第一图书网, tushu007.com

<<超级冷静>>

图书基本信息

书名：<<超级冷静>>

13位ISBN编号：9787208078000

10位ISBN编号：7208078009

出版时间：2008

出版时间：上海人民出版社

作者：铃木丈织

页数：167

译者：陈俊英 李海爽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

这是一件无论如何也料想不到的事情。
我曾想，在工作上做出重大选择之前一定要保证身体健康。
当时，对自己的身体健康充满自信的我，非常希望拿到“身体健康，未见异常”这样一张健康诊断证明书。
没过多久，我就做了一次全面而彻底的体检。
检查的结果不出所料，脑电波、血管、血液都正常。
可是，总觉得出示体检结果报告书的那位医生的表情有点儿不自然。
医生告诉我说：“肾脏上像是有个肿物。
”　　“肿物？
！
”顿时，我感到脑海里一片空白。
后来才知道，当时医生这句话是事实，是相当严峻的事实，我的病情已经到了“进行性恶性肿瘤第四期”，即所谓的癌症晚期。
据说“能否立即手术治疗尚不好确定！
生命大概还剩有一年左右的时间”。

内容概要

《超级冷静：如何克服惊慌心理》是《心理自助行为》系列之一的《超级冷静（如何克服惊慌心理）》分册，书中具体包括了：消极情感与惊慌心理状态、惊慌心理行为发生的原理、惊慌心理状态早知道心理测试、害怕和爱哭闹的孩子一起外出、情绪稳定下来的诀窍等内容。

作者简介

书籍目录

序言 惊慌心理状态肯定能够克服l第一章 消极情感的由来第一节 消极情感与惊慌心理状态一、惊慌心理状态引发心理异常二、“ 诞生 ”是产生惊慌心理状态的根源三、情感的基础是“ 好 ”与“ 恶 ”第二节 8种消极情感一、与生俱来的消极情感二、对未来的预测与消极情感第二章 惊慌心理行为发生的原理第一节 惊慌心理状态的反应类型一、变消极因素为积极因素的心理学二、条件反射产生的“ 自我防卫行为 ”三、5种消极情感及其反应类型四、惊慌心理状态征候群第二节 惊慌心理行为的消极效果一、惊慌心理反应倾向二、惊慌心理行为的类型第三节 惊慌心理状态早知道心理测试一、消极情感和消极反应二、惊慌心理状态心理测试I——消极情感测试——三、惊慌心理状态心理测试Ⅱ——消极反应测试——四、惊慌心理行为测试第三章 克服惊慌心理状态的关键——“ 稳定 ”、“ 平静 ”情绪第一节 J-calm法则一、正视现实，避免情绪化判断（-公正）二、说明缘由（c-明确）三、发现共同点（a同调）四、打消无限这种错觉（-限度）五、分散责任（m-大多数）第二节 情绪“ 稳定 ”、“ 平静 ”的积极效果一、[攻击→积极性]感知未知世界的乐趣二、[恳求→主体性]积极向上三、[无谋→挑战]为实现目标竭尽全力四、[停滞→信念]充满战无不胜的精神五、[从众→适应]具备项目负责人的素养六、[不安→踏实]坚信有人来相助七、[恐怖→平稳]具备自控能力八、[威胁→冷静]是非分明九、[焦躁→客观性]客观判断十、[强迫→自发性]自我发号施令十一、[紧张→自主性]率先垂范十二、[兴奋过度→沉着]思路清晰十三、[欢喜过度→愉快]关系融洽十四、[最好→最最好]永思进取第四章 克服惊慌心理状态经验谈第一节 突如其来的癌症晚期通知一、惊慌心理症状二、情绪稳定下来的诀窍三、原因分析第二节 害怕和爱哭闹的孩子一起外出一、惊慌心理症状二、情绪稳定下来的诀窍三、原因分析第三节 裁员风波的打击一、惊慌心理症状二、情绪稳定下来的诀窍三、原因分析第四节 秘密是力量的源泉一、惊慌心理症状二、情绪稳定下来的诀窍三、原因分析第五节 彩票中奖后足不出户一、惊慌心理症状二、情绪稳定下来的诀窍三、原因分析第六节 在电车里遭遇大地震一、惊慌心理症状二、情绪稳定下来的诀窍三、原因分析第七节 大雪拦路第八节 防震抗震一、有备无患二、条件反射训练法第五章 他人惊慌心理状态的救助第一节 代人致辞的紧张一、症状二、救助方法第二节 被困电梯上一、症状二、救助方法第三节 机器操作的失误一、症状二、救助方法第四节 商品甩卖风波一、症状二、救助方法第五节 电车停运的哗然一、症状二、救助方法第六节 球迷们的过度兴奋一、症状二、救助方法第七节 高楼起火一、症状二、救助方法第六章 惊慌心理状态的深层-心理与行为解读第一节 心理分析一、几何学式的心理反应二、心理与意识三、厌“ 动 ”好“ 静 ”的心理四、心理的消极反应要素五、意识的积极反应要素六、感性认识与理性认识七、自我表现与心理第二节 心理与行为一、意识与行为二、5种行为类型结束语

