

# 《别让小情绪害了你》

## 图书基本信息

# 《别让小情绪害了你》

## 内容概要

大道理人人都懂，小情绪却难自控，一分钟彻底克制小情绪。

生活、工作中大部分的麻烦都是小情绪惹的祸：当自己在公共场合出丑，当被岳父母看到你骂孩子的时候，当你被堵在高速公路上无所适从的时候，当开会时面对所有同事讲话开始紧张的时候……小情绪瞬间影响了你的状态。

如何调整自己的心态，让自己不要焦虑、紧张和恐慌？如何能够不受这些扰乱人心的小情绪的干扰？

我们所需要的就是在一分钟控制住小情绪的方法。

掌控好小情绪，就掌握了生活、工作的方向。

# 《别让小情绪害了你》

## 作者简介

# 《别让小情绪害了你》

## 书籍目录

# 《别让小情绪害了你》

## 精彩短评

- 1、还好，把专业理论写得通俗易懂，形象生动。我虽然不是很懂心理学但是还是可以读懂.很实用，恐惧焦虑这些小情绪差不多已经克服了。
- 2、开始觉得还行，后来就也就这样吧
- 3、看完更烦，根本就没有提出why， what and how。
- 4、读到152页,渐渐读不下去了。。
- 5、很好
- 6、在同类书籍里面算中上了。不过对于这类书，还是那句话没有行动的想法等于零。
- 7、对我有效，希望对你们也有所帮助，创造新身份的理论与方法很不错
- 8、意图展示如何通过潜意识调整情绪，但还不够深刻完整。很多地方并非最透彻，最精深的道理。不过书中作者提到的自己或他人的经历，有同感，可以启发自己如何改变认识。
- 9、小情绪
- 10、不实用。
- 11、弗洛伊德派别的吧，有启发。
- 12、看完了，也就忘完了。
- 13、试读，没看到重点

1、每个人身上都会有负面情绪，这其中恐惧和焦虑比较严重，但是造成恐惧和焦虑的原因是什么呢？从进化的角度来说，恐惧和焦虑是为了保证我们更好的生存。但是作者提出了另外的更深层次的一些看法，他认为这和我们的潜意识有很大的关系，我们的潜意识中有三个特殊的过滤系统：内心的冲突、情绪堆积和局限的信念。所谓内在的冲突，有点类似于我们大脑中时常有一个理性的自我和一个感性的自我在作斗争一样。而情绪的堆积指的是，成年之后，我们习惯了去压抑我们的情绪，害怕影响别人，可是这样的负面情绪并不会消失，它会慢慢积累起来。至于局限的信念，我的理解是我们长期形成的认知，有理性的认知也有不理性的认知。这三个过滤系统是造成我们恐惧和焦虑的另外一个角度的原因。针对于恐惧和焦虑，作者提出了五个原则（也可以说是五步）来帮助我们达到内心的平静以及强化自我。分别是：了解自我、头脑灵活、做出选择、付诸行动和重新调整（总结）。第一原则是了解自己。了解自己意味着了解自己对待恐惧和焦虑的方式和原因，但并不是让你为产生这样的负面情绪苛责自己，更不是去怪罪别人。第二原则是头脑灵活。灵活性是物种生存的重要保证之一。基于“适者生存”原则，为了保证我们更好的生存下去，我们必须不断去适应外部不断变化的环境。如果更快更好的适应了环境，恐惧和焦虑就会少很多。第三原则是做出选择。即使我们足够了解自己，也有很好的灵活性也依旧是不够的，好比，你拿着地图却不选择到底要走那条路，最终也是停留在原地。第四原则是付诸行动。这一点毫无疑问，所有的实用性书籍都不能实际的解决我们的问题，除非我们去实践。只有去实践，坚持不断的尝试，才有可能达到我们想去的地方。很多人都有这样的经历，就是很多书籍提供的方法都挺好的，但是不会对我们有任何的改变，其实原因就一个，就是我们实践和练习太少了。第五原则是重新调整。重新调整可以理解成巩固和执行，通过不断的总结，让自己持续的进步，把自己的思想、行动和情绪不断纳入到真实的自我当中，实现内心的平静和强化的目的。了解了作者提出的五个原则其实也无法帮助我们解决我们实际的问题，可能作者提出了一些很好的解决方法和思路，但最终帮助我们自己进步的只有我们的行动！

