

别让坏情绪， 毁了你的人生

把逃避变成接纳；把对抗变成对话
你对待情绪的方式，决定了你未来的人生品质

思远 著

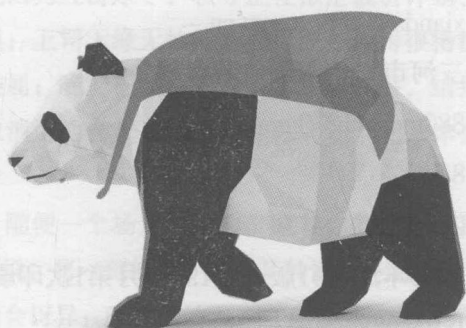


9大情绪，**37**种心理学关键词

认识情绪 · 觉察情绪 · 成熟地管理自己的情绪

别让坏情绪， 毁了你的人生

思远 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让坏情绪,毁了你的人生 / 思远著. — 北京 :
现代出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5143-7569-5

I. ①别… II. ①思… 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274513号

-
- | | |
|------|------------------------------|
| 著 者 | 思 远 |
| 责任编辑 | 杨学庆 |
| 出版发行 | 现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里504号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | 010-64267325 64245264 (传真) |
| 网 址 | www.1980xd.com |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn |
| 印 刷 | 三河市祥达印刷包装有限公司 |
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 8.5 |
| 字 数 | 205千字 |
| 版次印次 | 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5143-7569-5 |
| 定 价 | 39.80元 |
-

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

幸福人生的秘密， 是学会和情绪相处

胡慎之

思远邀请我给她的书写推荐序，作为已经认识了五六年的老朋友，我欣然应允。

之所以答应得这么痛快，是因为我知道，她的文字一直是充满灵气的，不会让人失望。

我们每个人，每天都会遇见好多情绪，比如说：某天你起床晚了，眼看就要迟到了，这大概会让你体验到焦虑；到了公司，你听说因为经济寒冬，领导正在拟定裁员计划，这也许会让你感到恐惧；上司无缘无故地指责你任务做得很糟糕，这可能会令你觉得委屈；晚上下班和爱人约了一起晚餐，结果对方没通知你就临时取消了约会，这估计会让你大动干戈，体会到很深的愤怒……

你看，随便一个场景，里面都藏着你的情绪。我们甚至可以无夸张地说，每一刻的你，都有某种情绪伴随着。

你可能会讶异：睡着了的人，也会有情绪吗？

人在熟睡的时候，的确是最放松的。但也正是因为放松，很多平时你不敢表现出来的东西，恰恰在这个时候就会出现，比如说有的人会在睡觉的时候说梦话、磨牙、打鼾、抽腿、哭泣，甚

至梦游，等等。这些看似和情绪没什么关系，但是如果你找个咨询师好好聊一下，也许会发现：噢，原来我平时总是说梦话，是因为压抑了太多的愤怒呀！

所以说，即便是在最放松的熟睡状态，人也是有情绪的，只不过，这些情绪会通过其他“变体”的方式呈现出来。

由此说来，情绪作为24小时和你相伴的一种存在，它也许比任何人都更了解你。

十多年的临床心理咨询生涯，在咨询室的方寸之间，我看见过很多种情绪：有巨大的愤怒，有莫名的恐惧，有满心的委屈，有极大的愤恨，有深深的愧疚，也有难言的无助……每当我感受到来访者的这些情绪，我都会暂时停下来，让我的来访者和他的情绪待一会儿。

情绪是会“说话”的：

愤怒的背后，也许是某个期待没有被满足；

恐惧的背后，可能藏着对亲密的巨大渴望；

委屈的背后，或许对“被看见”有着深深的执着；

……

只有你能够和你的情绪静静地待一会儿的时候，你也许才能够真的聆听清楚，情绪到底在和你说什么。

网络上经常会出现一些和“情绪”相关的句子，比如，“真正强大的人，从来不会被情绪控制”，其实一个人之所以能够不被情绪控制，是因为他了解自己的情绪，清楚自己真正的需求，因此才能反过来去左右自己的情绪，不让失控的情绪去影响自己的人生。

当然，想要真正了解自己的情绪，并不是一件简单的小事儿，它可能需要你花费巨大的心力去面对你的习惯、你的潜意识、你的本能。

如果你觉得自己很努力了，可还是常常体验到被情绪操控的感觉，那么，我很认真地建议你，好好看看思远写的这本书，也许你就会发现，你情绪的后面，其实藏着一个你自己都不记得的故事。

如果你觉得已经很了解自己的情绪了，但还是时常感到不快乐，我同样认真地建议你，好好看看这本书，因为幸福人生的秘密，不仅要了解你的情绪，重要的是，还要学会和它好好相处。

