

一本颠覆传统、妙趣横生的心理学

心理学并没有人们想象的那么高深，那些难解的生活现象本质上也没有那么深奥。  
本书将脱去心理学复杂枯燥的外套，以轻松、有趣的叙述方式阐释心理学的原理、规律和方法，让你轻松掌握心理学的智慧和奥秘。

# 每天学点 好玩心理学

## 大全集

白雯婷 编著

下

挑战你的大脑思维，反转你的心理学常识  
让你轻松掌握心理学的原理、规律和方法

中国华侨出版社

# 每天学点 好玩心理学

大全集

(下)

白雯婷◎编著



中国华侨出版社

## 第三章 压力释放

### 为什么说懂得宣泄愤怒的人更健康

#### 为什么人在夜晚感情最丰富

许多文字工作者喜欢在夜晚工作，因为那个时候他们能写出感情充沛、有感染力的文章。同时，因为在夜晚人容易变得冲动，犯罪活动也多发生在夜晚。我们经常会有这样的感觉，晚上我们似乎远离了现实，心情舒畅，一切困难似乎都算不上什么，而清早醒来，回到了现实中，忧愁烦恼似乎又回来了。

为什么会有这种情况呢？

因为人的新陈代谢在早晨比较缓慢，血糖含量处于一天中最低水平，人的思维活动不会太活跃。

晚上，人的新陈代谢比较活跃，有足够的能量来支持思维活动，因此往往能够更加集中注意力，思维也更加灵活。

人在晚上无须扮演太多社会角色，多会进行无意识的思想活动。而在白天，人们要扮演社会角色，进行的思想活动都是有意识的。

夜晚正是人们思想活动从有意识到无意识转变的过渡阶段。此时，人们更容易用心去感受这个世界，处理一些事情。

其实，人本身就有制造快乐的能力。白天，人们在扮演社会角色的同时会更多地把希望寄托在外界，希望外界刺激能带给自己快乐，而不是依靠自身去制造和享受快乐。晚上，人们回归家庭，不需要承担来自外界的压力，也不需要把希望完全寄托在外界环境当中，能够有更多的精力去想自己的事情。

人在晚上感情丰富，与感觉系统活动规律有关。白天，人的感觉器官、视听系统被高度利用，忙于接收外界信息，处于相对疲惫的状态。晚上，外界环境变化，光线变暗，噪音降低，人们接受的视听刺激变小，从而可以集中注意力考虑问题。

#### 为什么有些人总爱插话

现实生活中往往有人话特别多，总喜欢在别人说话的时候插上几句。在朋友聚会、公共场所甚至在单独的闲聊中，你可能都遇到过一些喜欢打断别人谈话的人，未等你把话说完，他们就迫不及待地插上一句。这往往让我们很不舒服。

再如，每当大人讲话时，孩子总是爱插话，要不就故意制造点噪音，以此获得大人的关注。通常这些孩子都比较自我，希望得到社会（大人世界）的认同，并且有着被关爱和关注的强烈需求。如果他们的这种需求没有得到满足，便常常以插话来获得。面对这样的孩子，大人可以给其自我表达的机会，在他畅所欲言后，再提醒他应该给他人说话的机会，从而帮助孩子健康成长。

我们知道，打断别人说话是非常无礼的表现。尽管如此，在日常生活中，你可能还是会遇到这样的人：他们很热衷交谈，当别人阐述自己的观点时，总喜欢打断别人。这样的人往往会遭人厌烦，别人也不愿与其交流。但你越是不想和他们说话，他们得不到周围的认同，就越喜欢加入到你们的谈话中来，越爱插上几句。他们为什么喜欢这样呢？遇到这样的人，我们又该如何应对呢？

我们每个人都经历了这样一个阶段，即从青春期的自我中心阶段过渡到成人期的自我互动阶段。在自我中心阶段，青少年以为自己是世界上独一无二的存在，是最值得关注的。他们过分关注自我内心的感受，不懂得去照顾别人的真实感受，所以，当他人正在说话时，他们总是去打断别人，以证明自己的存在，并希望得到他人的认同。

要解决这个问题，就得不断地调整自己在社会中的自我认同机制，达到一种良性的认同；同时，当要打断别人时，提醒自己“多给别人一些表达的机会，并从中找到自我发展的资源，获得人际双赢”。如果在生活中遇到这类人，起初你可以多给他们一些自我表达的机会，然后用语言暗示他：“现在我可以说了吗？”你也可以善意提醒他们：“希望我说的时候，你先不要插话，好吗？”这种方式可以提醒他们调整自己的人际沟通方式，使其与他人更顺畅地交流。

所以，碰到爱插话的人，不要讨厌他们，也不要对他们翻白眼，只要给他们表达的机会，认同他们的观点，他们就能慢慢改变打断别人说话的毛病。

## 为什么说懂得宣泄愤怒的人更健康

当愿望不能实现时，人们通常会有一种紧张而不愉快的情绪。有人认为应该把不愉快的情绪发泄出来，这样才能让自己变得平静。也有人说释放愤怒时容易作出不理智的行为，我们应该淡定。

通常情况下，人们往往只从负面角度去理解“发泄”这个词，认为“发泄”具有破坏性。但事实是发泄也可以不那么急风骤雨，甚至可以是平静的。发泄的方式有很多，如哭泣、倾诉、唱歌、垂钓，等等。

那么愤怒应不应该发泄出来呢？

加州心理学家和婚姻咨询师乔治·巴哈博士，曾接待过几对以消极方式表达愤怒的夫妇，他们采用非身体性攻击手段发泄愤怒。巴哈博士得出结论，不会正确表达愤怒并因此不公正地还击的夫妇，通常关系很坏。

巴哈博士及其他专家认为，愤怒一类的消极情绪可以通过正确渠道排泄出去。他们呼吁人们学习“创造性争吵”，表达愤怒但不贬损对方或伤害对方的自尊。这个方法要求双方在不损害双方关系的基础上，坦诚表达各自的情绪。

