



即学即用亲子教育互动指南



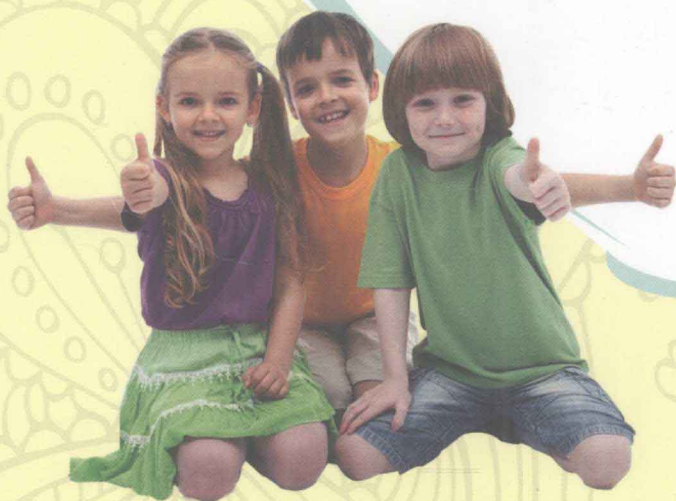
以爱之名

培养孩子自制及同情的31招

理念超前、内容全面、形式活泼

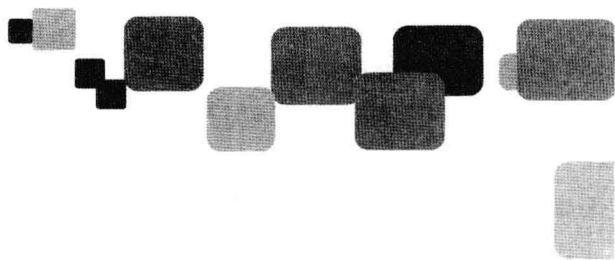
王鑫瑞 编著

与他人产生共鸣
理解团结协作的重要性
建立起良好的自制力



自制力在人生道路上所起的作用，就像刹车之于汽车。


自制力是决定你的孩子成才、成大才的重要因素之一，却又是当代孩子最缺乏的一种素质。



以爱之名：
培养孩子自制及同情的31招

王鑫瑞 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

以爱之名：培养孩子自制及同情的 31 招 / 王鑫瑞编著.
- 北京：经济科学出版社，2013. 6
ISBN 978 - 7 - 5141 - 3174 - 1

I. ①以… II. ①王… III. ①自我控制 - 儿童教育 -
家庭教育②同情 - 儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 060637 号

责任编辑：张 力 王国华

责任印制：王世伟

以爱之名：培养孩子自制及同情的 31 招

王鑫瑞 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销
社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142
总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：[www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件：[esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：[http: // jkxcbs. tmall. com](http://jjkxcbs.tmall.com)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 150000 字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3174 - 1 定价：25.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)

前 言

当前，许多父母都认为现在的孩子太缺少感恩之心，无论父母为他们做什么，他们都觉得是理所当然，完全以自我为中心，孩子与父母之间的沟通也很困难。其实，孩子是一面镜子，照着家长的一言一行，孩子的表现便是对家长教育的回应。许多时候孩子需要家长的呵护疼爱，更多的时候他们需要家长的引导。苏联教育家苏霍姆林斯基说：“在每个孩子心中最隐秘的一角，都有一根独特的琴弦，拨动它就会发出特有的音响。”孩子的感恩之心不是与生俱来的，它需要你一点一滴生活之中对孩子施以细心的培养。

自制力是决定你的孩子成才、成大才的重要因素之一，却又是当代孩子最缺乏的一种素质。君不见，“官一代”贪污受贿、“官二代”仗势欺人，“富一代”到处炫富、“富二代”驾车撞人，从家庭教育的角度看，这都是缺乏“家教”的表现：父母没有为孩子培养出他们应有的自制力。

自制力在人生道路上所起的作用，就像刹车之于汽车。试想，无论你的私家车价格多么昂贵、外观多么漂亮、性能多么优越、座位多么舒适，又是多么省油……可如果没有了刹车，你也一定不敢开！

