



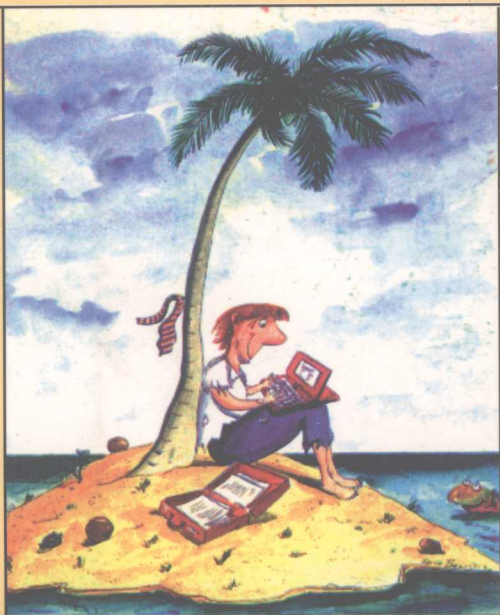
塑造成功自我系列

KEEP YOURSELF IN HIGH SPIRITS

本书详细阐述情绪与工作奥秘的关系，教你怎样培养工作快乐法

保持好情绪

李志厚 编著



·6

如果你的情绪确实轻松，切勿阅读此书
请把它告诉你的朋友吧！他们一定需要……



中山大学出版社

塑造成功自我系列

成功心理学 成功学

保持好情绪

李志厚 编著

中山大学出版社
广州

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

保持好情绪/李志厚著. —广州:中山大学出版社, 1999.3

ISBN7-306-01443-9

(塑造成功自我系列)

I. 保… II. 李… III. ①情绪 ②情绪 - 心理卫生
IV. B842.6

中山大学出版社出版发行

(广州市新港西路 135 号)

新会市印刷有限公司印刷 广东省新华书店经销

850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 7.375 印张 148 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

定价: 15.00 元

目 录

第一章 探究情绪的奥秘	(1)
① 五彩缤纷的情绪世界	(2)
② 情绪图谱	(4)
◎ 情绪结构	(5)
◎ 情绪模式图	(6)
◎ 情绪的非语言交流	(10)
◎ 情绪语言	(14)
◎ 情绪调色板	(16)
③ 人类情绪之源	(17)
◎ 情绪表达：先天还是习得	(18)
◎ 情绪与个性特征	(20)
◎ 情绪的真实性：测谎	(23)
◎ 情绪控制	(26)
④ 人类情绪与人类活动	(30)
◎ 同伴拒绝：成绩下降或走向辍学的信号	(30)
◎ 情感技能缺失：婚姻困境的主因	(34)
◎ 较高的情感智力助你成功	(40)
⑤ 情绪的正与负	(41)
◎ 乐观自信：延伸你的智慧	(42)
◎ 轻松愉快：让你产生无穷创意	(45)

2 保持好情绪

◎ 豁达开朗：赢得他人喜爱	(51)
◎ 恐惧焦虑：加快失败的实现	(55)
◎ 愤怒与怨恨：令人生厌，使人疏远	(58)
◎ 同情与爱：拉近人们之间的距离	(62)
⑥ 情绪与个性	(68)
◎ 个性是情绪表现的内核	(68)
◎ 情绪与个性类型	(70)
第二章 情绪测量——你的情绪怎么样	(77)
① 情绪测量的内容	(78)
◎ 情绪的自知力	(78)
◎ 情绪的自制力	(80)
◎ 情绪的乐观性	(81)
◎ 情绪的判断力	(82)
◎ 人际交往的调控力	(83)
② 情绪测量方法	(85)
◎ 主观测量法	(85)
◎ 生理心理测量法	(90)
◎ 行为判断法	(91)
③ 情绪测量问卷	(94)
◎ 归因方式问卷（成人）（ASQ）	(94)
◎ 自我认识问卷	(104)
◎ 自我控制问卷	(118)
◎ 心理适应能力问卷	(126)
◎ 人际交往难易程度问卷	(131)

