



法国临床心理师不生气的情绪掌控术

通过21天的训练和实践，你就能轻松应对恐惧、悲伤和愤怒这些负面情绪。

为什么 当时 没忍住

[法] 罗伯特·瑞里◎著
田禾◎译

按照本书方法
掌控情绪只要
21天!

Les clés
de nos
émotions

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

为什么。
当时
没忍住

Les clés
des
émotions

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么当时没忍住 / (法) 瑞里著; 田禾译. -- 北京:
北京时代华文书局, 2014.12
ISBN 978-7-80769-941-5

I. ①为… II. ①瑞… ②田… III. ①情绪—自我控制 IV. ① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 267532 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2014-5045

©Mango Editions, Paris-2014

Simplified Chinese translation rights arranged through Jia-Xi Agency

为什么当时没忍住

著 者 | [法] 罗伯特·瑞里

译 者 | 田 禾

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 樊艳清

装帧设计 | 尚世视觉 赵芝英

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 010-80270005

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.25

字 数 | 180 千字

版 次 | 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-941-5

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究

序言

我很荣幸能够受罗伯特·瑞里之邀为他的著作撰写序言，我为此感到很高兴。与此同时，我立刻又不由得有些担心：如果我不能达到他的要求呢？若是我拒绝了他，他会不会生气，或者感到有些难过呢？他与我，就是以这样简单的对话开始了交谈：“你如果能够为我的这本书撰写序言，我会感到非常高兴。”“那么好吧，我非常乐意。”这时，我们好像就已经体会到了四种基本的情绪，而这本书向你们推荐的情绪的分析模式，就是以这些情绪为基础的。

既然，我有幸先拜读到这本书，请允许我和你们分享一下我的阅读心得。《为什么当时没忍住》这本书最大的优势就在于理论解释浅显易懂，并结合一些会让你们很有兴趣地了解 and 掌握书中所研究内容的练习或测试题。通过学习之后，当你沉浸在某种情绪之中的时候，你就能够真正地了解自己发生了什么变化，而并不需要花费五年的时间在大学专门学习心理学专业！你会认识到以什么样的方式去了解每一种负面情绪（恐惧、悲伤或者愤怒）所具有的真正的价值，从而寻求到内心的一种平和。你会发现，真正的喜悦不是一种别人时刻竭力想

要推销给你的虚幻的幸福感，而是一种通过自己的努力所获得的成果。

注意不要被一些其实不能为你所用的华丽的辞藻所吸引，作者引导你正确地提出问题，为了让你能够以他的CLE（情绪词汇场）模式为基础，确立具有你自己的特点的词汇场。罗伯特·瑞里在本书的开篇就已经向你们承诺：

“通过几个星期的训练和实践，这些方法能使你更好地了解情绪的运作机制，改善你的情绪反应，从而提升自己的幸福能力。”而他也信守了诺言。在当今，这难道不是很可贵的吗？

最后，我想祝愿你们能够卓有成效地管理好自己的情绪，具有更强的抗压力。我向你们保证，这是完全可能的，甚至会成为你们的一种习惯！

艾米莉·德伍延 法国教练技术协会成员

引言

我们能够完全掌控自己的情绪吗？

我们真正地发掘出自己情绪的能量了吗？情绪的能量，既有可能使我们面对难以承受的不公时，做到超越自我，却也可能会使我们面对可怕的焦虑时，身体肌肉痉挛，四肢变得僵硬，行动困难。