章节摘录

第一章 消极情感的由来第一节 消极情感与惊慌心理状态一、惊慌心理状态引发心理异常所谓惊慌心理状态，是指感性认识先于理性认识的一种不能自控状态。
从心理学角度来讲，是指心理与情感交织在一起直接支配行为的一种状态。
人在惊慌心理状态下，流露真实情感的时间要比平时长出几倍。
如果只是瞬间情绪失控，就不能说成是陷入了惊慌心理状态。
根据情况不同，有人的惊慌心理状态会持续长达一个月以上的时间。
当然，惊慌心理状态下的行为不是一种模式，而是形态各异。
如果对惊慌心理状态放任不管的话，最终将会导致心理异常的结果。
例如，变得过分敏感，哪怕只是很小的响声也会吓一大跳，精神上总是不得放松。
可能许多人都曾有过这样的经历，晚上在某些时间段里看一些刺激性的电影、书还可以，但是在睡觉之前，就是平时认为愉悦的钟声也会感到它异常刺耳，根本不能入睡。
其实，这也是一种轻度心理异常症状。
我们不能因为只是一点儿轻微的惊慌心理状态，或者是很多人一起发生的惊慌心理状态，就忽视惊慌心理状态问题。
例如，前面所说的因为钟声的影响而不能入睡的例子，如果几十天都持续那种状况的话，大概就非同小可了吧。
虽说陷入惊慌心理状态的人很多，但是落到您个人的头上时，就是一个俨然的事实，就不可能不受到消极影响。
换一种说法就是，当您自己陷入惊慌心理状态时，世界上有多少人患有这种症状的规模就不再是问题了，因为不管有多少人，每个人自己承受的消极影响也都是一样的。
最重要的是，要尽快从惊慌心理状态恢复到自然状态，尽早使情绪稳定下来。
可能会有人认为，既然有那么多人都处于惊慌心理状态，就是自己一个人冷静下来也没有什么意义。
但是，绝非如此。
可以说，不管是为了自身的心理尽快稳定下来也好，还是为了克服大范围的惊慌心理状态也好，您自己尽快摆脱惊慌心理状态都是有很大价值的。
为了把自己和周围的人从惊慌心理状态中解救出来，希望大家一定要了解一下有关惊慌心理状态的原理和知识。
二、“ 诞生 ”是产生惊慌心理状态的根源在没有掌握任何信息的情况下，我们面对某一事物总是会从“ 否定性评价 ”的角度做出判断：“ 这个真的会有效果么？
”“ 这会不会是谁的圈套呢？
”“ 是不是背后有什么阴谋呢？
”“ 我可不能就那么轻易地上当受骗！
”“ 关于那件事情，自己真的没问题吗？
”如此思考问题决非慎重起见，而是由来于人的诞生之际。
在10个多月的时间里，胎儿是从一个细胞开始慢慢长大，胎内环境对于孕育生命而言是最好不过的了，既有适宜的温度、湿度、丰富的营养，又有舒适的节奏。
可是，突然有一天“ 悲剧 ”向胎儿袭来，这就是降生。
降生以后，胎儿便完全被置身于一个和从前截然不同的环境里——干燥、寒冷，既没有了营养，也不再有舒适的节奏了。
如果照此下去的话，恐怕连活都活不了。
婴儿是通过本能感知世界的，在恐惧心理的支配下感到非常害怕。
因此，一降生就用尽全身力气大声啼哭，这就是人最初发生的惊慌心理状态。
我们的心理基础，就是从生命诞生时的这种惊恐心理状态开始的，因此，人常常出现消极情绪、持怀疑态度是极其自然。
三、情感的基础是“ 好 ”与“ 恶 ”人的内心世界是瞬息万变的。

