

邱  
陆  
著

# 情绪

QINGXU  
JIAJU SHENGMING  
**驾驭生命**

●● 陕西科学技术出版社

人们的心理活动  
包括感知、注意、记忆、想像、思维等  
都有情绪的参与  
都处于某种情绪的状态之中  
都会受到情绪的影响  
可以认为情绪是生命的指挥  
情绪驾驭着生命

心理调节似眼睛……

建立精神免疫系统……

……世界是阴雨绵绵

……却能晴空万里……

# 情绪驾驭生命

邱 陆 著

陕西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

情绪驾驭生命/邱陆著. —西安:陕西科学技术出版社, 2004.1

ISBN 7-5369-3712-1

I. 情... II. 邱... 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(2003)第 092304 号

---

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 出 版 者 | 陕西科学技术出版社                                               |
|       | 西安北大街 131 号 邮编 710003                                   |
|       | 电话(029) 87211894 传真(029)87218236                        |
|       | <a href="http://www.snstp.com">http://www.snstp.com</a> |
| 发 行 者 | 陕西科学技术出版社                                               |
|       | 电话(029)87212206 87260001                                |
| 印 刷   | 西安交通大学印刷厂                                               |
| 规 格   | 850mm×1168mm 32 开本                                      |
| 印 张   | 6.75                                                    |
| 字 数   | 126 千字                                                  |
| 印 数   | 4000                                                    |
| 版 次   | 2004 年 1 月第 1 版                                         |
|       | 2004 年 1 月第 1 次印刷                                       |
| 定 价   | 9.00 元                                                  |

---

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

---

## 前 言

---

随着科技的进步,经济的发展,竞争的加剧,生活节奏的加快,人们所面临的心理压力越来越大,由不良情绪引起的心理障碍日渐增多,严重影响人们的心身健康。本书提供的医学心理学知识和心理自助的方法,献给在校的学生以及奋斗在各条战线上的朋友们,谨希望大家能够学习并掌握这些知识和方法,以便在遭遇各种挫折和失败时,在任何艰难困苦的环境里,都能保持平稳的心态和乐观的情绪,从容度过不幸和灾难,避免心身疾病的发生。

邱 陆

2003 年 8 月于西安

# 目 录

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>第一章 情绪</b> .....       | ( 1 )   |
| 一、情绪的概念 .....             | ( 1 )   |
| 二、情绪的种类 .....             | ( 1 )   |
| 三、情绪对身体的作用 .....          | ( 2 )   |
| 四、情绪可以调节 .....            | ( 5 )   |
| <b>第二章 良好情绪促进健康</b> ..... | ( 17 )  |
| 一、良好的情绪对身体的作用 .....       | ( 17 )  |
| 二、乐观豁达的长寿之星 .....         | ( 22 )  |
| <b>第三章 不良情绪损害健康</b> ..... | ( 26 )  |
| 一、不良情绪对身体的作用 .....        | ( 26 )  |
| 二、几种常见不良情绪 .....          | ( 49 )  |
| <b>第四章 如何保持良好情绪</b> ..... | ( 68 )  |
| 一、宣泄法 .....               | ( 70 )  |
| 二、干扰抑制法 .....             | ( 79 )  |
| 三、心理调节法 .....             | ( 104 ) |
| <b>第五章 心理障碍</b> .....     | ( 121 ) |
| 一、心理障碍的表现、诊断和治疗 .....     | ( 122 ) |
| 二、心理障碍的复发和预防 .....        | ( 137 ) |
| 三、正确对待心理障碍患者 .....        | ( 146 ) |

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| 第六章 情绪调节与心理治疗的指导要点 .....                 | (150) |
| 一、人际关系 .....                             | (150) |
| 二、健康思维 .....                             | (158) |
| 三、认识与态度 .....                            | (181) |
| 附录 .....                                 | (207) |
| 一、联合国世界卫生组织( WHO)提出的<br>健康新概念 .....      | (207) |
| 二、联合国世界卫生组织( WHO)提出的<br>健康十大准则 .....     | (207) |
| 三、联合国世界卫生组织( WHO)提出的<br>四种不健康的生活方式 ..... | (208) |
| 四、心理衰老自我测试表 .....                        | (208) |

