

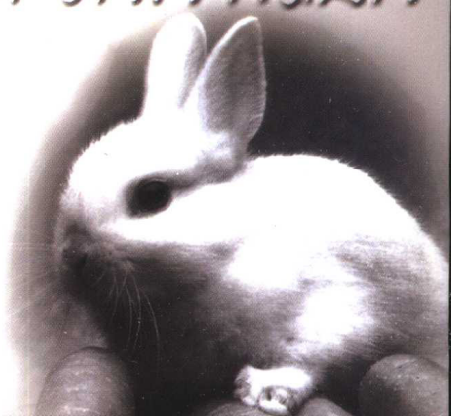
威尔森 © 编著



# 你是兔子 还是老虎

ARE YOU A RABBIT OR A TIGER

理性情绪的掌握与控制



地震出版社

B802.6  
7

# 你是兔子还是老虎

——理性情绪的掌握与控制

威尔森 编著



地震出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你是兔子还是老虎/威尔森编著.—北京:地震出版社,2003.11

ISBN 7-5028-2258-5

I.你... II.威... III.情绪-自我控制 IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026363 号

你是兔子还是老虎.

威尔森 编 著

责任编辑:吴 冰

责任校对:刘冬金 李 昭

---

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号 邮编:100081

发行部:68423031 68467993 传真:88421706

门市部:68467991 传真:68467972

总编室:68462709 68423029 传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京市德龙公防伪印刷厂

---

版(印)次:2003年11月第一版 2003年11月第一次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:126千字

印张:9.375

印数:0001~8000

书号:ISBN 7-5028-2258-5/Z·205(2831)

定价:18.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



## 绪言

你能以意志平静你的思绪和情绪吗？你能顺利进入放松吗？放松的艺术在这个紧张又复杂的时代里无疑会成为我们幸福的钥匙。

近百年来，心脏病引起医学界的极大关注，因为心脏病是和压力密切有关的严重疾病。现代人的生活紧张、工作繁忙，压力随之越来越大，人们往往无法完全放松下来。压力是达到紧张高峰的元凶，同时也是疾病疲劳的主要原因。

在这个充满爆炸性变革，充满不确定性、不安感和焦虑感的世界，虽然我们很难时时处处都那么平静，但是可以试着为自己重建一个更健康和更轻松的生活方式，重新找回失去的平静。

本书是众多学习心得的汇总，它的目的是和大家分享其中最宝贵的洞见。

希望书中提供的想法和练习能激励你并且引导你，助你唤醒你的智慧。这智慧储蓄在我们每个人的灵魂

之中。

这是一本借助简单的练习和技巧来教导身心放松的实用指引书，通过逐步练习可赶走压力并提高休闲品质。书中提出许多简单的方法来剖析问题并让我们的身心各方面都获得更好的控制。包括唤醒自我和知觉，从负面到正面思考的转变技巧，规避破坏性思想的迫害。

作为一本不只是实用又可以细细品尝的书，本书还结合了专家的建议、哲学诠释的对照和有趣的例子来帮助重新认识情绪。随时调整好自己的情绪，我们可以从自己、他人、大自然、每天生活中获得满足。





## 目 录



|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第一章 人类的情绪 .....              | 1  |
| 心灵的镜子——情绪 .....              | 3  |
| 基础认识 .....                   | 5  |
| 情绪的两极性 .....                 | 13 |
| 测验 你知道自己的情绪商数(EQ)有多高吗? ..... | 19 |
| 五彩的情绪世界 .....                | 23 |
| 情绪的社会化 .....                 | 27 |
| 测验 你善于掌握自己的情绪吗? .....        | 29 |
| 生理与情绪世界 .....                | 37 |
| 测验 你容易改善自己的环境吗? .....        | 47 |
| 情绪的四个特性 .....                | 57 |
| 测验 你能够接受自己的情绪吗? .....        | 61 |
| 选择情绪五原则 .....                | 65 |
| 测验 你是一个情绪愉快的人吗? .....        | 75 |
| 性格中的三大派——思考派、感情派、行动派 .....   | 81 |
| 测验 你知道自己的情绪感受力吗? .....       | 85 |
| 感觉与情调 .....                  | 89 |



