



心理健康分类教育丛书

丛书总主编 黄跃群

情绪 管理训练

QINGXU
GUANLI XUNLIAN

主编◎黄时华 柳 维 副主编◎陈明杰



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



心理健康分类教育丛书

丛书总主编 黄跃群

情绪 管理训练

QINGXU
GUANLI XUNLIAN

主编 黄时华 柳 维 副主编 陈明杰



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪管理训练 / 黄时华, 柳维主编; 陈明杰副主编. —广州: 暨南大学出版社, 2016. 12

(心理健康分类教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1982 - 6

I. ①情… II. ①黄…②柳…③陈… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 264273 号

情绪管理训练

QINGXU GUANLI XUNLIAN

主 编: 黄时华 柳 维 副主编: 陈明杰

.....

出 版 人: 徐义雄

策划编辑: 苏彩桃

责任编辑: 苏彩桃 赵梁信子

责任校对: 柳 煦

责任印制: 汤慧君 周一丹

出版发行: 暨南大学出版社 (510630)

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州良弓广告有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 12

字 数: 208 千

版 次: 2016 年 12 月第 1 版

印 次: 2016 年 12 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“心理健康分类教育丛书”编委会

主 审：邱鸿钟 梁瑞琼

主 编：黄跃群

副主编：潘建平 柳 维

成 员：（按姓氏笔画排序）

马利军 任滨海 江雪华 宋君玲 图 雅

柳 维 黄时华 黄跃群 龚文进 潘建平

序 一

在以健康中国作为发展战略的大背景下，“心理健康分类教育丛书”（以下简称“丛书”）即将正式出版，这是我省监狱系统心理健康矫治教育史上的一件大事和喜事！该丛书首次全面、系统、科学、规范地对服刑人员心理健康教育各个方面进行开拓性的探索，其中来自工作一线的创新实践，极大地丰富了心理矫治教育内容，填补了我省服刑人员心理健康教育的空白。

“要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”这是2016年8月习近平总书记在全国健康与卫生大会上的嘱托和厚望。加强心理矫治理论和方法等基础性研究，对于担负着教育人、改造服刑人员重任的监狱系统来说更是刻不容缓、任重道远。

社会所需，学术所为。本丛书的问世，具有超前性、实用性和知识性，契合了健康中国的新主旨，也较好地满足了监狱心理健康矫治教育的迫切需求。服刑人员的心理健康，关乎社会的安定和谐，需要心理健康教育者、监狱管理者、医务工作者等多学科人员的齐心协力，汇聚智慧，创新探索。本丛书的问世，在心理健康教育体系建设和规范化矫治上具有前瞻性，在加强服刑人员心理健康矫治教育上具有实用性，在提升服刑人员的心理健康素养上具有知识性。

实践为基，成果共享。本丛书夯实了心理健康研究的基础性、科学性和权威性。丛书的作者跨条块、跨领域、跨身份的合作研究，既接地气，又显生气。丛书从情绪管理入手，延伸到身心健康、人际关系、婚姻家庭、环境适应、职务犯矫治和“三观”教育的探索，把基础性研究做得扎实科学，使之成为指导实践、促进矫治的金钥匙。

本丛书开职务犯心理矫治教育的先河。职务犯心理矫治是监狱系统一个全新的课题。本丛书以心理学相关理论为基础，运用专业的心理咨询、辅导和治疗的方法，对职务犯的犯罪心理进行了深入的探究，开出了职务犯自我

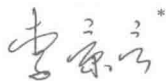
认知障碍与矫治、社会认知障碍与矫治、情绪障碍与矫治和适应障碍与矫治的药方，为其消除违法犯罪的心理结构、修正行为模式、顺利完成服刑改造并回归社会提供了实用性的指导，为监狱警察的矫治实践提供了专业性的指引。

本丛书开创了心理矫治教育的新视角。本丛书的主编及参编作者主要是当前活跃在心理矫治领域的一线专家和青年才俊，具有扎实的学术功底和丰富的实践经验，而且取得了许多颇具价值的理论成果。他们从情绪、人际、环境、身心、生活、回归的角度切入，导入创新的端口，给心理矫治带来新视野、新思维、新路径。

本丛书内涵丰富。在编写这套丛书的过程中，作者注意吸收近年来心理健康矫治教育的最新成果，注意国内外学术发展的最新动向，力争使丛书内容能够站在世界的学术前沿，反映心理矫治教育成熟的理论。值得欣慰的是，整套丛书将学术性、新颖性、应用性和可读性有机结合起来，以期更好地推动心理健康矫治教育的开展。

