



拿来就用的

情绪控制 心理学

弗洛伊德工作坊◎编

哈佛、耶鲁、剑桥、牛津……数十所名校
300多位心理学家、200多项心理学实验
如何改善心情，释放压力？心理学实验告诉你答案



吉林出版集团有限责任公司



拿来就用的 情绪控制 心理学

弗洛伊德工作坊◎编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

拿来就用的情绪控制心理学 / 弗洛伊德工作坊编. —
长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 6
ISBN 978-7-5463-9675-0

I. ①拿… II. ①弗… 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(2012)第124381号

拿来就用的情绪控制心理学

弗洛伊德工作坊 编

Nalai jiu Yong de Qingxu Kongzhi Xinlixue

出版策划: 刘 刚

项目统筹: 张岩峰 郝秋月

责任编辑: 范 迪 刘虹伯

出 版: 吉林出版集团有限责任公司(www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

总 编 办: 0431-85656961

营 销 部: 0431-85671728

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 173千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究
印装错误请与承印厂联系



目录

第一章

只有处理好情绪，才能处理好事情 / 001

霍桑效应：给坏情绪找个出口 / 003

积极情绪行动实验：积极的心态面世，生活处处充满快乐 / 008

情绪实验：像向日葵一般阳光灿烂 / 013

心理摆实验：不让情绪左右自己的生活 / 020

乐观与悲观实验：美丽的风景由自己发现 / 025

移情和憧憬实验：给自己积极的暗示 / 031

习得性无助实验：记住，我们都有资格活得更好 / 036

排球实验：为自己而活，不要太在意他人的评价 / 041

第二章

与情绪有关的那些事儿 / 047

归因实验：每份情绪背后都有一个起因 / 049

自信心实验：自信的人生最快乐 / 054

- 巴纳姆实验：发现最真实的自己 / 061
- 心理暗示实验：每天给自己积极的心理暗示 / 067
- 小鼠实验：精神追求可以创造生命奇迹 / 073
- 金巴多模拟监狱实验：坚持自己的价值观 / 077
- 幸福感恩实验：每天做一件让自己感到幸福的事 / 082
- 莫扎特效应：每天听一首美妙的音乐 / 089
- 困感情境实验：放下面子，快乐生活 / 094

第三章

拆掉思维里的墙，让心情自由飞翔 / 101

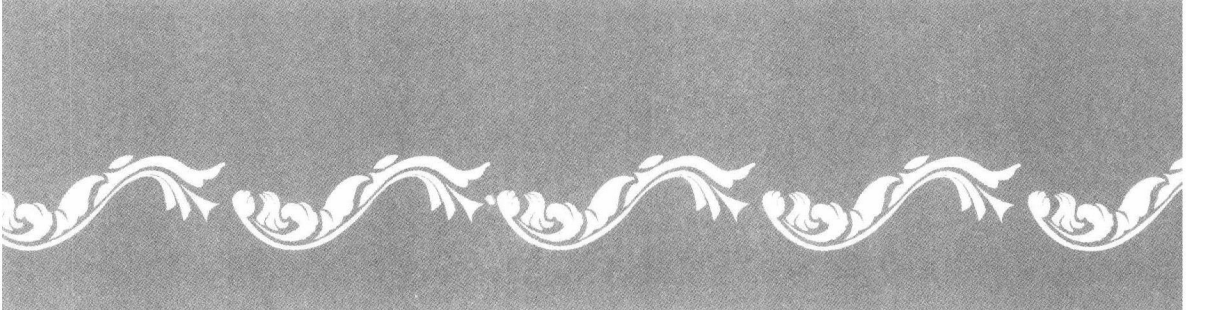
- 海格力斯实验：宽恕就是爱 / 103
- 蔡格尼克记忆实验：放手是一种明智的选择 / 111
- 挫折必然实验：因为经历挫折，所以成熟快乐 / 115
- 成败实验：把失败当成机会的人才能快乐 / 119
- 布里丹毛驴实验：犹豫不决的人，永远找不到最好的答案 / 124
- 半途效应实验：“大目标、小步子” / 131
- 延迟满足实验：着眼未来，抵制诱惑 / 139

