



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

情绪急救:应对各种日常心理伤害的策略与方法

作者: 盖伊·温奇博士 (Guy Winch Ph.D)

免费 Kindle 极速预览: <http://z.cn/grMfS4q>

211 条标注

标注(黄) | 位置 79

成年人又要面对全新的被拒绝的体验: 我们被潜在的约会对象、潜在的雇主和潜在的朋友拒绝, 配偶拒绝我们的性要求, 邻居对我们冷面相向, 家庭成员拒绝我们关注他们的

标注(黄) | 位置 82

有的拒绝引发的创伤是如此严重, 以至于在心理层面切割出深长的伤口, “血流不止”, 需要紧急

标注(黄) | 位置 87

拒绝引起的情绪痛苦是如此的尖锐, 以至于影响到我们的思想, 让我们充满愤怒, 削弱我们的自信和自尊, 动摇我们最基本的归属

标注(黄) | 位置 105

因为在扔球游戏中, 被两名陌生人排除在外, 是一种十分温和的拒绝。如果连这种琐碎的小事都会引起尖锐的情绪痛苦(情绪低落甚至自尊下降), 我们就能认识到真正意义上的拒绝通常会带来何种

标注(黄) | 位置 117

人类的大脑发展出一种早期预警系统, 当存在“被踢出群体”的风险时, 该系统就会触发尖锐的

标注(黄) | 位置 130

我们中的许多人都会发现, 说服自己忘记被拒绝的伤害很是困难。拒绝的破坏性如此之大的原因之一是, 在试图减轻我们所感觉到的痛苦时, 我们的理性、逻辑和常识通常都是无效

标注(黄) | 位置 138

被拒绝的体验也会影响我们运用合理的逻辑清楚地思考其他问题的能力。例如, 只是要求被试者回想起他们遭到拒绝和排斥的经历, 在接下来的智商测试、短期记忆测试、推理和决策能力测试中, 他们的分数都会大幅走

标注（黄） | 位置 147

为什么遭到拒绝的人可能会敲打门板和

标注（黄） | 位置 151

当我们拒绝别人时，一定要警惕，因为，被你拒绝的对象可能也会做出这样危险的

标注（黄） | 位置 156

被拒绝者会强迫无辜的参与者吃下4倍多的辣酱，或者让他们喝下味道可怕的饮料、听极其难听的

标注（黄） | 位置 172

排斥和攻击行为之间的联系是强有力的，因此，认识到拒绝可能导致的痛苦，有助于我们纠正和规范自身的

标注（黄） | 位置 173

受损的自尊：在伤口上撒

标注（黄） | 位置 179

经历深刻或反复的拒绝，对我们的自尊极其有害。事实上，即使是回忆起过去曾经遭受的拒绝，也足以让你的自我价值感暂时下降，自尊也会随之

标注（黄） | 位置 189

安杰洛并非孤例。我们都有一种倾向，将受到拒绝的原因个人化，并且据此总结出自己的一些缺点——而这完全是捕风捉影。不妨回想一下你被恋爱对象拒绝的经历（如果有的话），当时，你是否把自己可能犯过的错误都列了

标注（黄） | 位置 201

恋爱关系（或求职）中，我们被拒绝的最常见原因是缺少吸引力，或者不符合追求对象或求职公司当时的特定要求——并非因为我们做错了什么，或者有什么致命的性格

标注（黄） | 位置 207

我们的自尊心之所以如此脆弱，其中一个原因是，人类的基本需要之一，就是要感受到被他人

标注（黄） | 位置 212

找到归属”就成为人生中最难以解决的

标注（黄） | 位置 250

大卫的士气正处于低谷，我担心他陷入绝望。一直受到排斥给大卫造成了非常严重的身心创伤，他经历的是大多数人体验不到的更深的情绪上的

标注（黄） | 位置 252

首先需要处理的是刚刚遭到排斥所形成的新鲜

标注（黄） | 位置 259

拒绝可以造成4种不同的情绪创伤，分别是：挥之不去的内心疼痛，愤怒和攻击性冲动，对自尊的伤害，对归属感的

标注（黄） | 位置 265

疗法A（处理自我批判）和疗法B（恢复自我价值）的主要目标是安抚情绪痛苦、修复受损的自尊，疗法C（修补社会关系）则是修复你受到威胁的归属

标注（黄） | 位置 267

疗法D（降低敏感度）则是备选项，因为它可能带来令人不适的情绪

标注（黄） | 位置 276

与自我批判争辩的练习 1.列出（以书面的形式）你对于被拒绝一事产生的各种消极或自我批判的想法。2.针对不同的拒绝情境，使用一下“反驳”自我批判的方法，结合各种可能的方式，驳倒你列出的所有自我批判的想法。3.当你产生自我批判的想法时，一定要立即全面和清楚地在我心中阐明你的