不少心理学家都认为人的心理疾病往往是由于压抑引起的。咨询师通常让寻求帮助的来访者先尽量发泄他们的情绪。

基于这个原因，一些公司设立了“发泄屋”，让那些在工作中受了委屈的员工到此发泄愤怒的怨气。来时每个人都怒气冲冲，去时大家则心情舒畅。

任何事情都可能导致人们产生愤怒的情绪。把愤怒宣泄出来是好的，但要选择成熟的表达方式——愤怒的表达不是为了让某一方狼狈不堪。

研究表明，恰当宣泄愤怒的人在成长过程中较少出现情绪和社会问题。只要我们能够恰当地、富有成效地宣泄，愤怒不一定是毁灭性的。

## 另类偷窃，只为了寻找快感

2002年10月，某大学发生了一件奇怪的盗窃案。仅两个月时间，一新生女寝室频繁被盗，被盗次数达20余次之多。奇怪的是，被盗钱物每次价值均在百元以下，被盗物品仅仅是日常生活所需的牛奶、水果、零钱等，而放在寝室的大额现金及银行卡、手提电脑等贵重物品却没有被盗。

经过一番调查，疑点开始集中到一名叫芸的女生身上。当名单报上去时，学校却惊呆了：芸在学校各科成绩都非常好，学习也特别刻苦，是什么原因让这个尖子生走上这条路呢？是贫穷，还是其他？

起初，芸不承认。后来辅导员反复地做思想工作，她才开始认错。当问到偷盗的目的时，她的回答令在场的每一个人吃惊。她说，她从不缺吃少穿，她偷东西仅仅是为了报复周围的人，从中找到快感。

为什么学习上一向表现优秀的芸会作出这种大家所不齿的行为呢？主要是因为芸总是对身边的人无法产生信任感，甚至充满敌意。在偷窃中她觉得自己实现了对他人的报复，于是充满了胜利的喜悦。

那么又是什么原因，让芸形成这种孤僻的性格、在人际交往中始终对人充满敌意呢？在调查访谈中，我们了解到，芸这种对他人的敌意，是从小时候耳闻目睹了别人对母亲的不公后开始的。

芸的母亲能干善良，对邻居特别友善。但是她却一直生活在别人对母亲的嘲笑与轻视里。大一点她才知道，别人看不起母亲，仅仅是因为母亲生得特别矮小，五官看上去有一些不协调。

从初中开始，芸一直发奋读书，期望考上好的学校后以自己的能力向别人证明自己，也为母亲讨回面子。但是尽管成绩再好，因家庭环境的影响，同学仍然看不起她。

在学校，她常常一个人独来独往，给同学的印象是性情冷僻、不好相处的那种。所以，在学校里几乎没有人愿意和她做朋友。有时，她甚至觉得周围的同学都在私底下取笑自己、取笑母亲。

在这种环境下，她常常感到自卑和绝望，似乎无论自己如何努力，也摆脱不了别人轻蔑的眼光。在压抑与愤怒之中，她便想到了报复。

不管是邻居，还是同学，谁看不起她，她就偷谁的心爱之物。她发现，每偷盗成功一次，她就能从中获得一种极大的快感。

有专家指出，发生在这名女生身上的这种偷窃属于心理不卫生行为。很多时候，事发后，有这样畸形偷窃心理的人，无一例外地受到学校的严厉处分。若他们的心理得不到及时疏导，很容易发展成为严重的抑郁症。

正确的做法应该是给他们更多心理上的关爱，找到他们心理问题的根源，对症下药，及时给予心理的疏导和指引，让他们回到正确的人格轨道上来。作为父母，在事发之后，应避免打骂或羞辱孩子，而应站在孩子一边，给孩子更多理解和帮助。而作为学校，应建立有效

的心理疏导机制，让孩子在遭遇精神苦闷时能找到倾诉对象，大胆讲述自己的精神障碍，促进孩子健康人格的及早形成。

总之，很多孩子犯错并不仅仅是他们自身的错，而是我们教育的一种失误，在重视对孩子的智力教育的同时，孩子的健康人格教育应引起家长、学校、社会的关注。

## 冥想可以控制忧虑

生活中，有些人会有异常多的忧虑，他们被称为心胸狭窄或者好做消极思考的人。这类人经常会因尚未发生的事情而战战兢兢，往往无法接受不久的将来有可能在自己身上发生的一些不好的事情。

那么，如何摆脱这些忧虑呢？

美国知名经济类杂志《商业周刊》上说：“通过冥想教育，许多经营者都不约而同地察觉到，公司员工的决断力和共通能力都大有提高。”

因此，为了能够有效地消除员工的烦恼，提高工作效率，美国企业在其经营当中积极运用冥想教育。

冥想的一大优点就是不受时间和地点的限制。有研究结果显示，冥想对于身体和心理都有着积极的影响。多虑的人主要将自己的能量消耗在担心某些事情上，因此，他们经常会感到头痛或浑身乏力。而且这些心里充满了忧虑的人，也很难全身心投入到所从事的工作当中。

冥想，主要分为集中冥想和智慧冥想。集中冥想是指集中精神、维持平稳心态的方法；智慧冥想则是指通过感觉身体和心灵上的变化，最终达到一种无常和无我的超然境地。

冥想时，穿着要舒适，需要安静的环境。然后，双目闭合，双腿盘绕，伸直脊椎，放稳心态，开始感受自己的呼吸。

冥想时，最好将自己的意识置于鼻尖，或者胸部。

## 心理垃圾要随时清理

有没有试过在一个月没整理的包包里翻寻一件小物品，这时，是不是觉得怎么也找不到，恨不得把整个包包翻过来，把所有的东西都倒出来。心理压力的问题也是这个道理，如果不及及时把心理的垃圾清扫出来，就会因累积太多而占据了内心太多的空间，最后，除了不快、压力等负面情绪，其他积极向上的情绪都会被排挤出去。要想解决这个问题其实也很简单，那就是定期把东西全倒出来。

一天深夜，一位医生突然接到一个陌生妇女打来的电话，对方的第一句话就是“我恨透他了”！

“他是谁？”医生问。

“他是我的丈夫！”

医生感到突然，于是礼貌地告诉她，她打错了电话。但是，这位妇女好像没听见似的，絮絮叨叨地说个不停。

她告诉医生，自己一天到晚照顾四个小孩，丈夫却以为自己是在家里享福。平时她想出去散散心或者和朋友聚餐，丈夫老是反对。然而丈夫自己却每天晚上出去，说是有应酬，可

谁会相信呢，反正她自己是不会相信的。尽管医生一再打断她的话，告诉她，他并不认识她，但她还是坚持把自己的话说完。最后，她对这位素不相识的医生说，她知道他不认识她，就是因为两人是陌生人，她才敢把这些压抑了这么久都没发泄的心理垃圾对他说。在向医生表达了深深的歉意后，妇女满意地挂上了电话。

