

关于自控与平衡的心理学

2

自制力

Possessiveness

——实践版——

如何掌控自己的情绪与命运？

高原 著

7天改掉坏脾气，7天养成好习惯！

佛商学院最受欢迎的MBA自我管理高级课程

手把手教你将坏情绪转化为积极向上的原动力！
世界500强企业管理层都在学习的情绪管理（EM）课程！

014034141

B842.6-49

135

V2

自制力²

Possessiveness

——实践版——

高原 著



B842.6-49
135
V2

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART



北航

C1722498

1313E0310

图书在版编目(CIP)数据

自制力.2 / 高原著. — 南京: 江苏文艺出版社,
2014

ISBN 978-7-5399-7254-1

I. ①自… II. ①高… 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(2014)第045341号

书 名 自制力.2

著 者 高 原

责任编辑 孙金荣

策划编辑 一 航

特约编辑 张 平

文字校对 陈晓丹

封面设计 李俏丹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 18.5

字 数 208千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7254-1

定 价 35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自制力² 目录

Possessiveness

你是“情绪暴走族”吗？

- ◎ “情绪化”引发的战争 / 002
- ◎ A 和 B：两面情绪的困扰 / 006
- ◎ 情绪全是坏的吗？ / 007
- ◎ 情绪管理的两个基本原则 / 009

情绪家族

- ◎ 你为什么总是怒气冲天？ / 016
- ◎ “我身上背着一块焦虑的石头。” / 021
- ◎ 乐极为何会生悲？ / 026
- ◎ “我简直一无是处！” / 031
- ◎ “我很压抑！” / 037

引子
Prologue

第一章
Chapter 01

第二章 Chapter 02

情绪断层线

- ◎ 没有任何好消息——挫折 / 042
- ◎ 众人皆醉我独醒——自负 / 049
- ◎ 欲望的陷阱——过度渴望 / 055
- ◎ 不必要的包袱——危机感 / 059
- ◎ 泡沫越吹越大——理想崩溃 / 062

第三章 Chapter 03

把冲动的魔鬼关进笼子

- ◎ 冲动定律：发生在夜晚，消失在醒后 / 068
- ◎ 为什么吵架的时候我们喜欢说脏话？ / 074
- ◎ 疯狂购物的背后是谁在操纵 / 080
- ◎ “鸡毛蒜皮”的杀伤力 / 084
- ◎ 测试：你是冲动的怪物吗？ / 089

第四章 Chapter 04

偏执的陷阱

- ◎ 就是这么认为？ / 094
- ◎ 一定要做，挡不住的顽固 / 098
- ◎ 被迫害幻想 / 102
- ◎ 建立情绪分析程序 / 106

第五章 Chapter 05

我是不容易满足的人？

- ◎ “我的满足感为什么总是很短暂？” / 110
- ◎ “我为什么停不下来！” / 115
- ◎ “我为什么总是不满意？” / 120
- ◎ 根源：在自身之外寻找自己 / 125
- ◎ 欲望的终点——斩断不安全感？ / 131

第六章 Chapter 06

自卑在潜伏

- ◎ “我没有能力，所以自卑。” / 136
- ◎ 成功者的失落——得到后反而更沮丧？ / 141
- ◎ 孤独的由来 / 149
- ◎ 懦弱——被关闭的房门 / 154
- ◎ 潜意识祈祷程序：“我是独一无二的！” / 162

第七章 Chapter 07

仇恨：用变形的镜子看世界

- ◎ 一个偷影子的人 / 168
- ◎ 疯狂人格 / 174
- ◎ 我们为什么不宽容？ / 178
- ◎ 打碎想象空间 / 186
- ◎ 非理性的积极力量 / 194

第八章 Chapter 08

你是这样的情绪怪人吗？

- ◎ “我不会吵架！” / 200
- ◎ “我不敢当众讲话！” / 202
- ◎ “我对全世界充满敌意！” / 207
- ◎ “我怀疑一切，却又很容易轻信。” / 209
- ◎ “我是一个慢热型的家伙！” / 212
- ◎ “我患得患失，时刻活在后悔中。” / 214

第九章 Chapter 09

教你快乐工作

- ◎ 为什么工作会让你不快乐？ / 218
- ◎ 办公桌上的视觉化情绪 / 225
- ◎ 扯掉不怀好意的标签 / 231
- ◎ 意识到依赖是一种病 / 241
- ◎ 把抱怨赶出家门 / 247
- ◎ 团队情绪课 / 256

第十章 Chapter 10

情绪自我管理课：从 A 面到 B 面

- ◎ 自我测试 / 266
- ◎ 颠覆旧的逻辑 / 272
- ◎ 建立可识别机制 / 277

自制力²

Possessiveness

如何掌控自己的时间与生活?

