

李首音 邓德光 主编

Tiaokonghao Nide Qingxu

调控好你的情绪

心理平衡十要诀 人格障碍六类型

气是杀人一把刀 困境是把双刃剑

当你丈夫烦恼时 女人心思你得猜

在家不必讲输赢 喜怒哀乐能治病

保护孩子表现欲 莫让恐怖缠儿身

女士要有气质美 男士要有大气度

释放压力有妙方 本书全会告诉您

©湖北人民出版社



调控好你的

Tiaokonghao Nide Qingxu

李首音 邓德光 主编

情绪

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

调控好你的情绪/李首音,邓德光主编.
武汉:湖北人民出版社,2004.7

I.调…

II.①李…②邓…

III.情绪—自控制—通俗读物

IV.B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 037281 号

主 编 李首音 邓德光

副 主 编 周仲山

编著人员 邓子琴 王晓桂 张翠芳 张晓芳 傅安红 刘红妮
邓 平 周 煦 刘爱平 刘军花 童国际 刘 燕

调控好你的情绪

李首音 邓德光 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16
字数:265 千字
版次:2004 年 7 月第 1 版
印数:1-6 500
书号:ISBN 7-216-03988-2/B · 198

经销:湖北省新华书店
印张:11.25
插页:1
印次:2004 年 7 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言

人们越来越重视生活质量,但社会生活的复杂化在人们的生活中会产生许多矛盾。解决这些矛盾自然不可能都十分顺利,对个人的愿望也不可能都完全符合。许多问题会随着时间的推移而对人们的心理发生影响,导致情绪反应。

譬如,当前社会上的工资问题,就业问题,物价问题,家庭中的独生子女问题,青少年行为问题,夫妻感情问题,心身健康问题以及离退休后出现的老年问题等等。

如果这些在人们感情上反映的问题受到社会和个人的足够重视,那么在调解矛盾,顺应现实生活方面就会产生积极的作用。同时,在竞争日益激烈的今天,人际关系也在发生变化,无论是领导者与被领导者之间,还是同志之间、亲友之间都有新的情况需要调解。因此,在解决与协调社会和个人以及人际关系的矛盾上,心理学,尤其是情绪心理学,为人们提供了行之有效的方法。

当前,人们已经越来越多地注意到情绪对自身或他人的影响。许多事实表明,心理学日益成为科学中的“热门”、学校中的“主课”、生活中的“常识”。

本书从心理学的基础知识到情绪反应的各种表现着手,分别阐述情绪与健康,情绪与疾病以及不同年龄段的情绪特点,结合生活中的各种情绪反应,让读者进一步了解情绪给人们生活和工作带来的影响,有助于广大读者接受心理学的科学知识,学会控制好自己的情绪,协调社会交往和人际关系,促进心身健康,塑造完美人格。

本书在编写上注意知识性、概括性、趣味性、实用性和可读性。适合青少年朋友和中老年朋友阅读。

本书在编写过程中,作者引用和参考了有关专家学者的研究成果,在此,对有关专家学者表示由衷的感谢!限于学识水平和篇幅,不尽完美之处请广大读者批评指正。

主 编

2004年5月1日于武昌

总目

ZongMu

- 1 情绪情感篇 / 1
- 2 心身保健篇 / 16
- 3 防病治病篇 / 32
- 4 排忧解难篇 / 59
- 5 社会实践篇 / 78
- 6 人际交往篇 / 90
- 7 婚恋家庭篇 / 102
- 8 子女教育篇 / 123
- 9 修养怡性篇 / 138
- 10 颐养天年篇 / 154

目录

1

情绪情感篇

- 情绪和情感活动的联系 / 2
- 中医对情志的解释 / 3
- 情绪具有明显的社会性 / 4
- 喜、怒、哀、惧的情绪表现 / 4
- 心境对人的影响 / 5
- 情绪饥渴与饱和 / 5
- 情绪激动对人的影响 / 6
- 常见情绪控制法 / 7
- 调节情绪的方法 / 8
- 利用环境调节情绪 / 9
- 反向心理调节情绪 / 9
- 重视调整自我意识 / 10
- 心理失衡的调节方法 / 11
- 心理平衡十大要诀 / 11
- 情感表现形式有三种 / 12
- 情感对人心身的调节 / 14
- 注意增强情感的深度 / 14
- 情商与智商 / 15