第四章

为自己营造一个快乐和谐的人际环境 / 145

- 感觉剥夺实验：与外部环境相拥，优化身心 / 147
- 从众实验：为自己构建正面积极的人脉圈 / 151

- 态度实验：一份快乐换取一份幸福 / 158
- 人际关系的相悦定律实验：修炼欣赏人的能力 / 165
- 比马龙实验：把赞美的温暖阳光给予他人 / 171
- 身体动作实验：学会利用自己的身体语言 / 177
- 阿伦森实验：分次奖励糖给你吃 / 183
- 华盛顿合作实验：分清责任、尊重界限 / 188
- 超限实验：多站在对方的位置上想事情 / 194
- 拆屋实验：邀请他人帮助自己 / 199
- 得寸进尺实验：让别人顺理成章接受自己 / 205
- 飞去来器实验：说服他人有技巧 / 209
- 过度理由实验：内在动力比外在奖励更能激励人 / 213
- 布妈妈实验：亲情让自己的世界更加美好 / 217



第一章

只有处理好情绪，才能处理好事情

霍桑效应：给坏情绪找个出口

积极情绪行动实验：积极的心态面世，生活处处充满快乐

情绪实验：像向日葵一般阳光灿烂

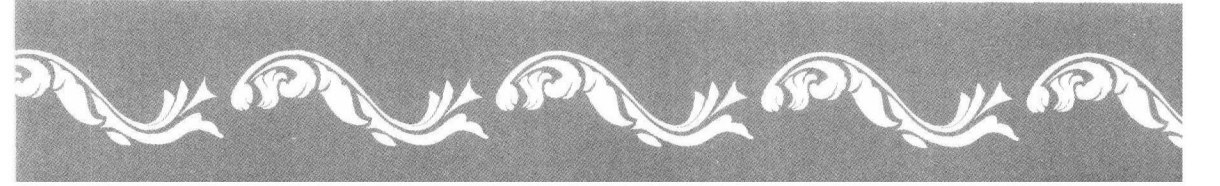
心理摆实验：不让情绪左右自己的生活

乐观与悲观实验：美丽的风景由自己发现

移情和憧憬实验：给自己积极的暗示

习得性无助实验：记住，我们都有资格活得更好

排球实验：为自己而活，不要太在意他人的评价



霍桑效应：给坏情绪找个出口

生活中，如果我们随时都保持着美好的心情，那么就可以把喜悦、快乐传递给别人，因而获得好人缘，对自己和他人而言都是有好处的。所以我们可以选择一个私密的空间，把所有的坏情绪都宣泄掉，然后精神焕发地走出去。

【心理学实验】

美国芝加哥郊外有一个制造电话交换机的工厂，叫作霍桑工厂。这个工厂拥有较为完善的娱乐设施、医疗制度和养老金制度。但令人不解的是，该工厂的员工经常会因为自己的待遇问题而喋喋不休地抱怨，以致影响了工作效率。为了探寻原因，美国国家研究委员会组织了一个调查小组，对霍桑工厂进行了一系列的试验研究。在这些研究试验中，有一个被称作“谈话试验”的重要环节，即专家们在历时两年多的时间内，分别找工人们进行推心置腹的谈话，耐心倾听他们对待遇、环境等方面的意见和不满，并将他们的言论记录在案。

令人惊讶的是，经过“谈话试验”后，这个工厂的员工不再抱怨，并且都能全身心地投入到工作中，工厂的产量自然而然地提高了。这究竟是什么原因呢？原来，工人们在长期的工作中，对工厂的各种规章制度、福利待遇、工作环境等方面心生不满，这些不满情绪得不到及时宣

泄，经过长年累月的积累后演变为抱怨、抵触等负面情绪。他们将这种情绪带到工作中，自然影响了工作的效率。而“谈话试验”使他们将这些不满都尽情地宣泄出来，从而感到心情舒畅，干劲倍增。于是，社会心理学家将这种奇妙的现象称为“霍桑效应”。

“霍桑效应”带给了我们一个启示，即：在人一生中会产生无数的各不相同的意愿和需要，但最终能实现、能满足的却寥寥无几。对那些未能实现的意愿和未能满足的需要，我们不能硬生生地把它压制下去，而是要有效地让它宣泄出来，这样既有利于我们的身心健康，又有助于提高工作效率。

