人际关系处理文库

怎样轻松自如

ZENYANG QINGSONG ZIRU

主编

张岳贵

胜安利

延边人民出版社

责任编辑：任　哲
封面设计：陈　非



ISBN 7-80648-382-9/C · 13
定价：20.00 元

人际关系处理文库

怎样轻松自如

ZENYANG QING SONG ZHI RU

贵胜
安利

延边人民出版社

目　录

第一章　情绪紧张,人类生命的杀手 …… 1
每个人都面临着压力 …… 1
情绪紧张导致偏头痛 …… 2
紧张的性质 …… 3
紧张的生理学基础 …… 4
紧张反应的心理学因素 …… 8
潜在的紧张源 …… 10
未被注意的紧张源 …… 11
显而易见的紧张源 …… 13
认识与紧张反应 …… 14
紧张的征候 …… 15
紧张与身体疾病 …… 16
紧张的心理特征 …… 17
紧张与全身无力疲劳 …… 19
紧张征候的变化 …… 21
导致不良情绪的嫉妒是什么 …… 28
因嫉妒使情绪失控而生病 …… 28
因嫉妒而导致妄想症 …… 30
嫉妒使情绪失控导致冲动或情杀 …… 33
闹别扭的秘密 …… 35

嫉妒是一种病态 …… 36
自卑感是情绪紧张的基困 …… 37
缺乏自信而产生的不良情绪 …… 38
自信心与恐惧的倒错 …… 39
紧张情绪对消化系统的不良影响 …… 39
情绪紧张可引起便秘和腹泻 …… 44
情绪紧张可引致溃疡性结肠炎 …… 45
情绪紧张可使妇女月经失调 …… 45
情绪紧张可导致男性阳痿 …… 47
情绪紧张可诱发糖尿病 …… 48
情绪紧张可削弱免疫力 …… 48
情绪紧张能使人患过敏症 …… 49
情绪紧张可诱发癌症 …… 50
情绪紧张可引致精神病 …… 51
情绪紧张能导致分裂症等 …… 52
情绪紧张可导致神经衰弱 …… 53
情绪紧张能诱发心脏病 …… 54
情绪紧张可导致高血压 …… 56
第二章 掌握妙法,平稳控制情绪 …… 58
我们的身体是怎样应付紧张情绪的 …… 58
自测你承受压力的能力有多大 …… 65
自测你控制情绪的能力有多大 …… 71
自诊你有什么“情绪病”——心理测验 210 题…… 75
用采分表测量你的紧张程度 …… 89

运动能使人的情绪乐观 …… 91
运动能解除情绪紧张的原理 …… 92
松弛紧张情绪的最佳运动方式在哪些 …… 94
旅游可使你放松紧张的情绪 …… 95
学会处世之道也能使自己情绪平稳 …… 97
要保持情绪稳定,请使用“幽默润滑剂” …… 98
多一些朋友就少一些烦恼,多一些爱好
就有好心情 …… 100
积极乐观地工作,也会使你的心情快慰
情绪平稳 …… 103
从人体生物反馈到佛教的“入定”,是对
付紧张情绪的妙法 …… 105
掌握好自己的“情绪钟” …… 108
控制好自己的生物节律,也就等于控制好
自己的情绪 …… 111
为了使你的情绪放松,请疏远强音和噪音,
多亲近音乐 …… 115
为了放松情绪,听音乐一定要选择…… 117
掌握音乐影响情绪的奥秘 …… 119
选择好色彩也能稳定情绪 …… 124
掌握色彩影响情绪的原理 …… 126
你知道影响情绪的隐形效应吗 …… 130
你的情绪与社会之间的流行色 …… 132
用色彩的功效调节你的情绪 …… 134

掌握色彩变化规律,也是调节情绪的
一把金钥匙 …… 138
衣着穿戴舒适也会使你心情好 …… 143
调节和控制情绪的一般方法 …… 145
最易掌握随时可做的情绪放松术 …… 147
制造紧张以检查身体的反应 …… 148
咬指甲,神经质的抖动是压力感的表现…… 149
检查表示肌肉紧张的线索 …… 149
找出呼吸出现紧张的线索 …… 150
放松情绪的关键呼吸法(一) …… 151
放松情绪的关键呼吸法(二) …… 153
放松情绪的关键呼吸法(三) …… 154
松弛身体的力量,以感受稳重的舒适感…… 154
松弛容易酸痛的脖子和肩膀 …… 155
按摩在不知不觉中皱着的脸部肌肉 …… 156
使负担沉重的脊背与胸膛有悠闲的感觉 …… 157
自己想像金字塔而获得安全感 …… 159
将不愉快的感觉赶出体外 …… 159
自我放松术的原理和方法 …… 160
保持情绪平衡要从失败中获取利益 …… 164
良好的人格与品性是情绪平稳的保证 …… 165
工作中要表现你的特长,使你的情绪
处在愉悦状态 …… 169
具有双重人格的人,应专门调控自己的情绪…… 170

要想情绪好，就不要吹毛求疵…… 172
当你发怒时想想明天，就需控制愤怒情绪…… 173
虚荣心别太强，情绪自然平衡…… 176
你的神经过敏太重，情绪就不会好…… 177
请你不要看重那些不是用自己奋斗得
来的东西 …… 179
用人整个的心力去解决困难，心情反而
会好起来 …… 181
有矛盾不可怕，就怕矛盾情绪化…… 183
正确认识自己的能力，就不会发生偏执狂…… 188
要想有好情绪，千万要克服怪脾气…… 191
做事有恒心，化逆为顺情绪自然好…… 195
千万不要用服药来对付紧张情绪 …… 196

第一章
情绪紧张，人类生命的杀手

现代社会，生活节奏和工作节奏都在加快，人生一世不如意事十之八九，来自各方面的压力常常会使人有“泰山压顶”之感，久而久之必使身体受损，科学研究证明，人们的各种疾病病因无不与情绪紧张有关，情绪紧张已日益成为威胁人类生命的杀手。

每个人都面临着压力

朋友，当你忙碌一天回到家中瘫靠在沙发里，倍感身心疲惫的时候，你是否想到缘自何种压力，使你如此身心交瘁呢？世界著名的精神科学家，美国康乃狄格医科大学的 F·查尔斯博士对面临身心压力而深受困扰的现代人做了大量的研究，他归纳了人们所面临的压力有几大类：工作上的竞争（失业的威胁）、家庭成员的精神负担、升学择业的压力、日常生活快节奏的紧张感、情感上的错综负荷，以及说也说不完，讲也讲不清的各种各样的患得患失心理。所谓现代人，不但包括企业家、政界名人、高薪阶层，甚至还有家庭主妇、普通打工者、学生……等等各行各业的男人和女人。

造成的压力原因很多，而且大部分是无法避免的。下面我们列举一部分造成压力的原因，请您对照一下，看看自己是否也存在着某种压力呢？

夫（妻）死亡、离婚、分居、近亲死亡、亲友死亡、发生事故或生病、家人生病、怀孕、性生活困扰、性倒错、夫妻吵架、姻亲关系的麻烦、子女离家、辞职、解雇、调职、工作上的新责任分配、财务状况改变、家族成员增加、妻子外出工作或离职失业、子女入学或事业、婚姻、习惯的改变，和公司之间的纠纷，上班时间和劳动条件改变、搬家、转学，休假时间变更，朋友之间关系的变化，睡觉习惯的改变，

外出旅行,饮食习惯改变,大量的外债,打官司,进拘留所,轻微地触犯法律,吸毒或戒毒。

上述这些压力,都会给我们的情绪造成紧张,而紧张情绪又是"现代流行病",是诱发各种疾病的不可忽视的原因之一,所以我们说它是人类生命的杀手不无道理,也不夸张。

情绪紧张导致偏头痛

偏头痛是一种周期性发作的头痛,疼痛常偏于头部的一侧,所以叫偏头痛。偏头痛之所以发生,是因颅内的某些血管不正常地膨胀,压迫附近的神经所致,因此偏头痛也被列入心血管疾病范畴之内。

偏头痛的发病率较高。在英国,约有 400 枷万人经常患偏头痛。在美国,据说每 8 个美国人中,就有一人在他一生的某个时期患偏头痛。

偏头痛在发作时,除半侧头痛外,还可能伴有恶心、呕吐、腹泻、视觉模糊、畏光、面红、出汗、四肢发冷、心绪不宁、鼻塞等症状。

女性患偏头痛者多于男性,但一种最严重的偏头痛——连患性偏头痛,则以男性患者较多。所谓连患性偏头痛,是相隔时间很密,一连发作的偏头痛。在偏头痛将要发作时,常有先兆:如颅内动脉先是收缩,引致奇怪的视觉效应,如眼前冒金星、恶心呕吐,然后颅内动脉又膨胀,偏头痛便开始。

数十年前,奥尔夫医生首先研究了偏头痛与个性之间的关系。时至今日,他的研究结果仍然被许多专家承认是正确的。他的研究结果表明,把紧张直接地联系于偏头痛,是一种歪曲。偏头痛患者在偏头痛发作时,并不是最紧张繁忙的时期,反而是在紧张的压力消除了以后。比方说,是在下了班的时候。偏头痛最常发作的日子是在闲暇的周末或星期天。星期六和星期天是偏头痛患者的黑色日子。

"伦敦偏头痛协会"的宝绿先生说:"偏头痛患者的发病,大多

数是在周末或星期天。那些事业心重,雄心勃勃的人和性情急躁紧张的妇女,较一般人患偏头痛的机会要高。”

也许真实的情形是,一般地说偏头痛患者是不懂得如何去利用闲暇的人。对于这些人,好像只有工作才能过日子一样。有人认为,偏头痛实际上是一周或一个时期以来心情紧张在闲暇下来时所产生的一种反应。

关于偏头痛的治疗,一般医生是使用药物治疗,如阿司匹林、酒石酸麦角胺等。

由于偏头痛是紧张情绪所引起的,因此,目前有些医生甚至开出“安慰药”,一种全无药效的“药片”也能有效地治疗偏头痛。有一位卖肉的老板患偏头痛,他发觉每当发作时,他走进大可容人的电冰箱中 10—15 分钟,便可止住他的偏头痛。

然而治疗偏头痛若要获得最佳效果,医生就要使病人明白,不仅是由于他颅中的动脉血管膨胀,而且也是由于他情绪的紧张导致偏头痛。

紧张的性质

根据《牛津英语字典》的解释,“stress”一词的基本含义早在 15 世纪就形成了,那时它的含义表示“物理上的张力或压力”。虽然在以后的年代里,“stress”又被赋予了新的含义,但这一特殊的意思却始终保留着。在工程学或建筑学领域中,“stress”是用来描述墙壁或桥桩的反作用力的。

到了 1704 年,这个词开始进入人的生活领域,被用来表示能导致人们辛苦、困难、逆境的那些压力。“stress”发展到 19 世纪中叶,就已经接近于现在的含义了,已经派生出了紧张的概念。凡是阐述加在人体器官上或心理上的压力问题,都用“stress”来说明。

不过直到那时,这个词的基本概念仍然局限在“力”的范畴内,就是说,众说纷纭的解释都把它看成是某种力,这种状态一直持续到 1936 年。

这一年,加拿大麦克吉尔大学的一位年轻的研究者在发表的一篇论文中指出,要彻底改革我们的疾病概念,并创造一个新的,非同一般的紧张的定义。这位有创见的研究者就是后来以研究紧张而闻名世界的汉斯·塞里耶博士。塞里耶博士起初在发表他研究发现的情境时有意避免紧张这个术语,但是后来他改变了想法。在二十世纪 40 年代中期,他开始用"紧张"这一术语来谈论他的发现了。他对这个术语的使用在几个方面都是新颖的,他研究的辉煌成就,再加上他出版的大量著作,帮助他在科学界建立了"紧张"的新用法。

塞里耶"紧张"定义的最重要的方面之一,就是改变了这个词的传统用法。他不仅把紧张看作一种产生压力的实体本身,而是看成某种实体或压力在人类或其他有机体内所产生的结果。塞里耶的紧张概念是一种生理结果,来源于有机体的某种生物过程。由于塞里耶的职业是一名医生和内分泌学家,这就不足为奇了。塞里耶的生物模式为后来研究紧张打下了基础。

紧张的生理学基础

塞里耶把紧张描述为"一种综合表现状态",也就是说,生理学上的所谓紧张是由一些有特定顺序的事件造成的。某种事物对人的生理或心理造成一系列的紧张问题,而这种紧张表现在人们身上是按一定顺序和阶段进行的,这一个过程,即人们对某种压力的紧张反应过程,塞里耶叫做"全身适应性综合症"。根据塞里耶的分类,这一过程分 3 个阶段。第一是"警戒反应阶段",第二是"抵抗阶段",第三是"疲惫阶段"。让我们按顺序来细看一下这几个阶段。

警戒反应是一种生理上的复杂反应,是由塞里耶称之为紧张源的东西激发的。现在,我们先简单地接受塞里耶的定义——紧张源就是"产生紧张的事物",一旦紧张源出现,警戒反应便随之发生。

警戒反应过程从生理学上讲，就是肾上腺素释放到血液中。每当我们兴奋或恐惧的时候，我们都曾感到心率加快，这种突然的心跳加快，就是由于位于肾脏上部的肾上腺分泌肾上腺素引起的，同时也发生另外一些身体变化：如呼吸变急促，血液从皮肤和内脏流向肌肉和大脑，结果手脚变凉了（手凉也是神经紧张的标志），最后，体内营养物重新分配到在紧急关头需要作出反应的身体的其他部位，尤其是肌肉组织。

除这些熟悉的感觉之外，还有许多我们不能觉察的感觉。另外，人的下丘脑是激素警戒系统的关键部位，它控制像害怕、愤怒、高兴、悲伤和失望等感情。当我们的大脑记录下一个“危险”反应时，下丘脑就向位于头颅底部的脑垂体发出电化信号。脑垂体分泌出一种叫做促肾上腺皮质激素（ACT—H）的物质去激活肾上腺。肾上腺接着释放一种叫做皮质激素的物质到血液中，皮质激素把信息带给了其他的腺体和器官，其他器官也开始对“危险”发生反应。

如果腺脏就此被动员起来，并把红血球释放到血液中去，这些新增加的红血球就把氧气和养料输送给全身其他的细胞。它们是在紧张反应的警戒阶段被用来满足身体的增长需要的，同样地血液的凝固能力有所增强，而且肝脏把以蔗糖形式贮存的维生素和养料释放出去，这些养料随即被转化成身体细胞需要的养料。另外，在警戒阶段里，身体还需要大量的维生素 B、维生素 C、泛酸（维生素 B 中的一种）和其他养料。

但是当人体已辨别出紧张源，而且警戒阶段已被激发，激素系统并非是被激活的唯一的系统。最先研究紧张反应的著名生理学家威尔特·B·坎农就探索出自主神经系统（ANS）参与了紧张反应。自主神经系统是连结我们内部器官的一系列的神经通路（ANS 是一条通路，信息通过它可传至肾上腺，然后肾上腺素被释放出来加速我们的心跳和呼吸）。

坎农同样地描述了他所命名的“紧张”反应是什么，这种反应使我们联想到塞里耶的警戒反应的急性发作。坎农说明，这种极端的反应是采纳“战斗或逃跑”的态度，这样做的益处是有利于保证有机体的生存，就是说面对极端危险的情况，有机体或者对抗它或者逃避它。在动物以及人中间，这个反应来源于遗传天赋和实际环境之间的交互作用，因此当面临危险的时候，人类及大多数动物——甚至熊或狮子也逃跑。另一方面，即使像家养的十分驯良的动物，如果被逼无奈也会凶猛地战斗。有一点很重要，就是应该看到坎农的“紧张反应”比塞里耶的“警戒反应”要特殊和极端得多。在多数情况下，人们对紧张的体验所用的办法没有坎农描绘的那么严重。

警戒反应的另外几种伴随情况还需加以提及。一种是肌肉紧张，无论什么时候，只要身体进入警戒反应，后果之一就是肌肉组织的紧张。这种紧张尤其经常发生在背的下部、颈部和肩部，并经常以紧张性头痛的形式出现。不幸的是，起初由警戒反应引起人体的紧张，经常持续到警戒反应消除之后。在后面的内容中，人们将要看到这种紧张是应激的基本指标，而且其本身可能很有价值，它可以用来测量我们的紧张程度如何，并作为帮助我们控制紧张的工具。我们还应注意在本书后面将提供一系列放松技术，这些放松技术在抵消这种肌肉紧张的效应时具有特殊价值。

警戒反应的另一种后果是引起胃脏释放在正常情况下用来消化食物的胃酸。然而，如果胃酸是在空腹时被释放出来，它就可能烧灼胃壁、食道和肠子上部。这种情况如一再发生，就有可能导致溃疡病。很显然，延长这种引起胃酸分泌的警戒反应是极其有害的，同样的情况也会在心血管系统发生。如果重复出现警戒反应，心血管系统持续地被动员，最后就可能导致心血管疾病甚至导致心脏病发作。有一个不容置疑的事实是，行政人员和专家持续的紧张反应往往导致溃疡病和心脏病！

读者读到这儿也许对警戒反应有了初步的了解，它实际上是一种常见的牵扯到好几个身体系统的复杂的生理反应，这些身体系统都彼此发生作用。假如那个触发警戒反应的紧张源继续存在，跟着就是抵抗阶段的反应。在这全身适应性综合症的第二阶段，全身将被动员起来积极地与紧张源进行斗争。在抵抗阶段里，警戒反应的特有指标将会消失，在与紧张源进行激烈斗争的时候，从表面上看来，身体似乎已经“恢复了正常”，然而危险是存在着的，这一抵抗阶段将持续很久。如果身体过长时间地被动员起来与紧张斗争，它的能源就要耗尽。如果人体能量被大量消耗的情况一旦发生，全身适应性综合症的最后阶段——疲惫阶段就会出现。当抵抗阶段过去而疲惫阶段到来的时候，身体就再次显示出与警戒反应相似的症状，然而更为重要的是全身适应性综合症的第三阶段已经意味着身体越来越容易患病和易发生器质性功能障碍。的确到了这一步，与紧张有关的疾病开始变得十分明显了。

对此，塞里耶本人强调指出，没有灵丹妙药可以使人类完全避免全身适应性综合症的出现。因为紧张源无所不在，正如我们马上就能看到的那样，紧张反应可以由范围很广的紧张源一次又一次地激发。这些紧张源有些是积极的，有些是消极的。兴奋、高兴和意想不到的幸福都可以像灾难和突然降临的悲剧一样，同样引起人们的警戒反应。科学家认为，通过适当的方法减少警戒反应的频率和强度是可能的，但不可能完全消除它。对紧张源的最初反应就像进食和呼吸一样自然。对于抵抗阶段也可以这样说，正像对付警戒反应阶段一样自然。在一个时期内，身体被编入抵抗疾病与紧张的程序。不过全身适应性综合症的疲惫阶段是能避免的。警戒反应的重复发生是人们可以忍受的，甚至抵抗阶段的重复袭击，人们也可以忍受。仍要往这条路上走，那就太危险了。但是怎样才能避免走上这条通往疲惫的下坡路呢？全身适应性综合症的进程可以减缓停止吗？要想回答这个非常有意思的问题，我

们就需要考虑心理学在紧张反应中所起的作用。

紧张反应的心理学因素

在学者们进行研究的时候，他们经常把身体和心理当作分离开的东西来对待，但它们实际上都是一个综合的整体。心理和身体之间的交互作用，在全身适应性综合症的两个方面表现得尤其明显：一是在紧张源本身的定义方面，二是在全身适应性综合症的病程方面。

塞里耶曾把紧张源非常简单地定义为“产生紧张的事物”，但是精确地来说哪一类事物能够成为紧张源呢？而且它是如何激发全身适应性综合症的警戒反应的呢？

对于第一个问题的回答是令人吃惊的。因为我们习惯地认为，在我们身上发生的事情都有特殊的原因。譬如说，如果我们得了流行性腮腺炎，我们就考虑到这是被某个特殊有机体感染的。如果另外有人被这同一有机体感染，我们就可以预见他要患流行性腮腺炎，而决不是麻疹或流行性感冒。此外的每一种疾病也都是由其他某一种有机体感染引起的。但是这种原因与结果之间的有序联系却不能适用于紧张的情况。事实上几乎完全相反，因为多得不可胜数的，几乎所有事件都有可能成为激发警戒反应的紧张源，这就从某种程度上说明为什么塞里耶自己把紧张源说成是“没有特殊原因”的了，他的意思即是说并不存在产生紧张的特定原因。紧张反应是一种没有特殊性的身体动员，它可以由许多因素引起。

早些时候就曾提到过，紧张源不仅能够是积极的，也可以是消极的。婚礼能够引起像送葬一样强烈的警戒反应，中彩票能够像输得精光一样使人紧张。紧张源在其他许多方面同样是多种多样的。警戒反应能够被外部事件引起，也能够被自己的思想和记忆引起，还能够被两者结合起来的因素引起。

例如：噪音或空气污染等环境条件可以是引起紧张的根源，而

过度拥挤或不愉快等社会条件也同样可以是紧张源。这些外部因素引起的紧张的结果，则常常在家庭或工作中的人际关系里表现出来，有时会直接导致身体的疾病和受伤。作为个人的和内部的因素，不愉快的回忆、不现实的期望或没有解决的心理冲突，都是可能的紧张源。这些或其他潜在的紧张源共同具有的唯一要素，就是它们能引起紧张反应。

这就引出了上面提出的第二个问题：紧张源是如何激发全身适应性综合症的？要准确详尽地回答这一问题并不是一件简单的事。因为有些事物只是在引起了紧张反应的时候它才成为紧张源，在别的情境中，它不过是普通的事物。这就意味着紧张反应的激发依赖于人们的认识，也就是说只有我们的心理在外部世界中和自身思想感情过程中体验到紧张源，才会有警戒反应发生。简单地说是心理发信号给身体，说明哪儿有紧张源，然后才能有警戒反应。

心理是怎样具体地把刺激识别成“紧张源”的呢？这是个复杂的和有争论的问题，这个问题远远超出了一本谈论控制紧张的实用书籍所能涉及的范围，而且针对我们的目的，重要的是强调这种“识别”能够发生在不同的意识水平中。例如：人们识别某些紧张源或多或少是无意识的。在这些情况下，虽然我们常常完全意识不到紧张反应或引起反应的紧张源，但是紧张反应还是立刻被激发起来。空气污染可以激发紧张反应，即使我们认为烟雾是当然的事；喷气式飞机发出的高分贝的噪音可以使居住在机场跑道附近的人产生同样的紧张反应，不管他们是否注意到了喷气式飞机本身，但是即使在交通拥挤的路上往返，也可以产生无“声”的紧张反应，这是因为精神和身体之间的连结是那样直接，以至于这种连续巧妙地避开了意识的控制。当我们认识到污染、噪声，或者在交通拥挤的路上开车会产生紧张反应时，尽管我们对此有自知力，但是全身适应性综合症仍在照样进行。从控制紧张的这个观点出

发,这种反应的不变性向人们揭示了值得注意的一点:必须主动地去处理这些紧张源(基本化学的或是环境的紧张源),只有方法得当,人们才完全有可能避免它们、改变它们,或是使用其他方法——例如:本书中的放松技术——去降低它们的恶劣效果。

有些紧张源是我们比较容易控制的。为了便于掌握,我们把这些紧张源分成三组。让我们分别称它们为"潜在的"紧张源,"未被注意的"紧张源和"显而易见的"紧张源。每种类型都显示出了人们心理和认识过程以及后来的紧张反应之间的某些不同联系,而且每种类型的紧张源都能够用不同的方式去处理。让我们先看看"潜在的"紧张源。

潜在的紧张源

阿米莉亚·布朗是一位40多岁的矮胖女人,最近刚被提升为一家小公司的办公室负责人。阿米莉亚4年前成了寡妇,她的丈夫费兰克突然死于突发性心脏病。在费兰克死后大约6个月的时候,她开始觉得自己身上出现了一些症状,医生检查表明她身体并无器质性病变,但那些症状却从此持续了下来。她觉得自己神经质,并且睡不好觉。她精神状态一直不好,而且发现自己很难集中精力。在过去的几年里,由于一直过食,她的体重一直在增加,这也引起她的不安。阿米莉亚为了解决自己的问题,最近开始了心理治疗。治疗的结果之一,就是她开始发现自己内心一些未曾想到的感情,尤其是婚后她对丈夫的孤僻冷落、不满及对她丈夫意想不到的死去的感情愤怒,他死后没给她留下一点钱和任何从业的技能。在心理治疗进行时,阿米莉亚发现自己尖叫、哭喊甚至因发怒而颤抖。也许是经过心理治疗,尽管她仅仅接触了问题的表面,但是她的睡眠状况大为改善,精力也较前旺盛了,而且她已经成功地坚持两个多星期的节食了!

阿米莉亚的经验描述了"潜在的"紧张的一种普遍的形式,她已陷入了内心的严重冲突,一方面她对丈夫不满,另一方面也对自

己的情绪采取抗拒或否认的态度，认为自己的这个情绪是对死者不恭，是不能接受的。但整个冲突是无意识的，所以她没有觉察到她的不满，虽然在她丈夫死后的大部分时间里，她还是持续性发生紧张反应。在阿米莉亚意识的深层，冲突是很深的，需要专家的帮助才能引导她发现冲突。在绝大多数情况下，本书推荐的通过一种自我检查的方法，可以使这类隐蔽的冲突表面化。这种有创见的检查方法将在后面详细谈到。

未被注意的紧张源

上面讨论的这类潜在的紧张源经常产生于人际交往困难，或者个人内心冲突中，常伴随严重的后果，而“未被注意的”的紧张源则通常并不产生那么深的冲突，而且比较容易应付。

看一下马克斯·布莱默的情况：每年冬去春来的时候，马克斯就开始感到一种模模糊糊的不安。当他的征税人要求他确定一年一度的会面时，马克斯尽可能地选择最后的期限，而且在会面前，他觉察到自己的不安明显地增强了。他开始模模糊糊地感到急躁，消化系统似乎也出现了毛病，肚子里经常咕噜咕噜的响，有时他的肚子还莫名其妙地气胀。当会面日子终于到来的时候，他突然像被什么逼迫着似的团团转去搜寻那些散遍全屋的必要单据。当他发现他把过去一年的税单都放错了地方的时候，他甚至感到恐怖不安。当征税人到来的时候，交谈似乎没完没了，中间穿插着马克斯的打嗝、坐立不安，最后当一切都过去了，马克斯开始觉得舒服多了——这不仅因为他收到了 275 美元的退款，而且一周以后，马克斯突然觉得他的“胃部问题”已经不存在了。

马克斯并不像阿米莉亚那样，把产生紧张的冲突封锁在心灵深处，而是把问题比较明显地表现出来。不管什么理由，纳税时间对马克斯来说就是特定的紧张源，应纳税的申报表一事引起了紧张知觉和他的身体上的反应。事实上，马克斯有许多控制紧张反应的办法，可是他都没有使用，他故意等到最后一刻才去准备他的

单据、申报表，这就延长了他的紧张反应。此外，他也没把他的单据保存在一个便于集中的地方。事实上，他什么也没有做，以至于在征税人来的当天上午，他才手忙脚乱地寻找他的单据——这可不是一项令人镇静和放松的活动。他甚至还把他过去一年的纳税申报表放错了地方！很清楚，马克斯正在为自己制造麻烦，创造了一个他将感到紧张和不安的情境，然而马克斯可以通过思考或者专家的帮助而从中得到帮助，纳税期间的多数紧张情境都可以在他那一方面通过一些简单的行为而减轻。比如说：他可以较早地安排与收税人的会晤，使自己不至于这样延长紧张，而且他可以更小心地保管他的单据，把它们放在一个方便的地方，与他原先的纳税申报表放在一起。虽然这一点简单的变化不会消除他对纳税的消极的紧张反应，但是可以很好地降低紧张程度和缩短整个紧张反应的时间。

马克斯的情况说明了与“未被注意的”紧张源有关的紧张反应的几个特点，首先，这些情境与“潜在的”那一类相比，非常容易受到意识的支配。马克斯经历的这种紧张可以通过行为上的改变而有所缓解——例如：重新安排约会或更小心地保存单据。其次，像马克斯这样的情况，说明了已被塞里耶证实的紧张反应的性质，即紧张反应的强度与所觉察到的紧张源本身的强度是成比例的。从这一点看马克斯的问题，马克斯越是觉得自己不能控制纳税时间，他越是感到紧张。他越是把纳税看成是可怕事情，他就越感到紧张和无能为力。所观察到的这些情况引出了第三点：马克斯本身对他遭受的紧张反应是有责任的。他为自己选择了一种不适当的行为过程（最后一分钟的约会，乱放单据，丢失过去的申报表），这种行为是与他自己对紧张源的知觉一致的，他已经确信纳税将是紧张的和不愉快的事情，只要让马克斯觉察到他是如何把自己摆入紧张的局面之中的，就可以帮助他选择其他更理想、更能对付的纳税问题的方法。

显而易见的紧张源

在阿米莉亚的生活中，产生紧张反应的那些冲突，是真正无意识的，即隐蔽的紧张因素在起作用；而马克斯是不去注意他是如何造成自己的紧张的，就是说忽略紧张源的情况，然而还存在另外一种可能性——明显的紧张源。在这里，紧张源和警戒反应之间的联系是在意识水平上进行的，因而也非常明显。让我们以杰克的情况作为一个例子。他是一名有繁重教学任务的大学助教，在过去的几年里，杰克注意到有时候他体验到一些稀奇的症状群：他的肌肉发紧而且疼痛，尤其是肩部和背后狭小部分的肌肉；他开始过食、饮酒无度，尤其在晚上较晚些时候；他觉得由于任务过重有被拖垮和淹没的危险；而且他发现慢跑少了，有时失眠，并不愿与人接触。杰克还注意到这些毛病在每一学期期末更严重，如学生试卷和学期作业突然大量出现在办公室桌上，或者有问题的学生在他办公室外面大厅中挤满的时候，他对妻子说："全是因为这该死的职业！"杰克年复一年地照老样子工作，每一学期都出现同样的稀奇症状群。

杰克的情境说明对紧张源的觉察似乎并不能必然地引起紧张的消除，对无意识突然的和戏剧性的顿悟可能产生满意的后果，但是即使在这种情况下，仅仅顿悟还不够。有效的紧张源控制通常需要人们在行为上进行改变才能达到。从这一点来看，杰克的问题和马克斯的纳税问题一样困难——唯一的区别是杰克的紧张问题基本上是由于他的生活模式欠妥而造成的。杰克认为他的紧张是必然的，因为教学这个行业在每个学期期末由于过度疲劳紧张，都会出现他所经历的那些奇怪的症状，这一点对他来说似乎是明显的。杰克遭受痛苦的原因之一就是他是以最后一刻才冲刺的方式来安排工作，他本身对期末的工作突击准备极差，结果他就一再地被那些工作所淹没；和马克斯一样，杰克也可以学会重新组织他的生活，以较好地适应他的需要，重新安排他的工作负荷和任务，

使之更加平均地分配，而不是全部积压到期末。但是杰克看来不愿这么做，部分原因就是杰克相当自信，他知道他的紧张症结正是他的职业本身，他知道自己对此无法控制，因而也没有责任，他认为自己不过是一名无辜的受害者。这就是“明显”的紧张源引人注意的地方，它很容易成为责备对象，以及回避真正问题的应变手段。

总之，我们介绍了3种能控制的紧张源，说明引导我们进入徒劳而紧张的情境正是我们的心理，包括我们的期望、恐惧和错误的想当然。通过观察什么是紧张源和我们如何制造出紧张源能够得逞的环境，我们就能够采取有效步骤实现对紧张源的控制。

认识与紧张反应

然而，在心理影响紧张反应方面，紧张源并不是唯一的因素。因为人的认识在整个全身适应性综合症过程中也起了同样的作用。这是因为紧张反应不仅需要紧张源去激发它，而且需要紧张源的持续存在来维持它。没有对紧张源连续不断的觉察，警戒反应(或者是抵抗阶段，如果全身适应性综合症进一步发展)就会停止，而且有机体将恢复正常，恢复到没有紧张的状态。在紧张反应过程中，这种对紧张源持续存在的识别将为人们提供控制紧张的几种选择。

例如原先被认为是危险的和被认为是紧张源的刺激可以在后来重新认为是安全的。在这种情况下，心理上的重新选择评价一旦产生，起先由于心理上把它看成紧张源的认识所激发的警戒反应就会停止，如一位年轻的姑娘第一次滑雪，害怕摔伤自己，她可以认为滑雪是一种乐趣，但她在心理上却把它看成是一种潜在的危险，而且当滑雪旅行时间快到的时候，就产生了紧张反应，然而这个初学滑雪的人一旦在斜坡上对她自己控制速度和方向的能力有了信心，她就可以放松并不再感到害怕了。滑雪这种活动起先被看作紧张源，经心理重新评价，就被看成是愉快的源泉了。

另一种情况下,起先被认为是紧张源的事物可以简单地被遗忘掉。一个对游泳害怕的儿童,如果被逼迫到游泳池中去,他就体验到警戒反应。可是过一会儿,他可以发现在浅水的地方嬉戏是非常愉快的,而且会忘记他开始时的恐惧情绪了。一旦他在游泳池里不觉得危险,全身适应性综合症也就停止了。很明显,这种遗忘紧张源的过程对紧张的控制是有意义的。对我们来说一直是紧张源的事物,仅仅是因为我们一再地把它们当作紧张源来提醒自己。通常这种提醒是通过自身对话的形式——"自己和自己谈话"来进行的。如果我们开始时提到的初学滑雪者始终提醒她自己滑雪是多么危险,自语:"注意"、"小心",那么在较长的时间里她都会紧张和害怕,因此每一种消极的陈述都起着特殊紧张源的作用。

这种消极的内部对话同样可以制止滑雪技能的学习和妨碍她作为滑雪者的自信心的发展。另一方面,如果我们不再使自己去注意特殊事件所提出的威胁,我们就会发现我们的紧张消失了。如果我们改变对自己所讲的话,同样的结果也会发生。通过我们心理对话中运用更加积极的语言,就可以发现原先我们的心理认为是紧张源的东西或事物,事实上远不是那么危险,就像在游泳池中的那个孩子。我们能够运用这种心理上的再评价来帮助我们赶走恐惧和随之而来的紧张。

包括认识在内的人的心理活动在激发紧张反应和维持紧张反应中都扮演了一个活跃的角色。全身适应性综合症的生理反应是按照我们对外部和内部事件的心理评价而开始或者结束的。如果我们学习如何控制紧张周期,那么了解心理的认知活动与全身适应性综合症的身体反应之间的这种交互作用是十分重要的。

紧张的征候

紧张的征候很多,在不同人身上表现出来的紧张征候是非常不同的。无论如何,某些紧张的征候表现得更为经常。通过某些常见的紧张,我们能够测量我们生活中紧张的程度。举一个例子,

你正在驾车沿着高速公路行驶，另一辆车也不按喇叭，突然插到你面前并且急刹车，正如危险的威胁激发你的“适应性综合征候群”，你立刻作出激烈的反应：心跳加快，呼吸急促，眼睛瞳孔放大。你也能不知不觉地应付，急转变到一个无人的小道或者急刹车。这时你才开始有情绪反应，甚至对这个该死的司机高声叫骂。随着突如其来的危险过去了，你就开始注意其它一些事情，你的肌肉可能非常紧张，以至于常觉得头疼或背痛，甚至于感觉胃不舒服。

几分钟后，惊恐反应的大部分急性征候消失了，心跳、呼吸以及瞳孔恢复了常态。你的情绪也会缓和下来，有些事情将不发生变化了。由于惊恐反应而激发的肌肉紧张没有很快消失，你在紧张状态下的其它残存效应仍会持续。由于对最近发生的意外事故采取严厉的态度，你的胃可能在一定时间内都将感觉不适。这些惊恐反应的后果提供了一个你紧张水平的重要指标。因为肌肉紧张的应激残留效应，可以决定测量你肌肉紧张程度目前水平的指标。

紧张与身体疾病

除了肌肉紧张之外，还有许多其它身体反应作为应激的后果出现。这里一系列最普通的有关身体反应的问题，请你仔细阅读，记录下你肯定答复的次数。肯定的答复越多，说明你的身体表现紧张征候的可能性越大。

你经常体验到神经性抽搐或肌肉痉挛吗？你经常眼跳和摆弄手指或不断用手摩擦身体的某些部位吗？

你经常清嗓子吗？你打喷嚏多吗？你经常抽鼻子或流鼻涕吗？你感到气闷或呼吸急促吗？你在预期某种事件时口干吗？你常感冒吗？

你感觉过背、胸、肩膀、关节或身体其它部位疼吗？你肚子痛吗？你曾多次消化不良或胃口不好吗？你感到气胀或放屁吗？你的皮肤曾无缘无故地痒吗？你自己常抓痒吗？

当你坐着时，有时是否全身无力，好像瘫在椅子上？在坐着与人谈话时，你双臂紧紧在胸前交叉放吗？当你走路时，常拖曳着脚吗？开车时，你紧抓着方向盘吗？排队时你生气吗？对噪音或突然震动你很容易受到惊吓吗？你发现自己有紧张性头痛吗？

这些问题，如你回答“是”越多，你体验到紧张反应后果的机会就越多，如果反应强烈并且持续一段时间，你就可能处于或接近于疲惫阶段。适应性综合征候群达到这一点时，身体的抵抗力就减弱，此时有机体变得更容易得重病和器质性的机能障碍。如果你对前一组问题回答“是”越多，那么请继续往下做；对第二组问题回答“是”越多你受紧张影响的危险、进入疲惫阶段的可能性就越多。

你有高血压、胃溃疡、心脏病和肺气肿吗（至少有两千万美国人患这些紧张性疾病）？你患有溃疡性结肠炎、痉挛性结肠炎或痔疮吗？你患有泌尿系统感染吗？你成人后还有粉刺吗？或者皮炎、湿疹或其它常发的无法解释其原因的皮疹吗？最后，你有使你行动困难的腿部痉挛或偏头疼吗？

这些征候和前一组所描述的不太严重的症状一样，是紧张反应的身体标志。你的身体如同一面镜子，反映着它受到的紧张刺激，你的身体向你输送有关紧张程度的信息，真正的控制紧张的首要步骤之一就是学习注意这个强有力的信息。

紧张的心理特征

身体不是唯一的传递紧张信息的运输工具，行为和感情也是你是否紧张的有效指标。在恐惧反应和转入抵抗阶段时期，一系列行为指标可以揭示适应性综合征候群在你身体中发生的情况。下面就是人们在紧张下常常采取的显而易见的，通常是无效的应付行为模式——吸烟、喝酒和过食。另一些常见的指标是不安和不断增多的活动。处于紧张状态的人倾向于走路很快，讲话快，甚至呼吸也快。无论人到哪儿，都有紧迫感，抓紧时间。本来属于正常情况，但处于紧张状况中的人也会懊丧地发现自己遇上交通阻

塞,或者不得已等待电梯。

除了这类行为标志之外,还有别的心理标志预示着你已遭遇紧张的冲击。例如:认识过程已遭到破坏,其结果是正常的有机体组织结构被改变。通常整洁、身体状况良好的人会在紧张环境里变得衣衫不整、体质虚弱,相反的,一个粗心大意的主妇,在紧张反应中,也许会变得迫不得已穿戴整齐,对于紧张的认识,反应也比较敏锐。紧张状况能引起许多心理、认知方面的问题,包括记忆方面的问题。紧张状况出现时,当事者可能思维不清、判断失常或对自己的紧张摸不着头脑,或反复思考。紧张应激状况下的人趋向于兴趣减少,反复琢磨某些心事,常常以人们普遍称为"着急"的形式出现。

紧张也能影响感情。处于普通紧张下的人易于"感情迟钝"("感情"被心理学家用为专有名词,意味着人们对他四周环境的主观体验),当与感觉有牵连时,这种"感情迟钝"现象便出现了。有的研究说明,受紧张之苦的人常常妒嫉心理较重。他们对所面临的事极度愤恨、极度的快乐、极度的悲哀和活动过度,这些都会引起情绪突变和情绪波动。情绪突变是个整体的概念,包括消极的和积极的两个方面;因此在适应性综合征候群的一二阶段,人最初可能表现出情绪低落和情绪高涨两种情况。低潮包括能量短缺,幽默感减弱,微笑减少,待人冷淡,这种迹象要延续好几天;高潮则恰恰相反,人的心情愉快激动,兴高采烈,并且常常不分场合地来表现自己。显而易见,在极度情绪低落、悲哀和极度激动的状况下,人的情绪表现与平时的正常感情行为相距甚大。这种现象均是某种紧张反应的结果。

总的来讲,各种行为、思维以及感情情绪征候都可以表明紧张的来临。就像人体的生理征兆一样,许多心理上的迹象以及它们的强烈程度,都将为你提供紧张出现的线索。如果你发现有心理紧张将临的信息,那么避开紧张的环境条件是再好不过的事了,如

果你再早一些发现这些与紧张有关联的生理征候，那么，避开它们的可能性就越大。

紧张心理迹象从另一方面来讲与生理迹象相似，同样当事者越是竭尽全力抗御紧张，紧张的迹象就越显得严重和威胁越大，这是因为有机体能量损耗太大的缘故。从生理角度来看，抵抗到了精疲力竭的程度，也就是严重疾病出现的开始，从心理角度来讲，伴随体力上精疲力竭，就会产生疲惫不堪的感觉。为了弄清这些现象如何出现以及为什么会出现，我们有必要了解人的能量，以及能量在体力和脑力上的作用。

紧张与全身无力疲劳

生命本身及其有效机能运转都依靠能量的作用。能量是支持我们运动、生存以及适应我们生存需要所需的能源动力。在特别情况下，如人在紧张状况下，我们身体的能量需求量就大，尤其需要来自生理和心理上的内部能量源动力。生活压力越大，我们维持生存需求的能量也就越大。

从生物化学角度来讲，我们的生存部分基于营养。我们吃的东西被消化了、吸收了，被吸收了的营养则转化为能量——化学能、电能和心理上的能量。这些能量为我们思维、感觉、运动以及所有生物化学作用功能提供动力；它最基本的过程是营养转化为能量。人在休息、放松、睡觉时，体内就开始了生化物质的调整及心理能量的形成过程。研究早已表明，神经及肌肉放松会促进人体恢复健康状态，从而阻止生物化学上的低落。正是这样，心理能量才能影响身体本身。

在了解紧张方面，能量问题事关重大，因为身体摄取能量以造成高水准的能量去补偿紧张状况下的需求量。能量是脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质以及其它能量物质。人的肝脏是最大的能量库，在遭遇紧张时，能量需求量较大，肝脏受大脑指令释放出营养物进入血液。由于体内能够以营养方式贮存能量，所以它能适

应紧张情况下的需求，甚至于在现有营养吸收量不能满足能量需求情况下也能解决这一问题。

为了对付紧张，体内需要不断地运动，但是这样又增加了能量消耗。我们的胸腺肌、肾上腺、脑垂体努力地工作，调整有机体以适应综合征候群的紧急反应，我们体内同时需要更多的维生素 C、维生素 B 等以保持能量水准。如果我们贮存的能量在长期紧张生活环境中被大量消耗，那么我们补偿能量消耗的能力就下降了，生物低潮就会常常出现，这便是综合征候群崩溃阶段出现时所发生的现象。在长期抵抗紧张过程中，体内能量贮存已消耗殆尽，其结果是：体内提供必要能量补充物——化学能、电能以及心理功能的能力严重受损，没有了这种能量，控制和抵御紧张的体力和智力也大幅度下降，从而疲惫，耗尽营养之际增加了发病率。

从心理角度来讲，身体营养的贮存量的逐渐消耗表明自己处于低能量循环周期，像是在自我喘息，然后慢慢进入脑力和体力崩溃的阶段。每天，每个家庭成员拖着疲惫的身体从工作地点回到家，然后往沙发上一躺，渴望自己还能有点体力去打发整个晚上的时间。他们极力靠上饭桌，摆在面前的是什么就吃什么，然后饭一下肚又回到沙发上坐下看电视——这对所有疲惫不堪、工作过度的人来讲是真正的鸦片毒剂。

有的人看了一会儿电视之后，他们的双眼开始下垂，许多人干脆就睡着了。那么糊里糊涂就打发走睡觉前这段枯燥时光的人，常发现自己睡眠时断时续，醒来时勉强有几分力气下床去上班。

在我们的社会里，有许多人生活在适应性综合征候群崩溃边沿，他们能量上下急剧波动的周期不断出现，除非他们从紧张晴境中得以解脱。对紧张的牺牲者来说，生活像一潭死水，乏味、麻木。他们的工作看来枯燥无味，令人讨厌，无休止的紧张反应会使这些人失去活力，当他们的兴趣爱好范围不断缩小，并集中于某一点上面时，适应性综合症的爆发将是不可避免的了。在人们不断深陷

进疲惫阶段时，他们的言行更显压抑，他们体会到了疲惫的滋味，这种疲惫绝不是靠睡眠能够加以缓解的，并且他们感觉异常性急，他们开始变冷淡，失去幽默感，对睡眠、电视，以及幻想丝毫不感兴趣。当许多人所采用的控制紧张的方法，如吸烟、酗酒、吸毒等丝毫无助于改变现状时，他们又开始怀疑自己是否能够克服困难，是否有能力使事物向好的一面转化。

