

ZHI HUI

现代人智慧全书

智慧

减压术

缓和精神压力、轻松过招的40个放松技巧

主编 林可行 张小云



北方妇女儿童出版社

B821-49
43

ZHI HU

现代人智慧全书

智慧减压术

缓和精神压力、轻松过招的40个放松技巧

主编 林可行 张小云



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人智慧全书/林可行 主编. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2004. 11

ISBN 7-5385-2703-6

I. 现… II. 林… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114029 号

内 容 简 介

全面、系统、分门别类地将现代人生存立世必须具备的智慧告诉您。指导您做适者生存、永立人上的强者。

现代人智慧全书

书 名: 智慧减压术 ——缓和精神压力, 轻松过招的 40 个放松技巧

主 编: 林可行 张小云 封面设计: 胡小林

出版发行: 北方妇女儿童出版社 (0431-5640624)

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5385-2703-6/G·1841

开 本: 850×1168 (毫米) 32 开

字 数: 499 千字

印 张: 308

定 价: 750.40 元

本 册: 26.80 元

目录

1 情绪表达的艺术

1. 表达情绪的模式 2
2. 选择表达的艺术 4
3. 真实再现自我 11

2 利用你的情绪

4. 衍生连锁 10 种情绪 14

3 预防不愉快的情绪

5. 调整失望的方法 36
6. 千万不要生气 38
7. 不安的预防格式 39

4 控制愤怒的技巧

- 8. 控制你的愤怒 41
- 9. 压抑愤怒 42
- 10. 公开的挑衅 44
- 11. 自我辩护 48
- 12. 停止你的愤怒 50
- 13. 依赖是怒火之源 52
- 14. 发展精神上的幸福 57
- 15. 发展一个深思的智能 59
- 16. 摆脱激怒的诀窍 60
- 17. 过于重视结果而忽略了维持关系 63
- 18. 无法容忍异质性 64
- 19. 认为义务是强制性的 65
- 20. 反控制的结果 67
- 21. 引起生气的六个迷惑 70
- 22. 将自己寄托于真理之上 79

5 情绪的管理

- 23. 克服自大的情绪 91
- 24. 消除恐惧的办法 103
- 25. 免疫寂寞的良方 115

- 26. 根除劣等情绪的工具 127
- 27. 调整生气的方式 138
- 28. 为自己负责任 149

6 情绪紧张(QR)速解法

- 29. 解除紧张压力感 157
- 30. 速解 QR 金字塔 163
- 31. 六种精神紧张疗法 166
- 32. 消除心结和烦恼 201

7 情绪解套

- 33. 情绪防御性 206
- 34. 控制非理性信念 210
- 35. 情绪解套指点 212
- 36. 放松自我,笑对人生 217

8 完全放松技巧

- 37. 心松弛法——眼眠 266
- 38. 情绪松弛法——泪液 273
- 39. 生活松弛法——自由式 280
- 40. 一笑解千愁 285

1 情绪表达的艺术

每当马丁感到生气、沮丧、迷惑、厌倦或兴高采烈时，都会把自己关在小房间晨，不停地调皮打着电脑键盘，瞪着电脑屏幕，以这个方式来封闭自己，马丁的家人只能推测他的情绪好坏。由于过于谨慎与小心，家人总是作出种种假设，让他独自一人呆在房间无人过问。以至逐渐习惯这种生活的状态。

罗娜则是无论生气、遭受挫折、感到迷惑、疲劳、捻、寂寞、思乡或焦虑时都会哭泣。周围的人对她这种司空见惯的伤心，除了叹气，也无可奈何：“看，她又哭了。噢！她很快就会停下来。”

一般来讲，别人是通过你的行为表现，才知道你，就像上面的例子一样的喜怒哀乐。马丁与罗娜的行为表现是如此的自闭和脆弱，所以他们的家人及朋友永远弄不清他们的内心世界。准确表达情绪的问题正是我们所要研究的。

