

在面对压力的日子里，抚慰暴躁、焦虑、失落、抑郁的心灵，
不让坏情绪伤害自己和在乎的人

情绪勒索

如何摆脱家人、情侣、职场间的情绪控制

(美) 朱迪斯·P.西格尔◎著

李菲◎译



文化发展出版社
Cultural Development Press

情绪勒索

(美) 朱迪斯·P.西格尔◎著

李菲◎译

STOP
OVERREACTING



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (C I P) 数据

情绪勒索 / (美) 朱迪斯·P. 西格尔著; 李菲译.
— 北京: 文化发展出版社有限公司, 2017.8
书名原文: Stop Overreacting: effective
strategies for calming your emotions
ISBN 978-7-5142-1866-4

I. ①情… II. ①朱… ②李… 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 190469 号

著作权合同登记号: 01-2017-5317 号

STOP OVERREACTING: EFFECTIVE STRATEGIES FOR CALMING YOUR EMOTIONS
By JUDITH P. SIEGEL, PH.D., LCSW
Copyright: ©
This edition arranged with DYSTEL & GODERICH LITERARY MANAGEMENT
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright: ©2017
By Beijing Xrion Books Co., Ltd.
All rights reserved.

情绪勒索

作 者 (美) 朱迪斯·P. 西格尔
译 者 李 菲

责任编辑 肖润征
出版发行 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)
网 址 www.wenhua fazhan.com
经 销 各地新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 700 毫米 × 980 毫米 1/16
字 数 150 千字
印 张 15.5
印 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元
I S B N 978-7-5142-1866-4

献给：新一代作家米歇尔和詹娜

鸣谢

Acknowledgments

尽管我在多伦多儿童医院已经工作了多年，但我对神经学的兴趣仍然未减，反而因为那里的神经科同事和我治疗的病人而更加浓厚。我很感激戈登·墨菲医生、基斯·梅洛夫医生，尤其是约翰·斯托博·普理查德，他们开阔了我的眼界，让我了解了人的大脑的奥秘。任职于社会福利工作部的雪莉·斯汀森是我的经纪人和导师，教导我如何撰写关于临床实践的书。我在加拿大和美国所诊治的那些家庭是我最好的教授，能够通过诊治他们而有机会学到新知识，我对此深怀感激。

同样，我还要对纽约大学希尔瓦社会工作学院的同人表示感谢。尤其要感谢安妮·玛丽·马兰诺，她的热情和学识让我能专心于自己的写作。

还要对“新先驱”的编辑致以诚挚的谢意，他们的

细致认真大大提高了书稿的质量。编辑梅丽莎·柯克和婕斯·毕比鼓励我多做研究，帮助人们学习仅仅在理论上得到了验证的观念。她们认为，“新先驱”的读者自学的水平是相当高的。我还要向我的文字编辑伊丽莎白·贝勒致谢，她为本书手稿的编辑和完善工作付出的努力远远超过我的预期。还要谢谢我的校对编辑贾思明·施塔尔。

这里，我还想为此书的成功发行感谢我的家庭成员。当我有任何需要时，我的姐妹雪莉·芬格赫特、温蒂·索科洛夫斯基以及母亲莉莉安·西格尔总会及时来帮我。我的妹妹黛比·纳福托林总是能及时给予我安慰，让我的心情恢复平静，并为本书的修改提出了很棒的建议，甚至为本书命名。

但最重要的是，我要感谢两位优秀的少年，他们也为本书做出了自己的贡献，并协同丹尼一起帮我，让我及时完成本书。

前言

PREFACE

尽管我们生活的世界充满挑战和失望，但有的人就是比其他人更善于应对这些挑战和失望。为什么有的人在面对压力和考验的时候能够冷静应对，而有的人却不能呢？为什么有的人遇到困难和挑战就退缩或者沮丧，而有的人则能泰然处之呢？你有没有遇到过异常恼怒而不能直接面对问题的时候呢？人们有没有告诉过你，你对某些事情的理解有偏差？你有没有做出过在当时看来合情合理，但随后却发现造成了严重后果的行为呢？本书就是为那些意识到自己的言行会受到情绪影响，但又不明白如何控制的人而写的。

多年来，我诊治的都是因反应过于激动而造成后悔不已的后果的人。只有在事后，他们才能明白，自己之前的言行伤害了自己所爱的人，让他们的生活变得错乱。也许，你的故事也是这样的。也许，你也曾大发脾气，快速地做出了某个决定，以致后来让自己一直后悔。如果回顾往昔的故事让你满心悔恨，那么，本书的

内容也许能让你摆脱这种痛苦。

我对这个问题的发现是依靠我多年的经验和最近的研究而得来的。1990年，时任总统的乔治·布什宣布为神经学研究提供财政支持，并开启了现称为“大脑的十年”的年代。这项研究确认了头脑与身体的联系，并引发了数千项对头脑如何掌控情绪的后续研究调查。这些研究大部分也是与我在临床工作时接触到的那些病人因情绪过激而造成的问题有关。

