

《纽约时报》畅销书

畅销

100万册

# 情绪 自控力

美国教育广播电台  
最受欢迎心理健康讲座

[美] 约翰·辛德莱尔 / 著  
杨玉功 / 译

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS



# 情绪 自控力

[美] 约翰·辛德莱尔 / 著  
杨玉功 / 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪自控力 / (美) 辛德莱尔著; 杨玉功译.

—北京: 金城出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5155-0006-5

I . ①情… II . ①辛… ②杨… III . ①情绪—自我控制

IV . ① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 295044 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有, 未经合法授权, 严禁任何  
方式使用。

## 情绪自控力

---

作 者 (美) 约翰·辛德莱尔  
编 译 杨玉功  
责任编辑 白京兰  
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张 12  
字 数 160 千字  
版 次 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷  
印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5155-0006-5  
定 价 25.00 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013  
发行部 (010) 84254364  
编辑部 (010) 64210080  
总编室 (010) 64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

# CONTENTS / 目录

## 第一篇 情绪自控力决定你的健康

- 第一章 76% 的疾病都是因为负面情绪 / 3**
  - 医学证明，76% 的疾病都是情绪病 / 4
  - 一位校长的怪病 / 5
  - 英国最伟大的生理学家的死亡悲剧 / 6
  - 有些人为什么会一见到血就晕倒 / 6
  - 情绪失控会带来严重后果 / 7
  - 小的情绪郁积能导致大的疾病 / 7
  - 智商越高的人越容易患情绪性疾病 / 9
  - 本章小结 / 10
  
- 第二章 负面情绪会让你罹患各种疾病 / 11**
  - 负面情绪会导致肌肉紧张 / 12
  - “这事儿真让我脖子疼” / 13
  - 心真的能蹦到嗓子眼吗 / 13
  - 胃是最能表现情绪的器官 / 14
  - 结肠是心情的镜子 / 15
  - 这是情绪性结肠痛，不是胆结石 / 16
  - 情绪性“阑尾炎” / 17

- 情绪可以让“肚子全鼓起来” / 17
- 打嗝也多由情绪引起 / 19
- 血管对于情绪的刺激最为敏感 / 20
- 情绪引起的皮肤问题 / 20
- 骨骼肌的情绪表现 / 22
- 紧张情绪可以放大任何一个轻微的痛感 / 23
- 情绪性肌肉症状还有许多 / 24
- 本章小结 / 25

### **第三章 负面情绪导致内分泌失衡 / 27**

- 情绪在左右脑下垂体的工作 / 28
- 负面情绪给内分泌系统带来的破坏最严重 / 29
- 负面情绪会阻碍孩子的身体发育 / 30
- 本章小结 / 32

### **第四章 好心情是健康的灵丹妙药 / 33**

- 正面情绪的强大功用 / 34
- 好心情与内分泌平衡 / 36
- 好心情能创造奇迹 / 36
- 好心情通过两种方式产生效果 / 37
- 感受生命的美好 / 37
- 本章小结 / 38

### **第五章 基础情绪：一切幸福或不幸的根源 / 39**

- 什么是基础情绪 / 40
- 基础情绪对人体的影响最大 / 41

- 精神生活不丰富导致不良基础情绪 / 42
- 心智不成熟也会产生不良基础情绪 / 42
- 愉快的基础情绪：幸福生活的本质 / 42
- 本章小结 / 43

## 第二篇 如何提升情绪自控力

### 第六章 只有人成熟了，情绪才能积极 / 47

- 生活难题很少不等于没有情绪性疾病 / 49
- 不良教育引发情绪压力 / 50
- “成熟”是平和心态的代名词 / 51
- 成熟的一个误区 / 52
- 成熟的人都具备哪些品质 / 53
- 成熟是一种态度 / 62
- 本章小结 / 63

### 第七章 其实，提升情绪自控力很容易 / 65

- 有意识地调整自己的心态 / 66
- 运用正确的方法 / 67
- 坚持信念 / 68
- 用积极情绪替代负面情绪 / 69
- 解决麻烦事 / 69
- 身处顺境时，务必让自己觉得快乐 / 70
- 身处逆境时，要尽可能表现得开心平和 / 70