孩子的同情心是一种非常珍贵的感情，它主要表现在对别人痛苦的关心和安慰。这种感情对于孩子个性的健康发展尤其是情感发展，以及良好人际关系的建立有着非常重要的意义。作为父母，一定要担当起自己的教育责任，在孩子心底播种善的种子，让孩子逐步形成正确的世界观、人生观和价值观；让孩子用感恩之心去感受世间的亲情、友情和恩情，在接受他人关爱、支持和援助时，懂得给予回报，不要只图索取和享受；教育孩子将他人恩惠铭记在心，增强责任感，懂得怜悯，懂得尊重，懂得负责，要与人为善，善待自然界中的一草一木……

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，在此对相关作者表示感谢。由于时间仓促，其中不乏不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

第一篇 孩子们的情绪

- 第一招 认识情绪 2
- 第二招 情绪的影响力 8
- 第三招 分析情绪的成长 22

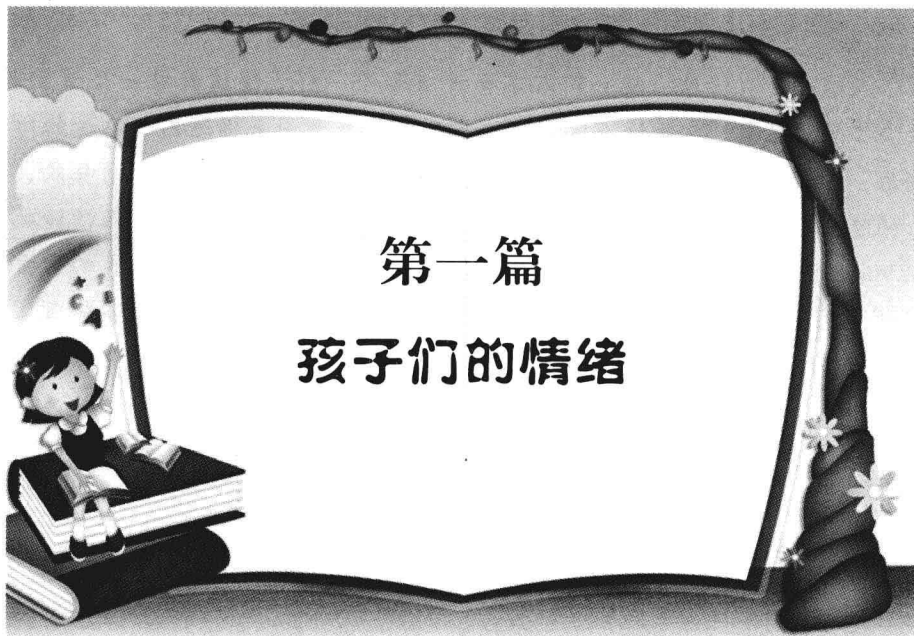
第二篇 培养孩子的自制力

- 第一招 让孩子在等待中学会克制自己 30
- 第二招 时间可以改变一切 33
- 第三招 运动可以锻炼意志 36
- 第四招 自制力的本质是面对事实 39
- 第五招 集体生活能够锻炼孩子 42
- 第六招 经历挫折也是一种财富 45
- 第七招 摆脱依赖, 拥抱自制 48
- 第八招 说到做到, 不反悔 51
- 第九招 通过谈话可以改变孩子 54
- 第十招 让孩子从评价中了解自己 57
- 第十一招 释放情绪, 避免冲动 60
- 第十二招 有责任感的孩子可以控制自身行为 63
- 第十三招 让孩子学会不迁就自己 66
- 第十四招 强化孩子的积极思维 69
- 第十五招 让孩子学会辨是非 72
- 第十六招 经常反省的孩子自制力好 75

★★ 以爱之名：培养孩子自制及同情的31招

第三篇 培养孩子的同情心

第一招 父母要做好榜样	80
第二招 让孩子体会生活的艰辛	86
第三招 让孩子懂得付出	94
第四招 让孩子体会大自然	99
第五招 让孩子学会爱惜动物	106
第六招 让孩子体会关爱之心	113
第七招 让孩子拥有善良之心	119
第八招 让孩子明白同情之心	124
第九招 让孩子铭记宽容之心	129
第十招 让孩子学会关心他人	134
第十一招 让孩子学会与人分享	139
第十二招 呵护孩子的爱心	148
参考书目	153



