

普华
经管

正略钧策
ADFAITH

普华励志 心理自助系列

我的心情我做主 我能选择好心情

天天好心情

王成全 等著

心理知识 + 经典故事 + 心理测试 + 专家指导 = 天天快乐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普华励志·心理自助系列

天天好心情

王成全 等著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

天天好心情 / 王成全等著. —北京:人民邮电出版社,
2009.4

(普华励志·心理自助系列)

ISBN 978-7-115-19698-9

I. 天… II. 王… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 012832 号

内 容 提 要

本书以心理学情绪理论为基础,结合人们日常生活中常见的情绪困扰问题,有针对性地论述了情绪与心理健康的密切关系。

书中穿插了各种不同的小测验和小调查,既有深入的心理学分析,又有对日常生活的指导,并以通俗易懂、生动活泼的语言,结合人生故事告诉读者情感人生的哲理,使读者在轻松愉快的阅读中获得相关的情感自控方法。

本书读者群广泛,适合心理辅导人员、情绪困扰者、心理学相关专业师生、关注自身心理健康及对心理学感兴趣的广大读者阅读。

普华励志·心理自助系列

天天好心情

◆ 著 王成全 等

策 划 张亚捷

责任编辑 张亚捷

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 10.5

2009 年 4 月第 1 版

字数: 150 千字

2009 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-19698-9/F

定 价: 22.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154



前言

伴随着第一声啼哭，人就开始了与情绪如影随形的生活。自此，情绪和生命的不离不弃、相互缠绕，构成了我们人类五彩斑斓的生命图谱。

从“二元价值”来看，生活有好坏之分，而与之对应，情绪也有积极与消极之分。一般而言，积极情绪能带给人好心情，消极情绪则会让人体验到糟糕的心情。

好心情是在生活满足了人们需要时而产生的心理体验，而这样的满足感又往往以一定的物质生活为基础。简言之，好生活即是以满足人们各种需要，并与人们日常的积极情绪体验相关联的生命体验，就如同生命与精神相互独立却相依而生，我们既不能把以物质生活为基础的“好生活”等同于以精神生活为主要依托的“好心情”，也断然不可把两者分割开来。

“有好心情才有好生活”。好生活一定要与好心情相伴，没有好心情，即使拥有富足的物质条件，也难以体验到好生活的真谛。好生活是人们可以自主改变和自主创造的生活，通过改变人们的认知和态度，就能够改变人们对生活的体验。

改革开放以来，我国经济迅猛发展，人们的物质生活水平不断提高。然而，人们对生活的美好感受并没有随着生活水平的提高而增加，生活压力却与日俱增，情绪困扰日渐增多，人们似乎觉得并没有接近理想的生活目标，反而感到自己与美好生活渐行渐远了。

不知在什么时候“痛并快乐着”成为年轻人中流行的一句话。其实，深入分析就会发现，这句流行语至少反映了以下几方面的涵义：首先，情



绪生活中的痛苦与快乐往往相伴而生，犹如一枚硬币的两面；其次，人们可能对自己的现实生活并不十分满意，这是人们感受到生活艰辛与痛苦的心理原因；第三，不论我们的工作或生活中有多少烦恼，我们都愿意选择快乐；第四，我们能够自主体验和创造属于自己的美好情绪生活并收获好心情，以提高工作生活质量和生命质量。

我们期待本书能够转变读者对情绪的认识，帮助读者减缓消极情绪的烦扰，能够在享受阅读时光的同时促进心灵的成长与发展，享受生存与生活的快慰和人生乐趣。

在本书中，为了更好地与读者沟通，我们直接用“心情”、“心态”来表示“情绪或情感”，并没有严格地区分情绪与心情在概念及内涵方面存在的差异。“开卷有益”，我们并不期望解决您所遇到的所有情绪难题，只是期望您能够从本书的某一段文字、某一个练习、某一个事例中获得启示，进而改善您的情绪生活。

作者在编写本书的过程中，参阅了众多的文献和书籍，有些未能在文中一一列出，敬请原文作者原谅。本书的成稿得到了北京理工大学管理与经济学院的领导和同仁的鼓励与支持，在此谨对他们表示诚挚的谢意。此外，曹艳春、陈亚飞、孙玉丽、赵洁、徐丹为本书提供了大量有益的资料和案例，同时参与了本书的整理、校对、排录等工作，付出了大量劳动，这里一并对她们的工作表示由衷的感谢！

