

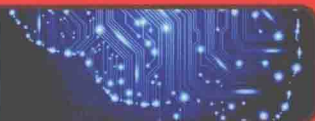
健康知识小百科
JIANZHANG ZHISHI XIAOBAIKO
黄 胜◎编著



GAOSUNI SHENTI DE

MIMA

告诉你
身体的密码



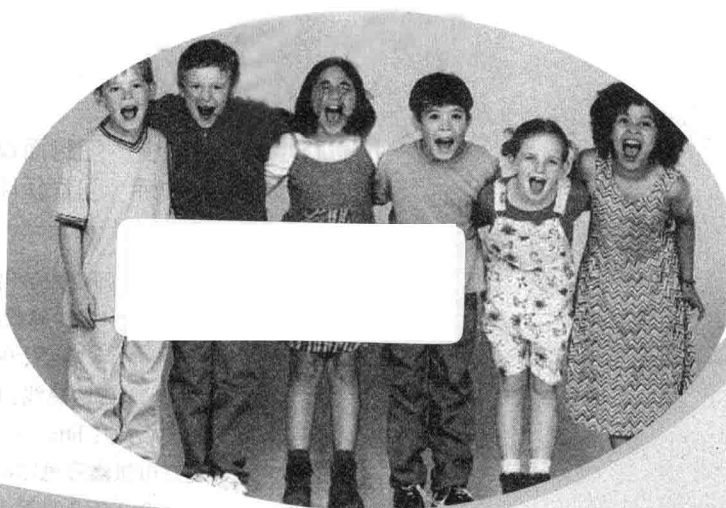
情绪的密码



“告诉你身体的密码”丛书

情绪的密码

黄胜 编著



东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪的密码/黄胜编著. —长春: 东北师范大学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5602 - 8790 - 4

I. ①情… II. ①黄… III. ①情绪—通俗读物 IV.
①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 010112 号

☐责任编辑: 陈国良 ☐封面设计: 三棵树
☐责任校对: 巴 娇 ☐责任印制: 杨文凯

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431 - 84568099

邮购热线: 010 - 83611803

网址: <http://www.nenup.com>

北京市凯鑫彩色印刷有限公司印装

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 225mm × 165mm 印张: 13.5 字数: 183 千

定价: 26.80 元

如有印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换



前言

青少年风华正茂、热情奔放、富有理想、朝气蓬勃。这是一个从幼稚走向成熟的时期；这是一个不轻易表露内心世界的时期；这是一个独立性与依赖性并存的时期；这也是一个思想单纯，少有保守观念，富有进取心的时期；同时也是应对方式情绪化，好走极端，易发生心理疾病的时期。学会管理和调控自己的情绪，是青少年走向成熟、迈向成功人生的重要基础。情绪受外界因素的影响。家庭环境、友情、社会环境、突发事件、压力、以及一些不直接产生作用于青少年本身的媒介，都会对其情绪产生影响。

情绪作用的好坏是以其对人产生的作用来判定的。伴随着情绪的变化，人体的生理机能也会产生不同程度的变化。换言之，任何情绪的程度都会对人体产生一定的影响。快乐的程度较高则变成兴奋，而太过兴奋也会对人体产生伤害；痛苦的程度低时可能成为对人体及心理的激励……

各种情绪间互相紧密联系又都大有不同。

古语有云：“病由心生”。人体的一部分疾病来源于外界因素，而其余的绝大部分疾病都是由不健康的心理状况引发的。因此，了解情绪的产生及其特点、变化规律、对人身心的影响、如何处理不良情绪、调节心理状况、提高素质和心理承受能力等，都是人们健康生活的重中之重。



这本书详细的为我们讲解了情绪的产生、周期和特点，并列出了影响情绪的一些因素。从本书中，能够了解到各种情绪对人体所产生刺激和影响的程度，并教大家从一些身体的反应判断自身心理状况。只有及时了解到自身的健康并找出能够造成身体不良反应的因素，才能及时的加以调节和治疗。

在本书中，作者为我们分析了消极情绪的表现及其对健康生活产生的不利影响。如紧张情绪可能引起肌肉紧绷，消极情绪能令心脏和皮肤异常，恶劣情绪会引发胆囊炎，愤怒会带来生理影响。不良情绪产生的刺激不仅会影响人体的健康，也会对人们生活状态产生很大的困扰。如抑郁、紧张、愤怒、焦虑、暴躁等不良情绪也会导致生活状态不佳甚至自虐、自残。

