

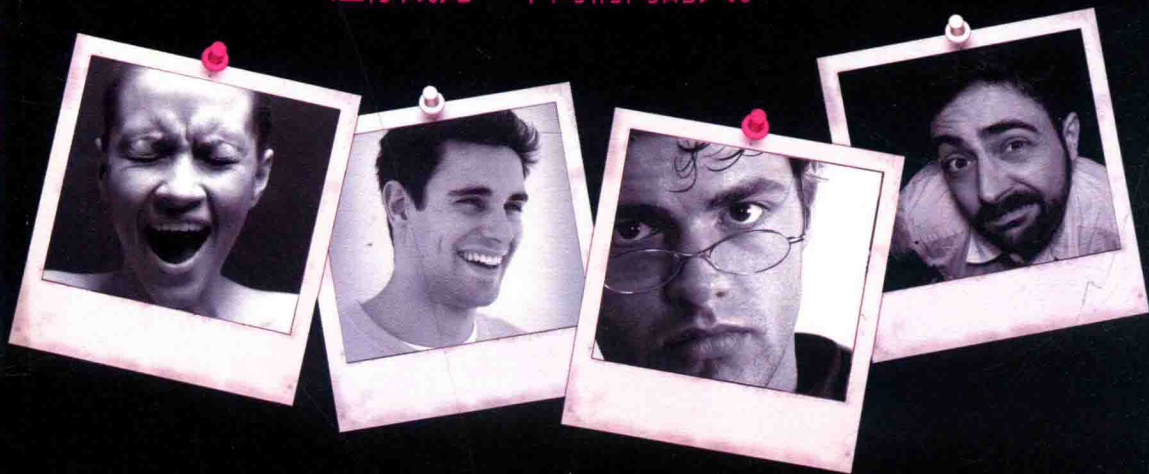
微情绪心理学

了解他人，掌控自己 / 马浩天◎著

Microemotions are likely signs of concealed emotions. They occur so fast that most people cannot see or recognize them in real time. Parents, spouses, friends, and everyone with an interest in building strong and constructive relationships can benefit from improving their ability to read emotions.



读懂情绪细微变化，了解内心真实需求，
让你成为一个高情商的人。



古吴轩出版社

中国·苏州

微情绪心理学

了解他人，掌控自己

Microemotions are likely signs of concealed emotions. They occur so fast that most people cannot see or recognize them in real time. Parents, spouses, friends, and everyone with an interest in building strong and constructive relationships can benefit from improving their ability to read emotions.

马浩天◎著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

微情绪心理学 / 马浩天著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5546-1022-0

I. ①微… II. ①马… III. ①表情—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第252897号

策 划: 花 火

责任编辑: 蒋丽华

见习编辑: 顾 熙

装帧设计: 润和佳艺

书 名: 微情绪心理学

著 者: 马浩天

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuanchbs.com

E-mail: gwxchs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14

版 次: 2017年11月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1022-0

定 价: 39.80元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言 PREFACE

你与朋友正相谈甚欢，对方却突然暴跳如雷，你莫名其妙，不知道他的情绪为何变化这么快。

你登门拜访客户，对方双臂交叉，你摸不着头脑，不知道他是否欢迎你的到来。

你在工作上兢兢业业，领导却不给你好脸色，甚至经常指责你，你摸不透领导的情绪变化，只得一忍再忍。

你在家中默默付出，家人却对你说三道四，你一头雾水，不知道怎样才能取悦家人。

.....

在生活中，许多人都善于伪装自己，能够做到喜怒不形于色，这无疑增加了我们与其交往的难度。因此，我们有必要学习一些有关微情绪心理学的知识，通过对方的表情、肢体动作和语言辨识其情绪波动，进而看破其心理，识破其伪装。因为情绪是人遇到刺激时的神经反应，它先于理智思维产生，是一种无法控制的生理反应，无法刻意伪装。也就是说，即使是手法极其高明的伪装者，也不可能把自己的情绪完全隐藏起来。

你的心灵经常被抑郁的阴霾笼罩，毫无缘由地伤感。

你的脾气不好，经常被他人的三言两语激怒，不知道怎么扑灭心中的怒火。

你经常焦虑不安，又无力摆脱这种情绪。

你总是被恐惧困扰，很想战胜它却苦于找不到方法。

你总是不由自主地猜疑他人，怀疑身边的人在算计你，明知自己不该如

此，却又控制不住。

.....

