

要想掌控自己的命运，
先掌控自己的情绪！

汪龙光
◎ 著

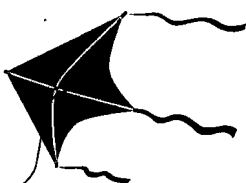
心理学 掌控情绪的

负面情绪是一道樊篱，束缚我们的发展与成长
正面情绪是一双翅膀，帮助我们飞向梦想的地方

为您破解情绪的密码 打开心锁



化学工业出版社



心理学

掌控情绪的

汪龙光◎著



化学工业出版社

· 北 京 ·

生活中，每个人都会遇到这样那样的情绪，无时无刻不在受着情绪的影响。有什么样的情绪，就有什么样的生活。如果我们任由坏情绪发泄，它将会吞噬我们的灵魂，成为我们生活的负担。本书从心理学的角度，对情绪这一现象进行剖析，使读者对情绪能够有更为深刻的了解，进而掌握控制情绪的方法，建立全新的生活。通过阅读本书，能让情绪成为我们的朋友，为我所用，从而让我们成为自己情绪的主人，掌控情绪，把握幸福。

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控情绪的心理学/汪龙光著. —北京：化学工业出版社，2010.6
ISBN 978-7-122-08484-2

I. 掌… II. 汪… III. 情绪-自我控制-通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080609 号

责任编辑：张焕强
责任校对：陶燕华

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张 11 字数 171 千字
2010 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究

情绪与生活相伴相生，周而复始，自然而然。

第29届北京奥运会的开幕式，以恢宏的气势、精妙的构思，展现了中国五千年文明的辉煌，国人沸腾，世界震撼！

在观看奥运比赛的过程中，人们都在为中华儿女骄人的成绩欢呼，为他们的拼搏气概鼓劲，为他们的豪迈志气加油！每当中华人民共和国国歌在奥运赛场上响起的时候，每一个华夏子孙都为之自豪、为之欢腾。

这些举动是什么？是情绪。

情绪从精神中来，又影响着我们的精神状态；她在生活中产生，又决定着我们的生活质量。好情绪就是人生的动力，坏情绪是害人的恶魔。能把握她，人生精彩纷呈；反之则烦恼绵绵，甚至会造成终身遗憾。

有一位师父给徒弟讲做事需静心凝神的道理：心头火烧毁的往往是自己的心，所以要制怒。“心静自然凉啊！”师父特别感慨。

师父刚讲完，徒弟便虔诚地向师父请教：“师父，刚才您最后一句说了什么？”

“心静自然凉。”师父说。

“心静之后是什么？”

“自然凉。”

“什么是自然凉？”

“心静。”

“哦，心静自然凉。”徒弟小声念着，忽然他又问道：“师父，自然凉前面是什么？”

“心静。”

“心静前面是什么？”

“心静前面没有什么了。”师父说。

“哦，心静后面是什么呢？”徒弟又问。

“自然凉。”

“自然凉？那自然凉前面是什么呢？”徒弟不停地问。

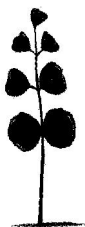
“你怎么搞的，这哪里是讨教，分明是在胡闹！”师父气不打一处来，额头上满是汗水。

“师父，您不是说心静自然凉吗？”徒弟反问道。

生活中，每个人都会遇到情绪不可控制的时候，不知不觉被情绪牵制。但我们并非注定要被情绪奴役，而是由于掌控情绪的功夫不到，被情绪牵制了。每个人唯有用理智的“闸门”控制情绪的“洪水”，使其归顺在智慧的河流，才能成为情绪的主人。除去不良情绪，是一门精深的艺术，也是人生幸福的必修课。我们如果认识了情绪，懂得了化解的方式方法，最终能把脑海里一切令人讨厌的、不健康的情绪抹掉。

无论你是什么样的人，无论你的社会地位、工作状况怎样，你都应该而且能够拥有良好的情绪。每一个人都可以拥有掌控情绪的能力，从而拥有健康的身体、幸福的家庭、和谐的人际关系、愉快的工作环境，忘却烦恼和忧愁，快乐生活每一天！

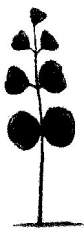
成为情绪的主人，掌握方式方法并不难，只要你做有心人，必定如愿以偿。本书会助你一臂之力。



