

责任编辑：徐 晴 封面设计：武 迪 插图：郭 延

YOUR MIND:
AN OWNER'S MANUAL
FOR A BETTER LIFE



ISBN 978-7-5337-4895-1



9 787533 748951 >

定价：16.00元

【美】克里斯多夫·柯特曼 哈罗德·辛尼茨基 著
黄敏 贾莉娜 译

品质生活
从♡开始

读懂 你的心



APC TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

编者的话

现代社会快节奏的生活让我们很少有时间停下脚步关注一下自己的心理,殊不知,在忙碌之间,心灵或许已经缺失了该有的滋养,等我们发觉问题存在时它已经枯萎不堪。也许,从现在开始,我们就该让脚步慢一些,关注自己多一些,而“品质生活,从心开始”或许能在这个过程中起到些作用吧。

看到这套书是在国外的亚马逊网站上。我首先被它的封面吸引,淡雅、清新,一眼看去就自觉内心迎来平静和安逸,浏览了内容简介和样张,发现封面的吸引力竟远不及内文的丰富,然后中文的系列名字——“品质生活,从心开始”——立刻呈现在我的脑海中。这就是我们现代人所需要的生活,从心开始,不管过去怎样,让我们从现在开始,重新营造高品质的生活和充实的人生。

《365帖心灵良方》为我们提供每天的贴心呵护,让心灵得到宽慰和启发,给予希望和灵感。

《献给心灵的101项锻炼》帮助我们给心灵做运动,实实在在地让我们打造最坚强、最积极乐观的心理状态,远离心理亚健康。

《读懂你的心》讲解我们存在的心理状况,剖析日常最普遍的情绪,并给出最合理的解决方法和巩固练习。

《心想事成的秘诀》教会我们倾听自己内心最真实的呐喊,了解自己最真实的渴望:身体健康、学业顺利、事业有成、爱情甜蜜、好友常伴……如书所示,一切都能心想事成。

我们细心呵护自己的心灵,相信生活会一天比一天美好;若人生需要精彩,心灵的健康绝不可忽视,让“品质生活,从心开始”系列为你带来新鲜空气,让心灵自由呼吸吧!



箴言七：良好人际关系的维持依赖于自我赋能，而不是赋能他人

箴言八：自我界限使我们免遭拒绝、侮辱和威胁

箴言九：信任他人，让他们做好自己，而不是成为你所希望的样子

箴言十：时间不能治愈所有的伤痛；只有学会释放，我们才能治愈自己

乍一看来，上述某些箴言似乎与直觉相冲突——比如，你可能不认为自己会伤害自己；而有些箴言可能说得很中肯，但你却无法确定该如何将其付诸行动——例如，如何建立自尊心的底线（自我界限）。请放心，我们会帮助你理解这些箴言的效用，同时告诉你如何将其应用到日常生活中。现在，你可以把它们看成一种心理学指南。如果你曾经希望得到一本手册，帮助你了解生活的话，这本书便是首选。很多时候，自我改善的努力会半途而废，因为我们遵循的方法都太过复杂，耗费的时间过多，又或者过于简化。而本书介绍的十条箴言会为你提供—一个快速而全面的途径来治愈创伤，解决问题并找回幸福。

我们以第一条箴言为例。人们经常为生气时说过的话而感到后悔。人们朝自己的配偶大吼大叫，或是对上司发火，而随后却不得不承受消极的结果。然而这些人都坚信他们无法控制这些行为，因为这些情绪来得非常迅速和猛烈。“情绪就是事实。”他们这样说道。或者他们抱有“人们不能改变自己的情绪”这一误解。他们可能尝试过在上述情况下控制自己的情绪，也有过偶尔的成功，但终究还是让情绪占了上风。他们并没有意识到，一旦认识到了愤怒的源头和动机，就能获得力量来控制这种情绪。

