

健康小贴士

笑出健康来

教您自我减压



邬剑军◎编著

上海科技教育出版社

健康小贴士

笑出健康来

教您自我减压

邬剑军 编著

上海科技教育出版社



健康小贴士

笑出健康来——教您自我减压

编 著 / 邬剑军

责任编辑 / 方 颖

装帧设计 / 童郁喜

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 4.25

版 次 / 2007 年 4 月第 1 版

印 次 / 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 1-5000

书 号 / ISBN 978-7-5428-4158-2/R·332

定 价 / 10.00 元

图书在版编目(CIP)数据

笑出健康来:教您自我减压/邬剑军编著. —上海:
上海科技教育出版社,2007.4

(健康小贴士)

ISBN 978-7-5428-4158-2

I. 笑... II. 邬... III. 压抑(心理学)—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031718号

卷首语

在 21 世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。白领、企业家英年早逝的例子时常见诸报端，而心身疾病、食品安全、药物滥用、肥胖等诸多健康问题时时困扰着人们，威胁着大众健康。

面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。这套书共 5 本，包括《吃出健康来——教您合理饮食》《瘦出健康来——教您轻松减肥》《动出健康来——教您家庭康复》《看出健康来——教您眼部保健》《笑出健康来——教您自我减压》。

《吃出健康来——教您合理饮食》告诉您各种食物的不同功能、搭配宜忌和防病治病作用，教您掌握最佳膳食结构、营养搭配、四季进补、疾病食疗等吃的学问。

《瘦出健康来——教您轻松减肥》是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

《动出健康来——教您家庭康复》为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达

到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

《看出健康来——教您眼部保健》告诉您丰富的眼部保健知识,教您如何保护视力,怎样进行眼美容保健,以及如何应对各种眼病。保护心灵的窗户是我们每个人不容忽视的责任。

《笑出健康来——教您自我减压》教您如何在工作、家庭、社会的多重压力下寻求情绪的释放和心理的平衡。从最简单的“每天保持微笑”做起,随时给心灵保鲜,就能预防心身疾病的侵袭,驱散疲劳,更愉快地工作和生活。

但愿“健康小贴士”丛书能成为您家庭保健方面的良师益友,放在案头,时时提醒您记得关心自己和家人的健康。

目录

1. 情绪和生活 / 1

情绪是什么 / 1

情绪的特征 / 2

情绪的分类 / 4

情绪状态 / 7

情绪理论 / 8

情绪与情绪化 / 11

情绪的功能 / 12

气味与情绪 / 14

食物与情绪 / 16

情绪与季节 / 19

情绪与文化 / 24

情绪与认知 / 26

情绪与免疫功能 / 27

情绪与生活压力 / 28

2. 应激和人格 / 37

应激 / 37

常见的心身疾病 / 40

人格 / 41

人格类型 / 43

人格与职业 / 47

3. 点亮心灵 / 49

把握今天 / 49

笑面人生 / 54

正视现实 / 59

不要为小事烦心 / 60

保持活力 / 64

摆脱疲劳 / 65

向前看莫忧伤 / 68

养成良好的工作习惯 / 71

4. 拯救微笑 / 75

秘诀一：挤干烦恼 / 76

秘诀二：“卖”掉烦恼 / 76

秘诀三：睡走忧愁 / 77

秘诀四：吃光烦恼 / 77

秘诀五：松解烦恼 / 79

秘诀六：笑逐烦恼 / 82

秘诀七：花草怡情 / 83

秘诀八：袭香驱忧 / 86

5. 解构快乐 / 91

少年篇——成长的烦恼 / 92

青年篇——旋转的陀螺 / 97

老年篇——挥之不去的孤独 / 105

男性篇——坚强背后的脆弱 / 112

女性篇——压力之下的困扰 / 118

1. 情绪和生活

让我们从庾澄庆一首脍炙人口的歌曲《快乐颂》开始,不知道有多少读者的回答和歌里唱的相同:你快乐吗,我很快乐。

当然快乐的感受会随着时间和场合的不同发生变化。周末下班前,老板告诉你:“嗨,你干得不错,我决定给你加薪水。”这当然是件让人兴奋的事,所以今天你的心情很靓。

今天是情人节,下午老板拿了一摞报表走到你面前:“把这些数据统计好,今天我就要。”你刚说了两个字“拜托……”老板扔下一句话:“你不想干了吗?”没有比这更让人愤怒的事了。

快乐是一种情绪,它与恐惧、厌恶、惊奇、轻蔑、愤怒和悲伤一样,是人类体验的共同外在表现,那么这些外在表现在多大程度上影响了你的生活呢?它们是否控制了你的生活呢?