情绪是心理活动的核心，对身心健康有重大的影响。因此，青少年学会自觉地调节和控制情绪，是心理保健的重要内容。

本书中作者还为大家详细的介绍了一些消极情绪的调整方法，希望能够给大家的生活和学习带来帮助。

最后，祝愿大家能保持乐观健康的心理状态，从正面情绪中受益，积极地面对生活中的各种问题，拥有身心健康的人生！



目录

第一章 揭开情绪由来的面纱

情绪的定义	1
情绪的产生	3
情绪的需要	17
情绪的周期	18
青少年情绪的特点	22

第二章 影响青少年情绪的因素

家庭环境影响情绪	27
----------	----

第三章 消极情绪的警报信号

情绪会带来生理疾病	44
消极情绪令心脏异常	49
恶劣的情绪引发胆囊炎	54
皮肤可显现消极情绪	57

愤怒带来的生理影响	61
-----------------	----

情绪影响着血管	65
---------------	----

第四章 消极情绪的真实面目

冲动侵蚀健康生活	69
----------------	----

冲动型学习的特点	76
----------------	----

抑郁中挣扎的心灵	78
----------------	----

抑郁的原因及表现	82
----------------	----

紧张焦虑实不可取	85
----------------	----

谁招惹了愤怒情绪	90
----------------	----

暴躁有失君子雅量	92
----------------	----

第五章 消极情绪的调整方法

让乐观的心情主宰自己	95
------------------	----

快乐情绪不必有借口	99
-----------------	----

不要为消极情绪所累	102
-----------------	-----

换个角度尝试改变情绪	106
------------------	-----

从正面情绪中受益	109
----------------	-----

拥有积极情绪的方法	112
-----------------	-----



保持冷静理智的情绪	115
把冲动掐死在摇篮里	119
克服抑郁的途径	122
有效应对学习焦虑	129
击败愤怒的策略	136
愤怒使友谊变得脆弱	141
青少年暴躁	145
克服冲动的途径	149
学会适时换个角度看问题	151
学会对自己的情绪负责	154
生活乐趣能够培养好情绪	158

第六章 掌控情绪的智慧

弱点也能改变命运	162
懂得放弃才能得到	163
爱迪生家的火灾	164
不要为明天忧虑	165
石头的价值	166
保持乐观的心态	167



掌握自己的命运	168
好机会与坏机会	169
农夫的请求	171
最后一堂考试	172
吃亏是福	173
快乐来自分享与付出	174
快乐与痛苦	175
打开心窗	176
胸藏阳光	177
打开心灵的降落伞	178
心里的石头	179
消气秘诀	179
与人方便，与己方便	180
好心情	181
每天给自己一个希望	183
居安思危的朱棣	183



第一章 揭开情绪由来的面纱

情绪的定义

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。人们在任何时间可能会出现各种各样的情绪：快乐、痛苦、平静、兴奋，等等。伴随着这些情绪的发生，人的生理机能，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：主观方面的、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：主观感受很不愉快，会出现心跳加速、手心发热、出汗等生理反应，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。

心理学对情绪的研究很多，也取得了很大的成就，研究结果表明情绪是



一种主观的体验，有积极和消极之分。由于受消极心理学观的影响，心理学把对情绪的研究重点放在了消极情绪上，积极情绪被边缘化甚至被忽视了，其实积极情绪体验与人的心理健康、生活质量的关系是密不可分的。

情绪是心理活动的核心，对身心健康有重大的影响。因此，学会自觉地调节和控制情绪，是心理保健的重要内容。我们在日常生活和学习中，无论做什么事都带有情感色彩：当考试取得好成绩时，会感到喜悦；失去珍贵的东西时，会感到惋惜；如果愿望一再受妨碍而达不到时，则会失望甚至愤怒；进入一个陌生的环境时，会感到局促不安甚至产生恐惧等。这些喜悦、悲哀、愤怒、恐惧等等情绪活动，都会引起身体一系列的生理变化。