本书如有错误或不当之处，敬请读者批评指正。

作者

于北京万柳康桥水郡

2008年12月



目 录

第一章 | 好心情的知识基础 | ※※※ 1

第一节	初识情绪.....	3
	一、喜怒哀乐话情绪.....	3
	二、不选老虎选美女.....	5
	三、大喜大悲都丧命.....	7
第二节	情绪的三种状态	8
	一、《梅岭三章》表心境	8
	二、激情过头范进疯	10
	三、危难来临会应激	11
第三节	情绪构成的三要素	12
	一、情绪体验很主观	12
	二、外在表现方方面	13
	三、生理唤醒时相伴	14
第四节	情绪的主要作用.....	15
	一、情绪是心灵显示	16
	二、情绪是生活动力	17
	三、情绪是人生色彩	17
	四、情绪是味催化剂	17
第五节	情绪对人生的影响	18
	一、情绪需要联系紧	18

二、学会减压身心健	21
三、A 型性格要改变	28
四、人类智慧靠情商	30

第二章 | 好心情的生理基础 | ※※※ 35

第一节 大脑与情绪	37
一、情绪中心在大脑	37
二、大脑分为两类型	38
三、大脑快乐需培植	40
四、行动强化快乐感	41
第二节 用好心情调整大脑活动	42
一、心理安慰需自我	42
二、调整享乐适应性	43
第三节 大脑与快乐学习	45
一、快乐学习能激活	45
二、积极情绪是营养	46
第四节 情绪与身体状态	47
一、情绪身体互影响	47
二、快乐延长人寿命	49

第三章 | 好心情是一种选择 | ※※※ 51

第一节 选择心情选择人生	53
一、情绪好坏能转换	53
二、美好情绪别放弃	54

	三、自主选择好心情	56
第二节	为快乐心情腾出空间	58
	一、如何旋转情绪门	58
	二、心情转换毫厘间	60
第三节	语言暗示与心情	61
	一、心情好坏有按钮	61
	二、语言暗示效果佳	64
第四节	期待效应与心情调节	66
	一、皮格马利翁效应	66
	二、积极期待的魅力	67
第五节	获得好心情要学会舍弃	69
	一、不会舍弃猴被抓	69
	二、舍得也需要智慧	71
第六节	挖掘消极情绪的积极作用	72
	一、百折不挠远名扬	72
	二、积极应对不悲观	73
	三、是否拥有好心情	74

第四章 | 好心情自我做主 | ※※※ 77

第一节	认识自我	79
	一、了解自我认知窗	79
	二、心情主演是自我	82
第二节	珍视自我	84
	一、沙粒如何变珍珠	84
	二、价值连城贵坚持	86
	三、内在自我要美饰	87



第三节	学会给自我松绑.....	89
	一、降低自我敏感性	89
	二、留出情绪缓冲区	91
	三、别让自我被奴役	93
	四、自我成瘾要戒除	95
第四节	强化自我对好心情的责任	97
	一、调控情绪靠自我	97
	二、解铃还须系铃人	98
	三、自我放松有方法	100

第五章 | 排解情绪困扰 | ※※※ 103

第一节	直面情绪困扰	105
	一、情绪困扰哪里来	105
	二、牛奶洒了哭无用	106
第二节	应对抑郁	107
	一、抑郁表现有特点	107
	二、抑郁情况自诊断	109
	三、应对抑郁在方法	110
第三节	发怒与制怒的认知	112
	一、制怒二字挂墙上	112
	二、控制愤怒八步骤	115
	三、善用柔性的力量	117
第四节	理性情绪疗法	118
	一、情绪自控靠理性	118
	二、情绪模式 ABC	119
第五节	把不良情绪挤出去	122

一、惰性困扰你情绪	122
二、增强你的自制力	124

第六章 | 经营你的好心情 | ※※※ 127

第一节 好心情要确立方向	129
一、实现目标心情好	129
二、集中营里悟人生	130
三、快快乐乐每一天	132
四、我们都是普通人	136
五、曾经拥有需珍视	137
六、摆脱“过度理由化”	140
第二节 好心情需要培养	142
一、感觉好心情才好	142
二、渐进培养好心情	145
第三节 为好心情提供动力源	147
一、好心情需要激励	147
二、经营心情有良方	148
三、积极做事心情好	152
四、积极心态需培养	153

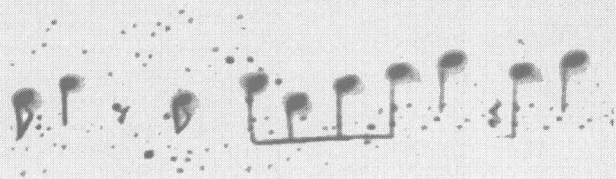
Chapter 1

第一章

好心情的知识基础

真正的幸福就在于怎样开始，而不是怎样结束；是想拥有什么，而不是得到了什么。渴望是一种永恒的幸福，它是一笔财富——用之不竭，受益长久，让人幸福一生。精神的富有与这些渴望是成正比的。

