

现代心理困惑的专家解读与指导系列 总主编 刘新民

让生活

充满阳光

——情绪困扰的防治与调适

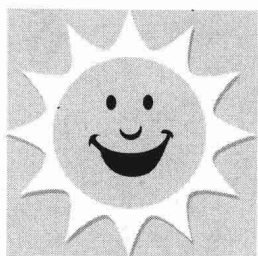
每人每天的**情绪**决定了我们的生活是否**幸福快乐**。
那么如何认识情绪，引导情绪以致**控制**情绪，
如何才能培养**健康**快乐的情绪，
让我们的**生活**充满阳光，请读本书你一定会有所**感悟**。

张志群◎主编



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



现代心理困惑的专家解读与指导系列

活

总主编 刘新民

让生

充满阳光

——情绪困扰的防治与调适

主 编 张志群

编 者 张志群 郭田友

陈旭兰



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让生活充满阳光：情绪困扰的防治与调适/张志群
主编. —北京：人民卫生出版社，2010.9

(现代心理困惑的专家解读与指导系列)

ISBN 978-7-117-13265-7

I. ①让… II. ①张… III. ①情绪-自我控制
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138701 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

让生活充满阳光

——情绪困扰的防治与调适

主 编：张志群

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：17

字 数：244 千字

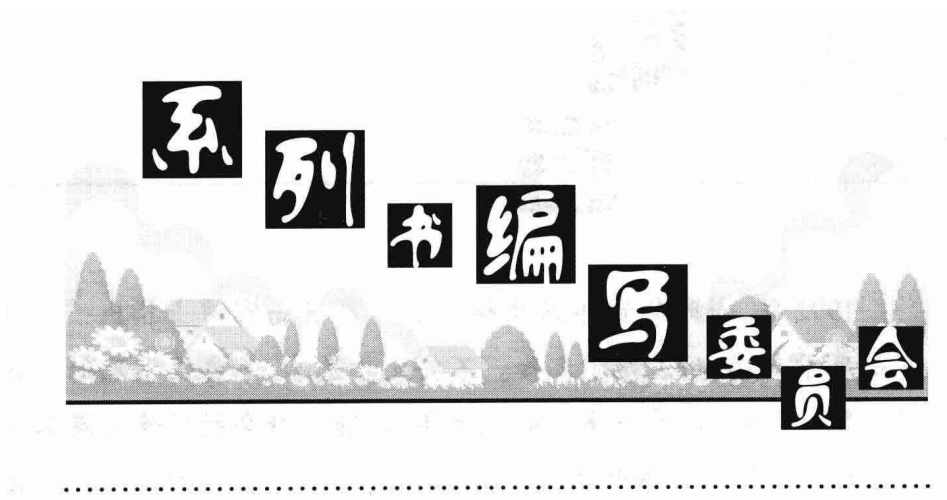
版 次：2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-13265-7/R · 13266

定 价：29.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



主任委员 刘新民

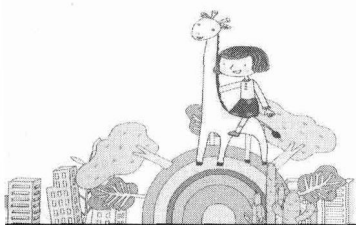
副主任委员 程灶火 沙维伟 张理义

委员 (以姓氏笔画为序)

马海燕 王国强 刘新民 沙维伟

张志群 张理义 赵静波 徐文炜

龚维义 程灶火



序

言

1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟,发人深省。近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。系列书主要体现了三个特色:一是科学性。各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。二是实用性。这些专题均是专家们多年临床经验的积累,从心理问题的产生、原因

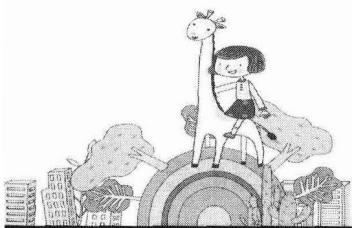
Preface

和表现,到预防、治疗和调适方法与技巧的全面介绍,展示了当前认识和处理心理问题的最新成果。三是普及性。作者在对主题进行通俗讲解的同时,精选大量的相关案例、故事、名人轶事和典故,并设立了丰富多彩的专栏、专家点评、温馨提示和咨询实录等,生动地体现了全书的知识性、可读性和趣味性。