PROLOGUE

你是“情绪暴走族”吗?

用行动来控制情绪，而不是让情绪控制行动。

用心灵来调节情绪，而不是让耳朵支配情绪。

◎ “情绪化”引发的战争

如今，我们生活在一个情绪化的世界里，每天甚至时时刻刻，都被情绪驱动着行为。有人曾这样和我说：“我越来越感觉自己不是身体的主人了，那些总是突如其来的情绪才是。它们盘踞在体内，操控了我，或是高兴，或是伤心，或是狂躁，支配我做出种种怪异的、不可理喻的非理性举动。”因为长期的、看似难以消灭的情绪化，他很郁闷，表现出了极强的挣脱欲望。

那么，情绪化到底是什么？首先它包括“好的情绪”——兴奋、积极、乐观或者强烈高昂的斗志，都可视为积极的情绪化；其次是“坏的情绪”，这是最让人头疼的，也是本书讨论的重点。然而，这并不意味着“好的情绪”就一定是有益的，“坏的情绪”就一定有害。

在我们体内，“坏的情绪”有三种表现类型。第一种是当面表现出来的；第二种是在背后表现的；第三种是从不表现的。这三种情绪的危害程度也

是逐次加重，以第三种危害最大。

第一种我们很好理解。有人做了让你不满意的事，说了伤害你的话，你马上对他表现出自己的想法：“我很生气！”还可能是立刻发脾气，或者指责他，绝不错过对质的机会。而且，你肚子里绝不留东西，不管什么想法都一股脑地说出来，至少也让对方意识到：“啊，这个家伙在生我的气呀！”然后你的心情就好多了。这就是当面的坏情绪。

第二种呢？我去很多地方都遇到过第二种情况：接待服务人员热情可亲，体贴入微，细心周到，但一转身就拉下脸，让你觉得他其实很不高兴，很不乐意跟你打交道。这就是第二种坏情绪的表现之一，实际上就是一种两面情绪的复杂反应：A面的情绪是好的，是工作需要；B面的情绪是坏的，是他的真实情绪。还有的人开会时挨了训，或跟同事发生意见不一，他不会当面发作，而是跑到卫生间、楼道、天台上生气，有的回家后发泄给老婆孩子，这也是常见的表现方式。

这些不正常的情绪化，特别是坏情绪，引发了很多“战争”。美国一家调查公司提交的资料显示，2013年上半年，在加州地区的离婚事件中，1000件中会有约730件是由于经常吵架引发的，总有一方的理由是：“我不能忍受他（她）的脾气。”他们因为某一方甚至是双方的情绪化，互相制造压力，用情绪武器攻击对方，最后一拍两散。

有的人把内心的坏情绪扩大化，不但与别人战争，与自己也在不停作战，引发了严重的心理问题。朱小梅是一名华人女孩，她也是本书的主要事例参与者之一。她今年只有24岁，老家在山西太原，大学毕业后就去北京寻找机会，只工作了3个月就失业了。用她的话说：“我每天都在跟人战

斗。”2年前她来到美国，先在新泽西男朋友工作的城市待了半年，又跑到了洛杉矶投靠亲友。现在，她开始到我们的机构寻求指导，以帮助她解决一个在她看起来非常重大的问题：

“为什么我到处都有仇人？”

在朱小梅看来，几乎所有的人——包括她的父母，都在跟她作对。从五六岁起，她和父母之间的战争就开始了。母亲经常大吼着阻止她去做某件事，父亲也经常因为考试成绩对她大发雷霆。现在，她对未来的任何一次选择，都会引发与家人的争吵。在她的故事中，似乎没有一个人愿意心平气和地讨论事情。哪怕是一件微不足道的小事，都会以大家都不开心的结果结束。

工作后，情况更加严重了。她觉得公司的同事都在算计她，试图阻止她对于美好前途的向往。朱小梅说：“我从未想过这是情绪在控制我，我只知道自己的情绪每天都变化无常，猜测别人的心思，他们的随意之语，也会成为我愉快或者痛苦的来源。如果我觉得他们在做对我不利的事情，我就会发动与他们的战争。”

从她的同事口中我们了解到，朱小梅的性格阴晴不定，或者说有点“反复无常”，是一个特别情绪化的人。她喜欢说一些伤害别人的傻话，跟对方争吵，把办公室闹得鸡飞狗跳，最后在这个地方待不下去。换一个新地方，还会接着上演由她的情绪主导的战争。