——史蒂文森



第一节 初识情绪

一、喜怒哀乐话情绪

人类在认知和改造世界的过程中，伴随着认知过程的变化，既形成了不同的态度，也产生了相应的情绪。情绪是人类日常生活中常见且能亲身体验的一种心理活动，是在个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动状态，是对客观事物的主观体验。由此可见，情绪不是客观事物本身，只有那些能够与个体需要相联系的客观事物才能够引起其情绪体验。

既然情绪是一种主观体验，那么情绪能给我们带来快慰和欢乐，也会让我们感受到痛苦和折磨。它是我们心理生活的重要组成部分，直接影响着我们的心理生活质量。

关于情绪的类型，我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说；美国心理学家普拉切克提出了悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨八种基本情绪；还有的心理学家提出了其他不同的情绪类别。

表 1-1 是英国情绪心理学家吉尔·丹恩编写的情绪状况识别表，他把人类的基本情绪主要分为狂躁、悲伤、开心、担忧及其他几大类型，并采用很多词汇来描述这些情绪状况，其中的情绪状态描述可能是多种情绪的混合物。我们需要学会区分复杂情绪中的各种单独情绪，也需要熟悉最初触发各种情绪的不同刺激是什么。

读者可以根据表 1-1 中标出的情绪情况，初步了解自己的情绪状况是属于狂躁、悲伤、担忧还是开心或其他情绪。当你把自己的情绪状态用语词表达出来时，你的“思想”就认识了自己的“情绪”，进而可以按照自己的情绪状况，有针对性地调整情绪状态。

能够说出自己的情绪状态及其主要特点，你也就迈出了调节情绪的第一步。

表 1-1 情绪状况识别表

1 狂躁	2 悲伤	3 开心	4 担忧	5 其他
愤怒	郁闷	逗乐	害怕	深情
讨厌	压抑	舒服	躁动不安	无聊
羞愧	消沉	满足	孤独	封闭
贬损	沮丧	着迷	尴尬	合作
内疚	哀伤	兴奋	焦虑	惊讶
惹恼	低沉	得意	迷乱	怜爱
嫉妒	落魄	激动	沮丧	跃跃欲试
失望	悲愤	迷恋	紧张	惶惑
沮丧	伤痛	满意	忘事	宽厚
挫败	孤单	狂喜	抛弃	狂热
狂怒	放弃	荣耀	羞怯	坦诚

在本书后面的论述中，我们较多地使用更通俗的“心情”一词，而没有刻意分别论述情绪与情感。但是在心理学理论中，情绪与情感既有区别又有联系。这里，我们有必要对情绪与情感进行简要的论述，以帮助读者对其有一个概要的了解。具体而言，情绪与情感有以下区别。

第一，情绪主要是与生理需要、机体活动和感知相关联的；情感更多的则是与社会性需要、认知、观念及态度等相联系的。情绪为人与动物所共有，尽管人的生理需要的社会化已大大有别于动物，但在表现形式上仍带有一些原始性的动物特征。情感则为人类所独有，具有社会历史性，并且是人类个体社会化的重要标志。

第二，情绪具有情境性和浅表性，它主要随人们的临时需要和情境的发生而出现，随情境的变化、需要的满足而减弱或消失。情感是基于人们对主客观关系的更深入认识而产生的态度，具有相对的稳定性和深刻性，并不一定随情

境的变化而改变，所以情感也被视为渗透于个性结构的构成要素和稳定的个性表现。

第三，情绪具有冲动性和外显性，如喜形于色、愁眉苦脸、眉飞色舞、手舞足蹈、欣喜若狂、暴跳如雷等大多属于情绪表现，情绪往往是难以自制的外部表现；情感表现得更为深沉、内隐，往往是在意识或意志支配的情况下才表现出来。正是情绪及情感的这一特点，为我们相互了解人们的情绪提供了便利，也为正常的社会交往增添了绚丽的色彩。

情绪与情感虽然各有特点，但是二者的差异只是相对的。在个体情绪活动和表现形式中，情绪与情感往往交织在一起，难以严格区分。情绪与情感都是与人的特定主观愿望、需要相联系的，是受特定环境影响而产生的心理体验或行为反应。

在日常生活中，人们使用“心情”一词来表达、描述自己的情绪或情感。实际上，情绪与情感都直接地作为人们的“心情”被体验和感受。所以，本书使用“心情”一词来论述情绪与情感的问题。

二、不选老虎选美女

情绪犹如一个戏剧化的矛盾体，就像一枚硬币的两个面，这种特性被心理学家称为两极性，即情绪体验和作用方面都有两个极端对立的表现和特征。例如，当我们的需要获得满足时或我们的观念和愿望得到实现时，就会对某种人、事、环境等产生积极肯定的态度，引起满意、愉快、喜爱、开心等积极的情绪体验；相反，当我们的需要没有得到满足或者观念和愿望没能实现时，就可能产生消极否定的态度，引起不满意、厌烦、暴躁、愤怒等消极的情绪体验。