比如，经过外界刺激以后，就会产生心理上的“ 起伏波动 ”反应，而若干“ 起伏波动 ”相互交织在一起以后，就会形成“ 高峰 ”或“ 低谷 ”状态。
这就是思考的过程。
这样的思考与未来的发展前景结合起来，并希望向着一个方向行进时，就成了意识了。
人的心理，就是在这样的过程中成熟起来的。
与此同时，人的身体也在成长，与身体的成长直接相联系的就是情感。
情感是以“ 愉快、不愉快 ”的反应出发的。
愉快反应会发展为“ 喜欢 ”情感，而不愉快反应会发展为“ 厌恶“ 隋感。
这就是情感形成的基础。
情感是对事物做出的直接反应。
这是因为，情感也是体内产生的一种心理作用。
例如，通过皮肤刺激或味觉等的身体反应，情感会产生“ 愉快 ”或“ 不愉快 ”的反应。
“ 愉快 ”反应与接受、认同和肯定这些积极情感联系在一起，而“ 不愉快 ”反应则是与反抗、排他、否定这些消极情感相联系。
人们常说，“ 那样做的话，肯定比现在累，算了吧！
”可见，我们的身体是遵循经济原则的。
也就是说，平时总是希望“ 以最小的代价换取更大的收获 ”、“ 尽可能轻松愉快地创造最大价值 ”，不喜欢吃苦而喜欢享受和愉悦。
为此，如果出现了会对身体造成危险的想法，就要设法排除它。
即，就要刺激、触发消极情感出现，充分发挥其作用。
进而，消极情感还会与消极心理一体化，从而把人的行为引向消极方向，并支配行为本身。
在这样的情况下，人的思想就会因为来自于情感、心理和身体的共同作用而不得不停顿下来，从而陷入惊慌心理状态。
第二节　8种消极情感一、与生俱来的消极情感在引发惊慌心理状态的消极情感中，“ 喜、怒、哀、乐 ”中的“ 怒 ”和“ 哀 ”最具有代表性。
在心理上要想接受“ 喜 ”和“ 乐 ”，需要付出努力。
因为心理是不大容易接受积极情感的，因此，既需要确认，又需要时间。
相反，心理对于“ 怒 ”和“ 哀 ”则易于接受。
因为人的心理活动起源于消极情感，而且，消极情感实际上是与消极行为直接联系在一起的。
那么，积极情感是否与积极行为相联系呢？
是的，积极情感与积极行为相联系。
但是，如果积极情感过了度的话，也会与消极情感一样引发消极行为。
因此，有时看起来是积极情感，但是也需要作为消极情感来对待。
情感同“ 现在 ”与“ 未来 ”关系的定位有关，简单来说就是，怎样预测未来会引起情感的很大波动。
由于人们看待事物的标准和价值观各不相同，所以这种“ 关系定位 ”也因人而异。
例如，拿1个小时的时间来说，有人说它“ 长 ”，也有人说它“ 短 ”。
也就是说，对于未来问题也一样，有人会做出消极预测，也有人会做出复杂的各种各样的预测。
但是，归纳起来，关于对未来的“ 预测 ”和消极情感，主要可分为以下8种类型：〔对未来的预测〕〔消极情感〕消极预测——不安感不可预测——恐怖感预测不足——威胁感复杂预测——焦躁感强行预测——强迫感〔积极情感消极化〕期待过度——紧张感超越可能——兴奋过度过多成果——欢喜过度那么，下面让我们对这8种类型进行具体分析和研究。
二、对未来的预测与消极情感（一）情绪不稳定加剧不安感（消极预测——不安感）“ 现在的通货紧缩萧条到什么时候才算到头呢？
”“ 反正不管做什么都摆脱不了不景气的影响吧？
”“ 这几年的经济是负增长，可能今年也依然如此吧？
”如果总是像这样对未来进行消极预测，那么，就会导致希望破灭、毅力丧失。
可以说，近年来自杀现象增加的事实，就是惊慌心理状态反应的例证吧。

