



人际关系处理文库

# 怎样 轻松自如

ZENYANG QINGSONG ZIRU

---



主  
编

张胜利 岳贵安

延边人民出版社



● 责任编辑：任 哲

● 封面设计：陈 非

ISBN 7-80648-382-9



9 787806 483824 >

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

---

●  
胜利 贵安

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因 .....	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
<b>第二章 掌握妙法,平稳控制情绪 .....</b>	<b>58</b>
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，休闲时间变更，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 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

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：人际关系处理：《怎样轻松自如》张胜利、岳贵安 主编.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4870.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