正确的表达情绪，会增加与他人沟通的机会，也能感受自己的体会。

通过情绪表达，我们凭感觉来表现自己？

在本章你将学到第一个主要能力，就是“表达”，借着学习情绪表达，将使你与周围环境相符。因正确表达而被周围人所理解。

传统上，人们表达情绪的方式很少。总是局限已通过的方式来表达情绪，通过本章所介绍的方法，将大大地拓展表达情绪

的方式。此外,对于在特定的情况中找出所渴望的效果,情绪将如何帮助你,通过适当的情绪表达,更有效地保证想要达到的效果等等,将对你极有帮助。

1. 表达情绪的模式

大部分人都把自我的概念、情绪与行为表现维持在相同的概念框框中:

我是谁(自我的概念)

我 = 我感觉什么(情绪)

我做什么(行为表现)

把这三种情况维持在相同的框框中会产生问题是:当其中一个情况与其它两个不协调时,这个情况很快就变得非常拥挤。例如,你可能嫉妒一位朋友的新恋情,然而这违反了你对自我的概念,因此感到很矛盾。你或许做任何事情,但就是不表达出嫉妒的情绪,因为怕会暴露出内在的情绪。

在我们的文化里,对于不对或不好的情绪都只能以孤独来表现。包括感到猥亵、迷惑、发怒、好奇、不负责、傲慢以及嫉妒。我们感觉到这些情绪,但在做表达时,总是推测这是不应该的,最后导致惭愧的情绪。

举例来说,马莎为一个对事情有高标准的男主管做事,但是这位主管很少明白地说出他的标准是什么,有些事马莎知道该怎么做,而她总觉得自己是愚蠢的。为了不在老板面前暴露出她的愚蠢,马莎不曾问他任何问题。如此这样下去,犹如在流沙中越陷越深,马莎的工作不再只是迷惑,已成为习惯性。

真正的问题:在于马莎是以她的情绪当作实现自我概念的体现,而不是利用行为来证明。而情绪通常会对你正进行中的事情提供回馈,这是要注意的。例如,感到不高兴与表现不高兴

是两件完全不同的事情,你可能以不高兴的方式来表达,但实际上一点也没有那种感觉。一旦情绪成为你目前状况的回馈,立刻会从被情绪驾驭的次要位置,提升到主控者的重要位置,可以决定你想要什么样的感受。

在主控者的重要位置上,第一件要决定的事就是要不要表达一种特别的情绪。当人们需要表达一种情绪时,经常是因为他们没有找到适当的表达方式,或他们认为表达的方式与自我的概念不协调。你可能爱慕某人,却只会以你爱慕的人方式去表达那种情绪,最后你放弃表达,也可能是因为表达爱慕情绪的方法与你的身份不协调。你所需要的是在选择如何表达感受方面有一些弹性。这样你就会在需要的基础上,决定是否要表达一种情绪,而不是根据某种情绪的好坏来决定表达的基础上。

情绪没有表达出来会产生以下的问题。第一个是你无法对周围的人传递内心的信息,就像带着铁面具的人一样,要解开情绪表达的面具,就不要在需要与渴望之间选择。如,许多人未将他们烦躁的情绪表达出来,而隐藏了一段长时间后,烦躁的感觉不但没有驱散,反而不断的淤积,直到最后爆发,这就是表达。

第二个问题是,你剥夺了自己达到希望的机会。例如,当一些你不喜欢的小事重复地进行时,你会感到烦躁,如果你没有表达出不安的情绪,正在做这些小事的人会不知道他打扰了你,也就没有机会去改变行为,以解除你的烦躁。同样的,当你感到爱慕时,如果没有表达出你的情绪,就可能错失一个彼此欣赏的机会。

第三,没有表达你的情绪,对健康是不好的,这会使你产生身体的紧张压力。无论从医学还是心理学,以及个人的经验中都可以找出例子。

第四,如果别人对你的感觉没有概念,就无法知道你的个

性,所以情绪是个性的重要部分。当你锁住个性,就等于拒绝了你的家人、同事以及朋友对你的了解,应该让他们知道并重视一个真正的你。

所以,你有充分的理由去表达情绪。这并不是指你应该表达你所有的情绪。就像我们刚才提出的,第一个选择应该是:是否要去表达一种特殊的情绪,否则你可能会对某种情绪表达不适当,如欣喜地参加一个丧礼。也许你认为这个例子太牵强了,但这是引导问题想法的正确模式。有些人相信濒死的人遭到可怕的肉体与精神上的痛苦,而死亡不仅让他解脱,也可以让他与已去世多年的朋友及家人重聚,从这个想法出发,你就可以接受一个送葬者有欣喜的感觉。当然,你可能仍然认定那种情况不适合表达某种心情,这时候就可以选择并取得更适合的情绪。

