



别让 失控 毁了你

管住坏情绪的必修课

王利利 / 著

让你受益匪浅的自控力修炼手册

帮你摆脱冲动、拖延、悲观、烦躁
告别负面情绪，学会自我疗愈，活出美好人生

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

别让 失控 毁了你

管住坏情绪的必修课

王利利 / 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

别让失控毁了你：管住坏情绪的必修课 / 王利利著. —北京：
中国法制出版社，2017.2
ISBN 978-7-5093-8256-1

I. ①别… II. ①王… 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032985号

策划/责任编辑：靳晓婷(tinajxt@126.com)

封面设计：周黎明

别让失控毁了你：管住坏情绪的必修课

BIERANG SHIKONG HUILE NI: GUANZHU HUAI QINGXU DE BIXIUKE

著者 / 王利利

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710毫米×1000毫米 16开

版次 / 2017年6月第1版

印张 / 14.75 字数 / 182千字

2017年10月第2次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-8256-1

定价：36.00元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgffzs.com>

编辑部电话：010-66034242

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

你有没有过失控的经历？你是否曾面对失控的后果悔恨不已？失控在我们的生活中留下了怎样的伤痕？它能彻底愈合吗？或因为长期的压力，或因为一时冲动，总之，情绪失控对我们的生活造成了或大或小的负面影响，有人因此蒙上心理阴影，有人在失控后丧失了宝贵的机会，也有人留下一辈子的遗憾。

从情绪管理的角度看，失控是事故，是情绪管理机制的失灵，甚至是一场灾难。如何才能提高自身的修养，避免情绪失控的发生？如何才能理智的堤防即将崩溃时悬崖勒马？如何才能制服情绪失控这匹脱缰的野马，让自己回到正常的轨道上来？



本书就是作者针对“情绪失控”问题广泛收集资料，并经过长期观察、思考和钻研的成果。书中以真实、生动的案例为切入点，为饱受情绪失控困扰的人们提供了切实可行的建议。

你总结过自己失控的周期和原因吗？你找到适合自己的情绪宣泄渠道了吗？有哪些专业的心理疗法可以帮助我们摆脱坏情绪？食物、色彩、音乐在驾驭情绪的过程中有哪些妙用？如果你对这些问题感兴趣的话，不妨翻开这本书，书中的建议或许能给你一些有益的启示。

Part 1

你因什么而失控

1. 以物喜，以己悲 / 003
2. 掌控不了自己的情绪 / 007
3. 你为何会莫名失控 / 011
4. 身体与情绪失控的“亲密关系” / 016

Part 2

别让失控毁掉人生

1. 失控时切忌作决定 / 023
2. 失控会造成难以磨灭的伤痕 / 027
3. 失控是魔鬼 / 031
4. 失控时不考虑后果 / 035
5. 失控会让人付出惨重的代价 / 040

Part 3

失控是成功的绊脚石

1. 失控会让成功之路越来越窄 / 047
2. 失控导致社交渠道受阻 / 051
3. 失控是失败者的名片 / 055
4. 失控会踩碎所有的进步 / 059
5. 失控会让人错失良机 / 063
6. 失控如蛀虫，侵蚀身心 / 067



Part 4
如何控制情绪

1. 学会用理性控制自己 / 073
2. 总结自己失控的周期和原因 / 077
3. 学会放宽心，调整情绪 / 080
4. 善于遗忘 / 084
5. 不要预支烦恼 / 087
6. 沟通：情绪表达的正确方式 / 091

Part 5
做自己情绪的主人

1. 转变思维，掌控情绪 / 097
2. 懂得适当地宣泄 / 101
3. 忍让是掌控情绪的良策 / 104
4. 用微笑抚平情绪 / 107
5. 用自嘲来调节情绪 / 111
6. 遇事不钻牛角尖 / 114
7. 幽默是调节情绪的润滑剂 / 117
8. 暂时关闭自己的耳朵 / 120

Part 6
心理调节：远离情绪失控

1. 正确认识自己 / 125
2. 学会让自己冷静下来 / 129
3. 尝试换位思考 / 133
4. 懂得放下，改善心情 / 137
5. 乐观看待一切 / 140
6. 妙用精神胜利法 / 143
7. 摆正心态 / 145

8. 适当地向他人示弱 / 149
9. 走出“心理枯竭期” / 153

Part 7

治疗失控：保持健康心态

1. 找到合适的情绪疗法 / 161
2. 用食物调出好情绪 / 164
3. 塑造豁达的心胸 / 168
4. 增强抗挫折力 / 171
5. 学会分解压力 / 177
6. 接受不可改变的现实 / 181
7. 色彩：情绪的“心理治疗师” / 184
8. 音乐疗法调节情绪 / 187
9. 读书有益身心 / 190