无论什么情况下，即使是精神紧张或焦虑不安的时候，如何让自己保持镇定，并且泰然自若地表达观点？如何更好地传达信息、表达想法，成功地用语言打动你的沟通对象？

我们能够不受压力的烦扰，更好地沟通，保持快乐吗？不开心是可以避免的吗？

如果仅凭智力的因素，不足以让我们实现这些目标。那么，解决的办法是什么呢？

让情绪成为我们熟悉的朋友

不幸的是，这些能力并不是我们与生俱来的。疲惫的感觉、遭遇意外状况的烦躁、对失败的失望，以及听闻难堪的话语所带来的精神

紧张……每天面对这些令人不愉快的情绪，没有任何人、也没有任何事物来帮助我们做好面对它们的准备。只有我们自己，在勉强地学着如何应对恐惧、愤怒和悲伤的情绪。

当你幼年时，兄弟姐妹抢走了你最心爱的玩具而且弄坏了它的时候，父母是否会跟你解释，为什么你会感到愤怒，很生他们的气吗？

当你上小学时，为了报仇，心中就只有一个念头——粗暴地对待你同班同学的时候，小学老师们是否会告诉你，你到底怎么了？

当你抱怨你的父母没有像你希望的那样关心你的时候，你的祖父母是否能让你明白，为什么你会有这样的想法呢？

你的大学老师有没有帮助你了解到，为什么每到考试的时候，你就会感到脉搏跳动加快，思维变得突然模糊不清，感觉好像什么都不会了？

你的同事刚才在背后说你坏话，你的老板有没有帮助你如何做出让步，并能听你解释自己的感受呢？你和老板谈过这样的问题吗？

回答可能是没有，或者很少，这些都源于大家长期以来对情绪运作机制的不了解。

本书的目的就是找到补救的办法，我们可以在以下这些方面帮助您：

- 阐述并理解你的感受。
- 通过简单易行的练习，学习如何培养掌控情绪的能力。
- 通过系统地分析一些生活和职场中的具体情况，让你了解身边的人或者亲朋好友们的感受，并且帮助他们更好地了解自己的情绪。

· 理解和培养情绪的相容性，它能拓展你的人脉，发展你的人际关系——友情和爱情。

你想要培养更幸福和快乐的能力吗？这种能力本身没有什么不可思议！通过几个星期的训练和实践，这些方法能使你更好地了解情绪的运作机制，改善你的情绪反应，从而提升自己的幸福能力。

你害怕表露自己的情怀吗？

你害怕遇到挫折吗？你常常受到指责、缺乏自信吗？

如果你觉得继续阅读下去只是浪费时间……或许，你只是想避开那些可能会给你带来困扰的疑问？

你认为没有必要深入了解那些凭直觉就已然了解的内容？你确定已经充分了解自己了吗？

你觉得阅读这本书，无法使你保持自然和真实？书中所讲述的内容只是一些机械操作的方法或是故弄玄虚的花样？

你渴望更幸福吗？想学会如何更好地关爱自己的亲人朋友吗？

不论你的感觉怎样，都请尝试这个游戏，去探索 and 了解情绪的世界吧！学习几课之后，你就能控制好你的恐惧、增强抗压力、学会恢复平静的心态、学会更好地沟通……你完全能够主宰自己的幸福，并且帮助你的亲朋好友更加幸福！

了解情绪的基本类型

情绪的基本类型分为四种：

· 喜悦

- 愤怒
- 悲伤
- 恐惧

即使其中某一种情绪可能会引发另一种情绪，这四种基本情绪也各自拥有独立的运行机制：强烈的愤怒可能会使人突然感到恐惧……或者遭受到惊吓，会引发我们的愤怒情绪。

情绪的体系

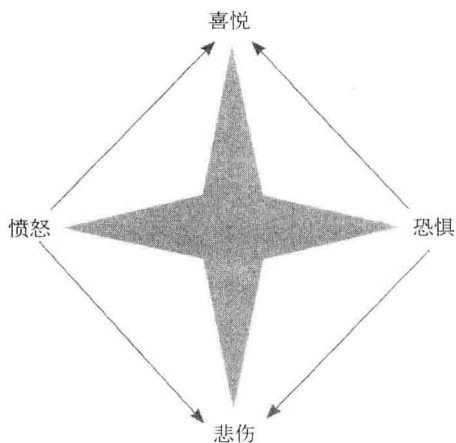
恐惧、悲伤和愤怒，这三种情绪都被称为“负面的情绪”。因为此类情绪给人造成的感受和体验是不愉悦的。实际上，尽管适当表达自己的情绪可以起到疏导情绪的作用，但是，从情绪产生的源头上来说，负面的压力是恐惧、悲伤和愤怒情绪产生的根源。不过，某些人可能会认为愤怒情绪是正面的，因为它让我们表达、宣泄出自己的感受，使我们勇于前进。然而，不应该混淆这些情绪带给我们的感受和它们可能导致的结果。这些情绪所导致的结果可能是积极的，甚至是让你觉得舒心的。例如，因为害怕狗，为了避免在一条路上遇到凶恶的、很不友好的大狗，我们就会避开走那条路。但是，恐惧情绪所带来的感受的确是负面的。

这三种情绪都至少会引起某种不适感，通常这种不适感持续或者一直发展下去，就会演变成了一种痛苦。在某些情况下，“痛苦”这个词可能显得有点夸张，然而这并非言过其实！深陷悲伤的人是痛苦

