

拿来就用的 超有效 情绪控制术

Emotional Control Skills

魏冰冰（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

🍃 破解情绪密码
探寻情绪源头

🍃 驱散不良情绪
找回阳光心情

🍃 变负情绪为正能量的
有效方案

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



拿来就用的 超有效 情绪控制术

Emotional
Control Skills

魏冰冰（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

图书在版编目(CIP)数据

拿来就用的超有效情绪控制技术 / 魏冰冰著. —北京:
中国法制出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5093-8638-5

I. ①拿… II. ①魏… 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140728号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 陈晓冉 王悦 (wangyuefzs@163.com)

封面设计: 李 宁

拿来就用的超有效情绪控制技术

NA LAI JIU YONG DE CHAO YOUXIAO QINGXU KONGZHI SHU

著者 / 魏冰冰

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9月第1版

印张 / 14.5 字数 / 166千

2017年9月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-8638-5

定价: 32.80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.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66078191

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)

人有七情六欲，这是人生快乐与痛苦、幸福与不幸的根源。痛苦、不幸的人往往是因为无法驾驭自身的情绪而成为情绪的奴隶，只有善于控制自身情绪的人才能拥有快乐、幸福的生活。每天学点情绪控制术，提升情绪自控力，对每个人来说都是非常必要的。

想要驾驭情绪，首先要了解自己的情绪。我们的情绪究竟是什么？是体内分泌的微量物质还是大脑中的电流变化？生活中有哪些负面情绪在困扰着我们？它们是一时的冲动，还是某种短期的不良心态，或是一种长期存在的恶劣心境？面对负面情绪的侵袭，我们应当如何应对？要想找到答案，不妨先从了解几种常见的情绪开始。

愤怒是一种冲动性、爆发性的情绪。不论你是基于何种原因怒火中烧、怒不可遏，都不要让这种情绪持续得太久，否则不仅会影响自己的身体，也会伤害到身边的人。如果让愤怒成为我们情绪的常态，那些曾经亲密的伙伴就会与我们渐行渐远，毕竟没有人愿意待在一座随时都有可能爆发的火山脚下。那么，我们应该如何控制自己的愤怒情绪，让自己的“火气”小一点呢？

抑郁是幸福生活的杀手，现代社会，患有轻度抑郁甚至抑郁症的人越来越多。但是，大多数人对于抑郁情绪的认知非常有限，甚至存在一些错误的看法，认为随着时间的流逝，这种情绪自然就会消失。殊不知，对于重度抑郁的人来说，抑郁不仅是快乐杀手，还可能是终结生命的杀手。面对生活中频频入侵的抑郁情绪，我们可以借助于哪些简单有效的方法来自我调节呢？

焦虑是常见的情绪之一。生活中，许多人经常感到莫名的紧张焦虑，或者毫无理由的忧心忡忡、坐卧不宁。如果你也有同样的情况，就要警惕起来了，因为你很有可能陷入了一种病态的焦虑情绪中。“杞人忧天”这个成语就是对病态焦虑最生动的描述。那么，我们能否找出导致这种焦虑情绪的原因，让自己从焦虑之中解脱出来？

