



金年华人生丛书

情绪管理学

刘芳 编著

情绪的波动与否往往决定你的身体、人际、工作……

医学界认为：大约有二分之一或四分之三的疾病和意外事故都与紧张的情绪有关，紧张增加后会在人的心理和生理两方面带来严重的后果。

所以管理好情绪是每个人对自己身心的挑战，是通向成功的必备。

中国物资出版社

情绪管理学

刘芳 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理学/刘芳编著. - 北京:中国物资出版社,1999.6
(金年华人生丛书)

ISBN 7-5047-1626-X

I. 情… II. 刘… III. 情绪-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13685 号

中国物资出版社出版

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

全国新华书店经销

北京宏飞印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:250 千字

1999 年 6 月第一版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:0001—6000 册

ISBN 7-5047-1626-X/Z·0096

全套共四册 每册定价 20.00 元

目 录

QINGXUGUANLIXUE

第一编 现代人遭遇紧张

第一章 人生来是自由的,却无往不在枷锁之中〔2〕

第二章 “少年已识愁滋味”〔5〕

第三章 “做个象样的成年人,真难”〔9〕

第四章 都市的困惑(13)

第五章 田园梦的破灭(17)

第二编 寻找紧张的根源

第一章 面对未来的冲击(22)

第一节 现代人:新的生存环境 \ 23

第二节 冲击波:心灵世界的重负 \ 28

第二章 压力:压倒骆驼的最后一根稻草(31)

第一节 生于忧患 \ 32

第二节 重压之下,危害暴起 \ 33

一、压力过度的生理后果

二、压力过度的心理后果

第三节 估计你的压力程度 \ 38

第四节 什么造成过度压力 \ 43

第三章 焦虑:本人原有材 一时想不来〔47〕

第一节 顽强意志,毁于焦虑 \ 47

第二节 热锅上的蚂蚁 \ 48

第三节 你的焦虑属于哪一种 \ 49

一、变态恐惧

二、潜意识的焦虑

三、惊慌失措

第四节 塞翁失马,焉知祸福 \ 50

第四章 恐惧:多少罪恶假汝而行〔52〕

第一节 生世多畏惧,命危如朝露 \ 52

第二节 “天若有情天亦老” \ 53

第三编 怎样消除紧张

第一章 制服紧张的三大法宝〔58〕

法宝之一:吴培博士的诀窍 \ 58

第一节 可怕的过敏反应 \ 58

第二节 吴培博士的三把刷子 \ 60

一、焦虑递减消除法消除焦虑

二、焦虑实践消除法制服紧张

三、行为预习法祛除焦虑

法宝之二：不妨做做心理健美操 \ 68

第三节 健美操的启示 \ 68

第四节 松驰运动斩断恶性循环 \ 69

一、神奇的松驰运动

二、冥想的松驰运动

三、分别松驰法消除紧张

法宝之三：挑战偏见，走自己的路 \ 76

第五节 傲慢与偏见 \ 76

第六节 用合理情绪疏导法消除紧张 \ 76

第七节 哪些是世俗偏见 \ 79

第二章 全面关照生活〔87〕

第一节 因快故生忧 \ 87

第二节 用存在心理疗法祛除焦虑 \ 88

第三节 生存即美丽 \ 88

第四节 怎样去挖掘生活的意义 \ 89

第三章 把握重点，设计生活〔96〕

第一节 凡事预则立，不预则废 \ 96

第二节 构筑生活，对付紧张 \ 96

第三节 勇于说“不” \ 102

第四节 高效率经理人的这一天 \ 104

第五节 设计生活,消灭神经质 \ 109

第四章 锁定生活的坐标(112)

第一节 无的放矢,焦虑产生 \ 112

第二节 发掘人生终极目标 \ 115

第三节 先构思再行动 \ 117

第四节 掌稳心中的罗盘 \ 118

第五节 改写人生脚本 \ 118

第六节 为自己立宪法 \ 119

第七节 个人使命宣言 \ 121

第八节 善用想象,挖掘生命 \ 121

第九节 选取角色,撰写剧本 \ 122

第十节 寻找你自己的灯塔 \ 124

一、设立远期目标四原则

二、设立近程目标四原则

第十一节 如何实现目标 \ 126

第十二节 用停止思考法祛除焦虑 \ 127

第五章 掌握选择的自由(130)

