

“我爱我”心灵成长丛书

WO AI WO XINLING CHENGZHANG CONGSHU

我爱我

# 我的情绪我做主

WO AI WO WO DE QINGXU WO ZUOZHU

主编 郭成 钟歆



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

“我爱我”心灵成长丛书

WO AI WO XINLING CHENGZHANG CONGSHU

总主编  
郭成

我爱我

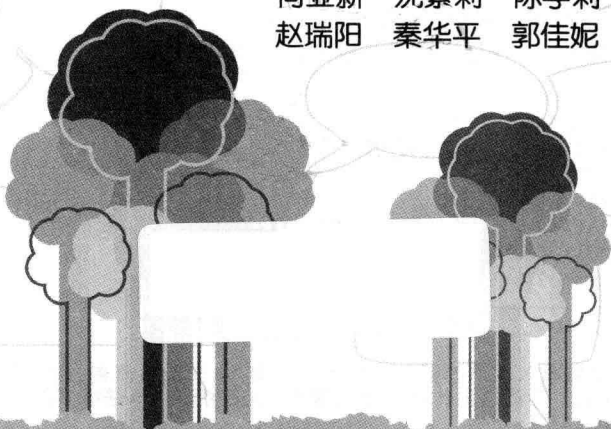
# 我的情绪我做主

WO AI WO WO DE QINGXU WO ZUOZHU

主编：郭成 钟歆

参编：（按姓氏笔画为序）

戎懿	朱琪	邬文宁	刘小洪
江雪	杨静	李翔	李羽洁
何亚新	沈素莉	陈学莉	罗锦城
赵瑞阳	秦华平	郭佳妮	

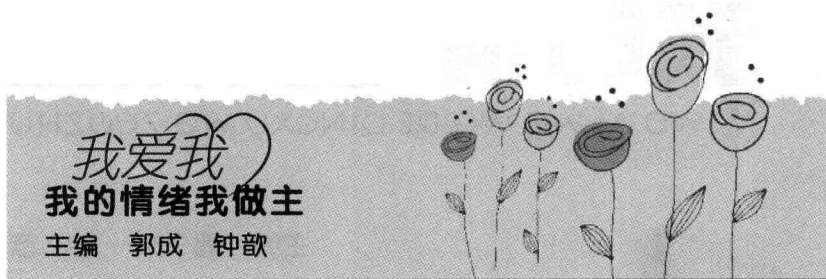


## 图书在版编目(CIP)数据

我的情绪我做主 / 郭成, 钟歆主编. ——重庆: 西南师范大学出版社, 2013.8  
(“我爱我”心灵成长丛书)  
ISBN 978-7-5621-6261-2

I. ①我… II. ①郭… ②钟… III. ①情绪—自我控制读物②情绪—自我控制—少年读物 IV. ①B842.6-49  
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 123641 号



策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:李 玲

插图设计:张 昆

封面设计:大象视觉设计

版式设计:曾易成

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路2号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销:新华书店

刷:重庆美惠彩色印刷公司

本:889mm×1194mm 1/32

张:9.75

数:263千字

次:2013年8月第1版

次:2013年8月第1次印刷

号:ISBN 978-7-5621-6261-2

定 价:22.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分作者取得联系。恳请这些作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换  
版权所有 翻印必究




## 前 言

我是一个怎样的人？我有哪些特点？我快乐吗？我郁闷吗？遇到生活中的问题，我紧张、焦虑、不开心的时候到底该怎么办？……这些问题都与个人的心理健康有关。当今时代，心理健康已成为人们最关注的个人健康问题。每个人都希望能更清晰地认识自己、了解自我，每个人都希望自己健康快乐，每个人都希望自己有充分的信心和力量来应对生活，有一种生活的自信感、希望感和力量感。然而要维持这种积极、健康的心理，每个人自己的努力和行为十分重要，自我的力量是发展自己、维护自己的核心力量，尤其是面临众多成长和发展任务的青少年，树立积极自我维护的心态、掌握有效的自我维护技巧一直是专业领域强调的核心要素。为此，我们依据人们在日常生活中容易发生的突出心理问题和情绪困扰，从心理健康自我维护的视角，精选了当代心理学研究领域的相应成果，组织编写了这套“我爱我——心灵自我成长”丛书，以帮助人们解剖自己、认识自己，了解学习心理健康自我调控的方法和技巧，从而帮助人们培育积极心态，掌握有效应对心理困扰的方法和技巧，维护心理健康！

