

心理 情绪 急救

〔美〕肖恩·霍尔登著

富彦斌 张伟娟 译



XINLIQINGXUJIU XINLIQINGXUJIU

北京航空航天大学出版社

心理

情緒

急救



北京联合大学出版

心 理

情 绪

急 救

〔美〕肖恩·霍尔登 著

富彦斌 张伟娟 译

北京航空航天大学出版社

心理情绪急救

XINLI QINGXU JIJIU

原 著 肖恩·霍尔登 (英)

译 者 富彦斌 张伟娟

责任编辑 肖之中

北京航空航天大学出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

通县觅子店印刷厂印装

787×1092 1/32 印张: 5.25 字数: 122 千字

1991年元月第一版 1991年元月第一次印刷 印数: 1—8000

ISBN 7-81012-211-8/Z·021 定价: 2.50元

出版说明

本书是一本介绍维护心理健康的知识和方法的大众读物。作者在书中对人类情绪活动的生理基础作了简单明了的分析，同时指出情绪受到阻抑的原因及其所造成的苦恼对人的身心健康的损害。作者把重点放在分析人类基本情绪的表达、体验、起因、苦恼、困境、紧急事件和消除等方面，并提出消除情绪阻抑和苦恼的具体明确而又简单有效的方法。作者也分析了家庭生活中的各种情绪问题，并为读者奉献维护儿童心理健康和夫妻和睦的种种方法。

对于任何珍惜健康，渴望无烦恼生活的人来说，本书都是一本值得一读的书。

肖恩·霍尔登先生教会了我们如何在情绪上的苦恼变得无法忍受的时候帮助自己。在遭遇紧急事件时，我是需要他的这些方法的。他对愤怒、愉快、悲伤和惧怕所做的清晰透彻的描绘和分析，使得本书对于一切对人类的情绪问题感兴趣的人——治疗学家、会议主持人、父母以及艺术家等来说，都是一本值得一读的书。

诺·霍尔
《月亮和处女》的作者

我们所受的教育中，并没有减轻精神上的压力和苦恼的思想和技术方面的知识。肖恩·霍尔登博士，根据心理学的科学原理和他多年从事心理治疗的实践经验写成的《心理情绪急救》一书，恰好弥补了这一不足。

斯坦利·克里普纳 博士
高布鲁克研究所

在这本优秀的读物中，霍尔登博士开创性地第一次为人们提供了减轻情绪上的苦恼的方法，同时又把这种急救方法同心理治疗工作清楚地区分开来。

朱莉·亨德森
《心底的爱》的作者

以手册的形式，肖恩·霍尔登博士为我们奉献了一本很有价值的关于赖氏心理学的入门书。作为头脑清晰、受人尊敬的作家和具有丰富实践经验的著名的治疗学家，以及富有同情心的人，霍尔登博士对日常生活中的心理学有独到的见解，他的思想和方法不仅使我们能够应付他人的情绪上的苦恼，也能够应付我们自己情绪上的苦恼。

理查德·法森 博士
西方行为科学研究所

中译者序

现代科学认为，健康不仅仅是生理健康，同时还包括心理健康。生理和心理并非相互平行互不相干的，而是密切相关的两个方面。它们共处于一个统一体中，相互作用，相互转化。也就是说，同生理因素一样，心理因素也是导致疾病的原因。中医所谓“喜伤心，怒伤肝，思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”就是这个道理。而导致疾病的主要的心理因素就是精神紧张，而精神紧张又是和人的情绪密切相关的，实际上，精神紧张就是一种情绪状态。根据这种科学的健康观，维护健康，不仅要从体能上锻炼自己，也要从心理上训练自己，心理上的训练又主要是使我们能够驾御各种情绪；由此可见，掌握应付各种情绪的方法，对于维护我们的健康是十分必要的。

然而，许多人对健康的理解只是片面的生理健康，对心理健康则缺乏基本的了解，更不用说掌握维护心理健康的方法了。目前国内有众多的心理学著作，医学

保健著作，但找不到一本是系统地介绍心理保健知识和方法的，而《心理情绪急救》一书恰好弥补了这一空白。

在本书中，作者分析了人类情绪活动的基本规律，认为情绪活动与人的生理官能活动密切相关，如果情绪的表达受到阻抑，会造成情绪上的苦恼，由此导致身心疾病，影响人的生理官能活动，损害人的健康。作者认为人的基本情绪可以归纳为悲伤、愤怒、惧怕和愉快四类，其它的情绪不过是这些情绪的变形或混杂。因而，作者设专章分别讨论了这四种基本情绪的表达、体验、起因、苦恼、困境、紧急事件等各个方面，分析了情绪表达受到阻抑对人的生理和健康的影响，并针对每一特定情绪提出了具体明确、简单易行、十分有效的消除情绪阻抑、维护心理健康的方法。而四种基本情绪以外的各种情绪，也穿插在其中进行分析。在前面几章的基础上，作者又探讨了家庭生活中的情绪问题，分析了儿童的各种情绪活动以及为了维护儿童的心理健康父母所应该采取的态度和方法，同时也讨论了包括性生活在内的夫妻关系中的情绪问题，为夫妻和睦提出了一些基本的原则。接着，作者根据自己从事教学和心理治疗实践的丰富经验和渊博的知识，以问答的形式进一步阐述了

