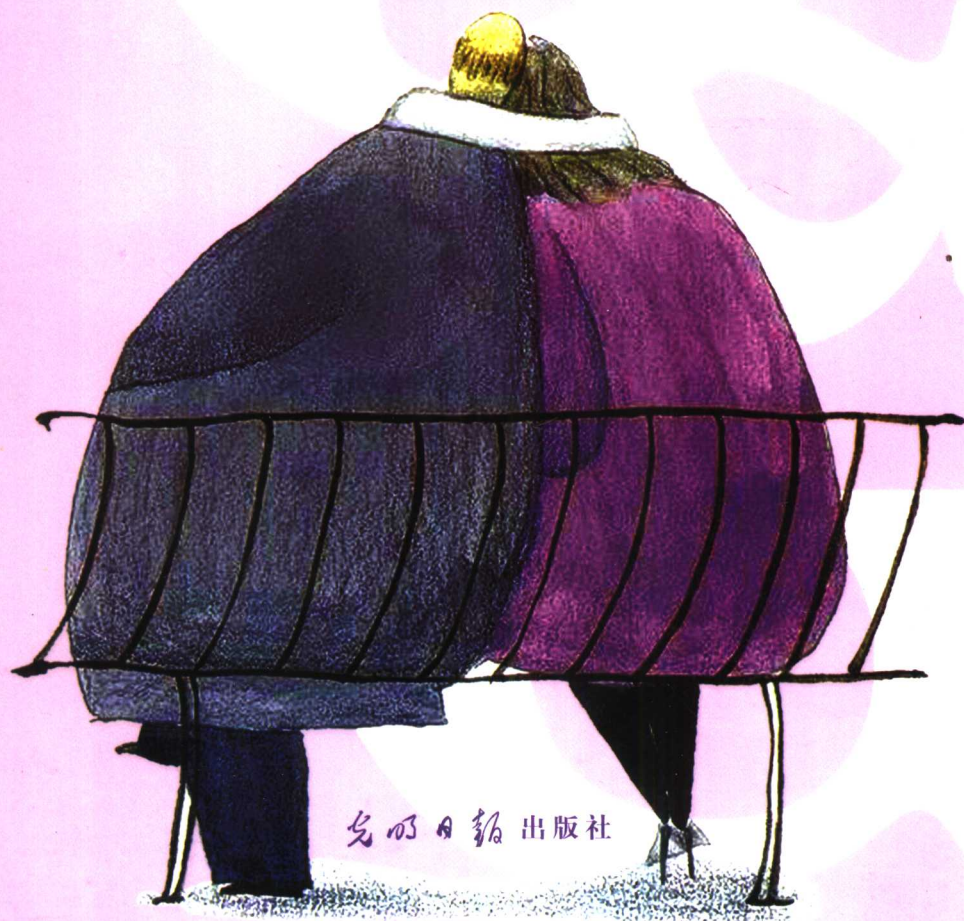


QingGan XinLi JianYa ShouCe

情感心理 减压手册

刘远碧 编著



光明日报出版社

QING DAN XIN LI JIE YA SHU CE

情感心理 减压手册



QING DAN XIN LI JIE YA SHU CE

QingGan XinLi JianYa ShouCe

情感心理 减压手册

刘远碧 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情感心理减压手册/刘远碧编著. —北京: 光明日报出版社, 2007. 5

(心理减压手册系列)

ISBN 978-7-80206-402-7

I. 情… II. 刘… III. 情感—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 052194 号

情感心理减压手册

编 著: 刘远碧

责任编辑: 田 军

装帧设计: 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

版式设计: 红蚂蚁工作室

责任校对: 徐维正

责任印刷: 胡 骑

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号 邮 编: 100062

电 话: 010-67078243 (咨询) 67078945 (发行) 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227 67078233 67028255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 肥城新华印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×980 毫米 1/16

字 数: 310 千字

印 张: 15

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-402-7

定 价: 130.00 元 (全五册)



责任编辑：田 军

封面设计：红蚂蚁工作室
red-ant@263.net

推荐阅读





前言

美国哈佛大学的瓦伦特博士指出：“你可以承认存在着乌云，但别忘了乌云边缘的光明。”

