

青年之友丛书

张殿国●著

情绪的控制和调节



青年之友丛书

情绪的控制和调节



S0173905

北京印刷学院藏
图书馆

张殿国 著

上海人民出版社

责任编辑 林铭纲

封面装帧 王中丞

插图 陈达林

情绪的控制和调节

张殿国 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 南通二甲印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 129,000

1985年6月第1版 1988年3月第6次印刷

印数 86,501—127,500

ISBN7-208-00203-7/G·27

定价 1.30元

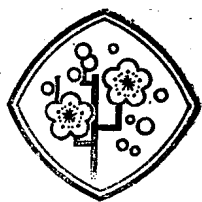
《青年之友丛书》

前 言

青年人都希望交几个知心朋友。一个好的朋友，不仅能使你享受到友谊的欢乐，能替你分担生活中的忧愁，更珍贵的是能使你在生活的道路上，得到许多有益的启示和帮助。

也许你正在选择朋友吧，我们衷心地希望你和《青年之友丛书》做个朋友。这套丛书是专门为青年编写的。她将通过青年所喜闻乐见的形式，告诉你一些做人的基本道理；她还将帮助你解决一些在思想、工作、学习和生活上碰到的问题；她还会带给你许多新的知识。愿《青年之友丛书》成为你成长道路上的一个挚友和诤友。

编 者



前言

生活留给人们的烙印各不相同，每一个青年回顾生活，都会有自己感受特别深刻的东西，我对于“情绪”的感受就是这样。

情绪在我的生活经历中，曾经使我吃过不小的苦头。十年动乱中，宗教式的狂热情绪，曾经驱使我虔诚而认真地进行“忠字舞”、“语录操”之类荒唐而可笑的事。拨乱反正的年代里，我曾经叹息过青春虚度，埋怨过生不逢时，为自己在宝贵年华中没有受到更多的教育而惋惜，为自己身无长技而懊丧。然而，这些并没有给我带来任何积极的東西，相反却使我失去了更多的时间和机会。就在我叹息、埋怨、惋惜、懊丧的时候，许多同龄青年奋而起，用实际行动追回逝去的青春，取得了许多可喜的成就。相比之下，我不能不感慨系之。英

国作家狄更斯曾经说过：“延宕是偷光阴的贼，抓住它吧。”^①而我感到，这种种不良情绪，的确是“偷窃”光阴的“贼”。

后来我成了部队一名政工干部，在政治思想工作的实践中，深深感到受着不良情绪伤害的，不仅仅是我一人。许多青年在人生道路上开始后退，就是从“闹情绪”开始的。徒劳无益的叹息、悔恨和伤悲，浪费了多少青年的精力和时光；不必要的忧虑、愁闷和自卑，使多少青年在困难面前鼓不起信心和勇气，压抑了多少人的青春才华；激愤、牢骚和意气用事，又使多少青年变得不能通情达理。更有甚者，有的青年因为承受不了不良情绪的折磨而消极厌世，甚至绝望轻生；有的青年在狂怒之中失去自持，殴伤人命，成了刑事犯罪分子。情绪，这人人都有、天天可见，并且看起来那么平常的现象，却给多少人造成了不应有的损失啊！

因此，我尝试着把有关情绪保健的心理卫生知识引进到思想政治工作的领域，对于受着种种不良情绪侵扰和伤害的青年，我尽己所能地向他们讲自己的感受，讲不良情绪的危害，讲控制和调节情绪的意义和方法。一些常受不良情绪伤害的青年，把我的话当作“知心良言”记在本子上，有的要求我多讲一些这方面的道理和知识。这既增强了我的责任感，也激起了我进一步研究情绪问题的兴趣，萌生了写一本关于情绪修养的小册子的想法。这个想法得到了我所在部队领导同志的赞同和支持。

① 转引自《名言大观》第99页。

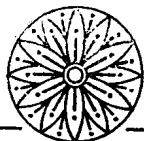
情绪问题，在心理学中目前仍属于尚未深入展开研究的领域之一。对我来说，以青年活生生的情绪为对象，从修养角度探讨控制和调节情绪的意义和方法，只是一次初步的尝试。我缺少这方面的理论根底，本书的观点、思想和素材，多数是从自己的经历和所见、所闻的现实生活中提取而来，也参考了一些书报杂志上的有关资料。我怀着“愚者千虑，或有一得”的想法，把它贡献给广大青年，希望能引起更多的青年朋友对于情绪问题的重视和研究，起个“抛砖引玉”的作用。