处于紧张末期低能量周期环境中，那些疲惫的受害者与患病中的情绪低落者有很大的区别，从临床医学上看，情况低落是身体损伤、体内紧张以及愤恨被压抑而引起的，在这类情况下，情绪低落又伴随着伤感和身体受损的感情成分在里面。由于紧张引起了体力、脑力劳累的状况，正常的有机体能量水准已不能维持了，遭遇者处于完全崩溃、体力耗尽的边缘。在这种情况下，疲惫、低能量周期也是补充损耗了的能量贮存的缓冲阶段。

体力和脑力均要适应紧张反应的挑战，由于紧张的范围是广泛的，因而适应也应当是广泛的。体力和脑力紧张反应的迹象可以作为紧张是否出现以及观察它的强烈和持久程度的有价值的指标。研究由于紧张所致的生理征候，把它们与行为、思维以及感情上的心理迹象进行比较，你将会认识到紧张确实贯穿在你的生活之中，并左右着你的生活，尽管如此，人们仍然有第三种办法来解释它——即注意观察紧张与变化间的关系。

紧张征候的变化

每日的生活都充满了能引起紧张反应的事物。从高分贝噪音、空气污染、身体危机到工作需求、家庭争论、过食等都能造成人们体力、脑力处于紧张状态。人们注意到，要避免所有这些潜在的紧张源是可能的。当代紧张问题研究的鼻祖汉斯·塞里耶博士强调说，在人们适应生活的进程中，有的紧张是必要的，并非所有紧张都绝对有害无益。他认为紧张能提供“生活刺激”。如果完全避免紧张源是不实际的，即使能做到这一点，那么人们的生活就会变

得单调乏味儿。

塞里耶的观点受到大多数科学家的赞同。紧张是我们生活中必要的因素，人们没有办法也不需要完全避免它。实际上，虽然我们的讨论倾向于强调紧张的消极一面，其实积极的事物照样能引起紧张的反应。令人兴奋的事情能导致像令人沮丧的事物一样的综合适应性征候群的紧急反应。紧张是我们生活的必然产物。控制紧张也是人们自然的反应行为。我们通过控制紧张得以弄懂什么是紧张，它如何影响我们的生活。控制紧张极为重要的因素之一是对变化进行正确的认识和适当的控制，在这种意义上，一切紧张都起源于某种变化。社会的发展，局势的动荡，都会使人们的观点、态度、希望发生变化，于是乎出现了新的机会，新的选择和新的组合。当人们在生理上或心理上不能适应这种新变化时，紧张反应就会出现。一句话，社会变化会引起机体对紧张的适应，这种适应常常是强烈的而耗能量的。

当人们在短期内经历各种变化时，其结果是他们易于疲惫和患病。研究表明，当某人经历了与他人之间的关系危机后两周，其人感染上链球菌毒的可能性比感染上其它病毒的可能性高四倍。在另一项研究中，在从事足球运动头一年中，那些经历过许多生活挫折的足球队员比他们生活道路平坦的伙伴更易在比赛或训练中受伤，而且发生率要高出两倍。心脏病人院病人在发病前大都经历过人与人之间的关系危机。有许多研究报道表明 75% 以上的癌症患者在患癌症前两年时间里总有遭遇亲戚或好友死亡的不幸。

很明显，人们生活中的变化——特别是人与人之间关系的改变似乎与抵抗紧张能力的丧失和能量得失以及疾病发生有密切关系。托马斯·霍姆斯和理查德·雷赫博士设计了一种把变化强度转化为量来计算的比例标度，这个被他们命名为“生活琐事调查”（见图表 A）的比例标度列出了 43 件引起某些生活变化的琐事，每项

琐事均计有分数(见图 A 内标有“得分”栏)。这一计分是根据所列事件的程度级别和比例,并经过广泛试点决定下来的。

既然变化在导致紧张现象中是如此重要的因素,那么在你继续该章的阅读前去填填这张检查表就很有价值和必要了。细细遵照旨意行事,填写每一个“生活事件”栏内近两年内发生的次数,然后,加上那些要求做的数,算出你最后的得分。例如,两年内两次离婚,则得分为 $2 \times 73 = 146$。继续这样做,填满表格。标完了数字,你一定很想去读它的。

“生活琐事调查”得分表明了你的紧张水准以及你由于这两年中的变化而病倒的可能性。原则上得到相同的分数的人,患病可能性都应相等。但是十分有趣的是,实际上只有其中的一部分人才真正得病,另一部分人即使受紧张折磨却安然无恙,部分原因是有些人能够成功地控制紧张而保证身体更健康,他们对正经历的变化毫不在乎。下一步我们将谈谈关于如何提高有效控制紧张的效率,以及如何预测紧张并使生活愉快顺心。目前,记住你的总得分数是首要问题,生活是否一切顺利,最终是否会陷入疾病的魔爪,都基于你的生活方式以及控制紧张的得分情况。无论如何,高分是警告你需要注意生活中出现紧张现象,并希望你全力以赴寻找有效的应付紧张的办法。这些办法我们将在本书后部分加以讨论。

根据结果,参照以下表格指示内容,解释你的得分:

调查表总得分数	生病或受伤机遇	抵抗力水平
50—199	低等机遇(9—33%)	有抵抗力
200—299	中等机遇(30—52%)	有限抵抗力
300—300 以上	高等机遇(50—86%)	抵抗力弱—极弱

图 A 生活琐事调查

顺序	得分	生活事件	发生事件次数	分值
1		丧　　偶		100
2		离　　婚		73
3		分　　居		65
4		判　　刑		63
5		家庭密友、亲戚死亡		63
6		创伤、生病		53
7		结　　婚		50
8		工作繁忙		47
9		婚姻和解		45
10		离退休、离职		45
11		家庭成员身体状况变化		44
12		怀孕(父母双方都加分)		40
13		性生活困难		39
14		增加新家庭成员		39
15		工作重新安排		39
16		经济状况改变		38
17		密友死亡		37
18		工作性质改变		36

顺序	得分	生活事件	发生事件次数	分值
19		与爱人争论次数改变		35
20		抵押一千美元以上		31
21		取消抵押品赎回权或贷款权		30
22		工作责任的改变		29
23		儿子或女儿离家出走		29
24		与亲戚的纠纷		29
25		个人特别成就		28
26		爱人开始工作、停职		26
27		开始接受教育,停止受教育		26
28		生活环境条件改变		25
29		个人习惯改变		24
30		与老板产生纠纷		23
31		工作时间、工作条件改变		20
32		迁　　居		20
33		转　　学		20
34		文娱生活改变		19
35		教堂活动改变		19
36		社交活动改变		18

顺序	得分	生活事件	发生事件次数	分值
37		一千美元以下的抵押贷款		17
38		睡觉习惯的改变		16
39		家庭聚会次数改变		15
40		饮食习惯改变		15
41		度　假		13
42		度圣诞节		12
43		犯　法		11

如果你调查表总得分数在150—199分之间，那么你抵御紧张的能力就强，而且由生活变化引起的紧张现象导致的患病机遇率也小；如果在200—299分之间，说明你的抵抗力欠佳，患病机遇就上升到中等机遇（30—52%）项；最后，如果分数在300分以上，那么你的抵抗力很弱，甚至到了危险的地步，你已处于疾病危险的边缘。其原因是“生活琐事调查”总分超过300分，即表明你已进入综合适应性征候群的崩溃阶段。

具体实例将会说明这个情况。例如28岁的麦克，周末前去找家庭医生看病，叙说自己胸痛、头痛、心情烦躁，医生找不出这个年轻体壮、看来健康的人有什么器质性病因。麦克生活中唯一明显的紧张源是他工作太紧张，因此，医生告诉他说他太性急，需要多加松弛，或者去度假休息。于是，麦克接受了医生的劝告，携带妻子和孩子，短期休假去了。休假回来，延续好几周，麦克感到迷惑不安，不懂为什么像他这样健康的汉子对于感情这种小病居然无能为力。

无论如何，麦克近来生活总结表明，由于一系列生活的急剧改

变,使他最终处于极度的紧张之中。最近两年内,他结婚了(如表A:数值50)。妻子怀孕(如表A:数值40),其结果他增添了一个新成员(如表A:数值39),买了幢房子(如表A:数值31),妻子停职(如表A:数值26),迁居新房(如表A:数值25),麦克自己也改变了自身的一些习惯和惯例(如表A:数值24)。麦克与上司有矛盾(如表A:数值23),于是乎由于他与妻子这层关系,社会活动也随之改变(如表A:数值18),家庭成员开始庆祝圣诞节(如表A:数值12)。他的总得分数为288分。

麦克身体健康,一切正常,但他的总得分表明,在最近两年里他为经历的各种生活变化付出了代价,抵抗能力由于紧张变化而下降,尽管他还不至于陷入疲惫崩溃的境地,只是他的身体耗损较大,以至不能抵御感冒的袭击。相反的是,身体作出了最大的努力,但感冒仍延续了好几周,这一持续病症的身体症状以及随同麦克生活事件调查表所得的高分表明,他更需要有效方法以对付生活中出现的紧张,这种紧张不是靠休假就能克服的。

你的调查得分也将说明同样的问题。正如这之前对生理和心理紧张迹象的讨论一样,该调查总分是你个人紧张水平的指标,也表明你抵抗紧张的水平。获得该调查的高分以及伴有明显的生理和心理紧张征候告诫你,你需要降低高分数,寻求平衡稳定,并且对你生活中紧张到底起多大的作用,做一个细致的调查研究。获得该调查低分数,表明你仅仅随伴着很少一点生活、心理的紧张征候,情形并不太令人着急。你可以发现,从紧张如何影响生活的调查中你照样能有所获益。

以上所讨论的紧张征候,包括心理和生理征候,以及随之而出现的一切征候,它们形成了个人紧张分析的基础。为了熟悉各种紧张征候,你必须做好准备进行下一步工作:观察自己每天的行为,看到底是什么时候,在哪种情况下这些紧张才会出现。观察自己是采取紧张自我分析的第一步,下面将详细介绍你如何利用自

我分析法提高你对紧张的认识，并且增强控制紧张的能力。

导致不良情绪的嫉妒的是什么

在讨论嫉妒的问题之前，首先谈一谈下面的两个例子。

例如，在自己房了前面的狭窄道路上，停了一部车子。这是条禁止停车的道路。虽然车子停在那儿，对居民的出入并无多大妨碍，但却有人特地打电话报警。分析这个人的这种动机，当然是冠冕堂皇——在禁止停车的地方是不容许停车的。

但是，容许我们以“小人之心度君子之腹”来作一下研究。这位对于别人随意停车而尚未被罚的事感到气愤而向有关当局告发的人，心中所存在的感情到底是为了什么呢？

另一个例子，火车在年头岁尾的时候是很拥挤的，要购得对号车票，需要到窗口排队。如果买不到，就得等购下一班次的车 这个时候，如要想找个地方休息一下，就得坐在休息处的长椅上。可是有些人，不仅自己躺在上面，而且还放满了一长椅的东西。这种完全不顾别人的自私行为，是出自什么感情呢？

故意在穿着新衣的小姐身上涂上黑墨，对豪华美观的轿车用钉子或硬币刮损；当同学想偷看自己的试卷时，故意举出微不足道的缺点予以批评等等，这些都是我们日常生活中经常可以看到的。但在当时，旁观者甚至当事人，能够立刻警觉到其中含有嫉妒成份的，却是少之又少。

因嫉妒使情绪失控而生病

为了激烈的嫉妒，摧残自己宝贵的身心，终致生病。读过托尔斯泰的名作《安娜·卡列尼娜》的人一定不少，吉提由于她所深爱的年轻军官渥伦斯基爱上了安娜，心生嫉妒，终致病倒。

在失恋之后，普通的人是食不下咽的。嫉妒亦然，也会导致食不下咽而变得神经过敏，不多久就会弄得骨瘦如柴。下面来看一个因嫉妒患重病的例子吧。

在东京近郊的农家中有年龄相差 3 岁的两个女儿。

姐姐以超群的成绩毕业于国立大学之后，当了家乡一中学的国语老师。她的个性是娴静的，学生都衷心地敬慕这位老师，同事对她的评价也相当地好。

与她恰恰相反，妹妹从高中勉勉强强毕了业即去学习做菜，然后回到家帮助料理家事。

但这位妹妹却有一副高雅而漂亮的脸孔与丰满的身段。

她的美貌从小学时期就已经出名，在高中时就曾经有好多不认识的大学生追求过她。

所谓天不给二物，姐姐长得又矮又黑，相貌也不大好看。虽然小时人们都说她很聪明，却没有人说过她是很可爱的。

她心底善良，也很会读书，故她受到人们尊敬与信赖，但却很少有机会被男孩子当作爱的对象。

后来，妹妹有了很好的婚事，对方是一个认真而性情温柔的青年，朋友们对他的评价也相当不错，可是双亲与妹妹自己却感到左右为难。因为她上面还有一位未出嫁的姐姐。

聪明的姐姐对于这种家属的心理状态早已有所了解。因此鼓励妹妹说："我一点也不在乎，而且对现在的工作也很感兴趣，千万别为了我而失掉这样幸福的结婚机会。"如此一来婚事进行得非常顺利。订婚的日子渐渐接近了。

姐姐的反应一开始就使人觉得不对劲。她比以前更少说话，当她在客厅看电视时，一当节目内容是有关家庭生活或爱情的故事，她就会默默地离开回到自己的房间。而且她还有更加显著的变化，那就是她的食欲。从她妹妹订婚前起，她就开始猛吃东西：一顿早餐会吃上 3 大碗，回家后再吃些点心，晚饭更要吃到 4 大碗，而且还要吃夜餐。

对于她这种反常的举动，她的妈妈觉得很奇怪，每当吃饭时，妈妈就一直地守在大女儿的身边，规定她每餐只能吃一大碗饭，冰箱锁着，也不给宵夜吃。

可是有一个晚上，当妈妈起来小解时，突然发现有人在院子里走动，她把门打开探头一看，竟是她的大女儿在那里大吃马槽里的饲料。

村子里的第一个女秀才，又是中学里的模范老师，有了这样怪异的变化，使得母亲大为吃惊，不得不求助于医生。这种不正常的食欲，谁能说不是对妹妹比她快一步享受美满的婚姻生活而表现出来的一种嫉妒呢！

有教养的姐姐，认为要是为了妹妹的婚事显得疯狂，或加以阻挠，是最可耻的行为。对妹妹的漂亮，或对妹妹幸福婚姻的嫉妒被长期压抑之后，才会导致这种不正常行为的发生。

激烈的嫉妒不但会使人生病，也会招致精神的不正常，甚至发展到自杀。

在我们的日常生活中，这种事虽然不是经常发生的，但是病态的嫉妒妄想症，在一些人身上还是存在的。

因嫉妒而导致妄想症

在我们的日常生活中，思想上有着许多的错觉与误会，如“他对我不亲切，显得冷淡”或“他对那个新来的小姐表现得那样亲密，他们的关系大概不一般”等等。

当然，有些情况可能是事实。但单凭道听途说是靠不住的。往往有些事情，一直等到当事人的说明，才晓得那不过是别人的瞎猜或误解罢了。

按照前面的例子，那个人对他表示冷淡是出于他的误解，那不过是“他对任何人的态度都是爱理不理的”，乍看之下，虽然显得冷酷无情，但实际上他是在考虑对方所提到的情况，或“他与她表现得亲密，是因为她和他是高中时期的同学，而且曾经同时在剧团一起演过戏剧”等等。

你应该知道，对别人与自己，或别人与别人之间的关系，是很难一开头就能了解得很透彻的，实际上应该多见多闻，来增强本身

的认识能力。

妄想现象,是由于一个人很难改变自己的想法而产生的。

在客观上明明晓得那是不对的,或明明晓得那是人人都深信不疑地认为是千真万确的,但由于难以改变最初印象的缘故,仍作出与此相反的判断。妄想与单纯的误解或多心在根本上有不同之处,就在于妄想者无法或很难改变最初的印象。

妄想通常有三种:夸大妄想,过小妄想,被害妄想。

夸大妄想是与本身有关的,毫无根据的事做过大的评价。

如自认为本身是天才,或出身于高贵家庭,或发明了一种运动机械,或耶稣基督的再生等等。

相反的,将自己作过小的评价是过小妄想。如几年之前没有将在路上所捡到的钱币交给警察招领等不值得一提的事,老是认为"我一定会关进监狱",或毫无根据的认为自己"患了不治之症"等等,就是过小妄想的表现。

所谓被害妄想,主要是由于对他人产生了误解,认为别人都想加害于自己,如"食物中有毒"、"有人跟踪我"等等。

嫉妒妄想也应该包括在被害妄想之中。"太太好像有了男朋友了"、"爱人移情别恋了"等就是嫉妒妄想的例子,因为他认为自己是站在很不利的位置的,所以可以列入被害妄想之内。

举个例子来说吧。有一个中年人在一家建筑公司里服务。他有一位看起来比实际年龄年轻的漂亮太太。虽然是一位很贞洁的太太,他却自认为最近她的样子显得有点古怪,尤其是住在附近的一个朋友甲来到家里下棋时,她好像在有意与无意之中对甲表示某种好意。

一天,正当他洗澡时来了电话,太太接时显得怪亲密的,而且说话的声音放得很低,那一定是甲特地打给她的电话。有一天,当他走进院子时,看到有根烟头掉在地上,而那根香烟是长寿牌的,不是自己抽的金马牌,更何况甲所抽的烟也是长寿牌的,一定是甲

昨夜来过。妄想就这样形成了。

断定太太与那人的关系不一般后，他就向太太问话。太太当然会直截了当加以否认，或对他的问话付之一笑而不加理睬。但他仍会疑心生暗鬼地认为“太太的化妆好像变了”或“发型也与从前不同”等。只要一开始猜疑，就没个完，连毫不介意的事都会认为很严重。结果竟将妻子软禁起来，使妻子无法外出。

如此做了，他还认为不够，他武断地认为，当他不在家时，甲会偷偷前来看她，而且太太一定唯恐欢迎不及，两个人热烈拥抱并在背后取笑他，等等。他始终无法排除这种胡思乱想，并认定了这都是由于太太长得太漂亮才会做出这种红杏出墙的事，便将太太毁了容。

这是嫉妒妄想发展到伤害嫉妒对象的悲惨故事。

普卡乔的《帝加美仑》中曾讲过一件事，有二位对先生的嫉妒感到不耐烦的妻子说：“你既然如此，那我就真的去偷人吧。”据说还有一位丈夫，从公司里每隔两小时就打电话回家，查询太太是否在家，每晚用妇科医生所用的膣镜检查太太的身体，或在出差之前强迫太太带上贞操带等。事情是否真实，这里姑且不谈，但对太太经常外出而感到不满的丈夫，是常会有这种嫉妒妄想的念头的。

如在离婚的夫妇当中常有的情形一样，不原谅妻子的过去，怀疑妻子不是处女，怀疑早产的妻子的纯洁等，都是丈夫的嫉妒妄想症。

爱盘问从外头回家的先生，或经常检查先生的小记事本，看看上面是否有其他女人的名字，快下班时打电话查勤等做法，是太太的嫉妒妄想所引起的。

在日本作家夏目漱石的作品中，也有描写为这种嫉妒妄想而感到苦恼不堪的人的。我问大学生描写嫉妒的作品共有哪些，所得到的答复是莎士比亚《奥赛罗》，夏目漱石的《心》、《行人》等。

《行人》是描写明治末期一个富有教养而无生活忧虑的家庭里

发生的故事。主角叫一郎，是一位有个性的大学教授，他有一个独生女。这类家庭是明治时代常有的，独生女被视为是未来的希望而受到特别照顾。

一朗有一位大学毕业而无固定职业的名叫二郎的胞弟。一郎虽然没有确实的证据，但总怀疑二郎与太太阿直的关系有越轨之处。阿直在与他结婚之前就认识了二朗，对二朗态度是很开放的。

一郎觉得自己怀疑太太不贞，是可耻的、不应该有的行为，但他无论如何也消除不了疑念，因而很苦恼，故向二郎坦白地说出心事，要二郎去试试妻子的贞洁。于是，一朗安排了叔嫂两个人一起去旅行。途中因暴风雨的阻扰，他们无法当天赶回，只得住进一家旅馆，分别睡在不同的房间，并未发生任何不轨行为。事实上他们是清白的，但一郎为此却一直耿耿于怀，因嫉妒陷入闷闷不乐的境地。

显然在《行人》描述的这个故事中，嫉妒被认为是不对的。从另一方面看，假如一郎不爱阿直，就不会如此关心阿直与二朗所作所为，而会以此为借口去找别的女人。

《奥赛罗》中有“爱而不信，疑而尚爱”的说法。上述一郎的嫉妒，也是由于爱，并且他又尽量在设法抑制这种嫉妒心，其情形更为严重、复杂。说不定你也有这种嫉妒妄想的毛病呢。

嫉妒使情绪失控导致冲动或情杀

在某一小镇上的芭蕾舞教室中，有甲、乙两位小学二年级学生在上课。甲与乙参加这个芭蕾班后，乙的进步很慢，而甲因运动神经比较发达，旋律感相当强，动作也很优美，其进步速度使得老师都大为惊讶。乙虽然比甲早三个月参加芭蕾舞班，跳得也不错，但因甲的参加而失去了优势，两人水平的差别越来越大。

当圣诞节快到时，芭蕾舞班决定在某礼堂举行公演。老师们为决定让谁来担任普莉玛这个主要角色大伤脑筋，但大家都一致公认由甲来担任这个角色是最合适的。

老师们又发现乙最近有点不正常。在快公演的前一天，终于决定了由甲来担任普莉玛这个角色，基本功较差、动作不大优美的乙，被指定担任普通的角色。

个性温顺、内向的乙当场并没有吭声，只是表情显得非常懊丧，她知道再也无法担任主角了。假定是由丙或丁来当这个主角，她也就无话可说，然而却由比她晚进训练班而成绩又优于她的甲来担任主角，这使得她对甲不仅是嫉妒，而且近乎厌恶。

第二天，发生了该训练班自创办以来未曾有过的大事。当甲在换装排练的时候，新制的舞衣与帽子不知被什么人统统剪成了片片，当时在场的只有乙。面对着生气的老师，乙虽然大声哭泣并否认说“不是我干的”，但在检查乙的皮包时却找出了一把大剪刀。

这位少女一定会在做出这些大胆的行为之后感到自己的不对，认为不得了啦，一定会受到父母或老师的一顿臭骂。不过她在当时确实是无法控制自己的冲动才会做出这种事来的。

在大人的世界里也会发生类似的情况。那些情杀案就是嫉妒的典型例子，以在不知不觉中太太“红杏出墙”，或先生养了小老婆，从太太的书籍中发现了男人寄来的情书，或先生与某小姐到小旅馆开房间的事被人发现了等等为开端，终于发展到动刀子或下毒。

以嫉妒为根源的攻击性反应中杀人或伤害的事件，都与这种爱情的纠葛有关。在梅里美的专栏小说《卡门》中，骑兵中士顿赫胥的杀人行为就属于这种类型。

所有情杀案的共同情节，都是“由爱变成恨”，由怀疑所爱的人，变成去对付他的情敌，或直接向所爱的人动手，这都是由他的一片妒火所引发的，都是由嫉妒或憎恨形成的一种复杂感情的爆发。憎恨与气愤如以其原有的形态发泄出来，就会是采取激烈的、直接对付对手的攻击行为了。

这种近乎野蛮的行为，常常会引起对手的反击。

而且这种直接的攻击行为，总被认为是粗野而没有涵养的，易受他人的指责。

我们可以这样说，起因于嫉妒的行为，总是以歪曲的形态展开的。

闹别扭的秘密

不论采取前述的哪一种形式，只要能够向对方采取行动，被压抑的感情多少可以借此一吐为快。但若没有这种机会，把无处可以发泄的痛苦老是闷在心里，将会出现怎样的结果呢？这个时候，就会用所谓的闹别扭、不情愿、执拗等形式表现出来。

闹别扭、不情愿，大都是因为心中的不满或不高兴而不肯服从对方的表现，或为了苦闷无处发泄，形成了自卑感而采取自暴自弃的行动。

在人际关系中，这种行为多发生在人们感到自己受到了不平的对待或被人轻视的时候。这时，人们会常说如“我一直都在疼爱着妹妹……谁叫我生了一副狐狸脸、”“哥哥又在吹牛了。哥哥读的是国立大学，我读的却是名不见经传的专科，反正搞不过他”之类的话。

周围的人听到这种话时，会说：“咧，他又来了”。到了这种状态时已经是无计可施了，每次都让人感到实在受不了。

执拗就是表示不愿顺从的态度，是对自己得不到满足的心理的一种消极的表示。别扭或执拗都是因为对自己不被人承认或不被爱的不满，而又不愿自己设法来解决。

男人中也有采取这种行为来表示嫉妒的，但以女性为多。这首先是因为女性对别人相比的事非常敏感的缘故。自己处在劣势时虽然感到嫉妒，但又不能将它转移到攻击行动上，或借发怒来发泄，因而受到压抑，便愈感烦闷。其次，是由于在现实里女人的最基本的生活须依靠别人，想通过闹别扭或执拗，赢得别人的同情。

因为闹别扭总是未成熟的一种心理表现，所以旁观的人决不

会以为那样是对的。任何人对自己不正常的行为总是很敏感、又不愿将自己的弱点表露出来的。能毅然迈向自己的目标的人是这样,自尊心强的人更是如此。

明朗开放型的人是不会闹别扭的,因为他们会借发怒来发泄这种感情。爱闹别扭的人大部分是任性、以自我为中心、又缺乏主见的人。

以上都是嫉妒的各种表现。当爱情存在于心中时,大致都会采取这种行动,这是大家普遍承认的事实。

例如,心中充满着快意时,他就会表现出温和的态度与开朗的心胸,对任何事都会放松或丧失警惕,动作表现出轻快,精神充满欢愉。

当一个人在悲伤时视线自然会向下;垂头丧气时走路便没精神;发怒时因全身紧张,手也自然紧握,不知不觉就采取了攻击性的态度。

我们往往可以从人们的脸部表情、身体动作、音调、说话的态度中探知人们的感情状态。

但在嫉妒时,情形就完全改观了。事后人家可能发觉"那是他在嫉妒"。嫉妒者也会反省过去的行为,承认自己"话说得太绝了,好像是在嫉妒他"。

由于信念的不同,或由于正义感而采取的连自己也未曾想到的行为背后,时常渗染着嫉妒的成分。

嫉妒会成为一个人采取行动的原动力,并以一种反常和扭曲的方式表现出来,虽然会承认那是丑恶的或不对的行为,但一发作起来就无法收拾了。这就是嫉妒。

只是程度的不同,人人都是免不了有嫉妒的,而且也不能避免来自别人的嫉妒。如何去处理自己或别人的嫉妒,这和一个人的生活方式有着密切的关系。

嫉妒是一种病态

虚荣心很强，喜欢表现，什么都想要比别人抢先一步；状似亲切其实是冷酷无情的；以自我为中心，对别人缺少纯朴的善意；不甘拜下风而富有攻击性，一成功便又作威作福乱吹一通，一旦失败又将它归咎于人的个性；缺乏自信又不安定，虎视眈眈地调查竞争者的动静；对于敌方的地位变动一喜一忧以及自卑感很强，等等，这些都是嫉妒者的基本特点。

如果一个人的这种人性超过限度，他就会变成人人厌恶的人，既得不到淡泊明志、乐天知命的人的好感，在备尝艰苦的人的眼里，也只不过被当作充满孩子气的、永远不能跻身于大人物之林的小人物罢了。

不过，在这个世界上，到底有没有毫无缺陷的人存在呢？答案是没有。无论怎么样，人都是有些缺陷的。可以说是没有人不嫉妒。嫉妒，虽是病态，但也非常富有情味，有一定程度的嫉妒心理，才算是一个活生生的人。

自卑感是情绪紧张的基因

感觉到在体格、容貌、能力、生活经历等各方面都比别人差很多而产生的自卑的情感就是自卑感。有强烈自卑感的人，会整天都在关心自己与别人的不同，喜欢以别人与本身作一个比较。这种情形大都发生于青年时期。

自卑感范围的大小，大都因人而有所不同。而且，自卑感是有主动性的，是第三者无法了解的。

有些人可能因皮肤较黑而发愁，而有些人反而因皮肤太白而烦恼。也有些人虽能流利地说地方话，但为无法讲普通话而痛苦万分。

因无法满足自己所盼望的事，为此而烦恼并感到自卑，所以自卑感是一种铭心刻骨的痛苦。

当有人触及到那种痛苦时，他可能就会发脾气、反抗、强辩，进而逃避现实，也可能因恐惧失败而采取了不适当的防卫措施。

有自卑感的人，大多是容易嫉妒的。他会在心中算计理想与现实的距离，而嫉妒那些已经达到理想、有所成就的人。

假定他有任性、粗野、坏脾气、不计后果、冲动等性格特征，那更会由于嫉妒而采取粗暴的攻击性行动。

缺乏自信而产生的不良情绪

那么，为什么嫉妒一直会跟着恋爱转呢？在恋爱中的年轻人心中，会产生下述变化：

头一个是结晶作用。这是斯坦戴尔的名著《恋爱论》中最有名的一句话。依照他的说法，在奥地利西部的撒尔堡附近，以前有一个岩盐废坑。如果把枯细树枝浸在那个多盐分的地下湖水中，不久之后，枯枝上会沾上很醒目的盐结晶，在早晨阳光的辉映下，这种毫无价值的枯枝也会显得美观。谈恋爱的人也都很容易将实际上不存在的美加以装饰一番。

恋爱是盲目的，总认为自己的爱人是不可多得的人。假如自己的爱人是别人不屑一顾的对象，就没有意思了，自己也觉得没有面子。

不过，从相反的角度来说，在心里就会产生自己是否能配得上所爱的人的潜在性顾虑。年轻人的恋爱容易连带着嫉妒的理由之一就在这里了。为什么呢？因为，对于在身边的许多异性当中迷上了某一个人，在不敢公然表达爱意的潜意识里，对自己有着某种形式的不满，即有自己的为人不完全的感觉，也就是自我厌恶感。

这就是一个人在青春期容易产生的感情。在恋爱上，可称之为“说不上来的缺乏自信感”。对自己完全满意的爱人，虽有全部献身于他（或她）的欲求，但总担心自己置身于不够自然的恋爱感情里。

话说回来，这种自我不满感或自我厌恶感，才会使与自己具有不同价值的，或具有比自己更高价值的人的渴望。

一个人一旦开始了恋爱，这种自我不满感或自我厌恶感，就会

使他本身陷入痛苦的境地，因为他缺乏自信。以男性为例，因为他所爱的她，是漂亮的，别的男人也会看上。关于她的事，在自己朋友中也容易成为话柄。她会不会变心呢？会不会舍弃自己而投进别人的怀抱呢？这样就越来越陷入疑心生暗鬼的境地。

既然她高不可攀，他可以打退堂鼓，可是这又做不到，嫉妒也就更加深了。

“不安全感而产生的恋情，有如荆棘。结果是愈想拔掉荆棘，愈使荆棘深入肉中。”安德列·莫罗德在《爱的哲学》中指出的正是这个状态。

自信心与恐惧的倒错

恐惧心理是由各种原因及自己本身的文化素质、社会的文化素质编织在一起形成的。

过去克服恐惧心理主要采取劝导的方式。如今社会是把恐惧心理表露在外的时代。过去把恐惧心理只作为细小的气质问题看待。从现在开始，要究明恐惧心理这一领域，必然要解开恐惧之谜。30年前已故的法国小说家、评论家A先生说过：“十七世纪是数学时代，十八世纪是物理时代，十九世纪是生物时代，二十世纪是恐怖时代”。而且还说过：“不安和恐怖虽然不能列为科学的行列，但其中包含着许多科学因素”。

我们所处的现代环境，使人感到不安的因素很多。但是，如果让这些不安和恐惧扰乱了你的自信和生活的信念，就可以说是本末倒置。应该说，社会和环境是为你而存在的。

把恐惧心理变为自信心是很不容易的。但灰心丧气，靠算命去寻求慰藉是可耻的。要运用科学方法积极去寻求解决之路。

情绪紧张对消化系统的不良影响

情绪紧张能影响消化系统的事实，任何人在一生中都会或多或少的亲身体验过。例如：忧虑悲伤时，食难下咽，或纵使勉强吃下，也难以消化，然而这些都只是主观的感觉，科学是需要实际的

真凭实据的。那么有没有情绪紧张影响消化系统的真凭实据呢？有的，而且多得很。下面所说的只是其中的两个典型的例子。

美国芝加哥有一位医生，他一向有每天早晨检查自己胃液的兴趣。一天，一劫匪闯入他家，杀害了他的女房东。在这天，他胃中分泌的盐酸，比往常多了一倍，酸度也比往常要高。在以后 10 天里，他因协助警方追查杀人凶犯，而常恐匪徒报复，随时准备搏斗。在这期间，他胃液的酸度和数量仍保持很高。后来他迁居到他认为安全的地方，他的胃液分泌才恢复正常。

人在愤怒或仇恨时，胃粘膜也像愤怒时的面孔一样，充血而发红，胃的蠕动和分泌大增，比吃一顿丰盛美餐所分泌的胃液还要多，因此有的人在暴怒之际有饥饿感，可以大吃一顿而无碍。

当人在悲伤、沮丧或忧虑时，胃粘膜苍白、胃壁的血流减少、胃酸分泌也减少。这种由情绪败坏引起的胃液分泌减少，常常胜过食物进入胃中应引起的正常分泌，故而悲哀、沮丧时，常常食欲不振。

奥尔夫医生研究的一个典型例子，完全证实了上述的结论。这个典型的例子是一个名叫阿汤的病人，他应征作医生的研究对象。

阿汤的父亲在铁路车场工作，1895 年夏天一个炎热的日子，他带了一大壶像啤酒样的东西回家，实际上壶里是滚烫的肉杂碎。9 岁的阿汤乘父亲不备，吞吃一大口这些东西，当时又怕吐出来弄污他母亲刚拖过的地板，因而强行吞下，致使食管受到严重烫伤，虽然送到医院急救，但食管仍受到严重损伤，稍后形成的疤痕愈合在一起，食道便闭塞了。为了使食物能进入阿汤的胃中，外科医生便替他在腹壁开一个洞。在此后 60 年中，这便是阿汤唯一的食物进口。

阿汤能吃任何食物，但吃法却与常人不同。他也像一般人一样先用口咀嚼完毕后，便吐在一漏斗中，而此漏斗是由腹壁洞口插

进胃内。他吃饭时，要有许多汤，他还特别喜欢啤酒，以便较易将食物由漏斗冲进胃内。在进食完毕后，便拿下漏斗，用纱布将腹壁洞口封闭。

上述阿汤的特殊情况，正好是医学研究人员研究精神紧张对消化系统影响的好对象，因为可以很方便地随时用仪器观察他胃中的情况。

由研究阿汤而得到的结果表明，人的胃不仅日复一日，而且是一分钟复一分钟受到自觉的和不自觉的情绪所影响。当阿汤因某种原因而发怒时，他的胃粘膜便发红充血，胃过分地活动，产生额外多的胃酸，甚至可看到胃壁粘膜受胃酸腐蚀。相反当他觉得前途暗淡，或因某些事而悲伤忧虑时，胃粘膜就变得苍白，胃的活动减低，胃液分泌不足。当奥尔夫医生安慰他，向他保证他的前途并不如他想象中那样坏时，他胃内的情况就变得好些。目前已有充分的证据说明胃肠溃疡多是由情绪紧张引起的。

喂食给婴儿时，如没有使他获得充分的慈爱和安全感，就可能使他陷入情绪紊乱，或者至少也引致他的消化机能紊乱。在以后的生活里，他将下意识地把吃与爱护联系在一起，并渴望得到二者。他可能发展形成喜吃零食的习惯，无论是否饥饿，都要常常吃点东西，因此也可以发生胃肠溃疡。

胃肠消化系统，不像心脏那样整天不停的活动，它有一定的工作和休息时间。他们常感饥饿。他们的消化系统中的消化液，不管是否有需要，不停地分泌着，因而侵蚀胃壁和肠粘膜（通常是士二指肠），易于形成溃疡。即使是最保守的医生，也不得不承认，有所谓“溃疡型”的人，这些人通常是好胜心强和事业心重的人，无论是男性还是女性都是如此。

动物的实验证明，紧张的心理因素，确是可以引致胃肠溃疡的发生。不久前，医学家用鼠做这种实验，他们将鼠分成许多组，每一组都是由 3 只年龄、体重和健康情况相同的鼠组成。每一组的

每一只鼠，尾巴都接上一个电极，但只有其中的两只经由电极不时接受到同等强度的电击而另一只则不接受到电击，仅作为对比用。那两只要接受电击的鼠，其中一只在每次电击发生前 10 秒钟，先听到“吱”的一声信号示警；而另一只要接受电击的鼠，每次电击亦会听到“吱”的一声，只是发声或是在电击之前，或在电击之时，或在电击之后，并无固定。换句话说，两只接受电击的鼠，虽然接受同样的电击，但一只能预先 10 秒钟知道，而另一只则不能，不接受电击的第三只鼠，在同样时间内，也听到同样次数的“吱”声。

电击，可使鼠发生疼痛感，因而会引起鼠心情紧张。实验的结果显示，各组没有接受到电击的鼠，没有发生胃肠溃疡，而不时接受到电击的鼠，都发生胃或肠溃疡，更令人感到奇怪的是，预先 10 秒钟知道发生电击的鼠，虽然也是无可避免地要受到同等的电击，然而发生胃或肠溃疡的程度，远较不能预知的鼠为轻。这研究情形表明，心理因素引致胃肠溃疡的作用更大。

不安与紧张的心情，虽然是由于外界事件的刺激，但科学家们发现，受到刺激的是下丘脑的一定部位。如用电刺激这一部位，就等于从外界事件得到的不安与紧张的刺激。他们曾用猴子做实验，以电刺激子猴子下丘脑的部位，每日数次，猴子不久就发生胃或十二指肠溃疡。

虽然医生在这方面不能以人做同样的实验，但人因紧张不安而发生胃或十二指肠溃疡的病例仍然是很普遍的。下面是奥尔夫医生所讲述的另一个典型病例：

一个 44 岁的公务员诉说上腹部疼痛，发病时间长达 20 年之久。他的父亲是一名退休的老人，他的母亲是一家长式的妇人，她强烈要求她的孩子们能够飞黄腾达。他的两个长兄，一个毕业于医科大学，满足了他母亲的愿望，另一个却未能如他母亲之愿当一名律师，却成为一个职业赌徒。这病者觉得，他要满足母亲的期望，补偿二哥的不足。他入医大预科就读，无奈成绩不佳而被迫放

弃，转入工科，但仍然再一次失败而停学。在他紧张地努力争取上进期间，他发生了第一次溃疡的疼痛。医生用X光检查证实，他患了十二指肠溃疡。

稍后，他获得了一份充当制图员工作，并和一个温柔而富于同情心的女子结婚。在婚后，他的十二指肠溃疡症状完全消失了。可是不久，他的妻子和母亲相继去世，他又和另一位妇女结婚。这个妇女个性极强，并且不满意她丈夫的生活和工作，两口子经常吵闹。自他再婚之后不久，他的十二指肠溃疡症状又再次发生，从此成为慢性病，缠绵不愈。其间，有过几次恶性发作和两次出血，时间正是当他的太太在闹情绪的时候。奥尔夫医生以这个病人作了如下一项特别实验，证明了这个患者和他妻子的争吵，是他十二指肠溃疡复发的原因。

在这个病者自发的强烈胃肠活动结束之后10分钟，并在几乎完全没有胃收缩的时期，奥尔夫探望这病人，故意谈及他平日如何受朋友尊重和赞赏，而他的妻子却认为他没有出息。这些话刺激他，使他咬牙切齿，愤怒非常。立即测量的仪器显示，他的胃的收缩活动开始了。到谈话结束后，他的胃壁的持续性收缩已形成，胃酸分泌大大增加，甚至超过了较早时候自发胃肠活动时测得的水准。此时，病者开始感到疼痛而呻吟。

医生治疗胃溃疡，通常是用药物结合标准膳食，或者使用外科手术。治溃疡的药物一般是中和胃酸的药物，而所谓溃疡的标准膳食，是那些温和的没有刺激性的食物，在将发生疼痛时吃下，以使胃酸与食物起作用而不至腐蚀胃壁。至于治疗溃疡的手术，就是胃切除术，即切除溃疡的部分。这不仅除去溃疡部分，而且也减少了胃的表面，减少胃酸分泌的能力，减少胃酸分泌过多的情况。另一种外科医生认为更好的外科手术方法，是同时将脑传送消息至胃的通路——迷走神经切断。这种手术，名为迷走神经切除术，通常能降低由情绪紧张引致胃酸过多分泌，因此这项手术也证明

了紧张能引致胃肠溃疡的事实。

情绪紧张可引起便秘和腹泻

当你正在前往厕所要大便时，如果遇到别人袭击而你要实行反抗时，立刻就会便意全消。当你突然遭遇可怕的事情而惊恐时，常会即时觉得要想大便，或甚至发生遗粪的情形，所以俗语有“吓得屁滚尿流”的说法。

事实上，各种紧张情绪是可以引致便秘或腹泻的。要明白其中的道理，须要先知道大肠结构及功能的概略，因为大肠与粪便的贮留及排泄有直接的关系。

医学研究证明，当人在忧愁和沮丧时，十二指肠、结肠反射要受到抑制，因而缺乏整体蠕动，故发生便秘。

医学家曾经用直肠镜对人的乙状结肠进行长期观察研究。他们发现，当他们故意使接受观察者发生愤怒、敌意或反抗等情绪时，乙状结肠常呈现非推进性的收缩（痉挛）增强。此种形式的乙状结肠运动，有利于粪便的滞留。他们也发现，在非因器质性病变而致的便秘患者中，就常存在上述的几例情况。

科学家的研究还发觉，如果接受观察、研究的人情绪是失望、恐惧、自责或不满时，乙状结肠的非推进性收缩减弱，而大肠的推进性运动则增强，因此有些人在出现上述情绪冲动时，就常有腹泻现象。

据旅行南美的一些人报告，森林中受到惊扰的大群猴子，常能即时排出粪便，还以粪便掷人，这也是惊恐可引致腹泻的一个明证。

有一种叫做结肠激动病，也是由于情绪紧张所引致。

结肠激动病的主要症状是便秘和腹泻交替地发生。阿尔米医生曾经用仪器测量一位诉说有便秘和腹泻轮流出现的妇女的乙状结肠运动情况。这位妇女47岁，测量是在她诉说个人历史上重大事件与疾病中进行。当她诉说到她儿子的夭折而伤心落泪时，乙

状结肠的非推进性运动降低，而推进性运动增加；当诉说到愤恨的事情时，情形则反之。

情绪紧张可引致溃疡性结肠炎

有一种叫做溃疡性结肠炎的疾病，其主要症状是腹泻，严重的每天泻十余次。粪便中常有脓、粘液和鲜血，阵发性腹部疼痛，如结肠溃疡穿孔，则可以恶寒发热及腹部肿块等症状出现。严重的和慢性的溃疡性结肠炎患者，并有显著的贫血症状。

溃疡性结肠炎可由痢疾杆菌、阿米巴原虫等引起，然而有很大的一部分患者是由于精神经常过度紧张，大脑皮层机能紊乱所致。据这方面的专家说，精神紧张原因的溃疡性结肠粘膜炎患者，多数是怕羞、守时、整洁、拘谨的人。

据研究溃疡性结肠炎的专家实验观察，发觉这种病与情绪有密切的关系。当患者在心平气和时，结肠粘膜呈现苍白，并有少许稀薄水样的粘液分泌物；当患者在发怒和愤恨时，结肠呈现充血发红和活动过度，并有一层厚而混浊的胶状粘液。在后一种情况下，结肠粘膜的脆性增加，容易损伤出血而形成溃疡。

许多溃疡性结肠炎患者，其症状恶化的出现，往往与暴怒情绪出现的时期相合，就是由于在这种情绪发生时，引致结肠发生上述变化所致。

情绪紧张可使妇女月经失调

情绪影响内分泌系统的情形，在女性月经的表现上是非常明显的。近年来，科学家们研究发现，妇女脑部的下丘脑部位，有一个月经的控制中心。人类的感觉神经系统，接受外界和体内的各种刺激，发放各种神经冲动，传至脑部中的大脑皮层，由大脑皮层拣那些与月经有关的神经冲动，转送至脑中的月经控制中心。由此，再把信息通知位于脑中的脑垂体。脑垂体便根据所获得的情报，派出相应的化学递质——激素，将命令送交各内分泌腺的生产中心，使它们及时分泌出适量的激素，以便刺激身体一定的部位，

产生一定的生理过程。

由此可以想见，全部月经的生理过程，是由脑垂体所分泌的各种激素所调节，而脑垂体有关这方面的调节，则受到丘脑中月经控制中心的控制。可是，月经控制中心又受到大脑皮层的影响，而大脑皮层则受到外界种种环境情况所影响。因此，不言而喻，紧张情绪能影响妇女月经的正常，是完全有理由的。

几年前，英国一位妇科医生，对一所女子寄宿学校的学生展开一项调查研究，看看考试所导致的紧张情绪，是否对她们的月经有所影响。

这所女子寄宿学校，总共有91名寄宿生，年龄是在14岁至17岁之间。她们在每年的6月份，都要参加一项考试。这项考试，对她们十分重要，因为考试的成败，足以左右她们的前途。在临近考试这段时期，这些寄宿生有一半的人月经不大正常。大多数月经周期均长，但少数则缩短，个别则完全停止了月经。在这项调查研究中，更发觉在考试那一天，学生心情最紧张的日子，有比平常更多的学生来了月经。本来在平常日子中，这91名女寄宿生，任何一天一般最多只有16人来月经，但在考试那天，来月经的寄宿生竟有36名之多。这项调查研究的结果表明，经受同样情绪紧张的女子，其月经改变的情形不尽相同。

