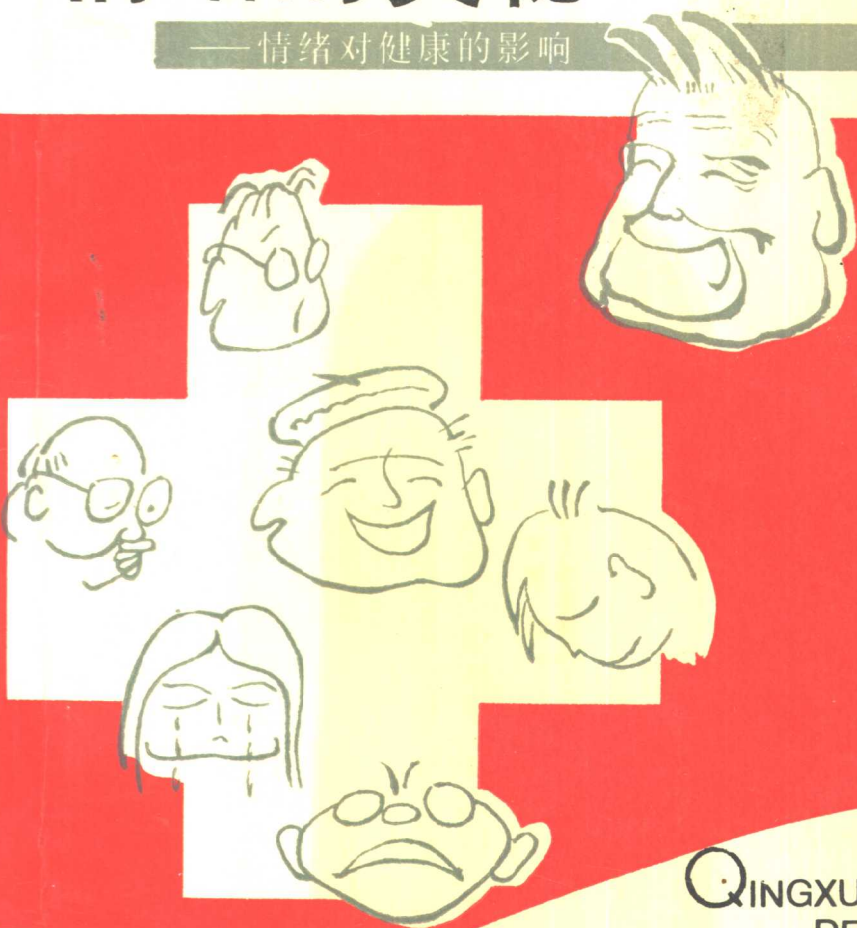


● 彭家仪 主编

情绪的奥秘

——情绪对健康的影响



QINGXU
DE
AOMI

人民军医出版社

5.6

情绪的奥秘

——情绪对健康的影响

QINGXU DE AOMI

主编 彭家仪

编者 (以姓氏笔画为序)

冯春克 刘玉英 佟成文

曹国鸣 彭家仪 管代义

薛秉文

人民卫生出版社

1991·北京

内 容 提 要

本书从医学心理学和社会心理学的角度，运用通俗易懂流畅的语言，给读者揭示了情绪的奥秘。本书详细阐述了情绪的科学概念及其特点，情绪对人们健康的影响。介绍了不良情绪的自我调控；不同性格、不同气质、不同年龄人的情绪特征和调控；当代常见病病人的情绪特点和调节。并附有与情绪有关术语的解释，利于读者查阅。

本书是以情绪为中心探讨心身健康和延年益寿的一本通俗科普读物。适用于不同年龄、不同文化程度、不同社会层次的人阅读。对青年人的情绪修养，中年人的心身健康，老年人的延年益寿，疾病患者战胜病魔都颇有教益，也是临床初、中级医护人员指导心理治疗的一本参考书。