第一章 情绪，人生的指挥棒

情绪是人对客观事物的态度体验，也是一个人心理活动的核心。情商则在一定程度上决定人生成败，操纵人生命运。情绪是情商的核心。良好的情绪状态是成功的助力器，不良的情绪是吞噬健康、阻碍成功的“恶魔”，它的危害超过尼古丁。我们要学会做情绪的主人。

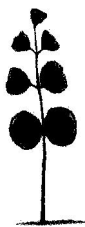
- 一、开启情绪之门 /2
- 二、价值观左右了情绪 /5
- 三、先清理心情再做事情 /10
- 小链接：情绪稳定能力自测 /16



第二章 为坏情绪把脉

情绪具有感染性，还有传染性。一种坏情绪污染了心理之后，将会产生更多的恶劣情绪。自身的情绪可以传染给他人，他人的情绪也能传染给你。我们要阻止坏情绪的传播，最适当的办法就是认清其实质，有针对性地消解，从而使情绪得到掌控。

- 一、认识不良情绪 /20
- 二、为坏情绪把脉 /56
- 三、开给坏情绪的处方 /61
- 小链接：心理健康的标准 /70



第三章 好情绪缔造美好人生

好情绪在于打造，在于持之以恒的修炼。构建合理信念，树立高尚的人生价值观，沿着希望之路前行，你的人生就是光彩的人生。

一、与人为善，从心底流露出来 /74

二、宽容，为自己拓宽一条路 /75

三、尊重获得好人缘 /77

四、谦虚，彰显人格品位 /80

五、感恩，让人性的种子发芽 /82

六、自信，经营光彩人生 /83

七、平常心，心常平 /86

小链接：处世能力测评 /88



第四章 觉察自我，聆听内心的情绪

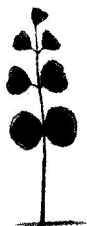
人生最大的敌人是什么？就是自己。人生最大的困难是什么？就是不能认识自己——不知道自己的优势，更不明白自身的弱点。不能认识自己的不足，就不能超越自己。能正确认识自己，你人生的成功就完成了——一半。认识自己从评估自己的情绪入手，然后为自己画一张满意的“肖像”，用自信打造精美的人生。提高自我觉察能力，你的人生就可能发生根本的改观。

一、提升自我觉察能力 /92

二、自我觉察招招鲜 /94

三、五种态度助觉察 /96

- 四、认识自我情绪的方法 /97
- 五、把自己的情绪梳理一遍 /98
- 六、了解自己，利己又利人 /100
- 七、打造一个最爱的我 /102
- 八、为自己颁奖，让激情飞扬 /104
- 小链接：自我认识能力测评 /105

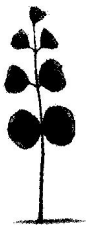


第五章

掌控情绪，做真实、快乐的自己

关心自我，善待自我，更要看中自我，全面地接纳自我，哪怕是你有许多缺点，也不要自卑。你要相信，你不能被别人左右，更不要活在别人的认识里。通过自我情绪的管理，你就能调整好情绪，快乐生活每一天，实现你成功的人生目标。

- 一、无条件自我接纳 /110
- 二、避开自我“情绪化” /112
- 三、做自己情绪的管理师 /115
- 四、自我激励，迸发活力 /120
- 五、快乐生活每一天 /126
- 小链接：你是轻松兴奋的人吗？ /131

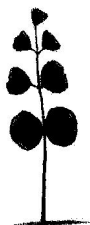


第六章

用心感受，开启他人心锁

别人的情绪，有时决定于你对他的言行的解读。学会倾听他人的内心，站在他人的立场去理解，给予真诚的帮助，那么，你的人际关系必然和谐。

- 一、心境，需细细品味 /134
- 二、理解比识别更重要 /136
- 三、解开表情的情绪密码 /141
- 四、无条件接纳他人 /142
- 五、了解情感需要 /143
- 小链接：包容力测评 /145



