

<<情绪心理学>>

图书基本信息

书名：<<情绪心理学>>

13位ISBN编号：9787512334403

10位ISBN编号：7512334400

出版时间：2010-10

出版时间：中国电力出版社

作者：孙科炎

页数：200

字数：148000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;情绪心理学&gt;&gt;

## 前言

在过去的几年里，华通咨询心理研究中心陆续创作并出版了一系列应用心理学的图书，涉及组织沟通、社会交往、职业心理素质等各个方面，得到了广大读者的认可。

但有一点遗憾--这些图书并没有系统的规划，因而略显零散，无法让有兴趣的读者认知心理学在各个应用领域的全貌。

这套书是我们为弥补这一遗憾而做出的一次努力。

近几年，心理学受到了普遍关注，人们已经开始意识到心理学对个人的影响是巨大的；对某个心理问题、心理学原理及心理活动机制的把握和洞察可能广泛地影响到个人的家庭、事业、社会生活，可谓“牵一发而动全身”。

但是，大众读者与专业心理学知识之间始终存在着一条鸿沟。

过去，很多人认为心理学很神秘，和普通人相距甚远。

其实，心理活动也许神秘，但心理学的研究并不神秘，而是复杂。

它需要复杂的实验设计、严谨的推理论证、各种可能性的分析和比较、重复性验证等，最终尽可能精确地呈现研究结果。

所以，专业心理学研究及相关著作可能并不如大众读者期望的那样简单易懂，至少不会是想当然的那样充满乐趣。

这无疑是很多大众读者无法深入理解专业心理学研究的一个重要原因。

我们看到，心理学大家有许多严谨的专业著作，但这些著作鲜有人真正读完，更谈不上深入理解其中的每一个心理学理论了；我们更看到，专业的心理学研究提出了各种各样实用的心理技术，但人们未必能够全身心地投入其中，领悟其中的奥秘。

正是从这个角度出发，华通咨询心理研究中心在过去一年多时间里，组织了一批专业的心理学工作者，试图将那些晦涩难懂的心理学专业术语，以贴近大众读者阅读习惯的方式呈现出来，搭建一座从专业心理研究到大众心理读物的桥梁，这也正是华通咨询心理研究中心的使命。