2、别让小情绪害了你书评序言作者在开篇提到的真实例子我正是在写这篇书评的前一天晚上刚刚经历了，写这篇书评很大一部分也是想作为“一位患者的治疗过程”记录下来。原因是这几天心情不好，做什么事情都不为自己所满意，甚至有些消极，但也就是这样，无端的反复失眠还做了一个噩梦在半夜惊醒，然后就昏昏沉沉地感到头晕直至早晨的到来，可是偏偏又碰上台风，窗外的雨就一直下并且愈下愈大没有丝毫停歇的意向，而天空也是灰蒙蒙到了晚上。写这篇书评的时候其实心里已经想清楚很多了，所以才再有了提笔写字的想法了。但这或许已经是与自己的内心的小情绪波拉扯过一番换来的好结果了。在我看来，就是负面的能量堆积到一定程度就需要利用自身的一些正能量去抵消才能够换来正常的生活状态。不想再说过多了，回到文章本身。作者之所以会这样应该是心里面的安全感缺失而造成的，换做是我，若只是出现这样的小情绪，怕是绝对不可能的，小到痛哭失眠，大到或许都没有了再生活下去的欲望了（喂……）所以为了能够缓解前面提到的几种情况，我决定向作者学习，先从小的方面入手，才会在大的灾难来袭时不过度恐慌选择这本书的理由或许是产生了共鸣吧，因为自己是一个不知道如何克制小情绪的人，而这往往给自己造成很大的困扰，不仅是心理上，更表现在生活和工作中，所以才显得尤为焦急。而封底所概括的例子“当开会时面对所有同事讲话开始紧张”应该能够放在最难克制的小情绪排行前几名的位置吧。新书的封面很简介，纯紫色搭配黄色没想到还有这样好看的效果。但是就我个人而言，是不喜欢一些基于现实过分夸张的插图的，或许是寻求视觉上一致整体好看的效果，可是更为细致的去查看却发现不尽如人意。翻开书之后好像是才明白了为何这种书很难让人耐着性子去读（或者说是阅读完整），因为全书的前面部分花费了大量的笔墨去描写这些小情绪的基本情况，再让你接受另外一种思维的说法和定义，或许是基于这本书主要和心理有关的因素吧，而真正能够用得上的方法全部都放在了全书的最后的部分，也就是对于迫不及待想要知道答案的读者只要翻看方法部分就够了，而大量的科学研究的引用只需要交给专业学者作为学业参考的资料就够了。关于外文读物，我的喜爱绝对比不上中文读物。因为这过程中经过了翻译这一道关卡，译本是否准确很大程度上决定了读者对于读物的喜爱。而在这本书的翻译中，我想大部分的内容阅读时都是流畅的，但如果要深究一些句子，难免产生歧义或是表达不清的情况，但这也有可能是不同地区的不同作者思维上的一种差异吧。写于2014.7.14

3、一个能控制情绪的人，比一个能拿下一座城池的人更强大。多好的一句话，我们都懂，可人真的能控制住自己的情绪吗？很多人不能，不过有些意志力强的人应该可以的，那么这本书就是告诉我们