◎ 职业倾向性问卷	(140)
◎ 个人抱负水平问卷	(145)
◎ 情感智商测量问卷	(149)
◎ 成功商数分析问卷	(155)
第三章 改善你的情绪	(161)
① 卡耐基教你洞察情绪精髓	(162)
◎ 与忧愁无缘	(163)
◎ 培养快乐的心态	(171)
② 善于“自知之明”	(179)
◎ 假如是只柠檬，就做柠檬水	(180)
◎ 寻找自我，保持本色	(185)
◎ 形成积极的自我	(188)
③ 学会控制自己的情绪	(193)
◎ “人比人，气死人”	(193)
◎ 不必人在江湖，身不由己	(195)
◎ 情绪和行为自制的诀窍	(198)
④ 改善自己的情绪	(216)
◎ 往积极的方面思考	(216)
◎ 逆境最能锻炼人	(219)
◎ 不要因别人的批评而难过	(221)
◎ 让自己快乐起来	(224)
主要参考书目	(228)

1 五彩缤纷的情绪世界

情绪是人对环境中的某个物体起特种的感触，本能是人对外物做的特种行动。它们的区别在于情绪的反应止于本人自己的身上，而本能的反应则与激引它的对象发生实际关系。

——（美国）W·詹姆斯

几年前的一个下午，我朋友的岳母正在医院的病房里愉快地与家人交谈，她为这次手术的顺利完成和几天来的康复情况感到满意。突然，一个教授带着几个研究生推门进来，指着她说：“这是一个很罕见的病例。这位病人18年前得过直肠癌，但上次的手术非常成功，到现在她的癌细胞才开始转移。”这位刚才还在与亲人谈笑风生的病人，听后脸色立刻变得苍白，等教授和研究生们走了之后不久，把答应要吃的炖汤和饭菜全倒掉，并不时对其他人生气。原来，她以为自己只是在皮肤上长了个纤维瘤，很快就会康复回家，想不到却是个恶性肿瘤。与18年前积极配合医生的态度不同，她对这次治疗失去了信心，整个人意志消沉、情绪悲观，消极对待治疗，不按医生约定的时间和次数进行化疗，不听家

人的劝告注意休息和营养。本来按医生估计，她如果心情开朗，积极配合治疗的话，活2—5年是没有问题的。但实际上她不到一年就去世了。生活中，像这种不顾他人情绪而导致遗憾或造成后果的事经常出现。

不良的情绪可以致人于死地，但开心的情景却能悦耳明目。在某个大学举办的夏令营晚会上，来自六个地区学校的中学生欢聚一堂，各自拿出精彩的节目来显示自己的艺术特长。这时，深圳营的两位男同学在表演完之后，要求参加晚会的所有同学为当天生日的两位同学——辽宁营的回路同学和深圳营的冯云同学唱一曲《生日快乐》，这把全场的气氛带到了高潮，也使两位过生日的同学深受感动，其中那位女同学为答谢这种关怀，还了两件小礼物，他们海阔天空地聊了个通宵，那种欢快的心情溢于言表。

1944年7月6日下午，凯利正在美国康涅狄格的哈特福德为那天的第一次表演进行化妆。这时演出已经开始，马戏团的主帐篷已搭好。突然，有人跑过凯利的帐篷喊：“救火！救火！”凯利跑出帐篷，发现一股黑烟从主帐篷里冒出。他的心跳加速，当他跑到主帐篷时，恐惧笼罩着他全身，一种凄惨的景象落入凯利的眼帘：几百人从帐篷里尖叫着冲出来，马戏团的动物在浓烟中践踏着人群，烧焦的恶臭几里之外都能闻到。这一灾难是马戏团史上最严重的一个。它造成上百人死亡、几百人受伤。

在那灾难性的短短时间里，凯利经历了多种情绪。事后他说，当他听到火灾的叫声和看到浓烟时就感到害怕，希望不是发生在主帐篷；当拿起水桶救火时就感到生气；当他看

到一些烧焦的小鞋和还有冒烟余烬的小丑娃娃时，伤心地哭了。为什么凯利会在这情景中体验到这些特殊的情感呢？当凯利听到“救火”的尖叫声和看到浓烟后是怎样“感到”害怕的呢？

这三个例子只是从某个侧面反映了人情绪的多样性与共同性及其变化的细微性和不稳定性。那么，情绪究竟是什么？人又有多少种基本情绪？它们是怎样组合的？它们可以持续多长时间？它们在各种活动中充当什么角色？它们可控吗？以上这些问题我们将在下面介绍。

