女性 情绪控制课

别再为小事而抓狂

舒湄 著

跳出负面情绪包围圈

别再为小事儿而抓狂

献给女性读者的实用贴心的情绪管理读本



中国纺织出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

女性情绪控制课：别再为小事抓狂

舒湄　著

中国纺织出版社

内 容 提 要

面对生老病死这样的大事件，我们往往都能用理智劝解自己，可遇到了鸡毛蒜皮的琐事，却总是忍不住抓狂。然而，生活中的大事件是有数的，琐事却数不清，经常小题大做，被情绪牵着鼻子走，就会忽视真正重要的事，也无心去感受和发现美好。聪明的人并不一味地追求快乐，而是竭力避免不快乐。生命有限，事无完美，放过无关紧要的琐事，放弃钻牛角尖，就是放过自己、善待自己。

图书在版编目（CIP）数据

女性情绪控制课：别再为小事而抓狂／舒湄著. —北京：中国纺织出版社，2019.5
ISBN 978-7-5180-5923-2

Ⅰ.①女… Ⅱ.①舒… Ⅲ.①女性—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（2019）第020338号

策划编辑：郝珊珊　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼　邮政编码：100124
销售电话：010－67004422　传真：010－87155801
http：//www.c-textilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博http：//weibo.com/2119887771
北京睿特印刷厂印刷　各地新华书店经销
2019年5月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：13
字数：110千字　定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



序言

生活不是一场轰轰烈烈的战役，而是琐碎的片断拼接而成的版图。每一天，每一刻，我们都在跟这些片断打交道，虽然它们看起来微不足道，却散发着惊人的力量，影响着无数人的喜怒哀乐，特别是遇到一些不顺心的问题时，情绪完全由不得自己了。

很多人不禁抱怨：人生的烦恼真是太多了！言外之意，所有的悲催和不幸，都是外界的麻烦带来的，如果没有它们的搅扰，生活会是一片坦途。

然而，不如意，从来都是人生的一部分，没有任何人能够避开。不如意和幸福不是完全对立的关系。有些人会因为不如意的事而郁郁寡欢、情绪失控，也有一些人能够平和乐观地面对。后者不是生来豁达，也不是没有情绪，而是懂得调适，不被小事牵着鼻子走，不让负面情绪主宰自己的内心和理智。

你可能早已知道，坏情绪蔓延会导致什么样的结局，可还是会因为生活中的一些小事动辄勃然大怒，或是陷入抑郁中久久不能自拔。诚然，生而为人都会有情感，也需要表达情绪，但如何表达情绪、释放内心的不适感，却考验着一个人的情商和智慧。

在诱惑与压力并存时代，单纯去强调超然物外，有点不切实际。要控制住情绪，不轻易变成它的奴隶，并不是一件容易的事，它需要你了解自己、认识情绪，并用合理的方式纾解。

情绪是人的本能，产生的结果取决于情绪表达恰当与否。情绪也是一种力量，你不能指望用压抑和遮掩的方式将它消除，积压久了还是会爆发。只有学会正视情绪，透过情绪的表象看到真实的心理需求，摒弃消极、狭隘的思维方式，从不同的视角看待问题，才能够让情绪流动起来，把负面的“毒素”排出去，重建积极的人生。



目录

倾谈01　情绪不失控，你就是生命的摆渡人

002 | 情绪失控不是小事，它远比你想象中可怕

005 | 干扰和蒙蔽理智的，80%都是微不足道的小事

008 | 情绪的诱因不是某件事，而是对这件事的看法

011 | 负面情绪只是表象，看到内心深处的真实需求

015 | 学会控制自己的感觉，不要随便跟着感觉走

018 | 情绪是一种能量，被压抑的部分终会爆发

021 | 找出情绪雷区，避免为同一件事反复发脾气

倾谈02　告别糟糕的关系，从好好说话开始

026 | 世间有多少关系，都败给了“不好好说话”

