

情绪掌控， 决定你的人生格局

别让1%的情绪失控毁了你99%的努力

宋晓东 著



E m o t i o n C o n t r o l

6大思维模式，25种方法论，上百个情绪案例
业内知名心理咨询师助你有效掌控情绪，开启快速上升通道



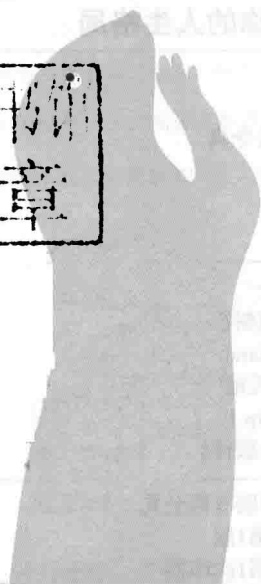
天地出版社 | TIANDI PRESS

情绪掌控， 决定你的人生格局

别让1%的情绪失控毁了你99%的努力

宋晓东 著

常州大学图书馆
藏书章



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目(CIP)数据

情绪掌控, 决定你的人生格局 / 宋晓东著. —成都:
天地出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5455-3469-6

I. ①情… II. ①宋… 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(2018)第312948号

情绪掌控, 决定你的人生格局

出品人 杨政
著者 宋晓东
责任编辑 张秋红 孟令爽
封面设计 末末美书
电脑制作 麦莫瑞
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2018年2月第1版
印 次 2018年2月第1次印刷
成品尺寸 145mm × 210mm 1/32
印 张 8.75
字 数 156千字
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-3469-6

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

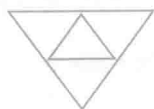


想要真正地掌控自己的情绪，关键在于不断地去升级自己的认知方式，同时还要坚持不懈地去采取更加积极的行动，努力做到知行合一。只有这样，你才能将这本书当中的情绪管理知识转化为掌控情绪的巨大力量。



情绪掌控，

决定你的人生格局



讲真，“逗自己开心”是一项特别重要的能力。

实际上，这项能力反映着你情商水平的高低！

因为在情商的定义里，

包含这两项重要的能力——

“管理自身情绪的能力”和“自我激励的能力”。



情绪掌控，
决定你的人生格局

推荐序：不掌控情绪，不足以掌控人生

文 / 杨小米

（自媒体“遇见小mi”创始人）

我是2007年读的大学，小宋老师是大我三届的同门师哥。我们都是心理学专业的，一个经常被大众误解的专业。

上大学的时候，作为大一新生，我们总会有几个特别崇拜的师哥、师姐，他们学习好、社会团活动做得也好，总是活跃在学校和院系的各个角落。在这些师哥、师姐中，小宋老师就是其中一位。

小宋老师英语特别好，考研英语考了差不多80分，他专门跟我们分享过英语学习方法。我还记得那个下午，我们在教科院的教室里跟着师哥练习发音。英语不好的我，用崇拜的眼神看着他，这一幕多年难忘。

后来，他去新东方做过英语讲师，但因对心理学的热爱，他最终走在了心理学这条路上，特别专注于积极心理学知识的传播。



情绪掌控，决定你的人生格局

研究生毕业后，小宋老师去了大学工作，后来开设了幸福心理学的课程，这门课成为他们学校最受欢迎的选修课之一。同时，他也通过公众号向大家传播积极心理学的知识。

这一切看起来都很好，但实际上，在这个过程中有很多煎熬的时刻：比如，当很多学生都把他当成情绪垃圾桶，不分时间形式地向他吐槽抱怨，而他却不懂得拒绝时；当他因为工作压力、学业压力而对家人发脾气时；当他因为过于追求完美，而把自己累倒住院时……

没有完美的生活，只有不断调整的情绪和心态。

小宋老师起初是个完美主义者，有时对自己近乎苛刻。因为童年时期的经历和原生家庭的关系，他一度处于外部表现优秀但内心痛苦挣扎的不平衡状态。

读大学时，小宋老师是班长、学生会副主席，学习成绩也是顶呱呱，但却因为人缘不好而饱受困扰；读研究生时，他依然很优秀，但却受尽了失眠的折磨；工作之后，他依然尽心尽力地用最高标准要求自己，但也因压力过大让身体发出求救信号。