许多人陷入抑郁、愤怒、焦虑、恐惧、猜疑、沮丧等负面情绪中无法自拔，跌入负面情绪的深渊中。相反，另外一些人却总是坚持希望、拥抱热情、自信满怀、工作积极、内心宁静，仿佛生活在幸福的国度里。为什么会这样呢？面对同样的处境，为何人们的情绪千差万别？情绪又是如何产生的呢？有没有克服它的办法？这是我们每一个现代人都面临的重大问题。

正如约翰·弥尔顿所说：“一个人如果能够控制住自己的情绪，那他就胜过国王。”如果我们能够控制自己的情绪，使消极情绪得以宣泄和排解，挖掘潜藏的积极情绪，那么我们就等于掌握了开启幸福之门的钥匙。

识破他人的情绪，从而更好地与他人相处；解密自己的情绪，从而乐享幸福的生活。这就是我们出版此书的目的，也是本书的价值所在。为了达到这一目标，我们始终坚持以下几个基本原则：

1. 通俗易懂，可读性强

对大多数读者来说，专业心理学著作多少有些晦涩难懂，而太肤浅的心理学著作又缺乏可读性，这类著作都是在打击读者的阅读积极性。而这本书以通俗易懂的语言阐述微情绪心理学知识，同时又保证较强的可读性。

2. 内容全面，注重实用性

许多微情绪心理学类书籍所涉及的内容比较窄，而且只注重理论，实用性很弱。而本书吸纳了众多微情绪心理学的研究成果，涉及的领域比较广泛，而且更侧重于如何解决实际问题。

3. 简便易行，可操作性强

本书介绍了许多简便易行的控制情绪、表达情绪、宣泄情绪的方法，借鉴了专业的心理疗法，如ACT疗法、暴露疗法、疏浚法、色彩法、艺术疗法等。这些方法可操作性强，非专业人士也能迅速掌握。

第一章

打开情绪的密码箱

微情绪知多少 / 002

情绪究竟从何而来 / 006

情绪ABC理论：非理性信念欺骗了你 / 009

钟摆效应：情绪也有周期 / 013

巴纳姆效应：他人总能左右你的情绪 / 016

心理测试 你的情绪稳定吗 / 019

第二章

表情是表达情绪的主要途径

眉毛会泄漏玄机 / 024

会“说话”的眼睛 / 028

从眼神看情绪 / 031

嘴部小动作展示各种情绪 / 034

下巴也能窥探人心 / 037

微笑不够自然可能是假笑 / 041

心理测试 测测你的情绪控制能力 / 044



第三章

不会撒谎的肢体动作

不同手势传达不同情绪 / 048

从抓挠耳朵看不同情绪 / 051

摸鼻子可能是在撒谎 / 054

双臂交叉暗示排斥 / 057

双手叉腰的含义 / 060

腿上动作展现情绪变化 / 063

不同走姿体现不同心情 / 066

心理测试 测测你的内心有多脆弱 / 070



第四章

通过语言揭开情绪的伪装

透过声音辨别情绪 / 072

语速揭露内心变化 / 075

言语过于恭敬者或怀戒心 / 078

从言谈方式看穿对方心理 / 081

要学会听“话中话” / 085

识破言不由衷的反话 / 088

心理测试 情绪类型测验 / 091



第五章

控制好自己不良情绪

- 走出绝望，解决冲突是关键 / 094
 - 消除遗憾情绪，放下心中的负累 / 097
 - 克服猜疑心理，抑制主观臆断 / 101
 - 控制焦虑，用释放摆脱煎熬 / 104
 - 化解嫉妒，抑制攀比心 / 107
 - 控制生气，扑灭心中的怒火 / 111
 - 抑制逃避，直面生活中的挫折 / 115
 - 心理测试 你的易怒指数是多少 / 118
-