Part 8

积极掌控自己的人生

1. 培养快乐的习惯 / 195
2. 善用积极的心理暗示 / 199
3. 有规律的运动和锻炼 / 203
4. 把握既定的幸福 / 206
5. 战胜拖延 / 209
6. 学会放松自己 / 213
7. 懂得知足常乐 / 216
8. 带着心情去旅行 / 220
9. 以人为镜，掌控人生 / 224

Part 1



你因什么而失控

1. 以物喜，以己悲

有一位著名的晋迨禅师，他非常喜爱种植兰花，并把兰花当成自己的好朋友细心呵护。一天，晋迨禅师应邀去寺外讲经说法，出门前，他一再叮嘱弟子让其好好地照看兰花，并记得给它浇水施肥。

弟子谨记禅师的话，因为他深知禅师酷爱兰花，所以照看起来加倍认真。可是越仔细就越容易出错，当他小心翼翼地浇花时，却失手将兰花架子推倒了。看着花叶零落、瓦盆碎了一地的狼藉场景，弟子不禁心惊胆战起来，不知道该如何向禅师交代。

当禅师回来时，弟子战战兢兢地向他讲明了此事，他以为禅师一定会大发雷霆，并做好了接受惩罚的准备。可是，让他没想到的是，禅师平静地对他说：“没事的，你又不是故意毁坏的，只是不小心而已，以后做事小心点就行了。虽然我很喜欢兰花，但并不会因为你的不小心而惩罚你，种植这些兰花只是为了美化我们的禅院，陶冶香客的心境，我怎么会为此事生气和烦恼呢？”

的确如此，我们怎么能让外在的环境影响我们的悲喜呢？但是，我们不难看到，有很多知名人物都难以排遣这种“以物喜，以己悲”的惆怅和悲凉情绪。



“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂。”这是对林黛玉以物喜、以己悲的心境的生动刻画。她本就是一个多愁善感的女子，当她看到鲜花凋零时，仿佛看到自己香消玉殒的将来。由于她父母双亡，在贾府中寄人篱下，即使有宝玉的照顾和贾母的疼爱，但她仍旧深知自己仰人鼻息的窘迫。孤苦的经历，让她的心情更容易被外物所影响，总有一种“一年三百六十日，风刀霜剑严相逼。明媚鲜妍能几时？一朝漂泊难寻觅”的凄凉。

“吾常身不离鞍，髀肉皆消；今不复骑，髀里肉生。”讲的是刘备感叹自己以前都是生活在马背上，南征北战，身体从来都不离开马鞍，所以大腿上的肥肉便会消失，而且肌肉会很扎实。如今的他，因为很久没有骑马作战，一直生活安逸，大腿就长出很多肥肉来。从而让他不由得感慨岁月蹉跎，而自己的大业尚未成功，因此悲从中来。

“树犹如此，人何以堪！”说的是东晋大司马桓温在北征的途中经过金城，看到自己年轻时所种的柳树已经长大时，不禁感慨岁月无情，催人衰老，着实让他无奈和感伤。

其实，当我们面对这些催生自己落寞心境的外物时，可以试着转换我们的思维和心境，感受生活中更多的明媚。无论面对何种状况，我们都能够做到“不以物喜，不以己悲”，保持一种淡定和豁达的心态：世间所有的一切无非是过眼云烟，大可一笑而过。

以贤能闻名于世的孙叔敖在任令尹期间，曾历经三起三落的仕途坎坷，但是无论境况好坏，他从来不会因为得到权势而沾沾自喜，也不会因为失去权势而悔恨和叹息。

才华横溢的苏轼，其仕途相当不平坦，他被一贬再贬，由杭州、徐州，

一直远放到惠州、儋州。但他慷慨豪迈的诗词中表现出的都是“不以物喜、不以己悲”的宽阔胸襟。

居里夫人曾两次获得诺贝尔奖，不仅如此，她还得到诸多令世人羡慕不已的奖项和荣誉，但她从不会“以物喜，以己悲”。有一次，一位朋友应邀到她家做客。当他走进房间，却看见居里夫人的小女儿正在玩耍着英国皇家学会刚授予她的一枚金质奖章。这不禁令他大吃一惊，他不解地对居里夫人说：“这枚英国皇家学会的金质奖章可是极高且非常难得的荣誉，世上有多少人想要啊，你怎么能随意给孩子当玩具呢？”居里夫人笑了笑，道：“荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则就会一事无成。”