现实生活中，身心疾病数不胜数，每一种疾病都有其情绪上的诱因，而所有情绪上的诱因大多和外界所承受的压力有着或多或少的关系。压力有益有弊，不能正确对待各种压力，就不能保持健康的心理，从而表现出人格障碍，逐渐侵蚀人体的身体情绪，这些压力使人产生心理疾病，造成身心崩溃，严重影响着人们的行为举止、生活工作，给个人、家庭和社会造成了很大的困扰，有些甚至造成了不可挽回的损失。一些医学专家指出，在未来的十年里，老年痴呆症、抑郁症、精神分裂症、青少年和大学生的心理问题，将是危害我们健康的最大精神疾病。所以，专家们把“能正确处理心理危机”定为健康的新标志。

拿破仑·希尔认为，压力“是身体对一切加诸其上的需求所做出的无固定形式反应”。也就是说：任何加于身体的负荷，不论是源于心理方面（如不愉快事件）还是物理因素（如环境污染），都是压力的来源——压力源，就会引起“一般适应综合症”。

据世界卫生组织（WHO）统计，全球目前至少有 5 亿人存在各种精神心理问题，约占世界总人口的 10%，其中 2 亿人患有抑郁症。世界卫生组织专家断言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。从疾病发展史来看，人类已进入“心理疾病时代”了，被列为当今人类十大死因之一的自杀，大多是由于心理疾病引起的。

大多数富人在发迹之前，无一不受到过诸如身体健康、财源等方面压力的困扰。如拿破仑·希尔少年时代，就是靠当新闻记者的收入去完成自己的学位的；各种生活压力，无不为其奋斗生涯增添了光彩。既然一个人在生活中总不可避

免遭受各种各样的压力、不如意乃至打击等，那么评价压力、了解压力，就是要分析它们可能对自己身心健康方面造成的危害，从而尽量避免接踵而来的可能对自己造成不利的后果。比如，一个下属在和老板吵架时可以想一想，如果继续吵下去的结局是被“炒鱿鱼”，那么究竟是被炒鱿鱼后自己的生活和心灵上的压力大，还是现在隐忍不满所感受到的心理压力大？两害权衡取其轻，就能得出理智、有利的解决方法。

事实上，只要人们在生活中必须扮演某种角色，而且又有许多自己不愿扮演的社会角色存在，那么就会产生压力。我们可能看到两位同时从一个公司一个职位失业的人，一位因不堪重负、灰心丧气而得了重病；另一位却因开朗乐观，终于在别的岗位实现了自身价值。这种结果固然与两人的机遇、性情等不同有关，但有一点不容置疑，就是两人对待挫折和压力的不同态度对身心两方面影响都有很大关系。所以往往在这个竞争的社会里，很多人不是被别人打垮，而是被自己打败。

面对心理危机如何从容应对？洛克菲勒曾经说：“如果把我剥得一文不名丢在沙漠的中央，只要一行驼队经过——我就可以重建整个王朝。”假如人人都具有这样的心理应对准备，那么这个世界不会有任何解决不了的难题。心理危机解决的最佳途径就是在于遭受生活打击而不消沉、不怨天尤人的自控能力。这是心理学家研究和调查而得出的结论，他们发现，生活中最顺利的人，大都重实际，可靠、人际关系良好，对于生活中的不幸遭遇有一种自控能力，而患严重抑郁症的人正是缺乏这种能力。

我们在生活中遇见心理问题，可以求助专业的心理医生，但是事实上，最了解自己的，只能是自己。困难，挫折，追求，欲望，喜好，烦躁，哀乐，不能与人言的事，这些内心最直接而真实的体验，是别人不能感受和触摸的。如果能在平日积累一些心理减压解压的健康知识，储备一些自我释解的方法，那么就能让自己的心理始终处于积极健康的状态，就能做好自己的心理咨询师。因此，我们希望编辑的这套丛书，能减除您的一些压力，使得压力成为有益的动力，能为您的生活和事业带来帮助，拨开乌云见光明。

