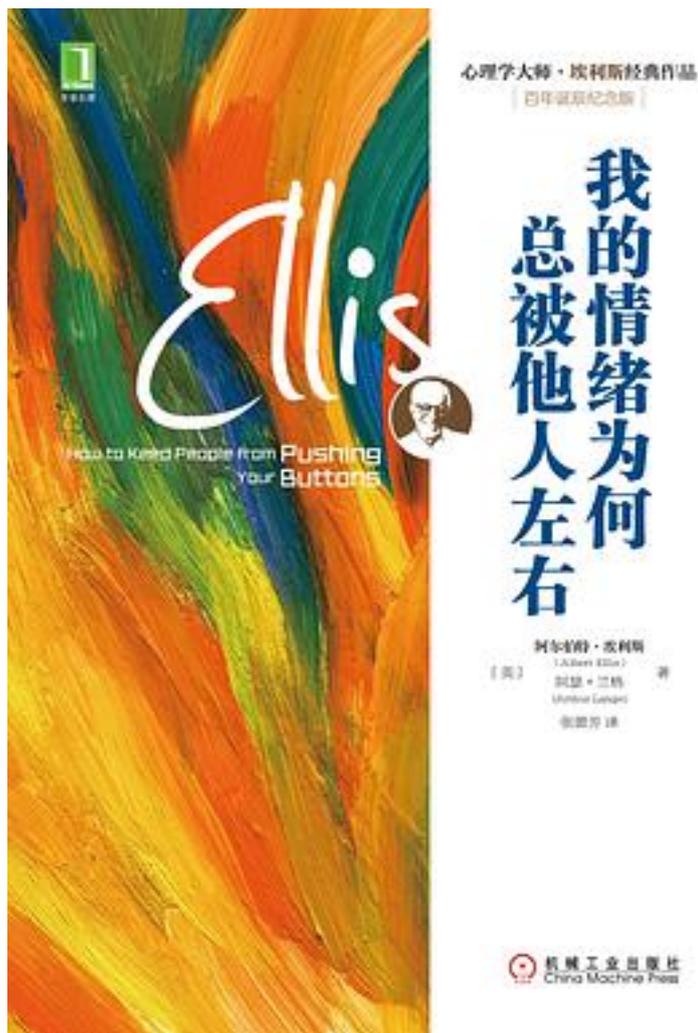


我的情绪为何总被他人左右



[我的情绪为何总被他人左右_下载链接1](#)

著者:[美]阿尔伯特·埃利斯(Albert Ellis)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-10

装帧:平装

isbn:9787111515500

"我喜欢这份工作，但我的老板真是让我抓狂！"

"你们这几个孩子要把我逼疯了！"

"他老是这样！我真恨得牙痒痒！"

一个惹人讨厌的同事，一个过分挑剔的上司，一个吃不得一点亏的下属，一个漠不关心的配偶，一个不听话的小孩，一个牢骚满腹的朋友，一个服务不到位的服务生，一个老跟你过不去的亲戚??

有时候，这些人是有意识操纵我们的情绪，有时候，他们是无心的，但我们还是不高兴，感到受了伤害或气得发疯。

除了人，有些事也会让我们情绪失控。比如，买房子、换工作、相亲、公共演讲、无聊的会议、电脑故障。又比如，你买好电影票了，照顾孩子的保姆却没来。

生活中，我们经常遇到使我们倍感愤怒、焦虑、抑郁、内疚的人或事。这时，我们该如何避免自己产生过激的负面反应呢？我们又该如何在碎片化的生活中保持积极、健康、阳光、有为呢？

理性情绪行为疗法创始人阿尔伯特·埃利斯在本书中将教你如何避免别人引起你的情绪爆发，教你成为自己情绪的主人，以成功赢得生活的主导权。该书没有高深晦涩的理论，也不教你肤浅的"积极思维"，而是提供了一套非常具体的技巧，教你在他人或某件事操纵你的情绪时，你应该如何应对。