2

心身保健篇

- 现代健康的标准 / 17
- 影响心理卫生的因素 / 18
- 培养健康性格十一条 / 18
- 区分心理常态与变态三法 / 19
- 心胸开阔是健康的重要因素 / 20
- 珍惜时间有益健康十条建议 / 21
- 生物钟与身体健康有关 / 21
- 干扰情绪会影响健康 / 23
- 懒惰影响身心健康 / 23
- 愤怒对身心健康有害 / 24
- 情绪紧张影响免疫力 / 25
- 不断刺激可以健脑 / 25
- 环境刺激与身心健康有关 / 26



3

防病治病篇

- 嫉妒心理影响身心健康 / 27
- 赌博对人身心理健康有害 / 28
- 吸烟对人心理有危害 / 28
- 语言与身心健康有关 / 29
- 音乐对人心理健康有影响 / 30
- 噪声对人生理心理有影响 / 30
- 气象条件与心理健康有关 / 30
- 颜色对心理健康有影响 / 31
- 疾病与情绪有关 / 33
- 情绪可预测疾病的发生 / 33
- 中医对病因学的解释 / 34
- 心身疾病的种类 / 34
- 心身疾病的诊治 / 35
- 特殊性格易诱发精神疾病 / 35
- 压力可引起身体功能障碍 / 36
- 情态失调致病表现 / 37
- 就医为什么会紧张 / 37
- 心理障碍四类型 / 38
- 精神障碍三级预防 / 38
- 人格障碍六种类型 / 39
- 体象障碍产生的原因 / 40
- 意识障碍的几种形式 / 41
- 神经厌食症与心理因素有关 / 41
- 消化系统的疾病与情绪有关 / 42
- 食欲与精神因素有关 / 42
- 便秘、腹泻与情绪有关 / 43
- 糖尿病与心理因素有关 / 43
- 高血压与心理因素有关 / 44
- “炒股族”与心理病有关 / 44
- 情绪会影响皮肤 / 46
- 精神因素能导致湿疹 / 46
- 神经性皮炎是情绪变化的标志 / 47





MuLu

口吃与心理因素有关 / 48
哮喘与情绪有关 / 48
产后抑郁症危害身心健康 / 49
妇科手术后需进行心理安抚 / 50
垂危病人的心理特点 / 50
告知病情可安定情绪 / 51
要理解残疾病人的心理 / 52
心理治疗的主要方法 / 53
中医的心理治疗方法 / 53
中医利用心理因素预防疾病 / 54
精神疗法治疗心因性疾病 / 55
喜怒哀乐也能治病 / 55
气功疗法有心理治疗作用 / 56
音乐也能治疗疾病 / 57
预防网络性心理障碍 / 58

4

排忧解难篇

怒气是被误解的情绪 / 60
消除烦恼的方法 / 61
气是杀人的一把刀 / 62
消除愤怒的方法 / 63
克服急躁情绪五法 / 64
失望的表现及解脱法 / 65
控制恐惧的方法 / 66
求神问卜与心理障碍 / 67
困境是把双刃剑 / 67
“小心眼”别小看自己 / 68
绝症人更需要爱 / 68
不做软弱可欺的人 / 69
要避免过度兴奋 / 70
笑对身体健康有益 / 71
怎样自得其乐 / 71
知足常乐能增寿 / 73



用快乐创造成功 / 74
敬爱他人心欢畅 / 74
一团和气有益身心 / 75
兴趣是事业成功之本 / 76
崇拜明星心理探究 / 76

5

社会实践篇

“现代人”的特征 / 79
社会因素对情绪和健康的影响 / 80
气质在人的实践生活中的作用 / 80
要锻炼心理承受能力 / 81
减轻你生活中的压力 / 81
学会管理和缓解压力 / 82
正确的争吵是调味剂 / 83
失窃后的心理调适 / 84
大学新生要增强自信心 / 85
大学生要保持心理健康 / 86
职业妇女正确对待心理压力 / 87
女性赌博动机分析 / 88
都市人的特殊心理 / 89