或许是因为看了很多心理学的书，他自己也一直在积极地调

整，小宋老师人生每个阶段的困苦都被化解了，这其实就来自于情绪调节和情绪管理的力量。

于是，他结合自己的专业知识和实际体验，出版了这本《情绪掌控，决定你的人生格局》。情绪，是贯穿我们整个生活的重要部分，不管亲情、友情、爱情，还是职场、家庭，情绪管理都是一个十分重要的话题。

孟昭兰在《情绪心理学》中指出：情绪与认知不同，它似乎与个体的切身需要和主观态度相联系。从这种联系中可以引申出情绪的两种特殊存在形式，其一为内在状态或体验，其二为外显表情，这是认知过程所不具有的特征。

但是，情绪和认知又是密切联系的。因为情绪可以发动、干涉、组织或破坏认知过程和行为。反过来，认知对事物的评价则可以发动、转移或改变情绪反应和体验。在小宋老师的这本书中，如何通过调整认知来改善情绪是一条重要线索。当然，书中也包含了“当我们更好地调控情绪的时候，也可以优化我们的认知”等相关内容。

不能掌控情绪就不足以掌控人生。



情绪掌控，决定你的人生格局

回想我自己的经历，也有很多时刻是因为情绪管理不当而错失机会的。我们很难去改变客观环境，但我们对自己却有绝对的选择权。当一件事情发生，你可以选择抱怨、生气、指责，也可以选择积极解决问题、理解体谅他人。不同的选择会带来不同的结果，而做出选择所依赖的很大程度上是情绪。

当时的情绪如何，决定了接下来的认知和行为如何。

在这本书中，小宋老师分六章分别讲了：在一些典型的沟通场景当中，我们应当如何对情绪进行管理才能体现出高情商；人际交往过程中“划定边界”的重要性；如何看待及应对压力；当自己处于情绪低潮期的时候，应当如何对自己进行有效的激励；一些典型的消极思维方式以及一些实用的心理自助方法。

这本书，没有枯燥高深的理论，都是你我日常都会发生的故事、都会遇到的状况，小宋老师用深入浅出的笔触分析问题的根源、情绪的变动及思维的转变，实际且实用。

我认识小宋老师的时候，他已经很优秀了，那时我就在想，为什么总有些人是令我们羡慕的，我为什么不是那样的人？

毕业这么多年，我们在上海也经常沟通、见面。后来了解到他很多经历，我才发现，他原来也是我，我亦会变成他。

推荐序：不掌控情绪，不足以掌控人生

小宋师哥原来英语并不好，是后来到城里上学，因为被同学笑话“蹩脚”的发音才暗自下功夫练的，以至于后来因为英语好还去新东方做老师，出国访问学习的时候更是毫无压力。

他也曾胆小敏感，害怕别人不喜欢自己，害怕辜负家人和领导的期望，自卑、愤怒、羞愧、悲伤、恐惧这些情绪都曾困扰过他。但是，这些并没有打倒他，他读了很多书，知道了情绪发生发展的机制，他学会了很好地控制和管理情绪，进而促进了一系列对自己有利的行动产生。

任何一个人，不管你现在状态如何，都应该学一学情绪掌控那些事儿，不为其他，只为能更好地掌控自己的人生。

自序：从现在开始，掌控你的情绪

01

想象一下，你早晨去上班的时候，在公司走廊看到了你的上司。你满脸笑容，挥了挥手，向他打了一个招呼。但是不知道为什么，对方却没有理睬你。这个时候，你会产生怎样的想法？有何种情绪反应？

我曾经在课堂上问过不少学生，得到的答案也是千奇百怪。我将学生的答案分为了两大类，一类是悲观派，一类是乐观派。

悲观派的回答包括：糟糕，可能是我最近有什么事情把上司给得罪了；完蛋了，我在公司没有前途了；我总是一个不招人喜欢的



情绪掌控，决定你的人生格局

人；等等。悲观派的情绪反应就是有些许忧伤，一上午都感觉心情沉重，或者是持续的郁郁寡欢。

乐观派的回答包括：可能是上司正在考虑问题，所以没看到我；上司的视力不好，所以没看到我；我长得太帅了，容易和别人产生距离感；等等。因此，乐观派并不会有什么强烈的情绪反应，很快就会把这件小事给淡忘，然后精神饱满地投入到一天的工作当中。

02.

