



从喜怒哀乐中操控人性的弱点

FBI

微情绪心理学

处处占先机的心理策略

学FBI通过神色、姿势、语气，判读自己和他人的情绪

无论在情场、商场、职场，还是家庭中
都能看穿他人内心，先发制人、夺得先机



金圣荣◎著

吉林出版集团
吉林人民出版社



FBI

微情绪心理学

处处占先机的心理策略

Wei Qing Xu Xin Li Xue

金圣荣◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

FBI微情绪心理学 / 金圣荣著. — 哈尔滨 : 黑龙江教育出版社, 2017.6

(若水集)

ISBN 978-7-5316-9325-3

I. ①F… II. ①金… III. ①情绪-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164849号

FBI微情绪心理学

FBI WeiQingXu XinLiXue

金圣荣 著

责任编辑 徐永进
封面设计 久品轩
责任校对 程 丽
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 北京楠萍印刷有限公司
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 154千
版 次 2017年9月第1版
印 次 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9325-3 定 价 35.00元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087



前 言

心理学将情绪分为积极情绪和消极情绪两大类，前者又被称作“正面情绪”，它能使人感觉到喜悦和欢欣，例如快乐、兴奋等；消极情绪会让人感到不愉快，所以也被称作“负面情绪”，如恐惧、愤怒、紧张、忧郁等。积极情绪和消极情绪对人的行为，都有着很大影响。

FBI犯罪心理学家指出，很多刑事犯罪都源于情绪，比如杀人和伤害罪，多数是由情绪恶性激发造成的。FBI经手的多起要案的罪犯，在实施犯罪行为时，无一不是处于极端的情绪状态。针对情绪犯罪，很多犯罪心理学研究人员认为，情绪是经过一定的量变，到达超越内心的承受能力，而被激发进入激情性犯罪的阶段。也就是说，当一个人被强烈的情绪所支配时，他的理智就会受到抑制，自我控制能力减弱，这时既不能对自我行为的意义和后果作出正确的评价，更无法对自我进行正常的约束。发生激情犯罪时，人的愤怒情绪会将自己带入一种狂乱的状态，所以，在没有任何有力的外力作用下，就非常容易引发犯罪行为。

任何一种不良情绪得不到及时疏导，都会引发各种问题。如有些人



突然遭遇了不幸的事情，心情没有及时得以疏导，以至于长期沉溺于某种不良情绪状态中，渐渐地便患上了忧郁症。忧郁症对人的身心健康危害非常大，也是引发各种刑事案件的罪魁祸首，在很多杀人案件中，忧郁症患者不在少数。

美国心理学家艾利斯指出，人同时具有理性与非理性两种特质，如果一个人运用理性思考，就会产生积极情绪，带来好的行为；反之，则会带来消极情绪，带来不好的行为。艾利斯认为，在生活中，人们往往特别关心或在意他人对自己的看法，很容易受到各种情绪的困扰。因为人们通常在受到他人的好评时才能接纳自己，否则就会变得焦虑、不安、沮丧等。而这些负面情绪又会反作用于自我心理，使一个人的情绪陷入恶性循环中，影响正常的工作和生活，久而久之，引发各种心理疾病，继而严重危害到个人的身心健康，甚至给社会治安带来一定的不良影响。

情绪与人的自私心理是分不开的，每个人都有各种欲望，当欲望无法得到满足时，就会产生各种情绪，如失望、嫉妒、焦虑等。比如有的人特别爱慕虚荣，因此攀比之心非常强烈，一旦感觉到自己不如他人时，就会产生极端的嫉妒情绪，继而对他人的非法手段进行打击、报复，以泄心头之恨；还有的人无法忍受自我利益遭受一丝侵犯，一旦自我利益受到侵犯，便会怒从心头起，做出过激行为，造成难以弥补的恶果。心理研究认为，当一个人只想到“我”时，就很容易产生短视、剧烈的反应，无法理性地思考问题，从而行为自然变得简单，只指向对“我”有利的一面。事实上，人在这样的心态下，自然无法产生太多的积极情绪。