标注（黄） | 位置 284

最常见的原因是，他们认为两人之间没有感觉、不来电。所以，如果你被拒绝了，没有必要抓住自己的缺点

标注（黄） | 位置 296

是，如果别人告诉你“这不是你的错，而是因为”，一定要相信他们的话！如果他们没对你这样说，也要假装他们说过

标注（黄） | 位置 298

拒绝是伤人的，所以，还是不要用自责往已经血淋淋的伤口上面撒盐

标注（黄） | 位置 313

如果我们在职场中遇到排斥，应该考虑的是，它是否与企业的负面风气或欺凌文化有关，是否出于野心和竞争，或者是为了迎合上级而做出

标注（黄） | 位置 335

疗效：舒缓被伤害的感情，抚慰情绪上的痛苦，减少自尊伤害。次要疗效：减少愤怒和攻击性

标注（黄） | 位置 384

1.列一张书面清单，写出你认为自己最有价值的五个性格、特点或品性，尽量涉及一些和你被拒绝有关的方面。一定要花时间仔细思考你的重要品质（例如，如果你是被追求对象拒绝，那么，你可以列出自己的相关优点：有爱心、忠诚、善于倾听、体贴和可靠

标注（黄） | 位置 394

用法用量：当你遭到拒绝时使用，如有必要，应重复使用。疗效：舒缓感情伤害和情绪痛苦，重建受损的

标注（黄） | 位置 398

社交支持能够缓解各种压力，尤其是在你遭受拒绝之后，它显得特别有价值。它能够立刻提醒我们自己的重要性，从而帮助我们恢复受伤的归属

标注（黄） | 位置 401

与不熟悉的同龄人在线聊天也能提升遭到拒绝的青少年和年轻成人的

标注（黄） | 位置 403

我们其实都不擅长估计自己或别人经历的身心痛苦的程度（除非我们也在当时碰巧遇到一模一样的痛苦）。例如，大多数打算在分娩中放弃使用止痛药的女性，一旦真的生产时，会马上改变

标注（黄） | 位置 407

参加过扔球实验的教师，参加过实验的教师能够更好地理解受到欺凌的学生的

标注（黄） | 位置 422

有时候，仅仅是花时间与那些我们觉得合得来的人在一起，就算很少说话（例如和伙伴打篮球或者与朋友观看演出和电影），我们也会体验到一种强大的社会联系

标注（黄） | 位置 435

在遭到拒绝后，我们所爱的人的照片是最有营养的 “

标注（黄） | 位置 446

用法用量：当你被拒绝的时候使用该疗法。鉴于有很多方法都可以帮你恢复社交归属

标注（黄） | 位置 452

那些打过自我推销电话（如打给潜在雇主自我推荐或者请人为慈善机构捐助）的人，都知道打最初几个电话的时候有多

标注（黄） | 位置 456

那些每周都试镜的人，会很容易就接受这种

标注（黄） | 位置 459

当涉及邀请别人出门约会、给潜在雇主打求职电话、申请实习或教育机会、交新朋友时，试着进行自我脱敏是很有益处

标注（黄） | 位置 462

保证，如果他在每个活动中认识三名女性，当他参加到第三个活动（那是同事间的生日聚会）的时候，对于被拒绝这件事，他就会有完全不同的

标注（黄） | 位置 467

因为他在第一个活动中就成功地要来了两位女士的电话号码，“其中一个号码竟然是真的！”他高兴地向我

标注（黄） | 位置 495

事实上，与人同住者往往是身体靠近，情感上却彼此疏远，结果是引发出更强烈的

标注（黄） | 位置 503

孤独给我们的身心健康带来的长期伤害不亚于吸烟，而且真的能够减少我们的预期

标注（黄） | 位置 530

孤独的更潜在的影响之一是，它会使我们采取自我封闭的行为方式，进一步降低我们的社会关系的质量和

标注（黄） | 位置 543

实际上，孤独造成的最显著的情感创伤之一，就是让我们对自己和他人产生不准确的想法，并对我们现有的人际关系和社交情况做出过于苛刻的

标注（黄） | 位置 559

在促进社交互动方面，棋类游戏并不比单人纸牌强多少，原因是，虽然国际象棋需要两个人玩，但比赛过程中并不鼓励交谈，因为这会分散对方的

标注（黄） | 位置 616

孤独会破坏我们社交动机的平衡。一旦我们感到脆弱无助，与社会脱节，我们就会变得具有强烈的自我保护倾向，力求尽量减少其他人给予的任何潜在的负面回应或拒绝。因此，我们对人不信任、猜疑、玩世不恭、焦虑，甚至努力完全避免与他人接触。因为我们不希望我们的社会互动是积极的，所以也不会积极寻求互动，即使机会找上门来，我们也不愿意

