



情绪

孙科炎◎编著



调节术

情商养成的心理学旅途

情绪的调节不仅能养成优雅的气度和涵养，
更能够带领你经由情绪之门发现富有力量的人生！



EMOTIONAL
ADJUSTMENT



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



人人都用心理学系列

情绪

孙科炎◎编著

调节术

情商养成的心理学旅途

情绪的调节不仅能养成优雅的气度和涵养，
更能够带领你经由情绪之门发现富有力量的人生！



EMOTIONAL
ADJUSTMENT



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

情绪是一种利弊两面的内心体验，它集建设性与破坏性于一身；它会引导我们以恰当、现实的方法做事，也会让我们做错事而接受冲动的惩罚。但这并不意味着人甘愿做情绪的奴隶，受情绪的支配。人应该也能够调节情绪。情绪是洪水，我们的理智就是制动情绪洪水的一道闸门。

在修炼自身情绪的过程中，系统了解情绪的相关知识，掌握恰当的、实用的情绪调节技巧与方法至为重要。本书旨在帮助读者更清晰地分析与理解自身的情绪，并针对自身的情绪问题提供良好的解决途径，由此在丰富多彩的世界里生活得更好。

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪调节术：情商养成的心理学旅途 / 孙科炎编著.

—北京：机械工业出版社，2009.12

ISBN 978-7-111-28866-4

I. 情… II. 孙… III. 情绪-自我控制-通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217619 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：徐 井 责任编辑：徐 井 安虹萱

版式设计：张文贵 责任印制：洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2010 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

170mm × 242mm · 12.5 印张 · 1 插页 · 179 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-28866-4

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务 网络服务

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

门户网：<http://www.cmpbook.com>

教材网：<http://www.cmpedu.com>

读者服务部：(010) 68993821 封面无防伪标均为盗版

你为什么要品读这本书

越是在开放、竞争的环境中，情商作为一种成功特质的作用就越明显——这是一种趋势，同时也是任何人生存在这个社会必须面对的人生挑战。所以，如果你希望自己更成功，或者更快乐、更幸福，你都需要深谙情商养成之道。

高情商并不是天生的特质，而在于修养。更进一步，情商修养的核心就是对自我情绪的觉察、控制，并促成我们朝更积极、更稳健的情绪人生中发展。

本书是一本通往高情商之路的心灵指南。其中的大多数情绪调节原理和实用策略在心理学的研究中和广泛的社会应用领域，都得到过深入的实践论证，它们都是简单易懂，而且切实有效的。

依据心理学的解释，情商修炼的第一步是自我体认和了悟。我们每天都要经历各式各样的情绪，如果我们能够在经历这些情绪时，即时生起观照，习惯性地觉察出自我情绪的变化，就达到了自我体认和了悟的心理境界。情商修炼的第二步是情绪的自我控制和引导。情商的修炼必须通过有意识地自我控制和引导来实现，而控制和引导是一门艺术，这在本书中是重点。情商修炼的第三步是情绪的自我升华。当我们懂得对自己的情绪即时升起观照，懂得时刻控制和引导，那么自我升华是一个自然而然的过程，因为我们会逐渐习惯在情绪来临时以“体验之心”感受自己的心，而不是以过激的行为应对面前的事件。这三个步骤就是本书的内在逻辑。

本书的内容并不深奥，但不适合你快速地阅读。你需要静下心来，用心去品味书中无数心理学大师们研究的杰作。只要你用心，让心灵懂得接纳，你的情商修炼旅途就已经在你面前徐徐展开！

PREFACE 前言

如何在情绪的世界里生活得更好更幸福

天有不测风云，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。这些情境折射到人们的身上就有了悲欢离合、喜怒哀乐的情绪。各种情绪的叠加、混合，使得人的情绪更加丰富多彩，于是又有了喜忧参半、悲喜交加、惊喜不已。