外界环境对情绪的变化影响很大，当外界环境改变时，人的情绪也会发生变化；而外界环境的变化往往让人难以预料，所以人们的情绪也会跟着一起产生波动，最后影响人的行为。当外界环境变得很糟糕时，人们可能会产生不安、焦虑、沮丧、绝望等情绪，这些情绪会给人带来衰败、破坏，甚至死亡。所以，陷入困境时，越是抱怨，越是无法走出困境。因此，人们要学会管理自我情绪，这样才能在各种对自己不利的情况下，冷静地思考问题，克制自己逐渐消沉的情绪。消极情绪不仅会让人意志消沉，无法解决问题，阻碍人生的顺利发展，还会让人走向狭隘的思想怪圈，从而引发各种社会问题。事实上，在生活中，人们也不喜欢与情绪消极的人做朋友，因为他们会让人感到压抑，不舒服。消极情绪也会使自己的力量和勇气变得越来越弱，即使面对的是灿烂的阳光，他也无法看到更光明的未来。而充满积极情绪的人则恰恰相反，他就像太阳，充满热情和无限生机，带给人积极向上的动力，这样的人对社会的影响自然也是正面的、积极的。

人们如何驱除内心的消极情绪呢？这正是本书《FBI微情绪心理学》想要呈现给读者的关键所在。本书用了大量篇幅告诉人们如何消灭和疏导内心的不良情绪，从而战胜各种心理问题，使自己变得积极向上，乐观、豁达。一个乐观豁达的人，才能以平和的心态面对人生中遇到的各种问题和挫折，并对其进行理性的分析，找到正确解决问题的办法，而不是被动或者冲动行事。

任何人都会碰到这样那样的问题，如何面对、如何解决，就取决于心态，因为有什么样的心态，就会产生什么样的情绪，继而会实施行为，引发后果。因此，FBI犯罪心理学专家指出，人们应该关注自我情



绪，学会情绪管理，一方面要控制负面情绪的增长，一方面还要正确客观地评价自己和他人，抑制欲望的无限膨胀。只有这样才能理性地思考问题，在任何时候都不会迷失自我，丧失良知，做出危害他人和社会的行为。

负面情绪，小则让人难以感受到生活的美好和快乐，大到严重危害身心健康以及他人及社会的安全，因此，人们一定要经常关注自己的情绪，一旦发现有负面情绪要及时进行疏导和驱除，以免负面情绪不断累积，给自己的人生埋下不幸的伏笔。

目 录

第一章 情绪控制：FBI告诉你怎样控制不良情绪

1 如何控制紧张情绪	2
2 改变信念，掌控情绪	6
3 合理控制自己的愤怒情绪	11

第二章 情绪宣泄：FBI告诉你疏导情绪有良方

1 合理宣泄负面情绪	16
2 健康的宣泄方式	21
3 认知自己的情绪模式	27

第三章 寻找快乐：FBI告诉你怎样走进情绪的阳光地带

1 FBI告诉你：幽默使人更快乐	32
2 腿和脚怎样表达人的快乐情绪	36
3 用积极向上的好心态击溃烦恼情绪	39



第四章 积极情绪：FBI告诉你怎样把自信写在脸上

- 1 积极进取的性格是成功必不可少的资本.....44
- 2 积极的心理暗示让你更加自信48
- 3 保持乐观向上的心态，信心便不会丧失.....52
- 4 热情的魅力化认可与喜爱为自信56

第五章 情绪调节：FBI告诉你调节情绪很关键

- 1 用博大的胸怀消散烦恼情绪62
- 2 驱动情绪调节的根本之法——由内而外的暗示67
- 3 争取运用霍桑效应，使情绪得以有效调节73
- 4 愤怒情绪已经发生时，应当如何给它降温77
- 5 只有懂得转换情绪，才能掌控自我81

第六章 情绪培养：FBI告诉你如何培养正面情绪

- 1 培养自己的兴趣：调节无聊情绪的有效方法86
- 2 感恩之心帮你摆脱烦恼的情绪89
- 3 引起厌恶情绪的人或物也有可爱之处.....91

第七章 性格分析：FBI告诉你性格与情绪的相互影响

- 1 情绪化是悲情浪漫主义者的典型表现98
- 2 怀疑议论型人格的性格特点104
- 3 过分追求完美会陷入消极的怪圈.....108
- 4 智慧型人格中的“贪婪”与“吝啬”112



