



坏心情 生存手册

情绪崩溃时如何迅速自我顺毛

[加] 卡罗琳·戴奇 (Carolyn Daitch, Ph.D.)
[加] 丽莎·罗勃鲍姆 (Lissah Lorberbaum) —— 著
许王倩 左萌萌 —— 译

THE ROAD TO CALM WORKBOOK
Life-Changing Tools
to Stop Runaway Emotions



天塌了也能冷静，再崩溃都能自救

35年心理催眠师教你12种立竿见影暗示法
及时拉回暴走的内心，安全逃离情绪泥石流

坏心情生存手册

[加]卡罗琳·戴奇, [加]丽莎·罗勃鲍姆 著
许王倩, 左萌萌 译

版权信息

- | 书名：坏心情生存手册
- | 作者：[加]卡罗琳·戴奇，[加]丽莎·罗勃鲍姆
- | 译者：许王倩，左萌萌
- | 版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

谨以此书献给读者，
你们追寻进步的勇气和决心不断激励着我们。

在刺激和反应之间有一片空间。在这片空间里，我们可以选择做出何种反应。通过做出选择，我们获得了成长与自由。

——维克多·弗兰克尔 (Viktor Frankl)

目录

致谢

作者按

第一部分 情绪崩溃

第1章 了解情绪崩溃

日常生活中的情绪

情绪的本质

情绪崩溃

第2章 情绪崩溃的危害

日常情绪波动

焦虑、抑郁和愤怒相关障碍

第3章 人际关系中的冲突

同调联系的重要性

认识你对人际关系中情绪崩溃的易感性

第二部分 自我调节

第4章 每日压力接种

每日压力接种的益处

每日压力接种的具体做法

第5章 STO：让自己冷静下来的基本做法

STOP方案

S：扫描想法、情绪、行为和感觉

T：情绪崩溃时暂停一下

O：应对早期情绪崩溃

微暂停的STOP方案

第6章 平复失控情绪的12种方法

12种方法一览

第7章 P：识别和应对情绪导火索

量身定做最适合你的方法组合

应对情绪导火索的方法

第8章 P：应对人际关系引发的情绪崩溃

人际关系中情绪导火索的应对方法

第9章 巩固你的成功

坏消息和好消息

习惯成自然背后的神经科学

你的旧习惯是可以改变的

永久，但不完美

附录A 附加资料

附录B 推荐的方法组合

附录C 人际关系中情绪导火索空白自测表

参考书目

致谢

如果没有广大心理咨询师对我在前作《情绪调节工具箱》（*Affect Regulation Toolbox*）中介绍的方法的临床应用，以及对成功经验的热心分享，这本书不会问世。因此，我们首先要在此感谢同行的支持和帮助。

我们还想对诺顿出版社的黛博拉·马尔穆德表示诚挚的谢意，感谢她一直以来鼓励本项目的开展，不断以饱满的热情跟进项目，并在编审过程中展现出敏锐的洞察力。有她为此书的出版保驾护航，我们倍感荣幸。辛迪·巴莉勒克是我们的写作指导和编辑，她不仅富有耐心，给我们带来了许多欢乐，还具备出色的编辑技巧。多亏了她的指导，我们的写作水平才得以上一个台阶。我们很幸运获得了她的帮助，也十分珍视彼此的友谊。

同时，我们也十分感谢诺顿出版社团队提供的支持、展现出的敬业精神和专业知识。感谢艾莉森·刘易斯、伊丽莎白·贝尔德、安吉拉·莱利、杰西·休斯和内森·科汉。同时也感谢莱斯利·安林严谨的编辑工作。我们尤其要感谢丹尼斯·皮隆和泰德·雅各布斯，没有他们的不懈努力，这本手册就无法呈现出当前的效果。我们还要特别感谢海伦·富兰克林，她是一位很好的读者，也是很棒的朋友。感谢劳里·爱泼斯坦·卡奇和苏珊·巴尼特阅读本书的早期手稿。最后，非常感谢身兼好友和丈夫二职的拉斯·格雷厄姆（Russ Graham）一如既往的支持与耐心。

