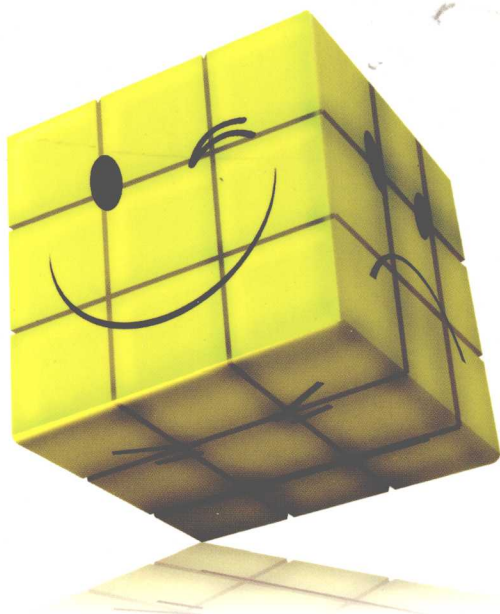




破解情绪密码

做自己的心理咨询师

How to Live 365 Days a Year

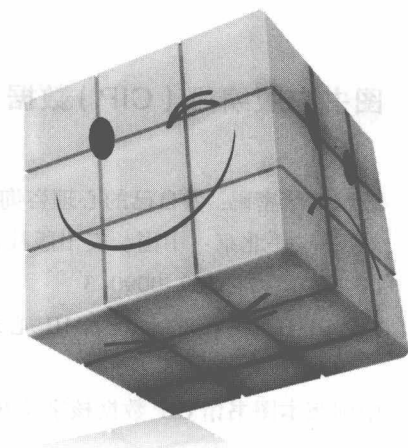
【美】约翰·A·辛德勒 著 刘杰 译

**全球销量1500万册，亚马逊网站5星级畅销书
数次荣登《纽约时报》畅销书榜**

前后再版30余次，成功改变了亿万人生活的心理自助经典之作
世界500强企业员工心理培训教程，美国人最推崇的心理指导书
一位改变了一个国家心理医学概念的权威专家

幸福快乐是可以选择的，它需要你具有一种情绪平衡的能力

中国长安出版社



破解情绪密码

做自己的心理咨询师

How to Live 365 Days a Year



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破解情绪密码: 做自己的心理咨询师 / (美) 辛德勒 (Schindler, J. A.) 著;
刘杰译. —北京: 中国长安出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5107-0090-3

I. 破… II. ①辛… ②刘… III. 心理学—通俗读物 IV. B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168372 号

破解情绪密码: 做自己的心理咨询师

约翰·A·辛德勒 (John A Schindler) 著 刘杰 译

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 三河市君旺印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14

字数: 150 千字

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0090-3

定价: 32.00 元

How to Live 365 Days a Year

译者的话

在看到这本书的原稿之前，我常常在想，文字的力量究竟有多大？它真的可以帮助人们之间的沟通与交流？还是加重误解？或是将伤口扭曲之后，再狠狠地撒上一把盐？

当我静下心来慢慢看完辛德勒博士多年前撰写的这部书之后，发觉其中的很多观点在现实中都是可以做到的。经过数十年岁月的磨砺，书中写到的有关情绪、减压、心理的自我控制等内容依然鲜活，依然能够成为人们心理健康的指引，这一点，简直像是一个奇迹。原来，经典的意义就在于此，它可以常读常新，每当你在生活中遇到挑战、抉择、痛苦、彷徨，这些经典，总会给予你光明、希望，以及无限的力量。

因此，我认为有责任把原著者的意思传达给我周围的人，尤其是那些正遭受着情绪折磨的朋友们。

此前，作为一个对心理研究并不算内行的人来说，我并没有把情绪调节当做救世主，也不认为它的作用有多伟大，因为我们所成长的环境与教育的经历似乎都在告诉我们，理想与现实的距离不可调和，情绪，不论是好情绪还是坏情绪，除了对人的精神可能有一些影响外，又能给人带来什么不一样的东西？