在下一章里，我们会学习如何去做到这一点。

本书的每一章会集中讨论一条箴言，除了最后一章以外。





最后一章介绍了如何将所有箴言应用到生活中的三种不同方法。每一章都对相关箴言进行诠释,给出实例并提供活学活用的练习。

这本书不是包治百病的灵丹妙药,也不能代替心理治疗。因为你可能有着根深蒂固的心理难题,需要专业的咨询和帮助。不过,如果你和我们的很多当事人一样,希望不断学习和成长,在治疗过程中不想做一个被动的患者,而是一个积极的参与者的话,那么这些箴言将帮助你有效地参与治疗过程。

思考属于你自己的心理箴言:问自己一些必要的问题

首先,我们希望你能针对这些箴言问自己一些问题,思考如何将其应用到生活中去。这样做的目的,并不是仅仅让你回答问题,我们更希望的是提高你心理层面上的意识。你对自己的想法和情绪从何而来,遵循怎样的模式,如何影响你的行为等问题,了解得越多,就越有能力去有效地管理它们。这种意识同样也能帮你避免鲁莽行事或是陷入到羞愧、愤怒和伤心等负面消极的情绪当中。不妨花些时间思考下列问题,其中每个问题都与上述箴言一一对应:

1.你是否曾莫名其妙地产生某种情绪?这种情绪是否无缘无故地就冒了出来,不仅影响了心情,而且精力发挥、工作表现和人际关系等也受到影响?

2.你是否有时候觉得在强迫自己去做一些事情呢?当你这样做的时候,你通常在想什么,又是被哪些情绪所控制呢?

3.你是否曾经表现出不理智或思维混乱?是否说过或做过一些导致严重后果的事情,并且事后你完全不能相信这些是你说的或者是你做的?

4.你是否曾经破坏了一段你很珍惜并希望继续维持的关系?在工作中,你是否做了什么事结果遭到斥责或被解雇?当你回想这些事情时,你觉得当时是不是就希望发生这样一些





使你将要学到的知识发挥最大的价值

仅仅了解这些箴言的含义,并不能实现自我成长;自我反思和自我分析至关重要。同时,要掌握这些新技能,还必须完成每个章节后的练习。通过培养全新的洞察力,掌握更有效的技能,将这些箴言谨记于心,你将会发现生活变得更为充实,令人愉悦。而最为重要的是,我们希望你能对即将要获取的知识保持开放和积极的心态。我们提到过,这些问题可能会导致自我否定,也可能产生防范心理和抵触情绪。比如说,没有人愿意承认他们正在自我伤害,或者自己的幸福维系在他人身上。这些负面心理还可能让你再次回到对自我和大脑运作方式的各种错误认识上。

然而,如果努力放下抵触情绪,坦然面对这些心理上的事实,你会发现这些努力是值得的。这十条箴言为你绘制了一幅通往自我认知宝藏的地图。它们能帮助你找到这些问题的答案:为什么你和上司相处不愉快,为什么你总是需要借酒浇愁,为什么你的情感关系,比如爱情或是其他人际关系,总不能朝你期待的方向发展。换言之,它们能帮你解决生活中的很多具体困难,帮你制定一个更为有效的解决问题的方案。你也将对驱使你或困扰你的那些情绪有更好的了解,也会明白成功道路上的拦路石到底是什么,并且它们能赋予你实现这些梦想的力量。这些箴言会让你更好地认识到自己是个什么样的人,你为什么会成为这样的人,以及你如何能变成你所期望的那种人。这个目标听上去非常宏大,但这些箴言的强大力量的确是不可否认的。在接下来的章节里,我们将为你提供详尽的资料、故事和练习,帮助你有效地利用这些箴言。(注:鉴于隐私保护,本书中所有姓名和涉及身份的细节都已做更改。)





