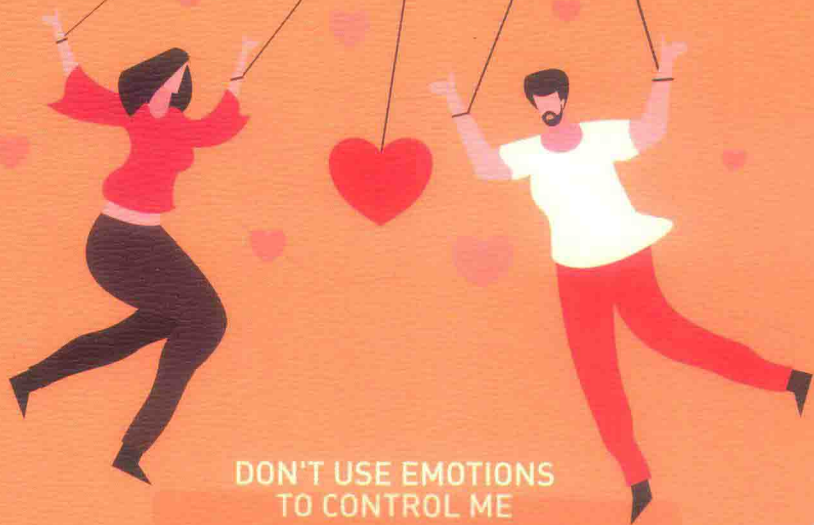


情绪是生命中的过客，你才是自己的主人

PUA



DON'T USE EMOTIONS
TO CONTROL ME

别用情绪 控制我

重建全新的情绪体验

李勇 王永峰/著

内附
【自我训练】
实操练习

中华工商联合出版社

别用情绪 控制我

重建全新的情绪体验

李 勇 王永峰/著

图书在版编目 (CIP) 数据

别用情绪控制我 / 李勇, 王永峰著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2023.7
ISBN 978-7-5158-3706-2

I. ①别… II. ①李… ②王… III. ①情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国国家版本馆CIP数据核字 (2023) 第124733号

别用情绪控制我

作者: 李勇 王永峰

出品人: 刘刚

责任编辑: 于建廷 王欢

装帧设计: 周源

责任审读: 傅德华

责任印制: 陈德松

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 三河市宏盛印务有限公司

版次: 2023年9月第1版

印次: 2023年9月第1次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 240千字

印张: 13.75

书号: ISBN 978-7-5158-3706-2

定价: 49.00元

服务热线: 010-58301130-0 (前台)

销售热线: 010-58301132 (发行部)

010-58302977 (网络部)

010-58302837 (馆配部)

010-58302813 (团购部)

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

投稿热线: 010-58302907 (总编室)

投稿邮箱: 1621239583@qq.com

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

情绪是人心中的一片海洋，会泳者险中重生，迷失者自我埋葬。生活无法时刻如人所愿，无论是鸡毛蒜皮的琐事，还是突如其来的意外打击，都会带来情绪上的波动。同时，你可能也会提醒自己，一定要好好地控制情绪，不能让它变成脱缰的野马。

初衷是好的，可置身于现实中，我们却经常会感到失望：越想控制情绪，越是深陷其中，体验到的痛苦也越强烈。为什么会这样呢？

路斯·哈里斯在《幸福的陷阱》中说过，我们产生的各种情绪，并不是外界事物直接引起的，而是由脑海中产生的想法引起的。人类大脑产生的想法非常强大，单靠控制，作用是有限的。

我们无法阻止和控制消极情绪的发生，事实上也没有必要这样做。一个人拥有丰富的情绪，恰恰说明他活得足够真实。反之，拼命地压抑悲愤、克制痛苦、强颜欢笑，并不代表乐观和强大，只有内在虚弱、无法接纳自我的人，才需要戴着面具生活。

情绪管理的本质，不是压抑情绪，或是以某种方式将负面情绪彻底消除掉，而是在理解和完全接纳自己情绪的前提下，保持理性的思考，不让情绪影响自我决策。要实现这一目标，需要了解自我、提升觉察力，透过情绪的表象看到真实的心理需求，摒弃狭隘的、偏颇的固化思维，从不同的视角看待问题，掌握不同心理问题的常用自助方法，用合理的方式纾解情绪。