据这方面的研究者说，任何一种情绪对妇女月经产生的影响，不是每一个妇女都相同的。有一位43岁的妇女，是两个孩子的母亲。她在8月20日必须搬到一里外一所新居去。本来在搬家那天，她的月经正该到期来临，但却意外地完全停止了；直到9月，在月经该到来的前两天，才恢复了排经。这就是说，由于搬家，她失去了一次排经。由此也可知，有时单纯不来月经，未必是有孕。另有一位妇女，年纪也和上述一位差不多，也有两个孩子，她的家必须从一个城市搬迁到另一个城市，结果她的月经期延长了18天之久。当她迁到新居之后，生活安定了下来，心情亦愉快，月经期过

长的现象消失，逐渐恢复了正常。

长途旅行也常会改变妇女正常的月经周期。有一位妇女，她到欧洲去旅行，令她感到奇异的是：每逢抵达一个大都市就来月经，而不管那一天是否排经的日期。旅行与居家生活时当然不同，自然心情方面亦有改变，所以便影响了月经。有一位女教师，带了一班女学生出国旅行，她发觉，大多数女学生，月经均变得不依期而至。初长成的少女，大多数是在诸如此类的情况下来第一次月经的。

近年来的研究又发现，妇女心情沮丧或忧郁，对月经产生的影响，与心情紧张者不同。当妇女心情不佳时，通常是排出的月经量变少，或者甚至闭经；特别是如果兼有食欲不好、体重减轻时，更是如此。当然，也有个别例外，有人因忧愁而变得排经延长。

由情绪引致的月经异常，倘若所受到的情绪刺激是轻微的而且是短期的，则当该种情绪刺激消失后，月经常能自动恢复正常。如果该种情绪刺激较严重，而且时期较长，月经的异常便难以自行恢复正常了。

有一种叫做精神性闭经的妇科病，就是妇女在强烈的情绪冲动之后而发生，如战时因轰炸受惊，或因婚姻纠纷受刺激之后等。在第二次世界大战时，许多妇女发生闭经，便是因炮火惊恐而起。据研究，这是由于某些感情的创伤，以致从丘脑下部月经控制中心到脑垂体前叶不断的正常冲动受到了抑制，而这些冲动是刺激黄体素的产生及释出的。黄体素产生停止之后，卵巢不能再制造雌激素，所以发生闭经。

情绪紧张可导致男性阳痿

男子在正常生活中，必须生殖器能够勃起，否则就叫做阳痿。

阳痿由多种原因引起，例如：睾丸和阴囊有疾病，脊髓的神经因病受到损伤，甲状腺功能不足，肾上腺皮质功能亢进或减退，脑下垂体疾病，糖尿病，生殖器方面的疾病，营养不良和慢性疾病等。

然而除这些情况外，还有一种最常见的病因——精神紧张。那些经过详细检查，身体没有任何疾病，营养也良好，但有阳痿的情况者，通常便是由于精神紧张所致。当心情紧张的时候，身体某些其它部位要集中多量的血液以应付紧急的情况，因而生殖器海绵体中的血管就无法扩张和充血，也就不能勃起。

由于紧张而引致阳痿的患者，有的是由于没有科学的性知识，在性生活中精神过分紧张，于是就无法勃起。在经过一次无法勃起之后，在下一次性生活时，精神就越发紧张，于是成为恶性循环，病症愈甚。还有的患者是由于生活环境改变、夫妻关系恶化等其它心理压力，使情绪紧张而不能勃起，成为阳痿。

情绪紧张可诱发糖尿病

事实表明，糖尿病与情绪紧张有关，如战争的爆发、商业上的竞争、个人生活上的遭遇等等使精神紧张的种种情况，均会使血糖水平剧烈上升；也有无数的病例显示，糖尿病患者在心情紧张的情况下症状恶化。有一位年轻的糖尿病患者，在与他母亲争吵时，医生发现原先给予他的控制血糖药物的剂量已经不够，必须加重剂量，才能再次控制他的血糖水平在正常的范围内。

一些研究者相信，紧张确能引致糖尿病，最低限度紧张也是糖尿病发生的因素之一。他们相信，由于持久性的紧张情绪，使血糖水平升高的内分泌素经常分泌过多，胰脏为了抵消其作用，也在加倍工作，分泌较多的胰岛素。如果这个人胰脏的胰岛细胞部分遗传上较为虚弱，便会因过度工作而受到损害，胰岛素的分泌机能就急剧衰退，胰岛素的分泌量下降时，糖尿病就出现了。

情绪紧张可削弱免疫力

身体的防卫系统，并不是经常全力工作的。人在出世的头几个月，免疫系统仍在发展形成之中，而在老年时，则开始衰退，故婴儿与老人，同样容易感染疾病。

在紧张压力下的人，也较容易感染疾病。现时已知，紧张能通

过身体的特殊途径消弱免疫反应。其过程是，情绪问题刺激脑中的下丘脑某部分，而下丘脑则激动脑垂体，脑垂体激动肾上腺，肾上腺便开始增加分泌一种叫葡萄糖皮质素的激素（下丘脑在免疫方面的重要性已一再由实验获得证实。科学家们研究发现，如果刺激一动物下丘脑的某一部分，则该动物的抗体生产将增加；而倘若切除这同样的部分，则免疫反应将受到破坏）。正是由于过量的葡萄糖皮质素造成了损害，在它的影响之下，将产生较少的抗体，及减少免疫反应。

实验中曾显示，当用脊髓灰质炎病毒注射入苍鼠的脑中时，它们百分之二十七将死于脊髓灰质炎这种病；但是，如果同时再注射一种可的松皮质素，死亡率便上升至百分之百。在现实生活中，紧张的影响自然并不如此明显，然而当紧张经常发生并达到某一限度时，结果将是患病，或是突然发烧。

情绪紧张能使人患过敏症

人的免疫系统如果成了“惊弓之鸟”，过分“胆怯”，对于无害的挑战，有时甚至完全没有受到挑战的情况下，也胡乱“开火”，那么，人也会患病，这就是所谓过敏性疾病。

关于过敏反应的一个最奇怪事实是：人在情绪紧张时，肾上腺所释出的激素，现可用人工合成，将此种激素应用于病人，通常可使过敏性反应缓解，然而现实生活中所经历的紧张，却使症状变得更坏。

对于各种外来物体，过敏症并不以同样的形式反应。哮喘患者通常对于水痘、麻疹不起反应。只有尘埃、花粉，或动物毛屑会引发哮喘。

多年来，一些心理学家一直认为，过敏症本质上是一种情绪病。在不少过敏症患者中，根本就找不到实际的抗原；哮喘患者中，大约有百分之五十就是这样。

比如哮喘病，就可由情绪引发。有一名 40 岁的厨师，患上慢

性支气管炎。他的病由于周期性的恶化而趋复杂。在恶化期间，他体温升高，支气管痉挛收缩而气喘。仔细检查他病历记录，发现他大约是每四周恶化发作一次。医生给与他一个月的睾酮疗程，但全无效应。又再给他一个月的孕酮疗程，亦不见有效。大约一年之后，他的妻子因月经不正常而到同一医生处求治，医生发现她有一大的卵巢囊肿，即用手术为她割治。在手术时，发现她的两个卵巢均有病，便将其一并割去。自此之后，她丈夫的慢性支气管炎虽仍继续存在，但周期性的恶化喘息发作却消失了。医生认为，这是由于他妻子的卵巢疾病和月经影响她的情绪周期性不佳，从而影响厨师的情绪也周期性不佳所致。

情绪紧张可诱发癌症

现在还没有完全有效的治疗癌症的方法。癌症的发生，是由于身体的免疫系统未能区别敌我，将自体的病叛分子当做是自己的人，让它们生存和繁殖而不加干涉。

紧张之所以有利于引起癌症，就是由于它能抑制身体的免疫反应，而这种反应，是身体对抗恶性细胞的唯一方法。紧张之抑制免疫反应，是通过肾上腺皮质激素的作用。肾上腺皮质激素特别影响T型淋巴细胞的产生。在身体中搜寻外来抗原是T型淋巴细胞的工作之一，而在大多数癌病患者的组织中，T型淋巴细胞数量都比正常人低。

此外，紧张也可能有助于癌细胞的转移。所谓转移，是癌细胞由原来的生长地区扩散至身体的其他器官。当癌细胞由一肿瘤分离出来而进入血液时，即随血液转移到一新的地区生长，犹如椰子坠落海滩，随潮水漂流至另一海滩生长一样。用外科手术切除肿瘤，实际上能触发癌细胞的分离转移过程。同样地，由于肌肉对紧张的反应，例如：在结肠或肺中的慢性痉挛，也能导致癌细胞的转移。斯坦福大学的所拉门博士的研究发现，身体对紧张的正常反应之一——血液凝固性增加，引致纤维蛋白堆积于血管壁上，阻碍

癌细胞的通过，使得癌细胞在那儿定居下来，开始生长而进入周围的组织中。

无数医生曾提请人们注意癌症病人的心理状态。一些医生称癌症为忧郁症，有的则称之为意志消沉病，或者称之为失望症。癌症患者在未生癌之前，往往有过极度伤心的事情发生。

情绪紧张可引致精神病

虽然精神病自古已有，但自从发明了机器，人类进入工业社会之后，患此病者有日益增加之趋势。当然，现在已没有什么人相信精神病是由于神或魔鬼附体。据20世纪初期的统计，世界各国精神病院收容病人的数字，均在急剧增加，其增加的比例，较之全人口增加的比例高出许多。美国在1932年，各州州立精神病院中，共收容精神病人34万。其后，每年精神病人数约增加68000名。据统计，今天美国单是精神分裂症患者就已有200万人之多，其他的精神病患者还未计算在内，每年由此而耗费的钱财达140亿美元之多。

目前精神病何以会增加呢？精神病学家认为与社会上种种不合理的情形引致精神生活紧张有关。虽然有的精神病并非由于或不完全由于精神因素而导致大脑机能失调，但无可否认，许多精神病可完全或部分归咎于精神因素。

俄国著名的生理学家巴甫洛夫曾经用狗作实验，证明精神紧张可使狗发生类似精神病的情况，他称之为“实验形成的精神病”。

他在给狗吃食物之前，先使狗见到一个圆形灯作为食物将出现的信号。这样经过多次之后，狗一见到圆形灯，口中既分泌大量唾液。另一方面，他又发出椭圆形灯的信号。这一信号出现时，表现没有食物。多次熟悉之后，狗见椭圆形灯便不分泌唾液。这样不断地练习，等狗能清楚地区分圆形灯与椭圆形灯之后，他将椭圆形灯的短轴逐渐放大，当椭圆形灯逐渐接近圆形的时候，那狗的分辨反应被破坏了，于是它出现了无抑制的流口涎、狂吠、急得团团

打转等。

精神病学家沙尔曼曾用猫作实验，他先训练猫学会开箱取食；后来当那猫企图开箱取食时却又给以惩罚，结果这些猫出现了很明显的不正常行为，有的猫变成害怕那箱子，有的猫则患了倔强症，长时间不吃也不动。

1950年，精神病学家杜拉特和米劳勒尔二人为了研究精神病是否和情绪有关，也用动物作了实验。他们研究一种所谓"正反冲突"现象，也就是欲望与恐惧之间的冲突，例如：他们训练动物于某一位置获得食物，然后当那动物以该种方式反应时，却给以电击，使造成欲望与恐惧间的冲突。

此种冲突，使动物的情绪发生困扰，从而形成像人类精神病般的病症。上述精神病学家沙尔曼的实验也属这一类。

许多精神病学家认为，假如一个人长期处于利害冲突的状况，而又不善于处理，精神长期处于紧张状态，就很容易导致神经失常。

情绪紧张能导致分裂症等

精神病有许多种，其中以精神分裂症最多，约占精神病院住院病人的百分之六十至七十。精神分裂症的主要特点是思维过程缺乏逻辑性和连贯性，故表现出来的症状是语无伦次，感情和思维内容与当时的环境不协调，此外还有幻觉、妄想等种种症状。

精神分裂症的病因现在还没弄清楚，一般认为此病有一定的遗传倾向，再加以外在的精神因素的刺激，或因中毒、外伤等诱发。

有一种名叫躁狂忧郁症的精神病，这种精神病的主要症状是反复发作、自行缓解的情绪过分兴奋，或情绪过分低落，或两者兼有之，交替发生。所谓情绪过分兴奋，就是患者自觉愉快兴奋，谈笑风生，口若悬河，滔滔不绝，睡眠时间很少，但精力充沛。所谓情绪低落，即患者忧郁寡欢，对任何事物都没有兴趣，悲观消极，有自责和自罪的想法，甚至自杀。

躁狂忧郁症的病因现在也没弄清楚，通常认为与遗传、脑间肿瘤和精神长期紧张刺激都可能有关系。

心因性反应症是另一种精神病。这种精神病主要是由于强烈的或持久的精神刺激所引起，例如：遭遇到重大的不幸变故，长期受到别人的恐吓威胁等。

由于强烈的精神刺激而突然发生心因性反应症的患者，其主要症状是情绪极度激动、哭笑吵闹、随地大小便、乱跑、不知饥饱等。有的患者的症状也可能是神情呆滞、沉默，甚至呈僵住状态。

若由于长期精神紧张刺激而逐渐发生的心因性反应症，其症状常为情绪抑郁不欢、焦虑、自罪自责，并可能企图自杀。

所有心因性反应症患者都可能多疑，医学上称为“心因性妄想”，即经常感到有人跟踪、监视、下毒、谋害等等。

所有上述的精神病，占精神病患者的大部分，可见过度紧张和长期紧张对大脑机能确有不良影响。

情绪紧张可导致神经衰弱

长期的思想矛盾，经常的精神紧张，可以引致神经衰弱。因为在这样的情形之下，会干扰神经系统的正常工作和活动，造成兴奋与抑制过程的失调，因而导致种种症状。由于每个人的世界观和思想不同，每个人的神经系统的机能强弱也不同，故神经衰弱患者所表现的症状也不尽相同。

神经衰弱患者的症状是多种多样的，综合来说，主要有失眠、神经过敏、精神疲劳、心血管神经官能症（如心悸、血压高之类）、胃肠神经官能症（消化不良、腹部胀满、胸闷、便秘和腹泻）等。由于心血等及胃肠神经官能症，又引起神经衰弱者产生“疑病”的症状，即怀疑自己患了这种或那种严重的疾病。

关于紧张引致心血管系统和消化系统的疾病，在前面已谈过，这里不再重复。现在只谈谈紧张引致失眠是神经衰弱发生的重要因素。

兴奋是一种精神紧张。它能引致失眠，这是许多人都经历过的。例如：晚上刚看完一场紧张刺激的电影，或者白天遇到什么重大的喜事，或者曾与人争吵等诸如此类的事都会导致失眠。

工作上忙碌紧迫，尤其是那些需要赶时间完成的脑力劳动工作，这时如果心情紧张，也会引致失眠。

生活上遇到矛盾问题，没得到解决，又放不下，整天忧虑，胡思乱想，晚上就辗转反侧，不能人睡。

经常失眠会使身心受到损害。在一项睡眠问题的研究中医学家发现，那些志愿接受不睡实验的人，于持续四昼夜不睡后，他们的肌肉变得软弱，走起路来摇摆不定，有如醉汉，记忆力大为减退，注意力无法集中，其中有些人产生了幻觉。经过 12 至 15 小时的睡眠后，上述的情况才消失。

心情紧张导致失眠，失眠反过来也使精神更加紧张。

情绪紧张能诱发心脏病

当你从电视或电影看到惊险、恐怖的镜头时，会使你的心血管系统产生明显的反应，有时这种反应是很强烈的。本来十分协调地工作着的生理步调，一下子全被打乱，导致血压上升，脉搏剧烈跳动，有时面色苍白，手脚变凉。这一切都是因为血液迅速地转移到重要器官所致。实质上，这是一种人体生理的自发的调节，以适应重要器官对氧的急需。

如果这种暂时性的调节变成为习惯性的发作，那就会发展为一系列的病态：由简单的一种慢性的不规则的心跳，即心率不齐，至高血压病和冠心病，心脏冠状动脉产生病变，影响到冠状动脉供血不足，产生动脉粥样硬化，管壁增厚、狭窄或者阻塞等症状。冠心病是今天世界上许多大城市居民常患的病症，特别是中老年人患病比例甚高。这种病如处置不当，也是一种致命的疾病。现代医学证明，情绪紧张可诱发心脏病，而且不同性格的人，对紧张的反应也不同。

研究者曾把受试者的性格分作 A 型与 B 型两类。

不论是男性或女性，凡是好胜、雄心勃勃、只顾拼命赚钱，连休息和吃饭时都要谈生意讲业务的人，都属于 A 型。相反，心地较为和平坦荡，不争强好胜，做事不紧迫，不经常看手表的人，都归属于 B 型。

当然有许多人是属于 A 型与 B 型的混合。为了只分为两大类，科学家又利用一些特殊的访问、了解和分析，将 A 型又分为 A1 至 A4 共四级；B 型分为 B1 至 B4 共四级。

在本世纪 60 年代初期，有两位科学家选择了 3500 名志愿接受实验的男子作为研究对象，受试者的年龄自 31 岁至 59 岁，这些人在参与他们二人的研究计划时并无心脏病史。这些男人，则 Al 型到 B4 型都有，他们依照一定的时间间隔接受完全的身体检查。到 1970 年，这些男人中已有 257 人发展了冠状动脉心脏病，其中百分之七十性格是 A 型的人。即使将这些发展了冠心病的 A 型性格的人，除去了那些吸烟者、血压高患者和家属中有人患冠心病者不计，其数目仍多于性格 B 型中发展了冠心病的人数。在许多传统上认为是心脏病危险的因素中，似乎只有胆固醇水平是重要的。A 型性格的一组人，平均比 B 型性格的一组人中有较高的胆固醇水平，而 B 型性格的一组人中只有那些胆固醇高的才发展成为冠心病。这就再一次提出是什么原因引致血中胆固醇上升的问题。

科学家认为：A 型性格的人所需要而又不易做到的是抑制。主持这项实验的弗里曼博士谈及自身的体会说，他自己属于 A 型性格的人，于 1967 年得心脏病之后，他便认真注意模仿 B 型性格的人，甚至衣着也很随便。“我的血液胆固醇水平在心脏病复发时是 292。”他说，“其后，在医院里治疗，胆固醇下降到 210。然后我回到家里，小心翼翼地吃与治疗时同样的食物，但胆固醇又开始回升，于是不得不彻底改变过去的生活方式，不再参加社会酒会。”

从以上事例来看，心脏病与情绪是很有关系的。

情绪紧张可导致高血压

高血压患者的心脏是在异常高的压力下，泵血至身体各处。导致高血压的原因很多，其中包括情绪紧张在内。对于没有显著的神经、内分泌或其他器官疾病而引致的高血压，像长期精神紧张等引起的高血压病，称为原发性高血压病；反之，则称为继发性高血压病。

健康的人和病人，同样都会有血压的波动。血压的升高，有时是由于心脏肌肉的作用，有时则是由于动脉收缩，抗拒正常的血液流动而起。美国医生奥尔夫发现，升高血压的这两种不同机制，有其心理上的同等性。他将第一类型叫做用力型，它可以由体力劳动比如跑步引起，或由于情绪波动引起。这时心跳加速加强，竭力推动更多的血液流经身体各处，而没有遭受到更大的抗拒力。

原发性高血压，是由于动脉收缩抗拒血液流动所引起。这实际上是减少了血液流经身体各处。这种情形，正如一个健康正常的人，在遭受到割伤时伤处动脉所发生的情况：动脉收缩，血液变稠，以减少出血。

高血压当然是危险的，它能引致心脏病发作、中风或造成肾损害。

高血压患者表现出对于某些事情非常之敏感。医生有时需要将血压表的气袋持续围在患者臂上，以便和患者谈话时随时读出血压数值，以确定患者对何种事物最为敏感，血压提得最高，从而决定治疗方案。

一些突然而来的惊吓，也能使血压大大升高。一位科学家曾设计一特制的靠背椅，可以按钮使椅背突然向后倒。于是他使受试者坐在椅上，靠着椅背；然后测量他的血压。这时，医生突然按钮使椅背倒下，他发觉，受试者因吃惊而血压骤升，心跳率每分钟增加 20 次。

如果受试者事先知道椅背会倒下，当他坐下去背靠椅背时，血压也会升高，但不如事先不知椅背要倒下去的受试者升得那么高。

由此可知，经常受到危险情况威胁，终日惶惶不安的人，很易患上高血压；而已患高血压症的人，则很易因突然而来的刺激而使血压剧升。在这种情况下，可能导致脑血管破裂中风。

第二章
掌握妙法，平稳控制情绪

首先自我测试一下，认识自己承受压力的强度有多大？再认识自己控制情绪的能力有多大？然后，结合自己的特点，选择采用心理的、运动的、气功的、医疗的等各种平稳控制情绪之妙法，从而学会轻松驾驰自己的这叶情绪小舟。

我们的身体是怎样应付紧张情绪的

加拿大蒙特里尔一所大学的副教授内分泌学家塞尔，1926 年开始研究身体对紧张的反应。他从牛的卵巢中提取出一些物质，注射于鼠中。稍后，当这些鼠遭受到紧张之时，全都有着相同的反应——肾上腺反应过度。十二指肠和胃溃疡、胸腺、脾和淋巴结收缩。紧张愈甚，这样的反应愈强。其后，他试将其他的物质注射人鼠中，当鼠遇到紧张时，也发生同样的反应。这显示身体对紧张的反应只和紧张有关。

塞尔也试验了引起实验室动物的害怕与愤怒，这些动物也出现同样的身体反应。由此他发现，对于几乎任何种类的紧张，身体存在着一种一般化的反应；他相信，内分泌腺特别是肾上腺，是身体对紧张的主要反应者。他说："在紧张的情况下，肾上腺是唯一不收缩的器官，并且还要兴奋和扩大。如果你把一动物的肾上腺切除，并使它遭受紧张，它就不能再活。但如果你给切除了肾上腺的动物注射以牛的肾上腺提取物，它就能够对抗紧张，而对抗紧张的能力与注射的数量成正比。"

塞尔认为，身体对任何种类紧张的最初反应是警报，这是由大脑皮层发出的，跟着便是身体防卫的化学召集。

脑中的下丘脑是第一线警戒部队，它传达由大脑所下的命令至身体其余部分，并监督其实行。下丘脑能够这样做，是因为其中集合了植物性神经系统的神经联系，而植物性神经系统是调节身体所有不随意器官的，如肝、心、肾等等。下丘脑也控制内分泌系统，因为它激活脑垂体，而脑垂体又激活大多数其他内分泌腺。

神经内分泌系统的全部安排是非常复杂的，但其基本原则可以简单地加以叙述。这些基本原则之一就是平衡。任何动物如要生存，对于威胁必须做出反应，但同时又不能过度反应。一只羚羊跑离一只狮子是有意义的，但如果它跑得那么快和那么远，以至心脏也“爆炸”了，那就毫无意义了。为了防止这样的情形发生，活的生物有着许多安全守卫，其中一些是身体的，一些是情绪的。例如：很少有一例是威胁单纯引起恐惧和单纯引起愤怒的。这两种情绪通常混合在一起及彼此平衡，使人的行为更为现实。没有了恐惧的警告性影响，愤怒就变成爆炸性而损害了生物自身。纯粹的恐惧而没有愤怒的成分掺杂其间，结果就沦于任由宰割的地步。再以羚羊为例，羚羊见了狮子，如果有路可逃而它却不知恐惧，只有愤怒，那么，它所选择的行为必然是与狮子相斗，失败死亡的可能性就极大；若它只有恐惧而无丝毫愤怒，则连逃的力量也没有了。弱小者被强大者欺凌过甚，常不顾一切起而反抗，就是愤怒的情绪过甚之故。某些人在突然发生的灾难中，常觉双足软弱无力，就是因恐惧过甚之故。

像情绪一样，神经内分泌系统也充满了平衡。就以肾上腺的部分——肾上腺皮质而言，它分泌一组名为“皮质类激素”的激素。这些激素中有一些被塞尔博士称为“促发炎物质”，另一些称为“抗发炎物质”。在轻度紧张的情况下，是促发炎皮质类激素占有优势。其原因是很容易明白的，发炎是处理某种特别紧张形势的一种极为有效的方法，比如微生物或其他异物从身体某处入侵（一种特殊的紧张）。当这情况发生时，发炎就在外物进入之处发生，将

外物阻截，并设法破坏它们，以使身体其他部分免受干扰，活动如常。

当然，在多种情况下，发炎是有害的，如在肝、心等这样重要的器官中，发炎可以引致严重的损害。再者，如果发炎未能阻止细菌进一步入侵，则发炎就失去它应有的作用了。正是因为这个缘故，肾上腺分泌抗发炎的皮质类激素，并且当紧张严重、延长和遍及全身时，抗发炎皮质类激素就优势于促发炎皮质类激素。可的松就是抗发炎皮质类激素的一种，可的松于 1944 年由人工合成，现多应用于关节炎、荨麻疹等，以减轻发炎引起的疼痛和瘙痒。

在神经分泌系统中，还有另一种平衡的方法——“负反馈。”例如：甲、乙二人口角，乙一时怒火中烧，采取了过火的行为，他挥动右拳，这时他的感觉神经核对他出拳的位置，告诉他，拳击何处才能对准目标，与此同时，他的脑垂体不仅分泌并发出各种激素于血液中，同时还核对流到它那里的血液的化学内容，以便用出所需的调节，这样的核对就是“负反馈”。

神经内分泌系统不单独是平衡的系统，也是多变化的系统。我们对于紧张的反应有两种：一种是全身性的反应，这是借分泌出适当的激素由血液送至全身各处而达到全身性反应的目的。另一种是选择性的局部反应，借某些神经作用于肌肉而办到。我们也能作短期的反应或长期的反应，例如：如果上述的某乙击伤了某甲，这只不过是刹那间的事，但某乙要应付他这行动的后果，恐怕要费时数月，他将要应付长期紧张的激素。

身体在处理紧张上，具体程序和机制是如何工作的呢？

要回答这个问题，得先从下丘脑说起，如前所述，下丘脑是脑的一部分，它与脑中较高级的部分——大脑皮层有着复杂的关系。大脑皮层尽可能保持下丘脑在其控制之下，下丘脑控制植物神经系统，而植物性神经系统则控制身体内部器官。下丘脑也控制内分泌系统的主宰腺体——脑垂体。

脑垂体是由两叶构成。一叶名“垂体后叶”,主要由神经组织组成,当受到刺激时,即释放出叫做后叶加压素的激素于血液中。后叶加压素有收缩动脉壁肌肉,提高血压的作用。

脑垂体的另一叶叫做“垂体前叶”。它可以分泌 6 种激素,但只有其中两种为紧张所刺激而分泌。这两种激素分别为肾上腺皮质激素和促甲状腺激素。这两种激素都对身体有强力的影响,但只是间接的,它们的作用是分别刺激两个其他的腺体——肾上腺皮质和甲状腺。肾上腺皮质分泌的激素又转而刺激胰腺。通过这样的链式关系,脑垂体几乎影响全部的内分泌腺。

要着重说明的是,当脑垂体受到刺激时,并不是它所制造的每一种激素都分泌一点,而是有选择地分泌。这是由于来自下丘脑的携带信息的物质有其选择性刺激之故。虽然携带信息物质的化学结构还不清楚,但科学家已分别给予种种奇怪的名字,比如促肾上腺皮质激素释放因子、促性腺激素释放因子和促甲状腺素释放因子等等。甚至以促肾上腺皮质激素和促甲状腺激素这两种受紧张刺激而分泌的激素而言,通常也不是一起增加的。例如:在冬天的第一个寒冷的日子,冷的紧张刺激引致促甲状腺素分泌增加,因为它刺激甲状腺素分泌,而甲状腺素可刺激代谢率增加,使人觉得温暖。这就是为什么你在冬天觉得精神抖擞,而在夏天觉得懒洋洋之故,然而温度却不能刺激促肾上腺皮质激素的分泌。

事实上,甲状腺与肾上腺皮质的相关行为,显示出在神经内分泌系统中要求平衡的趋势很普遍。甲状腺机能旺盛的人,多数其肾上腺皮质机能较低,反之亦然。

甲状腺位于喉核两旁,主要分泌甲状腺素,能调节身体的新陈代谢和生长发育。如果甲状腺机能过低,人就觉得容易疲倦,觉得冷,并可能过胖,因为他所吃的食物大多数不被燃烧,所以必须变为脂肪贮藏起来,相反如果甲状腺机能亢进,代谢率就太高,人就可能消瘦,容易出汗,并觉得神经质和颤抖,呼吸异常深而速,心跳

太快。像甲状腺机能过低的人一样，甲状腺机能过高亦会常感疲倦，因为甚至在睡觉时，他的身体也是过度工作。两种情形都会发展为甲状腺肿(甲状腺扩大)。

甲状腺激素是甲状腺的主要激素，不仅影响身体消耗燃料的速度，对于身体的发育成长也是重要的。这包括身体的生长，特别是性的和精神的发展。年幼的儿童如果甲状腺机能过低，除非能及时加以治疗，否则就会变成呆小病者，即身体矮小的侏儒，兼有智能迟钝。

也许最复杂的内分泌腺是肾上腺，它位于两肾的上端。像脑垂体一样，肾上腺有两部分，一部分主要由神经组织构成，另一部分主要由腺体组织构成。其神经构成部分因处于内部，称为“肾上腺髓质”。它不为激素所刺激，而是为内脏神经所刺激。肾上腺髓质分泌的激素是肾上腺素和去甲肾上腺素。

每一个人都经历过肾上腺素分泌时的感觉，就是这样的一种感觉，例如：汽车险些把你撞倒之后的感觉，或者雷电击倒了你窗外一棵树的感觉。这种感觉是一种突然爆发的颇为神奇的身体兴奋，倘若不是与恐惧密切地联系在一起，可能是愉快的感觉。事实上，一些内分泌学家怀疑肾上腺素是一种恐惧的激素，而去甲肾上腺素是愤怒激素。但是由于恐惧通常都含有若干愤怒的成分，而愤怒也含有若干恐惧的成分，所以肾上腺素与去甲肾上腺素通常按照大脑皮层的感受，以不同的比例释放于血液之中。科学家发现，在兔子和较大的儿童中，肾上腺素的水平较高，而在狮子和婴儿中，去甲肾上腺素的水平较高，因为令狮子恐惧的事情很少，而婴儿因为无知，没有什么恐惧。

肾上腺素、去甲肾上腺素对身体有什么作用呢？作用是使身体能作出应付紧张的紧急运动。它们首先作用于心血管系统，使心跳加速，目的是要让更多的血液流至肌肉和脑，减少了皮肤内的血液，以便万一在紧急行动中受伤时出血较少。受伤时易引致感

染,所以它们也有提高身体白血球数量的作用。

肾上腺素和去甲肾上腺素也有加速身体代谢的作用。它们借增加红血球的数目,以便能运送较多的氧至细胞中,加强燃料燃烧的速度,以达到增加代谢率。它们还刺激肝脏和肌肉,释出糖至血液中,增加燃料的供应而获得增加代谢的目的。当这种情形发生时,胰腺测量血中血糖水平的提高,适当地分泌出胰岛素至血中,以使过多的糖能重新进入细胞,以免血糖过高。

肾上腺素还有另一与紧张有关的重要功能。它和甲状腺分泌的甲状腺素合作以应付紧张。当甲状腺激素在血中水平高时,全身的组织似乎变得对肾上腺素更为敏感。一般而言,甲状腺激素协助赢取一场战争,而肾上腺素则协助赢取战争中的一场战役。正如战争是由一连串战役构成一样,所以甲状腺激素和肾上腺素在大多数紧张形势中是必须一起合用的。

肾上腺髓质的外层是肾上腺皮质,它可受到来自脑垂体的激素——促肾上腺皮质激素所激活,就是在这儿,生产和分泌所谓促发炎和抗发炎皮质类激素。目前已知有 30 种以上的皮质类激素,虽然很难辨认它们,但它们确实分为两群叫做"矿物皮质激素",另一群叫做"葡萄糖皮质类激素"。矿物皮质类激素是促使发炎的那些激素,它们是借影响肾而产生这样的作用。

促肾上腺皮质类激素基本上是提高葡萄糖皮质类激素水平的,而这些激素在作用上是抗发炎的。有趣的是,促肾上腺皮质的一种机能是控制胆固醇的水平,可能甚至是用胆固醇制造其本身的激素。

像肾上腺素和甲状腺激素一样,葡萄糖皮质类激素也给予你以更多的能量。甲状腺激素是以增加代谢来增加能量。肾上腺素是以突然增加血中的糖供应而增加能量。葡萄糖皮质类激素少也增加血糖,但却是以较缓慢的和更持久的方式,它们之所以能做到这样,是借刺激胰腺不分泌胰岛素而分泌胰高血糖素的方法。

胰高血糖素与胰岛素的作用恰恰相反，它刺激肝脏释放更多的糖于血中而提高血糖水平。胰岛素则是使血中的糖进入细胞而降低血糖。由于胰高血糖素有同盟军——葡萄糖皮质类激素和肾上腺素——协助增加血糖，胰岛素则是单独工作，因此，分泌胰岛素的胰脏中的胰岛细胞，是人体中颇为脆弱的地区之一。当有足够多的胰岛细胞因工作过劳而破坏时，血糖就过高，只好由肾脏将过多的血糖排出，这就是糖尿病。我们身体的进化，仍然处在旧石器时代的阶段，但社会的发展已进入太空时代，因此，身体在应付现代社会各种问题所引起的紧张，常常是不能恰当配合的。

在原始时代，解决纠纷通常出于打斗或逃跑，然而在今天的社会里，除非过分暴怒的情绪胜过了理智，才会发生打斗，否则即使受了天大的委屈，也不会动武，只有慢慢想其他办法，或者简直无法可想，敢怒而不敢言，忍气吞声。可是，身体由这样的委屈所挑起的情绪，却仍然通过上面所述的神经内分泌系统，影响身体的各个部分，做出一连串应付动武或逃跑的准备。假如真的发生了打斗或逃跑，那么，打斗或逃跑之后，身心便都松弛下来。这样有张有弛，身体的各个器官和各组织是不会受到多大损害的，若没有发生打斗或逃跑，身心的紧张便延长，尤其是当问题没有获得解决时更是如此，于是身体就受到损害。

大多数人都有过这样的经验，受了委屈之后，总想找一个同情自己的人倾诉一下，倾诉了之后，便觉得心里舒服些，这就是由于倾诉可以部分替代打斗或逃跑，让紧张的身心松弛一些。

禽兽或原始时代的人，应付生活上的威胁，一般是要靠体力，所以上面所述神经内分泌系统动员身体的贮备力量，暂时增强体力是合适的。今天，应付生活上的威胁，却不能靠暂时增加体力来办到，但身体仍是以老办法应付。比如坐在传送带旁做装配工作的工人，当传送带送来一件零件时，必须及时把它装配好，否则，下一件零件传送来时就拿不上。对于这种限时限刻的工作，精神极

度紧张，但无须花很大的体力。不过，身体并不理会这些，仍像原始时代的人一样，以提高血压，增加血糖之类来应付，久而久之身体就受到损害。

不同的人，在同样的紧张情况下，身体所受的损害是不一定相同的。因为每一个人有不同的遗传特性，不同的生活习惯和营养状况。例如：一个人胰脏的胰岛细胞先天较弱，那么，在经常紧张的情形下，再加以饮食不当，就会出现糖尿病；另一个人的甲状腺较弱，便会出现甲状腺的这种或那种毛病，而不是出现糖尿病。

自测你承受压力的能力有多大

对于下列18个情况，你会有什么样的反应？假如提示的答案与你的反应类似，请选“会”，不是则选“不会”。

〔例〕半夜突然醒来，听到客厅有怪声（如果你很沉着，能冷静思考，既不兴奋，心也不会扑通扑通跳，不冒冷汗也不会感到不安，则做如下之选择）。

你的反应	会	不会
沉着	a	b
兴奋	b	a
心扑通扑通跳	b	a
冷静思考	a	b
冒冷汗	b	a
不安	b	a

测验

1.突然有人请你在宴会中上台演讲。

你的反应	会	不会
心扑通扑通跳	b	a
焦躁不安	b	a
很高兴	a	b
很沉着	a	b

不知所措	b	a
脸红不好意思	b	a

2.警车半路把你拦下来,请你出示驾照。警官发觉你有点着急,反而开始问话。

你的反应	会	不会
友善回答	a	b
处于备战状态	b	a
手发抖	b	a
很镇定	a	b
感到不安	b	a
冒冷汗	b	a

3.接到机关报到的通知,按照指定时间前往,已经等了一个多小时,仍无动静。

你的反应	会	不会
产生敌意	b	a
生气	b	a
很镇定	a	b
心扑通扑通跳	b	a
很愉快	a	b
手心冒汗	b	a

4.在餐厅里把还没喝完的酒瓶打翻了。

你的反应	会	不会
很愉快	a	b
不知所措	b	a
不在乎	a	b
说不出话来	b	a
自然地笑	a	b
脸红不好意思	b	a

5.在餐厅吃完午餐准备付钱时,发现忘了带钱包。

你的反应	会	不会
脸红不好意思	b	a
很镇定	a	b
心扑通扑通地跳	b	a
很高兴	a	b
不知所措	b	a
冒冷汗	b	a

6.不幸被抓到没买票而坐公交车。

你的反应	会	不会
脸红不好意思	b	a
很镇定	a	b
手发抖	b	a
无所谓	a	b
很丢脸	b	a
自然地笑	a	b

7.车子半路爆胎,只好开到路旁。

你的反应	会	不会
镇定	a	b
生气	b	a
冒冷汗	b	a
保持平静	a	b
感到不安	b	a
很紧张	b	a

8.采购完回家,一打开门发现洗衣机里的水溢出来,家中汪洋一片。

你的反应	会	不会
很镇定	a	b

万念俱灰	b	a
手发抖	b	a
保持平静	a	b
生气	b	a
很轻松	a	b

9.等待中轮到自己口试时,听到主考官用生硬、不和善的声音叫你的名字。

你的反应	会	不会
有一股冲动	b	a
手脚颤抖	b	a
很镇静	a	b
冷静	a	b
冒冷汗	b	a
感到不安	b	a

10.搭乘电梯时,电梯突然停在两层楼之间。

你的反应	会	不会
很轻松	a	b
很镇定	a	b
生气	b	a
心扑通扑通地跳	b	a
不高兴	b	a
冷静思考	a	b

11.从国外旅行回来,海关要你打开装有超重烟酒的皮箱。

你的反应	会	不会
很镇定	a	b
很兴奋	b	a
冷静	a	b
感到不安	b	a

冒冷汗	b	a
手脚发抖	b	a

12.讨论会上,大家认为你的论点错误,并嘲笑你。

你的反应	会	不会
脸红不好意思	b	a
无所谓	a	b
很镇定	a	b
生气	b	a
保持平静	a	b
不知所措	b	a

13.和亲友激烈争论一件事,亲友以“再也不想和你谈了”一句话,终止争论。

你的反应	会	不会
充满敌意	b	a
很镇定	a	b
感到不安	b	a
无所谓	a	b
忐忑不安	b	a
保持平静	a	b

14.准备一些有关的资料,以便和希望进入该公司的人事科长面谈时用。面试时,人事科长却说:“你提出的资料不足以当推荐函。”

你的反应	会	不会
感到不安	b	a
很镇静	a	b
说不出话来	b	a
脸红不好意思	b	a
保持平静	a	b

不知所措	b	a

15.舞会中跳舞跳得正高兴,对方却说:“你好像不太会跳。”

你的反应	会	不会
不在乎	a	b
不知所措	b	a
生气	b	a
脸红	a	b
很镇定	a	b
自然微笑	a	b

16.讨论会上,被人批评“你难道没有自己的意见吗?”

你的反应	会	不会
充满敌意	b	a
保持平静	a	b
不知所措	b	a
汗流浃背	a	b
说不出话来	b	a

17.和人聊天时,把对方不想让人知道的秘密不小心说漏嘴,虽然竭力找话搪塞、掩饰,对方还是察觉到了。

你的反应	会	不会
不知所措	b	a
脸红不好意思	b	a
结巴	b	a
很镇定	a	b
无所谓	a	b
手发抖	b	a

18.上司对你的工作不满,抱怨了几句。

你的反应	会	不会
镇定	a	b

脸红不好意思	b	a
保持平静	a	b
感到不安	b	a
说不出话来	b	a
无可奈何地笑	b	a

计分方法

把选 a 的总数加起来,就是测验的得分。对照下表看看你的压力抵抗力如何(先找出属于你的年龄栏)。

14－16 岁	17－21 岁	22－30 岁	31 岁以上	对压力之抵抗力
96－108 分	98－108 分	100－108 分	104－108 分	非常强
88－95	90－97	88－99	92－103	强
73－87	70－89	66－87	70－91	普通(尚可)
47－72	50－69	50－65	50－69	普通(稍低)
0－46	0－49	0－49	0－49	很弱

说 明

非常强——精神上的压力抵抗力非常强。只有在事态严重时候无法保持平静。一般来说,不知所措的时候不多。

强——同年龄层中,精神上的压力抵抗力算强。不轻易动摇,即使因手脚不利落而遭受嘲笑时,也不会失控发脾气。

普通(尚可)——精神上的压力抵抗力于平均水准中算好。

普通(稍低)——精神上的压力抵抗力于平均水准中稍低。

精神一有负担,往往无法保持镇定。遭遇失败时,会出现精神失衡、严重焦躁不安的情形。

很弱———有不快即感到不安,容易手忙脚乱。

自测你控制情绪的能力有多大

1.有能力克服各种困难。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

2.猛兽即使是关在铁笼里,你见了也会惴惴不安。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

3.如果能到一个新环境,你要——

a.把生活安排得和从前不一样。

b.不确定。

c.和从前相仿。 ( )

4.整个一生中,你一直觉得你能达到所预期的目标。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

5.在小学时敬佩的老师,到现在仍然令你敬佩——

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

6.不知为什么,有些人总是回避你或冷淡你。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

7.你虽善意待人,却常常得不到好报。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

8.在大街上,你常常避开你所不愿意打招呼的人。

a.极少如此。

b.偶然如此。

c.有时如此。 ( )

9.聚精会神地欣赏音乐时,如果有人在旁高谈阔论。

a.我仍能专心听音乐。

b.无所谓。

c.不能专心并感到恼怒。 ( )

10.不论到什么地方,都能清楚的辨别方向。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

11.你热爱所学专业和所从事的工作。

a.是的。

b.不一定。

c.不是的。 ( )

12.生动的梦境,常常干扰你的睡眠。

a.经常如此。

b.偶然如此。

c.从不如此。 ( )

13.季节气候的变化一般不影响你的情绪。

a.是的。

b.无所谓。

c.不是的。 ( )

计分方法

根据计分表,查明你每题的得分,并求出总分。

计 分 表

得分 / 题号	a	b	c
1	2	1	0

得分 / 题号	a	b	c
2	0	1	2
3	0	1	2
4	2	1	0
5	2	1	0
6	0	1	2
7	0	1	2
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	0	1	2
13	2	1	0

17－26分—A，　13－16分—B，　0－12分—C

说　　明

A.情绪稳定

你的情绪稳定，性格成熟，能面对现实。通常能以沉着的态度应付现实中出现的各种问题，行动充满魅力，能振作勇气，有维护团结的精神。有时也可能由于不能彻底解决生活中的一些难题而强自宽解。

B.情绪基本稳定

你的情绪有变化，但影响不大，能沉着应付现实中出现的一般

性问题。然而在大事前面,有时会急躁不安,不免受环境支配。

C.情绪激动

你情绪激动,容易产生烦恼。通常不容易应付生活中遇到的各种阻挠和挫折,容易受环境支配而心神动摇,不能面对现实,常常感到急躁不安、身心疲乏,甚至失眠等。要注意控制和调节自己的心境,使自己的情绪保持稳定。

自诊你有什么"情绪病"——心理测验210题

艾森克是英国伦敦大学的心理学教授,是当代最著名的心理学家之一,编制过多种心理测验。情绪稳定性测验可以被用于诊断是否存在自卑、抑郁、焦虑、强迫症、依赖性、疑心病观念和负罪感。

下面给出210道题,请你逐一在答案纸上回答。你可以在"是(Y)"、"否(N)"和"不好说(?)"三个答案中选择一个,用铅笔圈起你的选择。你应尽量选择"是"或"否"。不要过多地思考每个题目的细微意义,最好根据自己的第一感受来回答。

问　　卷

1.你认为你能像大多数人那样行事吗?

2.你似乎尽碰到倒霉事。

3.你比大多数人更容易脸红吗?

4.有时一个思想总在你脑中反复出现,你想打消它,但是办不到。

5.你有想戒除或戒掉不良的嗜好吗?如吸烟。

6.你是否总是感觉良好并精力充沛?

7.你常常为负罪感而烦恼吗?

8.你是否觉得有点儿骄傲?

9.早上醒来时,你是否经常感到心情抑郁?

10.即使发愁的时候,你也极少失眠吗?

11.你时常感到闹钟的嘀哒声十分刺耳,难以忍受吗?

12.对于那种看上去你很在行的游戏,你想学会并享受其乐趣吗?

13.你是否经常食欲不佳?

14.在你实际上没有错的时候,你是否常常寻找自己的不是?

15.你常常觉得自己是失败者吗?

16.总的来说,你是否满足于你的生活?

17.你通常是平静、不容易被烦扰吗?

