

心灵驿站



马前锋 主编

马前锋 编著

上海科技教育出版社

——情绪调控



心灵驿站

—— 情绪调控

马前锋 主编 马前锋 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵驿站:情绪调控/马前锋编著, - 上海:
上海科技教育出版社, 2000.1(2000.7 重印)

(心灵驿站/马前锋主编)

ISBN 7 - 5428 - 2104 - 0

I. 心… II. 马… III. 情绪-自我控制-通俗
读物 IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第
49398 号

心灵驿站——情绪调控

马前锋 主编

马前锋 编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 2000233)

各地新华书店经销 上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.875 字数 100 000

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 7 月第 2 次印刷

印数 5 001 - 10 000

ISBN 7 - 5428 - 2104 - 0/N·305

定价: 11.70 元

序

我们常说,人类自诞生以来,不断地认识着、改造着客观世界,同时也不断地认识着、改造着我们人类自己。这话无疑是十分正确的。但细究这句话的后半句,可以发现,被认识、被改造的客体是我们人类自己,进行这种认识和改造的主体也是我们人类自己。这种从人类整体意义上自己认识和改造自己的活动,实际上可分为两个不同的方面。一是把人类的肉体作为对象,研究人体的各种生理现象,而更多的目的在于研究人类的偏离正常生理现象的各种病理现象,以及使它们恢复正常的方法。这方面的任务主要由医学科学来承担,而医学科学在很大程度上是纯以自然界为客体的自然科学中的生物科学在这一领域的细化。在这一方面,进行认识和改造的主体与被认识、被改造的客体之间实质上并不同一,因为认识着人类自己,指导着、影响着、改造着人类自己的活动的,并不是人的肉体,而是人的精神,即人的思想、意识,以及情感、意志、能力、性格等心理特征。于是就有了另一方面,即以人的精神活动作为对象,研究其中的规律以及应用这些规律的方法。在历史上,这方面的任务主要由哲学来承担。

在 19 世纪末,其中关于人的心理特征的研究分离了出来,成了一门独立的科学——心理学。由于在这方面,进行认识和改造的主体与被认识、被改造的客体在某种程度上是同一的,有关的心理现象呈现出高度复杂和高度不稳定的特点,这就使得心理学成为一门具有极高难度的科学(相应地,在自然科学中,研究产生各种心理过程的脑的科学分支——脑科学,也是一个高难度的研究领域)。纵然如此,经过 100 多年来心理学家们的不懈努力,心理学已获得了较为丰硕的成果,已经为人类构筑了一个较为系统的知识体系。

现在人们常说到“知识经济”,认为知识将成为经济运作中的主要资本形式,可以产生巨大的经济效益。这自然是不错的。但是把“知识经济”中的“知识”仅理解为自然科学技术知识,那是不够的。我认为,至少还应该包括心理学知识。我们每个人都是社会的人,不但我们的思想意识指导着我们的行动,我们的心理特点也影响着我们的各种社会行为以及这些行为所导致的结果。如果光有了先进的自然科学技术知识,但不能在运用这些知识为经济建设服务的过程中保持正常的心理状态(与医学中的“健康”相对应,已被称为“心理健康”),造成同事关系或上下级关系的不融洽,以及家庭亲友关系的不和谐,自身的潜能得不到开发,下属的积极性不能调动,那么,不但不能达到预期的

目的,而且会带来许多不必要的损失。相反,有着正确思想的指导,又保持着健康的心理状态,使得个人身心愉快,家庭和睦,亲友正常交往,邻里友好,同事间、上下级间互相理解,齐心合力,为共同的目标奋斗,最后达到了事半功倍的效果,这样的例子是举不胜举的。因此,我认为,掌握一些心理学的知识,及时调整自己的心理状态,注意处世待人的方式方法,对我们每个人来说都是十分必要的。

从另一方面看,一门科学,仅局限于学者们的书斋或实验室,那是不可能进一步的发展的,因此科学普及工作十分重要。而向大众普及科学的最好、最有效的途径是介绍科学知识在人们日常生活工作中的应用,心理学自不例外。

有鉴于此,我们一些具有深厚心理学理论基础和丰富专业实践经验的青年心理学工作者在出版社同志的授意下,组织编著了这套“心灵驿站”丛书,旨在通过古今中外的大量寓言、故事,以及我们日常生活工作中可能经常发生的事例,生动地、有趣地普及各种心理学知识和方法,希望能对读者正确认识自己,在生活工作中正确地处理各种关系有所裨益。

最后,祝本丛书顺利出版。也希望当代青年学者能有更多的作品出版,为我国的心理学普及工作作出贡献。

中国心理学会副理事长 杨治良

目



□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
请笑一笑	宽容别人即善待自己	笑声护士	摆脱尴尬	妻子的切洋葱战术	有话好好说	莫扎特的『背水一战』	老年情绪健身术	情绪『牛角尖』	神奇的情绪语言	『度日如年』的滋味	智力高低取决于情绪	精神健康室

1 2 4 6 8 10 12 14 15 18 20 22 24

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
泄愤靶场	梵·高的恐惧	苦中找乐常自在	吕布克总统的难堪	侏儒打老婆	蛇、鹭鸟和傻子	眼睛手可不瞎	自豪的盲人	出气玩具	与阿Q共勉	小测试 神经质测验	禅师的快乐之道	妙用精神痉挛

27 29 31 33 35 38 40 43 45 47 50 53 56

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
幸福的哥甘里尔	父亲的『球史』	找老婆『妙方』	听音乐治绝症	唱歌疗法	失败创造奇迹	掬水月在手	不到黄河心不死	灭却心头火	朱元璋的『单相思』情绪	不用害怕战争	日本的『恐韩症』	看书治病