情绪是一种利弊两面的内心体验，它集建设性与破坏性于一身；它会引导我们以恰当、现实的方法做事，也会让我们做错事而接受冲动的惩罚。但这并不意味着人甘愿做情绪的奴隶，受情绪的支配，人应该能够调节情绪。情绪是洪水，我们的理智就是制动情绪洪水的一道闸门。

**情绪是一种抉择，
而非事件的结果。**

在古老的西藏，有一位叫爱地巴的人。他有一个很有意思的习惯，每当与他人生气要起争执的时候，他便会以最快的速度跑出家门，绕着自家的房子和田地跑三圈，然后坐在田地边喘气。后来当他的孙子问他这样做的原因时，他说：“年轻时，我碰到生气、吵架之类的事情时，就绕着房子和田地跑三圈，边跑边想，我的房子这么小，田地这么少，我哪有资格去跟人家生气？”可当他后来变成很富有的人时，他依然保持着这样的习惯，这时的爱地巴边跑边想：“我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟他们斗气呢？想到这儿，气就消了。”

有的人将情绪归因于他人或外界因素，但事实上，情绪是一种抉择，而不是任何事情的结果或成果。你完全有能力做到驾驭自己的情绪，因为你才是情绪的主人。

能真正成为情绪的主人的人，往往是情商极高的人，他们能够将各种情绪控制得恰到好处，收放自如。在人际交往中，这些人常会凝聚极高的人气与好评。他们甚至比那些高智商的人，更容易获得职位的提升与生活的

幸福。

这种能力与人格特质并非生而有之。每一个人都可以拥有它，但需要你有意地观察、体悟、培养与不断的修炼。

一个小男孩正在与他的祖父聊天。他问祖父：“你认为这个世界是什么样子的？”祖父回答说：“我感到有两只狼在我心中搏斗，一只充满愤怒和仇恨，另一只充满爱、谅解和和平。”小男孩又问：“哪一只将能战胜对方呢？”祖父说：“我平时喂养的那一只。”该祖父的话正表明了这样一个道理：高情商要靠我们平时的学习、培养和修炼。

你可以经由本书

通向情商了悟和修炼的旅途

在你修炼自身情绪的过程中，系统了解情绪的相关知识，掌握恰当的、实用的情绪调节技巧与方法至为重要。本书的目的即在于此，它旨在帮助读者更清晰地分析与理解自身的情绪，并针对自身的情绪问题提供良好的解决途径，由此在丰富多彩的情绪世界里生活得更好。本书结构框架如下：

- 第一章 解开情绪的密码——情绪认知
- 第二章 我们何时变得情绪化——情绪觉察
- 第三章 我们的情绪来自何处——情绪动机
- 第四章 洞察情绪的来龙去脉——情绪评价
- 第五章 被观念系统操控的人——情绪品质
- 第六章 细小情绪的连锁反应——情绪传导
- 第七章 专注的排他性与心理沉迷——情绪转移
- 第八章 消极情绪的积极评估——情绪转化
- 第九章 当情绪不可避免地来临——情绪体验

这九章层层深入，环环相扣，内容涵盖了情绪问题的方方面面。

在内容结构上，本书的每一个要点都有相应的心理学案例导读、心理学原理解读，以及相关方面的实用技巧，从而保证了理论性与实用性的兼具，知识性与可读性的融合。

在您阅读这本书之前，需要给您提供如下阅读方法上的建议：

第一，要静下心来阅读。静心阅读才能有所收获，否则在一种浮躁、急于求成的心态之下，您将不能真正走进书中的世界。

第二，要系统地阅读。本书重在提供实用的方法，但每一种方法均不是

万能的，也不是放之四海而皆准的，需要具体情况具体对待。因此，在您阅读此书时，不可断章取义地去找寻哪种具体的方法可以解决自己的问题，而应该顺着本书的思路阅读。当您读完了本书，并达到熟读之后，自然能形成自己一套系统、独到的见解，并能够娴熟、灵活地运用各种方法处理所遇到的问题了。