第六章

“晒情绪”需要注意几个事项

- 不要刻意压制自己的情绪 / 122
 - 表达情绪，必须遵循几项原则 / 125
 - 选择合适的时机，让情绪“晒晒太阳” / 129
 - 倾诉要选对倾听对象 / 132
 - 表达情绪≠情绪化 / 135
 - 抛弃不当的表达方式 / 139
 - 心理测试 测测你的抑郁指数 / 143
-



第七章

“踢走”消极情绪的七种方法

- ACT疗法：接受与实现 / 146
- 暴露疗法：与恐惧面对面较量 / 149
- 音乐疗法：在音乐中恢复平静 / 152
- 半饥半饱法：正确对待压力 / 155
- 色彩法：情绪跟随色彩发生变化 / 158
- 艺术疗法：用艺术净化情绪 / 161
- 心理测试 伯恩斯焦虑量表 / 164



第八章

挖掘积极情绪的“宝藏”

- 时刻坚持希望 / 168
- 拥抱热情，乐享生活 / 171
- 在工作中投入激情 / 175
- 用利导思维引导情绪 / 179
- 自信是累积出来的 / 182
- 心理测试 测测你有多乐观 / 185



第九章

情绪难逃思维的牢笼

期待过高：要求太高导致内心焦躁 / 188

错贴标签：消极暗示导致情绪起伏 / 191

罪责归己：盲目揽错导致不堪重负 / 194

以偏概全：偶遇挫折就一蹶不振 / 197

主观臆断：偏见容易带入感情色彩 / 200

杞人忧天：庸人自扰导致郁郁寡欢 / 204

心理测试 你的情绪是否“过火”了 / 207



后记

识情绪，察心理 / 209

第一章

打开情绪的密码箱

情绪从何而来？什么是情绪ABC理论？情绪也有周期吗？为什么我们的情绪总是受他人影响？我们的情绪就像一个密码箱，里面藏了很多秘密，而只有打开情绪的密码箱，才能知道里面装着什么。



微情绪知多少

情绪是如何定义的？它有哪些分类？情绪对生活有什么样的影响？怎样管理自己的情绪？对于微情绪，你知道多少？

人人都有丰富的情绪，并且每一种情绪都会对我们产生不同的影响。那么，我们对情绪了解多少呢？接下来就让我们从情绪的定义、情绪的分类、情绪对生活的影响、如何管理自己的情绪这几个方面深入了解一下什么是情绪吧！

1. 情绪的定义

提到情绪，就要给情绪下个定义，可是这似乎是一件不可能完成的工作。正如“时间”“意识”等概念一样，我们在生活中经常见到并使用它们，却很难给它们下一个准确的定义。事实上，对于情绪的定义，心理学家和哲学家们已经争论了一百多年，但是仍然没有形成统一的定义。一项统计显示，心理学界为情绪下的定义至少有九十种。

在情绪研究中，不同研究者的关注点不同，他们尝试从各自研究的角度给情绪下定义，因此产生了上面所说的定义不统一的现象。在此，我们从大众对情绪的理解的角度，给情绪下一个定义：情绪，是对一系列主观认知经验的统称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。

2. 情绪的分类

人类有几百种情绪，而且有许多混合、变种、突变，甚至还有许多具有细微差异的“近亲”。可以这么说，情绪的微妙之处已经远远超出人类语言能够形容的范围。

美国著名心理学家伊扎德将情绪分为基本情绪和复合情绪。

基本情绪，也被称为核心情绪，也就是情绪的红、黄、蓝三原色。美国加利福尼亚大学旧金山分校的心理学家保罗·艾克曼经过研究发现，人类的确存在少数几种核心情绪。伊扎德确定基本情绪的标准为：基本情绪是先天预成、不学而能的，并具有分别独立的外显表情、内部体验、生理神经机制和不同的适应功能。按照这个标准，伊扎德提出人类具有8~11种基本情绪，它们分别是兴趣、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、愤怒、恐惧和悲伤以及害羞、轻蔑和自罪感。