029 | 假如我是你——设身处地体会别人的情绪和感受

033 | 不要掩饰情绪，把真实的感受呈现给对方

036 | 当心吞钩现象——针锋相对会让事情变得更糟

039 | 高情商的女人，就算吵架也会吵得很优雅

042 | 做自己认为对的事，无须怒怼不公正的指责
045 | 想斥责别人时，记得先观照一下自己的情绪

倾谈03 没有绝对的完美，准许自己接受自己的缺点

050 | 世间充斥着各种残缺，没有人能左右它的存在
054 | 情绪本是情感的一部分，要学会如何表达
057 | 时刻想着怎么掩饰弱点，比弱点本身更虐心
060 | 直面自身的阴影，承认并接受完整的自己
064 | 认识隐藏的“亚人格”，有些困扰会自行消失
067 | 你的所作所为，都是你当时意识的表现
071 | 告别完美主义，做个最优主义者

倾谈04 愤怒不是错，错在随它做傻事

076 | 错的人不是你，何苦要用生气的方式惩罚自己
080 | 解决问题的方法千千万，冲动是最无力、最糟糕的选择
084 | 转移一下注意力，让愤怒错过最易爆发的瞬间
087 | 迁怒他人不仅是情绪失控，更是没修养的表现
091 | 对待那些无法控制的事情，怎么生气都是徒劳
094 | 别犯傻了，任何事情都不可能因为愤怒而平息
097 | 内心揣着嫉妒的人，逃到哪儿也换不来安宁

倾谈05　停止焦虑，重拾自在的生活

102 | 理性认识焦虑，看清自己面临的问题
106 | 痛苦焦躁的内里藏着对自身无能的愤怒
109 | 着急忙慌地往前跑，未必就能得到想要的
112 | 鼓起勇气对自己说一句：不成功也没关系
115 | 本就没有纯粹的得与失，又何必患得患失
118 | 摆脱纠结最好的办法是活在此时此刻
120 | 无法平静下来时，试试这三个步骤

倾谈06　不抱怨的世界里没有受害者心态

124 | 生命的质量不是钱决定的，是你的情绪决定的
127 | 停止自怨自怜吧，没有谁的生活是容易的
131 | 试图用诉苦改变现状，你将背负更久的苦难
134 | 用心甘情愿的态度做事，就不会有太多怨言
138 | 无论发生了什么，记得先从自己身上找原因
142 | 与其抱怨雨下不停，不如主动给自己撑把伞

倾谈07　认真地对待生活，不等于事事都较真

148 | 没有人规定所有事情一定会如我们所愿
151 | 左右不了别人的言行，但可以选择自己的姿态

155 | 生闲气没有任何意义，只是浪费生命而已
158 | 活得“糊涂”一点儿，其实更幸福
162 | 不管你信不信，绝大多数烦恼都是自找的
166 | 做不到人人都满意，干脆就做到自己满意
170 | 为人处世少计较一点儿不会损失什么

倾谈08 别让情绪化思维拖累你的人生

176 | 没有堵死人的“绝境”，过不去的是人心
180 | 伤过一次只是经历，不足以给整个人生定局
184 | 少了积极的思维，有钱也改变不了悲催的生活
188 | 价值感源于自我认同，而不是讨好了多少人
192 | 错误不过是某个特殊时刻，并不代表你本身
196 | 甩掉负面思维，凡事多往好处想

倾谈

01

情绪不失控，你就是生命的摆渡人

情绪失控不是小事，它远比你想象中可怕

2017年2月18日，一场悲剧在武昌区武南一村发生了。

犯罪嫌疑人胡某，在一家面馆的门口持面馆菜刀，将面馆老板姚某砍死。究竟是多大的仇恨，让他如此残忍地杀害一条鲜活的生命？说出原因，多少人都不禁叹息：胡某到面馆要了3碗面，因每碗面1块钱的差价跟老板发生了争执，引发了惨剧。