第一招 认识情绪

人不会没有情绪，就如同人不会没有影子一样。情绪就像一个百宝箱，装满了喜怒哀乐。在情绪百宝箱里，我们可以找到用来描述内心感受的所有词语，如愉快，欣喜若狂，悲喜交加，嫉妒，暴跳如雷，无节制的狂欢，内心的隐痛等。珠宝象征财富的同时，也能带来灾难，滋生烦恼。而情绪既能保护我们远离危险、提高警惕、传达真实的内心世界、演变成强大的力量的同时，也能蒙蔽我们的理性和双眼，伤害自己和周围的人。学会发挥百宝箱的魔力，做一个理性的魔术师。

多彩的情绪

当你看到久别重逢的好朋友时；

当你在自己的小抽屉里意外地发现精美生日礼物时；

当你即将与亲人和朋友分离很长的一段时间，要独自远行时；

当你独自走在深夜静寂的街道上，突然有一个黑影从你眼前闪过时；

当你发现在火车站售票厅中，突然有人挤进秩序井然的购票队伍时；

当世界杯足球赛中，裁判将一个精彩进球判为无效时；

.....

面对上述的情境，你会有怎样的感受？快乐、惊讶、悲伤、害怕、厌恶和愤怒，这就是达尔文所发现的人类六种基本情绪。不论是在欣赏电影、小说、诗歌时，还是在日常生活中，我们都能感受到自己或他人的情绪，或强烈或微弱，或激烈或缓和。情绪是一个色彩缤纷的世界。

早晨起床，你可能因睡了一夜的好觉而神清气爽，也可能因失眠而倍感痛苦。休息日或假期，你可以惬意地安排自己的一天，做自己想做的事情，

这时你会感到轻松和愉快；也可能你会兴奋和向往，因为你准备和家人一起外出放松心情或旅游。当你受到挫折和失败时会悲观和沮丧，遭遇危险时会深觉恐惧，面对对手的挑衅时会压抑不住心中的愤怒，当美好的心愿最终未能变成现实时难免会失落，而面临严峻的考试时会感到焦虑不安……

情绪到底为何物？它是如何产生的？那么就让我们一起来揭开它的神秘面纱。

打开黑匣子

一般来说，人们对情绪有一种笼统的印象和概念，但并不真正了解日常生活中的喜怒哀乐到底是怎么来的。

就拿生气来说，到底是什么事情使人生气？答案会有很多。例如：

“我生气，是因为妈妈一天到晚不停地唠叨，我无论做什么、怎么做，好像都有错，我很烦啊！”

“我很生气，因为他欺骗了我！”

“我那个十几岁的女儿真是无可救药了，学习不好，也没什么特长，也从来不帮忙做家务，自己的房间乱得像个猪窝，我们讲什么对她来说都是耳边风，真是让人生气！”

交通拥挤，或是天气不好，甚至只是别人一句不顺心的话，都会让人整天觉得心情不好。

人们到底为什么会发怒？它的心理学本质又是什么？这还得从情绪的构造说起。

主观体验

情绪的主观体验是一种感受，是我们对于生活中的人、事、物产生的内心感受。例如，我们在节日收到一件自己盼望已久的礼物时，内心会有欣喜满足的体验；但如果不是自己喜欢的或需要的东西，那么可能就会感觉有点失落了。这些喜怒哀乐的体验因不同的情境、时间、需要而不断变化，即同样一件事情可能会引起人们不同的内心体验。

生理激起

人们激动或愤怒的时候，会变得呼吸急促、心跳加速、血压上升等；或是看到恐怖影片中的恐怖镜头时，往往会屏住呼吸，感觉一颗心好像要从嗓子眼里跳出来，所有这些变化就是所谓的“生理激起”。

在国外的间谍电影里，特工组织会通过测谎仪来检测一个人是否在撒谎。测谎仪就是根据个人不能控制的情绪状态下的身心变化的原理设计的，通过记录受测者的某种生理反应来检测其是否在说谎。一个人在说谎的时候，他可能会担心自己的谎言被揭穿，从而产生心理压力并出现紧张、恐惧、焦虑、内疚等复杂的心理反应和相关的自己无法控制的生理反应。但测谎仪也有缺点，测谎时所使用的四种生理参数——血压、脉搏、出汗和呼吸频率，会受到多种情绪的影响，因而有可能导致判断错误。