出于以上理由,我们要鼓励你:“坚持下去”,并找一个协调、有效的方法来表达自己的情绪。你可能必须去选择另一种情绪来代替不适当的情绪,像这样的事情会经常发生。所以,如果只是在意你要如何表达感觉,却对你所感觉的没有任何问题,这也是不妥的。

2. 选择表达的艺术

选择如何表达情绪,就具备了实现目标的能力。同样,天生就对情绪表达很有选择的人,对情绪表达的范围较大,在不同情况下能展现弹性的反应,以及在行为表现、环境与自我概念之间有令人满意的协调、平衡。

行为是情绪的自然表现。这个自然的关系绝不是指你的行为表现是一种既定的方式,也不是指无法学习以其他的方法表现情绪。而是指大部分的情绪表达是自动地产生。为了提供一个更好的概念,这里有一些例子,借以说明情绪的表达方式。

□ 情感(与朋友)

马力表达情感的惟一方式是肉体上的接触(拥抱、抚摸、亲吻),这使他的一些朋友很不舒服。在马力学了情绪表达方式之后,就增加了他表达的范围;口头上的述说、小礼物、热切地伸出援手以及送朋友有兴趣的诗及文章。

□ 生气(对朋友及家人)

胡格尔最初以音量来表达他的生气,有时候甚至在房间内扔东西,然后反过来对其他人辛辣地讥讽。大家都怕胡格尔,而且对他感到愤怒。当他学会选择表达方式以后,胡格尔开始谈他的感觉以及理由,并且思考应该如何解决这种状况,而不是持续的疯狂。

□ 同情

马妮不善于对别人表示同情,不管是帮助朋友免除痛苦,或脱口说出空洞的训诫时都是如此。亲人都认为她是铁石心肠的人。选择一个更好的表达方式后,她现在会收集信息,对别人提供最好的帮助,或安静地陪在朋友的身边。

□ 满意

无论是在给朋友的电话与信件中,或与一个不知名的银行出纳员说话,戴娜常会吹嘘自己的成就来表现出骄傲情绪。很快地朋友们就不再喜欢她。为了维持朋友间的友好关系,戴娜请教了专家,学会克服骄傲的情绪,得到了朋友的赞美,后来与大家共享快乐。

□ 雄心

史帝文经常积极寻找一些生命中可帮助他的人,向他们滔滔不绝地讲述自己的雄心大志与目的。事实上,由于所接触的人经常认为他太爱出风头,因此史帝文借着完成计划与表现他的抱负,现在朋友都认为他是言而有信的人。

□ 不满

每当林德感到不满时,就会对朋友、家人及同事哭诉与抱怨来表达他的感受,但人们很少理会这种方式或停留在他的身边。现在他总是保持沉默,直到对不满的情绪可以做些改变;或是在不损及任何人的情况下讲一个讽刺的笑话;再不然就将不满的主要原因说出来,并求助于他人。

□ 谨慎

美茹在周围的人要求下许下一个承诺时,不是退缩,而是在进退两难的时候以连珠炮式的攻击性还击。现在完全改变了,她借着在未做承诺之前就表达了她的谨慎,然后才开始搜集信息以此使自己感到更安全。

□ 困窘

史杰经常在感到困窘时完全退缩,即使是跟朋友在一起也一样。如果他没有离开这个困窘的机会,便会假装自己是一件家具。现在他懂得大声地告诉自己:“啊,真令人困窘。”并说一些自我解嘲的话,来转移自己的注意力。

