



知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。知足者富。强行者有志。

——老子《道德经》

一读就懂的

# 心理学

王宇◎编著



华中科技大学出版社



YIDUJIUDONG DE  
XINLIXUE

一读就懂的

# 心理学

王宇◎编著



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

一读就懂的心理學/王宇 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2011.7  
ISBN 978-7-5609-6836-0

I. 一… II. 王… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 250795 号

## 一读就懂的心理學

王宇 编著

策划编辑:胡 晶

责任编辑:杜月朋

封面设计:潘 群

责任校对:张 嵘

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮政编码:430074 电话:027-87556096 010-84533149

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:16.5

字 数:270千字

版 次:2011年7月第1版第1次印刷

定 价:29.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 前 言

心理学与我们的生活息息相关，生活中经常会发生很多让人们意想不到的事情，无论是求职社交，还是婚恋交友，都会受到心理学的影响。那么，到底什么是心理学呢？

心理学是一门专门研究人的心理现象与行为的科学，人们通过心理学间接地观察和研究人的心理过程，从而更加了解自己 and 他人，使自己更容易在职场与交际中取胜。心理学是帮助人们了解自我、洞察人生并解释行为的一门实用科学。

心理学既是理论学科，也是应用学科，其研究领域涉及认知、情绪、行为以及人际关系等诸多领域，与日常生活中的家庭、健康等也有一定的关联。心理学不仅用人体的大脑运作阐释了一个人的基本行为与心理机能，还阐释了个人心理机能在社会行为与社会动力中的角色。此外，它与医学、生物学科等都是息息相关的，而这些学科所探讨的生理作用亦能够影响一个人的心智。其实，简单来说，心理学就是描述已经发生过的事情，阐释正在发生的事情，预见将要发生的事情，揭示心理现象、心理规律，从而为人们带来健康身心的科学。

在当今竞争日益激烈的社会中，一个人的成功，不仅仅只是靠扎实的专业理论知识与高水平的工作能力而获得的，还需要有团队精神和合作精神，善于与他人沟通。对于人们来说，社交能力体现的不仅是个人文化素养，而且是个人的人格魅力。所以说，一个人与他人的交往过程，实际上就是与他人的心理交往过程。

在日常生活中，心理学是随处可见的，它能够帮助人们准确认识生活中的各种奇异现象，正确认识自己、把握自己，更好地解决人自身的感情、婚姻以及在人际关系中所遇到的问题。



任何人都避免不了和他人交往，尤其是在这个人才比比皆是的现代社会中。你可以通过观察上司、同事、客户、朋友以及陌生人的内心，更自如地与他们交往，营造更加和谐的人际关系。

卡耐基曾说：“一个人的成功，15%靠专业知识，85%靠人际交往。”所以，无论是自己的老板、同事，还是自己的家人、朋友，在与他们交往的时候，都一定要学会读懂他们的心理。唯有如此，才能更好地处理人与人之间的关系，才能于人生旅途中纵横驰骋。

感谢华中科技大学出版社领导和编辑同志们，想起初写这本书时你们的称赞和鼓励，让我感到发自内心的喜悦，也令我有了很大的压力，时刻不敢放松，这才有了本书的出版。同时，我也要感谢涂晟、吴丹青、寇俊玲、刘艳、郭海燕、戴素菊、孙冬梅、李冰、党海鹏、李娜、马蒙蒙、郭远远、袁素娟、付超霞、张盼、李小改、龚芳、张俊丽、蔡明钊、张艳锋、刘盼盼等各位朋友，能够在我写作或修订期间，对我在行文时忽视和混淆了的问题提出建议，使我能及时做出力所能及的调整、补充和订正。

