

古人告诉我们，怒则气上，
喜则气缓，悲则气消，恐则气下，
惊则气乱，思则气结。

奠基石 书系
DIANJI SHI SHUXI

精神放松的艺术



健康的表达情绪

林自勇
编著

JINGSHEN FANGSONG
DE YISHU

培养良好品德情操、心理素质、
行为习惯和社会适应能力，建立乐观
进取的人生观，学会包容、接纳和欣
赏自我和他人。

陕西出版集团
陕西人民美术出版社



基石书系
DIANJISHI SHUXI

精神放松的艺术

健康的表达情绪

林自勇
编著



图书在版编目 (CIP) 数据

精神放松的艺术：健康的表达情绪/林自勇编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011. 4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2587 - 1

I. ①精… II. ①林… III. ①情绪 - 自我控制 - 青年读物
②情绪 - 自我控制 - 少年读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071599 号

精神放松的艺术：健康的表达情绪

林自勇 编著

陕西出版集团
陕西人民美术出版社 出版发行

出版人：李晓明

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2587 - 1

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mschs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

每个人都有好坏喜悲的情绪，也时时被自身的情绪控制，所以才有了“冲冠一怒为红颜”的李闯王，有了项羽垓下自刎、霸王别姬荡气回肠的故事，同样也就有了冲动的惩罚。

古人告诉我们，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。这充分说明了人的情绪变化对其心理与行为具有干扰或促进作用，并导致生理与行为的变化。可以说，情绪调节之于心理健康，犹如免疫调节之于身体健康。

青少年被称为“风暴期”、“狂飙期”、“叛逆期”，情绪具有突出的不成熟和不稳定的特征。人类几乎所有的情绪，都可在青少年身上体现出来。现在绝大多数孩子都是独生子女，面对望子成龙的父母，许多孩子都认为，父母、老师、亲戚、朋友期待的目光对他们来说简直就是一道道绳索、一座座大山。长期的压力得不到宣泄，孩子就会进入心理亚健康状态，出现自卑自责、丧失学习兴趣、思维联想困难、精力食欲减退，有的孩子甚至出现自杀情节。

据相关报道，我国青少年人格健康问题亟待关注。内地至少有3000万名青少年受到各类学习、情绪、行为问题的困扰，尤以17岁以下的未成年人的心理疾患发病率呈明显上升趋势。目前最常见的青少年心理问题主要包括情绪障碍、行为问题、心理障碍等几种类型，正威胁着未成年人的身心健康发展。

专家呼吁全社会都来关注孩子们的情绪障碍和行为问题。只有帮助青少年形成积极的情绪调节策略，泰然面对变化的事物和环境，才有可

能使情绪调节真正为青少年的心理健康保驾护航。

这本书是帮助青少年深入了解情绪的健康表达的方法和途径，旨在帮助青少年解除成长中的困惑，培养良好品德情操、心理素质、行为习惯和社会适应能力，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。

亲爱的青少年朋友，相信本书可以成为你的良师益友，提高你的情绪管理艺术，帮助你书写一个无悔的青春！

编者

2011.4

目 录

一 给情绪一条出路.....	(1)
情绪需宣泄	(2)
行为现情绪	(4)
友好方式多	(4)
生气亦有道	(5)
同情需有方	(5)
夸赞要有度	(5)
雄心善表达	(5)
不满轻抱怨	(6)
困窘待自嘲	(6)
表里不一	(10)
真真正正表内心	(11)
二 把握自己的心理反应	(13)
衍生连锁多情绪	(14)
后悔衍生改过讯号	(17)
挫折衍生重拾自信	(18)
焦虑衍生妥善处理	(19)
绝望衍生汇聚能量	(20)

僵局衍生选择新机	(21)
生气衍生评估侵犯	(22)
内疚衍生创造新则	(23)
失望衍生重新评估	(24)
寂寞衍生接触外界	(25)
嫉妒衍生安抚情绪	(26)
运用衍生连锁把握自己	(28)
三 为自己的情绪解套	(29)
失望时主动学会替代行为	(32)
惭愧时积极寻找替代行为	(33)
生气时努力运用替代行为	(34)
不安时自信体会替代行为	(35)
防御性解读情绪	(37)
愤怒反应情绪	(40)
得到肯定沉淀心灵	(42)
伤害需善意改进	(45)
四 正视别人的厌恶与痛恨	(56)
“被人厌”和“令人痛恨”的负面反应	(56)
面对讨厌和痛恨时的负面情绪	(60)
面对愤怒的理性方案	(61)
面对焦虑的合理解法	(67)
面对罪恶感的自惩自戒	(71)
理解别人的非理性信念	(73)
实现有效沟通	(76)

