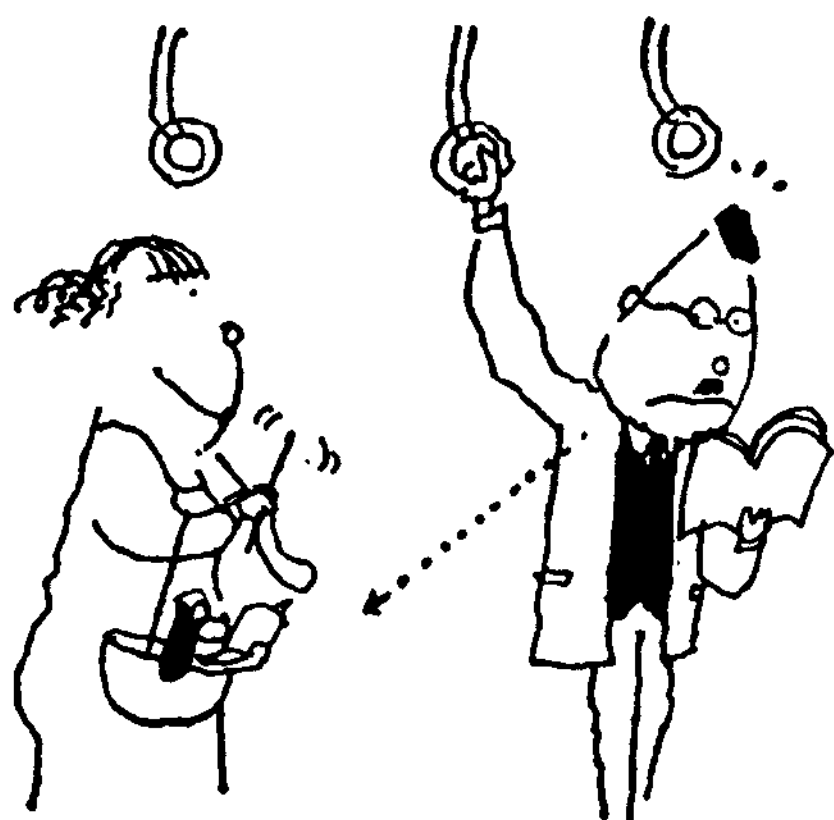


走出情绪的低谷

多湖 辉 著

韩秀英 译



商务印书馆国际有限公司

图字 01-97-0860

图书在版编目(CIP)数据

走出情绪的低谷/(日)多湖辉著;韩秀英译. —北京:商务印书馆国际有限公司, 1997. 11

(心理透视丛书)

ISBN 7-80103-146-6

I. 走… II. ①多… ②韩… III. 情绪-自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97)
第 23864 号

ZOUCHU QINGXU DE DIGU

走出情绪的低谷

著	者	多湖辉
译	者	韩秀英
出	版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010)
印	刷	民族印刷厂
发	行	新华书店
开	本	787×1092mm 1/48
版	次	1997 年 12 月北京第 1 版 1997 年 12 月北京第 1 次印刷
书	号	ISBN 7-80103-146-6/B·10
定	价	10 元

前言

多湖辉教授生于 1926 年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和“心理咨询”为最。他的 40 多部著作，多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，但阐述的道理却又极其深刻。这些书仅在日本就出版了上千万册。为了让中国的广大读者也能够读到他的著作，去年 10 月，经多湖辉教授授权，我们从其 40 多部著作中选择了 12 本有关心理咨询的作品并将其译成中文，现由商务印书馆国际有限公司独家出版。

现在翻译出版的这 12 本书，涉及的内容十分广

泛。作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动、具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。譬如，他在《人性的迷宫》中写道：操纵人类的力量不只是命运，更多的则是人的自身因素。也就是说，人常常无意识地被自己的心理所操纵。为了摆脱这种困境，人首先必须了解自己的心理意识……。在《成功的考试技巧》中，他指出：几乎每个人都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是，在痛苦之后，有人成功，也有人失败……，原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也，因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，技巧尤为重要。他在《拓展思维妙法》中强调：当今是一个竞争激烈、复杂多变的时代，无论政治、经济或商业，对人、对事，都已不再是几条简单的“行为法则”所能应付的。面对多变的现实，如果只是循从一种思考模式，其结果只能是失败和教训。因此，必须让你的头脑“动”起来。只有拓展你的思路，才能克敌制胜，才能在时代的激流中勇进……。12本书内容各异，可以说是一座智慧的宝库。