大部分人在面对压力的时候，会选择向朋友诉说，觉得这样总比闷在心里好。但事实上，很多事是没办法完完全全、坦坦白白地跟朋友诉说的。

很多人觉得什么隐私都告诉朋友的话，这样的自己就如同一个赤身裸体的人直接地摆在朋友面前，这会令人感到尴尬，觉得难堪。更有甚者觉得，如果向朋友发泄多了，朋友把自己视作“祥林嫂”之类的人，岂不是更惨。所以，很多人都觉得很难找到一个合适的倾诉者。这时找一个合适的陌生人倾诉倒是个不错的建议。陌生人不了解你曾经的故事，对你的未来也不会参与，而且，你们不会干预到彼此的生活。这也是大多数人在面对陌生人的时候更容易说出心里话的原因。

适当的情绪宣泄就好像在定时地为自己的心理排毒。当人们感到愤怒、不满、抱怨等不良情绪在内心聚集时，及时的宣泄对于身心健康是十分必要的。它能让我们感觉到似乎没那么生气了，心里能装得下一些快乐积极的情绪了。

人在一生中会产生数不清的意愿和情绪，但最终能实现、能满足的却为数不多。对那些未能实现的意愿和未能满足的情绪，千万不能压抑着不让它发泄出来，不然的话，很容易产生种种压力。

人们应该知道，压力不是一种想象出来的疾病，而是身体的一种“备战状态”，是因为身体意识到了某件事情具有潜在的威胁性而作出的反应。如果你恰好在进行一项耗费工作记忆的复杂的思考工作，或是在解决推理问题，仅仅是焦虑本身就会让你发生思维短路。所以，我们要千方百计地让它宣泄出来，这样既有利于我们的身心健康，又有助于提高工作效率。

所以，要允许自己软弱，要尊重自己所有的情绪。该笑的时候笑，该哭的时候哭。知足常乐才是人生最好的心态。要知道，伤害往往发生在你力不从心的时候。如果你只是个杯子，那就不要去干暖水壶才能做的事。适当地“放下”，为自己而活，你会发现快乐其实很简单，世界从此不同。

## 你知道撒娇也能释放压力吗

人只要生活在这个世界中，就不可避免地需要和自己、和他人建立亲密、和谐的关系。但快节奏的生活往往会使人承担着来自学业、职场、家庭等很多或重或轻的压力。这时，适当向自己撒撒娇，可释放压力，肯定自己，增强信心；向他人撒撒娇，弱化自己的气场，强化人际关系，舒缓他人给你带来的压力。

很多人都认为撒娇只是心智不够成熟的人喜欢做的事，甚至有些成年人觉得现在再向父母、恋（爱）人、朋友等撒娇是件很伤面子、很令人难堪的事。所以，一些难以说出口的压力就一直在内心积淀着，难以找到发泄的突破口。

可是，你知道撒娇也是一种舒缓压力、释放压力的好方法吗？很多难以言说的话语，通过撒娇巧妙地发泄，能达到意想不到的效果。

很多人也觉得撒娇只是女生的专利，一个大男生如果对着家人、朋友、上司撒娇是件很



“娘”的事，特没面子。然而在情侣相处时，男生撒撒娇也不是件丢脸的事。徐志摩就说过这么一句经典的撒娇的话：“别拧我，疼。”别小看这类肉麻的撒娇方式，这是恋人相处的润滑剂。一句“我的心还在痛”“为你弄伤的手还在痛”等，让人听了就不免会生出怜悯之心。痛的表面信息是静态的受伤，背后却暗示“我是个弱者”的主动柔攻，暗藏的指令是：“你可要宠我。”

如果两个人刚好处于情感的低潮期，或者刚好吵架冷战，一句“我病了，我痛”能够勾起对方的关怀，起到挽回破裂关系的妙用。因此，只要无伤大雅，男女朋友之间私密的撒娇话，通常是最有效的降温药。男生若能巧用撒娇这招，欲挽回女生的心也绝不是件难事。

在感情关系上，如果能把这种撒娇哲学运用得当的话，缓解情侣间相处的压力不是件难事。其中，最有效的当属“痛症”的活用，这是男女互相修补关系最常用的撒娇绝招。

有些人会说，对着恋人撒娇那是无可厚非的事，但你能对着老板、同事撒娇吗？不行吧，所以职场压力还是没解决啊！是谁说职场上就一定得以强碰强呢？我们应该学会以柔克刚。

大部分职场中人觉得压力最大的莫过于人际关系。想要有良好的人际关系，就要学会沟通，而偶尔适当地撒个娇对沟通有益无害。

撒娇之术的高明之处在于能够缓解相处过程中带来的压力，还能给足彼此面子。撒娇术练到高明至极的人是最懂维护面子沟通心理学的。给个面子，万事好商量。客户高兴，老板有面，一切矛盾、冲突和个人问题都在言谈之中悄然化解，变得容易协调。职场上撒聪明的娇能制造双赢局面，一方面既克制自己，又降低了攻击性；另一方面则容易赢取对方的信任。

在职场上，如果事事追求完美，不仅会在无形中使自己倍感压力，而且会使自己与同事的关系难以融洽相处。人对于过于追求完美的人总是心存距离，这样就容易被同事排挤，如果事情无法达到自己想要的要求的话，则会打击自己的信心。无形之中压力就会越积越多。

怎样才能改变这种局面呢？适当地调整自己的心理，以无伤自尊又不失大雅的方式撒个娇，把荣誉让给同事、领导。能维护他人的面子和权威，工作气氛良好，才能有利地缓解自己周围环境所带来的压力，才有助于自己掌握提升的机会。给足他人面子，才能获得更多的发展空间。

说到底，改善心理的最高境界是自疗，也是最彻底最有效的治疗态度。人活得最自在的状态是自我认同、自我满足。要做到这点，向自己撒个娇是一种有效的办法。

我们每天想得太多乐得太少，压力就像空气般环绕在周围，这时，和恋人撒个娇，以舒缓压抑和不安情绪。

如果还是做不到向他人撒娇的话，试着跟自己撒个娇，例如说“今天好累呀，你就让我休息一晚，明天再奋斗吧”“今天我才不要让自己煮菜做饭呢”……把自己不想做的事、不想说的话、不想见的人暂时放下，跟自己撒个娇，不硬逼着自己承受一切。你会发现，其实生活中并没那么大的压力。