于是，我常常游荡在这个城市最华丽的街道，流连于路边橱窗内当季最时尚的新品；我经常盯着那些可能一辈子也住不进去的别墅在黑暗的夜里独自发呆，我还会因为自己的收入、地位比不上别人而黯然神伤……

How to Live 365 Days a Year

直到，我遇见了手头的这本书。

当我认真地看完这本书的原稿之后，就好像体验了一次从灵魂出发的深度疗愈之旅，它让我找到了心灵上的幸福，体验到了真正的平静，当然，还有生理与情绪上的健康。

从威廉身上我寻回乐观，从沃尔特身上体悟到不要去杞人忧天，从迪克那里知道对高职位的追逐并不是生活的全部，从约翰和比尔身上学到处境再坎坷也要努力找回信心……

所以就把它译出来吧，在作者的指引下和读者分享自己的见闻感受，表达一种感受，提一个建议，给一种选择。虽然文字的影响力有时是有限的，但也可能在不经意间改变一个人的一生。

所谓“开卷有益”，或许你在读完这本书后，并不能获得立竿见影的效果，但至少，我已经尽心开辟了这一方关于情绪（心理）健康的小小田地。又或许，有一天当你我从旁边经过的时候，可以驻足，相对微笑……

刘 杰

2009年7月于北京

目 录 CONTENTIS

译者的话

第一章 生理疾病和情绪的关系 … 001

1. 无声战斗：那些不起眼的“官能性疾病” / 002
2. 智商高的人更容易罹患 EII / 006
3. 两种情绪的侵扰 / 007
4. 不要引爆愤怒情绪 / 008
5. 小事情引发情绪大战争 / 011

第二章 不可不知的情绪诱发病 … 015

1. 你是不是面临肌肉紧张危机？ / 016
2. 心脏真的能到嗓子眼？ / 017
3. 胃部肌肉是情绪晴雨表 / 018
4. 结肠是情绪的镜子 / 020
5. 胆囊炎症被坏情绪引起？ / 021
6. 疑似“阑尾炎”也是由于情绪 / 022
7. “肚皮鼓鼓”的病人 / 023
8. 尴尬的暖气 / 025
9. 情绪作用于血管后 / 027
10. 皮肤病也是情绪反应 / 028
11. 情绪指引你的纤维肌 / 029
12. 今天，你 EII 了吗？ / 031

第三章 情绪对呼吸和分泌腺的影响 … 035

1. 你有“呼吸过度”的困扰吗？ / 036
2. 不要总埋怨神经紧张 / 039
3. 稳定情绪还需要脑下垂体 / 040
4. 紧张性刺激会让你的身体危机四伏 / 041

5. 一个 ACTH 测试 / 043

第四章 良好情绪是治病良药 … 045

1. 坏情绪致命，好情绪疗伤 / 046
2. 良好情绪产生的奇迹 / 049
3. 我们为什么不好好活着？ / 050
4. 表面情绪、基础情绪：深浅两面 / 052
5. 基础情绪最影响身体，你知道吗？ / 054

第五章 做情绪的主人… 057

1. 情绪不稳诱发病，并不是危言耸听 / 058
2. 四面埋伏的情绪影响 / 061
3. 成熟也是情绪的检验标准 / 063
4. 关于成熟，你有误解 / 065
5. 要获得情绪安定，先培养成熟品质 / 067
6. 有一种关于成熟的思维体系是错误的 / 072
7. 让“性的不成熟”滚远一点 / 075
8. 别理会那些伪君子们 / 077
9. 真正的成熟什么样？ / 079
10. 成熟还包括你的适应性和可塑性 / 081
11. 那一场奇妙的成熟经历 / 085
12. 和压抑绝缘最好 / 088
13. “道阻且长”：我们可以穿越 / 090
14. 山姆和威廉 / 092
15. 鸡毛蒜皮惹大事 / 096