两个男人的故事 / 71

一对双胞胎姐妹的故事 / 74

本章小结 / 76

## **第八章 缓解情绪压力的十二条准则 / 77**

一 享受简单的生活 / 78

二 不疑神疑鬼、过分敏感 / 81

三 爱上自己的工作 / 84

四 健康的兴趣爱好 / 86

五 学会满足 / 88

六 发掘别人的优点 / 92

七 找到生活的美好一面 / 94

八 多想想你怎样才能活得最好 / 96

九 允许自己犯一些错误 / 98

十 抓住现在 / 100

十一 做好计划，体验新事物 / 101

十二 不要轻易动怒 / 102

学习能力是快乐的根源 / 102

本章小结 / 103

## **第九章 营造快乐家庭氛围，传递正面情绪 / 105**

引发情绪压力的家庭氛围 / 106

良好的家庭氛围并非遥不可及 / 113

家意味着…… / 114

养成成熟与平和的心态 / 114

你的家庭属于哪一类? / 119

本章小结 / 120

## **第十章 从和谐的两性生活中感受快乐 / 121**

生理本能和文明进步 / 122

性冲动不是人格发展的主流 / 123

“老于世故”只是一种不成熟的表现 / 125

“老于世故”引起的麻烦 / 126

避免任何可能导致自杀的事情 / 126

性混乱通常引发的麻烦是自杀 / 128

远离麻烦比摆脱麻烦容易得多 / 129

其他类型的不成熟性观念 / 129

婚前的性难题 / 129

婚姻中不成熟的性观念 / 130

性成熟 / 133

掌控婚前性行为 / 133

婚姻中成熟的性观念 / 135

本章小结 / 139

## **第十一章 化解工作中的情绪压力 / 141**

经理们的压力 / 142

中层管理者的压力 / 144

工人也有压力 / 145

忧虑和意外事故的关系 / 146

各行各业中压力本质是一样的 / 146



财富值得我们付出健康的代价吗 / 146

诚然，生计问题必须解决 / 147

本章小结 / 149

## **第十二章 面对死亡，我们仍然可以活得轻松快乐 / 151**

老年人更易患上情绪性疾病 / 152

如今的衰老意味着什么 / 153

你也会遇到这样的问题 / 156

我们将在晚年的时候做些什么 / 157

晚年的成熟实际上意味着什么 / 157

本章小结 / 159

## **第十三章 正面情绪的基石——人类的六大基本需求 / 161**

爱的需求 / 162

对安全感的渴求 / 166

表现创造能力的需求 / 168

被认可的需求 / 170

对新体验的需求 / 172

满足自尊心的需求 / 175

怎样满足你的基本需求 / 177

本章小结 / 180

HOW TO LIVE 365 DAYS A YEAR

# 第一篇

**情绪自控力决定你的健康**



## 第一章

76% 的疾病都是因为负面情绪


也许你很难相信这个事实。但实际上诸多的事例已经证明了这一结论的真实性。几年之前，位于新奥尔良的奥切斯勒诊所发表了一篇论文，文章表明在 500 名连续接受肠胃疾病治疗的病人中，有 74% 的人都患有情绪性疾病。而在 20 世纪中叶，耶鲁大学门诊部的一篇论文中也显示，到医院就诊的病人中有 76% 患有情绪性疾病。

## 医学证明，76% 的疾病都是情绪病

下表列出了负面情绪能导致的几百种疾病中的一部分。每种疾病后的百分数反映了在患有这类疾病的病患中，有多少人是由于负面情绪造成的。这些数据都是根据我几十年的行医经历统计出来的。

负面情绪引发的生理疾病

症 状	百分比 (%)	症 状	百分比 (%)
颈椎疼痛	75	头昏眼花	80
咽喉肿大	90	头 痛	80
溃 疡	50	便 秘	70
胆囊胀痛	50	疲 劳	90
胃(肠)胀气	99 (44)		

从上表中，你可以看出大多数疾病都是由负面情绪造成的。

## 一位校长的怪病

有一位校长，他头脑冷静，适应能力也很强，看上去一点儿也不像那种会得情绪性疾病的人。然而有一天他感到头晕目眩，只有躺下才会觉得好一点。每当他试着坐起来的时候，头晕就会加重，甚至呕吐。就这样过了好些天，他的病一直不见好转。他的医生对此束手无策，无论怎样也不能让他好起来。一天，仿佛是着了魔一样，他突然就痊愈了。

过了几天，他去找医生：“我从来没想过情绪会让我生病，但我非常肯定，这次的生病完全是由烦恼的情绪引起的。”

“你怎么会这么说呢？”他的医生问道。

“前段时间，我的一位好朋友请我给他做贷款担保。这笔贷款数目太大，我一直很犹豫，因为我很清楚如果他还不起这笔钱，那我的房子和所有存款也就都没了。但是我不能拒绝他，因为他是我的好朋友，所以我最终还是签字做了担保。”

