

宣泄

XUANXIEDEYISHU

的艺术

山有枢 著
曹俊杰



新世界出版社
New World Press

宣泄的艺术

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宣泄的艺术/山有枢, 曹俊杰著. —北京: 新世界出版社, 2002.11

ISBN 7-80005-899-9

I. 宣... II. ①山... ②曹... III. 情绪—自我控制
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075276 号

宣泄的艺术

编 著: 山有枢 曹俊杰

责任编辑: 阿 荣

装帧设计: 冰川工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄路 24 号(100037)

电 话: (010)68994118 68328357

传 真: (010)68995974 68326679

电子邮件: nwp.cn@public.bta.net.cn

网 址: www.newworld-press.com

www.nwp.com.cn

邮箱地址: public@nwp.com.cn

印 刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 240 千字

印 张: 12

印 数: 1-8000 册

版 次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80005-899-9/G·411

定 价: 20.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究

新世界版图书, 印装错误可随时退换

畅快地宣泄着（代序）

现在的日子好了，现在的人们更注重身体健康。如此，有一个好身体，保持一个好心态便为更多的人所向往，所追求，所在意……

现在的日子好了，可现在社会的竞争压力也大了，纷扰的事也多了。如此，正确、恰当地调整好自己的心态，学会巧妙、有效地宣泄自己的情绪，便成为人类情感活动中的一门艺术……

情绪对于我们并不陌生，所谓“喜怒哀乐，人之常情”，说的就是情绪。虽然我们每天都在体验它们，但每个人不一定都对此有足够的了解与认识，相反倒是很多人熟而不知。而这种对情绪的无知就会使我们不能驾驭和调控情绪，不能使情绪为我所用，反过来却被情绪所控制，成为情绪的奴隶。这样人们不仅会做出不合理、不合法的事，而且还直接有损于自己的身心健康。所以了解一些有关情绪的知识对我们是十分必要的。

意识包括知、情、意（意志）三个部分，所以情绪是

意识交流的一个要素。这就是解决情绪问题往往要借助于认识和意志的原因。情绪本身也包含多个组成部分，如喜爱、欢乐、愤怒、悲伤与恐惧等，它们可分为肯定情绪与否定情绪。肯定情绪有利于人的身心健康，否定情绪一般来说则不利于人的健康。正因为这样，所以我们通常所说的解决情绪问题一般都是针对否定情绪而言的。那么，怎样处理这些不良情绪呢？在此，我们不妨搬用一下内外因公式。

由于知、情、意是意识交流的三个要素，所以认识和意志就是情绪变化的外因；而其内因自然在于情绪内各要素的相互作用，也就是不同情绪的相互作用，但在实际中不是所有情绪可以同时产生和存在的，最多只能有两三种情绪共存，所以在一般情况下，一种情绪的出现往往会排除或减少另一种情绪，这就是说，情绪变化的内因在于某种情绪的增减或排除，在于不同情绪之间的相互排挤。因此，要处理不良情绪就应该有如下几种方法：一是改变对引起不良情绪的事情的看法或相关的观念，这是从认识方面来说的；二是发挥意志的作用，以意志调控情绪；三是从情绪本身出发，减少或排除不良情绪；四是把上述三种方法中的两种或者全部三种结合在一起使用，而这种结合使用的方法不仅符合内外因共同作用的原理，并且也与人们日常经验是一致的——经验告诉我们，把上述两种或三种配合使用能产生更大、更好的处理效果。

本书题名为《宣泄的艺术》，“宣”为疏导，“泄”为放出，“宣泄”即是把情绪通过疏导而释放出去。这就是

说，本书所讨论的是从情绪本身出发，通过减少或排除不良情绪而解决情绪问题的方法。从前面的论述可知，宣泄只是处理情绪问题的一种方法，处理情绪问题还有许多其他方法，所以不能把宣泄看作是处理情绪问题的惟一方法。实际上在不少情况下它不能彻底地解决问题。但是不良情绪有害于人的身心健康，我们只有通过宣泄来减少、排除它们，才能不受到它们的伤害，这就是我们通常所说的“情绪宜宣不宜堵”，这是一方面；另一方面，如前所述，减少、排除不良情绪是通过改变内因的方法来改变情绪的，而减少、排除不良情绪本身就是宣泄；所以，宣泄是处理情绪问题的一种基本方法。在实际生活中，宣泄的基础性除了在于它在一些情况下能单独解决情绪问题之外，还表现在：在一般情况下，我们只有对情绪适度宣泄之后才能较理智、合理地处理情绪，或者，当我们用其他方法处理情绪时，我们往往也以宣泄方法与之配合，而这样就会更好地处理情绪。