情绪的奥秘

情绪的奥秘

彭家仪 主编

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

邮政编码：100842

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京科技发行所发行

开本：787×1092 mm 1/32 · 印张：4.3125 · 字数：91千字

1991年4月第1版 1991年4月（北京）第1次印刷

印数：1~9,950 定价：2.30元

ISBN 7-80020-230-5/R · 188

〔科技新书目，240-176 ④〕

序

由于社会生产力的发展，人们对物质生活的需求逐步得到满足。由于预防医学的进步，很多传染性疾病得到有效控制，人们的健康水平与平均寿命显著提高。但是，在错综复杂的社会里，精神因素在很多疾病的形成和发展中所起的作用，却变得越来越重要，情绪反应的影响也显得特别突出，然而，它们对人类健康的影响尚未得到普遍的认识与重视，甚至很多医务工作者相当缺乏这方面的知识。针对这一问题，作者从社会心理学和医学心理学的角度编写了此书。旨在介绍有关情绪和心理学的基础知识，不同性格与气质的人的情绪特征与调控，人生不同时期的情绪变化与调控，以及各种病人的情绪调控，帮助人们系统了解这些知识，以期对提高人们的情绪修养、身心健康、战胜疾病的信心，起积极作用。因此，这是一本很有价值的读物，广大读者定会从中深受裨益。

1990年8月

前 言

长生不老不符合自然发展规律。一切生物都有它的新陈代谢。就人类而言，生、老、病、死是一条不以人的意志为转移的客观规律。不过，随着科学事业的发展，人们不断积累与疾病作斗争的经验，延年益寿却是可以实现的。人的自然寿命应该是120~150岁。我国解放前人的平均寿命只有37岁，现在达到65岁。世界上已有数以万计的百岁老人。据记载，我国有活到155岁的老人，世界上寿命最长的英国人弗姆·卡思一生经历了十二个朝代，活到209岁。“人活七十古来稀”这句话，应当改成“人活百岁不稀奇”了。

要延年益寿，首先要有一个健康的体质。为此，充分认识精神因素，尤其是情绪对人体健康的影响有着极为重要的意义。随着社会生产力的发展，人们的物质需求逐步得到满足，诸多生物源性传染病也得到了有效控制。但是，随着人类生活节奏普遍增快，信息量急骤增加，精神负荷加重，生活方式变得复杂，迫使人们处于充满各种各样情绪反应的紧张生活中。所以，精神因素在许多疾病过程中的作用，变得越来越突出。人们过去很少想到要应付紧张状态(应激)并控制疾病的问题，但是，今天人们的观念已开始改变，越来越多的人已经认识到，不应该把身体看成是它的有形部件的总和。鉴于此，编者根据自己多年的临床工作经验，结合现实生活与疾病谱的变化，参考国内外大量资料，写了这本小册子。以此奉献读者，愿她能成为人们心身健康的伴侣。

本书在撰写过程中，得到了第 205 医院卢雪魁、黄士祥和马野同志的热情鼓励与支持；信息科所洪波、赵杰、赵晓茜等同志的大力协助。最后，承蒙首都医科大学附属宣武医院神经病学专家丁铭臣教授在百忙中抽出宝贵时间，对全书作了认真全面地审阅，并为此书写了序言。这样，才使此书与读者早日见面。为此，向以上领导、专家和有关同志表示衷心的感谢！

由于编者学识微薄，书中错误不足之处在所难免，热情欢迎读者批评指正。

编 者

1990年8月

目 录

序

前言

- 一、什么是情绪 (1)
- 二、情绪有什么特性 (3)
- 三、情绪的意识体验 (5)
- 四、情绪变化的表情动作 (8)
- 五、情绪外露时的植物神经变化 (10)
- 六、情绪变化的体内反应 (13)
- 七、情绪危机对健康的损害 (15)
- 八、什么是情绪应激 (17)
- 九、情绪应激的解剖基础 (21)
- 十、情绪应激的生理基础 (24)
- 十一、情绪应激的生物化学基础 (26)
- 十二、情绪应激的心理特征 (28)
- 十三、情绪应激的危害 (33)
- 十四、不良情绪的自我调控 (37)
- 十五、忧郁不乐情绪的自我调控 (42)
- 十六、焦虑不安情绪的自我调控 (44)
- 十七、暴怒激情的自我调控 (46)
- 十八、嫉妒、抱怨情绪的自我调控 (50)
- 十九、自卑自弃情绪的自我调控 (54)
- 二十、紧张恐惧情绪的自我调控 (56)
- 二十一、消极情绪的自我调控 (60)
- 二十二、遭受挫折时情绪的自我调控 (63)
- 二十三 人应当成为心境的主人 (67)