表情

情绪是一种内在心理活动，其主观体验和生理变化是难以被他人观察到的。而我们之所以能够觉察到别人生气或伤心，是因为看到了对方的一些外在行为表现。情绪在个体身上的外显行为或外部表现就是表情，包括面部表情、言语表情和身段表情。人们就是通过表情来传情达意、相互沟通的。

当人们哭泣时，眼部肌肉收缩；悲哀时，眼、嘴下垂；害羞时，面红耳赤；震惊时面色苍白等，这是大家熟知的面部表情。

言语表情指情绪发生变化时，会伴随语音的高、低、强、弱的变化，语调也会出现轻、重、缓、急的不同。比如在快乐、疑惑、震惊、愤怒、悲伤时说出“为什么”这三个字的音调就相差甚远。

身段表情是情绪在身体的姿势和动作方面的表现。通常身段表情是借助手和脚来表达，但主要还是通过手的动作来表达。尽管很多时候人们会掩饰、伪装或控制自己的情绪，但并不能总是做得很好，常常会在无意中通过身段表情显露出来，即在控制和某种情绪相关的面部表情时，身体的其他部位（手和脚）将会把你的情绪泄露出去。

认知因素

20世纪90年代以后，心理学家对情绪成分的研究发现，认知也是情绪的一个重要成分，注意、知觉和记忆等都和情绪有关系，对情绪产生影响。认知评价理论认为，可怕的事物并不直接导致人们产生害怕的情绪，从这种刺激情境的出现到情绪的产生之间有一个重要的环节，那就是对这个刺激的认知评价。

每个人都会对身边的事物有自己的看法：看到山间开满的鲜花，我们会忍不住赞美它的绚丽；听说某个地区正在遭遇干旱或洪水，我们会不由自主地产生怜悯与同情。但是，对于同样的情境，我们每个人对它的评价却并不一定相同，也就可能产生不同的情绪体验。比如，当看到猫吃老鼠时，有人 would 认为这是一件好事，把老鼠吃掉是为人类除害；也有人会联想到生物书上讲的，认为这是维持生态平衡的一种自然现象，所以见怪不怪；还有人会觉得猫吃老鼠的场景让人恶心、恐怖。

心理学家对情绪进行研究并发现了很多有趣的结论。美国心理学家沙赫特和辛格曾经进行了一项实验研究，他们将若干大学生被试分成三个组，给他们注射同一种药物，并告诉被试（大学生）注射的是一种维生素，实验为的是研究这种维生素对视觉可能产生的作用。实际上，给他们注射的是肾上腺素，一种对情绪会产生广泛影响的激素。然后，主试（实验者）用不同的解释告诉三组被试在注射药品之后可能产生的效果：告诉第一组被试，注射后会出现心悸、手颤抖、脸发烧等现象（这是注射肾上腺素的反应）；告诉第二组被试，注射药物后，身上发抖、手脚有点发麻（这不是注射肾上腺素后应有的反应）；对第三组不作任何解说。把注射药物后的每组被试各分成两组，然后让他们分别进入预先设计好的两种实验环境里休息：一种是惹人发笑的愉快环境（有人作滑稽表演），另一种是惹人发怒的愤怒情境（强迫被试回答烦琐的问题，并强词夺理、横加指责）。根据实验者的观察和被试的报告结果，第二组和第三组被试在愉快环境中表现出愉快情绪，在愤怒环境中表现出愤怒情绪；而第一组被试则没有愉快或愤怒的表现和体验。如果情绪体验是由内部刺激引起的生理激活状态决定的，那么三组被试引起的生理状态应该是相同的，情绪表现和体验也应该相同；如果情绪体验是由环境因素决