据科学研究，积极健康的情绪，如愉快、欢乐、适度的紧张，对人体都有好处，它可以引起心脏输出量增加，促进血液循环，使人精神振作，大脑工作能力增强。而伤心、悲痛、愤怒、焦虑等消极情绪引起的生理变化，对于人身体是不利的。如机体长期处于这些不良的情绪影响下，往往会引起多种疾病的发生，如高血压、胃溃疡，以及心理障碍等。



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，那么传到人的大脑里的也是“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，人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。

情绪的产生

1989年，世界卫生组织（WHO）给出了健康的定义：健康不仅是指没有疾病，健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。著名心理学家马斯洛曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。如果你总是抱怨周围的人，那么你就需要调整心态了。为什么要调整心态？因为情绪对人的健康有着巨大的作用。

1. 情绪源自于人的认知经验

美国心理学家沙赫特和辛格认为，认识在情绪产生中起决定作用。他们



选择了两组大青少年进行实验，首先为他们注射能产生情绪反应的肾上腺素，但告诉他们注射的是维生素，想研究维生素对视力的影响。随着将一组青少年置于能引起快乐反应的情境中，另一组青少年则置于愤怒反应的情境中。结果发现，那些处于快乐情境的人认为自己的情绪是快乐的，而处于愤怒情境中的人则认为其情绪是愤怒的。因为两组青少年注射了相同的肾上腺素，所以生理上应产生相似的反应，但实际两组青少年的情绪感受明显不同，因此可以认为是认识不同所带来的结果，即情绪的产生源自于人的认知经验。

2. 情绪源自于人对客观事物的评价

还记得姜昆的相声“虎口遐想”吗？星期日一青工到动物园看老虎，不小心掉入虎池，面对近在眼前的老虎，再也没有了远处观赏时的悠闲与愉快，也没有了拨开人群仔细观看的渴望，在特殊的条件下，全没了观赏的兴致，唯恐避之不及，剩下的只有恐惧了。为什么会有这样截然不同的变化呢？这就是因为人对老虎的认识发生了变化。跌入虎池后，老虎不再是供人观赏的动物，而成了吃人的野兽，这种对老虎评价的改变，则产生出了前后各异的情绪，所以说，情绪源自于人对客观事物的评价。

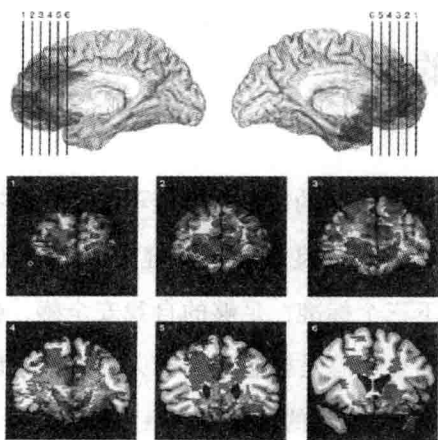


图 4-1-1

詹姆斯—兰格情绪学说是有关情绪的生理机制方面的第一个学说。19 世纪的心理学家威廉·詹姆斯和丹麦生理学家卡尔·兰格，分别于 1884 年和 1885 年不约而同地提出了同一种关于情绪的生理机制的观点。

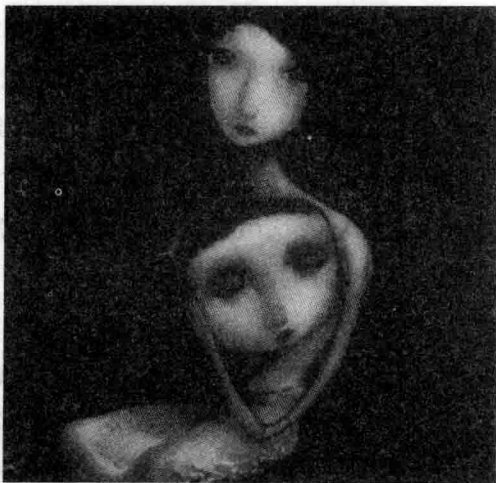
一般人认为人是先害怕后逃跑，詹姆斯认为是先跑后怕；一般人认为是先怒后斗，詹姆斯则认为