这些技巧，作者已在全球讲了一万多场次，对工作和生活都同等适用。你可能遇到的情景和局面多种多样，但这些技巧能以不变应万变。使用这些简单而有效的技巧，你能大幅度降低你的压力水平，既能享受生活，又能颇有成效地工作，因为你情绪的主人再也不是你的上司、同事、下属、配偶、孩子、父母、邻居、朋友、恋人和其他日常生活中需要打交道的人，而是你自己。

作者介绍:

阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis, 1913-2007)

超越弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法 (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)，为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师最常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作60余年，治愈了15000多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作最丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。他一生出版了70多本书籍，其中有许多都成为常年畅销的经典，有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在2007年的《今日心理学》杂志上，他被誉为"活着的最伟大的心理学家"。

他是史上最长寿的心理学家，2007年安然辞世，享年93岁，被美国媒体尊称为"心理学巨匠"。

生平

1913年9月27日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是3个孩子中的长子。

4岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，获得了学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的"性-家庭革命"。这时他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜欢心理咨询。

1942年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943年6月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，下决心要成为著名的精神分析师。

20世纪40年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构内身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953年1月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955年，他将自己的新方法命名为理性疗法（Rational Therapy, RT）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，是其自身的个人哲学（包括信仰）导致了自身的情感痛苦。例如"我必须完美"或"我必须被每个人所爱"。

1961年，该疗法改名为理性情绪疗法（Rational Emotive Therapy, RET）

1993年，埃利斯又将该疗法更名为理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004年，埃利斯罹患严重的肠炎。

2007年7月24日，埃利斯自然死亡，享年93岁。

目录: 对话大师 李孟潮专访埃利斯

阿尔伯特·埃利斯简介

前言

第1章 我们如何就让他物牵着鼻子走了呢 / 1

致命"四人组" / 2

诱因ABC扭 / 5

练习 / 18

第2章 我们内心让人牵着鼻子走的疯狂信条 / 25

三种病态思维方式 / 25

练习 / 36

第3章 用更佳之选强力替代把我们心情弄糟的疯狂念头 / 41

天哪，千万不要是蒂姆 / 44

亲爱的，现在不行 / 47

有办法开飞机吗 / 49

凶上司 / 51

练习 / 53

第4章 让自己毫无必要地成为提线木偶的10种疯狂信条 / 59

练习 / 74

第5章 如何调节自身的非理性思考方式：通往成功的四步骤 / 79

离婚：潜在的本垒打 / 86

你最近为我做了什么 / 88

心理冲突（不是精神变态之间的冲突） / 91

批评家 / 93

练习 / 96

第6章 如何在工作上不让他物牵着鼻子走 / 101

滥竽充数 / 102

因工作做得好而受罚 / 105

这可是大事 / 108

发牢骚的人 / 110

练习 / 112

第7章 爱人是终极操盘手 / 117

当众给你难堪 / 122

不要糟践我 / 124

逆转：以彼之道还彼之身 / 126

也许是我不好 / 129

善妒的人 / 131

真是个笨蛋 / 135

练习 / 138

第8章 育儿：倒数第二个考验 / 143

亲兄弟姐妹又干上了 / 147

少年性行为 / 149

一触即发 / 155

我，我，我 / 157
练习 / 160
第9章 过剩的情绪操盘手 / 163
喂，服务员，快点上菜 / 165
单身进行时 / 166
抱歉，这是规定 / 168
要是你真爱我，你就应该…… / 170
是什么在让我糟心 / 172
大报仇：挖墙脚 / 175
真相大白之时 / 176
生存还是毁灭 / 179
练习 / 181
第10章 去战胜它们吧 / 185
· · · · · (收起)

[我的情绪为何总被他人左右_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪管理

心理

个人成长

个人管理

个人修炼

认知与行为干预技术

情绪

评论

道理其实大家都懂，只是愿不愿意去控制情绪，而时不时被书籍洗脑则是增加控制情绪的意识的方式之一

其实理念是很不错的，但是这类书吧，基本只读完第一章就够了。因为第一章就涵盖了作者想说明的核心概念。这本书的核心就是“ABC”模式，A指的是“诱发性事件”，B指的是“我们对诱发性事件的分析、思考、判断、评价……” C是“我们的感受和行为”，总结起来是一句话“我们对具体的人和事的思考方式决定了我们在 C 阶段做出的情感和行为反应，决定了我们是否会被 A 牵着鼻子走”。

