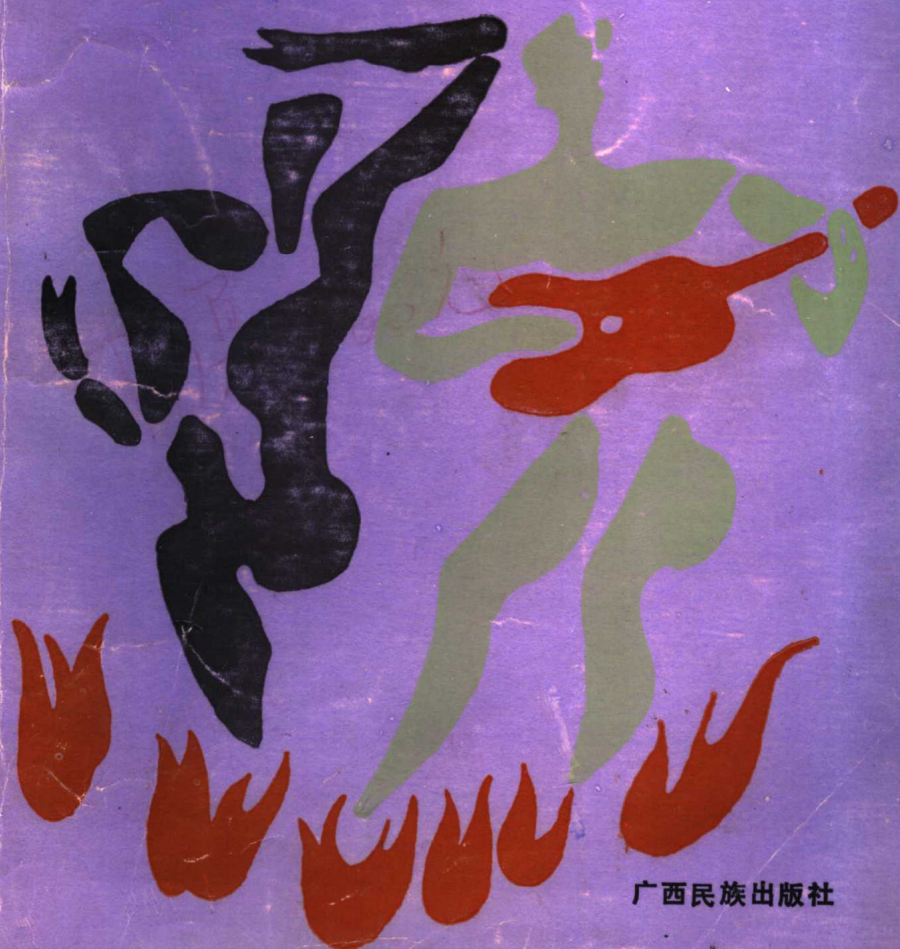


生活在快乐中

——应考、婚恋、事业成功与情绪控制

吴中任 著



广西民族出版社

生活在快乐中

——应考、婚恋、事业成功与情绪控制

吴中任 著

广西民族出版社

生活在快乐中

——应考、婚恋、事业成功与情绪控制

吴中任 著



广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西桂苑印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 6.3125印张 12.6千字

1990年10月第1版 1990年第1次印刷

印刷: 1—3,000册

ISBN 7—5363—0932—5/ Z·43 定价: 2.50元

序

情绪、情感是人类心理活动中最复杂的一面，同时也是人类社会生活中最为重要的一面。人非草木，孰能无情？在现实生活中，如果人们缺乏情绪、情感，那他将无法体验到悲伤忧愁，同样他也将体会不到快乐和幸福。关于情绪在人类社会生活中的重大作用孟昭兰教授在《情绪心理学》〔美〕（K·T·斯托曼著）的序言中的概括是十分精辟的。她指出：“情绪的社会作用可以从三方面表现出来。1、情绪可以影响和调节人们的认知过程。2、情绪可以协调社会交往和人际关系。3、情绪有更大的自发产生的可能性。”可见情绪与人们社会生活的各个方面都有着密切的关系。它的最大的社会价值就在于它能帮助人类正常地去适应环境，使人们在纷繁复杂的社会生活中生活得更美好。