是先斗后怒。他认为情绪的主观体验（即主观上觉得的那种心理状态）只是



情绪的生理变化的结果，而情绪的生理变化才是情绪产生的原因。詹姆斯认为，通常的说法正是把这个因果关系弄颠倒了。詹姆斯认为，在情绪这件事上，心理变化不是身体变化的原因。怕是什么？怕是心理活动。跑是什么？跑是身体活动。心理活动不是身体活动的原因。

兰格是医生，他的情绪理论与詹姆斯的说法基本一致，不过兰格特别强调血液循环系统的变化，例如心跳等。而詹姆斯所说的生理变化，则是全部内脏的变化再加上肌肉的收缩。例如，眼睛看见老虎，耳闻虎吼，于是，老虎的形象和声音通过我们的眼睛和耳朵这两种感觉器官传到大脑皮层，使我们产生了对于老虎的认识，即知道这是老虎，又联想到老虎是野兽、很厉害、可能会吃人等等（詹姆斯认为这时候人还没有情绪，只是认识）。于是，由大脑皮层的外导神经通路引起肌肉的收缩（一般人见到老虎就逃跑或上树，这些都是肌肉收缩）。另外，还出现心跳和呼吸加快、肾上腺素分泌增加、唾液分泌减少等生理变化，这些变化通过内导神经通路传回大脑皮层，使人产生一种主观的体验，这就是情绪。也就是说，由感觉器官到大脑皮层（例如看见老虎，知道是老虎，联想到老虎可能吃人等等），这只是认识，而由此引起的一系列生理变化通过内导神经再传回大脑皮层，才有了情绪的体验或情绪



的意识，这就是所谓的先跑后怕的具体过程。该理论基于情绪状态和生理变化的直接联系，提出情绪是对机体变化的感知，是机体各种器官变化时



所引起的感觉的总和。詹姆斯认为,情绪就是对身体变化的知觉。当一个情绪刺激作用于感官时,立刻会引起身体上的某种变化,激起神经冲动,传至中枢神经系统而产生情绪。兰格认为,情绪是内脏活动的结果,强调情绪与血管变化的关系,情绪决定于血管受神经支配的状态、血管容积的改变以及对它的意识。詹姆斯和兰格在情绪产生的具体描述上虽有不同,但他们的基本观点是相同的,他们都认为情绪刺激引起身体的生理反应,而生理反应进一步导致情绪体验的产生。詹姆斯—兰格情绪学说强调生理变化对情绪的作用,强调植物性神经系统在情绪产生中的作用。这有其合理的一面。但是它片面夸大了外围性变化对情绪的作用,忽略了中枢对情绪的主导作用,因而引起了很多的争议。美国生理学家坎农首先反对詹姆斯——兰格理论,并提出了自己的理论。

情绪的功能

1. 情绪是适应生存的心理工具

在低等动物种系中,几乎无情绪可言。即使在低等脊椎动物中,所有的只是一些具有适应价值的行为反应模式。例如,搏斗、逃跑、哺喂和求偶等行为。这些适应行为在它们与特定的生理唤醒相对应而发生,当动物的神经系统发展到皮质阶段时,生理唤醒在脑中产生相应的感觉(感受)状态并留下痕迹,就是最原始的爱、怒、怕等情绪。因此,情绪是进化的产物。

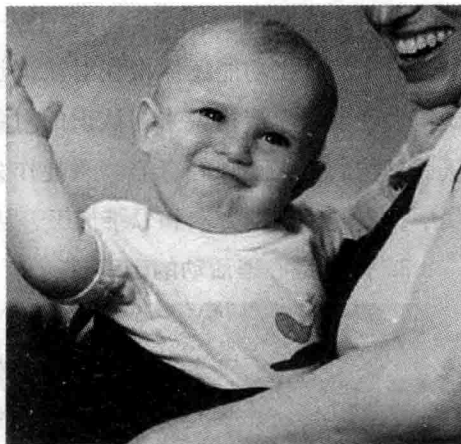
当特定的行为模式、生理唤醒及相应的感受状态三成分出现后,就具备了情绪的适应性,其作用在于发动机体中能量使机体处于适宜的活动状态;将相应的感受通过行为(表情)表现出来,以达到共鸣或求得援助。所以,情绪自产生之日起便成为适应生存的心理工具。

