

神奇心理学
系列丛书

情绪正能量

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

万良慧 刘亚萍 编著

情绪影响着我们的精神状态、心理，
状态，也影响着我们的工作和生活，如果能够消弭。
负情绪，增强正能量，那我们必将走出阴影，在成功之路上迈出坚实的一步。



NLIC2970868630

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



情绪正能量

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

万良慧 刘亚萍 编著



NLIC2970868630

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪正能量 / 万良慧, 刘亚萍编著. — 北京: 中国广播电视出版社, 2013.2

(神奇心理学系列丛书)

ISBN 978-7-5043-6795-2

I. ①情… II. ①万… ②刘… III. ①情绪—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第319756号

情绪正能量

万良慧 刘亚萍 编著

责任编辑 黎 明
装帧设计 嘉信一丁
版式设计 张 涛

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150 (千) 字
印 张 9.25
版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6795-2
定 价 19.80元

(版权所有翻印必究·印装有误负责调换)



前言

Preface

当你工作中取得优异成绩的时候，你有怎样的心情？

当你和好朋友发生矛盾的时候，你又有怎样的心情？

当你和朋友约好在某个时间见面，而你的朋友却一直没有出现，也不打电话解释。这个时候你的心情又是怎样的？

你的这些感受和由此产生的言行举止可以用一个词来概括——“情绪”。情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。最普遍的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，此外还有一些细腻微妙的情绪，如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。

每个人都有七情六欲，因此，喜怒哀乐是人之常情。但凡事都有正反两面，情绪也是如此，也有正能量和负能量之分。像愉悦、轻松、平和等属于正能量情绪，也就是积极情绪；而像焦虑、暴躁、抱怨、愤怒、怨恨等则属于负能量情绪，也称为消极情绪。

不要小看情绪的威力，它在我们的日常生活中扮演着不可或缺的角色。心理学认为，积极的情绪能驱使人们积极地行动；而消极的情绪，它引起的郁闷常常会削弱人的活动能力。正如心理学家巴浦洛夫曾说：“愉快可以让你对生命的每一次跳动、对生活的每个印象都感同身受，无论是躯体的还是精神上的愉快，都可以让身体健康。一切顽固沉重的焦虑情绪，足以给疾病打开方便之门。”可见情绪对我们的生活是何等的重要。

如果你留意过周围人的生活状态，就会发现拥有正能量情绪的人，生活舒心悦快，为人乐观豁达；而被负能量情绪所控制的人则仿佛生活在水深火热之中，整天活得灰头土脸，焦头烂额。

人人都希望自己充满正能量，远离负能量，但无数人往往事与愿违，很多时候，正能量总是离他们远远的，而负能量却一直如影随形。比如：当一个人愤怒的时候，就像是一个小火星遇到了汽油，急速形成燎原之势，燃起之后就非常有破坏力，不仅将自己的好心情破坏殆尽，还会影响到他人的心情。

那些负面情绪是怎样产生的呢？我们怎样才能克服情绪负能量，迎来情绪正能量呢？看过这本书后，你就会知道，原来它们跟心理学有着密切的关系。

本书从心理学的角度出发，结合生动的生活实例，阐述了各种情绪的产生原因及其特点，并告诉我们如何对待、处理各种情绪，如何减少负能量，增加正能量，从而让生活变得更顺心如意。

阅读本书的过程，就是了解你的情绪、包括你身边人的情绪的过程。工作之余，周末闲暇时刻，沏一壶茶，翻阅几页，可以

让我们从字里行间寻找情绪的正能量，让生活变得更舒心踏实。

在编写本书的过程中，编者广泛查阅了大量与情绪有关的心理学著作，也请教了不少心理学专家，但由于时间仓促，能力有限，书中难免有疏漏之处，希望读者朋友指正。

编者

2012年12月

目录

Contents

Chapter 1

亲，你敢在公众场合讲话吗？

——改变自卑情绪的正能量

1. 自卑情结，你有吗？ / 002
2. 亲，你敢在公众场合讲话吗？ / 005
3. 鲨鱼为什么吃不到热带鱼？ / 011
4. 孩子，你为何总是心事重重？ / 014
5. 自卑和自信都是锋利的双刃剑 / 018
6. 没有人是救世主，只有你自己 / 023