【简单听】过分烦躁、生气、抑郁、内疚是不良情绪。A代表不利事件，B代表思维方式，C代表不良情绪。在A成为既成事实不可更改的情况下，我们可以通过调整B，来改变C，也就是控制过激情绪。

完全没有必要读

因上努力，果上随缘。控制好自己的情绪，才能控制自己的生活，在学习了

速读，基本大同小异的一类，不评分

本书观点相当于孔子的中庸之道--尽人事知天命，我们该如何避免自己产生过激的负面反应呢？同一件事在不同的时间和自我状态为什么会有不一样的结果？每天写一件事最担心的事，两周后再看，会有发生多少？人的潜识情绪失控原因有三条：一、恐怖化，比如太在乎别人对自己的看法；难道我们每天都要担心每个人都必须面对的死亡吗？二、应该化：比如无法忍受重要的事情的失败！觉得别人和事情都应该朝向我想要的方向发展；事情出错一定要找到责任方；对任何事总是忧虑，没有安全感；每件事都要找到最完美的方案；我们要相信已然发生的事就是合理的事，重要的是想出解决的办法！三、合理化：对任何事无所谓置身事外，即混日子！总之控制情绪真实的目的是：我要怎么做对自己是更好的选择！情绪影响心态，心态决定一切！不要总想别人应该怎样怎样，万一怎样怎样

生活中遇到的各种能激发我们过激的事情到引发情绪和行动之间，还有自己的思考分析

和判断。即便事情真的如此，也不要被操控而让自己情绪糟糕而影响行为，只做有意义的理性表达。“人不知而不愠”。何必一定要让他人理解呢？何必一定要他人顾及我的感受呢？控制情绪之修行。

给了我不少勇气，谢谢。主要道理就是解决问题比生闷气更有效果。列举了不少生活中例子，还是比较实用的。其中非理性情绪里的“合理化”提得很到位。

当坏情绪风暴降临时，牢记四个步骤，及时发现自己的坏情绪、用ABC模型来判断自己的思维有没有陷进了恐怖化、应该化或者合理化的错误怪圈，然后用更积极的正面想法赶走这些错误思维，培养自己的淡定心态，你就能一步步学会控制你的坏情绪。
第一步，当不良情绪来了，马上察觉。自己是不是反应过激了？为什么这么生气。
第二步，用ABC模型分辨下，想想你自己的思维方式有没有恐怖化、应该化或者合理化的倾向。第三步，找到积极的态度和理性的思维方式去代替错误的思维方式。
最后一步，是以开放的心态来看待事情的结果，如果达不成就接受这个结果，不要太过执着。

1翻译得太差2全书没什么干货//心理学家阿尔伯特.埃利斯说，人的痛苦大多来源于三种信念：1.我必须要把事情做好，得到表扬，否则我就很烂。
2.别人必须喜欢我，必须对我好，或者对我公平。否则就很糟糕。
3.世上的事情必须是容易的，一切都必须和我想象得样。否则就太糟糕了。（转自简里里的微博）

这位大师的书看看读书笔记反而比较清晰……

1. 四种不良情绪：过分烦躁，过分生气，过分抑郁，过分内疚；2. 三种错误思维：恐怖化（太在意别人看法）、应该化（追求完美；应该幸福；害怕考试失败）、合理化（习得性无助，不努力）3. 解决方法：“我能不能做一个更好的人？”4. 不要因为他人的反应而反应，这样你就失去了选择权。

恐怖化（完了，全完了），应该化（你应该怎样才是对的），合理化（就这样吧，我不管了）。这是人的情绪崩溃的三个元凶，但是再仔细往里挖一层，就是问题的核心，就是自己的观念，习惯和性格。理性对待这些情绪，会让自己不断打怪升级！

控制情绪，理性反应，不成为他人情绪的提线木偶。方法就是通过有意识的反复练习，摆脱恐怖、应该、合理化（佛系）的非理性反应。所有这些哲学、心理学都在从不同维度论证，生活是没有意义的，意义是你自己给的。可以虚无，但是要积极。希望你没有绕晕过去。。。

樊登听读

是一种思维的训练，让自己更加自制，不冲动

理性情绪行为疗法！——真正让你闹心的，不是发生的事情，而是你对待事物的信念。

略读

好崩溃，被我妈强行拉进这本书的微信阅读群里去了.....在您眼里您儿子还是十几年前那种暴脾气吗？唉.....

