

前 言

现代社会生活节奏快,竞争激烈,很多人都茫然地追随着都市中灿烂的霓虹。生存的压力,情感的挫折,人事的变迁,甚至生离死别……都对我们的灵魂造成了伤害。于是,诸如悲伤、哀怨、痛苦、内疚、悔恨、愤怒等坏情绪就开始发作了。

受情绪问题困扰的人们就犹如跋涉在沼泽地,举步维艰,进退两难,甚至面临灭顶之灾,而面对一切,他们似乎束手无策。

不知是人们对坏情绪的伤害缺乏了解,还是讳疾忌医的心理在无意识地作怪,不少人虽长期遭受着坏情绪的无情折磨,影响了自己的生活、学习、感情甚至命运,却依然不去做改变的尝试。

中国人不事张扬,习惯“自己事情自己解决”。作为一种文化,这说不上是坏事,但当一个人对自己的情绪状况毫无认识的时候,当他对解决情绪问题的方法一无所知时,就会像一个人得了病却不知要拜访医生,就会任心中积聚的情绪乌云,慢慢地汇集成情感的风暴。当风暴在内心呼啸着寻找出路时,若没有及时而正确地加以引导,就会造成破坏力极大的伤害。

你也许是一个穿梭于高楼大厦之间的高级白领,也可能是一个刚刚开始创业的青年俊杰,或你已然是一位颇有成就的成功人士。你不是面临着办公室里复杂的职业竞争,就是正在事业的沉浮中颠沛流离。你们都在梦想着成功,努力追

前言

求着心中的目标，然而，你们面前又是无休无止的压力、挫折、残酷的优胜劣汰……这一切都可能让你的情绪跌入深渊，使你的勇气在黑暗中消磨殆尽。

而在此书中，你将了解到有关情绪管理的知识，认知自我情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节法改善与他人的关系，抚慰自己的创伤，树立挑战挫折的信心，使自己成为一个快乐、豁达和拥有成功人生的人。

阅读完此书，我们将学会面对现实，在愤怒时懂得制怒、宽容；悲伤时懂得转移和发泄；忧愁时懂得释放、自解；焦虑时懂得排遣、分散……总之，当你学会驾驭情绪，你就可以拥有一个充满阳光的成功人生！

目录

第二章 开发情绪的积极面

1. 嫉妒 / 39
 - 引发嫉妒的条件 / 39
 - 嫉妒也有积极的一面 / 40
2. 愤怒 / 42
 - 发火的益处 / 42
 - 该发火时不用忍 / 43
3. 自卑 / 46
 - 自卑的力量 / 46
 - 你有权利自信 / 49
4. 激发心理潜力 / 50
 - 变压力为动力 / 50
 - 变消极为积极 / 53
 - 变悲观为乐观 / 54
 - 化痛苦为力量 / 56
 - 在恐惧中奋起 / 58

第三章 疏导自我情绪

1. 清扫情绪垃圾 / 63
 - 减轻精神负担 / 63
 - 一步步消除忧虑 / 67
 - 控制抑郁的情绪 / 70
 - 跳出自卑的泥潭 / 74
 - 战胜心理疲劳 / 79
 - 排遣悲哀 / 84
 - 制怒 / 86

