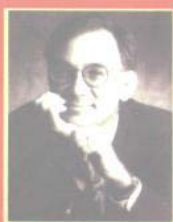


12 EMOTIONAL GUIDELINES

情感讲座12课



美国现代情感学之父—斯蒂芬·克利福德

东方心理研究所抽样调查显示（万人）：

- 99.7%的人有情感困惑
- 87.8%的人曾经历过情感危机
- 98.2%的人因情感问题而影响到自己的工作、家庭和人际关系

东方心理研究所追踪调查报告显示：

- 86.9%的人表示情感问题不能听之任之，应主动进行调适
- 92.4%的人表示本书中介绍的12项方法给自己的生活带来了很大变化

企业管理出版社

B842.6
17

12 EMOTIONAL GUIDELINES



12 EMOTIONAL GUIDELINES

美国现代情感学之父——斯蒂芬·克利福德

情感讲座12课



企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情感讲座 12 课/东方心理研究所编.-北京:企业管理出版社.
1998. 5

ISBN 7-80147-011-7

I. 情… II. 东… III. 情感 IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 11237 号

情感讲座 12 课

东方心理研究所组编

企业管理出版社出版

发行部电话: 68414644

(社址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 100044)

*

新华书店北京发行所发行

北京地质印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 13.5 印张 250 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数: 15000

定价: 20.00 元

ISBN 7-80147-011-7

致读者

别开生面谈“情感”

各位亲爱的读者，我知道你需要这本书；因为它是与你谈论你的情感的！哈哈，难道你生活中的大部分烦恼不是来源于“情感”吗？你的大部分快乐不是来自于“情感”吗？如果你妥善地“料理”了你的情感问题，是不是可以得到生活中 60% 乃至更多的快乐和幸福。

也许有人会撇一撇嘴：嗯……情感问题有什么好谈的，还不是听之任之么；告诉你，大错特错了！首先，你那里的“情感”是狭义的，而我们这里的却是广义的；它不但包括亲情、恋情等“纯”情感的东西，而更主要地是包括你的所有七情六欲，还有你的心态、情绪等一切主观性的东西；用一句概括性的话说，就是你的所有心理感情生活。第二，情感问题不是可以听之任之的。如果你放纵或压抑自己的情感，那迟早你会有麻烦；正确的方法应该是建立起一整套适合自己的心理情感调适机制，养成健康的心理情感习惯；那样才能从容面对纷繁扰攘的现代社会生活，

而保持一份身心的宁静和自然,从而求得幸福和快乐。

也许你会想:啊哈!说的倒是不错,只是……真有这样的东西吗?我们可以肯定地告诉你,真有这样的东西,而且已经大获成功了!这就是斯蒂芬·克利福德的12项“情感必修课”。这位斯蒂芬先生是美国耶鲁大学心理学系的教授,他通过研究心理健康人士的资料,发现他们都是成功地解决了共同遇到的12个问题。他把它们概括成12个讲座,在全美国进行巡回宣讲;结果怎么样呢?啊,对了……正如你设想的那样,大获成功!这位老兄一下成为全美国的名人;你一定知道卡内基、希尔的大名吧,还有那位安东尼·罗宾,这四位人物被并称为美国人心灵的“四大导师”。由此可见他在美国人心中的地位了。

美国人的东西对我们中国是不是适用呢?我们已经想到这个问题了,那就是在引进这套讲座时,我们对它进行了“本土化”工作;就是把那些案例都换成中国人经常遭到的情形了。我们东方心理研究所在几年的工作中,亦积累了大量心理和情感的案例,所以做起这种工作来也算得心应手。希望这种工作能切实地对各位读者的生活有真正的改进。

我们生活在各种情感的漩涡和海洋中,每天我们都遭遇到各种各样的情感问题;有的让我们亢奋,有的让我们消

沉,有的让我们惊喜,有的让我们悲伤。我们必得通过适当的手段,趋向于那些积极的情感,而规避那些消极的;只有那样,我们的生活才会始终充满阳光;才能做到像电影《泰坦尼克号》中的主人公说的那样“享受生活中的每一天”!

本书探讨了我们的生活中经常会遇到的 12 个情感问题,以讲座的形式讲述出来;它们就好像针对我们的各种情感问题开出的一帖帖“药方”,这些“药方”使我们可以“对症下药”,使我们的各种“情感病”得到缓解和治疗。据我们东方心理研究所的调查,人的烦恼有 96%是来自于情感;有 99.7%的人遇到过各种各样的情感困惑和烦恼,差不多每一个人都曾因情感问题而影响到自己的工作、家庭和人际关系!我们在出版本书以前,曾经将本书内容在一些自愿者中进行试用,结果有 94.2%的人表示本书对他们的帮助很大,使他们在不同程度上摆拖了情感困境和危机,达到一种心理上的轻松和自然。还有很多人表示,要是他们早些读到此书,也许他们压根就不会产生那些情感问题。

最后,我们想告诉你的是,情感是一泓常流常新的清水,需要不断有新的水流注入它的源头;情感是一片葱郁苍翠的绿地,需要你不断地耕作和料理。如果你长时间地使之荒芜,那你的生活迟早会长满荒草而没有生机可言。本

书就是向你提供这种耕作和料理的工具和手段,使你在遇到相应问题时知道怎么去应对。那是我们对你的良好祝愿和希望!