18.在阅读的时候,如果发现标点错误,你是否觉得很难弄清句子的意思?

19.你是否通过锻炼或限制饮食来有计划地控制体形?

20.你的皮肤非常敏感和怕痛吗?

21.你是否有时觉得你所过的生活令你父母失望?

22.你是否为你的自卑感苦恼吗?

23.在生活中,你是否能发现许多愉快的事?

24.你是否有时觉得你有许多无法克服的困难?

25.你是否有时强迫自己洗手,尽管你明明知道你的手很干净?

26.你是否相信你的性格已由童年时的经历所决定,所以无法改变吗?

27.你是否时常感到头脑发晕?

28.你是否觉得自己犯了不可饶恕的罪过?

29.总的来说,你是否很自信?

30.有时你是否不在乎将来怎样。

31.你是否总是感到生活非常紧张?

32.你是否有时为一些细微末节的小事总缠绕在思想中而 烦恼吗?

33.不管别人怎么说,你总是按自己的决定行事吗?

34.你是否比多数人更容易头痛吗?

35.你常有对自己的所做所为进行忏悔的强烈意愿吗?

36.你是否常常希望自己是另外一个人?

37.平时你是否感到精力充沛吗?

38.你小时候害怕黑暗吗?

39.你是否热衷于某种迷信仪式,以避免走路发出的劈啪声等诸如此类的不吉利事?

40.你觉得控制体重困难吗?

41.你是否有时感到面部、头部、肩部抽搐?

42.你是否常觉得别人非难你?

43.当众讲话是否使你感到很不自在?

44.你是否曾经无缘无故地觉得自己很悲惨?

45.你是否常常忙忙碌碌似乎有所求,实际上不知所求?

46.你是否常担心抽屉、窗户、门等是否锁好吗?

47.你是否相信上帝、命运等超自然的力量控制着你的生老病死?

48.你是否很担心自己得病吗?

49.你是否相信此时此刻所得到的幸福,最终不得不偿还?

50.如果可能的话,你是否将在许多方面改变自己吗?

51.你觉得自己前途乐观吗?

52.面对艰难的任务,你是否会发抖、出汗?

53.上床睡觉之前,你是否常按程序检查所有的电灯、电器和水管关好没有吗?

54.如果事情出了差错,你是否常把它们归结为运气不佳,而不是方法不当?

55.即使你认为自己仅仅是着凉了,你也一定要去看病吗?

56.你很关心自己是否比周围大多数人都生活得更好吗?

57.在一般情况下;你是否觉得自己颇受大家的欢迎?

58.你是否有过自己不如死了好的想法?

59.即使知道对你不会有伤害,你也对一些人或事担惊受怕吗?

60.你是否小心翼翼地在家里储存一些食品或粮食,以防食物短缺?

61.你是否曾感到有一种坏念头支配着你?

62.你是否常感到精疲力竭?

63.你是否做过一些使你终生遗憾的事?

64.对于你的决定,你是否总是充满信心?

65.你常感到沮丧吗?

66.你比其他人更不容易焦虑吗?

67.你特别害怕和厌恶脏东西吗?

68.你是否常感到自己是某种无法控制的外力的受害者?

69.你被认为是一个体弱多病的人吗?

70.你常常无缘无故地受到责备和惩罚吗?

71.你是否觉得自己很有见地?

72.对你来说,事情总是没有希望吗?

73.你常无缘无故地为一些不现实的东西担心吗?

74.在外面,如果遇到火灾,你是否先计划怎样逃脱?

75.在事前,你是否总是设计一个明确的计划而不是碰运气?

76.你家里有一个小药箱来保存你以前看病剩余的各种药物吗?

77.如果有人训斥你,你往心里去吗?

78.你是否常为一些你做过的事情感到惭愧?

79.你是否和多数人一样爱笑吗?

80.多数时间里你都为某些人或事感到忧心忡忡吗?

81.你是否会因为东西放错了地方而烦躁难受?

82.你曾经用扔硬币或类似的完全凭机率的方法来做决策吗?

83.你非常担心你的健康吗?

84.如果你发生了意外事故,你是否觉得这是对你的报应?

85.当你注视自己的照片时,你是否感到窘迫,并抱怨人们总不能公平地对待你?

86.你常常毫无原因地感到无精打采和疲倦吗?

87.如果你在社交场合出了丑,你能很容易忘却它吗?

88.对于你所有的花销,你都详细记账吗?

89.你的所作所为是否常与习俗和父母的希望相悖?

90.强烈的痛苦和疼痛使你不可能把注意力集中在你的工作上吗?

91.你是否为你过早的性行为而后悔?

92.你家里是否有些成员使你感到自己不够好?

93.你是否常受到噪音的打扰吗?

94.坐着或躺下时,你很容易放松吗?

95.你是否很担心在公共场所里传染上细菌?

96.当你感到孤独时,你是否努力去友善待人?

97.你是否经常为难以忍受的瘙痒而烦恼?

98.你是否有某些不可宽恕的坏习惯?

99.如果有人批评你,你是否感到非常不快?

100.你是否常觉得自己受到生活的不公平待遇?

101.你是否很容易为一些意想不到的人的出现而吃惊吗?

102.你总是很细心地归还借物吗?哪怕钱少得微不足道。

103.你是否感到你不能左右你周围发生的事情?

104.你的身体健康吗?

105.你是否常受到良心的折磨吗?

106.人们是否把你作为他们利用的对象?

107.你是否认为人们实际上并不关心你?

108.安静地坐着呆一会儿,对你来说困难吗?

109.你是否常常事必躬亲,而不相信别人也能把它做好?

110.你很容易被别人说服吗?

111.你的家人是否多有肠胃不适的毛病?

112.你是否觉得荒废了自己的青春?

113.你是否喜欢提一些关于你自己作为一个人的价值的问题?

114.你是否常常感到孤独吗?

115.你过分地担心钱的问题吗?

116.你宁肯从马路旁的栏杆下面钻过去,也不愿意绕道而行吗?

117.你是否常感到生活难以应付吗?

118.当你不舒服时,别人是否表示同情?

119.你是否认为自己不配得到别人的信任和友情?

120.当人们说起你的优点时,你是否觉得他们在恭维你?

121.你是否认为自己对世界有所贡献并过着有意义的生活?

122.你是否很容易入睡?

123.你是否不拘小节吗?

124.你做的多数事情都能使他人愉快吗?

125.你长期便秘吗?

126.你是否总是考虑过去发生的事情,并惋惜自己没能做得更好?

127.你是否有时因怕别人嘲笑或批评而隐瞒自己的意见?

128.你是否觉得世界上没有一个人爱你吗?

129.在社交场合中,你很容易感到窘迫吗?

130.你是否把废旧的物品留着,以便将来派上用场?

131.你相信你的未来掌握在你的手中吗?

132.你曾经有过神经衰弱吗?

133.你内心是否隐藏着某种内疚,而且担心总有一天必定会

被别人知道?

134.在社交场合你是否感到害羞,并且自己意识到这种害羞?

135.你认为把一个孩子带到世界上来是一件很艰难的事情吗?

136.如果事情没有按照预定计划进行,你是否容易感到手足无措?

137.房间里很乱时,你是否感到不舒服?

138.你是否和别人一样有意志?

139.人是否常感到心悸吗?

140.你相信恶有恶报吗?

141.与你遇到的人相比,你是否感到自卑,尽管客观上你并不比他差?

142.一般来讲,你是否成功地实现了你的生活目标?

143.你是否常为噩梦所惊醒并吓出一身大汗吗?

144.若别人的狗舔了你的脸,你感到恶心吗?

145.由于总有一些事情干扰,你不得不改变计划,因此,你觉得订计划是浪费时间吗?

146.你总是担心家里人会生病吗?

147.如果你做了某些受道德谴责的事,你能否很快地忘掉,并放眼未来?

148.通常你觉得你能实现你想要达到的目标吗?

149.你常容易感伤吗?

150.当你和别人谈话,并特别想给人留下深刻印象时,你的声音是否会变得颤抖?

151.你是不是那种万事不求人的人?

152.你更喜欢那种由他人决策,并告诉你该怎么做的工作吗?

153.甚至在天气暖和时你也时常手脚冰凉吗?

154.你常通过祈祷来请求得到宽恕吗?

155.你对你的相貌感到满意吗?

156.你是否觉得别人老是碰到好运气?

157.在紧急情况下你能保持镇静吗?

158.你是否把所有的约会和同一天所必须做的事都记在本上?

159.你是否感到在生活中变换环境也是徒劳的?

160.你常感到呼吸困难吗?

161.听到下流故事时,你感到窘迫吗?

162.对于你不喜欢的人,你是否保持缄默?

163.你感到有很长时间你无法驾驭你周围环境了吗?

164.当你想到自己所面临的困难时,你是否有时觉得紧张和不知所措?

165.拜访别人时,进门之前,是否总要整理一下头发和衣服?

166.你是否常常觉得难以控制你的生活方向?

167.你是否认为因轻微的不舒服,如咳嗽、着凉、感冒去看病是浪费时间?

168.你是否时常感到好像做错了什么事情,尽管这种感觉没有确实根据?

169.你是否觉得为了赢得别人的关注和称赞而做事非常困难?

170.回首往事,你是否觉得受了欺骗?

171.受到羞辱使你难受很长时间吗?

172.和别人说话时,你是否总是试图纠正别人的语法错误,尽管礼貌可能不允许这样做?

173.你是否觉得现在的事情如此变化莫测,以至简直找不出规律?

174.如果你得了感冒,你是否马上上床休息?

175.你是否由于你的老师没有充分备课而对他感到失望?

176.你是否常常把自己设想得比实际上更好?

177.你和别人一样生活得快乐吗?

178.你能够通过描述自己来认识自己吗?

179.你是否把自己描述成一个完美的人?

180.你总是有明确的生活目标吗?

181.早上你是否常看看你舌头的颜色?

182.你是否常在回忆过去时,觉得自己以前对待别人太不好?

183.你是否有时觉得你从来没做过任何好事?

184.你是否经常感到你是生活中多余的人?

185.你是否为可能会发生的事情而操不必要的心?

186.当烦恼的事情使你无法入睡时,你是否按照习惯离开床?

187.你是否常常感觉别人在利用你?

188.你每天都称体重吗?

189.你是否期望上帝在来世惩罚你的罪过?

190.你是否常常怀疑你的性能力?

191.你的睡眠通常是不规则的吗?

192.你是否常常无缘无故地变得很激动?

193.保持整洁有序对你来说是至关重要的吗?

194.你是否有时受广告的影响而去买一些你实际上并不想买的东西?

195.你是否常常为噪音而烦恼?

196.如果在人际交往中遇到挫折,你总是责备自己吗?

197.你有起码的自尊心吗?

198.即使当你和其他人在一起时,你也常感到孤独吗?

199.你曾经觉得你需要服一些镇静剂吗?

200.如果你的生活日程被一些预料之外的事情所打乱,你感到非常不快吗?

201.你是否通过占卜算卦来预测自己的未来?

202.你是否感到有块东西堵在喉咙里?

203.你是否有时对你自己的性欲望和性幻想感到厌恶?

204.你认为你的个性对异性有吸引力吗?

205.在多数时间里,你内心感到宁静和满意吗?

206.你是一个神经质的人吗?

207.你是否常常花大量的时间整理书稿,这样你可以在需要的时候知道它们在那儿?

208.你是否总是由别人来决定你看什么电影或节目?

209.你有过忽冷忽热的感觉吗?

210.你能很容易地忘掉你所做错的事情吗?

情绪稳定性测验答案纸

Y:是　　N:否　　?:不清楚

1YN?	2YN?	3YN?	4YN?	5YN?
6YN?	7YN?	8YN?	9YN?	10YN?
11YN?	12YN?	13YN?	14YN?	15YN?
16YN?	17YN?	18YN?	19YN?	20YN?
21YN?	22YN?	23YN?	24YN?	25YN?
26YN?	27YN?	28YN?	29YN?	30YN?
31YN?	32YN?	33YN?	34YN?	35YN?
36YN?	37YN?	38YN?	39YN?	40YN?
41YN?	42YN?	43YN?	44YN?	45YN?
46YN?	47YN?	48YN?	49YN?	50YN?
51YN?	52YN?	53YN?	54YN?	55YN?
56YN?	57YN?	58YN?	59YN?	60YN?
61YN?	62YN?	63YN?	64YN?	65YN?
66YN?	67YN?	68YN?	69YN?	70YN?
71YN?	72YN?	73YN?	74YN?	75YN?

76YN?	77YN?	78YN?	79YN?	80YN?
81YN?	82YN?	83YN?	84YN?	85YN?
86YN?	87YN?	88YN?	89YN?	90YN?
91YN?	92YN?	93YN?	94YN?	95YN?
96YN?	97YN?	98YN?	99YN?	100YN?
101YN?	102YN?	103YN?	104YN?	105YN?
106YN?	102YN?	108YN?	109YN?	110YN?
111YN?	112YN?	113YN?	114YN?	115YN?
116YN?	117YN?	118YN?	119YN?	120YN?
121YN?	122YN?	123YN?	124YN?	125YN?
126YN?	127YN?	128YN?	129YN?	130YN?
131YN?	132YN?	133YN?	134YN?	135YN?
136YN?	137YN?	138YN?	139YN?	140YN?
141YN?	142YN?	143YN?	144YN?	145YN?
146YN?	147YN?	148YN?	149YN?	150YN?
151YN?	152YN?	153YN?	154YN?	155YN?
156YN?	157YN?	158YN?	159YN?	160YN?
161YN?	162YN?	163YN?	164YN?	165YN?
166YN?	167YN?	168YN?	169YN?	170YN?
171YN?	172YN?	173YN?	174YN?	175UN?
176YN?	177YN?	178YN?	179YN?	180YN?
181YN?	182YN?	183YN?	184YN?	185YN?
186YN?	187YN?	188YN?	189YN?	190YN?
191YN?	192YN?	193YN?	194YN?	195YN?
196YN?	197YN?	198YN?	199YN?	200YN?

计分方法

上面 210 道题中包含着 7 个分量表，每 30 题一个量表，分别

从自卑感、抑郁性、焦虑性、强迫性、依赖性、疑心病观念和负罪感7个方面评价一个人的心理健康状态。

根据下面给出的7个分量表计分。记分表中的数字是问卷中的题目号,题号后的“+”号表示该题回答“是”则是1分;题号后的“-”号表示该题回答“否”则得-1分;凡是回答“不好说”的一律记0.5分。将各题得分加起来就是你在该分量表上的得分。

(1)自卑感

1+	43-	85-	127-	169-
8-	50-	92-	134-	176-
15-	57+	99-	141-	183-
22-	60+	106+	148+	190-
29+	71+	113-	155+	197+
36-	78-	120-	162-	204+

(2)抑郁性

2-	44-	86-	128+	170-
9-	51+	93-	135-	177+
16+	58-	100-	142+	184-
23+	65-	107-	149-	191-
30+	72-	114-	156-	198-
37+	79+	121+	163-	205+

(3)焦虑

3+	45+	87-	129+	171+
10-	52+	94-	136+	178+
17-	59+	101+	143+	185+
24+	66-	108+	150+	192+
31+	73+	115+	158-	119+
38+	80+	122-	164+	206+

(4)强迫状态

4 +	46 +	88 +	130 +	172 +
11 +	53 +	95 +	177 +	179 +
18 +	60 +	102 +	144 +	186 +
25 +	67 +	109 +	151 +	193 +
32 +	74 +	116 –	158 +	200 +
39 +	81 +	123 –	165 +	207 +

(5)自主性

5 –	47 –	89 +	131 +	173 –
12 +	54 –	96 +	138 +	108 +
19 +	61 –	103 –	145 –	187 –
26 –	68 –	110 –	152 –	194 –
33 +	75 +	117 –	159 –	201 –
40 –	82 –	124 –	166 –	208 –

(6)疑心病症

6 –	48 +	90 +	132 +	174 +
13 +	55 +	97 +	139 +	181 +
20 +	62 +	104 –	146 +	188 +
27 +	69 +	111 +	153 +	195 +
34 +	76 +	118 +	160 +	202 +
41 +	83 +	125 +	167 –	209 +

(7)负罪感

7 +	49 +	91 +	133 +	175 +
14 +	56 +	98 +	140 +	182 +
21 +	63 +	105 +	149 –	189 +
28 +	70 –	112 +	154 +	196 +
35 +	77 +	119 +	161 +	203 +
42 +	84 +	126 +	168 +	210 –

关于7种分量表得分的解释是：

(1)自卑感

高分者:对自己及自己的能力充满自信,认为自己是有价值的、有用的人,并相信自己是受人欢迎的。这种人非常自爱,不自高自大。

低分者:自我评价低,自认为自己不被人喜爱。

(2)抑郁性

高分者:欢快乐观,情绪状态良好,对自己感到满意,对生活感到满足与世无争。

低分者:悲观厌世,易灰心,心情抑郁,对自己的生活感到失望,与环境格格不入,感到自己在这个世界上多余的。

(3)焦虑性

高分者:容易为一些区区小事而烦恼焦虑,对一些可能发生的不幸事件存在着毫无必要的担忧,杞人忧天。

低分者:平静、安详,并且对不合情理的恐惧、焦虑有抵抗能力。

(4)强迫状态

高分者:谨小慎微,认真仔细,追求细节的完美,规章严明,沉着稳重,容易因脏污不净、零乱无序而烦恼不安。

低分者:不拘礼仪,随遇而安,不讲究规则、常规、形式、程度。

(5)自主性

高分者:自主性强,尽情享受自由自在的乐趣,很少依赖别人,凡事自己做主,把自己视作命运的主人,以现实主义的态度去解决自己的问题。

低分者:常缺乏自信心,自认为是命运的牺牲品,易受周围其他人或事件所摆布,趋附权威。

(6)疑心病症

高分者:常常抱怨躯体各个部分的不适感,过分关心自己的健康状况,经常要求医生、家人及朋友对自己予以同情。

低分者:很少生病,也不为自己的健康状况担心。

(7)负罪感

高分者:自责、自卑,常为良心的折磨所烦恼,不考虑自己的行为是否真正应受到道德的谴责。

低分者:很少有惩罚自己或追悔过去行为的倾向。

用采分表测量你的紧张程度

我们来试着找出平常使我们紧张和不安的原因。

首先,我们必须区别精神和肉体紧张的不同。下面是测定精神上的紧张度与肉体上的紧张度的"采分表"。这是以日常生活状态为主计分的。

〔精神紧张时的症状〕

采分标准　0经常　1偶尔　2完全没有

(　　)感觉不安、紧张、焦虑、孤独。

(　　)对社会生活感觉恐惧。

(　　)对高处或阴暗的地方有恐惧感。

(　　)无法维护自尊心。

(　　)没有明确的原因而感到茫然不安。

(　　)吃得过多或没有食欲。

(　　)夜晚睡得不安稳。

(　　)做事动作过于缓慢,或是过分急躁。

(　　)经常发生小错误。

评价　合计10分以上者……罹患了某种精神紧张障碍。

5分以下者……表示未达到足以充分发挥能力的紧张度。

〔身体紧张的症状〕

采分标准　0经常　1偶尔　2完全没有

(1)心脏系统

(　　)悸动。

(　　)仿佛将死般地脉搏速度加快。
(　　)是否如失神般的感觉不安。
(　　)脸红。
(　　)容易昏倒。
(　　)有偏头痛的毛病。
(　　)手脚冰冷。

(2)呼吸系统

(　　)肺部不能充分的吸入空气。
(　　)呼吸速度慢。
(　　)胸部梗塞,有压迫感,感觉痛苦。

(3)运动系统

(　　)紧张性头痛。
(　　)手脚发抖。
(　　)身体发抖。
(　　)衰弱得很厉害。
(　　)不断的搓手脚。
(　　)会咬牙切齿。

(4)消化系统

(　　)胃会隐隐作痛。
(　　)反胃。
(　　)偶尔会呕吐。
(　　)肚胀(会排气或打嗝)。
(　　)不快感,有饱腹的感觉。
(　　)腹痛有刺痛感。

(5)其他

(　　)经常出汗。
(　　)长疮。

评价　合计 20 分以上者……代表有问题。

10分以下者……其紧张度未达到充分发挥能力的程度。

运动能使人的情绪乐观

生活的道路是曲折复杂的。它既有奋斗之后的喜悦，又有艰辛失败时的痛苦。天长日久，难免会使人的心情不舒畅。那怎么办呢？赶快出去运动一下吧。跑跑步，打打球，或者做做广播操，这对于恢复良好的情绪是大有裨益的。

那些经常坚持运动的人，都有这样的感受，适量运动能驱散郁结在心头的忧愁和烦恼，唤起乐观饱满的情绪。我国著名的女歌唱家马玉涛每天坚持运动。她深有感触地说：冬天在雪地里跑步，呼吸着新鲜的空气，听着嚓嚓的脚步声，那简直是一种精神享受。运动使她经常怀着愉快的心情走向生活，也使她保持了艺术青春。美国医生斯班勒的生活时间表上，总是安排着跑步的时间。对此，他非常感慨地说："我从没有现在这样的生活乐趣。"美国心肺及血液学会的穆克博士也说："运动能加强人的自尊与独立感，消除沮丧的情绪。"

是的，运动确实能使人产生特殊的愉快心情。你如果有兴趣的话，不妨留心观察一下正在运动的人们，他们那一张张愉快的面容，总是显现出乐观向上的情绪，令人感到由衷的振奋。

令人信服的是，经常持久的运动，不论对什么人都会产生积极作用。健康人经常运动，能确保心情舒畅，改善各器官的功能，增强身体的抵抗力。精神忧郁焦躁的人，适当参加运动，则能使精神振奋，心情愉快，对生活充满了信心和希望。一些慢性病患者，常常忧心忡忡，这对治疗疾病是不利的。如果能采取适当方式，姑且加一些力所能及的体育运动，就能有效地改善情绪，恢复健康。即使看一看体育比赛，也能增加愉快的情绪。有人对观看精彩的足球比赛的观众进行生理测定：发现球迷们的交感神经和肾上腺系统十分兴奋，新陈代谢相当旺盛，血液中葡萄糖含量升高，情绪格

外高涨。

情绪活动是由大脑边缘系统、下丘脑干网状结构等协同管理的。动物实验表明,在这中间还存在着“快乐中枢”。人在运动的时候,大脑和机体都在活动。经过一段时间以后,主管音乐、形象等部分会逐渐取得支配的地位,使人感到由衷的愉快。这正如国外一位精神病学专家指出的那样:跑步者在跑一段时间以后,会产生一种像欣赏音乐一样的愉快、兴奋的感觉。

英国一位科研工作者拉谢尔萨还发现,一个人长时间跑步锻炼后,体内的去甲肾腺素倍增。这种激素能排除消极、颓废的情绪和悲观心理,从而使人欢畅、乐观、精力充沛。

运动能解除情绪紧张的原理

自从机器发明以来,人类在工作时要用体力的机会越来越少,然而却使身心发生紧张的机会倒越来越多。如前一章所述,我们身体的进化发展,远远赶不上社会的发展,身体应付这些新的身心紧张的方法,仍是使用应付打斗或逃跑的古老方式,动员身体的贮备力量。但是,实际上又常不容许使用打斗或逃跑的方式,而且由于用体力的机会也少,于是,身心的紧张就不容易消除,各种毛病就相继出现。

既然工作时体力劳动的机会少,那么,要增强身体应付紧张的能力和解除身心紧张的最好方法,莫如每天作适当的运动。

结构工程师都知道,在装嵌桥梁和建筑物之前,先将各部件加上预应力,然后将这些预应力部件进行装嵌,这样,桥梁和建筑物在实际应用时就不易破坏。所谓预应力就是预期在使用时会受到的力量。要身体能好好地应付紧张而不损坏,最好就是使用类似于上述预应力的方法。这方法是什么呢?就是运动。

因为运动能增强消化吸收,增加全身各器官的血液供应,而血液是运送氧和养料及运走废物的,所以也增加全身各组织的供养和废物排除,从而增强全身各组织。这就是运动增强身体应付紧

张能力的一方面。

另一方面，由于打斗或逃跑这种身体应付紧张的古老方式是要耗费体力的，而运动也是要耗费体力，所以现在应付紧张虽多不用打斗或逃跑，如能作运动，便可以发泄身心的紧张，使脑休息。尤其是在紧张发生之后不久作运动，效果更好。有的人在生活或工作中遇到了挫折或受了委屈，又苦于无法解决，或无处诉说，回家后却对妻儿吹毛求疵，打骂出气。这种行为，无非是发泄一下身心的紧张，身心会觉得好过了许多。但是，这会引起家庭间的争吵，惹起更多的烦恼紧张。如果你能够在受了委屈之后，作一运动或体力劳动，那么，身心的紧张就可以松弛下来。

据许多临床医生说，他们最常听到病人的诉苦之一是疲劳。这并不是患者体力劳动过度的疲劳，恰恰相反，是他们太少活动，太多的烦恼紧张引起慢性疲劳。如果医生建议这些病人做适当的运动，他们常常不相信，竟会说："运动？当我感觉疲倦之时，我还怎能运动？"

紧张首先影响的是心脏，而烦恼紧张引致的慢性疲劳不过是心脏受损害的前奏。有这种慢性疲劳现象的人，心脏常常是比较弱的。

1965年，美国国家航空与太空局为职员订立一项运动锻炼计划。此项由弗列克博士监督执行，特别着重于查出潜伏的心脏问题和增强身体对抗它们的能力。每年都接受一次体格检查，包括心电图检查。此外，还有一特殊的心电图检查，那是在一正常的工作日的上午8时开始，持续一整天。每一个人给予一袖珍的心电图仪器，工作时携带着，以便不断测量和记录心脏活动的情况。每一个人除了做日常例行做的工作之外，还做一些指定的额外工作，比如爬上爬下几段楼梯之类。

弗列克博士发觉，不同的人在不同的紧张中，有相差颇为悬殊的心跳率。例如，某一主管人员，在爬三段楼梯时，心跳率提高至

每分钟 120 次;当他和他的秘书发生争辩时,虽然远远没有爬楼梯那么费力,但心跳率竟升高至每分钟 160 次。另一个人的心跳率,是以参加一项会议时最高。

如果有需要,弗列克劝告接受检查的人改善膳食和进行运动锻炼,许多人被劝参加太空局"紧张实验室"每周三次的体育锻炼。所谓"紧张实验室",实际是设有许多控制器械的体育馆,帮助参加者安全运动锻炼。比如锻炼心血管系统应付紧张的有:在一踏轮上跑,踏固定原地的自行车,划似船的机器,跳绳等。这四种锻炼之间均仔细安排以较轻的肌肉增强运动。当一个人熟练了所作的运动后,心跳率可比初练习时降低。

弗列克特别注意那些心脏有可疑问题的人。上项计划的结果虽仍未发表,但从所记录的心电图来看,这种仔细控制的运动锻炼,实际上改善了许多可疑的心脏节律。

体育疗法专家们认为,增强身体应付紧张的最佳运动是跑步、跳绳、长距离轻快步行(每小时 3 英里或多些)、游泳、骑自行车等。

松弛紧张情绪的最佳运动方式有哪些

哪一种运动对于松弛身心紧张和提高心脏应付紧张的能力最好呢? 古柏博士认为,按照其效果来排列,依次是跑步、游泳、跳绳、骑自行车(须是迅速的,约每小时 30 公里)、步行(每小时 5 公里或以上)、原地跑步。其他如网球、排球等因为间歇太多,效果就不理想。

实行运动锻炼要循序渐进,不要过于勉强,应按自己的身体情况,逐渐增加运动量,万勿认为可以"一步登天",否则反而有害。

既然运动可以松弛身心紧张和增强身心应付紧张的能力,那么,对于已经患上由紧张导致或与紧张有关的某些疾病,进行适当的运动也有治疗作用。

许多消化不良或胃溃疡的患者,在坚持每日进行适当的运动之后,疾病便在不知不觉之间逐渐消失。

糖尿病患者在疾病的初期和中期阶段,如能每日进行适当的运动,可以减少身体对胰岛素的需求,从而减轻胰脏中的分泌胰岛细胞的负担。因为运动可促进肌肉组织、其他组织及血内糖的氧化,故可降低血糖,从而减少胰岛素的需求。

此外,运动可改善全身的健康,因而间接增进了胰脏的健康。运动还可促进胰脏的血液循环,对胰脏供应较多的氧和营养,直接改善胰脏的健康。

适合糖尿病者的运动是步行。初开始练习时,步行的距离宜短,速度宜稍慢,然后按照自己的身体情况,逐日增加步行的距离和稍稍增加速度。

甚至心脏病也可以实行适当的运动来加以矫治。有一个叫莫里的男人,写了一本书,叙述他以运动的方法来治他的心脏病的故事。他说,51 岁那年他首次心脏病发作,当时,他身体仍处于合理的良好状况。在心脏病发作之前,他有时每天进行 15 分钟的原地跑步运动。心脏病发作后,他被送入医院。医院的医生警告他不要吸烟、饮酒,也不要运动。出院之后,他发觉不运动的戒条很难执行,因为他的体重不断在增加。于是,他改弦易辙,开始进行运动。初时是步行,锻炼了相当一个时期,又改为慢跑。时至今日,他 50 余岁的年纪,每周 5 天进行锻炼,每次约跑 10 公里。他说,他觉得他的身体比以前任何时期都好。

旅游可使你放松紧张的情绪

平时人们都有这种感受:在那飞流直下的瀑布前,在那"卷起千堆雪"的拍岸惊涛旁,或者在那幽静的山林,叮咚的泉水处,不仅能领略到诗一般的盛景,使人赏心悦目,而且还能呼吸到饱含负离子的清新空气,增进身心的健康呢。

原来瀑布前、海滩边、山林里空气中负离子含量高。丰富的负离子通过呼吸系统进入人体后,又能通过肺泡上皮细胞进入血液,直接作用于中枢神经系统,调节大脑皮层的活动功能。事实上,大

脑对负离子的反应特别敏感。当空气中的负离子增多时，空气清新宜人，大脑皮层的兴奋性会明显增强。这时，人们就会感到心情格外愉快，情绪特别饱满。相反，当空气中的负离子含量甚少时，空气污浊，人们就会感到头昏脑胀，精神萎靡不振、烦躁不安。严重时，甚至会引起恶心、呕吐。有人曾做过这样的试验：把小白鼠放在没有负离子的环境中饲养，不久，小白鼠就烦躁不安。这表明，负离子对改善动物的情绪，促进身体的健康确实有着不可忽视的作用。国外有一位研究空气负离子的科学家曾这样描述道："空气中的负离子是廉价的长寿素。它每时每刻都在沐浴着你的身躯。是它，悄悄地进入你的肌体深处，用它的电火花去'点燃'生命的'火炬'——细胞的新陈代谢。你得到的是精神振奋，病患悄悄地流逝。"

然而，负离子并不是轻易就能得到的。这是因为负离子的寿命太短了。在洁净的空气里，它存活的时间不过几分钟，而在灰尘较多的地方，几秒钟内也就夭折了。一般说来，每立方厘米的空气中，在大城市的室内，只含有 40 到 50 个负离子。在郊外、公园和田野中，负离子含量可达数百，甚至上万个。而在瀑布、海滨、森林等处，则可高达数千，甚至上万个。负离子如此奇特的分布，使人们清楚地懂得，只有经常到山川、旷野去旅游，才能有机会更多地享受到它的恩惠，获得对身心健康有益的"空气维生素"。

当旅游尽兴而归时，皮肤的颜色常常会变成黑红色，其实这正是阳光的无私馈赠。原来，皮肤的颜色是由皮肤的色素细胞决定的，黑色素较多时，皮肤就会出现黑红色。皮肤上拥有较多的黑色素，既有利于吸收阳光，又能抵御烈日的曝晒，无疑这对增进健康是非常有益的。可是，哪里知道，这新合成的黑色素，还是太阳光辐射的紫外线做出的贡献。

神通广大的太阳光还能促进血液循环，降低血压，杀灭麻疹、流脑、猩红热等传染病的细菌和病毒呢。出人意料的是，阳光还能

通过人们眼睛的视觉感受器，传达到中枢神经系统，使人产生温暖、喜悦和愉快的感觉。进而振奋精神、改善情绪，提高生活的乐趣和工作效率。

若在学习和工作劳累之后外出旅游，收益更多。我们知道，平时的工作和学习往往使大脑左半球过于疲劳。这时，若外出旅游，欣赏大自然的湖光山色，又能充分利用大脑的右半球。使左、右脑的功能进一步得到协调。无疑这又会提高大脑的工作效率，增进身心健康。

名山大川景色万千，绚丽多姿，在工作之余，在节假日里，外出旅游吧。旅游能开阔视野，增长见识；旅游能强健身体，陶冶情操；旅游实在是一付使人情绪乐观，身心健康的神奇妙方。

学会处世之道也能使自己的情绪平稳

社会环境是复杂的。受环境影响的情绪也是变化不一的。可是，有的人不能顺应环境的变化，过早地感染疾病，甚至中途夭折。对每一个人来说，这些变故也许都能找到具体的原因。可是科学家们经过大量的调查研究发现，这些差异总跟人们的性格有着密切的联系。那些经受不住情绪剧变的人，大多是所谓 A 型性格的人。

具有 A 型性格的人，突出的特点是性子急。平时，他们总是急匆匆的，遇事争强好胜，极易动火。人们经常说的“急性病”，正是这种人的通病。具有这种性格的人，缺乏泰然的处世之道，常常受懊丧情绪的纠缠。

A 型性格的人，在正常的工作和生活中，也总觉得时间紧迫，压力重重。久而久之，就会加快心跳、升高血压、增加心肌代谢的耗氧量；有时能使血脂升高，增加血栓形成的机会；有时则能引起心律紊乱，最终导致心脏停搏，甚至发生心肌破裂而猝死。据美国全国心肺和血液研究所的调查表明：典型 A 型性格的人，患心脏病的比例高达 98% 以上。

A 型性格容易引起心脏病的事实是令人注目的。但这并不是说，A 型性格的人一定要患心脏病。何况 A 型性格本身也是可以设法改变的。在这里，重要的一点是努力改变处世之道，遇事应以稳定的情绪，泰然处之。

要做到这一点，首先要搞好自我估计，明确奋斗目标。这样，可以集中精力去完成既定的工作任务，不去格外地分散精力，造成额外的精神负担。在日常工作中，除了确定由自己完成的任务外，其它工作应放手让别人去做，不要越俎代庖，处处以超人自居。时间的安排也要留有余地，以免有特殊情况，耽误了事情时，心里焦灼不安。早上，不妨早起一些时候，免得一起床就搞得忙乱不堪，情绪紧张。每周还可安排时间，到公园去一二次，以便使紧张的情绪得到放松。

同时，还要注意培养广泛的兴趣爱好，提高欣赏能力。工作之余，不妨抽些时间去听听音乐，看看戏剧、电影，参观各种展览，做些有意义的活动，并通过这些活动结交一些知心朋友，交流思想，互相勉励，使紧张的情绪有所转移。

总之，应当以轻松愉快的生活去冲淡急躁烦恼的情绪。这样，心情舒畅，工作有序。这不仅能提高工作效率，还能保证身心健康。美国加利福尼亚州的心脏病学专家弗理德曼和罗斯曼博士对 900 名冠心病患者的调查发现，这些人几乎全是 A 型性格的人。他们多数人在发病后极力改变自己的处世之道，性情随和一些，情绪也安定多了。此后，很少有人第二次发病。而那些固执不改的人，几乎都二次发病，甚至丧失了生命。

具有 A 型性格的人们，为了自身的健康，请改变你的处世之道吧。

要保持情绪稳定，请使用“幽默润滑剂”

当你处在艰难困苦、诸事不利的境况下，当你遇到突发事件时，要保持情绪的稳定，心理的平衡，从而对自己面临的现实，做出

正确而恰当的处理,实在是难能可贵的。

在这里,幽默还是祛病延年的灵丹妙药呢。我们知道,幽默是人与人交往中的润滑剂,是缓和紧张气氛的使者。有了它,互相间来往的气氛就更融洽;有了它,人们的交往就会更顺利,更自然。

不仅如此,幽默也是一种美感,当我们接触那些有趣、可笑而又寓意深长的书、画及景象时,就会得到美的享受,心情十分舒畅、惬意,常常会发出愉快的笑。事实上,我们的祖先就知道,利用幽默这个方剂,可改善人们的情绪,达到治病的目的。有些擅长心理治疗的老中医,在开完药方之后,常常告诉病人切莫忘了加上一种特殊的"药引子",这就是每天打 8 个"哈哈笑"。这样,不仅使情绪忧郁的病人忍不住发笑,而且使他们懂得只有情绪乐观,药物才能取得更好的疗效。

在医疗技术高度发展的现代,幽默仍然是医生们经常用来治疗疾病的重要手段。现在美国已有许多部门开始运用幽默来促进健康。在密苏里州的一些监狱里,给犯人们看有助于悔过自新的幽默画片。有个医院的护士给她的肺气肿病人讲幽默故事,逗得他们大笑。在一家美国退伍军人福利医院里,一名喜剧演员常给演出各种滑稽小品,直到病房响彻长时间的笑声。

在西德,他们成立了一个"笑联盟",把笑作为一种体育锻炼,甚至还经常举行比赛。

一些"笑学"研究人员经常鼓励病人笑。他们说:"幽默和笑声比诚实、理想等其他一切.良好情绪更能在医疗过程中发挥重要作用。你应该常常随便地笑,要放声大笑,无须考虑此事是否值得一笑。"

那么,幽默怎么富有如此神奇的力量呢?

现代医学研究已证实,人的心理活动是以生理活动为基础的。反过来,它又能影响生理活动。也就是说,幽默能通过意识对行为的调节,通过情绪状态对机体的控制影响,使身心协调,心理与生

理和谐。从而保持身心之间，主体与环境之间，人与人之间的稳态平衡，达到身心健康的境界。

可是，怎样才能幽默起来呢？俄国著名的作家车尔尼雪夫斯基认为："只有当丑恶的东西装模作样，力图装成美的东西的时候，它就成为喜的东西了。"这说明，幽默是由那些假、恶、丑而装模作样自以为真、善、美的东西引起的。也就是说，幽默产生于丑恶的事物内容与形式的不协调之中。事实上，幽默所嘲讽的对象大多是具有内在缺陷和丑恶本质的腐朽事物。只是在日常生活中，这些腐朽本质，或者被某些庄严的外衣遮掩着，或者是淹没在五光十色的生活现象里，人们习以为常。可是，当运用夸张、对比、巧合、递转等手法，揭露它的外表的虚伪性，把其腐朽的本质出人意料地暴露出来时，就会使人感到幽默发笑。

心理学家在研究中还发现，不同性格和爱好的人，对于同一内容的幽默感是不一样的。他们拟出 40 个幽默故事，分为胡言乱语、哲理、社会讽刺、逻辑零乱、不怀好意和恶作剧等内容。经测试表明，凡是对宗教、哲学比较敏感的人对于富有"哲理"性的幽默故事反应强烈。那些感情冲动、热情、乐观、开朗和富有表情的人则对于"作弄"人的幽默故事倍感兴趣，而喜欢开恶作剧玩笑的人往往有自信、自恃、自尊和自强的性格。不容易控制自己性格的人不喜欢宣扬暴力的幽默故事。

幽默富有无穷的乐趣，神奇的力量。让我们掌握幽默的艺术，促进身心的协调。

要幽默，最好从现在就开始。这里，有一个幽默故事相赠：有一个男子从悬崖上摔落下来。他一把抓住伸出绝壁的一棵树根，身体半悬在空中。他抬头对苍天高喊："上面有人吗？"一个声音回答道："有人。我的孩子，你放开手，我会把你救上来的。"这个男子迟疑了一会儿，突然又高喊道："上面还有别的人吗？"

多一些朋友就少一些烦恼，多一些爱好就有好心情

生活在社会上的人，总要跟周围事物发生着种种联系。或听，或看，或行……形式多种多样，内容丰富多彩。

人要跟周围事物发生联系，就要有个桥梁，这个桥梁就是感觉器官。感觉器官的活动正常，能保证人跟外界事物的联系畅通无阻，又能促进人们的身心健康。可是，一旦感知活动停止下来，一系列的身心活动障碍就会相继出现。

科学家做了一个有趣的“剥夺感觉”的实验。他们在保证饮食、排泄；睡眠的条件下，让受试者呆在与世隔绝的小屋子里，把他的耳闻、目睹、触摸等感知外物的途径封闭起来。3 天以后，受试者的记忆力就明显减退，智力水平显著下降，躯体内部的平衡状态也失调了。如果再持续 3 天左右，人的思维过程与情绪状态都极度紊乱，精神临近失常的边缘，致使受试者不能继续坚持试验。这说明，认识世界的桥梁——感觉器官一旦被堵塞，对身心健康的损伤极大。

科学家经常告诫人们，要保持身体健康，就要适当丰富人们的感知活动。平时经常听听音乐，看看电影，或者欣赏美术作品，都会使人得到美的享受，振奋精神。

当然在工作之余，若能合理安排业余生活就更加有益，比如体力劳动者劳累之后，能利用业余时间养鸟、赏花或欣赏音乐；脑力劳动者工作之余，能经常游泳、做些小木工活，或嫁接些瓜果之类，就更有意义。

广泛的感知，美好的生活情趣能驱赶紧张工作后的劳累，有利于调节情绪，增进健康。有一次，列宁到莫斯科郊外去打猎，走遍了森林，连一只兔子也没有碰到。同伴们有些扫兴，但列宁却说：别发愁，小事情。难道我来是为了兔子吗？也许碰到了它们，我也不开枪。蹈鞑蹭鞑，呼吸新鲜空气，是一件快乐的事情。而兔子——这不足介意。正是这种美好的生活情趣帮助列宁恢复了工作的精力，愉悦了情怀。

广泛的感知，美好的生活情趣还可以陶治人的情操，使感情得到美的升华。著名画家李可染一生酷爱画牛，他全部心血都献给了对牛的观察、揣摩和描绘。他笔下的千姿百态，栩栩如生。他深有感触地说：牛给予人类的多，取之人类的少。人人学此精神，埋头苦干，多给少取，社会主义道德风尚又怎能不灿烂一新。他还把自己的画室取名为“师牛堂”。李可染由画牛进而领悟到做人的道理，实在是难能可贵。

广泛的感知，美好的生活情趣还能改变人的个性，使人格日臻完善。脾气急躁、遇事容易激动的人，不妨常去幽静的河边放钩垂钓，或经常坐在沙发上静静地欣赏美好的乐曲，天长日久，急躁的性格就会逐渐改变。法国化学家拉瓦锡自幼娇生惯养，性格脆弱，经不起任何人世风霜的袭击。后来，他外出旅游探险，艰难的生活磨炼了他。他逐步克服了脆弱的缺点，养成了从事科学事业所必需的毅力和顽强的性格。

有人在社会调查中发现，乐队指挥、画家、书法家都比较长寿。应该说，这与他们具有广泛感知活动有着直接关系。广州市对一些老寿星的调查表明，他们几乎都有自己的爱好，弹琴、下棋、书法、绘画、听音乐等等。一位96岁高龄的老画家还深有感触地说：“油画使我获得了一切，包括宝贵的生命。”

可是广泛的感知，美好的情趣，又怎么能产生如此巨大的神力呢。虽然这还是一个没有被完全揭开的秘密，然而不少科学家已经展开了富有成效的研究。我们知道，情绪对人的生理、心理状态影响是很大的。广泛的感知往往使人产生愉快、乐观等积极的情绪，使人精神奋发，保持身心功能处在良好的稳定状态，保持机体与环境的协调一致和体液分泌的平衡，从而有效地增进身心的健康。相反，感知缺乏，则又往往滋长空虚、惶惑、忧伤、低沉的消极情绪，这样又会破坏心理环境的平衡和协调，损伤身心的健康。

科学家的进一步研究还发现，广泛感知对改善大脑的功能还

有着极为重要的作用。美国一所大学的研究人员对 39 名高中学生的大脑功能进行了研究，发现左、右脑的功能迥然不同。右脑管理着形象、音乐及其他非语言性输入信号。左脑则管理着数字、语言文字、词汇及分析性思维活动。有人据此认为，乐队指挥、画家等生活情趣较丰富的人能够健康长寿，可能与他们经常交替运用大脑左、右两半球，促进左、右脑的平衡，提高大脑的功能，保持身心的健康有着密切的关系。

生活是绚丽多彩的。在紧张的工作之余，不妨约请三两知己，或者下棋作画，水边垂钓；或者挥拍对阵，练拳习武；或者栽花种树，共赏音乐……种种广泛的感知，都能为生活增添情趣，引起人们愉快、舒适、欢乐的情感。在这欢乐之中，你会不知不觉地发现，身心日益健康，衰老的脚步姗姗来迟。

积极乐观地工作，也会使你的心情快慰情绪平稳

长期以来，人们总是认为，繁忙的工作者是引起高血压、心脏病等心血疾病的重要原因之一。可是最新的科学研究表明，这种看法是不全面的。相反，勤奋、主动地工作，还是预防心血管疾病的有效方法呢。

美国乔治亚大学研究院的心理学家艾斯坦尔·米博士对人的寿命进行广泛研究后发现，那些列入美国名人录的人们，通常要比普通人的寿命高出 29%。应该说，这些名人是世界上工作最紧张、最忙碌的人。按照通常的想法，他们是比较容易患心血管疾病而早逝的。可事实上，他们又是世界上最健康的一类人。

