

<<情绪的解析>>

图书基本信息

书名：<<情绪的解析>>

13位ISBN编号：9787544238977

10位ISBN编号：7544238970

出版时间：2008-1

出版时间：南海出版公司

作者：[美]保罗·艾克曼

页数：248

译者：杨旭

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>

<<情绪的解析>>

前言

情绪对我们的生活质量具有决定意义的影响。

在生活中，我们所关心的所有问题都有它们的影子——工作、友情、家庭以及我们最亲密的各种关系。

情绪可以救人一命，但同时又极富破坏性；它会引导我们以现实、恰当的方法做事，但有时也会让我们做错事而追悔莫及。

如果你看来应该得到赏识的一篇报告遭到了老板的批评，那么你的反应会是俯首听命，还是据理力争来维护自己的成果？

你的做法会让你免于遭受进一步的打击，还是会使你误解老板的最终意图？

你能否掩饰好自己的真实情绪并作出符合职业水准的反应？

你的老板开始和你谈话时为什么会微笑？

这是否意味着你会受到严厉的斥责，或者是她感到自己身处窘境而尴尬地笑呢？

她的微笑会不会只是为了让你放心？

所有的微笑都是一样的吗？

如果你的另一半未经你的同意就花掉了一大笔钱，而碰巧又被你发现，那他的反应是害怕还是不屑一顾，你从何得知？

抑或他正是为了恭候你“过于情绪化的行为”而故意这么做？

你对情绪的理解是否和他一样，又是否和别人一样呢？

你是否会为一些在别人看来微不足道的事情而愤怒或者恐惧？

对此你难道无能为力吗？

如果你16岁的女儿比规定的时间晚了两小时到家，你会不会怒火中烧？

什么因素导致你愤怒：是时间一分一秒地过去，而她还没有打电话回来汇报，让你担心，还是你为了等她回家而久久难以入睡？

当你在第二天早晨和她谈这件事时，你能否很好地控制自己的情绪，让她丝毫察觉不到你对她晚归的担心，或是让她清楚地意识到你那难以抑制的怒气，让她不由得为自己辩解呢？

你能否从她的表情中觉察到她的尴尬、愧疚，或是一点点叛逆呢？

本书正是提供了这些问题的解决办法。

我的目的就是帮助读者更好地了解自己的情绪，并且改善充满各种情绪的生活。

令我吃惊的是，至今我们——科学家们和普通人——对自己的情绪都知之甚少，即便情绪在我们的生活中是那样不可或缺。

但情绪自身的特性决定了我们不可能完全了解情绪影响我们的方式，也决定了我们如何认识自身或别人的情绪信号。

这些问题本书也将谈及。

情绪能够(通常也确实)以很快的速度形成，快到我们的意识不能参与其中，我们甚至无法察觉意识在某个特定时间产生了某种情绪。

这种速度能够在危急时刻救我们一命，但是当我们反应过度时，它也能够在一瞬间破坏我们的生活。

我们基本无法控制自己的情绪。

但是，尽管有些困难，我们还是可以改变一些引起情绪变化的因素，调整我们处在某种情绪状态中的行为方式。

我研究人类的情绪已经40余载，最初我着重研究情绪的表达，而近年来则更加重视情绪的生理反应。

我对不同国籍的精神病患者和正常人、成年人和孩子进行观察，注意他们何时表现得夸张，何时低调，何时作出不恰当的反应，何时撒谎，何时说真话。

第1章“跨越文化的情绪”就记述了我在这方面的研究。

在第2章中，我提出了一个问题：为什么有时候我们会变得情绪化？

要改变刺激自己情绪变化的因素，我们必须首先回答这个问题。

我们的每种情绪都是由什么因素造成的？

<<情绪的解析>>

我们能否改变其中某些因素？

如果我们的另一半指出我们在做事时走了弯路，这种受制于人或者自己的智慧不被认可的感觉，或许会令我们恼羞成怒。

我们为何不能试着接受这种建议而不要生气呢？

这种状况为什么会影响我们？

我们能不能作出一些改变，让这些微末小事不再支配我们的神经？