第一章 情绪不是神秘来客, 我们能够识别并了解它

对于不同的人来说,同一个世界,可能是天堂,也可能是地狱。

——佚名

幸福感并不取决于环境,
而是由内在的自我决定的。

——伦道夫·丘吉尔夫人



想一想,你是否能够像了解你的思想一样了解自己的情感。设想一下,如果你能控制情绪,而非让情绪左右你,那么你的生活会有什么样子。不让自己沉浸在忧思中,而是找到触发忧思的具体缘由;从不对自己所爱的人或老板大发雷霆,大吼大叫,而是在发脾气前有所警觉,尽量克制。你可以保护自己不受到消极情绪的伤害,可以充分体验到积极的情绪。这些都能做到吗?事实上,这些不仅是可制的,而且只要投入一点精力,就完全能实现。这并不需要进行多年的心理治疗。了解了情感的源头、含义和生理机制,就能更有力地去控制情感,从而过上更充实的生活。

我们来看一下杰瑞的例子。他的脾气十分糟糕,动不动就勃然大怒。这种愤怒的情绪毁掉了他的婚姻,破坏了他与孩子的关系,并使他丢掉了两份工作。杰瑞在43岁时终于向愤怒屈服了。他实在弄不明白自己为什么总是会怒不可遏,也希望能





所有情感都是我们思想的真实表达

每种情感都可以归因于我们对待现实的方式。作为心理医生,治疗有过创伤经历和受虐经历的患者时,我们会经常听到成年监护人对儿童性虐待的故事。尽管没有亲身经历过这些,但听到病人详细描述他们受所信赖的成年人虐待时,我们的心理和情感都会发生变化。我们可能会气得咬牙切齿,紧握拳头,火冒三丈。这种愤怒的情绪就是我们思想的真实表达。当成人利用他们的地位来虐待孩子时,我们意识到孩子的权利受到了严重侵犯,因此我们的愤怒情绪与对虐待的见解和看法有关。愤怒的情绪源于我们是怎样的人,不论是作为普通人还是心理学家。

查尔斯是一名退休内科医生,在85岁时成了我的患者。这位善良而富有同情心的绅士有着睿智而迷人的微笑,他向我们讲述了他在美国乡村50多年来担任全科医师的故事。查尔斯总是用“可爱的”来形容人,他会说“他是一个可爱的家伙”或者“她是一名可爱的女子”。想一下,他为什么要用这个词。他之所以发现每个人都那么可爱,是因为他自己很有爱心。查尔斯对待所有人的那种温暖且富于同情心的情感就是他内心想法的真实表达。

现在,想一想你开车时的感觉。你可能格外小心,遵守每个交通标志和信号,给其他机动车让路等,来避免潜在危险。或者你是另外一种人,处于另一种情绪当中。你把马路当成跑道来驾驶,不断加速。再或者你是个有着强烈控制欲的司机,当别人挡了你的路或者你认为前方车辆行进速度太慢时,就会生气。再来想想面对黄灯时的感受吧。如果你是前面说的第一种司机,就会小心驶过;是第二种司机则会觉得这是一种刺激,因此备感兴奋;是第三种司机则会感到沮丧和愤怒。那么,这个信号灯就能直接反映出你的情感。你可以通过这些信





千年的所罗门王在《圣经》箴言篇沉思自语:“他心里怎样思量,他为人就是这样。”后来,哲学家埃皮克提图写道:“我们并不是被某个事件所困扰,而是被自己对于这个事件的看法所困扰。”

来看看《犹太人的智慧书》(黑狗和利文赛尔出版社,2000)里的故事吧。赛蒂的丈夫杰克,几个月来不时陷入昏迷,他忠实的妻子日夜守候在他的床边。一天夜里,杰克醒来,示意她靠近一点,说道:“亲爱的赛蒂,在我身处逆境时,你一直陪在我身边。我被解雇时,你在我身边给我支持;我生意失败时,你也在我身边;我遭到枪击时,你还在我身边;我们失去房子时,你也在我身边;我生病了,你依然守候在我身边。赛蒂,你知道吗?”“亲爱的,什么?”赛蒂温柔地轻声问道。“我觉得你很不幸。”杰克的情感源自对现实的感知,而不是来自于事实或者处境。