情绪和情绪急救方法方面的知识，解答了读者可能会提出的疑问。最后，作者又对情绪上的自助和请专家帮助问题发表了个人的见解。

通览全书，没有哗众取宠、危言耸听和夸夸其谈，也没有华丽的词藻。虽然作者是学识渊博的博士，经验丰富而且享有盛誉的心理治疗专家，但他的叙述简单明了，通俗易懂，充分体验了作者治学严谨的大师风范。

目前，我国国内的一些大医院也增设了心理咨询和心理治疗门诊，但是还远未达到普及的程度。对心理健康知识和方法的普及工作尚不够重视。而又有那么多的人长期受情绪上的苦恼困扰而不能自拔，或因此而致病却不自知。从这个意义上说，作为一本大众读物，本书显然具有不容忽视的价值。对于任何珍惜健康，渴望不受情绪上的苦恼烦扰，渴望轻松地生活的人来说，这都是一本有价值的读物。

译 者

1989年11月

目 录

- 1 心理情绪急救(EFA)(1)
- 2 情绪的表达和阻抑..... (7)
- 3 没有侵犯性的帮助..... (16)
- 4 悲伤..... (24)
- 5 愤怒..... (39)
- 6 惧怕..... (60)
- 7 愉快..... (86)
- 8 家庭生活的EFA..... (98)
- 9 关于 EFA的问答..... (123)
- 10 心理谘询的 EFA..... (141)
- 11 情绪自助与专家帮助.....(155)

1

心理情绪急救

(EFA)

□什么是情绪急救 (EFA) □

情绪是生命运动的有机组成部分。人们通常认为，这种运动总是毫无阻碍的。在一阵兴奋的狂呼大叫或者发泄得当的盛怒之后，人的整个机体会有一种轻松活泼的感觉。实际上，情绪的排遣并非总是毫无阻碍的。我们常常会止住就要涌出的泪水，或者竭力压住满腔的怒火。另一种情绪——惧怕，也常常受到阻抑，无法排遣出来。甚至于最令人舒适的情绪——愉快，也会受到抑制。

急救即苦恼的暂时解除。有时候，急救是医生到来之前治疗上的初步处置；而更一般的，做到下面这样就够了：用绷带包扎后的伤口的自然愈合，受伤的肌肉不药而愈。可是，我们为什么需要情绪急救呢？因为在很多情况下，我们体验的情绪总给我们以苦恼。情绪急救所要完成的任务并不是消除情绪本身，也不是象对待肉体的疼痛那样使它不复存在，而是要消除阻抑情绪的障碍，从而消除苦恼，使情绪得以排遣。情绪急救也不是一种疗法，正如单纯的对轻微外伤的处置不是医学上的治疗一样。但是，如同传统的急救要应用简单的治疗技术一样，情绪急救也要采用疗法中的简单方法。如果情绪上的苦恼达到一定程度或持续一定时间后，也许应该寻求专家们的帮助。但是，一般的情绪急救方法仍是必要的。在以后的讨论中，本书把情绪急救简称为EFA。

EFA的技术并不为很多人了解，更不用说得到广泛的、自觉的应用了。然而，EFA技术却常常被人们不自觉地运用，例如母亲抚慰自己的孩子，我们让悲伤的朋友伏在我们

的肩头大哭一场等等，这都是凭直觉本能应用情绪急救技术的例子。对于有些人来讲，有意识地应用 EFA 技术是令人反感的；为什么非要运用冰冷的、人为设计的方法，而不靠热情的支持来达到同样的目的？然而，我想告诉这些人，EFA 技术并不是冷冰冰的没有温情的方法。而真正的问题在于：对于亲朋的种种情绪，有多少时候我们给予了足够的重视？有多少时候我们提供了充分的支持？

面对他人的种种情绪，我们常常有一种爱莫能助的感觉，因而也就熟视无睹了。我们想帮助他人从不愉快的情绪中解脱出来。我们告诉他要振作起来，给他吃的东西，或者做点别的什么事情——我们自认为是严肃认真、而实际上却是漫不经心的。至于我们自己的情绪，也常常出问题。于是，我们倾向于认为各种情绪本身就是个问题。甚至于象散步、跳舞这些有益健康的活动，也常常被当作消耗表达情绪的能量方法，而且，在我们刚刚感到愤怒、惧怕或悲伤的时候就服用镇静药，借以减轻这些情绪。最糟的就是，对情绪的压抑过于严酷，以致于我们的机体会受到极大的损害，如剧烈的头痛和其它惯性身心疾病。有的时候，压抑情绪所造成的身心疾病，只有靠外科手术才能消除。