标注（黄） | 位置 630

当你在家的時候，我們之間沒有真正的聯繫，沒有感情、沒有浪漫、沒有親切感，我很孤獨、很痛苦……而你却不

标注（黄） | 位置 650

约会的失败归咎于技巧生疏和人际关系肌肉的脆弱。相反地，我们会认为，被约会对象拒绝是因为我们根本

标注（黄） | 位置 669

如果人际关系的肌肉很无力，我们就会忽略他人的想法和

标注（黄） | 位置 677

孤独了一段时间，那么它们肯定是存在的。其次，我们需要强化我们的人际关系肌肉，使我们能够努力开拓新的连接、深化现有的关系，从社交中获得更大的成功、意义和满足。第三，我们需要尽量减少孤独导致的持续的情绪

标注（黄） | 位置 720

孤独引起的另外一种错误知觉是，我们倾向于假定别人对我们产生了最坏的

标注（黄） | 位置 735

我们因为孤独而害怕被拒绝是可以理解的，但沉迷于恐惧只会引发我们力求避免的

标注（黄） | 位置 746

1.查看你的电话号码本、电子邮件地址和社交媒体联系人，列出一张你心目中的朋友或比较好的熟人的

标注（黄） | 位置 748

2.对于每个联系人，标出你上一次见到他或她的时间和细节，在一张主要列表中写下你有一段时间没有接触的人的

标注（黄） | 位置 750

3.根据每个人过去给你的感觉良好程度评分，据此排出

标注（黄） | 位置 752

4.到发布会议或活动信息的网站上去按照分类

标注（黄） | 位置 755

5.确定至少三个你想参加的活动或

标注（黄） | 位置 777

塞丽娜很快就意识到，她很少向约会对象询问关于他们的事情，而这种遗漏可能导致约会对象认为她对他们兴趣

标注（黄） | 位置 784

防守意味的肢体语言（例如，双臂抱在胸前、双手插在口袋中站着、动作夸张地翻钱包或者假装查看不存在的手机短信），用生硬或简短粗鲁的句子回答别人，长篇大论

标注（黄） | 位置 785

忽略了询问别人的情况和意见，向刚认识的人承认自己的缺点和不安全感，

标注（黄） | 位置 788

三个自我挫败的

标注（黄） | 位置 798

疗效：改善社交行为和浪漫互动，避免自我挫败，并纠正导致痛苦的错误知觉。次要疗效：减少精神

标注（黄） | 位置 804

有效表达我们的同情心和帮助别人。孤独感和社交孤立会削弱我们社交肌肉“换位思考”的功能，让我们更容易在社交方面犯错，或者做出不适当的举动，表现得过于急切或过于

标注（黄） | 位置 809

换位思考是一种精神

标注（黄） | 位置 820

虽然我们知道电子交流很容易被误解，但我们倾向于认为这都是接收方的

标注（黄） | 位置 821

必须站在收信人的角度，设想他们可能会怎样理解我们的信息（还有，表情符号并不算是一种

标注（黄） | 位置 830

另一个人越熟悉，就应该越能准确了解他们的

标注（黄） | 位置 831

在一起时间最长的夫妻，往往最容易犯不换位思考的

标注（黄） | 位置 833

我们和伴侣相处时间越长，就越有自信，觉得我们能够评估对方的观点，无需给予过多

标注（黄） | 位置 851

疗效：重建和加强无力的社交肌肉，改善社会交往，增强

标注（黄） | 位置 852

次要疗效：减少精神

标注（黄） | 位置 856

进行换位思考时，我们往往会高估自己感同身受的

标注（黄） | 位置 864

深入了解他人感受的唯一办法就是假设自己处于他们的情况，而且，不要只想象一两秒钟，而是要使用我们的情感罗盘，直到准确判定对方可能的感受

标注（黄） | 位置 882

在锻炼社交肌肉方面，阿尔班做得很好。但为了让肌肉发挥最大功效，一次移情还远远不够。阿尔班继续运用移情，他越是坚持，他和布兰卡就越快

标注（黄） | 位置 890

想象自己处在他们的情况。评估他人的情感体验，最好的办法就是想象自己处于他或她的情况，如同

标注（黄） | 位置 895

