

# 目 录

## 引 言

## 第一章 中国人需要情绪管理

### 第一节 中国人情绪现状 \ 3

中国人情绪变化特别大 \ 3

中国人很容易发脾气 \ 5

中国人情绪不稳定时不讲理 \ 7

### 第二节 情绪是一种反应 \ 9

主观感觉对情绪的影响 \ 9

生理变化对情绪的影响 \ 11

表情动作对情绪的影响 \ 12

行为冲动对情绪的影响 \ 13

### 第三节 情绪是一个警讯 \ 14

情绪没有好坏、优劣之分 \ 14

情绪促使人们正确因应内外情境 \ 14

#### 第四节 情绪有理性和非理性两大类 \ 17

非理性信念有两大类：夸大与不符合实际 \ 17

理性情绪并非不动感情 \ 22

### 第二章 情绪负债

#### 第一节 情绪负债是人们自己造成的 \ 29

情绪的最高境界是自由自在 \ 29

人类从小就背负情绪债务 \ 30

情绪负债亦造成人自己 \ 32

#### 第二节 情绪负债的三个来源 \ 33

依赖型性格 \ 33

控制型性格 \ 34

竞争型性格 \ 35

#### 第三节 人们获得很多毒性教条 \ 36

家庭常见的毒性教条 \ 36

学校里的毒性教条 \ 38

社会上的毒性教条 \ 39

人心理上的毒性教条 \ 40

毒性教条即情绪负债 \ 41



#### 第四节 如何解除情绪负债 \ 43

明白生活的意义在于有理想 \ 43

改变自己，摆脱情绪负债 \ 44

### 第三章 慎重选择情绪

#### 第一节 现代人具有极大选择力 \ 49

选择力大，情绪不稳造成的破坏大 \ 49

用理智来指导情绪 \ 50

反复思考才做出反应 \ 52

#### 第二节 人们经常无意识地选择 \ 53

人们一直做出选择 \ 53

最好是有意识的选择 \ 54

新的选择能力很重要 \ 55

人类正在有意识地演化 \ 57

### 第四章 改善自己，改变情绪

#### 第一节 人们经常把责任推给外界 \ 63

人们觉得自己没办法控制 \ 63

人们觉得情绪不好是由外力引起的 \ 64

人们拥有太多的“一定” \ 65

人们提出太多的条件	\ 66	人们提出太多的条件	\ 66
人最可靠的是改变自己	\ 67	人最可靠的是改变自己	\ 67
<b>第二节 怨天尤人并无实际作用</b>	<b>\ 69</b>	<b>第二节 怨天尤人并无实际作用</b>	<b>\ 69</b>
孩童时期种下的祸根	\ 69	孩童时期种下的祸根	\ 69
利用语言来保护自己	\ 71	利用语言来保护自己	\ 71
情绪遗产的干扰常挥之不去	\ 72	情绪遗产的干扰常挥之不去	\ 72
培养合理的思考能力	\ 73	培养合理的思考能力	\ 73
找人出气不如自求合理	\ 74	找人出气不如自求合理	\ 74
<b>第三节 人们最好无条件地接纳自己</b>	<b>\ 75</b>	<b>第三节 人们最好无条件地接纳自己</b>	<b>\ 75</b>
道家主张无条件接纳自己	\ 75	道家主张无条件接纳自己	\ 75
儒家主张没有条件的快乐	\ 77	儒家主张没有条件的快乐	\ 77
首先要坚定一个信念	\ 78	首先要坚定一个信念	\ 78
所有结果都要接纳	\ 79	所有结果都要接纳	\ 79
确保自己选择的权利	\ 79	确保自己选择的权利	\ 79
<b>第四节 人都是独一无二的</b>	<b>\ 81</b>	<b>第四节 人都是独一无二的</b>	<b>\ 81</b>
人与人之间有个别差异	\ 81	人与人之间有个别差异	\ 81
个别差异的主要来源	\ 83	个别差异的主要来源	\ 83
人们不全好也不全坏	\ 85	人们不全好也不全坏	\ 85
人们深受环境的影响	\ 85	人们深受环境的影响	\ 85

## 第五节 改变别人不如改变自己 \ 87

人是习惯的动物 \ 87

要求别人改变很困难 \ 88

改变自己较具主动性 \ 89

改变自己可改变别人 \ 90

自己要有意识地演化 \ 90

人人都要发挥参考力 \ 91

## 第五章 情绪管理的方法

### 第一节 情绪管理中常见的治标方法 \ 95

几种常见的治标方法 \ 95

让心情变好并不简单 \ 97

人要“看开”，不要“看破” \ 97

使用药品麻醉很可怕 \ 98

调整心态，效果持久 \ 98

治本和治标可以同时并进 \ 100

### 第二节 如何觉察自己真正的情绪 \ 102

不要过分注重向外看 \ 102

要练习体会内在的感觉 \ 103

注意情绪的“中间层” \ 105

明白情绪才能处理 \ 107

### 第三节 情绪管理的 ABC 理论 \ 108

- ABC 理论简单明了 \ 108
- B 是情绪反应的关键 \ 109
- 事件不容易控制 \ 110
- 观念可以自由调整 \ 111
- 观念有理性与非理性 \ 111
- 观念可以使情绪改变 \ 112
- 合理运用 ABCDE 模式 \ 112

### 第四节 摆脱二分法思维的束缚 \ 116

- 摆脱是非分明的思维方式 \ 116
- 二分法会产生非理性观念 \ 117
- 运用三分法思维会更加快乐 \ 119

### 第五节 情绪管理只有一条规则 \ 123

- 人是情绪的真主宰 \ 123
- 不要把情绪当成坏事 \ 124
- 激烈的反应对身心有害 \ 125
- 过分压抑会变成潜意识 \ 126
- 与当地文化相结合进行学习 \ 127



## 第六章 几种常见情绪的管理

### 第一节 愤怒和忧郁的有效管理 \ 131

造成愤怒的两个原因 \ 131

愤怒伴随着各种不同的情绪 \ 132

愤怒的三个真相 \ 132

忧郁令人觉得不快乐 \ 133

如何克服忧郁 \ 134

### 第二节 难过与哀伤激发适应性 \ 137

难过是一种普遍情绪 \ 137

难过经常与其他情绪共现 \ 138

哀伤与难过的关系十分密切 \ 139

哀伤是疾病的主要原因 \ 139

发泄情绪要适可而止 \ 140

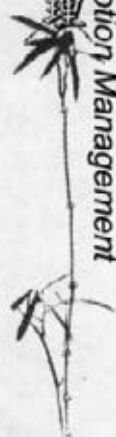
### 第三节 焦虑与害怕对人的影响 \ 141

焦虑是一种复杂的情绪 \ 141

大部分焦虑源自害怕失败 \ 143

害怕是一种自然反应 \ 144

害怕可用来保护人类自己 \ 144



#### 第四节 无助感比无力感更麻烦 \ 146

- 无力感是沮丧的表现 \ 146
- 最好把消极转为积极 \ 147
- 力不能及可诉诸能人 \ 148
- 无助感是环境造成的 \ 149
- 无助感最好是预防而非治疗 \ 151

#### 第五节 羞愧感与罪恶感的作用 \ 153

- 羞愧感具有内在驱动力 \ 153
- 羞愧感是从父母、师长处获得的 \ 154
- 过重的羞愧感很不好 \ 154
- 罪恶感有三种感觉 \ 155
- 勇敢面对罪恶感才好 \ 156