

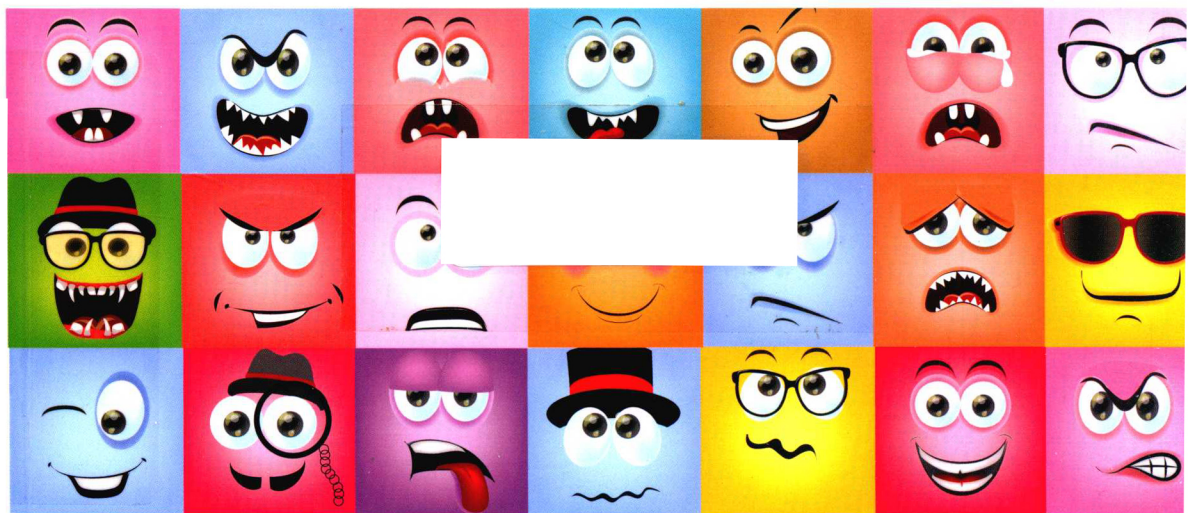
心理学与情绪、心态和健康

力不从心的愤怒、理性克制的悲伤、不形于色的快乐，是情绪和心态决定了我们之所以为我们。

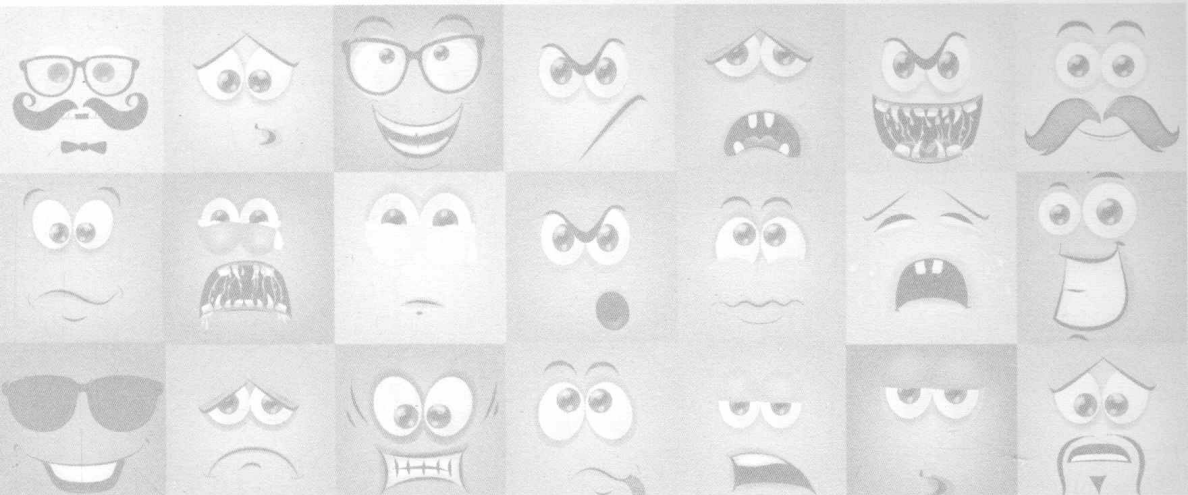
心理学窥探脑中所想 展示情绪的强大力量

刘丽娜 著

接受自己的负面情绪，接受完整的自己，最健康的生活是悲欣交集的五彩风暴



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

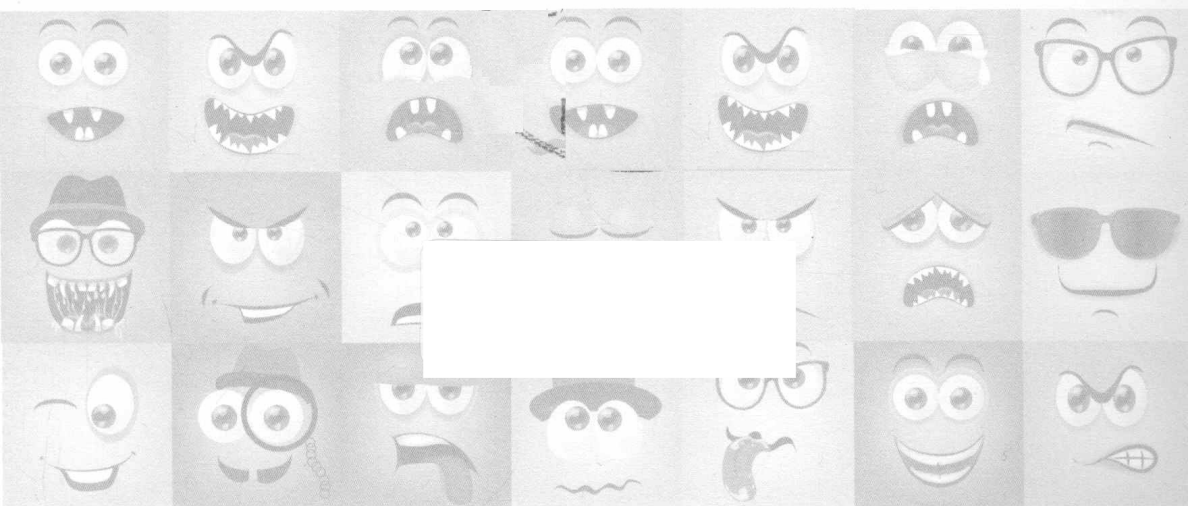


心理学与 情绪、心态和健康

心理学窥探脑中所想 展示情绪的强大力量

刘丽娜 著

接受自己的负面情绪，接受完整的自己，最健康的生命是悲欣交集的五彩风暴



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与情绪、心态和健康 / 刘丽娜著. —北京:
中国法制出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5093-7653-9

I . ①心… II . ①刘… III . ①心理健康—健康教育
IV . ① R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 158227 号

责任编辑: 韩璐玮

封面设计: 周黎明

心理学与情绪、心态和健康

XINLIXUE YU QINGXU XINTAI HE JIANKANG

著者 / 刘丽娜

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2016 年 8 月第 1 版

印张 / 15.5 字数 / 185 千

2016 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7653-9

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66053217

邮购部电话: 010-66033288

Chapter

1

心理防御：有一种自我保护与生俱来

- 1. 因为压抑，所以你想不起岳母大人 003
- 2. 自欺欺人的行为合理化 006
- 3. 认出难以发现的“自我投射” 011
- 4. 积极的幻想：为何他能从集中营里活着出来？ 015
- 5. 提升自我价值，别再一味利他 018
- 6. 升华：让负面情绪变为动力 022
- 7. 心理补偿：上帝开的窗 026

Chapter

2

正视情绪断层，阻断负面情绪发展成心理疾病

- 1. 自负：众人皆醉我独醒 033
- 2. 沉溺于幻想：脑洞越开越大 037
- 3. 焦虑引发的危机感 042
- 4. 你给自己背上不必要的包袱了吗？ 046
- 5. 对自己的愤怒负责任 049
- 6. 天才情绪：不被理解的孤独 054
- 7. 越重视，越拖延 058
- 8. 从“尽责忧虑”看压力上瘾 062