第六章 保持多彩生活的 12 条原则 … 099

1. 越简单，越心安 / 100
2. 杞人忧天最可怜 / 103

3. 游手好闲的人不快乐 / 107
4. 美好的情绪跟着美好的爱好 / 109
5. 知足才能常乐 / 111
6. 欣赏别人就是善待自己 / 116
7. 开启美好的情绪还得靠话语 / 119
8. 坦然接受还是逆势反抗? / 121
9. 犹豫和果断, 黑暗和光明两面 / 123
10. 珍惜当下 / 125
11. 展望未来 / 127
12. 不要总是沉溺于烦恼 / 128

第七章 家庭可以给我们稳定的情绪 … 131

1. 家庭是情绪的源头 / 132
2. 别让家庭扼杀喜悦的情绪 / 133
3. 吹毛求疵的家庭不会有好心情 / 135
4. 要是家庭缺乏友爱, 远离它 / 137
5. 别和自我主义太重的人绑在一起 / 138
6. 家庭成员不能互相抱怨 / 139
7. 过度忧虑过不好生活 / 141
8. 过多姻亲, 也是烦恼导火索 / 142
9. 简单、有朝气的家庭会为我们带来美好的心境 / 144
10. 自信的家庭最有力量 / 146
11. 充满友爱的家庭最温情 / 147
12. 要让每个成员都能在家里找到快乐 / 149

第八章 性成熟是检验情绪成熟的标尺 … 151

1. 对性的约束是必须的 / 152
2. 不要輕易上了“色情贼船” / 153
3. 时髦恋情等于玩火自焚 / 155

4. 婚前性不成熟会铸成大错 / 159
5. 婚姻中的性不成熟会影响婚姻质量 / 160
6. 到位的早期性教育是美满婚姻的根本 / 163
7. 婚后性成熟可以维系美好的婚姻 / 165

第九章 在紧张的工作面前保持好心情 … 169

1. 机器工业会产生情感压力 / 170
2. 职位高低和情绪好坏可能成反比 / 171
3. 男人和体力劳动者更容易情绪不良 / 173
4. 必须勇敢生活下去 / 175

第十章 苍老的压力面前要情绪坦然 … 179

1. “寿命危机”没那么可怕 / 180
2. 长寿的秘密：好情绪 / 181
3. 必须要摒弃一些无谓的担忧 / 184
4. 晚年成熟成就夕阳之美 / 187

第十一章 完美人生来自于六种需求的满足 … 193

1. 一切都源自爱 / 194
2. 安全感就是处境安稳 / 199
3. 不要扼杀创造性 / 201
4. 每个人都需要得到肯定 / 203
5. 新鲜体验：可以助长快乐情绪 / 205
6. 自信让我们昂首阔步 / 208
7. 基本需要怎样得到满足？ / 210
8. 做出你的选择 / 212

第一章

生理疾病和情绪的关系

许多不懂医学的人 would 认为，我们脑袋里会出现的一些生理紊乱是由神经紧张而造成的，在他们看来，再也没有比生理紊乱更让人捉摸不透的事情了。即便是一些医术非常高明的专家，他们也不能很清楚地解释头脑中的这种紊乱，更不用说作为门外汉的我们了。因此，大脑的紊乱总是不能引起足够的重视。到了 20 世纪 30 年代，才有人开始研究那些会诱发人生理疾病的情绪，探索造成这种紊乱的原理。

其实，官能性疾病，或者说是情绪导致的疾病，它和胃病、头疼发热一样都可以干扰你身体的正常功能，应该引起我们足够的重视。

1. 无声战斗：那些不起眼的“官能性疾病”

我们最常见的官能性疾病就是情绪诱发病（Emotionally Induced Illness 简称：EII），为什么说它最常见？因为目前大多数求医的人基本上患有这种疾患。怎么能检测出自己是不是患有这种病呢？其实很简单：如果你感到自己身体的某个部位非常不舒服，像是要生病了，或者你已经染上了疾病，那么你就很有可能患上 EII 病。