现在，我们把这一使命的初步成果--本系列图书呈现给读者。

并且，我们将不断地推进这项工作，读者朋友也将不断地阅读到我们的作品，希望我们的努力能够让您满意。

这套书是读者初步了解心理学的一套普及读本，确切地说，是心理学在不同应用领域的普及读本，这些领域包括个人修炼、婚恋、职场、社会交际、管理等，共计14本。

回忆起来，从计划做这个工作开始，到今天正式出版，我们始终坚持以下几个基本思路-这正是本系列图书的价值所在。

#### (1) 科学性和专业性。

本系列图书创作出版的目的之一是普及应用心理学的专业基础知识。

我们每一个人或多或少都听说过心理学的一些知识，也可能通过自身的感悟或多或少了解一些心理活动的状态，也许本书阐释的内容与你的理解未必完全吻合。

但是，专业心理学研究的目的在于揭示心理现象背后的各种成因，它们也许是深刻的，也许是简单直接的。

但无论它们是什么，我们都以专业心理学研究为基础。

换句话说，我们尊重心理学家们的研究成果，并以他们的研究成果为依据讨论各类问题--我们的目的在于让读者最大限度地接近原汁原味的心理学研究成果。

#### (2) 通俗易懂，可读性强。

如前所述，专业心理学著作对大众读者来说确实有些晦涩难懂，或者即使易懂，也缺乏可读性，这阻碍了读者阅读的欲望。

而我们这套书试图修正这一不足，在尊重科学性和专业性的基础上，尽最大努力保证内容的可读性。

#### (3) 侧重于实际应用。

心理学是一门讲求解决实际问题的学科，这套普及读本同样讲求解决实际问题。

在这套书中，我们虽然提及某些领域的基本心理特性、基础心理要素，但我们的重点仍是讨论如何用

## &lt;&lt;情绪心理学&gt;&gt;

心理学方法改变自己的心理、行为，乃至生活和命运。

实用性，是本套书的重要特色之一。

我们侧重于实际应用，所以书中的大部分内容，是围绕着心理学方法论展开的。

(4) 尽可能体现应用上的全面性。

每一个心理学知识、原理、方法，在不同的应用领域都有它的特殊性，例如同样一个心理学定律，在组织管理活动中与在个人生活中可能是两种不同的解释。

为了让每一个应用领域的心理学知识和方法都独立地、全面地得到阐述，我们完全按照应用的标准选择每一个“知识点”。

这中间有些看似重复的收录，实际上是完全不同的两回事，读者朋友要加以留意。

回过头来看，这套书的创作和出版是一个艰难的过程。

落笔之际，特别感谢华通咨询心理研究中心的所有同事，因为他们的努力才有了这样一套完整的书稿。

当然，最重要的是感谢读者朋友们，正是你们的热情支持，给了我们所有人努力的目标和动力。

由于笔者能力有限，书中难免有不足，诚望读者朋友们谅解并提出宝贵意见！

孙科炎2012年8月于北京前言伴随着现代心理学的开启，情绪一直是心理学研究的热点问题。

到20世纪60年代，心理学，包括情绪心理学，已经得到飞速发展。

20世纪80年代以后，情绪已成为心理学研究的引爆点，许多心理学家致力于该方面的研究，并取得了喜人的研究成果。

为什么我们要如此重视情绪问题呢？

心理学是从哲学中分化而来的，古希腊哲学时代开始，唯智主义理念占据主导地位，其对人文科学的影响很大。

中国宋、明时期，朱熹、王阳明学派在中国的影响亦是如此。

几千年来，无论是东方还是西方哲学都把情绪视为非理性的、如野兽一般的现象，心理学沿袭了这种观点。

到了20世纪80年代，西方哲学把眼光从唯智主义转向情绪问题，认为纯理性思维不是人们行动的动力；驱使人们行动的还有热情、激情和情绪的成分。

不管是政治行动、经济决策，还是实施重大计划、动员民众，都要在很大程度上利用情绪。

一旦没有情绪，人们的思维将是苍白无力的。

依进化的观点看，与有机体形态上的演变不同，情绪一直都是驱动有机体为生存而行动的动力。

情绪是高等动物和人类心理结构中重要的组成要素，人的心理生活中不能缺乏情绪。

情绪经常出现在人们心理生活的前沿。

在这个信息海量的时代，社会竞争极其激烈；大多数人正与简朴、平静的生活渐行渐远，结果是心理波澜和情绪冲突越来越多。

为适应社会，人们的情绪心理也必须随之做出相应调整，而做到这一点绝非易事。

情绪无时不在，无处不在。

情绪是检测生命过程、苦乐安危最敏锐的心理指标。

人们无论从事什么活动都有自己的情绪，这种情绪可能是适应的，也可能是不适应的。

情绪不适就需要调整。

在人们心理生活中建立积极的情绪体验，避免或减轻痛苦的情绪体验，是建立个人美好生活和幸福人生的关键。

近年来，随着社会经济飞速发展，越来越多的人正在经受前所未有的情绪问题。

在工作中，许多员工不小心陷入情绪的漩涡；在生活中，太多琐事可能引发情绪失控；在学习上，学生的心理问题层出不穷，有些已酿成悲剧。

潜在的情绪问题的泛化还远未为多数人所知晓，情绪心理学知识的普及迫在眉睫。

希望本书的出版能为此尽绵薄之力。

本书介绍了大量情绪心理学的理论和实验。

同时文中穿插了丰富的案例加以佐证，通俗易懂。

<<情绪心理学>>

因此，相信本书不只适合专业研究人员借鉴学习，也适合对心理学感兴趣的普通读者阅读。希望读者能够在阅读中得到启发并真正提高自身的情商。

## <<情绪心理学>>

### 内容概要

本书是情绪心理学的通俗读本，分析了情绪的性质、起源与变化，突出强调了情绪对我们生活的重大影响，以及如何控制消极情绪、发掘积极情绪等，以便为我们的生活服务。

本书依据情绪的主题分类，划分为九章，包括情绪的性质、情绪的变化、情绪的诱因、情绪的调整、观念的改变等。这些内容与生活紧密相关，其指导方法也对我们的生活有特殊的指导意义。

