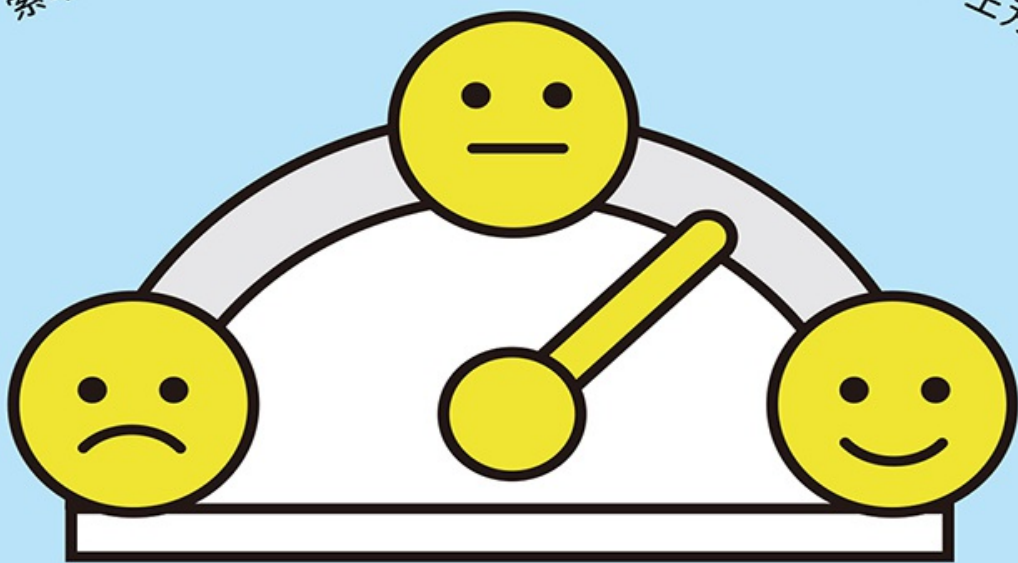


好情绪 养成手册

[英] 索菲·莫特 (Dr Sophie Mort) 著

马冬梅 王芳译



快速赶走焦虑、恐惧、悲伤、愤怒，
成为内心自洽的人



《星期日泰晤士报》
畅销书

A Manual for Being Human:
What makes us who we are, why it matters and
practical advice for a happier life

中信出版集团

版权信息

书名：好情绪养成手册

作者：（英）索菲·莫特

译者：马冬梅 王芳

ISBN:9787521755633

中信出版集团制作发行

版权所有·侵权必究

引文

让人们痛苦的，
不是自己的错误、缺陷或疾病，
而是外界的力量和影响。

—戴维·斯梅尔—

*

本书写给对人类好奇、对心理学好奇、对心理治疗好奇的人们，也写给无法获得治疗，以及正在支付高昂费用做长期治疗的人们。

这本书适合想了解自己情绪、更加全面认识自己的人，以及备受困扰，却无法理解自己情绪的人。它同样适合那些每天在照片墙软件上和我交流的人，他们无法理解和面对自己的情绪，感到失落又迷茫，但他们敢于通过网络向我倾吐心声，他们是一群勇敢无畏的人。

序言 一切痛苦的根源

大家好，我是索菲医生，一名临床心理治疗师。

几年前，我在伦敦一家医院的成人脑损伤外展^注团队工作。有一天，我为一个患者做完治疗，正要开车离开，突然想到了什么。我发现在过去的8年里，我接触过的所有患者都有一个共同的经历：他们处于极度痛苦之中，但在经过漫长（有时甚至超过一年）的预约等待之后，仍无法得到最基本的心理指导，而在心理医生眼中，他们缺少的只是一些基本常识。

我发现，在每名患者的最初几次治疗中，我都会与他们讨论他们的经历，然后再告诉他们一些相同的基本信息。如果他们能早一些获取这些信息，我就能早一些帮到他们，或许在他们排队等待期间，他们的焦虑和痛苦就能缓解了。

我想到了那天早上我在新闻中听到的消息：寻求心理帮助的人越来越多，心理健康服务中心已经不堪重负，英国乃至全球民众心理健康状况的滑坡引起了人们的担忧。

从朋友、家人和照片墙平台上与我互动的人那里，我也听到了他们的一些问题：为什么我会感觉如此痛苦？我为何会变成现在的样子？接下来我该怎么办？我该听谁的？无力支付治疗或其他救助的高昂费用时，我该怎么办？我也曾问过自己这些问题，而这也是我选择做一名心理治疗师的原因。

然后，我突然明白了。人们感到痛苦的原因有很多，但从没有人教过我们要如何理解自己。在我们小的时候，没有人教过我们如何理解自己的情绪，或如何认识自己。相反，我们受到的教育让我们恐惧痛苦，为自己的痛苦而羞耻。我们从小被教导要装出一副勇敢的样子，大人总对我们说：“做个勇敢的好孩子”“振作起来”“这没什么大不了的”。但他们从未教过我们简单而有效的应对策略。