人类继承和发展了动物情绪这一高级适应手段。人类个体发育几乎重复了动物种系发生的过程。人类婴儿在出生时,由于脑的发育尚未成熟,还不具有独立行动和觅食等维持生存的基本能力,他们靠情绪信息的传递,得到成人的哺育。成人正是通过婴儿的情绪反应体察他们的需要,并及时调整他们的生活条件的。

因此,情绪的适应功能从根本上说是服务于改善和完善人的生存和生活



条件的。无论是儿童或成人，通过快乐表示情况良好；通过痛苦表示急需改善的不良处境；通过悲伤和忧郁表示无奈和无助；通过愤怒表示行将进行反抗的主动倾向。同时，由于人生活在高度人文化的社会里，情绪的适应功能的形式有了很大的变化，例如，人用微笑向对方表示友好，通过移情和同情来维护人际联结，掩盖粗鲁的愤怒行为等，情绪起着促进社会亲和力的作用。



但是人们也看到，在个人之间和社会上挑起事端引起的情绪对立，有着极大的破坏作用。总之，各种情绪的发生，时刻都在提醒着个人和社会去了解自身或他人的处境和状态，以求得良好适应。社会有责任去洞察人们的情绪状态，从总体上作出规划去适应人类本身和社会的发展。

2. 情绪是激发心理活动和行为的动机

情绪构成一个基本的动机系统。它能够驱策有机体发生反应、从事活动，在最广泛的领域里为人类的各种活动提供动机。

情绪的这一动机功能既体现在生理活动中，也体现在人的认识活动中。

一般来说，生理内驱力是激活有机体行为的动力。但是情绪的作用则在于能够放大内驱力的信号，从而更强有力地激发动行。例如，人在缺水或缺氧的情况下，血液成分发生变化，产生补充水分或氧气的生理需要。但是这种生理驱力本身并没有足够的力量去驱策行动。而这时产生的恐慌感和急迫感起着放大和增强内驱力信号的作用，并与之合并而成为驱策人行动的强大动机。

此外，内驱力带有生物节律活动的刻板性。例如呼吸、睡眠、进食均按生物节律而定时，情绪反应却比内驱力更为灵活，它不但能根据主客观的需要及时地发生反应，而且可以脱离内驱力而独立地起动机作用。例如，无论在任何时候和何种情况中发生，恐惧均能使人退缩，愤怒定会发生攻击，厌

恶一定引起躲避等。

情绪的动机功能还体现在对认识活动的驱策上，这一点通过兴趣情绪明显地表现出来。严格说来，认识的对象并不具有对活动的驱策性，促使人去认识事物的是兴趣和好奇心。兴趣作为认识活动的动机，导致注意的选择与集中，支配感知的方向和思维加工，从而支持着对新异事物的探索。

3. 情绪是心理活动的组织者



情绪是独立的心理过程，有自己的发生机制和操作规律；作为脑内的一个监测系统，情绪对其他心理活动具有组织的作用。

情绪的组织作用包括对活动的瓦解或促进这两方面，一般说来，正性情绪起协调、组织的作用；负性情绪起破坏、瓦解或阻断的作用。

有研究证明，情绪能影响认知操作的效果，其影响效应取决于情绪的性质及强度。中等唤醒水平的愉快和兴趣情绪为认知活动提供最佳的情绪背景。愉快强度与操作效果曲线呈倒“U”型，过低或过度的愉快唤醒均不利于认知操作。这些研究结果符合关于不同唤醒水平的情绪对手工操作的不同效应的叶克斯一道森规律。而对负情绪来说，痛苦、恐惧的强度与操作效果呈直线相关，情绪强度越大，操作效果越差。与痛苦、恐惧不同的是，由于愤怒情绪具有自信度较强的性质和指向于外的倾向，中等强度的愤怒一旦爆发出来，有可能组织个体倾向于面对的任务，导致较好的操作效果。这些研究结果则补充了叶克斯一道森曲线。上述结果表明，情绪执行着监测认知活动的功能，不同性质和不同强度的情绪起着不同程度的组织或瓦解认知活动的作用。

情绪的组织功能也体现在对记忆的影响方面。鲍维尔的研究表明，当人处在良好的情绪状态时，更容易回忆那些带有愉快情绪色彩的材料；如果识