人的感知比事实本身更能控制人的情感。比如,若我们觉得爱人正在欺骗我们,这种感知会令我们生气、悲伤等。其实爱人并没有欺骗我们,我们只是做了一个错误的猜测,而这些都无关紧要。同样,若爱人确实正在欺骗我们,我们却不知道,可能我们还会感到非常幸福。这些例子再一次证明感知影响着我们的情感。

我以前有一位女同事,76岁时在一次常规治疗中由于内科医生的失误而永久失明。可想而知,她是如何伤心和沮丧,因为她再也无法进行平时习惯的日常活动。然而,她并没有沉浸在自怨自艾中,而是表现出谦逊和感激之情,给予家人和朋友鼓励。事实上,她认为自己周围充满了爱、支持和祝福,而未把自己看做一个无助的受害者,这些都是她以及她处理现实的真实写照。毫无疑问,在同样的情境里,如果换作其他人,可能会感到痛苦和不满,但她却能保持着积极的情绪。事实上,研究人员发现,快乐的人总是快乐的,甚至在遭遇





重要的”这个问题上,他们欺骗了别人,也欺骗了自己。

拿情感作为衡量重要性的晴雨表能帮你做出人生中的重要决定。比如,你和一位男士约会,他声称家庭对他最重要;他说想要个孩子,很享受和侄子在一起的时间,与父母、兄弟姐妹也都很亲近。然而,你们在一起的六个月里,他却很少给你讲他家里的故事,也几乎从来不提他在那里投入了怎样强烈的感情。当谈到心爱的侄子英年早逝时,他没有掉一滴眼泪;当与父亲在生意问题上产生分歧时,他一点都不生气或苦恼(消极情绪也标志着事情的重要性)。而另一方面,当谈到成功或者失败的财务策略时,他却慷慨激昂,时而振奋,时而沮丧。不用说,这些情感反应会让你对他的价值体系有更深入的了解。

其他因素也会影响情感的表达。有些人的情感表达方式要比别人含蓄一些,这就很难辨别他对哪件事有较强的情感。其实,很多人都很难知道什么对他们来说是最重要的。例如,约翰认为他应该去法学院读书。因为他的父母都是律师,他自己在法学院标准化测试中拿了高分,他也一直在想成为一名律师的好处——可以得到名望和金钱,等等。然而,当约翰想到自己作为律师的感觉时,他意识到自己没有什么振奋的情绪。事实上,当想起或谈论起生活中其他方面的事情,比如漂流、远足和旅行时,他却表现出强烈的情感。他在这些所谓的“娱乐活动”中投入很多,但在当律师上只有智力投入。投入与情感间的关联为我们提供了理解事物的标尺,用以理解那些不太容易看懂的事。

情感传达我们感知现实的方式

我们的情感是天生的信使,它给我们提供感知现实的信息。遗憾的是,我们可能会误解这些信息,或是过于情绪化,从而无法认识到它们所传达的内容。我们的极度伤心或生气的情绪意味着什么呢?下面就是一些有关常见情感反应的解读:





焦 虑

焦虑是我们绝大多数人时常会有的一种紧张情绪。焦虑时,我们可能会心跳加速,胃部不适,胸闷气短,口干舌燥,手部颤抖。有时候,我们能辨别出它的来源,例如,源于即将来临的工作考核。但有时它又是一种模糊而无从辨识的情感。然而,即便知道焦虑的来源,我们的情感所传递的信息也是不完整的。想对焦虑有充分的认识,就要把它看做我们对所投入事物的一种感知到的威胁。

相关公式是:投入+威胁=焦虑。比如说,如果你的一个亲戚死于结肠癌,而你马上要进行第一次结肠镜检查,那么你就有一种投入(你珍惜你的生命)以及一个威胁(检测可能会显示出一些性命攸关的结果)。另一方面,如果你要去医院量血压,而你并没有高血压病史,那就不会感到焦虑,如果有的话,也会很小。对有些事情,即使你看到威胁,也不会感到焦虑,因为你没有投入。当然,如果你是在进行身体检查的话,就是有所投入的,因为你珍惜你的生命。在其他方面,威胁可能会基于你的一些观点而不自觉地产生出来。房地产业的不景气并不会直接给那些没有不动产的人构成威胁。想想这句格言:“邻居失业了对于你来说是经济不景气,自己失业了对你来说则是经济大萧条。”关联程度决定了你对现实的感知程度,因此也就决定了你的情感反应。