6

人际交往篇

情绪可以协调人际关系 / 91
保持和谐的人际关系 / 91
言语交往与非言语交往 / 92
害羞人士优点多 / 93
幽默使你摆脱困境 / 93
向异性朋友倾吐可解忧 / 94
待友之道与性情 / 95
初入单位五要诀 / 95
怎样与同事相处 / 96
施爱是人际交往的核心 / 97
金邻居银亲戚 / 98



目录

揣摩心理与安慰艺术 / 98
探病语言对情绪有影响 / 100
为人处事三要务 / 100

婚恋家庭篇

- 7 友谊与爱情 / 103
应当学会怎样爱 / 104
恋爱对心理健康有影响 / 105
谈恋爱要有点心理弹性 / 105
失恋男人的药方 / 106
家庭成员要心理相容 / 107
做丈夫喜欢的妻子 / 108
当丈夫烦恼时 / 109
善待老公谎言 / 110
女人心思你得猜 / 110
处理好孩子引起的夫妻矛盾 / 111
在家不必讲输赢 / 112
夫妻吵架也是一种交流 / 113
保持性与爱的和谐统一 / 114
情绪与阳痿、早泄的关系 / 116
夫妻分居要保持心理平衡 / 117
摆脱婚外恋困扰 / 118
消除第三者插足 / 119
再婚女性的心理调适 / 121
独身对生活和情绪的影响 / 121

子女教育篇

- 8 呵护心灵要从小开始 / 124
要注意儿童心理卫生 / 124
为孩子营造家庭气氛 / 125
成年人怎样和儿童谈话 / 127
保护孩子表现欲 / 128
莫让恐怖缠儿身 / 128

打孩子会引起心理偏差 / 129
减轻子女的考试压力 / 130
少女的性教育从何时起 / 131
早婚对身心健康有影响 / 132
离婚对儿童心理有影响 / 133
挫折是人生宝贵的财富 / 134
克服腼腆怯场的心理 / 135
教育挽救失足青少年 / 136

修养怡性篇

- 9 做一个有修养的人 / 139
修养有利于健康 / 139
要热爱自己的生命 / 140
要有精神寄托 / 140
安详是一种心态 / 141
宽容是一种文明 / 141
放弃有利于心理健康 / 142
自省是一种美德 / 143
自尊要把握好弹性 / 143
女性要有气质美 / 144
储存好生活的细节 / 145
缓解情绪五节操 / 146
中医心理卫生观 / 146
幽默要有艺术美 / 148
哭可减轻压力 / 149
研习书法有益身心健康 / 149
审美鉴赏有益心理保健 / 150
旅游有助心理健康 / 151
花对人的身心健康有益 / 151
自然美对心理健康有益 / 152





目录

10

颐养天年篇

- 青少年要树立远大志向 / 155
- 青年人要讲究心理卫生 / 155
- 要帮助青少年树立信心 / 156
- 青少年要释放心理压力 / 157
- 中年人要讲究心理卫生 / 158
- 中年人心理健康的标准 / 159
- 中年男人要遇事不怒 / 160
- 中年夫妇的心理调适 / 160
- 更年期对情绪及健康有影响 / 161
- 妇女更年期综合症的自我保健 / 162
- 老年人对疾病衰老的心理反应 / 163
- 老年性心理忧郁症特点 / 164
- 老年人有哪些异常心理 / 164
- 老年人心理老化的特点 / 165



- 老年人要正确对待疾病 / 166
- 老年人疾病与负性情绪有关 / 166
- 长寿与情绪有关 / 167
- 老年再婚者的心理障碍 / 168
- 老年人如何面对丧偶的打击 / 169
- 梦愁影响老年人身体健康 / 170
- 耳聋老人多疑心 / 170
- 老年心理的调适与养生 / 171
- 给生命画上完美的句号 / 173



情绪情感篇

情绪和情感活动的联系

情绪是指人们对客观事物所持态度产生的内心体验。每个人在生活中,都会碰到令人愉快或令人痛苦的事,会产生喜怒哀乐之情。这种内心体验,一般心理学上叫做情绪。由于每个人对客观事物所持态度不同,内心体验不一样,情绪也就不一样。

情绪也称为情感。情感活动表露在外的称为表情;情感活动体现在内的称为感情;情感表现出兴奋状态的强弱,如激动、平静等叫狭义的情绪;高级的情感又称为情操。情绪在人们现实生活中和认知的、社会的和生理的等多方面都有很大影响。