美国密执安大学的社会学家路易士·范耳勃鲁格对工作与健康的关系的研究是出人意料。他发现，在美国，那些忙碌着外出工作的妇女，比呆在家里掌管家务的妇女发病率低得多。

这是怎么回事呢？

专家们认为，在这里，影响寿命的关键因素是由受控制和爱管束的程度所决定的。这些因素通过心理作用会明显地影响人体的

健康。在那些受管制和依赖性较强的人中，工作环境是压抑的。他们处处小心谨慎，心情不会舒畅，健康状况自然就不会好。而那些名列名人录的人们，多数是从事自由性较大的职业，他们工作勤奋，目标明确，对自己的工作和前途有相当大的主动权。虽然他们的工作紧张些，精神却是焕发而愉快的。至于那些经常外出工作的妇女，工作担子是重一些的，可是她们每月有收人，经济上独立。她们比没有工作的家庭妇女有一定的安全感，心情要好得多，健康状况自然要好一些。

为了研究方便，社会学家曾简单地把一切有劳动能力并正在从事各种工作的人分成三种类型：第一类人总是无休止地抱怨自己从事的工作，每天都以厌倦的情绪消极地对待工作，这种类型的人约占总人数的 5—8%。第二类人把每天的劳作看成是取得报酬得以生存的手段。他们任劳任怨，对本职工作既谈不上热爱，也说不上厌烦，这种类型的人所占的比数较大，约有总人数的 80－85%。第三种类型的人对工作有极大的兴趣，他们的工作和娱乐有一种自然的和谐。对他们来说，工作时间永远不会太长，业余爱好和本职爱好也看不出什么明显的区别。他们只要不因为连续工作时间太长而过于劳累，健康状况一直是处于较好水平的。他们的寿命也较其他人长。遗憾的是，这种类型的人只占总人数的 7－15%。

学者们认为，培养自己对本职工作的兴趣，使自己在工作中不断感到有新鲜的情趣是十分重要的。一个人对本职工作的兴趣越浓，工作起来就越勤奋，越主动，心情就会更加快慰，健康状况也会更好些。国外曾有人对各界有成就的名人作了调查。他们的共同感觉是，勤奋工作之时是最快活的时期。据此，不少专家认为，人们有强烈的进取心，或处在勤奋努力工作的状态下，对机体是有益的。日本科学家曾进行了由 200 多人参加的从 20 岁到 70 岁不同年龄的衰老试验后确认，经常并积极从事脑力劳动的人，在 60 岁

的时候，思维仍然很敏锐，几乎同30岁时一样。

要勤奋主动的工作，首先要热爱自己的工作。应该说，社会上的工作是千差万别的。然而不论哪一项工作，都有自己特有的奥秘。只有发现和揭开这些奥秘的人，才能真正体验到工作中的乐趣。当然，要揭开这些奥秘决不是一蹴而就的。它需要人们有顽强的毅力，渊博的知识，不断地总结工作经验，从而为揭开工作中的奥秘，掌握工作规律创造良好的条件。

事实表明，要做好这一点，既要有干劲，又要有科学的安排；要做到走上步，看下步。这样，既能勤奋地做好眼前工作，又能主动地安排今后的工作，从而始终保持旺盛的斗志，饱满的情绪。

从人体生物反馈到佛教的"入定"，是对付紧张情绪的妙法

生物反馈是最有希望的应付紧张的有效方法，国际上目前正开展着这方面的实验研究。

在生物反馈的深处，孕育着一项传统医学理论的革命。人的骨骼肌明显地受到意志的控制，例如：我们可以随意挥动手臂，随意眨眼，然而直到最近为止，传统的医学认为，我们不能以意志控制我们的植物性神经系统，而像心跳率、腺体的分泌、各内脏器官的活动、氧的消耗等，都是受到植物性神经系统调节的。这些生理过程的看不见的调节器，其复杂的机制一旦因经常紧张而出现了毛病，就会生病。

十多年前，美国洛克菲勒大学的米勒博士，通过赏与罚的训练计划，使实验室的动物能控制它们的植物性神经系统，从而向上述传统的医学理论提出挑战。他和他的一位助手用箭毒麻醉老鼠，使它们的运动系统不能活动，然后用电震作教导工具。他们成功地教会老鼠控制自身内部的生理过程，因而动摇了不能以自身意志控制植物性神经系统的旧观点。米勒最著名的一项实验是，教会一只老鼠使它自己的一只耳朵充血发红，而另一只耳朵则苍白。

教导动物或人学会控制由植物性神经系统调节的某些内部生

理活动，是借所谓生物反馈来进行的，如我们的感觉，我们的行动，我们大脑皮层生理活动。但是，除了脉搏率之外，绝大多数的生理活动都是不易觉察到的，因此，我们不知道怎样的感觉，怎样的行动，尤其是怎样的思维活动，会引发怎样的体内生理活动。倘若我们知道，某种体内生理活动，从而引发该种生理活动，这种现象就叫做“生物反馈”。

今天，由于电子学的发展，有许多精密细小的电子仪器可以应用，能帮助医学家们探索，什么感受、行动或思维活动能引起什么生理活动。例如：把一个微小的电子胃酸感受器给一个意欲控制胃酸的人吞人胃中，当他的胃分泌的胃酸多到将可蚀穿他的胃粘膜时，这人面前的一个仪表就对他显示出来。经过多次使用这种仪器帮助之后，他不用仪器，也知道怎样去避免和怎样去控制他的胃酸分泌了。

关于生物反馈应付紧张的好处，最显著的证明是和心脏有关。据说，经过两三天的训练，就能教会一个人怎样减慢他的心跳。心跳节奏的小小偏差，也可以予以调节。心理学家恩格尔和威斯说，在老年、医学研究所中，每 8 个心脏病病人中就有 5 个可借生物反馈方法，教他们学会改正早期的心室收缩。早期的心室收缩，是一种危险的心律不齐。另一些生物反馈专家，也已能够教会高血压患者，降低他们心脏收缩期的血压读数。所有这些，迄今仍只是在实验室中被证明了的。

在医药界中，最著名的生物反馈治疗紧张性疾病的研究工作，是格林博士和萨坚博士最近所完成的。他们教导许多顽固的偏头痛患者能够预测和避免可怕的偏头痛发生。偏头痛是由于头颅内动脉管的膨胀而引起。在经几个星期的训练之后，几乎百分之八十的偏头痛患者，都学会了扩张手部动脉的血管，提高手部的温度；当这情形发生时，头颅内的动脉就收缩，偏头痛就消失。这两位博士说，主观意愿使手部血管扩张温暖的方法是很容易的，只不

过是以回忆从前手部被温暖的情景，例如双手烤火炉或晒太阳来达到的。

科罗拉多大学医学院的斯特瓦，曾经成功地教导肌肉紧张性头痛患者以生物反馈法来应付。利用一肌电图仪以测量前额肌肉的收缩，他就能训练肌肉紧张性头痛患者减轻前额肌肉紧张，因而减轻头痛。

最令人感到兴趣的生物反馈技术，是应用于脑袋本身的反馈技术。1920年，德车伯尔格博士发现了脑在不同的思维活动中发出不同类型的电波。当在别人的压力下去完成工作时，脑发出最高频率的电波，此种电波名为“β(贝塔)波”；次一种类型的脑电波叫做“α(阿尔法)”，是在较为轻松与沉思的情绪下发出的；再次一种是“θ(西塔)波”，与创造性的思维活动有关；最后是“δ(德耳塔)波”，在睡眠时出现。脑电图仪可用以监视在脑内的这种活动。

这个实验已经证明，用脑电图仪，可以通过反馈技术训练人们改变他们脑中所发出的电波，由β波改变至α波，有时甚至可改变至θ波。例如：在心理学家卡米亚的实验室中，接受训练的人被安置在宁静的诊室中，头皮上放两个电极，一条地线则系于一耳上。在他的足旁，放一电指示器，记录他在受试期间每分钟间隔所获得的β波的分数。当他的脑中发出α波时，仪器便发出一种声调告诉他。凭着这样的反馈，他就逐渐学会该如何思维活动而产生α波。这时，不必以仪器帮助，他也能够随意使脑中发出α波了。

大多数人是通过回忆他们过去特别宁静轻松的情景，找到使脑中发出α波的方法的。一个接受训练者可能回想他从前月夜泛舟的情形，另一个则可能回忆他早晨在林间散步的情形。

利用脑电图仪及其他的仪器，测量瑜伽能手在“入定”时的情形，证明他们能很好地控制植物性神经系统的某些机能——消耗极少的氧、对疼痛无反应，并记录到他们脑中发出θ波，个别的且发出δ波，这和气功的道理是一样的。

佛教的这种“入定”状态的技术,很少人能够办到。即使是个中能手,也要花费许多小时才能进入此种状态。一位研究生物反馈,也研究“入定”的专家说,凭着脑电图仪的 Q 波反馈帮助,可以比较容易学会这种技术。但是如果有兴趣,不妨学一下“入定”,虽然可能一时达不到法师的水平,但对自己的身心也是有利无害的。

由于生物反馈技术需要各种仪器,而且研究也只是在开始阶段,所以还未能广泛应用。不过,可以预料,人们将来可以利用此项技术,经过适当的训练,控制植物神经活动以改善体内的生理变化,从而有助于应付现代社会所导致的身心紧张,或治疗由紧张引致的一些病痛。

掌握好自己的“情绪钟”

在日常生活中,你可能有这样的体验吧:在一段时间里,体力充沛,精神焕发,思维敏捷。过了一段时间以后,却又变得浑身乏力,情绪低落,头脑迟钝起来。虽然,这些变化有时能跟外界的刺激变化偶合起来。可是,不少时间却又难于找到具体的原因。这是怎么回事呢?

一些有良好生活习惯的人,睡觉时即使没有闹钟,也能按时醒来,前后不差几分钟。这又怎么解释呢?

德国有位科学家曾在一个特设的地堡里,研究人体的这种周期性节律。被试者在不见阳光和没有钟表的地堡里生活了几个星期,每天都根据自己的需要按时吃饭、睡觉、看书等。试验者把他的体温、心率、活动情况等指标的周期都是 24 小时多一点,奥秘在哪里呢?

科学家们怀着极大的兴趣进行了艰苦的探索。他们发现,在这许许多多“怪事”中,往往蕴藏着某种可以预测的规律。

早在上一世纪末,柏林的名医弗利斯就发现,某些病人来门诊求治,常常有一定的周期,男性多在 23 天或其倍数;妇女则隔 28 天或其倍数。于是,弗利斯把 23 天称为“体力节律”,把 28 天称为

“情绪节律”。几乎在同一时期，维也纳一位心理学家斯沃博达也发现，感冒和心脏病的发作有着23天和28天的周期性，进而他又研究了几百个家族的族谱，惊奇地发现，多数人逝世的日期也正好是23天，或28天的倍数。在这之后，奥地利一位工程师和教师特旦舍尔在多年的教学中也注意到，学生们学习成绩周期性的上升和下降，间隔是23天。后来这一周期被称为“智力节律”。从此，情绪、体力与智力起伏盛衰的周期性节奏的奥秘开始揭露。

科学家们又经过反复验证，发现在人体里确实存在着一个能自动测量时间，自动行走的“钟”，这就是通常所说的“生物钟”。

你看，心脏大约每分钟跳动70次。随着呼吸，胸膈肌每分钟起落20次。每天傍晚六时左右，人的体温比其他时刻都高一点，而到午夜就是最低。清晨四时左右，脉搏跳动最慢，而上午九时左右血压是一昼夜中最低的时候。

已经发现，在许多生理过程中存在着节律。血压和血液中白血球的数目都具有节律性的变化，大脑和身体的其他各种器官都表现出各自的机能节律。现在发现，在人的机体里，有100多种生物节律影响着工作能力、自身感觉和健康状况。其中最重要的是情绪、体力和智力三种节律。

事实表明，一个人出生以后，情绪活动以28天为一个节律周期；体力活动以23天为一个节律周期；智力活动以33天为一个节律周期，这就是所谓的“情绪钟”、“运动钟”和“智力钟”。在每一个节律周期中，又分为旺盛和衰退两个阶段，每个阶段各占一半的时间。在情绪、体力和智力的旺盛阶段里，就会感到体力充沛、精神饱满、心情愉快、思维敏捷，表现出强烈的创造力和丰富的艺术感染力，具有解决复杂问题的能力。若处在衰退阶段，体力就容易疲劳，做事也拖拉，而且喜怒无常，烦躁不安，注意力不易集中，判断力也随之降低。

值得特别一提的是，从旺盛阶段向衰退阶段过渡的那些天，被

称为“临界日”,这是一个极不稳定的时期,身体处在频繁的变化之中,机体各方面的协调比较差。这时,工作常常出差错,身体也容易感染疾病。1972 年,美国一位研究者分析了大量汽车事故后发现,在占全年总天数一小部分的“临界日,其事故率比其他日子高 5 倍。

人体的生物钟跟滴滴嗒嗒做响的钟表一样,终年不息地运转着。下面将告诉你人体生物钟的“发条”在哪里?

在人体中,确实存在着控制生物钟的“发条”,然而它又跟时钟的发条根本不同。

我们知道,时钟“嘀嗒、嘀嗒”地走动着,是靠人们按时拧动精工制作的发条维持的,而生命的节律现象,不是哪一个人就能拨弄的,它是在漫长的进化过程中逐步形成的。地球上的生命刚一出现,就处在昼夜、四季、年、月等光照周期更替的环境中。生物在这样的环境里生活,经过长期的自然选择,逐步形成了适应环境的各种节律,并且代代相传,不断延续。

虽然生命节律活动看上去是那样的运转自如,然而它却始终是特殊的“发条”,鸡的生物“发条”,在鸡脑的松果腺细胞里;而人体的生物“发条”,就在下丘脑的一小串神经细胞中,虽然这不是人体唯一的生物钟“发条”,但它肯定是一个主要的“内生的、自控的领步者”。

科学家认为,人体下丘脑的神经细胞经常向脑的其他部位输送时间信息,然后大脑再根据这些信息发出睡眠或觉醒的指令。科学家们从大量的实验中发现,通常这些信息是由化学物质传递的。已证明有些中枢神经递质与睡眠和觉醒有关。当神经细胞分泌某些物质时,人就昏昏欲睡。当睡到一定的时候,神经细胞又分泌另一类物质。于是人又觉醒过来了。看它们配合得多么得体啊。遗憾的是,这些物质的分泌不能人为地来控制,也就不能任意地想睡就睡,想醒就醒。

现在人们已经提炼出一些动物冬眠信息素，它能使冬眠的动物很快地清醒过来。人们正在为掌握开启生物钟“发条”的钥匙而进行着研究，以期更好地调整、掌握人的睡眠、觉醒及其他一些生物节律活动。

控制好自己的生物节律，也就等于控制好自己的情绪

“生物钟”是和神经系统密切相关的。人们经常处在规律的生活之中，就会在大脑神经中枢连续过程，提高人体的生理机能。如果一个人经常在中午 12 时下班，12 时 1 刻吃午饭。那么，当他听到铃声准备下班时，这个行动就成为促进胃分泌消化液的条件，为午饭的消化做了准备。当食物一进入胃肠，胃肠很快就进行消化。无疑这对提高胃肠的消化力是大有裨益的。如果一个人有午睡的习惯，那么吃午饭的时间和动作就成为睡眠反射的条件，一个接一个相继出现，功能不会紊乱，身体的机能则会日益提高，这对健康是十分有益的。

反之，吃饭时早时晚，没有形成时间性的条件反射。临到吃饭的时候才会分泌消化液，食欲肯定不会好，消化也不会完善。如果平时睡觉时早时晚，上床以后就可能翻来覆去，难以成眠。如果经常过着这种紊乱的生活，长期不能形成条件反射，对健康就会造成不良影响。

实践证明，我们的生活作息制度，能尽量跟人体“生物钟”的运行合拍，让体内的各种生理活动都按照各自的周期节律有条不紊地进行，这对保持身体健康有着重要的意义。

至于每天的工作安排，也应当跟人们的生理节奏吻合起来。据测试，人的体温在一整天中是上下波动的。一般说来，在清晨 3 点到 6 点之间开始上升，中午前后的某个时候升到最高点，晚上开始稳步下降，清晨两点左右降到最低点。熟悉了自己的生理节奏；就能因时制宜，合理安排工作，这即可提高工作效率，又能有效地增强体质。

通常认为，当生理节奏处在最高峰，即体温最高时，适合于体力劳动。对大多数人来说，这个高峰可持续两个小时。把重体力劳动安排在这个时候是较为适宜的。至于脑力劳动，时间安排较为复杂。一般说来，像搞数学那种要求精确的工作，最好安排在体温的上升阶段，这对大多数人来说，大概在上午八九点钟。相比之下，阅读和思考则最好安排在下午两点钟，体温开始下降的时候。

身体一旦有了病，那是要用药物治疗的。医生们发现，用药的时机如能跟体内“生物钟”运行规律吻合起来，就会明显提高医疗效果。心脏病患者在清晨 4 点用洋地黄治疗，效果比平时格外明显。糖尿病人也是在清晨 4 点使用胰岛素治疗效果最好。肾上腺皮质的分泌活动在清晨最高，选择每天 8 点给予全天量的皮质激素，就能恰到好处。医学家还发现，癌细胞的增殖也是有节律的。在某一特定时刻癌细胞分裂的速度比其他时间快。同时还发现，在某些时刻癌细胞更容易被 x 光破坏，这样我们就能够根据人体“生物钟”的运行情况判明癌细胞的增殖规律，选择最适时的给药时间。

在外科手术中，生物节律的应用也颇见成效。在瑞士洛迦诺城里的弗兰芝·威尔林博士的诊所，除急症外，在病人“临界日”一般不安排手术，也不让医生在他的“临界日”去给别人开刀。坚持数年，这个诊所手术后的并发症发生率减少了 30% 以上。

夫妻之间能互相注意生物节律，则会给家庭带来更加融洽、和睦的生活。我们知道，妇女在月经前和经期中，往往心烦意乱。这时，丈夫若能掌握规律，尽量体贴照顾妻子，就会避免发生一些不愉快的事情。夫妻间的生物节律处在“低潮期”或“临界日”，常常会因为一些琐事引起争吵。这时双方若能主动去弥补对方“低潮期”和“临界日”引起的烦恼，家庭生活就会更加融洽美满。

事情正是这样，当你掌握了生物节律的规律时，就会掌握自己行动的主动权，或者果断地大干一番，或者谨慎地以逸代劳，或者

满怀信心地投入创造性的新的探索，或者暂时按兵不动，静候良机的到来。

但是生活是复杂多变的。突然的变故，意外的干扰，都在所难免。这些往往打破人们的正常生活秩序，扰乱人体的生物节律，带来难以预料的影响。就说经常上白班的人吧，突然改换为夜班，工作之后常常感到精神萎靡、情绪低落，身体也格外疲劳。

在过去，美国大部分工厂的工作制是每星期提前一个班次。例如：本星期上零点到早上 8 点的班，下星期就上 16 点到零点的班，再下星期就上早 8 点到 16 点的班。这样，上三班的工人经常抱怨在家休息时间失眠，而在上班时间就打瞌睡，后来一些科学家建议，制订工作时间时要考虑人体生物钟的规律。他们让一批工人每星期都轮换到较迟的班次工作。3 个月以后调查表明，生产率猛增近 20%。工人们感到精力比以前充沛了，精神也更加舒畅愉快。

且不说工作时间的变更会带来不同的结果，就是乘坐喷气式客机长途旅行，也会影响人体的生理节奏。一个旅行者若从华盛顿飞往伦敦，就要横越大西洋，经过 5 个时差地区。假若是'晚上 7 点钟离开华盛顿，那么 8 小时以后就能到达伦敦，这时伦敦已经是早上 8 点钟了。就是说，新的一天开始了。可是旅行者的生理节律，却是华盛顿时间的半夜 3 点钟，这正是人们睡得最香甜的时候。到达伦敦的旅行者难免会感到精疲力尽，睡意不减，这些症状都是高速飞行破坏了生理节奏引起的。

当然对于一般的旅客，暂时破坏的生理节奏，在几天之后就会恢复过来。可是如果经常来往飞行在各种不同方向的许多时差地区里，生理节奏就会遭到严重的破坏。据研究，24 小时的生理节奏，特别是睡眠周期受到干扰，就会使注意力无法集中，短暂的记忆力消失和警觉力减低，还会感到浑身疲劳无力，大大降低工作效率。

美国航空公司曾做过这样的试验:把 12 位 30 – 55 岁间的男性科学家分成 3 个机组。一组从华盛顿飞到智利的圣地亚哥,航程时差为 1 小时。这组人员的基本生理节律变化很少,或没有变化。第二组从俄克拉何马市飞到罗马,全程穿过 7 个时区。第三组从俄克拉何马市飞到菲律宾的马尼拉,全程穿过 10 个时区。结果,后两组人员的体温待 4 天后才恢复正常,其他机能的恢复甚至需要更长的时间。

实践证明,"生物钟"受到干扰的时间短,只会引起生理功能减弱,对健康影响还不大。如果长期严重干扰"生物钟"的运转,就会引起疾病。我们知道,在中老年人中,常常发生便秘、失眠、胃病、神经衰弱、冠心病、高血压等老年性慢性疾病,虽然这些疾病的直接发病原因是多方面的,但事实上,它们大多与生活不规律有关。人们常见的习惯性便秘,往往是由于不注意定时大便引起的。每天定时大便的人就很少得这种病。慢性胃病则与长期吃饭不定时、不定量有关,那样会使胃肠经常处在被动、紧张的状态,得不到应有的休息,消化效率也随之降低,日久天长,就会酿成消化不良、胃炎、胃溃疡等疾患。

不规律的生活,还会使人的精神经常处在紧张的状态,往往造成神经系统功能失调和紊乱,影响对冠状动脉血管舒缩的调节,进而引起神经衰弱、失眠、高血压和冠心病等疾患。纽约市某睡眠失调研究中心的索培博士指出:"入睡与醒来的时间不规则是失眠的最主要原因。"

要保证人体生物钟的正常运转,重要的一点是把生活安排得有规律,这样会使神经中枢有张有弛,兴奋与抑制处于协调状态,使血管的舒张与收缩得到协调,一些中老年人容易发生的神经衰弱、心血管疾病就能防止或减少。

人体的生物钟有较大的可塑性,拨乱以后,只要采取适当措施,也是能够调拨过来的。就说夜班工作吧,刚开始一般都不习

惯,可是只要采取适当措施,也是能够逐步适应的。科学家们建议:白班和夜班的轮换要相对稳定些,以便于人体生物钟的调拨适应。此外,还要尽量把工作环境模拟成白天那样,灯光亮度要好,工间休息要播放音乐、相声,努力让人们适应这新的环境,建立起新的习惯。有些夜班人员白天休息不易入睡,容易产生烦躁不安的情绪。为了保证睡眠,有人用脱脂棉花球塞入双耳外耳道,或者在入睡前只注意自己的心跳或呼吸,一般都能很快进入梦乡。就是睡不好觉,也能闭目养神,这样外界的大量信号不能通过眼睛进入大脑,也能够使大脑得到休息,及时恢复体力,保持良好的情绪。

虽然目前人体生物节律的研究还有许多问题需要进一步探索,然而它的客观规律却不时地显露出来。当你感到无缘无故地坐立不安,或者莫名其妙地烦恼时,不妨留心观察分析,逐渐能发现自己特有的规律,为合理应用生物节律,避免拨乱生物钟提供更加可靠的依据。

为了使你的情绪放松,请疏远强音和噪音,多亲近音乐

对于人们的情绪来说,声音的响度起着最直接和最明显的作用。听力正常的人感受到的声音的响度,取决于声压的强度。在一般情况下,微弱的声响,对人们身心影响都不明显。如果声响既强烈又突然,不论是什么声音,都使人高度紧张。天空中突然打响的霹雳,战场上伏军的突发呐喊,野兽的突然怒吼,都可以使人胆战心惊。不同程度的声响,常常引起不同的身心反应。当周围声音的强度为 30 - 40 分贝时,人们感觉到的是安静。国际上规定的听觉保护阈限是 90 分贝,超过这一数值,人就会感到烦躁,嘈杂的工厂车间,大约为 100 分贝,当声波对耳朵鼓膜的压力达到 130 分贝时,耳朵就疼痛;达到 160 分贝时,鼓膜将穿孔;达到 170 分贝时,将会出现"强音致死"。古代教会内惩罚教徒,将其关在教堂内,用许多巨钟猛烈震响,可将人置于死地。

长时间地暴露在噪音的环境里,人们的听力会下降,血压升

高,情绪变得烦躁。短时间地接受强噪音是许多人所喜欢的。到了喜庆节日,人们要放鞭炮,这是花钱买"冲击性噪音"。完全没有噪音的环境也不好受。有这样的高层建筑,由于隔音材料过于吸音,在里面的工作人员出现低血压、白血球下降、忧郁和失眠等症状。在房间内安上一台小型振动器,发出轻微的噪音,症状也就消失了。一般的乐器,发出来的多是悦音,也有些东西如锣、沙槌等则发出噪音。人们在演唱时,都力求嗓音圆润没有噪音;但是也有些流派,由于掺杂有噪音而为人们所欣赏。如京剧老生麒麟童(周信芳),他唱戏时带有沙哑的喉音而显得苍劲有力。发泄内心的压抑和苦闷,也能引起一些人,特别是部分青年人心理上的共鸣和喜爱。许多人做了调查研究,把含噪音少的、音量较小的、优美动听的古典音乐或现代轻音乐与含噪音多的、音量很大的"现代"派音乐做过对比,其中很多结果值得我们注意,例如:以演奏古典音乐为主的乐队成员,情绪大多愉快平稳;古典音乐和"现代"音乐二者都演奏的乐队成员精神上有一定的痛苦;只演奏"现代"音乐的乐队中,70%以上的成员有严重的神经过敏,60%以上的人急躁,22%以上的人消沉、失眠、头疼和腹泻,少数人有心脏病症状或阳痿。经常欣赏古典音乐的家庭比较和睦,常听声音嘈杂的"现代"音乐的家庭成员经常争吵。

这里的所谓"乐"音,泛指能使人产生愉快的或美感的声音。但悦音不仅是这些;凡是一般情况下的悦耳之声都在内。在自然界中的风吹芦苇、雨打芭蕉和泉水叮咚之声;动物中夜莺、百灵的婉转歌声;深山古刹中的晨钟暮鼓、清磬木鱼之声都可以影响人们的情绪。佛教修行,特别注意内心的平静,寺庙多建在僻静的森林里,为的是躲避红尘中许多惹人烦恼之事,其中很重要的一条是要避开市井喧哗的噪音。僻静之处生活单调寂寞孤独,精神上容易产生苦闷的情绪,可以用各种悦音来调节生活。在寺庙里,朗朗的念经声和悦耳的木鱼声,从早到晚有规律地出现,使僧尼们单调乏

味的生活产生了轻度活跃的节奏。绝大多数的人们不信奉佛教，不会也不必要去模仿这种调节情绪的方式方法，但是可以从中得到启发，比如在疗养院里或其他处于偏远地区的机构里，可运用成套的悦音来调节生活，陶冶性情，治疗疾病，消除疲倦和解除精神上的压抑紧张。

为了放松情绪，听音乐一定要选择

把一些不同的声音组织起来，形成一定的腔调，这就是最广义的音乐了。音乐对于人们的身心有着极大的影响，同时音乐也可以反映出个人的性格、民族的特征和时代的精神。音乐有许多种类，不同民族、国家、地域、时代有各种不同风格的音乐；按不同的音量可以分成轻音乐和“重”(交响乐等)音乐。按照所反映的不同情绪来分，有欢快的音乐和哀乐等；按声源的不同可以分为声乐和器乐；按照音乐的用途可以分为供欣赏的“艺术音乐”和以实用为主的“功能音乐”。不论是何种音乐，都会对情绪产生明显的影响。

(1)乐调所表现的各种情绪

古希腊人认为当时所流行的7种乐调中各表现不同的情绪：C调和蔼、D调热烈、E调安定、F调淫荡、C调浮躁、A调发扬、B调哀怨。有人对近代音乐的乐调进行的研究指出：

①C阳调：是纯粹坚决的情调，纯洁、果断、沉毅、宗教热。

②C阳调：真挚的信仰，平静的爱情，田园风味，带有若干谐趣，少年最爱听。

③C阴调：有时忧愁，有时欣喜。

④A阳调：自信、希望、和悦，最能表现真挚的情感。

⑤A阴调：女子的柔情，北欧民族的伤感和虔诚心。

⑥B阳调：嘹亮，表现勇敢、豪爽、骄傲。

⑦B阴调：悲哀，表现恬静的期望。

⑧F提高阳调：嘹亮、柔和、丰富。

⑨F提高阴调：阴沉、神秘、热情。

⑩A 降低阳调:梦境的情感。

⑪F 阳调:和悦、微带悔悟,宜于表现宗教感情。

⑫F 阴调:悲愁。

(2)音阶所表现的情绪

意大利学者的报告如下:

①短二阶:悲伤、痛悼、退让、焦躁、疑虑。

②长二阶:稍愉快,带严肃气氛。

③短三阶:悲伤、愁苦、骚动或平静、满意、宗教热。

④长三阶:欣喜、勇敢、果断、自信、发扬。

⑤四阶:满足、欣喜、力量、发扬、伤感。

⑥五阶:平静、欣喜,或伤感等。

⑦六阶:和悦、力量、勇敢、胜利。

⑧短六阶:静穆。

⑨长六阶:满意、柔情、希望或伤感。

⑩七阶:骚动、不满意、惊讶、幻觉。

⑪短七阶:不和谐、疑虑。

⑫长七阶:不和谐,疑虑或希望与信仰。

⑬八阶:完美、成就或激情、焦躁,哀悼(见《朱光潜美学文集》第一卷 P315—317)。

(3)基本音级的情绪表现—

①do 1　强有力,坚定。

②re 2　激励的,有希望的。

③mi3　稳定,平静的。

④fa 4　悲惨的,使人敬畏的。

⑤so 5　伟大的,光辉的。

⑥la 6　悲哀的,哭泣的。

⑦si 7　敏感的。

(4)音乐欣赏对人们情绪的一般影响规律

①情绪的变化与欣赏能力有关系。欣赏力强者不易受乐曲陌生或熟悉程度的影响。欣赏力弱者相反,对陌生乐曲不欣赏。

②情绪的种类与欣赏的强度没有直接的关系。

③音乐只能引起比较抽象的普遍的情调,如平静、欣喜等。不能单独引起具体的特殊的情绪,如愤怒、恐惧、妒嫉等。

④音乐还可以通过引起的其他心理活动来间接地影响人们的情绪,如意象、幻想和联想等。

掌握音乐影响情绪的奥秘

音乐引起的意象。诗人容易出现这种情况,大诗人歌德听门德尔松弹奏一曲巴赫的作品之后说:"我仿佛看到一队衣裳整齐的豪门贵人大踏步走下一个巨大的台阶。"白居易听弹琵琶时出现"大珠小珠落玉盘"的意象(《琵琶行》)。描写类的音乐,特别是有标题命名的音乐容易引起人们类似的意象,例如:《春江花月夜》、(蓝色的多瑙河)、(空山鸟语》等。如果不是描写性的音乐,又无一定的名称来暗示联想的方向,听众的意象会各不相同,因为每个人的性格和生活经验不同,不同的经验常常伴随着不同的情绪记忆;也有一类情况,引起的意象不同,但情调却是一样的或类似的。按照心理学的学说可以解释为:幻想是意识中欲望的涌现,所以幻想中的意象都象征着情欲中的一种倾向和要求。音乐激动意识时,被压抑的欲望"化妆涌现",于是才有了意象。化妆尽管不同,而化妆所掩盖的欲望则是原始的和普遍的,所以其情调是一样的。

着色的听觉。有人在听到一种音调时会联想起某种颜色。如有人听到高音产生白色感觉,中音产生灰黑感,低音产生黑色感,有人听见提琴的声音产生蓝色感,还有些人在听到从低音到高音的过程中,顺次产生黑、紫、红、橙、黄、白等颜色。这是一种联觉现象,所产生的色觉也会对情绪产生影响。

音乐与性心理。动物在发情和交配的季节,常常发出特殊的鸣叫声吸引异性。人类也有类似的情况,某些声音和音乐具有强

烈的性感。比较露骨的、直接有性刺激的音乐，常常是那些描写和抒发感情的音乐，像一些优美的“小夜曲”。现代音乐中的那些节奏感特别强的音乐中，也常常会含有某些性意识的色彩。这些音乐，对人们特别是青年人的心理和情绪有着巨大的影响。

音乐对不同的人，其作用可以很不一样。原因很多，其中很重要的一个方面就是由于听众本身的个性、性格、气质和神经类型不同。例如：外向的、艺术型的、情感型的和胆汁质的人可能更容易受到影响，当然这不是绝对的。

1.马尧司通过实验把听众分成四种类型。

①主观型。这类人注重音乐对于感觉、情绪和意志的影响。他们在实验中报告说，听了音乐感到很愉快，身体内部随音乐扩张起来了，呼吸忽然也停止了等等。

②客观型。这类人总是用一种客观的标准来批评音乐本身的或演奏中的技术问题。例如：在报告中说，乐曲中的旋律不错，但节奏不够明显；在演奏或演唱中，某人的表演太过火了，不够自然等等。

③联想型。这类人专门注意音乐引起的联想。音乐的好、坏、美、丑的判断，以联想起来的事物是否愉快为标准。例如：他们在报告中常这样说：我好像坐在客厅里，一位穿红衣服的女子在拉小提琴等等。

④性格型。这类人喜欢把音乐拟人化，认为乐调都各有自己的性格，有些是快乐的，有些是悲伤的，实际上是自己的感受投身到乐曲作品上去。

在这四种类型中，音乐专家大多属于客观型。由于专注技术方面的问题，在听音乐时采取的是一种冷静、理智的批评态度，感情和联想活动会受到压抑。联想型者的感情活动受其过去的经历影响很大，因而有一定程度的偶然性，不容易掌握控制听后的效果。主观型和性格型的听众听音乐的情绪效果比较好控制一些。

2.浮龙里的实验把听众分成两种类型。

①在听音乐时只顾到(注意、想到)音乐本身,只注意到音乐本身的形式。

②在听音乐时注意到音乐所联带的意义。这种意义大半都很模糊,只有少数人有比较具体的感受和意象。

这两类人大概各占一半,欣赏力较强的人大多否定或不注意音乐本身以外的其它意义。有些人认为玩味音乐引起的意象就是欣赏音乐。法国小说家司汤达说:"一切叫我注意它本身的音乐在我看都是下乘。"

3.芮波把听众分成两类。一类有音乐修养的,音乐很少能引起他们的意象。他们说自己不产生视觉印象,全身被音乐的快感浸透,完全在听觉中过活。另一类是没有音乐修养,欣赏力平凡的,他们在听音乐时常产生鲜明的视觉意象,不能把注意集中于音乐。

4.在听音乐时,各人所注意的要素往往不同,音乐家作曲时,也各有偏好。这些要素是节奏、旋律、音色、和声和布局。对于器乐来说主要的是节奏和旋律,有的人爱听节奏强烈、鲜明的音乐,喜爱"现代"音乐的青年大多如此;还有的人爱听旋律优美的音乐,喜爱传统古典音乐的年龄大些的人多半是这样。在声乐中,音色很受一般人重视,演员一唱,首先的评价就是关于嗓音的音色如何,是否清脆圆润、浑厚响亮,或者粗犷奔放、野味十足。唱出来的味是甘甜的,还是酸溜溜的,有的人爱听甜味的,有的人爱听酸味的。还有的人听音乐是为了欣赏,获得美感,这是一种温和的愉快,适度的兴奋,最后的效果是身心的放松和舒适;有的人听音乐是为了寻求强烈的刺激和高度的兴奋,其身心的效果是紧张、高度的痛快之感,是沉闷心情的宣泄。

5.对于个别人的情绪进行比较细致的调节控制时,一定要了解他(她)的性格的类型、对音乐的态度和偏爱,针对其具体情况制

订方案。如教练员对于优秀运动员，医生对于自己的病人即应如此。有的人甚至可能不适合用音乐这种方法也不要勉强，如果是对许多人同时进行训练或治疗，最好也要作些了解，针对多数人的情况安排，而在大规模的群众场合下，则主要考虑音乐的一般性影响，另外音乐还能引起人的生理效应。

循环与呼吸。有人研究报告说，在音调和谐的时候，或音的强度突然变化时，或一曲音调将要终结的时候，脉搏和呼吸的速度都会变得慢些。在听者注意分析乐调时，脉搏和呼吸都会更快；也有不同的研究报告说：一切声音的刺激都会加快脉搏和呼吸的速度，在听不调和的音阶、大音阶和音阶迅速变化时，脉搏和呼吸的速度更快了；也有人报告说：听音乐时和平常工作时呼吸速度并无区别，只是平常工作的呼吸有规律，听音乐时呼吸多半无规律。悲伤的音乐使人脉搏变慢，愉快的音乐使脉搏加快。

肌肉。声音的刺激可以使肌肉增加力量，迅速的和愉快的音乐可以消除肌肉的疲劳。

神经系统。优美的音乐可以使人的大脑皮层的紧张状态松弛下来，同时在大脑皮层产生的新的“兴奋灶”（兴奋中心），对其周围皮层产生负诱导的作用，使得保护性抑制扩散到整个大脑皮层，把人送人梦乡。母亲唱的“摇篮曲”使婴儿安然入睡就是如此。音乐在皮层产生的兴奋灶还可以通过自主神经系统，改变内脏和横膈膜的运动。

其他效应。日本的一家工厂进行了一项实验，被试是 120 名喂奶（授乳期）的母亲。听西方古典音乐的实验组，被试者奶汁的分泌增加。用扬声器听音乐，奶汁分泌增加 20%；用耳机听音乐效果更好，奶汁分泌增加 100%。相反听爵士音乐和流行音乐的实验组被试者奶汁分泌量下降。用扬声器听音乐，奶汁减少 20%；用耳机听的减少 50%。还有的人报告音乐对唾液的分泌、激素的分泌和某些神经递质的合成释放也有影响。音乐对心理和

情绪的各种影响正是通过其生理上的效应而起作用的。

音乐影响情绪对应表

心 情	作曲者	曲 名
疲 乏	维伐尔地 德彪西 韩德尔	大提琴协奏曲《四季》中的《春》 管弦乐组曲《大海》 组曲《水上音乐》
不 安	巴赫 圣桑	《斯特拉夫斯基》 《幻想曲和赋曲》《G 小调） 交响诗《死亡舞蹈》 舞剧组曲《火鸟》第一乐章
厌 世	韩德尔 贝多芬 柴可夫斯基	清唱剧《弥赛亚》 《第五命运交响曲（C 小调）》 《第六悲怆交响曲(D小调)第一乐章》
忧 郁	莫扎特 西贝柳斯 格什文	《第 40 交响曲(D 小调)》 《忧郁园舞曲》 《蓝色狂想曲》第二部分
急躁和 渴 望	韩德尔 罗西尼 鲍罗廷	组曲《焰火舌乐》 歌剧《威廉·退尔》序曲中的《风暴》 《鞑靼人的舞蹈》
希 望 明 朗 轻 快	巴 赫 小斯特劳斯 比 才	《意大利协奏曲(F 大调)》 园舞曲《蓝色的多瑙河》 歌曲《卡门》
希 望 愉 快	巴 赫 格里格 门德尔松	《勃兰登堡协奏曲第三首》G 大调 组曲《彼尔·金特》中的《潮》 第三交响曲《苏格兰》C 小调
增 强 自 信	贝多芬 瓦格纳 奥涅格	第五钢琴协奏曲《皇帝》降 E 大调 歌剧《汤豪金》序曲 管弦乐《太平洋 231》
心 情	作曲者	曲 名
心 情	作曲者	曲 名

心 情	作曲者	曲 名
催 眠	莫扎特 门德尔松 德彪西	《摇篮曲》 《仲夏夜之梦》 钢琴奏鸣曲《梦》
增 进 食 欲	泰勒曼 莫索尔斯基 莫扎特	《餐桌音乐》 《图画展览会》 《嬉游曲》

选择好色彩也能稳定情绪

平时我们看一幅画，肯定要关注色彩搭配的。事实上，画家也总是通过绚丽的色彩，巧妙地表达某种思想，抒发某种感情，而看画的人也是通过色彩来领略某种思想和感情的。可以说，色彩是画家和看画人交流思想感情的手段和桥梁。

色彩，五彩缤纷的色彩，遍布人们生活的各个领域，终年与人们相处。虽然自然界的色彩千变万化，但是从他的特性分类，只能分为“冷”、“热”两个方面。所谓“冷”和“热”，主要是指给人们心理上的感觉。我们熟知的红、橙、黄等色彩，能使人感到热烈、兴奋，它被称为“暖色”。蓝色和绿色等色彩能使人感到幽静、安谧，它又被称为“冷色”。

事实也正是这样，比如夏天冷饮店里的器物，多是应用蓝、绿色的，墙上还要挂上一幅冰山雪地的风光画，这样在心理上就给人一种凉爽的感觉。如果所用器物换上红、黄色的，那么就会给人一种炎热的感觉。

西德的专家在研究中还发现，房间的颜色对某些病人的精神状态和躯体健康都有很大影响。据试验，淡蓝色对于发高烧的患者能起着良好的作用；紫色可以使孕妇镇静；赭石色能帮助低血压病人升高血压，而红色则能增进病人的食欲；生活在粉红色的环境里，有助于平息雷霆之怒。

色彩的神奇功能向人们展示了应用色彩的广阔前景。当然，

时至今日，色彩的选用再也不能仅仅是某种爱好，而应当是科学的需要。一般说来，在冷藏间、制冰房里以及从事需要激发情绪的单调重体力劳动者的周围，涂上红、橙、黄等“暖色”较适宜。在炼铁炉、热处理等进行高温作业的地方，选择蓝色和绿色较适合。据说，金属加工车间的墙壁上部采用黄色、下部采用亮绿色能增加舒适感，有利于激发情绪，提高工作效率。

学校教室的色彩布置也是有讲究的。西德的要求是：向窗子的一侧采用亮绿色，放黑板的一侧是白色，天花板是淡黄色，地板用棕色机织地毯，课桌用洁白塑料板贴面。这些不同色彩的组合，对保护学生视力，保护课堂的安静是非常有益的。前苏联的学校除有荧光灯外，还要加用紫外线灯。颜色专家认为，这种作法可使学生发育得更好，学习成绩也会有提高。

餐厅的色彩布置也是颇费心思的。在一些比较讲究的餐厅里，墙壁常刷成黄色，桌椅漆成黄色。因为黄色和橙黄色有利于刺激胃口，增加食欲。

卧室是睡觉的场所。在这里，装上一只蓝色的灯，床上盖着绿色的被子，则能使人产生安静的情绪，这对改善睡眠是非常有益的。

色彩还被用于防止灾难。在英国，过去常常有人在伦敦的伯列费尔桥跳河自杀。当用蓝色刷过桥以后，跳河自杀的人明显减少。在美国加州，当那些受管制的儿童变得凶恶起来以后，管制人员就把他们送进一个墙壁全部刷成粉红色的房间里，不大一会儿，他们就不再大声叫嚷。10 分钟以后，竟会悄悄地睡着。在这里，并没有采用像通常那样的粗暴强制措施，狂躁的儿童却能很快地安静下来。

色彩遍布人们生活的各个领域，应用越来越广泛。在前苏联，经常用紫色光线照射煤矿工人，借以预防矽肺病。在美国，近几年兴起的彩色医院已遍及全国。医学界人士研究认为，环境色彩单

调、枯燥对病人的康复不利。根据不同的情况安排丰富多样的色彩，可以大大改善病人的心理状态，加快疾病痊愈的步伐。

人们终年不息地生活在色彩的海洋里，让我们更多地掌握色彩的学问，因人制宜，选择适当的色彩，改善情绪，愉悦情怀。

掌握色彩影响情绪的原理

色彩对人们的心理活动有着重要的影响，特别是和情绪确有着非常密切的关系。不论是日常生活、工作环境、艺术作品、文娱活动、军事行动中，或者是在家庭、工厂、学校、医院、公园、剧院、街道或是战场上，也不论是人们的衣、食、住、行，都有各种不同的色彩在影响着人们的心理和情绪，各种各样的人：古代的统治者——帝王和官吏，现代的企业家和管理者，各种各样的艺术家、画家和广告商，都在自觉或不自觉地利用色彩来影响和控制着人们的情绪。

1.红色。红色像火和血一样给人以刺激、热情、积极、奔放和力量。象征着革命、庄严、肃穆、喜事和幸福。红色也用来警告危险，使人生气、焦急。

2.橙色。使人想到火光和水果，让人感到温暖和快乐，产生力量，振奋精神，也象征疑惑、嫉妒、伪诈。

3.黄色。像阳光和金属的光泽。它具有最高的亮度，给人以光明和希望的感觉，也是淫荡的象征；还象征功名、野心、理解、聪明。在宗教中暗示光辉、信仰、尊严。在封建社会中，代表中央、大地、帝王。

4.绿色。是自然界中草原和森林的颜色。象征着生命永久、理想、年轻、安逸、安全、新鲜、和平与安静，给人以清凉之感。

5.青色。表示沉静、冷淡、理智、未成熟。象征高深、博爱、法律尊严。在我国古代，表示仁善、气魄、神圣。文人穿青色服装表示清高，下等人多穿青色，表示地位低。宋瓷多用粉青色，是稀世珍品。暗青色配色感觉浓厚幽深。青色在暗中发亮时，是幽静的