第三，要重在体悟。有些原理不仅要理解，更要感受。理解了的原理，未必能真正地运用于自己的生活之中。比如说，很多人都能够理解无根据的担心与焦虑不仅无益，而且有可能起反作用，但还是会不自觉地陷入一些相当多余而又毫无意义的焦虑情绪之中。

要真正地解决情绪上的问题，真正地用心去体悟十分重要。“体悟”，包含着理解但高于理解，是理解与个人的丰富经历、切身感受相结合后的产物，具有融普遍真理与特殊情况于一身的特点。唯有真正地体悟，才能有真正的收获与进步。

CONTENTS 目录

你为什么要品读这本书

前言：如何在情绪的世界里生活得更好更幸福

第一章 解开情绪的密码——情绪认知 / 1

一股涌动的能量——情绪新视角 / 1

是什么引发了内心的乱流——自我排拒 / 5

刺肉的沙与圆润的珍珠——情绪的臣服 / 8

我们缘何在门内敲打——情绪是一种抉择 / 12

解铃还需系铃人——情绪的制造者与主宰者 / 15

最坏的情绪，最好的成长契机——情绪的导引力量 / 18

第二章 我们何时变得情绪化——情绪觉察 / 22

感受你的感受——“正念”的透视力 / 22

“生气”二字怎能打包情绪——情绪辨析 / 26

在情绪绑架的日子里——情绪模式识别的方法 / 29

抓住你的问题并设定目标——情绪转换 / 33

当情趣遭遇“盲点”时——把握情绪活动规律 / 36

玩一个默剧游戏——觉察他人情绪的方式 / 39

第三章 我们的情绪来自何处——情绪动机 / 43

随“心”应变——情绪的自动评估反应机制 / 43

先感后思——情绪的思考性评估机制 / 46

回顾过去的经历——记忆引发的情绪 / 50

“精神想象操”的魅力——想象唤起的情感 / 53

“一吐为快”需得法——倾诉的秘诀 / 56

弄假成真的玄机——刻意表现出来的情绪 / 59

第四章 洞察情绪的来龙去脉——情绪评价 / 63

为什么受伤的总是我——情绪归因法的运用 / 63

你意识到自己的问题了吗——情绪分析的“内观疗法” / 66

“以牙还牙”与“将心比心”——同理心法则 / 69

“非此即彼”与“亦此亦彼”——辩证法策略 / 72

都是“偏见惹的祸”——走出偏见的误区 / 74

经历·体验·成长——加法思维修炼 / 78

行动前的利益权衡——情绪代数学 / 80

第五章 被观念系统操控的人——情绪品质 / 83

质疑你的信念——合理情绪疗法 / 83

荒谬的“必须”、“应当”标准——克服完美主义 / 87

真的可怕之极吗——“反灾难化”信念的建立 / 90

“逆境情商”之必要——提高挫折耐受力 / 92

唯“事实”为“真实”——接纳性信念的养成 / 95

灵魂深处的信念“大PK”——强化健康信念 / 98

第六章 细小情绪的连锁反应——情绪传导 / 102

警惕：情绪是瘟疫——被情绪传染后的情绪 / 102

小心：别被他人情绪所左右——处理他人情绪的方式 / 106

看看谁是最明智的人——释放他人给你的负面情绪 / 110

“祸从口出”与“金玉良言”——说话的技巧与艺术 / 113

面对擦肩而过的金牌——仇恨与宽容的心理解读 / 116

不争而争的玄机——细小让步定律 / 119

一张“笑脸”的魅力——吸引力法则 / 123

第七章 专注的排他性与心理沉迷——情绪转移 / 127

换个事来做——行动转移法 / 127

控制情境刺激——环境转移法 / 130

别往死胡同里钻——注意力转移法 / 133

比上不足，比下有余——比较转移法 / 136