定的，那么不论哪组被试到了愉快环境中都应该表现出愉快情绪，到了愤怒环境中都应该表现出愤怒情绪。该实验表明：人对生理反应的认知和了解决定了最后的情绪体验。

情绪 ABC

情绪的波动或紧张，是人遇到逆境或暴露自己缺点后的直接反应。换言之，我们之所以会发怒，原因来自外在的因素，当这些因素引发了怒气、失望或自怜等情绪时，我们就无可避免地发怒了。除非这种外在的因素被改变，或者能够躲避它，否则我们对自己的怒气将束手无策。长久以来，这种看法已经深入人心。比如很多人曾经有过被他人轻视、嘲讽，甚至羞辱的经历，当对方出言羞辱时，我们会觉得自己真的被人“看扁了”，甚至气到无言以对的地步。从某种程度上说，这种解释听起来很合理。

但是，这种被人们广泛接受的观点，其实无法解释情绪低潮的原因。回忆一下是否有过以下经历：有些时候，我们可能因为一件事情心情焦虑，但是在另外一些时候，我们却丝毫不受影响；某一天因为一件事情欢欣鼓舞，但是过了一天，我们碰到同样的事情却仅仅一笑而过。类似地，同样是考试不成功，甲会一蹶不振，沉浸在悲伤中，而乙则仔细分析考试得失，并以健康的心态来对待。为什么会有这种现象存在呢？我们来看一看心理学是怎样解释的。

情绪 ABC 理论

多年以来，心理学家和精神科医生们对情绪纷扰的成因以及应对和消除对策方面作了相当深入的研究，并有了明确的结论。他们认为：人类情绪上的不稳定，应该归因于孩童时期对父母的抗争。之后，多数心理治疗都证实了美国临床心理医生阿尔波特·埃利斯提出的人类情绪分析模式，即“ABC 情绪理论”。根据这种理论，人们的情绪困扰并非源自那些缠绕我们的问题本身，而应该归因于我们对这些问题所产生的非理性的和虚妄的观念和想法。

如果一个人发怒了，为了克制自己的怒气，他应该平静下来辨别一下关于这个事件本身的想法，哪些是不切实际或者不正确的，并将这些想法纠正、

排除。

小枫在报纸上看见一个大广告公司的招聘启事，去广告公司做有创意的广告是小枫向往已久的工作——有趣、富有挑战性，并且报酬丰厚。他认为自己的学历和工作经验足以担任这项工作。他寄出了应聘信和自己的作品，不久之后就被招去面试，但是面试过后却没有被公司录用。

如果用 ABC 模式来分析这一事件，其中的 A 被称为激发事件（activating event），即小枫没有被广告公司录用；C 就是情绪上的结果（consequence），假设小枫感到很沮丧。当朋友打来电话邀请小枫一起出去郊游，他会觉得没精打采：“你们去吧，我不去了。”朋友们会很自然地认为因为他没有被录用而直接导致了他的沮丧。其实不然，C 并不是由 A 直接产生的，小枫之所以会沮丧，是源自 B（belief system）——信念系统，代表了他认定的想法。就是说，激发事件通过个人的信念系统，导致了情绪上的结果。而个人的认定想法也有两种，理性的和非理性的。首先，非理性的想法通常会造成愤怒、沮丧甚至意志消沉，比如：“我怎么可能被拒绝！那对我来说太糟糕、太残酷了！我有学历、有经验，绝对是应该被录取的，肯定是面试官对我一开始就有偏见！”一旦产生了这样的想法，消极、耻辱、悲伤和敌意就不可避免了。很少有人会在沮丧、悲伤的时候审视自己的想法是否理性和正确。

那么理性的想法又是怎样的呢？这些想法通常表现为：“我希望被录用，但是遭到了拒绝，事情真是不顺利，我因此没有得到一份有趣又称心的工作，也因此少了很多进一步发展的机会，我没有任何理由觉得高兴，所以郊游和庆祝对我来说都不合适。我觉得难过是正常的，因为我的确受到了不小的挫折。”或者：“这一次面试不成功，是由什么原因导致的呢？如果不是因为我的学历和工作经验的话，那问题出在哪里呢？”如果是这样的一些想法，造成了他的沮丧和怒气，那么这种怒气能化做动力，促使他思考，并且在下一次应聘的时候表现得更好。这就是理智而不脱离现实的思考方式所获得的结果，虽然会失望、沮丧，但不至于意志消沉。

