



别让 坏情绪毁了你

Do not let
Bad feelings kill you

生活中：升迁、住房、同事、邻里、父母、上司、朋友、工资、物价、孩子……每天都要面对，何况柴米油盐、锅碗瓢盆的日常琐事，常听周围的人说，真是快疯了，人类处于情绪失控的年代……

图书在版编目(CIP)数据

别让坏情绪毁了你 / 唐登华著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5384-4679-1

I. ①别… II. ①唐… 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(2010)第055589号

别让坏情绪毁了你

著 者 唐登华
制 版 人 张瑛琳
选题策划 孙 默
责任编辑 隋云平 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—5000册
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4679-1
定 价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

别让 坏情绪毁了你

唐登华◎著



Do not let
Bad feelings kill you

序 言

foreword

情绪——没错，你一定没少听说过这个词汇，如果有人问你对“情绪”怎么看，相信你会不假思索地说一些关于它的广义上的概念，或深有体会地告诉发问者，情绪分好坏，好情绪让我们乐享其中——凌晨时分仍在与电话那端的相知相识互诉衷肠、为一个全新的设计理念而通宵达旦，而坏情绪则会把一分钟前还自认为是心肝宝贝的乖女儿的生日蛋糕打翻。

没错，这些都是现实生活中你我不需犹豫就可以做得出来的事情，虽然我们因身在其中而无从用心体会，在那个时刻，情绪对我们的工作与生活的影响力究竟多大、多少、多重？它是否会影响到我们的健康，左右我们的人生？一个人究竟如何把控情绪为自己的健康服务……

静下心来，如果你还在思考由情绪而引发的诸多问题，认为它已进入了你的思考范围而一定要弄得清清楚楚、明明白白的話，我则从一些有趣甚至让人恐怖的实验说起，而实验的结果自会让你大吃一惊，让每个听到这个结果的人永远记忆犹新。好，让我们进入这个小实验。

这个实验可以证明心理情绪对身体产生的影响。你需要找一位朋友来帮助你完成实验。

现在，站在你朋友的右手边。把你的右臂抬高，侧平举到肩膀的高度（如果你是左撇子，就抬左臂）。让你的同伴将手放在你伸出的手腕上。这时候，你把注意力放在自己的手臂上，尽力不让他（她）把你的手扳下去。这样做的目的只是为了找到你手臂抵抗力的自然水平，并不需要你的同伴真的施加强力。

现在放松，闭上你的眼睛，脑海里稍微回想一下那些曾经给你带来不快、沮丧和烦恼的人，只要一小会。当你找到感觉以后，再次伸出自己的手臂，让你的同伴试一下这次你的抵抗力有多强。

现在再放松，想一些让你轻松愉快的事情。当你找到感觉以后，伸出自己的手臂，再让你的同伴试一下这次的抵抗力。放松。如果你的同伴觉得这很有趣，你可以和他交换角色，帮他做一下测试。

大部分人都会立刻明显地感觉到力量的区别。当他们脑海中萦绕着沮丧和不快的情绪时，抵抗力就会很差，就像力量被从手臂中抽走一样。而当思考一些愉快和有趣的事情时，手臂就变得相当强壮，而不易被撼动。通常而言，要比测试刚开始的时候更强。人的思考和感觉传达到身体上的速度是如此迅速。

很奇妙吧，事实如此。现在，我们来进一步理解情绪的概念，就会显得容易理解很多。

健康是指身心两方面的，而人的情绪是一种心理现象。因此，人的健康与情绪有密切关系。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。

情绪分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。我国自古就有喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾之说，可见祖国医学非常重视人的情绪与健康的关系。当人情绪变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐怖时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起来，以适应外界环境变化的需要。

而过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、失望，则会抑制胃肠运动，从而影响消化机能。而情绪消极、低落或过于紧张的人，往往容易患各种疾病。因此，只有保持乐观的情绪，才有利于身体健康。

每个人的情绪，都会有波动性，应该主动摆脱不良情绪。当有什么事使你烦恼时，应当畅所欲言，不要闷在心里。当事情不顺利时，不妨避开一下，改变一下生活环境，可能会使精神得到松弛。如果要办的事情较多，应先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁在一边。如果你感到自我烦恼，试着帮助他人做些事情，你会发觉，这将使你的烦恼转化为振作，产生一种做了好事的愉快感。

一个人的情绪，主要受精神意志控制。保持愉快稳定的情绪，要提高道德修养，要树立远大理想，保持健康的心理状态，还要学会适应外部条件的变化，自觉运用积极情绪克服消极情绪。

体育锻炼也是消除心中忧郁的好方法。体育活动一方面可使注意力集中到活动中去，转移和减轻原来的精神压力和消极情绪；另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到松弛。因此，应该积极参加体育活动。