强化心理健康意识，普及心理健康生活，优化心理健康教育，建设心理健康环境是“监狱人”的所盼所归。把服刑人员改造成心理健康、遵纪守法的新人，是社会赋予我们的责任。健康中国，健康狱园，是我们的热切期待。愿本丛书的出版能为加快健康中国、和谐中国的建设添砖加瓦。

以服刑人员心理健康矫治为出发点，从“1”发轫，促进服刑人员身心健康，推进健康狱园建设的新征程已经开始，这必将为服刑人员带去更多、更广、更公平的健康福祉。丛书的出版，良可志贺，特为之序。



2016年11月22日

* 李景言：广东省监狱管理局局长。

序 二

心理健康教育与心理咨询是一项思想性和技术性都很强的工作，不同的社会环境，不同的社会阶层，不同的群体，其心理状况各有特点。如何结合工作对象的特殊性开展心理健康教育和心理咨询的理论与技术研究，是应用心理学界需要不断创新探索的课题。

人之初，是性本善还是性本恶，或是不善也不恶？这种关于人性的基本假设不仅是哲学、伦理学探索的课题，也是心理健康教育与心理咨询工作取向的出发点。一个人为何会犯罪？是人性恶之本源作祟，还是善心缺乏栽培和引导？服刑人员虽然身在监狱，但是否心服口服，真正认识到了自己犯罪的渊藪？事实上，将自己犯罪的原因外归因还是内归因十分重要，这几乎决定了服刑人员未来出监后的发展方向，是痛改前非还是故伎重演、重走老路？由此可见，监狱心理矫治工作在提高服刑人员改造质量，降低服刑人员重新犯罪率，帮助他们更好地适应环境等方面担负有极其重要的功能。

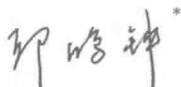
心理健康教育与心理咨询工作治病救人犹如医学一般，但以往的监狱心理健康教育常有教育内容针对性不强、分类不够清晰等不足，因此，如何围绕心理健康教育对象的心理问题，辨证施治，分门别类地给予有针对性的教育与实施心理矫治工作，就需要教育理念、教育载体、教育内容与方法手段的创新。正如现代医学模式正从生物医学模式朝向生物心理社会医学模式转型升级一样，监狱心理健康教育与心理矫治工作也需要通过不断的创新驱动来实现水平的提升。

我们可喜地看到，在广东高校心理学专家教授、医院心理医生与监狱从事心理矫治警察的跨界融合、协同创新之下，“心理健康分类教育丛书”付梓了。这套丛书凝聚了专家学者和监狱警察的心血和智慧，把创新发展理念付诸实践，促进心理矫治工作创新发展，对于监狱心理矫治实务工作将带来积极的影响，可喜可贺！

该丛书作者勇当分类教育创新的探索者、实践者和推动者，坚持以创新

理念统领丛书，把分类教育的规律性作系统化归纳，把教育内容的丰富性作专业化总结，把教育形式的创新性作科学化提升，编写出一套“既接地气，又服水土，融合创新”的心理健康分类教育丛书，打造心理矫治教育的“新蓝海”。该丛书共分七部：《健康从心开始》《生存 生活 生命》《人际关系与沟通》《情绪管理训练》《职务犯心理矫治》《亲情与我同行》《环境用心适应》，涵盖了服刑人员的身心健康，世界观、人生观和价值观教育，人际关系，情绪管理，职务犯心理矫治，婚姻家庭，环境适应七个方面的探索，具有较强的基础性、理论性和可操作性。丛书的出版，开创了高校与监狱合作编写教材的先河，填补了监狱系统心理健康分类教育专属教材的空白，是心理健康分类教育的引领之作，对于提高监狱心理健康矫治工作的专业化和规范化水平将起到积极的指引作用。祝愿“心理健康分类教育丛书”能成为服刑人员重新认识自我、提高心理素养的精神食粮和良师益友，成为监狱心理矫治人员专业工作的指南。

谨以为序。



2016年11月

* 邱鸿钟：广东省心理卫生协会副理事长、广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会主任、广州中医药大学教授、博士生导师。

前 言

情绪是人类天性的重要部分，无时无刻不存在于我们的日常生活当中，而且会在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。回想我们的过往：第一次撒谎、第一次恋爱、第一次出远门、第一份工作……那种心情和体验也许依然清楚记得。情绪是成功后的喜悦，失落后的空虚；是青春期的冲动，期盼爱人时的焦急；是恐惧、得意、悲伤、愤怒、爱慕、愧疚……这一切使我们的生活时而阳光灿烂，时而乌云密布，形成了一个五彩缤纷的心理世界。