<<情绪心理学>>

作者简介

孙科炎，北京华通管理咨询公司总经理，企业经营管理、项目策划咨询实战派专家，对组织经营管理、企业群体行为等问题颇有研究，长期从事教育管理、工业生产管理、文化产业创意等多种项目的组织与策划。

作者近十年来潜心研究管理学和心理学，出版相关著作十多部。

## <<情绪心理学>>

### 书籍目录

丛书序

前言

#### 第一章 谁在主宰情绪

情绪对我们的生活质量具有决定性的影响，究竟什么是情绪？

它产生

的根源何在？

谁才是情绪的真正主宰？

面对情绪问题最基本的态度是什

么？

这些问题，是情绪心理学的题中应有之义。

心理能量——情绪是操纵我们的巨大能量

自我排拒——当你盲目抗拒，混乱就开始了

情绪臣服——有时候，认输也是一件好事

情绪抉择——无论什么情绪都是你的选择

情绪控制——没有人能使你不快乐，除了你自己

情绪导引——最坏的情绪也能是最好的成长契机

#### 第二章 做优秀的情绪观察者

为了尽可能减少甚至避免自己的情绪化行为，尽可能地改善自己的言

行，我们需要让自己成为一位“审视者”，寻找自己的情绪诱因，以便

了解自己何时变得情绪化，并随时进行自我观察。

情绪正念——让你的感受在心灵中呈现

情绪辨析——你知道生气是怎么回事吗

情绪模式——情绪也摆脱不了习惯的影响

情绪转换——一种情绪可以替代另一种情绪

情绪规律——顺其自然有时也是一种美

默剧游戏——你也可以学会分析别人的情绪

目录

#### 第三章 情绪从何而来

情绪化行为是如何产生的？

为什么我们会在不同的情境下产生不同的

情绪，而有时，即使面对相同的情境，在不同的时刻也会有不同的情绪反

应？

我们的情绪究竟来自何处？

它是如何产生的？

情绪机制——潜意识中的情绪自动反应

情绪思维——为什么要三思而后行

情绪记忆——记忆既可以帮助你，也可以妨碍你

精神想象操——用想象唤醒积极的情绪

倾诉要诀——当你确实无法控制，那就倾诉吧

生物反馈——情绪中假假真真的游戏

#### 第四章 你能调整自己的情绪

能否正确评价你情绪的起因、发展和结果，以及情绪问题中的相关责

## &lt;&lt;情绪心理学&gt;&gt;

任人，决定着你是情绪的泥潭中越陷越深，还是在情绪的洗礼后获得新生。

情绪归因——“为什么受伤的总是我？”

