

0114 我们与生俱来的七情

读完本文约需 34 分钟

各位好，今天我们在樊登书店的赧隐店为大家讲解本期的新书。这本书的名字叫作《我们与生俱来的七情》。

这本书的作者，就是我们曾经讲过的《无处不在的人格》的作者，他们讲解的特点就是非常清晰。《无处不在的人格》让我们了解了各种人格的分类，让我们能够识别自己和他人的性格倾向。而《我们与生俱来的七情》这本书能够让我们更加深入地了解情绪，因为我们每天都与情绪做伴，所以了解自己的情绪，更有助于我们跟自己、跟他人和谐相处。

首先我们来聊聊情绪这件事。作者说，假如有一种叫作索马的药，你吃了以后会有一个很明显的好处——你会失去各种各样奇怪的情绪。具体有什么好处呢？比如说你会变得处变不惊，泰山崩于前而色不变也，内心每天都平静如水。这不就是我们每个人一生修炼所要追求的目标吗？你会因此失去很多的烦恼，比如你被别人打击、伤害，你失去了东西，你都不会产生特别多的情绪问题。请问你愿不愿意花一点钱买一粒索马？

在你做这个决定之前，我还要告诉你索马的副作用。第一个，漠不关心，毫无热情，置若罔闻。就是别人说什么激动人心的事，你觉得“那有什么，没意思”。第二个，做出危害自己或他人的行为。因为你不在乎，你对于伤害这件事没什么感觉。第三个，记忆力衰退，判断力减弱。第四个，发生人际关系障碍，表现出不恰当的社交行为。这就是索马的副作用，从中我们就能够看出情绪对人的帮助。**即使情绪给我们惹了很多的麻烦，但是情绪也会帮助我们生活得有滋有味，让我们能够跟他人之间建立深度的连接。**

情绪非常难以定义，但是它有这样几个特征。第一个，它是一种变动的状态。当你有了一股情绪以后，你会从平静到激动。第二个，情绪会引起整个身体的生理反应。我们的血压、心跳、脉搏、呼吸都会产生变化。第三个，情绪会影响人的思考方式。有了愤怒的情绪，你可能会视觉窄化，只盯着让你愤怒的那一个点；有了悲伤的情绪，你可能走不出来，它会影响你的思考方式。第四个，情绪是我们对事件的反应，而且它让人有所行动。这是情绪的几个基本的特征。总结一下，情绪由生理、认知和行为三大组成部分构成。这是情绪的一个基本概况。

那什么叫作基本情绪？就是我们讲这个与生俱来的东西到底是什么。其实科学上是很难给出一个完全的定义的，但是它有一个特征，就是基础情绪都有属于它的典型表情，我们可以去寻找。比如说你去看一个非洲人的愤怒和一个欧洲人的愤怒，以及一个亚洲人的愤怒，这些愤怒表情

大家都能够识别，甚至人们连猴子脸上的愤怒表情都能够识别得出来。那么愤怒这种情绪就是一种非常典型的基本情绪。

作者举了一个例子。一个小女孩跟她的爸爸在河边钓鱼，她爸爸是个钓鱼爱好者，好不容易钓上来一桶鱼，装了满满的一水桶。他让女儿帮忙拿个东西，结果女儿笨手笨脚地跑过来，不小心一踢，把水桶踢翻了，所有的鱼全部流到河里边去了。爸爸就气得要死，但是又不能对女儿发脾气，他就转身去踢那个灌木丛发泄。这就是愤怒的特征。愤怒的第一个特点是明显地感到肌肉紧张。第二个就是心跳骤然加速，心跳马上加速。第三个特别有意思，是浑身发热。有人会觉得这说得不对，我愤怒的时候觉得自己发冷。错了，如果你身上发冷，那是恐惧，人在恐惧的时候会身上发冷，但是愤怒的时候身上会发热。

关于愤怒的起因，书中有总结。愤怒的起因看起来非常复杂，我们会因为各种各样的事发脾气，但是总结起来无外乎这样几个原因：第一个，它的发生是我们不希望看到的，比如我不希望看到我的鱼被踢翻了。第二个，是被故意制造的。大家有没有看过网上的一篇文章，说有一天你划着船，这时候突然有人撞了一下你的船，你非常生气，准备发作时，扭头一看却发现那船上没人，只是一个无人驾驶的船漂过来撞了你一下，这时候我们一般的反应是笑。第三个，与我们的价值观相悖。第四个，可以被我们愤怒的回应控制住。这一条非常重要。人其实是非常敏感而聪明的，你如果真的遇到一件你根本控制不了的事情，那就会变成

恐惧，你就不会有愤怒。比如说你走在荒郊野外，突然迎面遇上一只大老虎，那只大老虎抢走了你的东西，这时候你是愤怒吗？绝大部分人可能是恐惧，只有武松这样的人才是愤怒，因为对武松来讲，他的愤怒是有可能控制得了这件事情的。这是一个非常有意思的地方。

然后面对愤怒，爆发和压抑都不对，那怎么做才对呢？对的做法就是你要直面愤怒，你要理解愤怒，然后你要把这个愤怒化解掉。该表达的部分表达，该化解的部分化解。有这样几个方法：

第一个，减少发怒的因素。比如说，你每次都跟公司里的一个人闹矛盾，那个人总是给你挑刺，你如果总不解决那个问题，那这个发怒的因素就总是存在。如果你们家的水管子经常会爆，经常出问题，那你就要修。你要把那些会给你生活带来很多烦恼的东西一点点地改掉，这是第一招，减少发怒的因素。

第二个，梳理优先次序，学会与自己对话。这个其实就是认知疗法，就是你得分清楚我为什么生气，我的信念当中的哪一部分导致我认为这件事情不能这样，我的这个信念可不可以被质疑。为什么那个人就不生气呢，会不会是因为我和他之间的信念不一样？这是第二条。