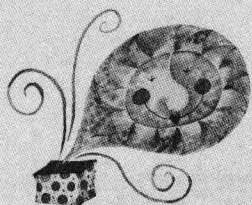
第七章

提升认知，每天拥有好心情

幸福不是权利与金钱的多寡，只是心灵的感受而已。掌握了新的思维理念，你就会豁然开朗，精神振奋。成长比成功更重要，靠人不如靠自己，驾驭好情绪乘风破浪，就能顺利到达理想的彼岸。

- 一、幸福的钥匙就在心里 /148
- 二、完美，其实是人生的负累 /152
- 三、创新，发动一场思维革命 /155
- 四、简单处事是睿智 /157
- 五、靠人不如靠自己 /159
- 六、掌稳人生目标的舵 /161
- 七、成长比成功更重要 /163
- 小链接：成功倾向测评 /166

后记 /168



第一章

情绪，人生的指挥棒



心理定律引用

控制法则——一个人的快乐程度取决于对自身的控制力。



解读与启迪

每个人的快乐程度完全取决于自己。能够有控制力就会有快乐，反之就不会有快乐。

无论处理什么事，主宰者都是自己。如果有做自己命运主人的感觉，你就是世界上最快乐、最自信的人。我们都学会做情绪的主人，将命运交给自己掌握。



本章导读

情绪是人对客观事物的态度体验，也是一个人心理活动的核心。情商则在一定程度上决定人生成败，操纵人生命运。情绪是情商的核心。良好的情绪状态是成功的助力器，不良的情绪是吞噬健康、阻碍成功的“恶魔”，它的危害超过尼古丁。我们要学会做情绪的主人。



一 开启情绪之门

有什么样的心情，就有什么样的情绪反应。愉悦的时候，快乐的情绪可以辐射四周，即使乌云密布，也有盎然诗意。若是情绪不佳，即使艳阳高照，姹紫嫣红，心里也是一片灰暗。然而，人生中常有不如意，处置不当必然出现如焦躁、恐惧、愤怒等消极情绪。许多人不善于化解消极情绪，以致被消极情绪折磨得痛苦不堪，严重地影响了生活的质量。

积极情绪与消极情绪之间在一定的条件下，是可以转化的。因此注意将消极情绪转化为积极情绪，是人们获得快乐、获得成功的必由之路。我们学习情绪理论，就是为了驾驭情绪，成为情绪的真正主人。

1. 与情绪相识

我们每个人都会体验到各种情绪，如愉快、心烦、难过、厌倦、急躁、抑郁等。开怀大笑，展露的是高兴的情绪；愁眉苦脸，显现出忧烦的情绪。情绪是对外在刺激的反应。

情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情境符合主体的需要和愿望时，就能引起积极的、肯定的情绪，如在生活中遇到知己会感到欣慰，找到了理想的伴侣会觉得幸福；当客观事物或情境不符合主体的愿望时，就会产生消极否定的情绪，如失去亲人时的悲痛，无端遭受攻击时而产生的愤怒。

情绪反映出每个人的不同感受。它与相应的表情模式紧密联系：心情愉快，必然伴随欢快的面容或手舞足蹈的外在行为；伤感和悲痛时，就会落泪。

情绪产生生理反应。愉快时心跳节律正常；恐惧时心跳加速、血压升高、呼吸频率增加甚至出现停顿。

情绪和情感是两种联系紧密的心理现象。情感通过情绪来表现。情绪是情感的反映过程。例如你对某事某物某人喜欢，体现的心理态度就



是情感，你用言语、表情、行为表达喜欢的感情就是情绪，而不是直接表露情感的。

在我国，古代将情绪分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。现代心理学家将情绪分为基本情绪和复合情绪，复合情绪由基本情绪的不同组合派生而来。快乐、愤怒、悲哀和恐惧是四种核心（基本）情绪。