这些问题都将在第2章中得到解答，即“我们何时变得情绪化”。

在第3章中，我将介绍何时及如何改变使我们变得情绪化的因素。

第一步就是要找出最容易使我们行为失控的情绪诱因，同时我们还会发现某种因素究竟是顽固不化的，还是可以轻易改变的。

我们不可能百发百中，但是通过逐渐了解情绪诱因的形成，我们就更有可能改变这些因素。

在第4章中，我将介绍情绪反应——我们的表情、行为和思想——是如何形成的。

我们能否控制自己的愤怒，不露声色？

为何有时我们会感到情绪像一列失控的火车，而我们毫无驾驭能力？

如果不了解自己的行为何时会变得情绪化，我们就根本没有机会改变。

假如没有人提出异议，我们通常不会意识到自己行为的后果，除非事后进行反省。

第4章介绍了了解自己情绪的方法，既然我们有各种各样的情绪，我们就有可能让自己情绪化的行为变得积极。

要减少情绪化行为带来的损失，并且积极地利用情绪波动，我们首先要了解每种情绪背后的故事，了解这些情绪代表着什么。

在了解人类共有的以及每个人独特的各种情绪诱因之后，我们或许就能够弱化情绪的影响，或者至少能够理解为什么有些诱因是那样顽固不化，牢牢地控制着我们的生活。

每种情绪都会使我们的身体产生某种独特的反应，了解这些反应的方式之后，或许我们就可以及时察觉到自己的情绪波动，从而有机会找出对策：是顺其自然还是对其加以控制。

每种情绪都有独特的信号，我们的面部表情和声音就是最好的反映。

情绪波动的声音信号还有待进一步研究。

而本书中的诸多照片，展示了人们的情绪刚开始产生或被压制时最细微的、最容易被忽视的面部表情。

有了对情绪的辨别能力，我们就能够更加从容地应对各种场合，与人交往，并且自如地掌握我们流露的情绪对他人情绪的影响程度。

在剩下几章中，我将分别介绍悲伤和痛苦(第5章)、愤怒(第6章)、惊讶和恐惧(第7章)、厌恶和蔑视(第8章)，以及形形色色的喜悦(第9章)。

其中一些章节涉及以下问题：最普遍的、最明确的情绪诱因。

情绪的作用，它怎样为我们服务，又怎样给我们制造麻烦。

情绪在心理问题中扮演的角色。

通过训练，增强读者对情绪波动下生理反应的认识，以使他们在情绪波动时依然能够从容应对。

通过照片，展现最细微的情绪变化在他人脸上的反映，让读者更清楚地了解他人的感受。

我们应该如何运用以上信息来理解别人的感受，处理工作、家庭以及朋友之间的问题。

附录中提供了一个小测试，读者可以在阅读本书之前做一做，看看你对细微面部表情的识别能力如何，读完这本书之后再做一个，看看自己是否有所提高。

在阅读过程中，也许你会感到奇怪，为什么一些你很感兴趣的情绪在本书中没有出现？

这是因为，在这里我所描述的是在人类社会中最普遍的、人人都能经常亲历的情绪。

尴尬、自责、羞愧、妒忌等情绪或许也有一定的普遍性，但我所关注的是更具有广泛普遍性的情绪及其表现。

有关喜悦的章节涉及了爱，有关愤怒的一章将对暴力、仇恨和嫉妒进行介绍。

我们体验情绪变化的方式已经成为了科学研究的一个范畴，即为什么有些人感情极为丰富，或者极易容易产生情绪波动。

<<情绪的解析>>

在本书的最后，我将介绍这方面的研究成果和未来的研究课题，以及如何在日常生活中运用这些成果

。情绪在我们的生活中有着至关重要的作用。

我的导师、已故的萨尔文·汤姆金斯曾经说过，情绪是我们生活的原动力。

我们希望驾驭自己的生活，最大限度地发挥情绪的积极作用，同时尽可能减少其消极作用。

虽然我们不是总能成功控制自己的情绪，但这仍是我们努力的目标。

萨尔文指出，情绪支配着我们的一切重大决定。

早在1962年，在情绪尚未被列入行为科学研究范围时，萨尔文就曾对此发表过著作，虽然他夸大了情绪的作用(我们的生活中当然还会有其他作用力)，但是情绪在我们的生活中的确是非常非常重要的。