本套丛书一共有六本：《学习需要好品质》、《学习困难自我突破》、《我的情绪我做主》、《好性格成就好人生》、《生活是本有趣的书》、《健康心理自我维护》，属2010年重庆市哲学社会科学科普项目研究成果(2010KP002)。丛书在编写过程中得到了重庆市社会科学联合界科学普及部、重庆市社会心理学会领导和专家的大力支持，得到了西南师范大学出版社领导和编辑的大力支持和帮助，在此向他们表示深深的感谢！同时，在编写过程中，我们参阅、借鉴、吸纳了国内外同行专家的研究成果，部分内容取材于网络，在此谨向原作者致以诚挚的谢意！

《我的情绪我做主》是本套丛中关于青少年学习与生活中情绪问题的心理指导。有人将青少年的情绪体验形容为“过山车”，意在表明青少年常常有着丰富强烈、变化多端的情绪体验。心理学家埃里克森更是曾经将青春期描述为“狂风暴雨”，可见这一时期的种种情绪体验对于生理、心理都在成长之中的青少年的重要程度，以及其中伴随的危险。鉴于此，我们希望能靠这一本薄薄的



书,向读者介绍一些必要的心理学知识,从而为广大青少年和家长朋友提供绵薄之力。

首先,情绪是什么,从哪儿来,又有什么作用?如若我们要认识情绪的强大力量,并学会调控和掌握它们的手段,就必须先对这些问题有一定了解。本书共分四编,其中第一编和第二编旨在回答这些基本问题。我们选取了若干生动有趣的心理学研究和理论,并介绍了一些读者可能感兴趣的小问题,如:表情的种类、特点和识别;情绪能不能让我们更聪明;男性和女性在情绪上的差异等等。我们由衷希望读者能在这两编的阅读中体验到好奇与快乐,并对情绪有一些基本的心理学认识。

在第三编和第四编,我们选取了一些具体的积极情绪和消极情绪进行探讨。其中,消极情绪包括:忧伤、愤怒、孤独、恐惧、焦虑、嫉妒;而积极情绪我们则选择了快乐、好奇、自豪、感激、宁静和爱六种。在生活中,我们每个人都不断体验着这些或积极或消极的情绪。如何培养、维持积极情绪,如何防止和控制消极情绪,可能是青少年读者与家长最为关心的问题。我们在每一节介绍一种具体情绪的表现、成因和调节方法,并配以既常见又典型的案例,以方便读者进行有针对性的阅读。

另外,本书各编各节都划分了“案例”、“问题探析”、“深入阅读”、“解决策略”和“自我反思”几个部分,还穿插着“想一想”、“做一做”、“测一测”等小板块。我们希望通过这种行文方式,让读者对种种情绪问题获得由浅入深的认识,并且为家长和青少年朋友提供一些简明且具有实际操作价值的建议指导。

本书由郭成、钟歆主编,负责全书结构体系建构及书稿的修改和统稿工作,最后由郭成审定。全书共四编二十节,各篇节执笔人分别是:第一编,朱琪、李翔;第二编一至四节,赵端阳、邬文宁;第二编第五节,戎懿;第三编第一节,戎懿;第三编第二节,钟歆;第三编第三、四节,沈素莉、陈学莉;第三编第五、六节,江雪、刘小洪;第四编第一、二节,李羽洁、何亚新;第四编第三、四节,郭佳妮、罗锦城;第四编第五、六节,秦华平、杨静。

科学普及是一项科学性和趣味性要求极高的重要活动。在丛书编写过程中,我们从内容选材到呈现形式、语言表述等方面充分考虑科学性、趣味性、生动性、可读性等要素,以增强丛书的吸引力。尽管如此,由于编者的学识与经验有限,书中疏漏及争议之处在所难免,恳请读者批评指正!