第三个，学会站在他人的角度思考。佛教的说法是，所有的愤怒都是来自自我执比较高，就是我觉得我很重要，我的态度最重要，我的价值最重

要，我的自尊最重要。当你觉得自己特别重要的时候，让你愤怒的事一定会变得很多。但当你能够学会站在他人的角度（西方的说法是“把脚放在别人的鞋子里”）去设身处地感受一下他为什么会这样想，自己当年年轻的时候会不会也这样，那这件事情可能就要好接受得多，也就是要换位思考。

第四个，考虑一夜再行动。如果当脾气来的时候你吼人骂人，会引发更多的矛盾。中国古人讲：“极怒时莫与人书，极喜时莫与人物。”意思就是一个人在特别生气的时候，别给人写信，因为古代人骂人也不容易，不像咱们发短信就能骂人，人家写信骂人，这信只要一发出去就收不回来了，所以极怒时别给人写信。“极喜时莫与人物”，意思是特别高兴的时候，别随便答应别人事情。比如说我分你股权，我给你买辆车，这种话不能瞎说，说完也收不回来了。第四招是考虑一夜再行动。

第五个，给对方留点时间，让对方表达。说不定他不是故意的，只要你会发现一件事对方不是故意的，它就不符合那个让你愤怒的原则，发现搞了半天是误会。所以先让对方说一说。

第六个，勿做人身攻击。更关注对方的行为，而不是给对方贴标签。什么叫更关注行为，就是说“这件事情你做得不对”，而不是说“你这个人做事总不对”，这就是区别。

第七个，离开。《正面管教》里讲，当实在控制不了生气怎么办，建议是转身走掉，跟孩子说：“妈妈现在控制不了，让妈妈歇一会儿。”然后出门，或者到另外一间屋待一会儿，这也是一个方法。

第八个，学会放手。学会放手意味着不要那么执着，没有什么事是过不去的，没有什么事是大不了的，你要能够接受所发生的一切，愤怒就自然会减少。

当然也有一种问题，叫作愤怒缺失。什么叫愤怒缺失？就是一辈子没见过这个人发脾气。愤怒缺失也会有问题，愤怒缺失可能会引发更严重的心理疾病，甚至是生理上的疾病。这本书里有一个愤怒缺失分析表，你可以对照一下，看看你有没有这样的错误信念。

过度抑制愤怒者的内在信念的例子，比如说：“我应该时刻保持自控，不然我就没有价值了。”这是错误的；灵活一点的表达应是“保持自控固然很好，但我不可能时刻都保证做到。”这是对的。

“我绝不能伤害别人，不然我就会有愧疚感。”这些其实都是我们从小到大成长的过程当中别人赋予我们的信念，这会让我们压抑，没有愤怒。那跟它对比灵活的说法是“我不愿意伤害别人，但万一发生的话，我可以忍受。” 栗渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更

第三句是“我只能在百分之百确定自己有理的时候发怒。”那与它对应的灵活表达是“自己有理的时候才发怒是对的，但我有权犯错。”不要对自己要求那么严格。

第四句是“我应该表现出一贯的亲切，不然别人就不会接受我。”这叫讨好型人格，那跟它对应的灵活表达是“我更希望被人接受，但我不可能让所有人都喜欢我。”

所以想要控制好愤怒的情绪，核心就是你要懂得理解它，接纳它，知道怎么样从根上去解决引起愤怒的因素。这是第一种情绪——愤怒。

第二个情绪，叫作羡慕。羡慕其实算不上一个基本情绪，因为羡慕没有标准的表情（我们很少说，一看谁脸上的表情就能看出来是羡慕）。羡慕是内心戏，是一种内心被撕扯的感觉。比如你到好几年不见的闺蜜家做客，突然发现她怎么这么有钱，你自己想要的东西人家都有，你都没有。你心想：她当年还不如我，怎么她现在变成这个样子？内心就开始撕扯了。

有人会说这不是嫉妒吗？羡慕和嫉妒是不一样的，区别在哪儿呢？**羡慕是针对他人拥有的幸福和物质，嫉妒是自己想要永久占有的东西遇到了危机。**所以从心理学上讲，羡慕和嫉妒的感受是不一样的，我们等会儿会讲到嫉妒。

书里边讲有三种羡慕，就是当我们看到别人比自己强，会有三种不同的羡慕方式。第一种叫作抑郁性羡慕。什么是抑郁性羡慕呢？就是会认为“这种好事不会发生在我身上”“我这个人就是倒霉”。你看了别人变好以后，你变得很颓废。你们有没有遇到过，见到别人特别棒的时刻，比如别人举办升职聚会，或者别人评上了职称，然后你很难受，你觉得“我没戏，我不适合干这行，我干脆不干了”，这叫抑郁性羡慕，是一种退缩的状态。

第二种叫敌对性羡慕。典型表现就是“这小子都能这样？我觉得不可能，所以我现在要找出他为什么不行”，会在背后说他的坏话，想办法去挑他的毛病，这是敌对性羡慕。第三种叫作敬仰性羡慕或者好胜性羡慕。典型表现就是“这个人真厉害，他升职是再正常不过的事了，祝贺他，我自己要付出更多的努力”，这是比较健康的一种羡慕。所以有好的羡慕情绪，也有不好的羡慕情绪。如果是好的羡慕情绪，你能够变得更加有动力，随喜对方，并且能够自己做得更好；不好的话，你可能会做出伤害对方的行为。

那么对羡慕的处理策略是什么呢？当我们产生了这种羡慕的情绪以后，有这么几种不同的处理策略。第一种，你可以将对方所拥有的优势进行弱化，这样你的心情会好一些。比如说你看到了别人家的别墅，觉得特别好，然后你说：“你们这儿叫外卖恐怕不容易，我们在城里边虽然挤，