当事人在类似情况下曾经有何体验？他或她对这种情况有什么恐惧、怀疑、希望或期待？当前，他或她的生活中还发生了什么？其生活过得如何？其他人际关系是否会影响他或她的

标注（黄） | 位置 898

体贴周到地传达你的见解。洞察他人的感受，是为了令人信服和同情地传达我们的

标注（黄） | 位置 899

要尽可能地向对方描述我们的观点，别人越是意识到你付出思想和精力来尊重他或她的观点，你们之间的交流就越有

标注（黄） | 位置 936

我们可以通过领养宠物来抚慰孤独的心灵。狗是独居者、老年人纾解孤单心情的伟大

标注（黄） | 位置 956

丧失和精神创伤是生活中不可避免的一部分，其影响往往是毁灭

标注（黄） | 位置 963

例如，失业、与最好的朋友发生争吵、祖父母去世等等，人们会经历一段时间的悲伤和调整，然后，他们一般都能恢复先前的心理和情绪

标注（黄） | 位置 969

治疗心理创伤不仅可以加快我们的精神复苏，还能对我们的生活做出有意义的改变，提升现有人际关系的价值，增强目的意识，提高生活满意度，这种现象被称为“创伤后成

标注（黄） | 位置 976

丧失和创伤在我们的精神层面也造成了可观的破坏，它们会造成三类伤口，每一种所需的恢复方法都不一样。首先，丧失与创伤所造成的生活混乱威胁到我们的自我认知、个体角色和认同

标注（黄） | 位置 978

挑战我们的基本世界观和自我

标注（黄） | 位置 979

其三，它们让许多人感觉难以与那些我们曾经觉得有意义的人和活动保持联系，我们甚至会觉得，如果重新回到原来的生活，就是对失去的人的背叛，或者是对我们经历过的苦难的不

标注（黄） | 位置 991

分手后第一次去超市，第一次没给对方买他或她喜欢的食物，失业后的第一个圣诞节，没钱给孩子买礼物，或者父母去世后的第一个感恩

标注（黄） | 位置 992

每一个“第一次”都会唤起记忆、痛苦的渴望和对失去的东西的深刻思念，除此之外，我们可能很难去关心任何人。陷入绝望的深渊，我们的情绪可能比患有最严重的临床抑郁症的人还要

标注（黄） | 位置 997

我们经常会在度过最痛苦的6个月之后开始自我

标注（黄） | 位置 1099

军事和联邦紧急事务管理署（FEMA）会使用一种叫做“危急事件压力情况汇报”（CISD）的技术，该技术要求创伤性事件的经历者尽早讨论事故的各种细节，因为其假定前提是，将事情的经过和自己的感觉表达出来，就能尽量减少创伤后应激障碍的

标注（黄） | 位置 1125

实际上，告诉身边的人我们是否希望讨论悲剧事件或避免这样的谈话是一个很好的作法，因为这样他们就能知道怎样和我们相处才是最好

标注（黄） | 位置 1154

1.列出在事件发生之前，你自己或者别人认为有价值的你的品质、特点和能力（至少10

标注（黄） | 位置 1157

2.以上各项中，你觉得与你现在的生活最没有关系的是

标注（黄） | 位置 1160

3.针对你列出的每一项，写一小段话，说明你为什么觉得现在它与你的生活无关，或者你现在为什么失去了这项

标注（黄） | 位置 1165

4.针对你列出的每一项，写一小段话，注明你可以通过哪些人、活动或方式来恢复它们，并且做得

标注（黄） | 位置 1178

5.根据可行性和情感管理的需要，为以上项目

标注（黄） | 位置 1287

内疚是因我们犯的错误或者给他人造成的损害而产生的一种非常普通的感觉。没有一个人能使自己的言行举止完全符合我们自己订立的标准，即使最出色的人，也难免有意无意地做出冒犯、侮辱或伤害别人的

标注（黄） | 位置 1310

内疚得在半夜里尖叫着醒来。当我们违反了个人标准，确实会有一种令人困扰的情绪萦绕我们，但它从本质上讲是一种遗憾，而不是罪恶

标注（黄） | 位置 1312

三种主要的形式，它们都会带来相似的心理伤口：一是“未解决的内疚”（这一点最常见，也往往最有害），二是“幸存者的内疚”，三是“分离的内疚”（或与之密切相关的“不忠诚的