Chapter 2

林黛玉为什么如此悲伤？

——改变悲伤情绪的正能量

1. 为什么失恋的悲伤挥之不去？ / 028
2. 为什么快乐总是转瞬即逝？ / 035
3. 是什么偷走了你的幸福 / 040
4. 隐藏在微笑背后的正能量 / 047

5. 林黛玉为什么如此悲伤？ / 052
6. 音乐，为生活抹上一层亮色 / 057
7. 培养你的幽默细胞，从现在开始做一个开朗的人 / 062

Chapter 3

自以为“千里马”的大学生，为什么遇不到伯乐？ ——改变抱怨情绪的正能量

1. 抱怨是一种会传染的社会病 / 068
2. 不做职场上的怨气瓶 / 072
3. 接纳不完美的自我，停止对自己的抱怨 / 076
4. 女人结婚后为什么有那么多的抱怨？ / 080
5. 让心情变亮，抱怨不如改变 / 085
6. 自以为“千里马”的大学生，为什么遇不到伯乐？ / 090
7. 宽容一点，生活原来可以更美的 / 094
8. 换位思考，让你超越狭隘的心灵束缚 / 099

Chapter 4

灰姑娘为什么遭人嫉妒？ ——改变嫉妒情绪的正能量

1. 嫉妒是进取心的杀手 / 106
2. 嫉妒和羡慕只是隔了一层窗户纸，一捅就破 / 112
3. 不要做牛角尖中的老鼠 / 114
4. 没必要everything都要number one / 120
5. 不做欲望的奴隶，不向欲望低头 / 124
6. 女友爱吃醋的毛病，让我很烦恼 / 129

Chapter 5

一个平和的心态，胜过一百个智慧 ——改变愤怒情绪的正能量

1. 拿破仑的愤怒 / 136
2. 想办法熄灭心头的怒火 / 138
3. 站在别人的立场去思考问题 / 143
4. 当工作遇到了瓶颈 / 149
5. 一个平和的心态，胜过一百个智慧 / 155
6. 你愿意和一个“火药桶”一起生活吗？ / 158

Chapter 6

一种时代病的蔓延 ——改变焦虑情绪的正能量

1. 焦虑——幸福生活的终结者 / 168
2. 焦虑已成为一种社会普遍 / 171
3. 面对焦虑，我们该如何应对？ / 175
4. 准妈妈们的烦恼 / 178
5. “我要成功”的豪言壮语“激励”你了吗？ / 183
6. 你有年关焦虑症吗？ / 190
7. 战胜考试焦虑 / 194

Chapter 7

你经常向你的闺蜜倒苦水吗？ ——改变抑郁情绪的正能量

1. 认识抑郁情绪 / 200
2. 抑郁情绪与抑郁症一样吗？ / 204

3. 新妈妈们，让产后抑郁离我们远一点 / 208
4. 走出抑郁的方法——从小事情改变自己 / 214
5. 不要被负面思维和惯性思维欺骗 / 216
6. 你经常向闺蜜倒苦水吗？ / 220
7. 吃甜食能解决抑郁吗？ / 222
8. 摆脱抑郁，做一个快乐的人 / 227

Chapter 8

适婚年龄的你还害怕与异性交往吗？

——改变恐惧情绪的正能量

1. 别让恐惧搅乱了你的生活 / 234
2. 你害怕蟑螂吗？ / 239
3. 适婚年龄的你还害怕与异性交往吗？ / 243
4. 你也可以成为演说家 / 248
5. 社交恐惧，恐惧的是你自己 / 253
6. 我的地盘听我的——打造社交达人全攻略 / 257

Chapter 9

没有几个忧郁女生会等到她的白马王子

——改变忧郁情绪的正能量

1. 负面情绪的影响有多大？ / 264
2. 逃避并不能让你快乐 / 269
3. 忧郁的王子脸真的魅力无限么？ / 274
4. 职场不是让你忧郁的地方 / 279

Chapter 1 亲，你敢在公众场合讲话吗？
——改变自卑情绪的正能量

1. 自卑情结，你有吗？

早期的心理学研究表明：自卑感来自于生理上的缺陷。奥地利著名的心理学家阿德勒就对自卑情结有多年的研究，他曾发表过一篇关于自卑的论文——《器官的自卑感及其生理补偿》，文中指出，有生理缺陷的人都有一种生理上的自卑感。但是后来他改变了对自卑感的看法，他认为自然界的每一个人从出生起就带有自卑感，只是程度不同，或者说是，自卑感是与生俱来的，因为儿童从小要靠父母生存，和成人相比较，儿童感到自己的弱小。阿德勒认为当人处于被周围人嘲笑、轻视和侮辱时，自卑情绪比处在平和状态下更强，如果自卑心理以嫉妒、暴躁、自欺欺人的方式表现出来，就会产生所谓的“自卑情结”。