以情胜情的心理疗法——反向情绪转移法 / 138

光进来了，黑暗就消融了——情绪枯竭缓解法 / 142

第八章 消极情绪的积极评估——情绪转化 / 145

不做“好孩子”又如何——情绪的钟摆效应 / 145

从柠檬中提取柠檬汁——负面情绪的正面价值 / 148

失之东隅，收之桑榆——合理心理变通法 / 151

接受痛苦，寻找自我——接受与实现疗法 / 154

思绪决定情绪——培养积极的利导思维 / 157

活在当下——培养积极的情绪情感体验 / 161

你相信什么，就能得到什么——神奇的意念“魔力” / 163

第九章 当情绪不可避免地降临——情绪体验 / 168

忧心忡忡为哪般——跟焦虑说再见 / 168

愈挫愈勇的心理学依据——直面压力 / 170

压制而非压抑——发泄怒气的健康方法 / 173

想哭的时候笑一笑——打开忧郁的枷锁 / 176

不眠不休的嫉妒——消除嫉妒之心的五大法则 / 179

6秒钟走下情绪电梯——驾驭情绪反应环关键点 / 182

后记：一个懂得运用情绪调节术的人 / 185

第一章 解开情绪的密码——情绪认知

情绪这个词对生活中的每个人来说再熟悉不过，也再陌生不过。我们是如此的离不开它，然而令人吃惊的是，至今我们——科学家和普通人——对自己的情绪都知之甚少，即使情绪对我们的生活质量具有决定意义的影响。

认知情绪，解开情绪的密码，是高情商修炼的第一步。

究竟什么是情绪？它产生的根源何在？谁才是情绪的真正主宰者？面对情绪问题最基本的态度是什么？有关这些问题，本章将带您一同探索。

一股涌动的能量——情绪新视角

情绪代表着能量的流动，疏则通，堵则郁。

在日本，头脑精明的董事长和厂长将自己的形象制成橡皮模具，大小高矮、面部五官和自己相差无几，将模具置于一间“出气室”内，凡心中有气没处出的工人或职员，都可以到出气室内对着上司的模具拳打脚踢，大声怒骂，将怨气统统发泄出来。出了气，心理得到平衡，工作效率自然提高了。

在心理学上，这种出气方式不被提倡——因为它并非是一种积极的问题解决模式。但这种方式所体现的“情绪能量宣泄”具有一定的科学性。情

绪，这种被我们诠释成“喜悦”或“愤怒”等特定刺激下的种种反应，表面上是内心的感受经由身体表现出来的状态，而本质上是一股涌动的能量。用科学的术语来说，情绪其实是频率与波长不同的振动，有些快、有些慢、有些强、有些弱、有些完全不规则、有些在两个极端波动，每个人可能有上百甚至更多种的能量波动，不同种类与不同程度的能量波动代表着不同的情绪。

近些年来风靡美国的情绪能量心理疗法便建立在将情绪视为能量的心理原理基础之上。情绪能量心理疗法认为，负面的情绪导致了人体内的能量系统混乱，并成为人类所患心理与精神疾病的根源。通过拍打等方式刺激体内的经络穴位，净化体内的能量系统，引导正面的情绪能量，便能让体内的精神能量系统恢复平衡，从而有效消除负面情绪，消除心理与精神疾病。这与中国的气功、针灸原理不谋而合。中国的针灸疗法在 10 多年前还不为西方主流的医学界所认同，但如今针灸在西方已经家喻户晓，针灸通过对人体内能量系统的刺激所达到的改善身体状态的作用在西方医学界获得广泛赞同。博大精深的中医原理也使西方医学界认识到中国对情绪能量在身体各个组织器官中的活动规律的研究所作出的贡献。中医经典《素问》中说，“人有五脏化五气，以生喜怒哀忧恐。”其中，肺主悲忧，过于悲忧则伤肺；心主喜，过于喜乐则伤心，如高兴过度导致心脏病发作；肝主怒，过怒则伤肝；脾主思，过于思虑则伤脾；肾主惊，过度惊吓会影响肾的生理功能。

