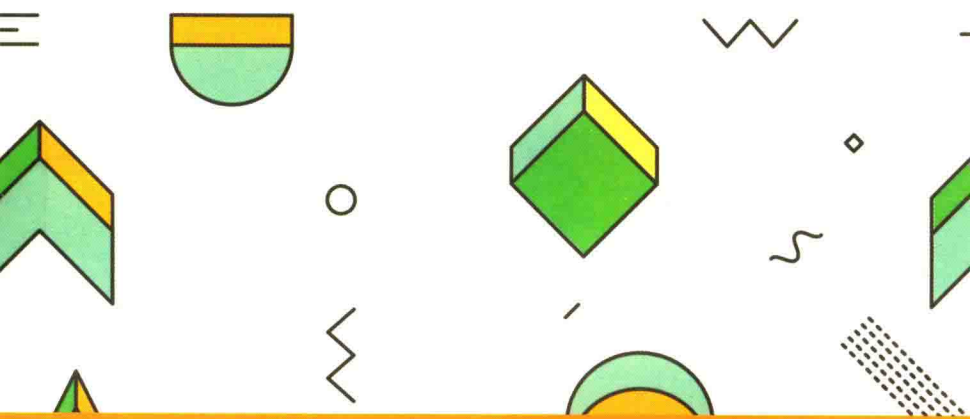


心理学绝不是为了研究而设立的
研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类

心理学调整 你的情绪

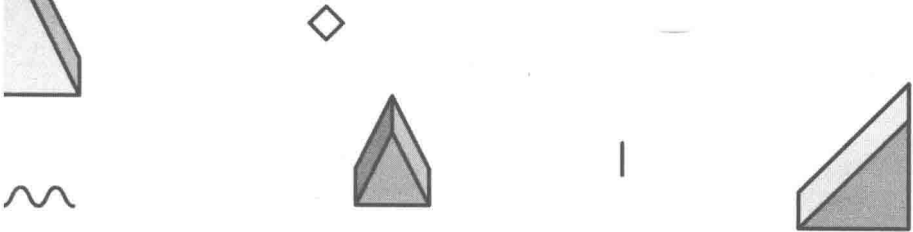
刘洋◎编著



增强情绪修养，有倍增的能力



吉林出版集团股份有限公司

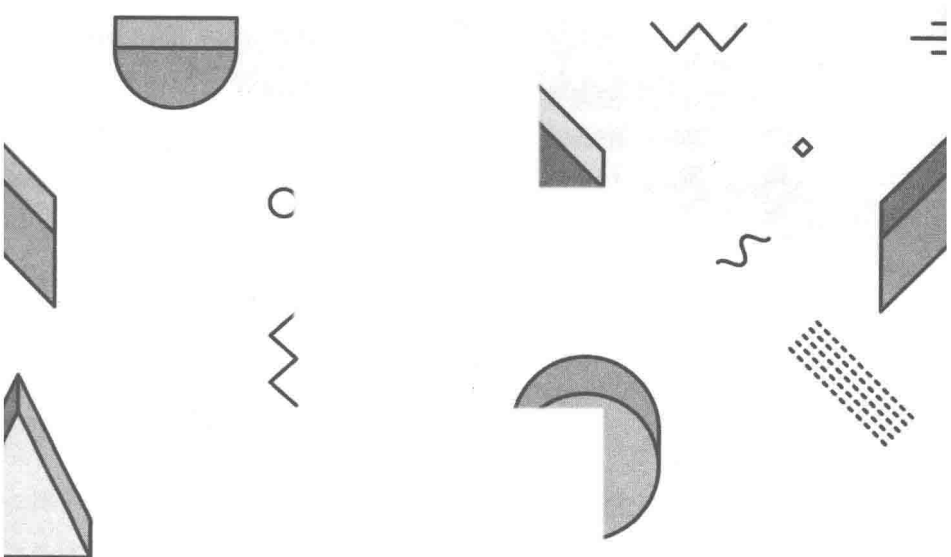


心理学调整 你的情绪

刘洋◎编著



吉林出版集团股份有限公司



图书在版编目 (CIP) 数据

心理学调整你的情绪 / 刘洋编著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4093-8

I. ①心… II. ①刘… 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(2018)第037964号

心理学调整你的情绪

编 著	刘 洋
总 策 划	马泳水 齐 琳
责任编辑	王 平 史俊南
封面设计	源画设计
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	11
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	(总编办) 010-63109269 (发行部) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4093-8

