



成功心理探秘丛书

主宰你的情感

ZHUZAI NI DE QINGGAN



马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

成功心理探秘丛书

主宰你的情感

马志国 著

马志国 著

马志国 著

中国水利水电出版社



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

一个人要想取得成功,首先要有一个健康良好的心理素质,其中,健康的情感是必不可少的。什么是情感?情感是怎样形成的?成功需要怎样的情感素养?怎样培养自己走向成功必备的情感素养?在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。主要内容有:情感的探秘、人生不能没有情感、主宰你的情感世界、调控你的情感生活、战胜你的消极情感、克服你的考试焦虑、善待你的初春恋情、情感自我测试等。同时,结合古今中外的典型故事以及心理咨询案例,帮助读者在亲切轻松的交流中把握情感培养的心理奥秘,行文活泼,深入浅出。

本书以青少年为主要读者对象,兼顾家长和教师。

图书在版编目(CIP)数据

主宰你的情感 / 马志国著. —北京: 中国水利水电出版社, 2006

(成功心理探秘丛书)

ISBN 7-5084-3803-5

I. 主... II. 马... III. ①情感—青少年读物②成功心理学—青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 049191 号

书 名	主宰你的情感 (成功心理探秘丛书)
作 者	马志国 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32 开本 8.75 印张 204 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	15.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



作者简介

马志国 心理学者,应用心理学研究员,知名心理咨询师、心理散文作家,天津市心理学会、心理卫生协会、社会心理学会、教育学会、家教研究会、科普作家协会会员,天津市法制心理学会心理咨询专委会副主任,中国心理学会会员,中国国际创新教育学会会员,中国性学会性心理专委会委员,中国管理科学研究院研究员,中华医学保健国际研究院研究员,中国教育家协会理事,《中国青年研究》等多家报刊特邀专家,中央及地方多家电视台心理节目特邀嘉宾。应邀多次出席国内外学术会议,多次到全国各地讲座,在《中国教育报》等20余家报刊开办心理专栏,入典《中国专家大辞典》、《世界名人录》等10余部典籍。著有心理论文及心理散文2000余篇,著作30余部,计1000万字。著述风格独特,多项成果荣获大奖,反响强烈。从事心理咨询与研究20余年,接待各地心理求询者无以计数,享誉全国。恪守心理咨询师之道,诚做心理求询者之友,为其从业准则。老老实实为人,认认真真做事,为其人生信念。

咨询地址:301800 天津宝坻区

邮政16信箱

网 址: <http://xljk.bdyz.cn>

电子邮箱: tjbdmzg@sina.com

咨询专线:022-2922 8042

(周六晚7:00~10:00)

《主宰你的情感》

《开发你的潜能》

《锻炼你的意志》

《塑造你的性格》

《完善你的自我》

《营造你的人缘》

《培养你的兴趣》

策划编辑 徐一帆

责任编辑 徐一帆



封面设计 ■ 艺铭 DESIGN



成功到底靠什么（代序）

在人生的旅途上，我们无不渴望成功。

成功是什么？

大而言之，成人，成才，成就学业，成就事业，成就整个人生，是成功；小而言之，完成一个练习，完成一件工作，完成一项任务，完成生活的每一件小事，也是成功。惊天动地，建功立业，是成功；默默无闻，造福社会，也可以是成功。因为，所谓成功，就是获得了预期的结果，就是达到了预想的目的。

由此说，人人都拥有成功，人人都可以创造成功，人人都在自己的人生旅途上收获着大大小小的成功。

成功靠什么？

成功靠社会环境，靠家庭背景，靠学校教育，靠客观机遇，靠身体素质，靠物质条件，甚至靠金钱。但是，这些都是外力。成功更要靠内力，靠一个人内在的良好心理素质。因为，健康良好的心理素质是人生一切成功的基石。

那么，成功需要的内力，即成功需要的内在心理素质，都有哪些内容？

心理学告诉我们，一个人的成功不完全取决于聪明，而取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中，认知性心理机能系统在智慧活动中，直接参与对客观事物的认知，直接

参与处理各种内外信息的具体操作。人们把具有这类机能的心理因素统称为智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等。非认知性心理机能系统在智慧活动中，不直接参与对客观事物的认知，不直接参与处理各种内外信息的具体操作，而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的心理因素统称为非智力因素，它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格、人际心理等。心理学的结论是，成功是智力因素与非智力因素相互影响，又以非智力因素起决定作用的过程。

也就是说，成功包括了很多的内力，这些内力有：能力，意志力，情感能力，性格魅力，人际交往能力，自我调控能力等。为了成功，我们需要炼好这些内功，需要充分开掘这些内力。这便是这套丛书的主旨所在。