郁光。

6.蓝色。它是天空和大海的颜色。使人感到悠远、空虚、宁静、深奥、阴冷。象征智慧和怪异。

7.紫色。给人以庄严、高贵、孤独、优美的感觉。暗紫色表示迷信、不幸的灾祸。淡紫色有美的魅力、幽雅的娇气。青紫色象征爱情上的真情与献身。红紫色暗示神圣的爱的虔诚。

8.白色。是雪的颜色。给人以寒冷、洁净、光明、纯粹之感,纯白色使人压抑、恐怖、引人注目,与红色配合显得华丽。

9.灰色。使人产生暗淡、沉寂、阴郁、忧伤、无聊、平凡、中庸、模棱两可之感。灰色也表现温和、朴素、稳定。它不影响和它相配的其他颜色,宜做背景色调。和任何色彩都能配合协调,容易显示美的效果,受人欢迎。

10.黑色。使人想到黑夜和死亡,感到恐怖、严肃、庄重、沉寂、抑郁、悲伤。表示黑暗、悲哀、罪恶、毁灭。

11.金色。黄而带金属的光泽的色彩。象征富丽堂皇、荣华富贵。戏剧中象征神佛。这一色彩在宗教中用得多。

为了更好地利用色彩调控情绪,请你记住艺术家们的"色彩有情论"

1.诗人哥德认为:在纯红中看到一种高度的庄严和肃穆,红色把所有其它的颜色统一在自身之中了。通过一块红玻璃观察明亮的风景,令人联想到"最后的审判"那一天弥漫天地的那种光,不禁产生敬畏之心。红色由于其庄严、安全的特性而被当作象征王权的颜色。纯黄是欢乐而柔和可爱的。蓝色"毫不可爱",空虚、阴冷,表达的是一种兴奋和安全的矛盾感觉。黄色不仅用来象征崇高的宁静——黄色是中国帝王的颜色——而且在传统上还被用来表现羞辱和藐视,因为黄色对于掺杂色极为敏感,有一点点发绿就像是难看的硫磺色。当红色染上了蓝色,就带上一种令人难堪的面容。黄红色引起难以置信和振动,简直令视觉器官难以忍受。

绿色给人以一种真正的满足，它使眼睛和心灵得到休息，人们不想再做进一步的探讨，也不能再前进一步。

2.画家康定斯基认为：每一种颜色可以既暖又冷的。但是，哪一种颜色的冷暖对立都比不上红色这样强烈。它只把自身烧红，达到一种雄壮的成熟程度，并不向外放射许多活力。它是一种冷酷地燃烧着的激情，存在于自身中的一种结实的力量。黄色从来不含有什么深刻的意义，因此它接近一片荒原。很高的黄像刺耳的喇叭，令人难以忍受。暗蓝浸沉在没有涯际的、包罗万象的深沉严肃之中，而最亮的蓝则造成平静的安息。在绿色中看到完全的平静，和安全不同，这是人间自我满足的安静，而不是庄严的、神秘的深沉。正绿是所有颜色中最安定的，它不向任何方向移动，没有相当于诸如欢乐、悲哀或热情那样的感染力，它什么也不要求。绿色的被动状态使康定斯基想到所谓的有产阶级，想到一只肥壮的、卧着的母牛，只会在那里没完没了地反刍，用略加一点蓝就显得是一种病态色。黄红色引起有力量、精神、野心、决心、欢乐和胜利的感情。紫色作为一种冷却的红，在肉体的和精神的意义上都具有一种脆弱的因素和悲哀的气味。这种颜色被认为适合于比较上年纪的妇女穿着，而中国人实际上也把它当作哀悼的颜色来使用。康定斯基有些看法与哥德接近，如黄色在得到红色而增强的时候，就增大了能量，并且变得更为有力和华丽。红蓝使我们感到不安，红黄使我们感到不得继续做更进一步的活动，而红蓝则使我们感到不得不走向一个休息的地方。康定斯基还认为：色彩为琴键，眼睛好比音锤，心灵就是一架绷着许多琴弦的钢琴，艺术家是手，他通过琴键，把心灵引人震动之中。画面上的色彩，如果用于表现物象，那么色彩本身的作用就被掩盖了，被“特殊化”了。比如红色，如果是画在天空的红色就成了特定霞光的符号，这时观念对于纯粹色彩本身的感觉，反而像是“隔窗看景”。只有取消这个窗，排除“空间的幻觉”，才能穿过窗子亲自走人景色，直接感受色彩本身的

魅力。

3.画家凡高认为:色彩本身就有表现某种意义的倾向。我想凭据红色和绿色,尽我所能来表现人心中最热烈的情意。将来的画家一定是指我们从来都没有看到过的色彩画家。凡高是一位人道主义者,绘画对于他等于宗教。除形态以外,色彩是他的绘画表现上最主要的精华。他的用色是活生生的,具有魄力:用色浓厚,笔调自成一格,非点非块,像一条条小蛇一般的鲜明,永远向着太阳,留恋着光明,色调就像火一般热烈。

当色彩影响情绪时,看看你是属于哪些色觉类型

人们在受到色彩的刺激时,其心理和情感有各种不同的活动与感受,大致可以分为四个类型。

1.客观类。这类人看颜色只注意到它是否鲜明、饱和、纯粹。其态度是理智的、批评的,不杂有情感的成分。他看到一种色彩只去分析,而无所谓喜欢、不喜欢或好不好。这类人的情绪受色彩的影响最小。

2.生理类。这类人看色彩偏重于对生理感觉的影响,比如这种颜色引起的感觉是冷的或热的、重的或轻的、温和的或强烈的。

3.联想类。这类人看见颜色,常常想到与之有关联的事情,如看见蓝色想到天空、大海,看到红色想到火。多数人联想是差不多的。但是有的人在其生活中有过特殊的经历,留下了特殊的经验,其联想就可能和一般人不同。例如:看见某种颜色想起了他吃过的药,受过的罪。由于联想可以把过去经验中的情感或情绪,转移到有关的颜色上去,所以这类人的情绪很容易受到色彩的强烈影响。联想类型中女性多于男性。

4.性格类。这类人看颜色都像人一样各有其特殊的性格。例如:有的颜色是和善的,有的是勇敢的或狡猾。他们认为颜色的性格多半是固定的。红色活跃、豪爽,富于同情心。蓝色冷静、深沉。黄色畅快、轻浮。青色古板、闲逸,带几分"中产阶级的气派"。两

种颜色相配合时，所产生的性格往往是原来两色性格的调和，因此在文艺和宗教上常有象征的功用。正因为人们在观看颜色时的反应有不同的类型，所以当色彩影响和控制你的情绪时，你一定要考虑和了解自己是属于哪种反应类型，同时也就可以理解，在介绍各种颜色的心理作用时，为什么会有各种不同的说法。

不同年龄对色彩有不同偏好，色彩生活协调又直接影响人的情绪

不同年龄的人，对于色彩常有不同的喜好。大致规律如下：青少年大多喜欢鲜明的红黄两色。有的人对幼儿进行过一些科学实验，记录幼儿眼球对不同的色彩刺激的注视的选择性和注视停留的时间，得到的结果是：看的时间最长的是黄色，往下的顺序是白、淡红、红、棕、黑、蓝、青、紫。随着年龄的增大，对颜色的偏好也有改变。有人测验表明：4岁至9岁的儿童最爱好红色，9岁以上的儿童最爱绿色。婴儿时期对颜色的偏好是由于生理的作用、年龄渐长，联想作用便逐渐加大。到了成年人，这种影响就更大了。南欧和热带人喜好鲜明的色彩，北欧和寒带人喜好暗淡的颜色，这在他们的绘画或者服装上都可以反映出来。

你知道影响情绪的隐形效应吗

色彩可以直接影响人们的情绪，还会引起许多感觉上的变化，通过这些变化又可以间接地影响人们的情绪。

1.颜色与温度感。

①暖色调。红、橙、黄色一般可以引起人们的温暖感觉，因而这几种颜色被统称为暖色系统。在寒冷的季节，自然景色比较单调沉闷，寒冷的空气本身对人也有抑制作用，人们的服装（外套、外显部分）色彩最好用暖色，一方面因为暖色给人以温暖感，同时暖色比较鲜明，使人精神振奋活跃，消除或减弱冬天的沉闷感。在食品烹调中，人们常常给热菜（主要是肉类）添加上红色（用酱油、糖或其它物上色），称之为红烧，如红烧肉、红烧鸡、红烧鱼等。北京

烤鸭也要上色，不但色彩漂亮，也有增加温暖感的作用。在居住方面，位于寒冷地区的住房，或是难见阳光的朝北的房间，墙上涂刷淡红色或黄色可增加温暖感。暖色使人感到亲切，人口少而显得冷清的家里，墙上涂以暖色，可以减轻寂寞感。年老体弱、精神不振的人，其室内的墙面、窗帘或家具使用暖色较好。这当然不是绝对的，绿色是冷色，但象征生命。绿色里加点黄色，可以产生充满生气恢复活力的感觉。书房内墙壁涂上奶黄色，可使读书人兴奋些。手术室墙壁涂成橙色，使医生手术时既兴奋，又不易疲劳。快餐店内使用橙色可增加客人进餐的速度和数量，工厂车间内使用橙色，对工人工作时的单调和疲劳有缓和改善的作用。

②冷色调。蓝、绿、青、白可以引起人们冷的感觉。这几种色彩被统称为冷色系统。夏天穿浅蓝(湖蓝)、浅绿和白色的衣服使人产生凉爽的感觉。冷饮店内的白墙也是如此。东西向的房子夏天热，墙上可涂刷淡蓝或淡绿色。冷色还可以使人产生疏远感。房间太小，天花板太低，用淡蓝色涂刷四壁和天花板，可显得房内空间大一些。家中人口多，或有淘气的小孩，屋内的嫩绿或淡蓝色的环境可以使精神放松，兴奋减小。

2.颜色与重量感。

白色和比较浅淡的颜色给人以较轻的感觉，黑色和较深暗的颜色看起来要重些。工人搬运东西的时候，被搬运物件的颜色不同，会影响他们的感觉和工作的效率。人们在衣着方面，上衣多用较淡的颜色，下面的裤子或裙子多用颜色深一些的，这样显得上轻下重，也就是整个人体的重心看起来偏低，给人以稳定之感。房屋建筑、车船等交通工具，家具摆设等，如果用不同的颜色涂刷，也会有这个情况，即如果上部用了深色，而下部用浅色会给人以不稳定的感觉。

3.颜色与味觉

由于生活经验和联想的作用，颜色与食物的味道有一定的联

系。一般说来,红色与橙色代表苦的、辣的食物的味道;黄色代表甜味;绿色和青色代表酸味;紫色代表腐烂的臭味;白色味淡;黑色味咸、味厚。色调比较明快的食物比色调较暗的食物更易轻松地吞咽。混浊的、暗色调的食物使人不想吃。

你的情绪与社会之间的流行色

人们对色彩的好恶,受到许多因素的影响,其中很重要的因素是社会的影响。在经济发达的国家中,服装穿着方面表现比较明显突出。一部分上层人士(主要是妇女)为了表示自己与众不同的身份地位,常常变换自己的服装款式与色彩,下层中的一部分人(也主要是妇女)则常常追随仿效上层人物的服装,这二者的共同心理基础都是有点"虚荣心"。还有相当一部分人则是随大流,这是"从众心理"。由于这些情况,造成了在某一时期、某一地区有某些颜色为人们喜爱,广泛流传,过不了多久,又换成别的颜色,这些是基本原因。随着社会的发展,时代的潮流和信息的传递越来越迅速,影响流行色的因素和事件也就越来越多。在发达国家里,人们受到工业污染环境的困扰,因而向往热爱大自然,于是表现自然界的一些色彩,如"天空色"、"海洋色"、"沙漠色"、"森林色"、"泉水色"、"岩石色"、"田野色"等等都陆续成了流行色。阿波罗宇宙飞船登月之后,国际纺织品市场上便出现了颜色灰暗模糊、图案混沌不清的所谓"太空色"和"宇宙色"流行一时。英国王子查尔斯举行婚礼时,黛安娜公主穿了一件黑色夜礼服,英国妇女立即模仿,黑色一下子在英国流行开来。社会经济情况良好,人们心情好,便流行鲜艳明快的颜色。相反的,当社会经济不景气,出现萧条局面时,流行色调灰暗的颜色。我国长沙马王堆汉墓中出土了汉代的丝绸和帛画,其图案和色彩马上轰动了国外而成为流行色,马王堆的丝绸花色大量进入国际市场。我国长期处于封建社会帝王对色彩的应用有着许多严格的规定,解放后很长时期内,人民群众对色彩的爱好和选择仍然受到各种有形或无形的限制,例如:服装方面

一般只能使用蓝色、灰色和黑色，不能自由地用各种色彩来美化自己的生活，更谈不上什么流行色。随着改革和开放时代的到来，我国现在也出现了各种流行色现象。例如：1983 年，上海调查了绣衣流行色，结果是桔红、大红、松石绿、果绿、米色等，符合中国丝绸流行色协会发布的对 1983 年春夏季流行色的预测。流行色的应用还有一个重要的方面，表现在室内装饰设计上。我国的家具，传统的颜色都偏暗，乌黑的桌椅，所谓红木家具也是暗红色的，除了结婚新房中有几对大红木箱外，其它家具的色彩很少是鲜艳的。而在近些年内，国内的家具流行色曾经有过栗壳色、红木色、咸菜色。目前是奶黄色、橙色和本色。例如：水曲柳的家具上涂以透明的清漆，有时加点地板黄。另外，我国家具染色的一个传统，是一件家具只用一种颜色，甚至一套家具也只用一种种颜色。最近出现了“彩色家具”，不仅家具用的色彩鲜明丰富，并且在同一件家具上有着不同的颜色。例如：书桌的几个抽屉面，各用一种互不相同的颜色，明显活跃多彩。在国外，近年来家具的流行色有两种情况：一种是木材本色，上面涂上透明的涂料；另一种是在家具的表面漆上流行的象牙色、桔黄色和红色等。居室内的墙面的色彩，关系到室内的明亮程度，一般不宜太暗，太暗给人以沉闷阴郁之感；也不宜太浅，如纯白的墙反射出的强光令人刺眼，也会产生压抑感。医院里的病房也有这个问题，如外科病房里，手术后的病人或有外伤的病人有个防止感染的问题，对室内和病人的清洁无菌等方面要求高，可以用白色的墙，白色的床、桌、被褥和衣服，以便容易发现污染或了解不干净的程度。至于像内科或其它慢性病病房，就不一定屋内一片白，应该配些比较柔和丰富的色彩，改善室内的单调气氛，使病人的情绪不致太低沉，一般居室内墙壁的颜色还有衬托家具的作用，米黄、粉红、湖蓝、淡紫色较为流行。墙壁、窗帘、家具和床上用品等的颜色还有个协调的问题，卧室内的色调以粉红色为主较好。因为科学工作者的研究发现，粉红色有着明

显的放松情绪的作用，因此这种妇女比较喜爱的颜色应该扩大其应用的范围，不仅用于闺阁香房或妇女的床上用品，也可用于其它需要减轻紧张、放松心情的地方。除去服装和室内装饰用具之外，交通工具中的自行车和小汽车也有不同的流行色。我国是世界上自行车最多的国家，过去自行车的颜色一直是以黑色为主，现在绿色、红色的也多起来。小汽车主要是黑色，旅游车的车身多为浅淡明快的颜色，使人感到愉快轻松。国外的小汽车色彩丰富，黑色、白色、红色、紫红、黄色等都颇为流行。在日常生活用品中，流行色现象也很多，出门时用的手提包、旅行箱的颜色也常常变化。红葡萄酒色的箱包，四周镶上海军蓝和橙色，曾在法国很流行。还有深紫色、紫红色、粉红、蓝灰、橄榄绿、土黄也都是箱包的流行色。电冰箱由白色改变为黑色、茶色、红葡萄酒色以后，在日本的销售量大增。录音机的颜色对销售也有一定的影响。流行色不断变换这个事实提示我们，人们对色彩的反应并非不变的，当流行色影响你的情绪时，你要充分考虑到这个“变”字。

用色彩的功效调节你的情绪

色彩对人们心理和情绪的影响是无疑的了，为了使你更好地利用色彩调节自己的情绪，下面介绍一些色彩的功效。

(一)色彩对生理和心理的影响

1.红色。

①在红光的照射之下，人们的听觉感受性下降，握力增加，同一物体在红光下看要比在蓝光下看显得大些。

②在红光下工作的工人比一般工人反应快，可是工作效率反而低。

③国外的科学家(俄、日、美等)发现在红光的照射下，人们的脑电波和皮肤电阻活动都会发生改变。

④有过这样的一份病史记载：一位平衡机能严重失调的患者，穿上红色衣服头晕，容易跌倒，穿上绿色或蓝色衣服时，失衡状态

就有改善。

⑤浅红色的房间内，人的脉搏加快，容易使狂躁的病人激动，扩大瞳孔。

⑥粉红象征健康，是美国人常用的颜色，也是女性最喜欢的色彩，具有放松和安定情绪的效果。有人报告(夏沃斯等)在美国西雅图的海军禁闭所、加利福尼亚州圣贝纳迪诺市青年之家、洛杉矶退伍军人医院的精神病房、南布朗克斯收容好(多)动症儿童学校等处，都观察到了粉红色安定情绪的明显效果。例如：把一个狂躁的病人或罪犯单独关在一间墙壁为粉红色的房间里，被关者很快就安静下来；一群小学生在内壁为粉红色的教室里，心率和血压有下降的趋势。还有人研究报告：在粉红色的环境中小睡一会儿，能使人感到肌肉软弱无力，而在蓝色中停留几秒钟，即可恢复。近几年的实验表明，粉红色使男女被试的手指皮肤电阻明显上升，甚至比其它冷色(蓝、绿色)更为显著。有的人提出粉红色心理的和生理的作用机制是：粉红色的刺激通过眼睛→大脑皮层→下丘脑→松果腺和脑垂体→肾上腺，使肾上腺髓质分泌的肾上腺素减少，使得心脏活动(舒缩)变慢，肌肉放松。

2.橙色。

①在橙色光照射下，人的握力增加。

②工厂中的机器涂上橙色要比原来的灰色或黑色更好，可以使生产率提高，事故率降低。

3.黄色。

在黄色光照射下的握力增加，脉搏正常。在没有窗户的房间内做单调的手工劳动时，所产生的苦闷情绪，可以用把房间内的墙壁涂成黄色来消除或减轻。

4.绿色。

①在绿光的照射下可以提高人的听觉感受性，并有利于思考的高度集中，提高工作效率和消除疲劳。

②浅绿色可以吸收高音。

③在绿色环境中，有减慢呼吸、降低血压的反应，但是在精神病院里单调的颜色，特别是深绿色容易引起精神病人的幻觉和妄想。

5.蓝色。

①在浅蓝色的房间内有使高烧病人退烧，降低体温，脉搏变慢和降低血压的作用。

②淡蓝色可吸收高音。

③蓝色的光线对医治患有黄疸性肝炎的新生儿有疗效，表现为黄疸指数明显下降。

(二)色彩与性格的关系。不同性格的人，对颜色的好恶有不同，对色彩的不同喜好也可以反映出人们性格的差异。下面介绍一些这方面的研究结果，仅供参考。

1.红色爱好者是热情的感情家，现实的享乐主义者。

2.喜红色、橙色、黄色者，属于外向型性格。

4.喜粉红色、橙色、黄色者，性格明快，乐天派，重感情与直觉。

5.喜橙色者，缺乏主见，五个性。

6.喜黄绿色者，心情不很纤巧，喜谈理论、秩序、朴素、好学，少交际。

7.喜绿色和青色者，属于内向型性格。

8.喜青色者，性格浪漫，重视精神生活。

9.喜青色、青绿色、白色者，性格内向，缺乏爱情、同情和羞耻心，做事细心、慢，不大积极。

10.喜紫色、暗褐色、黑色者是冷淡孤僻的人，不易和人妥协，自卑心与自尊心纠缠不清。

11.喜黑色者，阳奉阴违。

12.喜灰色者，不能自主，缺乏克服困难的勇气，易受诱惑。

13.喜茶褐色者，呆板笨拙。

14.厌恶纯色者,意识受压抑。

15.生活能力强,生活水平高的人多喜用中间色(纯色加灰色混合成的浊色),生活水平较低者常喜鲜艳的色彩。

(三)用色彩测量性格的一种方法:

1.用8张卡片各标有红、黄、绿、蓝、紫、灰、黑、棕之中的一种颜色,按喜爱顺序排列。最喜欢的为1,以下类推。第一和第二为甲组(第三和第四为乙组,第五和第六为丙组,第七和第八为丁组。甲组是被测者希望成为的那种人的性格);乙组表示被测者现在是哪种人;丙组表示其性格中设法掩盖的部分;丁组表示其性格中完全被掩盖或不存在的部分。这8种颜色所表示的性格如下:

红色:坚强、活跃、外向,易动感情。

黄色:欢快、外向、说话办事不担心别人的意见,情绪稳定。

绿色:悠闲、能自控,很少担忧和焦虑,内向,有信心和希望。

蓝色:文静、沉着,能控制自己的感情,判断力强,内向。

紫色:焦虑、担忧,但能控制自己内心的烦恼,内向。

灰色:不喜欢感情激动和外露,避免深交。

黑色:感情抑郁,觉得生活越来越不好,自己也不够好,感到不能按自己的意志说话行事。

棕色:具有强烈的基本欲望。通过感官,从饮食、温觉、音乐中获得极大享受,过后常觉得内疚。

(四)京剧中不同角色的脸谱颜色所象征的性格。

1.红脸。赤胆忠心,勇敢、耿直、男子血性。

2.紫脸。比较温和、安静、有血性。

3.黑脸。血性极强、忠厚、憨直、鲁莽、诚实。

4.蓝脸。凶猛强烈、多谋、骄傲出众。

5.黄脸。有心计,不轻易泄露自己的暴烈性格。

6.绿脸。脾气暴躁、心中傲慢,象征鬼和妖。

7.白脸。多阴谋诡计、刚愎自满。

8.灰脸。年老、血气已衰。

9.金脸。象征神佛,代表德高望重的意义。

10.银脸。代表性格高贵。

归纳起来大致可以看出,暖色系的脸谱表示性善和外向,冷色系的脸谱表示性恶和内向。

掌握色彩变化规律,也是调节情绪的一把金钥匙

无论是在自然界或是在人们的社会生活中间,各种物体的颜色经常是会由于各种因素的影响而变化着的。当我们要利用色彩为自己服务时,应当对色彩的基本性质和变化的主要规律有所了解,只有这样才能更准确地运用色彩的变化来调节情绪。

(一)色彩的基本性质

1.原色。最基本的色彩有三种。对于色光来说是红、绿、蓝(青)。当它们混合时,光量增加,称为"加色混合"。一般色彩学中讨论的对象主要是颜料。颜料中的三原色是红、黄、蓝。当它们混合时,由于每种颜料都吸收一部分色光,反射出来的光就减少了,因而称之为"减色混合",并产生了"黑浊色"。

2.颜料混合的变化。

①原色。也称第一次色,在色彩学中具体的是指曙红、柠檬黄和湖蓝。把它们按各种不同的比例混合可以得到各种颜色。

②间色。也叫第二次色。指橙、绿、紫。每种间色都是由两个原色混合而成:橙 = 红 + 黄;绿 = 黄 + 蓝;紫 = 蓝 + 红。间色和原色在色彩学和绘画中称为六个基本色。间色和原色都有鲜明的个性。

③复色。又称第三次色或再间色。是由两间色相加混合,或三种原色混合,或一种原色与黑浊色混合而成。如紫 + 橙 = 红灰色;橙 + 绿 = 黄灰色;绿 + 紫 = 蓝灰色;红(1/3) + 黄(1/3) + 蓝(1/3) = 黑浊色;黑浊色 + 红 = 红灰色;黑浊色 + 黄 = 黄灰色;黑浊色 + 蓝 = 蓝灰色。颜色对视觉的刺激以原色最强烈,间色次之,复色

最弱，复色与某些过强刺激的颜色相配，能够起协调作用减弱刺激。

3.色彩三要素。即色相、明度和纯度。

①色相。即各种不同的颜色。是由一定范围内的各种波长的电磁波作用于我们的眼睛而产生的感觉。颜色的种类可分为红色系、黄色系、青色系、紫色系和褐色系几大类。

②明度。即颜色明暗的程度。一种颜色由深到浅，有不同的明暗层次，叫做色阶。黄色和橙色明度高，蓝色和紫色明度低。一寸见方的鲜明的黄色，其影响力比同样面积的紫色要大3倍，因此明度强的颜色使人产生向外放射的感觉，明度弱的则相反，产生向内紧缩之感。

③纯度。也叫彩度，就是颜色的饱和度。往某种颜料中添加水或油，使之变稀冲淡，或是加入其它颜色料，都可以降低其纯度。纯度高的颜色强烈、鲜明，纯度低的柔和。

④色调。也叫调子。从色相上表现为红调子、黄调子、绿调子等等。从色性上分有冷调子、暖调子或中性调子，从明度上分有高明调、明调、灰调、深灰调和暗调。在色彩的实际应用时单色调朴实，调和(协调)调柔和，对比调强烈。

⑤统调。也叫基调，在自然界中有着各种不同的景象，对于某一特定的景来说，在丰富多样的色调之中，总有一定色彩的基本调子，当我们在欣赏大自然时，情绪的变化主要由这种基调决定，比如日出的朝霞是清爽的黄红统调；落日的余晕是浓艳的桔红统调；晨曦的浓雾是朦胧的暖灰统调；酷热沙漠是耀眼的黄白统调；雨后斜阳的群山'是绿蓝的统调；艳丽的秋色是金黄的统调等等。

4.色性。也叫色感，指颜色给人的感觉。一般情况下，把红、黄、橙称为暖色，给人以温暖和前进的感觉和趋势。青和蓝色为冷色或寒色，给人寒冷和后退之感。绿和紫介于冷暖之间，称为中性色，但是如果给它们加点冷色(如蓝色)或暖色(如红色)，就可以使

之偏冷或偏暖。色彩的冷暖是相比较而言的。比如红色的暖的程度是:大红 > 曙红 > 玫瑰红;黄色的冷的程度是:柠檬黄 > 淡黄 > 中黄 > 深黄。在蓝色中暖的程度是:湖蓝 > 深蓝 > 普蓝。金、银、黑、白;灰也称为中性色,其中金和黑色偏暖,白和银色偏冷。这5种颜色和任何色彩都能协调和起到缓冲作用。

(二)自然界的色彩和变化规律

在自然界中,色彩非常丰富,美丽和协调在阳光和空气的作用下,各种物质的色彩变化多端,光影错综复杂。人们在大自然中,可以充分地领略和欣赏各种美丽的景色,带来无穷的乐趣。越来越多的人跋山涉水,去观云海,看日出。但是人们的欣赏能力是不同的,比如在日落西山红霞满天的傍晚里,有的人觉得壮丽非凡,发出"夕阳无限好"的感叹和赞美;有的人则无动于衷,浑然不觉。需要训练人们观察欣赏大自然的能力,培养人们开阔的胸襟、优美的意境和健康的情绪。了解自然界色彩变化的规律,就将有助于我们做到这些。自然界中主要的色彩和变化规律如下:

1.常态色。也就是固有色。指在白昼的漫(散)射光下,物体所呈现的颜色。它是物体的主要色相,在某些装饰画中,常态色是色彩结构的主体。

2.条件色。指在不同光源色和环境色的影响下,物体所呈现出来的色彩。"床前明月光,疑是地上霜",而在早晨的阳光照射下,"地上霜"可能就变成"闪金光"了。环境色指整个环境的基本色彩和其它物体的色彩对某一物体暗部的影响所产生的色彩。

3.空间色。物体处于不同的空间位置,受到空气的不同程度的影响后,色彩发生了不同的变化,例如:近处的山和远处的山其色彩就不一样。离观察者近的物象,色彩的纯度和对比强烈,距离越远越弱,逐渐被大气层的色彩所统一,在有雾、雨或下雪的天气里更为明显。

4.物体的颜色。物体受光部的颜色常常是光源色与常态(固

有)色的结合。物体不同面的转折、受光程度和情况不同,常常呈现出常态色和环境色的混合。

(三)人工光源的色彩及其影响

1.人工光线与自然光线的三色刺激值的百分比

光　源	红	绿	青
晴 天	27%	27%	46%
阴 天	35%	34%	31%
白炽灯	49%	40%	11%
日光灯	33%	35%	32%
水银灯	29%	30%	41%

从表中可以看出,不同的光源,其色光的比例不一样,由于分配不均而有不同的色调,如普通的白炽灯,发出的光并不是纯白的,而是带有一点黄色的,因此在晚上灯光下看东西的颜色与在白天日光下看有些区别。在一定的范围内,由于我们的眼睛和视觉系统具有的适应性和恒常性,可以把物体颜色的改变对感觉的影响减到最低的程度,以致在主观上没有区别。但是在很多情况下,常态色和条件色有很大的差别,在应用色彩的效果上会有明显的差异。在文明发达的社会里,人们在夜间和室内的活动增多,人工照明对人们的心理影响越来越大。下面介绍几种灯光照射有色物体时,其常态色所发生的变化。

2.灯光对色彩的影响

①普通电灯(白炽灯光)的影响:物体的红色看起来含有黄色的光彩,橙色更为明亮,黄色带点光亮的红,绿色变成暗浊黄绿,青色转为灰青暗色,紫色成为暗紫。在普通灯光的照射下,物体表面的反射光不如日光照射的光线强,因而物象显得比白天阴暗、柔和。

②日光灯的影响:日光灯所发出的光与真正的日光并不完全

相同，其引起的变化如下：红色、橙色与褐色的色相无改变，其明度和纯度都下降；黄色中的藤黄受其影响不明显；柠檬黄会带上点青色；土黄的纯度下降。青色和绿色的色相不受影响，只是变得更清冷和光亮。紫色和红紫色会失去一部分红色，色相受影响较大。

③彩色灯光的影响，比其它光源的影响都要大。

下面列出某种颜色的物体受色光照射后的影响和变化：

红色物体受黄光照射→鲜红微带橙色

受绿光照射→黑褐色

受蓝光照射→暗紫蓝色

受紫光照射→红色

橙色物体受红光照射→红橙色

受黄光照射→橙色

受绿光照射→淡褐色

受蓝光照射→淡褐色

受紫光照射→棕色

黄色物体受红光照射→红色

受绿光照射→明亮的黄绿色

受蓝光照射→绿黄色

受紫光照射→绯红色

绿色物体受红光照射→暗灰色

受黄光照射→鲜绿色带黄色

受蓝光照射→淡橄榄色

受紫光照射→暗绿褐色

蓝色物体受红光照射→暗蓝色

受黄光照射→＋绿青色

受绿光照射→暗绿色

受紫光照射→暗蓝色

紫色物体受红光照射→红棕色

受黄光照射→红褐色

受绿光照射→带褐色

受蓝光照射→暗紫蓝色

衣着穿戴舒适也会使你心情好

衣着感到不舒服，薄厚不适，也会影响你的情绪，试想一下特别燥热或异常寒冷时，你的情绪能平稳吗？

我们知道，人们的活动必须适应大自然。可是，大自然是变化多端的。人类要适应这种经常变化的环境，就要做出许多的努力。就说气温吧，据试验，在冬季实感温度达到 18－22℃时，一半试验者感到舒适；夏季，则以 19－24℃为舒适。可是，大气的温度不是恒定的。人体为了适应外界气温，保持正常体温，必需进行适当的调节。

穿衣服。重要的一点在于使人体和它所处的环境之间具有正常的热量交换，从而保持人体的热量平衡，使人体始终处在舒适的状态。在这里，衣服具有双重功能：在寒冷的环境中，它能减少人体热量的损失；在炎热的情况下，又能阻挡周围环境的热量传人身体。

冬天到了，人们便适时换上御寒的棉衣。在冬季严寒多风的塞外，常常还需要置备皮袄和皮大衣来御寒。一般说来，风很难吹透毛皮的。皮衣既能有效地抵御外界环境的寒风，又能防护人体的热量向外散失，它确实是寒冷地区不可缺少的冬装。据研究认为，衣服穿着适当，无论外界怎样寒冷，人体表面则仿佛处在 33℃的空气中。应当说明的是，穿了衣服就感到温暖，这并不是衣服本身向人体供给了热量，而是衣服保持了人体热量不易散失的缘故。

有的人也许会问：在冬天，穿三件衣服暖和呢？还是穿相当于三件衣服厚的一件衣服暖和。应该说，回答是显而易见的，因为多一件衣服，就在人体的外围筑起一道保温的“气墙”，自然是穿三件衣服比穿一件衣服保温效果更好些。

据研究认为，人体散热量最多的地方可能是头部；气温越低，由头部散失的体内热量就越多。有的人认为，当气温在 15℃时，人体产生的热量四分之三是经头部散失；到了零下 40℃，没有保护的头部能够丧失一个不活动的人所产生的全部热量。在寒冷的冬天，我们常常看到有的人冻得“缩着脖子”，大概道理也就在这里吧。正是因为这样，寒冷的冬天，在穿好御寒衣服的同时，还必须戴上保暖性能好的帽子，围上一条围巾，尽量减少头部散失的热量，使身体处在舒适的状态。

在炎热的夏天，单靠衣服保持舒适的温度和湿度，应该说并不是一件容易的事。因为在很热的气候下，即使把身上的衣服减少到最低限度，也免不了要出汗，使人感到精神萎靡，酷热难当。一般说来，夏季的衣着，应采用单薄而透气性能良好的衣料。的确良虽薄，但透气性能不好，因此它不是理想的夏装衣料。真丝和麻织物，虽然容易皱折和变形，但它既轻，又有较好的透气性力，穿着以后，给人以凉爽和舒适的感觉，是应当酌情选用的。

在选用衣料时，还要考虑衣料的颜色。衣服的颜色与热量吸收有极大的关系。如以白色的吸收率为 100%，黄色则为 165%，绿色为 207%，黑色则为 250%。由此可见，颜色越深，吸热率越高，因此夏季穿衣以白色及浅色为好。

夏装的式样也颇为讲究。一般说来，夏装要做得宽松些，也可做成短衣短裤。这样，不仅穿着方便、舒适，而且有利于散热。春、秋是我国气候中冷暖交替的过渡季节。相应说来，服装衣饰也是过渡型的。俗话说：“二八月乱穿衣”。这说明，春秋季节天气冷暖多变，衣服的穿着应随着天气的变化而及时增减。

总之，衣着要随着季节改变。即使在同一季节里，天气也会有乍冷乍暖的变化，着衣的数量也应随时增减。俗话说：“急脱急着，胜似服药”。说的正是这个道理。

那么到底怎样穿衣服，才能使人获得舒适感呢？这是有一番

讲究的。据研究认为，一个正常的裸体者，在有微风的情况下，气温30℃时最舒服。如果穿一套西装，能感到舒适的环境温度就只要21℃了。一般说来，周围气温每降低9℃，就要增加相当于一套西装的衣服量才会感到舒适。事实表明，温度越低，需要的衣服越厚。可是，在极端寒冷的气候下，如果我们不大活动，就没有一种衣服厚度能维持身体的正常热平衡。这时，只有增加活动，提高体内的发热量，或者使用火炉、暖气等体外热源，使局部地方减弱寒冷程度，才能在严寒的气候下，保持正常的体内外热平衡，获得舒适的环境。

调节和控制情绪的一般方法

情绪可以调节，也能够自我控制。控制情绪要使整个心理状态达到稳定和平稳。

可是怎样才能把情绪控制到这种程度呢？

这要从情绪的产生说起。我们知道，情绪是一定的客观环境作用于人而引起的。当然，要控制情绪就要考虑到客观和主观的环境条件了。

恶劣的环境能引起不良的情绪。屋外传来的噪声，使人心烦意乱。室内污浊的空气，能使人厌倦。要保护情绪的稳定，就要及时消除恶劣环境的不良刺激。要防止噪声的干扰，不妨紧闭门窗。要使室内空气清新，不妨开窗通气。

一时搞不清的问题，先搁一边，不要老去纠缠，这样那些不愉快的心情就可能“中止”下来，避免长时期刺激造成身心的损伤。

也许有人会说，这不是消极退让吗？不，这是一种积极的心理自卫。

现实生活是复杂的。有些外界环境能够改变，有的要改变还确有困难。火灾的发生，使亲人受伤、财产损失。恶人的诬陷，叫人委屈、冤枉……这些常常使人陷于悲伤、痛苦的境地，而客观的不良刺激又不容易消除。

怎么办呢?

那就应该从自己做起。要解除烦恼,控制情绪。当然这对于一个人来说,委实不是一件容易的事情,然而只要经过艰苦的努力,还是可以做到的。在这里,镭的发现者居里夫人给我们树立了好榜样。正当她在镭的研究中取得可喜的成果,准备向新的目标攀登时,与她同甘共苦、并肩战斗 11 年的丈夫不幸被马车撞死了。这个飞来的横祸,使居里夫人痛心疾首,几乎无法生活下去。可是当她想起丈夫生前说的话:"无论什么事发生,人总得工作。"于是她就用工作来克制自己的悲痛。经过 4 年的艰苦努力,她战胜了恶劣情绪的干扰,写出了许多著名的论文,完成了由镭盐分析出金属镭的实验,又一次获得了诺贝尔化学奖。当然,像居里夫人那样控制情绪并不容易,这不仅要有高尚的情操,坦荡的胸怀,而且要有一颗奋发向上的心。

有时虽然采取了种种措施,也难于排除不良情绪的纠缠,这时你不要忘记,参加一些重体力劳动,这样能使肌肉承受一定的负荷,从而"吞食掉"酿成不良情绪的种种起因,摆脱不良情绪的折磨。当你完成了一项活动或劳动任务以后,往往能从内心唤起满意和愉快的感觉,最终给健康带来有利的影响。

如果没有条件参加劳动,那就积极做好工作或者安排好家庭生活。任何有趣的工作和融洽的家庭生活,都会"中和"不良情绪产生的恶果,大大提高乐观情绪的"储备量"。当你陷入烦恼的时候,这些乐观情绪的"储备量"就会使你减少痛苦的折磨,逐步恢复良好的心境。

可是怎样的情绪才算是良好的情绪呢?心理学家告诫我们:一个心理健康,情绪良好的人,应该是能把本身的知识和能力,在工作中表现出来,并能在工作中获得满足之感;应该是能与他人建立和谐的关系,乐于与人交往,对人的态度多是喜悦、信赖、尊敬、关怀,而不是敌视、怀疑、畏惧和憎恨;应该是对本身具有适当的了

解,愿意努力发展其身心潜力。对于无法补救的缺陷,也能安然接受,不以为羞;应该是和现实环境有良好的接触,并能做健全的适应。对于生活中的各项问题;能运用切实有效的方法,谋求解决,而不企图逃脱。总之,一个心理健康的人,对内能自我控制,对外能自我调节。

一个人拥有这种健康的心理,良好的情绪,一般说来,对周围的事物能有良好的理解,客观的判断,并具有较高的处理问题的能力,能够担负起各种繁重的责任。

为了增进健康,做好工作,让我们保持健康的心理,培养良好的情绪吧!

最易掌握随时可做的情绪放松术

第一步:先意识到令自己不安或不愉快的事。如果没有,把舌根用力压以造成紧张。

第二步:在心中微笑,并小声念着"紧张的心,平静的身体"。

当我们高兴时,心情自然很舒服,所以这个过程以将身体自压抑中解放时所获之快感,加以表现出来为目标。

紧张时,脸部的特征就是肌肉僵直。只有在做了这些简单的动作后,并同时自我暗示以保持身体的平静,才能做到使嘴、眼肌肉放松,也因此能松弛身体各部分肌肉的紧张。那么现在我们再把以上过程重复几次,这毕竟是件舒服的事,所以应反复练习几次。

第三步:在心中一再数 1、2、3 后,慢慢地吸气;再数 1、2、3 后,慢慢地吐气。

呼吸是生命基本的节奏。有规律地吸气、吐气以松弛身体的紧张,在瑜珈术上用长而复杂的呼吸法,这是从事瑜珈术之人都有的经验;所使用的呼吸法是极为简单的。

第四步:在心中数 1、2、3 吸气,再数 1、2、3 吐气。将下巴、舌、肩膀力量放松,使生理疲劳感和懒散暖和感像波浪般传到脚尖。

做第四步包含许多的目的，而松弛紧咬的牙齿、下巴及被用力压住的舌、肩膀的肌肉等的紧张，亦是其中之一。

在下巴松弛后，许多人会感到疲劳，这时将手指贴在耳根旁、下巴的活动处，把嘴开闭数次，就可以感受到，随着吸气、吐气，下巴会产生松弛的力量。此时，要仔细观察身体或下巴肌肉出现什么变化。

稍微将嘴张开，下巴以双手的拇指贴住，以快速的动作开始，也能经历下巴松弛紧张时的快感。咬东西、谈话、不安，在使用脸部肌肉时加上了力，而这个过程将使紧张松弛到什么程度，是值得注意的。我们再来做一次。

松弛下巴的力量，能使人感到疲劳，再吐气，是否感受到倦怠感和暖和感流动全身？试试看，闭上你的眼睛，再看看第四步的指示，一直做到心情舒畅为止。

制造紧张以检查身体的反应

依着下列顺序来做练习。

(1)双手放在椅子的把手上，心中只想着介意的人与事，如此会产生什么感觉呢？大多数人会渐有不愉快的心情，这是因为逐渐产生错误的精神紧张之故。

(2)因(1)所引起之不愉快心情，我们会以紧张之身心去抵抗它。

(3)慢慢做深呼吸。

(4)闭上眼，反复做(1)－(3)，最后吐气时，把眼睛打开。

以这些表现在身体上的变化，来发现隐藏紧张的现象。首先，因想不愉快的事，而产生精神紧张或不安感，接着手臂、手腕、脖子、肩膀之肌肉，在练习中故意造成错误的紧张状态。在无意识中，一天的生活中将出现好几次。

为生活和疼痛而挣扎时，想起那些令人烦恼的情形，就如大部分的司机开车时便想起交通阻塞的烦恼；而有腰痛烦恼之人或肌

肉有障碍的人，在进入寒冷的冬天时，总是担心着其症状恶化的情形，身体因此紧张而僵直，并且无法立刻复原。

产生这些情形时，我们来看看身体会有什么现象显露。双手紧抱胸前，企图在寒冷中保护自己，整个身体发抖，在这姿势下，身体会出现什么征候：首先手腕、手指都很用力，而肩膀、腰都有不舒服感，并非做什么特别的事，只是身体用力而已。

拼命想让自己入睡，也是错误紧张的例子。情绪高昂时不易睡着，就会不断地告诉自己“要快入睡才行！”但此时身体的状态正是如此。因此这种拼命想睡觉的精神活动，将睡眠所具有的使身体再充电的优异能力，完全糟蹋掉了。

咬指甲，神经质的抖动是压力感的表现

现在来检查我们的身体，希望能发现有紧张现象的行为。试作下列之动作：

(1))将单手置于脖子后面，把头左右摇动，探着脖子以松弛紧张。

(2)握紧拳头，再松开，以松弛紧张。

(3)把两边的肩膀抬高，保持此状态转动身体，以松懈肌肉的僵直，然后叹口气。

(4)双手抚摸下巴、脸颊以祛除紧张感。

咬紧牙齿、嘴唇，会不会神经质地发抖去敲桌子呢？

这些都只是表示精神压力感的一部分动作而已。

如果你频繁地有这些动作的话，你可能已经有了因为压力感所造成的障碍。

检查表示肌肉紧张的线索

接着来做肌肉紧张度的检查。在此之前，缓慢而平常的呼吸三四次，而自己先充当个体检医生，查看有无表示紧张的现象和行为。

接着，依指示对身体各部分集中精神数秒，做完之后再转移到

另一部分。

(1)把神经集中在脚尖,从脚底传到脚踝。

(2)再移到小腿→膝盖→大腿—臀部。

(3)从肚子移到心窝。

(4)把精神集中于胸膛、肋骨、心脏。

(5)依手指、手掌、指根的关节、手腕、前臂……等次序集中。

(6)依脸、额、眼、口、舌、颈、头……之顺序集中精神。

在此前,有无感到不愉快的部分呢?接着把焦点集中在脸部的肌肉,是否有紧张的征候出现呢?首先做一个稍微夸大其词的表情。

(1)把眉头一皱,将嘴故意歪向一边(这样可以观察脸部肌肉紧张的状况)。

(2)把脸恢复原状。

(3)皱眉,再恢复原状;

(4)把鼻孔扩大后复原。

(5)不要过分用力咬牙,然后停止。

(6)皱着脸,再恢复原状。

我们在无意中,让脸部肌肉紧张的情形很多。

脸是能感受到我们需要了解的线索,你有无讨厌、担心、害怕之事呢?如有的话,实行上述疗法,能松弛你脸部紧张的表情。

再做一次和刚才不同的夸大其词的表情,然后再按照顺序,松弛其肌肉紧张。

找出呼吸出现紧张的线索

接着我们来看看呼吸时所用的横膈膜,这是为了调和呼吸的类型,而清楚出现的内部紧张的线索。缓慢的呼吸类型,会突然紊乱起来,二定是发生了什么事情;身体有恰当的换档,呼吸也同样需要。

现在故意喘息,把手贴于心、胸,看看那时的呼吸类型,紧张度

有没有增加呢?

接着我们再来做一个简单的练习。

(1)凝视天花板的右角落。

(2)看天花板的左角落。

(3)将(1)、(2)反复数次。

(4)头不要动,只动眼睛,同样做以上之动作。

你会发现呼吸将停止数秒,这是因为突然察觉什么东西的状态,在不知不觉中屏息这种紧张反应之故。当一个人在专注某事时,大多数都会屏息,呼吸因此加快的人是不多的。

(1)单手贴于胸,另只手贴于腹,慢慢地一面做一面呼吸,把心情集中在手贴的部位。

(2)一面数 1、2、3 吸气,再数 1、2、3 吐气,然后再吸再吐。如此,将会发现呼吸是慢而一定的。

接着想想忽然对某事吃惊、茫然或愤怒后,呼吸将是什么类型?