但想吃啥吃啥。你住那儿没人气，坐地铁也不方便吧。”这就是弱化对方的优势。

第二种策略，在对方身上找到一些弱处，以抵消其优势，即抵消羡慕的触发点。还有一些策略是人们自然而然便会使用的，但是它会过分地歪曲事实。比如说全面贬低对方本人，就是本来两人关系还不错，结果自从听说他买了别墅以后，就恨上了，说这人就是小人得志。这就是全面贬低对方，其实没有必要。还有因对方的优势而加害于他。要了解这一点的话，看一下《甄嬛传》，你们就知道什么叫作因对方的优势而加害于他。

羡慕情绪的好处是什么呢？它能够让人进步，你要是没有羡慕，何来精进呢？所以羡慕是一个进步的动力，但是也需要管理，尤其是对于抑郁性的羡慕和敌对性的羡慕。假如羡慕让你内心如刀割、痛苦，甚至失去了动力，那你是需要管理它的。怎么管？

第一步，承认你的羡慕。“好羡慕呀！”这句话一说出来你的心情就会好很多，对方心情也好很多。如果你真的羡慕对方，你可以坦白地告诉他：“你买的这艘游艇是我梦中想象的游艇，我竟然也能够坐上游艇，太开心了，羡慕你。”这就很好，这是第一步，承认羡慕他。

第二步，以正面的方式表达羡慕。不要说那些酸话，怪话，以正面的方式表达，比如说：“真不容易，能够买下这么一套房子，说明你的努力很有成果，真替你高兴。”就是要有随喜的精神。

第三步，审视自卑的想法。比如，“我为什么自卑？”“我自卑的点在
粟渺社分享微信 jnztxy 谨防N手群转卖，以免断更
哪儿？”“我现在到底是在进取，还是在退缩？”“我能够做些什么事？”

第四步，也可以适当地弱化他人的优势。为什么？这个作者讲了一句泄露天机的话：**没有任何东西真正值得羡慕，只有一个品性是真正值得羡慕的，这个品性是什么呢？这个人具有创造幸福的天性。**就是这个人有创造幸福的能力。比如他在路边修自行车，他也修得特乐呵，他也高兴；他突然赚了钱，挣了一大笔钱，买了房子，他也能够特别高兴；跟周围邻里的关系也能处得特别好，老人孩子都照顾得很好。这种人值得羡慕，因为他具备创造幸福的能力，这是唯一值得我们羡慕的东西。

第五步，审视可能存在的优越思想。去想想看，你会不会有一些想法是自我的过度优越。如果你的我执过高，你就会觉得自己应该比别人强很多，而当现实没有达到时，你就会产生落差。实际上，人生起起伏伏，忽上忽下，再正常不过了，有个词“人生海海”就是这个意思。

第六步，我们可以努力做一些事，让世界更公正。如果你觉得羡慕是来自不公正，那么你不要去抨击不公正，而是努力地做一些事让这个世界更公正。你可以公平地对待你的员工，公平地对待你身边的朋友。

第七步，不要刻意地挑起他人的羡慕，就是别没事给自己找事。这一条非常重要。我们有时候不明白，总想把自己最美好的一面秀在朋友圈里边，这会招人记恨，你很容易引发大量的、不必要的羡慕情绪。这是第二个情绪——羡慕。

第三个情绪，叫作喜悦、快乐、幸福。这三个放一块儿了，都是高兴。有一个数字特别有意思，心理学领域对负面情绪的研究文章和研究成果的数量是正面情绪研究的 17 倍。心理学家特别愿意研究负面情绪，比如抑郁、焦虑、强迫、恐惧，因为研究这些东西有人愿意看。但是研究幸福、快乐的，就那么几个人。中国有彭凯平教授，整天研究积极心理学，剩下的大部分人都在研究怎么治病。一个人如果真的高兴，会喜形于色，这个被叫作迪歇恩笑容（一位名叫迪歇恩的法国医生发现的）。迪歇恩发现真正的笑，眼部的环形肌肉会收缩。真正的微笑是像我在讲书的过程当中自然地微笑，我们的眼部周围是自然地收缩，这才是真正的开心。所以，喜悦、快乐、幸福是基本情绪。

快乐的作用非常大。前面我们讲别的情绪都有作用，但快乐的作用最大，为什么呢？因为快乐让人慷慨。这个是实验做出来的，不是随便说的。

心理学家让一群人参加心理学实验，实验完了以后出门，门口有一个要饭的人，面前放着个乞讨的盆。然后发现只要这些人在实验室被逗笑了、高兴，他出门遇到乞讨者，给钱的概率就大。**这就是快乐让人慷慨。快乐让人更有创意，快乐让人能够做出更好的决策。**并不是说快乐让你决策更快，而是你在快乐的情况下和在糟糕的情况下所做的决策，质量是不一样的，人在快乐的时候能够做出更好的决策。**快乐还能够让我们更有勇气，快乐能够让我们更谨慎。**想不到吧，我们以为一个人快乐了以后发狂了，反而会冒险，其实不是，快乐的人更容易收手，快乐的人更容易谨慎。**快乐的人更不喜欢枯燥的工作。**所以如果在公司里，你希望老板能够给你布置一些有挑战性的、好玩的工作，你应该在老板面前表现得更快乐，老板也更愿意把这些工作布置给你。这就是快乐的作用。

人的快乐和幸福有四种不同的状态（它们和《幸福的方法》里讲的四种不同的状态还不一样）。这是四种能够给我们带来幸福感受的状况，分成两个维度：一个维度是来自内因和外因；还有一个维度是较激动的幸福和较平静的幸福。这两个维度可以组合成幸福的四种状态，你画四个框，就能够看出来：

首先是令人较激动、同时来自外部的幸福。这是什么？是喜悦。就是我们年轻的时候高高兴兴、开开心心的，比如今天评上了三好学生，今天篮球赛赢了，这种喜悦是来自外部而且比较激动，青少年身上这种状况比较多，这是喜悦。