作者按

2007年，《情绪调节工具箱》出版，其中囊括了我作为心理学家25年来帮助人们在生活中减少情绪折磨的经验之谈。虽然这本书是为心理治疗专业人士而写的，但治疗师也经常推荐给患者阅读。

这本书的反响非常好，因此广大治疗师和患者也一直催我再写一本针对普通大众的书，帮助他们采用快捷、简单的方法来阻止情绪失控，无论他们是否在接受心理咨询。恰巧，诺顿出版社邀请我在《情绪调节工具箱》的基础上写一本练习手册。于是，我邀请了心理治疗师丽萨·罗勃鲍姆一起编写了本书。

《情绪调节工具箱》是为临床治疗师编写的，而本书的目标读者则是普通大众。此外，相较前一本书，本书提供的方法的适用范围更加广泛，除了焦虑和人际关系中的情绪导火索外，还针对其他常见的情绪崩溃（emotional flooding）前兆，如被遗弃感、无望感、暴怒、被评判/羞耻感、被背叛感等感受提供帮助。在一定程度上，这也增强了本手册的影响力和适用性。

本书简介

《坏心情生存手册》实现了理论与实践的双管齐下。通过这本书，你可以了解原本健康的情绪是如何变得不可承受并具有潜在破坏性的，以及背后有怎样的成因。本书也详细描述了人在被情绪控制时，神经系统中发生了怎样的心理生理学反应。了解上述知识是重新控制住失控情绪的第一步。

随后，本手册介绍了用于应对情绪崩溃的“STOP方案”。从数十年的患者反馈来看，这些方法是有效的。STOP方案提供了一整套易于操

作的方法，供读者在遇到难以控制的情绪时使用。这些方法在解决最常见的情绪导火索时具有针对性，且可以做到个性化。为提高每种方法的效果，本手册还提供了让读者组织积极自述的机会和练习完成后对自身情况进行思考的空间。这些方法与配套的书面练习为读者提供了循序渐进、实用可靠的流程，可以帮助读者重获平静、复原力和幸福感。

本书的结构安排

本书分为两部分。第一部分是对情绪崩溃的介绍，包括为什么和在什么时候会出现这种情况。这部分也对情绪崩溃的导火索进行了剖析，充满故事性的场景和生动的例子可以帮助读者深入了解他人强烈的情绪体验。通过阅读这一部分，读者会认识到恐惧、愤怒、悲伤这三种基本情绪的极端情况，还可以了解大脑的三部分构造以及各部分与情绪崩溃的联系。这一部分也探讨了人际关系中同调联系（attuned connection）的重要性，以及情绪崩溃对这种联系的破坏性。

此外，第一部分还包括各种图表、流程图、自测工具，提供了自我反思和写日志的机会。我们会帮助读者应用这些材料和方法，学会掌控自己失控的情绪。

第二部分“自我调节”介绍了“每日压力接种”方法，这是一种帮助读者放松并降低情绪反应基准的日常练习，能够让读者更加平静，降低情绪崩溃的可能性。除了对每日压力接种练习进行明确的指导，本书还会告诉读者如何养成日常练习的习惯，用日志记录练习进度。

随后，第二部分还提供了STOP方案和12种自我调节情绪的方法。STOP方案是一套明确、具体的行动方案：S代表“扫描”，即扫描想法、情绪、行为和感觉；T代表“暂停”；O代表“应对”，即应对早期阶段的情绪崩溃；P代表“实践”，即将方法付诸实践。读者将学到的方法包括：静观正念、成就重温、智者人格、积极前景和情绪旋钮。这些推荐方法中的每一次练习都是必不可少的。这样一来，读者感觉到情绪反应过度时，就可以利用适当的方法来进行缓解了。STOP方案可以阻止情绪崩溃，降低情绪反应水平，提升情绪稳定性，使你达到需要的情绪平衡状态，最终摆脱导致痛苦、破坏人际关系的情绪困扰。

本手册会教读者如何运用相应的方法改善某种具体的情绪失控状态，如惊恐、绝望、沮丧和焦虑。读者还能学习如何用这些方法来应对一

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《坏心情生存手册》卡罗琳·戴奇 & 莎·罗勃鲍姆 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2611.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