你可能不赞同某些人所做的表达改变,也许你会使它不一样,因为你是与他人不一样的人。面对特有的环境,你有与众不同

同的自我概念。无论如何,首先这些例子的确说明了情绪表达方式,也许比你现在用的更协调;其次,情绪表达的模式是可以改变的。

在上面的例子中,许多人能够借着下面的方式来选择新的而且更有用的情绪表达,假设你有一个十几岁的儿子,而且发现他有性行为。经过调查后你生气地告知,年纪小是不允许有性行为的,否则会毁了自己的生活,也可能毁了别人的一生等等,直到他无法听下去从而快速地跑出屋子。虽然你的害怕是有道理的,但是这表明你对你的儿子并没有发挥影响力,你应该决定改变表达方式。

(1) 确认用一种不满意的方式表达了你的情绪。(虽然生气,但是你知道自己所要表达的并不是生气,而是你对你的儿子可能毁掉他自己还有别人的生活感到担心,也是对后代表示的关心。)

(2) 找出你想要通过情绪表达来完成的事情。例如,你想维持对某件事的参与及行动吗?是不是从别人那儿引出某种反应?或只是把你的感觉传递给他人?(关于你儿子的性行为,作为家长想要灌输他一种责任与谨慎的观念。)

(3) 想出多种以上的情绪表达方式。可以利用自己过去的经验及别人的例子来进行,也可以创造新的可能性。(例如,你可以大声责骂他;买一些可以教育性观念的书给他看;带一个未成年的母亲与她的孩子来与你的儿子见面与交谈;让他参加一个对青少年性行为与怀孕的辅导组织,说明性行为的后果并确定他已经了解了。)

(4) 回想你自己感觉的情绪与所表达的行为,决定哪一种表达可能最有用。如果没有一种是有用的,那么回到前面的步骤并思考其他的可能性。假若你的儿子无法或不愿承认性行为

后的责任与后果,那么选择与辅导组织或家庭面谈。

(5)以你所选择的表达方式,再一次回想一遍,更进一步推敲你的行为并检查,以确定能引导出你所渴望的结果。(想像与你儿子的谈话,并安排与老师的会面,这两种选择似乎都是值得做的事。)

(6)踏进这个阶段中,自己的情绪,并尽可能想像如何以这种方式表达。(首先与你的儿子有一段正经的谈话,然后进到辅导的阶段,如何对儿子表达你的关心。)

(7)未来你可能会感受到这个情绪的情况。(明天晚上你的儿子有一个约会,你对他感到十分关心。)想像在那样的情况中,感觉关心的情绪,并以你选择的方式来表达。

(8)想像至少两种未来情况以重复第七个步骤,如果需要,可以对你的行为稍作调整。如果你发现新的表达方式不适合某种情况,那么以不同的情况,再从第二个步骤开始进行一次。

这种方式的前两个步骤是必要的,因为这些步骤使你找出你所感觉的情绪,及在这种感觉中你满意的结果。知道你的情绪与你期望的结果也很重要,因为你可以选择更好的表达方式,与你的感觉相协调。改变情绪的表达,而不知道你的感觉及想要的结果是什么,就像进行一次旅行时,不知道怎么旅行及想要去哪里。

只要你知道自己是在什么地方以及想要去什么地方,你就可以开始找寻到达那里的方法。这是第三个步骤的功能,至少必须先产生五种表达感觉的可能方法。这些来源是刺激你思考有关人们如何表达的任何事情,如自己的经历、其他人的经验、书、电影等等。除此之外,你也可以简单地推测应该做什么,以便在所关心的事情中对自己的情绪有更好的表达。

步骤四与步骤五的目的是测试你已选择了适当表达的机

会,例如,青青对她的丈夫感到气愤,因为他会对细小的错误像孩子一样的发脾气。她认为最好的表达方法就是取笑他。变得更加愤怒,只好离开,男人的自尊至少受到强烈的伤害。所以决定找出其它更有效表达气愤的方法。

步骤六、七、八是要帮助你对于未来行为选择的步调,多花几次体验表达方式,并将自己放在那种情形中,尽可能去感受、去看、去听你将体会的事情。

建议你在需要用到这个方式之前先行演练。当你回忆已经发生的事情时,就难以评估自己是否需要调整行为。毕竟要改变一种情绪,比改变你如何表达一个特殊情绪更容易。

下面的例子将告诉你表达形式。这摘录自一位主管的谈话,她发现不断的责备员工,使这彼此之间产生了严重的隔阂。

专家:你说你责备别人,尤其是那些工作伙伴。当这个情况发生时,你感觉到什么?