二十四、如何建立心理平衡	(71)
二十五、健康的现代概念与标准	(73)
二十六、心理健康的衡量	(76)
二十七、乐观开朗保持情绪稳定	(79)
二十八、情绪波动周期的生物节律	(82)
二十九、不同性格人的情绪特征与调控	(84)
三十、不同气质人的情绪特征与调控	(87)
三十一、人生不同时期的情绪变化与调控	(92)
三十二、慢性病患者的情绪调节	(97)
三十三、癌症患者的情绪调节.....	(100)
三十四、冠心病、高血压病人的情绪调节.....	(106)
三十五、脑血管病人的情绪调节.....	(110)
三十六、糖尿病患者的情绪调节.....	(111)
三十七、消化性溃疡病人的情绪调节.....	(112)
三十八、非特异性结肠炎病人的情绪调节.....	(113)
三十九、支气管哮喘病人的情绪调节.....	(115)
四十、肥胖病人的情绪调节.....	(116)
附录1. 测一测你的寿命有多长?	
附录2. 有关情绪情感的名词	

一、什么是情绪

每当我们坐在体育场的看台上，或在家里守在电视机荧光屏前，观看我国与外国运动员进行球类比赛时，无不为中国队的胜利而欢欣鼓舞，欣喜若狂。特别在两队之间比分相差无几而又将临决定胜负的分分秒秒时，我们将会全神贯注的凝视着运动员的一举一动，跟踪着球的飞动方向，当中国队的比分超出外国队时，我们紧张的心绪就会象一块石头落了地，长出了一口气，还会情不自禁地拍手叫好，在整个比赛过程中，我们的心情自始至终异常紧张，甚至手足出汗，脉搏加快，血压升高。这种内心的紧张、激动、兴奋就是心理学上所说的情绪与情感。

情绪是需要满足程度的反映，是每个人都能体会到的东西，它是一种主体状况的反映。人在认识客观事物和现象的时候，总带有一定的态度，或喜欢或讨厌，或崇敬或鄙视，观看一场扣人心弦的体育比赛会使人感到喜悦和兴奋；失去亲人则会带来痛苦和悲伤；面对敌人的挑衅会产生压抑不住的愤怒；遭到危急时会出现紧张与恐惧；美好的期望未变成现实时会出现焦急；完成一项任务或工作后会感到胜利的喜悦和轻松；工作中不称心时会产生不满；受到挫折时会产生悲观、沮丧等等。这种具有某种独特色彩的体验，是以人的不同态度为转移的。显然，情绪是与动机密不可分的，理想、计划、愿望都是动机的一些表现，而动机又直接决定于一个人的生存与活动的需求。所以，有人称情绪的动力“能

源”是需要。情绪是人在吃、穿、住、性生活或睡眠等方面的需要能否得到满足的情况下产生的，人和动物都有情绪。但人的情绪是受认识控制的。正常人不会贪婪地吃喝和纵欲。在满足吃、穿、住、性生活等方面的需要时，也总是要考虑到方式、方法和现实可能，这是人同动物的一个分水岭。

情绪和情感也是人对客观现实的一种反映形式，但它不同于认识过程。认识反映客观事物本身，而情绪与情感则是反映客观现实与人的需要之间的关系。认识是通过形象或概念来反映客观事物，情绪和情感则是通过自身态度体验和行为流露来反映客观现实与人的需要之间的关系。

情绪和情感是紧密相连的，情感是在情绪的基础上形成和发展的，而情绪则是情感的外在表现形式，但是，两者又有所不同，情绪是指与机体生理需要是否得到满足相联系的态度体验，而情感则是与人的社会性有联系的体验。情绪带有情境性，它往往是由于当时的情境所引起，一旦时过境迁也就很快消失了；而情感就不同了，它既有情境性，又具有稳定性、持久性，也可能不为情境所左右。情绪比情感强烈，具有较多冲动性和较明显的外部表现，而情感一般较弱，很少具有冲动性。所谓一时冲动怒火满腔，出口骂人，举拳打人就是情绪冲动的表现。

积极的情绪和情感可以焕出惊人的力量去战胜困难，战胜疾病；而消极的情绪和情感则会大大妨碍工作的完成，亦是影响健康、产生疾病的一个重要根源。列宁说：“没有人的情感，就从来没有也不可能有对真理的追求”。当代人们也正以这种情感，在探索改革开放之路，开创着建设中国式社会主义的新观点和新行为。

