

688

R 749  
Y 28

# 与 焦虑 同行

社交焦虑与考试焦虑的调节

杨眉

北京出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

与焦虑同行: 社交焦虑与学习焦虑的调节/杨眉著.  
北京: 北京出版社, 2001  
(21世纪心理健康丛书第二辑)  
ISBN 7-200-04295-1

I. 与… II. 杨… III. 焦虑-心理卫生-青少年读物  
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第022939号

### 与焦虑同行

——社交焦虑与考试焦虑的调节

YU JIAOLU TONGXING

杨眉著

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳北苑印刷厂印刷

\*

850×1168 32开本 8印张 153 000字  
2001年6月第1版 2001年6月第1次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-200-04295-1/R·177

定价: 14.00元

## 前 言

300多年前的1675年，荷兰哲学家斯宾诺莎完成了他的《伦理学》一书。在这本哲学名著中，他对人类的情绪、情感作了大量描述性陈述，他指出：“我把人在控制和克制情感上的软弱无力称为奴役。因为一个人为情感所支配，行为便没有自主之权，而受命运的宰割。”

斯宾诺莎的眼光何其敏锐，早在几百年前就对情绪有了如此细腻的认识，并且身体力行，一生努力实践理性人生。

但是，我不赞成斯宾诺莎关于“克制”、“控制”和他在以后的篇幅中反复谈到的“消灭”情绪的说法，也许在人借助科学手段认识自己之前，不得不以如此极端的方式应付自己的情绪。但是，时代发展到今天，在科学心理学已诞生了100多年的今天，在人类对自身又有了更深入认识的今天，在了解人都是善恶并存的这一事实的今天，人也应该学着接纳并且善待自己了。

更何况情绪还是我们得益于祖先的最重要的内在资源之一，由于它的存在，人类才不仅得以延续而且能够享受生活的美好。尽管过度或不足的情绪会产生问题，但这世

世界上什么过度或不足不会成问题呢？善念过度，正义感不足不也都会带来问题吗？想想那个东郭先生！

再看世界上的事情，作用力总是等于反作用力的。对过度情绪的处理也一样，我们越去控制、压抑甚至企图消灭它，它的反冲力就会越强，它对人的伤害也就会越大，待到极限时，就有可能把我们淹没。

所以，在和过度的情绪——人性中的一部分——相遇时也一样，还是和平共处的好，要用“理解”、“调节”、“管理”取代“控制”、“克制”与“消灭”。

对待焦虑也一样。

焦虑是人性中最容易影响并且左右我们行为的情绪之一。过去人们常把它当作贬义词，这是不恰当的。试想，在危险面前我们若没有焦虑甚至恐惧（焦虑的最高级），我们怎么可能有逃生的反应与保存自己的希望？考试时一点焦虑都没有，又怎么可能调动积极的心理能量去做题？

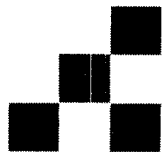
请换一种角度去体验焦虑吧！学习用一种更积极、更富有人性的方式去体验它、引导它、调节它，使它成为有助于我们成长的动力，并让我们拥有“从心所欲，不逾矩”的自由。

所以，让我们学习——与焦虑同行！

上篇

# 认识焦虑

REN SHI JIAO LU





## 第一章 情绪与焦虑

### 一 什么是情绪

如果有人问我们：“什么是情绪？”

我们也许会立刻想到我们的古人对情绪的分类：喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊。

但若有人追问我们，要我们对情绪的本质作一番归纳，想来能胜任此点的人就微乎其微了。因为这对于专门研究情绪心理的学者们来说，也是一道难题。

要知道，目前有关情绪的定义有好几十种之多。我们先来看几个西方人的说法：

“情绪是来自正在进行着的环境中好的或不好的信息的生理心理反应的组织，它依赖于短时的或持续的评价。”（拉扎诺斯·R，1985）

“情绪起源于心理状态的感情过程的激烈扰乱，它同时显示出平滑肌、腺体和总体行为的身体变化。”（扬·P.T，1973）

“情绪是一种具有动机和知觉的积极力量，它组织、维持和指导行为。”（利珀·R.W，1973）

“情绪是认知因素和生理唤醒状态相互作用的一个函数。”（沙赫特，1971）

.....