第二招 情绪的影响力

每个人体内都有人所共知的最有助于身体健康的力量——良好情绪的力量。

——辛德勒

生活在这个世界上，就难免会和不同的人、不同的事物有所联系。在这个过程中，情绪对我们的学习、工作也将产生不同程度的影响。在人际沟通过程中，情绪就像一把双刃剑，要么为你和他人之间建立和睦的人际关系起着催化剂作用，要么成为你与他人交流时的阻碍。值得一提的是，情绪和人的身体健康有着千丝万缕的联系。如果你长期陷于一种负面情绪中，就很有可能引发各种身体疾病。

情绪、认知和行为

情绪的力量是不可估量的。难道情绪仅仅影响我们的个人感受吗？它的影响还涉及生活的方方面面，比如记忆、思维等。

弹簧的两端

露露从高考的考场里垂头丧气地走出来，一脸无精打采的表情。当她抬起头看到爸爸妈妈那满怀期待的眼神时，心里感到特别内疚，因为她考砸了。同学问她：“你考得怎么样啊？”她的回答是那么不情愿，也是那样的真实：“我实在是太紧张了，感觉脑子里一片空白，看到那些题目后束手无策，什么都想不出来，就连一些最基本的知识也记不起来了。”

露露的这种表现是情绪干扰思考、降低效率的例子。心理学中的“情绪

阻挠”，是指在某种情绪状态下，个人思考与记忆受阻。反言之，当心情好的时候，我们的思维就会比较活跃和开阔，常常有意想不到的想法，同时会有一种“没有解决不了的事情”的感觉，自信心也可能有所提高。可见，情绪对认知有着正面和负面的影响。而考场上的露露，控制她的主导情绪是一种消极的紧张情绪，因为她过于紧张，把自己的注意力从解答试题转移到与考试结果有关的事情上面去了。

有时老师会与学生单独交流，聊学习中的问题、生活中的难处，老师也可能会提出一些建议或者期望。如果我们只是站在自己受批评的立场来看这个问题，就会觉得老师让我们在别人面前很没有面子，把自己很多不想让别人知道的事情全部曝光了；或者觉得老师就喜欢拿我们这些成绩不够好的学生来说事，而对那些学习优秀的同学很偏心。但是若从老师对我们学习和生活的关心这个立场出发，那么又会是另一番感受了，这位老师是一个用心、负责的人，虽然我们的表现不佳，但还是对于目前的情况提出了一些切合实际的建议和走出困境的方法。所以，如果采取消极的认知方式思考问题，就只会让我们陷入低落的情绪怪圈，难以自拔，甚至越陷越深，从而对其他认知行为产生消极影响；如果采取积极的认知方式思考问题，自然会使自己心情愉快，欣然接受外界事物。

情绪和认知的关系就好像是物理学中弹簧的两端，当挤压弹簧或者拉伸弹簧时，弹簧的一端对另一端产生作用力的同时，也会受到另一端力的反作用。情绪和认知相互作用、相互影响。

情绪影响我们的行动

孩童时代的我们非常喜爱玩具，若是被人夺走了心爱的玩具常常会大发脾气、又哭又闹；就算是大人有时也会产生“我很生气，就揍了他”的想法，这就是情绪主导行为的典型例子。在心理学中，有一种行为称为“情绪性行为”，是指由情绪因素造成的行为变化。如果产生愤怒的情绪，原本彬彬有礼的我们可能会为发泄这种愤怒情绪而出手伤人。有时，我们会因伤心而流泪，因害怕而蜷缩身体，因欣赏滑稽表演而开怀大笑，这些都说明了情绪和行为之间存在着密切关联。其实，情绪还为我们的安全保驾护航，就像通常所说的“第六感”，有时我们会冥冥中感觉到会发生什么事情，心跳加快，心情浮

躁不安，好像有什么危险在逼近。这种直觉其实是大脑的情绪中枢在发挥作用，促使我们采取保护自身安全的行动免遭不幸。当自身的安全受到威胁时，我们可以在情绪的“指挥”下远离危险。同时，我们从家庭、社会文化以及人际交往中学到了各种各样的情绪表达方式。

