

俞文钊博导力荐

Qingxu Guanli

情绪

管理

(台湾)

蔡秀玲 杨智馨/著

安徽人民出版社

The background of the cover is a complex, abstract composition. The top half is divided into a dark grey/black section on the left and a light brown section on the right. The bottom half is dominated by a large, glowing, abstract shape that resembles a brain or a cluster of neural connections. This shape is filled with vibrant, swirling lines of orange, yellow, and red, with some cooler blue and green accents. The overall effect is one of dynamic energy and intellectual complexity.

情绪管理

(台湾) 蔡秀玲 杨智馨 / 著

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪管理/(台湾)蔡秀玲,杨智馨著. —合肥:安徽人民出版社,2001.2

ISBN 7-212-01857-0

I. 情… II. ①蔡… ②杨… III. 情绪-自我控制-普及读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 00161 号

情绪管理

(台湾)蔡秀玲 杨智馨/著

责任编辑 邵 勇 装帧设计 孟献辉
出版发行 安徽人民出版社
地 址 合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编 230063
发 行 部 0551-2833066 0551-2833099(传真)
E-mail ahp0208@sina.com
经 销 新华书店
照 排 厂 合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷 安徽省新华印刷厂
开 本 850×1168 1/32 印张 10.5 字数 250 千字
版 次 2001 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-212-01857-0/B·111
定 价 17.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序

中国工程心理学学会副主任 上海市管理心理学学会理事长
华东师范大学博士生导师、教授

俞文钊

台湾交通大学的蔡秀玲与台湾师范大学的杨智馨合著的《情绪管理》，是一本人们摆脱自身情绪困扰的上佳咨询读物，具有很强的时代性和现实性。

我国正处于社会转型期间(由计划经济向市场经济转化与过渡)，生活与工作节奏加快，各种压力加大，从而导致情绪困扰的加剧。例如，员工面临下岗、待业压力，学生面临功课、择业压力，家庭面临婚姻危机的困惑，父母与子女间也存在不和、冲突的情景，等等。如何摆脱与正确处理人们面临的情绪困扰呢？本书从心理咨询、心理治疗和心理调适的视角出发，阐述情绪教育与情绪管理的内涵、意义与具体的练习及操作方法。

自从丹尼尔·高曼(Daniel Goleman)所著《EQ》(情绪智商，简称为情商)一书出版后，人们除了注意智力、智商(即智力因素)外，也非常重视情绪、情商(即非智力因素之一)。决定一个成功者的因素既有智力因素，也有非智力因素，情绪即为其成分之一。显然，情绪对个人的成败、身心健康、建立良好的人际关系、创造美好的人生都有着

重要的意义。

全书共分八章,较全面、系统地介绍了情绪问题的方方面面。第一章情绪教育的内涵中强调了除智力教育外,还应强调情绪教育,要提升个人对情绪变化规律的认识程度,要会正确地觉察自己与他人的情绪,掌握情绪变化的应对方法,使自己成为一个成熟的情绪调控者。第二章系统介绍了情绪的相关理论以及青少年阶段情绪发展的特征。第三章进一步分析了情绪的个别差异,其中分析了社会文化、家庭、性别、个人特质对情绪的影响。第四章情绪的内涵中列举了情绪的八种行为表现:愤怒,忧郁,无助感,难过、哀伤,焦虑,害怕,羞愧感,罪恶感。第五章情绪管理的方法中强调要使自己成为情绪的主人,要寻找诱发情绪的原因,要熟悉缓和与转换情绪的方法。只有个人能觉察到自己真正的情绪,才能实现情绪的有效管理。在本书的第六、七章中提出了如何处理情绪与调适压力,如何处理人际关系中的情绪问题。情绪异常,情感性疾患,焦虑与自杀,这些情绪障碍都应得到及时的处置与治疗,本书第八章对此作了详细地阐述。