## 目 录

<b>第一章 掌控情绪心理,收获美丽人生</b> .....	(1)
1. 知己者明——正确认识自己 .....	(2)
2. 控制情绪,才能掌控命运 .....	(5)
3. 适度调整紧张情绪,提高效率 .....	(8)
4. 保持热忱,拥有完美生活 .....	(11)
5. 别向别人倾倒情绪垃圾 .....	(14)
6. 起伏的情绪破坏身心平衡 .....	(17)
7. 浮躁——让你放弃信念的大敌 .....	(20)
8. 乐观面对挫折 .....	(23)
9. 用积极情绪消除消极情绪 .....	(25)
心理测试一 .....	(30)
<b>第二章 搭建心理桥梁,精通识人之术</b> .....	(35)
1. 习惯性动作,渗透一个人的真实内心 .....	(36)
2. 善辨表情,参透其深层含义 .....	(38)
3. 通过日常行为看内心 .....	(41)
4. 出卖一个人内心的往往是眼神 .....	(44)
5. 坐姿也能透露一个人的本性 .....	(47)
6. 观其貌,据其面貌识其心 .....	(50)
7. 凭兴趣、爱好识别一个人的性情 .....	(52)
8. 从衣着打扮识别人的心理 .....	(55)
9. 谈吐出卖你的内心世界 .....	(57)
心理测试二 .....	(60)



<b>第三章 说话心理学——开启心灵之锁</b> .....	(61)
1. 说服他人要按部就班 .....	(62)
2. 幽默是一个人言论的调料 .....	(65)
3. 给别人赞美就是给自己希望 .....	(67)
4. 一开口就赢得对方好感 .....	(70)
5. 说对方感兴趣的话题,也是交流技巧 .....	(73)
6. 倾听是最好的无声语言 .....	(76)
7. 良言一句三冬暖 .....	(79)
8. 自嘲——一剂平衡自我心理的良药 .....	(82)
心理测试三 .....	(85)
<b>第四章 职场之上,遵循心理学法则</b> .....	(87)
1. 规章制度——有效的约束力 .....	(88)
2. 不让他人拒绝你,为你省去职场麻烦 .....	(90)
3. 人与人之间最好保持一定的距离 .....	(93)
4. 竞争让你更有价值和活力 .....	(96)
5. 绝不做完美主义者 .....	(98)
6. 职场中拼搏贵在坚持 .....	(101)
7. 让第一份工作成为你未来的基石 .....	(103)
8. 千万别与领导结怨 .....	(106)
9. 永远保持危机意识 .....	(108)
心理测试四 .....	(111)
<b>第五章 精通爱情心理学,获得制胜法宝</b> .....	(115)
1. 不要被片面的爱情蒙蔽双眼 .....	(116)
2. 近距离,更相爱 .....	(119)
3. 男女交往中的异性效应 .....	(121)
4. 永远难忘的初恋 .....	(124)
5. 爱他不要用自己的特性投射对方 .....	(127)
6. 爱情的发生遵循一定的规律 .....	(129)
7. 正确地认识、运用爱情心理学 .....	(131)
心理测试五 .....	(135)

<b>第六章 成功有道,亦需解读心理密码</b> .....	(139)
1. 为自己制定成功的目标 .....	(140)
2. 自信是成功的基础 .....	(143)
3. 成功少不了激情 .....	(145)
4. 今日“蛰伏”是为明日之“崛起” .....	(148)
5. 兴趣在哪成功就在哪 .....	(151)
6. 你具备应对逆境的素质吗 .....	(153)
7. 要创新就必须弃旧 .....	(156)
8. 你就是自己的救世主 .....	(158)
9. 享受过程,不强求结果 .....	(161)
心理测试六 .....	(164)
<b>第七章 人际心理学,发挥“心”的魅力</b> .....	(167)
1. 真诚的微笑,拉近彼此距离 .....	(168)
2. 礼多人不怪 .....	(170)
3. 你容易对别人产生偏见吗 .....	(173)
4. 人们往往对和自己相似的人有好感 .....	(176)
5. 学会调节别人心中的秤砣 .....	(178)
6. 与人交往要把握好“度” .....	(181)
7. 给自己和对方面子 .....	(183)
8. 不良性格导致的交际障碍 .....	(186)
9. “陌生人”真的陌生吗 .....	(189)
10. 你是一个冷漠的人吗 .....	(191)
心理测试七 .....	(195)
<b>第八章 商场如战场,打场漂亮的心理战</b> .....	(197)
1. 营销先从研究顾客心理开始 .....	(198)
2. 不同性格的顾客有着不同的购买心理 .....	(201)
3. 品牌背后隐藏的消费心理 .....	(204)
4. 导演一场抢购风潮 .....	(207)
5. 要做就做市场第一 .....	(210)
6. 竞争对手是你前进的驱赶者 .....	(213)
7. 将小错误消除在萌芽阶段 .....	(215)





