



蔡 践

著



情绪是操纵我们的巨大能量
人的优雅，
关键在于能够控制自己的情绪

强者控制自己的情绪，
弱者让情绪控制自己

北京日报出版社

情绪心理学

情绪心理学

蔡 茂
著

MOOD
PSYCHOLOGY



北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪心理学 / 蔡践著 . — 北京 : 北京日报出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5477-2363-0

I . ①情… II . ①蔡… III . ①情绪—心理学 IV .

① B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 276417 号

情绪心理学

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 240 千字

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

生活中，人们常常会因某事而产生喜怒哀乐的情绪变化，在自己的生命留下情绪的印记。

情绪就像是万花筒，能够让人们的生活变得丰富多彩；情绪又像是控制速度的按钮，能够让人加速或减速前行。人的一生，就像是一条漂在情绪海洋上的船，在情绪的世界里去感受人生百味。

心理学认为，情绪就是一个人的心灵、感觉、感情的骚动，指任何激越或兴奋的心理状态。或指一个人的感觉及其特有的思想、生理与心理状态和相关行为倾向，如羞耻、忧伤、冲动、讥讽、愤怒、恐惧、痛苦、自卑、暴力、快乐、兴奋、毅力、迷恋、自信、爱心等都是。人们的一言一行都源于人们的情绪以及心理活动的变化。

对于人来说，情绪有着十分重要的意义。

首先，情绪是与我们的生命紧密相连的。从生理学角度来说，情绪是大脑与身体相互协调与推动而产生的现象，因此所有人都会产生情绪。

其次，情绪绝对是诚实可靠且正确的。除非我们内心的一些观点或者和规条系统发生了某些变化，不然，每次对于同一件事，我们都会有相同的自然反应。



再次，情绪让我们明白可以从事情中有所学习。人生出现的每一件事都是有意义的。每一种情绪的产生都有其价值与意义，总能给我们以指引。只要我们善于去运用情绪，就能够给我们以帮助。

然后，情绪还是我们经验记忆的必需部分。在大脑将获得的资料进行存储的过程中，赋予那些资料一定的意义是最重要的一个环节。这个环节其实就是将获取的资料与已经存有的资料进行比较之后，得出一个模糊的意义，经过我们的信念、价值观和规条系统做一次过滤，所得出的意义才能纳入我们的记忆系统做长期储存。这份意义必有一份感觉并存。

最后，情绪还是我们必不可少的能力。人们有很多能力，仔细去衡量一下这个能力，就会发现每一种能力都带有一些情绪的色彩。如果没有了这些情绪的点缀，那么技能也会失效或者大打折扣。

也正是由于情绪如此重要，每个人都有必要去了解情绪，学会控制自己的情绪。当你能够成功驾驭自己情绪的时候，你的能量就会变得无比强大，在处理很多事情的时候也会占有优势，而不会控制自己情绪的人，往往会成为情绪的俘虏，反过来被他人或者外在事物所控制。