服刑人员是一个比较特殊的群体，长时间与社会隔离，加之有严格的监规纪律和劳动任务，使得他们缺乏社会生活经验，与人的日常沟通和交流的水平不能跟普通人相比，这使得他们的情绪容易出现这样或那样的问题。服刑人员最常见的不良情绪主要包括愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、悲伤和内疚等。

更为可怕的是，这些坏情绪会传染。有的人将坏情绪发泄给周围的人，有的人传递给自己的妻子和孩子。心理学家发现，人的坏情绪和细菌病毒一样，有着同样的杀伤力，而且传染速度非常快。如果我们不警惕坏情绪的传染性，就会给生活、家庭和工作埋下隐患。

一个人的能力很好，也许不一定会成功，不一定会感到快乐和幸福。但是，如果一个人无法管理好自己的情绪，那他一定不会成功。当我们把坏情绪毫无保留地发泄在周围的人身上时，人与人之间的和谐关系无形中被破坏掉了，就好像是被打破的水晶杯一般，即便接合也会有裂缝。所以，我们一定要小心翼翼地处理好自己的情绪。

要管理好自己的情绪，首先就必须了解什么是情绪。因此，本书的第一章（黄时华、陈家辉编写）主要从情绪的产生、功能、分类、表达和情绪化行为等方面系统介绍了人类的情绪特点。

接下来的第二、三、四、五章分别详细介绍了服刑人员四种常见的不良情绪：悲伤与抑郁（李柳明编写）、恐惧与焦虑（黄诗茵编写）、愤怒与敌意（张逸、黄时华编写）、内疚与后悔（高颖怡、赖林晨编写）。每章都分析了

每种不良情绪的表现和产生原因；然后介绍了量表测验法、观察法和晤谈法三种评估方法及其具体使用方法，以便读者在实践中灵活运用；最后重点展示如何在实践中调节这些不良情绪，介绍了一些有效的且适合个人日常使用的调节方法，并给出了一个完整的团体辅导方案。应特别指出的是，内疚和后悔虽然也是一种常见的不良情绪，但其属于道德情绪范畴，具有亲社会的作用，可以利用服刑人员已有的内疚和后悔，或者引导其产生适度的内疚和后悔，从而促进他们在狱中进行再次情绪情感的社会化发展，对于今后更好地回归社会具有积极意义。因此，和前面三章不同，第五章在调节方法上介绍了以增强情绪强度为目的的移情训练法。

越来越多的人意识到，当我们受到消极情绪困扰时，积极情绪可以让我们进入下一个层面的存在状态——改变当前的困境并达到自己的最佳水平。因此，在积极心理学兴起和时代变迁的大背景之下，本书不仅介绍常见消极情绪的调节管理方法，也增加了积极情绪的调节管理方法。希望和乐观是两种未来指向的积极预期，备受积极心理学家关注，这两种积极情绪会影响到人的目标导向行为、目标达成、身体和心理适应、主观幸福感等。本书的第六章（曾艳芬编写）将详细介绍这两种积极情绪。

人的行为是受情绪影响的，愤怒、敌意、恐惧、焦虑、悲伤、抑郁等不良情绪，就如同身体内一颗“定时炸弹”，如果任其肆意发展，不加调节，在某个时间某种情境下就可能一触即发，造成令我们后悔不已的结果。本书的第七章（李玉杰、田淑萍编写）介绍了常见的情绪化行为，并对攻击与暴力这两种危害性较大的情绪化行为进行了重点介绍。

本书是集体智慧的结晶，几位编写者克服工作、学习和生活中诸多的困难，通力合作使本书得以付梓。本书的编写得到了广州中医药大学邱鸿钟教授和梁瑞琼教授的指导，两位教授在写作提纲和写作内容上给予了宝贵的意见。编写工作还得到了某监狱心理矫治科柳维科长、陈明杰警官和谢积试警官的大力帮助，他们为本书提供了大量服刑人员的典型心理个案，并对书稿进行了认真的修改。在此，我对为本书付出辛勤劳动的各位同仁表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，不妥或错误之处在所难免，恳望读者批评指正。

