

心理·自助

·行为

超级冷静

〔日〕铃木丈织 著 陈俊英 李海爽 译

如何克服惊慌心理



上海人民出版社

心理·自助

·行为

超级冷静

〔日〕铃木丈织 著 陈俊英 李海爽 译

如何克服惊慌心理

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级冷静:如何克服惊慌心理/(日)铃木丈织著;
陈俊英,李海爽译.—上海:上海人民出版社,2008
(心理·自助·行为)
ISBN 978-7-208-07800-0

I. 超... II. ①铃...②陈...③李... III. 情绪适应-基本
知识 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039794 号

责任编辑 赵蔚华
装帧设计 张志全

TOSSA NO TOKI NO SHINRIGAKU
Copyright © 2002 by SUZUKI JYOJI
Chinese translation rights arranged with Chuokei Publishing Co. Ltd.
Through China National Publications Import & Export (Group) Corporation.
Simplified Chinese translation copyright © 2008
Shanghai People's Publishing House

心理·自助·行为

超 级 冷 静

——如何克服惊慌心理

[日]铃木丈织 著 陈俊英 李海爽 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 94,000

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-07800-0/B·646

定价 18.00 元

目 录

序 言 惊慌心理状态肯定能够克服 / 1

第一章 消极情感的由来 / 9

第一节 消极情感与惊慌心理状态 / 11

一、惊慌心理状态引发心理异常 / 11

二、“诞生”是产生惊慌心理状态的根源 / 13

三、情感的基础是“好”与“恶” / 14

第二节 8 种消极情感 / 16

一、与生俱来的消极情感 / 16

二、对未来的预测与消极情感 / 18

第二章 惊慌心理行为发生的原理 / 23

第一节 惊慌心理状态的反应类型 / 25

一、变消极因素为积极因素的心理学 / 25

二、条件反射产生的“自我防卫行为” / 27

三、5 种消极情感及其反应类型 / 34

四、惊慌心理状态征候群 / 42

第二节 惊慌心理行为的消极效果 / 45

一、惊慌心理反应倾向 / 45

二、惊慌心理行为的类型 / 49

第三节 惊慌心理状态早知道心理测试 / 56

一、消极情感和消极反应 / 56

二、惊慌心理状态心理测试 I

——消极情感测试—— / 57

三、惊慌心理状态心理测试 II

——消极反应测试—— / 61

四、惊慌心理行为测试 / 64

第三章 克服惊慌心理状态的关键——“稳定”、“平静”情绪 / 67

第一节 J-calm 法则 / 69

一、正视现实,避免情绪化判断(J-公正) / 70

二、说明缘由(c-明确) / 73

三、发现共同点(a-同调) / 75

四、打消无限这种错觉(l-限度) / 78

五、分散责任(m-大多数) / 81

第二节 情绪“稳定”、“平静”的积极效果 / 84

一、[攻击→积极性]感知未知世界的乐趣 / 85

二、[恳求→主体性]积极向上 / 85

三、[无谋→挑战]为实现目标竭尽全力 / 85

四、[停滞→信念]充满战无不胜的精神 / 86

五、[从众→适应]具备项目负责人的素养 / 86

- 六、[不安→踏实]坚信有人来相助 / 87
- 七、[恐怖→平稳]具备自控能力 / 87
- 八、[威胁→冷静]是非分明 / 87
- 九、[焦躁→客观性]客观判断 / 88
- 十、[强迫→自发性]自我发号施令 / 88
- 十一、[紧张→自主性]率先垂范 / 88
- 十二、[兴奋过度→沉着]思路清晰 / 89
- 十三、[欢喜过度→愉快]关系融洽 / 89
- 十四、[最好→最最好]永思进取 / 89

第四章 克服惊慌心理状态经验谈 / 91

第一节 突如其来的癌症晚期通知 / 93

- 一、惊慌心理症状 / 93
- 二、情绪稳定下来的诀窍 / 94
- 三、原因分析 / 95

第二节 害怕和爱哭闹的孩子一起外出 / 95

- 一、惊慌心理症状 / 95
- 二、情绪稳定下来的诀窍 / 97
- 三、原因分析 / 98

第三节 裁员风波的打击 / 98

- 一、惊慌心理症状 / 98
- 二、情绪稳定下来的诀窍 / 99

三、原因分析 / 101	
第四节 秘密是力量的源泉 / 101	
一、惊慌心理症状 / 101	
二、情绪稳定下来的诀窍 / 103	
三、原因分析 / 104	
第五节 彩票中奖后足不出户 / 104	
一、惊慌心理症状 / 104	
二、情绪稳定下来的诀窍 / 106	
三、原因分析 / 106	
第六节 在电车里遭遇大地震 / 107	
一、惊慌心理症状 / 107	
二、情绪稳定下来的诀窍 / 109	
三、原因分析 / 110	
第七节 大雪拦路 / 110	
第八节 防震抗震 / 112	
一、有备无患 / 112	
二、条件反射训练法 / 113	
第五章 他人惊慌心理状态的救助 / 117	
第一节 代人致辞的紧张 / 119	
一、症状 / 119	
二、救助方法 / 120	

- 第二节 被困电梯上 / 121
 - 一、症状 / 121
 - 二、救助方法 / 123
- 第三节 机器操作的失误 / 124
 - 一、症状 / 124
 - 二、救助方法 / 125
- 第四节 商品甩卖风波 / 126
 - 一、症状 / 126
 - 二、救助方法 / 127
- 第五节 电车停运的哗然 / 128
 - 一、症状 / 128
 - 二、救助方法 / 130
- 第六节 球迷们的过度兴奋 / 132
 - 一、症状 / 132
 - 二、救助方法 / 134
- 第七节 高楼起火 / 135
 - 一、症状 / 135
 - 二、救助方法 / 136