二、情绪有什么特性

人的情绪和感情是极其复杂的。我国古代学者把人的情绪概括为“七情”——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。其实人的情绪和感情绝非仅限于此，它们是以形形色色的性质与差异为特征的，但万变不离其宗。它们具有一个重要特性——两极性，即人的多种多样的情绪和感情都可按照对比的性质，配合成对。例如，满意与不满意，喜悦与悲哀，热爱与憎恨，兴奋与宁静等，这些对立的性质好象构成了两极，而在每一对相反的情绪、情感中间又存在着种种程度不同的差异，表现为多样化的形式。

按需求的层次情绪可分为生物学成分与社会学成分。人的生物学需求包括：保留个体和保留种族两方面的需求，这和其它动物相同。所谓“食、色、性也”。此外，还有保护自己免遭损害的需求，这三者就构成了人的基本行为活动中的生物学需求基础。这种生物学需求满足程度相应的情绪状态十分简单，就是愉快和不愉快，这就是著名德国心理学家冯特（1832—1920）早期认定的情感的基本性质。他认为每种情感都是位于这两个极点之间的。有人将“愉快”定义为：“由感到了或看到了美好的或称心的享受所引起的意识状态”。能够促使人或动物乐于进食，乐于性行为，有利于个体和种族的保存。不愉快则能够阻止人或动物使其不致陷入有害的境地。显然在生物进化中，情绪的出现是自然选择的产物，它本身也具有自然选择的价值，是一种相当成功的自然选择手段。人从动物进化而来，但人不同于动物。人的需求随着社会的不断发展，而变得复杂起来。冯特后期就在

他早先认定的愉快与不愉快基本性质基础上，又增补了紧张与松弛，兴奋与抑制两组性质，提出了他的著名三极座标说。但无论三极座标说也好，“七情”说也好，都未能将情绪完全包括。特别是冯特显然仅仅描写了有关生物学的成分。现代人类的情绪是十分复杂的，例如还有幸福、豪迈、辛酸、百感交集和“说不出的滋味在心头”等等。在原始社会里，在与野兽或其他生存的敌人进行斗争中，为了保护自己，可以战斗或逃避；但在现代社会中，有一门功课不及格，在街上听到巨大的声响，我们既不能战斗，又不能躲开，只能忍受折磨，这样一些情况状态，哭也不是，无以名状，只能叫做“伤脑筋”或“烦死人”吧！从情绪活动造成躯体疾病的角度看，这恐怕是最重要的一类情绪。

情绪的社会学成分因个体的社会地位、经济水平、政治观点、文化素质以及修养不同而不同，一人一样，千人千样，这就是情绪的个性。因为社会环境的变化比自然环境的变化迅速、激烈得多，所以情绪的社会成分变化多与动机连系在一起。马斯罗还有高级情趣、低级情趣之分，没有改造自然、进行创造性活动的高级情趣，也就没有一个人的社会价值了。于是情绪不仅是自然选择的手段，也成为社会进化的手段。社会性需求与生物性需求，有人认为是单纯性的叠加。例如，将其比喻为一辆旧马车上装上一台喷气发动机，人类特有的许多情绪状态，就是因为这二者配不到一起而出现的困境和冲突所造成的，有人认为是单纯的压抑，这就产生了弗洛依德的意识与无意识说和泛性论，当然这些学说未能阐明问题的本质。人是生物进化中的一次连续而又不连续的飞跃。情绪也是动物情绪进化中的一次连续而又不连续的飞跃。随着社会的发展，情绪的社会学成分就日益居于主

导地位，对生物学成分既不是单纯的叠加，也不是单纯的压抑，而是进行着强有力的改造和引导。各种道德标准，品德教育就是这种改造的系统化，旨在努力使其自觉地，能动地为更加远大深邃的人类活动服务，要求小我纳入大我，眼前利益服从长远利益等。它们对情绪改造和引导是有效的，在临床心理治疗上也是重要的手段。赴宴的情绪可以包含也不仅仅包含满足食欲的情绪；爱情可包含生理性需求的满足，但无论如何不能说只是生理性需要的满足。在许多情况下，违反保存个体的生物性需求，可以带来完全不同的情绪体验。自杀是人类活动中的一种特有现象，情绪体验各式各样；革命者慷慨就义，不仅没有死亡的恐怖，而且充满了蔑视敌人和壮烈激情…。饿肚子不好受，甘地绝食有着胜利的信心而感到高兴，“不为五斗米折腰”带来的是骄傲。