[我的情绪为何总被他人左右_下载链接1](#)

书评

书的名称吸引了我，因为我一直认为，能控制自己情绪的人才能更好的控制人生。所以，欣然翻开这本书，开始阅读。
但这本书没有我所想象的，有更好的方法去控制自己的情绪，所提倡的就是我们日常生活中所使用的方法，而作者通过理论总结，将我们所做的，做了理论的分析，又把我...

书名把书给害了，看起来鸡汤的书确实是理性情绪行为疗法之父埃利斯的经典之作。因为之前表现出来的容易暴脾气的特性，最近也一直在看相关的书籍来学习。经验和教

训是深刻的，更深刻的是覆水难收的自然逻辑也更要求自己平时就要多读书多思考，避免再事后诸葛亮。总结来说，之前...

总结书中的核心方法：出现状况时，1.观察下自己有哪些不合理的行为；2.关于自己，当下是如何思考的；3.关于对方，我是如何想对方的；4.关于当下的情形，我是如何看待这种情形的；5.我有没有念“恐怖经”，即我要完蛋了天要塌了事情崩坏了之类过于担忧的想法，或者“应该经”，...

曾经自己是一个很容易“炸毛”的人，而且通过阅读了这本书后，对管理情绪更有意识时，我发现自己的原生家庭都是很容易“炸毛”的“奴隶”。我在日常生活中很轻易地就沦为情绪的奴隶。比如说，在我工作忙得快飞起来的时候，眼看着工作清单还有好多项没有完成，工作时总是被不停...

我从小生活在充满“火药”味的家庭，原生家庭作为原件复印了很多东西到我这个复印件上面，自然暴脾气也遗传了，但是在2018年经历了一系列的焦虑、迷茫、抑郁等负面能量之后，竟然长大了，学会管理自己的情绪了，我要摘掉：“你脾气不好”这个帽子，听了很多的书对我有很大的帮...

接触到这本书源于在工作上，总是会被领导说我情绪化，一直很纳闷，在跟领导的沟通中，我都尽量避免负面的情绪，顺着她的意思但还是会给她说是我有情绪的，卡在某处，导致做事情容易一上来就说难处，于是她推荐我了去看艾利期的合理化情绪疗法以及《一念之转》。仔细翻完书的...

你会不会对一个人一会喜欢的不得了，一会又讨厌的不行呢？别人的一句话、一个举动、甚至一个眼神，就能博取你的欢心，但也可能让你暴跳如雷？你会不会总是忍不住发脾气，老是做出让自己后悔的决定呢？
但其实，引发这些坏情绪的元凶并不是别人，而是你自己。改善情绪的唯一办法...

很有幸我有一位热爱读书的朋友，是他推荐我读的这本书。
无论生活、工作、爱情，我们总不免沦为它们的棋子，任其摆布！如果结果是值得高兴地，那么我们斗志昂扬、充满信心！如果结果是不随人愿的，我们就有可能使自己成为问题的一部分！这本书名为《我的情绪为何总被他人左右...

心若不动，风又奈何？任何的纠缠都只会拖累你的人生，生命本该浪费在美好的事物上。
——题记
当你遭遇不公平对待时，当你苛责自己时，你是否过于在乎别人对你的看法？是否过于害怕别人不尊重你？是否过于恐惧失败或出丑？如果你的回答都是YES，那么他人完全可以操控你的情感和...

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis, 1913—2007），超越弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。
在美国和加拿大，他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三）。埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性...

首先，我们在生活中经常会遭遇四种不良情绪，分别是：过分烦躁，过分生气，过分抑郁，过分内疚。
是什么导致我们出现这些极端情绪呢？主要是我们错误的思维方式在作怪。有三种常见的错误的思维方式：恐怖化、应该化、合理化，这些想法导致了我们的情绪失控。ABC治疗法。A是什...

[我的情绪为何总被他人左右_下载链接1](#)