

<<情绪四重奏>>

图书基本信息

书名：<<情绪四重奏>>

13位ISBN编号：9787807476771

10位ISBN编号：780747677X

出版时间：2009-8

出版时间：海天出版社

作者：葛琳卡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<情绪四重奏>>

前言

我们对情绪的认识，多是按自己个人的经历作出一些猜测，又或是以个人的眼光观察别人，产生一些片面的观点。

因此，面对情绪这个课题，我们容易跌入不少谬误与无知当中。

有人以为，我们以善良温和的态度待人，尽量克制一切的情绪，以持久保持一种稳定的情绪状况作为努力的目标，因而不自觉地否定了情绪的正面价值，又或拒绝承认自己的情绪，多年积压的情绪在意想不到的时刻爆发出来，产生极大的对己对人的伤害。

情绪是上帝所创造完整的人的一部分，当适当地处理个人的情绪时，可以产生很宝贵的生命效果。

正如人内心对别人的怜悯之情，可促使人付出伟大的扶助生命的行动。

然而在今天的社会中，众多破碎家庭所引发的扭曲了的情绪表达，一代接一代地学效延展，在多方面阻碍了人格的正常发展与人际关系，实在叫人痛心。

《情绪四重奏》从多个层面探讨有关情绪的成因、情绪的种类与运作、情绪的调节与转化、情绪的关怀与成长等，尝试全面地认识情绪对个人的影响，并且引介出一条成长之路，让情绪转化成一种健康而且可以正面发挥的生命动力。

<<情绪四重奏>>

内容概要

《情绪四重奏》从多个层面探讨有关情绪的成因、情绪的种类与运作、情绪的调节与转化、情绪的关怀与成长等，尝试全面地认识情绪对个人的影响，并且引介出一条成长之路，让情绪转化成一种健康而且可以正面发挥的生命动力。

书中描述我们的大脑如何储存情绪。

当个人经历忧伤事情之时，忧伤的情绪若未能得到适当的处理，低沉的情绪便会储存起来，在再一次经历忧伤时，便会以迭积效应强烈地浮现出来，甚至让当事人也惊讶自己的反应；同样，长期积压而未能化解的愤怒，也会在微小的冲击之下，倾泻而出。

这些对情绪运作的理解，对认识自己情绪极为重要，并且也会因明白了情绪的运作而产生积极处理情绪的动力。

现代人受到个人情绪的困扰，严重程度往往超乎我们所能想象。

社会需要更多谈论情绪的书籍，帮助我们认识情绪，转化情绪，让情绪成为个人成长及灵性成长的助力而不是阻力。

这是一本很适合现代人需要的好书。

其中丰富的内容，各章后面所附的成长练习，不但可以帮助个人在情绪生活上成长，也可以帮助更多人知道如何关怀在情绪苦困中的人。

<<情绪四重奏>>

作者简介

葛琳卡博士于美国修毕临床心理学博士学位，是美国加州的注册婚姻及家庭治疗师，加拿大卑诗省/香港注册心理学家，以儿童、青少年及成人为主要服务对象，范畴涉及抑郁、焦虑、分离、婚姻冲突、家庭问题及信仰问题困扰等。

葛博士又完成了专业证书课程（EMDR），在处理心理创伤、恐惧、性侵犯及焦虑等过案上更见效果

。除现任《南华早报》专栏心理顾问、《学前教育》及《天伦乐》杂志社之专栏作家外，葛博士是香港心理治疗学会主席，并兼任香港幼儿教育及服务联合会执行委员会委员，并曾担任荷花集团出版之“帮助孩子改掉坏习惯80问”的专家审校。

<<情绪四重奏>>

书籍目录

序前言心理测试1 情绪的乾坤 1.1 情绪是与生俱来的 1.2 情绪的定义 1.3 情绪、感受、情感与心情 1.4 情绪是什么？
1.5 情绪的分类及分化2 情绪的功能与运作 2.1 情绪的功能 2.2 情绪在大脑中的运作 2.3 情绪的记忆 2.4 遗忘了的记忆 2.5 情绪提高智力 2.6 情绪影响记忆 2.7 情绪影响创作力3 情绪的种类 3.1 情绪的种类 3.2 如何分辨情绪的种类 3.3 情绪的源头4情绪的历程 4.1 情绪的组合 4.2 情绪的经历 4.3 情绪影响认知 4.4 自我观念和意义的建立 4.5 情绪与理性的反思 4.6 过去、现在、将来对情绪的影响 4.7 过去的经验与理性的整合 4.8 意识与选择5情绪的防卫 5.1 父母教导：情绪的处理 5.2 情绪化的征状 5.3 意识自己的情绪 5.4 情绪的意识 5.5 心理防卫机制 5.6 防卫机制的利与弊 5.7 人际关系的障阻 5.8 生命的呆滞6 情绪的经历 6.1 没有情绪的悲哀 6.2 处理情绪的重要性 6.3 增加对情绪的意识 6.4 接纳自己的情绪 6.5 明白自己的情绪 6.6 用语言形容情绪 6.7 用非语言的方式去明白情绪7 情绪的调节 7.1 每一个人都有调节情绪的能力 7.2 调节情绪的步骤 7.3 调节情绪的技巧 7.4 别人的安慰 7.5 精神的安慰 7.6 自我安慰8 情绪的转化 8.1 反省及评估 8.2 负面思想的转化 8.3 情绪的转化 8.4 行动计划的实践 8.5 “弱的我”与“坏的我” 8.6 治疗过往的负面情绪记忆9 情绪的关怀 9.1 关怀情绪困扰者的陷阱 9.2 与情绪困扰者相处之道 9.3 关怀者与困扰者的组合 9.4 真正的关怀 9.5 认同困扰者情绪的难处 9.6 关怀者要具备的条件