目录

前言 1

第一章 情感左右生活 1

情感是如何发生的	2	为什么做人就是苦中作乐	7
理解移情在人际情感交流中的重要性	4	为什么不要为一些琐碎的小事生气	9
不要让情绪化成为你幸福的杀手	5	为什么不要为爱所累	11
怎样控制自己的情绪化行为	6	男人与女人为何角色不同	12

第二章 明明白白做女人 13

为什么不要在情绪上被男人左右	14	惧和担忧	19
为什么女人流泪是“净化”心灵	15	为什么性情泼辣的女性也有优点	20
为什么说“心肠软”是女人的感情精品	16	为什么女人味是女性美的体现	21
为什么女人的强颜欢笑隐藏着惨痛	17	为什么“糊涂”女人最可爱	22
为什么女人爱操心是存积着责任感	18	为什么女性必须在男性面前保持自尊	23
为什么女人情感脆弱来自于恐		赢取成功的有哪些高情商女人	24



第三章

33

清清楚楚做男人

为什么男人珍惜名誉胜过生命	34	为什么男人喜欢竞争	43
为什么男人都渴望成为英雄	35	为什么男人爱吹牛	43
为什么理想造就男人伟大的成功	37	为什么男人不愿吃软饭	45
为什么男人说得少干得多	38	什么是男人的虚荣心理	45
为什么男人要深谋善判	38	为什么男人时常怀着罪孽感	46
为什么男人要敢于负责	40	为什么男人害怕一个人呆在家里	47
为什么男人不受年龄困扰	41	为什么男人会因自己没用而愤怒	48
为什么男人理性多于感性	42	男人有哪些脆弱心理	49



第四章

51

恋爱心理减压

情为何物	52	追求女性有哪些艺术	66
恋爱男人必须回答的问题	52	怎样摆脱以死相逼的求爱者	67
为什么爱是相互的接纳	53	产生恋爱纠纷时怎么办	68
如何博得异性的喜爱	54	为什么不要在冲动之下做事情	69
如何变单相思为双相思	55	如何宽恕曾经伤害自己的人	70
如何赢得对方的好感	57	为什么男孩子不妨“坏”点	71
女人婚恋的误区	59	初恋有何对策	72
女人如何坚守你的“防线”	61	如何适时泼冷水	74
如何摸透女人恋爱之心	62	如何掌握失恋兵法	75
男人恋爱的心理隐患	63	当她哭泣时怎么办	77
男性择偶有哪些心理	65	在她生气时怎么办	78
追求不同年龄男性有哪些方法	65	为什么恋爱要“多种经营”	79

第五章

婚姻心理减压

81

很多男人为什么结婚	82	如何宽容地对待爱人的过失	117
很多女人为何出嫁	82	为什么积极赞赏能使相互间	
为什么不要做婚姻的文盲	83	再多一点爱	119
为什么选择配偶要慎重	84	为什么夫妻间有需要保守的秘密	120
不可错过好机会	85	夫妻适时沟通才能和睦	122
如何将爱情升华到极点	86	为什么婚姻比事业更重要	123
如何成功地求婚	88	丈夫心中只有事业怎么办	125
怎样做好婚前心理准备	89	为什么不要因为爱而剥夺	
怎样度过新婚之夜	90	别人的自由	125
新婚夫妻如何度过“磨合期”	91	为什么不要过分刻意追求结果	127
新婚夫妻谁当家	93	如何做到进门前把烦恼留在门外	128
如何成为好妻子、好丈夫	95	婚后仍需表达爱慕之情	129
如何学会改善夫妻关系	95	为什么夫妻之间没有记分卡	131
如何给爱以空间	97	为什么男人应给予妻子温情	132
如何消除“妻管严”的弊病	98	为什么“撒娇”是女人的	
如何度过婚姻生活的危机	100	“独门暗器”	134
如何互相弥补夫妻性格不合	102	为什么老婆是人家的好	136
怎样面对配偶的侮辱	104	为什么夫妻间要用甜言蜜语	138
节省一点你的怒气	104	为什么体贴是婚姻中最不可缺少的	138
不要輕易抱怨丈夫	106	为什么不要把感激藏在心里	139
吵架也是一门学问	107	怎样当好家庭主妇	141
如何掌握夫妻吵架的准则	109	如何用性的方式表达出爱	142
如何掌握夫妻吵架的处理方法	109	当性表达动摇时怎么办	143
夫妻吵架怎样和好	111	成熟与性满足有何关系	144
好妻子应当会“管钱”	112	如何才能创造美满的性生活	145
花钱要商量着来	113	如何一“哄”值千金	146
为什么宽容是爱的精髓	114	如何以逸代劳制服男人	147
为什么宽容才能发现美好的婚姻	115	有了孩子后出现家庭危机怎么办	148
如何避免过多的批评和指责	116		