这真是一个令人奇怪的现象：情绪与人共生，人类对情绪的利用与关注与人共生，但对情绪心理作科学研究的情绪心理学才只有百年历史；近百年了，那么多心理学家从各个角度研究人类的情绪，但到目前为止，却还没有一个为大家所公认的情绪定义！

其实，这并不奇怪。

人是多么复杂、奇妙而又多变的生物，人又是多么模糊而深不可测，因此，对人的研究怎么能像对物的研究那样清晰与准确？！也因此，“自我认识”不仅仅是人类的永恒任务之一，而且也是我们每个个体都必然会面临的课题之一。

我们能做的，就是尽可能利用前人的发现，加入自己的探索。就情绪而言，就是要学会发现并体验自己的情绪，去充实我们的情感，去学习与自己的情绪相处。

好，现在让我们再回头来看看，情绪究竟是什么？

我们先来看一个较为通俗的定义：

“情绪指人对客体是否符合自己需要而产生的体验。凡能符合需要的事物引起愉快的情绪，反之，引起不愉快的情绪。情绪是以主观体验、生理变化和外部表现为特征的。”（林传鼎等，1986）

现在，让我们来体验一下自己当前的情绪，你现在是平静的还是急切的？



如果你是平静的，那么你会感觉宁静与温暖，你的呼吸均匀，心跳正常，表情平和，全身都处于一种舒适的放松状态……你现在正按照本书的提示细细地体验着自己的情绪。

你是急切的？那么，你正经历着紧张与不安，你的呼吸有点急促，心跳也比平时快一些，你的肌肉处于紧绷状态，你感觉很不耐烦。也许你早已往后翻这本书了，想立刻就找到你想要的答案。

……

刚才这一番体验是否使你对情绪的特征或内容有了较为初步的认识与体会？

说到“情绪”，就不能不谈到“情感”，在“情绪心理学”中，这两个概念只有很小的差异，因为它们指的是同一心理过程，即感情性过程的不同方面。

情感（feeling）指的是感情性心理过程的内心体验与感受，是内隐、稳定、深刻而又持久的，如我们对友情的忠实，使我们体验着一种持久而又深刻的道义感及亲切而又温暖的满足感；又如我们对事业的执著，使我们始终感受着一种向上的力量感和充实而又丰富的成就感。

情绪（emotion）则是指人内心体验与感受的过程及外部表现形式，因而具有明显的冲动性、流动性和暂时性。例如，人快乐时所表现出的“眉飞色舞”，紧张时所表现出的“坐立不安”，发愁时表现出的“唉声叹气”等情绪，都是短暂而又富于流动性的。

以友情为例，对友情的忠实可以是一生一世的，但因

这份友情而体验到的情绪却是流动、变化而又丰富多样的。昨天体验的是感动，今天是自豪，明天是满足，后天则可能是愉悦、伤心、失望、振奋、感恩……

因此，情绪与情感是相互依存的，它们是一枚硬币的两面。

奥运金牌所以会让亿万中国人激动不已（情绪），是因为它满足了我们中国人的荣誉感（情感）；同样，如果我们不在乎自己的国家（情感），也就不会为它的过失而那样痛心（情绪）。

情绪与情感的微小不同只在于：情绪是一定要表现自己的，而情感却可以深藏不露。所以，情绪可以让人立刻察觉，而情感则需要时间与机会才能让人慢慢体会到。

那么，情绪到底有多少种？

这是又一个难以确切回答的问题。

按我们中国古人的分类法，人的主要情绪只有 7 种——喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊，这种分类显然不足以概括人类复杂多变的情绪。

荷兰哲学家斯宾诺莎把情绪分作基本情绪和派生情绪两大类。他认为人的基本情绪只有快乐、痛苦、欲望这三种，而派生情绪包括爱、恨、惊异、恐惧、信心、失望、欣慰、同情、轻视、嫉妒、自卑、懊悔等 45 种。

美国社会心理学家麦独孤把情绪分作三类：①基本情绪：恐惧、厌恶、惊奇、愤怒、服从、得意、温情等；②复杂情绪：羡慕、敬畏、尊敬、感激、蔑视、嫉妒、报复、愤怒、羞愧等；③派生情绪：信心、希望、焦虑、沮

丧、失望、欢乐、悲哀等。

情绪心理学家伊扎德把人的情绪分作基本情绪与复杂情绪，提出人的基本情绪有 8~11 种，它们是兴趣、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、恐惧、悲伤、害羞、轻蔑和自罪感等。

中国学者许又新从多个角度对情绪加以分类：按内容分，情绪包括：家庭情绪、社会情绪、对自己和他人的情绪；按情绪的水平划分，与身体感觉有关的情绪是低水平的情绪，与社会利益有关的情绪则是高水平的情绪；按情绪产生于主动或被动划分，则美感是主动的情绪，痛苦是被动的。