有人说：“3块钱的差价，就让一个人情绪失控？恐怕没那么简单吧？”是的，发生这样的悲剧，往往都不是单方面的原因。面馆的招牌上显示每碗面4元钱，可在结账的时候，面馆老板姚某却要求每碗面付5元钱。同行们都说，春节期间涨价是很正常的事，问题在于姚某心情烦躁，习惯性地用大嗓门对胡某吼了一句：“我说几块就几块，吃不起别吃！”

3块钱的差价，激怒人的话语，让两个暴脾气的人彻底失控，发生了让所有人尖叫、惊呼、目瞪口呆的一幕，残忍程度令人不寒而栗。

纵观整个事件，我们是否能够悟出点儿什么呢？

帕斯卡尔说：“人是会思考的芦苇。”

在面对生活中三五块钱的琐事时，在听到一句不太顺耳的话语时，你能否克制住内心的情绪，深度思考一下问题的实质，权衡发泄与克制导致的结果孰轻孰重，接纳发生的一切，并用合理的方式把问题解决掉呢？

情绪控制，真的不是一件简单的小事，也不是人人都能做到的事。这是一种情商，也是一种能力，不仅对普通人来说有难度，许多名人也无法很好地控制自己的情绪。

世界闻名的作家列夫·托尔斯泰，就是一个不太善于控制情绪的人。

柴可夫斯基第一次与他会面，就将托尔斯泰贬为“小人”。他说：“我们刚一握手，他就发表自己的音乐见解，说贝多芬绝无才能。”这种粗暴武断的思维让柴可夫斯基难以接受，这种直来直去、口无遮拦的说话方式，也让柴可夫斯基大为不满。

托尔斯泰在婚姻生活中，也不太擅长管理自己的情绪。

他曾经说：“我们像两个囚徒，被锁在一起彼此憎恨，破坏对方的生活却试图视而不见。我当时并不知道，99%的夫妻都生活在和我一样的地狱里。”尽管意识到了这些，可他还是在82岁那年，跟妻子发生了一场激烈的争吵，然后他选择了离家出走。

做这个决定的时候，托尔斯泰可能已经忘记了，自己已是耄耋之年。之前，他过着衣食无忧的富裕生活，离家后的种种不便让他难以适应。最要命的是，年迈体弱的他根本吃不消俄罗斯寒冷的天气，开始发高烧。7天以

后，这位文坛巨匠病逝在一个荒凉的小站，结束了他的一生。

研究证明，当一个人情绪失控时，大脑里的神经中枢进入紧急状态，大脑的其他部分都听从神经中枢的调遣。情绪失控通常发生在一瞬间，掌管思考的大脑皮层还没来得及思考，行动就已经发生了。事后，许多人根本记不起自己当时的所作所为，更别说分析对错了。

回想一下，你是不是也有过类似的感受：永远不知道自己的情绪什么时候会爆发，可当内心平静下来，又总会因为自己的情绪爆发而后悔。

事实上，人们的否定情绪和情感，往往都是短暂的，痛苦一阵过后，强烈的体验就会随着刺激的消失而消失。这就是说，在情绪爆发的前一刻，如果能够按下暂停键，恶性的情绪就不会爆发和蔓延，而是得到有效的控制。

干扰和蒙蔽理智的，80%都是微不足道的小事

看过上一节的内容，我们可能会有同样的感受：许多烦恼和麻烦，甚至是悲剧，往往都是由于对身边的一些琐事过分在意。

有的人很多疑，别人无心的一句话，被他反复地琢磨之后，理解成有针对性的挑衅；有的人很敏感，总是曲解和夸张外来的消息。他们都是在用一种狭隘而幼稚的认知方式，给自己营造一座心灵监狱，这无异于自寻烦恼。这样的活法，只会让自己更加辛苦，给自己带来无限烦恼。

当我们把更多的心思放在无关紧要的小事上，为那些鸡毛蒜皮而计较时，双眼就被黑暗蒙蔽了，理智的光芒也消失殆尽。久而久之，小烦恼就变成了大烦恼，什么事情都有可能变成困扰，因为认知方式改变了，习惯用消极的视角去看待事物。