本书以情绪心理学为基础，从现实中遴选了具体的生活案例，让人们能够了解情绪，提高情绪自控力，从而改变自己的生活。

由于笔者能力有限，书中难免有所纰漏，诚望读者谅解并提出宝贵意见。

第一章

给情绪扫码，破解不可不知的情绪密码

寻找开启情绪的钥匙 / 2

你可能会被他人的情绪所支配 / 4

有些疾病的罪魁祸首是情绪 / 6

善用色彩，情绪会跟着颜色而变化 / 8

情绪摆脱不了习惯的影响 / 10

透过表情的窗户，洞察内心的情绪 / 13

★情绪宝典：那些年我们对情绪的错误解读 / 15

第二章

思维是万物的基石，你对了世界就对了

不要钻进非此即彼的套子里 / 18

给心灵放个假，重新整顿自己的情绪行囊 / 20

一念天堂，一念地狱 / 22

你的积极情绪，可以被想象叫醒 / 25

美景到处都有，在于你如何感知 / 27

不要把小事灾难化 / 29

★测一测：看看你的情绪有多稳定 / 32



第三章

世界如此美好，你却如此暴躁

没有收拾残局的能力，就不要放纵自己的愤怒 / 36

当你让愤怒做决定时，后悔就会找上门 / 38

戾气不是打开人生的正确方式 / 41

愤怒时，你的行为会偏离正确轨道 / 43

愤怒会代替你成为驾驶员 / 45

不要让愤怒无处安放 / 48

★测一测：你正确表达愤怒了吗 / 51

第四章

没人检阅你的忧伤，透支的眼泪治不好你的伤口

生活潮湿成灾，何必让眼泪再雪上加霜 / 54

拿什么拯救陷入悲伤情绪里的你 / 56

心若布满疮痍，要学会包扎止痛 / 58

请给你的悲伤定个期限 / 61

失意时，请不要让自己变形 / 64

苦难一旦失去了意义就会变成绝望 / 66

★测一测：你把悲伤藏在哪儿了 / 69

第五章

与其抱怨不如改变，没摘到花朵依然可以拥有春天

你的风景总是会被抱怨扰乱 / 74

永远不要等别人来成全你 / 76

接受现实，一切都是最好的安排 / 78



心存希望，就能配得上世上一切的美好 / 80

抱怨是传播霉运的病毒 / 83

抱怨并不能解救怀才不遇的你 / 86

★情绪宝典：迅速转变糟糕情绪的小技巧 / 89

第六章

拥抱不完美，在真实的自我中感受美好

因为不完美，才有了否极泰来的感动 / 92

驱除自我否定的负面情绪 / 94

原来你很好，只是你不知道 / 96

自卑是悲剧产生的根源 / 99

你不了解自己，拿什么谈改变 / 101

你的软肋，有时也是你的盔甲 / 104

不必自暴自弃，缺陷是上帝嫉妒你的美好 / 105

★情绪宝典：摆脱通向完美主义的不满足的策略和实用方法 / 108

第七章

与仇恨共舞，终将成为仇恨的牺牲品

抛下仇恨，是一场自我救赎 / 112

仇恨是用变形的镜子看世界 / 114

松开拳头的那一刻，你就接住了美好 / 116

仇恨如火，烧伤别人也灼伤自己 / 118

批评让你再难于忍受，也要懂得释怀 / 120

幸福是自找的，麻烦也都是自找的 / 123

★测一测：你可能对什么人会产生怨恨情绪 / 126



第八章

不是世上太喧嚣，而是你内心太浮躁

容颜的宿敌，除了岁月，还有焦虑 / 130

用忙碌将忧虑从心房删除 / 131

为琐事牵肠挂肚，不过是因为你没经历过大事 / 134

在孤军奋战时，寻找自己的后援力量 / 136

虽有焦虑，但无困境 / 138

★测一测：你有焦虑吗 / 141

第九章

做内心强大的自己，在不安的世界给自己安全感

你要对自己的恐惧负全责 / 144

在输得起的年纪，遇见勇敢的自己 / 146

每个人都有一对闪闪发光的翅膀 / 148

人这一辈子，总得战胜自己一次 / 151

恐惧不过是自己在吓自己 / 154

给自己做一次恐惧的脱敏治疗 / 156

★测一测：你最害怕什么 / 158

第十章

学会放手，还自己一片海阔天空

路过的都是风景，留下的才是人生 / 162

时光扑面而来，我们终将释怀 / 164

别让过去的阴影堵住了现在的路 / 167

因为人生总有不完美，人才能学着慢慢长大 / 169



嫉妒是一桩悲剧，必以悔恨来品读 / 171

一较真儿你就输了 / 173

★测一测：看一看你是否活在过去 / 175

第十一章

扛住压力，全世界都是你的配角

弱者被侮辱压垮，强者会让侮辱成为奖章 / 180

你不可能取悦所有人 / 182

抱怨只会让你的压力升级 / 184

努力是击败压力的最佳方式 / 186

压力是一种蜕变成蝶的过程 / 188

那些让你不满意的结果，有时只是一场未完待续 / 190

★情绪宝典：缓解压力的情绪调节法 / 193

第十二章

拿好情绪的驾照，才能开好婚姻这辆车

把脾气调成静音模式，不动声色地过好生活 / 196

猜疑是感情中的毒药 / 199

冷暴力是婚姻里的暗流 / 201

攀比不过是一场自我贬低 / 204

你的喋喋不休，会成为双方交流的伤口 / 206

在婚姻里，不要忘记给对方点赞 / 208

★测一测：面对感情冲突，你是哪种人 / 211



第十三章

作为孩子的塑造者，当好孩子的情绪教练

- 想让孩子学会控制情绪，先控制好自己情绪 / 216
- 任性会把孩子从天使变成恶魔 / 218
- 成为孩子的知心好友，让孩子愿意跟你表露情绪 / 220
- 一个不快乐的母亲，对孩子有着巨大的杀伤力 / 222
- 孩子的疏离，可能是因为你不够关注他 / 224
- 让孩子去成为他自己，才是最好的教育 / 226
- ★情绪宝典：帮助孩子解决情绪管理难题 / 229

