

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO DEVELOP EMOTIONAL HEALTH



情绪健康五部曲

[英] 奥利弗·詹姆士 著 黄金 卢屹 译



 上海文艺出版社

生活轻哲学书系

阿兰·德波顿 主编

THE
SCHOOL
OF LIFE

HOW TO
DEVELOP
EMOTIONAL
HEALTH

情绪健康五部曲

[英] 奥利弗·詹姆士 著 黄金 卢屹 译

图书在版编目(CIP)数据

情绪健康五部曲/(英)奥利弗·詹姆士著;黄金,
卢屹译.—上海:上海文艺出版社,2016

(“生活轻哲学”书系) ISBN 978-7-5321-6093-8

I. ①情… II. ①奥… ②黄… ③卢… III. ①情绪—
自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 185817 号

Oliver James

How to Develop Emotional Health

Copyright © Oliver James, 2014

This edition arranged with Macmillan Publishers Limited.

Through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese Copyright © Shanghai 99 Culture Consulting
Co., Ltd., 2016

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:09-2016-266

责任编辑:毛静彦

选题策划:张玉贞

装帧设计:赵 瑾

情绪健康五部曲

[英]奥利弗·詹姆士 著

黄金 卢屹 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:cslem@public1.sta.net.cn

网址:www.slem.com

新华书店经销 山东德州新华印务有限责任公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5.75 字数 86,000

2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-6093-8/G·160 定价:28.00元

目录

概述：你的情绪健康吗？ / 1

1. 洞察力 / 13

2. 活在当下：自我意识 / 39

3. 保持顺畅、互动的人际关系 / 63

4. 在职场忠于自我、保持本真 / 85

5. 轻松、快乐地为人父母 / 117

结语：不畏挑战 / 140

作业：延伸阅读 / 159

图片鸣谢 / 171

附录：中英文名称对照 / 172

Notes / 176

概述：

你的情绪健康吗？

所谓情绪健康，是对周遭事物的一种同步感知。你能快速、直接地感受这个世界，而不后知后觉。套用外国体育评论员常说的一句话：你状态极佳。

生活于你而言，真实而不虚幻。你自我感觉良好，既不幻想成为他人，也能容忍他人与你的不同。你了解自己的想法和感受，也承认自己并非无所不知。

你有一贯的行为准则，知道如何甄别对错。在遭遇逆境时，依然能够坚韧不拔、实事求是，并总能做出明智的判断。你善于洞察自己的行为动机，可以在出错前防微杜渐，或在意识到行为不当时及时更正。就好比撞过一次车，你会尽量避免重蹈覆辙：当发现交通灯由红变绿，或是察觉到前方有障碍物逼近时，能及时转动方向盘。这样的自我认知能够提升悟性，使你有能力做出选

择和改变；这样的自我认知便是人与动物的本质区别。

在日常的人际交往中，你能对他人的所思所想做出正确的判定。你善于设身处地为他人着想，而不我行我素。你既不会拒绝分享信息，也不会拒绝接受意见；既不强人所难，也不受制于人。

你随机应变，却又不迷失自我。当需要在某些社交或工作场合逢场作戏时，能在人前适度伪装而不失本真。你尽可能地在人前展现真实的自我，但在必要时也能左右逢源、八面玲珑。

你充满活力，总能令所到之处充满欢乐，既不会对某件事欣喜若狂，也不会为了忘记烦恼而让自己成为拼命三郎。你天生随性，乐于用快乐的方式处理事情。你童心未泯，认定我们应该享受而非忍受生活，不会让自己陷入不安、幼稚、贪婪或游戏人生的状态而无力自拔。

有时，你也会受到各种不良情绪的困扰，比如沮丧、愤怒、恐惧，你也会犯错。但正是因为拥有健康的情绪，你才能立足当下并发现自身的存在价值。也正因如此，无论处于顺境或逆境，你都能从容应对、张弛有度。

在你的影响下，人们通常变得更积极、更有活力、更开朗了。你的健康情绪和精神面貌使他们受益良多。虽然你并未委曲求全、刻意为之，但在社交和工作圈却被大家公认为不可多得的“正能量之源”。

各位读者朋友，你们遇到过这样的人吗？

你们没有，我也没有。

但以上种种就是我所定义的情绪健康。事实上，我们没有谁可以做到全天候、全方位地保持情绪健康。前面所提到的那些品质，我们大多只具备其中几点，也仅在某些特定的时候拥有。只有极少数的人可以实现多方面的情绪健康，这种人在我们当中大概只占到5%—10%。本书的目的就是帮助大家逐步拥有更为健康的情绪。

情绪健康者的特征

情绪健康状况与个人智商、魅力、抱负或富有的程度无关。实际上，在很多领域，越有成就的人反而越有可能情绪不佳；而情绪良好者大多收入不高，职位也不高，与工作相比，他们更注重家庭生活。

大多数人生来本是情绪健康的。比如，婴儿就拥有很好的自我感知力；多数幼儿也可以很好地感知自己，只要感到安全，他们就会自然而然地开心。事实上，孩子们在这些方面为成年人做了很好的榜样，不过通常等他们到了上学的年纪（尤其在7到9岁期间），情绪健康方面的问题就会开始日益彰显。当他们面临融入集体的挑战以及与同伴竞争的压力时，情绪不良的状况就会愈发常见。直到接近暮年，在经历各种沉重的打击之后，人们才开始逐渐恢复情绪健康。正如奥斯卡·王尔德所说，“多数人只是存活于世，活出自我的寥寥无几。”