# 目 录 Content

## 第一篇 打开情绪盒子

第一节	我们是无可救药的情绪性动物 .....	3
第二节	情绪，你是怎么发生的？ .....	15
第三节	情绪有什么用？ .....	24

## 第二篇 “情”事密码

第一节	你的脸在忙什么——表情 .....	37
第二节	情绪可不可以让人变聪明？ .....	52
第三节	情绪，男女有别吗？ .....	65
第四节	林黛玉为什么体弱多病——情绪与健康 .....	71
第五节	情绪之舟，我掌舵 .....	79

## 第三篇 狂风暴雨般的青春——我们的消极情绪

第一节	青春是一抹淡淡的蓝——忧伤 .....	97
第二节	身体里的炸弹——愤怒 .....	116
第三节	没人了解我——孤独 .....	129
第四节	逃出鬼屋——恐惧 .....	144
第五节	青春啊，我该拿你怎么办——焦虑 .....	160
第六节	心里住着个绿眼睛的怪物——嫉妒 .....	177

## 第四篇 青春，“情”动的春天——我们的积极情绪

第一节	方糖和电兔子——快乐 .....	193
第二节	满世界都是新鲜的——好奇 .....	209
第三节	那一刻，我是最棒的——自豪 .....	226
第四节	那些令人难忘的美好——感激 .....	242
第五节	寻找心灵的绿地——宁静 .....	258
第六节	世间最珍贵的东西——爱 .....	275

参考文献 .....	299
------------	-----



# 第一篇 打开情绪盒子

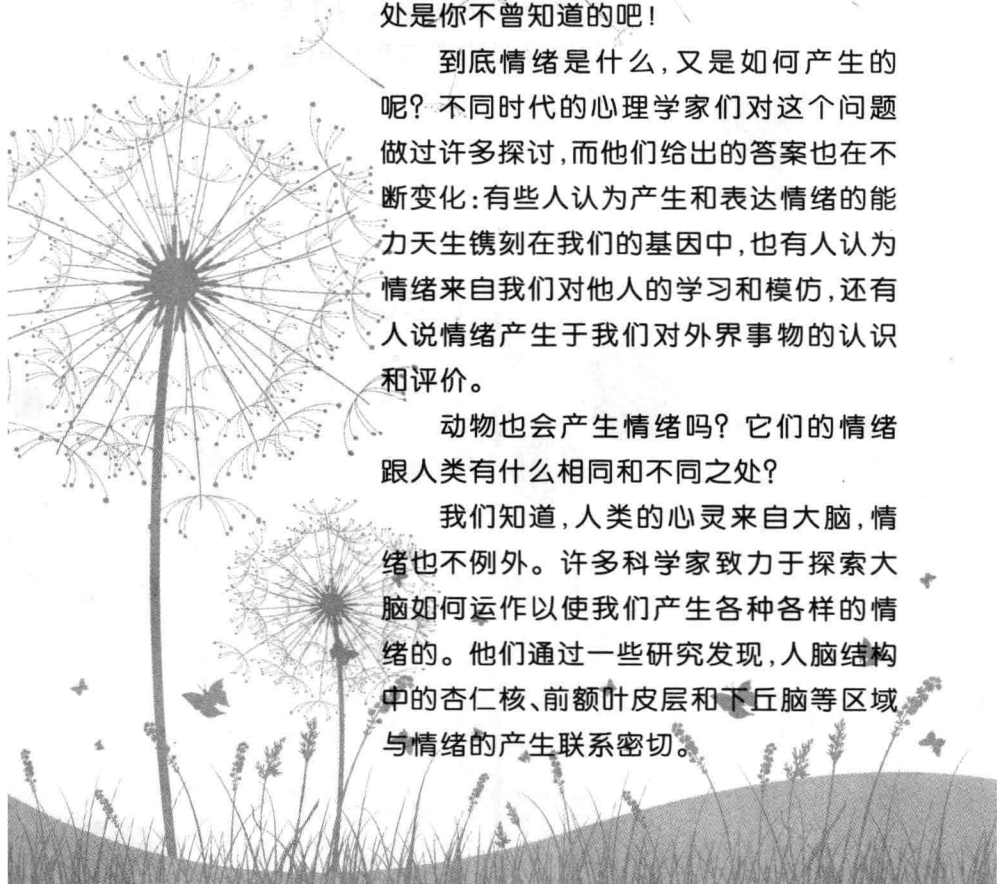
我们对情绪都不陌生。

跟朋友一起做感兴趣的事,我们会感到快乐;考试成绩下降,我们会感到沮丧;与亲人朋友分别,我们感到悲伤……这些各种各样的情绪体验,是我们都体会过的。然而,关于情绪,想必还有些奥妙之处是你不曾知道的吧!