这本小册子的写成，是和上海人民出版社青年修养读物编辑室同志们的鼓励、帮助和指导分不开的，在此表示衷心的感谢！

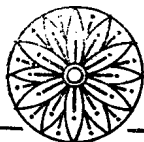
作者

1984年11月9日

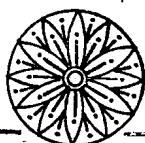




目



录



[1] 前 言

[1] 一 情绪修养的意义

[2] 情绪是观察内心世界的“窗口”

[5] 情绪对理智和行为的重要影响

[10] 情绪修养在青年人生起步中的作用

[14] 情绪健康和身体健康的关系

[18] 二 健康情绪的必备条件

[19] 确立正确的人生态度

[22] 开拓宽广的胸怀

[26] 增强适应生活的能力

[29] 注意性格的锻炼

[30] 加强对情绪的控制

[33] 三 不良情绪的发泄和排遣

[33] 喜怒不形于色未必好

- [35] 不良情绪的能量发泄 (1)
- [37] 不良情绪的理智消解
- [40] 不良情绪的遗忘或转移
- [42] 不良情绪的心理调整 (1)

[47] 四 制 怒

- [48] 怒的两重性 (1)
- [50] 无益之怒的破坏性 (1)
- [53] 对怒的种种模糊认识 (1)
- [55] 易怒者的心理特点 (1)
- [57] 心理容量和怒气的减少 (1)
- [60] 心理平衡和防怒的措施
- [64] 克服怒气的几种方法

[70] 五 消 愁

- [71] 忧思愁绪害处多
- [73] 不能这样消忧

- [75] 忧愁的追踪能力和摆脱的办法
[78] 信息致忧和认识的调整
[81] 素质致忧和个性的锻炼
[85] 无名之忧和寻源性消忧

[89] 六 抵御和摆脱苦恼

- [89] 精神苦恼的来源
[92] 苦恼情绪对自我的折磨和贻害
[94] 以强健的精神抵御苦恼
[98] 不要把眼睛盯在“伤口”上
[102] 靠坚强的精神支柱摆脱苦恼
[105] 切莫自寻烦恼

[108] 七 克服急躁情绪

- [108] 急躁情绪的种种弊端
[111] 以冷静制急躁
[114] 培养行为的计划性和条理性

- [115] 避免急躁情绪的具体办法
- [118] **八 牢骚的消解和升华**
- [118] 牢骚的实质
- [121] 牢骚的危害
- [123] 牢骚的消解
- [125] 牢骚的升华
- [131] **九 冲破自卑的束缚**
- [133] 人没有自卑的理由
- [135] 自卑的客观原因和心理原因
- [138] 如何看待自己的弱点和缺陷
- [141] 如何看待别人的瞧不起
- [145] 如何看待挫折和失败
- [148] **十 莫让悔恨啃咬心灵**
- [149] 知悔之心是改正错误的开始

[151] 连绵不尽的悔恨会导向消沉

[153] 重要的是悔中求悟

[155] 莫为不值得后悔的事懊悔

[157] 努力消除导致后悔的根源

[159] 十一 不要在叹息声中过日子

[159] 吁叹在生理和心理活动中的作用

[162] 叹息是自愧和自卑的混合物

[164] 叹息是既不满现状又屈从现状的表现

[166] 叹息源于宿命论又归于宿命论

[167] 努力掌握自己的命运

[171] 十二 紧张情绪的控制

[171] 适度紧张的必要性

[173] 过度紧张的危害性

[175] 怎样掌握适度紧张的限度

[178] 精神压力的控制

[183] 临场紧张的克服和消除

[187] 十三 乐观情绪的培养

[187] 乐观情绪的意义

[188] 愿你笑口常开

[190] 善于在身边寻找欢乐

[193] 乐观情绪的不竭源泉

[200] 结束语



一 情绪修养的意义

在每一个人身上,都存在这样一种神奇的力量,它可以使你精神焕发,干劲倍增,大大提高你的学习和工作效率;也可以使你没精打采,萎靡不振,大大降低你的学习和工作效能。可以使你头脑清醒,冷静理智地处理各种问题;也可以使你暴躁易怒,在感情冲动时失却理智,做出后悔莫及的蠢事。可以使你经常处在和平安宁的心境状态,从容安详地生活;也可以使你不断处在紧张恐怖的心理状态,惶惶不可终日。总之,它可以加强你,也可以削弱你;可以使你的生活充满甜蜜和欢乐,也可以使你的生活抑郁沉闷,黯淡无光。这种神奇的力量,就是人皆有之的情绪活动。

可是,对于情绪的重要意义,许多人至今尚认识不足。他们把情绪活动看作仅仅是一种因外部条件所引起的、偶然的

感情变化,一种无关紧要的、暂时的精神状态,听其自然,很少进行有意识的控制和调节。结果,积极的、健康的情绪得不到很好的保护,消极的、不良的情绪也得不到及时的排解,从而使他们常常受到不良情绪的压抑和伤害。