快乐包括：自豪、欣喜、幸福、喜悦、欢乐、轻松和欢天喜地、心满意足、怡然自得等。快乐的极端是狂躁。

愤怒包括：愤慨、苦恼、烦恼、烦躁、怨恨、狂怒、敌视、激怒。极端状况是恨之入骨。

悲哀包括：忧郁、寂寞、沮丧、悲伤、难过、阴郁、绝望、多愁善感。极端情况是抑郁。

恐惧包括：紧张、顾虑、急躁、警觉、焦虑、畏惧。极端状态是恐惧症。

混合的情绪如嫉妒、自信、沉着、自满、懒散等。其实，情绪没有绝对的划分，有些情绪难以归于哪一类。

情绪有很大的差异性。同样的事件，对不同的人引发情绪的强度也不同。即使引起相似的情绪强度，个体的表现方式也可能会有极大的不同。造成这样的个别差异可归纳为三个因素。其一是人的天生气质上的差异，如知觉反应阈限不同，对外在刺激的敏感程度就不同。如有人遭受针刺不觉得疼痛，而有的人被针一碰就大声喊疼。其二，每一个人有不同的过去经验，若曾遭受过强烈的外在伤害，相关的刺激就较容易引发相似的情绪，如被蛇咬过的人，再看到蛇比没有此经历的人容易害怕。其三，人会发展出自己独特的认知结构，对事件的诠释、评估不同，自然也造成不一样的情绪经验。当公交车上的少女，发现有人注视，若认为此人不怀好意，就会心生厌恶或恐惧；若认为此人在欣赏自己的穿着品位，则得意之情油然而生。

我们认识情绪，不必在概念上浪费时间，重要的在于理解与应用。我们的目的，就是好好把握情绪，让其为我所用。

2. 情商决定人生

在很长一段时间，甚至现在，仍有许多人认为自己或者他人之所以没有成功，之所以不幸福，是因为没有别人聪明，没有别人运气好，没有好环境，没有硬靠山。这种看法是偏颇的。事实是，影响人的主要因



素不在智商，而在情商。

在实际生活中，我们不难发现，一些高智商的人在学校成绩很好，到社会后表现却十分平庸；相反，在学校不怎么样的普通人成就倒是非凡。为什么会如此？探究原因，关键在于人对生活的适应能力。有高智力的人能够学得很快、考上很好的学校或者能创造发明，但这不保证他能够了解自己的情绪、从容应对挫折、和谐地处理人际关系。中国的第一批少年大学生中不乏神童，一二十年过去，一些当初名列前茅的佼佼者，无论是学历，还是最终的业绩，表现还不如当初普通同学。在社会生活中不能恰当处理好情绪，适应不了社会，因此就得不到社会的认可，甚至被社会淘汰。智商高低与生活能力没有必然联系！而情商不然，它在生活中极其重要，它决定了个人主观上认为生活是否顺心，也会影响个人与他人（如家人、朋友、配偶、上司、同事、客户）之间的关系，甚至会影响学业及工作表现。一个不能处理好自己情绪的人，难以摆脱情绪的左右，容易破坏人际关系；如果与人关系不融洽，不论在家庭、学校及工作环境中都能滋生出一些不良情绪，或者自责，或者怨恨，或者忧郁。相反，若能敏锐地察觉自己及他人的情绪，坦诚面对负面感受，理解他人，多帮助，少批评，并且将生活中的困境视为合理的挑战，有坚定的信念去完成艰巨的任务，对人对事做出恰当的反应，那么就容易与他人保持良好的关系，能够得到他人的信任，这样一来，许多问题都能迎刃而解。

3. 情绪是情商的核心

情商是事业成败的关键，情商的高低在于情绪掌控能力的强弱。情绪是情商的核心。

情商是美国著名心理学家戈尔曼提出的概念，又称为“情绪商数”，指的是管理情绪的能力，体现在一个人能否适当地处理自己的情绪。比如说，在遇到令人发指的事件面前，你控制了自己的愤怒，冷静或采取得体的办法处理，就说明你有很强的情绪管理能力。

具体来说，情商包括三点：

- (1) 区分自己和他人情绪的能力；
- (2) 调节自己与他人的情绪的能力；
- (3) 运用情绪信息引导思维的能力。

心理学家萨洛维把情商的构成划分为五个主要的方面：了解自我，



管理自我，自我鼓励，识别他人情绪，处理人际关系。

简单地说，情商高的人社会适应性强。情绪稳定，不会产生剧烈的波动，而且，在产生情绪反应时，能够恰当地处理，对事对人能有合理的想法，同时表现出合宜的行为。

情绪是可以改变的，情商也是可以改善的。在关键时刻，能控制调节情绪，境况就能随之改变，这是很简单的道理。



价值观左右了情绪

以前我们一直以为，外部环境、外在因素是影响情绪的根源。实际上那是错误认识。外在条件可以影响情绪，但不是决定因素。说到底，人的良好情绪不是来自于外界，而是来自内心世界，是心理调节的结果。