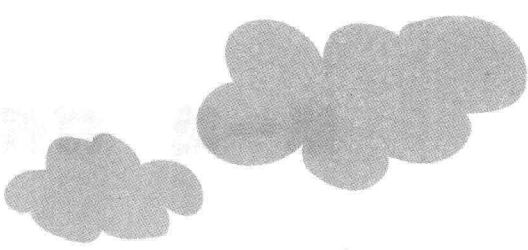
到底情绪是什么,又是如何产生的呢?不同时代的心理学家们对这个问题做过许多探讨,而他们给出的答案也在不断变化:有些人认为产生和表达情绪的能力天生镌刻在我们的基因中,也有人认为情绪来自我们对他人的学习和模仿,还有人说情绪产生于我们对外界事物的认识和评价。

动物也会产生情绪吗?它们的情绪跟人类有什么相同和不同之处?

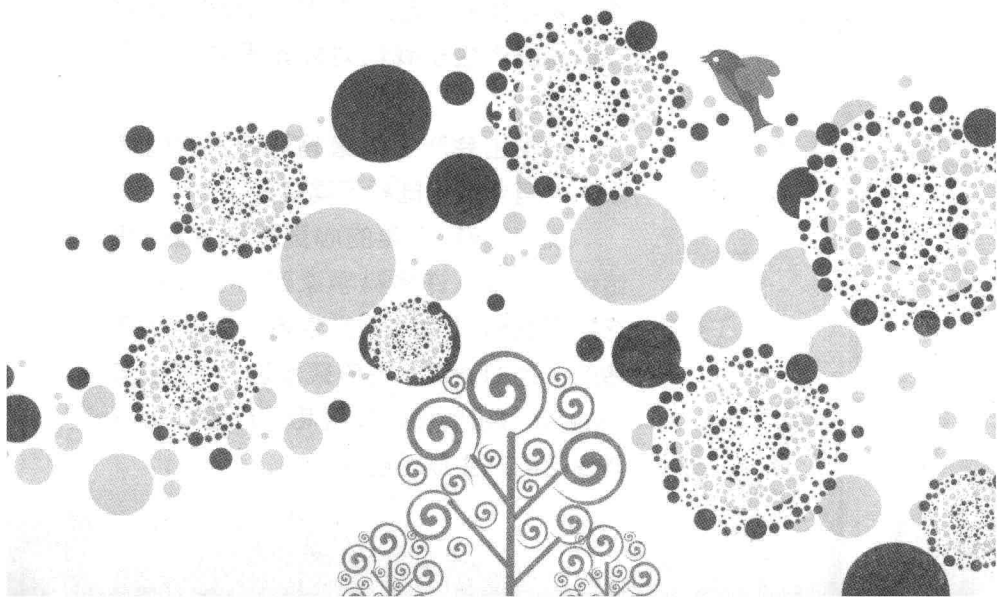

我们知道,人类的心灵来自大脑,情绪也不例外。许多科学家致力于探索大脑如何运作以使我们产生各种各样的情绪的。他们通过一些研究发现,人脑结构中的杏仁核、前额叶皮层和下丘脑等区域与情绪的产生联系密切。







情绪的作用也是一个重要的问题。心理学家认为,情绪是我们为了生存和适应而进化出来的一种能力。情绪是人类生活中的一种重要“信号”,它既能帮助我们察觉和识别他人的需要、境遇,也能有效地唤起和调节我们自身的心理活动和行为!



## 第一节 我们是无可救药的情绪性动物



### 引言

人非草木，孰能无情？

翻开日历，总是从星期一到星期天不断循环着，真是平淡无奇的生活呀！可是仔细想想，我们又会发现生活中的“调味料”其实随处可见：当学习上取得进步或实现预先定下的目标时，我们会感到由衷的高兴；当自己喜欢的东西被他人遗失时，我们会感到些许气愤；当考试迫在眉睫而自己又漏洞百出时，我们会感到头疼焦虑；当假期终于到来去看了渴望已久的演唱会时，我们会感到无比兴奋……我们真是无药可救的情绪性动物！这里的高兴、气愤、焦虑、兴奋还只是生活“调味料”——情绪大家族中的冰山一角，隐藏在冰山下的情绪，更是丰富多彩，五花八门。情绪到底是什么？为什么它可以这样肆无忌惮地出现在我们生活中的方方面面，把我们变成无可救药的情绪性动物呢？面对心理学领域最令人困惑的问题之一，心理学家没有逃避和退缩，这才让我们见到了它的“庐山真面目”！