由此，阿德勒把自卑感解释为一种天生的、生来就有的感觉。这和平时我们理解的自卑不同，我们认为自卑感只是少数人能体会到的，我们更倾向于自卑只是一种自我内心在环境影响下的负面感觉。这样的理解使得人们讨厌自卑，有些人还会因为自己感觉到自卑会更加自卑，还会产生种种心理上面的问题。而阿德勒的研究给自卑以焕然一新的感觉，人生来就具有自卑感，如果不发展成为自卑情结就没我们想象中的那么严重。

阿德勒的研究还表明：自卑感不仅能摧毁人，也能塑造人。每个人都有着不同程度的自卑感，自卑感会让人们想要得到某种补偿来改善现在所处的状态。阿德勒把这种补偿称为“心理补偿”，并且认为心理补偿要求得越多，自卑感就越重。例如，有生理缺陷的儿童往往比健全的儿童更加好胜。而通常，人们都会采用不同的方式来寻求补偿。这在心理学上分为两种，一种是补偿不当，另外一种是适当补偿。

一个女大学生对自我形象的要求十分苛刻，总觉得自己长得不够漂亮，当看到电视上光鲜靓丽的明星时，总会说“我要是也有那么漂亮就好了。”刚开始，她觉得自己眼睛不够大，还是单眼皮，就去做了眼部手术，第一次手术让她觉得自己的自卑感减轻了不少。不久她又觉得自己的鼻子不够漂亮，还嫌自己个子太矮，可是她的家庭无力为她支付高昂的手术费用。每次发现自己有这样那样的缺点时，她就不能忍受。

上面这个女大学生就属于严重的补偿不当当中的补偿过度。补偿过度的人往往为了极力摆脱自卑来寻求另外一种满足，来掩饰某一方面的自卑感，甚至不顾及别人的要求。

1987年，刘伟出生在北京。小时候的他喜欢踢足球，他的理想是成为一名足球运动员，这个梦想在当时看起来特别美好，他最欣赏的球员是哥伦比亚的“金毛狮王”巴尔德拉马。别人问他

为什么，他说：“因为他够狂野。”

可是在10岁那年，他的梦想就此破灭。刘伟和小朋友一块玩捉迷藏的时候，碰到了附近的一个配电室，触到了附近的高压线。醒过来他发现自己躺在医院的病床上，脱离危险后的刘伟永远地失去了双臂。一切都变了。他当时脑子一片空白。

命运夺去了他的双臂，却没有夺去他想要成功的心，在此后的时间里，他不仅学习游泳并参加残奥会，而且还在2008年和刘德华一起合作，2009年，刘伟参加《中国达人秀》并获得了冠军。

刘伟虽然有身体上的缺陷，但是经过艰苦的努力获得了巨大的成功。这种面对自卑而积极地寻求各种适当的补偿方式称为补偿适当。我们常常发现，一些有严重身体缺陷的人经过努力取得了巨大的成功。比如：左丘明失明而撰写《国语》，司马迁受宫刑而作《史记》。

在自卑面前，有人被摧毁，有人又被塑造。那么自卑情结是由什么导致的呢？

阿德勒认为自卑情结是由于错误的生活风格引起的，阿德勒描述了三种错误的生活风格：第一，支配统治型，这种类型的人常常喜欢支配和统治别人，缺乏社会意识，不顾及别人的利益。第二，索取性，这一类型的人比较被动，喜欢依赖别人照顾他们，却很少自己通过努力解决自己的问题。第三，回避型，这种人对自己解决问题没有信心，总是认为自己没有能力去解决生活中的问题，试图通过回避来躲避生活中可能的失败。这三种生活