消极预测只能加剧不安情绪，不安情绪甚至会导致彻底否定自身存在价值的后果。
不言而喻，不安感是心理压力的元凶，它会静悄悄地、不停地向心理世界渗透消极情感。
（二）前景莫测导致裹足不前（不可预测——恐怖感）您进过凶宅吗？
您在漆黑状态下乘坐过快速滑行车吗？
这些都是相当恐怖的事情。
那时，即便是与恋人、孩子在一起，甚至也会彻底忘记了保护他们的责任，脑子里只有自己，只想要保护自己，稍不注意，甚至还有可能把对方抓过来当挡箭牌。
在蒙上眼睛横穿马路的时候，两腿会发抖而不能前行。
这是因为，当我们预测不出前面有什么东西、情况怎样、有什么要求等问题的时候，我们就不敢往前走，因为感到恐怖，只能随意将错就错或是裹足不前。
恐怖感会导致神经错乱，而且，很容易令人陷入自暴自弃状态。
（三）预测不足产生威胁感（预测不足——威胁感）您见过幼儿大发脾气的样子吗？
不管眼神还是面目表情都与成年人发怒的时候一样。
如果对方是成年人，您可以很冷静地应对说：“ 别那么生气啦！
你的心情我也是理解的。
”但是，当幼儿大怒的时候，我们却不知所措。
这与威胁感有关。
平时，我们觉得幼儿弱小，就抱在怀里，对于幼儿发脾气也会不当回事儿地说：“ 那算个什么呀！
”但是，当出乎自己意料、在幼儿发脾气的那一瞬间，我们就觉得是受到了威胁。
不过，这样认为倒不是说因为对方强大起来了，而是幼儿的瞬间表现超出了自己预测的范围，自己不知道该如何应对为好了。
（四）多虑导致焦躁情绪（复杂预测——焦躁感）如果过多地预测出各种各样的复杂前景的话，那么，自己就会变得犹豫不决，从而陷入焦躁之苦。
焦躁不安是各种消极行为的元凶，会令人无法做出正确的判断。
这样一来，行为也会变得复杂化，简直就没有了章法，忽左忽右。
目的意识也会丧失，只是在空忙，不见成效。
相反，也可能会使自己停顿下来，不做任何事情，走向另一个极端。
另外，有时还会固执己见，并还要强行使自己的意见正当化。
（五）强迫命令导致抵触情绪（强行预测——强迫感）如果正当您在想“ 那么，现在我就开始做 ”的时候，而对方却以命令的口气指示说：“ 现在必须马上开始做！
”这时，往往会不由得产生抵触情绪。
于是，您可能就会大叫起来：“ 早就想要做了，可你还指手画脚。
”“ 为什么要做，我还就是不做了！
”做什么事情，如果自己觉得是强制性的或是被逼迫的，那么，自主性就会在瞬间消失，即便是自己打算要做的事情，也会觉得不情愿了，没有干劲了。
（六）期望值过高给人带来心理压力（期待过度——紧张感）即便很想鼓足精神要大干一场，但是如果超过了限度，自己的身体也是支撑不住的。
觉得自己一定能够完成，而一旦到了即将开始行动起来的时候，有的人也会产生不安和担心，造成计划不能如期实施。
“ 没关系，对你来说还不是小事一桩，当然可以去做，就连小学生都没有问题！
”如果用这样的话语去勉励对方，也只能平添压力，徒使消极情感膨胀起来，摧毁对方的自信或成功的可能性。
“ 成功不了也是预料之中的，去做吧！
”如果用这样的话语去劝导当事人，也会使当事人受到伤害。
当事人肯定会想，原来只是让我去做原本就不可能成功的事情，不由得对工作产生怀疑态度。
在一般情况下，得到鼓励后就会干劲倍增，只要有人喊自己的名字，再加上一句“ 加油 ”，那么，浑身就会产生使不完的劲儿似的。