## 案例



### “我”的最后一课

你还记得都德的短篇小说《最后一课》吗？它描写了普法战争以后的一所法国乡村小学向祖国语言告别的最后一堂法语课。都德用生动的语言描写了当“我”得知这是最后一堂法语课后的过程和心理活动：

“韩麦尔先生已经坐上椅子，像刚才对我说话那样，又柔和又严肃地对我们说：‘我的孩子们，这是我最后一次给你们上课了。柏林已经来了命令，阿尔萨斯和洛林的学校只许教德语了。新老师明天就到。今天是你们最后一堂法语课，我希望你们多多用心学习。’

我听了这几句话，心里万分难过。啊，那些坏家伙，他们贴在镇公所布告牌上的，原来就是这么一回事！

我的最后一堂法语课！

我几乎还不会作文呢！我再也不能学法语了！难道这样就算了

吗？我从前没好好学习，旷了课去找鸟窝，到萨尔河上去溜冰……想起这些，我多么懊悔！我这些课本，语法啦，历史啦，刚才我还觉得那么讨厌，带着又那么重，现在都好像是我的老朋友，舍不得跟它们分手了。还有韩麦尔先生也一样。他就要离开了，我再也不能看见他了！想起这些，我忘了他给我的惩罚，忘了我挨的戒尺。”

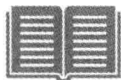
◎想一想◎

文中描写了“我”的哪些情绪？你在什么时候因为什么事情也体会过这样的情绪呢？



### 问题探究

案例中提到的难过、懊恼、不舍、讨厌都是活生生的情绪。在“我”的最后一堂法语课上，它们同时出现了。情绪到底是什么呢？为什么它像一扇窗一样，把我们的内心表达得如此淋漓尽致？



### 深入阅读

#### （一）情绪的真面目

心理学家们给情绪下了这样的定义：情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。上面案例中，主人公“我”产生难过的情绪是对不能再学习法语这件事情的态度体验；产生懊恼的情绪是对自己以前不珍惜课堂，不珍惜学习机会这种行为的态度体验；产生舍不得的情绪是对韩麦尔先生即将离开这个事实的态度体验。这些不同的态度体验就是不同的情绪，而情绪的另一表现——相关行为反应，我们也深有体会，如悲伤时的哭泣，甚至捶胸顿足；害怕时的惊叫，甚至全身发抖……

初步认识了情绪的真面目后，我们来探索一下情绪的内在结构：情绪的组成部分。



心理学家们研究发现,情绪是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分组成的。

- 主观体验就是一种自我感受,如天气晴朗感到开心、成绩下降到感到难过,当然每个人的主观体验可能是不一样的。

- 外部表现则是身体各部分的动作量化形式,包括面部上的、姿态上的和语调上的,是比较容易捕捉到的成分,如高兴时的大笑、手舞足蹈、音调上扬。

- 生理唤醒是情绪产生时的一种生理反应。有时候我们不会注意到它的踪迹。当你在恐惧和暴怒的时候,有没有感觉自己的心跳突然加快了,血压也在升高,甚至连呼吸都变得急促了? 这些就是情绪对身体的一种唤醒。

有趣的是,我们的肠胃也会有“闹情绪”的时候,你发现了么?

当我们心情不好的时候,一桌丰盛的食物摆在面前我们也会毫无胃口,难以下咽;而开心的时候,一盒便当、一碗泡面我们都会觉得有滋有味,无法抗拒。

为什么情绪不好就没胃口不想吃东西,情绪好了就胃口大开呢?

