

别让失控 害了你

如何掌控自己的情绪与生活

云卓◎著



让你彻底改变坏脾气，养成好习惯
全面提升自控力的超级心理课

帮你**战胜拖延症、远离负面情绪、告别焦虑感、戒除上瘾症**
全方位开发你的潜能，彻底改变你的不良习惯和性格顽疾，掌控自己的人生与命运
认真学会本书，你的自律能力、意志力、效率都会得到锻炼和提高，
你的工作与生活将发生魔术般的改变。



海天出版社（中国·深圳）

别让失控 害了你

如何掌控自己的情绪与生活

云卓◎著



图书在版编目(CIP)数据

别让失控害了你:如何掌控自己的情绪与生活 / 云
卓著. —深圳:海天出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5507-1066-5

I. ①别… II. ①云… III. ①自我控制—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第080268号

别让失控害了你:如何掌控自己的情绪与生活

BIERANG SHIKONG HAI LE NI;RUHE ZHANGKONG ZIJI DE QINGXU YU SHENGHUO

出 品 人 陈新亮
责任编辑 张绪华
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293(批发) 83460397(邮购)
设计制作 深圳市龙墨文化传播有限公司 (0755-83461000)
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 211千
版 次 2014年9月第1版
印 次 2014年9月第1次
定 价 39.00元



海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

为什么工作总是被拖到最后一分钟才完成？

为什么一网购就Hold不住？

为什么有些人会突然失控，对周围的人大发脾气？

为什么你会在诱惑面前屈服，让减肥计划屡屡受挫？

为什么晚上不肯睡、早上不肯起？

也许你还有以下问题：每天很忙但效率很低；网游控或微博控；怯场、怕生；异性恐惧症。那表示，你正在失控！失控，是一种对时间和生活失去自主能力的心理病变。它会蚕食自信、乐观、淡定等正能量，还会摧毁人的创造力与意志力。

做事拖拉、爱发脾气、到处抱怨、生活一团糟，我们其实并非天生如此，只是我们的自控力暂时被耗尽了。试图压抑自己的想法、情绪和欲望，只会产生相反的效果，让你更容易去想、去感受、去做你原本最想逃避的事。若想获得心灵的平静和足够的自控，就要意识到，控制自己的思想是件不可能的事情。我们能做的就是：选择自己相信什么，选择自己要做什么。

盲目纵欲是自控力的腐蚀剂，那么，反过来自控力又是征

服放任的有效武器。大多数人都觉得自己意志力薄弱——自控只是一时的行为，而力不从心和失控却是常态。很多人觉得让自己和他人失望了，因此内心充满愧疚，另一些人则觉得，自己被想法、情绪和欲望支配着，一时冲动而非审慎抉择主宰了自己的生活。

我们错误地认为自己明天会比今天有更多的空闲时间。我们总是憧憬着未来，却没能看到今天的挑战。这让我们确信，未来我们会有足够的时间和精力去做今天想做的事。我们觉得，推迟到以后再做是理所当然的。我们相信，未来不仅能弥补今天所没做的事，还能做到更多。实验证明，明天和今天毫无区别。即便是自控力很强的人，也觉得掌控生活是件令人筋疲力尽的事。人们不禁会问：生活真的需要如此艰难吗？自控便是让人更好地修正自己的道路，尽可能走向正确的办法，没有自控力的人是无法成功的，会走无数弯路以至于偏离自己本来的道路越来越远。

古希腊哲学家泰勒斯指出：“做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。”要管好自己，我们首先需要有强大的自控力。自控力是一个人自觉地调节和控制自己行动的能力。首先控制你自己然后你才能控制别的人。

自知之明是自控的基础。认识到自己的意志力存在问题，

则是自控的关键。至少，当你读完这本书时，你将对自己的行为有更好的理解。你会明白，这些行为虽不完美，却是人之常态。自控力就像肌肉一样有极限。自控力用得太多会疲惫，但坚持训练能增强自控力。拥有良好的意志力，就能成为自己命运的主宰者，能够轻松地操控自己的心情。大道理人人都懂，关键是小情绪如何自控！战胜自己的惰性，掌握自己的生活，从容不迫地走向成功。

请想象自己一年后的情况，如果那时生活没有发生任何改变。你会满意吗？笔者采访过很多人，他们中的大多数人都会沉思一阵子后摇摇头，肯定地说：“不满意。”我接着问他们：“你有采取过什么行动来改变生活吗？”大多数人茫然地直视前方，喃喃地回答道：“没有，什么也没做。”他们觉得身陷困境，关于未来好像没有什么可以做的。他们也想改变生活，但却不知道该如何着手。