“过了没多久，我这个朋友就在车祸中受了重伤，在医院里住了好几个月。在这期间，他的生意也一落千丈，四处碰壁。我就是因为担心这件事才头晕目眩的。”

“但是，你怎么就确定是这个原因呢？”医生又问道。

“噢，先生，”校长接着说道，“在我卧床养病的时候，这个朋友来看望我。他告诉我说他已经到银行还清了所有贷款。从那一刻起，我就一下子康复了。第二天我就去学校上班了。”



## 英国最伟大的生理学家的死亡悲剧

最危险的情绪莫过于愤怒。

在愤怒时人的心率会明显变快，同时，血压也会陡然升高。你也许听说过，一个怒火中烧的人会突然中风，这就是因为血压过高而造成的大脑血管爆裂。

此外，愤怒还会使人的心血管系统发生变化，产生心绞痛，甚至是致命的心脏病。类似约翰·亨特的事在我们的生活中就时有发生。

约翰·亨特是英国最伟大的生理学家之一。他脾气急躁，而且冠状动脉也不大好。亨特总是说第一个让他真正发疯的人会杀了他。果然，亨特应验了自己的预言。在一次医学会议上，有人激怒了亨特，导致他心肌梗塞，当场死亡。

## 有些人为什么会一见到血就晕倒

你可能曾经见过或听说过有人一见到血就会晕倒。他并不是因为心脏太弱或是血压太高而晕倒。他晕倒的真正原因是，一见到血就产生了惧怕的情绪，而这种情绪导致他的大脑供血产生了变化，正是这种变化使他产生了晕厥。

还有些人一见到血就会呕吐。这并不是因为他们得了胃病，而是因为见到血使他们产生了恶心的情绪。而这种情绪的部分体现也就是引起胃部急剧收缩，从而造成了呕吐。

## 情绪失控会带来严重后果

有一天,早上九点的时候,我们诊所抬来了一位病人。他太虚弱了,几乎走不了路,头晕目眩,无法站立。他的心跳快到了每分钟 180 次。不但如此,他还在呕吐,大小便失禁。这样的状况在他入院后持续了三个月,有好几次我们都以为他活不下去了。

直到那天早上的八点以前,他还是一个非常健康,身体强壮的人。大约八点的时候,他走进妻子的卧室,发现妻子杀死了他们唯一的女儿,正准备自杀。从见到这一幕开始,他就一病不起。他没有患癌症、肺结核或是心脏病——尽管他虚弱得看起来好像同时得了这三种病。他只不过受到了强烈情绪的困扰。

我们不要忘了:我们中的任何一个人,如果遭受同样的精神打击,恐怕也会患上严重的疾病。

没有人能够对情绪性疾病产生免疫!

## 小的情绪郁积能导致大的疾病

大多数情绪性疾病患者都不是因为遭遇了强烈而可怕的情绪,或者一连串的大灾难。相反,大多数情绪性疾病的病因都是起源于一些看似不重要却循环反复的负面情绪,比如日复一日的焦虑、恐惧、气馁和渴望。

1949年,康奈尔大学的两位心理学家,H·S·利德尔和A·V·摩



尔证明了我的上述观点。

两位研究人员在一只羊的一条腿上系上了一根很轻的电线，羊可以拖着电线四处走动，丝毫感觉不到电线的存在。系上电线一星期后，羊非常健康，各个方面都很正常。

接下来的这一个星期，他们开始了对羊的电击——不是那种强烈的电流冲击，仅仅会使羊腿有一点轻微的痉挛。这个星期里，利德尔博士和摩尔博士经常给羊重复这种电击，羊还是像往常一样正常的进食或运动。

然后两位研究人员用了各种不同的刺激方法给羊进行试验，最后他们发现，只要在电击之外再加上另外两个因素就可以使任何一只羊都患上严重的疾病。

第一个因素就是对电击的恐惧。每次对羊进行电击前十秒的时候，就敲一次铃。电击没有加强，和以前没什么两样，但现在羊只要一听到铃响，就会停下来，然后惶恐地等待即将到来的电击。不过，仅仅这一个因素还不足以让羊生病。

第二个因素就是不断重复这种恐惧。两次铃响之间的间隔并没有多大影响，只要不断地重复铃响就行。在这种情况下，每只被用来做试验的羊都出现了生病的迹象。起先是停止进食，接着就不再和其他同伴在牧场上游荡了，然后不再行走，再过一段时间就无法站立了，最后连呼吸都觉得困难。

有趣的是，一旦停止对这种恐惧的重复，羊很快就恢复了正常。