医学专家们通过研究发现,我们的肠胃每一分钟都在受着情绪的影响,真是太神奇了! 不管我们的情绪是激动、愤怒、焦虑还是害怕,此时我们的胃正在马不停蹄地工作:胃液的分泌速度变快了,胃部的肌肉也会出现痉挛,胃酸的含量会有所增加,进而腐蚀胃壁,容易产生胃溃疡;而在我们感到失望和难过时,胃的运动速度便开始减慢,胃液酸度降低,产生一种饱胀感,当然不会再想吃任何东西了。这些都是情绪对身体机能唤醒或改变的例子,由此我们也可以体会到,少一些不好的情绪,多一些健康的情绪,对我们的身体是很有好处的!

## (二)无处不在的情绪

情绪是一个每时每刻都隐藏在我们身边的家伙,它可以瞬间跑出来,也可以瞬间溜走,不管我们做好一件事儿或是搞砸一件事儿,它都可以参与其中,却又让你觉得踪迹难寻。

现在让我们来看看刚上初三的小 A 一天的生活，揪出他这一天中所出现的情绪的尾巴。

7:00 闹钟总是尽职尽责地准时响起来，小 A 又该起床上学了，于是他不得不情愿地睁开眼睛，心里小小抱怨几声，感到些许烦躁。但是转念一想，今天会吃到期待已久的早餐，开始学习新的知识，说不定还能认识新的朋友，又会觉得新的一天其实也挺美好，于是心里顿时感觉棒极了。

10:00 小 A 学习了大半个上午，开始感觉有一点疲倦了。好吧，稍事休息一下，他到教室外的走廊上看看风景，正好遇到隔壁班的好友，闲聊几句，觉得无比轻松。他们还约好周末一起去看望以前的小学老师，向老师汇报自己最近的学习生活，又觉得有一些紧张。

12:50 美美的午餐过后，终于可以再次和棉被亲密接触了，小 A 恨不得立即跳上床，一秒都不愿耽误。就在这时他突然想到老师昨天布置的作业中有几道题目还没有完成，眼看下午就要交作业了，只能中午加班加点把它们做完，午觉瞬间泡汤，小 A 懊恼自己怎么上午不把它做完呀，害得自己居然错过了和周公的约会。（写作业中……）终于完成了作业，没想到今天的效率出奇的高，小 A 自己都觉得很意外，还有一些时间，顺便可以先到书店去买看中已久的课外书，心情顿时晴朗起来。

16:00 小 A 开始上最喜欢的数学课，此时老师给出一道高难度的题目，全班立刻陷入一片茫然之中，关键时刻思维敏捷的小 A 灵光一闪，居然找到了解这道题目的简便方法，觉得兴奋极了。在给老师和同学呈现了自己的解法后，全班恍然大悟，小 A 还获得了老师的赞扬和认同，觉得很自豪。

18:00 小 A 终于放学了，明天是周末，他和同学决定今晚去打一场篮球好好放松一下。想着自己这一周充实的学习生活，小 A 觉得很满足。回家的路上，篮球队的队友给小 A 讲了一个鬼故事，把小 A 吓坏了，他倒吸一口冷气，心里充满了恐惧感。



22:00 小 A 舒舒服服地吃了饭洗了澡还看了会儿电视,准备睡个早觉,突然接到电话说奶奶生病正在医院输液,他觉得很难过,又急急忙忙和妈妈去医院看望奶奶。来到医院后得知奶奶的情况不是想象中那么严重,也就松了一口气。小 A 陪在奶奶身边,还讲笑话给奶奶听,把奶奶逗乐了。

◎找一找◎

小 A 的一天发生了很多事情,他表现出哪些情绪呢?

---

---

看完小 A 一天经历的各种事件之后,有没有觉得自己的一天和他其实有很多相似的地方,包括他所感受到的烦躁、兴奋、懊恼、轻松……没错,这些都是实实在在的情绪,几乎出现在我们每天发生的每一件事中。揪出了情绪的尾巴,我们会突然感慨,原来情绪和我们这么近,这么亲密呀!

纵向分析完了,我们再来看看横向的方面。现在请你设想有一天,你突然中了五百万的大奖,心里会有些什么滋味呢?

想法一:哇,太开心了,哈哈哈哈哈!居然还有天上掉馅饼这种事,居然还掉下来砸在了我的头上!我终于可以买所有想买的东西了,还要去南极看企鹅,去外太空冒险,太好了!太好了!