然而，对情绪理论的研究，尽管在传统心理学中也把它列为心理现象的三大方面之一来进行一些探讨和研究，可是情绪理论发展的速度却是十分缓慢的。可以这么说，从三十年代到七十年代，整个情绪心理的研究进展主要是集中在生理方面，其中包括凯伦的丘脑学说，以及后来的丘脑、下丘脑结构、边缘系统，内分泌机制等在内的神经生理、生化的发现。这些研究的进展为以后的情绪理论的发展提供了良好的基础，从而又唤醒了许多心理学家对情绪心理研究的浓厚兴趣。

近代情绪理论获得较大进展的时期，应当说是从六十 年

代中期的美国三位学者的研究开始的。现在在美国，情绪研究机构规模较大的有三个：艾克曼实验室、伊扎德实验室和丹普大学坦普斯实验室。另外还有霍普金斯大学的汤姆斯。伊扎德被认为是当前情绪领域的权威和专家。由于他在1972年提出了多年来对情绪所做的最完满、最杰出的情绪理论，因而他被誉为美国情绪研究的带头人。而斯普斯则是后起之秀。此后，随着发展心理学和认知心理学的产生和出现，情绪动机作用学说也随之而形成。

但是，当今世界范围的情绪理论的研究仍处于不成熟、不系统、不完善的阶段，在我国情绪心理的研究甚至还处于刚刚起步的阶段，为此急需各学派的心理学家和心理工作者在兼收各派精华的基础上共同协作和奋战努力，使体系更完整、内容更成熟、结构更严谨的情绪理论早日诞生。广西民族学院民族心理研究所心理学讲师吴中任同志的《生活在快乐中》这本专著，就是在这种形势下问世的。

这本《生活在快乐中》专著是一本着重介绍情绪控制的方法及自我疗法的实用性心理学读物。著作者在充分整理、发掘并科学地分析、论述、总结古今中外丰富的情绪控制理论和方法的基础上，结合自己多年来从事心理咨询、心理治疗的丰富的宝贵的经验，提出了一套行之有效的心理调控和自我行为治疗的方法。全书内容新颖、资料丰富、语言流畅、可读性强，能较好地体现“洋为中用”、“古为今用”以及理论联系实际的原则。本书的出版将在心理学的百花园里增加一株奇葩。

吴发鑫

一九九〇年六月三十日于南宁

目 录

序	(1)
---------	-------

第一章 情绪的奥秘

一、瑜珈、禅宗 对情绪的探秘	
瑜珈：摆脱环境的束缚	(1)
禅宗：顿悟可解脱苦难	(3)
二、中国古代对情绪的探秘	
先秦诸子：六情论、七情论、五志论	(6)
《内经》：中医理论基础	(8)
三、近代西方的一场论战	
詹姆士：先哭泣，后悲哀	(10)
坎农：先悲哀，后哭泣	(11)
四、精神分析学对情绪的探秘	(12)
五：行为主义对情绪的探秘	
华生：情绪是对刺激的反应	(17)
斯金纳：情绪行为依靠强化物	(19)
六、认知理论对情绪的探秘	
沙赫特：气喘吁吁可以产生恐惧或者爱情	(21)
考茹伯斯基：词汇不等于事物	(24)
阿诺德：动物园的老虎不可怕	(26)
七、世界通用语言——表情	
达尔文：人的表情是从动物进化而来的	(29)