# 第一章 情 绪

## 一、情绪的概念

情绪是一种心理状态，是一种非常复杂的心理活动，人类在认识和改造世界的过程中，要接触到社会或自然界中各种事物和现象，会遇到成功、挫折和失败，而产生喜悦、愤怒、悲哀、恐惧等多种感受和体验，这种对客观事物和现象的态度的反映，称为情绪。

## 二、情绪的种类

现代心理学把喜悦、愤怒、悲哀、恐惧称为基本情绪。喜悦是目的达到后的情绪体验，喜悦的程度决定于目的的轻重；愤怒是目的未达到，并屡受阻挠而产生的情绪体验，愤怒的程度取决于对阻挠物的意识程度；悲哀是失去有价值东西的情绪体验，悲哀的程度决定于失去东西的价值；恐惧是面临危险，企图逃避的心理体验，恐惧的程度取决于面临危险的大小。在此基础上又可派生出多种不同的情绪组合，如欢快、高兴、仇恨、

憎恶、愤急、失望、悲痛、忧思、烦躁、焦虑、惊骇、嫉妒、猜疑、内疚、贪婪、傲慢、惭愧、羞耻等等。情绪差别，多种多样，不可胜数。祖国医学将人类的情绪活动概括为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

### 三、情绪对身体的作用

我国古代医书曾有论述：“忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应”。可见情绪具有影响五脏六腑的功能。祖国医学认为，剧烈的情绪波动，可引起脏腑功能紊乱，导致疾病的发生。如怒则气上，过度愤怒则使人气血上逆，蒙蔽清窍，可致突然昏迷；喜则气缓，过度喜笑可使人心气涣散，精神不能集中，甚至发狂。反之，身体患病，脏腑功能失调也可导致情绪的改变。如肝病可出现烦躁易怒，心病可出现哭笑无常等。

现代神经生理学认为：情绪是大脑的功能，受大脑皮层的调节，又和边缘系统，脑干网状结构及植物性神经系统有密切的联系。这些部位直接控制着人体各种生命活动和物质代谢过程，影响着人体各种组织器官、系统的功能。良好的情绪可使人精神振奋，思维敏捷，行动灵活，效率提高，充满活力；不良的情绪使人精神萎靡，思维迟钝，行动呆滞，效率低下，死气沉沉，易患多种疾病。英国哲学家斯宾塞说：“生命的潮汐因快乐而升，苦痛而降。”美国心理学家达阿尼·波·舒尔兹

说：“对希望、志向、意图与目的的感受可以延长生命，而失望则可以缩短生命。”

有关疼痛的研究表明：情绪镇静者比情绪紧张者的痛阈高 26%，积极、乐观的情绪可以抑制创伤引起的疼痛或减弱这种疼痛的程度，消极、悲观的情绪可以增强创伤引起的疼痛的程度。医学基金会曾对 197 名 90 岁以上老人进行过调查，其中属于积极、乐观、开朗性格的有 122 名(61.9%)，安静型的有 65 名(32.9%)，孤僻型的有 4 名。

当情绪处于激动状态时，往往人的认识活动范围会缩小，理智分析问题和控制行为的能力会减弱，就是人们常说的“失去理智”，“忘记了自己”，有时会造成严重的后果。剧烈动怒时，使人头脑混乱，思维肤浅，对有关问题不能进行全面的、周密的、系统的、深层次的分析；满脑装的都是与动怒有关的内容，自觉头昏脑涨，考虑其他问题则是很困难的，记忆力明显减退，见到很熟悉的人却叫不出他的名字，很熟悉的词汇也回忆不起来；注意力不集中，学习和工作效率下降，原来可连续写作数小时不觉疲劳，头脑清晰，动怒之后，仅半小时就感大脑疲劳，思维迟钝，不能继续。视力和听力都下降，出现眼花和耳背；语言表达能力下降，不能用简练的语言阐明自己的观点；自觉心身疲倦，无精打采，兴趣下降，失眠食少；动怒期间身体会合成“动怒毒素”存在于体液中，此时，口腔唾液注射进小白鼠体内，可致小白鼠死亡，“动怒毒素”在体内循环和