我将过度的反应当成联系情绪和身体、过去与现在的一种经历。在本书的第一部分，我解释了信念、情感和言行举止是怎样一起造成过度反应的。而第二部分，我对那些日常行为，如忌妒、拒绝、批评和控制等进行了探讨，这些是平常最容易引起过度反应的行为。第三部分，我列举了一些在工作和家庭生活中普遍出现的事例。无论是跟同事、老师、顾客、下属、配偶、父母，还是跟孩子相处，过度的反应会对我们的相处造成严重破坏，扰乱我们的生活。本书的最后一部分，我回顾了那些能让你恢复平静的策略，这样你才能做出恰当合理的行为反应。我还列出了一些推翻陈见，与过去和谐相处的策略，这样，你以后才可能不会对类似过去那种让你反应过度的情况做出不恰当的举止。

要真正从本书中获益，你需要冒三个风险。第一就是关于如何做好每章后的测验。你多年都避免触动某些情绪和记忆，可能以后还要重新回忆起它们。这需要勇气和信念，但却能让你理解自己的情感和厘清自己的情绪提供新的方法。第二个风险就是，这需要持续。如果你过于肥胖，身材走样，你读过书后花九分钟跑步一英里会很棒。但你可能明白，拥有良好的体力是需要时间的，你可能要花好几天时间才能走完整整一英里。学着掌控情绪也没有什么可难的。为了一点点地探索你的情感世界，你需要容忍那些能让你感觉忍无可忍的情绪，注意不要让它们膨胀到破碎。每一次，你发现了那种似乎有效的策略，就需要实践应用一下，以达到你所想要的结果。最后一个风险是，你需要接受自己。在本书中，我要求你用新的态度，

真正诚实地去审视你的生活。作为一个理论学家，我知道，如果你能跟一个鼓励并支持你的专家分享你的感受和心得，审视你的生活也会变得更加简单。我希望你对自己生活的探索、发现会帮助你深思熟虑地掌控自己的言行。

在本书中，我举出的事例都是过去这三十年来，我所见过的实例以及治疗中遇到的病人的经历。我衷心希望，在这些经历了过度反应负面后果的人的故事里，你能看到你自己的影子。

目 录

CONTENTS

鸣谢	1
前言	3
第一部分 理论	01
第1章 情绪勒索下的过度反应 / 02	
你是情绪外露型还是情绪内敛型 / 04	
情绪过度 and 正常情感表达的区别 / 06	
情绪过度的三大条件 / 08	
情绪失控、懊悔、补偿、再失控的死循环 / 09	
第2章 辨识情绪勒索 / 16	
“理智”的左脑和“情绪化”的右脑 / 16	
我们需要的是安抚而不是责骂 / 23	
勇敢正视被勒索的情绪 / 27	
第3章 抛开情绪记忆 / 41	
什么是情绪记忆 / 41	
摆脱情绪记忆的误导 / 43	
第4章 父母的价值观和期望值 / 52	
借鉴 / 53	
父母对自我价值的影响 / 54	
质疑父母的价值观 / 56	
第5章 情绪的“好抽屉”和“坏抽屉” / 63	
什么是心理防御机制 / 64	
不要开启情绪记忆的“坏抽屉” / 67	

第二部分 诱因

75

第6章 忌妒 / 76

每个人都可能“希望别人不好” / 76
我们为什么会忌妒 / 78
家人间对爱的占有和争夺 / 81
工作中令人窒息的竞争 / 87
怎样化解忌妒 / 89

第7章 排斥 / 97

被排斥是群居动物最大的痛苦 / 97
幼时被排斥的经历 / 98
失恋是最令人痛苦的被拒方式 / 103
怎样处理被排斥的情绪 / 108

第8章 批评 / 116

“自恋”的本质是不自信 / 116
分辨恶意的批评 / 119
分辨有用的批评 / 123
避免对自我的挑剔 / 127
深思熟虑后做出回应 / 130

第9章 控制 / 140

控制权带给我们安全感 / 140
没有控制权下的不堪重负 / 146
和亲密的人争夺控制权 / 147
为避免冲突放弃控制权 / 151
找到权利的平衡 / 152

第三部分 环境 161

第 10 章 工作中的情绪勒索 / 162

情绪爆发的巨大代价 / 163

寻求被接受和归属感 / 167

第 11 章 家庭关系中的情绪勒索 / 173

情绪压抑的巨大代价 / 174

学会主动寻求帮助 / 177

为自己的言行承担责任 / 179

第四部分 对策 183

第 12 章 化解情绪勒索 / 184

从生理上的变化开始 / 185

先冷静下来 / 186

质疑自己的观点 / 191

四个步骤扭转局面 / 196


冲动性行为 VS 理智性行为 / 203

第 13 章 预防情绪勒索 / 209

你的思维决定你的判断 / 209

挑战旧的情绪记忆 / 215

让未来而不是过去决定你的现在 / 221



第一部分
理论

第1章

情绪勒索下的过度反应

行为反应的产生不过转瞬，但这些行为导致的后果可能会对我们以后多年都产生影响。尽管我们大部分人当时认为，自己做出的行为反应是恰当的、切实的，但其实还是有待思量的。通常，某种情境触动了念旧的情绪和过往的记忆，让它们完全渗入到了现在，并影响我们对眼前事物的看法。一旦出现了这种情况，我们的思想和情感就不再是基于当下而发的了。而我们还没察觉到自己思绪的这种变化，于是，我们的思想、情感导致的行为反应就总会让我们做后悔的事。