第六章 惊慌心理状态的深层——心理与行为解读 / 139

- 第一节 心理分析 / 141
 - 一、几何学式的心理反应 / 141

- 二、心理与意识 / 143
- 三、厌“动”好“静”的心理 / 143
- 四、心理的消极反应 3 要素 / 145
- 五、意识的积极反应 3 要素 / 148
- 六、感性认识与理性认识 / 151
- 七、自我表现与心理 / 155
- 第二节 心理与行为 / 157
 - 一、意识与行为 / 157
 - 二、5 种行为类型 / 158

结束语 / 163

序言 惊慌心理状态肯定能够克服

突如其来的“癌症晚期通知”

这是一件无论如何也料想不到的事情。

我曾想，在工作上做出重大选择之前一定要保证身体健康。当时，对自己的身体健康充满自信的我，非常希望拿到“身体健康，未见异常”这样一张健康诊断证明书。

没过多久，我就做了一次全面而彻底的体检。检查的结果不出所料，脑电波、血管、血液都正常。可是，总觉得出示体检结果报告书的那位医生的表情有点儿不自然。

医生告诉我说：“肾脏上像是有个肿物。”

“肿物?!”顿时，我感到脑海里一片空白。

后来才知道，当时医生这句话是事实，是相当严峻的事实，我的病情已经到了“进行性恶性肿瘤第四期”，即所谓的癌症晚期。据说“能否立即手术治疗尚不好确定！生命大概还剩有一年左右的时间”。听完这话以后，我感到全身血气全无，以至于后来医生又说了

些什么便全然不得而知了，等我苏醒过来的时候，发现已经是在自己家里了。

我是从心理学和医学两个角度研究精神疾患的，同时还为那些苦于精神和心理障碍疾病的患者提供咨询和指导，接触过的患者可能已达一万人之多，应该说有足够的知识去排除精神压力、稳定情绪。

平时，我常常自负地认为：“如果自己万一遇到什么意外事件，仅凭自己掌握的这些知识，也肯定不会陷入消极心理状态。”

然而，在这突如其来的“癌症晚期通知”面前，一切却都显得苍白无力，我也照例陷入了惊慌心理状态，既丧失了认知能力，也丧失了判断能力。

岂止如此，我还出现了抑郁症状，而且，自己掌握的丰富知识反而起了反作用，使得一个个消极念头在自己脑海里翻滚，不停地逼迫自己。在一般情况下，需要一两个月以后才会出现的症状，而我仅在一周时间内就全部表现出来了。

我的惊慌心理状态克服法

当时，我已经无法坚持工作。晚上不能入睡，脑海中浮想联翩，支离破碎。好像人世的任何准则都已经不复存在，只有痛苦和悲伤

的情感不断涌现心头。

作为一名心理学者，陷入惊慌心理状态以后的我与指导患者、为别人提供咨询时的我，简直判若两人，惊慌心理状态彻底地改变了我的人格。

不管做什么事情，我的注意力就连 5 分钟都集中不了，感到前景十分渺茫。

这时，我冷静了片刻，然后想道：“我的注意力是能够集中 5 分钟时间的”，“不是只能活一年时间了，而是还能够活一年的时间！”

人对于那些已经消逝的时间，可能在一刹那间就会从脑海里消失，而对于今后需要面对的时间，就会产生一种坚定不移的存在感。有时候您也有这样的感受吧。

于是，我寻找起在 5 分钟之内可以完成的工作，而且，想起了给朋友、认识的人以及顾客写信这件事情。紧接着就马上行动，哪怕是只有一面之缘而仅仅交换过名片的人或 40 多年前幼儿园、小学时代的同学，凡是能够想起来的人，我都一一给他们写了信。信的内容没有什么连贯性，想到哪儿就写到哪儿，根本不考虑收信人的心情，完全是无视对方的感受。

当时，我多半只是在想竭尽全力去做些什么事情而已，或许也有希望赢得大家同情的意思在其中，总而言之，所作所为完全是一厢情愿的，只是为了自我满足，真是毫无道理可讲。

然而,虽然我给别人添了许多不必要的麻烦,但是抑郁症状很快就消失了。像我那种状态下的症状,一般来说至少需要4~5个月的时间才能恢复健康,而我却只用了不到两周时间。

而且,情绪也稳定下来了。这样,在手术前的两个月时间里,我就可以专心调养体力的恢复了,后来是以最理想的身心状态接受了手术治疗。

手术进行了7个小时。医生说手术后需要再住院治疗3个月时间,而我仅用了两周时间就痊愈出院了。

当然,手术后我也没有只是静卧在床,而是遵从医嘱,尽了自己所能。

任何人都能够克服惊慌心理状态

突发事件发生以后,往往会给人以毁灭性打击。然而,如果能够稍微冷静一些的话,心理就会有奇迹发生。

根据自己的亲身体验,这里我想忠告您:对于您来说,不管遇到多大的恶性刺激或障碍,都是能够克服的。

总的来说,不管是自己还是他人,都应该避免陷入惊慌心理状态,而且,陷入了惊慌心理状态以后,如何尽快从中解脱出来、恢复到冷静状态是非常重要的问题。

当我们遇到突发事件的时候,当时十分惊慌也没有关系。

但是,接下来的那一瞬间,一定要恢复到与平时一样的自然心理状态。这是克服惊慌心理状态的基本攻略。

本书的内容主要是探讨“从惊慌状态恢复到冷静状态的心理活动过程”,介绍克服惊慌心理状态的具体方法和行动方针。

期待您在日常进行训练的过程中能够尽快掌握克服惊慌心理状态的知识和方法。