情绪是什么

什么是情绪,它是喜怒哀乐的简单集合体吗?

从语义上讲,情绪源于拉丁文,本义是“动”,它包含运动和变动的含义,是指感情的活动过程。

心理学家认为,情绪是一种躯体和精神的复杂变化模式,包括生理、感觉、认知和相应的行为反应。因此,情绪不再是单一的表现,而是多方面集合的过程。

情绪是以每个个体为主体的主观感受,它反映了主体与客观存在的相互作用过程。同样的客观存在(事物、事件、情境)所处条件不同,可以符合或不符合主体的需求或愿望,对主体可能是有益的或有害的,主体产生的情绪体验有很大的差异。

同样的车水马龙和高楼林立,发展主义者对此欢欣鼓舞;环保主义者感觉是环境污染和钢铁牢笼。偏头痛患者看到光线会感觉厌烦,产生烦躁情绪;而失眠患者看到日光如同发现大赦令:总算天亮了。这些是天壤之别的情绪体验。不同情绪的产生,始于客体和主体(人)交互作用,形成特定关系的结果。而情绪的维持或改变,以主体与客体之间关系的改变为转移。

有时,情绪是简单的,婴儿饥饿时就会大声啼哭;大多数时候,情绪是复杂的、多维的,是生理和心理、本能和习得、自然和社会环境诸因素交融的产物。



情绪的特征

情绪的普遍性

情绪是人类的专利吗?答案是否定的。生活中经常可以看到这样的例子,狗一见主人回家,立刻摇头摆尾。达尔文在他的《人类和动物的表情》一书中为狗的这种行为作了解释。他在书中从系统发生的观点对动物行为进行了比较研究,揭示出不同种属的动物在行为模式上的相似性,也就是说,高等动物的行为成分和功能特征

也能在较低等的动物身上找到。人的情绪反应也会表现在动物身上。所以不同种属动物的结构和行为在量上会不同,而从本质上讲是相同的。1894年,英国博物学家摩根在他的《比较心理学导论》一书中提出了解释动物行为的节约原则,这就是有名的“摩根法规”。他认为,如果一种动作可以解释为在心理等级上较低的心理功能运用的结果,我们就决不可把它解释为一种高级心理功能的结果,而忽略了人与动物心理的本质差异,犯了形而上学的错误。但是不可否认,情绪是一种具有普遍性的体验。

作为进化的产物,不同民族、宗教、文化的个体有许多共同的方式表达情绪体验,这是人类共享的一些基本情绪反应,因此我们可以毫不费力地了解别人的部分心理状况。

我们愤怒时血液流向手部,攥紧拳头,心跳加速,肾上腺素分泌增加,手足冰冷,为战斗作准备;恐惧害怕时面色惨白,身体常会发抖;快乐时口角会上扬,眉毛略上挑,似乎随时都会笑出声来;惊讶时眉毛上扬以便扩大视觉范围,也可让更多光线刺激到视网膜,借以很快了解周遭的情况,研究最佳的对策;厌恶时上唇向一边扭曲,鼻子微皱,避免吸入更多讨厌的气味。

情绪的差异性

文化和宗教为情绪的表达设立了不同的标准,以限定或规范在一定的可接受的范围之内。我国古代有对女子“笑不露齿”的教诲,即对情绪内敛的要求。西方社会中,对高阶层成员也要求其情绪和行为符合界定的标准。不同人群对基本情绪的认识是相同的,但是不同文化背景或性格对情绪的表达方式各不相同。同样一件悲

伤的事,不同人的表现各不相同:有人嚎啕大哭,有人低声抽泣。这种不一致反映了个体应答的差别,是后天习得的结果,也是环境的要求。



情绪的分类

现代心理学认为人类具有4种基本的情绪:快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

快乐是一种追求并达到目标时产生的满足体验。它是具有正性调节作用的情绪,使人产生超越感、自由感和接纳感。

愤怒是由于受到干扰而使人不能达到目标时所产生的情绪体验。当人们意识到某些不合理的或充满恶意的因素存在时,愤怒会骤然发生。

恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情境时所产生的情绪体验。引起恐惧的重要原因是缺乏处理可怕情境的能力和手段。