因此,对于情绪的特性和作用,对于控制和调节情绪的意义,我们有必要进行一番研究和探讨,借以唤起人们对于情绪的重视和注意,增强人们控制和调节情绪的自觉性。

情绪是观察内心世界的“窗口”

情绪活动是不是无关紧要的小事呢?不。可不要小看了情绪活动的意义,它实际上是一个人内在精神世界的一种反映,是它的外部表现。

什么叫情绪?情绪是人类特有的一种心理现象,是人类对于周围各种物体和现象的一种内心感受。它是人们对于环境和条件,对于工作、学习和生活,对于他人的行为的一种情感体验。人生在世,总要和现实事物发生各种各样的联系,现实事物对人总是具有这样或那样的意义,人对这些事物所抱的态度也总是以带有各种特殊色彩的体验形式表达出来,如高兴、欢乐、愤怒、悲哀、忧愁、不安、苦恼、恐惧、羞耻、紧张、惊异等等。这就是人们通常所说的情绪。

情绪是观察一个人对于某人或某事真实情感的窗口。俗

话说：“眼能传神。”人们爱把眼睛比作心灵的窗户。其实，情绪变化不仅在眼神上，而且在各方面都能灵敏地反映出一个人内心的真实情感。由于种种原因，有的人会不肯明确说出自己对某人或某事的态度，或者嘴上说的和内心想的并不一样，甚至完全相反。因此，单纯听一个人的口头表白，常常无法准确判断这个人的真实情感。但是情绪就不一样，因为情绪活动能够自动地把人们对于外在世界的印象和体验反映出来。如果某人或某事符合自己的希望和兴趣，就会产生愉快、欢悦和高兴的情绪；反之，则会产生失望、愤怒、沮丧的情绪。虽然，善于自持的人能够在一定程度上控制情绪的外露，但是，情绪反应的速度，往往快于思维反应的速度。对某件事情应该作出何种情绪表示，有时在你思维还没有来得及反应之前，情绪反应已经将你的爱或厌、喜或怒的真实情感表露出来了。因此，即使是很善于控制情绪的人，人们还是能够从他刚一听说或刚一接触某一事物瞬间的情绪变化，判断出他内心的真实情感来。

情绪活动也是观察一个人思想觉悟的尺度之一。因何而喜，因何而忧，为何而急，为何而怒，这些情绪变化实际上都是一个人思想觉悟的反映。你是为国家、集体、人民的利益去喜、去忧；还是仅仅为个人的得失去喜、去忧？在损害集体和人民利益的事情面前，你的情绪是无动于衷，漠然置之；还是满腔愤怒，与之斗争？在个人受到委屈时，是通情达理，顾全大局；还是牢骚满腹，情绪低落？所有这些情绪活动，都能象照镜子一样把你思想觉悟的程度反映出来。

情绪活动还能反映出一个人的志向。是把热情倾注于祖国现代化建设的伟大事业，还是仅仅倾注于个人的小家庭生活？是为了芝麻绿豆大的小事，急得坐立不安，愁得寝食俱废，气得暴跳如雷；还是不为眼前琐事所动，孜孜以求于献身四化建设、中华腾飞的宏大理想？从这些对不同对象的不同情绪反映中，人们往往能准确地判定你志向的大与小。

情绪又能够反映一个人的胸怀和度量。胸怀豁达、度量宽宏的人，情绪一般比较平稳，能够容人，善于忍让和克制，心地坦然，忧思愁绪很少。相反，心胸狭窄的人，情绪波动幅度大，一触即跳，不能容人，常因一些小事而耿耿于怀，心地偏窄，猜忌多疑，很难和他人融洽地相处。

情绪更能够反映出一个人的意志和性格。意志和性格不同的人，对同一事物引起的情绪也是不同的。比如，同样是遇到挫折，意志坚强的人会因而激发起奋斗和拼搏精神，而意志薄弱的人则可能从此垂头丧气，一蹶不振。同样是面对敌人的残暴罪行，勇敢者能激起满腔复仇的怒火，更加鼓舞斗志，战而胜之，怯懦者却被敌人吓破了胆，惊慌失措，逃之夭夭。

情绪还是衡量个人积极性的特征指标。情绪变化反映个人积极性程度的变化，有时会象体温变化反映个人健康情况那样灵敏。一个人积极性高涨时，情绪状态必然好，而当他的积极性受到挫伤时，就常常会“闹情绪”，或则闷闷不乐，工作懒散，或则愤愤不平，牢骚怪话一大堆。当人们谈到一个人积极性低落的人时，往往说：“某人最近有些闹情绪。”可见，人们常常是从一个人的情绪状态观察其积极性程度的。