<<情绪四重奏>>

章节摘录

插图：1情绪的乾坤1.1情绪是与生俱来的仔仔年仅两岁半，他一进入餐厅时已看到门口的鱼缸，并且被里面那些五彩缤纷的鱼所吸引。

整个晚上，他在饭桌上都记挂着门口的鱼缸，但是外婆就坐在他的旁边，他不敢放肆，恐怕会被她责骂。

他的情绪信息告诉他，这刻要安静地吃饭，保持一个和谐的关系。

好不容易吃完饭，找个借口溜离了座位，仔仔开始向鱼缸的方向移动，企图去跟鱼儿玩耍。

但是途中要爬下很多梯级，佣人不断阻挡他的去路。

他的情绪评估环境仍然安全，继续不断朝向目标。

好不容易，爸爸看到仔仔想要走下楼梯的行动倾向，于是带着仔仔下去看鱼。

正看到兴高采烈之时，爸爸宣布要离开，仔仔于是放声大哭，表达不满，坚持要看鱼。

争持不久后，外婆和其他人离开饭桌，走下楼梯，当仔仔看到外婆后，立刻停止哭声，情绪发出感到不安全的信号，仔仔知道需要调节自己的行为预向，接受不能看鱼的事实。

情绪是与生俱来的，每一个人都有情绪。

人的情绪反应，反映出他对外在环境的评估、内心世界的需要和动机，也往往是带动行为或反应的背后动力。

情绪是人求生的本能，我们甚至可在年幼婴孩的身上看到情绪。

这显示情绪的表达和评估，是将外在信息组织起来，再进行内在的自我调节，如此便构成婴孩响应环境变化的行为，他们会发出适当的信号去影响别人的行为，从而达到自己的需要。

仔仔去看鱼的动机和需要很清晰，但是他评估在吃饭的时候不能离开、外婆会骂他、会有危险，于是他控制自己的需要，待吃完饭后，乘着一个适当的时机溜走。

但是，要爬下梯级对他来说非常困难，佣人不停阻止他，但仔仔并没有气馁，他想去看鱼的需要仍然发出强烈行动的信号，驱使他继续坚持下去。

好不容易得到爸爸的帮助，顺利达到目标。

当他被迫要离开时，情绪感受的倾向是放声大哭，因为过往的经验告诉他，爸爸是安全人物，不会打骂他，大哭大闹也可以使爸爸就范，拖延离开鱼缸的时间。

但是，当外婆抵达后，仔仔的情绪意识到，哭闹下去会有被外婆责骂的危险，他需要停止这个行动的倾向，停止哭闹，接受离开的事实，免得被外婆骂。

<<情绪四重奏>>

媒体关注与评论

认识自己是成长的起步。

作者结合心理学和医学的知识，再加上本身的辅导临床经验，为我们撰写了一本既深入、又具实用性的情绪自省及管理指引书。

本书帮助我们与情绪为友；更晓得敬畏和善待自己、关怀别人。

——蔡元云 本书从多个层面探讨有关情绪的课题，尝试全面地认识情绪对个人的影响。

明白了情绪的运作，便较易产生积极处理积压了的负面情绪的动力。

本书是一本很适合现代人需要的好书，其中丰富的内容，各章后的成长练习，不但可以帮助个人在情绪生活上成长，也可以帮助更多人知道如何关怀在情绪苦困中的人。

——萧寿华 这是一本对情绪作出深入探讨的书籍，由认识情绪的运作开始，作者带领读者逐步探讨情绪为何物？

这是一部认真的著作，作者引用很多学术注释，从不同心理学的理论令读者知道情绪的多向性；与此同时，为了让读者更能透过本书帮助自己，书中亦提供多个成长练习。

这是一部很好的情绪学习参考书。

——黄丽彰

<<情绪四重奏>>

编辑推荐

《情绪四重奏》：同行生命中的忧怒哀乐，二十四小时改变生命的课程。

情绪会储存在我们的大脑之内，如果未有好好处理，在下次经历类似的情况时，便会以叠积效应强烈地浮现出来，甚至让当事人也感到吃惊与恐慌。

《情绪四重奏》从多个层面探讨有关情绪的成因、种类与运作、调节与转化、关怀与成长等，尝试全面地认识情绪对个人的影响，并且引介出一条成长之路，让情绪转化成一种健康而且可以正面发挥生命的动力。

<<情绪四重奏>>

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>