真心希望，这本书可以成为一把钥匙，助你打开情绪的大门，改善与情绪的对立关系，接纳每一种心理状态，也接纳真实的自己。

第一章

正视消极情绪

接纳此刻的状态，情绪只是暂时性的

- 01 人与情绪的关系，比情绪本身更重要 //003
- 02 消极情绪的存在不是为了让生活更艰难 //006
- 03 逃避消极情绪时，我们到底在逃避什么 //010
- 04 越是否定逃避，遭受的痛苦就越多 //013
- 05 改变描述方式，把自己和情绪区分开 //016
- 06 理智战胜不了情绪，情绪才能战胜情绪 //018
- 07 对自我了解越深，越不容易被情绪左右 //020
- 【自我训练】认识并体验情绪的本质 //022

第二章

改变解读方式

困扰你的不是事情本身，是你对事情的看法

- 01 消极情绪的背后，往往藏着非理性信念 //024
- 02 情绪ABC理论：认知决定了情绪和行为 //027
- 03 改变错误归因，跳出习得性无助的怪圈 //030

- 04 可能发生的最坏结果，不代表一定会发生 //032
- 05 撕掉“标签”，用成长型思维看待自己 //035
- 06 非黑即白？这种不合理信念要改！ //038
- 【自我训练】检视你的“情绪雷区” //040

第三章

拒绝精神内耗

适当过滤思绪，别为无意义的事消耗自己

- 01 愤怒是有价值的，但不是用在无聊琐事上 //044
- 02 你不是他人生活的焦点，别高估自己的真实影响 //046
- 03 别人对你的看法，和你的价值没关系 //049
- 04 拼命地讨好，换不来别人的“好” //052
- 05 拒绝那些让自己勉为其难的请求 //055
- 06 热衷于虚荣和攀比，只会惹来烦恼 //058
- 07 把关注点放在1%的美好事物上 //060
- 08 经营“人设”是一件耗费心力的事 //062
- 【自我训练】减少自我关注 //065

第四章

给予自我同情

停止自我攻击，像善待朋友一样善待自己

- 01 生而为人，我们都需要自我同情 //068
- 02 即使不够优秀，你仍然值得被爱 //072
- 03 每一个真实的人都有自己的“胎记” //074

- 04 由衷地相信并对自己说——我很重要! //076
- 05 停止内在的批判, 真实本就有好有坏 //079
- 06 奔跑的你值得敬畏, 累了的你更值得善待 //082
- 07 你的所作所为, 是你当时最好的表现 //084
- 08 诚实面对内心的感受, 哪怕是恨意 //087
- 【自我训练】验证不合理的想法+自我同情 //091

第五章

调整关注焦点

注意力在哪里, 能量就被带去哪里

- 01 我们关注的焦点, 决定着人生的走向 //094
- 02 你凝视深渊的时候, 深渊也在凝视你 //096
- 03 留意你对自己说的话, 尤其是负面暗示 //098
- 04 创造心流状态, 让身心停驻在此刻 //101
- 05 多去觉知美好的事物, 摆脱时间焦虑 //103
- 06 每天5分钟, 让冥想成为一种生活方式 //105
- 【自我训练】正念饮食, 静下心来吃饭 //108

第六章

合理表达情绪

学会表达情绪, 而不是情绪化表达

- 01 允许自己和身边人有负面情绪 //112
- 02 沟通要在“原生情绪”层面上进行 //115
- 03 高敏感的人, 怎么说出内心的挣扎? //118
- 04 孩子犯了错, 先别急着大吼大叫 //121