首先,情绪可以影响和调节认知过程。因为情绪既是一种客观表现,又是一种主观体验,它可以帮助人选择信息与环境相适应,并驾驭行为去改变环境。例如,在心情良好的状态下工作时思路开阔、思维敏捷、解决问题迅速;而心境低沉或郁闷时,则思路阻塞,操作迟缓、无创造性可言。突然出现的强烈情绪会骤然中断正在进行着的思维加工,持久而炽热的情绪则能激发无限的能量去完成活动。

其次,情绪可以协调社会交往和人际关系。情绪通过表情的渠道达到人们互相了解,彼此共鸣,它为人建立相互依恋的纽带,培植友谊,以十分微妙的表情动作传递着交际的信息。感情交流使人产生同情、理解、互相受到感染,使人互相接近。

最后,情绪有更大的自发产生的可能性。

情绪是随时代进化发展而来,随着大脑的发展而得到分化。它有很大的帮助人类适应环境的价值和在社会交际中的敏感作用。

情感是人们对周围的客观事物和自身活动及其相关关系的态度体验。它是心理活动的一种外部表现。也可以说情感是人对外界刺激一种肯定或否定的心理反应。

情绪和情感都是人们的内心体验。一般来说,体现于实践活动过程中,比较不稳定的状态是情绪,而体现于人的内心深处,比较稳定的态度是情感。一方面情绪依赖于情感,情绪的各种不同变化受制于已形成的情感;另一方面,情感也依赖于情绪,人的情感总是在不断变化的情绪中得到表现。也可以说,情绪是情感的外在表现,情感是情绪的本质内容。

值得强调的一点是,情绪是人和其他动物都具有的,而情感是人所独有的。情感与人的意识、社会性的需要紧密联系,是人类进化、社会发展的产物,因此情感带有明显的社会历史性。

不少专家学者认为,情绪与情感的生理机制既包括大脑皮质的活动,又包括皮质下中枢的活动,是皮质和皮质下两者协同活动的结果。在情绪活动中大脑皮质起着调节、制约的主导作用,而皮质下部位的神经过程也起着显著的作用。例如,在威胁性情况下产生的焦虑和愤怒反应,同时就有肾上腺素,肾上腺皮质激素和抗利尿激素分泌增加,因而心率增快、血压升

高、呼吸加速、新陈代谢率增高等以动员机体的潜在力量，以对付恶劣的境遇。对人体来说，这是适应环境的必要反应。如果没有这类反应，人们就无法适应千变万化的社会生活。但如果这种情绪过程或者作用时间过久，就可促使人的心理活动失去平衡，导致神经功能的紊乱，内分泌功能失调、血压持续升高，可转变为其他器官系统的疾病。通过流行病学、动物试验和临床观察的研究，已肯定消极的情绪状态对疾病的发生、发展、病程和预后起着重要的作用。

中医对情志的解释

中医学认为，情志活动与脏腑气血密切相关。情志活动的产生，必须以五脏精气作为物质基础，也可以说情志活动是各脏腑机能活动的一种表现。

什么称为情志呢？《内经》对情志的分类归纳基本是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”。但在五行学说的影响下，又将七情归纳为喜、怒、忧、思、恐“五志”。但是，实际上人类的情感变化是十分复杂的，并不止表现为此七种或五种简单的形式，常常是忧中有悲，恐中有惊，因此，对“七情”或“五志”不应该局限于具体的数字上，七情五志都应从广义的角度去认识，它泛指人类的全部情感活动。《内经》总结出情志活动和五脏的内在联系为：“人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。”肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。《三因方》中明确指出：“七情人之常性、动之则先自脏腑郁发，外形于肢体。”说明情志活动乃人之常情，当内外情景触动时，机体发生相应变化而产生了情绪。从生理变化出发去认识情志的产生，正是中医学的特色。五脏藏精气化生神，神接受客观事物的刺激而产生各种功能活动，神动于内，情表现于外，