很多人的身体不健康是因为其不能调节自己的情绪，有些人心里虽然盼望着健康，但行为和心理上却背道而驰，心态阴暗，负面思维，消极低沉，如何能健康？这样下去，其健康被坏情绪一点点蚕食没了。

一个美国医生的实验证实：人在不同情绪下，呼出气体的化学成分不同。他拿了一根冰冷的玻璃管，在愤怒、嫉妒和恐惧下往里面吹气，结果凝结成的液体居然颜色不同。他把嫉妒产生的化学成分注射到老鼠体内，几分钟老鼠就被毒死了。通过对一位哺乳期的母亲的情绪测试，证明，愤怒中的母亲用她的奶水喂婴儿，结果孩子也会因此得病。

研究证实，动物在被宰杀前由于极度恐慌和愤怒，细胞会产生相当大的毒素，而人吃了有毒素的肉自然会生病。虽然人通过情绪的调节，可以解除毒素，

但是动物一旦死了，所有的新陈代谢和解毒功能就全部停止了。

佛家和道家的禅修，告诫人们让心时刻保持清净、愉悦及宁静，克制过度的各种情绪，自然能够达到万事和气，延年益寿。过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、失望，会抑制胃肠运动，从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人，往往容易患各种疾病。因此，只有保持乐观的情绪，才有利于身体健康。

性情开朗，情绪饱满，待人宽宏大量，这样的人一般不会上“火”，也不容易得病。有一些人心胸狭窄，目光短浅，性情暴躁而乖僻，稍有不顺，就火冒三丈，暴跳如雷，这些人极易患高血压、冠心病等许多严重疾病，他们的平均寿命也比性情开朗，心胸开阔的人短。

美国两位科学家曾对45名个性不同的大学生分成A（性情温和）、B（活泼、乐观）和C（暴躁、喜怒无常）三组，观察了30年。30年后，他们惊奇地发现，C组的人患高血压、心脏病、癌症和神经失调等严重疾病者高达77.3%，而A组和B组的患病率才分别为25.2%和26%。他们又分析了1949~1964年中127个学生的情况。同样发现C组发病率高居首位，死亡率高达13%。A组和B组则无一人死亡。两组试验，有力地表明情绪对健康的影响是十分明显的。

明白了情绪与健康的关系，就应当采取积极的措施，自觉调节精神状态，努力培养高尚的情操，树立远大志向，锻炼博大的胸怀，不为个人利益所羁绊。要努力提高对周围环境的适应能力，使心情经常处在轻松舒畅的状态。

一个人怎样才算健康呢？其实，早在1948年世界卫生组织就有明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。

如果你的身体不好，要先从心理、情绪是否健康开始找原因。否则，你就像是在黑夜中攀岩……

时光飞逝，似乎还有很多的事情需要我们为之而努力，因此，要把我们的精力和时间多用在那些美好的事情上，所以，像诗人海子梦想的那样：从今天起，

就做个快乐的人，背叛速度和忧郁；做一个幸福的人，慢慢吃，放松地工作，真正地休闲，投入地爱，温婉地交际……这样，你天天都能面朝大海，春暖花开。

最后，希望本书能让那些已忙碌的人们重新认识生活，让即将走向忙碌的人们别错过人生风雨中那些美好的风景，能够轻松地生活！

唐登华

2010.12.01



情绪测试

助你走出坏情绪的泥潭

人有时候容易陷入情绪低谷，在你心情不好的时候，不妨尝试下“心理假动作”，做做心理小测试，能让你的坏情绪在不经意间悄悄溜走。

抑郁自我测试	018
焦虑自我测试	019
强迫症自我测试	020
恐惧指数自我测试	021
自闭指数自我测试	023
心理健康自我测试	024



上篇

情绪是个什么东西

情绪从通俗意义上讲，就是指个体受到某种刺激后所产生的
一种身心激动状态。情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对
其所引起的生理变化与行为却较难加以控制。人们处于某种情绪
状态时，个人是可以感觉得到的，而且这种情绪状态是主观的。
因为喜、怒、哀、惧等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地
感受到，别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并
不能直接地了解 and 感受。情绪经验的产生，虽然与个人的认知有
关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事
人无法控制的。情绪每个人都会有，心理学上把情绪分为四大
类：喜，怒，哀，惧。再把它们细分还有很多，基本包括我们身
上所发生的所有。