05 培养共情能力，构建深度的关系 //124

【自我训练】为愤怒留出5秒钟的时间 //128

第七章

重新思考压力

改变压力观念，以积极的情绪应对挑战

01 压力是一种自然且必要的痛苦 //132

02 用错误的方式减压，会掉进另一个深渊 //135

03 找到你的压力源，厘清压力的诱因 //138

04 孤独无助时，不要一个人硬撑 //142

05 不同的人生阶段，侧重不同的角色 //144

06 从紧张中抽离，享受“片刻的放松” //147

【自我训练】与自己对话，与身体对话 //149

第八章

做好精力管理

远离困、倦、乏，精力充沛地过好每一天

01 体能是精力的基础，直接影响情绪状态 //154

02 掌握正确的呼吸方式，为身体积蓄能量 //157

03 靠甜食来缓解情绪，可能会让情绪更糟 //160

04 睡眠不足的时候，情绪也会变得消极 //163

05 迈开脚步，运动是拯救精神疲惫的良方 //167

06 找到深层价值，知道自己为什么而活 //170

07 重视未完成事件，减少精力上的耗损 //173

【自我训练】找到你的满足时刻 //176

第九章

掌握情绪急救

识别常见的情绪问题，及时进行心理调适

- 01 孤独：消除对社交的负面假设 //178
 - 02 内疚：用真诚有效的道歉获取原谅 //181
 - 03 焦虑：在恐惧与混乱中重拾掌控感 //185
 - 04 抑郁：调整消极认知与反刍思维 //188
 - 05 哀伤：悲伤才是终结悲伤的力量 //193
 - 06 强迫：在身心上比强迫症更强大 //200
 - 07 拖延：用看得见的改变促生行动力 //204
 - 08 情绪化进食：与真实的情绪建立连接 //206
- 【自我训练】思考对情绪的信念 //209

正视消极情绪

接纳此刻的状态，
情绪只是暂时性的

01 人与情绪的关系， 比情绪本身更重要

提到情绪，不少人的第一反应是排斥，甚至想要把它——戒掉。

如果你也有这样的想法，那你可能还没有意识到，自己已经站在了情绪的对立面，尤其是消极情绪。渴望戒掉情绪的想法背后隐藏着一种假设：情绪是一个不好的东西，总是频繁地出状况，不止让身心饱受煎熬，还给生活带来了困扰，让工作效率走低。要是能把它戒掉就好了，那样可以消除大部分的烦恼。然而，事实并不是这样的。

马克·威廉姆斯在《穿越抑郁的正念之道》中写道：“情绪是没有好坏、对错之分的，它是一种面对外部刺激而产生的内在心理过程，它的产生就像我们看到黑板感到黑色一样自然而然。它在主观体验层面上行的细微差别是由我们每个人的独特性所决定的。所以，评价一个人是否应该产生某种情绪，是一件很荒谬的事情，但人们却热衷于此。”

情绪是人类正常的心理和生理反应，本身不受意愿的控制。

碰到危险的刺激时，害怕的生理反应和心理感受瞬间就会冒出来，促使我们有更多的能量产生警觉或逃走；有外人侵犯我们时，怒喝可以吓退敌人或争取到生存的空间。同时，情绪也是情感的一部分，正因为有了情绪，才有丰富迥异的情感生活。

面对这样一个本能反应，我们可能将它完全戒掉吗？又有必要这么做吗？

从某种意义上来说，选择跟情绪对立，往往是因为对情绪缺少了解。

情绪是折射现实的一面镜子，那些让我们感觉不舒服的消极情绪也一样。要是照镜子的时候，你发现自己的脸上有一块污渍，你会选择擦脸还是擦镜子？这是不用思考的问题。可是，到了情绪这里，许多人却把情绪

本身当成了问题，试图要消灭它，完全忘了它是一面反映现实境况的镜子，是一个具有提醒意义的信号。

每一种情绪的存在都有其价值和意义，每一个能被感受到的情绪都是一个信使，向我们传递着特别的信息。那么，情绪里包含着哪些信息呢？



1. 情绪传递出个人的观念系统

人在感官上的感知是相近的，即便视力、听力、嗅觉存在差别，但对于冷热、酸甜、香臭的感知，并不会差得太离谱。人与人之间最大的差异，更多地体现在观念系统或价值系统上，什么是对、什么是错、什么是好、什么是坏，不同的人有不同的认知和看法。这就意味着，在面对不同的情境和问题时，情绪可以反映出一个人的价值观念。

2. 情绪传递出个人的应对模式

几乎所有的情绪都是个性化的，在相同的情境中，不同的人会产生不同的情绪。面对他人的负面评价，有些人完全不在乎，依旧我行我素；有些人则焦虑不安，试图用讨好的方式让别人对自己改观。所以，情绪也传递出了一个人应对问题的模式。