假如你对医学知识知之甚少，你或许很难相信上面的这个理论，许多事实却证明了这个理论是正确的。美国新奥尔良的一个诊所曾经做过这样一个调查：他们检查出在 500 个患过胃肠疾病的人中，有 74% 的人都得过 EII 病，耶鲁大学的校医院也有过类似的结论：到他们医院就诊过的病人中，有 76% 的人都得过 EII，也就是说，EII 病正在流行。下面这份研究数据表明了由 EII 病引起的生理症状：

疾病	百分比
疲劳	90
便秘	70
头疼	80
胀气	99.44~100
头晕眼花	80
胆囊疼痛	50
颈椎疼痛	75
咽喉肿大	90
胃溃疡疼痛	50

上述的数字可不是耸人听闻，不过有人会问了，既然 EII 病如此流行，为什么我们从来没有听说过呢？这就不得不提到 EII 病在现代医学里的盲点了。

情绪不像感冒发烧，来了就走，它是人本身的一种生理反应，贯穿整个生命的始终，所以我们每一个人，在人生的各个阶段，都可能患上情绪诱发病。大概好多人都碰到过这样的现象：你感到很难受，去看医生，医生针对你的病症却说不出个所以然，也没有告知你究竟得了什么病。出现这种情况的原因可能有两个：

第一种情况是，这个医生很有经验，对你的病情也能做出相应的分析，但毕竟他对这方面的研究还不透彻，所以不敢妄下诊断。

第二种可能是医生不告诉你得了什么病，是由于他们也不明白到底这样的病用什么方法才能治疗，也就跟你说不清楚。

假如你不舒服去医院看病，医生告诉你：“你身体没有什么毛病，你的问题是由情绪产生的”，或者对你说：“你的疾病是由你的心理紧张造成的”。那你肯定会更不舒服，因为这话明摆是在敷衍你，负责的医生不是只能看病而不会治病，他应该在长期行医的过程中养成应付差事的习惯和处事方法。

如果医生只用“你的病情是由你的情绪造成”这样的话来应付病人，这样不仅让病人心理压抑，还会激怒他们，导致病人产生不好的情绪。如果患者经常遇到敷衍他的医生，病情肯定始终得不到有效诊治。

有效的治疗方法是什么？

到底有没有有效的治疗方法呢？当然有了，那就是：医生婉转地告诉了患者的病情，并且给予他安全的治疗。而这个过程有很大难度。大多数医生都习惯了正面为病人解决问题的方法，一旦告诉了病人他得的是情绪诱发病，就要做好准备如何解释下面的问题：我的这种病症是怎么产生的？什么情绪能诱发这种病？我怎样才能用好的情

绪来替代掉已有的不良情绪？如果这些问题都能顺利回答，最有效的心理疗法也就完成了。这种治疗 EII 病的方法是非常合理并且有效的。

尽管想法很好，但令人遗憾的是，我们这份“最满意的疗法”只能存在于幻想里，为什么这样说呢？因为“令人满意的心理疗法”的最大障碍就是治疗一个病人通常需要花费 20 个小时。如此长的疗程时间，基本上没有哪一家医院或哪位医生能够做到。

我们推算一下就可以想到：假如诊断一个病人需要 20 个小时，医生就要连续工作 20 个小时，一天下来不吃不喝也只能诊治一位，这在哪个国家都不可能实现。要知道，在美国，平均每个医生每天要接待大约 40 个病人！由于医生的数量问题，“最满意”治疗方法还暂时只能存在于想象里。

有人还提出这样的建议：情绪有问题的病是不是应该送到精神病医院让专门的精神病医生来治疗？这个建议更加不切实际，正如前面的图表中所显示的，EII 患者的群体很多，如果把这类病人都送到精神病治疗专家那里去，精神病医师和心理学者也将是一个多么大的需求啊！很明显，用“适当的”方法来治疗官能性疾病是目前亟待解决的问题。当下的情况却是，几乎没有多少情绪诱发病患者能够得到这种令人满意的心理疗法。