第一节 当断不断 必受其乱 \ 130

第二节 最好的防御是进攻 \ 131

第三节 办事干净利落的窍门 \ 133

第六章 脑力激荡 威力无穷〔138〕

第一节 袁绍的悲衰 \ 138

第二节 脑力激荡术的运用 \ 139

第七章 防微杜渐 从现在做起〔145〕

第一节 不要抱怨自己的长相 \ 145

第二节 三大情感 \ 147

第三节 实用自我心理平衡术 \ 150

第八章 就让一切顺其自然。〔168〕

第一节 顺其自然 \ 168

第二节 确立新的工作态度 \ 170

第九章 精神分析术〔176〕

第一节 潜意识中的心理冲突 \ 176

第二节 精神分析的操作技术 \ 177

第三节 精神分析术见效的三种途径 \ 180

第十章 催眠术〔183〕

第一节 催眠是巫术？还是科学？ \ 183

第二节 催眠的心理作用 \ 184

- 第三节 催眠术的应用前提 \ 187
- 第四节 催眠的具体方法 \ 190
- 第五节 催眠中的心理调节 \ 191
- 第六节 催眠的解除与职业道德 \ 193

第十一章 用食品和运动消除紧张(194)

- 第一节 食物与心理健康 \ 194
- 第二节 运动摆脱焦虑 \ 196

第十二章 学会娱乐 学会逃避(200)

- 第一节 恐惧招之即来 \ 200
- 第二节 工作狂与退缩者的悲剧 \ 201
- 第三节 磨刀不误砍柴工 \ 202

第十三章 我不是一座孤岛(206)

- 第一节 每个人都是大陆的一部分 \ 206
- 第二节 交友三原则 \ 207
- 第三节 广交朋友,好处多多 \ 210

第四编 常见心理疾病及防治

第一章 心因性疾病〔215〕

- 第一节 心脏病及其防治 \ 216
- 第二节 皮肤病及其防治 \ 216
- 第三节 胃溃疡及其防治 \ 217
- 第四节 头痛及其防治 \ 217
- 第五节 气喘及其防治 \ 219
- 第六节 高血压及其防治 \ 219
- 第七节 糖尿病及其防治 \ 220
- 第八节 食欲不振及其防治 \ 220
- 第九节 性无能和性冷淡及其防治 \ 221
- 第十节 心理引起的胸痛及其防治 \ 222
- 第十一节 心律不齐及其防治 \ 222

第二章 悲天悯人忧郁症〔224〕

- 第一节 杞人忧天 \ 224
- 第二节 如何防治忧郁症 \ 225

第三章 无法摆脱的抑郁症〔227〕

- 第一节 林肯也会患抑郁症 \ 227

第二节 抑郁症的类型 \ 229

- 一、你情绪低落吗？
- 二、不敢休假
- 三、永久的超脱——自杀
- 四、内心凄凄惨惨戚戚——悲从中来
- 五、光环后的黯淡——成功抑郁症
- 六、老大徒伤悲——人过中年后
- 七、抑郁的开端是失败的一半——小孩抑郁症
- 八、拿自己的缺点来处罚自己——生气
- 九、“知耻近乎悲”
- 十、罪恶的自我

第三节 为何不愿走出抑郁 \ 243

- 一、为自己设下难以企及的高标准
- 二、多愁善感
- 三、不愿冒遭人拒绝的危险
- 四、我的麻烦比别人的都大
- 五、要是我感觉良好的话,我想不定又有什么事出了问题
- 六、抑郁的牢狱本身是安全的
- 七、自尊和虚荣心过盛

第四节 怎样走出抑郁之门 \ 267

- 一、不要为自己寻找借口
- 二、要跟自己过得去

三、正确使用药物

四、电击治疗

五、循序渐进的冥想

六、重建信任感

七、倾诉

八、咨询

九、升华 用美的力量净化心灵

十、幽默感的塑造

十一、移情

十二、要看到事物光明的一面

第五编 如何面对尴尬

第一章 应付尴尬的前提方法(304)

第一节 “听明白” \ 306

第二节 强辩法 \ 313

第二章 怎样应付指责与威吓(316)