## 为什么有时候人要“看小”一下自己

如今，越来越多的人倾向于追求一种完美的生活，无论是自己的外表、工作能力还是人际关系，都希望自己达到完美状态。但我们都知道，“尺有所短，寸有所长”，一个人若刻意追求“面面俱到”，欲使自己在人前人后占尽风光，其结果只能是徒耗精力，使自己备受压力。





一位作家的寓所附近有一个卖油面的小摊子。一次，这位作家带孩子散步路过，看到摊子的生意极好，所有的椅子都坐满了人。

作家和孩子驻足观看，只见卖面的小贩把油面放进烫面用的竹捞子里，一把塞一个，仅在刹那间就塞了十几把，然后他把叠成长串的竹捞子放进锅里。

接着他又以极快的速度，熟练地将十几个碗一字排开，放盐、味精等佐料，随后他捞面、加汤，做好十几碗面的时间竟不到五分钟，而且还边煮边和顾客聊着天。

作家和孩子都看呆了，当他们从面摊离开的时候，孩子突然抬起头来说：“爸爸，我猜如果你和卖面的比赛卖面，你一定输！”

对于孩子突如其来的话，作家莞尔一笑，并且立即坦然承认，自己一定会输给卖面的人。作家说：“不只会输，而且会输得很惨。在这个世界上我是会输给很多人的。”

之后，他们在豆浆店里看伙计揉面粉做油条，看油条在锅中胀大而充满神奇的美感，作家就对孩子说：“爸爸比不上炸油条的人。”

他们在饺子饭馆，看见一个伙计包饺子如同变魔术一样，动作轻快，双手一捏，个个饺子大小如一，晶莹剔透，作家又对孩子说：“爸爸比不上包饺子的人。”

例子中的父亲是个能坦然承认自己技不如人的人。他适当地“看小”了自己，没有事事都要求自己得强于他人，得尽善尽美。他还言传身教地把这种豁达的生活态度教给自己的孩子，使他在今后的生活中，能坦然面对自己的弱势，不因虚荣而盲目与人、与自己较劲，这不能不说是一种明智之举。

父亲在坦然面对不足之处的时候，也给自己卸下了不少压力。他不用为了让孩子觉得他是全世界最强的人而让自己学习更多他本来就不会的东西，不用为了维护自己高大的形象而不断地逼迫自己承担本来没必要承担的责任。

人真的没有必要妄自尊大，适当地“看小”自己，能使自己免于承担更多本来不必要承担的责任。要知道，完美只是一种理想境界。人可以接近完美，但不可能达到完美。美国前总统富兰克林·罗斯福曾这么对民众坦诚——如果他的决策能够达到75%的正确率，那就达到了他预期的最高标准了。

罗斯福尚且如此，我们又何必对自己一味地苛求呢？当我们每完成一项工作以后，可以反思，也应该总结。但千万不要因一点小小的缺憾而自责。试想，当你因过分追求完美而陷入自责的怪圈，到时懊悔、伤心、失望，种种负面情绪堆积成的压力都快把你压得透不过气，你还有闲心思去改进工作吗？

所以，适当地把自己“看小”，把自己放低，不刻意地追求完美，甚至学会放弃，这对于压力的缓解是有益无害的。“赛翁失马，焉知非福”。我们要学会放弃，为得到而放弃。生活中，大部分人心里都在想如何更多地“拥有”，如面子、金钱、地位、权力、信任、知识、经验、能力、学历、人际关系，一样都不能少，通吃最好。结果是拥有得越多，心理包袱就越大、越重。

事实上，拥有其中的某些对自己来说是最重要、最必要的，已经足以让大部分人感受到幸福了。所以，放弃一些对于自己来说是不那么重要、不那么必要的，人也就轻松得多。

当人们放眼这个世界的时候，如果以自我为中心，就会觉得自己很了不起。可一旦人们以坦诚的心去内观自己，就会发现其实自己是多么的渺小。我们什么时候看清自己不如人的地方，那就是对生命真正有信心时候。

大部分人都明白，生活不是为了工作，而工作是为了生活。如果本末倒置，仅为工作而生活，就徒然让自己陷入压力怪圈。适当地“看小”自己，该负责的工作认真完成，不属于自己工作的范畴，如果有兴趣便试着学习，如果没兴趣就不用强迫自己去接受。

如果人总在追求完美，死不认输，最后因无法承担过大的压力而使自己输掉整个人生，那岂不是得不偿失。所以，要正确剖析自己，敢于承认自己技不如人，敢于“看小”自己，走出面子围城，这不是软弱，而是一种人生智慧。

## “神马都是浮云”：生活压力要抒发

“神马都是浮云”这句话的广为流传有网络因素的影响，但是像这种略带自我慰藉的语言是不是还涵盖了一些容易让人忽略的心理内涵呢？

“前男友神马的，都是浮云！”“神马加班啊加薪啊，浮云，都是浮云！”“别墅、靓车、美女……这些都是神马东西，不过浮云而已！”现在我们常能从网络或者日常口语中听闻这样的句子，这种或调侃或超脱的语言似乎已经成了现代人所谓的“淡定典型”。

其实，“神马都是浮云”是现代人心理压力加大的一种间接反映。心理压力大，从而感到浮躁不安、焦虑压抑，这些是现代人的普遍心理状态。虽然大家或多或少地都分享了现代化的好处，可是很多人也同时“享受”着现代化带来的悲剧：常用电器，辐射加大；乘坐各种交通工具，运动量减小；追求高收入，职业压力加大；我们总是在忧虑自己可能即将逝去的利益，却又不得不在生活的各个层面去面临这种威胁；我们不怕孤独，但是现代的“水泥隔离”似乎又使我们失却了“小院乘凉，各家畅谈”的乐趣；物质丰富，精神受挫，许多人的价值观开始倾向单一和窄化。

既然我们处于压力巨大的环境之下，仅仅用一句口头的“神马都是浮云”就可以解决问题了吗？当然不行！如果压力能这么简单就化解，那世界上就没有那么多自残、自杀等消极事件发生了。