这12本书的翻译和最后定稿主要由我来承担，

为了加快进度,使这套丛书尽快和读者见面,特约请了王彦花和无双同志参加了部分图书的翻译和整理工作,谨在此加以说明,并向他们表示感谢。

韩秀英

1997年7月

序

注意力极佳的牛顿

我们平时做功课或工作，往往会出现这种情况，即尽管认真尽力仍不能按进度完成。这时，便怀疑自己的能力。换句话说，无论自己多么努力，成绩还是不理想时，不免会丧失信心。倘若这时身边的朋友，又都能果断按时地处理问题，那就更令人妄自菲薄。如果你有这种心态，应立刻改变，因为功课或工作进度的完成，因素有很多，并非仅与能力有关。

大千世界，有凡人、有天才，而两者之间到底有何不同呢？很显然，后者具有卓越的独创力。不气不馁的个性、坚忍不拔的意志，以及敏锐细腻的感觉等特质，而笔者以为天才之所以不凡，还是由于他们能充分发挥注意力。

相信大家都知道，牛顿专心做实验以至把手表当鸡蛋烹煮的趣事。其实，像这样工作到忘我的例子有很多。比如，一天只睡两三个小时，切割长靴时，连脚也割伤的米开朗基罗；还有一边走一边思考，一直伫立在马路旁，直到把问题解决的苏格拉底等。

无疑，在天才的心中具有火焰一般的工作热忱与创造意志，他们本身就是令人惊异的谜。也就是说，由于他们具有极高的注意力，因此才能创造出伟大的业迹。

注意力可改变人

但话又说回来，注意力并非天才的专利，是每个人都具备的一种能力，问题是如何发挥？注意力会产生瞬发力，亦即瞬间的爆炸力，它是一股充沛的热源。大家知道，太阳的光线并不能烧焦纸张，但以凸透镜对准焦点来照射纸张，便会立刻燃烧。人的精神力量与这情形相似，就本身而言无法发挥到最大的能力，但若集中精神——注意力，则天才可完成伟大的事业，而一般人也都能增加做事的效率。

实际上，天才与凡人之间仅有一线之隔。这与头

脑好坏没有关系，关键在于如何发挥与生俱来的注意力？

笔者要再一次强调，每个人都具有注意力，任何人只要条件具备，便能发挥高度的注意力，若能尽力发挥这种能力，即可消除工作或学习方面的烦恼。当然，你先要找出各种妨碍注意力的原因，研究出对策努力克服，如此便可提高注意力。

找出妨碍注意力的原因

妨碍精神集中的原因约分四种。本书各设章节，分别讨论解决的具体方法。

首先让我们来讨论一下妨碍注意力的原因。由于缺乏对学习、工作的动机，找不出任何兴趣或觉得没有意义，以致于感到很厌烦而不专心。

就心理学的立场来看，须给予动机，才能摆脱困境，而动机又分内发动机与外发动机两种。所谓内发动机，是指对学习或工作有兴趣，自然能产生注意力；而外发动机，则指利用赏或罚等外在的力量，促使对方朝着指定的方向迈进。

使用后一种方法，往往会导致对方求赏逃罚。而

第一章将叙述的赏罚利用法，并非依靠第三者的力量，而是靠自己的意志完成，因此，还是属于内发动机。

此外，环境也是影响注意力的因素，可从内在与外在两方面加以探讨。外在方面，是指周围的物理环境，包括房间的亮度、宽度、声音、味道，以及椅子的材质、墙壁的颜色，乃至装饰物品等，这些对精神的集中均有很大的影响。

至于内在方面，环境成因占了不少，可说是源自于外在因素。例如，电视机、收音机等物理性刺激，会妨碍注意力，假如倾听播出的内容，更会使人分心。如何避免遭受环境的干扰，发挥最大的注意力，正是第二章所要探讨的内容。

接下来，将讨论妨碍注意力的心理因素。任何人都会有不想告人的烦恼和不安，或因心情低落而引起焦躁。这些反应不予以控制，自然无法集中精力。

人的精神状态反复无常，时而神经质，时而开朗愉快。那么，如何应用适当的心理对策，才能够集中精神呢？在第三章将作详细的介绍。

妨碍精神集中的第四个因素即“疲”或“倦”。这是一个关于注意力如何持续的问题，即注意力能持续多久的探讨。

前面曾提到注意力是种瞬发力。然而，无论是做功课或工作，单凭刹那的瞬发力还不够，最重要的是能持续一段时间，否则就毫无意义可言。“疲”或“倦”可说是持续力的最大障碍，只有扫除这个障碍，才能迈向注意力的坦途。