情感的两极性是相辅相成的，没有爱就无所谓恨，没有喜悦也就无所谓悲伤。情感的两极性是互相联系的，在一定条件下又可以互相转化，人们常说的“乐极生悲”，“破涕为笑”就是这个道理。

三、情绪的意识体验

意识清晰与意识障碍是相对而言，两者都是心理状态，它们是一切心理活动或过程的背景。这里，我们区别了心理的两个方面，一是活动或过程，一是状态。任何心理活动或过程总是在作为背景的某种意识状态下进行的，意识清晰是各种心理活动有效进行的必要条件之一。意识障碍时心理活动的有效性低下，没有意识障碍就是意识清晰。心理活动的

效率在很大程度上取决于注意的主动性，注意最需要集中、相对的稳定以及必要的灵活性。注意力改变就构成意识障碍的基本特征，且注意的广度一般多变小。在意识障碍状态下，知觉的改变是普通的，也就是不限于某一种知觉而涉及所谓的感觉形态，如视觉、听觉、触觉等，其特征性改变是对刺激的敏感性降低（刺激阈、感觉阈增高），反映的速度减慢，映象的鲜明生动性、清晰性和准确性削弱。记忆也是最基本的心理活动之一。在意识障碍状态下，记忆毫无例外地发生改变，和知觉一样，记忆的改变也是普通性的，即短期记忆和长期记忆等等都发生改变，毫无疑问，在意识障碍背景下，思维、情感和意志等心理过程也都有改变，但些心理过程的改变，一般地说较少有特征性。情绪与意识机制密切相关，没有这种相关，就没有情绪的主观体验，意识的清醒水平保证情绪的强度，在意识障碍情况下，可以观察到一些情绪的躯体表现，但决不是完整的情绪，因为没有相应的体验。

现已知意识在多水平中存在。睡眠也是一种意识状态，它是在感觉阈限超过觉醒时的阈限时发生的，而且可将梦看做感情与认知相互作用的过程。梦的现象成为说明睡眠是意识现象的依据。做梦时并无现实的环境信息输入到脑，其新产生的映象或事件情节是人在觉醒时发生过的。梦中也发生情绪，人可以在睡梦中被可怕的事情惊醒。这时的惊醒显然是由于情绪达到一定的强度，这一强度改变了觉醒阈水平，即梦中发生的情绪强度达到了觉醒的意识水平。无意识状态明显地不存在知觉和认知过程，没有情绪，也没有梦、在无意识状态中，人不知道周围发生了什么事情，不知道时间和空间。人们经常把意识比作“意识到”的事物，它们往往带

有感情色调。例如对晴朗天空的知觉带有舒畅的情调，失败的回忆带有懊丧的色彩，对新起点产生幻想带有期望。不仅如此，意识内容还同个人特征联系着。例如对同一情境事件，有的人在意识中出现“跃跃欲试”，有人产生“稳健沉着”，而另一种人可能对之感到“索然无味”。这些反应体现为意识特征上的不同情绪色调。

感觉，从神经生理水平上说，是有机体对内外刺激的电生理想学反应，它在大脑皮层上注册。达到意识里的电生理想学反应产生的感觉带有感受体验的色彩。这一点为知觉的产生作准备。因为感觉一旦被体验，就意味着会有意义，就能化为知觉。正如日常生活中所发生的那样，听到的演奏是音乐，而不仅是声音；看到的是形象而不是反射光。感觉材料转化为知觉，是信息的初步加工，即使感觉获得意义并具有感受色彩。这一过程是以感情为核心，从最初的感受状态向意识体验转化。因此，从个体发生上说，意识最初就是感情性的。情绪似乎漫游在人的意识领域里，经常影响知觉的选择性加工。