埃克曼等：表情分类.....	(30)
----------------	------

测谎器：通过情绪反应测出谎言.....	(32)
---------------------	------

第二章 情绪与疾病

一、情绪与消化系统疾病

溃疡病.....	(35)
----------	------

腹泻、便秘、呕吐.....	(39)
---------------	------

二、心血管疾病

高血压病.....	(42)
-----------	------

冠心病.....	(44)
----------	------

偏头痛.....	(47)
----------	------

三、情绪与免疫力

微生物入侵.....	(49)
------------	------

癌症.....	(52)
---------	------

过敏症.....	(51)
----------	------

四、情绪与内分泌疾病

情绪、激素、行为.....	(56)
---------------	------

糖尿病.....	(58)
----------	------

五、情绪与妇科疾病

月经不调.....	(60)
-----------	------

妇女不育症、妊娠病.....	(62)
----------------	------

六、情绪与性功能障碍

男性的性功能障碍.....	(64)
---------------	------

女性的性功能障碍.....	(68)
---------------	------

七、情绪与神经官能症

焦虑性神经症.....	(71)
-------------	------

强迫性神经症·····	(73)
疑病性神经症·····	(77)
癔病·····	(78)
恐怖性神经症·····	(80)

八、情绪与精神病

精神分裂病·····	(83)
躁狂抑郁症·····	(86)

第三章 中外情绪控制法

一、暗示疗法·····	(90)
二、催眠术·····	(93)
三、坐禅调和法·····	(99)

四、气功疗法

松静功·····	(104)
入静功·····	(105)
养身功·····	(107)
八锦段·····	(108)

五、放松练习

肌肉组织深层放松法·····	(111)
回忆与想象放松法·····	(114)

六、超觉静思法····· (116)

七、谈疗法····· (122)

八、自我分析法····· (127)

九、脱敏法

系统脱敏·····	(132)
满灌法·····	(134)

十、以情绪控制情绪法.....	(135)
十一、交朋友小组.....	(138)
十二、民间心灵术.....	(144)

第四章 情绪问题对策

一、任何人都应该把自己当作是成功者吗?	(146)
二、怎样对待厌烦?	(149)
三、怎样克服自卑感?	(151)
四、怎样应付挫折?	(153)
五、怎样消除对人的敌意?	(155)
六、怎样制怒?	(158)
七、怎样摆脱多愁善感?	(162)
八、怎样提高记忆力?	(164)
九、怎样消除考场紧张?	(166)
十、百思不得其解之后怎么办?	(169)
十一、怎样选择色彩来调节情绪?	(171)
十二、怎样训练儿童不怕黑暗?	(173)
十三、应该记住错误吗?	(175)
十四、怎样训练自己愉快地与人交往?	(178)
十五、怎样克服犹豫不决的坏习惯.....	(181)
十六、怎样减轻对计划生育手术的焦虑?	(183)
十七、情绪小测验	
近期你会患病或受伤吗?	(185)
精神分裂症倾向与躁狂抑郁症倾向的	
自我诊断.....	(187)
你的情绪需要治疗吗?	(191)

第一章 情绪的奥秘

一 瑜伽、禅宗对情绪的探秘

瑜伽与禅宗都是关于控制人的精神世界的古老学说，他们的思想是很相似的，但是，禅宗崇拜佛，认为佛在主宰着宇宙万物，而瑜伽不承认人格化了的神。瑜伽认为，在宇宙出现的同时，就有了一个“存在实体”，这个“存在实体”维系着宇宙，保护着人类。瑜伽练功时要反复呼喊“奥姆！”以此祈求“存在实体”的帮助。禅宗要寻求极乐世界的无量寿佛保佑，则默念：“阿弥陀佛”。

瑜伽：摆脱环境的束缚

“瑜伽”一词出自梵文，意为“摆脱束缚”。瑜伽经过印度先贤们一千多年的创编，成为一整套精神控制功法。强身健体只是瑜伽的一小部分功能，它要追求的，是一种崇高的精神境界，是个人的自我借助于一种神圣的自我去摆脱环境的束缚，以求得和宇宙万物融为一体。

瑜伽要实现“摆脱环境束缚”，首先要有强壮的身体，其次要有健全的精神。要使身体强壮，就要练功，瑜伽功有上百种，有的甚至彼此大异其趣。在练功的同时，排除各种杂念、使精神升华。