标注（黄） | 位置 1316

即使我们道歉及时，我们给他人带来的危害可能太大，以至于对方想要原谅却无法原谅（这也是道歉无效的一个记号）。在这些情况下，我们的内疚得不到解决，于是很快变成了一种

标注（黄） | 位置 1319

战争、事故、疾病等悲剧的幸存者会觉得无心回归

标注（黄） | 位置 1320

幸存者内疚严重时，很多人会患上创伤后应激

标注（黄） | 位置 1337

分离内疚是指因为只顾自己，没有考虑到别人而引起的内疚。例如，我们很难和配偶离家享受一个美好的夜晚，因为我们会为把孩子扔给保姆而感到内疚，即使保姆非常称职也会

标注（黄） | 位置 1340

不忠诚的内疚是指，我们在追求自己的目标时，因为自己的选择偏离了家人和朋友对我们的规范和期望而感到的

标注（黄） | 位置 1391

这种延伸出来的感受和严重的内疚其实毫无意义，它们只会降低我们的生活

标注（黄） | 位置 1408

让别人知道我们的情绪困扰，我们重新分配了自己的情感（身体）痛苦，希望恢复在社交圈、家庭或社群中的

标注（黄） | 位置 1438

比起外遇，这对他们的婚姻造成更大的威胁。当我们和内疚玩起躲避球的游戏时，我们很少能成为

标注（黄） | 位置 1484

一旦我们修改行动计划或者弥补我们的过错——以道歉或其他方式——内疚感就会

标注（黄） | 位置 1488

最有效的方法是通过修复我们和受害者的关系来消除内疚感的源头。修补破裂的关系、赢得对方真正的宽恕会使我们的愧疚显著

标注（黄） | 位置 1491

疗法B（自我宽恕）侧重于在条件不允许直接道歉，或者不可能修复关系的

标注（黄） | 位置 1493

疗法C（回归生活）适用于幸存者内疚、分离内疚和不忠诚内疚（不涉及任何关系的

标注（黄） | 位置 1510

1) 对发生的事情表示遗憾；（2）明确声明“对不起”；（3）请求

标注（黄） | 位置 1525

肯定对方的感受并不意味着我们希望对方有此感受，这样做仅仅是承认我们知道他们很

标注（黄） | 位置 1527

是因为当我们伤害别人后，承认对方的沮丧看起来会让我们置身危险

标注（黄） | 位置 1529

此举不仅不会煽风点火，反而起到了扑灭火焰的

标注（黄） | 位置 1537

真诚的情感肯定包括5个

标注（黄） | 位置 1538

关系毒药解除得就越彻底。1.让对方完成他或她对事件经过的叙述，以便你掌握全部事实。2.从对方的角度传达你对所发生的事件的理解（无论你是否同意其观点，即使它并不合理）。3.告诉对方你对事件结果给他或她造成的影响的理解（站在对方角度）。4.告诉对方你对他或她感受的理解（站在对方的

标注（黄） | 位置 1545

5.围绕对方的情绪状态，表达你的同情和

标注（黄） | 位置 1575

背叛了丈夫布莱克的朱迪，虽然明确表示了“对不起”以及悔恨之情（“只有这么一次，发生之后我就后悔了”）。但她一直请布雷克“相信”她，而不是“原谅”她。然而，如果不请求对方的原谅，我们就不会

标注（黄） | 位置 1601

自我宽恕的危险是，我们可能会太容易原谅自己，或者可能无法改过自新。因此，自我宽恕要求我们首先要对自己的行为承担全部责任，诚实面对自己的错误。我们必须能够明确地承认自己的错误及其对我们伤害的人造成的影响——无论现实还是情感

