

# 《别让情绪控制你的生活》

## 图书基本信息

书名：《别让情绪控制你的生活》

13位ISBN编号：9789861911007

10位ISBN编号：9861911006

出版时间：2009-9

出版社：心理出版社股份有限公司

作者：Scott E.Spradlin

页数：267

译者：蔡素玲,钟志芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《别让情绪控制你的生活》

## 内容概要

許多人都會覺得自己困在情緒失控的反應裡，這樣的情緒反應雖然未必嚴重到臨床上所說的「發瘋」，但是仍可定義為「過度反應」。這種令人無法忍受的感覺讓我們失去平衡、沉沒在意志消沉中、讓我們勃然大怒或是在沒有預警之下，我們感覺到莫名的害怕。

當我們習慣性地不去處理情緒問題時，將會讓我們的人際關係受到破壞、陷入困境之中，以及自我傷害或是生病。在這本具有突破性的新書裡，一位心理治療師呈現出治療那些有情緒困擾的病人時的驚人成果，並且能夠幫助我們控制情緒與我們自己。

在這本書中，有許多利用辯證行為療法 (DBT) 的有效方式與技巧幫助我們預期、瞭解、避免，甚至替代那些「過度反應」。DBT 的治療技術綜合了認知行為技術、技巧訓練以及佛教的智慧。作者 Scott Spradlin 利用書中的練習單、自我檢核練習以及循序漸進地指導，將 DBT 的秘訣傳授給讀者。他逐步地教導讀者如何消除令人無法忍受的感覺，讓我們能夠心平氣和的與情緒並存，忍受那些因為生活不間斷所產生的壓力。

# 《别让情绪控制你的生活》

## 精彩短评

1、原始情绪与次发情绪：别人当众指责了我，我的情绪是愤怒，这个愤怒其实是我的次级情绪，而我的原始情绪是羞愧。恼羞成怒是对羞愧的防御，以致我接下来的行为是修复我的次级情绪，而原始情绪一直没有得到关照。

# 《别让情绪控制你的生活》

## 章节试读

### 1、《别让情绪控制你的生活》的笔记-第267页

1、 想一想你的父母如何向你示范他们表达与控制情绪的方式，他们是嘲笑还是鼓励你正确有效地表达与沟通你的情绪？他们表达情绪的方式是激烈的？或者他们总是压抑情绪？这些都是重要的问题，这些因素会影响我们在体验、控制欲表达情绪上有所不同，他们全都影响着我们。如果你丢了钥匙就会说脏话或是摔东西，那么，你的父母可能也是这样。如果你在你摔东西的那一刹那，你的情绪马上降温，甚至得到纾解，那么这种纾解就是一种增强物，它会增强你未来生气时就丢东西的行为。就算你明知这样子不应该，你还是会做。不过，你可以说丢东西是你平复情绪的一种技巧，而这个技巧也确实有用。你也只是运用你所会的技巧而已。

2、 情绪、行动和环境三者如何相互影响，以及原始情绪又如何刺激引发次级情绪。

傍晚时分，史提夫开着车，正在下班回家的路上，突然有一辆车急速地超车而过。那一刹那，他觉得焦虑，这种感觉触发了他是当的反应动作：避开那辆快车。但是，几秒钟的时间，史提夫开始想：“那家伙简直是混蛋！他一定是故意的！”“哪有人这样开车的！”史提夫的焦虑触发了他的愤怒，愤怒又导致他情绪激动，他开始加速追逐那辆车，但他已经没办法追到了。为什么呢？因为史提夫已经被警察拦下，开了好几张罚单，包括超速、转换车道不打信号等等。

在这个故事中，史提夫一开始感到恐惧，后来“对方一定是故意的”的假定让他觉得舒服些，延续着这个方向，他进一步想“这样差劲的驾驶行为时令人无法容忍的。”这些想法开始形成了他的情绪，情绪接着告诉他，他必须教训教训这家伙，让他知道什么才是优良驾驶人。史提夫来不及察觉到他的愤怒已经让他成为一个疯狂驾驶人时，他已经失去控制地超速追逐那辆车，你可以明显地看出史提夫的想法持续地触发、维持，甚至增强他的愤怒。

史提夫的愤怒是对是错并不重要。重要的是他对那一名驾驶人疯狂的驾驶行为感到愤慨，使得他自己成为一个疯狂驾驶人，最终结果是他还得到一张超速罚单，他的想法导致那些使情况变得更糟的无效行为。

3、 口吐白沫之狗：原始情绪与次级情绪

口吐白沫之狗：有一天我到接头的便利商店买瓶可乐。过马路的时候，我发现一只洛特维勒犬朝我直奔而来。它的口中冒着大量的唾液像是吐着一大堆泡沫，来势汹汹，脸上布满着不友善的表情。我感到自己的心跳加速，肾上腺素大量分泌，充斥着身体，在我想清楚之前，我已经快速地跑向便利商店。当我进了商店，商店的店员打电话给动物管制中心，当我确定自己已经安全之后，我的心跳与肾上腺素分泌渐渐恢复正常。我的情绪帮了我一个大忙，我的头脑辨识出这是一条狗，也察觉到口吐白沫是狂犬病的特征之一。听到它狂叫，这时不友善的讯息，我的身体反应完全主导了我的行动，我根本没有时间思考或是问我自己：“这条狗到底友不友善？”这些因为恐惧而产生的直觉反应就是原始情绪。我的原始恐惧的情绪为了求生启动我整个情绪系统。而它的确让我得到安全，所以原始情绪是个有效的反应。

让我们回到故事现场，当我仓皇地跑进便利商店时，遇到一群强壮的建筑工人。我听见他们嘲笑我，说我是个“懦弱的家伙”、“这家伙竟然怕狗怕成这样，真胆小”等等。更糟的是，便利商店的店员竟然也加入他们一起嘲笑我。

我开始为我的害怕感到羞愧，即使我的害怕跟男子气概根本没关系。我只是要避免被一只患有狂犬病的狗大咬一口而已。但我如果真的觉得自己胆小、懦弱、缺乏男子气概的话，那么我会对自己感觉羞愧。也许我会极端在意这些人对我的嘲讽，也会觉得被羞辱，因而被这些人所激怒，也许我会想要痛打这些人一顿，但又不敢，因为他们人多势众。我又想到殴打这些人不够专业，若是因此犯下暴力行为，我以后如何在这个社区做人？这些想法也许可以困扰我一整天，让我觉得心情糟透了。这是次级情绪的例子。

# 《别让情绪控制你的生活》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)