作为心理咨询师，工作中较多地接触了心理陷入误区的人们，因而过去写过一套怎样跨越心理误区的书。我的工作和我的书，受到了人们的欢迎。但是，随着工作的深入，我越来越感到，在走向成功的人生旅途中，更积极的策略是避免陷入心理误区，主动地选择一条通往成功的心理路径。于是，便有了这套《成功心理探密》丛书。为了各取所需的方便，丛书分为七册：《开发你的潜能》、《主宰你的情感》、《锻炼你的意志》、《培养你的兴趣》、《塑造你的性格》、《营造你的人缘》、《完善你的自我》。考虑到非智力因素的重要，其中，除第一册探讨智力因素外，后面几册探讨的都是非智力因素。不错的，这套丛书主要是写给青少年朋友的，但绝不是仅仅给青少年朋友的。因为，成功是我们每个人的期盼。

良好的心理素质是人生一切成功的基石。而健康的情感，是其中的重要心理素质。什么是情感？情感是怎样形成的？成功需

要怎样的情感素养？怎样培养自己走向成功必备的情感品质？怎样主宰自己的情感生活？在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

本书有以下几个突出特点：一是科学性。遵循成功心理的科学体系，阐释情感形成的科学规律，介绍情感培养的科学途径和方法。二是实用性。密切结合情感生活的实际需要，就各种情感的调控提供可操作的心理策略，以及实用有趣的调控技术，最后还介绍了情感的自我测试方法。三是可读性。论述深入浅出，行文亲切自然，故事生动深刻，插图幽默活泼，读者在轻松的阅读之中，情感调控的心理奥秘也就把握在手了。

为了创造成功，现在让我们一同来探寻成功心理的奥秘。

马志国

乙酉初冬于空心斋

成功到底靠什么（代序）

一、情感的探秘·····	1
1. “浪子”成功的奥秘·····	1
2. 什么是情感的两极·····	7
3. 喜怒哀乐哪里来·····	11
4. 大脑是怎样酿造情感的·····	17
5. 从“测谎器”说起·····	23
6. 察言观色看人心·····	28
二、人生不能没有情感·····	35
1. 如果人没有情感·····	35
2. 情感是行为的发动机·····	39
3. 情感是活动的调节阀·····	42
4. 情感是信息的宽带网·····	45
5. 情感是健康的遥控器·····	49
三、主宰你的情感世界·····	59
1. 情商：成功新概念·····	59
2. 主宰你的激情·····	62
3. 主宰你的心境·····	65
4. 主宰你的应激·····	70

5. 主宰你的热情	76
6. 主宰你的道德感	78
7. 主宰你的美感	84
8. 主宰你的理智感	90
四、调控你的情感生活	96
1. 人的情感可以自我调控吗	96
2. 降低期望调控法	104
3. 转换视角调控法	110
4. 适应周期调控法	121
5. 音乐活动调控法	125
6. 体育活动调控法	130
7. 理性宣泄调控法	134
8. 对症验方调控法	139
五、战胜你的消极情感	147
1. 怎样走过挫折	147
2. 怎样超越孤独	156
3. 怎样告别抑郁	165
4. 怎样化解嫉妒	174
六、克服你的考试焦虑	185
1. 扫描考试焦虑	185
2. 考试焦虑的消极影响	188
3. 考试焦虑从哪里来	193
4. 考试焦虑来了你别怕	199
5. 考前适度紧张是好事	210
6. 大考之前好睡眠	213

七、善待你的初春恋情	217
1. 扫描初春性心理	217
2. 解读初恋情思	221
3. 如果你遭遇初恋	225
4. 善待同性依恋情结	235
5. 走出“师生恋”的迷津	239
八、情感自我测试	246
1. 你的心理健康吗	246
2. 你的情商有多高	250
3. 你的情感稳定吗	256
4. 你有追求成功的热情吗	259
5. 你受应激事件影响如何	262
6. 你的考试焦虑如何	265
7. 你有抑郁情绪吗	268
后记	271

一、情感的探秘

1.

“浪子”成功的奥秘

当你打开本书，我们一起开始情感探秘的时候，让我们先走进一个在你生活中似曾相识的故事。你听——

大兴安岭的冬天来得总是很早、很冷，在我印象里面，高三那年的冬天更是特别的冷。

我的高三不像大多数学生那样，奋战在书山题海里为来年的高考拼搏。学校的管理松散，教学质量一般，学生也少。到我们那届之前，学校已经连续5年没有人考上大学了。所以，在我的班里没有谁想过能考上大学。我和大家一样，没有理想，没有动力，没有信心。应付着上课，尽情玩耍，成了我们每天去学校的内容。那时的我，简直成了一个浪子。尽管心里偶尔有惆怅和不安的情绪，但也只是种情绪而已。日子在得过且过中悄悄地溜走。

