

一看就懂、一学就会的情绪自愈法

董如峰
著



猫先生的 情绪自救



天地出版社 | TIANDI PRESS



猫先生的

情绪自救

董如峰
著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

猫先生的情绪自救 / 董如峰著 . — 成都 : 天地出版社 , 2023.2

ISBN 978-7-5455-7428-9

I . ①猫… II . ①董… III . ①情绪—心理学—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 211509 号

MAO XIANSHENG DE QINGXU ZIJIU

猫先生的情绪自救

出品人: 杨政
作者: 董如峰
责任编辑: 孟令爽
责任校对: 马志侠
封面插画: 孙一人
封面设计: 金牍文化·车球
内文排版: 云下小岛
责任印制: 王学锋

出版发行: 天地出版社
(成都市锦江区三色路238号 邮政编码: 610023)
(北京市方庄芳群园3区3号 邮政编码: 100078)

网 址: <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱: tianditg@163.com
经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 天津融正印刷有限公司
版 次: 2023年2月第1版
印 次: 2023年2月第1次印刷
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
印 张: 8.5
字 数: 209千字
定 价: 59.80元
书 号: ISBN 978-7-5455-7428-9

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 86361282 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

如有印装错误, 请与本社联系调换。

别让坏情绪赶走你的好运气

近些年，社交媒体上频繁出现的“树洞”文化，社会上各种各样的群体心理报告，数量不断增长的心理咨询室和心理咨询者……这些现象表明，大众对自己的心理健康越来越重视，心理学在中国正蓬勃发展。这是一种好的倾向，作为一名心理学从业者，我倍感欣慰。然而欣慰之余，我又经常会被一些事情搞得很尴尬。

“懂心理学的人肯定很厉害，他们一定能猜出我的想法吧！”“我得了抑郁症，想寻求心理专家帮忙！”“能不能找个心理专家，帮我解决一下躁郁症的问题？”这样的语言或得于网络媒体，或得于身边人的转述，我每每听到之后都哭笑不得。

从19世纪后期开始，心理专家们运用科学的方法，对心理学上的种种问题进行数学统计、跟踪调查、样本分析……已经慢慢为心理学构建了坚实的基石，让心理学大踏步地朝着可证伪的

科学门槛迈进了。可是，大众对心理学的印象还停留在几十年前甚至更早的阶段。

严格地讲，心理学对于各种心理疾病有严格的诊断标准，大家不要在网上看几张贴子就认为自己患有心理疾病。心理专家确实能够帮助大众解决心理问题，但这种“解决”是建立在科学方法的现实运用基础上的，绝对没有各种网络平台上描述的那样神乎其神。

那么心理专家能做什么呢？从实用意义的角度讲，就是帮助大家应对各种各样还没有上升到疾病程度的心理问题，剖析问题背后的原因，提出指导性意见，给予可供使用的心理工具，而这些问题中最直观的、每个人都可能遇到的，就莫过于情绪问题了。

大多数心理问题的初始都是情绪问题，而情绪又是每个人每一天都必然要面对的问题，因此，心理专家若教会大家解决情绪问题，就能够解决大多数人的心理问题。

情绪有正面也有负面，对负面情绪的识别和管理将是本书的重要内容。

我们每个人都曾遭受过负面情绪带来的创伤。悲伤、压抑、愧疚、挫败、孤独……这些词汇我们并不陌生，然而，它们在心理学领域是被如何归类的呢？在它们背后，又隐藏着怎样的心理动机呢？

当产生负面情绪后，大多数人选择的都是独自饮泣、独自愈

合，然而包扎伤口容易，修复情绪却很困难。没有被修复的情绪又去了哪里？它们与我们日常的非正常行为又有哪些关联呢？

有的时候，我们被路怒症困扰；有的时候，我们为自己不敢去社交而烦恼；有的时候，我们控制不住自己买买买、吃吃吃的欲望……在这些行为背后，情绪到底起了怎样推波助澜的作用？我们又如何通过情绪自救的方法让自己避免这些行为？