本书以独特的心理学方法为基础，从如何了解自己；如何掌控自己的情绪；如何掌握幸福的方法；如何做出正确的决策和判断；如何摆脱环境对自己的影响；如何摆脱物质依赖等方面阐明了培养、提高自我控制能力的方法；论述如何在实践中磨炼自我控制能力、迎接并克服种种艰难阻碍；探讨如何运用、发挥意志力，控制情绪和欲望、改变旧习惯、克服拖延等。

通过阅读本书，你可以告别拖延症、月光族、熬夜族、减肥控、淘宝控、电脑控、手机控、微博控、购物狂、注意力涣散、抽烟、酗酒、赌博、酒精依赖等。

本书引导读者在自己今后的生活实践中，既自觉地修炼和提高自控力，又灵活运用自控术，从而成功掌控自己的人生，做自己真正的主人。强大的自制力是训练出来的！无论你出身如何、受过怎样的教育、身处怎样的环境，只要你想，你就能唤醒心中的巨人，成就专注、自控、高效的人生！

Chapter 1

第一章

管理自己的情绪

-
- 002 ◎ 第一节 别让情绪影响你的健康
 - 005 ◎ 第二节 不良情绪是死神的朋友
 - 009 ◎ 第三节 摆脱抑郁情绪的纠缠
 - 011 ◎ 第四节 摆脱阴云笼罩的生活
 - 015 ◎ 第五节 直面内心的恐惧
 - 018 ◎ 第六节 不要轻易说“必须”
 - 025 ◎ 第七节 你的伤心事会说与谁听
 - 028 ◎ 第八节 情绪hold了你?
 - 032 ◎ 第九节 乐观，现实吗?
 - 035 ◎ 第十节 坐直了就会开心点

Chapter 2

第二章

掌控好自己的生活

-
- 040 ◎ 第一节 赌博成瘾
 - 046 ◎ 第二节 酒精依赖
 - 051 ◎ 第三节 网络成瘾
 - 056 ◎ 第四节 购物依赖

Chapter 3

第三章

让自控成为一种习惯

-
- 064 ◎ 第一节 吃为何成为大麻烦
 - 069 ◎ 第二节 厌食与贪食殊途同归
 - 071 ◎ 第三节 失控的行为
 - 074 ◎ 第四节 有钱也想偷
 - 077 ◎ 第五节 “我好害怕”
 - 082 ◎ 第六节 被严重破坏的安全感
 - 087 ◎ 第七节 一个身体有几个灵魂

Chapter 4

第四章

别让他人操纵你

-
- 094 ◎ 第一节 集体服毒为什么
 - 102 ◎ 第二节 刻板印象的威胁
 - 105 ◎ 第三节 互惠：欲取必予
 - 107 ◎ 第四节 人性的盲从与脆弱

Chapter 5

第五章

做出最重要的选择

-
- 112 ◎ 第一节 诱饵效应
 - 115 ◎ 第二节 认知失调
 - 120 ◎ 第三节 赌徒谬误
 - 122 ◎ 第四节 过度自信
 - 126 ◎ 第五节 沉没成本
 - 129 ◎ 第六节 自我实现预言

Chapter 6

第六章

别让环境毁了你

132 ◎ 第一节 当心都市“拥挤综合征”

134 ◎ 第二节 别让噪音害了你

137 ◎ 第三节 高温，让你更暴力

139 ◎ 第四节 谁在与你的大脑争氧气

142 ◎ 第五节 猫能有什么错

Chapter 7

第七章

认识自己，才能控制自己

148 ◎ 第一节 认识自己有多难

154 ◎ 第二节 挑选一面镜子

158 ◎ 第三节 通过内省认识自己

160 ◎ 第四节 “弗老”教你认识自己

168 ◎ 第五节 积极认识自我的途径

169 ◎ 第六节 心理图像让你心想事成

172 ◎ 第七节 打破巴纳姆效应

176 ◎ 第八节 自我认识的偏差

Chapter 8

第八章

发现自己的人生使命

182 ◎ 第一节 真正带给你幸福的

184 ◎ 第二节 “智慧地购买”快乐

188 ◎ 第三节 乐观可以习得

192 ◎ 第四节 没想的那么糟，也没多好

- 195 ◎ 第五节 审视平凡的一天
- 199 ◎ 第六节 心理治疗中的无名英雄
- 201 ◎ 第七节 “反木桶原理”
- 204 ◎ 第八节 确定自己的优势
- 206 ◎ 第九节 “flow” 状态
- 208 ◎ 第十节 认真活在当下
- 210 ◎ 第十一节 工作狂属心理变态
- 213 ◎ 第十二节 睡眠更是为了智力
- 215 ◎ 第十三节 爱情与亲密关系