Chapter

3

控制：解救被情绪绑架的理性

- 1. 心理学里的健康情绪与非健康情绪 069
- 2. 身在“紧张”中，人最容易表现失常 072
- 3. 接受自己的非理性状态 076
- 4. 忘记那些极端的过往 081
- 5. 不合理信念？积极地辨别与驳斥！ 085
- 6. 避开一刹那间的冲动 089
- 7. 别再庸人自扰，天塌不下来 093
- 8. 解决问题的同时，也要解决情绪 / 情感问题 097

Chapter

4

以心理学为指引，与负面情绪达成和解

- 1. 自我审视：我有陷入坏思考的习惯吗？ 107
- 2. 秉持“操之在己”的观点来看待情绪 111
- 3. 将负面想法赶走！ 116
- 4. 正视：负面情绪是否可以帮助你？ 119
- 5. 远离抑郁状态下的“草率下结论” 123
- 6. 别在非理性状态下进行情绪推理 127
- 7. 尝试着想象，让负面想法发生积极的改变 131
- 8. 反思：为什么遇事总往坏处想？ 135

Chapter

5

用更佳之选，强力替代不良情绪

- 1. “不钻牛角尖”的关键在哪里？ 143
- 2. 为什么越努力，越焦虑？ 146
- 3. 告别自怜自艾，拿回主动权 150
- 4. 事情搞不定？从改变你的用词开始 155
- 5. 做出选择，学会主宰自己 159
- 6. 想开点，更坦然面对攻击、指责与否定 162

Chapter

6

自我疗愈，从坦然接受现实开始

- 1. 煎熬 = 痛苦 × 抗拒 169
- 2. 明确：自制即权力 173
- 3. 告别定式想法，令积极重生 176
- 4. 用调整代替排斥，让紧张变成谨慎 179
- 5. 保持信心，你才有机会成功 183
- 6. 不做心理奴隶，勇敢做自己 186
- 7. 平庸是人生的另一种常态 191

Chapter

7

一天一点练习，比昨天更喜欢今天的自己

- 1. 别质疑，你有脆弱的权利 199
- 2. 通过挑战，让自己变得有趣起来 203
- 3. 站在他人的角度想一下 206

Chapter

8

- 4. 释放真实的自己：你可以做得更好 210
- 5. 你的人生由你的选择决定 213
- 6. 利用社交，营造更适宜的个人生存环境 217

转换一贯做法，安慰你的身与心

- 1. 缓解心理疲劳，让自己轻松一些 225
- 2. 告别剩饭感受，用热情驱动人生 229
- 3. 激活潜能，用自我意象变强大 232
- 4. 用内心的平静，让精神生活丰富起来 235
- 5. 放慢节奏，才能快速奔跑 238

Chapter 1

心理防御： 有一种自我保护与生俱来

你可能并未意识到，有些时候，你所产生的情绪、心态甚至是看法其实都是个人心理防御机制在起着积极的作用：当你面临挫折或冲突等紧张情境时，你内部的心理活动往往会格外积极地动作，并期望以此来恢复你的心理平衡与稳定。这些自觉或不自觉的心理防御机制在暗中起着保护个人身心的作用，当然，在过度防御的状态下，它们也会做出错误的抉择。

1. 因为压抑，所以你想不起岳母大人

你的岳母为人势利，又极爱挑剔，因为她一直感觉你财力薄弱、能力不佳，配不上她的女儿，因此，你与妻子结婚后，她一直对你都持冷嘲热讽的态度。因此，每一次与她见面甚至是通电话，对你而言都是一次煎熬。

上个星期天，你的妻子生下了你们的第一个孩子。你想要第一时间让那些至亲好友知道这件事情，于是便忙碌地打了一连串的电话。后来，在与太太复核是否有遗漏时，你骤然发现，自己居然忘记了将这么重要的事情告知岳母大人。

这种“遗忘”其实就是“压抑”：你用压抑的防御方式来逃避面对岳母的痛苦。只有个人主观认定可怕的经历，才会导致遗忘。心理学家认为，潜意识会在行动中发挥重要的作用，而这种无意的遗忘其实就是潜意识在抑制个人思想，以回避面对事件、人物时的不快感。

日常生活中，某些事情的发生往往会触发一些我们自身的感受，通常情况下，我们会做出自然与直接的表达，但是，在某些特别的情况下，我们的反应会不同寻常。基于各种原因，很可能你会无意识地将自己的真正感受进行压抑。

