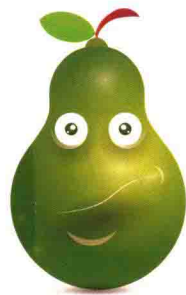
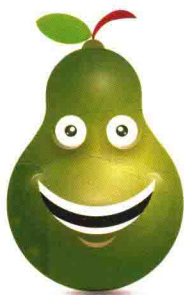


决定上限的， 是你处理情绪的能力

优秀的人，从来都不会败给情绪！

(美) 斯蒂芬·克利福德 著 宋云涛 译
(Stephen Clifford)



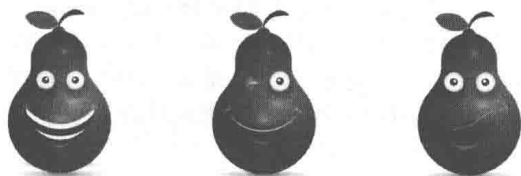
七堂情绪管理课，
帮你彻底转换情绪模式，开启正能量！

How
EMOTIONS
guide
OUR LIVES

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

决定上限的， 是你处理情绪的能力

(美) 斯蒂芬·克利福德 著 宋云涛 译
(Stephen Clifford)



图书在版编目 (CIP) 数据

决定上限的, 是你处理情绪的能力 / (美) 斯蒂芬·克利福德著; 宋云涛译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.6

ISBN 978-7-5596-3302-6

I. ①决… II. ①斯… ②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 (2019) 第 112703 号

决定上限的, 是你处理情绪的能力

项目策划 斯坦威图书  斯坦威
作 者 (美) 斯蒂芬·克利福德
译 者 宋云涛
责任编辑 徐 鹏
策划编辑 李佳锐 张其欣
封面设计  **WONDERLAND** Book design
仙墨 QQ:344581934

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

天津中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

112 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7 印张

2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-3302-6

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-82561793

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

第一章 如何认识并表达自己的情感 / 001

情绪是与我们每个人都密切相关的重要心理活动。正确认识自己的情绪非常重要。如果能正确把握自己的情绪，我们的待人接物、为人处世会非常的成功。相反，如果我们对自己的情绪一无所知，那么我们就会被情绪支配，快乐和痛苦都随着外境而转，无法自主。

第二章 如何培养积极进取的情感 / 029

情绪表达可以分为屈从型、侵取型和进取型三种类型。屈从型的人善于讨好，侵取型的人善于控制，这两种情绪表达类型都可能造成一定的人际问题。只有进取型的人，才能真正与他人建立一种平等、互爱、温暖的情感连接。

第三章 如何释放旧情感 / 069

每个人在成长的过程中，都会积累一些未曾释放的痛苦情绪。这些情绪会积压在我们的潜意识里，对我们当前的行为产生潜移默

化的影响。如果用特定的方法将这部分情绪的能量释放，我们的内心会变得前所未有的阳光、幸福。

第四章 如何建立情感寄托 / 125

每个人的情感能量都有不同的投向，一个人将情感寄托在什么样的事物或者关系上，决定了他会成为一个什么样的人。那么，什么样的情感寄托才是明智的？我们又该如何调适自己的情感寄托呢？

第五章 如何放松自己的身心 / 155

在当前的焦虑社会，学会放松身心对现代人来说意义重大。心理学的放松技巧能够让一个人深层次地体会到由内而外的放松，这对于人们消除疲惫、缓解压力、调适心情都有非常独特的效果。

第六章 如何应对突发事件 / 169

诸如亲人离去、罹患重病、失业、失恋等的突发事件，会给我们的情感带来沉重的打击。很多人因此一蹶不振，长久地沉浸在痛苦之中。突发事件是我们无法预知的，但是我们可以通过事先了解情绪复原的方法而将痛苦降低到最小。

