

QINGXUYUJIANKANG



情绪与健康

邢红梅 胡建秀 等 编著



中国社会科学出版社

情绪与健康

主 编 邢红梅 胡建秀
参 编 李站稳 方新文 武树霞
杨春娟 王海民 王志会

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪与健康/邢红梅等编著. —北京:中国社会出版社,
2008.10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1875 - 0

I. 情… II. 邢… III. 情绪—影响—健康—研究
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 140131 号

书 名:情绪与健康
编 者:邢红梅等
责 任 编 辑:潘 琳

出 版 发 行:中国社会出版社 邮政编码:100032
通 联 方 法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话:(010)66080300 (010)66083600
(010)66085300 (010)66063678
邮购部:(010)66060275 电传:(010)66051713
网 址:www. shcbs. com. cn
经 销:各地新华书店

印 刷 装 订:北京凯达印务有限公司
开 本:140mm × 203mm 1/32
印 张:6.5
字 数:163 千字
版 次:2008 年10月第 1 版
印 次:2008 年10月第 1 次印刷
定 价:13.00 元

前言

随着社会的发展，人们的生活相对于以前越来越富裕。在满足了基本的生存需要的基础上，越来越多的人开始思考自己的内心世界，关注自己是否过得快乐和幸福。在生活中，我们的内心会有各种各样的体验，或高兴、或悲伤、或烦躁，这就是情绪。情绪是人内心世界的晴雨表，我们对生活的感受都体现在情绪中。几乎每个人的生活都受情绪的影响和控制，在一定程度上情绪左右了我们的生活和命运。

为了更好的从心理学的视角解读情绪，揭开情绪的奥秘，还原情绪的本质；最大可能的摆脱消极情绪对我们身心的影响，战胜情绪、成为情绪的主人；使心中永远洋溢愉悦的情绪，让我们的人生更精彩，我们编写了《情绪与健康》一书。

《情绪与健康》由四部分组成。第一部分介绍的是关于情绪的基础知识，涉及到情绪的基本知识和情绪在生活中的方方面面。第二部分介绍的是情绪对健康的影响，分析论证了生理上的疾病大多数起因于情绪。第三部分分析了影响我们生活的种种不良情绪。第四部分介绍了一些调节、控制不良情绪的方法。

本书是关于情绪的科普读物，通俗易懂，面向广大的普通人群。相信这本书可以帮助大家从心理和情绪的角度去分析自己的生活，遇到不良情绪时，能够积极地调适，走出情绪的低谷，愉快地生活。



目 录

前 言	2
一、情绪理论基础知识	1
什么是情绪	1
情绪可分为几种基本类别	1
情绪状态有哪些	2
七种好情绪和七种坏情绪是什么	3
你对情绪知多少	4
你的情绪健康吗	5
情绪低落了怎么办	6
情绪饥饿了怎么办	7
为什么情绪不可小视	8
为什么做事情前情绪很重要	9
哪 14 种情绪左右成功	10
为什么 10℃ 正是情绪波动点	11
何谓情绪性过敏症	12
语言应激与情绪短路有什么关系	13
激素与情绪是什么关系	14
如何检测情绪是否“过了火”	15
情绪也有盲点吗	16
男人女人都有情绪周期吗	17