2 情绪图谱

学者们提出有关情绪本质问题的讨论已有 150 多年了，然而，如今对情绪的界定仍没有一个完美的解析。在国外，情绪一般被认为是伴随生理变化的情感状态或称为情感，其生理变化常常影响行为。但情绪与感觉到的欲望有些不同。如我们常说的“我感到很饿！”“我感到很渴！”实际上是一种感觉，而不是情绪。相反，我们经常所说的快乐、悲伤等我们自己感觉到的状态，才是情绪。因此，我国学者曹日昌认为，情绪就是人对客观事物的态度的一种反映，一种体验。如顺利完成任务使人感到轻松和愉快；失去亲人带来痛苦和悲伤；面对对手的挑衅引起激动或愤怒；遭到危急可能导致惊慌或恐惧；美好的事物可以引发人们的爱慕之情，丑

恶的现象令人产生憎恶之感。这些喜、怒、悲、愤等表露，都是人所具有的某种独特色彩的体验，而这些不同的体验，是以人的不同态度为转移的。

◎ 情绪结构

事实上，对情绪问题的研究要追溯到我国古代时期。在中国，很早就有七情六欲的说法。中医上早有把人的体验划分为四种基本情绪——喜、怒、哀、惧的观点，并把它们与对肝、心、肺、肾等的影响联系起来。到现代，对情绪的区别则趋于多样化。1924年美国心理学家华生（John B. Watson）认为人的基本情绪有害怕、恼怒和爱慕三种；1980年，爱克曼（Paul Ekman）把情绪分为愉快、讨厌、惊讶、悲伤、愤怒和恐惧六种；普特奇柯（Robert Plutchik）认为情绪可分为八种；而费思等人则认为基本情绪有以下五种就可以概括了：爱慕、快乐、生气、悲伤、恐惧，其中前两者是积极的，后三者是消极的。综合各种观点，情绪所表现的方式主要有以下几个：

(1) 愤怒，包括生气、愠怒、愤恨、不平、烦躁、敌意、恨意和暴力等；

(2) 恐惧，包括焦虑、惊恐、紧张、关切、慌乱、忧郁、警觉、疑虑、恐慌等；

(3) 愉快，包括放松、满足、幸福、愉悦、兴趣、自豪、兴奋、欣喜若狂等；

(4) 爱慕，包括认同、接受、友善、信赖、和善、亲

密、挚爱、宠爱、痴恋等；

(5) 惊愕，包括惊讶、惊喜、震惊、惊叹等；

(6) 厌恶，包括轻视、蔑视、讥讽、排斥、讨厌等；

(7) 羞耻，包括内疚、尴尬、懊悔、耻辱等。

◎ 情绪模式图

后来，一些心理学家用两维的方法来表示积极与消极的情绪。1954年，舒洛斯伯格(H. Schlosberg)提出了一个刻画情绪的圆锥型模式(见图1.1)。1980年，普特奇柯也构建了情绪结构模式，将他提出的八种基本情绪：恐惧、愤怒、厌恶、惊愕、快乐、悲伤、接受、期待纳入这个模式当中(见图1.2)。他认为把八种情绪放在彩色圆轮，相反的情绪互相对应，使人容易理解其模式。普特奇柯还提出了一个关于情绪分类的分类学。他把情绪分为三个维度，即双向性(指情绪是积极的还是消极的)、相似性(类似的情绪是怎样相关的)和强度。然后画了个三维结构图，既分出各种情绪，又说明它们之间的关系(见图1.3)。

按照普特奇柯的观点，情绪是双向的，并且在相似性和强度方面有变化。在三维图的每个水平上，就像一个简单的色轮，相近的情绪(如悲伤与诧异)在同一平面上相邻排列，而相反情绪(如悲伤与狂喜)则在同一平面上直接相对。当图形从顶到底(从悲痛到伤心、忧郁再到熟睡)时，情绪体验越来越弱。其他心理学家也喜欢用不同的维度来划分情绪。