明明是自己最亲近的人，我们却总是对他们发脾气；明明想让彼此快乐，却最终使两个人都不快乐；明明父母非常爱子女，却总是让子女那么痛苦……亲密关系中的种种问题已经越来越为人们所重视。在它们背后，又有着怎样的情绪因素？

在本书中，我将心理学方法带入生活片段，让读者不仅获得上述问题的答案，还能知道如何判断问题，并获取解决问题的工具和方法。

为了让读者更容易理解我所讲的内容，我将我们日常的情绪状态拟人化，用一个贯穿本书主线的人物“猫先生”模拟我们日常的各种情绪状态，从而尽可能轻松地帮助读者观察情绪、识别情绪、接纳情绪，进而达到管理情绪的目的。

情绪需要识别和引导，有的时候，你只要意识到了负面情绪的存在，就会让你的负面情绪得到释放。这听起来似乎很神奇，那么，从这里开始，大家跟着我一起拿起识别情绪的工具，去真切地体验这种神奇吧！



目 录

第 1 章 闹情绪的猫先生

“星期一综合征”：不想上班的星期一	003
焦虑：不可控的惶惶不安	009
恐惧：止不住的担心和忧虑	017
愤怒：认怂之后却会生自己的气	027
嫉妒：总觉得别人的成功会威胁到我	037
抱怨：无能为力的满腹牢骚	045
易激惹：老实人也会突然大爆发	055
抑郁：遍布全身的沮丧无力	065
闹情绪：来去匆匆的烦恼	073



第2章 猫先生拯救关系危机

朋友借钱，我们为什么无法拒绝	083
对陌生人客气，对亲人放肆	091
先让自己幸福，才能帮别人幸福	099
为什么有些爱会变成“勒索”	107
对亲人要常说“谢谢”“不客气”	115
带着负面情绪的沟通就是吵架	123
冷暴力？其实只是想静一静	131



第3章 猫先生的情绪自救

情绪问题：不是病，而是病的“症状”	141
情绪容器：阻止情绪的突然失控	151
负面情绪：是痛苦，也是成长的契机	161
矛盾异向：情绪对抗失败就投降	169
概率相乘：打破引发恐惧的情绪闭环	177
价值让渡：既化解冲突又保住核心诉求	187



第4章 避免失控事件， 做情绪稳定的“猫”

强迫症：不想做，又不得不做	199
路怒症：把车当作身体的延展	207
社恐症：无须担忧的社交无力	213
尴尬闪回：早年的痛苦在脑海中反刍	219
游戏成瘾：沉浸其中，无法自拔	227
暴食问题：吞咽带来的劣质安全感	235
购物成瘾：不假思索的疯狂行为	243
高敏感：既是烦恼又是天赋	251
参考文献	259

第1章

闹情绪的猫先生



第 1 章

第 1 章 绪论

第 2 章 绪论



“星期一综合征”：不想上班的星期一



星期一不是猫先生喜欢的日子，这一天猫先生无论如何也打不起精神来。



星期一的地铁死气沉沉的，猫先生身边挤满了不想上班的人。



星期一的同事看上去面目可憎，所有人都带着一股怨气。



猫先生在星期一的唯一期待就是赶紧下班。

猫先生问罗素：人们可以得到的最好的礼物是什么？

罗素回答：每个人都不一样，但有个礼物适合每个人——星期一不用上学，不用上班。

星期一绝对不是猫先生的朋友，甚至可以说是猫先生的一生之敌。

每到星期一，猫先生就要强迫自己把沉在谷底的情绪一点点拽上来，尽管他一点儿也不想这么做。

星期一的太阳是灰蒙蒙的，星期一的鸟鸣声是嘶哑的，星期一的地铁是无比拥挤的……猫先生挤在人群中，看着周围一张张和他一样麻木的脸——人们机械性地上车、下车，出现了空座都懒得去抢。

