

学习和掌握自己的情绪是成为文明人的基础——弗洛伊德

请你试着把本书放在枕边，在情绪不适的时候，打开它，它可以帮助你熟悉自己的情绪世界，解决和预防心理疾病，永葆身心健康！

心理健康 枕边书IV

人人都可以做自己
情绪的主人

牧之 苏洁 编著

*A Handbook on
How to Get Healthy Mentality*

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

心理健康 枕边书IV

*A Handbook on
How to Get Healthy Mentality*

牧之 苏洁 编著



世界图书出版公司
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理健康枕边书Ⅳ:人人都可以做自己情绪的主人/

牧之,苏洁编著. —北京:新世界出版社,2006. 10

ISBN 7-80228-177-6

I. 心... II. ①牧...②苏... III. 心理保健-通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 121634 号

心理健康枕边书Ⅳ

策 划: 兴盛乐书刊

编 著: 牧 之 苏 洁

责任编辑: 罗平峰 张民捷

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640×960 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 20

印 数: 1-10000

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-177-6/G·083

定 价: 25.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

前言

不断进步、日趋复杂的社会为现代人带来了日益凸显的情绪危机，来自生活、学习、工作、环境和精神孤独等方面的压力，使许多人背负了情绪失控的困扰，焦虑、浮躁、忧郁、恐惧、自卑等负面情绪使人们心理失衡，甚至失去生活动力，严重影响着人们的身心健康。所以，如何调整和控制情绪已成为当今社会日益关注的话题。

情绪是人们与生俱来的心理反应，是我们天天提起，反复出现在我们日常生活中，一直萦绕和影响我们的东西。可什么是情绪呢？牛津英语字典的解释是“心灵感觉或感情的激动或骚动，泛指任何激越或兴奋的心理状态”。如愤怒、恐惧、痛苦、羞耻、忧伤、冲动、讥讽、自卑、暴力、快乐、兴奋、自信等。人的一切言行皆源于人的情绪及心理活动。

一个人长期处于忧郁、怨恨、焦虑、嫉妒等负面情绪之中，不仅会影响他的工作、学习与生活，而且会危害他的身心健康。反之，自信、开朗、勇敢等正面情绪不仅有利于身心健康，对人的工作、学习和生活还具有积极的推动作用。

情绪在我们的生活中扮演着重要的角色，不同的情绪让我们的生活呈现出不同的色彩，正如某位哲人所说：“你想自己的生活是怎样的，她便是怎样的。”好情绪让人神清气爽，兴高采烈。坏情绪使人神情沮丧、意志消沉。情绪好像是一部“发电机”，它可以源源不断地产生能量，用于推动人的各种活动，为我们的生活增添不同色彩。

著名心理学家弗洛伊德说：“学习掌握自己的情绪是成为文明人的基础。”愿我们每个人都能成为自己情绪的主人。

目 录

第1章 人人面临情绪问题

- 第1节 情绪的力量 /2
 - 情绪是生活的染色剂 /2
 - 情绪对于人生的意义 /3
 - 情绪的两极性 /5
 - 情绪的三种状态 /7
 - 表情是一种独具特色的情绪语言 /9
 - 情绪本身没有好坏之分 /11
- 第2节 情绪的“模样” /12
 - 地狱与天堂 /12
 - 你的情绪健康吗 /13
 - 从负面情绪中“跳出来” /14
 - 人人都会有情绪 /17
 - 幸福感取决于正负情感的比例 /18
 - 控制情绪的方法 /20
- 第3节 情绪好，身体好 /24
 - 情绪是生命的指挥棒 /24
 - 爱别人就是爱自己 /27
 - 愤怒害人更害己 /27
 - 快乐就健康 /28
- 第4节 好情绪，好生活 /30
 - 家是一个不讲理的地方 /30