那么，我们应该怎样把这种“神马都是浮云”的人生态度发散到我们生活的每一个角落和细节呢？

首先，心理学家认为，大哭能缓解压力。一个对比试验可以证明这个结论：心理学家曾给一些成年人测血压，然后按正常血压和高血压编成两组，分别询问他们是否偶尔哭泣。结果87%血压正常的人都说他们偶尔会哭泣，而那些高血压患者却大多回答从不流泪。由此看来，人类把情感抒发出来显然要比深深埋在心里有益得多。

其次，通过积极的场景暗示，我们也可以暂时缓解内心的急躁不安，如告诉自己“这些都不算什么，我可以轻松解决”；或者训练思维“游逛”，如想象“蓝天白云下，我坐在平坦幽绿的草地上”“我舒适地泡在浴缸里，听着优美的轻音乐”。这些积极的场景暗示都能在短时间内让我们平复心情，获得轻松之感。

再者，当我们觉得自己的心理压力过大，已经快超出承受范围的时候，可以适当地向亲戚、朋友、心理医生求助，我们可以向其倾诉，因为倾诉可以缓解我们的精神紧张。其实，承认自己在一定时期软弱，然后通过外部有益的支持降低紧张、减弱不良的情绪反应是明智之举。

接着，我们可以仔细思考自己到底有哪些压力，它是来自工作、生活、交际，还是其他



哪些方面，然后我们就可以把让自己感到困难的事情仔细写出来。然后为这些事情排一个序，哪些是我们必须要马上解决的，哪些是可以稍微放缓一下的，从重点开始逐个击破。

另外，我们也可以为自己的压力找一个适当的宣泄借口。比如说当我们在繁重的工作中与同事产生纠纷，这个时候我们不妨想一想对方的处境，他可能最近面临着什么困境，所以情绪不稳定，因而在与我们的合作中产生了摩擦。这样一想，我们就会觉得心里平和多了。

在这样一个时代中，“神马都是浮云”却用一种难得的淡定情怀和清高心态慰藉了现代人这颗急躁的心。许多人就开始用这样一种“无视于万物”的态度进行自我慰藉。这其实也表现出了人类对影响自身的消极情绪或者事物的抵制和自我防御，以“我无所谓”的态度来淡化自己心中所感知的利益损失，用自以为超脱的价值观来化解自己心中的压力。

总之，压力是客观存在的，我们不可能即刻减掉所有的压力，但是我们可以像使用沙漏一样应对这种压力：它一点一点地囤积，我们就让它一点一点地漏下。这样，我们的生活就能找到平衡，心情也能归于平静，“神马”也就真的成了“浮云”。

## 为什么“吃不香，睡不安”：情绪转变与身体器官有联系

我们遇到工作难题或生活挫折时，心情往往会变得很差，情绪低落。如果这件事情一直得不到解决，就会整日烦恼重重、闷闷不乐，吃饭也没有一点胃口。这时，如果事情突然有了转机，在自己的努力或别人的帮助下顺利解决了难题。我们的情绪和心情都好了，吃饭也觉得香。

人们常说“吃不香，睡不安”的状况，与胃口和人的心情息息相关。人类每天都能感受到情绪在胃部内体现的运动，可以说，胃部的活动就是情绪的晴雨表。

在所有的能体现情绪变化的器官中，胃部无疑是最敏感、最容易受到影响的器官之一。当周围的一切事情都进展顺利时，我们的胃部也会受到感染，胃口会出奇的好；相反，当周围一团糟，做什么事情都不顺利时，你会发现自己没有一点胃口，吃什么都不吃下去。

就医学来说，胃溃疡就是胃部肌肉疼痛，这主要是由情绪上的变化引起的。张静经营着一个杂货铺，平时忙进忙出的，身体倒也健康。但最近却得了情绪诱发病，胃疼得很厉害。

最近，张静的杂货铺附近开了一家便利店，便利店的物品齐全、价格优惠，还经常有促销活动，这给张静的店铺带来不利的影响。为此，她心里有很大压力和苦恼，因此产生情绪紧张引起的胃疼。

另外，令张静苦恼的还不仅是店铺生意的惨淡，她还有一个生性顽劣的儿子，儿子经常给她惹麻烦，今天与人打架，明天离家出走，这都不是小麻烦，这简直就是给张静火上浇油。

店铺生意和儿子对张静来说都很重要。她说，要是家里的情况没有好转，不仅自己会得情绪病，她丈夫的心情也会受到影响。就这样，一想起外面的困扰外加上家里的一桩桩杂事，她就会胃疼不止。

张静和朋友说起自己的症状，朋友们一致认为她得了胃溃疡，慢慢地，她也相信自己得了胃溃疡。到医院就医，医生却一致认为她的胃没有任何毛病。几个月过去了，她的情绪没有得到任何好转，她还是会经常感到胃疼。

后来，为了改变店铺的状况，张静改变了经营思路，由以前的“杂”到现在的“专”，

也就是说，她的店铺现在只经营家用小电器之类的商品，这样一来，生意逐渐好起来。她的儿子在反复的教育下似乎也变得懂事了。

让她感到奇怪的是，一种从未有过的安宁包围在她身边——胃疼也不药而愈。张静的胃疼不过是自己的情绪给闹的，面对店铺生意惨淡的状况，儿子又到处惹麻烦，她的心就一刻也安静不下来，想的都是些乱七八糟的事情，胃疼就经常造访；相反，当这些问题都得到解决时，她的胃疼就不治而愈了。

这下我们可以知道，胃是多么忠实地跟着情绪啊！无论成年人或儿童，不可能总是快乐无忧，当一个人情绪不好的时候，往往出现食不香、寝难安的情况。

拥有良好情绪、健康心态的人，在生活和工作中更容易获得幸福和成功。一切胃的疾患皆由人的情绪引发。虽然我们不能控制身体上的疾患，但我们可以调节自己的情绪：

### 1. 说出你的感觉

在日常生活中，遇到不高兴的事，要尽可能用语言表达出来，这样有利于缓解情绪产生的负面影响。当人们说出自己生气的原因时，不仅有助于情绪宣泄，也能获得他人的理解和安慰。

### 2. 换个想法海阔天空

如果你陷入某种负面情绪里，通常是因为想不开，此时，你可以有意识地想些好事情，或换个角度思考，发现原来事情没有这么糟。用不同角度思考问题，可以进一步地发现解决问题的办法，从而走出困境。