在日常生活中，我们常常见到宣泄现象，如愤怒时大吵大闹，悲伤时的哭泣，烦恼时的倾诉等，这些都是宣泄。但在日常生活中，有些人的宣泄不合理也不合法，如为了一点小事便大打出手，甚至伤害人命。所以我们可以把宣泄分为合理宣泄与不合理宣泄两种。同时我们提倡合理宣泄，反对不合理宣泄。宣泄还可分为直接宣泄与间接宣泄。直接宣泄是指针对引起某人情绪的人和事直接进行发泄，相反，若不是针对同一人和事进行的发泄就是间接宣泄。如当你愤怒时，你对引起你愤怒的人和事直接发火或说出你的愤怒就是直接发泄，若迁怒、转移于他人或物

则为间接发泄。

宣泄包括倾诉、哭泣、吼叫、写情绪日记、写情绪书信、以及心理咨询等多种方法，这些方法的功能及适用范围都各不相同。从功能上来说，不仅不同的宣泄方法适用于不同的情绪，而且不同的方法也往往适用于不同的人或场合，这就要求我们在选用宣泄方法时要因人而异、因人而异、因时因地制宜。从适用范围来说，有的宣泄方法适用多种情绪，适用范围大一些，如倾诉等，而有的宣泄方法适用范围小一些，甚至只适用于某一种情绪。从这两个方面来看，倾诉不仅对情绪宣泄的作用较强，而且它适用的范围也是最大的，几乎可以用于一切情绪，所以倾诉是首要的、基本的宣泄方法。

由此我们也可得出宣泄的基本原则——宣泄要合理合法，不能进行不合理宣泄，而且要不害人也己，要适度，所以宣泄的第一原则是合理原则；宣泄的第二原则是：不同的情绪往往要用不同的宣泄方法。这一点前面已经说了个轮廓，后面自当详述。

以上所述就是本书的理论框架。由于本书是第一本系统、深入地阐述“宣泄”这种处理情绪方法与艺术的书，所以不能不确立新的理论框架，只有这样才能保证内容的正确与全面系统性。这就是说，这一理论框架只是本书内容的理论基础，本书并不是纯理论或学术著作，而是具有可读性的实用读物，适用于层次不同的广大读者。

作者

目 录

第一章 无处不在的情绪·····	(1)
人有悲欢离合·····	(1)
牢骚太盛防肠断——情绪与身心健康·····	(12)
满身长刺难接近——情绪与人际关系·····	(20)
举杯浇愁愁更愁·····	(27)
第二章 宣泄你的情绪·····	(33)
宣泄是个好方法·····	(33)
宣泄不是万能的·····	(43)
宣泄的原则·····	(55)
第三章 宣泄的艺术·····	(61)
有话就说·····	(61)
想哭就哭·····	(94)
写诗与吟诗·····	(102)
写尽心中无限事·····	(113)
走进心理咨询·····	(116)
遗憾是一种正常·····	(121)
纯净在乐声下·····	(149)

让烦恼跑掉·····	(159)
融于自然之中·····	(166)
玩物而不丧志·····	(173)
第四章 怎样发泄怒气·····	(181)
怒是一种正常的情绪·····	(181)
怒需要理智对待·····	(191)
直接发泄还是压抑·····	(201)
发泄你的愤怒·····	(208)
“不及格”的媳妇很快乐·····	(216)
第五章 怎样宣泄你的孤独·····	(221)
人生最苦是孤独·····	(221)
别让孤独陪伴你·····	(231)
创造生活的乐趣·····	(237)
第六章 怎样宣泄挫折感·····	(259)
今后的路该咋走·····	(259)
作家考研的压力·····	(266)
挫折的宣泄·····	(273)
第七章 怎样宣泄忧郁之情·····	(293)
错误的选择·····	(293)
宣泄你的忧伤·····	(300)

第八章 怎样宣泄悲苦.....	(319)
伤心的金属人.....	(319)
悲苦的宣泄.....	(325)
第九章 怎样宣泄焦虑、恐惧和嫉妒.....	(347)
第一次做嘉宾.....	(347)
焦虑的宣泄.....	(354)
恐惧的宣泄.....	(359)
不敢正视他人.....	(364)
嫉妒也不妨说出来.....	(368)