8. 商家与顾客之间的跷跷板 ..... (218)
9. 最大的财富来自最小的销售 ..... (221)
10. 诚信, 经商者永恒不变的经商之道 ..... (223)
- 心理测试八 ..... (227)

## 第九章 走出心理阴霾, 让心灵撒满阳光 ..... (229)

1. 孤僻, 让你与人格格不入 ..... (230)
2. 多疑, 无中生有的痛苦 ..... (233)
3. 强迫症, 让你成为心理奴隶 ..... (236)
4. 抑郁症, 可怕的现代心理疾病 ..... (239)
5. 网络依赖症, 别让虚拟害了你 ..... (242)
6. 焦虑症, 将你拖入无端恐惧中 ..... (245)
7. 不婚族, 你的幸福在哪里 ..... (247)
- 心理测试九 ..... (252)

# 第一章

## 掌控情绪心理， 收获美丽人生

美国著名医生辛德勒曾说：“每个人的体内都有人所共知的最有助于身体健康的力量，那就是良好情绪的力量。”其实，良好的情绪不仅能促进身心健康，它还是影响人一生的关键因素。面对他人的讽刺，你是暴跳如雷，还是心平气和？面对孩子的淘气，你是悉心教导，还是拳脚相加？其实，情绪是一个人内心世界的真实体现，有什么样的情绪，就有什么样的人生。所以，一定要摒弃那些不良情绪，学会调节自己的情绪，理解他人的情绪。否则，若任由不良情绪恣意放纵，或是忽视、误解他人的情绪，就会给自己或他人带来不良的影响。



## 1. 知己者明——正确认识自己

人活一辈子,醒悟的少,疑惑的多,而最大的疑惑就是无法认清自己。了解自己最难,不了解自己最痛苦。所以,人生第一要务就是认识自己。了解自己,才能认识整个世界,进而也才能接受世间的一切。而要做到真正“认识自己”,就不能不提到心理学上的巴纳姆效应。



### 解读心理学中的巴纳姆效应

在心理学上,有一个著名的巴纳姆效应,它指的是一种心理倾向,即人很容易受到来自外界信息的暗示,从而产生自我知觉的偏差,认为一种笼统的、一般性的人格描述是自己的真实写照。这个效应是以一位广受欢迎的著名魔术师肖曼·巴纳姆的姓名来命名的。他曾经在评价自己的表演时说,自己的节目之所以受到大众的欢迎,是因为节目中包含了每个人都喜欢的成分,所以“每一分钟都有人上当受骗”。

为了看看人们是否真的会上巴纳姆效应的当,有位心理学家精心设计了一个实验。他给一群人做完人格特征测验后,拿出两份不同的结果让参与者判断哪一份是自己的。其中一份是参与者自己的真实结果,另外一份则是多数人的回答平均起来的结果。令这位心理学家吃惊的是,绝大多数的参与者都毫无异议地回答,第二份结果更为精确地描述了自己的人格特征。由此看来,巴纳姆效应的确会对人们造成影响。

在日常生活中,我们无法做到时时刻刻去反省自己,也不可能总把自己放在旁观者的位置来观察自己,只能借助外界信息来认识自己。正是因为这个原因,每个人在认识自我时很容易受到外界信息的影响,迷失在环境当中,并把他人的言语或行为作为自己行动的参照。

曾有一位心理学家对大多数人都具备的心理特征加以总结,并用文字描述出来:“你需要得到他人的尊重,有自我批判的意识。你有很多特殊的能力,有

望成为你的优势,但还没有全部发挥出来。同时,你也有一些缺点,不过你通常可以轻松地克服它们。你喜欢每天的生活充满新意,讨厌受到外界的束缚。你喜欢独立思考,并因此感到自豪。有时也会听取别人的建议,但如果没有充分的理由,你是不会轻易接受的。你不大喜欢过于坦率地表露、展示真实的自己,认为这样做是不明智的。你时而外向、友善、喜欢交朋友,时而内向、谨慎、沉默寡言。你有梦想和抱负,但有的偏于理想化,往往很难实现。”