### 3. 克服负面情绪

负面情绪的源头可以是负面经验，同样也可以说是负面的惯性，勾起你负面经验的事端只是借来的催化剂而已。若情绪超越了自己能控制的范围，最好的方法不是释放或是压抑，而是学习先定心。比如，用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

## 我们的白日梦：心理的一种宣泄和解脱

在现实生活中，有些人会想些异想天开的美事儿，还忍不住心里偷着乐，我们把这种没有依据的、一相情愿的行为，叫做“白日梦”。

事实上，即使不是睡着，但是想想美事，总会让人神魂颠倒：

比如，你坐在办公桌前，却想象着买彩票中了一大笔钱，于是，你炒了老板的鱿鱼，离开这个让你压抑又讨厌的地方，你可以用这笔钱买到自己想要的一切，过上自己想要的生活；或者，你在一夜之间成了名人，正陶醉在众人的前呼后拥和众目睽睽的关注之下；或者，你正和前男友共进晚餐，许多年前，他抛弃了你，现在却失魂落魄，祈求你与他复合……李月是一个高三的女生，眼看着高考临近，她唯恐自己失利。为了缓解她的紧张心理，这天下午，妈妈带她去逛街，顺便给她买件衣服。李月看上了一件衣服，妈妈让她到里面去试穿。

当李月穿上这件衣服从试衣间走出来时，看到镜子中的自己完全像变了一个人，妈妈也微笑着说好看。

店员趁机说：“这件衣服是我们店内的限量版，你穿出了与众不同的美丽。如果你穿着这件衣服参加高考，一定会考上理想的大学。”

妈妈为她买下了这件衣服。一回到家里，李月就迫不及待地打开包装，穿上衣服，对着



镜子照来照去。她想起了店员的话，自己穿上这件漂亮的衣服，考出了好成绩，被一所著名大学录取。于是，在新生开学的晚会上，自己穿着这件衣服出席，遇到了一个形象高大、长相英俊的白马王子，开始一段甜蜜的恋爱……

就这样，整个晚上李月一直在想着这件事，妈妈叫她吃晚饭她都一动不动。妈妈问她想什么呢？李月又兴奋地把自已想法一一告诉了妈妈。

可妈妈却说：“早知道不给你买衣服了，你简直是异想天开，根本不可能，你还是赶紧吃饭，饭后抓紧时间多看看书。”很多人都和李月的妈妈一样，认为做白日梦是痴心妄想，是浪费时间。但心理学家研究发现，人们的精神活动有一半时间会花在白日梦上，它会帮助我们实现自己的目标，揭开内心深处的希望和恐惧。白日梦是一扇通向创造力的大门，它能帮助我们解决难题，甚至帮助我们实现潜能。

白日梦让李月如此兴奋，确实调节了原本紧张的心情，也许她会更加有信心面对高考，发挥出超常的水平。当然，白日梦既可以让人轻松兴奋，也可以令人沮丧、愧疚、抑郁或者恐惧。两种白日梦我们都会经历，这取决于我们的情绪和环境。据估计，只有3%的白日梦会集中在令人焦虑不安的念头上，比如遭遇一场恐怖袭击或是丢掉工作。更多的时候，人们的白日梦往往想的都是好事。

白日梦其实是对自我心理的一种宣泄和解脱，是一种自我的体验和满足，它可以帮我们舒缓紧张的情绪，让自己的思想放松下来，因此，它可以说是我们自身的一种心理防御机能。有时候，白日梦本身就会产生治疗的效果。

做梦者可以通过想象改变自己的心情，让自己开心。重温那些能给我们带来安全感和愉悦感的白日梦，可以帮助我们应付现实生活中难以克服的局面。但是如果过于沉迷在消极的白日梦中，对解决情绪问题反而不利。

因此，我们要正确对待白日梦，肯定它积极的一面，又要避免陷入其消极的影响之中。只有这样，才能让白日梦成为一种有益的自我交流的方式，化解不良情绪，促进心理健康，而且在一定程度上激发上进心和动力，帮助我们解决难题。

## 《午夜凶铃》的惊悚感：正负面情绪的交替

我们在观看恐怖电影的时候，人们处于一种极度紧张的状态。在看过电影之后，我们的心情似乎也一下子被放松了。

恐怖片的魅力终点，或许就是它的压力释放作用了。那种最后的轻松往往都会产生在那种劫后余生的惊声尖叫中。无论情节多血腥暴力，无论结局多出人意料，我们总归是将现实生活中的许多负面情绪在恐怖片中得以压碎和发泄。

遥想当年的《午夜凶铃》，让人在一遍遍的抽气和汗毛耸立中大呼过瘾，因为它抛弃血腥、暴力、恐怖的画面，而追求人心理的紧张和刺激。于是，那个爆目、长发、白衣的女子从枯井中缓缓爬出的画面也一度成了恐怖片的经典。但是就是这样的惊悚情节设计却获得了十分好的票房。

那么，恐怖片又是通过怎样的心理暗示来让身为观众的我们感到丝丝凉意的呢？

首先，对于黑暗环境的惧怕是在种族进化中所遗留下来的心理现象，当黑暗来临时，我们甚至认为我们无法掌控自己的各种感觉，那是对生存与死亡的忧虑。这是一种人类的共

性，而非个人单独所有。同时，孤独也是我们的畏惧物之一，当人处于孤独之中时，会让我们逐渐质疑自己生存的意义。

同样，巨大的噪音也会引起我们的不安和焦虑；过于极端的环境条件，比如火山、冰川、高楼、沙漠、丛林；而腐烂的事物，如尸体，也会让我们产生惧怕感。而我们也会对呕吐物、血液、粪便、畸形人体、蛇等在潜意识里充满了排斥。

而恐怖电影所运用到的道具离不开人们从潜意识里充满排斥和尽量避免的刺激性事物。其实，我们所面对的恐惧只是我们自己内心的产物。我们恐惧，是因为我们对周围事物或者环境有不可预料和不可确定的因素，从而让我们感到无所适从。从心理学的角度来讲，恐惧是一种有机体企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力的情绪体验。