**第二章 分解情绪** ..... 101

深入审查自己内心的压力 ..... 103

练习 压力气球 ..... 113

愤怒是美德?是恶行? ..... 133

练习 安静心中的杂音 ..... 147

压力和愤怒的产物——沮丧 ..... 157

练习 做花的冥想 ..... 161

咖啡喝得太多,当心焦虑症 ..... 171

练习 一趟想象气球的飞行 ..... 177

打破消沉情绪循环 ..... 185

练习 回到自我心中的旅程 ..... 187



**第三章 情绪与健康** ..... 199

失眠影响情绪 ..... 201

练习 睡眠实验 ..... 207





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 身体与情绪 .....       | 209 |
| 练习 在自己世界中的猫 ..... | 223 |
| 人体里的钟 .....       | 225 |
| 练习 背部按摩 .....     | 233 |
| 学会控制自己的情绪 .....   | 235 |
| 练习 纯粹的潜力 .....    | 243 |
| 大脑和情绪 .....       | 245 |
| 练习 随意的音乐会 .....   | 249 |



|                       |            |
|-----------------------|------------|
| <b>第四章 情绪管理 .....</b> | <b>251</b> |
| 冥想的森林 .....           | 253        |
| 情绪管理 .....            | 255        |
| 呼吸和平静 .....           | 257        |
| 情绪的调整 .....           | 263        |
| 与旁人之间的情绪 .....        | 273        |
| 负面情绪的释放 .....         | 287        |





第一章

人类的情绪

**A**re you a rabbit or a tiger  
你是兔子还是老虎





## 心灵的镜子——情绪

俗话说：“人非草木，焉能无情”。

不错，人是有情的。你看，在庆功会上人们总是喜气洋洋；在送葬路上则悲痛切切；遇到诬陷时会怒气冲冲；遇到难以排解的矛盾时则思虑重重；遇到意外的突然攻击又往往使人惊恐不已……

这些表现人人都有。说来只觉平常，但是当你细心琢磨其中的奥秘，又觉得学问颇深。在人体里难道有个什么开关，能让它自动调节在不同情况下内心世界的变化吗？

是的，在人体内确实有这样一个开关。它就是我们的“情绪”。

情绪，是心灵的一面镜子，是大脑复杂活动的表现。我们生活在复杂的社会中，总会接触到万千事物，而客观事物对每个人都有不同的影响，对这些事物所造成的影

## **A**re you a rabbit or a tiger 你是兔子还是老虎

响又会以特殊的体验形式表现出来。这种体验的心理现象，就是情绪。正如美国哲学家兼心理学家詹姆斯所言：“从可察觉的身体变化所表现出来之心理状态，就是情绪”。

情绪之表现是各式各样的。中医学里将人的情绪概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，俗称“七情”。尽管情绪多变，反应不一，但归纳起来，大体上可分为两大类。

人们常见的愤怒、焦急、害怕、沮丧、悲伤、不满等不愉快的情绪，能降低我们生活的动力，减弱人的精力，因此通常称为消极的或减力的情绪。希望、快乐、恬静、喜悦等愉快的情绪则能提高我们生活的动力，增强人的体力、精力，并促使人积极的行动，这种情绪称为积极的或增力的情绪。

情绪，是每个人都拥有的。可是，一个人又不能同时占有所有的情绪体验也不可能只被一种情绪所独占。事实上，常常是在某个时期某一种情绪处于优势地位，支配着人们的行动，表现着人们的内心世界。