心理学家发现情绪的宣泄能够有效地缓解自己的精神压力，适当的宣泄能够给心理排毒。当我们有愤怒、不满、抱怨等坏情绪时，及时的宣泄会让我们的情绪得到适当的调节，即使再懊恼的事也会坦然地面对。

现在大多数企业里面都有霍桑效应的影子。一般的公司管理者会经常观察员工的情绪，在发现他们有不满意情绪的时候会及时地采取措施，让他们把不良情绪宣泄出来，这样对员工自己和公司都很有好处。

在松下公司每个分厂里都设有吸烟室，里面都摆放着一个极像松下幸之助本人的人体模型，所有工人可以用竹竿随意抽打“他”，来发泄自己心中的不满。一直到他们发泄完，停手了，喇叭里会自动响起松下幸之助给工人写的诗：“这不是幻觉，我们生在一个国家，心心相通，手挽着手，我们可以一起去求得和平，让日本繁荣幸福。干事情可以有分歧，但记住，我们只有一个目标：即民族强盛，和睦。从今天起，这绝不是幻觉！”当然，这还不够，松下说：“厂主自己还得努力工作，要使每个职工感觉到：我们的厂主工作真辛苦，我们理应帮助

他！”正是通过这种方式，使松下的员工自始至终都能保持积极的热情去工作。

松下就是因为了解霍桑效应才这样做的。如果员工的怨气积得太久而无处发泄，他们就会把这种不愉快的心态带到工作中去，影响工作的效率。反之，员工不愉快的情绪有了一个发泄的渠道，心情舒畅，工作的效率自然会提高。

【实验启示】

其实霍桑效应就是一个关于情绪“疏导”的问题。就好比一个从不换水的鱼缸，长此以往，里面的水就会变质，不但没有了观赏性可言，还会导致缸内的鱼死去。如果适当地换水，效果就会截然不同。

所以，在日常生活中，如果我们遇到烦心事，就要适时地宣泄出来，但千万不能把他人当作“出气筒”，决不能将自己的不良情绪转嫁给他人。我们可以向对方诉苦，这样不但能博得别人的理解和劝解，还能使我们的坏情绪得到及时的宣泄。此外，我们也可以采用转移注意力的方法，即：当我们在极其愤怒的时候，可以采用写日记、听音乐、散步、唱歌等对他人的情绪不会造成影响的方式来宣泄自己的情绪。有这样一个故事：

有一个倒霉透顶的水管工，一次，他受雇为某农场主安装农舍的水管，在前来的路上，他的车子轮胎爆裂，耽误了一个小时；工作中，他的电钻又坏了，修了半天，待他干完活准备回家时，却发现刚刚修好的老爷车又坏了。无奈之下，雇主只好开车把水管工送回家。到了家门口，满脸沮丧的水管工并没有立即进去，而是沉默了一阵子，再伸出双手，轻轻抚摸门旁一棵小树的枝丫。

过了一会儿，水管工才轻声敲门，等到妻子和孩子出来迎接时，水管工的脸上早已没有了沮丧的神情，而是一副笑逐颜开的样子。在家里，水管工愉快地招待了雇主。雇主离开时，水管工送他出来。

雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你为什么在门口停留一下，有什么用意吗？”

水管工爽快地回答：“哈哈，这是我的‘烦恼树’。我在外头工作，烦心的事情总是有的，可是我知道不能将烦恼带进家里，不能把消极情绪传染给妻子和孩子，于是我就把它们挂在树上，等到情绪好些我再进门。

这个故事告诉我们，无论什么时候。我们都需要为自己的情绪找一个出口，比如这个水管工的“烦恼树”就是他的情绪出口。

美国《读者文摘》中记载了这样一个故事：

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：“你打错电话了。”但是，这位妇女好像没听见似的，继续说个不停：“我一天到晚照顾四个小孩，他还以为我在家里享福。有时候我想出去散散心，他却不让，而他自己天天晚上出去，说是有应酬，谁会相信……”

