

HOW to control the negative emotions

如何控制负面情绪

风行美国60年的情绪自控力课程

[美] 约翰·A.辛德勒 (John A. Schindler) 著
高书韵 译



《纽约时报》畅销书

美国知名心理咨询师，“情绪健康”引领者

约翰·A.辛德勒博士

经验巨献

中国友谊出版公司



常州大学图书馆
藏书章
HOW to control
the negative
emotions

如何控制负面情绪

[美] 约翰·A.辛德勒 (John A. Schindler) ◎著
高书韵◎译

图书在版编目 (C I P) 数据

如何控制负面情绪 / (美) 约翰·A.辛德勒著; 高书韵译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2018.6
书名原文: How to Live 365 Days a Year
ISBN 978-7-5057-4352-6

I. ①如… II. ①约… ②高… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第 059906 号

书名	如何控制负面情绪
作者	[美] 约翰·A.辛德勒
译者	高书韵
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	河北鹏润印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 9 印张 147 千字
版次	2018 年 6 月第 1 版
印次	2018 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4352-6
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

前 言

“还要多少遍抬头，
才能看到天空的静默？
还要多少次倾听，
才能听到人们的哭喊？
还要多少具白骨，
才能知道生灵在涂炭？
朋友啊，你可知道答案在风中吟唱？
答案在风中吟唱。”

鲍勃·迪伦写于1964年的这首《随风而逝》（Blowing in the Wind）经由迪伦特有的低沉嗓音的演绎，总是那么扣人心弦，它不仅在迪伦刚出道的20世纪60年代被视为美国民权运动的宣言，更是在此后半个世纪一直被认作“美国民谣之父”鲍勃·迪伦的扛鼎之作。

每一个时代，都有迷失的人们，今日世界尤其为甚。如果用一词来形容当代人的生活状态，“浮躁”二字颇为恰当。当

前，一种浮躁、焦虑的情绪正在全社会蔓延，俨然一场精神瘟疫。有人言语失当，有人行为过激，有人心理变态，有人消极厌世……无论是个人还是社会，都在经受着猛烈的道德冲击和伦理考验。对此，我们不禁要问，我们该如何保持心灵的清静与高洁？又该如何以微薄之力抵挡、扭转浮华的社会大潮？

这些问题的答案也在随风而逝吗？

美国著名的盲人女教育家海伦·凯勒不满两周岁即已双目失明。彼时不通人事的她，双眼还未能尽情品味人世间的五彩斑斓就陷入了永恒的黑暗之中。然而，她身残志坚，终于在老师莎莉文小姐和亲友的帮助下谱写出了可歌可泣的篇章，成为全世界所有身体健全人士不得不衷心敬佩的偶像。她终身渴望光明，写了《假如给我三天光明》这样让千百万人重拾信心与希望的伟大著作。

从某种程度上说，海伦·凯勒也许是幸运的。她那看不见人间繁华的眼睛也看不见人间的浮躁。然而，戴尔·卡耐基却不同。同样出生在19世纪80年代的戴尔·卡耐基看得见世间的一切，凭借其聪明睿智，写下了《不生气的生活准则》。他知道生气和抑郁是人们情绪的最大杀手，其杀伤力不逊任何不治之症，所以他想通过此书告诉人们如何在乱象丛生的世间自处。对于不太熟知戴尔·卡耐基的人来说，这本书实在不是最脍炙人口的著

作，但是它确实又是当下人们最需要的精神食粮之一。

与卡耐基双峰并峙的励志大师罗伯特·科利尔也同样有一本著作值得一提——《**觉醒：活出全新的自己**》。在这个“理想很丰满，现实很骨感”的世界里，在碰壁之后是该一味地闷头苦干而再次折戟，还是要从头审视自身以期重新再来？相信此书中自有答案。

有这么一种说法：“一个稳定平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们往往可以轻易躲开一头大象，却躲不开一只苍蝇。每每此时，是不是总有人出来劝一句“要淡定”？他们或者是真洒脱，或者是事不关己，但不管怎么样，遇事一定要淡定。否则，遇事就炸，绝行不通。

从时间上看，美国人奥里森·马登年近不惑，戴尔·卡耐基才出生。因此，他研究成功学比后者更早，后来所谓的成功学大师包括戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔等都深受其影响。他被誉为“最伟大的励志导师”，一生创作了许多鼓舞人心的著作，《**改变千万人生的一堂课**》即是其中之一。

