

THE
EMOTIONAL CALENDAR

情绪 自控术

哈佛医学院最有趣的心理课

[美] 约翰R.夏普.M.D. 著 张丽敏 译

天气焦虑症？秋天抑郁？节前综合征？温度影响了犯罪率？谁偷走了你的睡眠？
为什么情人节是分手高峰期……

一切，都会在打开这本书开始改变。



吉林出版集团
时代文艺出版社

THE
EMOTIONAL CALENDAR

情绪 自控术

哈佛医学院最有趣的心理课

[美] 约翰R.夏普.M.D. 著 张丽敏 译

 吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪自控术：哈佛医学院最有趣的心理课 / (美) 夏普著；

张丽敏译，—长春：时代文艺出版社，2012.11

书名原文：The Emotional Calendar

ISBN 978-7-5387-3579-6

I. ①情… II. ①夏… ②张… 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 (2012) 第 233528 号

出品人 陈琛

责任编辑 魏洪超

THE EMOTIONAL CALENDAR: UNDERSTANDING SEASONAL INFLUENCES AND MILESTONES TO BECOME
HAPPIER, MORE FULFILLED, AND IN CONTROL OF YOUR LIFE By JOHN R. SHARP, M.D.

Copyright: ©2011 BY JOHN R. SHARP, M.D.

This edition arranged with Zachary Shuster Harmsworth Literary Agency through
BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

20XX Beijing Land of Wisdom Books Co., Ltd

All rights reserved.

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可，

本书的任何部分不得以图表、电子影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载，违者必究。

情绪自控术：哈佛医学院最有趣的心理课

〔美〕约翰R.夏普, M.D. 著

张丽敏 译

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编/130011

总编办/0431-86012927 发行部/0431-86012957 北京开发部/010-63108163

网址/www.shidaicn.com

印刷/北京蓝空印刷厂

开本/710*1000毫米 1/16 字数/160千字 印张/14

版次/2013年1月第1版 印次/2013年1月第1次印刷 定价/28.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

前言

这本书融合了包括神经系统科学和精神分析学、气象学和地球科学，以及人类学和社会学多方面的基本知识。我既是一名精神病专家，也是一位神经精神病学家（也就是说，不同于心理学家，我同时也是一名医师），所以我的专长领域是精神病学、精神药理学、脑科学和一般医学。我承认，我非但不是一名专业的气象学家和社会学家，而且也不是地球物理学专家；抑或说，关于我们在地球上发现的季节变化或者文化差异，我也不是内行。

但我觉得我很幸运，因为我同一批充满智慧的研究者和编者见证这本书的创作过程。他们在主题的收集方面给予我大力的支持，从昼夜节律到北极探测应有尽有。我们的研究依靠了第一手史料和第二手史料，包括经专家评审的最新科学研究期刊、权威组织出版的书籍，以及流行媒体的报道。这些资料的选用都经过了慎重的筛选。从正文中即可确定资料的来源，因为书中用引号标注了那些直接从史料中引用的信息，并在本书的尾注提供完整的引用信息。

我和我团队的成员也展开了许多“一对一”的谈话。有些同意把自己的故事放在书里的我的患者，一些我们通过个人关系或者媒体找到的人，还有一些主题专家的参与。书中提及的患者有布赖恩、伊丽莎白、爱玛、格洛丽亚、西蒙和撒切尔；专家有贝特西·巴西特、雪莉·莫里西、苏珊·莫特威特·范斯克和简·韦拉；还有其他的被采访者：爱丽斯、格雷格、詹妮、吉姆、朱丽叶、劳伦、琳达、玛丽、瑞秋和史蒂夫。我很认真地对待我和书中提到的每一个参与者之间的关系。

为了保护这些与我们进行过谈话的人的权益，我替换了他们的名字，这样也易于区分我的患者和其他的被采访者，但是，比尔和拉当娜·贝茨，卡斯·柯林斯和艾莉森·埃瓦尔德例外。书中采用了他们的真实姓名，因为他们曾在公众演讲中和书中提到自己的亲身经历。其实，他们的著作也可成为读者获取信息的一个来源。以上几位参与者同意我使用其真名和故事。