标注（黄） | 位置 1613

1.描述导致其他人感觉受到伤害的你的错误行为或不作为。2.察看你的描述，去掉所有修饰语或

标注（黄） | 位置 1616

3.从现实和情感两方面总结对方受到的

标注（黄） | 位置 1619

4.察看上面的描述，确保它尽可能现实和

标注（黄） | 位置 1626

5.现在，你已经对事件本身和你的责任建立了真实准确的描述，下面需要考虑的是可使罪行减轻的

标注（黄） | 位置 1631

6.有哪些因素是情有可原的？如果有的话，它们是如何导致了你的行为及其后果？例如，在工作压力大或者因为子女的事情心烦的

标注（黄） | 位置 1636

首先，要确保不再重犯，然后是

标注（黄） | 位置 1642

8.将未来重犯的几率最小化之后，我们就需要赎罪，为自己的行为做出有意义的补偿，以清除我们剩余的

标注（黄） | 位置 1654

9.举行一个简短的仪式，纪念你的赎罪任务的

标注（黄） | 位置 1656

你也可以把曾经伤害过的人的照片从相册中删除，正式结束你的内疚。或者，如果你决定向慈善机构捐赠时间或金钱，一旦任务完成，不妨以自己的方式做个记号，证明你的忏悔已经

标注（黄） | 位置 1683

根据你的情况，以书面方式简短描述一下有助于驱除这种内疚的

标注（黄） | 位置 1718

在自我反思的过程中，往往会出现差错，他们不仅没有获得情感的释放，反而陷入反刍的恶性循环

标注（黄） | 位置 1727

在自我反思的过程中，往往会出现差错，他们不仅没有获得情感的释放，反而陷入反刍的恶性循环中。在此循环中，痛苦的场景、记忆和感觉一遍一遍重放，每一次都令我们的感觉更

标注（黄） | 位置 1734

即消除情绪苦恼的最好办法是把心里的郁闷说出来。然而，当我们一遍又一遍地谈论自己的痛苦时，即使倾听对象是心理治疗师，也会让自己的心情变得更

标注（黄） | 位置 1749

对有关问题的反刍，往往使我们更加不高兴、更难过，而越是难过，就越想反刍。这个不断反复的过程提供了容易引起临床抑郁症的首要原因：过于关注痛苦的情绪和经验会损害我们的情绪、扭曲我们的看法，让我们以更消极的眼光看待生活，从而感到无助和

标注（黄） | 位置 1783

反刍冲动经常引发的另一种强大的情绪是愤怒。反刍会频繁地在我们的头脑中燃起愤怒

标注（黄） | 位置 1807

愤怒的情绪会激活我们的应激反应和心血管

标注（黄） | 位置 1812

愤怒的反刍者甚至会妨害获得对其人生具有重要意义的工作

标注（黄） | 位置 1826

出于管理情绪困扰、阻止愤怒反刍的目的，我们往往走上酒精滥用或依赖之路，或者转向

标注（黄） | 位置 1861

疗法A（改变视角）专注于降低迫使我们反刍的冲动强度，疗法B（分散注意力）专注于降低反刍的频率（在反刍的冲动不那么强烈时比较容易做到），疗法C（愤怒重构）的目标是解决反刍可能触发的愤怒和攻击性冲动，疗法D（管理友谊）用于监控能够提供情感支持的

标注（黄） | 位置 1867

分析痛苦的经历时，我们自然倾向于从自我沉浸的视角出发，透过自己的眼睛看问题（也称为第一人称视角）。以这样的方式分析我们的感情，会让事件以叙述的形式在记忆中展开（即重播事情发生的经过），并使情绪强度达到与事件发生时相似的

标注（黄） | 位置 1870

然而，当研究人员要求人们从自我疏远的角度（即第三人称视角）看待他们的痛苦经历时，他们发现了一些相当显著的

标注（黄） | 位置 1878

针对抑郁和愤怒反刍的情况所做的研究也得出了同样的

标注（黄） | 位置 1881

她采用的不是自我疏远视角，而是自我沉浸

标注（黄） | 位置 1882

采用自我疏远的视角，尽量审慎地回想

标注（黄） | 位置 1898

一旦反刍引发的强烈情感平息下去，就重点使用疗法B,在反刍的想法出现时尽快将其

标注（黄） | 位置 1900

减少导致抑郁和愤怒的反刍，恢复受损的智力和精神功能。次要疗效：减少生理应激

标注（黄） | 位置 1905

几十年来对思维压制的研究表明，没有什么比拼命不去想某件事更能迫使我们想它

标注（黄） | 位置 1907

观察受试者能否在五分钟内不去想“一头白熊”，如果他们不小心想到了，就得按响电铃（之所以选择白熊，是因为受试者一般不太可能经常想到这种目标——也许还因为实验是在德克萨斯州进行的）。通常在几秒钟之后，一般受试者就会按动

标注（黄） | 位置 1911

努力抑制不必要的想法很可能会引起类似的反弹

标注（黄） | 位置 1912

虽然压制没有用处，但分散注意力的方法已被证明是一个更为有效的

标注（黄） | 位置 1914

这些任务例如中高强度的有氧运动、社交、拼图、电脑游戏等等。而且，分散注意力还能恢复思维的质量和

标注（黄） | 位置 1919

不仅能够打断反刍，还能改善

标注（黄） | 位置 1927

持续时间较长的分散注意力的活动（如有氧运动或

标注（黄） | 位置 1945

攻击发泄人偶不仅是错误的，而且是有害的！在最近的一项研究中，将愤怒的受试者分成三组：第一组在想起惹自己生气的人时击打沙袋，第二组在想起中性话题时击打沙袋，第三组则什么都