这些经典之作都从人类自身修养的角度为读者提供应对这个世界的方法。要想真正达到目的，还需要《**自动自发**》的主动精神和《**把信送给加西亚**》的主观愿望。美国著名出版家阿尔伯特·哈伯德的这两本著作是真正意义上的小书，但正是这样薄薄

的两本小册子在世间流传了百余年，至今仍魅力无穷，成为人类历史上最畅销的励志经典之一。

这些作者的伟大和著作的经典无可否认，前人提供的知识或许还不足以让我们应对这变化的世界，《爱的教育》溢满了先贤圣哲对人类的爱。出自意大利作家埃迪蒙托·亚米契斯的这部作品是世界文学史上经久不衰的名著，被各国公认为最富爱心和教育性的读物，乃人生必读之书。

书籍从来都是人类进步的阶梯。看完这些，答案在哪里？或者，读者诸君心中自有衡量。愿《如何控制负面情绪》能成为医治浮躁的一剂良方。

目 录

第一部分 情绪主宰着你的健康

- 第一章 大部分疾病都是负面情绪引起的 / 3
- 第二章 负面情绪如何让你罹患各种疾病 / 23
- 第三章 情绪如何影响呼吸系统 / 45
- 第四章 情绪如何通过腺体诱发疾病 / 53
- 第五章 好情绪就是最好的灵丹妙药 / 73

第二部分 如何控制情绪，享受健康与幸福

- 第六章 基础情绪是不幸与幸福的根源 / 85
- 第七章 相信自己，你能成功控制情绪 / 93
- 第八章 怎样培养情绪控制力 / 119
- 第九章 人类6大基本需求：积极情绪的基础 / 139
- 第十章 让生活变得丰富多彩的12条准则 / 165
- 第十一章 打造温馨的家庭氛围，传递积极情绪 / 205
- 第十二章 和谐的“性”福生活，身心更健康 / 229
- 第十三章 化解工作中的负面情绪 / 249
- 第十四章 面对死亡，我们仍然可以微笑 / 261

0

1

第一部分

情绪主宰着

你的健康



第一章



大部分疾病都是负面情绪引起的

张其成 著 中国文联出版社

在这个世界里，恐怕没有什么比生理紊乱更让人捉摸不透的了。对医学常识缺乏了解的人常常将这种疾病的起因错误地描述为“神经紧张”。直到1936年，医学家们才开始对能够诱发疾病的情绪作用机理进行系统的研究。

功能性疾病，或情绪引发的疾病，无论用哪种方式看，都是值得我们给予高度重视的疾病。

目前正显著流行的功能性疾病

E.I.I.（由情绪诱发的疾病的简称）就是最明显的病症之一，如今很多人都因为它而在寻求医疗援助。

也就是说，如果你感觉自己像要快生病了，或者已经病倒了，你患的很有可能是情绪性疾病而不是生理性疾病。

对于不了解这种疾病的人来说，要相信此言是有一定困难的，但实际上，患这种病的概率很大。几年以前，位于新奥尔良的奥克斯纳医疗机构发表了一篇文章，文中指出每500名持续进行肠道疾病治疗的病人中，有74%的病患被发现患有E.I.I.；耶鲁大学的医学诊疗部也曾于1951年在一篇研究报告中表示，有76%的病人被诊断曾得过E.I.I.。

情绪诱发病：现代医学的盲点

每一个人，无论是谁，都有可能某个时间患上情绪诱发病。如果你曾因为患了情绪诱发病去看过医生，而医生却没能给你确切的诊断结果，之所以出现这个结果是出于以下两种原因：

第一个原因，虽然长久以来医生们都知道有这种疾病，并且已经能做出诊断，但也只是在最近这些年，他们对它的了解才足够支撑他们的理论研究。

第二个原因，也是最重要的一个，医生没能告诉你得了什么病，是因为他们也不知道用什么方法进行治疗。

一个医生不应该在长期的临床医疗中，仅仅只能告诉病人“你没有什么大碍，你的麻烦都是情绪带来的”，或者是“你的

神经太过于紧张了”，这是一种很糟糕的治疗方式。这样，不仅不会让病情有所好转，而且会激怒病人，使他们产生防备情绪，从而选择其他医生对自己进行治疗。只有更好地了解病人的需要（而不是所谓的健康状态），医生才能给病人一个他们能接受的治疗方案。