## 《别让小情绪害了你》

如何调控自己的情绪，读读，对调控情绪还是有好处的，不过需要我们有意识地进行调控。作者是经过多年的临床经验而得这本书中的内容。他在与病患者之间是主导者，他经历过很多病例，把他们的故事与我们分享，当然，作者在引导这些病患走入正轨。而能去他那里进行治疗的病人，应该都是比较严重，我们读这本书，可以对照自己在生活中出现的一些问题，进行有意识的调节，用意识控制行为，那么对生活中出现的不如意，出现的一些小情绪，应该会很好地调控。让自己及时走出失控的局面，让情绪在适当范围内。情绪的确主宰着我们的生活，当情绪不好的时候，做什么事情都做不下去的，而且莫名的忧伤、恐惧、郁闷、失落、抑郁……让一个正常的人做出不正常的事情，所以，一旦遭遇这类疾病的困扰，是让人无奈的。作者经过多年的临床，把调控情绪总结出这么具体、详实的经验，给众人，是一件很有功德的事情。恐惧和焦虑，其实不时地会出现在脑海中。有时候自己就会吓自己，或者因为一个人，想到鬼，或者听到了不知从哪里传来的声音，或者做了噩梦……这些都是日常生活中比较常见的事情，存在时间比较短暂。可有些恐惧和焦虑却积劳成疾，疾病发生了，我们需要治疗，在没有发生前，我们需要警戒。其实很多人是很难控制好自己的情绪的，除非发泄出去。比如我，如果有不开心的事情，肯定要讲出来的，讲出来也就好了。但这需要一个忠实的倾听者。在我们还没有需要找医生治疗的前提下，我们一定要学会自己调节情绪，这个很重要。

4、赢得与焦虑的战争，五个方面了解自己，头脑灵活，做出选择，付诸实践和重新调正了解自己：了解自己对待恐惧与焦虑的方式和原因，让自己勇敢面对焦虑头脑灵活：缺乏灵活性是面对恐惧与焦虑的最大阻碍，应该跳出当前思维模式，从多维度面对恐惧叫焦虑，更本质了解产生恐惧原因，更能从多方面寻找解决恐惧的办法做出选择：头脑灵活得出如果面对问题的方法后，需要做出选择，而不是犹豫不决，做出一个选择，也是对自己一个新的认识，成为生活中的过客或者明星付诸实践：做了选择之后说做就做，并且坚持，做了就会改变，因为同任何痛苦相比，任何改变都可以接受重新调整：做的过程中不断总结，灵活调整选择方向，不一味坚持迈出每一步，即使是一小步，都会帮助你前进。不断给你改变，人就有在不断改变中才能获取进步，不断的进步才能丰富自己的人生

5、情绪可以控制吗？《别让小情绪害了你》人是理性动物还是感性动物？好像我们比动物多的就是理性了，可是仔细想想，我们在处理人生大事的时候，往往都是跟着感觉走。不仅一个人如此，就是整个世界都是这样的，萨拉热窝的一次微不足道的刺杀，就导致了一次世界大战，不要说历史的必然，其实当你越了解历史，就越会感觉历史中其实充满了偶然，那些必然只是一个大的方向，怎么走，走得快还是慢，是不是走到了岔路上再回来，这都是由一个国家一个民族的情绪决定的。那么情绪可以控制吗？当然可以了，如果一个人控制不了情绪，那么他肯定是没有长大。不对吧，每一个成年人，都有过情绪失控的时候啊，这本书中就告诉了我们，我们的情绪是受到潜意识的支配的，我们的意识其实往往很难控制住我们的潜意识，也就是说很难控制住我们的情绪。甚至可以说我们的意志只能适当的压制排解我们的情绪，情绪的产生，情绪的释放都不是我们的意识能够说了算的。呵呵，如果我们的意识，我们的理智能够决定一切就好了，那样的话人就变成了一台计算机，一切都按照程序进行，也就很难有创新和突破，所以还是我们比计算机高明一点，是我们发明了计算机，而不是计算机创造出了我们人类。这样想，你就不会决定情绪是一件多余的东西了。不过情绪更多的时候，真的很容易坏事，很多事情，很多失败，很多烦恼的根源都来自于那一点一点微小的情绪。书中列举了很多例子，小情绪得不到疏导和控制，最后变成了抑郁症，甚至可能毁掉了你的人生。的确是这样的，很多错误都是因为一时的情绪失控而犯下的，事后后悔的时候，已经晚了，为一点情绪要付出巨大的代价，甚至一辈子的幸福，这样的故事实在是太多太多了。所以我们并不是要消灭我们的情绪，那我们做不到，消灭了情绪，也许我们就变成了脑瘫和植物人了，我们做的只是让我们的情绪在一个合理的范围内活动，别冲破我们理智的樊笼，成为脱缰的野马，最后酿成无法挽回的错误。

# 《别让小情绪害了你》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)