有时候，这种压抑表现在推迟决定上：你在潜意识中出现了想要解决眼前矛盾、冲突的冲动，但是在困难面前却有意无意地做出了予以推迟处理的决定——你期望以此来使自己的不舒服感尽量地缩小，在困难面前想方设法予以推迟，不过，你并不会因此而回避问题。比如，妻子

向你提出一项做出决定有困难的事情，你告诉自己：“我明天会考虑这件事情的。”而第二天，你也的确记得考虑此事。

有时候，心理学家也将抑制单独地视为一种防御机制，其定义是指，将个人思维/活动的范围缩小，以避免由于这些思维/活动引起焦虑。不过，这种防御机制在发展到一定程度时，便会超越“防御”的作用，发展成为“病态”。比如，为了回避困难的事情，一味地拖延，不敢做主；为了不让自己感受到被人拒绝的难堪，不向他人提出要求，而只是顺从他人，等等。

其实，我们表达诉求、做出主张等行为，都是正常的能量宣泄。一旦能量宣泄的正常渠道被阻碍，它便可能形成可怕的力量。比如，人在强烈的刺激下，平日里被压抑的冲动便可能极富挑衅性。一个平日里老实巴交的人，发起脾气来九头牛都拉不住，就是因为个人情绪被压抑得太久，其爆发力也格外强大。

一旦压抑的大堤决了口，往往会出现能量向外的激烈宣泄，这就如同孩子们在放学时，一跨出校门便欢呼雀跃一样：由于孩子们在学校被压抑了一整天，终于可以在放学后快乐地玩耍了。

如何才能让自己在利用压抑的积极防御作用的同时，远离过度的压抑呢？这就需要你从事先别想太多开始。

事先别想太多

习惯压抑自我的人往往不善于（或者说不敢）表达自我想法，他们害怕自己说出来的话会惹来麻烦。因此，战胜过度压抑的第一步，就是要学会表达自我。

不要事先疑虑你要说什么话，当你想要表达时，只需要张开嘴巴说出话来就行，说的时候再临时进行措辞思考。记住：不要想你下一步需要说什么，因为你的精神会按自己所处的情境来适时地告诉你，你要说什么。

不要计划太多

不要计划太多，更不要对未来设想太多，行动以前不要思考太多。付诸行动，然后一边行动一边改正。这一动作或许有些过于偏激，但事实上，这是你的大脑这一主要机器运转的必要条件。就如同鱼雷一样，它无法事前想出自己所有有可能出现的错误，它必须要先行动，朝着目标开始进发，然后再改正发生的错误。

我们人也是一样，过分地先思后做，只会搞得自己无法安静下来。我们从出生时就需要以行动来表达自我，而思考只是适当引导行动的前提而已。

不要过分批评自己

一味压抑自己的人往往会陷入自我批评的分析之中。不管自己做了什么说了什么，事后他都会对自己说：“我怀疑我是否应该这样做。”在充满矛盾的场合中，当他鼓足了勇气要说话时，又马上质疑自己：“也许我不应该这么做，因为别人或许会从坏的方面去理解这句话。”

千万不要这样分裂自己，有效用的反馈是自动自发的、潜意识的。刻意追求的自我批评、自我分析与反省是有用的，但某一周期内一次已经足够。经常甚至是时时刻刻地有后知之明，或者一味地空想过往的行为是没有用的，因此，注意你的自我批评，从现在开始，马上戒掉它。

养成讲话时放大自我声音的习惯

习惯于生活在自我压制状态下的人讲话时都会轻声细语，这是众所周知的，因此，你要提高你的音量。当然，你不需要对人大声叫喊，或是使用生气的声调，只需要有意地练习，让自己讲话时的声音比平时更大声一些就可以了。

大声的讲话方式本身就是减少压抑的有效方法，心理学家早就通过

实验证实，若在举重时可以大声叫喊的话，举重者便可以多使出 15% 的力量，举起更重的重量。对这种实验的解释是，大叫大喊能够消除压抑，令人使出全部的力量，包括那些受到阻碍与压抑的力量。