所以,与其说焦虑是一种临床现象,还不如说它是一个信息,提醒我们自己所重视的某种东西正受到威胁。从投入/威胁的关系来看待我们的焦虑是有帮助的,它会提供给我们一些需要的信息来处理焦虑的源头。而如果没有这个关系,我们在应对焦虑情绪时就会适得其反。例如,我们可以通过喝酒或者打一针镇静剂来平息焦虑。这就像开车时,如果发现油表灯显示油量只剩下一升或者更少时,于是就要求乘客从储物箱



就会生气。

偶尔生气是很正常的,但是当它的频率、强度、持续时间超过正常的量时,生气就会产生负面作用。经常地大发脾气(频率),在言语或是身体上的攻击性增强(强度),一生气就是几个小时而不是几分钟(持续时间),这些都会让你难以维系一段关系。通常,人们会为过度生气找借口,常常是埋怨其他人、其他事或者那些让他们生气的情况。他们没能明白其实真正让他们生气的是内在的原因而不是外在的原因。那些对外部事物的感知才是引起生气的原因。当他们感到被冒犯时,比如朋友在网球比赛中没有公平竞争或是一个商业伙伴没有在承诺的时间内交付项目,他们就会被激怒。

愤怒的情绪达到顶点时,想通过温和的行为来控制愤怒对于这种力量强大的情绪来说,并不十分奏效。更有效的方法是去了解你比较脆弱、容易被冒犯的那些方面,学会从不同的角度思考,这样就能在发火前抑制愤怒的情绪。

除了以上五种情绪,还有其他的一些情绪。但我们的目标是一样的,都是要明白某种情绪是如何在现实感知的基础上产生的。例如:

- 在我们感觉不如别人且无法接受这个现实时,就会嫉妒。
- 当我们觉得自己不好或者没有价值时,就会感到羞愧。
- 当我们感觉完成了一件有意义的事情时,就会感到骄傲。

要认识到情感源自于我们的感知,这看起来简单,但却很容易在生活的硝烟中被遗忘。如果我们忘记了感知所扮演的角色,就会做出伤害自己或者他人的事情。

情感通过三种不同的方式得以体现:

情感是一个“三头怪”。如果想完全弄明白我们的感觉,就需要从以下三个方面来考虑:

- 主观体验(感觉)





- 1.在 _____ 时,我感到兴奋。
- 2.在 _____ 时,我感到伤心。
- 3.在 _____ 时,我感到尴尬。
- 4.在 _____ 时,我感到紧张。
- 5.在 _____ 时,我感到嫉妒。
- 6.在 _____ 时,我感到快乐。
- 7.在 _____ 时,我感到郁闷。
- 8.在 _____ 时,我感到忧虑。
- 9.在 _____ 时,我感到心烦。
- 10.在 _____ 时,我感到困惑。
- 11.在 _____ 时,我感到被爱。
- 12.在 _____ 时,我失去了兴趣。
- 13.在 _____ 时,我感到骄傲。
- 14.在 _____ 时,我感到生气。
- 15.在 _____ 时,我变得愤怒。

练习三:弄清愤怒的真相

愤怒通常是一个二级情感,是由于你期望的事情没能发生或者是你没有期望的事情发生了而导致的结果。下面,弄清楚你愤怒的原因,但不要沉浸在这种消极的情绪里。在空格处填上最近发生在你身上的相关情形,并且讲讲为什么你会有这样的感觉:

我非常生气是因为 _____

我恨他/她是因为 _____

激怒我的是 _____

当 _____ 我感觉受挫。

我不敢相信,你居然 _____

自从你 _____ ,我一直心烦。





式呈现。今年45岁的莎拉,在小时候就被父母抛弃了。更为不幸的是,她7岁时遭到了一个她信任的成年男子的性侵犯。由于这些经历,莎拉经常感到羞愧、害怕,并且觉得容易被男人伤害。所以她选择了一种强迫行为作为自我安慰的方式——暴饮暴食。如果感觉丈夫冷落了她或是孩子顶撞了她,她就会在一大包饼干里寻求慰藉;如果受到男上司的指责,她会邀她最好的朋友本和杰瑞一起大吃一顿。当莎拉感到自卑、一无是处、缺乏关爱的时候,食物能给她以最大的安慰。

我们稍后会再回到莎拉的故事。现在,我们要认识到逃脱自我强迫行为的怪圈是完全可能的。幸运的是,困扰与焦虑并不会成为最终的状态,也许一些烦恼会突然涌上心头,但它们并不一定会控制你的行为。实际上,只要你认清是哪些情绪引发了强迫行为,并掌握那些导致强迫行为的潜在因素,你就能够学会去控制它们了。

强迫行为:短暂的解脱,长久的伤痛

当你采取一些强迫行为来改变情绪状态时,似乎能暂时感觉好些,但实际上,从长期来看,它们会给你带来不小的麻烦。比方说,因为一时冲动,你疯狂地看电视、玩游戏,这些或许能立即让你忘却苦恼,让你逃到一个虚拟的世界,去当别人生活的旁观者。但从长期来看,这些强迫行为让你今后都无法正确地处理现实生活中的问题。有些人心理上存在着一种极其强大的推动力,使得他们做出会产生严重不良后果的行为。莎拉在心理上,也可能在生理上,沉迷于食物。她把食物当做一种情感上的依靠,让自己受伤的心得到暂时的安抚。为了帮助我们学会对这些导致我们冲动行事的情绪做出调整,我们需要了解这些强迫行为是如何发挥作用的。





强迫行为会改变情绪

强迫行为让我们感受我们期望的感觉，摆脱那些不想要的情绪。人们走出紧张的会议室，抽支烟来缓解紧张感，放松心情；人们会将工作中的压力与烦恼暂时搁在一边，来好好享受几个小时的快乐时光；如果下班后直接开车回家，就不能感受到酒精带来的轻松感；工作狂会因为完成了一些有难度的项目而大有成就感；年长的男人会感觉和年轻女孩恋爱十分有激情、有活力……

每个人的需要、生活方式和基因构成不同，因此，每个人都有符合自己特点的强迫行为。比如，我的一个患者告诉我，他靠吸食可卡因来保持工作的激情。而莎拉选择食物作为慰藉，部分原因是她觉得一旦她长胖了，对男人来说就没什么吸引力了，因此就可以在一定程度上避免性骚扰。一些家长对孩子的安全极为焦虑，生怕他们受到伤害，而这些被过度保护的孩子在成年之后，很有可能变为一个强迫性的冒险者，他们会在人际关系和生意上下赌注，甚至可能成为赌徒。

强迫行为是一剂暂时性的药物

我还曾接触过一位把香蕉皮当烟卷来抽的患者。也许有人出于绝望或者好奇而尝试过这样的事情，但很难想象有人会这样痴迷地做这种事情。其实这不算一个问题，因为它根本不管用，我们既不能通过把香蕉皮当烟抽来获得慰藉，也不能通过它们来帮我们忘却烦恼。但是，可卡因是一种极为奏效的方式，它让人飘飘欲仙，暂时逃离现实。若要减少焦虑，酒精也是一种不错的选择（不过，当然了，滥用毒品与酒精会引发其他各种问题）。当某种行为满足了需要，这种行为很可能就会持续下去。人们会不断重复这些能起作用的行为。