许是到了冬天的缘故吧，在外面玩太冷了。不知从哪天开始，班级里流行起了打扑克。原本就爱玩的我自然是好战分子，每天放学后，总是和几个哥们儿先在教室“战斗”一番才肯回家。我不知道他们是用什么理由搪塞家里人的，反正我是对我妈说，因为高三了，我要在学校多学一会儿，每天得晚回去。这

样，我总能在放学后跟“志同道合”的几个同学“滋润”一阵子。

记得那是一个雪天，大风。放学后我们依然在教室里玩扑克。呼啸的寒风用雪花把教室的窗户砸得直响，可外面的寒冷不能冷却我热得发烫的手气。那天我的运气好极了，凯歌连奏，兴奋得我忘记了回家的时间。等发觉该走了的时候，时间比往日已经晚了将近一个小时，天也黑了。哎，其实心里还是不想让家里担心的，毕竟这不是在发奋学习。于是，我把自己裹了个严实，内疚但嬉笑着和一个同学一起往家的方向走去。在路上，我们还在热烈讨论着刚才的“战斗”得失，总结经验教训呢。那天可真冷啊！在外面我那打扑克的热情可不顶用了，尽管捂得严实，还是冻得难受。尤其那风，真的是跟刀一样，夹着雪花飕飕地在脸上划来划去，连我戴着手套的双手都被冻得生疼。

在风雪中熬到了家，像往常一样，书包一扔准备和家人一起吃饭。可只见正在学习的妹妹和桌上热腾腾的饭菜，却没看见母亲。妹妹告诉我说，你没看见咱妈？刚才她还在门口张望你呢，现在大概去学校找你了。我说怎么可能呢，外面风雪交加，贼冷贼冷的，妈的外衣还在家里呢。妹说，啊？没穿外衣？那不冻坏了吧？可能妈以为走两步就能迎上你，结果你俩走岔道了，你赶紧去找咱妈啊。一听这话，心底的愧疚感立即涌了上来。我想也没想，出门骑上我的山地车，就朝学校的方向飞了去。气喘吁吁地奔进教室，几个仍在打扑克的同学问我，你怎么来了，刚才你妈来找你了，她穿的那么少，真抗冻啊！你吃完饭了吗，再来打几把啊，打会儿再走……我说，少他妈废话，我妈呢？刚才你们怎么和她说的？他们说，她走了啊，你没看见吗？我们机灵着呢，我们说你在班级学习了，嫌我们打扑克吵，就回家了。我们

还说你天天放学都在班级学一会儿呢，这可为将来咱们“战斗”都打好了基础，嘿嘿，谢谢我们吧。哎，好了好了，保证没给你露馅还帮你美言了，快来打几把再回家吧。我说，打个屁。我转身跑出教室，骑上车子又向家的方向飞去。

到了家门口，还好，看见了母亲。她在院子里的雪堆旁在用雪搓手。我心一紧，糟了，肯定是她的手冻了。跑到她身边开始责怪她，您看您儿子也不小了，您还接啥啊？这么冷的天，也不穿外衣，感冒了咋整？不戴上手套，现在手冻了吧，多疼啊！母亲说，没事儿，搓搓就好了，不疼不疼，刚才做好饭了你还没回来，我在门口看了看也没等到你，我寻思往学校那面迎你几步。迎着迎着也没看见你，就到了学校。好了，上一天课肯定饿了，你赶紧吃饭去吧，饭一会儿都凉了。

在饭桌上，看着母亲通红的双手，心里很不是滋味，不知道该说啥好了。“噢，儿子啊，你们同学可真能玩啊，刚才我去学校看见他们玩扑克了。你看都高三了，放学也不回家，却在那儿玩扑克，也不知道他们想啥呢。想想还是我儿懂事啊，他们说你学习怕吵就回来了，还说你天天放学都在教室学习呢。你说你这孩子，学习是好事，不过你也要注意身体啊。到点了就赶紧回来，等饿得胃疼就不好了，回家吃完饭就在家学呗。从明天开始，每天晚饭我给你加点营养……”说话间，母亲给我夹的菜掉在了桌子上，因为冻伤，她的手有点不听使唤了。这一下，我注意到了母亲的双手，我的鼻子忽然有点发酸。这是18年来第一次那么认真地看她的一双手。那是怎样的一双手啊，粗糙的表面因为冻伤已经红肿起来。但那红肿的部分仍不能遮掩住原本就失去光泽而干裂的皮肤，右手食指的第二节关节，因为干活已经裂开了一道口子，竟能看见里面的白肉……

