

一本小小的情绪管理书

6种常见的情绪 —— 1种状态 —— 刷新我们对情绪的认知

董如峰
· 著 ·



诚

百万畅销书作者
新精英生涯创始人

古典

挚

全国播音主持金话筒奖获得者
Better更好学院创始人兼董事长

青音

推

荐

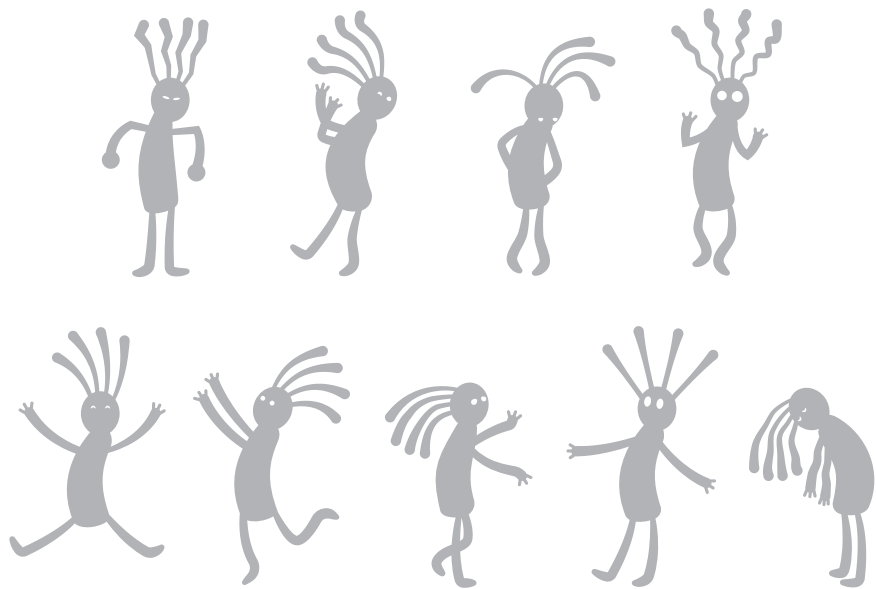
樊登读书
联合创始人

田君琦 等

国家一级出版社 中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

一本小小的小情绪管理书

董如峰
· 著 ·



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

本书结合作者多年从事心理咨询工作的经验与心得，针对日常生活和工作中最为普遍的情绪问题，结合实例，给出相应的情绪疏导方法。希望读者能够借由这本小小的情绪管理书，重新认识情绪、接纳情绪，从而学会应对各种“大大”的情绪问题。

图书在版编目（CIP）数据

一本小小的情绪管理书/董如峰著. —北京：中国纺织出版社，2019.6

ISBN 978 - 7 - 5180 - 5984 - 3

I. ①一… II. ①董… 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043827号

策划编辑：刘 丹 特约编辑：金 菊
责任校对：王花妮 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>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年6月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：112千字 定价：39.80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

别让坏情绪赶走你的好运气

“要克制你的情绪！”这句话在生活中被说了无数遍，但我不会这么讲，因为有情绪是正常的，我们要做的不是克制它，而是接受它。

当然，我并非让你任由情绪发展，因为坏情绪会赶走你的好运气。

在生活中，我们似乎经常性地遭受情绪创伤。不管是失败、内疚、悲伤，还是孤独、愤怒、压抑，这些情绪常常让我们焦头烂额。不知从什么时候开始，这些坏情绪就像身体的磕磕碰碰一般，成为我们生活的一部分。

包扎伤口容易，但修复情绪总是很难。如果情绪没坏到极度严重的地步，也很少有人找专业人士寻求心理帮助。这样的结果就是——我们会对自己的情绪放任不管，让糟糕的情绪无限延长。

幸运的是，“情绪急救箱”中总有些方法，它们就像精神急救药一样，能妥善地处理好受伤的情绪。

想象一下，如果你在逛街途中突然看到了一个好久没见的老同

学，你兴致勃勃地向他挥手，还喊出了他的名字，可他却把你当空气一样并不理睬。这时候，你会产生怎样的情绪呢？

这个问题有无数答案，但归根结底只有两种：第一，在对方身上找理由；第二，为自己“开脱”。在对方身上找理由包括：对方是个没礼貌的人；对方可能不喜欢我；我可能做过什么让他讨厌的事，他故意想让我难堪等。为自己“开脱”则包括：对方可能没注意我；对方可能视力不好；我可能声音太小了等。

也就是说，总有一部分人喜欢将问题看得太重，这类人通常会被忧伤、愤怒等情绪掌控，继而一整天都郁郁寡欢。另一部分人则是天性乐观的，他们会很快将不愉快的事情遗忘，然后精神饱满地继续一天的生活。

对于易被坏情绪掌控的人群来说，他们经常会有“越活越失意”的感受。为什么好事儿都落到别人头上？为什么这世界如此不公平？为什么……可正是这些“为什么”，会将你的好运气一点点拖走。有人说，“那我们应该如何克制情绪呢？”就像我最初说的，情绪不需要被克制，你越克制，反而越会把焦点锁定在坏情绪上。