什么是专属女人的情绪指标·····	18
你对儿童情绪障碍知多少·····	18
孩子情绪受伤时怎么做·····	20
你关注过孩子的厌学逃学早恋等情绪问题吗·····	21
为什么品学兼优的学生更易情绪压抑·····	22
什么是少年抑郁性情绪障碍·····	23
为什么天生短小基因易生焦虑情绪·····	24
青春期情绪不稳定的原因是什么·····	24
情绪会影响正常月经吗·····	25
妇女为何经前情绪低落·····	26
月经期出现坏情绪怎么办·····	27
经期为何情绪易激动·····	28
月经期情绪如何调适·····	28
为什么情绪不好难怀宝宝·····	29
孕妇情绪与胎动有关系吗·····	30
孕妇怎样调节自己的情绪·····	31
情绪与流产有关吗·····	31
情绪与难产有关吗·····	32
为什么要关爱孕妇的情绪·····	33
女性别让情绪伤了身·····	33
更年期为什么要保持情绪的稳定·····	34
更年期妇女如何克服不良情绪·····	35
为什么老年人情绪要优化·····	36
为什么情绪反应不能过了·····	36
影响情绪的非人为因素有哪些·····	38
天气真的会影响情绪吗·····	39
为什么春天容易“情绪上火”·····	40
怎样才能不让春天“情绪上火”·····	41
怎样提防高热烈日的“情绪中暑”·····	42



怎样预防秋季抑郁症·····	42
怎样预防和治疗“冬季抑郁症”·····	43
日照过短容易使情绪失常吗·····	44
月亮会影响人的情绪吗·····	45
声音如何影响人的情绪·····	46
光线如何影响人的情绪·····	46
颜色如何影响人的情绪·····	47
低量噪音会滋生坏情绪吗·····	47
 二、情绪对健康的影响 ·····	 48
情绪与健康有什么关系·····	48
情绪是如何影响健康的·····	49
中医理论如何看待情绪对健康的影响·····	50
为什么健康情绪是生命的基石·····	51
为什么情绪是左右健康的无形之手·····	52
情绪对人的免疫力有什么影响·····	53
为什么好身体不敌坏情绪·····	53
为什么消极情绪是健康大敌·····	54
为什么悲观情绪有害健康·····	55
为什么敌视情绪损害健康·····	56
为什么情绪不好健康难保·····	56
哪八种坏情绪容易让男人生病·····	57
为什么掌控了情绪就掌控了健康·····	59
为什么调节情绪就是调节健康·····	59
怎样撤换负性情绪·····	60
为什么情绪化是幸福的杀手·····	62
应该怎样控制自己的情绪化行为呢·····	62
为什么乐观情绪可养生·····	63
为什么负性情绪可损害容颜·····	64



为什么情绪好皮肤靓	65
怎样让情绪为你美容	66
你知道由内而外的情绪美容处方吗	66
为什么负性情绪催人老	67
良好情绪是“除老病药”	68
好情绪、坏情绪、七情过度都有害吗	69
你对情绪性疾病知多少	70
情绪失调会威胁心理健康吗	72
为什么不良情绪极具传染性	72
为什么情绪不稳眼睛受累	72
为什么不良情绪可诱发口臭	73
情绪低落、记性不好也是病吗	73
为什么改变不良情绪可治乳腺增生	74
心理因素与慢性盆腔疼痛有关系吗	74
为什么情绪紧张可致哮喘发作	75
为什么情绪变化伤害胃肠	76
精神因素对消化功能有何影响	76
情绪会影响减肥吗	77
情绪与头痛有关系吗	78
心理因素与神经衰弱有关系吗	79
为什么情绪优良可降血糖	80
情绪与血压有关系吗	80
情绪紧张与高血压有什么关系	81
心理因素与心脏病有什么关系	82
为什么“四暴”情绪很容易损伤心脏	83
为什么不良情绪引发心血管病	83
为什么消极情绪会引起冠心病	84
为什么坏情绪让人“伤心”	85
心理因素与肿瘤有什么关系	85