风格把自己与他人形成对立的层面，阿德勒把这三种生活风格视为不利于人生中的职业、社会、爱情和婚姻问题，他们解决问题的方式是错误的。

2. 亲，你敢在公众场合讲话吗？

人们常说，事情的发生和变化都可以追根溯源，自卑情绪也是如此。心理学家告诉我们，一个人即使到了老年，很多行为和性格都还跟童年的经历有着密切的关系。

张芳从小父母就非常忙，没有时间陪伴她，所以经常和奶奶一块生活，父母也很少来看她。当看到自己的伙伴们跟着父母去动物园玩的时候，她心里就很难过，总是期望父母能和自己一块玩，可是每次都要落空。张芳的叔叔和姑姑当时都在上中学，他们也没时间和她玩，而且也不让她碰他们的东西，所以大多数时间张芳就躲在一个角落里，特别羡慕叔叔和姑姑能一块写作业、一块玩耍。有一天，张芳的姑姑心情不错，就让张芳和她一块做沙包，可是张芳很紧张，生怕给姑姑做坏了，可是越怕什么就越容易出事，以致用剪刀把布给剪坏了，结果姑姑看到张芳剪坏的布片，便对着张芳大喊：“你怎么剪的，都剪坏了，你也太笨了，还得我重新做。”听到这些，张芳不安地回到自己的角落，

默默流泪。

不知不觉到了上学的年龄，模样一般、个子又很矮的张芳很少与同学玩耍，当别人在开心地打闹时，张芳总认为快乐是属于别人的，只有孤独陪伴着她，也从不敢在公众场合讲话。

升入初中的第一节課，语文老师让大家上台做自我介绍，轮到张芳的时候，她特别紧张，“大家好，我叫……，我叫张芳……”，刚说完两句，她声音就开始颤抖，到后来甚至呼吸困难。看到别人在上面都是口若悬河地介绍自己，她真想找个洞钻进去。

张芳从小生活在一个沉默的环境中，内心的孤独和封闭造成了她现在的自卑，不敢在公众场合说话，同时小时候的家庭环境对她后来的孤独和封闭也造成了很大影响。这种性格的人在别人面前说话就容易产生自卑情绪。

一般情况下，在人前说话产生自卑情绪主要有以下三种现象：

1. “别人总是有独到见解，我却没有”

某高校文学社经常组织文学沙龙活动，这些青年学子们虽然都很年轻，看起来稚气未脱，可是当谈论起文学的时候，每个人都能侃侃而谈，都能讲到独到之处。某女生是该社新加入的成员，很喜欢文学，对文学上面还是很有自己独到的见解，很想和社里的学哥学姐们交流，可每次活动她都觉得他们讲得真好，觉得没有信心，有些意见已经到嘴边了，可是又犯起嘀咕，打了退堂鼓。稍加分析，我们就会发现她是在别人独到见解面前产生错

觉，觉得自己不行，对于每一个谈话者的发言，都感到有真知灼见，给人以启示。当置身其中，自己总觉得别人的水平那么高，见解那么独到，怎么跟他们比，所以总是保持沉默，说出来怕被别人笑话，结果越是这样想越是错过很多说话的机会，就越是把自己弄成听众一样多余的角色。其实谈话由很多人组成，每个人都会围绕话题认真思考，把自己的想法表达出来，在与别人的交流中我们也会有自己的见解和认识，或许我们发表的看法对别人也会有所启迪呢，如果我们仰面看人，自惭形秽，小看自己，怎么能不产生自卑情绪呢？

2. “把别人说话的优势放大”

一个年轻人说话语速很慢，但是逻辑特别清晰，节奏感很强，也很打动人，他的朋友对他说话很欣赏。可是他在他的朋友面前总是不太爱说话，也很容易产生自卑，他的朋友特别不理解，后来他的朋友才知道，他特别羡慕朋友说话的幽默和俏皮，觉得自己说话没意思。这位年轻人只看到了别人说话的优势，却没有看到自己的优势，所以会产生自卑心理。一千人眼里有一千个哈姆雷特，我们说话也是一样，每个人说话的方式和特点都不相同，说话的差异性和说话时的争奇斗艳，这就是一个人说话的优势。比如台湾知名主持人小S，她口齿伶俐、任性大胆，嘉宾们在她面前，常常哑口无言。当我们在别人的说话优势面前，我们常常会有这样的想法：我怎么能跟他比啊，我能有这样的说话能力吗？如果大家听到我的发言，就会大煞风景，还是不要说了，免得丢脸。其实这是在心理上放大别人说话的优势，被对方