定 价: 45.80元

版权所有

侵权必究

前言

每个人都有喜怒哀乐，相信你也不例外。你是否经常觉得情绪低落、整天闷闷不乐，却不知如何是好？你是否曾经遭遇一连串的挫折而愁苦烦忧吗？你是否常因为自己的坏脾气而觉得喜怒不定？让我们一起探索自己的情绪吧！

情绪是人对事物的一种最直观、最直白的情感反应。它最容易反映人的心理状态，也最能影响人的身心健康。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋的考虑，这样的结果，常使我们处在很不利的位置上或被他人所利用。

生活中经常会遇到这样或那样的不快，情绪有时就像大海上的小舟，巨浪打来时可能会被淹没，但风平浪静或一帆风顺时可能会事半功倍，所以我们要学会驾驭这一叶小舟，不能成为情绪的奴隶。不要让情绪左右、支配我们，而是要用我们的思想去主宰情绪。

大多数人都有过受累于情绪的经历，似乎烦恼、压力、失落甚至痛苦总是接二连三地袭来，于是频频抱怨生活对自己不公平，企盼某一天欢乐突然降临。其实喜怒哀乐是人之常情，想让自己生活中不出现任何烦心之事几乎是不可能的，关键是如何有效地调整控制自己的情绪，做生活的主人，做情绪的主人。

心理学调整你的情绪

许多人都懂得要做情绪的主人这个道理，但遇到具体问题却总是知难而退：“控制情绪实在是太难了”，言下之意就是“我是无法控制情绪的”。别小看这些自我否定的话，这是一种严重的不良暗示，它真的可以毁灭你的意志，丧失战胜自我的决心。还有的人习惯于抱怨生活，“没有人比我更倒霉了，生活对我太不公平。”抱怨声中他得到了片刻的安慰和解脱：“这个问题怪生活而不怪我。”结果却因小失大，让自己无形中忽略了主宰生活的职责。所以要改变一下身处逆境的态度，用开放性的语言对自己坚定地说：“我一定能走出情绪的低谷，现在就让我来试一试！”这样你的自主性就会被启动，沿着它走下去就会是一番崭新的天地，你会成为自己情绪的主人。

在此书中，我们将了解到自身的情绪，摆脱坏情绪的左右，认识有关情绪的心理病症，如何营造快乐的情绪，学会做情绪的主人，以及人际关系中的情绪管理。

阅读完本书，我们将学会面对情绪，在愤怒的时候懂得如何制怒和宽容、在悲伤的时候懂得如何转移和发泄、在焦虑的时候懂得如何排遣和解压……总之，你将学会如何驾驭情绪，不受它的左右，树立挑战困难的信心，使自己拥有一个快乐、豁达、充满阳光的成功人生。

目 录

第一章 了解自身的情绪	1
情绪对人的影响	2
什么是情绪	6
情绪自身的感染力	12
认识自身的情绪	15
让情绪改变自己	21
妥善管理自身的情绪	23
及时宣泄自身的坏情绪	29
情绪对自身健康的影响	34
认识他人的情绪	36
防止不良情绪的传染	39
第二章 别让坏情绪左右你	43
如何清扫坏情绪	44
走出自卑的深潭	53
不要被挫折束缚	60
控制愤怒的情绪	69

心理学调整你的情绪

厌恶情绪的积极作用	79
控制暴怒的情绪	81
跨过焦虑的石墙	85
消灭心中的空虚感	88
别让紧张阻拦你成功	91
赶走厌倦的情绪	94
不做自怜的孤独者	97
别让坏情绪毁了你	101
从坏情绪中解脱	113
如何化解坏情绪	118
 第三章 摆脱情绪病症的烦扰	122
神经衰弱	123
抑郁症	129
强迫症	137
焦虑症	141
恐惧症	146
癔病症	151
 第四章 做情绪的主人	156
把情绪发泄得恰到好处	157
打开情绪之窗	162
变压力为动力	167
转悲观为乐观	171

化痛苦为力量	174
打破常规看问题	177
学会放弃	181
摆脱心灵的枷锁	184
选择适合自己的目标	188
让梦想成为现实	191
完善成熟的自我	195
在苦难中发展健康的自我	199
自信创造成功的人生	203
做自己心态的主人	208
成功者善于控制情绪	211

第五章 如何营造快乐的情绪..... 215

寻找快乐的情绪	216
保持快乐的情绪	221
拥有快乐的情绪	227
快乐在自己手中	233
用微笑面对生活	238
快乐其实很简单	245
知足者常乐	250
成功属于快乐者	254
快乐是发自内心的喜悦	257
心是快乐的源泉	260
让自己度过快乐的一生	262