情绪需要的是引导，是排遣，只有用对方法，才能不被情绪掌控人生。换句话说，我们应当学会“御情良方”，正确地疏导不良情绪。对于同一件事情，认知方式不同，所产生的情绪反应也有所不同。

就像著名的“半杯水”案例：当你口渴时，恰好看到桌子上有半杯水，有些人会说：“太好了，这里还有半杯水！”而有的人会

抱怨：“太惨了，竟然只有半杯水！”这说明了什么？说明愉快或悲伤都不是我们所感知到的这个世界本身的样子。真正有决定性意义的，是我们用什么样的态度去看待它。

在生活中我们经常会遇到情绪上出了问题却不知道如何去疏导的咨询者。他们都是非常优秀的人，在各自的领域中也取得了不俗的成绩。但为什么小小的情绪问题会给他们带来如此之大的烦恼和困扰呢？

通过长时间观察和研究，我发现，这些咨询者的共同问题在于对情绪的认识不足。可能有人认为情绪不就是“喜、怒、哀、乐”嘛，这有什么可认识的呢？情绪有喜怒哀乐没有错，但如果将情绪看作喜怒哀乐，可就大错特错了。

情绪是一种非常抽象的概念，正如我在前面几个例子中表述的一样，即使知道了喜怒哀乐是情绪的表现，想要彻底认识情绪也并不容易。因此，我决定用一整本书的内容来详细介绍情绪以及与其有关的一些概念，同时也为读者介绍一些应对情绪问题的方法。

通过图书内容去讲解，并不像面对面咨询那样能够更有针对性。所以在介绍时，我主要选择最为普遍的情绪相关概念、相关问题和相关引导方法，这样也能更好地解决大多数读者的问题。

贯穿本书的主线就是，如何帮助人们改变认知方式，如何帮助人们正确接纳情绪，从而达到疏导情绪的目的。

本书中没有那些空泛的大道理，也没有那些“鸡汤”和“鸡血”，有的只是根据实际问题而明确提出的“治疗”方案。

没错，“情绪病”也是疾病的一种。对于应对生活中各种常见的麻烦，这本书有着立竿见影的效果。本书通过生活中的实例，配以高效简单的实操，只用几个简单的行动，便能帮助读者抚慰情绪、振作精神，重拾信心与勇气。

当然，面对同样的问题，可能会有多种不同的解决措施。本书所建议采用的情绪疏导方法，都是我多年从事心理咨询工作的经验所得。在具体问题上，如果有更好的情绪疏导方法，大家也可以择优选用。

希望读者能够通过本书真正了解自己的情绪，同时掌握一些应对坏情绪的方法，赶走坏情绪，让好运常伴身边。

董如峰

2019.1

第1章

人生失控，首先从情绪失控开始

你为什么会有情绪

“砰！”你按下了情绪按钮	2
闹情绪的时候，你的大脑在想什么？	5
成长就是让理性来代替情绪	9
刺激，情绪让你变身“炸弹人”	13
情绪去了哪里	16

“情绪病”也是病

你“生病”了，你知道吗	20
从“情绪病”到心理疾病	23
情绪是“病”，但更是症状	27

第2章

了解生活，首先要了解你的情绪

解剖情绪，把情绪放在显微镜下

塑造人生的 N 种情绪	32
焦虑情绪：挥之不去的不安感	37
恐惧情绪：我们为什么会害怕	43
愤怒情绪：控制不住的怒火	50
易激惹：一个复杂的情绪包	55
抑郁情绪：人生有什么意义	61
嫉妒情绪：一定要比较，一定要伤害	67
抱怨情绪：抱怨就是“要抱抱”	73

情绪“向左走”、情绪“向右走”

画一棵你自己的“情绪树”	80
情绪表达：“向左走”成长，“向右走”崩溃	86
焦虑让你明确目标，恐惧让你变得主动	88
愤怒让你提升自我，易激惹让你变得成熟	90
抑郁给你带去获取幸福的能力	92
嫉妒让你人格独立，抱怨让你更具担当	95
情绪的另一表达：破坏身体健康	97

只有心理咨询专家才知道的情绪观察法

识别焦虑和恐惧：“如果这事搞砸了可怎么办！”	103
识别愤怒和易激惹：“我现在真的很想骂人！”	109
识别嫉妒和抱怨：“他有什么了不起的！”	114
识别抑郁：“生活真的好没意思！”	119

第3章**情绪冲突，你应该这样去自救****生活情绪工具箱**

缓解瞬时情绪的工具——应对情绪爆炸	126
解决情绪对抗的工具——应对情绪冲突	134
情绪自主力工具——应对情绪频繁失控	144

情绪冲突自控实践课

如何不把外面的情绪带回家	152
马上就要结婚了，你整天心神不宁	154
毕业之前，你突然不知所措	156
看到公司大楼，就会莫名紧张	159
我总怕自己会出意外	162
我害怕自己的预期会落空	164