五 精神紧张 (QR) 速解法	(82)
做一份“QR日记”	(82)
做一份“健康契约书”	(85)
运用“QR”表现金字塔形状	(87)
“QR”练习认知世界	(87)
积累练习脸和横隔膜	(88)
坚持累积练习方有成效	(88)
六秒QR治疗法注意事项	(89)
六 控制好自己的情绪	(91)
控制你的愤怒	(91)
寻觅愤怒缘由	(101)
自我施加的愤怒	(110)
自大如何影响生气	(120)
恐惧对生气的影响	(129)
劣等情绪的反映	(140)
为什么生气难以消除	(150)
对自己的成长负责	(158)
七 各种招式对抗失控情绪	(166)
肌肉松弛式练习 (全式)	(166)
肌肉松弛式练习 (浓缩式)	(168)
意志调节体温法	(169)
意象松弛法	(171)
感官松弛法	(173)
听觉松弛法	(174)
香薰治疗法	(184)

视觉集中松弛法	(189)
触觉集中松弛法	(191)
味觉集中松弛法	(196)

一 给情绪一条出路

每当贝里感到生气、沮丧、迷惑、疲倦、雄心勃勃、宁静或满意时，他的举动看起来都是一样的，他把自己关在小房间内，不停地敲打着电脑键盘，瞪着电脑屏幕，以这个方式来隔离自己，贝里的家人只能推测他的情绪。由于过于谨慎与关心，他们总是做最坏的假设，让他独自一人并希望他可怕的情绪过去，结果他们逐渐习惯没有他的生活。

罗拉则是无论感到生气、挫折、迷惑、疲劳、失望、寂寞、思乡或焦虑时都会哭泣。周围的人没有忽视她的反应，但是除了叹气，他们也无能为力，“她又来了。噢！她很快就会停下来。”然后继续做他们的事。

一般来讲，别人是借着你的行为表现知道你内心的感受。当然，就像我们在上面的举例一样，对于别人情绪状况的认知可能是错误的。贝里与罗拉的行为表现是如此的有限与不适当，所以他们的家人及朋友永远会弄错他们的真正情绪。适当情绪表达的问题正是我们所要分享的。相信每个人都会以笨拙、有害或误导的方法做出错误的情绪表达。

情绪的表达不需要以缺乏做为借口。你可以选择的不只是情绪，还有如何表达。借着对情绪表达的选择，你将增进获得结果及与他人沟通的效率，也能增进你自己的体验。透过情绪表达，我们得以凭感觉显现自己。

传统上，人们对表达情绪的弹性很小。我们总是局限以已经表达过的方式来表达情绪，借由本章所介绍的方式，你将大大地扩展表达行为的筹码。此外，对于在特定的情况中找出你所渴望的结果，情绪将如何帮助你，以及如何透过适当的情绪表达更有效地保证你想要的结果等等，这个方法将对你极有助益。

情绪需宣泄

大部分的人似乎都把自我的概念、我们的情绪与行为表现维持在相同的概念框框中：

我是谁（自我的概念）

我感觉什么（情绪）

我做什么（行为表现）

把这三种情况维持在相同的框框中会产生成问题是，当其中一个情况与其他两个不协调时，这个情况很快就变得非常的拥挤且不舒服。这特别容易发生在情绪与自我概念不协调的时候。例如，你可能嫉妒一位朋友的新恋情，然而这违反了你对自我的概念，因此你感到自己不好。而那时候，你也许会做任何事情，但就是不表达出嫉妒的情绪，因为这么做会揭露出你的不好。

在我们的文化里，对于不对或不好的情绪似乎都只能以孤独来表现。包括感到猥亵、迷惑、发怒、好奇（对他人的私事）、不负责、傲慢以及嫉妒。当然，我们都确实一次又一次地感觉到这些情绪，但是当我们做了表达时，总是推测这是不应该的，而下一步就会把这个情绪视为不好、微弱、自在、堕落或幼稚的表现，最后导致惭愧的情绪。

举例来说，马莎给一个对事情有高标准的男主管做事，但是这位主管很少明白地说出他的标准与方法是什么，这使得马莎对她的工作有着许多问题并且感到迷惑。有些事马莎自认为知道该怎么做，而她感到迷惑的是她觉得自己是愚蠢的。为了不在老板面前暴露出她的愚蠢，马莎不曾问他任何问题，这使她一再的以她老板认为能力不够的方法去做一件事。如此循环下去，犹如在流沙中越陷越深，马莎的工作不再只是一时的迷惑，而成为习惯性。