Chapter 9

第九章

走出失控的怪圈

-
- 220 ◎ 第一节 破窗效应
 - 222 ◎ 第二节 超限效应
 - 225 ◎ 第三节 安慰剂效应
 - 227 ◎ 第四节 登门槛效应
 - 229 ◎ 第五节 责任扩散效应
 - 231 ◎ 第六节 去个性化效应
 - 236 ◎ 第七节 首因与近因效应
 - 239 ◎ 第八节 存肢效应和21天效应

 - 241 ◎ 参考文献
 - 243 ◎ 后 记



第一章 管理自己的情绪

- ◎ 别让情绪影响你的健康
- ◎ 不良情绪是死神的朋友
- ◎ 摆脱抑郁情绪的纠缠
- ◎ 摆脱阴云笼罩的生活
- ◎ 直面内心的恐惧
- ◎ 不要轻易说“必须”
- ◎ 你的伤心事会说与谁听
- ◎ 情绪hold了你？
- ◎ 乐观，现实吗？
- ◎ 坐直了就会开心点

第一节 别让情绪影响你的健康

在一场盛大的斯诺克决赛中，一个胜券在握的选手准备击打最关键一球时，突然一只苍蝇落在他的球杆上。选手挥舞球杆，但苍蝇飞了一圈后像故意与选手作对似的，再一次落在球杆上。其实选手根本不必理会它，可他却被苍蝇分了心。选手不断挥手要把苍蝇赶走，但是奇怪的是，他越是在意去赶苍蝇，那苍蝇越是讨厌地飞回来。这样一来，选手的情绪变得很糟糕，最后这一只苍蝇让他彻底愤怒了。比赛时他精神分散，打球发挥失常，结果一败涂地，最终他与冠军无缘，随后，失望与愤怒冲昏了他的头脑，第二天人们在河中发现了他的尸体。

据心理学家研究，人的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。无论是学习还是对社会适应能力

来说，情绪都扮演着非常重要的角色。心理学家劝诫那些情绪容易受外界干扰的人，应先处理好心情，再投入精力处理事情。

人之为人，孰能无情？这里的“情”指的是情绪。美国著名心理学专家安东尼·罗宾斯表示：“成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。”国际情绪研究协会主席罗伯特·所罗门表示：“真正的幸福来自完整的情绪。”哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼表示：“一个人如果不具备情感能力，没有自我意识，不能处理悲伤情绪和没有同情心，不知道怎样跟人很好地相处，即使再聪明，这个人也不会有大的发展。”

北大心理学课堂上曾提及：生活本身就是一种承受，欢乐、痛苦、幸福、失落、温馨、孤独……情绪是天使与魔鬼的复合体，关键看我们如何有效地调整控制自己的情绪，做情绪的主人。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁猜疑，最终积郁成疾，呕血身亡。三国时东吴的大都督周瑜，因为妒忌多疑、心胸狭窄，而被诸葛亮活活气死。与他们相反的是跨世纪的女作家冰心老人，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

情绪除了影响人体免疫系统而不利于人体健康外，还会通过影响人的行为方式、心理适应性、社会支持度等决定身体健康的重要因素而影响人体健康。而人的身体健康反过来又会影响情绪，因而通过情绪也可推断人的健康状况。

情绪的产生以生理需要为基础，同时也是由人对环境、事物的认识决定的，受环境的影响。

首先，情绪的产生和生理有关系。现代科学证明，人的情绪可以引起内

脏器官机能的变化。比如，人高兴时每分钟呼吸17次，消极悲伤时每分钟呼吸只有9次，恐惧时每分钟呼吸20次，愤怒时每分钟呼吸可以高达40次；心跳在满意愉快时正常，恐惧或暴怒时加快，血压升高；惊惧或愤怒时，唾液常常停止分泌，悲伤时，食欲会减退等等。