最后，祝思远的这本书广受欢迎，祝看到这本书的你，有一个不被情绪打败的幸福人生。

002 前言：写给读者

心出发：如何做到爱自己

008 只有人注意才能做真我

心出发：如何做到爱自己

心出发：如何做到爱自己

016 你有权利不成功

心理关键词：自我认同

心出发：哪些小事可以提升自我认同感

023 重新审视困难与希望，你并不累

心理关键词：人格面具

心出发：如何放下面具，找回真实的自己

030 可以买打折商品，但别过打折的人生

心理关键词：低价值感

心出发：如何告别打折的人生



One 情绪：自卑

002

学不会爱自己，是因为你从没被好好爱过

心理关键词：客体关系

心启发：如何做到爱自己

008

没有人注定只能做配菜

心理关键词：自卑情结

心启发：如何告别自卑

016

你有权利不成功

心理关键词：自我认同

心启发：哪些小事可以提升自我认同感

023

总活在美图秀秀里，你累不累

心理关键词：人格面具

心启发：如何摘下面具，做回真实的自己

030

可以买打折商品，但别过打折的人生

心理关键词：低价值感

心启发：如何告别打折的人生



Two

情绪：恐惧

036

谁能给你的爱情上保险

心理关键词：爱的非理性

心启发：如何提升爱情里的安全感

042

我就是不想凑合，有什么错

心理关键词：彼得潘综合征

心启发：如何在爱情中做个成熟的大人

050

沉默是你的糖衣，固执是我的炮弹

心理关键词：一致性沟通

心启发：如何正确化解一个人的固执

057

当你无法失去一段关系的时候，你在害怕什么

心理关键词：依赖共生

心启发：如何处理夫妻关系中的依赖共生现象

063

人格不成长，逃到哪里都是监狱

心理关键词：回避型人格

心启发：如何做一个不再逃跑的人



Three

情绪：愤怒



072

你的母亲，可能也还是个孩子

心理关键词：人格退行

心启发：如何走出不幸福的原生家庭阴影

079

爱与冲突是可以并存的

心理关键词：假性独立

心启发：如何告别假性独立

085

最深度的认同，就是把自己活成你的样子

心理关键词：创伤代际遗传

心启发：如何处理对父母的恨意

092

忽视，有时是种谋杀

心理关键词：假我人格

心启发：如何走出“被忽视”的阴影



Four

情绪：委屈

100

亲密无能，因为你心里有个嫌弃的自己

心理关键词：亲密障碍

心启发：如何告别亲密无能

107

亲爱的，这不是你的错

心理关键词：自我厌恶

心启发：如何走出自我憎恨的牢笼

113

你不会表达，是因为不曾被允许表达

心理关键词：表达障碍

心启发：如何恰当地表达自己的负面情绪

118

别为不属于你的观众，表演不属于你的人生

心理关键词：自我接纳

心启发：如何告别表演的人生

125

你的口头禅里藏着你生命的咒语

心理关键词：人格碎片

心启发：如何戒掉不好的口头禅



Five

情绪：焦虑

132

绿皮火车，也能送你抵达终点

心理关键词：自我匮乏

心启发：如何告别习惯性焦虑

138

有一种爱自己，叫作“我就是不想努力”

心理关键词：自我满足

心启发：经常忍不住小堕落，怎么办

144

总是觉得别人话里有话

心理关键词：防御性倾听

心启发：如何应对习惯防御性倾听的人

150

“现金矮子”的背后，是对自己的不确信

心理关键词：金钱焦虑

心启发：如何在潜意识层面和金钱建立友好关系



Six 情绪：抑郁

158

你为什么难以快乐

心理关键词：自我压抑

心启发：如何告别抑郁情绪，让自己快乐起来

165

对于过去，你有权利不和解

心理关键词：接纳停滞

心启发：过去的事情总是过不去，该怎么办

172

你受过的伤，都是你人生的勋章

心理关键词：创伤疗愈

心启发：如何摆脱创伤烙印对自己的影响

177

你看起来是在沟通，其实不过是自言自语

心理关键词：心智封闭

心启发：如何与封闭心智的人相处



Seven

情绪：孤独



184

最遥远的距离，是“你以为你懂我”

心理关键词：投射性认同

心启发：如何尽量避免在关系中启动投射机制

189

能让我们安身立命的，只有自己

心理关键词：自我实现

心启发：如何实现自我超越

195

所谓成熟，就是学会和孤独做朋友

心理关键词：自我链接

心启发：常常感到孤独怎么办



Fight

情绪：痛苦

202

拿到人生的烂牌，你该怎么办

心理关键词：自我承担

心启发：如何打好手里的烂牌

208

道理我都懂，就是没法行动

心理关键词：延迟满足

心启发：如何提高自己的行动力

214

你的选择障碍里，藏着你不了解的自己

心理关键词：选择困难症

心启发：如何告别选择困难症

222

你怎样过一天，就将怎样过一生

心理关键词：习惯的力量

心启发：如何培养好习惯并坚持下来



Nine

情绪：平静

230

怜悯，是对爱最大的误解

心理关键词：同理心

心启发：如何才能做一个有同理心的人

236

善待你的坏情绪，它比快乐更懂你

心理关键词：情绪管理

心启发：如何有效管理自己的负面情绪

242

真诚地表达自己，是最有效的沟通方式

心理关键词：防御性沟通

心启发：如何真诚地表达出自己

248

“我很重要”，到底重不重要

心理关键词：自我价值

心启发：如何提升自我感



One

情绪：自卑

学不会爱自己， 是因为你从没被好好爱过

心理关键词：客体关系

常常听到有人感叹：想要爱自己，怎么那么难？

我想说：学不会爱自己，是因为你从来没有被好好爱过。

写下这行字的时候，其实我觉得有点难过，因为就这样把冷冰冰的一个真相赤裸裸地摊开，对很多创伤未被治愈的人来说，真的很残忍。

然而，我们总是不能在逃避中走完这一生，真相或许残酷，但是如果我们能够看到它、承认它，或许也是新生的开始。



爱自己，是接纳自己的不好

我们经常说要爱自己，然而，什么是爱自己呢？

曾经有个读者给我留言，说她每天坚持阅读、健身、听音乐，把生活安排得积极又健康，然而为什么还是会感到空虚？

在回答爱自己到底是什么之前，我们来说一下世界上第一个真正的女护士南丁格尔的故事。

南丁格尔出生在19世纪的一个英国贵族家庭，家里有两个很