大多数心理学家简单地认为，人类生存的根本动力就是饥饿、性欲和求生的欲望，其实情绪的作用大于所有这一切欲望。

如果一个人觉得面前仅有的食物令他作呕，那么他宁愿饿死也不会吃下这些食物，尽管在别人看来那也许是美味佳肴——情绪能够战胜饥饿。

性欲在情绪面前更是不堪一击，当一个人觉得恐惧或者恶心时，他也许根本不会有兴趣进行性接触，或者根本无法完成一次性行为——情绪能够战胜性欲。

绝望会使人崩溃，甚至自杀——情绪也能够战胜求生的欲望。

简而言之，我们向往幸福的生活，除了欣赏电影和小说等艺术作品之外，大多数人不愿经历恐惧、愤怒、厌恶、悲伤或痛苦。

然而，本书要告诉大家的是，我们的生活中不能没有情绪，问题只是在于，我们如何能在情绪的世界里生活得更好。

<<情绪的解析>>

内容概要

你兢兢业业却总不能升职，你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？
一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？
你苦口婆心，可孩子就是不听话，你能否保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？
有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！
正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。
保罗·艾克曼是享誉全球的著名心理学家、全球首席识谎专家，专精于非语言沟通。
美国联邦调查局、中央情报局、警方、反恐小组等政府机构，以及皮克斯动画公司，常常请他当表情顾问。
40年来，他系统研究新几内亚土著、精神分裂症患者、间谍、连续杀人犯和职业杀手的面容，本书就是他集大成的突破性研究成果。
《情绪的解析：心理学专业必读书》科学地解析了产生情绪时体内的生理变化、外在的肢体语言、声音、面部表情等方面，并提供小测试和练习，考察你对情绪的了解，帮你认清自己和他人最细微的情绪表现，提高你对情绪发生的敏感度。
我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！

<<情绪的解析>>

作者简介

作者：(美国)保罗·艾克曼 译者：杨旭保罗·艾克曼，美国著名心理学家、全球首席识谎专家。1934年出生于美国华盛顿。

毕业于美国芝加哥大学和纽约大学，在加州大学旧金山分校的兰利波特精神病研究所临床实习一年；1958年，获纽约市阿德菲大学博士学位；1958-1960年，任职于新泽西州迪克斯堡美国陆军参谋部；1972年，任加州大学旧金山分校心理学教授至2004年退休；1991年，获美国心理学会颁发的杰出科学贡献奖，并被列入20世纪最有影响力的前100位心理学家名单。

现居住在美国加州奥克兰市。

艾克曼教授主要研究脸部表情识别、情绪与人际欺骗。

他的主要著作还有《解密脸部：从脸部线索识别情绪的指导》(1975年)《说谎：发现商场上、婚姻里及政治中的欺诈》(1985年)《孩子为什么说谎》(1992年)等。

<<情绪的解析>>

书籍目录

致谢前言第1章 跨越文化的情绪第2章 我们何时变得情绪化第3章 改变情绪诱因第4章 情绪化的行为第5章 悲伤和痛苦第6章 愤怒第7章 惊讶和恐惧第8章 厌恶与蔑视第9章 愉悦结论 生活在情绪中附录 解读表情小测试

<<情绪的解析>>

章节摘录

插图:

<<情绪的解析>>

后记

S

<<情绪的解析>>

媒体关注与评论

“从没有人能像保罗·艾克曼这样对面部表情做如此深入的研究。

在本书中，他以清晰、生动，而且最浅显易懂的话语向我们展现了令人叹服的研究报告，继达尔文一个多世纪以前撰写的《人类和动物的情绪表达》以来，没有任何一本书像本书一样以如此的深度和广度在这一领域有所建树。

”——奥利弗·萨克斯，国际著名脑神经学家“本书绘制了一幅诱人的、完整的、全面的情绪世界地图，是你绝好的向导。

”——丹尼尔·高曼，《EQ：情商》作者“本书把保罗·艾克曼40年来的学术研究和渊博知识展现在世人面前，描绘了引人入胜的情绪世界，对人们的生活有很大的帮助。

”——约翰·克里斯，康奈尔大学荣誉教授

<<情绪的解析>>

编辑推荐

《情绪的解析:心理学专业必读书》媲美弗洛伊德的《梦的解析》！

心理学专业必读书！

心理学家的相面术，教你解开情绪的密码！

国际著名心理学家，全球首席识谎专家，美国联邦调查局、中央情报局表情顾问！

<<情绪的解析>>

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>