此系列书的编写凝聚和体现了专家们高度的敬业精神和责任感,是一套不可多得的现代心理问题专家解析和自我调适指导的科普精品。我们相信此系列书会带给读者有益的启示和有效的帮助,成为人们在生活道路上可以信赖的良师益友。

杨志寅

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编



编

者的话

——当你需要这本书时

看似平淡无奇的生活有时会从海上刮来一阵飓风,把你刮得迷失方向,勇气尽失。不久前,我的一位好朋友陷入严重的情绪困扰中,每天愁眉不展,为了不影响家人的情绪,她不断告诉自己,“我不能哭,我不能抱怨”,但情绪不听指挥,仍不能释然。她求助于我的时候,我向她推荐了这本书。

她问,看了这本书是不是就不会有烦恼了?不会忧虑和恐惧了?当然不是。我告诉她,生活中总会有烦恼,我们首先要承认各种不良情绪的存在,这是不能被否认的。因为情绪是一种能量,任何一点能量都是无法被否认和消灭的。正如你无法消灭任何东西,你只能够改变它的形式,让它以另外一种状态存在——你无法消灭一滴水,但你可以将它转变成冰,你也可以蒸发它,而它仍然无法离开存在,会以另外某种形式停留在某处。不良情绪正像即将泛滥的河水,你不能否认它,也无法摧毁它,只能疏导它,让它流向对人无害的地方,甚至引入农田,灌溉庄稼,洪水猛兽就成为贵如油的好水,水还是原来的水,但我们的感受不同了。因此,有了不良情绪应正视它,疏导它,治疗它,或把它“蒸发掉”,让它以另外的甚至是有益的形式存在。这就是我对情绪问题的一点感受。

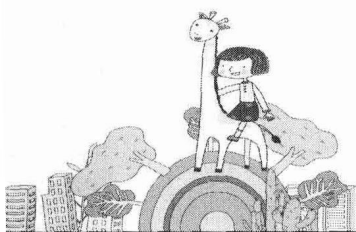
其实每个人在生活中都有情绪不好的时候,朋友经常问到,学心

Editor's Note

理学的人,就不应该有困扰了吧,其实不然。心理学工作者在生活中也一样会经历很多情绪上的“飓风”,在快要迷失自我的时候,每当我们打开心理学的书籍,从中汲取养分时,我们都会得到启示和鼓舞,在此我把这些心灵上的养分、情绪调适的妙方呈现给需要它的朋友们。在你不知所措的时候,如能翻开这本书,从中得到一些启发和帮助,就是我们作者最大的欣慰。

张志群

2010年6月

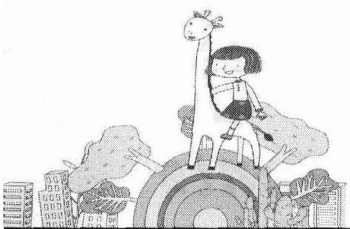


目 录

.....	一、认识并克服情绪困扰	2
■ 1 ■	☆☆☆ 什么是情绪	2
.....		
第 一 篇	1. 与狼共处的兔子	2
“问君能有几	2. “问世间情为何物”——什么是情绪与情感	3
多愁,恰似一	3. 小故事 惊险的庄园聚会——情绪与情感怎样	
江春水向东	影响我们的生活	3
流”——情绪	4. “问君能有几多愁,恰似一江春水向东流”——	
困扰的识别与	不良情绪的害处	5
防治	5. “却看妻子愁何在,漫卷诗书喜欲狂”——人为什么	
	会高兴和伤心	5
	6. “白发三千丈,缘愁似个长”——诗人为什么	
	爱发愁	7
	7. 为什么说没有爱就没有恨——情绪与情感的	
	两极性	7
	8. “不知道,想笑的时候,我会不会,却是,潸然泪下”	
	——人类的情感是复杂的吗	8
	9. 什么是七情——情绪与情感有哪些种类	8
	10. 什么是喜、怒、哀、惧	8
	11. “怎一个愁字了得”——怎样描述复杂情绪	9
	12. “人逢喜事精神爽”——什么是心境	10
	13. 范进中举后为什么疯了——激情的作用	11