你喜欢什么，要坦率地让他人知道

压抑的人畏惧表达好或者坏的情感：如果表达友善，他们会害怕被人认为是献媚讨好；如果称赞他人，又害怕被人讥笑为肤浅或者被人怀疑他有什么隐藏的、不可告人的目的。

其实，你完全不必理睬有可能从他人那里反馈来的否定信号，只需要每天称赞三个人。如果你喜欢别人的衣服、戴着的帽子、做的事情或者说的话，那便坦率地回答，并让他们知道。直接对对方说：“我喜欢这样说。”“我看得出，你在这方面是行家。”“你戴的耳环真漂亮。”大胆地说出来，不要太在意结果——他人接不接受是他们的选择，而你的选择是表达出自己的友善。

值得一提的是，虽然压抑作用会导致个人心理问题，但是，当你已经获得足够的力量，并且可以通过更加理智的方法来对付危险时，压抑便不会再存在下去了。因为如果其继续存在的话，自我能量便会被不断消耗掉。随着人的心理问题被解决，投入在压抑宣泄中的能量便可以被释放出来，用于更具有创造力的活动中。

2. 自欺欺人的行为合理化

你的父亲是一名烟龄长达二十多年的老烟民，鉴于最近几年身边的朋友罹患肺部疾病的人越来越多，他的内心也开始对抽烟这件事产生了

挣扎。你为此大喜：他终于下定决心要戒烟啦！

谁知，过了不久，你的父亲又开始烟不离手了。而且，他有了一套自己的说辞：“我不抽烟就浑身不自在，抽了烟，我才有活力，这证明抽烟对我的身体有好处嘛！”

当你与家人再一次拿出医生的论断，企图说服他时，他开始反抗你们的说法：“不错，抽烟的确不好，但是，人生在世，哪有办法避免所有的危险啊？既然那么多危险都没有办法避免，抽烟对身体的不好也就没那么重要了。抽烟抽死人，远比出门被车撞的概率低！”

当他发觉家人对他的说法开始愤怒时，他甚至尝试着说服你们：“不抽烟的话，我存了那么多的好烟不都浪费了吗？那多糟糕啊！”

于是，你与家人只得对这个“老顽固”不再理会。

某一天下班以后，你发现，父亲正在与自己的烟友打电话：“就是嘛，抽烟哪有那么大的危害？危言耸听！”

这种逻辑变化是否会让你吃惊？为什么父亲的思想会从认可“抽烟有害健康”转变成“抽烟无害”？关键就在于，他对自我行为进行了合理化。

“父亲”并不是不知道抽烟对身体不好这件事情，但他的烟瘾让他想抽烟，他的内心也在挣扎，“想抽烟”与“抽烟不健康”这两个认知上的不一致令他的内心充满了矛盾，然后，他终于开始了合理化自我行为：

- ❖ 改变自我认知——抽烟让我保持活力，这证明抽烟对身体有好处；
- ❖ 增加认知——是的，抽烟不好，但我们无法避免所有危险；
- ❖ 减轻认知的重要性——与其他危险相比，抽烟对身体好不好根本不重要；
- ❖ 批评自己未选择的选项——不抽烟的话，自己的烟都浪费了；
- ❖ 交流——从其他烟友那里获得支持。

通过这样的方式，“父亲”的行为得以合理化，缓解了自身因为认知

不一致而带来的压力，进而消除了吸烟有害的心理压力。

什么是认知？其实认知是一个极大的概念，它包括了任何的知识、看法、信仰以及行为。当个人的看法与行为不同时，人往往会感觉到压力，这样的压力会促使人去减缓“看法”与“行为”的不一致。

从某种程度上来说，我们的行为决定了我们的态度；而相较于根据我们的态度行动，我们更容易为了自己的行为找理由而转变、发现自己的态度。

相似的情况也往往出现在个人做决定时。如果你细心的话，你会发现，当你做出了决定了以后，你会更支持你已经做出来的那项选择，同时，你也会更主动地去寻找、留意那些支持自我选择的信息，因为这些信息可以证明你的选择是正确的，这同样也是在合理化自己已经做出来的行为。

这种态度其实是为了保护自己对自我的认知而产生的，若一直生活在行为与态度的不平衡之中，人们便要承受太大的压力甚至会感觉痛苦，因此，我们往往通过改变自我态度、将个人行为合理化。