为什么坏情绪是癌魔的“向导”	86
为什么乐观情绪是抗癌良方	87
老年人疾病与消极情绪有什么关系	88
儿童过敏与父母情绪有关吗	89
生活品质与情绪有关吗	89
什么是心理健康	90
心理因素与神经厌食症有关系吗	90
暗示对人体能发生作用吗	91
嫉妒对人的心理健康有危害吗	92
假性妊娠与心理因素有关系吗	93
心理因素对女性绝育术有影响吗	93
夫妻病房能缓解情绪障碍吗	94
为何港人易患情绪病	94
悲观者与乐观者大脑工作有显著差异吗	95
如何才能能在竞争中保持心理健康	96
 三、不良情绪	 97
情绪紧张影响免疫力吗	97
为什么冬泳可缓解紧张情绪减轻疼痛	98
出汗可缓解紧张情绪吗	98
为什么情绪失调威胁青少年心理健康	99
为什么情绪紧张可引起心率不齐	99
宝宝生病情绪会“说话”	100
为什么情绪紧张的女孩很难长高	100
孕妇的焦虑与后代情绪有关吗	101
什么是抑郁症	101
中医是怎样认识抑郁症的	102
为什么不能小瞧了忧郁	103
为什么说抑郁症是人类健康的新杀手	104



抑郁性疾病的四个基本类型是什么	104
与抑郁有关的症状有哪些	105
七类抑郁症是什么	106
男人也患抑郁症吗	107
抑郁是从情绪低落开始的吗	108
正常情绪忧郁与病理性抑郁有什么区别	109
如何进行抑郁症的自我诊断	110
对付抑郁症的短期策略有哪些	111
如何走出抑郁的八种困惑	112
治疗抑郁症的新思路是什么	113
控制抑郁的十大步骤是什么	114
什么是焦虑症	115
患焦虑症的原因是什么	115
焦虑症的诊断标准是什么	116
如何对焦虑进行自评	117
如何预防焦虑症	118
焦虑症发作时如何进行自我控制	119
怎样治疗焦虑症	120
愤怒对健康有什么危害	121
生气对身体有哪八大损害	122
为什么生气 1 小时等于加班 6 小时	123
为什么愤怒不友善容易有心脏问题	123
为什么愤怒激动均可诱发中风	124
为什么愤怒和敌意可促发心梗和卒中	125
为什么愤怒和疲惫增加冠脉事件及猝死危险	126
为什么愤怒是一种“癌症”	127
为什么愤怒情绪需要管理	127
怎样才能更好地应对我们的愤怒情绪呢	128
你知道抑制怒火 20 招是什么吗	129



为什么要远离愤怒与孤独	132
如何学会表达你的愤怒	133
愤怒后为何向别人发泄	133
愤怒的三种“不良表达”是什么	134
控制愤怒情绪发生的五个方法是什么	135
表达愤怒需要记住的几个原则是什么	136
用微笑对待愤怒有什么好处	136
为什么长时间微笑不利于健康	137
用“书写”宣泄愤怒有什么好处	138
情绪、性格与疾病的关系是怎样的	140
哭泣能排毒吗	141
怎样平息工作中的愤怒	142
如何宣泄不良情绪	143
 四、调节情绪	 144
如何自我调节情绪	144
怎样对待喜、怒、哀、惧情绪的变化	146
怎样从小培养健康情绪	147
孩子缺乏情绪“免疫力”时父母应怎么做	149
为什么父母与孩子沟通不能情绪化	150
为什么固执是人际交往屏障	151
为什么必须重视情绪锻炼	152
旅游需防止哪些情绪障碍	153
下午散步有助于调节情绪吗	153
冷水敷面可以抑制烦躁情绪吗	154
沐浴能改善情绪吗	154
改变入睡和起床时间会影响人的情绪吗	155
如何管理自己的情绪	155
如何控制你的情绪	156