那如果令人较激动而来自内在呢？内在的超越给你带来了激动的心情，这个状况就是亚里士多德式的幸福。所谓亚里士多德式的幸福，就是你从事一项有目的、有意义的事业，并且终于达成了目标。幸福来自内在，然后你自己精进、提升，这都是我们说的亚里士多德式的幸福，能感受到自己人生目标在实现。

还有一种较平静的幸福，表现出来很平静，又来自外部的，是心满意足。比如年过半百了，坐在花园里喝茶，看着孩子在脚边玩，身边还有一条狗。这时候没有人会兴奋地蹦起来，但他就是心满意足，这也是一种快乐。

第四种就是较平静，但是来自内在的，叫作泰然、从容。生活本来如此，平静地对待。这是四种不同的幸福方式，没有谁高谁低，快乐的感受是不一样的。

关于幸福和快乐这件事情，哪些事情并不重要？我在这儿讲的都是结论，书里边都有案例和研究的过程，大家如果感兴趣的话可以去看里面的研究方法和案例。结论是什么呢？就是对于幸福和快乐来说，金钱、年龄并不重要。我们过去都会天然地认为，没有钱是万万不能的，钱是很重要的一个东西。这只是一个阶段，是温饱以前的阶段，假如你的钱不够温饱，比如你交不上房租，你凑不出来孩子上学的钱，孩子想买双

鞋，但你半年都不能给他买来一双鞋，这时候能突然来一万块或者两万块，你都会非常高兴。但是一旦过了这个坎儿，比如说你的房贷还得差不多了，你每个月还能有点积蓄，这时候你发现钱的作用就变得越来越少了。所以，在幸福这件事上，金钱没有我们想象的那么重要。

另外一个不重要的是年龄。我们总怕老，总觉得老了多可怕，但是实际上人老了以后会有老了的幸福感，没有研究证明越年轻的人越幸福。反过来你看，很多想不开的是年轻人。一个老年人会说：“孩子你什么都不重要，就你这个年纪什么都没有，你都应该开心，因为你年轻，你什么都有机会。”但小孩子不会这样想，小孩子就会觉得痛苦、烦恼，觉得自己失恋、失业了。任何一个打击，都会被无限放大。其实，年龄和金钱对于幸福并不那么重要。

哪些是重要的呢？对我们的幸福影响很重要的东西，**排在第一位的是健康**。只要你牙疼，你的幸福就被破坏了，任何一个小病发生在你身上，幸福感立刻大幅下降。所以第一个因素是健康。**第二个因素，个性**。你的个性是否偏向于容易找到开心和快乐，这是非常重要的。**第三个因素，婚姻**。你能不能够慎重地选择婚姻，在选择婚姻伴侣这件事情上下的功夫够不够。我看到朋友圈里边，有一个朋友天天给别人做媒。他觉得做媒是功德，天天给人安排相亲，让大家将就嫁了，觉得别再等了，再等越来越老。我有时候跟他讲，说你这是作孽，这两人如果不合适，你非得让人家结婚，那将来会更不幸。婚姻是影响幸福感非常重要的一个因

素，我们应该慎重，应该好好挑一挑再做决定。**第四个因素，信仰。**你有没有信仰？如果你只是相信钱，那你就会比较痛苦。但如果你能够有更多的信仰，情况就会好一些。**第五个因素，事业，**就是我们的事业是不是做得好，是不是有自己的事业。**还有一个因素，是亲友。**我们的亲朋好友能给我们带来社会支持。这些才是对我们的幸福比较重要的东西。

为了能够提升我们的幸福感，这本书里边有一个非常有价值的地方，它说你问自己这么几个问题：第一个问题是**“现在什么会让你更加幸福？”**好好想想，现在什么会让你更加幸福，你还缺什么，还有什么东西可以让它变得更好一点儿？是个性吗？是亲友关系吗？是改善你的婚姻吗？第二个问题是**“使你更幸福的事可能实现或获得吗？”**第三个问题是**“你理想中的幸福更接近于哪种类型？”**思考一下是淡定从容，还是踌躇满志，还是不断地被满足。第四个问题是**“你曾经最幸福的时刻是怎样的？”**这个问题非常重要，大家一定要记住自己曾经最幸福、最成功、最高光的时刻，把那个时刻留在自己的脑海当中，那是治愈你一切心里不舒服的良药。第五个问题是**“您曾经错过哪些幸福的时刻？”**有没有因为我们年轻不懂事，错过一些幸福的时刻。第六个问题是**“使你更幸福的事物是否取决于你自己？”**这个问题能让你醒脑，有些事是我们过度地向外索求，结果什么也找不到，但如果我们能够想想我能做些什么，我们就知道自己该往哪儿前进了。这几个问题能够帮助我们获得幸福状态。这是第三个情绪——喜悦、快乐、幸福。

第四个，叫作悲伤。书里边列举了很多悲伤的案例：有的人失去了小狗；有的人得了疾病；有的人被上司批评，这都会让人悲伤。那所有的悲伤的共同点是什么呢？大家注意，**悲伤的共同点是缺失**。就是你一定是失去了一些东西，比如失去了小狗、失去了上司对你的信任、失去了一个钱包、失去了自己的意义，这都是失去。这里边包括失去了人、物、地位、目标、价值，这些东西的失去都会给我们造成悲伤的情绪。