代谢，毒害人的脑、心、肝、脾、肺、肾等器官和组织，可使人出现多种病态或使已患病者病情加重。总之，发怒期间的一切活动都在愤怒的阴影笼罩之下，都可能出现异常的行为，都不易达到预期的效果。动怒之后，为摆脱烦闷的心情，往往借助于酗酒，嗜烟甚至吸毒，以致在相当长的时间内心情恶劣，甚至导致精神病或心身疾病的发生。

1954年，科学家欧得思和米尔纳通过动物实验，采用埋藏电极和自我刺激的方法，发现有些刺激能使被试者产生欢快、喜悦、轻松等情绪反应，有些刺激则引起被试者痛苦、焦虑、烦躁和恐惧，从而认为脑部存在着“快乐中枢”或“痛苦中枢”，这就揭示了情绪同人体健康紧密关系的奥秘。新的脑成像技术表明：人的情绪可通过体内的生物机制转化为物质，从而改变细胞、组织、器官的结构和功能。可见人的情绪虽然是主观的体验，但与其相应的物质变化却是客观的，直接影响心理和躯体的健康。

美国哈佛大学曾对206名男学生进行了20年跟踪研究，结果表明：经常保持乐观进取积极情绪者，患重病率低于3%；而情绪不佳、稍受挫折就忧郁焦虑者，患重病率甚至死亡的高达9%，其中在科学上做出重大成就者，大多是精神乐观、善于排除烦恼忧郁的人。

一位中年人在体检时，坐位测量血压为150/95mmHg，血压偏高，他十分紧张，因为他曾在医学杂志上了解到高血压病对人体的种种危害。从此他深深地

陷入对自己健康的忧虑之中，并经常自觉头晕、头痛、心悸、乏力等，往日的精神一扫而去，无精打采，愁容满面，唉声叹气，生活兴趣下降，对前途失去信心。我们重新仔细地测量了他的血压，发现在坐位测量时，血压偏高，而在卧位时血压却是正常的，为 120/80mmHg，属于典型的体位型高血压，不需药物治疗。这位中年人得知此结果后，十分高兴，脸上展现出快乐的笑容，头痛、眩晕、失眠、乏力等症状从此也就消失，完全恢复了对生活的兴趣，又以饱满的热情投入到自己所热爱的工作之中。

古代有位国王遭人暗杀，王妃痛苦万分，整日哭泣，寝食俱废，经名医多次治疗，没有效果，且逐渐加重。其家人请来艺人画了一幅国王与一位年轻、美貌的女子调情的画图，王妃见到后，怒火顿生，大骂好色之徒，罪有应得，随之，王妃的病就逐渐好起来。

人们的心理活动，包括感知、注意、记忆、思维等都有情绪的参与，都处于某种情绪的状态之中，都会受到情绪的影响，可以认为情绪是生命的指挥，情绪驾驭着生命。

#### **四、情绪可以调节**

情绪是客观事物的反映，但它反映的不是客观事物的本身，而是反映者对客观事物的看法、认识和评估，是主观的、与机体的生理需要是否得到满足的体验，因

而情绪是可以调节的。喜怒哀乐过度就会表现出不良或恶劣的情绪，必须及时进行心理调节、干预，就能防止心理疾患和心身疾病的发生。

天灾人祸、挫折失败等恶劣的生活事件像是一盏亮灯，人的心理调节好比是眼睛，灯的光亮需通过眼睛才能对人形成刺激。当人们睁大眼睛时，强烈的灯光会对人体形成刺激；当人们微睁眼睛时，灯光会对人体形成微弱的刺激；当人们闭上眼睛时，灯光则对人体不能形成刺激。因此，已经发生的劣性生活事件是客观存在，至于会不会对我们构成精神刺激则取决于人的心理调节能力。当自我心理调节强力干预时，劣性事件不会对人体产生精神刺激，就像闭上眼睛；当自我心理调节一般干预时，劣性事件只会对人体形成轻微的精神刺激，就像微睁眼睛；当自我心理调节不进行干预时，劣性生活事件才会对人体产生强的精神刺激。就像睁开眼睛。因此，不论客观环境如何，喜怒哀乐的情绪取决于人的心态，只有及时启动自我心理调节机制，心理自助，保持心态的平衡，才能避免不良情绪的出现。我们应理智地控制和调节自己的不良情绪，保持乐观积极的情绪，才能确保心身健康。美国哲学家梭罗说得好：“最令人鼓舞的事实，莫过于人类能主动努力以提升生命。”