瑜伽认为，人最根本的精神束缚就是对死的恐惧，一切恐惧都以对死的恐惧为基础。人们平时避而不谈死，但死到

临头时，很少有不感到恐惧和绝望的。凭逃避不能摆脱对死的恐惧，只有正视死，盯着死，象先贤们那样与死搏斗，才能克服对死的恐惧。练瑜伽可以使人摆脱对死的恐惧，从而心无牵挂，天天心情舒畅。

瑜伽认为，人的精神成熟要经过七个阶段，即“七轮”在人的脊椎底部垫伏着一条美女蛇，人的精神成熟就是美女蛇爬过七轮：脊椎底部的底轮、脾轮、脐轮、心轮、喉轮、眉轮、头顶的顶轮。平时美女蛇是沉睡不醒的，只有用瑜伽功法才能唤醒美女蛇。

瑜伽的基本功法有五种，不同个性的人可选择一种适合自己的功法练习。这五种功法是：

Raja 瑜伽，要求练功者真正做到静坐玄思，它的作用使人保持精力集中达几小时。

Jnana 瑜伽，要求练功者反省自己的情绪、动机、抱负，象精神分析学派那样挖掘自己的潜意识，从而使自我与无限世界融为一体。

Karma 瑜伽，通过履行一种对他人服务，对他人负责的生活来实现自我。

Bhakti 瑜伽，要求练功者吟颂赞美诗，歌颂自己的宗教领袖，从而激发自己的献身精神。

Hatha 瑜伽，要求练功者锻炼肌肉，做深呼吸和淋浴，通过强身健体来完善精神世界。

瑞士著名心理学家和精神病学家荣格这样评价瑜伽：“瑜伽之所以博得众多信奉者的追随，并非由于对它的一知半解所引起的各种新奇的幻想，而是因为它提供了一种可控的身心体验的可能性，从而满足了科学家们追索‘事实真谛’的

需要；除此而外，由于其具有悠久漫长的历史和囊括各个生活阶段的教义及准则，所以，它实际上已为我们这些囿于逻辑桎梏中的人们，提供了意想不到的、不可言传的内心呼唤来生活的可能。”

禅宗：顿悟可解脱苦难

“禅”的原义是“静虑”。

隋唐时代，佛教在中国广泛传播，形成许多宗派，有天台宗、三论宗、法明宗、华严宗、律宗、净土宗、密宗、喇嘛教等，禅宗是其中颇有影响的宗派。

据传说，禅宗的创始人是南北朝时来华的南印度僧人菩提达磨（？——638），他与其他宗教派别不同，他不重理论而重禅定实践，他提出“理人”与“行人”的宗教修持。

“理人”也叫“坐观”，即面壁而坐，去追求“舍伪归真”、“自无无他”的境界，相传达磨本人面壁九年，终于驱除一切杂念，返归自然。“行人”包括：报怨行（放弃一切反抗心理，随缘行（放弃辨别是非的心理），无所求行（放弃一切要求与愿望），称法行（依照佛教教义去行动）。只要做到这些，就可以“直指人心，见性成佛”。

如果在这里列举禅宗关于精神、情绪的教义，恐怕缺乏佛教知识的读者会乏味，我在这里介绍一些禅宗六代祖师惠能和尚言行，让读者去领略禅宗关于精神控制的学说。

五代禅宗祖师弘忍和尚有两个徒弟，一个是上座神秀，一个是在碓房舂碓的惠能。神秀为了使师傅了解自己的见解，在南廊深夜秉烛作偈。偈曰：

身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使有尘埃。

大字不识一个的惠能，听人念此偈后，也作一偈，请人写在西间壁上：

菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净，何处染尘埃！

后来，神秀成了禅宗的“渐悟派”祖师，受武则天、中宗、睿宗三代帝王宠信；惠能成了“顿悟派”祖师。惠能主张不立文字，认为只要有坚定的信仰，相信自己的内心，即可解脱苦难。