1. 情绪产生的六种诱因

情绪不是无本之木，无源之水，而是外界事物刺激后形成的反应。情绪产生的刺激源我们可以视为情绪发生的诱因。刺激情绪产生的诱因不仅受个人经历的影响，而且与人类进化的历史有关，大致有如下六类。

(1) 自我评估的反映。人们往往会根据过去的经历积累而获得的经验、思想来对当下事情的所做的思维进行评估，于是，情绪就随之出现了。

某司机驾驶一辆满载乘客的大型客车前往某山区，中途收到预警信息：一小时之内将有强降雨发生，可能会引发泥石流。这时他想：“这条近路不能走了，赶紧调头吧，转走国道安全。虽然我要蒙受经济损失，但比起身处险境，造成自身和乘客的生命财产受到严重威胁好得多，因为我现在可以掌握主动权，避开危险。”这种思考是建立在过去的行车经验的基础之上的。因为以往曾听说过有车在泥石流中车毁人亡或者自身有过类似的体验。他决定“赶紧调头”的措施，是他对此事做出的评估结果。然而，他的一番好意并没有得到全面的理解。一位还有约四十分钟就要到站的女士大声指责他，要求继续前行，因为她有十分



要紧的合同必须马上签订，否则将蒙受十万元以上的经济损失。他可能理解女士着急的情绪，十多万元确实是不小的数目；但是他不能因为她一人的事情而拿全车人的人身安全去赌一把，便好心提醒她，抓紧与对方联系，说明情况，请求延期。可是，女乘客依然十分激动，硬是逼着前行。这时，他的情绪开始改变，再没有刚才冷静……

(2) 回顾过去的经历或情绪而产生。由于各种因素，会把人带回到曾经经历过的情绪之中。

刘科长的下属小武近来总像魂不守舍似的，做什么事都出现差错。这一天，刘科长嘱咐他准备好给领导的汇报材料，担心他没有听清楚，特意将他请到办公室告诉他如何如何，最后问他明白没有。小武说明白了，刘科长才放下心来。没想到，小武将一些不相关的材料直接交给了领导，领导不知何意，特地来问刘科长。刘科长只好向领导检讨，说自己安排错误。因为他知道，如果实话实说，小武在领导心中的坏印象就很难消除，前途将大受影响。

此事让刘科长颇为不满，他想找小武严肃地谈一次。突然想起自己的经历，刚工作那会儿，见到科长心里就发慌，本来想好的话，说出来就走了样。科长就平静地说：“你说话真幽默呀……喝口水，慢慢说。”

哦！问题出在这里。刘科长想，小武一定有什么心思，自己却没有认真关心，帮助他解开心理疙瘩，而安排事情那么严肃，还一再强调利害关系，难免使他心情紧张，也就难免出现错误了。想到这些，刘科长完全理解了小武。

(3) 由想象而形成。以假设来代替现实，情绪会产生系列变化。想象自己的目的或愿望顺利实现，无疑会十分愉快；想到要达的目的将会艰难曲折，心情难免沮丧；想象事情将会对自己产生巨大的生命或经济威胁，就会恐惧。

例如，你和朋友去九华山旅游，原来你是准备上山的，可是，你在车上听到他人议论登山的劳累，描述山势的险峻，你的情绪就有些不安了，接着你头脑中出现了恐怖的情景、疲惫的形态，恐高的感觉越来越强，就不敢上山了，只得找借口留在山下。

(4) 体会他人的情绪所致。在他人出现情绪后，与人共情，产生和他人相同、相近或相反的情绪。

某同事正在筹款置办结婚新房，谁知，房价突然又涨。他非常气愤：“那些开发商真是黑心啊！利润四成多还嫌没赚够，叫我们这小市



民怎么过日子呢？”你对畸形房价本来就不满，听了这番话，情绪就跟着激动，嚷道：“无商不奸真是说得千真万确……”你的这种情绪是与他人的共情。

(5) 违背社会公德招致情绪反应。自己或他人违背社会道义的言论或行为引起自己或他人的情绪。

公汽上，售票员见一老太太摇摇晃晃上车了，就动员附近的男青年让座，可是那青年假装睡觉没加理睬。售票员过去轻轻推他说：“请你让老太太坐坐行吗？”男青年瞪眼道：“你讨厌不讨厌？我没有花钱买票啊？我都病得不行了，还要我让座，我好欺负吗？”男青年的言行激起公愤，有人指责说：“你哪有一点公德呀！”接着有人说：“完全就是个没有教养的人……”旁人的情绪，显然是由男青年的言行激起的。