本书从案例分析(生活实例)入手,通过自我探索与练习(心理治疗)来消除情绪障碍。在每一章节的末尾都有摘要与问题讨论。

总之,这是一本值得推荐、能使人们摆脱自身情绪困扰的优秀咨询读物。

2001年2月

自序

细观近一二年的社会事件,可以发现大多数的事件都与情绪有关,由于不适当的情绪表达或是因应技巧的缺乏,而造成令人遗憾的结果。例如,去年某知名大学的研究所学生因情感问题而致同窗于死地,最后自己也难逃法网,身陷囹圄。其他诸如学生因功课压力过大而跳楼,情侣因感情不顺先伤人后自伤,朋友也可能因小事而翻脸不认人,父母子女不和而彼此伤害或是虐待甚至致死的案例也层出不穷。种种事件令人无限唏嘘,更令人纳闷:这个社会究竟是怎么了?物质生活愈来愈丰富,但是人们的精神生活却愈来愈空虚贫乏;教育改革的旗帜飞扬,期待培育出更加健康的下一代,然而却有更多迷失的人,茫茫然地找不到精神的依归,看不清“我是谁?”“我要做什么?”“我要往哪里去?”

面对这种现象,笔者身为教育工作者,更有感“情绪管理”相关课程的重要性与必要性。长久以来,在学校教育中强调智育胜于情意教育、重视学科成绩过于操行成绩,别说学生不知道如何处理

自己的情绪困扰与相关问题,即使身为人师而无法管理自己的情绪者亦不在少数!因此,作为咨商辅导工作的学习与工作者,希望能以较生活化的例子来说明“情绪”的相关理论,并提供较具体的方法作为读者的参考,更重要的是能够协助读者更了解自己,知道自己的情绪变化与来龙去脉,因而更能掌握自己,发挥最大的潜能,缔造更美好的生命。

由于初次执笔,加上时间紧迫,难免有所遗漏或阙误,尚祈各方学人不吝指正,作为日后修订之参考,谢谢。

蔡秀玲 杨智馨
于台北



本书是一本社会转型期人们摆脱自身情绪困扰的上佳心理读物。

随着生活与工作节奏的加快，各种压力明显加大，情绪困扰有增无减。员工面临工作甚至下岗的压力，学生面对升学与择业的压力，家庭出现婚姻危机，等等。如何摆脱和正确处理这些情绪困扰呢？

本书正是从情绪教育与情绪管理的角度，教你如何缓和与转换情绪，纾解压力。同时藉由书中的自我探索与练习来提升对自己及他人的情绪觉察力与情绪管理能力，帮助你建立良好的人际关系，开创更美好的人生。

Qingxu Guanli

中华人民共和国安徽省版权局著作权合同登记

1201083 号

本书经由台湾扬智文化事业股份有限公司授权

目 录

自 序

第一章 绪 论

情绪教育的重要性	2
情绪与行为、认知	6
情绪的影响	8
成熟的情绪	10
情绪教育的内涵	13
摘 要	14

第二章 情绪的相关理论

什么是情绪	16
情绪理论	22
青少年阶段情绪发展的特征	44
摘 要	55

第三章 情绪的个别差异

社会文化与情绪关系	58
家庭与情绪	62
性别与情绪	76
个人特质与情绪	81
摘 要	90

第四章 情绪的内涵

愤 怒	94
忧 郁	105
无助感	111
难过、哀伤	116
焦 虑	122
害 怕	133
羞愧感	137
罪恶感	140
摘 要	146

第五章 情绪管理的方法

防卫机制与上瘾	149
有效的情绪管理	163
察觉自己真正的情绪	170
了解引发情绪的原因或信念	185
缓和情绪的方法	192
转换情绪的方法	194
做情绪的主人	208
摘 要	211

第六章 压力调适

什么是压力·····	215
压力的来源·····	217
压力的影响·····	222
有效调适压力·····	227
摘 要·····	242

第七章 情绪与人际沟通

情绪表达在人际沟通中的功能·····	244
有效表达情绪的原则·····	246
如何面对他人的情绪·····	253
人际冲突的解决·····	265
情绪混淆与情绪疏离·····	271
摘 要·····	277

第八章 情绪障碍与处置

情绪异常·····	280
情感性疾患·····	282
自杀问题·····	290
焦虑症·····	297
治疗方法·····	304
摘 要·····	310