外界事物对人的刺激是情绪形成的直接诱因，而形成何种情绪，以及这种情绪的强弱则取决于每个人脏腑精气之盛衰。中医常说的“心气虚则悲，实则笑不休”、“血有余则怒，不足则恐”便是这个道理。虚与实、余与不足等都代表着一种能量状态，在外界事物的刺激下，这种能量状态经由神经系统的作用便形成了人的各种情绪。

情绪能量只是人体复杂能量系统中的一种形式。早在几千年前，印度的瑜伽大师们就发现，人有 7 个基本的组成部分：肉体、性灵体、生命力、本能思维、智力思维、精神思想和心灵。其中，本能思维便是情绪的驻扎地。



情绪的能量在这7个层次中处于正中间的位置，是身、心、灵的交叉点。洛伊·马提纳正是据此，提出了“连接身体与心灵的自然愈合能力，最强而有力的途径就是情绪”的论断。情绪属于一种本能，这对理解情绪是一种能量形式很有帮助。我们的情绪会依据我们对周围世界的诠释来引导行为，然而更多的时候，情绪的出现并非是有意识的，它们的反应乃是过去的经验所塑造的模式。每当新的经验引发了旧有的情绪，我们就可能受到它的控制而不能自如地掌控自己的生活。

情绪作为体内的一种能量，遵守着一定的能量运行规则，其中之一就是能量守恒。情绪一旦产生，就不会消失，它可以改变形式，但永远会留下记忆或能量场。神经生物学家的研究发现，未解决的各种情绪能量和思想、记忆，会由体内一种担任信差的化学物质——神经缩氨酸传递到身体里的每个细胞，传达我们所想到的念头以及感觉到的情绪。情绪的信息被储存在器官与细胞之中，这种现象就是“细胞记忆”。因器官移植手术而移植了记忆的案例便证明了这一点。例如，一位换心脏的人因接收了捐赠者的记忆，而侦破了一件谋杀案。一位妇女在换心手术之后，开始迷上了啤酒与汉堡，与捐赠者一模一样。

情绪若不能被妥善处理，便会形成一种无法控制的能量形式，这种能量形式被心理学家洛伊·马提纳称之为“自由基能量”。这是一种类似于自由基的分子，是一种因缺少维生素C之类的抗氧化物而导致的新陈代谢毒素。这种毒素的不断累积会在体内形成一股乱流，瓦解体内的细胞电子场，引发生化反应的紊乱与故障，影响身体器官与能量系统的正常运行。

未解决的情绪毒素是极为有害的。长期不恰当地处理沮丧抑郁的情绪，可能导致结石或其他胆囊疾病。长期的焦虑与担忧会影响胃经，可能导致胃溃疡与胃炎。长期地压抑愤怒更会导致各种疾病。乳腺癌研究证实：容易动怒的妇女，患恶性肿瘤的比例高于患良性肿瘤，而且患癌症的妇女对于自己动了怒容易感到后悔，即使她们感觉自己是正确的，因此会经常压抑愤怒；患良性肿瘤的妇女则倾向于不压抑愤怒与生气，会一直生气下去。而另一项有效的研究发现：没有患癌症的妇女虽然容易动怒或发脾气，但她们很快便能重新设定焦点，将精力转移到令她们心情愉悦的目标上去，从而获得彻底

的放松。

由此看来，情绪代表着能量的涌动，疏则通，堵则郁。正确认识与处理情绪，需要注意以下几个方面：

警惕情绪乱流

消极情绪是一种能量乱流，有害于身心健康。因此，小心对周围人或环境的任何负面情绪，如敌意、批判或冷漠等，这些情绪能量首先是对我们自己身心的干扰，其次才是对别人的干扰；同时，小心因为各种不顺利的境遇产生的任何负面情绪，如急躁、愤怒、忧伤、悲观等，这些情绪能量不仅无济于改善我们的境遇，而且正在消耗我们的生命能量，使我们朝更糟的状况发展。