如何对情绪进行自我调节	158
怎样舒缓情绪、自我降压	159
如何提防情绪传染	160
怎样才能不被坏情绪击垮	162
越敏感越有同情心越易染上坏情绪时该怎么办	162
如何摆脱烦恼情绪	163
克服急躁情绪五法是什么	164
如何调节悲伤情绪	165
怎样克服厌职情绪	165
办公室的情绪死角是什么	167
职场情绪充电法有哪些	167
怎样做才会不让情绪随工作忙乱	167
如何调节孩子的餐前情绪	168
如何控制考试紧张情绪	169
情绪也需要锻炼吗	170
为什么不良情绪还需要自己调节	171
为何孩子需要找个情绪安慰物	171
为何要建个情绪垃圾回收站	172
平衡自己情绪的方法有哪些	172
如何善待你的情绪	173
克服情绪低落的 8 种方法是什么	174
如何把握情绪发泄点	174
哪“六招”可调节不良情绪	175
你知道 1 分钟扫除坏情绪的方法吗	176
你了解宽松情绪的 50 种方法吗	178
为什么幽默疗法益处多	179
情绪低落时如何穿衣	179
怎样为你的情绪保暖	180
饮食可改变人的情绪吗	181



哪些食物能调解情绪	181
提高情绪的维生素和矿物质有哪些	182
呼吸会影响人的情绪吗	183
怎样才能净化情绪别污染家庭	184
如何警惕生活中的情绪污染	185
为什么愉快的情绪需要自己培养	185
如何安慰自己的情绪	186
如何培养你的乐观情绪	186
怎样走出情绪困境	187
怎样才能当好情绪的调节师	188



一、情绪理论知识

什么是情绪

人非草木，孰能无情。人人都有情绪。情绪是一种感受和体验，愉快、愤怒、伤心、恐惧、羞愧等都是情绪。人在产生情绪时，生理上会发生变化，如人在愤怒时，心跳加快，血压上升，血糖增加，血液含氧量增加，即使嘴上不承认自己很气愤，但是我们的身体已经在动怒了。人的情绪会通过表情表现出来。高兴的时候手舞足蹈，人的眼是眯着的，嘴角是往上提的，说话的速度很快；伤心的时候眉头是皱着的，嘴角是向下的，说话音调低；害怕的时候眼是瞪着，嘴是张着的。

一般来说，情绪和需要有关。凡是符合、满足人的需要的客观事物，会使人产生满意、愉快、喜爱的情绪；反之，凡不符合、不能满足人的需要的客观事物，则会使人产生不满意、不愉快、憎恨、忧愁的情绪体验。客观事物和人的需要都是多种多样的，因此，人的情绪也是多样的。同一事物，既可以引起积极的情绪，也可以引起消极的情绪。例如，女儿出嫁或儿子迎娶都是令人高兴的事，但是也可能会因为亲戚朋友送礼金的多少而产生矛盾和冲突。

情绪可分为几种基本类别

关于情绪类别，长期来说法不一。在我国古代，情绪



通常被称为“情志”。《黄帝内经》提出“五情学说”，即“喜、怒、悲、忧、恐”。宋代医家陈无择综合了《内经》中的各种说法，提出喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情说。美国心理学家普拉切克提出了八种基本情绪：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。还有的心理学家提出了九种类别。虽然类别很多，但一般认为有四种基本情绪，即快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

快乐是指一个人盼望和追求的目的达到后产生的情绪体验。快乐有强度的差异，从愉快、兴奋到狂喜，这种差异是和所追求的目的对自身的意义以及实现的难易程度有关。

愤怒是指所追求的目的受到阻碍，愿望无法实现时产生的情绪体验。愤怒也有程度上的区别，一般的愿望无法实现时，只会感到不快或生气，但当遇到不合理的阻碍或恶意的破坏时，愤怒会急剧爆发，甚至不能自控，出现攻击行为。

恐惧是企图摆脱和逃避某种危险情景而又无力应付时产生的情绪体验。恐惧的产生不仅仅由于危险情景的存在，还与个人排除危险的能力和应付危险的手段有关。一个初次出海的人遇到惊涛骇浪或者鲨鱼袭击会感到恐惧无比，而一个经验丰富的水手对此可能已经司空见惯，泰然自若。