他们从不鼓励我们接受自己的一切，接受自己的不完美和缺点，而

是期望我们打造一张随时都能拿得出手的“个人名片”。我们学会了隐藏自己的真实感受，甚至隐藏真正的自己。

这意味着我们完全没有能力管理生活中的压力，也没有能力体验生活中的情感。如果我们不知道如何理解自己，我们就无法应对自己的情绪。当痛苦不可避免地来临时，我们往往束手无策。有时我们假装一切都很好，有时我们让自己忙碌起来，埋头于工作，有时我们用性爱、酒精或网剧来转移注意力，但这只是暂时的消遣，并不能真正解决问题，也不能帮助我们继续前行。注意力的暂时转移只会将不可避免的事情推迟一段时间，直到下一波灾难来临。然后我们为自己的感觉而自责，因自责而产生负面情绪，从而导致恶性循环。

我觉得人生来就是痛苦的。

现在好了，一切都将改变。在我意识到这一点的那天，我把车停在路边，从包里拿出一支笔，写了一张清单，上面列出了我与大多数患者最初几次见面时都会谈到的问题。本书就是在这些笔记的基础上写成的，给出了我每天听到的那些问题的答案。

通常情况下，这些信息或藏在治疗室中，或藏于学术的象牙塔中，或藏于蒙尘的教科书中。而在本书里，我将把它们分享出来。如果你也有与我的患者、朋友、家人和我同样的问题，这本书将会给你解答，并为你提供必要的信息，帮助你了解自己，了解你为何会成为现在的自己。

本书讲了什么

这是一本关于人类经验的手册。它绝不是一本枯燥乏味的心理学概要（别担心，那些枯燥乏味的心理学著作我已经替你们读过了），书中会介绍各种不同流派的心理学思想，也有我自己的理论，以及一些可以立即付诸实践的建议。它从我们童年的经历讲起，一直讲到我们成年后的生活。

你是否想知道，你的童年对现在的你和你的人际关系有何影响？你是否想知道，为什么你明明知道自己应该放下某些情绪，却久久无法释

怀？你是否想知道你每天接触到的社交媒体和营销广告内容对你的心理健康有何影响？你是否想了解自己的情绪和情绪产生的原因？你是否想知道如何管理情绪，防止自己被情绪淹没？如果你想知道答案，本书可以帮助你。我会给你一些有用的建议，帮助你以更有利于身心健康的方式来应对生活的这些方面。你相信自己有能力做到这一切吗？如果答案是肯定的，下面就开始阅读这本书吧。

这本书将让你看到环境如何塑造了你，告诉你真正需要改变的可能是社会，而不是你。它将帮助你理解自己的人生经历和种种情绪，教给你一些治愈心灵伤痛的技巧，无论你的伤痛是什么。

来找我治疗的人总是问我三个相同的问题，虽然他们的问法有所不同，但归根结底都是这三个问题：是什么造就了今天的我？我为何会陷入困境？我该如何走出困境？因此，本书分为三个部分，依次为你解答这三个问题。

第一部分：是什么造就了今天的你？

本书的第一部分旨在帮助你了解你为何会成为现在的自己。你将在这里找到导致你痛苦的原因，它们往往与你过去的经历和当前生活中困扰着你的事件有关。这一部分将从你出生的那一刻讲起。

第二部分：你为何会陷入困境？

这一部分将帮助你分析你目前的状况——那些可能让你感到痛苦不堪、使你陷入困境的生活模式、不良习惯和恶性循环。

第三部分：你该如何走出困境？

最后一部分分享了一些既简单又实用的科学方法。虽然本书的其他章节也讲过一些小妙招，但在第三部分将重点介绍。

本书不能解决所有问题

它不适用于患有严重心理障碍的患者，也不能取代本地心理健康服务机构提供的心理治疗。它也不是诊断工具，无法提供具体的诊断。本书只介绍了关于人类经验的一些基础知识，从心理治疗师的角度，为你提供了一个认识自己的思路以及一些帮助你抚平心灵伤痛的方法。

本书不仅会教你治愈伤痛，还将引导你深入了解自己，从而让你的生活更有意义。此外，本书还探讨了如何建立社群，与他人共同发声，如何改变给我们造成痛苦的社会结构，应对困扰我们的生活事件。

如何使用这本书

在阅读过程中，你会发现，有些内容可能会引起你的共鸣，有些可能不会。为了帮助你们更清楚地认识自己的具体经历，我在每一章都设置了一些问题。如果你来找我治疗，我也同样会问你这些问题。我在试图理解自己的某种感觉或行为时，也常常会问自己这些问题。通过回答这些问题，你将对自己的生活经历有更深入的了解。

看书的时候，请你准备一支钢笔、荧光笔或其他书写工具，便于你在阅读时将那些你认为有意义的内容做好标记。在书上做笔记，能够帮助你在重读的时候快速找到重点。这样一来，随着时间的推移，你就能慢慢理解这些观点。所以，在阅读的过程中，不要担心看不懂。另外，你还需要准备一个笔记本。我在书中提出的那些问题，你不一定能马上想到答案，答案可能慢慢才会浮现，而做笔记则能够帮助你捕捉你的想法、找到答案。