艾莲:烦躁,我指的是真正的烦躁。

专家:好!现在对于表达烦躁的方式,有什么是你不喜欢的?

艾莲:哦,我想是没有效果及不慎重,这对我们没有好处。

专家:在那个时候你想借着表达烦躁来达到什么目的?

艾莲:我想限制他们引起我恼怒的行为,去教育他们。

专家:好,除了过去的方式,想想表现烦躁的其它五个可能方式是什么?在你提出这些时,不要评估或审查,而要尽量表现创意。

艾莲:嗯,我可以怒骂,我可以撕纸,我可以立刻告诉他们我对什么感到烦躁,我可以瞪他们。四个了……也可以语重心长地深深叹口气。

专家:好,现在一次一个,想像利用每一个表达烦躁的方法

时,挑出对教育他们有用的地方。哪一个最有用?

艾莲:我感到烦躁,立刻说我对什么感到烦躁。

专家:很好。现在让我们检查一下。看看你自己在工作上的情况,你发现自己感到烦躁,但是这次你立刻说出对什么感到烦躁。这个结果是你所想要的吗?

艾莲:我确实是少了一点宽容。没错!好像一点都不难。

专家:继续做下去并推敲你所做的,直到满足了你的结果。

艾莲:我做到了。

专家:感觉在哪种情况中出现烦躁的情绪,但想像以新的方式来表达你自己……,成功了吗?

艾莲:嗯!

专家:好。现在想想在未来某种偶发事件中,你感觉相同的情况……。

艾莲:那很容易的。

专家:现在进入哪种情况,感觉烦躁,并以你所选的新方法表达你的烦躁。

艾莲:好多了。真的。

专家:现在找另外两种未来的状况并进行相同的过程。

艾莲:解脱了!

现在当艾莲感到烦躁时,她有一种表达自己的新方法,一种适合于本身的方法,并且能有效地帮助自己,让她的员工知道她正对什么感到烦躁。艾莲得到一种表达自己的新方法,而对于某些情绪需要数种不同的表达方法,这要看当时所处的情况而定。

胡格尔提供了另一个例子:不管在什么地方,胡格尔表达生气的惟一方式是喊叫、用力摔门并乱扔东西。通过这些行为,他想要停止或纠正某些不公平。利用表达的格式,这种方式只适

用于一些特别情况,但不是所有情况。事实上,他需要有五种不同的方式来表达生气,以应付五种不同情况。现在当他生气时,不会只是吼叫及摔门,而是先看情况而定。

在一家他认为服务非常不好的餐厅中,胡格尔在用餐中途离去,并且和气地向老板、侍者抱怨他离去的原因。

有一位签约者损坏了胡格尔的建筑而拒绝负责时,胡格尔便马上要他的律师以电话及信件联络签约者,提出诉讼前的修复期限。

当他发现儿子在晚上关门后溜出去喝酒,胡格尔对儿子说明了这种行为的危险,并不准他出门,直到他的儿子有所改变。

有一次,太太把胡格尔珍藏的一个工具留在风雨中(她已为此道歉过),假如发生了什么意外或者她继续将这些工具留在外面,那么他将把工具锁起来使她无法拿到。

在他的商业活期存款户头上发现了银行的错误时,胡格尔立刻与银行的主管约了一个日期,要求银行重新寄信给他的债权人,通知是银行的错误。

对胡格尔而言,每一种情况都是不同的,需要有不同的表达方式。借着利用表达格式,他被强迫集中焦点在“想要”发生什么事,而不是在过去已经发生的事情。这个格式的特点是容易发现并采用新的而且更满意的表达方式。

3. 真实再现自我

有时候你认为不适合表达你内心真正的情绪,也就是你外在的表现与你内在的感觉不一致。比如,假设在一个晚上,你正领着一个小孩沿着危险且不熟悉的路上走。这个孩子的安危全在你的手上,虽然你感到不安全,但是,你认为没有必要对孩子表现出不安全的感觉,所以你试着保持平静及自我保证。