58 60 63 65 68 70 73 74 76 78 81 84 86

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

白人、黑人，偏见可消除否
狂欢的效用
宽容诽谤
铁将军的情感教育
妙在忍气吞声
黄金辩证法
请你大胆往前走
是『哄』不是『骗』
渔夫和商人
心临其境
镜中的陌生人
心情的乔装打扮
情绪与美容

89 91 94 96 99 101 104 107 110 112 115 117 119

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

雕塑情侣
和睦秘诀
活该烦恼
与小事『吻别』
忘乎所以者戒
反话正说
预防『糖衣症候群』
让眼泪去飞
以不变应万变
情绪变色龙
死玫瑰花店
运动消气中心
小测试『讨厌』测验

122 124 127 129 132 134 136 138 140 142 144 146 149



请笑一笑

1956年,印尼总统苏加诺来中国访问时曾到清华大学演讲。当时听演讲的除清华大学的学生外,还有北京大学的学生。当外交部副部长陪同苏加诺总统来到清华大学时,学生都比较激动,学生队伍的秩序一度有些混乱,保卫人员如临大敌,现场气氛有些紧张。见此情景,有经验的苏加诺总统在演讲开始时就说了两句话:“我请诸君向前移动几步,我很愿意靠近你们。”学生队伍顿时活跃起来,很快就向前移动了几步。接着苏加诺总统又说:“我请诸君笑一笑,因为我们面临着—个光辉的未来。”青年们轻松地笑了起来,气氛变得十分和谐。

现实生活中,常常会有一些紧张的情况存在,如参加座谈、约会、面试等。如果主方能够创造一些条件以活跃气氛,则有利于缓解紧张状态,而且这也经常是最有效的方法。

宽容别人即善待自己

李某和男友已相恋整整三年了,可是有一天,男友突然提出和她分手,原因是他爱上了另一个女孩。失恋的李某一度情绪十分消沉。她恨男友负心薄情,更恨那“第三者”把男友抢走……然而,偶然的一次机会,改变了她的情绪





状态。有一次她看电视的时候，正好在播放重庆电视台编制的——一个受害者与采访者对话的节目。在电视节目中，一名17岁的少女讲起了4年前自己被人打得面目全非的一次经历。她在被打后，曾经住院动过7次手术，现在她的脸部已经做过了全面的整容。从那时起，她的身心受到了很大的伤害。然而，节目中少女对采访者说：“我不恨他本人，我恨的是他对人干的一切。我曾不得不学会宽恕，因为这样我才能够继续活下去。”

“这是我至今为止所听到的最震撼人心的话。它告诉我们在面临困境时应该如何做——不管自己有什么烦恼和遗憾，都应该学会宽容，只有培养爱的品性，才可超越生活中的迷惑和恐惧。”李某事后回忆道。

日常生活中，我们过多地陷入了身边的事务中，过多地关注了眼前的得失、欲求和名利，因此无法理解我们生活的社会中有丰富而动人的精神追求。

“我忽然间明白了许许多多，宽容别人，其实也就是善待自己，这一领悟彻底改变了我的生活。”李某的感悟给你什么启发？

笑声护士

据美国芝加哥《医学生活周报》报道,美国一些大型医院和心理诊所已经开始雇用“幽默护士”。她们陪同重病患者看幽默漫画并谈笑风生,以此作为心理治疗的方法之一。幽默与笑声,帮不少重病患者或情绪障碍者解除了烦恼与痛苦。





笑声一般都是人们所喜欢的,每个人都不愿意看到朋友愁眉苦脸。最新的医学研究发现,笑口常开可以防止传染病、头痛、高血压,可以减轻过度的精神压力,因为欢笑可以增加血液中的氧分,并刺激体内免疫物质的分泌,对抵御病菌的侵袭大有帮助。而不笑的人,患病几率较高,且一旦生病之后,也常是重病。美国医学界将欢笑称为“静态的慢跑”。笑能使肌肉松弛,对心脏及肝脏都有好处。如果生活中没有时间去慢跑,我们可以每天多笑一笑,甚至哈哈大笑几十次,以调节身体状态,增进健康。

耶鲁大学心理学教授列文博士说:“笑表达了人类征服忧虑的能力。”笑又往往是人欢乐的一种表达,之所以欢乐,是人体在生理上产生了某种愉悦的缘故。

赶紧笑起来吧!别等到生病以后才咧开嘴。

摆脱尴尬

美国外交家富兰克林曾在法国的一所学院里聆听了一场十分精彩的法语演讲。当演讲结束时，全场热烈鼓掌，于是，他也跟着鼓掌。由于他不懂法语，就向别人询问刚才发言的人在讲些什么，别人笑着告诉他，刚才讲的都是赞美他的话。

富兰克林为自己的鼓掌而感到尴尬，于是便对在场的人说：“我给大家讲个笑话。”接着，他把刚才的事说给大家听。全场爆发出一阵大笑，他也笑了。在友好的笑声中，富兰克林摆脱了尴尬。

每个人都会在意想不到的时候遇到意想不到的、难以处理的事，这就是尴尬。不过每个人对付尴尬的办法却大不一样。适度的自咎，甚至来一点幽默，就像富兰克林，不仅能成功地摆脱尴尬，而且让人觉得你坦率、开朗又富有人



情味。

人际关系中有一个很有趣的现象：人们更加喜欢那些有一点点无伤大雅的缺点的人。因为每个人并不都是那么完美的，所以他（她）们反而更能够接受和他（她）们一样不那么完美的偶像。人不是神，所以不完美反而更富有人情味。

因此，万一你一不小心陷入了尴尬的境地，千万不要怒气冲冲，也不要闷闷不乐，这可是有害身心健康、有损个人形象的。试着坦率地求得谅解吧！然后，对自己宽容地笑一笑。