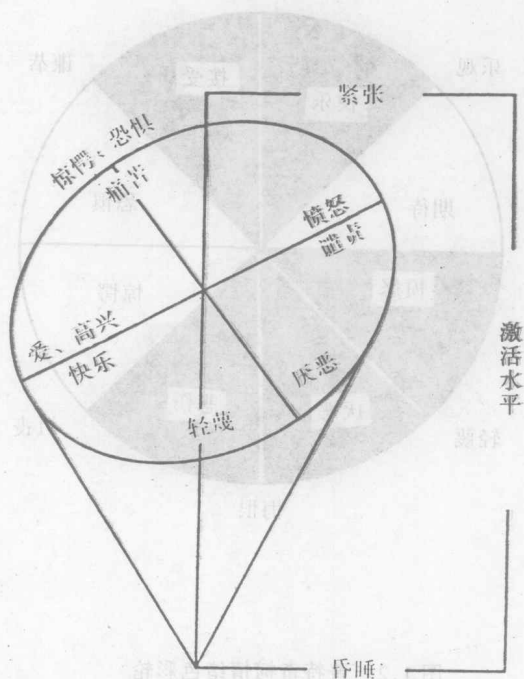


图 1.1 舒洛斯伯格情绪圆锥图

关于情绪的分类问题目前仍存在分歧，但许多学者比较赞成美国加利福尼亚大学艾克曼的一项研究，就是全世界任何一种文化的人都可以认出四种表情（恐惧、愤怒、悲伤和快乐），包括没有看过电影、没有文字的民族或人种。艾克曼拿着准确表示人表情的照片给各色人种看，包括住在边远山区与世隔绝的部落人种，发现任何人都能辨认上述的四种

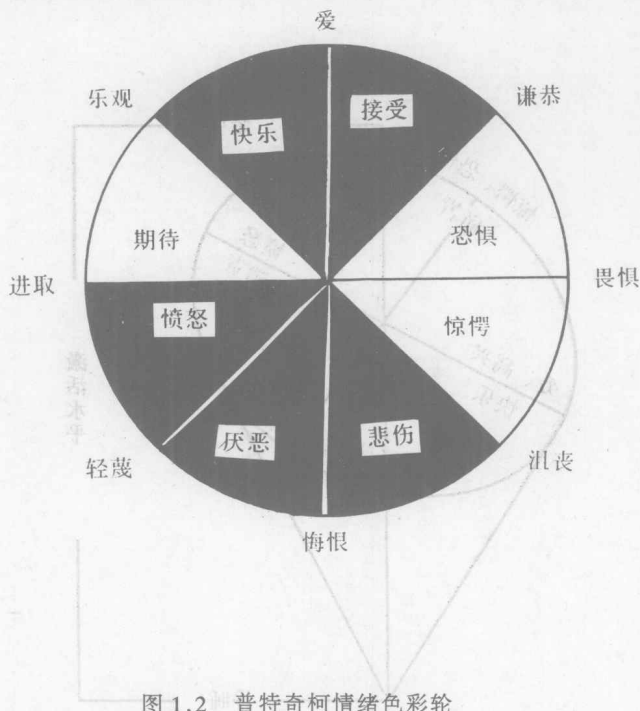


图 1.2 普特奇柯情绪色彩轮

情绪，证明了这四种基本情绪的一般性。

人的情绪是怎样表现出来的？国外有人提出情绪的体态理论说明人情绪的丰富性。凯利通过观察自己和他人的情绪发现一种现象：无论某人在看戏之前怎么想，当他进入戏院之后，他的情感就会随着画面人物情绪的变化而变化。当角色表现出悲伤时，他也会感到悲伤；当角色看起来很尴尬时，他也觉得很尴尬。