放松情绪的关键呼吸法(一)

以轻松的姿势坐着,心中想到身体如金字塔般坚强安定,做为根本呼吸法。从这里我们可以发现,宁静呼吸的重要性。如果经过训练的话,睡眠中呼吸出现紊乱,就可以成为产生缓和反射作用的线索。

呼吸是生命的基本节奏。新生儿最初的呼吸是生命开始的证据,即将死去之人最后的呼吸,则是告诉我们生命的结束。呼吸不仅是肉体上的行为,也蕴育着脑的中枢神经系统。

从历史的眼光来看呼吸,它也是类似瑜珈那样自我调整法的重要根本。改变呼吸法,将使意识及生活也跟着改变。在脑部,氧气和其他气体以及微妙的比例混合并保持平衡状态,若改变呼吸节奏,输送到脑部的氧气量也因而改变,这些变化即使非常甚微,但也会大大地左右我们的意识。

紧急事情发生时，首先改变的是呼吸，但很多人常常忽略这种情形，因此要学会呼吸法最重要的事，就是要先了解自己的呼吸。

现在，我们来注意呼吸时胸、肩的动作，并观察吸气的长度及吐气的长度。

如果我们想起一位跑了长距离的跑步者，或是一个做了激烈体操之人，在感觉上改变，也将引起呼吸的变化。

(1)单手放在胸部、腹上，做 5 次快速吸气、吐气，此时注意呼吸类型的动态。

(2)把手放回原处。

像这样的改变呼吸法，将随着产生以往所没有的幸福状态，如脸红，这是很多人都没发觉的。我们常在无意中屡次改变呼吸之法，使得想法及心情也随之而变。

(1)再次把单手放在胸部、腹部，然后故意将呼吸加快。

(2)把手贴住胸、腹部位，尽快上下移动后停止。

(3)一面快速呼吸，两肩轻轻用力，咬紧牙齿，观察肩部、胸部、腹部出现紧张的情形。

(4)卸下力量，将你的手轻轻挥动，考虑有什么感觉。

做这样呼吸时，会不会让你想起，遇到害怕或心情恶劣时的情形呢？

如果最近有这种心情，就回想那时的状态。

这时身体的反应如何？有无夸大其词呢？做做练习，将沮丧的心情试着使它振奋起来。

(1)眼、嘴浮现微笑。

(2)把脸松弛，浮现笑容。

(3)把下巴放下，卸掉脸部的力量，看看是否能消除脸部的紧张。

(4)在浮现的微笑中，想想自己呼吸多不恰当，以安慰自己的心理。

放松情绪的关键呼吸法(二)

接着我们来体验一下呼吸的感觉。

(1)单手贴于胸部、腹部,慢慢吸气。

(2)肋骨好像有扩大的感觉,好像要将胸部至大腿骨卸开的心情,把身体往上抬,渐渐会感到腹部扩大,脊背缓缓伸直。

(3)稍微张开嘴巴吐气,但并非将空气完全吐出,要留下一些。

(4)再度吸气,使腹部和胸腔全部充满空气,以品尝从胸腔、脖子抵达肩膀、手臂、手腕,以及脊椎下部至脚底的感觉。

(5)慢慢吐气,仍不要全吐出,留一些。

(6)(1)—(5)练习两三分钟。

(7)慢慢吸气再吐气,是否空气会填满腹部,前臂会自然摆动,把空气全吐出后再检查,以手的动态来观察呼吸的状态。

(8)再一次慢慢地大口吸气——吐气。

(9)稍微张开嘴巴,卸除下巴过大的力量。

(10)再一次慢慢地吸气。

现在究竟有什么感觉呢?

宁静而轻松的呼吸法,说不定会使背部或身体其他部分感到拘束。这种现象并非因某种吃惊之事而产生,只不过因一向被紧张束缚的肌肉,在一时间无法适应松弛的感觉而已。那么现在稍微休息一下,想想呼吸时身体的动作。

呼吸时,无论肩膀如何陷落,千万不要让锁骨垂下。如过分垂下,将会弄窄胸腔,各器官有其气道空间,正确的吐气,才能使胸腔内经常保持空气。

但如把空气全吐出,就成了"拼命"之意,会演变成过度疲劳和紧张。吸气时,不可忘记好像将胸部从大腿卸开般的抬起,以扩大内脏的空间。

在呼吸法学习中,要反复练习,你就能体验到改变呼吸法,也能改变感觉才对。

正确调整呼吸的话，就能有宁静、温和的心情，所以改变呼吸的节奏，就能使身体活动的水准与压力感调和。

放松情绪的关键呼吸法(三)

现在我们开始进行脚部呼吸法的练习。我们从(1)－(8)依照顺序来做。

(1)在心中微笑，并且小声地说着："我的身体非常平静。"

(2)把脚尖小小移动两三回。

(3)单手贴于胸部、腹部之上。

(4)把意念集中在脚尖。

(5)把意念集中在脚底，想像那儿有许多气孔。

(6)从气孔吸进新鲜空气。

(7)将空气自脚尖、足踝、小腿、膝盖、大腿部以至流通到腹部。

(8)把懒散、暖和感从心窝顺序移到膝盖、足底等，再推出去。

这个练习做两三次，呼吸时数1、2、3，同时一面依顺序而移动部位，如此才好。稍微休息一下，再反复做几次。

松弛身体的力量，以感受稳重的舒适感

此步骤的最初练习中，是把肌肉缓和作用，从脸部扩充到身体的其他的肌肉训练。我们先从调查肌肉紧张状态开始吧！

在此之前，先以普通速度呼吸两三次。将自己想像成体检 的医生，依顺序调查，身体中是否有紧张不安的线索。

(1)将精神集中在全身上。

(2)再从脚躁移到小腿、膝盖、大腿、腹部以及心窝。

(3)在心脏周围或肋骨处集中精神。

(4)依照顺序：从手指移动到手指根部酌关节，依次类推地集中增进练习。那么现在坐在椅子上，保持轻松的姿势，把心情集中在身体各部分，遵照以下的指示，先从认识手指紧张时的感觉开始。

(1)把手指稍微晃动。

(2)把单手的手指慢慢弯曲,再紧握拳头。

(3)尽量紧握手腕及手臂的肌肉,注意紧张又稍微发抖的感觉。

(4)慢慢放松手指的力量,推开手掌。

把手垂下,注意手、手腕、手臂的感觉,观察有无握紧拳头的手,感觉有何不同?

手和手臂是容易制造紧张的部分,用简单的实验就能亲身体验到,使骨骼肌极端松弛有什么感觉?

现在再一次反复地做这些练习,用双手来做。

(1)手指微微甩动。

(2)双手稍抬起,用力慢慢把手指弯曲紧握。

(3)在手指用力的情况下,对手腕、手臂的肌肉保持两三秒的紧握。

(4)推开手掌,把手臂平放在身体的两侧,把肌肉的紧张卸掉。这时注意观察懒散疲劳的手和平时的手,在感觉上有何差异。

这是紧张与缓和反应状态的对比,区别这两种感觉,以促进紧张部分传递舒服稳重感的训练。

松弛容易酸痛的脖子和肩膀

我们转移到以下的练习。

(1)以自己惯用的手去摸另一手臂,不惯用之手须稍微将手臂弯曲,使上臂肌肉鼓起。

(2)从肌肉紧张处,向肩膀往上触摸。注意手、肩膀的紧张。

(3)双手抓住双肩。

(4)耸着肩膀,下巴贴紧胸膛,停止一秒。

(5)卸下肩膀的力量,把手放回原处。注意从脖子到肩膀的肌肉之松弛,稍微休息一下。

(6)把手贴住身体两侧,稍微耸着肩膀,保持紧张的姿势。

(7)慢慢地一面吐气,一面把手、肩的紧张松弛,从胸部透过腹

部至脚底的气孔，把它传出去，注意紧张、松弛的感觉。

(8)一面吸气，缓慢抬起肩膀，保持原状静止。

(9)一面吐气，从全身把紧张推到外面去，把手指微微甩动。

(10)手轻摸脖子后面。

脖子和肩膀在面临不安或讨厌的事时，会下意识的紧张起来。在白天，如发现自己有如此情形，就实行呼吸练习，以松弛紧张。

再度进行呼吸练习，把手指尖端微微甩动，心中微笑，并小声地说着："紧张的心，平静的身体。"一面数 1、2、3 吸气，再数 1、2、3 呼气，再数 1、2、3 吸气，在心中细声念着"我的身心是很平静的"。

按摩在不知不觉中皱着的脸部肌肉

我们常在无意中皱着眉或因过分紧张而使脸部出现皱纹，现在我们来做些松弛脸部肌肉的练习。

(1)静静地以手指触摸鼻子。

(2)将手指移到两眼睛之间的骨头部分。

(3)集中精神以手指抚摸眉毛和眼睛附近的肌肉，特别是太阳穴周围，观察这个部分的紧张状态，再稍微休息一下。

(4)在眼睛之间以及太阳穴附近，如画圆圈似地按摩，集中精神以松弛紧张。

(5)将手指从颧骨方向移动至鼻子，再放回原处。

(6)把手指贴在耳朵前有骨头的部分(暂用 A 表示)。

慢慢的张开嘴巴，再闭上。

生气或面临讨厌之事时，皱脸或咬牙的表情会使 A 紧张。大约有百分之二十的人的身体中，以 A 的反应最剧烈，因此放下下巴，松弛舌头，以消除该部位的紧张，要使 6 秒中呼吸的效果发挥到极限。

现在我们用手慢慢移动下巴，解除 A 的紧张。

最后来进行呼吸练习，主要是想松弛 A 的紧张。现在闭上眼进行呼吸练习，结束后再睁开眼睛。

使负担沉重的脊背与胸膛有悠闲的感觉

接着我们转移到胸部、背部，这也是易于造成紧张的地方。

(1)大大的吸口气后停止。

(2)胸部、背部有不愉快的压迫感时，慢慢的吐气，以缓和一下情绪。

(3)静静的大口吸气后再吐气，慢慢吐气后再呼气，如此反复练习，肌肉会有渐渐轻松的感觉，身体也懒散缓和下来。

(4)最后动一动手指和脚尖。

吐气使紧张的身体有放松的感觉

(1)松弛脸部的肌肉，放松眼睛、嘴角。

(2)祛除舌头的力量，把下巴放下。

(3)祛除肩膀的力量，松弛心窝附近。

(4)从大腿传到小腿、脚尖，使力量渐渐除去，感觉到整个身体逐渐稳重起来。

(5)暂时保持宁静，以品味身体的稳重感。

松懈眼睛、耳朵的肌肉而微笑。由于宁静呼吸的微笑，能产生一种流动般的倦怠感，因此使我们联想起利用呼吸去消除肌肉的紧张，欲将之吐出体外。

今后，在遇见讨厌之事时，要观察肌肉紧张的状态以及呼吸的类型，检查一下有无紧张的迹象，就如同你站在金字塔上向下。

如在打电话或开车时，记得每次加以注意，这是随时随地都可以做到的。

无论面临任何讨厌之事，都应该立刻停止呼吸，以游戏的心情来检查自己是否呼吸很浅或是很快？还是很平息？详细观察那时的心态和呼吸类型，然后找出这些代表紧张的线索，再进行呼吸练习，并且心中微笑，小声说着："紧张的心，平静的身体"，一面吸气，一面吐气，逐渐使身体有放松的感觉。

将温暖的气息送入身体

让我们在脑海中想像一个暖和而能安心的状态，就如同在晴朗的日子里，享受着海滨暖和的阳光，最好你能把自己所想到的种种状况写在纸上。

那么现在就把了解自己肌肉紧张程度，作一简单检查，用来进行以下的练习，以缓和紧张。

(1)在心里微笑着，小声说："紧张的心，平静的身体。"

(2)从眼角到唇边展开微笑。

(3)张开嘴松弛"笑时所使用的肌肉"和紧张，等脸部的线条缓和下来，肌肉就会松弛。

(4)平静扭动着脚尖。

(5)深而缓的吸一口气，想像着脚底的气孔在吸取空气。

(6)把空气从脚踝经过脚筋、小腿、膝盖、大腿，传到胸部、肩膀和脖子。

(7)一面品味着懒散、温暖的感觉，一面卸除肩膀、下巴的紧张力，将暖和的空气慢慢从肩膀往下推。

(8)把倦怠感和暖和轻松的感觉，往腹部、大腿、膝盖、小腿、脚踝不停地推下去，将空气和紧张一起赶出体外。

这样紧张缓和的过程继续 30 秒钟，在每一次吐气的刹那，不要忘记放松下巴，好好品味倦怠感和暖和、松弛的感觉。随着呼吸的缓和，一面注意肌肉的紧张逐渐松弛下去，同时好好观察当时的心情和感觉。

第二次把眼睛闭上再进行练习，然后感觉舒服后就把眼睛睁开重复练习，要继续保持倦怠感和暖和、松弛的感觉。

这时，请在心中描绘一座电梯，然后慢慢地一级级地升高，使其保持平衡的状态。

没有控制自身力量或深受不安、痛苦困扰时，应实行练习与以自己的力量将隐藏在体内的能力发挥出来，这一点是不能忘记的。

另外，自己的身体要如金字塔般稳定，具有忍耐力，而心情必

须像在塔顶一般，使身体机能发挥至一定水准的力量，如达到内脏，防止内脏痉挛或充血，把流动、暖和的感觉送至身体其他有障碍的部位，也能利用稳重与暖和感使呼吸松弛下来。

自己想像金字塔而获得安全感

如果在心中描绘电梯的形象，便应将金字塔的顶点移动至相当于底面的呼吸水准，这时应将精神集中在像金字塔般稳定的身体上，而金字塔顶点乃是紧张的心理。

(1)把心中的电梯往下降——从头、脖子、肩膀、手臂依序移动。

(2)由胸部至腹部、大腿、脚继续下去。

(3)到达脚部，然后从脚底的气孔将空气传入体内，一面让心情与呼吸结合为一体，一面再让其顺畅地上升。

(4)闭上眼睛，再做一遍(1)—(3)的练习，精神舒畅后睁开眼睛。

呼吸不能中断，须保持一定频率，待缓和至金字塔水准后，会感觉到体内充满着流动般的稳重感，如若进行顺利，甚至可感觉流动般的暖和感；

心中电梯再次上升后，应可感觉到达最高水准时的稳重感和暖和感。

将不愉快的感觉赶出体外

那么现在让我们来做做控制痛苦的练习吧！当您因为想起过去痛苦的事而咬牙切齿、双手握拳，以致让紧张支配全身时，应注意，这时你的紧张会影响到内脏。

在这些紧张的征兆出现时，若运用呼吸法而无法顺利发生作用，应立即在心中描绘一座电梯，使其降至能使你自己感觉舒适的水准。

最基本的水准是配合横膈膜温和的节奏，宁静而有规则的呼吸。

(1)将手放在胸口,仔细观察自己呼吸的类型,然后把全副精神集中于呼吸上,而不考虑其他。

(2)二三分钟内专注于缓慢而有规则的呼吸,其他事则完全不想。

(3)闭上眼睛,慢慢地做有规律的深呼吸,不断反复练习,然后睁开眼继续下面的事。

(4)心情舒畅后,想着脚底的气孔,微笑地念:"我的身体是平静。

(5)把全部心思集中在脚尖。

(6)把心思移至脚底,想像脚底有一个呼吸用的气孔。

(7)由气孔吸进新鲜空气,传入体内。

(8)全部精神集中在吸入的空气上,然后使其由脚尖逐渐提高至脚背、脚踝、小腿、膝盖,然后是大腿,直至充满整个腹部,一直到达引发痛苦或不快感的部分。

一直做到吐气时,有流动般的重量时,闭上眼睛重复做以下(1)、(2)的动作。

(1)大口吸气,然后平息,同时脚尖和拳头用力,把舌头压在舌根下,保持静止。

(2)一面吐气,一面放松下巴,松开拳头和脚尖的力量,随着骨骼、肌肉的弛缓,不快感便逐渐排出体外。

自我放松术的原理和方法

这里介绍一些自我放松的理论和方法,其中有些观点和方法比较特殊,仅供参考。

1.论放松与紧张

有才能的人在工作、学习、待人接物、克服困难时的身心状态都有一个共同的特点——放松。

要注意解除精神上的忧虑、恐惧、自卑,要解除身体上的僵硬、呆板、麻木。

无谓的紧张会导致挫折、失败、失去信心、颓唐、麻木、无能和愚蠢。

在工作、思索、观察、分析、计划、判断、想像、排演，回忆时要不紧张，心情平静，神智清醒。

放松是一种愉快的情况，感到生动、轻松、自由、舒适，不紧张。

普希金认为安静是产生真正灵感的必要条件。

现代人常有神经质的肌肉紧张，要注意不断地克服。要培养自己观察自己的行为习惯，来监视和排斥自己的不必要的紧张。要形成能下意识地(不自觉的)监视、调节自己的紧张情绪，不断适当放松的习惯。培养这种习惯要每日每时自己练习。

2.自我放松的方法

①头部。

抬起头来走路“高瞻远瞩”，不要“埋头苦干”，要“抬头‘乐’干”。

打呵欠可以放松面部肌肉，放松下巴、胸腔、腹部，可以解除疲劳。

要深呼吸，放松鼻孔，使之扩大，同时按摩鼻孔周围的肌肉。

要自然地笑，不要虚伪、逢迎、勉强、应付、做作的笑。

要放松口唇，舌头放在口腔中间，不要顶住牙齿。

看东西时要有目的、有计划、有顺序，但不要用目的和计划限制眼睛的活动。多眨眼，这样可以拭净眼球，润滑眼球，转动灵活，有利于眼球内的血液循环，使视觉新鲜，防止注视引起的紧张。眼睛要力求灵活、生动、犀利和明亮，力求避免木、呆、死和发直。

②颈部。

揉捏自己后颈部的肌肉，按摩颈椎骨。

要了解身后的情况，尽量多回头而少转身。

小转头：吸气时把下巴向左上方或右上方抬几次，然后把下巴尽量向后拉，保持这类姿势向左右看。

大转头:垂头,下巴接近胸部,由右→后→左→前转圈。头在正前和正后方时略停一下。

头由前转向后时吸气,由后向前转时呼气。

体力疲劳,身体有自然停止工作的倾向;脑力疲劳,需要休息时却可能失眠(脑力活动停不下来)。用脑的人要经常保持头脑的清醒,等到脑子明显地降低效率时,损失就大了,此时自己以为仍在思考工作,实际上是在原处转圈子。"文弱书生"要重视体育锻炼。颈部运动是不能再节省的起码的锻炼了,不需要出汗、喘气,就可使头脑清醒、思维活跃、呼吸舒畅、姿势美好。

③胸部与呼吸。

要练习养成深长、充分的呼吸习惯,这样可以有下列好处:首先使血液中的氧气更充分,使肺部更强壮,避免支气管发炎,同时增加肋骨之间的距离,减少心和肺所受到的压力,还可以加宽肩部,帮且消化代谢。可使瘦弱的神经质的人镇静,有益于培养勇气。怯场时深呼吸有助于恢复平静和自信,能使面色红润、增加美观,由于横膈膜的作用,对内脏还有按摩作用。

在空暇时间内,多练习深呼吸,扩大肺活量和肺容量,少屏息憋气,力争空气新鲜流通,不要紧闭门窗蒙头睡觉。

丹麦著名的运动家穆勒,曾经得过 134 个奖(125 个冠军,9 个亚军)。他参加各项体育运动(跑、走、跳、划船、滑冰、滑雪、游泳、铅球、铁饼、标枪、摔跤、举重等)。他还研究体育理论,著书讲学,同时他还是个诗人,出版过诗集。他早期身体不强健,先天不足,生下来只重 5 磅;后天失调,体弱多病;到 8 岁时,开始参加一些体育运动。他总结自己 45 年来运动锻炼的经验时,很强调深呼吸的作用。他认为大多数人的肺、皮肤和身体中部的健康水平最差,因此深呼吸、皮肤的锻炼(水浴、日光浴、空气浴、按摩等)和腰肌的锻炼最为需要。他提出深呼吸与体力活动相结合,初学者可以在上班、上学时,跑走交替并深呼吸。胸部肌肉要自然放松,鼻孔扩张,

抬头，大步快走，在深呼吸中，要特别注意深呼，因为深呼气之后一定会造成深吸气。但深吸气之后，不一定会产生必然的深呼气，深吸而不深呼可能造成胸部的经常膨胀状态，导致肺泡扩大症，肺泡弹性降低，松弛，这可以缩短寿命。大笑很好，这是喷射式的深呼气，可以震动内脏，使精神焕发，代谢旺盛。成年人不大笑的原因可能是由于“古训”——喜怒不形于色，也可能是由于怕“今人”说轻浮不庄重，这种情况要改一改，要提倡笑和大笑。

要像孩子和兽类一样多用胸式呼吸，肋骨开合，胸腔上下、左右、前后地伸缩。

短跑前，伏地等候信号时，停止呼吸是错误的。听到预备信号后尽量吸够气，枪响后作稳慢的呼气，尽可能呼到底（跑完、100米）。如果办不到，在中途用口做短快的吸气。

中距离跑在刚开始时，要大量地吸气，然后用口鼻呼吸。

长跑和竞走时，用鼻呼吸，呼/吸 = 3 步/3 步或 4 步/4 步，即呼和吸的时间相同（占用同样的步数）。

滑雪和溜冰时，换脚时换气。用一脚时呼，用另一脚时吸。

拳击时要经常不停的用鼻孔呼吸，用口呼吸易在挨打时咬伤自己的舌头。用猛力不要屏息，以免接不上气。做低头、弯腰、躲闪等各种动作时要保持有规律的深呼吸。在和对手保持碰不到的较长距离时用胸式呼吸，当接近对手时要绷紧整个腹肌以抵抗对方的拳击，但不要憋气，要学会用肺尖和横膈膜联合呼吸，即顺着上下两个方向伸缩胸腔。

在紧张比赛时：身后仰一吸气；前俯时一呼吸呼，或者身前俯一呼气，身后仰时一吸呼吸。

在工作时注意工作条件，如桌椅高度、空气新鲜的程度。平时和睡眠都用鼻呼吸，鼻子可以加温、过滤、润湿和检查空气，还可以排出一些吸气时吸进鼻子里的不清洁的东西。用鼻子呼气用的时间较长，可以使肺泡充分收缩。睡眠时开口会打鼾、做恶梦、口干

舌燥、损伤牙齿。

④全身肌肉放松。

躺卧时想像自己的身体是一袋棉花或羊毛一样松软，让四肢、躯干和头部都瘫压在床上，然后深呼吸，自然地什么也不想。

做“飞”的动作。吸气时左右两臂平举，手心向下，好像鸟的展翅。两脚略分开，轻松随便地站立。双臂不用力，随胸肋而上举和自由放松地落下来。起作用的不只是这种动作本身，而且是动作引起的新鲜感觉。学习、看戏、听歌和看文章都要善于体会、鉴别和把握新鲜的感觉，将其保持和吸收。

保持情绪平衡要从失败中获取利益

失败是没有什么难为情的。然而失败的的确确是个可怕的损失，除非你能毫无羞耻地面对着它，并且分析它、学习它，而找出其原因。

假使你让一个婴儿握住一条绳子，然后试着把那条绳子拖去，那婴儿是会更紧紧的抓住它的，直至他全身力量用尽，永不放手。同样的，这种反应会在你每一次失败后，给你一个更新更大的力量。如果你能利用这失败所给予的力量，那么你就能藉此以得到更大的成功。换句话说，失败是成功之母，失败可使我们准备以致成功之境，失败并使我们要求成功之欲望更为坚强。

有许多人因为失去了他们的工作，而怕再去要求工作；有许多人因为当他们要求擢升时受到拒绝，以后就不敢再对经理说话；母亲们因为他们的孩子几乎溺死后便不许孩子再到水里去学习游泳。在你没有任何失败的恐惧时，这一切的举动是会令你感到可笑的，然而一旦你亲身遇到时，你也会同样毫无理由地来躲避自己的失败。

因此一般人便尝试用各种方法来掩蔽这种不幸的遭遇，但最简单的计策就是重复告诉自己并未失败。事实上，当你已完完全全被挫折压下之时，正是你获取更满意成绩的良好机会。我认得

一个人，他不断地告诉自己和他的朋友说他即将擢升，藉此以保持他自己的自信力，但他并不愚蠢，他极其了解他现在的地位是已经没有再向上进展的希望了。他虽然会用种种可怜的尝试以图掩饰失败，但实际上却对自己已经失去了信心。

因此当你分析了一次失败以后，就会看到一种特别的阻碍。这种幻想的、恐怖的、卑劣的恶魔，常常会在你下一次的努力中攫获你，你务须沉着地、镇静地来避开它们。我认识一个人，他曾因为失恋而感到苦痛，这苦痛的经验控制了他整个的生命，而使他产生一种惧怕女人的心理。当女人们走近他时，这种心理现象就直觉地表现了出来——他马上跑开。除他本身以外，任何人都会觉得他这种举动是很可笑的，然而在他自己，这的确是件很痛苦的事。他既然是为不幸所打击，遭遇着恋爱的失败，那么何不仔细地分析自己失败的真正因素，而在未来的关系中获取利益呢？

然而亦有许多人，在他们身上所玩的另一种计策，就是要“忘却”他们的失败。假使在心里上确实可以消灭掉不愉快之记忆的话，那么这种方法或许是有价值的，然而这却是不可能的，你最多仅能抛掷开一切易于动情的素质、恐惧、恨恶、衰弱及反社会的感觉，强迫自己“忘却”，不但会精神失常，而且会体弱多病，而且随着时日的增加，这一种复杂的意志，将会完全地毁灭你的自信心。

因此在这世界上如果有什么可使生活成功的简单因素，那就是从失败中吸取教训的能力。我们知道一个人事业上的成功，全是因为他能够分析失败，并且在他下次的奋斗中藉此获得实际的利益。但假如你把失败和一败涂地的意义误解了，那么你就真正注定着将一败涂地了。因为并非失败使你跌倒，而是由于你自己不明白失败乃是达到成功之途的激励及向导啊！

良好的人格与品性是情绪平稳的保证

世界上所有的人，都有着同样的生活目的，即：每一个人都需要安全、快乐、和平、幸福，以及高尚的思想和意识。那么为什么会

有各式各样不同的人格呢？理由就在这里：当我们年纪还小，在尚没有生活目的之时代，却已先有了权力、安定和快乐的观念。小孩一心只想快点长大成人，因为他常因人小而感到吃亏、不安全和不快乐，于是就以他认为最有权力且又安全、快乐的一个最近的人物来作为自己之未来目标：想成为一名警察。他完全不知道世界上尚有许多比站在街上的警察更有权力、更安全及更快乐的人物，这时倘若没有人去纠正他这样的思想，而指导他生活上更美好的目的，那他做警察的典型将就此定下来。有许多人相信人格是先天的禀赋，这样的人，当他遭遇不如意或失败的时候，就会说道："父母没有良好的人格遗传给我们啊！"这不仅是荒谬，并且距离事实亦是非常遥远的。我们须知人格并不是天生的、遗传的，而是由后天的环境所造成的，虽然如此，遗传对于我们人格之形成亦是有点关系的。

人类是最柔弱的，并不能单独的生活，我们之得以生存在这世上，全是凭着群居的社会生活，以合群的能力保护我们个人生活之安全，而最文明的社会亦就是生活最安全的社会。一切生活上有价值的东西——爱情、名誉、健康、艺术、文化……"等等皆是社会生活的产物，所以我们的生活目的，决不能是个人的，而必须是社会的，能够终身专心致力于人群社会的快乐幸福，才是我们最完美、最健全的人格。

现在，我来给你几条很实用的大纲，从这些大纲中，你可以获得生活的正常目的和技术。

一、为自己为人群，应当尽你的才能努力工作。赚钱的多少虽不能确定一个人的人格，但是如果人家愿出钱要你做的工作你不会做，你便是生活战略上重大的失败者。你虽身有百万而不必工作，但仍应去做一种你所喜欢的工作。倘因无可奈何地暂时失了业，应该留心其他更高更有前途的位置。

二、培养健康的身体。这有赖于饮食、工作、游戏、睡眠、恋爱

等都能适度。其次，适当的运动、新鲜的空气和阳光、良好的排泄，都可以帮助你身体的发展，并表现你健全的人格。

三、学习应付困难，并学习接受失败。良好的品性和人格，都是从战胜困难中得来，千万不要做一个依赖者、寄生虫，及生平从未受过失败、困难、阻挠和妨碍的人。倘要获得工作上及事业上的成功，并且有令人羡慕及感动的人格，那你必须是个坚韧主义者，这是一定的。

四、培养幽默的情调。这并不是说听人家讲了有趣的故事后，你便会放声大笑，或是你自己讲些会令人发笑的故事给别人听；而是笑你自己的胆小，笑你自己的眼光和志向的短浅，笑你自己无谓的伤感忧愁。

五、培养博爱的情操去爱世人、国人、家人、邻人，尤其要集中你真诚的爱情去爱你的爱人。爱是人类至高无上的品质，人类若是没有爱，与禽兽就没有两样。但“爱”这个字眼，常常被人误解，我们不可不注意。哀怜不是爱，不要误会哀怜他便是爱他，而企图同他结婚。爱人者人恒爱之，你付出的爱愈多，人家回报你的也愈多，因为爱是唯一反物理定律的东西，不要误会色欲是爱。真爱所在之地是没有嫉妒、竞争、讥笑、屈辱等等存留的余地，而且爱不限于人类，爱可以扩及到动物、自然，以及伟大的真理和高尚的事业。人格的真正测验，即是爱的深度和品质。一旦有了健全的爱，便有了健全的人格。

六、培养学术的兴趣。音乐是全世界共有的东西，懂音乐，体会音乐，就是了解世人、体会世人。诗歌、戏剧、历史和哲学也是一样，并且要懂得一些现代的心理学、新时代的社会科学、医学和其他科学上的新发明。在学艺方面，你自己虽不能有所贡献，但是你若要获得感人的人格，就必须体会和了解这些。

七、利用余暇，找一种本专业以外你嗜好的副业，如果可能的话，还须多找几种。为预防起见，在你壮年之时，便要有老年的计

划。你的副业愈多，你朋友的圈子便会愈广，而精神上便愈觉得愉快。有感人之人格的男女，他们所具有的多种才能是处世的艺术和处己的艺术。

八、感化你的同伴。隐士、厌世者、势利者、社会不齿者，这些人都是反社会的，他们是没有感人之人格的。你应当集中你的才能贡献给社会，努力为社会人群谋福利。不要诽谤你的邻人；对于受苦的人应表示恳切的同情，而努力帮助他们；教育无知识的人；为受着不平待遇的人奋斗；鼓励柔弱的人，并指导处境窘迫的人；待人接物应常有礼貌，避免无谓的争辩，不要执拗不让。生活的目的若只是在追求金钱、虚荣、权力、爱情和快乐，亦绝不会有感人之人格；感人的人格，是和谐的关系，是努力为社会造福的产物。

九、培养前进的思想。不必有大学的学位，但你必须知道日新月异的世界潮流。除了学习本国语言之外，你得再学习一种外国语，使你对于新思想与新潮流，有更深的认识和兴趣。要时时刻刻虚心地学习新的事物。多读第一流作家的作品，及当代思想家的著作切不可为传说或陈腐的思想硬化了你的头脑，亦不要让一时的风尚和嗜好来扰乱你的心境。

至于所谓人格恶劣的人，像强盗、杀人者、偷儿、痞棍、乞丐，以及我们环境中的寄生虫，又是怎么讲呢？我们又怎样才能够了解他们的呢？我想读者诸位一定已经猜到我要说的话了，那就是所谓的恶劣，并非是他们的人格，而是他们所追求的生活目的，使其人格歪曲了。一个懒惰的人，为要避去他自己能力的试验，常常说道："不必试验，我本是可以做这些工作的，可是父母却将我生成一个懒惰者啊！"那些强盗、杀人者、偷儿、痞棍之类即是这般的人，喜欢用遁辞粉饰自己偏差的生活目的，所以一切恶劣的人格，全是因为他们生活目的恶劣之故所造成的；你倘要有良好的人格，必须要有意识地去寻找自己的良好的环境，定下明确的生活目的。

但我们当然不可忘记，凡人开始向生活方面发展的时候，都是

自私的小动物;这时候我们都有自己的志向、意志、欲望和目的,并且都要求其满足和实现,但是对于我们的同类却是毫不顾虑到。在我们的青年时期,我们不断地争取权力,等到年长,我们已经获得权力,理应把这权力分配到社会上去,然而有些人却仍旧保持着儿童时代的习性,他们的生活目的,仍是处于利己的个人主义阶段,所以他们所发展的,是一种错误且荒谬的孩子气的人格。

工作中要表现你的特长,使你的情绪处在愉悦状态

不管在什么境地,都不可把你的工作视若苦工。你不要憎厌你所做的工作,你要去找寻工作里面的乐趣。做一件事情,应有着充分的兴趣,这是我们对于工作所应抱的态度,抱着这种态度,无论你做什么工作,都能有良好的成效。

如果一个人把他的工作看得冷淡,做得粗陋,那么他绝不能尊敬自己;一个人若视他的工作为辛苦的、烦闷的,那他从工作中决得不到好处,亦绝不能发挥他内在的特长。

一个人做起事来,如果能用自强不息的精神,拿出火焰似的热忱,而能尽量发挥自己的特长,那么无论所做的工作怎样,都不再觉得工作的劳苦。如果你觉得工作乏味,怀着鄙视的思想与厌恶的心理,那么在你的四周围即会充塞失败的空气,而引你至失败的道路。给你成功的磁石,惟有真实、乐观和那百折不挠的热力。不论你的工作是如何的卑微,总要用十二分的精神去做,这样就可把你由平庸的地位上高举出来,不致再有劳碌辛苦的感觉。本来工作就无分贵贱,只要我们能以热烈的精神,虽然去做最卑微的工作,亦能成为精巧的工人;但倘若以冷淡的精神,不论工作高尚到什么程度,也不过是个平庸的工匠而已,所以在每种事业里,都有发展才干、增进地位的机会,在整个社会中,实在是没有藐视的工作。

有许多的人不尊敬他的工作,不把工作看作是创造事业的要件及发展人格的工具,却视之为衣食住的供给者,这是何等错误的

观念，并且他们不知道在克服困难中，可以发生勇气、刚毅和高尚的人格。抱怨、推诿，实在是懦弱的自白。

你如要自己立志做一件事，不论遇到什么困难，总要做到美满的地步；在你的工作中，要表现你的特长，决不可因工作的低下而贱视它。你的终身职业，就是你的雕像；它是美丽还是丑恶，可爱还是可憎，都是由你一手所造成的。你的一举一动，无论写一封信，出售一件货物，或是一句谈话，一个思想，都是你的雕像或美或丑、可爱抑或可憎的一凿，但我们仍不要使生活太呆板，做事太机械，相反我们要把生活艺术化，那么在工作上自然会感到有兴趣，并且会尽力去工作。

努力对于事业的成功或失败，都是有极大之影响的。一个人若领悟，以全力对付工作，免除工作辛劳的秘诀，握住了达到成功的原理，用主动的、努力的精神去工作，那么即使是最平庸的职业，亦能增加权威和财富。

具有双重人格的人，应专门调控自己的情绪

倘使你是一个具有双重人格的人，你必须明白，这种人格之分裂足以引导你走向精神分裂的最危险的路上去，如果你要免得将来进精神病院的话，那么请及早请教有名的精神专家，求他帮助你恢复原来的人格，学做一个正规的人，从正当的路上去发展你的天赋。

双重人格最恶劣的情形，是在因精神错乱而致疯狂的形式之中。科学家称这种病症为“精神分裂症”。精神错乱的人，常把他们的人格分裂为两种人：一种是恶劣的，另一种是良好的。当良好的一种占着上风时，此人暂时在外表上看来似是十分正规的，但我们要明白，良好的人格能占上风所费去的代价是很大的，因为它必须完全压制那有力的原始之恶劣人格，当压制工作正在进行之际，正值恶劣人格最得势的时候，它的反抗力是非常强大的，一不小心，良好的人格会被它征服，反让它占了上风，发生这种情形的时

候，此人就会变成疯狂者，而必须送进精神病院。

对付一个有双重人格的人是很难的。我们知道真正的文明人已经不信鬼神，然而有双重人格的人，我们怎样解释和对付这些可怜的人呢？现代的心理学已经告诉我们有办法了。

许多男女有了双重人格而不自知：比如在家里是一个暴君，然而在办公室却是一头绵羊；在慈善事业的妇女团体里是一个天使，在家庭中却是一个泼妇；在家庭里是一个模范儿童，在学校中却是一个顽皮的小鬼……人格分裂，是一种很危险的精神病表现，因此倘若觉得自己有了双重人格的时候，应赶紧去请教良好的精神科专家，他会帮助你恢复完整的人格。

不过正常的人是不会具有双重人格。正常的人格是非常客观的，不需要以双重人格的策略去达到优胜之目的，它完全是友爱的、努力工作的。在工作方面可以找到完全的满意，在社交方面也可以得到人们的赞许，所以这样的男女他们不必故意矫饰出唯我独尊的样子，他们是有自信心的，对于自己的行为是负责任的，首先相信自己的人格已走上正路以后，便不会再改变方向而越出轨道。

我们现在来分析那个在家庭里是模范儿童，在学校里却是顽皮小鬼的例子，因为这是个双重人格在人心理上最明显的范例。父母对于儿童在家庭中找不着什么错处，而在学校教师们的眼中，却认为这儿童是残暴的、卑劣的、逃学的、轻佻的、恶作剧的闹事者。为什么一个家庭中的模范儿童到了学校里会变得如此顽劣呢？只要我们记得无论大人或孩子，每个人都是喜欢占上风、占优胜的，那么，对这个双重人格的心理学上的解释，就不难明白了。孩子在家表现乖巧，得到父母的欢喜，亦就得到了在家庭里的优胜地位。但是一到学校，教师们对他不能另眼看待，因为其他的几十个儿童，在学校里的行为一样正当乖巧，他无法出众，不能获得优胜的地位，于是他有了妒忌之心，就想用妒忌的方法来达到出众之

目的，因此当另一儿童背书的时候，他就扮着怪脸，扰乱教室的气氛，这样一来，教师就不能不注意他了。

这是他想达到优胜之目的而用的一种适应新环境的新方法。

总而言之，双重人格对于自己的行为，或对于社会的工作，都是不负责任的。它是不仅要避免自己责任，还要牺牲他人，以为自己取得虚伪的优胜，所以当你一旦发现自己有双重人格，应当赶紧请教精神专家，以恢复正常之身心。

要想情绪好，就不要吹毛求疵

吹毛求疵的人，大都眼光不远，你若告诉他，是由于受到了办公室中的事情所影响，他是绝不肯承认的。但是实际上，他已是骤然为一种失败的感觉所制服了。他开始怀疑他公司中销售部的生意不好，广告部没有生意，电话员不专心做事等等。除此之外，他还会把这种心理带回家去，于是他开始说他妻子花了那么多钱，而始终没把衣服穿得像个样子。吹毛求疵的人，不一定是喋喋不休，他们大概曾经在生活上、恋爱上或社交上失败，受了挫折。如果你在某种大计划上失败了，你一定会口出种种怨言，或嫌邻家太闹，或不喜欢妻子新烫的头发，或不满意你儿子的成绩报告单，但这不过是你在精神上所遭受的挫折而已。

假如你的父母是吹毛求疵的，那么，你一定从来没做过一件事情能令你的父母感觉满意，结果你变成了一个懦弱的人，事事都因失败而退缩。要知道这是个相当严重的问题，现将革除方法叙述于下：

一、把你的精神贯注到别的事情上去。吹毛求疵的人，大多数是很有毅力的。把你的精力用在玩球、做游戏……等事物上去吧，如此你便不会有空去搜寻别人的小缺点了。

二、自己要诚恳的检查打量自己的身价，把那些你所不满意于他人的事一一写出，并试想你的朋友和家人有些什么大缺点，然后和自己的缺点相互比较一下。

三、对吹毛求疵者的最后治疗剂，是“自我”精神的培养。试想，你本也是一个很可爱的人，有很多人暗中在羡慕着你。你有你的美德，在很多方面来说，你是超群出众的、有本领的；你已有不少的成就，用不着再用吹毛求疵来引起别人对你的注意啊！

一些吹毛求疵的人，都以为自己是在受苦，以为自己有很大的苦衷，自己很能忍耐，从来不会想和他人吵架，并且他们时常以为他们讨论别人是很有理由的。殊不知这种吹毛求疵的毛病是会与日俱增的，一旦到了极端的程度时，人格个性都会染上它的色彩，结果只有把好朋友弄得更加疏远，并把他们都吓跑了，使得旁人处处都觉得不舒服，并随时防备着你。吹毛求疵的恶习，是最会危害灵敏的个性。它会破坏夫妻间的感情，亦会损害一个人的情绪和自信心，以至于快乐亦随之消失。

当然这种吹毛求疵的恶习，女人亦是不能例外的。患这种毛病的女人，对于自身的地位、住宅，以及所能购买到的衣服，甚至于对自己的丈夫，都不满意，因此，大大影响了她在社会上给予人的感受而不能深获好评。由此可见，吹毛求疵的恶习对于一个人的影响是很大的，因此若有此恶习者，就极力革除才对。

当你发怒时想想明天，就需控制愤怒情绪。

一切有坏脾气的成人，无论是男的或是女的，几乎全是由儿童时期即形成的。有了坏脾气对于他或她的体格，首先会产生不好的影响；并且也会破坏消化力，增高非必要的血压。比如一个婴儿，当肚子饥饿拿不到奶瓶的时候，便会尖声叫喊，摇他的小手，踢他的小脚，做怪脸，表现出暴戾和不快乐的样子来，倘若一阵脾气发过之后，得到了奶瓶，他便有了经验，知道愤怒的自然表示，会得到希望的满足而发生有利的效果，因此他就确定了行为的基础，进而推展到其他的生活部分。几个月之后，到了他学走路的时候，倘为一件睡衣所阻碍，他又要尖声叫喊，摇着他的小拳了。这时候他的父亲或母亲，又帮助他解决了这困难，于是又再度增强了他原始

的品性。

一个人愤怒的时候，能使感情冲动到极点，因而往往会泯灭了理智，而做出许多神志不清的事情。愤怒可以颠覆身体的全部机构，也可以颠倒善良的德性；它能够将一个美丽的面孔改变为丑陋的面貌，也能够在一时之间完完全全地改变了一个人的心情。——一个慈爱的母亲在愤怒的时候，也可能会毒害一个幼小的婴儿。

小时候的生活尝试，都令他留下了这样的印象，认为因妨碍而发的脾气，对于父母是有确定之效果的，从此这小孩便愈加不时利用发脾气的技巧，来强制他的父母，做他想要做的事。无论在何时，倘若他的欲望受到妨碍，他就会靠着这拿得稳的技巧来解决困难，直到欲望满足为止。这样的一个小孩，自然是一个品性已经变坏了的孩子，而他之所以会变坏，乃是错在他的父母，没有让孩子利用自己本身的能力，去解决他自己所遭遇的问题之故。

有许多人终生压制他们的愤怒，藉以示其人格之高尚，殊不知伤害人格最厉害的，莫甚于此了，因为终有一天，可怕的精神大爆发必会到来的，而这正是疯狂的标本。因为此人把愤怒的感情压制着不向外发泄，久而久之，到了再也容纳不下，再也耐不住的时候，他所发出来的愤怒，其可怕的程度难以想象，因而我们便称之为发疯、发狂了。他既已成为发狂之人，便不能不受拘束，以免害人害己。

通常发脾气人，有两种不同的原因：一是藉发脾气以求满足个人的欲望。二是由于日常生活中微小的困难和妨碍所致。当然要医治这两种脾气之方法，也是有所不同的。第一种人的品性根本已经变坏，他还以为像孩子时代只要大叫一声，发一顿脾气，就可以得到心里想要的东西了。殊不知在大人们的圈子里，已经不能照此原则维持下去了。要医治这种人的脾气，已不是平常的压制即可见效，根本的治疗，只有靠心理学上的清净一法。至于第二种

人，只要使他明白，如果仅是为生活上的一些小困难妨碍而时常发脾气，则他的妻子、儿女、仆役固然会对他产生畏惧，与他平等的同事或朋友，亦将逃避他而让他一个人去发他的脾气，于是再也没有一个人愿意和他接近，因为无论是谁，也无论是男是女，对于常发脾气的人，总是不喜欢的，所以他应当明白他的办法并不是“唯我独尊”的，必须利用那愤怒时所用的精力，去做克服工作上、生活上的困难，这才是正当的办法。发一分脾气，仅是使自己的精神和人格多破产一分罢了。

年轻的朋友们，你不是已经知道，由愤怒所引起的后果，将是怎样的一种悲剧？它可以侵害你的欢乐，缩短你的生命，甚至可以立刻使你致死。但是你亦无须过分恐惧，要知“治疗法”总是在你身上，或者在你的思想和行动上，只要你需要它，你就会找到了。

埃彼克提塔斯教授，练习过一个有效的治疗法，他说：“计算未曾发怒的日子，可以减少你的发怒。我本来每天都要发怒，后来，每隔三天发一次怒，以后每隔三四天发一次；现在已是延长到三十天不发怒了”。