伊扎德把复合情绪分为三类：第一类是在基本情绪的基础上，2~3种基本情绪的混合；第二类是基本情绪和内驱力身体感觉的混合；第三类是感情认知结构与基本情绪的混合。依此分类，复合情绪多达上百种。

3. 情绪对生活的影晌

许多人在事业、财富、健康、婚姻、人际关系等方面苦苦追求，百般努力却终究无果，甚至导致郁郁寡欢，患上各种心理疾病。殊不知，问题的根源在于他们生活在一个由自己的经历所编写的程序里。

我们的人生经历所产生的情绪随时随地都会影响当下的生活，虽然时间、地点、事件不同，但是同样的情绪总在不断产生，相同的结果总在一遍遍上演，类似的烦恼与痛苦总在重复。心理学家弗洛伊德发现并证实：人的行为每时每刻都受制于潜意识，也就是心灵的影响，而心灵的形成很大程度上来自人在生命过往中所存储的情绪。

人的情绪随着生命的成长而不断演化和发展，昔日的情绪就像种子一样储存在人的心智中，演变为生命程序，影响一个人当下和未来的生活。假如没有

及时化解，那么情绪的种子就会随着时间的推移不断作用于我们的生活，影响我们的命运。

4. 如何管理自己的情绪

情绪能制约人，也能成就人，还能伤害人。因此，我们要管理好自己的情绪。要想管理自己的情绪，就要明白一点：情绪管理是对情绪的调整，而不是压制情绪。因为情绪本身并没有好坏之分，关键在于情绪的表达方式。健康的情绪管理之道是什么？就是用适当的方式在适当的情境中表达适当的情绪。

那么，如何管理自己的情绪呢？

首先，我们要体察自己的情绪。学会体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。我们可以经常提醒自己关注自己的情绪，在心中问自己：“我现在的情绪怎么样？”比如，和好友相约在某个地方见面，好友姗姗来迟，你可以自问：

“我现在有什么感觉？在生气吗？”假如你意识到自己在生气，就可以及时调整自己的情绪，做情绪的主人。

其次，适当表达自己的情绪。怎样表达自己的情绪是适当的？怎样表达自己的情绪是不恰当的？我们还以好友迟到为例，界定适当和不适当。你委婉地告诉好友：“已经过了约定时间，你还没到，我真担心你在路上出现什么意外，吓死我了！”当你把“我很担心你”的感觉传递给好友时，他就会了解到自己的迟到会给你带来什么感受。这就是适当的表达情绪的方式。相反，假如你指责好友，对方一定会忙着防御外来的攻击，而不是站在你的立场上考虑问题。这就是不恰当的表达情绪的方式。

最后，用恰当的方式疏解情绪。所谓疏解情绪，也就是给自己一个理清思绪的机会，整理自己的情绪。那么，什么样的疏解方式才算是恰当的呢？我们可以通过这几个问题来衡量：我如何做，才不会重蹈覆辙？这样做会造成更大的伤害吗？我怎样才能减少不愉快的感受？问完这几个问题后，你就会明白：找朋友倾诉、听音乐、旅游、痛哭一场等，都是疏解情绪的适当方式；喝酒、飙车、自杀等，都是疏解情绪的错误方式。



心理小课堂

一天，德国著名的化学家奥斯特瓦尔德牙疼得非常厉害，心情也很糟糕。他拿出一位不知名的青年寄来的稿件，草草地看了看，觉得满纸都是奇怪的言论，于是顺手将其丢进纸篓。几天后，他的牙痛好了，情绪也好了，此时他想起那些奇怪的言论，觉得应该再看一遍。于是，他急忙从纸篓中把这篇稿件拣出来，仔仔细细地看了一遍，结果发现这篇论文很有科学价值。