在保健科学领域，情绪还没取受到应有的重视。例如，长达二千五百页的《精神病学总论》教课书中，居然没有对情绪做系统的研究；该书索引有二万词条，而其中与情绪有关的竟然不到三十。然而，实践中有许多提供心理疗法服务的人（精神病医生、心理学家、咨询顾问等）却在用各种方法减轻患者情绪上的苦恼。他们也可能努力激发或增强人们的各种情绪。这种做法是人为操纵的，甚至是危险的，因为人的情绪是具有爆炸性的。许多精神疗法专家，由于自己

没有受到过消除自己情绪上的阻抑的训练，因而就象随便从大街上找来的人那样，只是根据患者表面上的情绪笨拙地进行处理。标准的医学和心理学资料，都来自于对人或动物行为的机械分析。规避行为和侵犯性行为是有人研究的，而惧怕和愤怒这两种与此有关的情绪却无人问津。这是因为，一般的材料都是用老鼠在实验室里做实验得到的，老鼠肯定有情绪体验，但它无法用人们能够观察并分辨清楚的表情流露出来。

对情绪的操纵，也常常发生在创立治疗小组或培训小组的过程中，这时，交朋友小组最基本的诚实也不复存在了。利用人们缺乏情绪体验的弱点，老练的主办人可以实现戏剧性的突破，而其实际的后果却是对患者心身健康的损害。然而，主办人却从人们热烈的爱慕和真诚的感激中获得了个人好处。由于EFA是有关情绪运动的知识，无论在消除苦恼时当时的效果怎样，这种知识能够使我们免于沦为情绪操纵的牺牲品。

那些真正严肃认真地研究人的情绪，准备为人们提供精神疗法服务的学者们所应用的技术和方法，归根到底是起源于威廉·赖克 (wilhem Reich) 的研究成果。在心理学发展史上，赖克是位先驱者。是他引导心理学从单纯的倾听和交谈，发展到对通过各种体态语言 (body attitude) 表现出来的情绪阻抑的深入研究——例如，双颚紧闭是在抑制哭泣，鼓起的胸膛在压着满腔的怒火。也是赖克先生第一次使用了“情绪急救 (emotional first aid—EFA)”这个词。他用EFA来描述他给予他的小儿子的帮助，当时他的小儿子很小，常受别的孩子欺侮。赖克认为，“教师以及父母应该学会做这样的事情。……谁都应该同自己的孩子建立起良好

的关系。人应该有信心，也应该有适当的知识。”

本书的首要目的，就是介绍消除情绪上的苦恼的知识。要掌握这种知识，首先应该弄清楚情绪的运动规律。这一领域的先驱者，应首推查尔斯·达尔文 (Charles Darwin)。他于1872年出版的《人和动物的情绪表达》一书，现在仍是一本描述情绪表达最细致的重要著作。他冲破了当时的反对把人类和动物联系起来的禁区，提出了人类起源于类人猿的进化论，因而闻名于世。在后来的研究中，他又冲破了理论上的一个禁区，开始了对人类情绪的研究。在十九世纪的英格兰，做到这一点是难能可贵的。达尔文描述了他本人的各种情绪和身心问题，拍摄了他的孩子们在各种情绪状态中的照片，并以问卷的形式从世界各地收集资料。他认为，情绪表达实质上是能量的释放，他称这种能量为神经力 (nerve force)。六十年之后，赖克的研究重点放在生命能量 (life energy) 在生物体内的运动状态上。达尔文对情绪细致的观察描述，以及赖克关于情绪流动及阻抑的分析，是本书讨论情绪运动机制 (第二章) 时的主要参考。

本书也将介绍赖克治疗法中的一些简单方法。这些方法并非商业秘密，因为任何接受过这种治疗的患者都了解得很清楚。想独占这些方法，就象医生想独占对绷带的使用一样可笑。那些故意增强情绪的方法是具有危险性的。当然，任何方法都可能被误用。从能量的角度来说，治疗常常试图增加人们的负荷，使人们更紧张、更兴奋。情绪急救的方向正相反，它主要是采用减轻人们负荷的方法，消除已经形成的紧张。

怎样同他人建立良好的关系是不容易教会的。但是，在EFA的内容中，有一些规则是用以指导我们为他人提供支持

的，以使这种支持不会冒犯他人。要想提供没有侵犯性的支持（参见第二章），我们的介入就应该遵循一些基本的规则。

对情绪上的苦恼表情的自制，也是不容易教会的。但是，这要取决于提供帮助的人在多大程度上认可了他自己的情绪而定。别人被感动了，我们也被感动了。为了提供情绪急救，提供帮助的人必须能够驾驭自己的情绪，承认它们，甚至分担它们，但不能因它们侵犯他人。本书自始至终都是在向读者介绍情绪自助（emotional self help）的原则和方法。

对于更自觉地、有意识地表达情绪，有的人可能会有异议。他们可能以为，本书似乎在规定行为方式：正确的哭泣方法、正确的发怒方法。这是对本书的误解。因为这如同规定正确的做爱方法一样荒谬。然而，对消除情绪的基本过程进行讨论是有可能的，通过对这种过程的认识，我们就可以更好地依循这种程序，这正如夫妻间对性生活的讨论会使他们更加亲密和谐一样。当然，每个人对情绪体验的内容和节律同别人的是有差异的，但是，人类基本情绪仍是具有共性的。