么来养活一家子呢？如果丢了工作我又该怎样去面对我的家人和所有的亲戚朋友呢？”





### **C：内心感受、行为、身体上的反应**

害怕，想办法为自己辩解或者去道歉，胃痛。

您的情绪 ABC 还有可能是这样的：

#### **A：情境**

我的上司来找我，还对我说：“……”

#### **B：判断**

我这么想：“老板今天心情又不好了！一定有什么事情不顺利，所以他才把气都撒在一起工作的人身上。他会冷静下来的。”

### **C：内心感受、行为、身体上的反应**

我很平静，很快就忘记了这个小插曲，很轻松。

您看到了吧：在一种，而且是同一种情境下，您的反应可以是很不相同的。您内心和身体上的反应取决于您对事情的看法和评判。

**“如果这样的事情发生在我身上的话，我一定做不到这么冷静。我天生就是一个很胆怯的人。这一点以后也不会有什么改变。从我父亲开始就是这样的性格。”**

在某些特定情境下倾向于以消极的方式作出反应的这一事实也只能说明，您学习过作出这样的反应。如果您父亲就是比较胆小的人的话，那您很可能从他那里学会了以胆怯的方式来作反应。如果您分析思考一下，您就会发现，能够产生不同的感受，并作出不同的反应。前提条件是：您要学习对同样的情境进行不同的思考。

对于您的情绪来说，事实以及所发生的事件并不比您对此事的态度和评判更重要。就连我们在书中所写的，也不比您自己对此的想法更重要。您的想法和态度不但可以决定您的情绪，还决定了您将如何对待我们提出的各项建议。

您在阅读本章的时候脑子里闪现的是什么念头呢？您是不是对自己说：“怎么会有人写这些无聊的玩意呢？每个小孩