此外，有一点需要补充，鉴于我个人经常在波士顿和洛杉矶，所以，这些采访都带有新英格兰和加利福尼亚的季节和天气特征。不过，我和我的团队的确尽了最大努力消除来自国内和世界研究中存在的区域特性差异。

由于我经常在波士顿工作，所以我需要时常往返于波士顿。正因如此，这些年来，在马萨诸塞州沿岸美丽的楠塔基特岛上，我同我的妻子和两个女儿在我们的小屋里享尽了夏日的无限风光。夏天，精神医生的工作没有平时那么繁重，特别是在8月份，没有了学生，许多患者也都去度假了，他们都想尽一切办法让自己变得快活一些。

事实上，人们在夏天不太需要精神方面的帮助。这无疑给我们带来了月份和人的情绪状态之间存在密切关系的提示。就拿我自己来说吧，夏初的时候我总感觉很舒适。特别是我在楠塔基特岛时很少感到情绪低落。我在那里过着神仙般的日子：从早晨就开始漫步，然后在海滩享用午餐，之后跑跑步，晚餐经常是吃点烧烤。能在这样的地方和家人一起享受美好时光是多么美妙啊，每当这时我都忍不住感谢上帝。

然而，我的暑假也并不是完全那样惬意。每年8月的最后两周，我都会经历一段令人厌烦的周期。随着工作日的临近，我开始变得焦虑，脾气也坏起来了。我不能再像月初那样享受海滩了；凉爽的风带非但没有使人精神焕发，反而有点刺骨。我就像小孩子抗拒开学一样抗拒着即将到来的忙碌工作，变得心烦意乱，脾气暴躁。其实之前我也没有过多地关注过自己的情绪变化，直到那年8月，我的表妹莎莉和她的家人来了。

我们两家向来相处得很好。我就像疼爱妹妹一样爱着莎莉。莎莉的家人在这里开始了他们的轻松之旅，而我却发现自己无法真心地欢迎他们。以前我觉得莎莉对一切充满干劲的性格很有趣，但现在却无比反感——她简直像一只咋咋呼呼的野鸡！我的孩子们好像也提不起和他们的表弟表妹玩耍的兴致，一心想着在暑假的最后几天去找他们的朋友。在充满寒意的微风中，我想到了9月份之后即将开始的工作——我一直在波士顿和洛杉矶从事私人工作，也是哈佛医学院和加利福尼亚大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院的员工，同时还有很多其他的特殊工作需要我完成……唉，这一切想想都觉得忙碌！此时莎莉一家的到访没有给我带来一丝快乐，反而侵扰了我的生活。

当我们漫步于礼品店和服装店时，我发觉自己就快到达崩溃的边缘了。为了避免自己像疯了一样对他们发火，我只好找了一个借口登上脚踏车回家了。我边骑车边对自己的行为感到羞愧。这样对待莎莉他们实在太不应该了，为什么往常我很喜欢莎莉来陪我们度假，但这次到底是怎么了？为什么在如此漂亮的地方，我会感到这么多的压力呢？我平心静气地想了想，发觉我易怒的情绪和莎莉他们的到访没有一丁儿点关系。这种感觉很像我十几岁时第一次去新学校的感受。那时候，我怀着一种美好时光即将结束的遗憾，感到了莫名的焦虑。即将面对的人生新阶段让我心怀恐惧。可是，现在的我已经不是那个十几岁的小孩了！我抖落了我的坏脾气，决心要重新振作起来。我还拥有美好假期的最后一周。于是，那天下午，我们去了海滩。我不能说我完全不焦虑了，但是我抑制了我的暴脾气，较好地享受了暑期里的最后几天。

从那以后，我意识到问题的存在，懂得了如何更好地对待暑期结束前的焦虑。但我还会不时地偷偷翻翻日历，随时等待着它打破我平静的生活。

其实，我们每个人都有属于自己个人的“情绪日历”。它们和我们悬挂着的12页干净整洁的日历而有所不同又紧密联系。日历上常常会有宗教节庆、国庆节以及有关太阳和月亮的自然周期。也许你难以相信，这些备受关注的日子和星星位置的转移竟然能控制着我们的情绪！