另外一种治疗情绪诱发病的疗法叫做替代疗法，替代疗法是目前比较通用的治疗情绪诱发病的方法。顾名思义，替代疗法就是用一种副作用较小的药物或治疗方法来取代病人一直在使用的药物或治疗方法。该治疗方法适合那些对某种治疗成瘾或过分依赖某种治疗的病人。通过给予病人作用相似的非成瘾药物，逐步取代病人对之成瘾的药物，从而使病人解除心理障碍。

替代疗法治 EII 病包括两个步骤：给病人做过诊断之后告诉他一个他能接受的病因，而不是直接告诉他得了情绪诱发病，以此作为那

种令人满意的心理疗法的替换方法，然后再对病人实施治疗，而这种治疗表面上是针对你给病人说的那个病因，实际上则是治疗他的 EII 病，所以叫做替代疗法，说白了替代疗法就是一种不同类型的心理疗法，由于它比起前一种方法简单易行，大多数 EII 疾病患者都得到了这种被称之为“替代疗法”的治疗。

替代疗法可不是什么新鲜事物，早在很久以前这样的方法已经广为人们所接受。举个例子来说，如果有个病人交到了巫师手里，原始的巫师在面对这类问题时，总会说病人的病因是由于邪恶的幽灵在支配着躯体，只需用神奇的巫术驱走这个邪恶的幽灵就能治好此类疾病，病人也很容易相信巫师能驱除鬼神。所以，每当我碰到一个难对付的病人时，我也很希望能有一种不完全像巫师对待他的病人那样的方法来诊治他，用“神奇的巫术”来驱走他体内的“邪恶幽灵”。

除了巫师除“幽灵”，古代郎中还会用人体内四种体液（血液、黏液、胆汁、忧郁液）失衡的原因来解释这种官能性疾病，他们认为只要排出四种体液中的一种，病就会痊愈——结果排除的通常是血液，因为血液是最容易被排出的，这也算是一种替代疗法。

替代疗法的缺点也是显而易见的，它通常会导致病人情绪更差，甚至形成某种慢性疾病。而且这种疗法的恢复期比较长，在一年内能恢复的相当少，还有些人会染上另外一种治疗恐惧症——害怕他们的病再也治不好了。因此，替代疗法不能广泛实施的一个原因就是：害怕还没有完全治疗好情绪诱发病却又患上了恐惧症，结果当然得不偿失。

目前，我们正在努力研究出一些更有效、更合理治疗情绪诱发病的方法，以期能达到这样的效果：即便是普通医生，将来也会用我们研究出来的方法治疗 EII 病患者。也许不久，我们就会看到这个领域里的明显成效，让更多的情绪诱发病患者重新恢复健康。

2. 智商高的人更容易罹患 EII

很多并不了解 EII 病的人认为，凭着自己的高智商可以避免 EII 病的发生。事实上，EII 的发生是在人类意识到了自己的责任、变得更加聪明、更加理性之后才开始扩大的。也就是说，智商越高的人越容易患上 EII 病。

一般来说，在同一个时间段内，头脑聪明的人能发现 10 件让人不开心的事儿，而那些不太聪明的人却只能发现一件。智商高的人往往会给自己施加更大的责任，而这些责任又常常给他们带来比那些不是很聪明人更紧张的情绪。

举个例子，那些在家务农的妇女很少患上情绪诱发病，她们一天到晚在家操持家务，相夫教子，还得去地里做农活，几乎没有属于自己的时间。忙碌的生活让她们没空去思考、也不会多想与自己生活无关的事情，她们往往为了家里人的事情而忽略了自己，更无暇去想自己的痛苦。