读本书之前，你可能认为反应过度就意味着情绪过激。也许，你想起了曾经你失去了的一次良机，你可能为此恼怒不已，大发脾气，也有可能你不发泄出来，只是闷在心里。也许某时，某些并不太重要的事总让你感觉很失落，感觉生活无望，这就是过度反应。

过度的反应其实就是因为过往的经历和未经思虑的不成熟情感所激起的。换言之，我们还没有完全明白那种影响我们做出反应的因素，就已经做出了行为。有时候，我们的情绪太过强烈，导致根本无法思考。而有的时候，有些情绪不可能逃避，但不快的情绪总是会让我们不再去认真思考整个事件的过程。

我接待过一些病人，他们将自己出现过度反应的时候称作“按开关”。他们的思想和情绪似乎无缘无故就“打开”了，并完全主导了整个过程中。另有人则抱怨那些他们自己无法清除掉的焦虑和担心。我完全能够理解他们所描述的，因为我自己在生活中也有反应过度的时候。我们要是诚实的人，就都会承认，我们都有情感占上风的时候，这样一来，便做出了令自己以后悔恨不已的事情。人都可能做出不由自主的反应，但有些人就是能够更好地掌控自己的情绪，快速做出回应，甚至还能在灾害性后果到来之前，自己使用“工具”干预，避免其发生。

做出行为之前认真思考就是避免反应过度的最主要方式。我们总是会接触到让人感觉受伤或焦虑的事物，在本书中，我将这些事物比作反应过度的按钮。每一个人潜意识里都会对某些东西非常敏感。也许，我们童年时受到过惊吓、打击，遭到过批评和拒绝，如果我们无法抵抗自己情感记忆的侵袭，就应采取防御措施。本章将会对做出过度反应时造成的后果进行检验。

你是情绪外露型还是情绪内敛型

我们都会经历不同程度的饥饿和瞌睡，我们的感官世界也有不同的深度和广度。至于情感，我们每个人都有自己的舒适度——无论是自己的情绪还是受别人情绪影响而引起的情绪。有些家庭的成员之间可能会彼此争吵，大喊大叫几分钟，但最终却以大笑收场。而有些家庭的成员可能就不会做出情感表达，并且也不太会表露自己的情绪。

每个人的情感平衡度，即我们冷静而理智地控制自己情绪的能力也不相同。情感平衡度有多种影响因素，包括我们的脾性、过去的经历和对幸福的理解力。小孩子累了饿了就会乱发脾气，而我们成人也是一样，只要有生理或心理上的压力，就会受到刺激，就会做出过度的反应。缺少睡眠也会改变我们的头脑，让人做出过度的反应（Walker and van der Helm 2009）^①。即便是在最佳的状态下，一旦情绪和情感记忆让人感觉超过了负荷度，同样也会大发脾气。

情绪外露型人和情绪内敛型人

每个人都有自己的承受极限，对待同样的事，每个人都有不同的表达方式，有的人无法隐藏自己的情感而直接、完全地表达出来，

① 参考文献详见文末

但有的人则会隐忍、克制而冷淡，像是完全不为所动。这些表达方式都表现了人物的内心情绪，但其本质却完全不同。如果你是个容易受刺激并且喜欢表达情绪的人，那你就属于情绪外露型的人；如果你发觉可以放下自己的感受，将所有烦恼都抛之脑后，那你就是情绪内敛型的人。

这两种应对事物的情绪反应随着时间流逝也在逐渐趋向完善。现在有成百上千项研究都致力于观察孩子们面对压力时的不同表现方式。也许你还能记得，你刚入学的时候是怎样面对压力的。如果你是那种在课堂和操场上都很活跃的人，那你可能就是情绪外露型的人。这种人很难将自己的情绪内敛，他们感觉到情绪超负荷的时候就会觉得恼怒，甚至变得好斗。但是，把情绪藏在心里的孩子同样也不好过。如果你是内敛型的孩子，你的问题可能都不会被老师和家长发现。你对当前的境况有情绪，负荷越大，越不开口，这种时候，人们只会认为你是因害羞而引起的。情绪内敛型的孩子通常不引人注目，直到他们表现出情绪失落或头痛、胃痉挛等症状时，人们才会关注到他们。即便到此时，成人也不是很清楚，孩子的这些症状其实与内心情绪相关。

我们为什么会有这种反应

了解人的行为时，我们通常还要了解他的个性和教养。管理情