内观疗法——你意识到自己的问题了吗

同理心——情绪的对抗是情绪危机之源

辩证法——是非黑白未必是完全清晰的

心理偏见——别让偏见左右你的情绪

加法思维——多看你得到的，少看失去的

情绪代数学——在情绪导致的得与失之间做出选择

第五章 改变信念就能改变情绪

从最根本的层面来说，主导情绪的最根本因素不是外界客观因素，而是自身的信念。

一个人的信念是情绪产生的最本源。

不合理的信念是各种

负性情绪产生的源头。

因此，若要改变自己的情绪，最为关键与根本的便是改变信念。

理性疗法——如果你的信念错了，那就正视它

完美倾向——没有任何事物必须如你所愿

反灾难化——看似灾难的事件，也如过眼云烟

逆境商数——如果你抵抗不了挫折，你就会被它控制

接纳性信念——存在的就是合理的

健康信念——为了你的健康，抛开这些情绪吧

第六章 控制情绪传导

人际交往中，他人的情绪、我们对他人的态度等，都会直接影响到我们自身的情绪，这种现象叫“情绪传导”，可分为积极的情绪传导与消极的情绪传导。

对于积极的传导，我们要多加利用并有意创造；对于消极的传导，则要保持警惕，尽力避免，并有效遏止。

情绪感染——这真是一个难以忍受的氛围吗

情绪摇摆——你受到他人情绪的左右了吗

负面情绪——该聪明的时候，要聪明一些

言语艺术——君子不失口于他人

宽容之道——心灵总是具有宽容的力量

细小让步定律——退一步，方可进十步

吸引力——笑一笑，你会轻松很多

第七章 避开消极才能看到美景

当你将思维过度地专注于一种消极事件时，这种专注的思维便会产生强烈的排他性，即排挤掉其他的思维，尤其是与之相悖的思维。

在这种情

况下，心理沉迷与情绪沉迷现象便会发生，使你沉溺于消极事件与消极情绪的泥淖里无法自拔。



## <<情绪心理学>>

行动转移——当你生气的时候，换一件事做吧

环境转移——走出去散散步也是有用的方法

注意力转移——死钻牛角尖不利于情绪健康

比较转移——平衡你的欲望，不要让它成为导火索

缓解枯竭——光进来了，黑暗便消融了

第八章 用积极的心态摆脱消极情绪

当你能够以积极的心态和视角对你已经经历、正在体验、未来或有的消极情绪进行评估时，你便能够轻松地摆脱消极情绪的困扰，将消极情绪转化为积极情绪。

钟摆效应——释放你的个性，别再麻木下去

负情正价——看到消极情绪中的积极动力

心理变通——在这里失去，可以在别处收获

ACT疗法——当你越想逃离，痛苦越会跟紧

利导思维——用积极的思维引导情绪发展

活在当下——当下好了，就不要多想其他

心理暗示——你应该时刻关注的心理力量

第九章 做情绪的主人

对于每一种降至你身上的情绪，保持一种坦然与欢迎的态度，并以你的智慧去和它们周旋，无论这种事情多么棘手，无论找上门来的是焦虑，还是压力，或是愤怒、抑郁。

体验过后，你才会经受洗礼；体验过后，你也才会获得真正的心智水平的提升。

话别焦虑——你真的想清楚为什么忧虑了吗

直面压力——有时候，顶住压力就能到另一境界

合理泄愤——永远不要让情绪积压成痼疾

嫉妒心——有一个宽广的心胸是可喜的

情绪电梯——一步一步控制情绪的蔓延

后记

## &lt;&lt;情绪心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

第六章控制情绪传导人际交往中，他人的情绪、我们对他人的态度等，都会直接影响到我们自身的情绪，这种现象叫“情绪传导”，可分为积极的情绪传导与消极的情绪传导。

对于积极的传导，我们要多加利用并有意创造；对于消极的传导，则要保持警惕，尽力避免，并有效遏止。

情绪摇摆你受到他人情绪的左右了吗？在古老的西藏，有一个叫爱地巴的人。

他有一个很有意思的习惯，每当与他人生气要起争执的时候，他便会以最快的速度跑出家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田地边喘气。

等到他后来变得很富有了，他也依然保持着这样的习惯。

很多人都问他为什么这样做，爱地巴回答说：“年轻时，我碰到生气、吵架之类的事情时，就绕着房地跑三圈，边跑边想，我的房子这么小，田地这么少，我哪有时间、哪有资格去跟人家生气，一想到这儿，我的气就消了，于是把所有的时间与精力花在工作上。

当我变很富有后，还是会碰到让人生气的事情啊，这时我绕地走三圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较呢？