接纳而非拒斥消极情绪

消极情绪虽然有害，但它的出现与积极能量一样，都代表着一种涌动的能量，因此，我们必须关注它们、尊重它们、接纳它们。当我们察觉到自己正在受到一些消极情绪的干扰时，不管是疲惫、无聊，还是一些烦躁不安或者非常有理由的嫉恨或压力，将这些情绪感受只看做是一些扰乱我们的能量乱流，接纳这些感觉，爱这些感觉，然后宽恕自己或别人，这是最好的解决情绪乱流的方法。

及时排遣消极情绪

负面情绪作为体内的一种能量乱流，需要及时排遣出去，否则，这种能量在体内会产生膨胀效应，成为无法控制的能量形式。在这种情况下，一个微小的负面因子，都可能引起剧烈反应。因此，不要沉溺于消极情绪之中。要知道，情绪只是一种能量，去除消极情绪，就好像放弃一个有害的东西。既然如此，有什么好留恋的呢？当然，情绪排遣的方式要恰当，或转移、或缓解、或发泄，总之要以对自身与对他人伤害都最小为原则。

学会关注、制造积极情绪

从一定程度上说，体内的积极能量越多、越占上风，就会排挤掉消极能量所占的空间，有利于协调体内的各种机能，促使身体的内在机制处于稳定



的最佳状态之中。因此，要学会关注、制造与培养自己的积极情绪，从而最大限度地保持自己的充沛能量。

是什么引发了内心的乱流——自我排拒

压力和乱流并不是外在因素导致的，而是我们任由外在因素影响内在实相的结果。换言之，外在因素不会决定你的情绪与生活，它们显露的是你到目前为止所选择的种种自我形象。

一位漂亮的少妇，拥有一枚漂亮的戒指。然而有一天，她心爱的戒指不翼而飞。对她而言，这枚戒指是极具金钱价值与情感价值的。这是她祖母的戒指，以前每天都戴着它，除非生病手肿戴不了。她确信是一个每天来照顾她几个小时的女护工偷去的。为此她感到极其愤怒，她不理解这个女护工怎么会如此的冷酷无情，居然对她做出这种事情。她想当面质问那个女护工，又想立刻打电话报警。

对于这位少妇来说，无论她是当面质问，还是电话报警，都显露出此时的她已经完全由事情本身所控制，从而无法有足够的视角去审视内在。也许她只需要静下心来，试着在内心深处感受（而非通过思考）几个问题：“我是否了解自己有一天必须要放下这个戒指，而这一天也许很快就到来？我还需要多少时间才能准备好放下它呢？当我放下它的时候，我会变得更少吗？这个损失会缩减我的本质吗？”尤其是最后一个问题，当她能真正感觉到这些并不代表自我本质的损失时，她便能恢复平静，以好的心态来面对、解决这件事情。

我们常常陷入内心的乱流，陷入负面情绪的漩涡，即使我们已经过上了衣食无忧的富足生活，但我们依然不快乐，依然觉得心力交瘁。我们越前

行，越感觉到离真实的自我远。究竟是什么引发了内心的乱流？洛伊·马提纳博士给予了我们答案——自我排拒。在马提纳与心理病人打交道了几十年之后，他的一个基本结论是：所有内在的乱流或情绪压力，都源于自我排拒。所谓自我排拒，指的是满足于自我幻象而忽略了对真实自我的体验与关注，从而造成对真实自我的背叛、脱离与排斥。