美国大学曾使用过的一个普通心理学教材对情绪作了以下划分：

原始情绪：快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

与感觉刺激有关的情绪：疼痛、厌恶、轻快。

与自我评价有关的情绪：成功与失败感，骄傲与羞耻感，内疚与悔恨感。

与他人有关的情绪：爱、恨。

与欣赏有关的情绪：惊奇、敬畏、美感、幽默。

也有的心理学家从情绪对其他心理过程所具有的组织功能和破坏功能分，把情绪分作正情绪（起协调、组织的作用）和负情绪（起破坏、瓦解、阻断作用）两大类：

正性情绪有：快乐、兴趣、爱、友好、喜悦等。

负性情绪有：恐惧、痛苦、恨、敌意、悲哀等。

但这种划分法有值得讨论的地方，如果仅就“负”是

“正”的反义词而言，把与“快乐”相对应的“痛苦”或与“爱”相对应的“恨”作为负性情绪，这样划分是没有问题的；但是，如果把负性情绪定义为“起破坏、瓦解、阻断作用”的情绪，则有关正负情绪之分就值得商榷了。

情绪是否具备破坏性与情绪是否正负无关，只与情绪的是否适时适度有关。

以“恐惧”为例。人在旷野中遇见猛兽时若不知恐惧（如“漠然置之”）或恐惧过度（如“呆若木鸡”），那么，都有可能导致丧生；而只有适度的恐惧（如“急中生智”等），才能激发人调动一切心身能量去逃生。

再以正性情绪“快乐”为例。学习中，适度的快乐可让人达到适度的唤醒水平，从而享受学习并获得好成绩；“快乐”不足，学习有可能成为负担；“快乐”过度，则又可能使人变成学习狂，而忽略了生活中的其他方面。

所以，如果仅从褒贬的意义上看，很难说哪种情绪是正，哪种情绪是负。

情绪似乎更应是个中性词，适时适度就好，非时非度就不好，正负情绪皆然。

我们平时想过自己会有如此丰富的情绪吗？现在面对这些平时未曾意识到然而罗列出来却又十分熟悉的情绪、情感，我们有什么感觉？

人是不是很奇妙？

天天和自己相处，现在有没有发现自己像一本未打开的书，正等着我们去翻阅和探究呢？

## 二 情绪是我们的敌人还是朋友

我们都知道人体的四肢、五官、内脏等有形器官的作用，可是否想过情绪、情感这类无形的心理过程对于生命的意义呢？

人们在深入地认识自己之前，往往把情绪当作自己的敌人或人性的枷锁。为此，先哲们或提倡克制、控制情绪，或提倡消灭情绪。

这真是一个极为奇怪的现象，人类对自己与生俱来的四肢五官充满了感激，但却对同样与生俱来的情绪充满了恐惧与敌意，难道情绪真是我们自身的敌人吗？

如果人类没有情绪，这个世界会是什么样子？

让我们想象一下，如果日出、鲜花、蓝天、白云这些大自然的美景不能触动我们，使我们体验到陶醉、迷人与美妙；如果人与人之间的关怀、期盼、牵挂与支持不能使我们产生温暖、亲近与美好，那么这个世界会是多么单调、枯燥和乏味？

法国雕塑家罗丹说，这个世界并不缺少美，而只是缺少发现。也许现在我们还可以补充一句：还缺少体验美的情绪能力。

即使是被情绪心理学家称作负性情绪的情绪，对丰富人的生活也有极大的意义。比如，对污染的担忧，使我们为重见蓝天白云而努力改善环境；对人际间缺乏教养的行为的厌恶，使我们懂得了自律；考试带来紧张，使我们在

考场上变得格外的认真与专注；对灾难的恐惧，使我们凝聚并爆发出超常的力量……

这样看来，不论是负性情绪还是正性情绪，都赋予生活以意义，甚至可以说是使世界充满生机勃勃的首要条件。

周围世界的美与丑对一张没有生命的桌子而言是没有意义的，因为桌子没有感受的能力；与桌子相比，人类真是幸运，大自然不仅赋予周围世界的美丽，而且让我们具备了一种天赋能力——感觉并体验世界的能力。由于这种能力的存在，生活从此才有意义：大到为理想而奋斗，小到为一顿晚餐而辛劳，都可以让人体验到愉悦、欣喜、满足和成就的感觉，这种感觉若用一个心理学学术语来概括，那就叫：幸福感。

这就是情绪对于我们的用处之一：审美功能。

情绪还是我们适应生存的心理工具。

我们都知道躯体在帮助我们适应环境、有效生存中所起的作用。海边的人靠捕鱼为生，高山上的人靠狩猎为生，平原上的人靠耕种为生……人类因势利导，靠自己的双手创造了最有效的生存环境和生存方式，如遇外敌入侵及灾害，人们还要凭借自己的躯体力量或反抗或逃生。