附 录 身心松弛法**参考书目**

第一章

绪 论

1. 牙医系男生因实验器材遗失,与女同学起争执后,不断打电话骚扰、恐吓。念素行尚佳,特别谕知缓刑。

2. 陆军中尉坠楼不治,遗书中自称因部队工作压力大而寻短见。长官表示其平日沉默、不善交际,未曾闻其表示压力大。

3. 女子有意疏远男友,遭男友愤恨猛刺并焚尸。

4. 警员私带配枪,等候女治疗师一夜无功之后,情绪失控,表示“做朋友不成,就做仇人”,枪杀该女之后自杀身亡。

5. 父母离异,影响情绪不稳,二等兵自杀获救。

6. 退休裁缝师疑心弟媳,纵火烧五弟家神坛,导致胞弟亲侄死亡,自首送办。医师初步诊断,有幻觉及精神恍惚的症状。

7. 欠钱起纠纷,开车撞债主致死。茶行老板自首,强调一时气愤才铸下大错。

8. 先生怀疑太太不贞,用棍棒钢管将太太打伤,并对其监禁且禁食,太太寻机逃出来救。

9. “夜归人”PUB被火雷,造成八死九伤。嫌疑犯李到案,却说是气袋爆,案则在查陈“都是酒害了我”,陈死不己。

看到“情绪管理”这个主题时,有些人可能会纳闷:情绪是何物?我从没思考过还不是活得好好的,为何要庸人自扰呢?更何况,即使有什么情绪,一下子就过了,正所谓“忍一时风平浪静”,又何必大费周章地去了解情绪、管理情绪呢?有些人甚至认为谈情绪“有点娘娘腔”。一般人对情绪的疏忽与成见由此可见一斑。然而,不可否认,情绪确实与日常生活有密切关系,短短几分钟之内我们可能就经历了气愤、失望、无奈、快乐等情绪,但是由于自己毫不察觉地随情绪共舞,常常因此招来意想不到的后果!上述的几个例子便是最佳的佐证。

本章首先要说明情绪教育的重要性,从实际生活的需要、时代潮流以及促进个体自我实现等三个角度,探讨施行情绪教育的必要性与功能;其次则说明情绪对个人的影响,尤其强调累积或未处理的情绪对个人身心及生活等方面的影响;最后则揭示成熟情绪的意义,作为努力的目标。

情绪教育的重要性

心理学家弗洛伊德(Freud)指出,学习掌握自己的情绪是成为文明人的基础。在其理论架构中,人类天生有着追寻快乐、避免痛苦与不安的本能,称为“本我”(id),循本我而产生的行为常

常会不恰当,此时便会出现“超我”(superego)加以惩罚。超我就是将父母的教诲内化而成的道德感,幸而在本我与超我之间会发展出“自我”(ego)扮演调解两者的桥梁,协助个人管理情绪,使人能够以适当的方式得到心理平衡。所以情绪教育的目的就在合宜地规范个人行为,使个人能良好地掌握自己的情绪,成为名副其实的文明人,如此一来,各种人际、家庭与社会问题自然会随之减少。换言之,情绪教育在提升个体的情绪适应(emotional adjustment),使个人对于情绪变化可以有良好的自我觉察与约束,并且能适度运用理性,以免过度反应。

若粗略地将人的认知方式划分为二,则一是理性,一是感性。理性的认知是我们较熟悉,也是被训练或开发较多的部分,属于意识层面的思考;至于感性层面所指便是情绪。在人类的大脑中,情绪中枢的发展比思考中枢早发展几百万年,而实际生活中情绪却常被忽略,直到近十几年,情绪的影响力才获得学术界的研究与重视。究竟情绪对生活有何影响?为什么要重视情绪教育呢?以下将从生活实际所需、自我实现与时代趋势三个角度说明之。

一、情绪教育能因应生活中的实际需要

从层出不穷的社会事件中,可发现多数自伤、伤人的行为里面都有情绪方面的问题,诸如压力太大、极度失望、自尊心受损等。情绪困扰造成我们极大的身心压力,使我们常常无法以适当的方式处理或解决事情,因而流于太过冲动、失去理智,或是只顾其一而忽略其他,固执地以某一种僵化的角度看事情,以偏概全,作出错误的决定,因而导致令人遗憾的结局。这些属于极端“钻牛角尖”、“想不开”的例子,而生活中类似的小案例却也俯拾皆是。例如,被父母责骂,心中很不是滋味,于是生好几天的闷气;