我们祝愿:

你的生活是一种充满爱心和爱意的生活!

你的生活是一种充满希望和生机的生活!

你的生活是一种身心充沛和积极进取的生活!

你的生活是一种远离情感困惑和危机的生活!

东方心理研究所所长

葛米尼

第 1 课

如何调适并控制你的生存环境

你的心理、情感

承受力究竟有多大?(3)

不要成为他人的影子(6)

人生的七大课题(12)

- 教育与人生(12)
- 工作(职业)与人生(14)
- 婚姻与人生(16)
- 做父母与人生(17)
- 离婚与人生(17)
- 退休与人生(18)
- 孤独与人生(19)

如何评估环境(21)

- 生存环境评估(25)
- 人际关系评估(26)
- 娱乐休闲评估(28)
- 教育机会评估(29)

• 环境总评估(30)

 本课结语(32)

第 2 课

如何认识并表达自己的情感

-  何谓情感(35)
-  情感的类型(38)
-  表达情感要坦率真诚(43)
-  情感的自我封闭和保护(45)
-  学会释放深埋的情感(49)
 - 模拟对话法(50)
 - 模拟报复法(54)
 - 书信倾诉法(55)
-  本课结语(59)

第 3 课

如何培养积极进取的情感行为

 你是侵取的？

进取的？还是屈从的？(62)

 屈从型人的信仰和性格特点(68)

 进取型人的权利信念(70)

 学会能够说“不”(73)

 语言的背后(76)

- 屈从型人的非语言行为(76)
- 侵取型人的非语言行为(77)
- 进取型人的非语言行为(78)

 创造机会，奋发进取(79)

- 问候式交谈(79)
- 感情交谈(79)
- 主动交谈(81)
- 谈论自己(81)

 接受表扬和赞许(82)

 进取技巧种种(82)

- 重复技巧(83)
- 友好妥协技巧(84)
- 认真倾听技巧(85)
- 自我表达(86)
- 模糊技巧(87)
- 以退为进技巧(88)
- 批评与反批评(89)
- 甜枣辣椒式批评法(92)

 角色预演(93)

 本课结语(94)

094032

第4课

如何释放旧情感

 何为负罪感(97)

 表达被压抑负罪感的技巧(99)

 恐惧(107)

- 长期心理恐惧造成的心理紧张(109)
- 处理心理紧张问题的基本原则(111)
- 非现实性的恐惧(115)
- 如何处理被阻滞的恐惧(118)
- 现实与非现实的恐惧(122)

 悲伤(125)

- 为何产生悲伤(126)
- 悲伤的层次(127)
- 应付情感失落的自助技巧(128)

 愤怒(133)

- 排泄愤怒的技巧(136)

 本课结语(143)

第 5 课

如何把握自己的心理需求

-  生存需求(147)
 - 睡眠与性需求(148)
 - 安全需求(150)
 - 爱的需求和归属感(151)
 - 尊重需求(152)
 - 激发需求(154)
 - 自我实现(156)
 - 金钱的本质(157)
-  如何满足自己的需求(159)
-  影响问题成功解决的障碍(164)
 - 还原障碍(164)
 - 思维定势障碍(165)
 - 徒劳无益障碍(166)
 - 怨天尤人障碍(167)
 - 不现实的预期障碍(168)
-  生活中的真实事例(170)
-  本课结语(178)

第 6 课

如何建立情感寄托

情感寄托的多面性(181)

- 李斯伟和郑小华：情感投向迷的极端事例(181)
- 你的说与做(184)
- 你的时间如何分配(185)

不明智的情感寄托行为(187)

- 工作狂类型的人(187)
- 舍己为人的人(191)
- 杞人忧天类型的人(194)
- 吸毒成瘾型的人(196)

明智的情感支配者(198)

- 一个典型的事例(199)

情感寄托的调适(203)

- 过程价值与终点价值(204)
- 动机与情感的关系(206)

本课结语(209)

第 7 课

如何控制自己的行为

-  行为心理自动调节法(214)
-  改变情绪和心境的种种方法(218)
 - 一位不幸的外科医生(222)
 - 长期心理疲劳的王丽萍(226)
-  增氧健身运动
 - 对情绪和情感的影响(229)
 - 一些重要参数及其计算(232)
 - 增氧健身治疗情绪低落的事例(237)
-  “安德那林高度兴奋综合症”(239)
-  本课结语(247)

第 8 课

如何放松自己的身心

-  渐进放松的方法与技巧(251)
 - 身体各个部位的放松(253)
 - 心理情感的放松(259)
 - 神经系统的放松(263)
-  自我假设治疗法(269)
-  特殊空间思维练习法(279)
-  一种简短易行的放松练习(283)
-  本课结语(284)