

# 哈佛大学性格自修课

Your Killer Emotions: The New, Groundbreaking Process for  
Mastering Your Emotions and Modifying Your Behavior

在不得不面对压力的日子里，怎样把心中的情绪、  
欲望和冲动，都调整得恰到好处。



当时  
忍住  
就好了

(美) 肯·林德纳 著  
钱峰 译

014008552

B842.6-49  
157



# 当时 忍住 就好了

(美) 肯·林德的 著  
钱峰 译



北航

C1696276

中国友谊出版公司

B842.6-49  
157

01408225

图书在版编目 ( C I P ) 数据

当时忍住就好了 / (美) 林德纳著 ; 钱峰译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2013. 8  
ISBN 978-7-5057-3239-1

I. ①当… II. ①林… ②钱… 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(2013)第205722号

著作权合同登记号: 10-2013-59202 号

YOUR KILLER EMOTIONS By KEN LINDNER  
Copyright: ©2013 By KEN LINDNER  
This edition arranged with Greenleaf Book Group  
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2013 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD  
All rights reserved.

书名 当时忍住就好了  
作者 (美) 林德纳 著; 钱峰 译  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231  
印刷 三河市杨庄长鸣印刷装订厂  
规格 880 × 1230 毫米 32 开  
7.5 印张 135 千字  
版次 2013 年 12 月第 1 版  
印次 2013 年 12 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-3239-1  
定价 38.00 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676

## 《自序

关键时刻忍得住，告别容易后悔的人生

当我还在哈佛大学读书时，发现身边很多人都在做着可怕的、甚至自我毁灭的蠢事。看着他们一步一步地亲手毁掉了自己，毁掉了原本拥有美好前程的机会，我感到甚为惊讶和惋惜。这真是天大的讽刺。这些事也让我发现：一个高智商或天赋异禀的人，并不一定能真正控制自己的内在能量。有时甚至完全相反，他们会完全被自己的负面能量所驾驭。

回想一下，你的判断力是否也曾被愤怒、孤独、憎恨、不安、嫉妒或绝望等情感所左右，然后作出一些令人失望或有害的人生选择？如

如果你的回答是：“嗯，是的，这种情况在我的生活中已经出现太多次了。”那么你是否想过，究竟是什么原因扰乱了你的生活？

我想说的是，你的情绪、欲望和冲动，都是极其强大的能量。如果你驾驭了这能量，你就能很容易实现你的人生目标，而一旦你被这能量驾驭，它们便会成为一种负面能量，变成摧毁你人生的一种隐形的杀手。它们可能让你不能按时完成规划，摧毁你的梦想，让你不能过上梦寐以求的生活。潜在的负面能量会引发自卑感，让你质疑自我。最可怕的是，它们能摧毁你的精神和正能量。毋庸置疑，这些负面能量都是极为有害的东西。

那些在旁人看来十分愚蠢的行为，都来自你体内潜在的负面情绪、欲望和冲动带来的能量电荷的刺激和催化。这种能量电荷过于强大，让你完全无法思考，不能作出理智的判断，因而导致了冲动的行为。结果就是，你的时间和精力都用来安抚这种强烈的冲动和欲望，反而无暇去积极生活了。你的行为并不是理性判断和深思熟虑的结果，因为你并没有考虑你到底想要过什么样的生活。相反的，你在情绪的控制下作出了一个适得其反、完全背离你原本想法的选择。

你在头脑清醒时是不会这样做的。事后，一番回顾之后，你意识到你又一次偏离了人生目标和梦想，同时也伤害了自己的身体、心理、情感和精神健康。自己认为“对”的事情却无法做到，这可能会极大地挫伤你追求和享受优质生活的自尊心和自信心。

在过去的30年里，我给上万人做了关于“人生和事业最重要的选择”方面的心理咨询。他们几乎都有一个共同点：都曾被负面情绪、冲动和欲望干扰，无法作出理智清晰的判断，因而作出了适得其反、伤人害己的错误决定。

虽然有时我们不会因为作出不明智的决定而付出代价，但是，很多时候我们会因为这些决定而丧失重要的目标，让自己和所爱的人受到严重的伤害。因为，负面情绪总是会在关键时刻失控，那一刻，我们的大脑已经接近愚蠢了。

那么，我们该如何在关键时刻驾驭心中的负面能量？我的回答是：忍。这里的“忍”，并不是让你一味地自我压抑，自我压抑是不对的。我要说的是，面对汹涌来袭的负面能量，你需要具备忍的技巧，在忍的过程中，巧妙地将负面能量瞬间转化为正能量。