标注（黄） | 位置 1949

通过攻击良性对象来宣泄怒火，只会加强我们的攻击

标注（黄） | 位置 1983

1.找出积极意图。就像卡尔顿的父亲是出于好意帮助儿子一样，大多数惹怒我们的人，其意图往往有一定的可取之处，不管其言行如何影响我们，他们的本意可能是

标注（黄） | 位置 1986

2.确定机会。如今，许多公司的管理人员在给予员工反馈时，都会将工作中的薄弱环节重构为“机会”，从而使员工比较容易接受负面的反馈，不会导致士气

标注（黄） | 位置 1990

3.拥抱学习时刻。我们可以从很多引起反刍的情况中学习，从失误中总结经验教训，避免在未来

标注（黄） | 位置 1994

4.将冒犯我们的人视为需要精神帮助者。那些拥有强烈的宗教信仰的人，在很多情况下，可以把导致我们情绪困扰的人视为需要精神帮助的对象，因此，我们不应对他们发怒，而是要为其

标注（黄） | 位置 1999

将冒犯者视为有可能陷入麻烦的人——他们也许需要心理帮助或

标注（黄） | 位置 2006

当我们与朋友和家人反复讨论同样的问题时，就有让他们失去耐心和爱心的风险，甚至可能引发他们的

标注（黄） | 位置 2015

例如，持续1年的恋爱关系，需要两三个月来恢复，持续3年的关系，则需要3到6个月来

标注（黄） | 位置 2021

3.此人是否愿意提及他或她自己的问题和困难？如果你和朋友的谈话过于片面，往往是你一直在谈所有关于你的问题，而很少涉及他或她的情况，你们的友谊就可能有被破坏的

标注（黄） | 位置 2026

4.在你和对方的交流中，关于你的问题的内容，所占比例是多少？我们往往在事后才发觉，自己和朋友的讨论已经由我们的反当内容所

标注（黄） | 位置 2049

有4个小孩，每人都在玩一个小丑盒玩具。为了打开盒子，让里面那只可爱的泰迪熊跳出来，他们需要把盒子一侧的大按钮滑动到左边。他们知道按钮是行动的关键，但滑动它却需要复杂的技巧。1号小孩拉动按钮，但它没有动，她使劲按下按钮，盒子滚到她够不着的地方，她伸出手去够，还是够不着。于是，她转过身去，玩起了尿布。2号小孩用了几分钟都没有成功地滑动按钮，他坐了回去，盯着盒子，下嘴唇颤抖着，却不做任何进一步的努力去打开盒子。3号小孩试图强行撬开盒盖，接着，她又拉动按钮，经过不断尝试，十几分钟后，她成功地滑动了按钮，盒盖弹开，泰迪熊“吱”地一下跳了出来。她高兴地喊着，把泰迪熊塞回盒子，又从头开始尝试。4号小孩看着3号小孩打开了盒子，他的脸变得很红，他用拳头打自己的盒子，并且流下了

标注（黄） | 位置 2072

失败引发了心理创伤，它给情绪健康带来的损害要远远超出失败本身产生的

标注（黄） | 位置 2073

三种类型的心理创伤：它诱导我们对自己的能力和技巧得出非常不准确的、扭曲的

标注（黄） | 位置 2076

某次失败对我们来说特别重要或者具有特殊意义（情况常会如此），假如不加治疗，就有可能出现心理并发症，如羞耻、无助，甚至临床抑郁

标注（黄） | 位置 2112

如果我们认为自己的性格缺陷是阻碍个人进步的原因，那么就不可能去发现和纠正规划与战略目标设置方面的失误——它们更有可能是导致失败的关键

标注（黄） | 位置 2134

对大部分单身女性而言，每个月约会两次都很有挑战性，更不用说一个有两个孩子还要上班的母亲

标注（黄） | 位置 2170

当我们的亲密要求不断被配偶拒绝，我们就会觉得自己不再有吸引力，以至于停止

标注（黄） | 位置 2196

焦虑可以把我们的得分拉低15分——该分差足以让你从高智商人才变为平庸

标注（黄） | 位置 2262

失态也是类似的道理。压力越大，我们就越有可能过度分析自己的行动，不由自主地干扰我们曾经执行过多次的处理

标注（黄） | 位置 2276

疗法A（获得支持）和疗法B（重新控制）有助于最大限度地减少失败对自信和自尊的损害，阻止悲观和失败主义的思维方式，避免动力受损和放弃，提升我们的希望，帮助我们抓住成功的机会。疗法C（承担责任）专注于承认失败以及失败引起的恐惧等感受，以便将自我破坏未来努力的可能性最小化。疗法D（管理绩效压力）有助于减少绩效压力、对失败的恐惧、考试焦虑（以及印象威胁）和