第一章

无处不在的情绪

第一章 无处不在的情绪

人有悲欢离合

生活中，你或许会遇到这样的事：经过十年寒窗，你终于如愿以偿地拿到了大学通知书；你努力工作，取得了很大成绩，不但受到了表扬，而且还官升一级；你娶到了

心仪已久的漂亮姑娘作妻子；在生意场上，你尽展风采，没用多长时间，你就跻身于百万富人的行列……而遇到这样的事时，你一定感到由衷的高兴与喜悦。

或许你会遭遇这样的事：高考时你以 10 分之差未能上线；大学毕业后你未能找到一份满意的工作；做生意时，你不仅没有赚到钱，还血本无归；青梅竹马的女友离你而去；你深爱的妻子与你离了婚……当你遇到这样的事，你一定会感到非常的痛苦和沮丧。

或许你也会遇到这样的事：

足球场上，你倾心热爱的球队出人意料地输了……

当你正在看一部紧张刺激的侦探片时，惟一的电视机突然莫名其妙地坏了……

公司里有个销售经理的职位正在等着谁，可最终它却未属于你这个销售业绩最好的人……

暴风雨之夜，你的汽车突然在野外乡村公路上抛锚。等你经过一小时的步行终于走近某个农家，想进去打电话通知汽车修理站来拖车时，却看到门口有两条大狗把门……当你遇到这样的情况时，你一定感到气愤、恼火。

……

这些悲喜气愤，就是我们通常所说的情绪。而我们在生活中随时随地都会遇到这些使我们高兴或悲哀的事，苏轼所说，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”恰如此。

情绪是无处不在的。

那么，准确一点说，情绪是些什么呢？

一个人要安身立命，求得发展，必然会有各种各样的需要。例如，对食物、衣服、劳动、交往的需要等等。以

人自身的需要作为标准，大千世界存在的诸多事物可分为三类：①可以满足人的需要或帮助人满足需要的事物；②与人的需要是否能得到满足无关的事物；③妨碍人满足自己需要的事物。

人们对以上三类事物的态度或体验是不一样的。

一般来说，人们对第一类事物抱有肯定的态度，它们引起人积极的体验，如高兴、愉快、爱、尊敬；对于第二类事物，人们抱无所谓的态度，此类事物不能引起人的什么体验；对第三类事物人们抱有否定的态度，此类事物引起人们消极的体验，如愤怒、痛苦、忧虑、恐惧等等。

心理学把以上这些由人们对于外界事物是否符合自己的需要而产生的态度体验称为情绪和情感。

（一）“情绪”和“情感”的差异

1. 情绪通常与人的生理需要相联系，而情感与人的社会需要相联系

人的需要可分为生理性需要和社会性需要。生理性需要指的是人对诸如食物、水、空气、睡眠等这些维持生存所必须的事物的需要。生理性需要的满足与否导致人的情绪变化。如美食使人愉快，危险使人恐惧等。社会性需要指的是人类在社会生活中形成、为维护社会的存在和发展而产生的需要，如劳动的需要、交往的需要、友谊的需

要、求知的需要、道德的需要等。

社会需要的满足与否使人产生情感，如爱国主义情感、集体主义情感等。

2. 情绪具有较大的情境性和暂时性，情感则具有较大的稳定性

情绪往往随情境或一时的需要的出现而发生，也随情境的变迁或需要的满足而较快地减弱或消逝；而情感则基于对主客观关系概括而深入的认知和一贯的态度，因而具有稳定性和深刻性。

例如，孩子过分淘气会使母亲生气，这种情绪具有暂时性，但母亲不会因为孩子一时让人生气就变得不爱孩子。母爱是一种情感，它一般不会在短时间内发生大的变化。正是由于情感具有了这种特性，所以它常被视为个性的结构或个性的表现。如果一个人对于不平之事总是嫉恶如仇，对于正义事业总是热情支持，我们就会说他是一个有正义感的人。也就是说，这种正义感是他的一种性格特征。

3. 情绪有较多的外显性和冲动性，而情感则较为内隐和深沉

当人处于某种情绪状态时，经常会有明显的外在表现，如垂头丧气、手舞足蹈、暴跳如雷等。相比这下，情感没有明显的外部表现，显得较为深沉，经常以内隐的形式存在或以微妙的方式流露出来。情绪一旦发生，人往往一时难以控制，而情感一般不存在这种情况，它始终处于意识的支配下。