这真是令人恐怖的事情。在这个世界上，情绪化的人到底还有多少呢？我们难以计数。但是，从具体的表现中人们不难发现他们的存在，以及这些情绪化在自己身上的体现。

情绪化的共通点在哪里呢？

比如，脾气变化无常。

谁也不清楚他的脾气何时会变，他就像六月天一样，8点时还是正常人，表现出良好的控制情绪的能力，讲道理，明是非，思维清晰。但到了9点，他的态度就完全变了，他突然推翻了一个小时前的结论，好像得了狂躁症一样对着你生气——所有的东西都是你的错，他没有一点责任。

在几分钟内，他们能变换好几种情绪。刚才还想要的东西，一会儿就完全失去了兴趣，他自己也不清楚为什么会这样。这样的人总是会告诉你：“我就这样，怎么了？”你没有办法跟他沟通，就像这种情绪发生在自己身上时你对此也无可奈何一样，它定期爆发，如影随形。

再比如，容易生气或亢奋。

当它来临时难以控制，这是情绪的突发性。朱小梅这样阐述她的感受：“任何人一句十分随意和普通的话，一些无心之语，都能让我恼怒不止，或者狂喜不已，就像喝了酒一样。我难以控制情绪的突然爆发，一会儿倾盆大雨，一会儿又晴空万里；一会儿乌云密布，一会儿又彩虹高挂。我知道这样不对，但开关不在我的手中。”

愤怒和亢奋突然而来，又会突然消失。这一类人解释不清原因。他们在情绪化的感性世界中无法摆脱，产生让他痛恨却又无奈的情绪的“泥潭体验”——就像双脚陷在了泥潭之中：“我很想拔出来，但谁能帮我？”

在性格上，情绪化的共通点很多。有时我们能从自己的身上发现这些特点，并发现其中的共同点。情绪化的人心思细腻、直觉敏锐，并且十分敏感。他们很容易去猜疑别人，因为内心缺乏安全感。他们善于观察，也

容易被一些小事情感动（易于兴奋的根源）。

当然，如果他们所发现的东西无法被自己接受，就会立刻产生憎恨的感觉，并做出冲动的选择，比如转身离开。从此以后，他只记住了丑恶面，对这些东西的优点全部忽视，不去想，也不会肯定——虽然他的内心十分清楚自己的局限，但嘴上永远不会承认。

◎ A 和 B：两面情绪的困扰

很多人都问我情绪的来源，以及它的表现形式。事实上，情绪并不神秘，它的产生完全在我们的潜意识控制之中——虽然经常让人感觉到你对它是失控的。这是因为，性格是我们情绪的“肝脏”，性格与潜意识又有着密不可分的联系。

每个人多多少少都有一些“双重性格”的基因，在体内就形成了情绪的 A 面和 B 面的雏形。A 面代表了正情绪，B 面代表了负情绪，就像正数与负数一样，中间的界限就是“零”。我们情绪的数值，视它对意识的困扰程度而定。如果是积极的困扰，则呈现为 A 面，积极指数越高，A 的值就越高；如果是消极的困扰，则呈现为 B 面，消极指数越高，B 的值也就越高。

听起来，洞察情绪的本质好像很简单就能做到，实际上，我们总是无法在情绪的自我管理中“自主”地达到一种平衡和健康的状态。就像扔硬币一样，不是正面朝上，就是反面朝上；不是 A 值过高，就是 B 值过高，

很难实现中性情绪，也就是达到理性的状态。

人们在两面情绪中起伏不定的具体表现有：

1. 他们上一秒钟在信誓旦旦地讲述自己对于人生的见解，对于某一件事的观点，可能下一秒钟就突然搬出了一套完全相反、对立的观点，自己将自己打倒。
2. 他们一会儿积极地面对困难，发誓要制订一个雄伟的计划，立刻行动起来，改变困境，一会儿却又突然沮丧地一语不发，扔下工作、自暴自弃了。
3. 他们昨天还跟恋人甜言蜜语，规划着幸福未来，甚至已经开始设计婚礼的细节，讨论要生几个孩子，第二天早晨却已经在考虑是否分手了。

当你和这种人相处时，你会有种恐怖的感觉，因为你不知道下一秒钟他会怎么想、他会如何去做；你很难猜透他们的心思，也总是遇到沟通的障碍，并觉得这种人真是莫名其妙，完全是情绪化和不可预测的。

现在，你可以根据本书的描绘，闭上眼睛体验与回忆下，自己有没有这样的时刻呢？如果有或者它经常出现，我们就可以确信，你是非常需要进行情绪的自我调节和管理的。

◎情绪全是坏的吗？

首先我要向读者强调的是，“坏情绪”未必就是需要消除的。我们的最终目标是实现体内的情绪均衡，让它始终在中线附近，不至于完全偏

向某一面。

当你感到焦虑时，并不完全是坏事。当你感到十分快乐时，也未必一定是正面的抑或对你的生活长期有益的。判断的标准是——我们在哪些方面表现出了这种情绪？

轻度与短期的焦虑发生时，它可以让人迅速集中力量，挖掘潜能，提升专注力，去对付已经或即将发生的危机，从而提高战胜困难的几率。这就是为什么那些从不担心未来的人没办法取得较高的事业成就，因为适当的焦虑对释放人的潜能和鼓舞斗志都有正面的价值。同时，悲伤和失落有时也能促人奋进，生意失败后的沮丧会让你更有压力，继而产生更加强烈的动力。