在心理学看来，我们每个人都是真实我、理想我与现实我的结合体。真实我是我们灵性的本质，具有独特的个体气质；理想我是我们依从父母或他人、社会的要求形塑自我的形象；现实我则是真实我与理想我在某种形式上妥协的结果。为了每一次都能表现得更接近理想我，现实我就得每一次都背叛真实我。这就使得我们很多时候忽视了自己，也不清晰自己到底想要什么，心像浮萍一样不断地随波逐流，其结果就是我们越来越远离自己的心灵，没有足够的勇气面对真实的自我。

当我们背叛了真实的自我，远离了自我的本质时，我们常常会陷入自我的幻象之中。这个自我幻象是一个由深刻的“我不够好”以及由此而投射的“你不够好”而喂养起来的幻象。自我幻象与我们的本质相比，后者是爱、是喜乐、是宁静、是空寂，而前者则变化多端而狡猾无比，是虚假的自我。佛教里所说的“贪、嗔、痴、慢、疑”，既是自我幻象的因，也是自我幻象的果。自我幻象具有如下鲜明的特点：

身份认同。为自身贴上各种标签，将自身拥有的物质财富、所接受的教育、经历的事件、形体相貌、工作职务等视为自身的价值。

“小我”意识。“这是我的”、“他对不起我”、“我一定要”、“我需要”、“我是对的，别人是错的”是其惯常的思维方式。

归咎他人。因“我不够好”导致的“他人不够好”的思维，不能谅解与容忍他人同样存在“小我”意识。

遗忘本体。倾向于向外诉求，把问题的焦点集中在外界因素上，而忽略了自身内在的感受与自我的本质。

迷失自我。对自我的评价受限于别人眼中你的价值，别人如何看待你成为你看待自己的方式；依据被外界认可的程度创造出自我的种种形象，并依据被外界认可的程度排拒自我形象。



当自我的幻象不断膨胀，并不断排拒真实的自我时，我们就很容易陷入内心情感的乱流。因为幻象是不真实的，它的存在与喜怒哀乐建立在外界对其欲望的满足程度之上，而外界的因素当然都是不稳定而且时刻变化的。在多变的外在因素的影响下，建立其上的不真实的幻象，以及其所伴随的自我排拒，便是各种情绪，如抱怨、愤怒、焦虑、悔恨等产生的深层根源。

那么，如何克服虚幻自我与自我排拒、维持心灵世界的平衡？听听马提纳给我们的建议：“如果我们允许宇宙做它自己的工作，我们会成就更多。在这个心智架构里，如果我们经历的处境引发了内在的情绪或乱流，我们借着爱，而不是抗拒或迎击，我们可以转化这些乱流。”

“借着爱，而非抗拒”就是要我们认清内在是重要的事情，要我们辨析幻象，找出自己的本来面目，无条件接纳自我。接纳生命是艰苦的，接纳人生中将会有重重的阻碍，接纳我们将会犯下许多错误，以及接纳许多人会误以为我们就是他们苦恼的源头。

辨析幻象，找出自己的本来面目

自高自大、自命不凡，以及自我否定、自我贬抑等，都会形成自我幻象，成为非常隐蔽的精神枷锁与情绪滋生地。我们必须能够辨析与警惕幻象，既要停止内在那个永不停歇的自我批判，也不要变成一个自我纵容者。如果我们能辨识出幻象的话，它就瓦解了，辨识出幻象也就是幻象的终结。只有一个人能真正认识自己，并向自己开放心灵之门，勇于了解和面对自己的素质与才能、缺点与局限性，才能破除自我幻象，缓解自我排拒，就将有能力应对外界因素的干扰，避免情绪困扰。

无条件接纳自我

心理学中有个小原理：有时候你不接纳别人的某个特点，实际上是因为你自己的潜意识中就有类似的东西，因为不接纳自己，才会不接纳别人。而真心接纳自己，才能将心比心，接纳别人的不足。

真心接纳自我，就是要无条件地接纳在任何状态下的自己。这不同于“条件式自我接纳”，后者是当我们在自己表现很好或者得到别人认同时，才会接纳自己，反之则责怪自己。而无条件接纳自己，则要求无论我们表现