第六章

婚外情心理减压

151

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 为什么爱情要引入竞争机制 | 152 | 帮助男人控制“好色”本能 | 158 |
| 为什么适合的就是最好的 | 153 | 摸清原由，施展对策 | 160 |
| 为什么不要放弃现在的幸福 | | 浪子究竟能否回头 | 161 |
| 而去追求幻想 | 154 | 避免走到致命的一步 | 162 |
| 如何使爱情没有第三者 | 155 | 明智的无为而治 | 165 |
| 如何宽容丈夫婚外恋情 | 157 | | |

第七章

离婚心理减压

167

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 如何挽救濒于破裂的婚姻 | 168 | 克服离婚后遗症 | 174 |
| 离婚到底好不好 | 168 | 鼓起重新生活的勇气 | 175 |
| 何事让你不忍离婚 | 170 | 适应新的独身生活 | 176 |
| 该撒手时就撒手 | 171 | 再婚后要慎重处理夫妻关系 | 177 |
| 做事留一线，他日好相见 | 172 | 如何起诉和离婚 | 178 |
| 从容不迫走上离婚之路 | 173 | | |

第八章

家庭关系心理减压

181

- | | | | |
|-------------|-----|-----------------|-----|
| 为什么小事是组合家人 | | 为什么不要播种仇恨的种子 | 187 |
| 感情的细胞 | 182 | 为什么爱与宽容战胜了家庭的困境 | 188 |
| 为什么防微杜渐能避免家 | | 如何体会父辈的爱与宽容 | 191 |
| 庭不愉快的问题出现 | 183 | 如何体谅家人的苦处 | 193 |
| 为什么对老人宽容一些 | 184 | 如何掌握兄弟姐妹有困难 | |
| 为什么要体谅父母 | 186 | 的处理方法 | 194 |

如何掌握分家难分的处理办法	194	假如你是婆婆, 如何处理好婆媳关系	199
如何掌握遗产纠纷的处理方法	196		
处好与对方父母的关系	197	假如你是媳妇, 如何处理好婆媳关系	201
如何掌握婆媳间问题的处理方法	198		

第九章

203

朋友交往心理减压

为什么君子之交淡如水	204	如何清除怒火获得永恒的真情	216
为什么朋友间不要有金钱的借贷关系	204	如何宽容朋友向自己开黑枪	218
为什么人情不可透支	205	如何宽容谩骂自己的朋友	219
为什么不妨让朋友一点	206	如何让爱永恒让恨遗忘	219
为什么不要滥用朋友之间的情义	207	如何宽容身边的每个人	221
为什么诚实是做人的基本品质	208	如何和朋友经常保持联系	221
为什么割席而坐要果断绝交	211	如何防范朋友中的小人	223
为什么酒肉朋友不是朋友	212	如何远离不良的朋友	224
如何选择你的朋友	213	如何主动结束友谊	225
如何多结交比自己优秀的人	214	如何掌握不伤感情的绝交术	226
如何找志同道合的朋友	216	如何处理与朋友间的麻烦	228
		哪些朋友应尽早断绝彼此往来	229



第一章

情感左右生活





情感是如何发生的

在人类的进化历程中，内在的情感一次又一次反复出现，直至烙印在神经系统，成为先天的、自主性的情绪反应倾向，这再次证实了情感的存在价值。

1892年，南美曾发生过一次强烈地震，在清理一栋建筑物的废墟时，人们发现了一对母子，母亲已死去，而那不满周岁的孩子竟还活着。

许多人都为之诧异，那栋建筑物塌陷后，楼内无一人幸免，孩子能生存下来几乎是一个奇迹。

但随后人们发现，那位母亲在死时呈现出弓腰的状态，双手支撑在地板上，她用自己的身躯，用力抵挡住垮压下来的重物，为孩子留下了一丝呼吸的空间，也为他留下了一条生路。

这是一个真实的故事，一位母亲在生命的危急关头没忘记用爱为亲情做出最后的注脚，是爱这种强烈的情感，激起了她非凡的勇气。

这一感人的故事证明：无私的爱和感情，在人们的生活中是多么重要，从人们看到了情感的目的性与巨大的能量。爱这种伟大的情感，演变成伟大的力量，去拯救自己的子女，并压倒了自己求生的本能。