惠能虽不知书，但自识佛性，顿悟真如。起初他被派往椎房舂米，自己嫌身子太轻，就捆了一块大石头在身上踏椎，弄得脚和腰都受伤了。弘忍和尚问他：“你觉得腰腿痛吗？”惠能答道：“我连自己的身子都看不见了，哪里还说得上痛？”于是，弘忍立他为六世。

有一次讲经的时候，门徒问怎样才能去到西方极乐世界，惠能说，他马上可以把大家送往西方极乐世界。他说：

“世人自色身是城，眼、耳、鼻、舌、身即是门，外有五门，内有意门。心即是地，性即是王，性在王在，性去王无。性在，身心存，性去，身心坏。佛是自性作，莫向身求。自性迷，佛即众生；自性悟，众生即是佛。慈悲即是观音、喜舍名为势能，能净是释迦，平直是弥勒，人我是须弥，邪心是大海，烦恼是波浪，毒心是恶龙，尘劳是鱼鳖，虚妄即神鬼，三毒即是地狱，愚癡即是畜生，十善是天堂。无人我，须弥自倒；除邪心，海水竭；烦恼无，波浪灭；毒害除，鱼龙绝。自心地上觉性如来，放大智慧光明，照耀六门清净，照破六欲诸天下，三毒若除，地狱一时消灭，内外明彻，不异西方。不作此修，如何到彼。”

这段话的大意是，每一个人都象一座城，眼、耳、鼻、

舌、身（肌肤）都是城门，里面还有一扇意念之门。人心是领地，佛性是王，佛性在王在，佛性无王无。佛性在，身与心具存，佛性去，身与心具损。佛即自性，不须到身外去寻找。自性迷惑，佛也就是芸芸众生，自性醒悟，芸芸众生就是佛。对人慈悲就是观音菩萨，爱施舍就是势至菩萨，才高德重就是释迦佛祖，公平正直就是弥勒佛祖。我就是须弥山（世界中心），邪心是大海，烦恼是波浪，毒心是恶龙，劳碌是鱼鳖，虚幻妄想是神鬼，三毒（下地狱的原因）即是地狱，愚昧是畜生，十善（升天堂的原因）是天堂。我无，则须弥山自倒；去除邪心，去烦恼，除毒心，去劳碌。在自己心里悟出佛性，并发扬光大，照得眼、耳、鼻、舌、身、意六门清净，破除六欲。这样，一个人就等于到了西方极乐世界。

简而言之，无论什么人，只要做到十善：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄言，不绮语，不两舌，不恶口，不贪欲，不瞋恚，不愚癡，都可成佛。这是禅宗对人的精神世界的独特看法。

禅宗认为，对事物的两分法，即好—坏、善—恶、高—矮等，是造成痛苦的根源，只有通过沉思，达到顿悟，才能使痛苦消除。因此，惠能和尚时时训练门徒去思索那些自相矛盾的问题，以求得精神的超脱。有一次，惠能问众门徒：

“我有法，无名无字，无眼无耳，无身无意，无言无示，无头无尾，无内无外，亦无中间，不去不来，非青黄赤白黑，非有非无，非因非果。此是何物？”

一个叫神会的小和尚答：这是佛性。惠能说：我说无名无字，你说佛性即有名字了。于是打了小和尚几下。

禅宗的这种“顿悟”方法，现代人也可以用来控制情绪。当你心情紧张地走向考场的时候，当你忐忑不安地去会见一位要人的时候，当你去找一个最挑剔的顾客谈生意的时候，你不妨向自己问几个与常识相悖的问题，这样会使你情绪稳定，注意力集中。这些问题有：

无边无际的宇宙尽头在哪里？

有我之前，我是什么样子？

这个女孩是独生子女，她到底是姐姐还是妹妹？

没有声音的声音，是什么样的声音？

哪里是地球的边缘？

.....