想到这儿，气就消了。

”应对他人的情绪，是我们自身能够持续拥有良好情绪的关键。

不幸的是，很多人并没有掌握这一技巧，情绪与脾气变得越来越大。

他人的坏情绪常常成为自身坏情绪的导火索，针锋相对，直至最后两败俱伤。

通常来说，对他人情绪的不良处理与错误应对方式包括以下四种类型：惩罚型、迁就型、冷漠型、说教型。

#### （1）惩罚型。

认为他人出现的情绪是挑衅，对方应当因此而受到惩罚。

当他人表露出自身情绪时，自己会立刻以更大的情绪、更激烈的表现压倒对方气焰。

而此时，如果对方也以相同的方式来应对，便会使战火越烧越旺，最终双方都失去理智，在愤怒的火焰中无法自拔。

#### （2）迁就型。

当他人表现出情绪时，自己会投其所好地迁就对方。

给予一些对方在乎的东西以使情绪暂时消失。

这种方式虽然能暂时性地消除或减弱对方的情绪，但并不能从根本上解决问题，而且还会在双方之间形成不健康的相处方式，就像小孩子总是用哭闹来要求吃到更多的糖一样。

#### （3）冷漠型。

认为情绪是每个人自己的事情，对对方的情绪视而不见、不理睬或不予反应，让它自生自灭。

例如，当女友表露自己的情绪时，男友认为她应该有力量处理自己的情绪，或者不应该将情绪显露出来。

于是，假装看不见，置之不理。

这使得二人的矛盾积蓄下来，女友的情绪进一步恶化。

#### （4）说教型。

不顾对方的感受与真实心理需求，以教育者的姿态说大量的道理，以期教育、训导对方。

这是最常见的一种方式。

很多人习惯使用“应该”和“不应该”的大道理、严厉的责备或过度的说教去阻止或消除别人的情绪。

在说教的过程中，你的话语和情绪只是强烈地表达了你个人主观的意识与看法，而不是你对他的关心，结果忽略了对对方最真实的心理需求，自然不会有好的效果，甚至可能使对方陷入更大的情绪困扰之中。

以上四种应对他人情绪的方式都是不恰当的，对人对己都没有什么好处。

根据现代心理学理论，正确处理他人情绪的方式主要包括以下四个步骤：接纳、分享、设范、规划。

## &lt;&lt;情绪心理学&gt;&gt;

第一步：接纳--接纳对方的情绪，表露出“你这个样子我是接纳的，我愿意跟你沟通”的意思。接纳对方的情绪，就是不管对方因为什么事情处于什么样的情绪状态中，都假定这件事对他很重要，认为他表现出来的情绪是合理的、正当的。