第八章 克服烦躁：FBI告诉你怎样忘掉不切实际的烦恼

- 1 改变自己的内心，从源头上抑制烦恼 118
- 2 用乐观心态赶走心头的阴云 122
- 3 克服浮躁心理，让烦恼随之而去 126

第九章 情绪牢笼：FBI告诉你怎样改变负面情绪

- 1 学会控制自己的负面情绪 130
- 2 负面情绪也可能会引发蝴蝶效应 134
- 3 面对他人的负面情绪可将计就计 138
- 4 用潜意识力量战胜恐惧 142
- 5 FBI告诉你如何警惕虚荣心的危害 147

第十章 远离嫉妒：FBI告诉你怎样割掉嫉妒的毒瘤

- 1 掌控自己的嫉妒心理，趋利避害 152
- 2 FBI告诉你悲情浪漫主义者的嫉妒心理 156
- 3 摆正心态，别让嫉妒之火烧掉你的快乐 161

第十一章 赶走抑郁：FBI告诉你如何驱除抑郁情绪

- 1 用适当的宣泄方法消除抑郁心理 166
- 2 摆脱抑郁心理，让自己快乐起来 170
- 3 多点正面情绪，会免受抑郁症的困扰 174
- 4 任何时候都需要一颗沉稳从容的心 178
- 5 正确认识抑郁心理是调整情绪的第一步 183



第十二章 学会自信：FBI告诉你树立自信心有多重要

1 相信自我，挖掘自身的潜能.....	190
2 FBI告诉你自信型人格的弊端	193
3 十足的自信是一股神奇力量.....	198
4 自负心理是自我认知缺陷的表现.....	201



第一章 情绪控制：

FBI 告诉你怎样控制不良情绪



1

如何控制紧张情绪

紧张情绪是人在感受到危险时进行的有效反应和心理准备，它会使个体产生应付万变的力量。可以说，紧张并不是一无是处。适度的紧张，可以加快人的反应速度，这对于工作和学习都有正面影响。但如果一个人长期处于紧张状态，体内的儿茶酚胺释放的速度和数量就会大大增加，这种物质是一种神经介质，它能促使人体心跳加快，血管收缩，血压升高，诱发血栓病，还可以引起冠状动脉部分堵塞，甚至引发心肌梗死。而且一个人长期处于过度紧张情绪下，人体免疫系统的功能会降低，致使患上各种严重疾病。

生活中的压力也是造成紧张情绪的原因之一，工作节奏快，竞争大，这也导致了紧张情绪的产生。其实，如果人们对自己的要求低一些，量力而为，不要给自己太大压力，也就不会陷于过度紧张的情绪中。当然，产生紧张情绪的原因很多，心理学研究认为，人的紧张源来自几个方面，如身体的、社会的等等。当人们感到身体不适或者患病时，精神会处于紧张情绪状态中；当外界有强大的噪音，或者强大的震撼时，人也会产



生紧张情绪。因而战争和动乱也会导致人们紧张情绪的产生。

一个追求完美的人，也很容易产生紧张情绪。比如有些人在演讲前，因为害怕无法完美地表现自己，就会产生极大的不安。之所以出现这样的情况，主要原因在于，他担心自己表现不好，在众人面前出丑。很多表演者，平时表演时，能一气呵成，获得好评；可是在某种特殊情况下，可能就会出现一些偏差。这些人大都属于完美主义者，他们对自己的要求往往过高，所以更容易在关键时刻产生紧张情绪。因此，一个人如果太争强好胜，事事力求完善，就很容易在无形之中给自己造成紧张感，反而对自己更加不利。心理学研究认为，有效消除紧张心理，需要从根本上降低对自己的要求，毕竟人的能力和精力是有限的，要从长远和整体做打算，不要太在乎他人对自己的看法和评价，这样紧张的神经自然就会松弛下来。