第六章 人际关系中的情绪管理..... 266

坦然面对别人的嫉妒	267
微笑面对别人的中伤	271
及时修补情绪的损伤	274
用诚心建立人际关系	278
心胸狭窄难成大事	281
开放自闭的心灵	285
跳出自私的篱笆	289
害羞影响你的交际	292
消除敏感走向成熟	295
保持一颗谦虚的心	298
学会改善他人情绪	303
快乐情绪带来快乐人际	306
留下良好的第一印象	311
好情绪造就成功的人生	317

附录：情绪测试及分析..... 321

第一章 了解自身的情绪

情绪是人类天性的重要部分，没有情绪，也许我们都会成为精神病患者。如果我们对情绪没有足够的认识，就会犯很多因情绪导致的错误；而如果你了解情绪，知道如何管理自己的情绪，那么我们的个人力量就会增加很多。

我们经历各种各样的事情，它们给我们带来许多感受；有时人们精神焕发，有时人们萎靡不振；人们时而冷静，时而冲动；有时人们理智地去思考，有时人们失去控制地暴跳如雷；人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福；而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。情绪存在于每个人心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

然而，为什么我们会高兴、悲伤、恐惧，你试着了解过各种情绪的来源吗？通常情况下，我们似乎对烦扰我们的不良情绪的认识总是受到局限，这些局限不是来自于能够识别和超越的各种不良情绪，而是来自于那些我们尚没有意识到、没有说出来、没有深入了解的情绪。如果我们没有意识到它们的存在，它们当然就不可能成为我们前进道路上的良师益友，我们也无法从中获得智慧、信心、决心和勇气。如果我们不知道它们的存在，那么我们就不能改善自己的心理状态。

心理学调整你的情绪

俗话说得好：没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。情绪的变化往往人会受到环境和思想变化的影响。当我们完全理解和看透了自己的不良情绪时，如果能够再提出一些问题，不断地进行递进式提问，审视自己内心，那么许多影响我们情绪的因素便会拨云见日。找到问题的症结之后，下一步的行动就会轻松很多。当然，对提出的问题通常有两项要求：深度和广度。这样，你才会更加真切和有力度地看清自己情绪的核心。

情绪对人的影响

一个在海外漂泊的游子，回到阔别多年的家乡，见到了白发苍苍的父母，不禁泪流满面；当运动健儿站在奥运会的领奖台上，国歌奏起时多少人同他们一样流下激动兴奋的泪水，大家的生活不乏出现这样的事情——喜极而泣。

清朝小说家吴敬梓在《儒林外史》中写了范进中举的故事。在乡试出榜那天，范进家里已经断炊，他只好抱着家里唯一的老母鸡到集市上去卖。报录人来时，还是邻居将他从集市上拖了回来。范进进了屋以后，看见报贴上写着：“捷报贵府老爷范进高中广东乡试第七名亚元，京报连登黄甲。”范进看了一遍又一遍，自己抱两手拍了一下，说：“好了，我中了！”说着往后一脚跌倒，牙关紧咬，不省人事……醒来后，走出大门不多远，一脚踏在塘里，挣扎起来，头发都散了，两手黄泥，浑身都是水，拍着笑着，走到集上去了。原来他是欢喜疯了！

在《岳飞传》中，我们大家都知道兀术和牛皋的结局。牛皋

第一章 了解自身的情绪

将兀术骑在身下，哈哈大笑；兀术一气之下就身赴黄泉，而牛皋呢？一看兀术死了，更为高兴，结果喜极而亡。

生活中还有许多这样的例子。但是不管是乐极生悲，还是破涕为笑，都是情绪的一种极端状态。

心理学家认为情绪是独立的心理过程，有自己的发生机制和操作规律；情绪作为脑内的一个监测系统，对其他心理具有组织的作用。这种作用包括对活动的瓦解和促进这两方面，一般来说，正性情绪起协调、组织的作用；负性情绪起破坏、瓦解或阻断的作用。

研究表明，情绪影响认知操作的效果，其影响效应取决于情绪的性质及强度。中等唤醒水平的愉快和兴趣情绪为认知活动提供最佳的情绪背景，大家可能有类似的体验，比如你将要参加一次重大的比赛，如果你非常焦虑，成绩肯定不会很好；相反，你一点儿也感觉不到紧张，脑中的弦放得太松，成绩也不会很理想；但是如果你把这次比赛既当成一种挑战又不感到十分焦虑，大脑处于中等唤醒水平时，你的成绩可能是最理想的。