我们的“情绪日历”可能会在每年不同的时期出现，或以不同的方式闪现。它使我们偶尔焦虑，偶尔舒适，把我们置于一种混乱状态，使我们在某个阶段有点“功能失常”，可能会退缩，可能无法完全投入到工作或

活动中。如果我们不能正确对待这些问题，它们就会给我们的生活带来痛苦。可以说，掌握自己的“情绪日历”有助于我们认识另一个深层次的自己。

究竟是什么创造了我们的“情绪日历”？这正是这本书的主题。

写这本书的目的在于帮助人们以及其周围的人更多地了解自身的“情绪日历”。我也希望，我们能削减情绪日历中那些最令人讨厌的周期所带来的破坏性影响；在被关爱和被在意的情况下，学会如何以一种优雅的姿态拥抱每一个季节，度过我们美好的每一年，每一周，甚至每一天。



目录 *Directory*

part 1

情绪的周期性 你是不是患有秋天忧郁症

- 05 Lesson 1 给你的情绪写出时间表
- 17 Lesson 2 那些天你会为什么会“性致勃勃”
- 29 Lesson 3 解析“莫名其妙就悲伤”
- 41 Lesson 4 人类进化的记忆：基因里的情绪病
- 55 Lesson 5 为什么“情人节”是分手高峰期

part 2

情绪的外因 为什么上帝说要有光

- 77 Lesson 6 调节温度就能控制犯罪率？
- 89 Lesson 7 睡眠的杀手：“夜晚情绪综合症”
- 109 Lesson 8 天气焦虑症：“下雨了”所以“不想起床”

part 3

情绪影响力

你的情绪总是把事情变复杂

129

Lesson 9 潜意识情绪：消失记忆的闪回

139

Lesson 10 日历上的“情绪账单”

149

Lesson 11 情感坑洞：生日情绪与童年阴影

part 4

情绪与自我

将情绪自动挡换成手动挡

165

Lesson 12 对抗坏情绪的“园艺疗法”

201

Lesson 13 拥抱好情绪的心理自控术



part 1

情绪的周期性

你是不是患有秋天忧郁症



春天的脚步使人忆起他的天真，
夏天的脚步使人想起他的活力，
秋天的脚步使人追忆他的威严，
冬天的脚步使人回想他的毅力。

——小野洋子《玻璃季节》

对多数人而言，秋季意味着人们要重返校园和工作岗位，也预示着生命中收获季节的开始。而夏季却应该无忧无虑，并伴有潮湿的夜晚、青春的追求和浪漫的爱之旅。这种对于季节的模式化的普遍理解虽然因地域和文化的差异而有所变化，但是它们确实隐隐存在着。

我们只要生活在地球上，就不可能跳过四季的循环。我们的情绪也会随着四季交替而发生变化。如果你仔细留意，就会发现，这种情绪的变化不单单发生在某一年，而是贯穿了我们整个生命。

世界各地的季节不仅看起来不一样，而且说法也不一样。比如澳大利亚的原住民族布朗巴克按照一年六季的方式生活：夏初，夏末，秋季，冬季，初春和春季。在他们的传统文化中，季节经常被描绘成具体的某种景象。夏初是从11月中旬到1月底，它被誉为“蝴蝶追逐暖阳”的时节；夏末是从1月底到3月末，布朗巴克人称它为可以看到“蛇晒日光浴”和“繁星点点的夜空”的时节。