悲伤有好处，就是教我们避开类似的触发情境。假如你内心当中没有悲伤，就像原始人，他们的孩子生下来，有时候会留不住，婴幼儿死亡率很高。如果你毫不悲伤，你就不懂得去规避这件事。所以，悲伤会让你避开这样的事。其次，悲伤使你停止行动，反思自身的过错。我们会发现很多电影演到最后，里面的大反派要想有一个情绪上的反转，或者主角有一个情绪上的反转，一定是哭了、释放了。一旦他情绪上有了这么一个悲伤的感受，他就能够反思自身的过错。然后悲伤会吸引他人的注意，引发同情心。你不想跟别人求救，但是你的眼泪骗不过自己，一旦你哭了，被大家看到了，大家自然就会伸出援手。这也是社会性动物生存的一种方法。悲伤还会暂时保护你不受他人的攻击。最后，悲伤使你对他人的伤痛产生同情或者同理心。如果一个人自己毫不悲伤，他看到别人出现状况，他会说：“你为什么要这样，我不理解，你就是没有能力。”如果没有悲伤情绪，我们的同理心就会受到很大的挑战，会出现问题。

那么如何处理悲伤呢？**首先能做的事，是接受悲伤的事实。**事情已经发生了，我们得接受这件事。像中国人就特别会安慰这些事：“这都是因果，这都是因缘，因缘到这儿了，就这样了，这上辈子欠的……”你想到这样的话，你就觉得好一点儿了，因为它让你接受了。

接下来，谨慎地表达悲伤。祥林嫂为什么会成为一个悲剧人物，就是因为祥林嫂无节制地表达悲伤。她一开始跟鲁镇的其他人倾诉，说一两次没关系，在合理的范畴之内，大家还觉得能够理解。但是发现她每见到一个人就说：“我真傻，真的，我只知道冬天里……”见到人就开始讲这些，大家就受不了了。而且这种不断地倾诉，也会使得她根本走不出来，因为她每天都在不断地反刍，每天都在不断地回想那件悲伤的事，让失去阿毛这件事情在她身上重复发生了千百次。所以，谨慎地表达你的悲伤。

然后，持续保持行动力。你得做事，要想办法努力走出来。好多人在产生了这种悲伤和失去的感受以后，他会不愿意快乐，因为快乐会让他自责。他会认为自己没有资格，觉得“他都不在了，我为什么要快乐”。但是如果你不去尝试着重新快乐，那你很有可能就难以走出来。所以，你要去重新回到球场上，重新去看电影，重新去体会过去曾经喜欢的活动或者事业。如果以上方法都帮不了你，**你可以去求助专业人士、心理学家**，他们会有很多方法来帮助你走出悲伤。这是第四种情绪——悲伤。

第五种情绪，叫作羞耻。我相信很多人会有这种羞耻的感受。这个书里边有个案例，一个女孩子家里很穷，但是她的教养很好，学习成绩也很好。她在班上认识了另外一个女孩，人家就请她到家里做客，结果她去了之后，发现别人家很有钱。她倒没有显示出羡慕的情绪，然后跟人家里一块儿吃饭，她觉得自己一直举止得体，直到吃完了面前的这一盘饭以后，她习惯性地掰了面包就去擦那个盘子（外国人喜欢扒着面包擦盘子，擦完以后吃），但那家人没有这样吃过饭，因为那家人很有钱，没有人拿面包擦盘子。所以那家的小弟弟就模仿她，然后被爸爸训斥，说：“不要这样，不要模仿客人！”这个女孩一下子羞耻得不得了，她觉得自己一直表现得都很好，她没有出现任何破绽，但是在最后拿面包擦盘子这件事情出卖了她的家境。这就是羞耻。

羞耻是一种低人一等，不够资格，或者被遭他人看低的痛苦感受。在成年人看来，很多小孩子的羞耻就不该羞耻，甚至很多小孩子的羞耻还会给自己带来道德上的负罪感。比如说，有的小孩子觉得自己的父母长得不好看，或者开的车不好，所以就跟父母讲：“你不要来接我，你停到那边去，我不想让我们同学看到你。”你长大了以后会后悔这件事，你会觉得“我那时候真不懂事，我让我妈妈在马路那边等着我”。但是小时候就是这样，小时候他就会觉得这件事情让他很痛苦，他会有羞耻感。

羞耻感的起因是什么呢？如果我们无法达到周围人给我们的“四个准则”，我们就会产生羞耻感。这四个准则是一致性、互助行为、性的问题，还有身份竞争的问题。这四个准则特别容易让我们产生羞耻感，咱们逐一地解释一下。**首先，什么叫一致性？**有的孩子为了能够穿一双好一点的鞋，会跟父母拼命，他就是想要这双鞋。父母不能理解，父母觉得穿什么鞋不能上学，咱们家没钱，你干吗装？但是对这个孩子来讲很重要，因为周围的孩子他们校服穿的是一样的，发型剪的是一样的，唯一能够区分开他们的，就是一双鞋。这就是一致性，就是“别人都在搞这个，你不让我搞，我接受不了”，小孩子会感受到周围的压力。

接着讲互助行为。如果你在众人面前表现出自私，很容易产生羞耻感。书里边有一个案例，年轻的时候在我们宿舍也发生过。大家刚住到集体宿舍，大家商量好，有吃的一块儿吃，谁家拿来好吃的，贡献出来一块儿吃。结果有一个女孩回到宿舍以后，偷偷吃她们家带来的那个蛋糕。这时候正好门被推开，所有人看着她在自己吃。发生在我们宿舍的食品叫腊肉，有人带来了腊肉，自己拿个罐悄悄吃，被大家发现了，好在男孩子脸皮比较厚，一哄而抢，抢光了就完事了。但这会成为女孩子的一个心病，让她感受到羞耻。这个就是互助行为。**然后，性的问题，**这个不用展开讲了。每个成年人都会有这种感受，在人生发育的过程当中，有的人因为过于早熟而感到羞耻；有的人因为过于晚熟而感到羞耻；有的人因为跟别人不一样而感到羞耻，这都是有的。所以性的羞耻是很多的。**还包括身份竞争，**就是会给你带来竞争压力的东西。比如大家都在