人类的情绪远不止上面几种，如果你想要更全面地了解 and 掌控自己的情绪，不妨翻开手中的这本书，相信你一定能从作者的分析和建议中得到启发和帮助。

第一章 了解自己从认识情绪开始 / 001

第一节 情绪从何而来 / 003

第二节 情绪与情感 / 008

第三节 学会适当表达自己的情绪 / 013

第二章 从愤怒情绪中抽离出来 / 017

第一节 我为什么会愤怒 / 019

第二节 愤怒情绪好似炸药，一触即发 / 023

第三节 一味隐忍，直至忍无可忍 / 027

第四节 智商爆表，话里藏刀 / 031

第五节 破坏报复型愤怒 / 036

第六节 自责型愤怒 / 040

第七节 当愤怒成为一种习惯 / 044

第三章 为悲伤情绪寻找一个合适的出口 / 049

第一节 你为什么而悲伤 / 051

第二节 认清现实，直面悲伤 / 055

第三节 悲伤比其他情绪持续的时间都要长 / 059

第四节 男人哭吧哭吧不是罪 / 064

第四章 世界如此美好，你却如此焦虑 / 069

第一节 你为什么会焦虑 / 071

第二节 焦虑情绪不等于焦虑症 / 075

第三节 变压力为动力，有效缓解焦虑情绪 / 080

第四节 摆正心态，焦虑并不全是有害的 / 084

第五章 自卑与超越 / 089

第一节 你为什么会自卑 / 091

第二节 自卑让你的生活丧失了更多的可能性 / 095

第三节 不必在意他人的眼光，你其实很棒 / 099

第四节 善用自信这剂良药，超越自卑 / 104

第六章 对自己的恐惧情绪负责 / 109

第一节 你为什么会恐惧 / 111

第二节 社交恐惧的本质是对自我的排斥 / 115

第三节 恐惧并不是你停滞不前的借口 / 119

第四节 打破想象，恐惧只是自己吓自己 / 124

第七章 扔掉依赖的拐杖，独自前行 / 129

第一节 你为什么总想依赖别人 / 131

第二节 情感依赖症 / 136

第三节 现代人的通病——网络依赖症 / 142

第四节 依赖别人不如做自己命运的主人 / 147

第八章 厌倦，一种“贵族式”情绪 / 151

第一节 婚姻中厌倦情绪要不得 / 153

第二节 厌倦的别称是“懒惰” / 159

第三节 感到厌倦时按下“暂停键” / 164

第九章 敌意情绪是一面镜子 / 169

第一节 不要让敌意成为我们情绪的主宰 / 171

第二节 嫉妒，敌意情绪的高级表现 / 176

第三节 抛开敌意，重新认识这个世界 / 180

第十章 抑郁不是你的错 / 185

第一节 今天，你抑郁了吗 / 187

第二节 抑郁，说不出的痛苦 / 190

第三节 抑郁，让人微笑着流泪 / 194

第四节 远离职场抑郁症 / 198

第五节 摆脱抑郁，重拾快乐人生 / 202

第十一章 不良情绪犹如侵蚀我们心灵的毒药 / 207

第一节 谁动了你的健康 / 209

第二节 情绪化是女性的“亲密伴侣” / 214

第三节 做好情绪管理，塑造良好性格 / 219

第一章

了解自己从 认识情绪开始

第一节 情绪从何而来

清晨，女白领陈颖正在熟睡时，突然被窗外传来的轰鸣声震醒了。她原本以为这声音也就持续一两分钟，自己还可以趁着闹钟没有响，抓紧时间再眯一会儿，毕竟最近这段时间实在是太累了。没想到，轰鸣声不仅丝毫没有要停止的意思，反而变本加厉起来，越发尖锐刺耳了。这让陈颖渐渐有些急躁起来，她不耐烦地翻身起床，将开着的窗户紧闭，把厚厚的窗帘拉上，还用棉球将耳朵塞了起来，重新躺回被窝里面，甚至把脑袋也深深地埋了进去。然而，已经被扰乱的睡眠和心绪又怎能轻易平静下来？

尽管已经采取了很多防止噪声入侵的措施，陈颖还是没办法阻隔外面的轰鸣声。无奈之下，她只好带着一肚子的怨气起床、穿衣、洗漱。在睡眼惺忪中走进卫生间准备刷牙时，牙刷却突然掉在了地上，这让陈颖更加心浮气躁。她恼怒地将牙刷捡起来，扔进垃圾桶，又从橱柜中拿出了一支新牙刷。在拆包装的时候，也不知怎么回事，以前轻轻一撕就能撕开的外包装，今天早上似乎也在和自己作对，变得异常顽固起来。陈颖只觉得自己的耐心正在一点点被消耗殆尽，盛怒之下她拿起一把剪

刀，一下子将包装从中间剪开，还差一点伤到自己的手。

洗漱打扮完毕后，陈颖心存怨气地走出了家门。在上班的路上，她想买一杯豆浆带到办公室去，抬头却发现经常光顾的那家早餐店不知什么缘故没有开门营业。快到公司门口时，男朋友打电话来关心她，陈颖却因为男朋友没有早点打电话而对其大发雷霆，似乎要将一早上的不顺心统统都怪罪在男朋友身上。而电话那头的男朋友自然是丈二和尚摸不着头脑：自己一大早好心好意地关心她，却莫名其妙被训斥一顿，这算什么啊？最终，这个早上以陈颖和男朋友大吵一架而暂告一段落。接下来的时间里，他们两个人的情绪都既沮丧又低落，这样的一天看起来确实糟糕透了。



情绪处方

对于陈颖而言，她和男朋友吵架的原因表面上看是因为对方打电话太晚，而实际上这一切都要从早上扰乱人心的轰鸣声说起。如果没有那些尖锐持久的轰鸣声，陈颖就可以睡到正常的起床时间。睡眠好，心情自然也会好，也就不会因为这点小事而和男朋友闹得不可开交。但是话说回来，在轰鸣声已经出现且没办法消除的情况下，如果陈颖能够及早克制心中的怨愤，并且及时调整和化解被吵醒后所产生的烦躁情绪，也就不会出现接下来一系列的糟糕局面了。

我们每个人的情绪反应就像是一条小河，如果从一开始就没有给予其及时有效的引导、约束甚至遏制，它就会不断地融汇其他的小溪流，

直至超越人的心理承受的极限，最终泛滥成灾。

单就陈颖这个案例来看，早晨被轰鸣声影响睡眠所产生的烦躁情绪就是最初的那条小河，如果陈颖在当时能够换一种思维：既然醒来了，而且也快到闹钟设定的时间了，不如索性起床，为自己准备一顿丰盛的早餐，慢慢享用，以免冒着迟到的危险心急如焚地排队买豆浆。在这种想法的支配下，这条愤怒的小河就会被陈颖及时拦腰阻断，无论后面的牙刷掉落、早餐店关门，还是男友迟打电话，都不会让她产生如此强烈的过激反应了。