## 基础认识

以下基础认识是由心理学家亚诺·拉塞斯理论改编而成。它用起首字母 BASICID 来归纳人的各方面表现。

B 行为 (behaviour)——这个人做什么或不做什么

A 情绪 (affect)——也就是感觉、感情

S 敏感度 (sensation)——有形的感知

I 心像 (imagery)——心灵经历的影像

C 认知 (cognition)——这个人想什么

I 人际关系 (interpersonal)——与其他人的关系

D 用药、生理学 (drugs, biology)——影响身体功能的因素。

人究竟有多少种不同的情绪,恐怕谁也说不清楚。

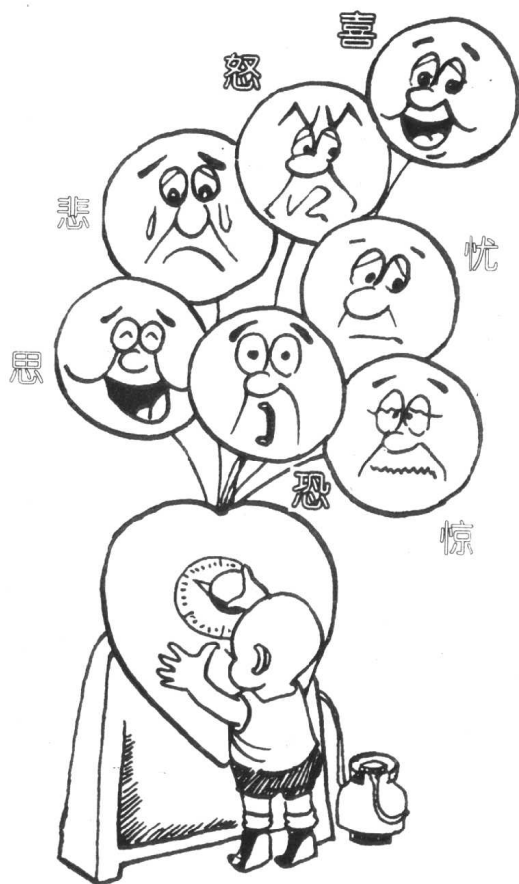
即使是专门研究情绪心理学的专家也是各抒己见,莫衷

## Are you a rabbit or a tiger 你是兔子还是老虎

一是。据非语言交际学家研究发现,人的表情有 25000 种之多。可见,将人的情绪分类并不是一件容易的事。

中国古代的七情学说。早在春秋战国时代,诸子百家就对情绪的认识提出了精辟的见解。孔子说,所谓人的情绪就是喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲,它们是人的本能,是不用学就会的。荀子说,人有六情,这就是好、恶、喜、怒、哀、乐。老子则认为,人的情绪可分为喜、怒、忧、悲、好、憎、欲。在中国医学现存的最早著作《内经》中,对情绪做了分类研究,概括成一整套病因、诊断、治疗、养生的系统理论,这时可以说七情学说基本形成。以后的发展,使这一理论逐渐成熟。名医陈无择将情绪分为七种:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,即中医所谓的“七情”。他还率先提出了“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的科学论断。为发展我国的中医学基础理论和研究情绪心理学做出了卓越的贡献。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪形式是世界上最



## Are you a rabbit or a tiger 你是兔子还是老虎

早的情绪分类法。在西方,只是在心理学问世以后才开始的,实验心理学的创始人冯特把情绪分为三类,即愉快与不愉快;激动与平静;紧张与松弛。由于情绪的复杂性,人们从不同角度研究它,就会有不同的分类方法。情绪可以分为指向自己的,如自豪、自卑;指向他人的,如尊敬、厌恶;指向现实的,如烦恼、厌倦;指向未来的,如担忧、憧憬;还有指向家庭的,父子之情、手足之情;指向社会的,友谊、同情;指向团体的,如团体的荣誉、爱国主义等等。如果按情绪的强度和稳定性程度来划分,情绪又可分为三种表现形式:

①强度大,但与情绪对象没有稳定关系的,叫做狭义的情绪,如发火、狂欢、暴怒、憎恨、气愤等。

②强度小,但与情绪对象有比较稳定关系的,叫做情感。如,我们不论什么时候见到盛开的牡丹花,都非常喜欢,而一般人都厌恶苍蝇和蛆,看见或听见都会感到恶心。





③延续时间长的情绪叫做心境。“人逢喜事精神爽”这种愉快的精神状态并不在事过之后立即消失，往往会持续一段时间；又如生气之后，在较长时间里总觉得不舒服。心境最显著的特点是不具有特定的对象性，即不针对某些特定的事物。它是一种带渲染性的情绪状态。

如果按情绪与认识结合的情况划分，情绪还可以分为以下两类：

①情调。是指与简单认识相结合的情绪。例如，一盆绿油油的云竹，一般人见了心情愉快，而有的人见了却心乱如麻，不愿多看一眼；用汤匙摩擦瓷盘会发出一种刺耳的声音，许多人听了都觉得不舒服，但有的人听了却无所谓，还有的人爱听这种声音；年轻人喜欢流行歌曲、摇滚首乐，而中老年人则喜欢老歌和戏剧；蒜与韭菜能散发出一种特殊的气味，有人爱闻，有人则嫌弃。这就是说，同样的颜色、声音、气味、温度，等等，可令某些人愉快，同时也可令某些人讨厌。这种伴随着感觉（即简单的认识）而