

情绪的奴隶

Mastery of
Your Own Emotions

巴赫爱喝胡辣汤

著

不做

54000+次问答反复验证
340000+次知乎收藏认证
帮几十万人疗愈情绪创伤
不做情绪的奴隶，成就强大的自己

你不是经常
被情绪牵着鼻子走

自卑、愤怒、
委屈、嫉妒、
纠结、焦虑……



人民文学出版社

巴赫爱喝胡辣汤

著

不做

Mastery of
Your Own Emotions

情绪的
奴隶



人民文学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做情绪的奴隶 / 巴赫爱喝胡辣汤著. —北京: 人民文学出版社, 2017
ISBN 978-7-02-013534-9

I. ①不… II. ①巴… 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(2017)第284102号

责任编辑 徐子苕
责任印制 徐 冉

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街166号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市宏盛印务有限公司
经 销 全国新华书店等

字 数 220千字
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 10.375
版 次 2019年1月北京第1版
印 次 2019年6月第2次印刷

书 号 978-7-02-013534-9
定 价 45.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

Contents

目 录

Part 1

解决愤怒—— 表达需求,不评判他人

- 3 我们为什么会愤怒
- 9 如何恰当地表达愤怒
- 13 生气时,如何让自己快速平静下来
- 19 为什么面对“愚笨”的人,我们更容易产生愤怒
- 25 被领导痛骂的时候如何调整情绪
- 31 情侣之间如何有效地吵架和哄架

Contents

Part 2

解决委屈——

我的底线,我来守护

- 41 当别人用恶意的语言攻击我们的时候,如何恰当地回应
- 47 当别人探问我们隐私的时候,如何恰当地回应
- 51 职场上,如何避免被同事领导任意使唤
- 55 职场上,如何与领导沟通,才能有效地避免说错话、办错事
- 64 如何恰当地表达拒绝
- 69 嫉妒是由自卑引起的吗?——不,嫉妒是由命运的不公平引起的!
- 76 如何消除嫉妒心
- 86 作为一个敏感者,请小心那些对你说“我都是为你好”的人
- 91 作为一个敏感者,请远离那些对你说“你是不是想太多了”的人
- 98 敏感者如何自我调节
- 103 对中国式人情世故非常反感怎么办

Part 3

解决自卑——

——我值得被良好地对待

- 111 害怕说错话办错事,容易深陷焦虑自责怎么办
- 114 低自尊感的人如何重建自我价值
- 121 身边高手如林,如何重建自信
- 125 如何在气场强大的人面前做到不卑不亢
- 131 为什么我比身边的很多人都优秀,但是却依然很自卑
- 138 如何从根本上克服自卑

Contents

Part 4

解决焦虑——

用“我选择,我负责”,代替“我恐惧,我逃避”

- 145 有哪些思维方式是你刻意训练出来的
- 151 如何克服严重的拖延症
- 157 活着的意义是什么? 如何克服死亡焦虑?
- 161 经常陷入纠结犹豫,不敢做决定,如何破局
- 165 如何发掘自己的天赋,避免走弯路
- 171 该不该把兴趣爱好当成职业
- 174 在人生的重大选择中,最应该考虑的是什么
- 180 如何克服后悔情绪
- 186 如何对待那些喜欢模仿你、偷学你、跟风你的人
- 191 是不是目的性强的人,也都很趋炎附势

Part 5

情商快速进阶指南

- 201 高情商的人怎么说话
- 207 在人际交往中,如何避免被排挤或孤立
- 216 在人际交往中,如何避免得罪人
- 222 在人际交往中,如何快速地说服对方
- 229 如何恰当地提出建议
- 235 不善于交朋友的人,如何经营人际关系
- 238 初入职场,如何快速提高自己的情商
- 246 如何认识比自己优秀很多的人,并和他建立交情
- 254 有哪些简洁的人生经验
- 259 长大后,你悟出了哪些不一样的道理

Contents

Part 6

做自己理想中的父母

- 265 如何摆脱父母的控制
- 268 如何说服父母支持自己的职业理想
- 278 小时候缺爱的人,成年后如何处理对父母的怨恨情绪
- 284 父母不和睦家庭的孩子,成年后可能会遇到哪些情绪难题
- 296 父母不和睦家庭的孩子,成年后如何疗愈童年受到的情绪创伤
- 305 如何说服父母支持自己的恋情
- 314 当父母向我们释放负面情绪时,应该如何应对

319

后记:

我的情绪管理错题本



Part 1

解决愤怒—— 表达需求，不评判他人

先解决情绪，后解决问题。

当一个人处在一种强烈的情绪中时，
他是听不进去道理的。

1

我们为什么会愤怒

我们之所以会愤怒,是因为我们的界限被侵犯了!

什么叫作“界限被侵犯”?

比如:

你的同学打了你一拳,这是侵犯了你的身体界限;

你的室友擅自用了你的洗面奶,这是侵犯了你的物权界限;

你的同事用不友善的语言攻击你,这是侵犯了你的尊严界限;

……

当别人侵犯我们界限的时候,我们会感到愤怒,这个“愤怒”其实是我们的本能在提醒我们——“喂!这个人在侵犯你的界限啦!你该反击他啦!你该维护自己的界限啦!”