真正的问题在于马莎是以她的情绪当做实现自我概念的证明，而不是利用行为来当证明。而情绪通常会对你正进行中的事情提供反馈，这是应该要注意的。譬如，感到不高兴与表现不高兴是两件完全不同的事情，你可能以不高兴的方式来表达，但实际上一点也没有那种感觉。一

且情绪成为足以反应你目前状况的回馈，你立刻会从被情绪驾驶的次要位置提升到主控者的重要位置，在那儿你可以决定你想要什么样的感受。

在主控者的重要位置上，第一件要决定的事就是要不要表达一种特别的情绪。当人们决定不要表达一种情绪时，经常是因为他们没有找到适当的表达方式，或他们认为他们表达的方式与自我的概念不协调。你可能爱慕某人，却只会以你的爱人认为愚蠢且粗鲁的方式去表达那种情绪，所以最后你放弃表达；也可能是因为表达爱慕情绪的方法与你的身份以及想要的结果不协调。不管在哪一个案例中，你所需要的是在选择如何表达感受方面有一些弹性。这样你就会在是否想要或需要的基础上，决定是否要表达一种情绪，而不是根据某种情绪的好坏或你是否有能力表达的基础上来决定。

情绪没有表达出来会产生数种不同的问题。第一个是你无法对周围的人传递内心的讯息，讯息被困在内心中。然而，就像带着铁面具的人一样，要解开情绪表达的面具，就不要使需要与渴望自由的念头变迟钝。譬如，许多人未将他们烦躁的情绪表达出来，而隐藏了一段长时间后，烦躁的感觉不但没有驱散，反而不断的淤积，直到最后爆发出强烈的生气，这就是表达。

第二个问题是，你剥夺了自己达成希望的机会。例如，当一些你不喜欢的小事重复的进行时，你会感到烦躁，如果你没有表达出烦躁的情绪，正在做这些小事的人会不知道他打扰了你，也就没有机会去改变行为以解除你的烦躁。同样的，当你感到爱慕时，如果没有表达出你的情绪，就可能错失一个彼此欣赏的机会（我们可以情绪选择的好处是事先确认：“亲爱的，你怎么知道你是否正感受爱慕呢？”）。

相同的情况也很容易导致恼怒的情绪。当你想要得到某些事情时，如注意、影响、尊敬、独处或短暂的休息，但是没有表达出你想要这些情绪，结果当然会感到不满，因为周围的人不知道你在想什么，所以不会做你想要他们去做的事。这个不满经常导致恼怒，恼怒可以说是没有表达情绪下的结果。

第三，没有表达你的情绪健康是不好的，这会使我们产生身体的紧张压力。不管从医学与心理学杂志，以及个人的经验中都可以找出例子。

第四，如果别人对你的感觉没有概念，就无法知道你的个性，所以情绪是个性的一个重要部分。当你锁住个性，就等于拒绝了你的家人、

同事以及朋友知道并重视这个深远的感觉的一个真正的你。

所以，你有充分的理由去表达情绪。这并不是指你应该表达你所有的情绪。就像我们刚才提出的，第一个选择应该是：是否要去表达一种特殊的情绪，否则你可能会对某种情绪表达不适当，如欣喜地参加一个丧礼。也许你认为这个例子太牵强了，但这是引导问题想法的正确模式。有些人相信濒死的人遭到可怕的身体与精神上的痛苦，而死亡不仅让他解脱，也可以使他与已去世多年的朋友及家人重聚，从这个想法出发，你就可以接受一个送葬者有欣喜的感觉。当然，你可能仍然认定那种情况不适合表达某种情绪，这时候就可以利用前两章所描述的格式先去选择并取得更适合的情绪。

从刚才所提供的四个理由，我们要鼓励你：“坚持下去”，并找一个协调且有效的方法来表达自己的情绪。你可能必须去选择另一种情绪来代替不适当的情绪，像这样的事情会经常发生。所以如果只是在意你要如何表达那个感觉，却对你所感觉到的没有任何问题这也是不妥的。

行为现情绪

能够选择如何表达情绪，就具备了实现目标的能力。同样的，天生就对情绪表达很有选择的人，很可能对情绪表达的范围较大，在不同情况下能展现弹性的反应，增进完成结果的效率，以及在行为表现、环境与自我概念之间有令人满意的协调结果。