然而事实却是，陈颖任由这条满载着烦躁情绪的小河继续向前流动着、积蓄着。她在做了关窗户等一系列无效的举动之后，相当不情愿并且满腹怨气地起床洗漱，结果不小心把牙刷掉落在地上。放在平时，她也许会微笑着将牙刷捡起，重新再拿一把新的。但在那个早上，这点小意外已然汇入了烦躁情绪的小河之中，并且怂恿着这种情绪不停地发酵、放大。带着这种情绪又遭遇撕不开牙刷包装、早餐店关门等各种不顺心的事情之后，心烦意乱的陈颖最终在男朋友打电话过来时，让负面情绪汇聚而成的小河变成了泛滥的洪水一泻而出。同时，她也将这种烦躁的情绪传递到了男朋友的身上，影响了两个人一整天的工作、学习和生活。

在情绪这条小河中，我们的每一个念头都在为下一个念头做着力量的积蓄。如果没能从源头将情绪问题彻底解决掉，它就会自动将这种情绪带入第二件事情中，影响第二件事情的处理效果。此后，接二连三的问题会让这种情绪越来越膨胀，就像被施了魔咒一般，成为一

个恶性循环。

美国的著名心理学专家安东尼·罗宾斯曾经说过：“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，就能掌握自己的人生。反之，你的人生就无法掌握。”很多时候，我们的成功或者失败，事情处理得顺利抑或不顺，并不是因为我们没有足够的能力和智慧，而是由于缺乏相应的情绪控制能力，进而影响了我们对事情的正确判断和合理应对。那么，情绪究竟是什么？它又从何而来呢？

从一百多年前开始，众多心理学家和哲学家们就为了给“情绪”下一个确切的定义而争论不休。如今，这种争议依然存在，其中，情绪与情感之间的关系恰恰是引发人们辩论的重点。但是，至少在情绪的构成问题上，人们达成了一种共识，即“身体的变化是情绪的表达形式”，情绪“涉及有意识的体验和对外界事物的评价”，“包含了认知的成分”，并且有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等多种表现形式。总的来说，情绪可以被划分为快乐、悲哀、愤怒和恐惧四种基本情绪。

而关于情绪究竟从何而来这个问题，在心理学上有一个著名的“ABC”理论，其中“A”代表着某一事件，“B”代表着我们对该事件的解释和评价，“C”则代表着我们的情绪。在大家固有的思维中，通常认为是“A”的发生导致了“C”的出现，就像上文中的陈颖一样，表面上看来是因为早晨被轰鸣声吵醒，没有睡好而导致情绪失控。但如果她能换个角度看问题，把窗外的噪音乐观地当成是提醒自己早起的“大闹钟”，好让自己有充足的时间吃顿早餐，然后从容地上班，如此，她就

不会带着糟糕的情绪起床，自然也不会有后面的一系列坏情绪了。所以，并不是事件本身引起了我们的情绪变化，而是我们对该事件的解释和评价“B”在发挥着决定性的作用。

因此，要想使不良情绪得到有效的舒缓和解决，就必须要从“B”这一决定性因素着手，积极地改变消极的心态，扭转对诱发性事件的不良评价和心理体验。这样一来，我们才能真正地认识和了解自己的情绪，才能令各种情绪都得以恰如其分地表达与展示，才能主宰和驾驭复杂的情绪，并最终斩获佳绩、拥抱成功。

第二节 情绪与情感

李想的家乡在一个偏远的小山沟里，父母都是老实巴交、面朝黄土背朝天的农民。最近几年，因为过度劳作的缘故，他们的身体状况大不如前。这一年李想大学毕业了，不仅成功地考取了省城的公务员，还和自己的大学女友芳芳破除“毕业即分手”的魔咒，顺利走到了谈婚论嫁的阶段。这一连串的好事不管对李想本人，还是对他的父母而言，都无疑是非常值得开心的。

最近，李想一直和芳芳商量着，想带她回老家见一下自己的父母，毕竟两个人都快要结婚了，总该让她看看老家真实的样子并且见见两位老人。对于李想的家庭状况，芳芳从一开始就很清楚，但她并没有将这些放在心上。在她看来，和自己恋爱、结婚的是李想，又不是他的父母和家庭。

尽管如此，当芳芳真的站在李想老家门口的那一瞬间，还是感受到了一丝震惊和意外。李想的父母由于积劳成疾的缘故，精神状态看起来并不是很好，并且因为不会说普通话，看到芳芳之后也只是简单地寒暄了几句就去厨房里准备饭菜了，和她并没有任何深入的交流。不仅如此，