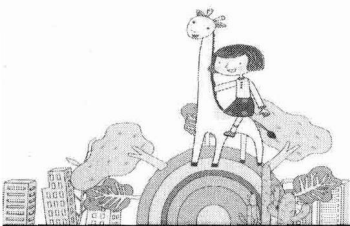
Contents

14. “地震啦!”——什么是应激	12
15. “学习雷锋好榜样”——什么是高级情感	12
16. 测谎仪能测出谎言吗	13
17. “才下眉头,却上心头”——表情是情绪的 外部表现	14
☆☆☆ 什么是情绪障碍	15
1. 她为什么恨漂亮女孩——情绪障碍包括 哪些表现	15
2. 杞人何以忧天	17
3. 小故事 慌不择路的大学生——情绪如何影响 人的行为	18
4. 周瑜为什么会“气死”——不良情绪包括哪些 作用形式	19
☆☆☆ 如何克服情绪障碍	20
1. 一气百病生——怎样保持适度的情绪 反应	20
2. 轮椅上的梦——什么是乐观情绪	20
3. “君子坦荡荡,小人常戚戚”——调适情绪首先 要树立正确的人生观	21
4. 她的绰号购物狂——遇到烦恼时如何调适 自己的情绪	21



5. 冲动是魔鬼——冲动情绪来了怎么办 22
6. 小故事 什么是气——愤怒情绪是如何产生的 23
7. 别带着怒气上床睡觉——如何消气 24
8. 照照镜子,停止发怒——制怒六大法 25
9. 愤怒无罪——我们应该“消灭”愤怒吗 26
10. 哈哈一笑,烦恼跑掉——不良情绪侵袭时不妨转移你的注意力 26
11. 塞翁失马,焉知非福——如何用理智控制情绪 27
12. 什么是精神的消毒剂——幽默的作用 28
13. “福兮祸所倚,祸兮福所伏”——学会自我安慰 28
14. 黄色是太阳的颜色——什么是色彩调节法 29
15. “比上不足”让他无法心安——期望值太高会导致情绪不好吗 29
16. “天上只有一个太阳,地上只有一个珠峰”——低调做人,可以保持心理平衡 30
17. 换个发型——巧妙改变生活细节,调适消极情绪 30
18. 退一步,海阔天空——在工作场合如何调适

自己的情绪	31
19. 温水服下“宽心丸”——当你受到不公正待遇时 怎么办	32
20. “授人玫瑰,手有留香”——如何做到心理 平衡	32
21. “嗅嗅香油”——缓解情绪压力小贴士	34
22. 如果没有了那个人——怎样化解夫妻间的 矛盾	35
23. “有心而无痕”——给恨铁不成钢的父母们	36
24. “欲与房价试比高,需钞票”——说说 “房奴综合征”	37
25. 看电视剧《蜗居》想到的——高房价 压垮了谁	38
26. 致尊敬的“负翁们”——青年人如何调适自己的 “房奴综合征”	39
27. “我把春天付给了你,把冬天留给我自己;我把 悲伤留给我自己,却把自己给了你”——青年人 的失恋综合征如何调适	40
28. 网络成瘾——现代人情感困惑的表现	41
29. “抽刀断水水更流,上网消愁愁更愁”——网络 成瘾与情绪障碍	43