行为是情绪的自然表现。这个自然的关系绝不是指你的行为表现是一种既定的方式，也不是指你无法学习以其他的方法表现情绪。而是指大部分的情绪表达都是你学会的，他们现在是自动地发生。为了提供你一个更好的概念，这里有一些之前与之后的例子，借以说明情绪的表达格式。

友好方式多

菲力表达情感的唯一方式是肉体上的接触（拥抱、抚摸、亲吻），这使得他的一些朋友很不舒服。在菲力学了情绪表达的格式之后，就增加了他表达的范围，包括口头上的述说、小礼物、热切地伸出援手以及

送他朋友有兴趣的诗及文章。

生气亦有道

胡格尔最初以音量来表达他的生气，有时候甚至于在房间内扔东西，然后反过来对其他人残忍地讥讽或翻箱倒柜。大家都怕胡格尔，而且对他的反应感到无助。当胡格尔学会选择，他开始谈他的感觉以及那样感觉的理由，并且思考应该如何解决这个情况，而不是持续的疯狂。

同情需有方

马莲妮不善于对别人表现同情，不管是帮助朋友免除痛苦，或脱口说出空洞的训诫时都是如此。甚至那些她深深关心的人都认为她是铁石心肠的人。选择一个更好的表达方式后，她现在会收集资讯，以便对别人提供最好的帮助，或安静的陪在朋友的身边。

夸赞要有度

无论是在给朋友的电话与信件中，或为一个不知名的银行柜员说话，多娜常会借着吹嘘她的成就来表现出骄傲与满意的情绪。很快的她的朋友就不再喜欢她的行为，反而厌恶她不断的自夸。为了想维持朋友的尊敬与爱慕，多娜请教了专家，学会了要维持更多人对她的成就（小至去看电影，或大至度假）的赞美，端视她感觉自己的成就有多大而定。有时候她也对朋友赞美，使其成为相互的快乐。

雄心善表达

史帝芬经常积极寻找一些他认为可以在他的生命中帮助他的人，向他们滔滔不绝的讲述他的雄心大志与目的。事实上，他知道他所接触的

人经常认为他太爱出风头了，因此史帝芬借着完成计划与找事情做来表现他的抱负，特别是聆听及询问有关机会的问题，也就是搜集资讯。结果现在其他人都对他感到有趣、好奇，而且把他当成是言而有信的人。

不满轻抱怨

每当嘉德感到不满时，他会借着对朋友、家人及同事哭诉与抱怨来表达他的情绪，但人们很少理会他的抱怨或停留在他的身边。现在他则是保持静默，直到他对不满的来源可以做些改变（他选择不表达的情绪）；或是在不损及任何人的情况下讲一个讽刺的笑话；再不然就将不满的主要原因说出来，并求助于他人。

困窘待自嘲

史帝夫经常在感到困窘时完全退缩，即使是跟朋友在一起也一样。如果他没有实际的离开这个困窘的情况，他会假装自己是一件家具。现在他懂得大声地告诉自己：“啊，真令人困窘。”并说一些自我解嘲的话，将注意力转到其他地方。

你可能不赞同某些人所做的表达改变，也许你会使它不一样，因为你是一个不一样的人。面对特有的环境，你有自己与众不同的自我概念。无论如何，首先这些例子的确说明了情绪表达方式有可能比你现在可能用的更协调；其次，情绪表达的模式是可以改变的。

在上面的例子中，许多人能够借着下面的方式来选择新的而且更有用的情绪表达，所以你也可以跟随这些步骤，我们将以一个例子来做说明。假设你有一个十几岁的儿子，而且发现他有性行为。经过探查后你生气地指着他并告诉他，他还太小不可以有性行为，他会毁了自己的生活，也可能毁了另一个人等等，直到他无法听下去随而快速地跑出屋子。虽然你的害怕是有道理的，但是这马上显现出你对你的儿子并没有发挥影响力，你应该决定在这个情况中改变表达你自己的方式。

(1) 确认你确实以一种不满意的方式表达了你的情绪。（虽然生气，但是你知道自己所要表达的并不是生气，而是你对你的儿子可能毁

掉他自己还有别人的生活感到关心)

(2) 找出什么是你想要透过情绪表达来完成的。譬如，你想维持对某件事的参与及行动吗？不是从别人那儿引出某种反应？或只是把你的感觉传递给他人？追求协调的举动？（关于你儿子的性行为，作为家长想要灌输他一种责任与谨慎的观念）