情绪和情感虽有各自的特点，但其差别是相对的。它

们往往交织在一起，很难严格地区分。在一定的意义上可以认为，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。一般地说，情感的产生总伴随着情绪反应，而情绪的变化经常受情感的支配。由于本书讨论的是情绪宣泄，所以就对情感略而不论。

（二）情绪的种类

情绪的表现形式是多种多样的。依情绪发生的强度的大小、持续时间的长短以及紧张程度，可以把情绪分为心境、激情和应激三种。

1. 心境

心境是一种微弱、平静而持续时间较长的情绪状态。它就是平时我们所说的情绪。如愉快、舒畅、烦闷、抑郁等。在心境发生的全部时间内，它似乎影响着人的一切，好像周围的所有事物都染上了这种情绪色彩。当人心情愉快时，看什么都顺眼，做什么事都带劲。真好像是“看花花也笑，看水水唱歌”。可当人心情烦闷时，看什么都不顺眼，“见到什么都来气”。

引起人的不同心境的因素有许多。有时它是对人有重要意义的事件，如考试的失败，升学的成功等；有时它似乎是微不足道、甚至毫无关系的小事，如丢了一支铅笔或天空中阴霾遮蔽了太阳等。人的心境还可由回忆及对身体

状态的感觉引起。

引起心境的原因，人们并不都能意识到，所以经常可以听到有人这样说：“不知为什么今天心情特别高兴。”

人们还往往具有自己比较独特、稳定的心境。有的人经常处于朝气蓬勃的心境中，愉快、乐观；有的人经常处于抑郁愁闷的心境中，终日愁眉苦脸。心境是受一个人的思想观点、理想、人生观、世界观的影响形成的。有些人即使在极为不利或困难重重的条件下，仍然保持乐观的心境。例如，有的病残人仍能保持良好的心境，虽然自己经常忍受痛苦的折磨，但却安慰和鼓励别人。

心境对人的工作、学习、生活有很大的影响。积极、良好的心境有助于人发挥自己的能力和能力，提高工作效率，增强克服困难的勇气；消极、不良的心境会使人懈怠和放弃。因此，努力培养和激发积极的心境，克服消极的心境，学会做心境的主人，是非常重要的。而要做到这一点，关键是树立远大的理想信念，培养自信心。同时，在生活中要注意培养自己坚强的意志，积极锻炼身体，保持精神振奋，使自己经常处在良好的心境中。

2. 激情

激情是一种迅速而短暂的情绪状态。“勃然大怒”、“欣喜若狂”、“大惊失色”等都是激情的表现。

激情有时是由生活中特别重要的事情引起的；有时是由互相矛盾的愿望或冲突引起的；有时是由过度抑郁引起的。总之，它的原因是多种多样的。

在激情的状态下，人的内脏器官、分泌腺和表情都会发生明显的变化。暴怒时，肌肉紧张、面红耳赤；绝望

时，目瞪口呆、面色苍白；狂喜时，手舞足蹈、放声大笑；悲痛时，木然不动或涕泪交加。

有人曾这样描写奥运会运动员获得胜利后的激动表现：

一般来说，新手获得世界冠军大多是欣喜过望的，场面也更为激越一些。当名不见经传的苏联射击选手奇洛娃初出茅庐就获得24届奥运会的第一枚金牌时，激动得不能自己，语无伦次地抽咽着说：“太好了！太好了！”她又哭又笑，任哭和笑组合在一起尽情地挥洒。美国体操选手雷顿本来是替补队员，意外地获得奥运会冠军后兴奋得发了疯，只见她一会儿双手抱头；一会儿仰天长啸；一会儿又匍伏在地，久久不动。她手足无措，不知用什么方式来尽吐心中的快意。

这些运动员的表现就是激情。

按激情的结果，激情有积极和消极之分。积极的激情与理智、坚强的意志联系在一起，能帮助人克服困难、攻克难关。如，当运动员参加国际比赛时，为国争光的激情成为力量的源泉；胜利完成一次重大任务后的狂欢，可以鼓舞一个人继续前进。消极的激情则对人的活动具有不良作用，使人的自制力显著下降。如，在绝望中沉沦落寞；或者一时冲动，做出一些不该做的事，而一旦事过境迁，情绪恢复了平静，却又叫苦不迭、悔恨万分。有人将青少年期称为“风暴期”，主要是指青少年血气方刚容易被激情所控制，情绪变化快，反应激烈，经常从一个极端走向另一个极端。因此，青少年应特别注意避免激情的消极影