30. 网瘾者的负性情绪如何调适 44

31. 使用网络时如何才能避免网络成瘾——健康

人格培养是克服网络成瘾的关键 45

二、走出灰色的天空——抑郁可怕吗 47

☆☆☆ 心无精力,身无动力——什么是抑郁症 47

1. “医生,我是不是天生的笨蛋”——开始于

童年期的抑郁 47

2. 什么是心境障碍 48

3. “人在天涯,心在深渊”——什么是抑郁症 49

4. DNA 之争——抑郁症遗传吗 49

5. 5-羟色胺之罪——哪几种生物化学递质与此病

发病有关 50

6. 都是垂体惹的祸——抑郁症患者有神经内分泌

紊乱吗 50

7. “年年断肠处,生死两茫茫”——什么是抑郁症的

心理社会因素 50

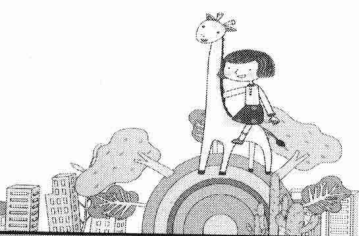
8. 什么是抑郁症的“三低症状” 51

9. “月与灯依旧,泪满春衫袖”——高兴不起来的

抑郁症患者 51

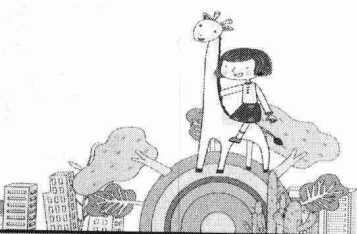
10. 什么是抑郁情绪的晨重夜轻现象 51

11. “思悠悠，恨悠悠”——抑郁症患者的思维 方面有哪些表现	52
12. “小轩窗，懒梳妆，唯有泪千行”——抑郁症 患者意志活动方面有哪些表现	52
13. “守得残梦五更眠”——抑郁症患者有睡眠 障碍吗	53
14. “帘卷西风，人比黄花瘦”——抑郁症患者有 躯体症状吗	53
15. “叶落无声花自残”——抑郁症患者会自杀吗	53
16. 抑郁症治好后会再复发吗	54
☆☆☆ 如何识别各种形式的抑郁情绪障碍	55
1. 抑郁发作的诊断标准	55
2. 什么是“没有抑郁的抑郁症”	56
3. 男人之难——“豺狼虎豹型”男性抑郁症	56
4. 躯体疾病与抑郁症的关系	57
5. “一生惆怅情多少，月不常圆，春色易为老”—— 什么是恶劣心境障碍	58
6. “花开易见落难寻，花落人亡两不知”—— 林黛玉的抑郁性格	58
7. 情绪低落就是抑郁症吗	60
8. 几千元能治好的病却花了七八万	61



9. 做母亲的代价——什么是产后抑郁症	62
10. 拿什么拯救你,我的孩子——儿童也会得 抑郁症吗	62
11. 儿童期抑郁症有哪些表现	63
12. 更年之痛——什么是更年期抑郁症	64
13. “亲朋无一字,老病有孤舟”——中老年抑郁症 有什么特点	64
14. 如何识别中老年抑郁症	65
15. 有趣的案例 装出来的抑郁症	65
16. 白领容易得“星期一抑郁症”	66
17. 别让“春日酿成愁日雨”——如何早期识别 抑郁症	67
18. 人逢喜事精神不爽——注意抑郁症的 报警信号	67
19. 疲倦的经理——精神疲倦综合征	68
☆☆☆ 抑郁情绪障碍的治疗和自我调适	69
1. 抑郁症是可以治愈的——抑郁发作怎样治疗	69
2. 哪些是三环类抗抑郁药	70
3. 哪些是四环类抗抑郁药	70
4. 什么是 SSRI 类抗抑郁剂	70
5. 什么是药物的维持治疗	70

6. 什么是睡眠剥夺疗法	71
7. 什么是光疗	71
8. 药物也可以引起抑郁吗	71
9. “磨刀不误砍柴工”——适度休息可以驱散 精神疲倦吗	72
10. 在工作中如何化解情绪烦恼	72
11. 摘下你的有色眼镜——认识抑郁症的消极 观念	73
12. “观念变,天地宽”——如果有抑郁倾向如何进行 自我调适	74
13. “顺其自然,为所当为”——如何运用森田疗法的 精髓进行抑郁症的自我调适	75
14. 抑郁症患者适合长期待在家里吗	76
15. 朋友胜良药——风靡美国的交际疗法	76
16. 生命在于运动——心情不好不妨跑一跑	76
17. 快乐可以传染吗	78
18. 向下比,人比人乐死人	78
19. 什么是快乐食物	79
20. 抑郁时吃大鱼大肉好吗	80
21. 什么是快乐处方	80
22. “一个小丑进城,胜过一打医生”——寻找一颗	



属于自己的“开心果”	81
23. 多多储存美好愉快的记忆吧	81
24. 晒晒太阳才健康——晒太阳对抑郁有好处吗	82
25. 见喜忘忧——情绪低落时不妨来个情绪 转移法	82
26. 你的办公室有几种颜色——什么是数颜色法	83
27. 抑郁情绪,疏之有道——抑郁来了不妨宣泄 出来	83
28. 治疗抑郁的穴位	84
29. 列出使你高兴的事情	84
30. 如何回避不良刺激	85
31. 你抑郁吗——下面的问卷告诉你	85
 三、走出恐惧症的噩梦	88
☆☆☆ 什么是恐惧症	88
1. 害怕雷雨天气的大学生——什么是恐惧症	88
2. 什么是恐惧症——CCMD-Ⅲ标准	89
3. 恐惧症会遗传吗	90
4. 儿童期的恐惧症是遗传得来的吗	90
5. 恐惧症的孩子和家庭教育有关吗	90
6. 恐惧症是通过后天学习得来的吗	91