然而可悲的是,现实生活中的一些家长在教育孩子的时候,常常会

片面强调“宽容大度”，“不要斤斤计较”，反而忽略了培养孩子的“界限观念”，忽略了培养孩子“维护界限的能力”。

举个例子，别的小朋友来家里做客，看中了孩子手中的布娃娃，哭着闹着要把这个布娃娃带回家，这时候，“忍让型家长”会怎么做呢？

他会对孩子说：“孩子啊，听话！你是姐姐，你要让着妹妹，妹妹喜欢你的布娃娃，你就给她吧。”

这种做法，其实是不恰当的，因为家长忽略了孩子的“界限”！

邻居小妹妹要抢孩子的布娃娃，这是在侵犯孩子的物权界限啊！这个时候，家长应该帮助孩子维护界限啊！

如果我是这个家长，我会对这个邻居小朋友说：“宝宝，这个娃娃是姐姐的，你不能拿。如果你真的很喜欢这个娃娃，阿姨可以带你去买一个一模一样的。”

可惜，并不是所有家长都明白维护界限的重要性，尤其是我们的文化中自古以来都强调“吃亏是福”、“忍一时风平浪静”，推崇这种委屈自己的权益来换取表面和谐的做法。在这种教育氛围之下，很多孩子的界限观念就这么被家长给抹杀掉了。

这样长大的孩子，从小就学会了压抑自己的需求，忽略自己的情绪，他会觉得自己高不高兴、生不生气都不重要，表现出一副很懂事的样子比较重要。

时间长了以后，他渐渐地就会丧失对愤怒情绪的感知力。当别人侵犯他界限的时候，他会有点不爽，但是也不会去反击，他只会把这种“不爽”情绪深深地压抑在心底，表面上装作不在乎的样子。

但是这些负面情绪积压多了之后,终究还是会造成各种心理问题,甚至至是身心疾病,常年委屈自己的情绪,终究不会让我们感到快乐和舒畅。

如果正在阅读本文的你,恰好就是在这种“忍让教育”下长大的孩子,那么我真的真的希望你从今天开始,不要再处处委屈自己,讨好别人了!

不要再相信什么“吃亏是福”了,吃亏不是福,保护自己的权益不受侵犯才是福!

我们必须学会表达愤怒,学会用行动维护自己的界限,让别人知道侵犯我们是一件成本很高的事,是一件需要付出代价的事!

那么具体应该如何表达愤怒呢?

这里给大家提供三个措辞模板——感受法、态度法、措施法,来供大家参考。

模板一:

感受法——

“你这么做,令我感到不舒服。”

举个例子,比如室友擅自使用了我们半瓶洗面奶被我们发现了的时候,如何表达愤怒?

表达感受的方式是:“亲爱的,你不经过我的同意就用我的洗面奶,会让我感觉不舒服。我希望你下次用我洗面奶之前能跟我打个招呼。”

——这句话里的“我感到不舒服”,就是在表达感受。这样表达的好处是,引导对方关注我们的情绪,让对方意识到自己的做法会引起别人

不舒服的感受,从而促使他做出改变。

指责的方式是:“你怎么又偷我洗面奶?你怎么这么没教养!你手怎么那么贱!”

——这句话里的“你偷”“你没教养”“你贱”,都是在指责对方,是攻击性的语言。这样表达的坏处是,会激起对方愤怒,最终引起争吵,而无助于解决问题。

感受法的语气比较温和,适用于我们和关系亲密的人之间,比如爱人、朋友、室友等等。

当然,我们也可以根据对方侵犯我们界限的严重程度去调整自己的修辞。比如,“你这么做,令我感到很生气,我肺都快气炸了!我这次真的真的是愤怒到极限了!”

——用这种强烈的语气来表达自己的愤怒,也属于“感受法”的范畴。

模板二:

态度法——“你可以跟我好好说,
但请不要用这种攻击性的语言对我说话。”

举个例子,比如,当我们不小心踩脏了同学的新球鞋,同学对着我们大喊道:“你瞎啊你!你不长眼睛吗?你知不知道我的鞋很贵的!”

面对同学的语言攻击,我们该如何表达愤怒呢?

这个时候可以使用态度法,对他说:“刚才是不小心,对不起。但是

你刚才的态度让我觉得很不舒服。有什么你可以好好跟我说，请不要用这种攻击性的语言对我说话。”

这句话里的“你可以好好说，请不要用攻击性的语言跟我说话”，就是态度法的核心，即指出对方态度上的错误，促使对方进行反省。

态度法适用于我们自己有过错，对方抓住这点小错对我们进行语言攻击的场合。遇到这种情况，我们一定要保持头脑冷静，不要因为自己有过错就默认对方可以辱骂自己，要学会就事论事：

我自己有过错，我愿意承认错误，做出道歉或弥补，这是我需要负责的部分；而你发现别人有过错的时候，你应该用“尊重的态度”来跟别人沟通，你不仅不尊重别人，还辱骂别人，这就是你的错了。

我们一码事归一码事：我的过错问题，我愿意承担责任；而关于你的态度问题，我也要提出不满，维护我的尊严。

把“我的过错”和“你的态度”分开讨论，促使对方反思自己的态度，这就是“态度法”真正的用意。

模板三：

措施法——

**“我希望你能够对我做出道歉和补偿，
否则我将会采取 X X 措施来维护我的权益。”**

举个例子，比如我们自己原创的一篇作文，被同学剽窃并且发表在了校刊上，遇到这种情况，我们如何表达愤怒？