第 1 章 谁在掌控着你的情绪

英国科学家破解魅力之谜	026
你容易被别人的坏情绪感染吗	027
电影《美丽人生》——家长用积极乐观的情绪感染孩子	030

你容易患上情绪流感吗	031
测测你的情绪年龄是多少	033
掌控情绪，掌控健康	035
情绪——身体链	036
掌控情绪	036

第2章 解读情绪真实面孔

熟悉而又陌生的情绪	038
情绪像什么	041
情绪的规律	044
情绪的钟摆反应	047
情绪表达的方式	048

第3章 身体器官与情绪的亲密关系

皮肤是心理的情绪地图	050
陷入自相搏斗的强迫症怪圈	053
被丘吉尔称为“黑狗”的抑郁症	055

不良心理诱发哮喘.....	059
溃疡患者常具有潜在的“溃疡易感素质”	061
和应激性事件有关的原发性高血压	064
“敌视情绪”就像高血压一样对心脏有害	067
控制情绪，劳逸适度可预防脑血管病.....	069
有些糖尿病也是“气”出来的.....	071
神经性皮炎是情绪变化的标志	073
必须重视的现代白领常见病——神经衰弱	075
总担心最坏的结局发生——焦虑症	079



中篇

学做自己情绪的调节师

情绪失控、爱生气的人在潜意识中希望通过发火达到目的、解决问题、情绪发泄，久而久之就形成习惯。那么，你好好地想一想任何一次生气发怒之后，有哪件事得到改善了？除了破坏同事、朋友关系，影响家人心情，可以说“百害无一利”。如何采取辅助措施抵制激动情绪呢？比如做几个深呼吸，含氧量的增加

能使全身血液流畅，头脑清新，心情平静，情绪稳定下来。还可以强迫自己停下来心中默数10下，闭上眼睛放松片刻。一旦那种亢奋的情绪被打断，人就会清醒多了，那时说话、办事就会理智而不犯低级错误。

第4章 打开抑郁的心锁

跳出自卑的人生陷阱	085
摘掉忧郁的紧箍咒	090
用心灵鸡汤滋补空虚的灵魂	093
用希望的火把照亮黑暗的天空	097
用理想的灯塔指引迷茫的心灵之帆	101

第5章 走出强迫症的迷宫

跳出“洁癖”的怪圈	105
戒除虚拟的网络毒瘾	108
告别厌食症的噩梦	112
放下力求完美的放大镜	117

割除猜疑的可怕毒瘤	122
摘掉偏执的有色眼镜	126

第6章 让心灵的阳光驱散恐惧的阴云

从惊恐的梦中醒来.....	132
勇对压力，不做责任的逃兵	136
超越自我，不做胆怯的奴隶	140
培养一颗坚强的心，扔掉依赖的拐杖.....	144
战胜社交恐惧，让挫折成为成长的基石	148

第7章 还焦虑一个平静的家园

放松，放松，对紧张说NO	153
找回“性福”，远离沮丧	157
与忧虑和平相处	161
为贪婪打一针知足的醒脑剂	165

第8章 拨开自闭的精神茧壳

挥手作别孤独的荒原之旅	169
给敏感的心灵洗个日光浴	174
揭开羞答答的面纱	177
消除自恋心理，不做自我的偶像	181

第9章 弥补人格上的心理缺陷

放下自负的包裹上路	186
吹散虚荣的肥皂泡	190
用豁达之心化解嫉妒飞镖	193
以宽容的雨滴熄灭报复的火焰	197
忍让的护身符令怨恨退避三舍	201



下篇

方法总比问题多

当面你面临一种愤怒会激动的情绪时，要怎么办？

首先离开现场。记住生气的时候不要说话，这会儿说话办事可能失态、过头，很容易伤害别人。找个借口如倒杯水、拿东西等离开现场，让自己心情慢慢平静下来。为人父母的更要想到“信口开河”的恶劣后果，情绪失控可能对孩子造成不可磨灭的伤害。脾气上来的时候没有分寸、没有选择，甚至动手，所有的原则底线都被怒气突破，最后以孩子的眼泪收场，除了伤害没有任何作用。

第10章 用食物调试出绝好情绪

紧张时吃什么	206
睡眠不好吃什么	207
易怒者该吃些什么	208
心情抑郁者的首选食物	209
菠菜也能缓解心情抑郁	211

草莓能镇定安神	212
黑麦能养心安神	212
用橙子对抗压力	213
攻击性强的人宜吃含钙量高的食物	214
水果中的快乐王子	215
哪些食物可“助性”	216
可以缓解失恋痛苦的食物	217
大豆能减轻更年期妇女的情绪症状	218

第11章 通行世界的16种情绪疗法

处理郁闷心情	220
调整灰色心理	221
迅速消除怒气	222
接纳痛苦	223
寻找绿色情绪	224
每天给自己一个希望	225
安慰药	225
自我息怒	228