竞选，然后只有你一个人没有选上。这都是羞耻的来源，它基本上就是**群体认为不好，而且这件事情决定了你的身份，这两个特征就会导致你有羞耻感。**

羞耻感是有典型的表情的，我们人类都一样，就是脸红、低头、眼睑下垂。人一羞耻就会这样，脸突然变红了。当然，羞耻会有它的作用，所有的情绪都不会平白无故地跟随我们这么多年。**首先，羞耻的作用是使他人更宽容。**假如你在一个超市里排队等着结账，然后你手里拿的那些食品突然打翻在地上，你会怎么表现？如果这时候你表现的是自己毫不羞耻，慢慢收拾，让别人等着。那你会被人骂死，因为你给别人造成麻烦，可是你一点儿廉耻心都没有。而如果你这时候能够表现出羞耻，脸红着说：“对不起，对不起，对不起。”然后赶紧收拾，这是对的。所以，羞耻能够让别人更宽容。**其次，羞耻让我们更有同情心。**你的羞耻也会让你对别人产生同情心，也能够看到别人的羞耻。**接着，羞耻使我们能够努力地表现得体。**刚讲的那个案例中，那个女孩子为什么要在饭桌上表现出那么多的礼仪，就是因为羞耻会让我表现得更得体。**然后，羞耻会产生社会压力，让社会能够有规范。**这是羞耻的作用。

但是它也可能会产生弊病，弊病就是过度羞耻会导致你不受欢迎。就是一个人，尤其是青少年，如果他总是弓着身子，抬不起头来，见谁都害羞，他会逐渐地被人排斥，因为他没有自信。

当然有一种糟糕的现象，叫作受害者羞耻。他是受害者，他本来不该羞耻。比如说遭到性侵的女孩子，她是一个受害者，但是她会产生很严重的羞耻心，甚至社会会给她带来很大的压力。不仅仅是在古代，即使在现代社会，依然有着这样巨大的压力。为什么呢？因为我们的内在尊严会给我们自我设定一些标准和准则，虽然社会上规定了你没犯错，你是个受害者，但你自己的内心觉得自己不能够接受，你的尊严水平使得你觉得很痛苦。

那么我们应该如何管理好我们的羞耻感。**首先，说出你的羞耻。**你可以说出来，一旦你跟别人分享了这件事，这件事就不再压在你心头了。这里有一句名言，安妮·埃尔诺（法国女作家，2022 年诺贝尔文学奖得主）说：“**关于羞耻，最糟糕的是，我们以为自己是唯一一个感受到它的人。**”但是实际上太阳底下没有新鲜事，你所感受到的羞耻别人一定都感受过了。**第二个，将羞耻转变为尴尬。**比羞耻更轻微一点的感受叫什么呢？就是尴尬。一个人要学会慢慢地把羞耻转化成尴尬。尴尬比羞耻程度要轻，因为羞耻会进入你的内心，但尴尬笑一下就过去了。**然后，反思你的内在信念。**如果你的内在给自己设定的标准过高，你自己有一些没有走出来的狭隘的想法，那你就更容易羞耻，这时候你需要反思那些事没有那么重要。

还有一个方法，叫作**回到案发现场**。这个是电影里边常用的情节，你有没有发现很多电影在开场的时候，主人翁在一个场景之下遭受了很大的

羞辱，然后到影片结束的时候，他又回到这儿来，然后把这件事重新用新的方法处理一遍，最终就治愈了自己。这就是回到案发现场。最后一个，**减少与习惯性羞辱他人的人来往**。有一些人自己的人格不成熟，他会把自己内心的恐惧、愤怒，都投射在他人的身上，所以他习惯性地羞辱别人，习惯性地开不恰当的玩笑，揭别人的短。你要离这种人远点。这都是能够帮我们合理地处理羞耻感的方法。

第六种情绪，嫉妒。这本书里面讲了一个特别可怕的案例。一个女性跑来找这个医生看病、治疗，她说：“我跟我先生之间可能有些问题，我先生太爱我了。”医生说：“他太爱你不是好事吗？”她说：“爱得有点过分，一天到晚地监视我，跟踪我。只要我跟别的男性说话，他就发脾气，有时候还打我。”就是家暴，而且他根本不能够接受她跟任何男性说话。你们知道这个医生做的第一步是什么吗？这个医生竟然说：“你赶紧找另外一个女性大夫去看病，我不能给你做咨询。”因为这位作者（医生）是个男性，他说这不是逃避，而是应该做的。这个丈夫的问题是严重的嫉妒，严重到妻子跟一个男医生说话，他也不能接受。所以作为心理医生，不应该冒犯这件事，就把她转介绍到了一个女性的心理专家那儿，后来这个女性终于逃了。这些严重嫉妒的人常用的三种方法：第一个是密切监视；第二个是限制接触（就是我不允许你跟别人说话）；第三个是贬低对方。

嫉妒这么糟糕的一个情绪，为什么会在人类社会当中一代一代地传下来？这是有原因的，因为它也同样有着作用。嫉妒的作用说来说去其实只有一件事，就是孩子，嫉妒跟孩子有关，这是非常简单的一个答案。因为在原始社会的时候，打来的猎物是有限的，家里边的食物是非常有限的。如果你允许你的配偶跟其他人随便交往（有很多异性闺蜜，整天在一块儿交往），那很有可能你养的那个孩子不是你的，你好不容易打猎带回来了那个猎物，给他吃，但这孩子不是你的。如果一个女性允许一个男性跟更多的异性交往，那很有可能她的食物不够吃，因为那个男性要养活更多别的孩子。所以这个不是人类的选择，请注意，**嫉妒不是人类刻意的选择**（不是人类选择说我就要嫉妒，我这样才能活下去），**嫉妒是自然的选择**。自然的选择意味着什么呢？就是那些毫无嫉妒心的基因没留下来。因为毫无嫉妒心的基因在竞争这件事情上没有优势，所以没有留下来，因此一直到今天留下来的是嫉妒基因。即便现代社会我们明明觉得食物够吃了，不存在没有食物吃的问题，但那个基因留在我们体内，我们依然会产生这种嫉妒的情绪。