(6) 表情引发情绪。在自己和他人的表情诱导下产生一种情绪。

你准备向领导汇报，本来兴致勃勃的，可是，你进门就听见领导在电话里对某人发火……见到你仍然铁青着脸，说话也是不冷不热的，你的心情难免受到影响，说话就非常小心了……

一旦情绪比较强烈，就进入到情绪化之中。这种状态下，情绪很可能主宰了我们的理智，平静、常识、风度等似乎消失得无影无踪。在当时的情景下，你还以为理所当然，情绪顺理成章地控制了思维，任由其来评判所面临的状况。思维如此脱离理智，无疑会给我们带来许多的失误，对人的错误理解，对事情的错误判断，对行为做出错误的决策。这样一来，对工作、对家庭、对生活极其不利，改变这样的情景应当成为我们的选择。

2. ABC 理论

美国心理学家艾利斯经过多年的心理咨询实践，发现在情绪方面存在障碍的求助者有一些共同的特征。在此基础上，他总结出了人性的一些基本特征，并由此发展了情绪 ABC 理论。艾利斯认为人的本性有以下 5 种特征。

(1) 人既可以是理性的、合理的，也可以是非理性的、不合理的。当人们按照理性去思维、去行动时，他们就会很愉快、富有竞争精神，行动也会卓有成效。

(2) 情绪是伴随人们的思维而产生的。不合理的、不合逻辑的思维造成了情绪上或心理上的困惑。



(3) 人都具有不合理思维。人的生物学和社会学的双重特性决定了人同时存在有心理的合理思维和非理性的不合理思维，即任何人都不可避免地具有或多或少的不合理思维。

(4) 人是有语言的动物，思维借助于语言而进行。不断在心里重复某种不合理信念，将导致情绪困扰无法排解。

(5) 情绪困扰的持续，实际上就是那些内化语言持续作用的结果。正如艾利斯所说：“那些我们持续不断地对自己所说的话经常就是我们的思想和情绪，或者就变成了我们的思想和情绪。”

ABC理论的基本观点就是：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。在ABC理论模式中，A是指激发事件（activating event）；B是指个体在遇到激发事件之后相应而生的信念（belief），即他对这一事件的看法、解释和评价；C是指特定情景下，个体的情绪及行为的结果（consequence）。

通常人们会认为，人的情绪的行为反应是直接由激发事件A引起的，即A引起C。ABC理论则指出，激发事件A只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对激发事件所持的信念、看法、解释B才是引起人的情绪及行为反应的更直接的原因。也就是说由于所持的信念不同，同样的一件事情发生在不同的两个人身上会导致截然不同两种情绪反应。

某甲和朋友乙以及其他三位友人一起去探宝，结果甲和乙在沙漠里迷路了，与其他三位友人失去了联系。这时，他们两个人只剩下半壶水，只有能吃一餐的干粮。乙对甲说：“我们怎么这样倒霉呀？沙漠这么大，天气也会变，说不定还有野兽；我只剩下半壶水，粮食也没有，肯定要命丧沙漠了。”甲说：“幸好还有半壶水，我们节省一点还可以维持一段时间。安心过好今天吧，明天再说。”第二天，甲说，我们去找水源吧，兴许能辨别出友人留下的蛛丝马迹。但乙认为，自身连水都不足，等到太阳出来，不把人蒸死，也会蒸病。于是他决定就地等待。他们约定，等甲找到水源或友人的消息就发信号。乙在那里默默等待着，天渐渐暗下来，他也逐渐绝望，把最后的一滴水舔干净后，闭上了眼睛，他在恐惧中煎熬着，连甲的信号也没看见。他自己把自己吓死了。而甲不仅找到水源，还与友人会合了。

从这个事例中可以看出，正是人们对事物的看法、想法决定了人的