悲哀是指心爱的事物失去时，或理想和愿望破灭时产生的情绪体验。悲哀的程度取决于失去的事物对自己的重要性和价值。悲哀时带来的紧张的释放，会导致哭泣。但它有时也能够转化为前进的动力。

情绪状态有哪些

心境是一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验，通常叫做心情。中国的古语“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，说的就是心境。心境对人的生活、工作和健康会发生重要的影



响，积极乐观的心境会提高人的活动效率，增强克服困难的信心，消极悲观的心境会降低人的活动效率，使人消沉和萎靡。

激情是一种强烈的爆发式的短暂的情绪存在形式，就是平时所说的上来脾气了。重大事件、突然发生的事件都会引起激情。激情有积极和消极之分。积极的激情可以成为人们积极地投入行动的巨大力量，新婚青年憧憬未来生活，刚入学的孩子做梦都在读书。消极的激情则可以使一个人萎靡一生，甚至结束一个人的生命，生意的失败和失去工作都可以使一个人失去活下去的信心。

应激是出乎意料的事件或遇到危险情景时出现的高度紧张的情绪状态。在应激状态，血管收缩，血压升高，心跳加快，呼吸急促，紧张、焦虑。人可能有两种反应，一是目瞪口呆，手足无措，思维陷入一片混乱之中，一是头脑清醒，急中生智，动作准确，行动有力，及时摆脱困境。心理学研究发现，70%的人惊慌失措，手忙脚乱，15%的人完全瘫痪，只有15%的人反应正常。强烈和持久的应激反应会损害一个人的工作效能。

七种好情绪和七种坏情绪是什么

人逢喜事精神爽，人们做事经常受到情绪的影响。积极的情绪可以让一个贫穷的人活得乐观，消极的情绪也可以使一个富有的人过得空虚。当人不能控制自己的情绪时，就会成为情绪的奴隶。所以人必须了解、控制自己的情绪，成为情绪的主人，活出精彩。心理学家区分了七种好情绪和七种坏情绪：

七种好情绪为：1. 爱 2. 性 3. 希望 4. 信心 5. 同情 6. 乐观 7. 忠诚

七种坏情绪为：1. 恐惧 2. 仇恨 3. 愤怒 4. 贪婪 5. 嫉妒 6. 报复 7. 迷信



以上 14 种情绪，关系着人生的成功和失败，它们的组合，既能够意义非凡，又能够混乱无章，而结果完全由自己决定。

你对情绪知多少

虽然人们都知道人是有情绪的，但是，他们却很难回答“什么是情绪”这样的问题。香港“突破”机构的副总干事李兆康先生多年从事青少年心理辅导工作，他在一本有关情绪的小册子中用了四个形象的比喻来描述情绪。

情绪好像是人们心理上的“保安系统”。一旦身边的事和人对人的身心构成威胁，这个保安系统就会发挥作用发出相应的警报信号，这样，人们就可以及时地采取适当的措施来保护自己。比如，如果遇到危险的情况，这个保安系统就会产生恐惧情绪，迫使人们要么躲避，要么抵抗。

情绪好像是“发电机”。它可以源源不断地产生能量，用以推动人的各种活动，使我们过一个积极进取和有贡献的人生。如有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心旷神怡的感受，被称为动力性情绪。与快乐情绪相伴而生的是不快乐的情绪，如愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等，被称为耗损性情绪。这些情绪在一定程度上会耗损我们的能量，但在我们感受痛苦的同时，也得到了探索和成长的机会。

情绪好像一块编织的彩毯，全靠自己喜欢哪种色彩。如果人们偏爱用灰黑色的毛线，那么织出的毯子就会黯淡无光；如果人们只用白色，毯子就会变成单调的空白；如果人们善于使用各种颜色交织，那么就会织成色彩缤纷的彩毯。

情绪好像化学作用。在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的关系。如果彼此交往中充满了仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪，就会令人不寒而栗、退避三舍。反