情绪测验

你选择哪一扇门

传说某国王审判犯人的方式是在竞技场內一扇门关老虎、一扇门关美



女，一切交给上帝决定。国王认为如果犯人无罪，犯人会幸运地选到美女，选到美女的人可以带着美女远走高飞过幸福的日子；选到老虎的人就会被老虎咬死。这个国王有个美丽的女儿，她爱上一位平民青年，国家规定平民与王室成员相恋是有罪的。当国王发现了女儿的恋情后非常愤怒，他把这个青年抓到竞技场。青年面对着同样的惩罚方式，因为无论他选择哪扇门都不可能再与公主在一起了。这天，人们涌进竞技场观看，国王和公主也在场，公主事前已经知道哪一扇门后面是老虎，哪一扇门后面是美女。她焦急地坐在看台上，青年望了她一眼，他想公主一定知道两扇门后面的结果，他渴望公主给他指出一条活路。公主的内心痛苦地挣扎着：一扇门的后面是宫中最美丽的女仆，她无法接受他与美女远走高飞，快乐地生活；同时她也不愿看到心爱的人被老虎活活地吃掉。

她想了很久，终于微微把头扭向了一边的门，青年于是慢慢走向了那扇门，所有人都屏住呼吸等待门打开的那一刹那。而公主此时却缓缓地走出了竞技场……

故事结束了，请您回答下面这个问题。

如果你是公主，你会为青年指向哪扇门？门后面是美女还是老虎？

请您选择：☐美女 ☐老虎

如果你选择了“美女”，你就主动地选择了事件的积极方面，表明你倾向于选择事物的积极面，你具有选择积极情绪的潜在能力。只要你不断努力，在日常生活中坚持自己的积极选择，你能够成为一个积极向上、乐观进取、倾向于积极乐观情绪的人。

如果你选择了老虎，你就主动地选择了事件的消极方面，表明你倾向于选择事物的消极方面，你通常习惯于做出类似的选择。不过，只要你愿意进行调整，在日常生活中尝试、学习选择事物的积极方面，你将能够逐步地转变成为一个具有积极选择倾向的人。因为，自主选择积极情绪是可以学习的，每个人都具备巨大的学习潜力。这里，我们强调，关键在于你确定了要选择积极情绪或好心情的意愿、你愿意学习和掌握选择积极情绪的方法。

当一个人的情绪表现出积极方面时，就犹如一个靓丽的美女，让人赏心悦目、欣喜而神往，使人体验到无限的欢乐和喜悦；当一个人的情绪表现出消极方面时，则犹如一只吃人的“老虎”，使人体验到压抑和恐惧，稍不注意就可能被失控的“情绪”毁掉。

情绪的两极性还表现在情绪对行为的积极增力、助力作用和消极的减力、阻力作用。一个人在情绪高涨时会感觉“山笑、水笑、人也笑”，浑身似乎有使不完的劲，能够推动人们获取积极的学习和工作成绩。而在情绪低迷时则有“欲哭无泪”或“感时花溅泪”等切身感受，感到身体乏力，缺少活动的动力，有可能阻碍人们获取理想的学习和工作成绩。

换言之，积极情绪是每一个人都渴望的好心情，而好心情与人们对美好事物的追求与希望有关，都以人们满足了美好事物的需要密切相关。俗话中的“人生的三大幸事——‘洞房花烛夜、他乡遇故知、久旱逢甘霖’”都表明了外部事件是引起人们喜悦情绪的主要诱因。其实，外部事件也并非直接能够诱发人们的情绪，这种事件也只有被人们所认识和评价才能够激起相应的情绪反应。

消极情绪是人们不希望发生和出现的坏心情，而坏心情大多与美好事物的丧失或缺失有关，与人们难以满足美好事物的需要密切相关。“幼年丧母、中年丧妻、老年丧子”被称为人生历程中最让人悲哀的事件，之所以悲哀是因为在人生中最关键的时刻，心理上最依恋、最需要的亲人离世，因此，必然会诱发人们最悲切的情绪，“悲哀”由此而生也就不足为奇了。

三、大喜大悲都丧命

积极与消极是相对的，二者皆有度。无论是积极情绪或消极情绪都要适度，“适可而止”是良好情绪生活的关键环节。

传说南宋抗金名将牛皋把金兀术打翻在地，骑在金兀术身上，挥舞拳头狠揍身下的“死对头”；金兀术扭头一看，“死对头”竟然骑在自己身上，顿时气得火冒三丈，七窍出血，死在了牛皋的身下。而牛皋看到金兀术死去，一时