当你对老板无比愤怒时	167
另一半的愤怒：“我爱你，但我就是生你气！”	170
讨好型人格：“我不敢与人起冲突……”	173
对高位者的抱怨：“我们领导真是个傻缺！”	176
玻璃心，我该怎么办	178
工作无聊没有意义，你该怎么办	181
怎样才能停止抱怨生活	184
优秀的同行，“我真嫉妒他！”	187
一点就着的坏脾气	190
压力山大怎么办	193

第1章

人生失控，
首先从情绪失控开始



你为什么会有情绪

“砰！”你按下了情绪按钮

在生活中，情绪总是不期而至，它看不见、摸不着，但一旦它来了，我们每个人都会感觉得到。

你不知道会在什么时候，也不知道为什么，你忽然就感觉自己情绪不稳定了，然后，就像是配合你的预感一样，你果然就闹起了情绪。

还有时候，情绪的降临连你自己都不知道，然而你感觉到周围气氛有些变化，那是周围的人先于你感觉到你的情绪。

一个女人刚进家门，看到孩子满脸的涂鸦，很显然，老公在家没有好好看孩子。女人再仔细一看，孩子涂鸦用的居然是自己名贵的口红，此时，老公刚好也走了出来，看到这个场景，老公知道，这个女人要有情绪了。

情绪有些类似于气场，看不到，说不出来，但却感觉得到，并且



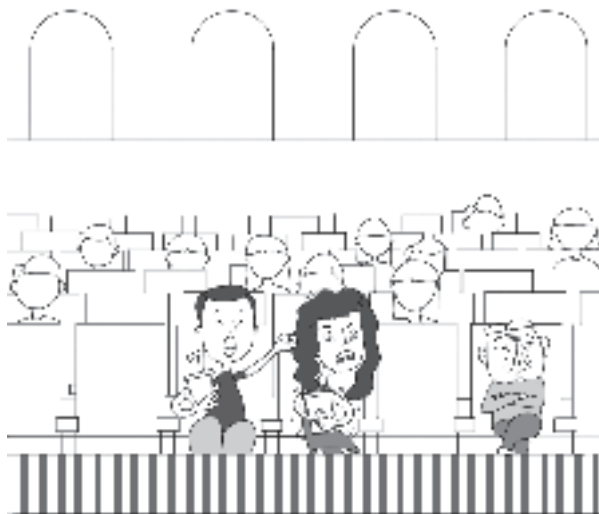
能影响别人。但也有所不同，气场是持续存在的，情绪是瞬间产生的。

一般来说，情绪要依靠外部的刺激。当你遇到某些外在的事件刺激时，对应的情绪就会出现。

但即便是同一外部刺激，不同的人，情绪也是不同的。这就是说，情绪是不会被人所选择的。如果你能够选择，你当然会选择自

己喜欢的情绪，但很显然，情绪不准备听从你的命令。

这就像是在你的内心里有一个按钮，当刺激发生时，有一只手快速地按下按钮，然后“砰”的一声，情绪就占据了你的内心。



面对同一斗牛场景，3人的情绪反应各异。



按下情绪按钮的不是别人，是你自己，但是，在按钮按下之后，选择召唤哪个情绪的却不是你自己。

那么，是谁选择了召唤哪个情绪呢？弄清楚这个问题是读者培养情绪自控力的关键，我将在后面的内容里加以解析。在解析这些之前，我们有一个重要的问题：

一直号称理性的你，应该自己能够选择情绪才对！但你并没有做到，那么，在按下情绪的按钮时，你的理性又到哪里去了呢？

闹情绪的时候，你的大脑在想什么？

“你发脾气之前都不过大脑的吗？”

“对不起，我失态了！”

这样的对话在每个人的日常生活中都出现过。当我们处于极端情绪的时候，常常会做出一些令自己难堪、惭愧甚至悔恨的事情，等回过头我们才会想，那个时候自己真的是“昏了头”。

一对情侣正在吵架，愤怒的女生指责男生：“你为什么这样对我，为什么？你告诉我为什么？天哪！你怎么不去死呀！”

这女生是希望男生去死吗？当然不是，除非她疯掉了。

男生一脸的自责：“你听我解释！”

女生更加愤怒：“我不听，你别跟我说，我不听！”

上面这个女生，一定是陷入了情绪失控的状态失去了理智，因为上面这样的对话是肯定不会出现在有理智的人之间的。



一个正常的人，肚子饿了会吃东西，困了会去睡觉，不会在大庭广众下脱得一丝不挂，不会在人群中满地打滚、见谁都叫“二大爷”，这一切都是因为理性控制着我们。

然而，当人处于极端情绪的时候，就会做出很多不正常的行为。饿了不吃饭，困了也不去睡觉，在人群中失态，和上司争吵，和同事大打出手。这个时候，我们不禁要问，理性到哪里去了？

是啊！当我们闹情绪的时候，理性去哪里了呢？是消失了吗？其实不是！

这里，我们需要引入一个概念——**情绪容器**。

情绪是在瞬间产生的，但不一定会在瞬间爆发。事实上，对于我们每个人来说，都有一个看不见的情绪容器存在着。在日常生活