以理智的眼光看，自我牺牲是非理性的，但对情感而言，这是惟一的选择。情感在人们生活中如此重要，那么，什么是情感呢？

人的情感起源于人的基本需求和各种欲望。是一种人对客观事物是否符合其需要而产生的态度体验，是和人的社会性需要相联系的一种较复杂而又稳定的态度体验，如道德感、审美感、理智感、爱与恨的体验等。需要是情感产生的基础，如需要得到满足，则产生肯定性质的体验，如喜悦、快乐、热爱等。如需要没有得到满足则产生否定性质的体验，如愤怒、悲伤、憎恨等。

由于客观事物的复杂性有时可能满足人的某一方面的需要，同时又不能满足另一方面的需要，甚至和另一方面的需要相抵触。因此，许多事物常引起人的复杂的情感体验。

科学家对大脑的研究，向人们揭示了情感来自何处，人们为何需要情感的秘密。

情感来自于一个被称为大脑边缘系统的部位，快乐、厌恶、愤怒和恐惧都出自这里，欲望也来自大脑边缘系统。爱来自大脑的一个叫做新皮质的部位。

在人类的大脑反应中，仍然存在着原始的情感。这种原始的情绪沉淀，反映在人们生活的一些方面：恐惧使血液流向大腿肌肉，以使人更易于奔跑；厌恶使脸部向上皱起，并关闭鼻孔，以阻挡难闻气味的进入；惊讶使眉毛上扬，以使眼睛扩大视野，获得更多的信息等等。

一个人的情感有着很强的指向性，也就是情感的倾向性。有的人会对危害社会的行为产生厌恶和抵触情感，有的人却无动于衷；有的人对批评能虚心接受，

有的人却会产生不满和抵触情绪。

情感的倾向性是由人的需要决定的。满足了自己的需要则产生肯定性情感，满足不了自己的需要则产生否定性情感。

如果一个人仅仅追求感官需要，其情感倾向必然低下、卑微。一切以个人的需要为准则的人，其情感以个人的需要为准则的人，其情感倾向必然自私狭隘。情感的倾向性集中表现出一个人的人生观和价值观，直接影响他在面临重大抉择时的态度和倾向。

情感的稳固程度和变化情况，就是情感的稳固性。情感的稳固性与情感的深度也是密切联系着的。深厚的情感是稳固持久的。浅薄的情感即使很强烈，也总是短暂的、变化无常的。

情感不稳固首先表现在心境的变化无常上。情感不稳固的人，情绪变化非常快，一种情绪很容易被另一种情绪所取代，人们经常用“喜怒无常”、“爱闹情绪”等来形容。

情感的不稳固还表现在情感强度的迅速减弱上。这类人开始时往往情绪高涨，但很快就冷淡下来，人们经常用“转瞬即逝”、“三分钟热度”来形容他们。

情感的稳固性是性格成熟的标志之一。稳固的情感是获取良好人际关系的重要条件，也是取得工作成绩和人生成功的重要条件。

情感对人的生活能发生作用，这就是情感的效能。情感效能高的人，能够把任何情感都化为动力。愉快、乐观的情绪可以促使人们积极工作，即使悲伤的情感，也能促使他“化悲痛为力量”。情感效能低的人，有时虽然也有很强烈的情感体验，但仅仅停留在体验上，不能付诸行动。