(3) 想出五种以上的情绪表达方式。你可以利用自己过去的经验及别人的例子来进行，也可以创造新的可能性。（例如，你可以大声责骂他；买一些可以教育他性观念的书给他看；安排与一位亲子计划辅导员碰面；带一个未成年的母亲与她的孩子来与你的儿子见面与交谈；让他参加一个对青少年性行为与怀孕的辅导组织，说明性行为的结果并确定他了解了。）

(4) 对每一个可能性回想你自己感觉的情绪与所表达的行为，决定那一个表达可能最有用。如果没有一个是有用且适合的，那么回到前面的步骤并想想其他的可能性。如果你的儿子无法或不愿承认性行为后的责任与结果，那么选择与辅导组织或家计规划中心面谈会是适当的选择。

(5) 以你所选择的表达方式，再一次回想片段，这次更进一步推敲你的行为并检查，以确定这确实能引导出你所渴望的结果。（想象与你儿子的谈话，并安排与亲子计划辅导员的会面，这两种选择似乎都是值得做的事）

(6) 踏进这个片段中，感受自己的情绪，并尽可能想象如何以这种方式表达。（首先与你的儿子有一段正经的谈话，然后进到辅导的阶段，你将了解在这个情况中如何对儿子表达你的关心）

(7) 想象一个未来你可能会感受到这个情绪的情况。（明天晚上你的儿子有一个约会，你对他感到十分关心）想象在那样的情况中，感觉关心的情绪，并以你选择的方式来表达。

(8) 想象至少两种未来情况以重复第七个步骤，如果需要，可以对你的行为稍做调整。如果你发现新的表达方式不适合某种情况，那么以不同的情况，再从流程的第二个步骤开始进行一次。

这个格式的前两个步骤是必要的，因为这些步骤使你找出你所感觉的情绪，及在这个情况中你想要满足的结果。知道你的情绪与你渴望的结果也很重要，因为如此你可以选择更好的表达方式，使其与你的感觉及结果相协调。改变情绪的表达，而不知道你的感觉及想要的结果是什

么，就像进行一段旅行时，却不知道你想要怎么旅行以及想要去那里。

所以问自己：“在这个情况中什么是我想要的？”是相当重要的步骤，因为这个问题的答案经常会提供你所需的资讯，以便做适当的改变。譬如，在探究经常性烦躁的情绪时，多利丝发现她对吃、穿与教养孩子太有原则。当然，持续面对想要做得正确却又做错的事自然会感到烦躁。当多利丝承认她总是对其他人感到烦躁时，她知道她要改变的并不是烦躁的表达方式，而是“感觉烦躁”本身，例如转为好奇或接受的情绪。

只要你知道自己是在什么地方以及想要去什么地方，你就可以开始找寻到达那里的方法。这是第三个步骤的功能，至少必须先产生五种表达感觉的可能方法。这些可能性的来源是刺激你思考有关人们如何表达的任何事情，如你自己的经验、其他人的经验、书、电影等等。除此之外，你也可以（而且我们建议你去做）简单的推测应该做什么，以便在你关心的情况中对你的情绪有更好的表达。

步骤四与步骤五的目的是测试你已选择了适当表达的机会，这时候，表达本身光亮闪烁的精神很可能被显露出来。譬如，青青拉对她的丈夫感到气愤，因为他会对非常小的错误像孩子一样的发脾气。她认为在那些情形中，最好的表达方法就是取笑他。她对她的选择感到满意，直到我们要她想象实际的情况，她很快地了解他可能因她的取笑而变得更加愤怒，他会离开她，或者至少受到强烈的伤害。她决定找出其他更有效表达气愤的方法。

步骤六、七、八是要帮助你对于未来行为选择的步调，多花几次在你希望体验表达方式的情况，并将自己放在那个情况中，尽可能去感受、去看、去听你将体验的事情。

建议你在需要用到这个格式之前先行演练。因为当你沉浸于已经发生的情绪与情况时，就难以评估自己是否需要以及调整行为。毕竟要从一个情绪改变为另一个，是比改变你如何表达一个特殊情绪来得更容易。

下面的例子将告诉你表达格式的流程与使用。这摘录自一位主管的谈话，她发现自己不断的责备员工，使她与员工之间产生了严重的隔阂。

专家：你说你责备别人，尤其是那些工作伙伴。当这个情况发生时，你感觉到什么？