第十四章

你处理好情绪的速度，就是你迈向成功的速度

- 高情商领导都是情绪的主人 / 232
- 保持积极的情绪，才能拥有成功的人生 / 234
- 打造一个良好的情绪氛围 / 236
- 将情绪调成静音，避免自己成了污染源 / 238
- 用激情去点燃自己的干劲 / 241
- ★测一测：你会控制情绪吗 / 243

第一章

给情绪扫码， 破解不可不知的情绪密码





寻找开启情绪的钥匙

如同每个人都对自己怎么来到这个世界上充满疑问一样，对于情绪的产生，人们也有着莫大的好奇。对于情绪，大家并不陌生，但也谈不上多熟悉，简单来说，情绪是最熟悉也是最陌生的存在。

情绪是一把锁，能够开启这把锁的钥匙却绝非一把。如同天气一样，情绪既不稳定，也不呆滞，不可能每天都艳阳高照，也不可能每天都阴雨霏霏。情绪能够让我们去感受生活的酸甜苦辣，让我们原本平静的心理水面泛起涟漪。

情绪表现的往往是自身与外界之间的关系。自身以及外界环境决定着情绪的产生：听了一个笑话会让我们开怀大笑，看了一个悲剧电影会让我们伤心落泪……这一切都在告诉我们，我们对周围事物的注意、感知觉、记忆以及想象等都是可以开启情绪之门的钥匙。那么这些因素是如何开启情绪之门，并对情绪产生影响的呢？

钥匙一：对外界事物的注意力

我们的情绪往往会因为所关注的事物而发生变化。我们对事物的注意往往具有选择性与指向性，并不是任何事情都能够引起我们的注意，因此你所注意到的东西往往会给你带来不同的心情。当我们关注的是积极、正面、美好、健康的一面时，我们就容易做事有干劲，充满乐观；而当我们关注的是一些阴暗、痛苦、暴力的一面时，就容易产生消极的想法，做事也比较负面。从心理学角度来看，人们更容易去关注一些负



面的东西，这也就是为什么在看新闻的时候，我们往往会去关注一些负面新闻，并对负面新闻印象深刻的原因。

钥匙二：对世界的感知力

我们对这个世界的感知觉也是产生情绪的重要条件。在生活中，我们所看到的所听说的事物都可能对我们的感受产生一定的影响。感知觉通过对我们的身体产生影响，从而带给我们不同的感受。色彩、声音、美食等都可以通过我们的相关器官给我们带来不同的感受。

钥匙三：记忆力

林徽因在《人间四月天》中写道：“记忆的梗上，谁不有两三朵娉婷，披着情绪的花，无名的展开。”这句话也揭示了，情绪与记忆有着千丝万缕的联系。在2015年年末，皮克斯动画《头脑特工队》就通过电影剧情告诉我们记忆跟情绪有着特殊的关系。记忆与情绪的关系是相互的，记忆会因情绪的不同而呈现不同的颜色；情绪也会因为记忆的不同而有所差异。比如“一朝被蛇咬，十年怕井绳”就是记忆影响情绪的最好例子。

从本质上来说，活着就是关乎情感的事情。

——《纽约时报》著名专栏作家戴维·布鲁克斯

钥匙四：认知力

情绪也受到一个人认知方式的影响。认知方式指的是一个人在感知、记忆与思维过程中所特有的稳定方式在认知活动中的体现，个体对于事件的解释风格或方式会影响个体对事件的情绪反应。

在心理学研究中，有一个经典的案例可以看出认知方式对个体的影响：在两个人面前摆放同样的半杯水，积极认知的个体就会说：啊！我还有一半的水呢！而那些具有消极认知方式的个体会说：唉！怎么只有半杯水！很明显，前者更会体验到满足的积极情绪，而后者自然会产生



消极的情绪。

认知风格还会分为场独立性和场依存性。心理学研究发现，在面对失败的事情，场依存性认知方式的个体的抑郁、焦虑程度会高于场独立性认知方式的个体。这是由于场独立性的个体是自我取向的，他们很少会通过外部线索来认知自己，因此会有更多的自主性，很少会被外界所影响。场依存性个体对外界的线索很敏感，对周围的环境依赖性很强，更在意他人反应，对负面事件的反应就会更强。不过也更善于把握整体，更容易适应环境，受大家欢迎。