我们在看恐怖片的时候，恐怖电影所带来的恐惧感就是在同时体验负面和正面的情绪，享受着快乐和不快乐的交集。因为人们确实享受着“被吓得要死”的感觉，直到电影结束才能松一口气。“看恐怖电影最快乐的时刻，也就是最恐惧的时刻。”恐怖片之所以恐怖，是因为它将社会现实中的疑难和负面都集中到了一个环境中，我们潜意识地对“这堆非常态的东西”感到畏惧，但是因为它在现实中的不可常见而感到好奇，当我们最终看到正义战胜邪恶时，我们总会有种自己获得了超脱的感觉。

我们可以任由恐惧心肆意“逃窜”吗？当然不可以！因为，如果只是对某事物的担忧和害怕，那是无可厚非的，但是如果这种恐惧形成了逃避，而影响到我们的生活，那就得不偿失了。

比如，我们会因为任务难度高而感到恐惧和压力，所以，我们就让自己去适应庸庸碌碌的生活而不思进取；我们因为恐惧，而一味地提醒自己：我能做到现在的样子已经很好了，那项任务太艰巨，我完成不了，于是，我们开始封闭自己，满足于现实。很多时候，我们正是因为自己的恐惧心而对自己力所能及的事情望而却步。

那么，我们应该怎样战胜自己的恐惧心，战胜我们自身呢？

### 1. 我们要多培养自己的自信和决心

我们不能骄傲自满，但是我们也会试着发现自己的长处，畏惧心是人人都会有的，关键是我们怎样在不利于自己的环境中发现和创造自身的优势，同时激发自身的潜能，去做一个敢于战斗自身和环境的勇士。就像许多恐怖电影中，女性往往作为被抹杀的弱势方而存在，但是，看到最后我们就会知道，女性又往往成了最后的“英雄”或者“救世主”形象。因为她们已经在逼不得已的情况之下选择去面对，而非再逃避，她们选择了战斗，而非等死。

### 2. 这需要我们对我们的能力和潜力有个客观的认识

不要高估自己，同时更不能低估自己，当我们面对自认为无法完成的事情时，我们的能力可能暂时不够，但是，我们可以借助别人的力量共同进步。

而在潜力上，我们更是要学会培养自己和挖掘自己，对于陌生的事物，我们可能会觉得自己力不从心，但是我们要学会去“进入”和适应，连看都没看过的东西，我们又怎么能够要求自己在此领域有所建树呢？

生活就是一场战争，我们总有数不清的畏惧，如果我们选择了逃避，那么最终我们会离人生的正确道路越来越远。成功，似乎就在一次又一次的转身后溜走。所以，我们要做一个战士，我们只能做一个战士。

## 正视所有的情绪

我们的情绪包括了许多方面：高兴、紧张、恼怒、胆怯、报复心……当然，也包括愤怒。与好的情绪相比，我们要想让自己心平气和，更要正视自己的负面情绪。

很多人总是否定自己的负面情绪，可事实上，这些负面情绪并不会因为我们的否认而消失，只会在潜意识中隐匿起来，悄悄影响我们对自己的认同感。越是负面情绪越值得我们去承认，因为只有承认它们，我们才能战胜它们。

如果我们故意忽视负面情绪的存在，它们就会尽量唤起我们的注意，当我们的注意力稍微松懈的时候，它们就立即从潜意识里重新浮现出来。为了压抑它们，我们需要付出更大的精力，而这种付出完全没有意义。

诗人罗伯特·布莱把负面情绪形容为“每个人背上负着的隐形包裹”。布莱认为，在生命的前几十年里，我们总是努力想把包裹填满，而在生命的后几十年里，又会努力把包裹清空，减轻肩上的负担。

大多数人都对自己的负面情绪感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有正视这些负面情绪，我们才能找回完整的自我，才能获得真正充实幸福的生活。

在生活中，总有人对我们说，不要心存报复，不要生气，不要紧张……越是这样，我们越觉得自己一定是个缺点满满的人。于是，我们努力地压抑这些负面的东西，但在压抑负面的同时，我们也压抑了与它们对立的那些积极因素。就像我们感觉不到自己的美，因为我们花了太多的精力掩饰自己的丑。

因为我们花了太多的精力来掩饰这些负面情绪，所以对于那些不小心把缺点暴露出来的人，总是十分鄙夷。我们变得越来越愤世嫉俗。甚至在我们的眼里，世界上根本没有一个人能够让我们顺心，整个世界对我们而言就是一个糟糕的地方。

带着这种愤懑，很多人越来越觉得上天不公。因为生在了错误的家庭，遇见了错误的朋友，生活在错误的地方，去了错误的学校念书……

就这样，我们掉进了“如果”的陷阱——“如果……我就可以……”可是，即便是假设再多，也丝毫不能解决问题。

现代社会经常会给人一种假象，似乎只有完美的人才能得到幸福。许多人在追求完美的过程中损失惨重，却总是难以如愿。为了装出一副完美的样子，他们的身体、精神和心灵都承担着重压。

一位医生曾这样描述自己的病人：我遇到过许多被病痛、失眠、抑郁症和人际关系问题所困扰的人，这些人从表面上看来都很完美——从不对别人发脾气，甚至祈祷也是为了别人。其中的一些人患上了癌症，却不知道为什么，他们只是一个劲地抱怨上天不公。

其实，这些人并不是没有愤怒，只是这些东西受到的压抑太严重，在他们的潜意识里隐藏得太深，以至于他们自己和别人都无法意识到其存在。他们从小接受的教育要求他们先人后己、无私奉献，因为“这才是好人应该做的”。结果，在努力做好人的同时，他们逐渐丧失了完整的自我。对于这些人来说，最重要的是从这种状况中解脱出来，重新认清自己。他们需要学会原谅自己，允许自己在适当的时候表现出愤怒，因为只有这样，他们才能建立起真正的自尊和自爱。



我们之所以要正视这些负面情绪，为的是找回完整的自我，结束生活中的痛苦，让自己不必再欺骗自己，也不必再欺骗整个世界，让自己变得平静。

## 把工作当成信仰

经常做祷告，可以让人保持心平气和。这里的祷告实际上代表了一种信仰。也就是说，有信仰更容易让人塑造一颗平和的心。

举个简单的例子，我们生命的三分之一都是在工作中度过的，如果我们能把工作当成一种信仰，拿出做祷告的虔诚精神去对待工作，那么，工作对我们而言就不再是负担，而是彻底的享受。