现在你手上的这本书，是我30年研究的结晶，所讲的就是如何在关键时刻，忍得住内心的负面能量，驾驭自己的情绪和欲望，把它们转化为你前进的助力。要做到这一点，首先要学会如何准确地识别你独特的“情感触发器”。稍后我们会了解到这些触发器的作用有多大，启动它们，你的负面情绪、欲望和冲动所承载的能量电荷，都将被它们所制服、减弱，甚至消除。这样一来，你就能从负面情绪的束缚中挣脱出来，以长远的眼光审视自己想要的生活，作出明智的人生选择，并为此努力奋斗。

如果，你已经厌倦了后悔的感觉，你再也不想关键时刻前功尽弃，再也不想做因小失大的笨事情，再也不想被别人看作傻瓜或者幼稚的人，再也不想发出那种“当时忍住就好了”的事后感叹，那么请走进这本书的世界，它将给你一份意想不到的收获。

自序 关键时刻忍得住，告别容易后悔的人生 \_ 001

## 第一章 我们忍不住的是能量

- 1 负面能量如何伤害了你 \_ 003
- 2 如何面对你的负面能量 \_ 015
- 3 什么是驾驭能量的时间轴 \_ 019
- 4 驾驭能量前要做的心理准备 \_ 021

## 第二章 驾驭能量七步法

- 1 识别你心中神秘而强大的“情感触发器” \_ 025
- 2 人生的选择需要预测 \_ 054
- 3 你的未来需要设想 \_ 075



- 4 不再为相同的事情失去控制 \_ 100
- 5 给自己一份神奇的备忘录 \_ 153
- 6 轻松作出有价值的人生选择 \_ 175
- 7 我们为什么需要回顾人生 \_ 186

### 第三章 忍就忍得有质有量

- 1 保养你的“情感触发器” \_ 197
- 2 关键时刻谨防犯错 \_ 203
- 3 “快速设想”和“快速规划”的力量 \_ 210
- 4 “忍术”词汇备忘录 \_ 219

感谢 \_ 224

## 第一章

# 我们忍不住的是能量

很多人曾问我：关键时刻让我们失控的是什么？  
我的答案是：能量。

我想请你回忆一下，当你被某人或某事激怒时，你的身体是否会感受到肾上腺素激增的兴奋感？当你恋爱时，你是否会有那种飘飘欲仙、充满无限动力的感觉？当你得到梦寐以求的东西时，你是否会有异常兴奋的感觉？如果有，为什么？因为这些情绪来袭的瞬间，引发了你生理上非常激烈的能量电荷，从而形成了你生理上相应的感受。我把这种情绪称为“生理情绪”，只不过我们通常会从理性的角度来看待这种情绪，很少会把它视为一种起催化作用的力量，更加不会把这种力量当作一种强烈的能量电荷来看待。

## 1 负面能量如何伤害了你

众所周知，一个怒火中烧的人可能会因为愤怒做出一些伤害自己的举动。情绪本身并无好坏之分。当由它们引发的能量电荷驱使你作出积极有利的人生选择时，它们便是有益的；相反的，由负面情绪、欲望和冲动引发的能量电荷将会让你作出不利的人生选择。

很多人曾问我：关键时刻让我们失控的是什么？我的答案是能量。

我想请你回忆一下，当你被某人或某事激怒时，你的身体是否会感受到肾上腺素激增的兴奋感？当你恋爱时，你是否会有那种飘飘欲仙、充满无限动力的感觉？当你得到梦寐以求的东西时，你是否会有异常兴奋的感觉？如果有，为什么？因为这些情绪来袭的瞬间，引发了你生理上非常激烈的能量电荷，从而形成了你生理上相应的感受。我把这种情绪称为“生理情绪”，只不过我们通常会从理性的角度来看待这种情绪，很少会把它视为一种起催化作用的力量，更加不会把这种力量当作一种强烈的能量电荷来看待。

有些能量是正面的，可以给你愉悦、上进的念头，而有些能量却是负面的，会让你升起沮丧、退缩，甚至毁灭的念头。

这些能量是巨大的，它们不会凭空消失，只能被转化。它们无所谓好坏，关键在于你如何驾驭它们。当然，对能量运作的研究是复杂的，我为此耗费了十几年的心血，这里我只介绍几个基本概念，因为这对于帮助大家驾驭自己的能量已经足够了。这就

好像你们只需要喝牛奶，而无需去研究怎样才能生产出这样的牛奶，不是吗？

第一个基本概念是“理性的能量”和“感性的能量”。理性的能量，是指我们的才智，即我们的见识或我们脑中的思想。感性的能量，指的是我们的感受，即我们通常所说的情绪、欲望、冲动等。

没错，当你作人生选择时，这两种能量很可能水火不容。然而你会发现，你的才智和情绪其实是可以合作的，它们能助你实现最渴望实现的目标，过上梦想中的生活，体验掌控自己情绪时的那种全身充满活力的感觉。这种和谐的通力合作便是你追求的目标。