二 中国古代对情绪的探秘

中国古代诸子百家对情绪的产生、分类有着许多精辟的论述，他们的研究在当时曾走在世界前列，至今仍然有着广泛影响。中国的中医，是世界科学文化的珍宝，古代中国医家对情绪与疾病的关系，情绪的调养与治疗，有一整套系统、完备的理论。对于我国古代关于情绪的研究成果，我们绝不可低估。

先秦诸子：六情论、七情论、五志论

春秋战国时代，思想控制较少，学术争鸣十分活跃，诸子百家对情绪都有许多独到的议论。试举几例：

（1）孔子 孔子把情绪看作是一种本能，情绪分为七类：“何谓人情？喜怒哀惧爱恶欲，七情弗学而能。”（《礼论

·礼运》)孔子主张情绪要平静、和顺:“喜怒哀乐之未发谓之中,发而皆中节谓之和。”(《中庸》)意思是,喜怒哀乐之情未渲泄的时候应是不偏不倚的,渲泄时应是和谐的。孔子还指出人在成长的各阶段情绪、行为控制的特点:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”(《论语·季氏篇》)

(2) 孟子 孟子主张“养吾浩然之气”。气,即情感。他认为,可以通过意志来调节情绪,达到养生的目的:“夫志,气之帅也。气,体之充也。夫志至焉,气次焉。故曰:‘持其志,无其气。’”(《孟子·公孙丑》)

(3) 《左传》 《左传》将人的情绪划分为六类,即“六志”。指出,情绪失调会引起各种疾病:“民有好恶喜怒哀乐,生于六气,是故审则宣类,以制六志。哀有哭泣,乐有歌舞,喜有施舍,怒有战斗。喜生于好,怒生于恶。”《左传》描绘了许多战争场面,其中著名的《曹刿论战》,表现了战士的情绪,对战争胜负起了决定性的影响:

“公与之乘,战于长勺。公将鼓之,刿曰:‘未可。’齐人三鼓,刿曰:‘可矣。’齐师败绩。公将驰之,刿曰:‘未可。’下视其辙,登轼而望之,曰:‘可矣。’遂逐齐师。既克,公问其故。对曰:‘夫战,勇气也。一鼓作气,再而衰,三而竭。彼竭我盈,故克之。夫大国,难测也,惧有伏焉。吾视其辙乱,望其旗靡,故逐之。’”

现将先秦诸子对情绪的分类列表如下:

A、六情论:

《左传》:好恶喜怒哀乐 (《昭公二十五年》)

荀子:好恶喜怒哀乐 (《荀子·正名》)

管子：喜怒乐欲忧利 （《管子·内业》）

B、七情论：

孔子：恶喜怒哀惧欲爱 （《礼记·礼运》）

老子：好喜怒欲忧憎悲 （《古书医言》引）

C、五志论：

《吕氏春秋》：喜怒哀忧恐 （《尽数》）

《内经》：中医理论基础

《内经》是以中医学为主的百科全书，也是中医关于情绪理论的基础。成书从战国到唐宋，历时一千多年，代表了古代中国医学、心理学的最高成就。

（1）《内经》把人的个性划分为木、水、土、金、火五种类型，描述了每种类型的体型、情绪、思维、才能等特征。

木形之人：皮肤苍白，头小面长，肩宽背直，身材瘦小，动作灵活，有才能，善于用心而不太用力，多忧虑。

火形之人：皮肤赤色，脊背肌肉发达，面小嘴巴突出，脾腹匀称，手脚小，步履稳重，行走时肩背摇动，轻视财富，缺乏自信，考虑周到，理解事物深刻，喜欢漂亮，心急，容易得暴病而死。

土形之人：皮肤黄色，头大面圆，肩背丰厚，大腹便便，大腿小腿健壮，手足小，肌肉丰满，身材匀称，步履稳重而轻快，喜欢助人，不喜欢权势，善于交际。

金形之人：皮肤白净，方面小头，肩背窄，腹小，手脚小，行走轻捷，清正廉明，急躁刚强，善于从政。

水形之人：皮肤黑色，脸部不平整，头大腮凹，肩窄，