该体态理论指出，许多事情会导致人的面部肌肉和相应

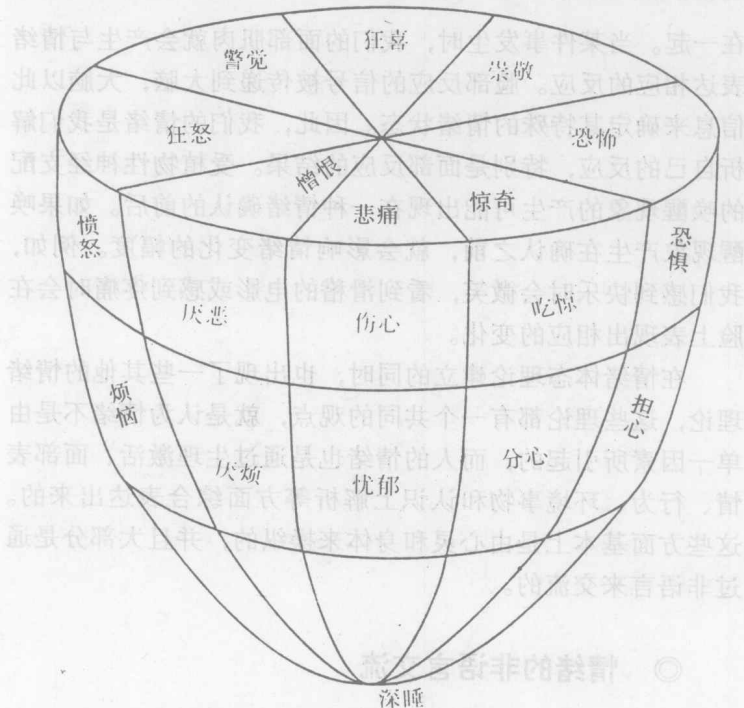


图 1.3 普特奇柯情绪立体图

行为的反应。这种情绪特征就是解答这些反应的结果。因为人的唤醒机制（如快速心跳、出汗或肠胃痉挛等）会影响情绪，它与植物性神经系统或称为“身体神经系统”的中枢有关。该身体神经系统控制着我们的大部分肌肉，包括脸部肌肉。这些肌肉不仅接收有关何时做出反应、如何做出反应的信号，而且当他们被激活时，它们也把信号送回（反馈）到大脑。根据这个观点，正是这种反馈功能，对我们的情绪体验起着至关重要的作用。它使人的面部表情泾渭分明地与恐惧、兴奋、欢乐、惊奇、愤怒、轻蔑和悲伤等种种情绪联系

在一起。当某件事发生时，我们的面部肌肉就会产生与情绪表达相应的反应。脸部反应的信号被传递到大脑，大脑以此信息来确定其特殊的情绪状态。因此，我们的情绪是我们解析自己的反应，特别是面部反应的结果。受植物性神经支配的唤醒现象的产生可能出现在一种情绪确认的前后。如果唤醒现象产生在确认之前，就会影响情绪变化的幅度。例如，我们感到快乐时会微笑，看到滑稽的电影或感到疼痛时会在脸上表现出相应的变化。

在情绪体态理论建立的同时，也出现了一些其他的情绪理论，这些理论都有一个共同的观点，就是认为情绪不是由单一因素所引起的，而人的情绪也是通过生理激活、面部表情、行为、环境事物和认识上解析等方面综合表达出来的。这些方面基本上是由心灵和身体来操纵的，并且大部分是通过非语言来交流的。

◎ 情绪的非语言交流

凯利加入了凌灵兄弟公司和巴奴 & 拜里马戏团之后，有机会到古巴进行他的小丑表演。他想知道究竟别人能否理解他的表演，能否从他扮演的角色——“威利”下垂的眼睛和下撇的嘴巴判断其悲伤。因为，威利不说一句话，观众只能从他的动作和表情中判断他的心境。在首场演出的晚上，凯利勇敢地走进舞台，开始扫视聚光灯下他脚旁边的小丑。他听到有人大笑，就开始来神了。但很快他又听到观众的嘘声和挥手让他离开。凯利转身跑离舞台。这是他第一次感到

与大家不能沟通。

事后凯利追问一个说西班牙语的小丑究竟怎么一回事，这位小丑笑着说：“在古巴，挥手意味着让你靠近点。”他接着说，“观众的嘘声并非美国那种嘘声，那是打手势的一部分，为了引起你的注意，就像我们所说的‘嗨’。”

凯利在古巴的遭遇说明了有关非语言交流的两个问题：第一，交流很可能是非语言的和跨越国界的——古巴观众立刻理解了威利所表示的含义；第二，非语言交流的方式可能会因不同的文化而产生误解。究竟有多少非语言交流是全球性的？又有多少只是某种文化所特有的？

面部语言

小丑表演最重要的部分是面部。凯利每次表演之前都要花上几个小时进行化妆，特别注重嘴巴和眼睛的化妆，夸张地表现隆起的鼻子、脸上和眉边的皱纹。实际上，他抓住了人类脸部最能传情达意的地方。

有人进行了一个有趣的研究，他们把许多人脸部的照片剪成三部分：眉目以上的前额、眼睛和嘴巴。然后把这些剪过的照片发给众人辨认，让其猜出照片中所表示的情绪（照片中所表示的情感主要包括惊奇、生气、害怕、讨厌、悲伤或愉快六种）。研究者发现，脸部不同的部分对于交流不同情绪非常重要。例如，眼睛是传递忧伤最重要的部位，而嘴巴是表现喜悦和讨厌的地方，前额是最能说明人们惊讶的脸部位置。然而，只有把这三部分连起来才能清楚地看到人愤怒的表情。艾克曼（P. Ekman）和他的同事也在另一项研究中发现人们用脸部表示情绪的规律。他们通过测试参与实