很早以前，心理学者就着手研究“心的饱和现象”这个问题，虽然至今还没有结果，却有某种程度的进步。按照目前研究的结果，笔者创造出一套预防疲倦的方法，也就是改变情绪的方法，这一点将于第四章讨论。

以上就是第一章到第四章的内容，相信各位读者对本书已稍有概念。第五章，我们将从积极方面来探讨、研究可提高注意力的训练方法。

自古以来，世界上修行的人无不锻炼注意力，而进行多方面尝试。比方说，在寒冷的天气洗冷水浴、坐禅以调整呼吸，或隐身掐指等，所有这些都是为了锻炼注意力。这些锻炼方法，有的确实具有科学根据，有的颇具有神秘感。

最后一章，则介绍应用在日常生活中的方法，方法简单，人人都能做到。

本书各章独立，读者可根据自身情况的急缓，从中挑选所需的部分阅读。

目录

第一章 情绪低落时如何集中精力	1
1 利用期限效果	5
2 利用报酬效果	11
3 确定“位置”与“目标”	17
4 利用快乐的感受	26
第二章 分心时如何集中精力	33
1 选择地点	39
2 调整身边的摆设	49
3 利用音、色、光的作用	58
4 掌握好时间	65
第三章 困惑时如何集中精力	71
1 心中筑起一道防线	75
2 控制感觉	83

3 利用助跑效果	90
4 开动脑筋	99

第四章 厌倦时如何集中精力 105

1 利用恢复紧张状态	109
2 恢复身体平衡	119
3 消除焦躁不安	126
4 彻底娱乐，放松身心	133

第五章 培养发挥注意力的方法 137

1 以“感觉训练”培养注意力	141
2 应用“时间感觉”培养注意力	152
3 利用与人相处来培养注意力	161

第一章

情绪低落时如何集中精力



妨碍精神集中的最大原因，可说是对工作缺乏动机。对学习或工作提不起兴趣，感到毫无意义，自然无法发挥注意力。

笔者曾在其他著作中谈到这个例子，即惩罚犯人做“没有意义与目的”的工作。

这个工作，是让犯人以铲子挖掘大土山，把土移到另一处。经过几个月后，犯人好不容易才完成工作，却接到命令，需把土山移回原处。这些犯人每天都精疲力竭，却感觉不到目的及意义，世上再没有比这更残酷的处罚了。让他们做这种工作，根本无法发挥注意力，而严厉的鞭子和监视，却是督促他们工作的动力。

像这样的例子，在日常生活中随处可见。对考试一点也不感兴趣或无法集中精神工作的人的心理，与刚才提及的犯人相同，即对份内的工作感觉不到任何兴趣和意义，故而显得懒洋洋的。

那么，该利用什么方法，才能改善这种情况，以发挥注意力呢？

大致有下列三种方法。第一，给予奖赏。利用奖赏的魅力，消除对工作的反感。比方说，家长买车鼓励孩子考试及格，就是利用这种方法提高注意力的。

第二，给予比工作更痛苦的惩罚。这是利用负面效果让对方比较，从而发现工作并不可怕。

为激励学生用功读书，可使用这种方法。你告诉他：不好好学习，将会招致别人的冷眼。而这种失败感，一定比读书更痛苦。

上述的赏罚方法，属于外发动机，即从外面施加压力，促使对方发奋工作。

相对的，倘若工作本身很吸引人，我们自然会主动地投入工作，注意力便能得到充分的发挥。

这便是第三种方法，它是利用内发动机，可说是最理想的方法。但就现实问题来看，我们所面临的各種工作未必都能称心如意。因此，难免会在开始时排斥工作。

所以，帮助各位读者发现工作的诱人之处，避免不情愿的情况，进而提高注意力，是本章将继续探讨的问题，其中包括如何寻找工作的乐趣和意义，以及如何达到目标和创造成功等等。

1 利用期限效果

通过决定终点帮助精神集中

“我不曾为钱强迫自己在限期内完稿，或去构想新的题材。”

这是俄国文豪陀思妥耶夫斯基在信中一再向朋友强调的话。其实并不然，因为当出版社向他不断催稿时，他也不得不提笔，甚至以口述笔记来赶上截稿日期。就因如此，他写下《罪与罚》等许多不朽名著。

不仅是这位文豪，其他作家也有相同经验，即在紧急情况下赶稿，灵感往往会泉涌而出，迭见佳作，但这并不意味着作家在受期限拘束时才能创出佳作。

陀思妥耶夫斯基曾说，如果给他更多的自由创作时间和创作空间，必然会写出更好的作品。而另一