很多人阅读过这段笼统的、几乎适用于任何人的文字后,都认为这段话对自己的描述很到位。

你是否想知道生活中哪些人受暗示性更强一些呢?通过一个简单的测试便能检查出来。

让测试者先伸出双手,掌心朝上,保持水平高度,然后闭上双眼。告诉他,现在他的左手上系了一个氢气球,并且不断向上飘;他的右手上绑了一块石头,向下坠。等待三分钟,看他双手之间的差距,距离越大,则说明他的受暗示性越强。

其实,巴纳姆效应在生活中的应用相当广泛。就拿算命来说,很多算过命的人都认为算命先生说得“很准”。其实,那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点,否则就不会请人算命了。当人的情绪处于低落、失意状态时,就会对生活失去控制感,同时安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人,心理的依赖性就会大大增强,受暗示性也会比平时更强。加上算命先生善于揣摩人的心思,稍微理解求助者的感受,求助者就会觉得是莫大的安慰。算命先生接下来再说一段无关痛痒的话,求助者就会对此深信不疑,并乖乖地掏钱。

不得不说,易受暗示的人是巴纳姆效应的受害者。这类人常常活在别人的言语里,被别人所困,自己无法走出来。所以,我们要避免受骗于“巴纳姆”。而要避免巴纳姆效应,就要客观真实地了解自己、认识自己。

## 心理学教你更好地认识自己

认识自己,心理学上将此称为自我知觉,是一个人了解自己的过程。要避免巴纳姆效应,客观真实地认识自己,可通过以下几种途径来实现:

第一,要敢于面对自己。有一道情商测试题:一个落水昏迷的女人被救起,当她醒来发现自己一丝不挂时,第一个反应会是捂住什么呢?答案是尖叫一声,然后用手捂住自己的双眼。



从心理学角度来讲,这是一个典型的不愿面对自己的案例,因为自己有“缺陷”或者自认为是缺陷,就通过一些方法把它掩盖起来。但这种掩盖实际上就像这道测试题中的落水者一样,是把自己的眼睛蒙上。所以,要想真正认识自己,关键是敢于面对自己。

第二,培养自身收集信息的能力和对事物的判断力。很少有人天生就具有明智和审慎的判断力。实际上,判断力是一种在收集信息的基础上进行决策的能力,信息对于判断有着很大的支持作用,不收集一定量的信息,就很难做出正确而明智的决断。

有一个替人割草的年轻人打电话给周太太说:“您需不需要割草?”周太太回答说:“不需要,我已经有割草工了。”这个年轻人又说:“我会帮您拔掉花丛中的杂草。”周太太回答:“我的割草工已经这样做了。”年轻人又说:“我会帮您把草与走道的四周割齐。”周太太说:“我请的那人也已做了,谢谢你,我不需要新的割草工人。”年轻人于是挂了电话。年轻人的朋友在一旁问他:“你不是就在周太太那儿割草打工吗?为什么还要打这个电话?”年轻人说:“我只是想知道我做得有多好。”

故事中的这个年轻人就十分善于收集有关自己的信息,因而可以预见他的未来以及可能取得的成就,一定高于一般人。

第三,古人讲“以人为鉴,可以明得失”,因此,可以通过与身边的人进行各方面的比较来认识自己。在比较的时候,一定要选择一个适合的对象。找不如自己的人作比较,或者拿自己的缺点与别人的优点相比,都有失偏颇。要根据自己的实际情况,选择条件相当的人作比较,找出自己在群体中的合适位置,才能较为客观地认识自己。

第四,通过重大事件认识自己,尤其是重大的成功或失败。在重大事件中收获的经验教训可以使人们更深刻地了解自己的个性、能力,从中发现自身的优势和不足。越是在成功的巅峰和失败的低谷,越能透射出人们的真实性格。

曾有人说过这样一句话:“成功时认识自己,失败时认识朋友。”这句话固然有一定的道理,但归根结底,我们认识的都是自己。无论是成功还是失败,都应坚持辩证的观点,既不忽视长处和优点,对短处与不足也有清醒的认识。

认识自己要比认识别人困难得多。世界上最大的敌人,不是别人,而是你自己。能认清自己、战胜自己的人,必定能成大器!