嫉妒的强烈程度取决于三件事：你对这段感情的投入程度；你的安全感情况；你这个人从小到大情绪化的状况。如果你不在乎这段感情，你一般不太会嫉妒，你是玩的心态，那你就不会在乎。但如果你投入度很高，你会更容易嫉妒。然后如果你的安全感很强，你的自身很完整，这时候你的伴侣不喜欢你了，你的伴侣喜欢了别人，你不会有太强的反应，

因为你有足够的安全感。第三个就是情绪化，你处理问题是更情绪化的还是更冷静的，将决定着你在嫉妒方面的表现。

如何管理我们的嫉妒呢？**首先我们要能够学会承认自己嫉妒**，告诉自己

“我现在很嫉妒”。**接着，表达出你的嫉妒。**你可以告诉他“我现在不舒服，我不高兴”。**然后，审视你的内心：为什么我会如此痛苦。**审视的方法是问自己这么几个问题：第一个，你是否曾经受过伴侣出轨的伤害？如果你曾经受过伴侣出轨的伤害，你对这件事的反应会更大，因为这是二次伤害。第二个，你是否曾经受过父母出轨的伤害？如果你小时候看到过父母出轨，那你对这件事情会更加敏感，反应会更大。第三个，你是否觉得自己不够重要、欠缺吸引力、无法长期拴住一个人的心？如果你自我评估很低，你自卑，你也会对这件事情感到特别痛苦。第四个问题，你是否对异性的忠诚度普遍存在偏见，这种偏见从何而来？这些问题可以帮助我们审视自己的嫉妒从何而来。

最后，作者给了一个建议，就是我们要学会留给对方空间。我们讲过存在主义心理学，那里边讲过什么是爱，**爱是让它存在。**你要允许他以他的样子去生活、去成长。法国人特别喜欢这个观点，萨特（法国无神论存在主义的主要代表人物）就是法国人。所以，作者建议你要留给对方一些空间，不要把对方变成你的私人财物。好多嫉妒心很强的男性和女性就是把对方完全当作东西对待（认为这是我的东西），对方是不愿意

接受你的改造的，因为人是不愿意被物化的，每一个人都愿意自由地生活，而不愿意被物化，变成一个东西。这是关于嫉妒这个情绪的介绍。

第七种情绪，叫作恐惧。恐惧是与生俱来的，是我们每一个人都会有的，而且表情是一致的。它的特征是什么呢？“恐惧是与危险相关的情绪，或者也可以说是对危险情境的认知。”你见到了危险，你会产生恐惧。

“恐惧是一种身体反应激烈的情绪，我们的心跳加快、呼吸急促、肌肉收缩、双手颤抖。所有的这些表征都与体内被触发的交感神经及其神经递质有关。”肾上腺素和去甲肾上腺素，会让我们颤抖、恐惧、身上发冷。“恐惧为身体的进一步行动做准备，尤其是逃跑这一动作。”而且，恐惧常常是无意识的。和其他基本情绪一样，恐惧有其标志性的面部表情，大家是能够识别得出来的。

对成年人来说，恐惧的对象一般有这么几类：各种动物（比如昆虫、老鼠、蛇）；还有高处（人会恐惧高处，到了高处就害怕）；血，人会晕血、晕针；密闭空间（比如电梯）；水（有的人水到胸口就开始恐慌了，如果到鼻子这儿就很害怕了）；还有暴风雨（打雷、闪电）。为什么我们会对这些产生恐惧呢？这都跟原始社会时候的危险来源有关，这些东西都曾经给人类带来过很多的伤害，所以人会恐惧它。但是人的恐惧不仅仅来自原始社会，原始的恐惧只是一大类。人的恐惧还来自文化性恐惧，比如说怕鬼（尽管没见过鬼，但是文化当中有鬼），怕小精灵、怕恐龙，怕各种各样的文化性的这种东西。

恐惧说到底是一种负面情绪，它会让你不舒服，让你不开心，你肯定不想天天生活在恐惧之中。恐惧会带来过度反应，大家听说过“擦枪走火”这个词，就是指当你特别紧张、特别害怕的时候，这时候突然有一声巨响，双方都不小心开枪了，这就是恐惧带来的过度反应。人和人之间也会这样，因为恐惧，我们对我们的同事、对我们的孩子、对我们的配偶经常会做出过度的反应。

恐惧还分为天生的恐惧和后天的习得。比如说小鸡，它从来没有见过老鹰，但是把一群小鸡放在地上，这时只要你剪一个像鸟一样形状的纸板，从它们的头顶这样掠过，这些小鸡都跑了，它害怕老鹰，这是骨子里的，这是基因带来的。所以，动物会有天生的恐惧。还有后天习得的恐惧，比如从小到大你姥姥都跟你讲楼梯底下有个鬼，跟你讲那个洞你不要摸，里面有什么东西，晚上会有偷小孩的人出来……这些都会把你吓得半死，因为这是后天不断习得的。

那我们如何管理好我们恐惧的情绪。讲了这么多条，我相信大家都应该学会了，第一个，承认你的恐惧。你别强忍着说我不害怕，你明明就是害怕，直接承认自己害怕。第二个，学习掌控恐惧。**掌控恐惧的方法是什么呢？最有效的方法是掌控信息，学更多东西。**比如说，你害怕坐飞机，那你应该去研究飞机这件事，研究飞机出事的概率是多少，这个概率跟摩托车事故率比起来哪个高，跟高速公路事故率比起来哪个高。上

了飞机以后，为什么空姐和机长都要做广播，在广播里边跟你讲他们直飞过多少公里，飞了多少班次。因为讲了这些，你才会觉得安心。所以你对一件事了解得更多，你更容易采取积极的态度来对待它。