有的人处于艰难困苦之中，不失其乐；有的人处于优越、富裕的环境，却满面愁容。这是因为环境不能决定我们的情绪，而我们对环境的认识和态度，才能决定我们的情绪。国外有位农场主，家有万亩良田，十分富

有，但对家里人办事不放心，大事小事必须亲自处理，长期处于极度的疲劳之中；又恐惧自己庞大的家产可能出现的各种损失，整日处于忧虑之中，恶劣的心情时时伴随着他，很难见到他脸上带有笑容。一个青年人，家中十分贫穷，为求生活受雇于农场主。然而，每当农场主见到这位青年人时，总发现他十分的快乐，高高兴兴并不为自己的一无所有而悲伤，农场主实在无法理解，就向他询问缘由，他说，我家贫穷，经常没有饭吃，是您收留了我做雇工，能吃上饭了，我打心眼里感到快乐和高兴。富人不一定都快乐，穷人不一定都悲伤，人们的快乐与否取决于人们对生活的认识 and 态度。如果这位农场主能认识到自己的财富来源于雇工所创造的剩余价值，并能够用一部分财富去帮助贫穷、患重病和其他需要帮助的人，他就会为自己的慈善之举而感到心理的满足和快乐。

广东省是我国经济比较发达的地区，有关调查发现：家庭年收入在 5 万元以上的市民与年收入在 5 万元以内的市民相比，前者对生活的幸福感显著差于后者。主要原因是前者对收入的要求过高，尚不能实现，心理难以平衡；后者则多持有比上不足，比下有余的心态，满足目前的收入，心态平稳的缘故。

人们对股票交易所也有两种截然不同的态度和情绪，一个股民说：“我做了四年股票，平均每年获利超过 60%，使我彻底摆脱了贫困，所以每当我看到股票交易所就感到欢快和振奋，并对它继续充满希望。”而

另一个股民说：“我借钱入股市，头一个月就赔了50%，以后我再也不敢进交易所，一见到它，我就害怕，浑身哆嗦。”这两位股民对股票交易所的认识和态度决定了他们的情绪。如果后一位股民能认识到股票投资属于一种高风险、高收益的投资行为，平日股票的涨跌是十分正常的，并能努力学习和掌握丰富的财经知识，认真研究上市公司的经营和财务状况，关注和紧跟国家的政治和经济形势，谨慎地对待自己的每一次投资行为，戒除贪婪，那么在股票市场上赢利是可能的。这位股民如能持有这样的态度，再见到股票交易所就不会感到恐惧了。如果日后能有点赢利，他的心情也会振奋和快乐起来。

在“文化大革命”时期，西安交通大学有位老教授被打成“牛鬼蛇神”并同其他“牛鬼蛇神”一起被送到偏远农村去劳动改造，艰苦的环境使他和许多人深深地陷入悲伤之中，一些人因长期的忧伤而患病，有人则因重病而死亡。这位老教授博才多学，有丰富的心理学知识，面对残酷的现实他认识到，必须从悲伤的情绪中解脱出来，否则就会严重地损害身心健康，甚至导致死亡。为了调节和改善自己的情绪，他决定编写一本《德语词典》，起早贪黑，利用艰苦劳动的间歇，他把全部心血都投入到编纂这本词典中，完全忘记了生活的艰难和悲伤，未来成功的喜悦，时时激励着他，心中满怀乐观的情绪，身体一直保持健康。3年后劳改结束了，他的《德语词典》也胜利完成。“文化大革命”后

这本词典出版发行，受到同行的高度评价。3年劳改中，有些人重病，有的人死亡，而在同样艰难的环境中，老教授却始终身体健康，感冒都很少出现。他利用编写词典这种行为，调节和改善了自己的情绪，始终保持积极乐观，把艰苦和孤寂变成提高自己的源泉，从中获取乐趣，他成功地完成了《德语词典》，同时也挽救了自己，并为国家的外语事业做出了贡献。