星期一的老板格外“面目可憎”，星期一的同事仿佛都是一群“猪队友”，星期一的工作既累又无聊。猫先生想喝一杯咖啡强打精神，但星期一连咖啡喝起来都是寡淡无味的……

猫先生不知道，他患上了“星期一综合征”。“星期一综合征”是现代社会一种常见的心理问题，它源于人们对生活中各种负面情绪的压抑。压抑的情绪在遇到“星期一”这个特殊时间时，发生了一次“总爆发”，于是人们便被一种近似于抑郁和易激惹的情绪状态笼罩了。

英国《每日邮报》有一篇关于“星期一综合征”的研究报道：从周日下午四点开始，很多上班族就已经进入焦虑的情绪状态。特别是在晚饭后的一段时间，他们的情绪会跌至谷底，出现疲倦、抑郁的状态，甚至会出现胸闷、头晕、恶心、浑身酸痛、消化不

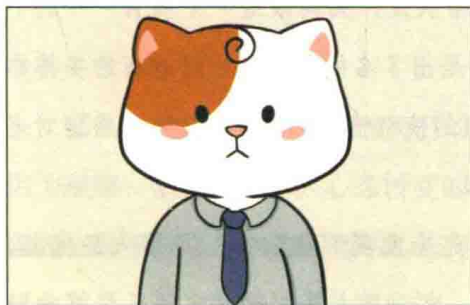
良等健康问题。但说起来也神奇，只要到星期一倍晚或晚上，这些问题就会慢慢消失。因为这种现象只在星期一出现，所以有心理专家称其为“星期一综合征”。

“星期一综合征”说到底情绪的问题，那么什么是情绪，又是什么原因导致产生了“星期一综合征”呢？

从心理学的角度讲，情绪是人面对客观事物时产生心理变化的过程体验。有的时候，人们没有意识到自己的心理处于什么状态，但情绪先表达出来了，此时，情绪就代表着一种信息。



当猫先生还是一个婴儿的时候，哭是他表达需求的方式。



成年的猫先生，不再需要用哭等表达情绪的方式来表达需求。

当猫先生还是一个婴儿的时候，他最擅长的表达就是哭。因为只要他哭，妈妈就会给他喂奶、换尿布或哄他睡觉。对于小猫先生来说，情绪的表达——哭——是表达需求的一种方式。

不过，随着猫先生慢慢地长大，他发现大部分需求不用表达情绪也能够得到满足。他想要吃东西的时候，一句“妈妈，我饿了”要比哭上半天更有效果。所以，猫先生慢慢学会了用理性的表达代替情绪的表达，这就是人们常说的成长。

小猫先生会因为妈妈不给买玩具而哭闹，在大庭广众之下打滚耍赖，但现在的猫先生不会因为老板不给他涨工资而在办公室大哭大闹，因为猫先生学会了压制情绪，选择和老板讲道理。

但是，压制住的情绪并没有消失不见。只要情绪的痛点没有被解决，它就会一直存在，就像暂时存放在一个容器里——我们的大脑中。

猫先生被安排和一个“猪队友”共同跟进一个项目——这个“猪队友”的自私无能在公司是出了名的。猫先生对老板的安排非常不满，心中产生了一股强烈的愤怒情绪。但是，他没有当场对老板发怒，因为他还要工作赚钱。

在执行项目的时候，猫先生发现“猪队友”果然人品很差，有功劳一定过来抢，有黑锅一定让别人背。然而在项目结算的时候，这个“猪队友”拿到的奖金居然比猫先生还多，让猫先生内

心生出一种强烈的愤怒情绪。但是，猫先生依然没有发火，因为他还要在这里继续工作下去。

类似的事情多了，猫先生在情绪容器中存放的负面情绪越来越多，多到快要溢出来了。这个时候，一个特殊的日期——星期一——来临了。于是，猫先生的负面情绪溢了出来，“星期一综合征”就这样产生了。



那么，猫先生的负面情绪为什么会选在星期一集中爆发呢？因为星期一刚好是一个人心态转变的临界点。在星期六和星期日，猫先生处于休息的状态，他的心态是放松的，关注的点更多在生活和娱乐上面，情绪往往是积极的。

而到了星期一，猫先生要面对的是工作，以及与工作相关的