- 身在福中不知福 /31
- 不要预支明天的烦恼 /32
- 尽量让自己“放下” /33
- 内心平安，生活美好 /35
- 第5节 交际中的情绪良方 /37
 - 换个角度，你就是赢家 /37
 - 感谢“对手” /38
 - 读人，你会吗 /41
 - 看不见的伤更需安慰 /42
 - 一句话的力量 /42
 - 不要逼别人认错 /46
 - 听的艺术 /49
 - 亲密并非无间，美好需要距离 /50
- 第6节 情绪决定成败 /51
 - 成功的人找方法 /51
 - 成功的人是一个具有积极心态的人 /52
 - 成功的情绪障碍 /53
 - 保持成功者的心态 /54
 - 过去不等于未来 /56
 - 别把机会看成问题 /58
 - 将腐朽化为神奇 /59
- 第7节 情绪的影响力 /60
 - 谨防“情绪污染” /60
 - 不要过于情绪化 /63
 - 慈悲的藤条 /64
 - 给人一个台阶下 /65
 - 人是很容易被感动的 /66
- 第8节 不良情绪排解法 /67
 - 情绪调节 50 则 /67
 - 改善情绪的妙方 /69
 - 走出心理牢笼 /72

心理健康的“营养素”	/73
情绪健康十项标准	/74
第9节 做自己情绪的主人	/76
做情绪的主人	/76
管理自己的情绪	/77
转移自己情绪注意力	/79
操纵好情绪的转换器	/80
放弃负面情绪	/80
人生中最有力量的十种好情绪	/81

第2章 常见情绪障碍与自我调适

第1节 愤怒情绪	/86
控制愤怒的原则	/86
平息怒气的最佳方案	/87
冷静也是一种方法	/88
学会生气	/89
伤人以言，深于矛戟	/90
改变心境，才能改变人生	/91
第2节 焦虑情绪	/92
什么是焦虑情绪	/92
焦虑是幸福生活的终结者	/93
剥开焦虑情绪的“洋葱皮”	/94
引起焦虑的原因	/95
不要让小忧虑“长大”	/96
向焦虑情绪挥手	/97
第3节 孤独情绪	/99
现代人的通病	/99
引起孤独的原因	/100
拥有孤独的美	/101
超越孤独	/101

- 第4节 社交恐惧情绪 /102
 - 人为什么会患社交恐惧症 /102
 - 形形色色的社交恐惧情绪 /103
 - 几种常见的社交恐惧现象 /106
 - 社交恐惧症自我调适 /108
- 第5节 空虚情绪 /109
 - 长期的空虚感是病态的 /109
 - 空虚是一种消极的情绪 /110
 - 勇敢行动起来 /111
 - 告别空虚 /112
- 第6节 嫉妒情绪 /114
 - 嫉妒是一种病态心理 /114
 - 嫉妒心理的特征 /115
 - 嫉妒是心灵的深坑 /116
 - 与有嫉妒心的人相处的秘诀 /117
 - 如何化解嫉妒情绪 /118
 - 寻找真正的快乐 /120
- 第7节 猜疑情绪 /120
 - 人为何爱生猜疑之心 /121
 - 怎样克服恋爱中的猜疑心理 /122
 - 猜疑似一条无形的绳索 /123
 - 猜疑是夫妻生活的大忌 /124
 - 如何消除猜疑心理 /125
 - 不要有太多顾虑 /126
 - 猜疑会让你失去最珍贵的东西 /127
- 第8节 紧张情绪 /128
 - 过度紧张有损身心健康 /128
 - 如何控制考场上的紧张情绪 /129
 - 紧张情绪自我调适 /130
 - 消除情绪紧张十大妙计 /131
 - 每天抽时间放松自己 /132

- 试着来杯下午茶 /133
- 第9节 自卑情绪 /134
 - 产生自卑的原因 /134
 - 自卑者的典型心理 /135
 - 自卑者的行为模式 /136
 - 每个人都会有自卑感 /137
 - 战胜自卑 /138
 - 从自卑中超越自我 /139
 - 在积极进取中弥补自身的不足 /140
 - 用实际行动建立自信 /141
- 第10节 挫折情绪 /143
 - 产生挫折心理的原因 /143
 - 正确认识挫折 /144
 - 挫折是成功的伴侣 /146
 - 挫折不过是午饭中吃出的小石子 /147
 - 挫折心理的自我调适法 /148
 - 自古英雄多磨难 /150
 - 有挫折不必抱怨 /151
 - 跌倒，别忘了立刻爬起来 /152
- 第11节 忧郁情绪 /154
 - 忧郁症患病的原因 /154
 - 忧郁症的十大症状 /155
 - 哪些人易患忧郁症 /157
 - 正确认识忧郁症 /157
 - 忧郁症药物治疗 /158
 - 忧郁症的心理治疗 /159
 - 忧郁症的预防调适 /160
- 第12节 浮躁情绪 /162
 - 浮躁情绪的危害 /162
 - 浮躁情绪的特点 /163
 - 浮躁是青少年的通病 /163