第七章 如何让自己的内心始终充满希望 / 187

充满希望的人生是最幸福的人生！积极正向的情绪状态能为我们的生活、社交、事业保驾护航。而其中的关键，就在于你如何与自我对话，如何调适自己的情绪状态。

第一章

—

如何认识并表达自己的情感

人是感情动物，无不有喜怒哀乐、七情六欲，无不时时、处处都在情感的支配与影响之下。然而，你是否经常压抑、抵制自己的情感，希望它能逐渐烟消云散呢？或者，你是否常常有意回避某些情感，拒绝承认那是你内心空虚、意志脆弱的表现呢？如果你经常感到无所适从、惘然若失，那么，你可能就会遭受麻烦：你不了解自己的情感，更不会表达、运用自己的情感。现实生活中，了解和表达情感变得日益重要，现代社会的发展需要人走出自我封闭的天地，更多地进行情感的沟通和交流。在某种程度上，正确把握情感是你人生事业成功的一半，本章的主要内容，便是探讨这一问题。

何谓情感

心理学家给“情感”一词的定义是：“由于受生理刺激，在认识过程中，或者在主观判断中，用身体的动作或者面部表情等所表达出来的感情或者是反应。”怎么样，这个定义够饶舌的吧？但我们且不管它，先来看一下组成情感的一些基本要素。

第一，情感是你的生理反应，包括你的心脏跳动频率、血压高低、眼睛瞳孔的扩张、呼吸的频率、肌肉紧张的程度等。第二，是你的行为表达方式。这包括你在具体环境下所表现的明显的和微妙复杂的一系列动作，比如你的举手投足、挤眼皱眉、讽刺挖苦、开怀大笑、失声痛哭、怒发冲冠等等。第三，情感因素包括你个人的抱负、思想、人生追求、认识能力等，这些内容决定着你的情感类型、

情感表达的方式以及强弱程度。最后，对客观事物的评判（也即价值观念）也是组成情感的重要因素，根据它，能够判断你的情感是否健全。

把以上要素作一综合表述的话，那么，就可以说，情感是一种个人的体验。为了更好地理解情感的实质，以及情感世界到底如何运作，让我们看一下美国心理学家在 90 年代初所做的下列实验。

接受实验者有若干人，他们被分成三组后，每一个人得到一粒名叫“福瑞林”的药片。服用这种药后，人会受到强烈的刺激而产生一系列的反应，比如心跳加速，血压升高，呼吸急促，全身出汗，瞳孔变大，焦躁不安，手脚上的肌肉特别紧张等。这一系列现象恰如其分地表达，或者模仿了我们在生命受到严重威胁，不顾一切地要摆脱那种险境时，心理和生理的各种表现。

但是，接受实验的三组人被告知药片的功能是不同的。第一组被告知说，他们所得的是一种效力极强的维生素片，服用后会出现强烈的生理反应；其他的两组则或者不让知道所接受的是何种药品，或者告诉他们所得的根本不是“福瑞林”，而是另外一种东西。然后，三组人都被领到一个房间，那里有一个密切的合作者（即实验的合作者），他在房间里

一会儿做出异常愤怒的表情，一会儿又做出无比快乐幸福的样子。

结果，心理学家发现，被正确地告知药片功效的一组，没有表现出明显或者异常的情感反应。因为他们早有思想准备，认识到身体的反应是由于服用了强烈的“福瑞林”药片所致。

相反，没有被告知药片功效或者被有意错误告知药片功效的两组，当合作者表现出怒气冲冲的样子时，他们也变得非常愤怒；而当合作者一脸的欢天喜地时，他们也变得喜气洋洋，乐不可支。

以上实验显示出，个人的具体思想和预期强烈地影响着自己的情感。同一种体态反应可能表达着几种不同的情感，这要看具体的环境和你的期望值是什么。

实验同时还表明，虽然身体的反应和行为是情感反应的主要因素，而情感经历（即情感）的最基本的决定因素，在于你给感情所预先打上的标签，以及什么因素刺激了这种感情的产生，也就是说，我们的情感实际上常常受某种其他的外在情感参照的影响和左右。