悲哀是在失去心爱的对象或愿望破灭、理想不能实现时所产生的情绪体验。悲哀情绪体验的程度取决于对象、愿望、理想的重要性与价值。

在上述4种基本情绪之上,可以派生出众多的复杂情绪,如厌恶、羞耻、悔恨、嫉妒、欢喜、同情等。

几千年前,《黄帝内经》中就有对情绪的描述,将情绪分为7种,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种情志变化。《白虎通》记载,情绪可分为“六情”,即喜、怒、哀、乐、爱、恶。

不同文化背景对于这些情绪变化的认同度很高。不信的话,可以先不看图示,看以下6幅图片,分享一下通用的“表情语言”。这些表情可以立即被所有文化背景的



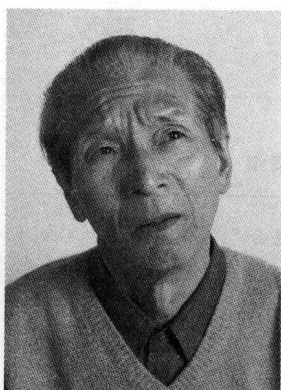
喜



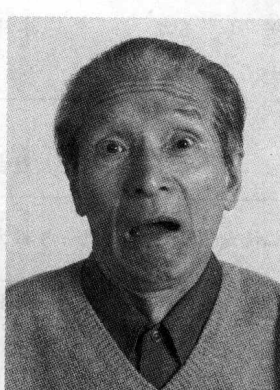
怒



悲



忧



恐



惊

人准确识别。

美国心理学家伊扎德根据情绪的复杂程度将其分为基本情绪与复合情绪。伊扎德确定基本情绪的标准为：基本情绪是先天预成、不学而能的，并具有分别独立的外显表情、内部体验、生理神经机制和不同的适应功能。按照这个标准，伊扎德用因素分析的方法，提出人类具有 8~11 种基本情绪，它们是兴趣、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、愤怒、恐惧，以及羞涩、轻蔑和内疚。复合情绪可分

为3类,第一类为在基本情绪基础上,2~3种基本情绪的复合;第二类为基本情绪与身体内驱力的复合;第三类为情感-认知倾向(特质)与基本情绪的复合。基本情绪与复合情绪分类举例如表1、表2所示。

表1 基本情绪

基本情绪		内驱力	情感-认知倾向
兴趣	厌恶	饥饿	自卑
愉快	轻蔑	干渴	骄横
惊奇	恐惧	疲劳	活跃
痛苦	羞涩	疼痛	沉静
愤怒	内疚	性	多疑

表2 复合情绪

基本情绪复合	情绪-内驱力复合	情感-认知复合
兴趣-愉快	兴趣-性驱力	自卑-痛苦
痛苦-愤怒	疼痛-恐惧	沉静-羞涩
恐惧-羞涩	疲劳-厌烦	骄横-厌恶
愤怒-厌恶-轻蔑	性驱力-兴趣-享乐	多疑-恐惧-内疚
恐惧-内疚-痛苦-愤怒	疼痛-恐惧-愤怒	活跃-兴趣-愤怒

可以对部分复合情绪加以命名,愤怒-厌恶-轻蔑的复合可称为敌意。愤怒是一种“热”情绪,轻蔑和厌恶均为“冷”情绪,它们的结合决定着敌意情绪中攻击性的程度。又如:恐惧-内疚-痛苦-愤怒几种情绪的复合是典型的焦虑。其组成中愤怒和痛苦两个成分的相对强弱决定着焦虑是兴奋类型或抑制类型。

另一学派的心理学家克雷奇、克拉奇菲尔德和利维森等人把情绪分为原始情绪、感觉刺激相关情绪、自我评价相关情绪和他人相关情绪4类。原始情绪指喜、怒、恐、悲等基本情绪。疼痛、厌恶等刺激产生的情绪称为感觉刺激相关情绪。人们参照行为准则,对自身行为评价产生的情绪体验称为自我评价相关情绪;由于人与人之间复杂关系和相互作用形成的情绪,可界定为爱或恨两大类他人相关情绪。