然而，期望值过高的鼓励和期待，只能给人增加紧张感。
如果这种鼓励和期待是“偶然性”的，那么，它给人带来的紧张感更加强烈。
（七）过于兴奋而忘手所以（超越可能——兴奋过度）单凭自己异想天开，人是会行动起来的。
明明没有根据，却要认定自己今后的工作“肯定能实现这个目标”，“担负的责任大概也就是这种程度”等等。
这种现象，一般是在成为重大工程项目的成员或者被委任以较大权限、获得了需要发挥超越自己职权范围作用时容易发生。
本来照常发挥自己的实力足矣，但是往往过于夸张。
例如，如果通过瓶口缓慢往里注水，水会很顺利地流进去，但是如果很猛地“哗”地一下往里灌的话，结果水不仅没有装进去，反而洒满一地。
即便有用不完的力气，结果还是徒劳一场空。
如果能够像“瓶口”大小那样，把自己的情绪均匀地控制住就好了，但是，兴奋起来以后，往往就变得孤芳自赏了，既看不到对方，看不到环境，也认不清事物的本质。
（八）过分张扬而招惹是非（过多成果——欢喜过度）人总是想象自己可能取得的成果。
“这次已经很努力了，总会比上次有进步吧。
”“因为有点失误，即使比上次差些也是无可厚非的。
”人是在意识到各种因果关系的前提下来考虑相应的结果的。
但是，有时候会取得超乎自己想象的出色成绩。
这时候，往往会条件反射般地大喊：“哇，太棒了！
”如果仅仅如此倒也还好，而有的人还会不分场合地大声叫喊：“真的？
真的？
这不是做梦吧？
太棒了！
太棒了！
”虽然周围的人已经厌恶到了极点，但其本人却丝毫没有注意到别人的反应，依然我行我素。
如果欢喜过度，不仅会给别人带来麻烦，自己也会丧失注意力，而导致一些意想不到的错误、纠纷的发生，以后说不定会因此而受到打击。
因此，凡事都严禁过度。
如上所述，可以说，惊慌心理状态与自己如何预测事件、事物的发展方向，如何控制自身的消极情感有直接关系。
第二章惊慌心理行为发生的原理第一节惊慌心理状态的反应类型一、变消极因素为积极因素的心理学人的行为是难以预测的，可以说人构成人的行为的要素是多种多样的，而这些要素之间有着各种各样的联系。
在各种要素相互作用的影响下，人的行为岂止百人百样，真可谓百人千样。
进而，如果再加上是处于惊慌心理状态下的话，那么，人的行为就会变得更加不可想象、变幻莫测了。
在此，我们暂且把惊慌心理状态下的行为大致归纳为5种反应类型。
这5种反应类型，基本可以涵盖整个惊慌心理状态反应类型的95%左右。
进而，我们还可以把这5种反应类型再细分为11种行为倾向。
可见，预测人处于惊慌心理状态下的最终行为（结果）是相当困难的。
任何事物都不可能直接看到结果，都需要经历一定的发展阶段和过程。
不过我们完全可以通过事物的现象——反应——行为——结果（最终行为）这种发展过程，尽早采取某些措施。
即，对发展过程中的某些阶段加以控制，使结果（最终行为）尽可能朝着更好的方向发展。
也就是说，事物的发展，不是放任自流，而是完全有可能通过各种方法使其朝着自己所期待的方向发展变化。
实际上，这才是心理学要追求的生存方式。

对自己的未来，即便是进行了消极预测，预测出了消极的结果，其实也没有多大关系。
如果您担心消极的预测结果会万一发生的话，那么，您就努力去克服各种消极因素，促使事物向积极方面发展。
心理学的价值就在于促使不利因素转化为有利因素。

编辑推荐

《超级冷静》是上海人民出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com