两万多年前，雅典政治家伯里克里斯向所有人发出这样的警告：“注意啊，先生们，我们太多地纠缠小事了！”后来，法国作家莫鲁瓦也给出好心

的提醒：“我们常常为一些应当迅速忘掉的微不足道的小事所干扰并失去理智，我们活在这个世界上只有几十年，然而我们却为纠缠无聊琐事而白白浪费了许多宝贵的时间。”

1945年3月，罗勒·摩尔和他的87位战友在贝雅·SS318号潜艇上。他们的雷达发现了一支日本舰队，于是他们就向其中的一艘驱逐舰发射了3枚鱼雷，但都没有击中。当他们准备攻击另一艘布雷舰的时候，日本舰队突然掉头向潜艇开来。原因是，一架日本飞机发现了这艘潜艇，并用无线电告诉了那艘布雷舰。

他们立刻潜到更深的地方，以免被日方探测到，同时也在准备应付深水炸弹。他们在所有的船盖上多加了几层栓子，同时为了沉降保持安静，关闭了所有的电扇、冷却系统和发动机。3分钟之后，6枚深水炸弹在他们四周爆炸，将他们往水深达276英尺的地方压去。

他们都吓坏了，按照常理，如果深水炸弹在离潜艇17英尺之内爆炸的话，几乎是在劫难逃。那艘布雷舰依然在扔深水炸弹，攻击了整整15个小时，其中有十几枚炸弹就在距离他们50英尺的地方爆炸。他们都躺在床上，努力保持镇定。

罗勒·摩尔吓得屏住呼吸，他想：“这次真的完蛋了。”在电扇和空调系统关闭后，潜艇的温度接近40℃，但摩尔却浑身冒着冷汗，牙齿不停地打战。15小时之后，那艘布雷舰的炸弹用尽了，便停止了攻击。对摩尔来说，这15个小时有1500年那么长，他过去的生活一一浮现在眼前。他想到了以前所做的坏事，以及他曾经担心过的一些无稽的小事。

在加入海军之前，他在银行做职员，工作时间长、薪水少，没什么机会升迁，这都让他烦躁不已。他也曾经为了无法买房、买新车、给妻子买漂亮的衣服而发愁。他还很讨厌自己的老板，觉得老板一直给自己找麻烦。他还记得，每天晚上回到家后都觉得身心俱疲，经常跟妻子因为一点儿小事而吵架……他甚至还为自己额头上的一小块伤疤懊恼过。

多年前，他认为这些事情全是大事，可在深水炸弹威胁着他的生命时，他才意识到，从前的那些事是多么微不足道。就在那时，摩尔告诉自己：如果还有机会再看到星星和太阳，他永远不会再为小事而纠结担心。

在潜艇里那关乎生死存亡的15个小时里，摩尔学到的东西比以往任何时候都要多。

我们都在同样的小事中挣扎过活，即便走到生命的尽头，人生课题也是大同小异。经常为了小事抓狂，会把我们变成情绪的奴隶。那所谓的幸福人生、美好未来，并不存在于想象中的明天，而是在此刻由我们决定。因为每一个明天，都是无数个昨天和今天造就的。

情绪的诱因不是某件事，而是对这件事的看法

心理学家曾说，任何行为都是情绪的结果，任何态度都是情绪的衍生品。无论是态度温和的好性情，还是态度恶劣的躁脾气，都脱离不了情绪的支配。

情绪和情感是客观事物是否符合人的需要与愿望、观点而产生的体验，情绪的“情”实际上反映了人与外部环境之间的利益关系，情绪的“绪”体现的是对“情”的体验程度。这就意味着，我们对利益关系的认知，在很大程度上影响了我们的情绪和行为。

当你丢掉了一件心爱的东西，失去了一个心爱的人，必然会感到悲伤；当你的正当利益被他人侵犯，你自然会感到愤怒；当你迷茫不知所措的时候，必然会感到压抑。这些负面的情绪，反映出的都是不同利益的受损带来的痛苦。反过来，那些喜悦、激动、快乐的情绪，则是由利益增加而带来的结果。