他把这篇论文推荐给一份科学杂志。这篇论文发表后，很快轰动了学术界，而该论文的作者也因此获得了诺贝尔奖。

试想一下，假如奥斯特瓦尔德的情绪没有好转，那么会出现什么样的结果呢？

当人处在积极情绪的状态时，很容易就能发挥出自己的水平，判断能力和分析能力都能够正常发挥。相反，当人处在消极情绪的状态时，理智将受到影响，自制力将下降，判断能力和分析能力都会下降，甚至可能做出连自己都觉得不可思议的举动。

情绪究竟从何而来

● 情绪是我们生命中不可分割的一部分，那么，我们的情绪究竟从何而来，是如何产生的呢？

每个人都有情绪，会忧虑、紧张、焦躁、怀疑、恐惧、妒忌。可以说，情绪是我们生命中不可分割的一部分，有情绪说明我们的生命是流动的。那么，我们的情绪究竟从何而来，是如何产生的呢？

1. 进化主义论

在对情绪进行研究的过程中，有一种研究认为，情绪是进化而来的。这种观点认为，情绪是对环境的适应，它是人类祖先在适应自然环境的过程中逐渐形成的，是同时动员多个不同成分来应对并解决遇到的各种问题。比如，汤姆金斯认为：“情绪是有机体的基本动机，是一组有组织的反应，一旦这组反应激活，就能够同时使许多身体器官做出相应的反应模式。”

继汤姆金斯之后，伊扎德也持有相同的观点，强调情绪的适应性。他指出，情绪是动机，与知觉、认知、运动反应联系紧密。他从功能论的观点出发，强调情绪外显行为——表情的重要性，通过表情把情绪的先天性和社会习得性、适应性和沟通交流功能联系起来。同时他认为，情绪应该包括生理唤醒、主观体验和外部表现这三个方面。

2. 身体知觉论

还有一种研究认为，情绪来自对身体变化的知觉。人们旧有的观念认为，我们首先体验到的是情绪感受，然后才体验到一系列的身体变化。比如，我们先感到害怕，然后才出现心跳加快、手心出汗等现象。

不过，早期美国心理学之父詹姆斯提出了相反的观点，认为“情绪是伴随着对刺激物的知觉直接产生的身体变化，以及我们对这种身体变化的感受。通常认为我们因失败而悲伤，而后痛哭；因遇到熊而害怕、战栗，而后逃跑。然而实际上的顺序恰好相反，应该是因痛哭而悲伤，因逃跑而害怕”。

继詹姆斯之后，丹麦心理学家兰格也提出了类似的观点，认为情绪是内脏活动的结果，强调情绪与血管变化的关系。也就是说，詹姆斯和兰格在情绪的由来上保持相同的观点，都认为它产生的顺序应该是情绪刺激引起身体的生理变化，然后这种生理变化进一步导致情绪体验的产生。

3. 认知评价论

除了进化主义论和身体知觉论，还有一种观点叫认知评价论。这种观点认为，情绪反应的产生有一个前提条件——对事件的评价。其实，早在古希腊时期，著名哲学家亚里士多德就提出过类似的观点，认为人的情绪来自我们对世界的看法以及我们与周围人之间的关系。比如，愤怒的产生是因为我们觉得有人在蔑视我们。

继亚里士多德之后，以阿诺德为代表的研究者认为，情绪来自对某一事件的意义和重要性的评价。也就是说，我们对于遇到的事件的重要性评价直接决定着体验到的情绪类型。拉扎勒斯也持有相同的观点，认为“情绪是来自正在进行着的环境中好的和不好的信息的生理心理反应的组织，它依赖于短时的或持续的评价”。

这种论点认为情绪反应的核心是认知评价，可以更好地解释不同情绪之间的区别。比如，在相同的环境下，即便接受相同的刺激，不同的人也会产生不同的情绪。