但是对于负情绪来说，如痛苦、恐惧的强度越大，操作效果越差。另外，与痛苦、恐惧不同的是，由于愤怒情绪具有指向于外的惯性，中等强度的愤怒一旦暴发出来，有可能组织个体面对当前任务，导致较好的操作效果。综上，情绪执行着监测认知活动的功效，不同性质和不同强度的情绪起着不同程度的组织或瓦解认知活动的作用。

情绪对记忆也有很大的影响。心理学家的研究表明，当人处在良好的情绪状态时，很容易回忆那些带有轻快情绪色彩的材料；

心理学调整你的情绪

当人处在悲哀的情绪状态时，更容易回忆那些带有悲哀色彩的材料；而且人们在愉快的状态下回忆愉快的内容比回忆不愉快的内容显得更容易，人们在悲哀的状态下回忆愉快的内容比回忆悲哀的内容会显得更不容易。总之，如果记忆和回忆都发生在同一种情绪状态下，这些记忆的材料更容易被回忆出来。

另外，人们的行为常被当时的情绪所支持。当人处在积极、乐观的情绪状态，则倾向于注意事物美好的一面，态度和善，乐于助人，并勇承重担；而消极情绪状态则使人产生悲观意识，失去希望与渴求，也更易产生攻击性。

从以上这些研究结果，我们不难看出情绪对心理活动的重要影响，了解情绪的这些作用，就应该善于调节和把握自己的情绪，尽量发挥正性情绪的作用，减少负性情绪对自己的不良影响，这样才能有利于自己和他人的生活和工作。

大家都知道，语言具有服务人际通讯的功能，其实情绪也具有服务人际通讯的功能。人类在没有获得语言之前，是通过情绪信息的传递而求得生存和协调彼此之间的关系。心理学家认为，情绪通过独特的无词通讯手段，由面部肌肉运动模式、声调和身体姿态变化所构成的表情来实现信息传递和人际间互相了解。所以西方人常对着镜子训练自己的表情，看哪种表情更适合于表达自己的相应情感；苏联的伟大教育家马卡连柯曾经练习用 20 种语调来说这样一句话：“请到这边来。”

所以情绪的交际功能应该受到重视，情绪中所携带的信息是语言交际的重要补充。在许多情景中，表情能使言语交流所造成的不确定性和模棱两可的情况明确起来，成为人的态度、感受的

第一章 了解自身的情绪

最好注解；而另一些场合，则只能意会，不能言传，可见情绪传递信息之重要性。如果我们每个人能以适当的表情，表达自己的内心感受，将非常有助于人们之间的相互了解，减少误会和烦恼。

情绪的功能向我们揭示了一些道理，情绪既服务于人类基本的生存适应需要，又服务于人类社会群体生活的需要，它时时处处与我们每个人相伴，愿每个人珍视它，并善于利用和调节它，让它成为你的得力助手，这样它将成为推动你而不是阻拦你的第一心理力量。

心理学家在系统考察了动物界的各个等级的动物之后，认为在低等动物种系中，几乎无情绪可言。即使在低等脊椎动物，如鱼类、两栖类中所有的也只是一些具有适应价值的行为反应模式，例如，搏斗、逃跑、喂哺和求偶等行为。这些适应行为产生各自的特定的生理唤醒，当动物的神经系统发展到皮质阶段时，生理唤醒在脑中产生相应的感觉（感受）状态并留下痕迹，这就是最原始的爱、怒、怕等情绪。因此，我们说，情绪是进化的产物。

当特定的行为模式、生理唤醒和相应的感受状态这三个成分出现后，就具备了情绪的适应性，其作用在于发动机体能量，使机体处于适宜的活动状态，将相应的感受通过行为（表情）表现出来，以达到共鸣或求得援助，例如，鸡在狗面前，会拍打翅膀，并尖叫个不停。所以，情绪自产生之日起便成为适应生存的心理工具。

人类继承和发展了动物情绪这一高级适应手段。婴儿一落地，便嗷嗷待哺，嗷嗷成为他的生存方式之一。大家可以想一想自己的体验，你是不是通过快乐表示情况良好，通过痛苦表示对自己

心理学调整你的情绪

处境的不满意，通过悲伤和忧郁表示无奈和无助，通过愤怒表示将进行反抗的主动倾向。你表达了你的这些情绪之后，是不是引起了别人（家人或朋友）对你的情绪的相应反应，比如祝福、帮助、同情等，这是不是有助于你的生活、学习和工作呢？肯定无疑，你受益于你的情绪，你无意中就行使了你的情绪的这一功能。因此，情绪的适应功能从根本上说，是服务于改善和完善人的生存和生活条件的。为了更好地行使这一功能，生活在高度人文的社会里的人们的情绪功能有了进一步的发展，比如，用微笑向对方表示友好，通过移情和同情来维护人际联结，掩盖粗鲁的愤怒行为等，情绪起着促进社会亲和力的作用。但是我们也应该看到，在个人之间和社会上挑起事端引起的对立情绪，有着极大的破坏作用，我们应该善于化解这种不良情绪。总之，各种情绪的发生，时刻都在提醒着我们每个人去了解和洞察自身和他人的处境和状态，以求得良好的适应。