这种合理化或许如“父亲戒烟”一样，是一种自欺欺人的行为合理化。此类自骗性的心理防御机制，往往产生于个人遭遇挫折，或者无法达到所追求的目标，以及行为表现不符合社会规范时。在这种时候，用有利于自己的理由来为自我行为辩解，并将自己面临的窘迫处境加以掩饰，以隐瞒个人真实的愿望或动机，从而为自己解脱。

合理化：最常见的心理防御机制

可以说，合理化是日常生活中人们运用得最多的一种心理防御机制，其实质是以似是而非的理由来证明行动的正确性，从而掩饰个人的错误或者失败，以获得内心的安宁。比如，哥哥抢了妹妹的糖果，当妈妈批评哥哥时，哥哥反而振振有词地说：“我是担心妹妹吃太多的糖会牙疼。”——这便是一种以“合理化”行为表现出的心理防御机制。

一般来说，这种合理化可以分为三种。

◆ “酸葡萄心理”

在伊索寓言中有这样一则故事：

一个炎热的夏日，一只狐狸经过一个果园，他停在了一大串熟透而多汁的葡萄前。狐狸正好非常口渴，所以他后退了几步，向前一冲，准备摘下诱人的葡萄，然而狐狸根本就够不到葡萄。狐狸又试了好几次，但是他始终都无法得到葡萄。最后，狐狸决定放弃了，便昂起头，边走边说：“哼，我敢肯定它是酸的。”

“酸葡萄心理”便来源于上述故事，它指的是人们通过努力依然无法得到自己想要的东西后，便会对这样东西赋予消极意义，认为它们其实并不是什么有价值的东西。这种在人们遇到挫折或心理压力时，以歪曲事实的消极方法来获得心理平衡的方法，虽然有助于缓解个人失落感，但也会让人忘记自省与改进自我缺点。

◆ “甜柠檬心理”

“甜柠檬心理”同样来自伊索寓言：

有只狐狸原本想找些可口的食物，可是怎么都找不着，只找到了一个酸柠檬，这实在是一件不得已而为之的事，但是狐狸却说：“这柠檬真甜，正是我想吃的。”

“只能得到柠檬，便说柠檬是甜的”，这种自我安慰的现象即“甜柠檬心理”，它指的是个体在追求预期目标而失败时，为了冲淡自我内心的不安，便百般提升已经实现的目标价值，进而达到心理平衡、心安理得的现象。

◆ 推诿

此类合理化是将个人的失败或者缺点归罪于其他理由，将其他客观的因素当成自己失败与不足的理由，从而获得心理上的平衡与安慰。比如，学生考试成绩不佳，便责怪老师教得不好；员工在企业中始终未能得到晋升，便埋怨管理者为人不公；球员在比赛中输了，不说自己技不如人，反而将失败的理由归于场地不好、裁判不公。

自欺欺人，源自远古基因

自欺欺人，是我们人类大脑的一项基本功能，只要某件事情并不会在短时间内危害到生命，很多人，或者说绝大多数人并不会在脑子里发出危险的信号——我们只是会觉得：“其实没什么，又不影响什么，日子不是一样要过下去嘛！”

在遇到问题时，人的第一反应是逃避，这种对于危险的躲避机制是人类基因所固有的，在我们的老祖宗还是半人半猴的时候，逃避便伴随在血液之中，在漫长的进化以后，这项能够实现自我保护的基因依然被留存了下来。所以，我们每个人都有可能在人生各类事件中出现自欺欺人的举动。

当人们面对压力而无能为力时，往往会更频繁地采取这种方式来应对，以避免自己走向极端。比如，当看到一同进入公司的同事得到了晋升，或者看到某位朋友因业绩突出而获得丰厚的物质奖励，自己很嫉妒却又无可奈何时，试着像狐狸那样安慰自己，反而有利于个人维持心理平衡。毕竟，局限于自身与外界的种种因素，我们不可能得到自己想要的所有的美好东西。

看到自欺欺人行为合理化的优势与不足，分情况恰当利用

在遇到难以接受的挫折时，暂时为自己寻找一个可以让自己安心下来