尽管这位医生一再打断她的话，告诉她，他并不认识她，但是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：“您当然不认识我，可是这些话已压在我心里很久，现在我终于说出来了，我舒服多了，谢谢您，对不起，打搅您了。”

诚然，是否能够有效地控制自己的情绪，是判断一个人涵养高低的标尺。但是，一味地压抑自己的情绪，使不良情绪长期得不到宣泄，人

的心理上就会承受强大的潜压力，因此导致精神忧郁、孤独、苦闷等心理疾病。一旦这种心理压力超越了人们所能承受的范围，就会造成精神失常。当然，我们所说的情绪宣泄并不是任意胡为，而是要求我们不要为了自己的一时之快而伤害他人的情绪和利益。情绪宣泄是一种较为私密的行为，不能在公众场合进行。

每个人都应该找到一个适合自己宣泄情绪的渠道，因为只有宣泄掉自己的坏情绪，才能获得好情绪，才能使自己的生活充满阳光。好的情绪能够帮助我们保持心情愉悦，从而以最佳的状态投入到工作和学习中。

【小技巧】

一. 要学会转移思绪。当一个人的坏情绪被其他的美好事物所代替后，就不会处于精神空虚、心理空旷的状态了。

二. 碰到烦恼时“想哭就哭”。哭并不是一件有多丢人的事，在心理学的角度来讲，它能够有效地缓解精神压力并且能够合理地调整机体平衡，它能使心中的烦恼逐步减少，从而减轻精神上的负担。

三. 找好朋友倾诉自己的苦恼。找别人倾诉，不但可以减轻心理的紧张度和压力感，还能增进与他人之间的感情。

四. 通过运动来发泄和调节自己的情绪。运动是一个非常好的发泄方式。比如当你情绪低落的时候，可以约朋友一起去爬山、打球、跑步、散步等。这样能把因盛怒而激发出的不好能量释放出来，从而达到调节情绪的目的。

积极情绪行动实验：积极的心态面世， 生活处处充满快乐

生活不是战斗，只要用心对待生活，你会发现其实快乐无处不在，当你积极地去干一件事时，你会因为忙碌的劳累而快乐，也会因过程的辛苦而快乐，更会因为成功的喜悦而快乐。

【心理学实验】

曾有位心理学家做过一个实验，实验内容：将一只很凶猛的鲨鱼和一群热带鱼放在同一个池子，然后用强化玻璃隔开。最初，鲨鱼每天不断冲撞那块看不到的玻璃，奈何这只是徒劳，它始终不能冲破玻璃游到对面去。而实验人员每天都放一些鲫鱼在池子里，因此鲨鱼也没缺少猎物，只是它一直想到对面去，每天仍是不断地冲撞那块玻璃。它尝试着冲撞每个角落，每次都是用尽全力，但每次都弄得伤痕累累，有好几次都浑身破裂出血了。这种行为持续了好一些日子，每当玻璃一出现裂痕，实验人员就马上加上一块更厚的玻璃。

后来，鲨鱼不再冲撞那块玻璃了，对那些斑斓的热带鱼也不再在意，好像他们只是墙上会动的壁画，于是它便等着每天固定会出现的鲫鱼，然后用自己敏捷的本能进行狩猎。后来，实验人员将玻璃取走，鲨鱼也没有反应，每天仍是在固定的区域游着。它不但对那些热带鱼视若

无睹，甚至当那些鲫鱼逃到那边去时，它就立刻放弃追逐，说什么也不愿再过去。最终，实验人员发现，这条鲨鱼原本是海里最凶猛的鱼，现如今成了池中最懦弱的鱼。

【实验启示】

这个实验启示我们，不要因为一时的黑暗而否定未来的光明。如果你失败后，不能及时从阴影中走出，那么你将会被一点点侵蚀掉斗志，渐渐地停止前进，最终一事无成。有些人在追寻成功的路上，或许并不缺乏拼搏的决心和热情，他们欠缺的往往是坚持到底的恒心；有的人被失败打倒后，失去了进取心，向失败与挫折低头，弯下了腰，最终只能与失败为伍。心情本身毫无价值，但一个乐观并且积极向上的心情却能够创造无限的财富。拥有一个良好的心态可以为获得更多的自我价值提供条件。积极的心态是成功的源泉，是生命的阳光，而消极的心态是失败的开始，是生命的无形杀手。因此有人说，积极的心态可以改变人生，而消极的心态则毁灭人生。