很少有人想到，若没有无形的情绪作中介，上述一切活动甚至都不会发生。换言之，情绪是帮助人适应生存环境的有力而且首要的工具。

想象一下，如果我们生来缺乏情绪感受和表达的能力，饿了不知道哭，渴了不知道闹，摔伤了不知道疼，流血了不知道害怕，那我们原本脆弱的生命又会增加多少危

险？

如果我们幼时感到舒适时不能以微笑去向养育我们的父母表达满足和感激，如果当父母带我们去看蓝天白云、红花绿叶时，我们不能以惊喜与好奇回应父母，与他们作情感交流，那么，我们的父母该是多么的失望甚至痛苦？

幸好我们的基本情绪能力是与生俱来的，它使我们人类在襁褓中就知道用情绪向环境发送信息，以此调动环境（父母、亲人）对我们的抚育。你看，婴儿用微笑吸引母亲，使她久久不忍离去；你听，婴儿用哭泣去唤起母亲对自己的注意……

成年人同样依赖情绪而生存。

对毒蛇猛兽、电击、车祸的恐惧使我们小心谨慎，从而免除许多不必要的牺牲；对两败俱伤的人际竞争的反感与担心使我们学会了互惠互利、双脑双赢；面对敌人的入侵，愤怒与恐惧使我们变得特别勇敢与坚强；而对新事物的兴趣则引领着我们不断地扩大自己的知识和生存空间……

随着人类情绪的进化，我们还学会了通过主动调节情绪来协调人与环境的关系。例如，在面对一个不可逆的问题情境时，我们会安慰自己，说服自己想开些，并且能从中吸取教训，使自己由沮丧变为振作，从无望变为充满信心和希望。

在与人交往的过程中，也是情绪使我们得以主动协调与人的关系，比如通过微笑表达友好，通过热忱表达关切。我们还知道，快乐使人愉快，稳重使人放心，体贴使

人感到亲近，幽默使人放松。在此，情绪又成为我们适应人文环境的工具。

情绪还有激发人行为动机的作用。

爱会成为激发人们为正义、为和平、为环境、为美好生活而奋斗的动机；

好奇会成为激发人们去冒险、去探索、去努力认识世界的动机；

忧伤会成为激发人们深入思考的动机；

恐惧会成为激发人们追求安全的动机；

焦虑会化作人们争取放松的动机……

但是，在了解情绪的动机作用时也要注意，情绪的强烈程度会对动机的强弱和行为的后果产生影响。强度适当的情绪所激发的动机有助于产生有效的行为结果，而强度过分或不足的情绪则会影响行为的结果。

以学习为例，一个积极上进的学生不仅学得快而且记得牢。但是，一个过分关注学习结果的学生，其学习的能力反而会被抑制。一个对学业没兴趣而又不得不上学的学生，则会因其动机不足而难有好的学习成绩。

情绪还有影响人际沟通与交流的作用。

和别人交流时，我们都有这样的经验：不仅注意听对方说什么，而且还要注意他的表情。如果一个人笑着对你说：“你真烦！”那你不仅不会生气，还会很高兴他把你当作了亲密无间的朋友；但如果一个人冷冷地对你宣布：“我喜欢你。”那你一定会感觉很不舒服。

为什么我们在和别人说话时要这么留心人的表情——



情绪的外部表现形式呢？

因为人与人之间除了言语交流之外，还有非言语交流，情绪便是非言语交流的一种，它通过人的面部表情、体态表情和语调表情，向人传递着比言语更为丰富、微妙而又真实的信息。

课堂讨论时，我们会根据老师和同学的表情判断自己的发言是否精彩；

社交场合中，我们会根据他人的表情而判断自己的言行是否得体并及时作出相应的调整；

与人相处时，我们会用冷淡表示距离，用热情表达友好。

最有意思的是，不论是实验还是经验都已证实，人类的基本情绪（快乐、愤怒、恐惧、忧伤）都是一致的，都有着共同的生物学基础。正因如此，情绪不仅有助于我们和本民族人的沟通，而且也使我们得以和世界各地的人沟通。想一想两个语言完全不通的人通过面部表情和手势热烈交流的情景，想想那场景中不时闪现的会心的微笑，那表示赞成的用力的点头，那种融洽与友好，沟通与理解，是不是有一种特别的感染力？！

……

看到情绪所具有的审美功能、适应功能和交际功能，看到我们是如此地受惠于自己的情绪，我们还想要当情绪的主人吗？或者我们还觉得自己是情绪的奴隶吗？

你有没有发现，我们的情绪恰如我们的躯体，也是我们的朋友之一。和朋友相处，是不是惟有互相珍重与珍惜