随着每个季节的来临，大量的“文化信仰”就会出现。在过去的几个世纪中，先人们发明了很多有趣的关于季节的风俗和活动。比如，在欧洲，人们会把夏至（大约在6月21日）收获的第一捆粮食和秋分（大约在9月22日）收获的最后一捆粮食绑在一起，捆成像木偶一样的东西，名字叫“粮食之母”或者“收获之母”。人们还会用仪式庆祝冬至（大约在12月21日）的到来。他们会先熄灭蜡烛或者火苗，然后再点燃，象征着对夏日的热烈欢迎。如今，在冬季的假日里，我们至今仍然保留了类似的庆祝活动和仪式的风格，以蜡烛、火焰以及各种各样的灯光为主。这些活动能使我们更加注意到季节情绪，唤起我们对周围自然环境的关注。下面的章节将会集中讨论传统的季节以及由此产生的情绪和文化内涵。

季节的变化必然伴随着气候的变化，我们总能从一个方面或者其他方面感受到气候变化对我们的影响。在2002年，美国科罗拉多州经历了一场非典型的旱灾和林野火灾，导致参观公园的人数骤减，1999~2001年间，“大湖区”（北美五大湖）的水平线比平时低，因此，划船的人被

迫改变了计划，而由于中西部不降雪，很多滑雪地区的商业受到了冲击……

另外，我们在很多流行的运动中也经历着一种所谓“季节蠕动”的现象。各种赛事总是马不停蹄地全年循环着，那么，我们就不难理解，为什么《华盛顿邮报》的专栏作家崔西·汉米尔顿会写道：“甚至连最狂热的球迷对我所称为‘季节蠕动’现象也感到疲惫不堪。”

也许我们还曾用“电视季节”来标注我们的日历。我们喜爱的情景喜剧或侦探剧集会在秋季开播，每周可以看13集；如果播得不错，就会在春季继续播放。所以1~3月份是电视迷们的“电视小季节”。对他们而言，那段时间是属于电视节目的。虽然网络普及之后，这种“电视季节”情结已经逐渐被淡忘了……总之，我们被生活中各种各样的“季节”包围着，有自然的，也有人为的，还有介于它们两者之间的。

现在，我们可以开始探索和拆分我们复杂的“季节”了。我们现在要聆听那些以个人亲身经历为基础的四季故事。也许，下面的这些故事会完全出乎你的意料。

A decorative, ornate frame with intricate scrollwork and floral patterns, surrounding the central text.

lesson1

给你的情绪写出时间表

差不多任何一种处境
无论是好是坏
都受到我们对待处境的态度影响。

——西尼加

我和所有人一样，被日历驱使着。我每天的生活是在微软的电子邮件系统中、口袋里的日程表中和“黑莓”手机的电子邮件系统中度过的——我的病人总是认为他们时时刻刻需要我。秋天的时候，我要在哈佛授课十四周。我假期的一部分必须和我的家人度过。你知道的，结婚纪念日也很重要……一年中的每个重要的日子都在时钟嘀嗒声中有序地流逝，给我们一种很强的结构感和稳定感。真正的日历也会成为我们情绪日历的一部分。

但是，这种日历还不足以绘制出我们将会经历的所有事情，也不能标注出那些会对我造成影响的重要事件。比如，曾居住在某个地方的一段时间，或者是和爱人相处的一段重要时期。它们也可能是十分特别的日子，甚至时刻。比如，你收到好消息的那一天，或者你恐惧地注视着世贸大楼被袭击的那几分钟……我们的人生之旅会有很多事情需要我们面对。与那种在对个体极其重要、充满丰富内涵的场合下产生的强烈情感相比，季节的变化并不算什么。

我们的情绪日历远远不如我们每天的日程表那样有秩序；因为情绪的变化时而很细微，时而又很剧烈，完全难以预知。我们很难管理这种情绪日历，因此它常常会给我们带来麻烦。不过，情绪日历富有感情，充满意义。为了能够理解你的情绪日历，你必须从不同于你现在的角度看待你的生活。

那么，你如何理解你的情绪日历呢？你如何识别哪些是充满快乐的日子，哪些是充满艰辛的日子？如何使它们的作用带来积极的效果？怎样才能学会在焦虑中轻松、优雅地生活？

在开始回答这些问题之前，先让我向你们介绍我的一位患者——爱玛，她是一个非常聪慧和幽默的年轻女士，我认识她六年了。当你见到她，你可能就不会怀疑她是如何挣扎在自己的情绪日历中的。