## 2. 控制情绪,才能掌控命运

一个人情绪的好坏主宰他一生的命运。怎样才能控制好自己的情绪,让生活充满幸福和欢乐呢?这就需要你明白一个真谛:弱者任由情绪控制行为,强者则让行为控制情绪。

### 情绪共鸣定律

在日常生活中,大家在阅读文学作品或欣赏艺术作品时,或许都有过这样的体验:你阅读一部文学作品,一旦身临其境时,或者怦然心动,或者潸然泪下。当你欣赏一幅艺术名画,比如说是一幅描绘大自然的油画时,你可能会在瞬间感到天人合一,感到自己融入到了大自然中。这正是情绪共鸣的作用。

心理学家指出,在外界环境作用下,一个人的情绪和情感的内部状态和外部表现都能够影响和感染他人。在一种情绪的影响和感染下,产生相同或相似的情感反应,叫做情绪共鸣。良好的情绪感染会让一个人心情愉悦,感到舒畅,而不良的情绪感染则会对人们产生很多害处。

秦朝末年,楚汉相争,刘邦和项羽在垓下展开决战。项羽的军队被刘邦的军队包围。为了瓦解项羽军队的抵抗力,谋臣张良在彭城山上用箫吹起悲哀的楚国歌曲,让汉军中的楚国降兵跟随他一起唱。歌声传到楚军营中,使楚军士兵不由得产生了强烈的思乡之情。思乡之情蔓延开来,大家都没有了战斗的士气。

歌曲中浓浓的乡情,使楚军的战斗力大减。结果,项羽营中的许多士兵在这首歌曲的感染下,有的逃跑,有的斗志松懈,宁可投降,保全自己的性命,也不愿再作战了。在这种士气下,军队必败。最终事实也证明了这一切,项羽的军队在战斗中败给了刘邦的军队。项羽自杀,刘邦最终夺得了天下。



张良实际上就是利用了人类的“情绪共鸣”这一心理学原理,虽说古人并不知道这是心理学,但不能否认的是这种心理帮助刘邦夺得了天下。

埃莱妮·哈特菲尔德是美国夏威夷大学的心理学教授,她和同事研究发现,包括喜怒哀乐在内的所有情绪都可以在极短的时间内从一个人身上“感染”给另一个人,这种感染力速度之快甚至超过一眨眼的工夫,而当事人也许并未察觉到这种情绪的蔓延。在生活中,我们时常会有这样的体会:如果哪一段时间领导的心情很好,这种情绪便会感染其他人,大家的默契程度便会提高,工作起来也会得心应手;如果哪一天领导的情绪低落,大家都不敢说话,工作的积极性通常不会太高,工作效率也会受到情绪的影响。当然,情绪的感染不仅仅发生在上下级之间,实际上,越密切、越熟悉的关系,情绪的感染就会越明显。

有一个人,因为一次的工作失误而被领导狠狠训斥了一顿。他心里非常不痛快,憋着一肚子火气。回家后见老婆絮絮叨叨,他就跟老婆吵了一架。他老婆觉得窝火,恰好儿子放学回家晚些,便不分青红皂白就给了儿子一个响亮的耳光。儿子捂着脸不做声,朝着自家的狗就是一脚。狗逃到外面街上,正好遇上一辆汽车。司机为了避让狗,却把旁边的行人撞倒了。

这一连串的事件,可以归结为坏情绪的传递过程。在生活中,我们的情绪无时无刻不受他人的影响,并且影响着他人。假如你的情绪由他人的行为来主宰,在不自觉的状态中,就会产生非理性行为,破坏了自己的生活。在生活中,人们会听到这样的言论:

“我真心地爱你,你却爱着别人,而你爱的人实际不如我,我爱得好痛苦!”

“我的命真苦,因为我的同辈都很优秀,害得我难以出头。”

“我今天真倒霉,因为我碰到了一个非常糟糕的人!”

“你骂我,你真的好残忍,因为我爱你,所以为此事我沮丧了好几天!”

“你说你爱我,于是我又幸福了好几天!”