这便是五脏主五神产生情志活动的全过程。

五脏是情志产生的基础，当五脏发生虚实盛衰变化时，往往对外界某些刺激极为敏感，会直接影响到人的情志活动，产生相应的变化。如肺气虚时，机体对外来的非良性刺激的耐受性就会下降，而易于产生悲伤情绪；肝的阴气亢旺，则稍有刺激，即易发怒等。在日常生活中也经常可以看到这种情况，当一些人患病之后，社会和家庭生活中的一些轻刺激往往能引起其较强的情志反应、性情变得异常。如过度的喜笑，常常使人心气涣散；过于激怒，常常出现肝火上亢，肝欠疏泄的症状；忧伤过度，常意志消沉、肺气耗散；思虑太过，可见脾运无力，食纳不旺；突然惊恐，常使肾气不固、气陷于下、二便失禁。因而，内经明确指出“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。

情绪具有明显的社会性

情绪与人类的需要有密切关系。生理上的需要,如食物与水的需要是一切生物赖以生存的需要。满足了需要就会产生愉快的情绪;得不到满足就会焦虑,妨碍需要时就产生愤怒。但这些仅仅是生存的本能。人类更重要的是社会性的需要。因此,情绪有明显的社会性。现代文明社会的现代人,情绪明显带有社会性。或喜或忧。或惊或怒都与人对客观事物的认识水平有关。喜爱什么,厌恶什么,每个人都不相同。同处一个环境,同遇一事物,有的人趋之若鹜,有的人嫉恶如仇,这是因为各自评价不同。认知与评价是医学心理四大基本观点之一,评定每个人的情绪,矫治不良的情绪和行为

必须掌握这一观点及其原理,才能了解人类情绪的生物本能及社会性。

人类的多种基本情绪,如愉快、悲伤、愤怒、惧怕、惊奇、厌恶等等,在婴儿早期就已出现,例如新生儿在饥饿或疼痛时引起的哭叫的表情,温饱、舒适时出现的微笑面孔,都是不学而能的。而且,带有社会性的微笑应答反应在三至四周内即可出现。成年之后,逐步形成的主观世界,在社会实践的认识中,在客观环境中的生活,工作,创造中不断完善,从而对外界事物、事件、行为等产生一定的态度,形成各自的世界观,因此,情绪具有明显的社会性。

喜、怒、哀、惧的情绪表现

情绪与行为是人心理活动的一个重要部分。没有情绪,人的一切活动将是不可思议的。人们在日常生活中与客观事物接触,并不是无动于衷的,随时随地都有喜、怒、哀、惧等情绪的起伏和变化。

喜——每当人们情绪高涨时,表现出欢快

的行为,而情绪高涨可因年龄、环境、知识、智能的不同,表现出程度不一的欢乐行为,有的表现为“面露笑容”,有的表现为“欣喜若狂”。说不出的幸福感、甜蜜感。

怒——每当人们受到强烈刺激时,表现出暴躁的行为,而情绪可因刺激的强弱程度,反映

在情感上也有所不同。有的表现为“面带愠色”，有的表现为“怒不可遏”，有的暴跳如虎，“大声如雷”等。

哀——每当人们情绪受到沉重打击时表现出悲伤的行为，而情绪可因打击的程度各异，表现出不同的行为。有的表现为面色痛苦，有的表现为悲痛欲绝。

惧——每当人们情绪受到剧烈的恐吓时表现出惊恐的行为，而情绪因受恐吓的轻重，反映出不同的行为。有的表现为“面呈骇色”，有的表现为“惊恐万分”。

另外，与接近的事物有关的情绪，如惊奇、兴趣和厌恶。

与自我评价有关的情绪，自我评价是个体按照社会及个人的要求对自己及自己的行为进行的评价，而害羞、骄傲与自责是三种主要的与自我评价有关的情绪，较复杂且具有社会性。

与他人有关的情感体验，如爱和恨是两种基本的情感体验，是指向他人情感的两个极端，是建立在对他人的好感或厌恶情绪基础上的。

总之，情绪是人们心理活动的一个重要部分，没有情绪，人的一切活动将是不可思议的。

心境对 人的影响

心境是一种使人的所有情绪体验都感染上某种色彩的、较持久而又微弱的情绪状态。如一个人兴致勃勃时，干什么事都乐滋滋的，而灰心丧气时，总是见花落泪、对月伤怀，干什么事都打不起精神，这些都属这类情绪状态。