愉快、乐观等积极性情感使人陶醉于这种氛围中，从而延迟、停止、放弃行动。悲伤、抑郁的情感则使其不能自拔，也使其延迟、停止、放弃行动。

人的情感与智力有密切关系，没有智力的人很难说情感是什么样的，所以，情感也是智力活动的结果。人们很难找到没有智力的人的情感。

健康状况和认知水平与情感也有密切关系。

人的健康状况，例如疾病、伤痛、过度疲劳等，对人的情感影响都很大。得了病，尤其是得了重病，对人的情感会产生非常大的影响。营养学家确认，体内缺乏维生素B的人，情绪容易恶化，生活情趣降低，甚至有自杀倾向。

情感占据了人类精神世界的核心地位。社会生物学家指出，危急时刻的情感高于理性，发挥着主导作用。当人们面临危险、屡遭挫败，仅靠理智不足以解决问题，还需情感作为引导。

在任何时候，人们都不会忽视情感的力量。著名的泰坦尼克号沉没的时候，年老的船长平静地留在轮船上，安心地面对死亡，他的行为感动了许多人，致使这些人在大灾难即将来临的死亡面前，表现得异常镇静，这充分显示了情感在人类生活中的重要性。

仅凭经验就可知道，进行决策或采取行动时，情感与理智是并驾齐驱的，有时甚至是情感略占上风。人们把由智商所评定的纯理智看得太重，强调得太过分了。其实，当情绪独霸天下时，理智根本就无能为力。

情感的含义是非常广泛的，除了一般意义上的爱恨之外，还有一些高级的情感，道德感、责任感、理智感、美感等都属于高级情感，这些高级情感明显带有很强的理智因素。法国数学家阿达马说过：在我们用下意识所形成的大量组合中，大多数是乏味的和没有用的，它们无法作用于我们的美感，它们永远不会被我们意识到；其中只有若干组合是和谐的，因此它是美的和有用的，它们能够刺激起我们特殊的几何直觉，这种几何直觉把我们的注意力引向这些组合，使它们能够被我们意识到。”从上面的表述可以看出，不仅高级情感的产生在一定程度上依赖于智力，也可以说，高级情感在某种意义上是智力活动的结果，而且高级情感往往伴随着智力活动的全过程，并在相当大的程度上影响着智力活动的方向和力度。没有智力，就没有这些高级情感，同样我们也很难想像，没有这些高级情感的参与，智力活动又会呈现一种什么样的状态。可惜的是，目前对于情感智力的研究还只限于低层次、低级别的情感，而忽视了高级情感的研究，这也是今后情感智商研究的一个重要课题。



理解移情在人际情感交流中的重要性

移情就是“感人之所感”，并能“知人之所感”，意思是既能分享他人情感，对他人的处境感同身受，又能客观理解、分析他人情感的能力。

培养高情商就必须学会这种换位思考，也就是站在对方的角度去思考。移情的通俗说法就是换位思考，或者称为感情转移、同情心，也就是设身处地地为他人着想。

一个平时非常温和且善良的青年带着怒气讲述了这样一件事：

一次坐公车上班，人非常拥挤，我的身边站着一个年岁较大的人。到了一站后，我的旁边空出了一个座位，我正想侧过身子让这位老者过来坐下，还没等我反应过来，他却使出与年龄不相符的力气，以惊人的速度推开我，硬挤到座位上去了，还不忘在我的鞋子上留下他“英勇前进”的脚印，然后心安理得地坐在了座位上，像是打了一场胜仗的将军一样趾高气扬，更不用提有一丝的歉意了。我心里可窝火了，好几天都没转过这个弯来。

其实这个“蛮不讲理”的老人的心态很好理解，你可以想像一下，现在的社会世风日下，车上有那么多人，也许他还要坐很长时间的车，身体已经支撑不了，让他等别人给他让座，他敢冒这个险吗？不如自己行动，如此一想，还有什么想不开的呢？这样青年的心态也会变得释然了，自然就不会生气了。

移情可以表现为很多形式，它是在情感自我觉知的基础上发展起来的，首先要面对自己的情感。我们越是坦诚，研读他人的情绪感受也就越加准确。

每个人天生都会体察他人情感的敏感性。人如果没有这种敏感性就会产生“情感失聪”。这种失聪会使人们在社交场合做傻事，或者误解别人的情绪，或是说话不考虑时间和地点，或是对别人的感受无动于衷。所有这些，都会导致对别人的不理解和别人对你的误会。