目录

2. 减轻压力的技巧 / 89

用笑来减压 / 89

平衡心理 6 大招 / 91

运动休闲减压 / 92

用友谊缓解压力 / 94

减轻压力的技巧 / 95

3. 摆脱心灵枷锁 / 99

换个角度看问题 / 99

宽 恕 / 101

忽略别人的脸色 / 102

摆脱墨守成规 / 104

做了配角也光荣 / 106

不是你的不奢求 / 108

不要总争第一 / 110

学着放弃 / 111

不要被心灵束缚 / 112

4. 积极认识自我 / 115

学会自省 / 115

谁都不完美 / 117

允许自己犯错 / 119

热爱自己 / 121

做真实的自我 / 122

勿被情绪摆布 / 123

第四章 情绪自我激励

1. 保持坚定的信念 / 129

保持对事业、对生活的热情 / 131

在绝望中寻找希望 / 131

勿中批评之箭 / 132

目录

2. 向挫折宣战 / 135

学会心理调节 / 135

练就临危不惧的自制力 / 137

在困境中保持乐观 / 139

培养苦难承受力 / 142

激发心理潜力 / 144

培养挫折容忍力 / 148

适应环境 / 150

3. 找到奋斗目标 / 152

目标创造前途 / 152

敢于梦想 / 154

制订你的人生目标 / 155

用行动接近目标 / 158

4. 发展健康自我 / 160

在苦难中发展健康自我 / 160

培养自信的习惯 / 161

提高心理承受力 / 163

完善自我 / 165

培养成熟个性 / 167

第五章 人际关系中的情绪管理

1. 学会表达情绪 / 171

不要掩饰你的情绪 / 171

倾 诉 / 173

表达情绪三部曲 / 175

2. 体会他人情绪 / 177

察觉他人的情绪 / 177

倾 听 / 179

目录

学会情绪抚慰 / 181

3. 化解情绪冲突 / 183

镇 静 / 183

控制愤怒的技巧 / 184

修补情绪损伤 / 187

4. 改善和促进他人情绪转良 / 191

改善他人情绪的前提 / 191

情绪活跃人际场 / 193

情绪共鸣劝服人 / 195

快乐情绪带来快乐人际 / 196

第六章 快乐情绪的经营

1. 是什么阻碍你快乐 / 201

为什么不快乐? / 201

别让承诺成为负累 / 204

2. 快乐情绪自己找 / 206

让朋友给你欢乐 / 206

赢得尊重 / 207

让自己更简单 / 208

笑口常开 / 211

和过去说再见 / 213

给自己放假 / 215

增添自己的个人魅力 / 217

与人为善 / 220

3. 快乐来自内心 / 223

平静自快乐 / 223

享受生活 / 225

目录

在兴趣中工作 / 228

宽 容 / 229

乐而忘忧 / 232

第七章 好情绪造就成功人生

1. 打造乐观自信的精神 / 237

乐观才不会被打败 / 237

培养开朗积极的性格 / 238

培养乐观的方法 / 241

让情绪改变命运 / 243

让情绪被勇气鼓舞 / 245

2. 每天给自己一个希望 / 250

用期待改善心情 / 250

在希望中前行 / 252

相信明天会更好 / 254

积极思维创造好情绪 / 256

3. 用情绪推进成功 / 258

成功学的新公式 / 258

成功者善于控制情绪 / 260

成功者需要情绪的约束力 / 262

职场竞争中控制情绪 / 264

良好情绪让你把握机会 / 267

4. 好情绪让你办事成功 / 270

办事需先学会控制情绪 / 270

用良好情绪控制他人 / 271

用情绪以柔克刚 / 272

情绪助你送好礼 / 274

第一章



认知自我情绪



1. 情绪是什么

情绪是人类天性的重要部分,没有情绪,也许我们都会成为精神病患者。如果我们对情绪没有足够的认识,就会犯很多情绪错误;而如果你了解情绪,知道如何管理自己的情绪,那么我们的个人力量就会增加很多。

探寻情绪的来源

你曾经为高兴而开怀,为悲伤而伤心,这就是情绪。情绪是一种心理状态。我们经历各种各样的事情,它们给我们带来许多感受;有时人们精神焕发,有时人们萎靡不振;人们时而冷静,时而冲动;有时人们理智地去思考,有时人们失去控制地暴跳如雷;人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福;而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。情绪存在于每个人心中,而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。

然而,为什么我们会高兴、悲伤、恐惧?你试着了解过各种情绪的来源吗?通常情况下,我们似乎对烦扰我们的不良情绪总是受到局限,这些局限不是来自于能够识别和超越的各种不良情绪,而是来自于那些我们尚没有意识到、没有说出来、没有深入了解的情绪。如果我们没有意识到它们的存在,它们当然就不可能成为我们前进道路上的良师益友,我们也无法从中获得智慧、信心、决心和勇气。如果我们不知道

它们的存在,那么就不可能改善自己的心理状态。

举出一个例子:面对“我们在害怕什么”的问题,人们常常会给予具有某种情景限制的回答,例如:“我们害怕如果不利用新产品与某公司抢占市场,就会降低市场占有率。”这类恐惧对你的公司或部门了解目前形势与问题非常重要,它们帮助你进行更有效地革新和管理。然而,如果我们仅仅提出这类问题,不做更深入的探讨,就可能失去许多更加宝贵的信息。事实上你更可能担心的是公司的财务能力不佳,或者创新思维的缺乏等等。我们要时刻牢记,面对和处理自己的不良情绪,就像剥洋葱一样;不良情绪也是被一层层包裹,最里层的才是一切不良情绪的核心。包裹在层层外衣之下的情绪的核心,才是麻醉或迷惑我们的思想与行为的根本。