另外，也有一些心理学家认为，情感主要受个人本身行为的支配和影响。他们也做过一些实验以证明此观点。具体

做法是让一些情绪低落、意志消沉的人，去从事一些与消沉情绪截然相反的活动。比如让他们去跳舞、唱歌、开口大笑，观看一些滑稽表演，参加生动活泼的体育活动，等等，结果发现，这些人的情绪大多会神奇般地变得高涨起来，不再是一副垂头丧气、失魂落魄的样子；而在另一项实验中，心理学家迫使一些情绪低沉的人去做一些日常生活中比较紧张、毫无乐趣可言的小事，结果同不接受这种“治疗”的情绪低落者相比，85%的人比以前更加失落、消沉。好了，以上分析也许会使你感到有点乏味，但是，千万不要“意志消沉”，让我们了解一下各种类型的不同情感，并介绍怎样把握情感，我想你的心情肯定会好起来。

情感的类型

介绍了情感的基本内容，我们再来了解一下情感的八种基本类型。每一种类型往往和其他类型掺杂在一起，共同发生作用。因此，一种情感类型可能是另外几种情感共同作用而产生的结果。

愤 怒

这是一种受到伤害（包括身心的伤害）或者受委屈后产生的对别人的一种反抗的、表示强烈不满的感情，其目的，在于警告和阻止他人进一步伤害你。例如：大声呵斥正在打你宝贝女儿的臭儿子，向突然插到你汽车前面的汽车大声鸣喇叭，等等。

厌 恶

心理学对“厌恶”所下的定义是：厌恶即对某事某物强

烈的不喜欢。此种情感的客观效果（目的），是促使你远离或躲开某种讨厌、不喜欢、对你有害的环境。比如，不愿与罪犯接触，不愿与不喜欢的人打交道，不愿吃发霉变质的食物，等等。

悲 痛

悲痛是对遭受损失或即将遭受某种损失所产生的一种难过和忧伤的感情。表现此种情感的目的，其一是内心感受的发泄；其二是给别人提供一种抚慰、同情自己的机会。当你不得不与妻子离异、失去工作、亲人过世、身体受到伤害时，此种情感便会自然地发生。

惊 奇

突然发生的事件或意外发生的事情所引起的感情，是惊奇。此种情感的目的，在于不仅使你突然认识到某事已经发生，而且使你预想它将来还会发生。比如一向马马虎虎的丈夫突然给妻子带回一束鲜艳的玫瑰，工作一向不卖力的员工被提升了职务，在街上不期而遇老朋友……这些时候，你的情感当然是惊奇。

恐 惧

恐惧是由于个人脆弱无能而产生的一种悲伤忧愁的心态，一种由于不能克服现实的或潜在的危險而产生的危机感。恐惧的目的，在于阻止自己受到伤害甚至被杀死；没有恐惧感，许多人可能早已被干掉了，因为只有恐惧和危机感才驱使人们去寻找生路。当你几乎被飞驰而来的汽车撞得粉身碎骨时，那种恐惧是刻骨铭心的；而你的孩子在纪律不好、打架斗殴成风的地方求学时，恐惧感也会时常折磨你。

认 同

在别人的赞许下接受某物时所产生的愉快感情。其实质是接受别人赞赏的那份感情。如别人祝贺你的荣升官职，赞扬你的孩子聪明伶俐时所产生的感情，即是认同。

欢 乐

快乐是一种强烈的幸福感、愉悦感、兴奋感。相信每个人都对这种情感有着丰富的经历和深切的体会。

预 期

预期是对未来事件的推想和估计。其目的是使自己对将来所发生的一系列事件作好充分的准备。比如考虑将来的前途，预计即将考试的成绩会如何等。

以上八种情感可以称作单一情感。除此之外，还有另外一类复合情感，即两种或两种以上单一情感组成的复合情感。复合情感一般也有八种，下面我们将其作逐一的论述。

爱

爱是欢乐和认同的混合体。它是一种信号，表示这种行为为既可施诸于己，又可加诸于人，比如你对孩子的爱，你对配偶的爱，等等。

悔 恨

悔恨是对过去错误所怀有的一种深深的愧疚、抱恨，悔恨的主要功能，在于阻止你“第二次踏进同一条河流”，再犯同样的错误。但是，世上没有后悔药，要想不悔恨，就少做后悔事。