现代医学将表情语言作为工具,检查情感的表达与人脑结构的关系,发现情绪变化与人脑结构是密切相关的,情绪不是无本之木。现在已经有足够证据显示,人脑杏仁核与恐惧反应密切相关,而快乐的刺激几乎不会导致杏仁核的激活。

情绪变化是人体对客观事物的不同反映,在正常的情况下不会致病,反而有帮助人体适应环境变化的作用。比如,高考之前大多数学子都会紧张;重要比赛开始在即,运动员都会表现出兴奋、紧张;大战将临,战士紧握钢枪的手会攥出汗,这些反应都是正常合理的,表明人体从心理、肌肉、内脏都为某一事件的即将发生做好准备,人体处于活跃兴奋期,全神贯注于即将发生的事件。如果表现得毫不在乎,那么说明他(她)没有做好准备,或者即将发生的是小事。



情绪状态

依据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续性等指标,可将情绪分为心境、激情和应激。

心境是一种具有感染力的、比较平缓、持久的情绪

状态。当人处于某种心境时,会以同样的情绪体验看待周围事物。如“永夜角声悲自语,中天月色好谁看”,即使美景在前,但心情悲痛,也是望之泪水满襟。心境体现了“忧者见之则忧,喜者见之则喜”的弥散性特点。平稳的心境可持续几个小时、几周或几个月,甚至1年以上。

激情是一种爆发性的、强烈而短暂的情绪体验。如在突如其来的外在刺激作用下,会产生暴跳如雷、欣喜若狂等情绪反应。在这样的激情状态下,人的外部行为表现比较明显,生理的唤醒程度也较高,因而很容易失去理智,甚至做出不顾一切的鲁莽行为。因此,在激情状态下,要注意调控自己的情绪,以避免冲动性行为。

应激是指在意外的紧急情况下所产生的适应性反应。当人处于危险境地或面对突发事件时,身心会处于高度紧张状态,引发一系列生理反应,如肌肉紧张、心率加快、呼吸变快、血压升高、血糖增高等。如果应激状态维持过久,可能会过度消耗人的体力和心理能量,导致适应性疾病的发生。



情绪理论

最早的情绪理论是詹姆士-兰格情绪学说。詹姆士和兰格分别于1884年和1885年不约而同地提出了一种关于情绪的生理机制的观点。

我们一般认为人是先害怕后逃跑,詹姆士认为是先跑后怕;一般人认为是先怒后斗,詹姆士则认为是先斗后怒。该理论的核心是外周的生理变化才是情绪的心理状态的原因。詹姆士认为,在情绪这件事上,心理变化不

是身体变化的原因,而是结果。怕是心理活动,跑是躯体活动。心理活动不是身体活动的原因。詹姆士提出了自己的观点,但未对此作出很好的解释。

生理学家兰格从生理角度尝试说明这一理论。他认为生理变化是内脏活动、血液循环的改变以及肌肉收缩。比如,在野外看见老虎,耳中听到虎叫,老虎的形象和声音通过感觉器官传到大脑皮质,使我们产生了对于老虎的认识,即知道这是老虎,又联想到老虎是兽中之王,可能会吃人,甚至还会联想到各种虎伤人的报道,这时产生的是认识。大脑皮质对这些认识的反应是肌肉收缩(转身就跑)。此外,通过自主神经作用,心跳和呼吸加快、肾上腺素分泌增加、唾液分泌减少。这些变化反馈回大脑,形成主观的体验,这才是情绪。兰格的观点是:恐惧就是心跳加快、呼吸急促、血压升高以及肌肉收缩所引起的情绪体验。

根据詹姆士-兰格理论,某个刺激引起唤醒和躯体反应后产生特定的情绪,每个人的内在感受和外表现在应该是一致的,但是我们常能发现同样是看见老虎,虽然都很害怕,不同的人的外在表现相去甚远。心理学家的研究显示,悲伤能加快心率,快乐能减慢心率;怒火不仅可以使心率加快,还能升高皮肤温度;而恐惧使得手足冰冷和心率加快。这是一种普遍现象,无论表现得如何镇定自若,自主神经的反应还是能明白无误地说出真相。

20 世纪早期,两位生理学家——沃特·坎农和菲利普·巴德,提出了“中枢神经控制假说”。坎农-巴德假说的核心是刺激作用于脑的不同控制中心,产生独立的唤