的，而且那份压抑在心中的痛苦往往难以被他们所忽略（例如，当我们失去了心爱的宠物的时候，有时这真的令人感到非常痛苦）。

在四种基本情绪之中，三种负面的情绪（恐惧、悲伤和愤怒）相对一种正面的情绪（喜悦），这样的比率可能看起来很不平衡。然而，下面的情绪体系就能够解释它们之间的关系：在一个充满各种考验的过程中，我们可能要经历一些恐惧和愤怒的情绪，而经历过这样的过程之后，最终可能会到达两个可能的终点——喜悦和悲伤。如果解决了恐惧和愤怒的情绪问题，最后就可能会获得喜悦，然而如果没有解决这些情绪问题，就可能最终导致悲伤的情绪。

（请参考下面的示意图）



喜悦情绪的规则

喜悦的情绪是需要积极争取才能获得的。它不是偶然产生的，而是我们通过不懈的努力所收获的果实，有时它是为了做成一件铭记在心的事情，在付出巨大的努力之后所获得的成果：辛辛苦苦地复习了很长时间以后参加竞考，被你追求了很久的女生终于答应了你的约会，经历屡次面试挫折后获得一份工作……正是因为经过许多真正的努力才获得最终的成果，这会让我们收获巨大的喜悦，而且乐意和亲朋们分享这样的喜悦。

然而，在整个过程中，我们都经历了什么呢？

当我们遇到困难的时候，担心出现最糟的情况；遇到难以预料的意外状况的时候，我们不禁忧心忡忡……在所有这些感受当中，恐惧情绪起到了很关键的作用，它使我们意识到什么才是最重要的，以及什么应是我们所要追求的目标。有时候，招聘面试的时间临时被调整，和你的日程安排发生了冲突，罢工导致所搭乘的交通工具延误，让你考试迟到，另一位竞争者的出现，打碎了我们赢得喜欢之人的芳心的美梦……在这些情况下，我们所感受到的不是恐惧，而是愤怒！

我们这样诠释“喜悦的规则”：我们所渴望的喜悦，有时是经过艰苦卓绝的斗争才赢得的，正是因为我们曾经胆战心惊、怒不可遏，最后我们才感受到了如愿以偿的喜悦。不经过战斗就获得的胜利，不会让人感到难以企及的那种喜悦之情所带来的心灵的震颤、激动和兴奋的感觉。

然而，我们有时会被一些容易获得的快乐所吸引。这样的情绪运作机制会促使我们，比如愿意小酌几杯，享受惬意的感觉，或是小赌一把，碰碰运气。然后，渐渐地，我们就要提高酒量，或者越赌越大，才能获得同样的感觉。这就是加法原则，越积越多才能获得更多的感觉……不幸的是，这样往往会伴随着一种代价：意志消沉。实际上，获得喜悦的情绪不是目的，应该是一种结果。

喜悦是战胜恐惧和（或者）平息怒火之后的果实。我们可以回顾过往那些无比欢乐的体验，越是能够克服恐惧和（或者）愤怒的阻碍，越能体味快乐，感受喜悦。

悲伤是在努力受挫之后所得到的不幸的果实。对成功所倾注的热情越高，投入的越大，未能够实现成功之时，悲伤的感觉就越强烈。悲伤的感觉也会让我们饱尝失败之苦……或者是丧失之痛；失去至亲，放弃无法实现的梦想和希望。

接纳自己和他人的情绪感受

所有的情绪都会引起某种感受。这些感受可能具有不同的“情绪的外衣”。

- 感觉：热、痛苦、甜蜜……
- 情感：爱、失望、不安、不公平、羞耻……
- 精神状态：紧张、神经质、空虚、充实……
- 对他人怀有敌意的负面感情：愤恨、嫉妒、仇恨……

只要您问一下身边的人，是否可以辨别和说清楚自己具有什么样

的感觉、情感或者精神状态，您就会发现，我们常常不能够真正地区分这些不同的“情绪的外衣”。然而，这些“情绪的外衣”会影响到我们如何发掘情绪的能量和管理情绪。它们也为我们的感知增添上了一些特殊的色彩。

那么，当您开始阅读本书时，可能就会感到：

- 苦恼：您已经后悔买这本书了；
- 急躁：您希望直接读到适合自己需要的内容；
- 恼火：纷繁复杂的环境分散了您的注意力；
- 愉快：阅读的时候，觉得好像有人在你耳边轻轻地对你“诉说”。