也许有人会说，万一上司就是想通过不理睬你来表达对你的不满呢？没错，的确也有这种可能。

然而，真正的乐观派，绝对不是“把头埋进沙子里的鸵鸟”，对所有的危险信号故意视而不见。

一个真正的乐观派也许会这样想：“如果上司真的是因为对我有成见而不愿理睬我，也并不能说明我一无是处，至少我曾在某些方面取得过成绩，证明了自己的价值。”

或者是，“没有人会一直被鲜花所包围，每个人在工作中都难免会碰到问题，只要我更加努力地去工作，一定可以重新赢得上司

的青睐和好评。”

总之，无论发生什么不好的事情，乐观派总能努力调整自己的认知来掌控自己的情绪，从而更加积极地投入到工作和生活当中。悲观派则很容易被负面想法和消极情绪所吞没，表现得畏首畏尾、忧虑重重。

时间久了，能掌控情绪的人就会越活越成功，不能掌控情绪的人则会越活越失意。

03.

上面这些内容，其实也反映了心理学当中“情绪ABC理论”所涉及的主要观点。“情绪ABC理论”由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯所创建，他认为导致我们情绪后果（Consequence）的往往不是诱发性事件（Activating Event）本身，而是我们对这件事情的认知（Belief）。

换句话说，对于同一件事情，由于我们会采取不同的认知方式，因此会产生完全不同的情绪反应。正如同样是看到半杯水，有的人会说：“太好了，还剩下半杯水！”有的人则会说：“太惨了，只剩半杯水了！”

也就是说，我们所感知到的这个世界到底是快乐的还是忧伤



的，往往不在于这个世界本身是什么样子的，而取决于我们采用什么样的眼光（认知方式）去看待这个世界。

因此，如果想要更好地掌控情绪，关键就在于要积极地改变我们的认知，将偏悲观的认知方式调整为更为乐观的认知方式。

所谓乐观的认知方式，在积极心理学之父马丁·赛里格曼的眼中，应当是这样一种认知方式：将失败或挫折看作是暂时的、特定的、由外在的原因所造成的，即“我最终可以通过自己积极主动的努力，来改变不太令人满意的现实”。

而贯穿这本书的一条主线就是，通过帮助人们改变对某件事情的认知方式，从而达到掌控情绪之目的。

04.

当然，“知道怎么做”和“在现实中真正能做到”是有很长一段距离的。也就是说，要想更好地掌控情绪，仅仅靠一两次的认知升级还是不够的，我们还需要采取持续不断的行动来强化和巩固新的情绪反应模式。

在社会心理学著作《影响力》当中，罗伯特·西奥迪尼曾经指出，人有很多固定的行为模式是“一按键就播放”的机械而规律，很难改变。

我们其实可以通过持之以恒的努力，来改变我们原有的那些不好的情绪反应方式，然后替换成更加积极的情绪反应方式。

哈佛医学院神经研究学者阿尔瓦罗·帕斯库尔·勒奥纳认为：“在整个生命过程中，可塑性是贯穿一生、时刻进行的正常状态。”我们的每一次认知改变和行为方式，实际上都是在重新塑造我们的大脑神经回路。

如果我们下定决心要掌控自己的情绪，那么开始的时候会很难，因为原有的神经回路也许会很强大，很难马上改变。但是，只要坚持采用更加积极的思维方式和行为方式，那么新的神经回路就会不断得到加强，最终我们掌控情绪的能力也会越来越强悍。

如果用一句话来概括上面这些内容，那就是：要想真正地掌控自己的情绪，关键在于不断升级自己的认知方式，同时还要坚持不懈地采取更加积极的行动，努力做到知行合一。只有这样，你才能将这本书中的情绪管理知识转化为掌控情绪的巨大力量。

如果我们不主动掌控情绪，那么我们就会被情绪所掌控。同样的道理，如果我们不主动掌控生活，我们就会随波逐流，被生活所掌控。

Part 1

突破思维：请远离消极的思维模式



- | | |
|-----------------------|------|
| 戒掉完美主义心态，你才不会那么焦虑 | /003 |
| 比玻璃心更可怕的，是僵固式的思维方式 | /010 |
| 不要让那么多的可是，毁掉你那么大的野心 | /017 |
| 不要害怕孤独，因为它会让你精神饱满 | /024 |
| 总感觉自己没啥自信？那就多去积累成功经验啊 | /030 |
| 不要让这六种自动负性思维，偷走你的好心情 | /036 |