第三个，与恐惧对峙。这里有四项基本规则：第一个是与恐惧对峙必须由你自己来掌控。你说你怕蛇，这个程度要你来掌控，不要让别人把你扔到一个蛇堆里边，那可能要了命了。第二个，以渐进的方式对待恐惧。不要一下子暴露得太厉害，一点点来接受它。第三个，将对峙的时间慢慢延长。这时候通过暴露疗法逐渐地去适应它，你有可能能够改变。第四个，定期面对引起恐惧的情境。这里边有一个我特别常用的例子，就是日本的忍者 and 武士，他们都要做一种训练——每天早上起床以后的第一件事是想象一种死法，想象被火烧死是什么感觉，被一箭射中心口是什么感觉，剖腹是什么感觉，被人砍了脑袋是什么感觉……他们每天早上都要想象死亡的过程，而且要想得非常真切，因此上了战场可以不要命，因为想过很多遍了，这种情况都考虑过了。这也是他们对付恐惧的方法。

最后一章叫爱。这个作者说自己肯定是疯了所以才写这一章，因为爱这样一个话题，写这么厚一本书恐怕都写不完，但他想用一章来表达出来。他说爱没有专有表情，我们没法说什么样的表情是爱。

爱从哪儿开始的呢？是从儿童的依恋期就开始的，儿童对妈妈的这种依恋情緒其实就是一种爱的表现。这里边分了几类依恋模式，你可以根据依恋的类型，来检测一下你的爱属于哪一种，你听这三句话种哪一句话更像你。第一句话是“我觉得相对来说，我挺容易和别人建立关系的，让我依靠他们或者他们依靠我，都没有什么关系。我不太担忧会不会被抛弃，也不在乎别人是不是和我走得太近。”这句话显示此人很享受亲密关系，同时又会在恋爱关系中保持一定的独立性。如果这句话描述的是你，那么你是安全型依恋。

第二种是“我挺难接受和别人建立亲密关系的，我觉得很难完全信任他们。一旦有人显得和我很亲近，我会变得紧张起来，而且，我的那些恋人都曾经希望和我有更多的亲密关系，可是我不想这样。”说这段话的人非常喜欢独立，过分亲密或亲近的关系会让他们不悦。他人可能会认为这是冷漠和故意保持距离感的表现。他总是没法深入一步，走到某个阶段就停了。如果你觉得这段描述的更像你，这种叫回避型依恋。

第三种是“我觉得别人都比较抵触和我亲密，不会像我希望的那样亲近我。我经常担忧我的伴侣是不是真的爱我，是不是真的想和我在一起。我想和恋人融为一体，这种想法经常占据我的心。”你看这种人很矛盾。这是一则反例，此人希望有最大程度的亲密度，对方一旦有独立的信号，就会引起此人极大的忧虑。如果对方不是善良的人，他很可能把你归类为“黏人”的人。这种叫双重型依恋，有很多复杂、矛盾的感受。

所以爱从依恋开始就打下了基础，到了青壮年以后，情欲又加入进来，情欲的作用使得爱走向成人化，变得更加复杂，构成一个爱的三角。爱的三角就是激情、伴侣和承诺。我们一开始都是靠激情走到一起，然后慢慢地靠陪伴，最后我们靠承诺，这构成了一个三角。如果你在承诺之后能够再回去找到激情，那就更好了。这是一个爱的三角。

这个作者很逗，他说爱有并发症，你不要觉得爱就特别好。因为所有人都渴望爱，觉得爱是很重要的一个东西，但是爱是有副作用的。爱的并发症是什么呢？第一个，爱会导致你对社会和家族义务漠不关心。你看罗密欧和朱丽叶，他们本身是有家族义务的，但是因为有了爱以后，就把这些都不要了、抛弃了，觉得这不重要。第二个，当对方没有以我们期待的方式回应我们的欲求时，我们便会被诸如恐惧、嫉妒等负面情绪笼罩。第三个，自尊受损，感到自卑、有压力，甚至产生抑郁情绪，免疫力也随之下降。《少年维特之烦恼》这本书里就有这些表现，就是求爱不得，最后导致自己一身的病。还有可能导致自杀，很多爱情小说当中都是以自杀为结尾的，为什么？就是因为当他的头脑当中充满了爱这件事情的时候，生命变得没那么重要，这也是一个副作用，大家要小心。然后让人意想不到的最后一种并发症，是贪污。很多贪污的案件，背后都跟爱有关。比如一个小会计工作了十几年了，平时工作都挺好的，怎么最近突然从账上偷走了几百万，一问才知道交了个新男朋友，然后那个新男朋友要.....我觉得这也算是很有趣的研究了。

作者说：“爱可以让人经历激动人心，甚至心醉神迷的时刻，会让人觉得被人理解、接纳，给人以安全感。有时，爱还能够帮助人超越自己的极限，从而很好地保护自己的配偶或接纳对方的弱点。最后，爱也有利于人体的免疫系统。丹麦的一项研究表明，恋爱中的人们得传染病的概率更小。”

情绪跟疾病到底有什么样的关系，现在没有一个确切的定论。但是可以有一个明确的说法，就是各种疾病会有心理因素。这个说法更科学，不是这个心理因素导致的这个疾病，而是这个疾病会有心理因素。比如说，我们的心血管系统和我们的免疫系统都非常明确地跟我们的情绪有关。所以要保护好自己的情绪，它跟我们的健康有很大的关系。

希望这本《我们与生俱来的七情》，能够帮助我们更好地跟自己和谐相处，更好地跟其他人和谐相处。谢谢大家，我们下本书再见。

栗渺社分享网盘号昵称为
“栗渺社小群主”
“低调酱油”
其余均为N手，
微信 jnztxy 进首发群