长期处于紧张状态，会对人的身心健康带来很大危害，所以人们应该想办法避免紧张情绪。以下几种方法，对大家避开紧张情绪会有所帮助：

（1）避开紧张源。也就是在生活中，对紧张源可以采取回避或躲开的方式，以减少它的影响。

（2）适度的体育锻炼。体育运动不仅可以健身，还可以防止长期的心理紧张，所以，可以在工作和学习之余，选择一两项运动，如太极拳、游泳等，都是不错的方式。

（3）培养乐观精神。积极乐观的态度，可以让人在面对困难时更加从容、冷静，这样的人敢于面对现实，所以，一般情况下，不容易产生紧张情绪。



(4) 培养良好的性格。有些人在面对陌生的环境时显得很紧张，甚至手足无措。改变这种性格，才能有效地控制紧张情绪。

(5) 适当安排计划。合理的计划是工作顺利完成的保障，如果工作计划不合理，就很容易遭受挫折，引发紧张情绪的产生。

(6) 真诚。在人际交往中，要真诚、善良。没有人喜欢虚伪之人，如果自己不够真诚，自然缺乏安全感，总会不自觉地猜想别人发现真相后，会怎样在背地里议论自己。这种情况下，当然容易令自己惶恐不安。

当然，不是我们回避了紧张源，就一定能彻底避免紧张情绪的产生。生活中，很多时候，很多事情的出现也是我们始料不及的。那么，当一个人出现了紧张情绪反应时，应该怎样控制和调适呢？有时候，当意外事情发生时，人们会劝慰自己或当事人：“不要紧张”“没什么大不了”。可是，往往这些话在那样的时刻很难奏效，甚至还会加大人的恐慌与不安。所以，当紧张情绪反应出现时，应注意这样几点：

(1) 坦然面对自己的紧张情绪。也就是说，在感到紧张的时候，告诉自己紧张是正常的，不要去对抗它，而是接受它，体验它。对于自己的紧张心理，要像一个外人一样对它进行观察，不能深陷进去，否则就会被情绪所控制。可以对自己说：“我现在感到紧张，可能真的紧张了，不过我不能因为它而无所作为。”这时候，你也可以试着想想，自己为什么会紧张，自己担心的最坏的结果会是怎样的。心理学研究发现，当一个人坦然接受紧张的情绪后，就能够从容应对面前的处境了。

(2) 转移注意力。可以暂时不去思考，做一个深呼吸，慢慢吸气后再呼出，并在心中默念“放松”。或者将目光看向别处，看看窗外的绿树，



看看窗台上花盆中盛开的鲜花，或者柔和的日光，要细心观察，将自己的注意力全部集中在所观察的事物上。还可以活动一下筋骨，做做扩胸运动，动作无所谓规范不规范，只要能分散紧张情绪就好。

（3）专注。面对紧急事务时，试着忘记紧张，将全部精力都投入到需要做的事情上，这样紧张情绪便会不知不觉地消除。

任何人都有紧张的时候，当面对紧张情绪时，不要因为感受到了自己的紧张而更加不知所措，那样只能使局面更加糟糕。所以，找到合理控制紧张情绪的方式，就可以慢慢使之消除。



2

改变信念，掌控情绪

人一旦被情绪左右了心智，就无法客观地去认识和分析问题，就像 FBI 抓捕的一些案犯那样，他们对待问题的看法总是有失偏颇，甚至非常极端，这就导致了他们无法以平和的心态去处理问题和解决矛盾。

美国临床心理学专家艾尔波·艾里斯在 20 世纪 50 年代提出了情绪 ABC 理论，他说：“人不是为事情困扰着，而是被对这件事的看法困扰着。”他告诉我们，只要我们改变对事物的认知，就会获得不一样的心境。这一理论一经提出，即刻受到了哈佛大学的关注，并且很快将这一理念引用到了教学与实验论证当中。

情绪 ABC 的基本原理是：A 指事件，B 指信念，C 指人的情绪和行为结果。通常，人们会认为自己的情绪和行为都是因为事件本身而产生的。而情绪 ABC 理论则告诉人们，并不是通常人们认为的 A 引发 C，而是 A 引发 B，B 引发 C。也就是说，A 并不是 C 的直接原因。由此，我们就可以了解到，任何一种情绪和行为的发生，都是由人的信念引起的，事件本身只是一个自然存在的个体。每个人对这件事的看法是不一样的，