实际上,说这些话的人很大程度上都犯了一个错误,就是把自己的情绪交到别人的手里,甘愿受别人的影响。

情绪就好比跌宕起伏的海洋,仿佛完全不受自己的控制。在生活中,每一个人都要和他人交往,彼此交流相处,都会不可避免地感受他人的情绪。之所以产生情绪的困扰,是由于人的一些不合理的信念在作祟,这些不合理的信念持续越久,就会引起情绪障碍。如何抗拒情绪传染,就需要一点节制心理欲望的本领,因为导致情绪波动的因素正是欲望的膨胀。

在生活中,每个人都要学会做自己的主人,不要把自己的情绪交到别人手里。倘若每个人都可以这样,生活必定会更加美满幸福。

## 别让自己被坏情绪传染了

坏情绪不仅会污染当事人的身心,也会污染周边的人。因此,我们应该重视和防治情绪污染,任何时候都不要带着不良情绪与人交往。好与坏、幸与不幸、快乐与痛苦,常常是一体的两面。一念之间的转换,就呈现截然不同的世界。所谓的幸福,大部分取决于一个人的思想,能不能审视、醒悟而有所改变,也完全在于自己的掌控了。

一个人如何防止被坏情绪“传染”呢?心理学专家认为,这是需要一定的智慧和心理素养的。心情愉悦时,人体能分泌更多的内啡肽,使人更加快乐健康。而一些小动作就可以避免让你受到负面情绪的传染。

### 远离激怒的现场

火气上来时,成为导火线的很可能仅仅是一个眼神、一句话。所以,三十六计,走为上策。暂时冷静后,再仔细想一下,也许你会发觉没什么大不了的。沉默一分钟,一分钟的时间是微不足道的,但在发生事端前暂停一分钟也是很关键的。

就像美国第三任总统托马斯·杰斐逊说的那样:“先数到10,然后再说话。假如怒火中烧,那就数到100。”这样做,你那根绷紧的弦就会慢慢地松弛下来。

### 转移注意力

在遇到一些倒霉的事情时,你通常会越想越生气。那个时候还不如把那些事情抛开,去看看电视,唱唱歌,洗个澡,做一些轻松的事情,放松下来,你就会慢慢地发现原来生活是可以如此美好的。

### 以旧换新找快乐

心理学研究发现,新鲜感会让一个人的心情转好,比如:换换发型,重新布置一下办公桌,购买一些新奇的物品和摆设,即便这些东西并没有多少实用性。

### 让怒气合理宣泄

如果你的怒气膨胀起来,你可以尝试着把自己单独关在一间房屋里或者跑





到没有人的空旷地方,任意释放你的怒气。下面这个故事你可以读一下,不妨借鉴一下其方法。

伍德亨先生是一家美国金融公司的经理,他之所以能取得辉煌的成就,得益于他年轻时养成的一种调整情绪的习惯。那时,他还是公司里一个非常不起眼的小职员,经常受到同事们的轻视。一次,他终于忍无可忍了,决定离开这个公司。临行前,他用红墨水把公司里每个人的缺点都写在纸上,将他们骂得体无完肤。骂完后,他的怒气逐渐消去,又决定继续留在公司。从那以后,每当心中愤怒的时候,他总是把满腹牢骚都用红墨水写在纸上,立刻感觉轻松不少,就像一个被放了气的皮球一样。这些纸条一直被他隐藏起来,从不拿给别人看。后来,同事们知道他的这种宣泄怒气的方法后,都觉得他极有涵养。上司知道后,也慢慢改变了对他的看法。

### 多看看美好的一面

调节情绪与控制相机镜头是一样的道理:如果你把镜头对准垃圾,相片上就会留下垃圾的画面;假如你把镜头对准鲜花,就留下美丽花朵的影像。情绪也是这样,你看着积极的一方面,就会产生乐观的情绪;如果看到的是消极的方面,就会产生灰色的情绪。

## 3. 适度调整紧张情绪,提高效率

心理学家认为,紧张是一种有效的反应方式,是人应对外界刺激和困难的一种准备。有了这种准备,便可产生应付瞬息万变的力量。因此,一时的紧张并不全是坏事。但是,持续的紧张状态就会严重扰乱机体内部的平衡,甚至导致各种疾病。所以,每个人都应该学会自我调理各种紧张状态。