任何一项事业的背后，都需要一种无形的精神力量作为支撑。这种精神就是要像信仰神祇一样信仰职业，像热爱生命一样热爱工作。敬业是职业人士的基本要求，而乐业就属于境界问题了。

工作中，无论是学习还是进德修业，都有三种不同的境界：一是知道。这一境界偏重于理性，对象外在于己，你是你，我是我，往往失之交臂，不能把握自如。二是喜好。这一境界触及情感，发生兴趣。就像一位熟识的友人，又如他乡遇故知，油然而生亲切之感，但依然是外在于我，相交虽融融，物我两相知。三是乐在其中。这种境界用一个最恰如其分的词语来形容，就是陶醉。陶醉于其中，以它为赏心乐事，就像亲密爱人一样，达到物我两忘、合二而一的境界。这是人生最理想的一种生存状态，有了这种状态，工作就是乐趣的源泉，我们的心灵就很容易沉静下来，做起事来就会积极主动，并从中体会到快乐，从而获得更多的经验，取得更大的成就。

世上最幸福的人莫过于把自己的爱好当工作的人，因为这样的人，工作对他来说不是苦役，而是欢乐的源泉。在他心目中几乎没有“工作”这个概念，对他而言，时刻都潜心静气，享受着创造的自由和快感，享受着审美的喜悦和激情，毫无刻板、约束和勉强之感，他的心中只有更神圣的概念：事业和使命！把爱好当工作的人之幸福还在于，如果他能取得成功的话，他可以享受成果；如果他不能取得成功的话，他可以享受过程。如果你想对自己的终生幸福负责任，就要把自己的爱好和特长当做终生职业，这样你将来的事业就可以无忧了，因为人们在自己最喜爱、最擅长的领域里最容易取得成功。并且，在你取得成功之前，你还可以享受充满乐趣的奋斗历程！

当我们在做自己喜欢的事情时，很少感到疲倦，很多人都有这种感觉。比如在假日到湖边去钓鱼，整整在湖边坐了10个小时你都不觉得累，为什么？因为钓鱼是你的兴趣所在，从钓鱼中你享受到了快乐。

产生疲倦的主要原因，是对生活厌倦，是对某项工作特别厌烦。这种心理上的疲倦感往往比肉体上的体力消耗更让人难以支撑。

心理学家曾经做过这样一个实验：他把18名学生分成两个小组，每组9人，让一组的学生从事他们感兴趣的工作，另一组的学生从事他们不感兴趣的工作。没有多长时间，从事自己不感兴趣的工作的那组学生就开始出现小动作，开始抱怨头痛、背痛，而另一组的学生却干得很起劲。

这个实验告诉人们：人们疲倦往往不是工作本身造成的，而是因为工作的乏味、内心的

焦虑和挫折感引起的，它消磨了人对工作的活力与干劲，让人心虚浮躁，无法将心神融入工作中。

须知，工作是一种需要全身心参与的艺术。没有人能够一辈子被人养着，不劳动却能锦衣玉食；即使能够这样，这种寄生虫式的生活也不会让他得到多少快乐和满足，成就感更无从谈起。只有真正投身工作，体验到自己工作的乐趣，才能一生充满快乐和充实感，才能真正体验到生活的意义所在。

## 感恩是最好的减压方式

假如将全世界的人口压缩成一个 100 人的村庄，那么这个村庄将有：57 名亚洲人，21 名欧洲人，14 名美洲人 and 大洋洲人，8 名非洲人；52 名女人和 48 名男人；30 名基督教徒和 70 名非基督教徒；89 名异性恋和 11 名同性恋。6 人拥有全村财富的 89%，而这 6 人均来自美国；80 人住房条件不好，70 人为文盲，50 人营养不良，1 人正在死亡，1 人正在出生，1 人拥有电脑，1 人拥有大学文凭……

现在，当你看完这样的调查报告后，你是不是会有所触动呢？我们不是文盲，没有营养不良，甚至还拥有电脑和舒适的住房。

原来，我们的生活并没有想象中的那么糟糕。我们整天哀叹、抱怨的“苦日子”放在更大的时空里，竟然是很多人的渴求。原来，这就是幸福的味道。

如果我们以另一种眼光来衡量世界，或许感受的将会更加强烈：

“如果今天早晨起床时身体健康，没有疾病，那么我们比世界上其他几千万人都幸运，他们有的人甚至因为疾病和灾难而看不到下周的太阳；如果我们的生命中，没有尝试过战争的危险、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的煎熬，那么我们的处境比其他 5 亿人要好；如果我们的冰箱里有可口的食物，身上有漂亮的衣服，有床可睡，有房可住，那么我们比世界上 75% 的人都富有；如果我们在银行有存款，钱包里又有现钞，口袋里也有零钱，那么我们已经成为世界上 8% 最幸运的人。此时，如果我们父母双全、没有离异，那我们就是很稀有的幸运的地球人；如果读了以上的文字，我们能够理解、能够明白、能够体会到自己的幸运和快乐，说明我们已不属于 21 亿文盲中的一员，他们每天都在为不识字而痛苦……”

当这些温暖的文字不断地流入人们的眼中，很多人涌出了热泪。原来，幸福不在别处，就是我们的手中。我们拥有着很多人羡慕的工作、事业与家庭；拥有着健康、阳光与和平；我们甚至还把握着人世间最真挚的亲情、爱情与友情……可是，就像很多时候我们常常会手里拿着东西却满屋子去找一样，我们握着自己的幸福而不自知。

我们为“得不到”而忧虑，为“已失去”而懊恼，却忽略了我们手中已经拥有的幸福。因为我们几乎同时忘记了一件很重要的事：感恩。

感恩是最好的减压方式。她能够让我们明白活在当下的分分秒秒都是一种莫大的幸福。从历史的延续性上来看，无论是我们的物质技术还是文化传统，主要是继承前人的成果。而就活在当下来讲，我们每个人的生活也都依赖他人的提供，包括衣食住行、柴米油盐。我们在获得每一粒米、每一件衣服的时候，都应该存着这样的感恩之心。

感谢赐给我们生命的父母；感谢给了我们人间欢乐的爱人和朋友；感谢人类曾经用鲜血的教训换来的和平与稳定；感谢日新月异的科技帮助我们更好地改造生活……还要感谢阳光、