我在每一章都推荐了我喜欢的相关图书，如果你对某一主题感兴趣，想了解更多的信息，可以参阅这些图书。在阅读过程中也要照顾好自己，慢慢来。由于书中深度剖析了你的过去与现在，阅读时你可能会产生意想不到的负面情绪。如果某些话题或问题使你感到不安，我建议你暂时把书放下，尝试呼吸练习（见第12章）或第三部分讲到的自我抚慰策略。等你准备好了，再来接着读，因为它随时都在你身边。

敏感信息预警

本书还会涉及一些比较严肃的话题，如霸凌、歧视和死亡。在每一章的开头，我会提前告知本章将要讨论的敏感话题，你可以自己选择要不要继续读下去。

别忘了，如果你正因为某事而心烦意乱，甚至痛苦不堪，一定要与别人交流。你可以咨询你的家庭医生或当地的心理健康团队，还可以拨

打24小时危机热线。记住，你从来都不是一个人。

预警到此结束，你准备好了吗？下面让我们开启这次阅读之旅吧！

1. 外展（outreach）指主动接近并深入需要帮助的人群，为他们提供方便、可及、有效服务的方式。——编者注

第一部分 是什么造就了今天的你？

情感问题、人际关系和消极自我认知，是促使人们寻求心理治疗的三大因素。因此，或许我应该在开篇讲一讲情感的定义、妥善处理人际关系的方法以及获取积极自我认知的途径。然而，人们应对这些问题的方式各不相同。例如，我们感知情绪的方式会受到多种因素的影响——基因组成、早期生活的稳定程度、年幼时接受的情感教育和抚慰方式，以及承受的压力等。

如果你想真正认识自我，领悟自己陷入困境的原因，就得从头开始。在学会处理这些人类经验之前，我们首先要踏上我们的人生旅程，探讨我们的成长环境和经历，正是这两大因素塑造了我们的人生，也决定了我们面对不同问题的态度。

本书的第一部分将会指引大家探讨这两个因素。前4章内容着眼于塑造我们的身体、大脑发育、情感、信念和行为等方面的环境，具体内容包括早期家庭环境、校园生活、身边的媒体和营销模式，以及遭遇的结构性的不平等。第5章主要探讨了对我们产生消极影响的生活经历。如果你想全面了解自己的成长历程，捕捉生活中让你感到悲伤、焦虑或自卑的时刻，那我建议你一次读完一章。

然而，你先要明白这一点：我们生来并非一张白纸。即使是在相同环境中长大的兄弟姐妹，也会存在明显差异。认知心理学家史蒂芬·平克说过这样一句略带讽刺的话：尽管你的宠物和孩子生活在相同的环境里，但无论你花费多少时间，也无法让宠物像孩子一样学会说话。

在我们出生之前，决定我们是谁的“车轮”就已经开始滚动。^①研究表明，DNA（脱氧核糖核酸）会决定一个人性格的20%~60%。也就是说，DNA很大程度上左右了我们是否善于交际、是否多愁善感、是否精力充沛、是否容易走神、是否固执倔强等。然而，婴儿足月出生时，脑容量只有成年人的1/3，而大脑的发育要到25岁左右才会停止。就像建筑师会依据具体地形调整设计蓝图，一个人的成长及其大脑的发育也会受到特定环境的影响。

不仅是你的家庭，所有早期成长经历都非常重要，包括你上过的学校、交过的朋友、接触过的媒体、所处的社会文化以及日常生活经历，都会对你产生影响。你之所以形成了害羞的性格，可能有很多原因。或许是你天生就害羞；或许是有人教导你，害羞对你来说是符合身份的行为；或许是因为没人教你如何跟人打交道，进而让你害怕社交。当然，你也可能只是偶尔害羞，比如遇到梦中情人时，你会羞得心跳加速、大脑空白。

你也许会时不时发发脾气，这也可能有很多原因。或许你的DNA是罪魁祸首；或许是你的成长环境压力过大，使你随时保持高度警惕（以应对照料者的怒火或家里的突然变故）；或许是没人教过你如何管理情绪，所以你才会时不时地情绪失控。当然，这也许与你的过去无关。或许只是因为你面临的事情太多，已达到你应对的极限，这时，即使发生一件微不足道的小事，也足以让你发火。

我不知道你身上的哪些事情是由先天决定的，但我可以与你们分享塑造人生的一些主要因素，从我们出生起，这些因素就影响着我们。

出于以上的这些想法，我向你推荐这本书，但你也无须对书中的内容太当真。千万不要以为它能解释你的所有行为，也不要以为你的所有行为背后都有深层的心理原因。有些事情，可能确实与你的成长环境有关，但也有些事情，仅仅是出于单纯的喜欢或一时冲动。

1. Saudino, Kimberly J., 'Behavioral Genetics and Child Temperament', *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* (JDBP), 26(3), 214(2005).

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

文档名称：《好情绪养成手册》（英）索菲·莫特 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2836.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