及时纠正孩子的浮躁情绪 /164

浮躁情绪的自我调适 /165

保持一颗平常心 /166

第13节 悲观情绪 /167

哪些人容易悲观 /167

明亮与灰暗 /168

生活是美好的 /168

培养洒脱、豁达的性格 /169

让自己春风满面 /170

消除悲观情绪的方法 /171

第14节 不满情绪 /172

不满亦不会满 /173

化不满情绪为创新契机 /173

抛开人生无谓的负担 /174

不去计较那一个斑点 /175

退一步去想 /176

问问自己是否目光过于短浅 /176

第3章 让好情绪充满全身

第1节 爱 /180

爱是“给予” /180

爱就是怜惜 /181

爱别人首先要爱自己 /183

爱人者，人恒爱之 /184

爱只在心里 /185

希望所有人都过得好 /186

第2节 感恩 /188

做一个百分之百负责任的人 /188

感恩是一种歌唱生活的方式 /190

感恩父母 /191

- 感谢你的老板 /193
- 感谢生活 /194
- 感谢失败 /195
- 感谢生活中的一滴 /196
- 拥有一颗感恩的心 /196
- 第3节 宽容 /197
 - 宽容的美丽 /198
 - 宽容就是爱 /198
 - 宽容，人生难得的佳境 /201
 - 宽容自己 /202
 - 宽容是一剂精神补品 /203
- 第4节 微笑 /204
 - 穿透灵魂的微笑 /204
 - 学会自己微笑 /205
 - 笑是仁爱 /206
 - 发自内心的笑 /207
 - 微笑的作用 /208
 - 不能流泪就微笑 /209
- 第5节 热情 /211
 - 热情是成功的基因 /211
 - 人生需要一点疯狂 /212
 - 如何使热情高涨 /213
- 第6节 自信 /214
 - 自信是成功的一种习惯 /215
 - 成为自己希望成为的人 /216
 - 成就不会超出自信的高度 /216
 - 找回自信 /217
 - 不对自己失望 /218
- 第7节 快乐 /219
 - 放大自己的快乐 /219
 - 紧紧握住快乐的钥匙 /220