例如，看到同事不开心，不要躲着他，而是走到他身边，用关切的语气问：“我看到你愁眉不展的样子，好像不开心，发生了什么事？

需要我的帮助吗？

”当你用这种接纳的口吻和对方说话时，对方一定能感受到你的关怀及诚意。

因此，在进行这一步骤时，切忌以挑战、质疑、否定与批评的态度对待对方的情绪。

例如：“你怎么又发怒啊！

”第二步：分享--分享对方的感受与面临的事情。

与对方分享情绪，并非告诉他这是他应该有的感觉。

而只是单纯地帮助他正确认识当时的内心感受。

在与对方分享情绪时，可以提供一些相关的词汇帮助对方把内心的情绪澄清。

例如，“你感到很尴尬，是吗？

”“你感到很焦虑，是吗？

”“怪不得你有这样的反应，你心里现在觉得怎样？

”如果你先让对方说出事情的内容而不是先化解对方的情绪，那么对方很容易越说情绪越激烈，使问题更难处理。

第三步：设范--勾画一个规范构架，对适当的行为予以肯定，对不适当的行为提出质疑。

实践这一步骤的技巧在于，首先应对适当的行为予以肯定，给予对方尊严与自信，引起心理共振，然后再对不恰当的行为进行质疑，让其明白什么是应当的，什么是不应当的。

例如，“你对你目前被分配到这样的工作岗位感到郁闷，我很明白你的感受。

但你这样不思进取就不对了。

你想，你这样做一天和尚撞一天钟，不是把自己给耽误了吗？

”第四步：规划--提供给对方解决问题的多种方案，帮助对方选择采纳。

通过以上步骤，对方会觉得：“我有这样的情绪原来不是错误，但是应该怎样去处理问题呢？

”此时你可以帮助对方找出更好的做法。

例如：“在工作中发挥主观能动性与创造性，提高工作技能，以后不愁找到更好的工作。

”你还可以引导他去拓展自己的想法，帮助他做出最好的选择，鼓励他自己去解决问题。

你可以说：“避免类似的事情发生，你应该采取哪些预防措施呢？

”负面情绪该聪明的时候，要聪明一些处在人际交往大圈子中的我们，难免会受到他人情绪的影响。

当他人的不良情绪波及你时，如何正确地处理这些情绪将关系到你自身的心理与生理健康。

如果不能有效地释放他人带给自己的负面情绪，将会导致许多身体疾病。

英国有一项以进行乳房检查为主的女性研究，指出：几乎不生气的女人和脾气暴躁的女人，似乎比适当发泄怒气的女人更容易有恶性肿瘤产生。

心理学家布鲁克丝调查了1100位没有乳癌的女性，将结果和15位良性肿瘤及15位恶性肿瘤患者进行比较。

“良性瘤和恶性瘤患者中，有绝高比例的代表在过去一年中生的气比1000多位健康者还多。

”布鲁克丝博士说，“而大多数有恶性瘤的女性又比良性瘤的更常生气。

良性瘤的患者在过去一年中又比健康人更常生气。

”而这些女性表达怒气的方法亦不相同。

有恶性乳癌的女性，即使自己没错，也较常为自己生气而道歉，因此她们不论何时，一表现敌意常立刻回收。

而良性瘤患者则倾向于一生气就一直气下去，因此其怒气常变成无法解决的内在冲突。

健康的女性，则较容易气过就忘了，将心力转移到愉快的事上面。

以上心理学家的研究结果表明：在对方释放给你不良情绪时，如果压抑自己的想法与情绪，藏在心里，并不利于身心健康。

## &lt;&lt;情绪心理学&gt;&gt;

这种方式常常会让人产生压抑感、沮丧感、疲惫感或者惯性头痛症状；而如果针锋相对，一味地生气下去，则容易产生更多的情绪性问题。

在面对他人的愤怒、怨恨、误解等情绪时，不同的人在不同的情况下会有不同的解决路径。

例如，一些夫妇发现，经过一场激烈的争吵甚至打斗之后，他们在性生活中会更加兴奋和热情；相反，也有人把愤怒视为致命毒药，不惜付出任何代价来避免愤怒的出现。

因此，如何应对他人带给自己的负面情绪，并没有绝对正确与有效的方式，需要因时、因地、因人进行灵活的应对。

当然，前提是，你需要对此有一个清晰的认识，了解并掌握通常的应对技巧。

第一，正确表现你的情绪，但要适可而止，别让自己成为情绪化的人。

只是理解他人的情绪或者干脆置之不理，对我们毫无益处。

如果有需要，应当将你对对方的不满、生气等情绪以非攻击的方式表露出来，让激起你怒火等不良情绪的人知道，他们的行为使你不满，这样才能让他们停止这样的行为。

而且，这种做法能够及时排解涌在你心头的那股情绪能量，对身心是很有好处的。

当然，将你的情绪表露出来，这一点很容易做到。

你需要掌握的技巧在于：情绪释放针对正确的对象，用恰当的程度，在恰当的时间，为正确的目的--要做到以上这些并不容易。

一个重要提示：以“我”而不是“你”来表达，例如，与其说：“你不公平，你错了。”

”倒不如说：“我觉得受伤，你所作所为并没有考虑我的需要。”