想法二:什么,太过分了吧,要缴纳一百万的个人所得税!这么多,没天理呀,那我只剩下四百万了?呜呜呜,不开心了。

想法三:(领奖回家的路上)奇怪,怎么身边每个人看起来都那么可疑呢?会不会有蒙面大盗把我的钱抢走呀?早知道就请几个保镖来贴身保护我嘛。

想法四:对了,突然想到去年小王找我借了两万块钱,到了还款的日子了,怎么还不见动静呢?该不该提醒他一下呀?会不会被人说成有了钱还这么小气吝啬呢?唉……真难办!

你看,在中了大奖这同一件事情上,快乐、难过、恐惧、焦虑等情绪都同时登台亮相了,真是热闹非凡。这么多丰富饱满的情绪居然可以同时出现在一件事上,看来情绪这个家伙真是无处不在,无缝不钻呀!

值得一提的是国外有许多科学研究表明,人们发表情绪性判断(如棒极了、糟透了、真烦人等)的时候比他们对事物进行客观性描述(如便宜/昂贵、节能/耗能、高/矮等)的时候竟多了一倍,尽管在不同文化的各种语言里,情绪性词汇的总量只有不到客观性描绘词汇总量的一半。这样显著的差异同时也表明我们真是情绪性动物,因为我们早已习惯用情绪表达自己,也受着情绪的影响,所以情绪才会肆无忌惮地出现在我们生活中的每一个角落。

### (三)探索情绪的神秘之源

#### 1. 起源:寻找情绪的来源

情绪这么常见却又这么神秘,那它到底从何而来呢?这个关系到情绪是如何产生的问题,也是心理学家们十分感兴趣的问题之一。

纵观心理学的发展历史,就像在看一部时光流逝的老电影。不同的年代、不同的心理学流派对于心理现象的理解也不相同,也导致了人们对情绪之源有不同的见解。

#### 见解一:情绪来自遗传

和“哭”这个动作一样,有的人一定会认为情绪是天生遗传得来的,像刻在基因上的印记一样,生来就嵌入了我们的骨子里,我们很自然地会感到开心愉悦,感到伤心难过,感到气愤苦恼。是的,在情绪研究的早期领域,这的确是一种很具有代表性的观点。于是我们不得不提一个人:达尔文。很多人都记住了他在物种进化领域的突出贡献,殊不知对于情绪的研究,达尔文也是先驱人物。他认为情绪是通过遗传获得的,准确地说,情绪是我们在进化过程中所产生的适应行为方式,经历了遗传变异和淘汰选择,在结构和功能上留下的痕迹。而表情动作,更是由那些随意的动作逐渐演化成习惯性的、遗传的动作。





达尔文还为他自己的观点找到了一些实质性的证据。他通过对婴儿的观察,发现婴儿出生后立即就会有情绪表现,比如有的安安静静,显得很文静;有的哭闹不止,显得很活泼。还有的心理研究者发现,天生的盲婴与正常婴儿都具有同样的面部表情,说明情绪是不需要学习的,是我们与生俱来的“特殊本领”。



## 奇妙的心理实验室

### 动物界的情绪遗传

科学家除了对人类情绪的起源存在遗传这种看法,对于动物的也是,并且进行了有趣的实验研究。一位名叫汤普森(W.R.Thompson)的科学家思考到:母鼠在怀孕期间如果长期感到不安,这种不安的情绪会不会遗传给它的孩子们呢?幼鼠天生就带有不安和胆小会不会给它们带来什么影响呢?

为了找到答案,他巧妙地设计了实验,让母鼠在怀孕期间产生了随时都有可能被电击的焦虑和不安情绪。当母鼠在产生不安情绪的同时,会不会产生分泌物通过血液传给幼鼠,产生“情绪化”的后代呢?

汤普森选了30只饱受焦虑和不安的母鼠产下的小鼠,在它们出生后30~40天与130~140天内分别进行测试,而且以同等数量的由健康母鼠产下的正常幼鼠作为对照,观察情绪究竟会不会遗传。实验分为A与B两种。

在A实验中将所有幼鼠放在一块大的空地上,每天放置一次,每次10分钟,连续放3天,同时记录下它们的活动情况。研究者之所以这样做,是因为他们假定,越是胆小或是“情绪性”的动物,在一块空地上的活动越少。

实验B是这样安排的:把所有幼鼠放在笼子里,它们走出笼子之