快乐就是让自己快乐 /221

不要自寻烦恼 /221

学会生产快乐 /222

快乐创造法 /225

常怀一颗欢喜心 /226

使自己成为快乐的人 /227

快乐不需要任何条件 /227

将工作视为乐趣 /228

第8节 幽默 /229

幽默是生活的调味剂 /230

让幽默去摆脱烦恼 /230

幽默是交往中的润滑剂 /231

幽默是一种激励艺术 /232

幽默是一种胸怀 /234

幽默感的心理调节功能 /235

怎样培养幽默感 /236

第9节 豁达 /237

所谓豁达的人 /237

摆脱困境的方式 /238

豁达者的游戏精神 /238

成大事者必有大胸襟 /239

豁达才会赢得拥戴 /240

宽容是生命的财富 /241

学会养量 /242

第10节 幸福 /242

幸福不必四处寻找 /243

幸福或许就是这样 /243

幸福是一种很平常的享受 /244

你幸福吗 /245

幸福只在一念间 /246

感受幸福的九个步骤 /247

第4章 各种特定人群的情绪障碍调适

第1节 男人的情绪障碍调适 /250

将焦虑解放出来 /250

不轻易哭，但可以哭 /252

男人的几种生活模式 /253

男人的“雷区” /256

十个让男人放松的“私密空间” /258

第2节 女人的情绪障碍调适 /259

注意情绪化背后的潜在问题 /260

女人的几种不良情绪类型 /261

让女性远离不良情绪困扰的心理处方 /264

第3节 儿童的情绪障碍调适 /267

打造孩子完美的情绪智力 /267

小人大脾气 /270

孩子受压抑的七种表现 /271

儿童不良情绪的调适 /275

培养孩子积极乐观的情绪 /276

孩子的自信心培养方案 /278

让孩子有成功感 /279

第4节 老年人的情绪障碍调适 /281

几种常见的老年人情绪现象 /282

老年人情绪障碍自我调适 /283

老年人心理健康的标准 /284

老年人情绪健康“四要” /284

情绪与养志 /285

寻找快乐的老人多康健 /286

第5节 职场中的情绪障碍调适 /288

先解决心情，再解决事情 /288

放下负面情绪 /289

照顾别人的情绪	/290
求职时的情绪控制	/293
找回上班好心情	/294

第1章

人人面临情绪问题

人人面临情绪问题



第1节 情绪的力量

长期的负面情绪会危害身心健康，影响人的工作、学习与生活；反过来，正面情绪则有利于身心健康，对人的工作、学习与生活具有积极的推动作用。当然，负面情绪也好，正面情绪也罢，都是人类的一种习性，是人类社会发展过程中的一种催化剂。事实上，人生若没有激情将会成为荒原，会失去生命本身存在的价值。生活中再也没有什么东西比人的情绪——心理的感觉——更能影响人的生活了。正如亚里斯多德所说的，重要的是情感要适度，既要学会在适当的时候，适当的地点，用适当的方法表达出来，又要学会将负面情绪转化为正面情绪。情感太平淡，生活将枯燥乏味；情感太极端，又会成为一种病态，容易演出人生的悲剧。

情绪是生活的染色剂

周末，十五岁的女孩儿麦蒂想和父母开个玩笑。她躲在衣橱里，待父母访友归来时，突然跳出来吓他们，而当时已是凌晨一点多了。爸爸妈妈以为麦蒂当晚会去朋友家玩，因此当他们进门听到屋里有声音时，便高度紧张与恐惧。父亲不由自主地掏出手枪，小心翼翼地走进女儿房间，只见一个人影从衣橱里跳出来，父亲慌乱中扣动了扳机，打中了女儿的颈部，女儿当场毙命。为此，夫妇俩悲痛欲绝。

很显然，这是个令人伤心的故事，双方看起来似乎都没有什么过错，但故事中的父母若在事发当时能稍微保持一点冷静，结果会不会

大不相同呢？回答自然是肯定的。然而问题的关键却不在这里。

问题的关键在于人在紧张、恐惧、激动等种种情绪中有时根本无法很好地把控自己，就像冷静本身也是一种情绪一样，控制得好则活，控制得不好则死。紧张、恐惧、激动也不是不好的情绪，起码它可以使人精神振奋或者心存畏惧。

试想，如果故事中女儿屋里的人影果真是一个身怀利器的歹徒，父亲的举动又有多少可以指责的地方呢？

因此，这一家人的悲剧是情绪所结的一颗苦果。事实上，人们在生活中的许多并无对错之分的悲剧也是情绪所结出的苦果。所以，在面临危险、痛失亲人、遭遇挫折、维系夫妻关系等决定个人发展前途及命运的重要时刻，首先需要的是理智地把控情绪。

英国一位文学家曾说过：“对好思索的人而言，生命是喜剧；对只凭感觉的人而言，生命是悲剧。”人在生活中，随时随地都会发生喜、怒、悲、惧等情绪的起伏变化，人的一切活动无不打上情绪的痕迹。情绪像是染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩；情绪又恰似催化剂，使人的活动加速或减速地进行。人需要快乐的情绪，它是获得幸福与成功的动力，使人充满生机；人也会体验焦虑、痛苦等消极的情绪，它使人心灰意冷，沮丧消沉，若不妥善处理，还可能严重危害身心。人的一生，就是这样游弋在情绪海洋中，在色彩斑斓的情绪世界里领略着人生五味。

情绪对于人生的意义

情绪泛指一个人心灵、感觉、感情的骚动，指任何激越或兴奋的心理状态，或指一个人特有的思想、生理与心理状态及其相关行为倾向。如愤怒、恐惧、痛苦、羞耻、忧伤、冲动、讥讽、自卑、暴力、快乐、兴奋、自信、爱心、毅力、迷恋等。人的一切言行皆源于人的情绪及心理活动。

1. 情绪是生命中不可分割的一部分

从生理学的角度分析，情绪是大脑与身体相互协调和推动所产生的现象。因此，一个正常的人，必然是有情绪的。没有情绪的