心境的特点主要是一种缓和而又微弱的情绪体验，这种体验持续的时间较长，少则几天，长则数年之久，而且这是一种非定向的弥散性情绪体验，它并不指向特定对象。例如“人逢喜事精神爽”、“草木皆兵”等都是形容心境状态的。

引起心境的原因是多方面的：生活中的一般事件或重大事件、事业的成败、工作的顺利或挫折，以及人与人之间相处关系和家庭和睦与否等等，都可以成为引起心境变化的原因。

其次，身体的健康状况、精力充沛或疲劳

状态，身体的自我感觉情况等等，也可以引起各种心境。

人的心境并非由环境与生理条件机械决定的，对心境具有决定性影响的是在实践中形成的理想、信念和世界观。

心境对人的生活、工作与学习有很大影响。良好的心境有助于积极性的发挥，克服困难，从而提高工作与学习的效率，并促进坚强意志品质的培养。不良的心境则会妨碍工作和学习，影响身心健康。

因此，培养良好心境是人的个性修养的重要组成部分。

情绪饥渴 与饱和

人有时会觉得心里空虚，抑郁无聊，干什么事情都无精打采，进而出现头昏脑胀，心烦意乱，其实这是一种比缺少食物更难受的饥饿——情绪饥饿。情绪饥饿是人长期无所事事、

精神无所寄托,缺少情绪时的不健康状态。研究表明,人不可缺少情绪,如同不能缺少食物、水和睡眠一样。人倘若长期得不到情绪的体验,活力就会一天天丧失,情感就会一天天麻木,烦恼和疾病就会缠身。

但是,凡事皆有度。如果人体长期体验某种情绪,以至超过心理承受的程度,则会导致心理饱和。它也是一种不安定因素,比如:长期从事单调、重复的工作,会出现厌烦情绪;患者因对自己的疾病的过分忧虑,产生悲观厌世情绪等,这些都是心理饱和所致。

情感饥饿与心理饱和是情绪体验的两种极端状态,都会损害人体的健康,由此必须善于调节情绪。对于情绪饥饿,应寻找机会体验情绪,如能得到一次强烈的爱的体验,即使是一次痛苦的体验,也同样可以解除饥饿,平衡心态;其次学会或参与一门艺术,无论是投入地表演,还是入迷地欣赏,都能使自己在一次特殊的意境中,获得一次乐在其中的情绪。对于心理饱和者,则要善于释放情绪势能,采取多种有效方法,将它“大化小,小化了”,如参加健身运动即是清除心理饱和的良方。

情绪 Qingxu Jidong Dui Ren De Yingxiang 激动对人的影响

人的情绪激动水平可分为三种强度:低强度水平,中等强度水平,高强度水平。一般来说,中等的情绪激动水平,能够使个人对工作的灵活性和兴趣增加,最有利于接受客观世界的刺激。因此,在中等强度的情绪活动水平下较有利于提高工作效率。当情绪的激动水平过高时,不管是愉快还是愤怒,通常会降低工作效率。当情绪的激动水平过低时,神经系统的机能不能全部发挥,工作的效率将会更低些。

但是工作效率和情绪强度水平之间的关系除受强度影响外,还因操作复杂程度不同而有所差异。这里说的操作,包括各种智力活动或体力活动。一般地说,较简单的任务不易受到情绪激动的影响。相反,较复杂的任务则容易受到情绪激动的影响。

情绪对人的行为影响程度具有较大的个体



差异。有人观察和研究了人们在危急时的反应情况(如火灾或山洪暴发),发现有 15%的人,虽然情绪激动,但行为仍旧是有组织,有效能的。大约 70%的人,有不同程度的行为失常现

象,但基本中还能有效地履行某些功能。还有 15%的人,则行为完全失常,无法履行所有的功能,他们可能尖叫着,乱跑着,毫无目标,有的甚至神经失常或呆若木鸡。

常见情绪

Changjian Qingxu Kongzhi Fa

控制法

每个人的情绪都会时好时坏。学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。实际上没有任何东西比我们的情绪——也就是我们心里的感觉——更能影响我们的生活了。

一切情绪、尤其是不愉快的情绪,都必须等它消了才会好,下面谈几个常见情绪的控制方法:

伤心 人们每有所失,如友情,爱情和自尊心等,就会觉得伤心。当你觉得伤心时,应设法找出失掉的是什么?这种丧失对你有什么影响?所丧失的曾经满足你哪些需要?失掉了今后能在哪里取得补偿?