我们也可以把情绪健康看作是与莎士比亚的《人生七阶》颇为相似的阶段性发展：人生而健康，直到最后一刻才又回归健康。在英国进行的三次精神疾病调查或许可以证实这一点。调查结果表明：16到24岁之间的青少年是遭受精神疾病的主要人群；24岁以后，人们的精神问题会逐年递减，到老年时期患病率达到最低。因此，一旦平稳度过成年初期，获得情绪健康的几率便会逐年上升。

情绪健康的误区

我们不能把心情或理智作为判断情绪健康的依据，这一点需要牢记。情绪健康有别于精神健康。情绪健康者也可能偶尔头脑发昏或是感到沮丧，虽说这样的人为数不多。

情绪健康的判定取决于前文所描述的积极因素，而精神健康的判定则主要取决于一些消极因素，比如是否患有焦虑症或躁郁症等情绪波动较为极端的症状。虽然精神健康与情绪健康的人群几乎同样稀少，但用来衡量精神健康的标准，却大多从精神疾病这一消极因素出发。美国心理学家罗伯特·凯斯对 3000 人进行了一次全面调查，其中只有 17% 的人“精神完全健康”。这个“精神完全健康”的定义是：他们朝气蓬勃，无任何精神疾病的症状。

其实，在现代社会，尤其在目前城市化、工业化的背景下，情绪完全健康的成年人几乎不存在。即便真有所谓的情绪完全健康者，他们也只可能出现在诸如小村落和不事农耕的游牧部落之类的“前工业化社会”中。

我们不能将情绪健康与“知足常乐”或“身心

健康”混为一谈，也不能将其与“快乐”相提并论。快乐往往稍纵即逝，那是一种类似在性爱、抽烟时所获得的快感，或是得知考试成绩优秀时所涌现出的满足感。大家要警惕兜售“快乐”的各路作者，因为那只不过是用作心理慰藉的“万金油”。本书作者的观点在于，人生在世，快乐幸福并非注定，但希望拥有更为健康的情绪却是人之常情。

天生注定还是后天养成

你可能会有这样的疑惑：为什么你和你的兄弟姐妹或下一代，在情绪健康方面有所不同？现代科学家们往往对此类问题三缄其口，因为情绪健康与基因的关系微乎其微。

十二年来，“人类基因组计划”（Human Genome Project，简称 HGP）一直在大量招募患有相同病症（比如抑郁或亢奋）的受测者，并将他们与另外一批未患此类病症的人进行基因比对，结果发现两组受测者的基因差异极小。迄今为止，在几乎所有研究过的病症中，能够用基因差异作为解释的只占 5%—10%，甚至对于一些罕见、极端病例也不例外（例如有妄想或幻觉症状的精神分裂症）。科学家

概述：
你的情绪健康吗？



/ 快乐总是稍纵即逝，那是一种类似在性爱、抽烟时所获得的快感。

们在每个个体中观测的基因定位点达一百万个以上，然而研究表明，90%—95%的组间差异（例如精神分裂症与非精神分裂症）是与基因无关的。鉴于所有最相关的遗传基因定位点已扫描完毕，目前看来，这极有可能就是“人类基因组计划”的最终定论。这个定论所具有的意义不容小觑：基因对情绪健康的影响或许从此便可忽略，因其影响因子仅有5%—10%，对于多数病例甚至并无影响。所以，在关于情绪健康究竟是“天生注定”还是“后天养成”的辩论中，基因貌似丧失了发言权。也正因如此，关于导致情绪健康问题的各种讨论便在我们面前展开。

在发达国家，情绪健康被认为与个人的生活经历密切相关。情绪健康的成年人大多有过以下一种或几种经历：第一种是在童年时期得到关爱，并在良好的教育环境中成长；第二种是在童年遭受类似丧父或丧母等不幸之后，得到了及时的支持和悉心呵护，因此在日后面对类似不幸时，能将悲伤转化为优质情绪资本；第三种经历是在成年期遭遇严重的打击后开始对生命进行彻底的反思，从而顿悟人生、感恩生命；最后一种经历则是在灵修或疾病治

疗方面有着极为深刻的体验。

如果你尚未有以上任何经历，不用灰心。我决不会违心地承诺，读完这本书你就能拥有超级健康的情绪，并且一劳永逸。正如我在前文所说，真正情绪健康的人少之又少，但我可以承诺，在正确的引导下，每个人都能拥有更为健康的情绪。

在本书中，我将从以下五个方面来阐述拥有健康情绪的方法：

1. 培养敏锐的洞察力：通过反思过去，提高领悟自身思维、感受和行为方式的能力。

2. 塑造活在当下的自我意识：拥有强烈的自我意识及存在感，努力活在当下。

3. 建立顺畅、互动的人际关系：做到与人交往自在、得体且不乏自信，既不咄咄逼人，也不被动消极。

4. 在职场中保持本真：不要轻率趋附于流行的价值观，坚持自己笃信的原则，在工作中亦是如此。

5. 拥抱轻松愉悦、充满活力的生活：活泼、开心地去生活。

为了帮助大家进一步理解并获得健康的情绪，

我将通过不同的案例分析来展示做到以上几点的方法。同时，我也会谈到一些由婴儿和童年时期经历所带来的问题。如果能解决这些问题，你就很有可能实现情绪健康。

概述：
你的情绪健康吗？



大家要警惕那些兜售“快乐”的各路作者，
因为那只不过是被用作心理慰藉的“万金油”。

Insightfulness

1. 洞察力