但是，哪一种感受是正确的……或者哪一种又是错误的呢？如果所有这些感受都出现过，是不是会有一种感受比其他的感受更具有合理性呢？

这就涉及情绪感受的一个基本特点：对于感受到某种情绪的人来说，自己的情绪感受是不容置疑的。对他来说，自己的感受也没有好坏之分。

下了一上午的大雨，天终于放晴了。你正想和朋友一起出去，骑着自行车漫步游玩。这时候，如果有个朋友提醒你天气随时都有可能再变坏，劝你最好等以后再骑自行车外出吧。你很可能会对他的话感到厌烦……表面上，是你们对天气的看法不一样。实际上，当他人怀疑或者否定你的情绪感受的时候，你就会表现出一种倾向，认为别人

的感受是错误的……因为我们对现实的感知，都经过了我们个人情绪和感受的一种过滤。

是否可以说，有多少现实存在，就有多少感知，有多少个不同的个体，就会有多少种情绪的感受呢？从绝对的意义上看，这个判断可能是可以成立的。实际上，当人们一旦对某种感知形成一定的认同之后，情绪感受在现实中的客体化就实现了。

按照普遍的看法，目前我们正处于经济危机的时期。那么，你可能会从十个方面来解读和证明这一现象：失业率达到最高峰、经济疲软、欧元过于强势、不能弥补的财政赤字、脆弱的欧洲经济、经济零增长、财政赤字创纪录、养老危机、很低的国民生产总值……然而，一个对此现象有着截然相反的看法的人，就完全有可能会强调一些不同的事实：股市明显回升、欧元区失业人数开始下降、工业生产增速回升、家庭消费保持良好走势、欧洲消费者信心增加……对这些事实的解读，让我们为情绪感受增添了一些理性的因素，也让情绪感受有了一定的客观存在的理由。

从某种程度上来说，我们的感受是以情绪为基础的，而且我们的感受会让我们对现实产生一种受到了我们情绪影响的感知……那么，这种感知所反映出的现实，就只是一种相对的现实。

再以上面提到的那个骑自行车漫步的情况为例，第一个人，看到

天终于放晴了，感觉心情十分愉快，认为天气会持续好转，而另一个人对天气的好转能否持续，表示出怀疑的态度。如果两个人都特别重视或者优先考虑自己的感受，而对他人的感受不予考虑，或者也不考虑采取折中的办法，这样最终，双方都不能尽兴地享受自己喜爱的活动：外出骑车漫步或者在炉火旁玩纸牌……

在对彼此感受的不尊重和互相争执中，冲突和矛盾也初现端倪。这时，不能简单地认为别人的感受就一定是错的，或者觉得为什么别人没有和自己同样的感受。“情绪感受的规则”指导我们，应该学着接纳他人的情绪感受，但是这并不意味着放弃自己的某种感知和信仰，而是给予彼此一种保持良好关系的机会，并试着努力去理解别人的观点，尤其是不同的看法……

当然，什么都是说起来容易，做起来难啊！而我们设计以下的章节的目的也正在于此：需要了解情绪，并且不是必然地认为，情绪一定是属于非理性的范畴。理智与情感，是能够完美地和谐相处的。

序言 / 001

引言 / 001

第一章 掌控自己的恐惧情绪

为什么我们会感到害怕? / 003

你了解自己的恐惧情绪吗? / 005

恐惧情绪的运作机制是什么? / 014

了解自己的恐惧情绪和克服它们的建议 / 026

理解他人的恐惧情绪和管理它们的建议 / 037

绘制自己的恐惧情绪线路图的建议 / 042

第二章 走出愤怒的情绪

是什么引起了我们的愤怒呢? / 049

你了解自己的愤怒情绪吗? / 051

愤怒情绪的运作机制是什么? / 059

了解自己的愤怒情绪和控制它们的建议 / 068

理解他人的愤怒情绪和管理它们的建议 / 075

绘制自己的愤怒情绪线路图的建议 / 082

第三章 控制悲伤的情绪

为什么会悲伤? / 089

你了解自己的悲伤情绪吗? / 093

悲伤情绪的运作机制是什么? / 101

了解自己的悲伤情绪和克服它们的建议 / 109

理解他人的悲伤情绪和管理它们的建议 / 115

绘制自己的悲伤情绪线路图的建议 / 120

第四章 品味喜悦

快乐的源泉 / 127

应该表露出内心喜悦的情绪吗? / 128

为什么不能拥有持续、长久的快乐呢? / 130

第五章 增强抵抗压力的能力

为什么我们会感到紧张、有压力? / 133

你了解自己的压力状态吗? / 136

压力的运作机制是什么? / 144

如何更好地管理压力? / 148