晚上，我躺在床上辗转难眠，晚饭时候母亲的话在耳边萦绕不去，尤其给我夹菜的那双手，定格在了我的脑际。我感到我的心在一阵阵发疼，自己挥霍的岂止是宝贵的青春，我辜负了母亲的一片期望，欺骗了母亲的真情啊！

从那以后我再没玩过扑克。直到那个冬天结束，直到春暖花开，直到7月我收到大学的录取通知书……

又一个“浪子”成功了！当我们为故事的主人公走向成功而祝福的时候，我们不能不想到这样的问题：是什么力量推动他走向成功？

故事给我们不容置疑的答案，就是一个“情”字，是亲情，是母子真情，是最激动人心的感情。

感情，在心理学上叫作情感。什么是情感？情感为什么会对人有如此的力量？

人在认识客观事物的过程中，不是无动于衷、冷漠无情的，对事物总要抱一定的态度，并对这种态度有所体验，如满意或不满意、喜欢或厌恶、振奋或惊恐、愉快或愁苦等内心体验，正所谓“喜怒哀乐在心头”。这种种的对事物态度的内心体验，就是情感。

生活中，我们经常说到“情绪”。这里，有必要说说情绪和情感的关系。

情绪和情感这两个词的含义，存在一些细微的差异。

一来，情绪通常与人的生理需要相联系，而情感与人的社会需要相联系。人的需要可分为生理需要和社会需要。生理需要指的是人对诸如食物、水、空气、睡眠等这些维持生存所必需的事物的需要。生理需要的满足与否会导致人的情绪变化。比如美食使人愉快，危险使人恐惧等。社会需要指的是人类在社会生活中

形成，为维护社会的存在和发展而产生的需要，如劳动的需要、交往的需要、友谊的需要、求知的需要、道德的需要等。社会需要的满足与否使人产生情感，如友谊感、道德感等。

二来，情绪具有较大的情境性和暂时性，情感则具有较大的稳定性。情绪往往随情境或一时的需要的出现而发生，也随情境的变迁或需要的满足而较快地减弱或消逝；而情感是基于深入的认知和一贯的态度，因而具有稳定性和深刻性。比如，孩子过分淘气会使母亲生气，这种情绪具有暂时性，但母亲不会因为孩子一时让人生气，就变得不爱孩子。母爱是一种情感，它一般不会对在短时间内发生大的变化。正是由于情感具有了这种特性，所以它常被视为个性的结构或个性的表现。如果一个人对于不平之事总是嫉恶如仇，对于正义事业总是热情支持，我们就会说他是一个有正义感的人。也就是说，这种正义感是他的一种性格特征。

三来，情绪有较多的外显性和冲动性，而情感则较为内隐和深沉。当人处于某种情绪状态时，经常会有明显的外在表现，比如垂头丧气、手舞足蹈、暴跳如雷等。相比之下，情感没有明显的外部表现，显得较为深沉，经常以内隐的形式存在或以微妙的方式流露出来。情绪一旦发生，人往往一时难以控制；而情感一般不存在这种情况，它始终处于意识的支配下。

虽然情绪和情感有所不同，但其差别是相对的。它们往往交织在一起，是同一种心理活动。一般说，情感的产生总伴随有情绪反应，而情绪的变化经常受情感的支配。从某种角度可以说，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。正因为他们难以区分，所以，这两个词经常在一起使用，泛指一类现象。有的，也统称作情感。本书中就是这样，有时候统称情感，有时候情感与情绪交替使用。

人对事物的情感体验是非常丰富的，于是，人的情感就有了很多不同的种类。人究竟有哪些种类的情感？实在难以说清。在我国，古人就有喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊“七情”（如图 1-1）的说法。



图 1-1

在国外，有人提出有 8 种，有人提出有 9 种，还有人认为更多。现在，心理学上一般认为，从情绪角度说，有激情、心静、应激、热情等，从情感角度说，有道德感、美感、理智感等。后面，我们将有一整章的内容，来详细讨论这些情感状态对人成功的作用，这里就不多说了。

心理学上把人的心理活动分为认识过程、情感过程和意志过程。认识过程指的是感知、记忆、思维、想象这类心理活动。意志过程指的是人出于某种目的，有意识地调整自己的行动，并与克服困难相联系的心理活动。本丛书已有《开发你的潜能》和《锻炼你的意志》，去探索认识过程和意志过程的奥秘，在本书中，我们一起来专门探索情感过程的奥秘。

心理学把人的心理活动，划分为认识过程、情感过程和意志过程，完全是为了认识和研究方便。实际上，这三种心理过程是密不可分的。就说我们本书探索的情感过程吧，与认识过程和意志过程的联系就非常密切。

首先，情感过程依赖于认识过程。没有认识就没有感情。人对于自己一点都不了解的事物，是不会有情感体验的。人们