黄时华

2016年11月18日于广州



Contents 目录

序 一 / 001

序 二 / 001

前 言 / 001

第一章 了解你的情绪 / 001

第一节 情绪的产生 / 002

第二节 情绪的功能 / 003

第三节 情绪的分类 / 005

第四节 情绪的表达 / 009

第五节 情绪化的行为 / 012

第六节 服刑人员的常见不良情绪及行为 / 017

第二章 悲伤与抑郁 / 019

第一节 表现与原因 / 020

第二节 评估方法 / 024

第三节 调节方法 / 028

第三章 恐惧与焦虑 / 039

第一节 表现与原因 / 041

第二节 评估方法 / 045

第三节 调节方法 / 050

第四章 愤怒与敌意 / 065

第一节 表现与原因 / 066

第二节 评估方法 / 069

第三节 调节方法 / 074

第五章 内疚与后悔 / 089

第一节 表现与原因 / 091

第二节 评估方法 / 096

第三节 调节方法（移情训练） / 099

第六章 希望与乐观 / 113

第一节 表现与原因 / 114

第二节 评估方法 / 119

第三节 调节方法 / 122

第七章 情绪化行为——攻击与暴力 / 149

第一节 情绪化行为的表现 / 150

第二节 评估方法 / 159

第三节 调节方法 / 164

参考文献 / 179

第一章

了解你的情绪



情绪是人类天性的重要部分，无时无刻不存在于我们日常生活当中，而且会在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。回想我们的过往：第一次撒谎、第一次恋爱、第一次出远门、第一份工作……那种心情和体验也许依然清楚记得。情绪是成功后的喜悦，失落后的空虚；是青春期的冲动，期盼爱人时的焦急；是恐惧、得意、悲伤、愤怒、爱慕、愧疚……这一切使我们的生活时而阳光灿烂，时而阴云密布，形成了一个五彩缤纷的心理世界。那么情绪到底是什么？

阅读材料

阅读材料 1-1：案例 1-1

徐某，男，35岁，因故意伤害罪获15年有期徒刑，2007年入狱以来，由于表现良好，获得多次减刑，现余刑一年五个月。近期他心情低落、烦躁，容易与人发生争执，行为纪律对比以往明显松懈，夜晚入睡困难，容易醒来，日常改造缺乏进取精神，改造成绩下降明显。原来，徐某在打工期间认识前妻，并生有一女，入狱后前妻与其离婚，幼女由其父母照看。徐某认为自己服刑多年，对适应外面社会缺乏信心，因此感到焦虑。刑期将尽，他感到前途迷茫，害怕出狱后无法适应社会生活；觉得出去后没有脸面对家人朋友，尤其是女儿出生以来，没见过面，对父母、女儿亏欠太多；本来期望还有一次减刑机会，可以早一年出去，现在由于受到新的减刑政策影响，减刑无望，还要多熬一年，希望破灭，心情低落，认为减刑政策变动频繁，法律不可靠，对社会感到不满和失望。两个多月来，徐某情绪低落，对很多东西失去兴趣，夜晚难以入睡。

思考：

1. 徐某这种低落的情绪是如何产生的？
2. 徐某这种情绪的表达具有什么特点？
3. 情绪是什么？

第一节 情绪的产生

情绪不是自发的，而是由刺激所引发的。引起情绪的刺激，可以是外在环境因素，也可以是内在因素；可以是具体可见的因素，也可以是隐而不显

的因素。不过，相同的外部刺激未必引发不同个体相同的情绪状态，因为在诱发情绪刺激与当事者的情绪反应之间还存在着当事者认知因素的影响和制约。一般说来，刺激符合人的需要就会引起积极的情绪，反之则引起消极情绪，与己无关的中性刺激则不会引发情绪反应。

个体内在因素及其变化也可以诱发不同的情绪状态。内在因素包括生理因素和心理因素两方面。生理因素如激素分泌及其改变、疾病等。如经前期紧张综合征就是因雌激素分泌变化而引发的情绪失常。而心理因素包括记忆、回忆、联想、想象等心理活动，所谓“境由心生”，即指不同的认知活动可以引发不同的情绪反应。个体的情绪反应不仅与刺激相关，还与个体的经验、认知等心理因素相关（如图1-1）。

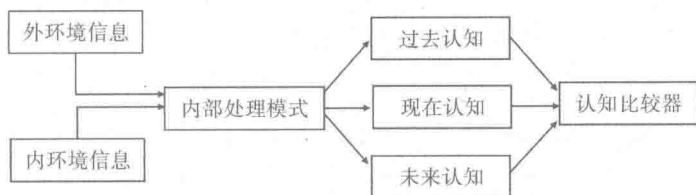


图 1-1 认知加工图式

第二节 情绪的功能

想象一下，如果我们没有情绪体验——没有绝望、抑郁和悔恨，同时也没有幸福、快乐和爱，那么生活会是什么样子？显然，如果我们缺乏感知和表达情绪的能力，生活将会变得不快乐，甚至是沉闷乏味的。除了令生活丰富有趣之外，情绪在日常生活中的重要功能主要体现在以下四个方面。