很多时候，行动会受情绪的“指挥”，但是我们也可以运用各种技巧来管理自己的情绪。

三角平衡

情绪、认知、行为，就如同三角形的三个角，三者必须相互配合才能使身心处于一种平衡的状态。这三者之间的微妙关系让我们领略到，情绪在生活中扮演着极为重要的角色。每个人都是与他人不同的个体，就像很多人的口头禅——“我就是我”，每个人看待同一件事情的角度不尽相同，产生的感受自然也就存在差异，情感经验和情绪的表达也会随之不同。对于同一句话，不同人会有不同的感觉和反应。例如，老师对同学说：“还要加油啊！”学生甲听到以后可能觉得老师对自己很失望，因为自己没能达到老师的期望水平，从而会有些失落；学生乙可能会很振奋，因为老师已经注意到自己正在努力，也很关心自己；学生丙可能会觉得老师太挑剔而生气：“我已经够努力的了，还要我怎样啊？又不是没有加油！”进而采取一种自我保护的姿态。

显然，学生如果不了解自己和他人的情绪，就不能有效地引导自己的情绪、适当地表达情感，那么便会影响其情绪和情感的表达，从而导致身心失去和谐，进而影响人际关系。通过回忆自己曾经的情感经验便会明白：生气时常常会脸红脖子粗；难过时会很沮丧、想哭、没有做事情的动力、不想说话；感到内疚和有罪恶感时会想要做点事情来弥补。相应的，我们在与人交往的时候必须很好地管理自己的情绪，如果不能有效地控制情绪，就很可能导致情绪爆发^①。

^① 这里讲的“情绪爆发”含义广泛，包括所有强度，引发原因也有数百种，源于危险、恐吓、痛苦或仅仅是烦恼。例如勃然大怒、涕泪横流、惊慌失措、极度焦虑、几乎崩溃等。

情绪与健康

《红楼梦》中曹雪芹笔下的林黛玉，自幼羸弱多病，苍白消瘦，多愁善感，心境忧郁。林黛玉的病恶化得那么快的原因主要是她的性格和生活环境使她郁郁寡欢，不利于保持身体和心理的健康。“娴静似娇花照水，行动如弱柳扶风，心较比干多一窍，病如西子胜三分”生动地描绘了一个美貌、体弱、多愁、善感和多疑的“病西施”的外表和内心世界。

《内经》上说：“百病生于气矣。”林黛玉的病因就出在这个“气”上。这个“气”指的就是情绪，一个人的情绪好坏，无疑会直接影响健康状态。多愁善感是林黛玉性格的主要特点。林黛玉早年双亲去世，在她心底留下了伤痛。她好忧愁，善伤感，对事物阴暗、消极、悲观的一面十分敏感，看到花开就会联想到花落。因而，常常对空叹息，临窗流泪。

情绪活动不单会使心理有变化，同时会在生理上发生微妙的改变。这种心理和生理的变化几乎是同时的，但是我们通常看到的仅仅是情绪的外在表现。事实上，当我们发怒或震惊的时候，呼吸会加快且短促，心跳也“扑通扑通”地加快，血压上升，血糖增加，血液的含氧量也增多。这是情绪导致的内脏器官活动的变化，是看不见、摸不着的。也有些变化是能感觉到的：当我们忧郁或焦虑的时候，食欲会下降，就算是看到自己以前喜欢的食物也变得没有胃口。这是因为胃肠蠕动和消化液的分泌受到了抑制，是由情绪变化带来的腺体变化。从肌肉到血管、内脏以及内分泌腺，几乎每一个身体器官，都会随着情绪的变化而变化。当某种强烈的情绪突然爆发时，虽然你可能还没意识到情绪爆发的原因，但是身体已经发生了改变，并已经完成了一次全身运动，运动的强度有时并不亚于一次激烈的体育运动。

既然情绪带来生理上的某些变化，那么就理所当然地会影响到我们的健康状况了。通常我们对疾病的认识是疾病是由病菌、病毒以及有害的化学物质导致的，因而总是忽视心理因素的作用，只承认“心理病”与心理因素之间的关系。其实有很多身体疾病也是由心理因素引起的。关于情绪致病的理论，早在2000多年前就存在了。《内经·素问》中就有记载：“余知百病之生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……”又有“怒伤肝”