如果因为一次失败而一蹶不振，并从此放弃成功的希望，这样的人无疑是无智无勇之辈；假如遭受失败的打击后不知反省，不善于总结经验与教训，继续凭借一腔热血猛冲猛撞，其结果要么头破血流，要么事倍功半，即便成功，也如昙花一现，此为有勇无智之人；倘若遭受失败之后，能够很快从失败的阴影中走出来，自我调整，在实际情况与自身实力兼备的情况下再度出击，一往无前，直达胜利，这才是智勇双全的能人之士。

现实生活是五味杂陈的，自然挫折也不能避免，人的一生必然要与挫折并进，要知道挫折是随时都可能出现。因此，平时我们就需要有

一种随时应对挫折的心理准备。这样，当挫折真正到来时，就不会束手无措，无所适从。当然，遭受挫折也不完全是件坏事，它能够提高我们自我认识的水平，让我们了解自己的优缺点，培养我们的坚强意志，增长知识提高能力，从而积累丰富的生活经验。正如俄国物理学家列别捷夫所说：“平静的湖水练不出精悍的水手，安逸的环境造不出时代的伟人。”

塞万提斯说：“丧失财产的人损失很大，可是丧失勇气的人便什么都没有了。”

在这个世界上，能改变自己的不是父母，不是朋友，也不是什么伟人，而是自己；能打败自己的也只有自己。也只有自己才能拯救自己，所以我们必须保持良好的心态，把自己定位高一点，遇到事情，我们要想尽办法克服一切困难赢得成功。

人的一生是不可能一帆风顺的，当然也不可能总是处在厄运之中；人的心态不可能一直都是积极的，有消极的情绪很正常。只要你清楚自己的能力，并且经过坚持不懈的努力，付诸实际行动，那么你终究会取得成功。但是，如果你连尝试的勇气都没有，那么成功从何而来呢？

也许，人生旅途中沼泽遍布，荆棘丛生；也许，你所追求的风景总是山重水复，却不见柳暗花明；也许，前行的步履总是那般沉重；也许，我们需要在黑暗中摸索很长时间，才能找寻到一丝光亮；也许，我们高贵的灵魂暂时在现实中找不到寄放的净土……也许，太多困难摆在面前，然而，那又如何呢？我们何不拿出勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说一声：“再试一次！”只有坚持才能到达成功的彼岸。

有个年轻人在微软公司没有刊登招聘广告的情况下去应聘。总经理对他的到来疑惑不解，年轻人却用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路

过这里，就贸然进来了。总经理对此感觉很新鲜，就破例让他一试。但年轻人面试的表现很糟糕。年轻人又解释说是因为事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：“等你准备好了再来试吧。”

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但这次的表现比起上次已经好很多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：“等你准备好了再来试。”就这样，这个青年先后5次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

其实一个人被失败击垮，往往与外界环境没有多大关系，而是取决于自己对失败的处理态度。积极的人总以“屡战屡败，屡败屡战”这种不屈不挠的精神掌握和创造自己的人生；消极者则刚好相反，他们总是陷在过去失败和困难的阴影中不能自拔，所以白白地浪费了自己的时间，消耗了自己的人生。

对每个人来说，过去的已经过去了，时间不会倒流，没必要为过去的事情时常感伤。而是要以积极的心态面对你的现在和将来，因为现在还握在你的手里，将来需要你造就。你必须要振作精神，精神抖擞地面对生活。

想当年司马迁在备受曲解、遭受宫刑的情况下，发奋著书，写下经典史书《史记》；李时珍因为三次落榜，才决心从医，造就医学巨著《本草纲目》；小仲马也是在多次退稿再投、受挫不馁的情况下，终于撰写出世界名著《茶花女》。古今中外，凡在事业上有所成就的人士，他们在成名之前大都经历过生活中的各种磨难。由此可见，我们应该感谢生活中遇到过的磨难，或许它们会给我们带来造就成功的经验和勇气。

我们看看鲁迅先生笔下的阿Q，在他身上所体现的“精神胜利法”