一、适应功能

情绪和情感是有机体生存、发展和适应环境的重要手段。有机体通过情绪和情感所引起的生理反应能够发动其身体的能量，使有机体处于适宜的活动状态，便于适应环境的变化。人们生活在高度人文化的社会里，情绪适应功能的形式有很多，比如，人用微笑向对方表示友好，通过移情和同情来维护人际关系、掩盖粗鲁的愤怒行为等。情绪起着增强社会亲和力的作用。

我们每个人都要认识到，很多种情绪都具有调控群体间关系的互动功能，

要善于识别和运用这种功能。譬如，羞怯感可以加强个体与社会习俗的一致性；当个体对他人造成伤害时，内疚感可激发社会公平重建。其他的情绪，诸如同情、喜欢、友爱等，也能起到构建和保持社会关系的作用。它们可以增强群体内的凝聚力，而且有提高个体社会适应能力的作用。

二、动机功能

情绪具有激励作用。情绪能够以一种与生理性动机或社会性动机相同的方式激发和引导行为。有时我们会努力去做某件事，只因为这件事能够给我们带来愉快与喜悦。从情绪的动力性特征看，可分为积极增力的情绪和消极减力的情绪。快乐、热爱、自信等积极增力的情绪会提高人们的活动能力，而恐惧、痛苦、自卑等消极减力的情绪则会降低人们活动的积极性。有些情绪同时兼具增力和减力两种动力性质，如悲痛可以使人消沉，但也有人会化悲痛为力量。

适度的情绪兴奋使人的生理水平达到最佳的状态，有利于工作效率的提高。干警可以利用这一原理通过各种方式激发服刑人员的积极情绪，这样他们改造才会更有动力。对于心情低落的服刑人员，我们应该及时关注，调节他们的情绪，从而激发和提高他们改造的动机。

阅读材料

阅读材料1-2：卧薪尝胆的故事

越王勾践败给吴王夫差，夫差为了羞辱勾践就让他到马棚里干活。勾践处心积虑，立志报仇雪恨。为了磨砺志气，他睡在柴草上，并把苦胆挂在室内，吃饭时一定要先尝苦胆。经过二十多年的努力，越国终于转弱为强，出奇兵灭掉了吴国。卧薪尝胆的故事非常典型地说明如果我们能积极地看待悲痛，它会化成一股强大的力量。

三、信号功能

在人际交往中，除了借助言语进行交流之外，还可以通过情绪的流露来传递自己的思想和意图。情绪的这种功能是通过表情来实现的。表情具有信号传递作用，属于非言语性交际。人们可以凭借一定的表情来传递情绪信息和思想愿望。如点头微笑、轻抚肩膀表示赞许，摇头皱眉、摆手表示否定，

面色严峻表示不满或者问题严重等。

表情的信号功能提示我们，一些细微的表情同样可以传达信息，有时甚至比语言传达的信息更加真实。影视作品《别对我说谎》中提到的一些微表情提供的信号作为侦破案件的突破口，有一定的科学性。已有心理学家将人类面部的肌肉分区分块，研究不同情绪下活动的肌肉的不同。比如，惊讶常常通过观察眼睛，悲伤常常通过嘴角判断，判断一个人是真笑还是假笑则看他的脸颊是否有抬起等。

四、健康功能

情绪对健康的影响作用是众所周知的。一方面，情绪会直接影响人的身体健康，我国古代医书《黄帝内经》中就有“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”的记载。现代医学研究也发现，紧张、悲哀、抑郁等不良情绪会激活体内有害物质，击溃机体保护机制，破坏人体免疫功能，最终致病。有研究者发现，年轻时性情压抑、焦虑和愤怒的人患结核病、心脏病和癌症的比例是性情平稳的人的4倍。

阅读材料

阅读材料1-3：小丑治病的故事

法国化学家法拉第患了神经衰弱症，发病时不能工作，不能休息，痛苦不堪。他虽遍访名医，但治疗效果不佳，病情越来越重。在他一筹莫展之时，一位朋友对他说：“一个小丑进城，胜过一打医生。”于是，他一有时间就去马戏团看小丑表演。自此，法拉第的病情奇迹般地一天天好转。不知什么时候，他发现，病完全好了。

第三节 情绪的分类

一、积极情绪与消极情绪

从情绪的体验性质和对人的活动影响来看，情绪可划分为积极情绪与消极情绪两大类。积极情绪（positive emotion），诸如快乐、热爱、欢喜、骄傲