总之，情绪就是在上面这些因素的影响下而开启的，因此人们在日常生活中要把控好这些因素，避免走向极端，影响了自己的人生。

你可能会被他人的情绪所支配

每个人都是一个无法复制的原创作品，有着自己独特的标签。可是我们又不能否认，每个人又是与他人紧密相连的。就像一幅画，只有多种颜色的碰撞，才能让画呈现得更为瑰丽和完整。而当我们的颜色与他人的颜色涂在一起的时候，势必会被他人所影响，打上他人的某些印记，尤其是在情绪方面。亲人升职加薪，我们也会跟着高兴；邻里关系紧张，我们也难有好心情……他人的情绪变化在不知不觉中就开始发挥其影响力，支配着我们的情绪。正如劳伦斯所言：“每个人都有与众相同的自我和一个与众不同的自我，只是所占比例不同。”

美国夏威夷大学的心理学教授埃莱妮·哈特菲尔德与同事在研究中发现，包括喜怒哀乐在内的所有情绪都可以在短时间内从一个人身上



“感染”给另一个人，这种感染速度极快，甚至连当事人都没有察觉这种情绪的蔓延。

在日本的地铁上曾经发生过这样一件事：一个在日本学习武术的美国人遇到了一个醉汉。醉汉的情绪很激动，在地铁上又吼又闹，打扰周围的乘客，很多乘客都敢怒不敢言。美国人见醉汉实在是太过分了，就准备好好教训他一顿。醉汉见有人来跟自己挑衅，马上朝他吼道：“你个外国佬，让你尝一尝什么叫作真正的日本功夫！”说完，就摆好架势准备跟美国人在地铁上较量一番。

这时候，一位和蔼的日本老人走到了两个人中间，他先让美国人离开，然后走近醉汉。

“你喝的是什么酒？”老人关心地问道，像是在询问自己的儿子一样。

“清酒，关你什么事？”醉汉虽然依然气势汹汹的，但明显情绪没有刚刚那么激动了。

“太好了！”老人突然愉快地说道，“我也特别喜欢这种酒。每天晚上，我都会跟太太坐在院子里品一会儿清酒。这样的日子真是让人觉得幸福啊！”随后，老人问他：“你也应该有一个温柔贤惠的妻子吧！”

“不，她刚刚过世了……”说着说着，醉汉就开始抽泣起来，讲起了自己的妻子。过了一会儿，醉汉的情绪就开始稳定下来，坐在椅子上，将头埋进了老人的怀里，睡了过去。

从这个例子中，我们可以看出，老人在面对暴跳如雷的醉汉时，用自己体贴的心情去感染对方，让对方的情绪逐渐稳定下来，说出了心里话。其实，任何人都会被他人所影响。从出生来到世上的那一刻，我们就注定要被他人所影响：小时候要接受父母的养育；到了学校读书，要跟同学老师朝夕相处；参加工作之后，则要跟同事、客户打交道……



心理学研究表明，一个人的认知、情感会受到他人的影响。每个人都会有从众心理，这便是典型的被他人情绪所左右的证明。值得注意的是，社会是个大染缸，人们要学会辨明情绪，不要让别人的负面情绪感染到自己，注意及时察觉并调节自己的情绪。

有些疾病的罪魁祸首是情绪

英国著名哲学家弗朗西斯·培根曾经说过：“健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。”拥有一个健康的身体是我们过好一生的重要保障，因此人们会十分注重饮食，提升自己的生活品质，关心天气变化等。可是人们却总是会忽略一个影响健康的重要因素，那就是情绪。

积极、愉悦的情绪就像是太阳可以驱散阴霾，往往会有助于身体健康；消极、忧虑的情绪则会像黑夜，让人感到烦闷失落，影响人的身体机能，有害健康。心理学家和医学家认为，有一大部分人患的是情绪性疾病。换句话说，如果你有一天生病了或感到了不适，那么你有 50% 的可能得的就是情绪性疾病。

一天早晨，一个男人被救护车抬进了医院。担架上的他显得十分虚弱，头晕目眩，已经无法站立。他的心率已经达到每分钟 180 次。他看起来痛苦极了，不断地呕吐，他无法控制自己，总想上厕所。他就以这样的状态在医院住了 3 个月，有好几次医护人员都断定他活不长。

其实，他在进医院前一个小时，还是一个极其健康的人，是个身