同学间意见不合、恶言相向,轻则导致两人的友情决裂,严重者则酿下暴力斗殴的火苗;学生被老师纠正,心情不佳,上起课来兴趣缺乏;情侣间对彼此期望不同而争吵误会,因而分手……这么多的例子几乎时刻都在上演,又有多少人能够停下来想一想:“我是怎么了?究竟在我身上发生了什么事?”

亚里士多德曾说:“问题不在情绪本身,而是情绪本身及其表现方法是否适当。”生活中大大小小的困扰之源并不在情绪,关键在于:人人必须明白“了解感觉”、“妥善处理情绪”的重要性,才能真正掌握自己,过着较为幸福美满的生活,这正是情绪教育的基本目标。因此,了解与觉察自己的感觉、接纳自我,进而知道如何表达感觉、疏导过度的情绪,才能够采取对自己负责、不伤害别人的行为模式生活,使社会更为祥和。否则,“情绪”就会像屋檐下的蜂窝,盘踞心中一角,看似无害、不具威胁性,一旦发威起来却令人惊慌失措、无力招架。

二、情绪教育能促进个人自我实现

过去传统的教育中多只强调智育的发展,而疏忽其他部分;在辅导的对象中也多偏重问题学生的个别处理,忽略了大部分学生的心理需求与情绪层面。许多学生可能很会念书、很会考试,却是“生活低能儿”,或人际关系不佳的“孤独儿”,或死气沉沉、对生命没有期望、缺乏热情。这些学生一旦离开校园,不再有考试,生活便顿失所依,一片茫然。至于资质较差、学业成绩不理想的学生,在多数人只看重分数与名次的单一价值体系下,更是对生命充满愤恨以及绝望感,世界之大,却缺乏发挥潜能的舞台,遑论自我了解与自信!其共同点是心情时常郁闷却不知问题出在哪里,对自己没有信心,缺乏解决问题的能力。因此,在学习过程中加入情绪的相关课程,确实有其必要性。

情绪教育着重生活体验,弥补并矫正只强调智育的传统教育之不足。由“情绪”的观点切入,协助个人了解自己的特质、兴趣、能力所在,既可建立正确的自尊与自我概念,使个人更有自信,亦可提升个人对挫折、冲突等情境的忍受程度与解决能力。诸多证据也显示出:情绪成熟、EQ 较高的人,在人生各个领域都较占优势,对生活的满意度也较高。因此情绪教育的最大功能便在于让每个人体验个人以及人际互动所必须的智能,提升个人的情绪成熟度,以帮助个人有足够的信心与智慧去追逐梦想、实践理想,走向自我实现的丰富生活。

三、情绪教育乃当今趋势之必然

由于认知到情绪对个人身心健康、人格成熟,以及自我发展的影响重大,倘若表现方式不当,影响层面将相当广泛。欧美早已经将此一课题纳入各类课程中,而我国虽已提倡情意教育多年,却直到近几年才真正重视。

举例来说,美国早在 1960 年的情感教育运动(affective education)开始,便强调“情感”在教育中的地位,近 20 年来,有关情绪教育的课程或计划普遍受到各大学及学区的重视,如“社会发展”、“人生技能”、“社会与情感课程”、“个人智能”,等等。加州大学 Barbara 分校设立融合教育中心,加入有关“情感”的内容于以认知为主的教育中;麻州大学设立“人性教育”,强调学生在学习过程中的感觉与态度;纽沃(Nueva)学习中心“自我科学班”的主题则是个人及人际互动中发生的感觉,所探讨的多是长期被忽略的议题。国内部分,从“德智体美劳五育并重”,到强调“素质教育”,一再反映出政策上对情意的重视。一连串教育改革的热潮中,小班小校、减少课程分量、广开升学渠道,推荐甄试、申请入学、保送、自愿就学方案等措施,部分目的则在回应实