3. 情绪传递出未被满足的需求

根据马斯洛需要层次理论，人有五种基本需求，即生理需求、安全需

求、社会需求、尊重需求、自我实现需求。无论哪一个层次的需求没有得到满足，人都会产生消极情绪，但不是所有人都能够看见情绪背后的需求。

Ann见领导脸色难堪，打招呼也未理睬，心里忐忑不安，猜测领导是不是对自己有意见。这种焦虑和怀疑折射出是一种不安全感，隐藏着自尊方面的问题。她渴望获得外界的积极回应，从而感受到自身存在的价值。遗憾的是，Ann尚未意识到这一点，而是把关注点放在了对抗焦虑情绪上。于是，她在午餐时用暴食的方式来换取短暂的安慰。

至此，你应该对情绪有了更进一步的了解，或者说是更客观的认识。很多时候，困扰我们的并不是情绪本身，而是我们与情绪的对立关系，以及对自我的否认态度。与其费尽心思做无用功——戒掉情绪，不如透过情绪重新认识自己——觉察消极情绪背后的价值观念、识别自己应对问题的模式，以及内心真正的需求，与情绪、与自己构建一种全新的关系。

02 消极情绪的存在不是为了让生活更艰难

当消极情绪出现时，你可能会忍不住责备自己、怀疑自己。无论你的内心出现了什么样的声音，从这一刻开始，希望你重新认识一个事实：真正让你痛苦的并不是消极情绪本身，而是你解读它的方式，以及不停地指责自己的状态。

情绪是信息内外协调、适应环境的产物，没有好坏之分，人们为了区分情绪类别，才对其进行了带有评价性的命名，如“积极情绪”和“消极情绪”。实际上，任何一种情绪都有其明确而积极意义，那些让我们感到不舒服的情绪，只是协调后决定远离刺激物的一种倾向。

想要与消极情绪构建一种全新的关系，看见消极情绪的价值并妥善利用，至关重要。

1. 积极情绪关乎幸福愉悦，消极情绪关乎生命安危

心理学家菲利普·沙弗及其同伴，根据前情绪理论和自己的研究成果，将情绪绘制成了树状图表，从中可以直观地发现，人类拥有的消极情绪，在种类上远远多于积极情绪。这是生物进化决定的，无法对有利的事情产生积极情绪，顶多就是少一点幸福感、愉悦感；无法对危险的事情做出恰当的反应，却可能会危及生命。

2. 感受多样性的情绪，比单纯感受积极情绪更重要

生活是复杂的，既有美好的事物，也有糟糕的体验，想要摒弃消极情

绪是不可能的。况且，已有研究指出，从健康的角度来看，能感受多种情绪的人比只感受到积极情绪的人更健康，更不易患抑郁症。如果有人声称自己是“乐天派”，从不会沮丧悲伤，那他多半是在无意识中压抑了自己的消极情绪。被压抑的这部分情绪能量，往往会以异常的行为或是躯体症状来释放。

有一项关于工作状态的研究结果显示：能够忍受消极情绪并努力调适自身的状态是一种很强的适应力；倘若回避消极情绪或压抑消极情绪，对于提高工作热情和个人成长毫无益处。在创造力方面，经历过积极和消极情绪的人提出的点子，通常比只有积极体验的人提出的点子更好。

所有的情绪都是暂时的，人的心理状态也会经常转换，所谓情绪成熟就是可以在不同的情绪之间自由切换，以适应不同的情况。秉持这样的状态，不仅有利于健康和学习，也更能感受到深层次的快乐。就像不能希冀生活100%圆满一样，也不必要求自己始终保持积极的状态，如果80%的时间是积极的，20%的时间是消极的，并且能够从消极状态中获益，就已经很好了。

3. 消极情绪不舒服，却蕴含着积极的力量

大部分的消极情绪都是有价值的，否则它们不会在漫长的进化过程中得以保留。消极情绪本身不可怕，可怕的是不知道如何与之相处，要么排斥抵抗，要么任其泛滥。以生活中常见的四种消极情绪为例，我们从另外一个视角来看看它们有哪些积极意义。

○ 愤怒——能量强大的保护者，让我们明确个人边界

愤怒的力量，几乎所有人都领略过。只是，多数记住的都是愤怒可怕的一面，即在失控后酿成了糟糕的后果，故而就认定“愤怒是不对的”“发脾气是不好的”。现在，我们换个角度想想：如果一个人完全没有脾气，从