因此，早在几十年前，美国就有一项研究表明：长期保持乐观的老人反而更容易有残疾或猝死的风险，而不定期释放消极、悲观情绪的老人则拥有更好的健康，也更加长寿。

很奇怪，不是吗？

我在宣传一个让人恐惧的观点吗？

不，这正好是情绪的逆反力量的恰当体现。加利福尼亚大学的研究人员从1922年起便跟踪1216个儿童的生活，结果是，性格乐观者并不比悲观者更健康。在这些孩子成年后，过于乐观和容易兴奋的人比那些略有些悲观或定期产生消极情绪的人死得更早。原因在哪儿？研究人员带着疑惑查看了他们的经历，发现前者在自己的人生历程中喜欢冒险、容易酗酒、抽烟甚至接触更危险的东西。他们过于自信，从而蔑视危险，反而葬送了本该拥有的健康时间。而常有悲观情绪的人因为自己的谨慎与保守，避免

了许多轻率的错误。

在书中，我将向读者分析这种非理性的坏情绪是如何发挥积极作用的。我们一定要懂得利用这种积极的力量，而且要避免对自己身上的情绪进行一刀切的管理。但前提是，你必须学会如何区分它们。

◎情绪管理的两个基本原则

在本书结稿前，加州课程主管查理把一封来自澳大利亚的信转交给我。信是一位叫作维德的先生写的，他今年42岁，离婚，有3个孩子。他在信中讲述了自己一个人养育孩子的艰辛之旅，以及他对于自我情绪管理的独到认识。

“离婚时，我最大的孩子才7岁，最小的只有2岁半，全部由我抚养，生活十分艰难。这是一场与孩子、与孤独的战斗，我感觉自己每天都充满了怒火，经常处于失控的边缘。在刚结束婚姻的6个月内，我甚至打了孩子好几次，被警察拘留，然后被送上法庭，差点被夺去孩子的抚养权。我深深地知道情绪对一个人、对他所有的幸福的杀伤力。之后我也在与它漫长的博弈中体会到了这一点，认识到了管理和控制情绪的重要性。”

现在，是维德离异后的第5年。他的经历完全可以写成一本“与情绪化的父亲大作战”的教科书。在不断地调整和适应中，维德变成了一个稳重、成熟的男人。他惊讶地发现过去的自己是多么的幼稚和冲动，而今天他已改正了那些缺点。他很好地控制着自己的脾气，不再冲动地去做任何

事，也成为是一个非常富有耐心的人。

他在信中说：“当我得知您在美国开设有相关培训课程时，我就决定给您写信，把我的一些心得告诉您，也希望与全世界的读者分享其中的经验，给他们带去我的鼓励。我的经验就是：无论情况有多糟，无论你对它的控制权丢弃了多久，都要继续坚持，等待下一秒。你要相信只要成功地度过了现在这一秒，到达下一秒钟、下一分钟，甚至未来的某一天，情况一定会好转起来。当你试图和坚持这样做下去时，你就和我一样，拥有了某种神秘的力量，它会出现在我们的体内，帮助我们吧情绪的指针拨到一个正确的位置。”

人与人最大的差距，有时并非智力，而是对于情绪的管理和控制。情绪没有好坏之分，它只是人们对于环境的反应。如果你觉得情绪本身是坏的，是不可接近的，或者对它提前预设了立场，那么对不起，本书对你的价值应该是十分有限的。你必须先澄清过去已有的错误观念，明白地告诉自己：情绪是一种中性的力量。每个人都会有倾向于 A 或者倾向于 B 的情绪反应，它们都是正常的，只要不过分，我们不必避讳，也没有必要过于敏感地警惕和干预它们。我们需要进行疏导的，是那些向两边过分倾斜的情绪——烦躁、压抑、软弱、埋怨或者长久亢奋、自大、盲目乐观等影响正常生活的真正的“消极”力量。

对情绪的管理还体现出了一位领导者的情商水平——包括对于他的下属的情绪调节和控制能力，这正是卓越领导力的体现。我们发现，大凡优秀的企业领袖和部门主管，他们对自我情绪的觉察和掌控能力都是十分出色的。一个喜怒无常的领导会让他的手下无所适从，一个在下属的情绪失