近年来，随着我国经济的快速发展，人民生活水平不断提高，女性时髦的新装不断增多，一些女性总希望自己穿的衣服受到他人赞美，如果能得到赞美，她们就会感到高兴和快乐；否则她们内心就会感到烦恼，以致影响到正常的生活和健康。然而这种烦恼的情绪是可以改变和消除的，只需要有意识淡化这种获取他人赞美的心理，而着重于自己的感觉，衣服穿在身上只要自己感觉好，就不要在乎别人其他的评价。我们应有自己主宰自己精神和自己情绪的能力，自己做自己情绪的主人，不应该被别人所左右。用合理的认知取代错误的认知，就能产生合理的情绪和行为。

快乐能够很好的调节不良情绪，快乐情绪的扩散必将抑制和消除不良情绪的干扰。但快乐不能等待外界或他人的赠与，而应主动去寻找，去创造。真正的快乐是在从事有意义的活动中产生的，是在取得成绩，被社会承认时产生的。因此，寻求快乐就必须努力学习、工作，发展自己的兴趣和爱好，取得成绩，被社会肯定。快乐也能在良好的人际关系中产生。别人有困难，你主

动去帮助，可获得心灵的满足和快乐；自己有了困难，得到别人的帮助，同样会感到心灵的安慰和快乐。因此，寻求快乐就必须去多帮助别人，与他人建立互相信任，互相支持的良好关系。家人团聚，亲友的聚会能给人以轻松和快乐；精彩的魔术、马戏，幽默的小品、笑话，令人捧腹的相声，都能给人们带来阵阵的笑声和快乐。快乐还存在于多种有益的娱乐活动中，寻求快乐就必须多参加娱乐活动，经常与亲友保持联系，多看一些健康、欢快的影视作品。

在充满矛盾的社会生活中，如果你能主动让出一点名利，你就会得到一份心理的快乐和轻松，如果你能够淡泊名利，把它看成是生不带来，死不带走的身外之物，那么在市场经济的大潮中，你始终会有一个平稳的心态，表现出积极乐观的情绪。“人不畏死，奈何以死惧之”，人不逐利，奈何以利忧之。

性是人类活动的原动力，是生命中最重要的一件事。夫妻间适度的性生活，可给双方带来巨大的肉体和精神快乐，和谐的性生活是精神健康的必须品，可驱除各种不良情绪的干扰，因此保持良好的夫妻关系和合理的性生活对于调节、改善不良情绪，同样有着十分重要的意义。因此在偏僻、落后地区根深蒂固存在的以禁欲或减少性生活来获取身体健康的观念和做法都是错误的，都应当被淘汰。大凡事业上成功的男子，几乎都有强盛的性功能，这是他们保持超人能力的动力。失败的性生活，给男女双方都带来了痛苦，据统计有 1/3 家庭

破裂是由于夫妻双方的性不和谐所造成的。

宣泄法是调节不良情绪的重要方法，当人们出现愤怒、悲伤、忧愁、抑郁等不良情绪时，通过说出来，写出来，哭出来，喊出来等方式及时予以宣泄，就能使这些不良情绪的势能迅速得到释放，减轻或避免了对人体身心健康的危害。体育锻炼可增加血液中内啡肽的含量，这种激素可提升人的情绪，使人愉悦、快乐，因此积极参加适量的体育运动并持之以恒，对保持积极乐观的情绪有重要的意义。

在复杂的社会生活中，各种矛盾冲突导致人们出现不良情绪是正常的，我们应善于接纳它，适应它，顺其自然，把它看成是自己精神世界的一部分，但不去过多地思虑它，关注它，也不去刻意地打压，而是集中精力去学习，去工作，去从事各种有意义的社会活动，努力取得成绩，获得成就感和自信心，就能保持积极乐观的情绪，从而抑制和消除不良情绪的干扰，使他们在自己的精神世界中消失。此外，改变自己的世界观和病态的人格，采用科学的、合理的思维方法，对客观事物施以正确的认识 and 态度，这些对于保持健康乐观的情绪都是十分重要的。

针对心理症结，给以客观的合理的疏导在情绪调节中有重要意义，心理疏导分为自我心理调节和他人心理疏导。在这个竞争压力增大的时代，自我心理调节是我们每个人所必须掌握的行之有效的心理保健法。长期的不良情绪会严重地损害人体的身心健康，甚至能使人体