感觉输入的感情充予及其在意识里的出现，经常改变着那些“纯”感觉输入。人们的视、听、味、嗅等感觉经常被感情意识所改变，而产生另外的知觉和认知。例如：愉快使人用红色的眼光去知觉世界，事物是和谐的；痛苦使人感到世界暗淡无光，令人沮丧；恐惧使人把世界知觉为带有威胁性；羞愧使人对自身知觉为自我否定、自我怀疑和不如别人，由于意识的最初形态是以感情的形式表征的，越是高级的加工模式，意识的水平越处于高级阶段，意识中感情成份的作用越明显。例如：艺术家描绘的彩色，作家塑造的人物情节，音乐家演奏的曲调，无论是哪一种思维，在意识流

中，感情和认识是精湛的融合在一起的，如果说艺术思维本身即渗透着更多的感情，那么每一次充予感情的信息被输入，充予感情的图式被激活的时候，都将是意识中感情最鲜明显露的时刻。创造性思维中兴趣情绪的维持和组织，使加工过程处于优势；处于灵感状态的思维，被悬示在好似凌空架起、超脱现实的情境中，它是由感情的紧张力和激活度维持着的。因此，感情在意识中是组织力量。它们持续不断地组织感觉输入，并不断地在思维加工中再组织信息，使知识加工纳入各类不同水平、不同层次的图式中去。人类意识引导个人进行创造性努力，完成有社会价值的活动；人类感情驱使人去做那些使他感到愉快和兴趣的事。这时是意识最鲜明的时刻。

四、情绪变化的表情动作

在情绪发生变化时，人体各部分的动作变化称为表情动作。它包括面部表情，身段表情和言语表情，如果没有情绪在躯体上的客观表现，就不知道什么是哭，什么是笑。笑有笑脸，哭有哭相，沮丧时脸色晦暗，茶饭不香；舒畅时面色红润，胃口佳良，这些牵扯全身的行动表现，都是自动联系，情不自禁的。

1872年达尔文发表了《人类和动物的表情》一文，他认为人和动物的表情有很多共同之处，表情是动物和人类进化过程中适应性动作的遗迹。在其原始时期，表情动作只对有机体具有适应意义，而绝非有意地用以表达情绪，后来才作为遗传的习惯保留下来。例如：悲伤时的嘴角下歪，可能源于啼哭时的面型，其功能是在苦难中求援。这种求援行为

的痕迹世代遗传下来，就自然成为不愉快的普遍表情，正因为人的表情具有原始的生物学根据，所以，许多最基本的情绪，如喜、怒、悲、惧的原始表现是通见于全人类的。关于这一点，人的眼睛和眉毛体现得特别明显。如喜悦或大笑时双眼几乎眯成一线，愤怒时双眼收缩，狂妄时双眼斜视，惊讶时双眼张开，欢欣时双眉张开，愁苦时双眉锁紧，得意时双眉扬起，愤怒时双眉竖立。不愉快的情绪，使面部伸长，“耷拉着脸”；而愉快的情绪，如大笑、微笑，肌肉横伸，脸孔较短。日常生活中所说的“扬眉吐气”“眉开眼笑”“怒目相视”“愁眉苦脸”和“嗤之以鼻”等都是对面部表情的生动写照。有记载说，托尔斯泰描写过85种不同眼神和97种微笑，用以来揭示人的情绪状态。苏联心理学家雅柯布松曾作了一幅画，以显示出人的面部表情基本上取决于嘴唇，眉毛和眼睛部位的变化，以及眼睛的光泽。

情绪发生时，身体各部分呈现的姿态称为身段表情。心理学家往往把这种表达方式叫做“体语”。例如：得意时手舞足蹈；忧愁时垂头丧气；悔恨时捶胸顿足；沉痛时肃立低头等，即便握手时的用力与否，也可把人们内在的情绪感受形之于外。

言语是人类所特有的表达情绪的手段，情绪性的言语语调、节奏、速度等的表现称为言语表情。它与面部表情和身段表情一起，成为辅助言语交际的工具。例如：叱咤表示愤怒，呻吟表示痛苦，尖锐的叫声表示惧怕，笑声表示快乐。至于请求、感叹、否认、烦闷、讥讽、鄙视也各有一定的语调。例如：用“什么”一词可以通过不同的语调表示讨厌、生气、愤怒、诧异、鄙视、好奇、张惶失措和得意洋洋等不同情感。又如，“别说了”这句话，强硬而快速的语调体现