其次，自然环境会对情绪产生影响。在生活中，我们可以得知，在气温高的时候，犯罪率也随之升高。

最后，社会环境会影响人的情绪。如果你在森林里看到一只老虎，一定会十分恐惧，而在动物园里观看笼子里的老虎，却会觉得好玩有趣。这就是人在不同环境下有不同的情绪状态。

情绪和疼痛一样，虽然你不喜欢它，但它的存在是有它的道理的。它的本意是保护你。当然，有时它反应过头，有时它逗留过久。

不要希望我们能够杜绝坏情绪，因为我们根本就无法做到，而且这样的企图也是很危险的。如果我们抑制坏情绪不发泄，或找不到合理的发泄途径，最终会对我们的身体产生不可逆转的损害。我们能够做到的，是让它相对较少地出现，并能够得到及时的排解。重要的不是出现的频率，而是每次出现时强度不要太大，逗留时间不要太久，不要影响我们的正常生活。当然，如果遇到巨大的心理创伤，坏情绪持续时间过长，最好寻求心理咨询师或心理医生的帮助。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月。如果我们的总是被灰暗的风尘所覆盖，黯淡了目光，失去了生机，那么，我们的人生轨迹岂能美好？如果我们能保持健康向上的心态，即使身处逆境，也能看到沿途的美景。

第二节 不良情绪是死神的朋友

傍晚，一位老人从外面回来，就在他马上要走进小镇的时候，突然发现远处有一位非常高大的人站在那里。于是，老人便走上前去，问道：“先生，我是本镇的镇长，为了人们的安全，你能告诉我你从哪里来，要做什么吗？”

“当然可以！”大高个恭敬地对老人说道，“我是死神，来自地狱，我来这里是为了带走即将死去的100个亡灵。”

“啊！这简直太可怕了。”老人吃惊地看着这位自称死神的大高个说，“既然你知道他们有难，为何不伸出你的援助之手呢？而站在这里，看着这些可怜的人步入死亡？”

“请你先不要生气，这就是我的工作。况且，你能阻止田地里马上要成熟的庄稼吗？你能阻止果树上的果子成熟吗？”死神顿了顿说，“我不伸出援助之手，是因为我是死神，而不是天使。就像男人不能生出小孩一样！所以，这完全是不可能的事情。”

老人看无法改变，便告别了死神，赶快跑回小镇里。挨家挨户地提醒大家，无论做什么事都要小心翼翼，尽量别出意外。死神在外面等着要带走100个亡灵呢！

老镇长的一席话，立刻激起轩然大波，整个镇子全都陷入了深深的恐惧之中。每个人都在想“天啊！死神要带走100个亡灵，其中有没有我呢？如果真的有我，那该怎么办呢？”

老镇长的家里坐满了人，全都在商讨应该怎么来面对和解决这个问题。

结果，讨论了很长时间，依旧没有任何结果。没办法，于是，所有人全都心事重重地回去了。

这一夜，整个小镇的气氛非常紧张，人们全都在惊恐害怕、焦虑无望中度过。

第二天早上，老镇长非常生气，他怒气冲冲地来到镇外，寻找死神的踪影。他来到和死神相遇的地方，大声怒吼道：“死神，给我出来，你为什么不守信用……”

死神显灵了，他平静地对老镇长说：“尊敬的镇长，我非常理解你的心情，但是，我也明确地告诉你，我从来都是非常守信用的。”

“你守信用？你昨天告诉我说你要带走100个亡灵，可现在呢？整整死了1000多人！”老人生气地怒斥道，“这难道就是你的守信之道吗？”

的确，在天刚亮的时候，噩耗便一个接一个地传来，这里死了几个人，那里死了多少人的资料报到老镇长的手中后，经过汇总，老人震怒了，竟然死了1000多人，于是他就来找死神讨公道。

死神看了看老人，依旧平静地说：“我带走的数目，就是我昨天跟你说的，这你不用怀疑。然而，由于这些人的恐惧过度，所以他们被我的朋友恐惧和焦虑带走了。”

是的，恐惧和焦虑确实是死神的朋友，而且，他们比死神更可怕，因为恐惧和焦虑可以传染。

一切顽固的忧愁和焦虑，可称为不良情绪，这种情绪强烈而长期存在，足以给疾病大开方便之门。情绪在一些躯体疾病中，起着重要作用。而人的疾病状态，反过来也可引起情绪变化，两者互为因果。常见的心血管疾病、消化性溃疡、糖尿病、哮喘、甲亢等都与长期的负面情绪有关。我国自古就有喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾之说。当人情绪变化时，往往伴随着生理变化。