第二个基本概念是“能量的流动”。很显然，我们要想作出对我们最为有利的人生选择，仅靠思考是不够的，因为我们经常会受到人、事、思想或者某些情况的潜在影响而产生负面情绪。这个时候，理性的能量和感性的能量就会发生碰撞，碰到这种情况，我们通常都会无能为力，只能任由这些负面情绪和欲望冲昏我们的头脑，击垮我们的理智，最终作出错误的选择。

一位名叫比尔的人曾向我寻求帮助。他是一个非常有天分的人，对自己的工作远见卓识。然而，他有些情绪控制方面的问题，

也曾因为情绪失控遭受了不少挫折。尽管比尔在工作中有过不少成绩，但是一旦有什么事情触动了他的“情绪按钮”，他便会变得异常暴躁，对同事大发脾气。下面是发生在他身上的一则小故事：

比尔的老板非常欣赏他过人的天分，即使知道他经常在工作中大发脾气，也不过睁一只眼闭一只眼。但有一天比尔又发脾气了，这次发脾气的对象是一位德高望重的同事。他面目狰狞、满腔愤怒地用极其刻薄的话指责这位同事。这位同事当场表示，如果公司不解雇比尔，他就辞职不干了。鉴于比尔之前的种种行为已经引起周围同事极大的不满，老板不得不解雇比尔。

在这个个案中我们不难发现，尽管比尔有异于常人的天分并且也十分热爱自己的工作，但是一旦有什么人或事触碰到他敏感的神经，他就完全无法控制自己的情绪。很不幸，不到一年，比尔又丢掉了第二份工作，失业原因跟上次一样：他经常性的勃然大怒。

很明显，这个案例给我们展示了一个人被愤怒的情绪控制，从而丧失理智判断的过程。比尔在原来的公司里因勃然大怒已经被指责过无数次。每次与人力资源部门的人交谈时，比尔总说自己非常明白不应该把气撒在同事身上。他知道这样不停地乱发脾气肯定会影响到自己的职业前景，甚至还会造成失业。比尔最后

一次与人力资源部门负责人谈话时，曾无比悔恨地对负责人和公司总裁说他已经想通了（在一次次乱发脾气之后），以后无论何人或事让他生气时，他都会“理智”地处理。随后他又非常诚恳地表示，他非常珍惜在这样一个享有盛誉的公司工作的机会，也非常感激他们能给自己继续在这里追寻职业理想的机会。他不断地说他已经知道该怎么做了，他再也不会发脾气了，再也不会贬低和辱骂同事了。

公司领导听着比尔的忏悔，觉着他似乎真的认识到了他过去犯下的错误，也明白他将来应该怎么正确处理类似的问题，于是决定给他最后一次表现的机会。但是，一周之后，这个珍贵的机会就被他毁掉了——就是他对公司德高望重的同事恶语相向的那一次。

之后比尔花了近两年的时间找工作。工作要求比先前降低了许多，也不敢申请名气大的好公司，然而他还是一无所获。从那以后，比尔不得不忍受痛苦和悔恨，继续挣扎着寻找工作。他不得不放弃原本既适合又钟爱的工作领域，转而去接受那些薪资较低的其他行业的职位。

比尔知道自己错在哪里，也知道需要好好控制自己的情绪。但是，一旦他那郁积已久的愤怒情绪触发了他体内的高压能量电荷，这些电荷就会让他做出害人害己的行为。此时他之前种种理



智的思考早已被抛到九霄云外了。在这种情况下，愤怒的情绪以及由此产生的强大的能量电荷极为有害，它们不但扭曲了比尔原本良好的动机和理智的判断，而且还刺激他做出伤害自己的行为。

几年前我加入了东部青少年戴维斯杯网球队，当时我有位名叫克里斯的队友，他在一场非常关键的比赛中表现得无精打采，眼看就要被对手打败。

但很快事情就发生了转机。赛场上出现了非常有趣的一幕，他的对手蒂姆声称克里斯发的球不在发球线以内，尽管那个明显是在线内发的球。更糟糕的是，蒂姆故意将一局得分记错，自己又发了一次球，因此克里斯丧失了一次发球的机会。结果，原本应该是4:2的得分变成了5:1。我们都认为蒂姆在作弊，包括克里斯在内。

大家都知道不要惹是生非。但是蒂姆惹怒了克里斯，这种愤怒让克里斯从无精打采的状态中清醒过来，他的愤怒让他全身充满能量，最终赢得了比赛。

以克里斯这个个案来看，愤怒成为了一种有利的、积极的情绪。克里斯的愤怒带来了蕴含巨大效能的能量电荷，这种能量电荷激励并促使他在比赛过程中全身心投入，最终打败了点燃他怒火的蒂姆。