第一节 “你讲什么？连你自己也不懂！” \ 316

第二节 “要是我的话，就不会这样！” \ 317

第三节 “你这样子迟早要倒霉？” \ 318

第四节 “依我看，不管怎样都没关系，反正你无所

谓。”\ 319

第五节 “你以为自己很聪明呀!”\ 319

第六节 “你怎么能够这样。”\ 320

第七节 “你真的不是有意这样讲的。”\ 320

第八节 “你胡说!”“骗人!”\ 321

第九节 “你把你这句话收回。”\ 321

第十节 “听我的话,我是为了你好,该怎么样,你晓得了吧!”\ 322

第十一节 “这话我不喜欢听!”\ 322

第十二节 “哼!你居然还很得意吗,嗯?”\ 323

第十三节 “走,你到外面来,把那句话再说一遍。”\ 323

第十四节 “你倒底要不要回答我的问题?”\ 324

第十五节 “你说的话我听见了!”\ 324

第十六节 “我知道你有事瞒着我。”\ 325

第十七节 “象你这一行,我见多了。”\ 325

第三章 怎样应付羞辱你的人〔327〕

第一节 “你说话之前应该先想想”。\ 327

第二节 “你父母怎么教养你的?”\ 328

第三节 “我不要跟你这种人讲话”。\ 328

第四节 “你自以为是什么?”\ 329

第五节 “别人都喜欢。”\ 329

- 第六节 “这就是你尽全力的最佳结果吗？”\ 330
- 第七节 “你开玩笑。”\ 330
- 第八节 “难道没有人告诉过你……”\ 331
- 第九节 “你少来这套。”\ 331
- 第十节 “你真的一件事也做不来吗？”\ 332
- 第十一节 “还在找事？”\ 332
- 第十二节 “就算是你这种人,也应该……”\ 332
- 第十三节 “你现在还不听听内行人的意见吗？”\ 333
- 第十四节 “你有毛病吗？”\ 333

第四章 怎样应付无聊问题(335)

- 第一节 “这种东西你怎么吃得下去？”\ 335
- 第二节 “我没打扰你们吧？”\ 335
- 第三节 “听说你离婚了？”\ 336
- 第四节 “你先生为什么没和你一起来？”\ 336
- 第五节 “你的脸色好难看,怎么了？”\ 337
- 第六节 “你有没有考虑过后果？”\ 337
- 第七节 “这样对你好吗？”\ 338
- 第八节 “你办公比我们俩的事还重要吗？”\ 338
- 第九节 “你的看法如何? 你怎么一直都不讲话?”\ 339
- 第十节 “你有没有闹过同性恋?”\ 339
- 第十一节 “你为什么搬去和他住?”\ 340

第十二节 我怎么从没听过人提起过你?" \ 340

第十三节 "你还喜欢我吗?" \ 341

第十四节 "你星期四晚上有节目吗?" \ 341

第十五节 "你这么漂亮的女孩子怎么还没有
结婚?" \ 342

第十六节 "你还没走哇?" \ 342

第五章 怎样对付唠叨〔343〕

第一节 "你真的非抽这烟不可吗?" \ 343

第二节 "你喝够了吧?" \ 344

第三节 "你这是拿你自己出丑吗!" \ 344

第四节 "说句不中听的话……" \ 345

第五节 "你吃得很少啊!" \ 345

第六节 "你不知道你这样有多难看。" \ 345

第七节 "我知道你在生气了。" \ 346

第八节 "你知道这对你的身体会有害吗?" \ 346

第九节 "我真不忍心看你糟塌自己的身体。" \ 347

第十节 "这下子希望你学到教训了。" \ 347

第十一节 "这太让人恶心了。" \ 348

第十二节 "你讲过了,不要又来讲一遍。" \ 348

第十三节 "我告诉过你,你偏不肯听。" \ 348

第十四节 "你就这个样子出去吗?" \ 349

第十五节 "你存心气我?" \ 349

第十六节 “既然你高兴,我……” \ 349

第六章 怎样应付其它尴尬情况(351)

第一节 “嘿! 没忘记我吧?” \ 351

第二节 “怎么, 开始秃头了!” \ 351

第三节 “如果你问我的话……” \ 352

第四节 “我哪里管得了那么多!” \ 352

第五节 “嗯, 我好喜欢你的头发弄这个颜色。” \ 353

第六节 “你不要忘形了!” \ 353

第七节 “我真佩服你这么看得开!” \ 353

第八节 “你现在做什么事?” \ 354

第九节 “你好象自认为无所不知嘛!” \ 354

第十节 “你喜欢小孩子吗?” \ 355

第十一节 “你猜我花多少钱买的?” \ 355

第十二节 “我就知道你吃一片不够。” \ 355

第十三节 “算了, 人非圣贤!” \ 356

第十四节 “你是几号?” \ 356

第十五节 “为什么你不做?” \ 357