”第二，及时释放他人给你造成的负面情绪。

如果你在表露情绪时过于激动，或者在情绪表达之后很长时间不能从中摆脱出来，那么这种方式就会给你自身造成危害。

心理学家艾克哈特·托尔曾描述过两只鸭子。

这两只鸭子在水中戏水时发生了争斗，然而它们在短暂的冲突之后，会分开然后往相反的方向游去，并不约而同地用力振动几次翅膀，好释放刚才打架时所累积的负面能量。

之后，它们会继续安详地在水面上漂流，好像刚才什么事都没有发生一样。

能够很快地从不良情绪摆脱出来，将情绪释放或转移，压力就不会存在，对身体状况亦较有正面的影响。

第三，如果可以，压制你的情绪，但绝非压抑。

调查发现，爱生气的孩子得不到其他孩子的认可，而爱生气的成年人则缺乏社交魅力。

这说明，把情绪表现出来要付出一些代价，尤其是愤怒的行为和言语会毁掉我们和他人的关系，可能是暂时的也可能是永久的，而且常常还会引起愤怒的报复。

因此，如果你有一定的心理承受能力，而且事情本身并不值得你去生气，那么最好不要随意表露出针锋相对的情绪，并且按照有益的方式行事，尽量不攻击激怒我们的人。

这就像心理学家卡罗尔·塔弗瑞斯所说的：“只要我们能够控制引发愤怒的局面，只要我们不是痛苦地坚守自己的愤怒，而是把它看作一种需要纠正的不满情绪，只要我们敢于对自己生活中的人和事负责，你就应当压制住你的愤怒，而且这对于你是有益的。”

”当然，压制并非压抑，其差异在于你的意识。

例如，你如果因为不压制你的情绪，但绝非压抑。

想引起争端而下意识地忍下怒气，这叫压制；如果你从七岁起就对父亲的粗暴敢怒不敢言，下意识地将怒气藏起来，这叫压抑。

第四，冷静处理问题，对事不对人。

当面对一个激起我们负面情绪的人时，最为理想的方式是，你能够冷静下来，把激怒我们的人和他們做的事分开对待。

我们要试着去了解这个人为什么要激怒我们，体会他的感受，集中思考是什么使他生气。

如果你这样做时，你便能够以“同理心”站在对方的立场上考虑问题，从而找到妥善解决问题的办法。

。原则是，对事不对人。



## 后记

闻悉本书即将出版，不胜感慨。

本书从最初的调查研究到中途的设计与写作，再到随后的审阅出版等，经历了一个艰难且辛苦的过程，但同时也是一个自我学习的过程。

这样说的原因在于，围绕本书的研究与写作，我们获得了专家大量的帮助，包括资料收集论证上的协助，具体写作过程中的指导，以及心智上的点拨。

还需特别说明的是，本书的创作融入了团队的智慧，我们团队中的大部分人都参与了本书的撰写或资料调查、收集和分析工作。

这些人包括孙健、洪少生、孙科柳、时璐、洪少萍、李瑞文、秦术琼、宋松红、谭海燕、谭汉贵、王晓荣、杨兵、杨选成、袁雪萍、孙东风、孙丽、程丽平、武义龙、李国旗、高垒、石强、孙科江、李京静、邵帅等。

在此，对以上人员衷心地表示谢意!

<<情绪心理学>>

媒体关注与评论

一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧，那他就胜过国王。

——英国诗人、思想家 约翰·弥尔顿                      恼怒将理智的灯吹熄，所以在考虑解决一个重大问题时，要心平气和，头脑冷静。

——美国心理学家 英格索尔                      自由地表露情绪可以强化情绪。  
相反，尽可能地压抑情绪则会削弱情绪。

——进化论奠基人 查尔斯·达尔文                      成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。

如果你      能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

——世界潜能激励大师 安东尼·罗宾                      一个人能达到的最高境地，是意识到自己的情绪和思想，是认识他自己。

——德国剧作家、诗人、思想家 约翰·沃尔夫冈·冯·歌德

<<情绪心理学>>

编辑推荐

《情绪心理学》破解人性密码，呈现行为奥秘，让心理学走下神坛，步入普通人的现实生活。



<<情绪心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>