林语堂在其《生活的艺术》中这样描述情绪和情感的作用：“如果没有‘情’，我们便没有人生的出发点。情是生命的灵魂，星辰的光辉，音乐和诗歌的韵律，花草的欢欣，飞兽的羽毛，女人的颜色，学问的生命。”

什么是情绪

在大约距今 2000 多年的周朝，中国有一部古书叫《礼记》，在这本书里，我们的祖先把人的情绪分为七大类，称为“七情”，它们分别是喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。这七个字，基本上概

第一章 了解自身的情绪

括了情绪的基本形式。近代以来的心理学家常把快乐、愤怒、悲哀、恐惧列为情绪的四种基本形式。

在 19 世纪末至 20 世纪初期，心理学家们把人的心理过程划分为三个方面。这三个方面是认识过程，情绪过程和意志过程。

所谓认识过程，就是对客观事物本身的品质和属性以及它们之间的联系和关系的反映过程。说得简单些，也就是把外界事物直接地、原封不动地反映到人的头脑中来，比如，我们看到了一朵花，它的颜色是红色的，枝茎上长有刺。这就是外界事物直接反映到我们头脑中的认识过程。

意志过程则是人的认识活动的能动方面和自我调节方面。也就是说，这个过程是人类按照自己的意愿运用认识过程形成的知识改造周围的环境，努力达到既定目标的过程。仍以上面的例子来说明，人通过对这朵花的分析，对照以往的经验，得出结论：这是一朵红玫瑰。尽管它生长在悬崖峭壁，也要克服艰难险阻得到它，这一过程就是意志过程。

情绪过程又是怎样的呢？情绪过程是伴随着认识活动和意志行动而出现的，它是对以上两个过程得出的结论作出主观判断的过程，它最突出的特点是带有鲜明的、突出的主观色彩。例如，伴随着以上两个心理过程，人们会产生“我喜欢鲜花”“我厌恶红玫瑰”这样的认识，这一过程就叫情绪过程。

情绪是人说人懂的话题，也一直萦绕和影响着人们的生活。可到底什么是情绪呢？也是一句话难以说清道破的。情绪是一种心理状态。它本身具有许多特点，而且产生的原因也很复杂。字典的解释是：心灵感觉或感情的激动或骚动，泛指任何激动或兴

心理学调整你的情绪

奋的心理状态。心理学中通常指的是：感觉及其特有的思想，生理与心理的状态及相关的行为倾向。一般来说，情绪是人们对客观事物的态度体验，也是心理学的核心部分。所以情绪定义为：情绪是客观事物是否符合人的需要而产生的体验。情绪是具有鲜明两极性的，而在这样明显对立的情绪活动中，良好的情绪可以催人上进，有益于身心健康；而消极的情绪则会使人们心理失衡，失去动力。

在现实生活中，快乐常常是盼望已久的目标达到之后，或者是从对某一事物的极度紧张中解脱出来的一种情绪体验。

悲哀一般是与自己所热爱的事物的落空有关。引发人悲哀的事情可能是轰轰烈烈、惊天动地的大事，也可能只是一桩不起眼的小事。《红楼梦》中的林黛玉就是看到落花也要伤心不已，并且要为它们举行一个隆重的“葬礼”才肯善罢甘休。

一般愤怒情绪的产生，往往是由于遇到与自己愿望相违背的事情发生。比如，有些球迷，当看到自己拥护、喜爱的足球队屡战屡败的时候，愤怒的情绪就会在他们的心中不断膨胀。

恐惧，是人最本能的一种情绪，从婴儿时起，人就有对黑暗、孤独的恐惧。引起恐惧的原因，往往是由于没有力量摆脱可怕的事情或情景而造成的。

情绪是人类天性的重要部分，没有情绪，也许我们都会成为精神病患者。如果我们对情绪没有足够的认识，就会犯很多情绪错误；而如果你了解情绪，知道如何管理自己的情绪，那么我们的个人力量就会增加很多。人们为高兴而开怀，为悲伤而伤心，这就是情绪。情绪给人们带来许多感受：它使人们精神焕发，也