标注（黄） | 位置 2281

讲述某次令人失望且具有意义的失败时，我的第一反应是表达慰问，并表示情感上的强烈

标注（黄） | 位置 2282

我的第二反应是向他们提供一些经验，帮助他们继续

标注（黄） | 位置 2283

在还没有走出失败的苦痛时，如果有人向我们指出尚存的一线希望，我们总会觉得他们比较

标注（黄） | 位置 2286

治疗失败造成的心理创伤的最有效方法便是总结失败的积极

标注（黄） | 位置 2291

在痛苦的失败之后，将获取情感支持和客观评估失败的经验教训

标注（黄） | 位置 2314

也能从这段经历中找出成功的部分。那么，你能从你的失败里面找出哪些成功的

标注（黄） | 位置 2316

失败使得未来的成功

标注（黄） | 位置 2331

朝着我们的目标稳步推进，更能让我们拥有持续的幸福感和

标注（黄） | 位置 2340

无论自己做什么都不会改变事情的结果，就会倾向于放弃或者只投入有限的

标注（黄） | 位置 2343

失败的原因是我们没有控制的能力。然而，科学家已经反复论证，改变观念，并且专注于那些我们能够控制的方面，对我们的希望、动力和自尊是非常有利

标注（黄） | 位置 2360

要制定明确的、可衡量的

标注（黄） | 位置 2367

将大目标分解为小

标注（黄） | 位置 2381

为你的大目标和小目标设定时间

标注（黄） | 位置 2387

列出所有潜在的弯路、挫折或可能出现的

标注（黄） | 位置 2389

居安思危”是明智之举，不仅要考虑到可能出错的地方，也要想到能够出错

标注（黄） | 位置 2393

列出可能解决上述弯路、挫折或诱惑的所有解决方案，包括你能做些什么来避免它们、你打算如何实现这些解决方案

标注（黄） | 位置 2452

承担责任，承认

标注（黄） | 位置 2553

自卑的人就相当于拥有的是一个薄弱的情感免疫系统，因而容易受到更多的心理伤害，如失败和拒绝带来的

标注（黄） | 位置 2561

自尊到了极端就是自恋，自恋者的自我评价

标注（黄） | 位置 2613

情绪。我们会因为这些事情责怪自己，过于将其个人化，而且从低落中恢复的速度也比

标注（黄） | 位置 2617

至少在几个不同的方面增强我们的情绪免疫系统。例如，拒绝会伤害到自尊

标注（黄） | 位置 2622

自卑也会使我们更容易受到歧视，从而进一步丧失

标注（黄） | 位置 2737

其他人很快会意识到我们不愿开口抗议或喊冤，这让他们觉得我们的让步是理所应当的，因而更加不体谅我们的

标注（黄） | 位置 2959

展现自我控制的能力和意志力，有助于提高个人力量并帮助我们朝着自己的目标奋发努力，

标注（黄） | 位置 2962

自我控制力的关键是要知道，自我控制力也会像肌肉一样感到

标注（黄） | 位置 2971

加强基本的意志力“肌肉”；管理为自我控制力提供燃料的情感能量资源，使其不致枯竭；尽量减少存在于我们身边的很多诱惑的

标注（黄） | 位置 2976

科学家们研究过一些“意志力训练”的方式，包括专注于我们的姿势（无精打采者的福音），避免说诅咒的话（对唠叨的人更有效），避免吃甜食、饼干或蛋糕（如果你有龋齿，可以一举两得），每天玩两次握力器（握力器很便宜，可在体育用品商店找到），而我觉得最有效的方法是使用我们的非优势手（右利手用左手，左利手用

标注（黄） | 位置 2992

意志力肌肉（与其他认知肌肉和物理肌肉一样）需要的最重要的燃料之一就是

标注（黄） | 位置 2998

如果在缺乏热量摄入的情况下进行自我控制，会使我们的血糖水平低于最佳标准，结果反而会削弱我们的

标注（黄） | 位置 3016

意志力下降时，一定要格外小心，不能让诱惑得逞，应该及时恢复我们的

标注（黄） | 位置 3019

我们的许多坏习惯都会在特定的条件下

标注（黄） | 位置 3031

学习如何管理我们的渴望时，我们必须首先接受这样的观念：这些冲动，无论它们原本多么强烈，都会随着时间而

标注（黄） | 位置 3049

生活环境中存在着导致你自卑的因素（例如，你的老板或配偶对你情感虐待，或者虽然你已经很努力，但仍然难以找到

标注（黄） | 位置 3051

你的自尊仍然“血流不止”，是很难重建

标注（黄） | 位置 3077

他们中的大多数都忙于满足基本的需求，如食品、住房和生存等等，却忽视了自己是否

标注（黄） | 位置 3090

用建设性的行动来取代那些无益的抱怨。“写一本书！”他们说，“精简