你觉得伤心,而且知道是谁令你伤心,应该怎么办?如果可能,就去找那个人当面直说他伤害了你,怎样伤害了你和为什么你有这种感觉。为什么要这样做呢?因为你的情绪一定会以某种方式发泄出来。倘若不向引起你情绪恶劣的人发泄,这种恶劣情绪就会随时随地发作,而且不顾场合和时间了。比如,夫妻之间的伤心情绪,如果妻子不对丈夫说出真心话,就会莫名其妙地发泄不良情绪,如在厨房摔碟子等。所以,在情绪开始恶劣时就应该向引起你这种情绪的人说明。

焦急 人们在恐怕受到伤害或有所丧失时就会变得焦急(忧虑、恐惧、紧张)。如果你感

觉焦急,就应设法确定你恐怕丧失的是什么?是不是别人的爱或照顾?是你对境况和对自己本身的控制?还是你自己做人的自尊心和价值感?想一想有什么能帮助你防止损失,或帮助你准备应变。不要因为想来太可怕而把它撇开。躲避你所怕的事,这样只能把事情弄得更糟、问题更难解决。如十七岁的琼小姐在她母亲进医院检查和接受小手术时,家人为了不想让她担心,对她母亲的病况避而不谈,琼小姐因不知内情,惟恐会有最不幸的事发生,她非常焦急,仅能勉强应付学校和家里的工作。最后别人把她母亲的真相告诉了她,她便感觉好过多了。

忿怒 被人得罪了,人们往往会发怒,你发怒的时候,要自问:“谁得罪了我?怎样得罪的?我对那个人说了些什么?我本来要说些什么?为什么我没有说呢?”



忿怒和心灵受伤者,都应该即刻直接应付。例如甲乙两人因为一只狗而大声吵架。甲首先骂狗,然后又埋怨乙的小孩,又抗议乙在家开舞会吵闹扰人。其实甲真正忿怒的原因是上次乙开舞会没有请他。而他和乙说起来都是老朋友。“但是我们所开的并不是真正的舞会”乙解释说,“只是办公室的同事一齐玩玩,所以没有请你参加,难道你就为了那回事生气?”

倘若有人触怒了你,立刻对他讲明,大多数人都表示歉意而仍要和你继续做朋友。

内疚 忿怒不能适当发泄,就会掉转过来进攻你自己。一个人对自己发怒时,他就发生内疚而对每一件不顺遂的事都归咎自己。例如他可能以为自己未臻理想而使人失望。即使他觉得自己太无能而不敢替自己申辩,他还可能会私下认为别人对他期望太高而愤恨他们。那么怎样对待内疚呢?只要记住大多数内疚来自压抑的忿怒,而忿怒又是因心灵受伤害而产生的,那么解决的办法应该是查出心灵所受的伤害,并找出造成伤害的原因,再把忿怒引回原来它应该发泄的地方。

如果我们把精力花在驱除不愉快的心情上的时间过多,那么便不会有精力剩下来应付生活本身的需要,所以,对待不良情绪我们要了解它的成因并加以控制。

调节情绪 的方法

不良的情绪对身体危害很大,一个生活有规律,注意锻炼,科学膳食的人,在情绪急剧恶化的情况下也会病倒或突然死亡。而在现实生活中,影响情绪的事物太多。所以,如何学会控制情绪,调节情绪,保持乐观主义精神是每个重视健康者值得注意的问题。以下介绍几种方法:

(1) **节制情感** 避免过度七情内伤。所谓“七情”是祖国医学以喜怒忧思悲恐惊来概括人们的多种情绪,便有:过喜伤心;过怒伤肝;过悲伤肺;过恐伤肾之说,其中“怒”对人体危害最大。古人云:“克己可以制怒”,凡遇事可忍,且莫轻发。

(2) **心胸开阔** 心比天宽,凡事从宽处想,胸中无己寿自高。

(3) **善自排解** 自我控制不良情绪,适时中止。做到“有事即应,如镜照物,过后便无,应事



为使割藤,则无所系。”

(4) **寻找精神寄托** 培养一定的爱好,自以为是乐,有助于陶冶情绪,消除烦恼与忧愁。