内啡肽，一种可以改变情绪的物质，会刺激大脑中的快感





中枢,一旦这种脑化合物得到释放,大脑就会产生一种快乐的感觉。经常慢跑的人说他们会在跑步过程中得到这种快乐的感觉,这就是所谓的“跑步者的亢奋状态”。这种大脑里的化学反应能够提供一种愉悦的感受,让人摆脱压力。暂时摆脱情感伤痛的行为方式多种多样。对某些人来说,购物能够使他们放松。这里所指的购物,不是指偶尔到商店里采购,而是指长时间地、频繁地、强迫性地寻购某些特定商品甚至任何商品的举动。通过购物,他们可以慢慢地平静下来。购物可以分散注意力,让他们从感情的伤痛中走出来,将注意力转到其他的东西上去。每一次采购都给他们带来一份成就感和控制感。其他的强迫行为还包括上网、玩游戏,或者把全部空余时间拿来观察名人的生活。这些都能暂时治疗情绪的低落,但这种短暂的轻松从长远来看却要付出很大的代价。

明知后果严重,强迫行为仍会持续

莎拉很清楚地知道自己超重100多磅,每次她的私人医生给她善意的提醒时,她总是回答说:“我知道,我知道,我需要减肥了。”吸烟的危害早在40多年前就广为人知了,然而,嗜烟者却依然无法戒掉烟瘾。那些有着强迫症的赌徒不顾财尽家破的痛苦经历,总要坚持下大额赌注。而有着强迫症的购物狂则背负着毫无希望还清的债务继续疯狂消费。另外一些人则浪费大量时间在电视节目,以此来逃避家庭作业、找工作、锻炼之类的有意义的事情。

为什么人们不顾严重后果而继续这些行为呢?这个问题多年来一直困扰着研究人员和临床医生。或许跟你想的恰恰相反,并不是因为这些人懦弱或是缺少毅力。他们大多数都知道,一星期逛20个小时的街并没有什么好处,他们也试图减少或克制这种行为。然而,不管他们多么努力,这种尝试终究还是会失败。这是因为他们心理上和生理上对这种行为





感知运动法

另外一种方法是通过感知系统调节情绪。也就是说,可以通过笑、哭、跑、跳、尖叫或者仅仅是放松来调节情绪。如果使用得当,这种方法会很有效。大哭一场可以很好地宣泄痛苦或悲伤的情绪。例如,莎拉学会了用痛哭来宣泄童年时遭受的生理伤害所郁积下的痛苦。压抑的情感一旦得到释放,就可以改变周期性出现的羞耻感和自卑感。为了减肥,莎拉开始做快走或者游泳等能够调节情绪的运动。这些运动之所以能够调节情绪,不仅是因为可以帮助减肥,还因为可以让她产生力量感、控制感和幸福感(通过释放内啡肽)。通过听减压磁带来消除焦虑也是通过感知系统调节情绪的一个例子。此外,还可以通过冥想、祈祷或瑜伽等来实践这一方法。

我们都知道,向信任的亲戚、朋友或心理医生倾诉情感是大有益处的。有一个相关调查可以证明这一点。在2003年《科学》杂志公布的一项研究中,心理学家马修·莱伯曼博士发现,说出内心感受实际上可以改变大脑活动,从而减轻痛苦或忧伤的情绪!如果你曾表达过某种情绪,就可能在某种程度上放大了这种情绪。当你谈到孩提时代父亲是怎样让你感到羞辱时,可能会同时发现自己在大喊大叫、用拳头猛击墙、哭泣等,以此来放大或渲染当时的感受。尖叫、哭泣或用拳头击墙会是很吓人的行为,因为你此时已经失去了控制。但同时,这些行为也能让你感到轻松一点或者充满力量。不过当你发现自己在不断地通过这种方式放大情感时,你可就要小心了。当你大发雷霆,呵斥你的孩子让他不要捉弄弟弟时,他或许会暂时顺从你,但你却并没有正视自己为人父母的失败感和沮丧感,还会造成不良的亲子关系(你的孩子只在你发怒时才听话)。当你采取犒东西的方法来宣泄感情时,还可能会伤到自己或者其他。