因此你定要养成一种习惯，就是：以今天判断明天。这也就是说，在今天要发怒的处境中，你只要想想明天的处境会怎样，那么你的愤怒便会减少到最低的程度，甚至于不会再爆发了。

除此之外，你对于一切接近的人们，要能够养成一种乐观，尤其是一种“爱”的思想，那么你就会觉得无法再与他们任何一个人发怒了；就是妒忌与怨恨，也会因心理上同样的态度而消失。

退一步说，不管是为了什么事情而愤怒，我总觉得这愤怒是无足轻重的。愤怒过后第二天，急性的人往往向人道歉，这便是个很好的证明。既然愤怒仅是片刻的，那么只要片刻之间我们凡事忍耐一下，不使它发怒，等到这片刻过去以后，就什么也不感到值得愤怒了，这不但可以消灭一场无畏的纠纷，而且你也不必再向别人道歉，岂不是两全其美的好方法吗？

并且现在我可再告诉你一个自我医治的具体方法:当你要发怒的时候,对自己罚出一笔钱来,然后将这笔罚款送到一个有价值的慈善事业团体中去。倘若你觉得即将来一次大爆发的时候,你赶快跑到房里去,把自己锁在里面,扯碎一份报纸,扯得粉碎粉碎,或是打碎一叠廉价的碟子——最好在你自己的头上打碎它——或是尽量放声痛哭一顿,但是最要紧的,是不要让任何人看见。

有许多人对于自己的暴躁会感到惭愧,他们心里很明白这样有失精神和身体的平衡发展,而且表示着感情上一种最丑陋的姿态,所以他们常会压制愤怒,不向外表示。但这种压制,结果会比愤怒向外表示更加恶劣。因为发脾气虽属恶劣的品行,它总可以一泄被幽闭的情感,倘任其自然地过去,气便可以很快地平息下来的。当然恶劣的影响是再所难免,但却是很短暂的。倘若压制愤怒向外表现的感情,则只会增加那恶劣的影响在内发展。那时,你的心会跳得更快,肌肉会收缩得更厉害,内分泌腺分泌激怒之物质渗入血液里去,而不让它们工作,并且内脏的全部系统,会被异常的分泌物所扰乱。本应当开放情感的出路,结果依然是关闭的。这种情形,正像是在一切阀门全关了的锡炉底下加火,结果热必然导致锅炉爆裂,或至少内部损伤。

有些正常的人,有时候为求精神的健康起见,有"倾泄"的必要,比如为要发泄一天工作中带来的闷气和闲气之适宜的出路,但最自然及最好的出路应是"捧腹大笑"。

虚荣心别太强,情绪自然平衡

要想在世界上寻找一个毫不虚荣的人,这和要想寻找一个内心毫无隐藏低劣感情的人一样困难;由此事实,我们不难知道这两者之间必有一种密切的关系;研究的结果,证明我们的猜测并没有错,哲学家和诗人之所以猛烈攻击虚荣,为的是它不但使个人直接受其损害,而且整个人类的文明,莫不间接蒙受阻碍。

由于虚荣而发生竞争的惨剧,那是最不幸、最恶劣的事,人们

因虚荣的竞争而送掉性命的惨例是不胜枚举的，但虚荣的人能够永远维持虚荣的例子却是少之又少。凡虚荣的人，总有一天，会和他的邻人、同事、妻子、儿女，甚至自然界起了冲突，而招致一败涂地。虚荣虽然可以自欺欺人，但它断乎欺不了自然。虚荣是反对自己的一种侮辱，但自然是不容任何侮辱的。

虚荣是一种特性，是取攻势不是取守势的，所以虚荣的人，不但等于拿刀刺进他自己的低劣感情，而且还要把他的刀刺向别人呢。因此凡是虚荣的人，他们的周围便都是他的仇敌，那是一定的结果。

人类的虚荣心，发展得十分普遍，已难铲除了。自古以来，即有许多哲学家及宗教家提出警告，还加之以道德的攻击，然而都无用，它不但不曾因此稍有减少，而且日新月异，越来越猖獗了，然而要根除此人类罪恶之根源，可有什么彻底的方法呢？

要解决人类的虚荣问题，根本不在于如何破坏它的问题，而是在如何改善它、诱导它走向有用的方面。过去的很多人，因为不明白这一点，所以总是失败的。因为破坏人的虚荣，也许就等于破坏整个人类呢。人类被破坏到即使只剩最后一个人，他或许也会为了自己的独存而虚荣呀！我们只要对那为了她的美丽而虚荣的人说：你的虚荣于己于人两无所得，岂不无聊之至，可是，你可以把你的美貌作为工具，去感化犯罪的青年，那么便有意思了，虽然是虚荣，人们也可宽恕你了。倘有人因为有钱而虚荣，只要告诉他，把他的钱拿出来做一些事，使人类的生活，能多一层安全之保障，如此一来，他便可获得人们的原谅了。

你的神经过敏太重，情绪就不会好

神经过敏的人，不但常会化无事为有事，更会把小事渲染得非常重大。同时他受不住别人的一句批评，往往只因稍受刺激，便会感觉异常悲愤。他们的内心没有愉快的时候，所以很难把他们体内所蕴藏的力量充分发展出来，他们常会疑心别人，以至于无法和

众人相处，种种这些都使他们的健康遭受到了莫大的损害。——因为任何人都不愿意和神经过敏的人相处，所以每个神经过敏者，同时又是孤独者，他们的生活是非常单调无聊。

“天下本无事，庸人自扰之”，这两句话是最能表现一般神经过敏者的可怜可笑状态。比如看见邻居家的烟囱冒烟，疑心是邻居失火，慌忙地把自己的东西搬出来，等到弄清楚，已是饱受一番虚惊，并还遗失了许多东西。

大凡神经过敏的人，总觉得自己不论做什么事，说什么话，或到什么地方，总像有人在注意着自己，自己总是他们评论的焦点，其实旁人哪有这样的空闲，来管你这些琐碎小事，这不是他思想上的愚吗？

少想着自己，多想着人家，常常与别人亲近，常常注意着你以外的一切事情；别人的批评不要常常放在心头，少猜疑少推测，有事化无事，大事化小事。别太轻视别人的人格，认为人家在损害你，你只要信任自己的人格，则不会再变成“神经过敏”病态的患者。

一个人若想获得成功，必须先免除神经过敏的病态。如果你不这样做’而把神经过敏四个字，视为是思想上的应有精神，那你就误解了，不但无法再向上爬，而在你的日常生活中，处处将会感不到快乐，以至于一败涂地。

你是有着野蛮暴躁的脾气吧？如果你要大发你的脾气时，你应该立刻摒除这发脾气的恶习。你得待朋善意、有助于人，切不要评头论足的议论着日常接触的人，则旁人也决不会评头论足评论你了。

在你的生活历程中，若是患上了神经过敏的毛病，我可以断言，如果你是失业者，一定会没落；如果你是一个学生，一定会荒唐；如果你是感受了环境压迫的消极者，则一定会钻到死亡的路上去，而断送了你未来伟大的锦绣前程。

但却仍是有许多的青年，不知在事业上发展，在社会中奋斗，此乃是因为神经过敏而怕与周围事物接近的缘故，你想这些人的结果，难道还会再走上成功之途吗？

像戒除说谎、酗酒的恶习一样，并且同时你还得要用正直感来管束你过分灵敏的神经，方能克服这些病态。

请你不要看重那些不是用自己奋斗得来的东西

你无论做什么事，不打起精神来解决是不会有进步的。你必须全神贯注，使用所有的精力和脑力去完成它，务必使你的能力每天都有显著的进步，因为一切的工作都可以用来发展我们的才能。一个人如能打定这样一个坚决的主意，那他的收入一定不会仅够“填饱肚皮”的。

试想，一个书法家想完成一幅伟大名作，但当他提起笔来心不在焉，有气无力地东涂一下，西抹一笔，他会成功吗？一个大诗人想做一首名垂千古的好诗，一个名作家想写一本名震寰宇的杰作，一个科学家想研究出一个有利人类的高深原理，如果他们整天都无精打采地草草从事，也会成功吗？

打起精神来吧！它虽然未必能够使你立刻有所收获，或是得到物质上的安慰，但是它却能够充实你的生活，使你获得无限的乐趣，这是千真万确的。

任何青年如果遇事不肯振作精神，不用热诚态度，不使出全身的力量，不觉悟到长此以往前途可悲，则一生决不会有什么成就的。须知有许多颓废的青年，常常对人说这样的话：“得过且过吧！”、“只要不饿肚皮就好了”、“只要不被撤职就算了”，这种青年无异承认自己没有生气，他们已经脱离了“人”的生活，至于“进步”和“成功”，那是更遥不可及的事。

在一般偷闲苟且愚蠢怠惰的人们看来，世上一切好的位置，有出息的事业，似乎都已宣告客满；这种怠惰成性的人，随便走到哪里，都是没有他们立足之地的。社会上各处急切需要的乃是领头、

肯奋斗、有主见的人。一个前途有希望、随处可以立足的，都是那些有思想、能判断、善独创、吃苦耐劳的人，而那些心里埋怨没有机会或命运不济的人，一辈子也不会成功的。

世界上各种伟大事业，决非仅是“填饱肚皮”的人，以及凡事“得过且过”的人所能完成的。完成这些事业的，大都是那些意志坚强、不辞辛苦，十分热心的人。他们的勇气好像高山上的瀑布一般奔腾汹涌，直扑海中。

有许多人好像生来就非依靠别人不可，他们情愿忍受任何环境的束缚，而不知反抗。一旦到了非他们自己做主不可时，就会忙得手足无措。他们毫无自信力，任何事都得请别人来帮忙，决定。他们连想一想“让自己去做主试试看”的勇气也没有。他们从不知道该怎样去发展自己的个性。

世上真不知有多少人在糟蹋他们的本能，当他们遇到必须负责的事，就连忙退避三舍，恨不得立刻有人出来指示他、帮助他、庇护他。

一般人都是愿意努力奋发进而往高处爬，惟独那些懦弱无能的可怜人，才一天到晚哭诉着没有事情做，因此那些自信依赖自己的力量必能获得适当位置的人，从不会跑到人家面前诉苦，说他是因为没有好的机会，所以无法发展的话。

请务必记住，当你能信任你自己的头脑，确有资格干你所愿做的事，你确信自己一定能谋到那位置，一定能够胜任的，一定能够有所建树了，那你就不要再灰心，不要再暴躁，不要再埋怨自己升得太慢了。你应该按部就班地做下去，你应该像评判员对竞赛者那样严格的注意你自己，把自己训练成一个合格于你所期待的标准才行。你也必须知道，一个不是靠自己埋头苦干，不是用自己功绩堆成的位置，永远是没有意思的，没有价值的。

一个人惟有自己用奋斗——尽了自己的心力，不辞辛苦的奋斗——谋到的位置，才可以算得上光荣，才能获得他人的信任和钦

佩。如果你现在的位置并非是亲自经过苦干而谋得的，那你做起事来一定会大感乏味。如果你现在拥有高于他人之上的位置，完全是靠你父亲的面子，没有你的父亲，你必将再花费多少精神气力，经过多少岁月，建立多少功绩方能达到，并且你一定会觉得这事情生疏难做，且再也提不起兴趣做下去了。因为一个并非按部就班谋得的位置，决非单凭你那浅陋的学识及粗浮的才干所能胜任的，亦因此你将到处碰壁。此时你好意思在这种位置上干下去吗？你又知道旁人又是怎样的在鄙视你吗？对于这件事，我们实在是应深思熟虑才是。

用人整个的心力去解决困难，心情反而会好起来

犹豫不果断的人，不但无法创业，并且不适合在他人手下做事，甚至简直不适宜在这社会里做人。因为他对事既疑虑不决，对人也不免要疑虑，不敢信任别人，别人随便说了一句话，就容易多心而不惜大发脾气。这样的人迟早有一天是会被挤出社会，而到处都找不到吃饭的地方呢！

人们顶坏的个性就是“犹豫不决”，这种人办事最不爽快，没有确定的主见，没有独创的精神，不敢相信自己，即使是极小的事情，也要和别人商量了才敢决定，自己一个人永远不敢打定主意，对于一件已经精密计划好了的事情，也往往不能立刻动手去做，一定要三反四复的，再经过许多不必要的考虑和修改，到最后反而是一团糟而没有头绪，不知该从何处着手，而且考虑愈久，顾虑也愈多，终于连计划的本身也被推翻，于是事业也就只剩下失败一途。

一个意志薄弱的人，不但在外表上显得萎靡不振、毫无生气，就是他的内心，也没有一些决断，当一件事情摆在他面前等待他解决的时候，他那优柔寡断的性格就立刻显示出来了，左思右想，翻来覆去，觉得这也好，那也好，模棱两可，犹豫不决，始终打不定主意，结果事情终于没有好好的解决，徒然耗损了自己的精力，陷于失败罢了。

本来人们的思想是和行动并肩而行，换句话说，行动是思想的影子，思想前头跑，行动后面跟，但思想的结果却被“犹豫”的魔手一把拉了回来，这样的“行动”又怎么能跟得上呢？因此，“犹豫”便成为人们行动的障碍物了。

当然你也会要求自己的理想，能立刻完全付诸实现才好。不过在此你就得明白，你生活在这世界上，一天有一天的理想，一天中应该把理想决定下来去做，如果你迟迟不下决定，甚至犹豫到明天才下决定，然而明天有明天更新的理想产生，你又将再犹豫到几时才能下决定呢？但是换了一个有坚决之意志力的人就不然，他有决心，有勇气，对自己有信心，办事当机立断，决定了就动手，决不三心两意，犹豫不决，他不怕失败，纵使不幸失败了，他仍旧毫不灰心，努力奋斗，惟有这样才能把成功的线索握在手中。

犹豫是你的仇敌，你更应该竭力地防止它的活跃，如果不幸它来和你亲善，你一定要认识它那狰狞的面目，直跳起来用手打它一记耳光。又因为它要盗去你的品格、能力，你的机会与自由，直到你成为它的奴隶为止，所以你应该将犹豫驱逐于门外，这才是正确的途径。

在心理学上，对于犹豫是做如何的解释呢？原来每一个人，无论男女，时时刻刻皆致力于一种隐密的事业，这隐密的事业是什么呢？就是维持自尊和表面，有一位著名的精神病专家，曾经说过，人们都是戴了假面具来度过一生。那假面具不但希望别人喜欢看，自己看了也是很得意的。

但我们为什么要戴假面具，来掩饰自己的本来面目呢？这乃因为我们从小就感到自己是弱小的、低劣的，所以须用假面具来支持生活。自己越是感觉低劣，所戴的假面具也越是觉得魁伟。但是要知道，我们的假面具越是魁伟，维持生活却越是困难，这是势所必然的事。

人生在世，总有必须要应付的困难问题；对于每一个困难问题

到来的时候，应该依照它的来势加以适当的解决，即使是做错亦无妨；一个错误的解决办法，一种错误的行为，比那全无决断，全无行动，要好上千万倍。因为虽然做错了一件事，但在生活的经验上，却得到了最有益的教训；犹豫不决，因循敷衍的人，自以为是保全自己的面子，实际上只是自欺欺人罢了。

生活上有许多困难的问题，需要我们用全部能力、勇气和经验去解决，所以我们必须使我们的心境明晰，眼光锐利，手足灵活，才足以应付这些困难的境遇。

有矛盾不可怕，就怕矛盾情绪化

人生矛盾的种类是很多的。在“我”的欲望和“社会”的法律之间，有些是矛盾的；自己的立身和对于父母、国家的责任之间，也是有矛盾的。此外如自己是残暴的，却想得到别人的爱；拼命赚钱却又拼命花钱，又要高贵而又要骄傲，又要勇敢又要安全，凡此等等皆是自相矛盾的。

内心的矛盾（各种性之间，所发生的矛盾）不单是表现到矛盾为止，它还会变成情感过激的病态。比如有些人明知不可盗窃，然而他被欲望支配了，当他要取别人的东西时，虽不盗窃，却用一种侵略手段，藉此以显得自己更有权力。这不仅是个人内心之矛盾，亦实是社会生活的障碍。

人一旦有了内心矛盾的病，生活会十分苦恼和不幸，常会发生神经衰弱、消化不良、失眠，怕见别人，怕和有权威的人交谈，以及意志消沉等等，所以倘若你要使身心快乐和健全，便需要解决你内心的矛盾不可。

此外另有一种是虚伪的矛盾心理，比如你根据那“动物化”和“社会化”的心理，认为是应该结婚，但你的“个人”经验却以为结婚是太危险，所以不敢结婚，而另想出了一个巧妙又妥协的方法，你同时和两个异性恋爱，结果不仅是矛盾，而且是一种精神病的布置，不但达不到妥协目的，还会发生莫大的危险。

一个正常的人，应是合并了下述三种特性，方能成为一个完人。——他们不否认自己有某种动物的特性，他们既要食物亦要配偶；但他们符合人群社会的道德标准，不许盗窃他人的食物和妻室；并且他们的工作是可以得到自己的满意和社会的赞许。

每一个正常的人，对他内心分析起来，共有三种特性：

一是“个人化”，因为我们每个人的生活经验各不相同，对于安全和快乐的观念，也各有自己的特性，而每个人的品性和人格，也就是发展每个人的安全和快乐之工具。

二是“动物化”，因为现代科学家告诉我们，人是从动物进化而来，他为了要保存自己，所以要吃；为了要保存种族，所以要性爱，又为了达到这两大目的，他更会打、会爬、会残害，又会杀伤。

三是“社会化”，为了要求生存，要求永久的生存，于是不得不合群，不得不组织社会，于是他们知道有慈悲、有爱情、有合作。

但是真正充分成功的“完人”并不多，大多数的人是要吃、要恋爱，而不愿遵照人类社会的道德标准去求得，于是便犯下了各种的罪恶，所以说罪恶只是人类内心的矛盾，亦即“动物化”与“社会化”二者之间的矛盾，而被“动物化”占了上风。

一旦承认使你生存的动物本性，适合于生存的社会标准，再使个人的欲望，适应现实的环境，如此就可避免种种的矛盾，而得到人生真正的愉快和幸福了。

寻求医治矛盾的办法，必须完全明了矛盾发生的原因，而从根本上着手。有许多人对于自己的矛盾是不加以注意的。他们以为完全是因年龄的关系，只要年龄增加，内心的矛盾自然而然会消逝的，但这是不可能的事。要解决一个真正的心理上的矛盾问题，只有在心理上再受教育的这个方法，否则它势必会达到精神的、神经的崩溃，到那时候，要医治可就更难了。须知平常在精神卫生方面预防一分，等于将来到疗养院中医治的千分万分。

假定说有个人患有斜视眼之缺点，他以为别人见了他，都会觉得好笑，因此往往不敢在引人注目的场所露脸，不敢在集会中向群众演说，不敢在众目昭彰之处惹人注意，甚至于不敢和异性接触。他的斜视眼给他一种自卑的感觉，或者也可说这是自卑的意识。

此外尚有一种人也许有一种秘密的恶癖，或者是一种犯罪的意识，或是因其他道德上缺陷的自觉，而引起了他的自卑感。另外有一种人记性很不好，他也许曾经被介绍和某人认识过好几次了，可是仍然记不起他的名字，使他常常发觉他回避一切需要记忆的事情。这种智力贫乏自卑意识，妨碍到他与别人的交往，此外还有人也许不幸有一种特殊的腔调、习惯、口头禅，或是不能改掉的动作，他以为是被别人所厌恶的，因此他的特殊的自卑感觉会集中于某些癖性上。

由此可知自卑感觉是起于下列各方面的缺点：①生理的；②智力的；③道德的；④社交的。

这缺点也许是真实的，也许是幻想的，但却同样会影响到你的个性上。问题的症结不在于这缺点的本身，而是在于你的感觉有这么一种缺点，所以很明显的，你所应当着手的是除去这种自卑感觉，而代之以自信的优越感，你只要肯做必要的努力，这是可以做到的。

并且我请你切不要因承认你的特殊弱点而自惭，你只要肯做必要的努力，这是可以做到的。

并且我请你切不要因承认你的特殊弱点而自惭，因为我要你不用掩饰自己。压制是最坏的手段，它将继续蛀蚀你的内心，侵入你的性情之中，甚至也许就此而害了你的一生。

自卑的感觉对于你的成功大有影响。人们常易用你对自己的评价来判断你。你如果有一种自卑意识，你必然会显露出来；不论你怎样巧妙地企图把它掩饰，不论你怎样猛烈地自己否认，别人是自然地会感觉得出，而对你产生轻视。你倘要和他们建立良好的

关系，就得克服这种自卑的感觉。

克服这种自卑感觉的第一步，首先要了解它，究竟是怎样发生的？于是我们可以决定怎样消灭它，使它不会再成为我们前途的妨碍，并且我们更要了解所谓的自卑感觉，并没有什么可以引为惭愧之处的。你甚至可以安慰你自己，因为它是表明智力的一个证据。在原始人类中是无所谓自卑之意识的，只有在文化社会中才会产生，一个人智力越低，越不容易感觉到自己不如别人。

不要对我说你全无自卑意识，因为我不相信你和一般人有异。我也许可以承认你并不感觉到你有这类的感觉，但我知道你，总是有的，它总是在那里影响到你和他人交往的成功或失败。

你的自卑感觉也许不起于童年时代，虽然大多数起于那时候的为多。在发育的时期中，孩子在对于他的父母和世间一般人的关系上常有自卑的感觉，我们中间有许多人，不论已经长得多大，仍然还保持着若干幼时的特性。这一种童年的残余物，却往往是一种犹豫不定，以及羞怯的感觉。

把你的感觉详加分析，是哪些情形使你自觉低劣？在你发生懊恼的感觉以前，你说过些什么？做过些什么？谁在那里？使你畏缩的那次谈话的性质如何？循着这条自卑意识的线索，一直推究到它的源头。

你将发现原因不外两种：

一本身的弱点；

二深刻的教训。

测量一下你和别人在一起时你的心理状态是怎样？你是否有些神经过敏得惊慌失措？你发表意见时是否有些吞吐其辞？你有时是否怏怏不乐？你是否不大高兴结交新朋友？你是否容易脸红？你是否事事吹毛求疵？你是否多疑？你是否觉得别人不了解你的优秀之处？

你的自卑感觉的原因如果是实际的弱点，那么你不能说："不，

人家说我的耳朵像风车是假的。”拒绝承认事实如此的事情，是没有用处的。它只使你更加难堪，因为在你的潜意识中，你知道那弱点是存在着的，并阻碍了你和别人的相处。

因此你可以采取两种办法：

一克服那个弱点。

二发展一种可与那弱点抵消的优点。

一旦认定了原因之后，要纠正过来就容易得多了。要是你发现那不过是由于幻想或无足轻重，尽可一笑置之，它就不会再来烦扰你。只要认清楚了，它不过是如此，也就无能为力了。

不过，也许你所感到的弱点不能克服至适当的程度，那么很好，你就在这方面承认你的缺陷，而往别的方面发展另一种特色，使你可以超出别人之上。因为和你的同辈平等或高出他们是很要紧的事，但尤其要紧的，你必须知道你和他们平等或是高出他们。即使是承认他们在某方面比你好，你应该知道在别的方面你显然还胜过他们，使他们明白你这种优点，那么你的自卑意识也就消失了。

不论在你原来所感到能力的薄弱的领域里，或是在你新投入的更有希望的领域里，当你获得力量的时候，你必然会得到若干小胜利，一些小小的证明表示你的同辈已经有些认识你的才能。即使这一些认识也可以把你从自卑的深渊中拔出来，等到最后你知道你的同辈在望着你，你就不会再瞧不起自己了。只要用适当的方法，你总可以克服那些自卑感觉。记住在某些地方，你是胜过一般人的。锻炼你的优点而显示出来，那么你的自卑意识也就会消失了。

实际上带给你自卑意识的失败。当你尝试一件你的能力所不及的事情而失败了，因为失败而了解你的不胜任，也许你再试而再失败，那么你就愈加深信你自己的低劣了。你竭力不要想起这种念头，表面上似乎好像已把它忘怀，可是自卑意识的种子已经植

下,并且它会渐渐发展长大。

这时,你是否应继续从事原来的工作,而力图改进呢?或是另寻适合你的才能的事情?这是要靠你自己来决定的。别人对于你的长处、短处,总不及你自己了解得清楚。可是,我要向你指出一件事实,你倘要努力地克服自卑意识,一次失败将使它的根基更为加深,而一次胜利,即是小小的胜利,也是对于束缚你的锁链的重大打击:何去何从,你该有所抉择。

正确认识自己的能力,就不会发生偏执狂

历史上有许多伟大的英雄豪杰,常常有些偏执狂的表现,拿破仑就是最好的例子。他的穷困、他的家庭环境、他的被法国人歧视,甚至他那短小的身躯,都会使他兴起处处不如人的感觉。他对这种感觉的反作用就是一种永无止境的自尊心和一种念头,他觉得四周围都是敌人,而世界上却没有一个人能值得信任。他猜疑甚至他的心腹卫队阴谋要毒死或打倒他,偏执狂的性格可以在他一生的事迹中辨识出来。

偏执狂的发展程度,与个人的性格大有关系。在精神病医院中,我们常常见到许多偏执狂者,做出怪诞的自尊自大之行动。在另一方面,悲观者猜疑而被人陷害完全相同的,不过心情陷入于十分有系统而又合逻辑的迷惑状态中的这种患者,常常疑神疑鬼,以为身后有了神秘而恐怖的鬼在摆布他,因而终日惶惑不安。

据我们分析的结果,在偏执狂倾向的发展过程中,九个阶段,几乎每个人都会自然而然地进入那条歧路,而一步一步由浅人深地踏上,但是很幸运的,大多数的人都能在半途幡然悔悟,因而免成疯狂,那九个阶段是:

一每个人都想在世界上做个成功的人,想占有某种东西,想获得某种权力。

二某种原因使他不能得到他意想中应得之位置。

三结果他感觉到不满足,自己懦弱无用,抑郁不快,或是感觉

到耻辱。

四这种感觉当然不很舒服，于是他设法解脱它们。

五他既不能淡然忘怀，将失败委之于天命；又不能扪心自问，承认是自己的错误。

六于是他不得不归咎于周围的人了；他不以为自己的失败是应得的结果，就相信一定有人在暗中恶意地陷害他。

七他认为仇敌一定因为惧怕他或妒忌他才设法使他挫败，因为天下绝没有庸碌无才的人会被人谋害的道理。于是，他开始自认为自己是一个超越的人物；愈是失败得厉害，他愈是相信有人在与他作对，愈是有人与他作对，他愈是相信自己是个了不得的伟人。

八这种精神胜利的念头，抵消了失败后不快的感觉，同时他猜疑有人陷害他，也有了满意的解释。

九渐渐地这几种思想在他的心中，逐渐构成了一个有系统的观念，因而随时间慢慢加深，最后终于变成疯狂性的偏执狂者。

因此，偏执狂并不是永远只能在社会的弃才或败类中发现出来——它是常常和卓越优秀的大人物们发生联带关系的。根据我们分析的结果，一个偏执狂者可具有下列七种特性：

一喜欢猜疑和报复，小小的怨仇永远不肯忘记，一次的口角便终生耿耿于怀。

二喜欢骂人，吹毛求疵，专找他人的错处和漏洞。事事苛求，斤斤计较，嫉妒心重，而不能宽容别人。

三视侵略为自卫，一言不合便起争执或欺侮弱者，喜欢肇事闯祸。

四顽强、坚决、急进、固执、怪癖、有成见。

五顽固而不肯适应环境，不愿或不肯自动地讨论一桩值得辩论的事件，不肯轻易予人以让步或通融。

六过分自尊、傲慢、自命不凡，自己觉得自己不错，轻视他人。

七时常觉得有人注意他，而且对此深感不快。

男子比女子容易有偏执狂的性格，因为喜欢侵略是一种典型的男性之特性，而不是女性的特性。

无论哪一个人，当他遭遇到情感的阻碍时，可以采取下列三种任何一种的对付方法：第一种是前进者攻击它们；第二种是降服；第三种则是逃避。采用第一种方法的人最容易变成偏执狂，其他的两种人能发展他的困难，但是他们又不会有偏执狂之倾向。由此，我们可知上述特性的第一种——侵略性，是主要的一种。

再把上面七个特性检阅一遍，我们觉得轻微的偏执狂不仅无害，而且对世界之进步有极重要的关系。假使一个人完全没有偏执的性格，那么他将是个懦弱而缺乏决心和持久力的庸才，所以无论什么人当分析自己的个性，发觉有偏执狂的成分时，大可不必烦恼，甚至可以借此而自贺，说不定他也可以像拿破仑那样轰轰烈烈地干一番呢！

关于偏执狂的倾向，最危险的就是许多人都因此而心满意足。一个人当然不愿意失败，不过失败之后，除了自认为遭了意外挫折的伟人外，就没有再好的安慰之方法。所以从儿童时代起，我们即须开始注意精神卫生，不要把失败和困难归咎于旁人，同时调整自己，培养自己对生活的热心，这种习惯能避免多种困难——偏执狂表现不过是其中之一而已。

那么怎样才能保持不发生有害的偏执狂之倾向呢？第一，我们每个人至少总有些比不上他人的感觉，在儿童时代，我们已常常感到自己的缺点，后来在生活的过程中，我们少不得要做几件事，但未必件件都能成功，假使一个人能对他自己的能力有正确的认识，而对未来的人生又有透彻的了解，那么这种比不上他人的感觉对他简直毫无影响，因为他绝不会试干一件在他能力之上的事情。

假使这种反常的比不上他人之感觉可以避免了，那么自负不凡的心理也不至于发生，因为后者完全是对前者而发的反应。个

性内向的人，容易发生偏执狂的性格，因为他们一天到晚总是想着自己的事，而且对自己的困难更是念念不忘，不过他们倒也并不是独占的，有许多显著的偏执狂者都是个性极端外向的人。

除此之外，猜疑必须避免。关于这点，大多数的人尚须施行精神卫生的治疗。除非是停下来思索一下，否则我们绝没有理会到：为什么无缘的猜疑会这样容易形成呢？

那我们应该怎样对付偏执狂者呢？精神病学家认为这是一件困难的事，尤其是趋极端的偏执狂者简直是毫无办法，不过就一般而言，你应该做到：

一让他先发表意见，假使你不大赞成，最好能提醒他不要过早下结论，各执己见的争论最无用处。

二他所需要的是帮助和鼓励，并不是希望你去矫正他的行为。

要想有好情绪，千万要克服怪脾气

一个人的古怪脾气，也像他的坏习惯一样有许多种类，而此坏习惯还会有害于他自己，因为坏习惯是引导他自己走上堕落的路径，而古怪脾气则是由他自己给予旁人一种不愉快的感觉。

顽固和执拗，便是深藏于内心的古怪脾气，具有这种脾气的人永远固执己见，不肯适应环境，不肯对人让步或通融。

这些古怪脾气，有的属于态度方面，有的属于言语方面，也有的深藏于内心，至于这些古怪脾气的由来，虽然有人以为是出于先天性的遗传，但我以为是由于和社会接触少，活得太孤独狭隘，不知不觉的养成了一种自私自利、自尊自大的性格了。

但是，也有许多古怪脾气是露在外表上，比如有些人对人态度非常恶劣，板着面孔，看不见一丝笑意，全无礼貌，不知谦虚为何物！甚至一些人在别人面前提起自己时，满嘴自吹自擂，恨不得把自己捧上天去，这种态度使人见了容易引起极大的反感。

有许多聪明干练、身体强壮、志向远大的青年，很奇怪他们有了成功的本钱，却依然不能获得成功，反而处处不及他人，于是人

们不得不疑惑起来，以为这里面真有什么命运之神做着主宰，他们却没有想到，并不是本身的才力不及他人，而是他们自己的脾气太不近人情，个性太古怪一些，以至于限制了他们的向前发展。

至于言语方面，有些人专喜欢无风起浪、惹是生非、吹毛求疵，或者言语苛刻，喜欢含讽带讥，话里带骨头，或者说话不知轻重，随意非难他人，这种怪脾气足以增加他人心理上的不快。

要克服古怪的脾气，也并不是什么难事，只要按照我上面所说的，即养成意志集中的习惯，因为古怪脾气根本是一种不理智的本能，要克服它，只有提高理智，而要提高理智，就须培养意志力，紧张的意志力是克服古怪脾气的唯一武器。

我们喜欢晴天，而厌恶阴雨，当阳光明媚的日子，我们心境上会觉得欢畅愉快，反之换了个阴雨连绵的天气，就立刻感觉冷酷烦恼，人情也是如此，你在别人面前显示出你的古怪脾气，不管是在态度方面或是言语方面，都不啻冷酷苦恼给予他人，试问别人会愿意接受吗？

任何商店都不愿意雇用有古怪脾气的店员，因为他可以赶跑所有顾客，一个有古怪脾气的人，他在这社会里到处都走不通，因为没有人愿意接受他所给予的冷酷苦恼。

总之，随意让古怪脾气发泄出来的人，大都是些知识肤浅、缺少涵养的人，若是一个涵养颇深的人，他可以用意志力来克服自己的怪脾气，并且进一步设法消灭此种怪脾气，决不让它随意出来发狂闯祸。

害羞是人类的一种特有的感情，事实上这种心理，我们是可以把它革除和纠正的。人不敢和人群社会接触，为的是他怕羞，然而这种怕羞之病，倘能加以好好的训练，自会消灭的，我们可以举一个试验为例：譬如你有怕与社会接触的怕羞之毛病，那么你且把自己关在浴室里，然后对着镜子里的你大声谈话，这时候你是一点也不觉得怕羞，并且毫无畏惧和不愉快的现象，这可以证明你和你身

体的各方面，本无此种病根，不过还没有发展你的社交能力，所以使你在人群之前感到内心不安。

在心理学方面，它告诉我们：怕羞不过是愚昧的利己之心的一种，这种愚昧的利己之心，必须要打破它，打破它的唯一方法，便是从不畏艰难，不怕失败，努力和同伴交往，发展良好的关系上着手。

通常都以为怕羞是女子的天性，但事实上，有许多男子都有这种怕羞的毛病，在某种本来可以顺利地应付的环境下，他偏偏会觉得难为情，因而使得他的事业和幸福，都蒙受了莫大的损失。

凡是怕羞的人，当他和别人谈天的时候，会脸红、会心跳、会说不出话来，腿会抖动，汗会从他的额上流下来，总之他感到十分痛苦，所以他宁愿躲在家里甘受寂寞。但我们须明白，怕羞并不是一种病，它不过是恐惧心理的另一种表现而已！别人是不会知道当你和他谈话的时候，你的心在跳或者手掌在出汗，这全是你自己的神经过敏而已。你要明白：你怕的大多数人，他们也和你一样地怕着你哩！当你说出话来的时候，他们的双腿也正在发抖，因为他们怕你的不说话，是不赞成他们的表示，或者他们怕你已经看出了他们的缺点了，当你走进社交的集会时，你以为大家都在注意你，这是错误的，因为他们每个人正在想着他们自己的缺点呢！

在人群之前露脸，会感到内心不安的原因，是因为你在小时候得过大病，或者你父母的压迫过甚或溺爱过甚之故，所以体质柔弱的孩子，他常会感到一切活动都为体弱所拘束之苦；而受压迫过甚的孩子，他便常感到在他的四周仿佛都是他的敌人；至于从小溺爱惯了的孩子，若离开了他的父母，便觉得世界到处都不好，这种孩子从小怀着此种心理，等到渐渐长大成人，便怕与社会接触了。

有些人说："我并非不愿意和同伴来往，可是我那可怕的脸红、口吃，以及其他种种的不快，阻碍着我去做这件事。"这是不对的，这是你自己的一种低劣的心理作用，你要克制感情，大胆地去做，一步一步地走进社交的生活，一步一步地训练自己，不久即会达到

成功的。

要去除怕羞的心理，首先应把自己从狭隘的生活圈子里解放出来，多和外界的人接触，一个、二个、三个，由熟人到陌生人，由同性到异性，逐步消除你的怕羞观念，最好能在未人社会之前，先参加几种团体生活，作为你踏人社会生活的尝试，这是向外的方法。其次，你应反躬自省，最初使你怕羞的事情是什么？为什么会发生怕羞心理？这事情是否真的可羞？如此一层一层的探讨下去，到后来你也许会哑然失笑，深觉那时怕羞的无谓，从而把这怕羞的根源铲除，这是向内的方法，此二种方法，最好能同时使用，那么收效就会比较大一点。

当你对于别人越是有利，越会失掉你怕羞的心，你的相貌美不美，你的学问好不好，你的地位高不高，你的宗教信仰坚定否，你的政治关系对不对，这些人家是不来关心你的。人们所最关心的，则是你有没有贡献给他们，你能否使别人安心快活。对别人有益的、慷慨的、同情心的时候，你便是一个对社会有功德的人，你应该明白：一个社会的成功者，并不是一个声名赫赫的演说家，最重要的是在于通晓各方面的情形，注意社会的各阶层的生活和意见，你能够这样做，便可以把你怕羞的心理去掉。

我还可以告诉你一些实用的训练法：当你走路的时候，你可以故意地走到警察面前，问问他们此刻是什么时候，或者到什么地方去的方向；还有你可预备点有趣的故事，当你和别人交谈的时候，应当穿插着，使你谈话生动活泼起来了，一旦人家听了你的都是感到兴趣时，你们的关系亦逐渐密切起来了。

为什么中国青年多有怕羞的心理呢？根据专家的细心探究，觉得这似乎要归咎到过去中国的旧礼教所造成的男女隔绝之环境，什么“男女授受不亲”“六岁不同席”，使得许多青年男女失去接触的机会，各自于隔绝的环境下生活着，不容易忘记自己的性别，更因为情欲是每个人的天性，勉强的压抑下去，就自然而然的养成

一种怕羞的心理，不仅对有关性的一切，感觉绝对的可羞，就是和异性接近，也觉得可羞，这种怕羞的心理无限制的发展下去，在同性的陌生人面前，也都怕羞起来了，所以怕羞的心理，亦可以说是一种性的压抑之变态！

凡是事后的懊悔都是多余的，因为错过了的机会；是永远不再来，而怕羞的人又最容易让已经在自己手里的机会悄悄溜走，要是不尽快医治怕羞的毛病，则在人的一生中，还不知要错过多少次机会，也就是失败次数的比例增多，这样很容易造成悲观之态，而丧失了自信心，对什么事在未着手之前，都已怀着一种畏怯的心理。

做事有恒心，化逆为顺情绪自然好

假使你常以为每一样事物都不好，或者常常抱怨艰苦的环境，不良的健康及贫困的处境——消极便会光临到你的身上，以致消灭了你所有的企图。年轻的朋友们，消极能够破坏你的雄心，要是你沉溺于当中，它不仅伤害你的自信，甚至于它可以使你成为一个环境的牺牲者。

“创造”的原则，不能在消极与破坏的环境内生长起来，所以消极的人往往占着“下风”，常常造成失败，毕竟他们失去了坚定的力量与目的，所以无法走向“上风”。

假使你老是允许那些消极的、破坏的、颓唐的思想，存留于你的脑海中，那就再也不能创造任何东西，你将永远成为一个笨弱可怜的人，永远被一种软弱的、病态的、失败的思想所阻塞着、障碍着、控制着，这是何等的可怕呢？

人们在进行一件事情的时候，一旦心中起了怀疑，那么世上没有一种科学方法，能够使它成功——因为没有一个人，能够通过他自己所设立的界限或阻碍，因此谁想轰轰烈烈干一番事业，谁就必须将所有的消极意见一并掷之于，必须于一事完成之前，想到其成功，必须不断地使用决心与精力，坚毅地向决定的愿望努力。

留心你自己，万不可让你变成一块消极的磁石。所谓“消极的

磁石"已经丧失它的磁力,不能吸引那些成功的要素,而只吸引那些失败的因子。

的确,假使一个人丧失了自信心,他虽然相信机会是有的,但他又开始怀疑,以为这些机会都是为他人预备的,和他自己毫不相干,因为他太看轻了自己,认为自己是不配承受这样的机遇。那么他当然不会挣扎奋斗,本身既已消失了向上的决心,还谈什么发达、成功呢?"失败"的思想能操纵意志薄弱的人们,使他们不能强有力的排除周边的障碍,从艰难的环境中解放自己。

青年人应该具有朝气、思想要前进、勇敢!行动要敏捷、活泼!在我们的脑海中,要永远排除那些失望、颓丧、消极、退缩、畏惧、怨恨、忧愁、苦闷、怯懦、彷徨、犹疑……要知道这些鬼怪,都是成功与幸福的敌人。

让我们信任自己的力量,不管我们出生的环境是如何,只要我们有奋斗的决心,我们一定能克服任何的艰难与困苦。

千万不要用服药来对付紧张情绪

由于生活上的紧迫及种种难以解决的问题,许多人弄得身心常处在高度紧张的状态,以致消化不良、头痛、失眠、疲劳等各种症状出现,于是,镇静剂、麻醉剂、兴奋剂等各式各样的药物得以大行其道。

以美国为例,据美国一个州成瘾药物管制委员会报告,在1968至1978年期间,调查访问了1369万年龄在14岁以上的居民,获得如下的结果。在这些接受访问的人中,有37.7万人常须依赖巴比妥类镇静中央神经系统的药物以安静自己,最少者也每月服6次这种药;17.3万人常规服食非巴比妥类镇静药;52.5万人常规服食较轻的镇静剂;8.5万表现上正常的人,常规服用强力的镇静剂以减少心中的恐慌、激动感;3.7万人常规服用抗沮丧的兴奋药;11.1万人经常服用提神药;服用麻醉剂如美沙酮的有2.1万人。服食非法药物的计有:吸大麻的48.5万人;服迷幻药LSD

的5万人;食海洛英4.1万人;服脱氧麻黄碱3.4万人。此外,借酒消愁以减少情绪困扰的人就更普遍。

所有上述各种影响神经系统的药物,实际上从来不能真正解决任何身心的紧张,只不过暂时将身心的紧张弄得模糊不自觉而已。

当你因为某种问题而烦恼时,暂时的药物陶醉能解决问题吗,这只有削弱你解决问题的意志罢了。当你的身体实际因为工作而疲劳,需要睡眠休息的时候,服食药物强行提神,对身体会有好处吗?显而易见,这不过是使体力和精神透支,稍后将会更加疲惫。

再者,各种情绪的药物,大多数人多量或长期食都可成瘾,少数人服食少量也可成瘾。退一步来说,即使没有导致身体成瘾,但也会产生心理上对那些药物的依赖性。为什么呢?因为这类药物可以使你暂时逃避现实,轻易地应付面临的种种困难和烦恼,于是乎一遇到困难和不称心如意的事,你便会借助于药物,而不再思考其他解决方法。

任何情绪药物,都有或多或少的不良副作用和毒性,长期服食对身体健康有直接的损害,进一步削弱身心应付紧张的能力,因而又更需依赖药物,形成一恶性循环。

现且叙述一个长期服食镇静药慢性中毒的例子:英国文艺界著名作家高因,自5岁时起睡眠就不大好,每晚睡眠的时间常不到5小时,他的父母并没有理会他。到了在中学读书的时期,他常感到疲惫。

1950年,高因与英国一广播电台签约写广播剧,每日要写可播一小时的广播剧稿。因为他晚上失眠,精神不好,广播剧稿又必须按时完成,故心情极为紧张,晚上失眠就更甚。

某日,当他去广播电台交稿时,一位行政人员见他频频打呵欠,用手揉眼,问他是否失眠,他如实相告。那位行政人员说:"我有一条治失眠的药方很有效,待我给你吧。"

高因拿了写给他的失眠药方到药房去买，那是一瓶药片。

他在睡前服下，果然觉得很好。自此之后，他每晚都服用这种药片，就是到别的地方去也带在身边，将它当作护身符。

过了几年之后，高因的身体健康状况越来越不佳，疲倦、头痛、眩晕、记忆力大大衰退，一大堆症状都日益加剧。他去看医生，医生无法诊出他的疾病。后来，一位朋友劝他找一位女精神分析专家。精神分析专家详细询问他的情况，他无意中说出他常要靠吃一种药片才能入睡。专家追问他是什么药，他拿出那药方给她看。她看了后，立即打电话叫急救车将他送去医院，并且说如果他不立即治疗，便只能活半年了。

原来，高因患的是慢性溴中毒，他所常服的药是含溴的镇静剂。

溴化物是一种轻微的镇静剂，其后果尚且如此，其他较强的各种控制情绪药物对身体的损害效应也就可想而知，不用一一细说了。

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection (https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

{
  "filename": "44CK5oCO5qC36L275p2+6Ieq5aaC44CLXzEzMzU4NjEzLnppcA==",
  "filename_decoded": "\u300a\u600e\u6837\u8f7b\u677e\u81ea\u5982\u300b_13358613.zip",
  "filesize": 66238740,
  "md5": "ca50b3f4a7f3c4d8184323ba693487da",
  "header_md5": "3749e14c8956547e89171612d6848028",
  "sha1": "5176d0d6a340a3ae2fc03c7f5214bde83305606d",
  "sha256": "82ebd66ead6cd472e30a4d2902667f59f837efa540939d38a8c1d385ced44e47",
  "crc32": 262972516,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 73513362,
  "pdg_dir_name":
"\u00ed\u2562\u2558\u2321\u2564\u2219\u255f\u00df\u2566\u2554\u256b\u2558\u255a\u03c4\u00ed\u2556_13358613",
  "pdg_main_pages_found": 198,
  "pdg_main_pages_max": 198,
  "total_pages": 206,
  "total_pixels": 746231040,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}