如果医生坚持要从正面对病人的疾病进行攻克，并且告诉病人他的麻烦来自情绪诱发病，那医生必须准备好解释下面的问题：这种疾病是怎样产生的？什么情绪会诱发这种疾病？正在生这种病的人要怎样才能好转？我将所有的这一切称为能满足需要的心理疗法，这是唯一合理的、行之有效的能够治疗E.I.I.的方式。

理想的心理治疗

我们现在所理解的心理疗法，要实现是不可能的，而不可能的原因则在于诊疗的时间。对于理想的心理治疗来说，最大的障碍就是治疗一个病人，一次需要花费20个小时。

用这种方法对病人进行治疗，一个医生一天只能诊治一个病人，并且需要工作20个小时。但是，一个普通的医生每天要为约40位病人看诊！假设一般医生将这类病患送到精神科专家那儿，会怎么样（我听见你们当中的一些人提出了这样的建议）？在美国，如果对大量的患有E.I.I.的病人给予令人满意的心理疗法，我

们就将需要比现在多得多的精神科专家和心理学家。不言而喻的是，用“令人满意的”方式来对功能性疾病进行治疗是现在亟须解决的问题。以现在的标准来衡量，情绪诱发病患者几乎都没有得到恰当的治疗。

替代疗法

绝大部分患有E.I.I.的病人都被用过“替代疗法”进行治疗。这种疗法包括给病人一个确切的诊断，让他们知道引起疾病的原因，并针对这些病因进行有针对性的治疗。这也是一种心理诊疗，但这是一种与理想的心理疗法不同类型的治疗方法。

这种替代疗法成为公认的治疗方式已经有几千年的历史了。原始的巫医会告诉功能性疾病患者，他们得病的原因是被恶灵附体。当遇到难以应付的病患时，我有时也会希望借用一部分以前的巫医所使用过的治疗方法来诊治自己的病人。

中世纪时候的医生会告诉他的病人是因为四种体液的不平衡导致了功能性疾病，需要减少其中的一种体液以达到平衡——但往往被排出的是血液，因为它最容易被排出。

从长远来看，替代疗法最致命的缺陷是，它往往会使病人的情绪变得更糟糕，并最终导致慢性疾病。采用这种方法治疗的病人中，很少有能在一年后康复的，有一些人甚至还会增添另一种叫作疾病恐惧症的病症——担心自己的病再也不会好

了。在替代治疗的过程中，由于医生的不明智和粗心，致使病人患上对严重疾病的恐惧症。这种由医生行为诱发的疾病作为一种医源性疾病普遍存在。在希腊文中，医源性疾病即由医生引发的病情。

开发更高效、更适当并能为一般医生所用的治疗这种疾病的方法正在研究中。希望在不久的将来，能在我们最常见的病症领域带来一场彻底的医疗革命，而目前的这个医学的盲点将会成为照亮医学前进的明灯和拓展医学版图的跳板。

情绪诱发病是生理疾病

我们要清楚地了解这一点，患者是通过自身生理症状而不是精神症状来表现患有情绪病的。这是个不容易把握的难点。

以下是这种疾病能产生很多症状的一部分。每一种症状后面的百分比表示的是依据我的临床经验总结出来的情绪诱发疾病的发生频率。

从这个列表中你可以看到，最常见的疾病就是由情绪诱发的。但任何有医疗实践的人都可以告诉你许多罕见的、奇怪的症状也往往是由情绪困扰造成的。

由E. I. I. 引起的生理症状

疾病	百分比%
后颈疼痛	75
咽喉肿痛	90
胃溃疡	50
胆囊炎疼痛	99.44—100
眩晕	80
头痛	80
便秘	70
疲劳	90

威廉·杰姆斯对情绪的定义

要了解情绪诱发病，首先要理解什么是情绪。在1884年，威廉·杰姆斯将情绪定义为“由身体内部的明显变化体现出来的精神状态”。每一种情绪（我们每分钟会有好几种情绪）的变化都会使肌肉、血管、内脏和内分泌发生变化，这些变化和随之而来可感知的精神状态就是情绪。没有这些身体变化，就没有情绪。

两种普遍存在的情绪

虽然有一些特别的个例，但任何情绪都应属于以下两组情绪