我曾经和一位在家务农的女性交谈过，我问她：“你是不是总感到特别疲惫？（官能性疾病最典型的症状）”她摇摇头说：“嗨，这个问题在 25 年前我就告诉自己不要再去想了！”言下之意是忙碌的生活让她根本没有时间去思考，也不会去抱怨什么，就是简单过自己的生活就好了。假设你拿这话去问那些在写字楼里工作的白领，他们八成会说：“我快痛苦死了！事情一件接着一件，都要受不了了！”

这就是情绪的巨大差异，那些在农田里工作的农妇不比写字楼

里的白领们清闲，她们罹患情绪病的几率却很小。情绪其实是和人的智慧联系在一起的，智慧的主要部分是由智商构成，也就是说在智慧所包含的各个因素当中，最重要的就是智慧定位和情绪支配。不过情绪支配的能力一般都会在智慧这个含义中离析出来，所以我们才会看到这样的状况：所谓的高智商人往往无法从自己日常生活中的迷惘情绪中解脱出来，而那些比较愚笨的人却能够享受现有的生活，正所谓“无知者无忧”。

3. 两种情绪的侵扰

在了解什么是真正的情绪诱发病之前，要懂得什么是情绪，哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯这样给情绪定义：情绪是由身体明显变化而体现出来的一种精神状态。人们在任何时间都可能会出现各种各样的情绪：快乐、痛苦、平静、兴奋……伴随着这些情绪的发生，你的生理机能，比如人体的肌肉、血管、内脏和内分泌腺都有不同程度的变化，而这些变化的产生以及伴随着这些变化出现的有知觉的精神状态就是情绪，身体上没有发生变化不能称为“情绪”。

情绪是由三个部分构成的：主观的、生理方面的和行为方面的，少了一个因素就不能称之为情绪。比方说恐惧情绪应该包括：1. 主观感受很不愉快；2. 会出现心跳加速、手心发热、出汗等生理反应；3. 会有特别想逃离这个环境的行为倾向。只有这三个条件都具备，才可以说是恐惧情绪。

每个人都有两种情绪，尽管有些情绪是特例，不过几乎所有情绪都可以被划分到两大类由身体变化所引起的情绪中。

第一类主要包括一些能够对身体的某些部位产生过分刺激的情绪，这类情绪变化主要存在于对身体各个部位的刺激中，通过神经系统对各个器官、肌肉的刺激，或是对一个、多个内分泌腺的刺激。

如果一些情绪刺激了人的器官和肌肉，让它们产生了不舒服的感觉，那么传到人大脑里的也是“不舒服”的信息，人们称之为“不愉快情绪”，嫉妒、忧虑、愤怒、痛苦、不满、生闷气、悲痛都可以归为这种情绪；当然了，除了这些之外，我们还能列出许多不愉快的情绪，那些情绪也会给人带来身体上的不快，这些都被称作不愉快情绪。

不愉快情绪的对立面当然是愉快情绪，这就是我们要说的第二类。它在人身上最突出的特点就是：你给它一个刺激，不算太强，也不是很弱，这个刺激正好能够让人很舒服，会给人带来愉悦的感觉，让人乐于沉浸其中，这就是我们都希望的“愉快的情绪”。欢快、希望、鼓舞、爱情、友爱这些都是给人带来快乐的情绪，当然了，人人都希望自己保持在愉快的情绪上，关于愉快的感受大家也能说一箩筐。

4. 不要引爆愤怒情绪

愤怒情绪在所难免，如果经常和它相伴你就会痛苦不堪。当然了，看过这本书后，我们可能永远不会被它感染，不过我们却能从别人身上发现这种情绪，因为愤怒情绪会引起身体的一些变化。

演员可以模仿各种各样的情绪，一个好的演员能很好克制自己的情绪，就像我们经常会赞叹一个演员在三秒钟之内就会落下泪，然后在接下来的几秒又能开心大笑一样，优秀的演员就是有这样的本领，可以在短时间内表现出人的喜、怒、哀、乐，而稍差的演员就做不到