确实，如果我们总是守着自己的功成名就而故步自封的话，那么永远也不会再有进步的空间；如果因为一时的挫折就一蹶不振的话，就会成为命运的奴隶。就像上文中的孙叔敖，能够坦然地对待自己的三起三落；苏轼即使一贬再贬，但仍然无法阻止他写出“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的豪迈词句。所以，如果我们保持一种豁达的人生态度，就能够淡泊名利得失，以从容的心态来面对生活的起伏。

“不以物喜，不以己悲”是一种人生智慧，让我们不管面对何种境况都能保持积极乐观的心态。那么，如何才能做到这一点呢？

首先，我们要学会心平气和地看待自己的成功和失败。在取得成功时，我们应该戒骄戒躁，保持斗志昂扬的心态，继续迎接更多的挑战。不能像古龙笔下恃才傲物的百晓生，在兵器谱中拼得第一后，就止步不前了。失败了，我们更不要因此消沉、颓废，应该认真找寻失败的原因，总结经验教训，争取在下次机会来临时扭转乾坤。



其次，保持积极向上的情绪。当我们身处“以物喜，以己悲”的困境中无法自拔时，不妨让自己换个环境或转移自己的注意力，置身于能够释放自己情绪的、温馨舒服的环境中，或将精力转移到积极且充满正能量的事情中。长此以往，这种积极的情绪便会时常伴随我们左右。

最后，与浮躁的情绪保持一定的距离。当心情浮躁不安时，不妨问问自己：“为什么会浮躁呢？”然后寻根究底地探索一下真相，再慢慢解决。当这些疑惑解除后，我们就会有柳暗花明又一村的感觉，才能渐渐地摆脱浮躁的情绪，变得气定神闲起来。

2. 掌控不了自己的情绪

小晴是一位长相甜美的女孩，她的男友阳阳正如他的名字一样，是个阳光率直的大男孩，和小晴可谓是郎才女貌，是人人称羡的一对。

可是没过多久，阳阳就有些忍受不了小晴的脾气了，因为她总是没来由地发火，让自己有些无所适从。一天，他们一起去逛商场。当走到一家专卖店门前时，小晴指着专卖店橱窗里的一件衣服，撒娇地说：“阳阳，你帮我买那件连衣裙吧！”阳阳开玩笑地说：“可以啊。不过只要你能穿得下，我都给你买了。”

小晴听了，立刻不高兴地说：“你什么意思啊？是嫌我太胖了吗？”阳阳急忙摆手道：“怎么会呢？你又不胖，我只是跟你开玩笑的。”但是小晴却不依不饶起来，很生气地说：“你就是嫌弃我，要不然你怎么会说这样的话？”说完，她抽出挽着阳阳的胳膊，气鼓鼓地离开了，留下目瞪口呆的阳阳不知如何是好。

不仅如此，他们平日里吃个饭也能吃出一肚子气来。有一次，他们去一家饭店吃饭，本来小晴想吃鸡肉，但是阳阳却点了自己喜欢吃的鱼。顿时，小晴又开始没来由地闹起情绪：“你为什么不点我爱吃的鸡肉？”阳阳一脸无奈，



但还是迁就她说：“你没有跟我说你今天要吃鸡肉啊。那我把鱼换掉吧，重新点你爱吃的。”

小晴却开始嚷嚷：“哼，你一点都不关心我，我爱吃鸡肉你又不是不知道，为什么只点你爱吃的鱼？”阳阳看着小晴无理取闹的样子，不知如何安慰她，而小晴依然在一旁絮絮叨叨地生闷气。阳阳正想再问她要不要重新点菜时，小晴却突然从凳子上站了起来，气呼呼地离开了饭店。

其实，小晴在事后也知道自己这种没来由发火的毛病是不对的，但是她每次都控制不住自己的情绪。

瑞典卡罗琳学院的专家们曾经做过“为何有的人不能掌控自己情绪”的实验研究。实验中，他们邀请 87 名身体健康的志愿者，然后让他们的大脑接受磁共振成像的扫描。

研究结果发现：在这 87 名志愿者中，一些志愿者的额眶区容量不大，他们的情绪健康问题就会表现得比较明显，而且情绪状态调节能力会比较差。另外，研究还表明，人类的大脑中有控制情绪的特殊波谱。如果某人的波谱接近临界值，那么他在适应社会群体时可能就会遇到一些困难，也有可能患上精神疾病。

实验结果还表明：情绪状态调节能力差，不仅会导致人与人之间相处得不和谐，而且会对个人的家庭和工作状态造成诸多负面的影响。

欧阳修曾言：“夫祸患常积于忽微。”其实，通常“大事”的发生，都是由一些“小事”引起的。就像上文中的小晴，无端闹情绪都是因为吃饭购物之类的琐事，她却因此大动肝火，伤害了两人的感情。而且情绪是会传染的，一旦一方发脾气，另一方也会因此受到影响，导致双方都处在“战火”中。