俗话讲:没有无缘无故的爱,也没有无缘无故的恨。情绪的变化往往是因为受到环境和思想变化的影响。当我们完全理解和看透了自己的不良情绪时,如果能够再提出一些问题,不断地进行递进式提问,审视自己内心,那么许多影响我们情绪的因素便会拨云见日。找到问题的症结之后,下一步的行动就会轻松很多。当然,对提出的问题通常有两项要求:深度和广度。这样,你才会更加真切和有力程度地看清自己情绪的核心。

情绪的表现形式

情绪的表现形式是多种多样的,我们会在日常生活中明显地感受到别人的喜怒哀乐,但有时情绪更多的是隐性的,即使它并不通过人的面部表情和语言表现出来,你仍可以感觉到它的存在。我们依据情绪发生的强度、持续的时间、紧张的程度,用心理学的方法可以把情绪分为心境、激情和

应激反应。

● 心境

心境是一种微弱、平静、持续时间很长的情绪状态。心境是很容易被渲染的。心情舒畅的时候,我们会觉得身边的一切都是那么美好。微风习习,阳光灿烂,就连雨滴仿佛也是和着节奏而跳动,充满诗意。可当人们心情烦躁时又会觉得诸事不顺,连老天爷都和自己作对,就连喝水都会被呛着,心情自然是好不起来了。心境受到个人的思维方式、方法、理想以及人生观、价值观和世界观影响,不同的环境也许会造就不同的心境,而在同样的外部环境中,不同思维方式、不同价值观的人也会有不同的情绪。例如在恶劣环境中,那些身残志坚的人,临危不惧的人都保持着乐观向上的心境。

● 激情

激情是迅速而短暂的情绪活动,人们经常说的暴跳如雷、大惊失色、欣喜若狂都是激情所致。很多情况下激情的发生是由生活上的某些事情影响导致的,而这些事情往往是突发的,使人的情绪在短时间内失去控制。总的来说,青少年更易表达出他们的情绪,但在大多数情况下,他们激情的表现方式是极端的,从一个极端走向另一个极端。而作为成年人和老年人,他们的激情可能在某个阶段被其他的情感或其他表达情感的方式所取代,不会表现得那么明显,但不能说他们就没有了激情,只是表达方式的改变。

● 应激反应

应激反应是在出乎意料的紧急情况所引起的急速而高度的紧张情绪状态。人们在生活中经常会遇到突发的事件,它要求人们及时而迅速地做出反应和决定,对应这样紧急情况所产生的情绪体验就是应激反应。在平静的状况下,人们的情绪变化差异还不是很明显,而当应激反应出现时,人们的情绪差异立刻就显现出来。应激反应在表现方式和结果上也是千差万别。更多时候,有经验的人比没有经验的人在处理应激情况时更擅长。性格、态度和心理素质水平也决定了在特定情况下人们能力及其处理结果的差异,但人们如果经常处于应激反应之下,他的情绪必然是紧张的。身心都处在长期紧张之中的人更容易表现出极端现象。研究表明:长期处于应激状态会使人体内部的生化防御系统发生紊乱和瓦解,身体的抵抗力低下,失去免疫能力,更容易患病。所以我们不可能长期处于高度紧张的应激反应中。

情绪的身体感觉

在我们受到情绪干扰的时候,我们的身体也会在潜移默化中发生变化。人会感觉到随着情绪而来的身体感觉,但那并不是情绪本身。这在心理学上称为躯体化。

人或许会感觉到心跳加速,却不知道自己在害怕。他可能会感觉到身体发热、发冷、胃绞痛、耳鸣、刺痛感甚至剧痛。他可能会有源自情绪的“知觉”,却对情绪本身一无所知。

如果你询问某人,他知道身体有某种知觉,即使他不晓得那和他的情绪有关。例如,在你忍受了太太对你的种种抱

怨之后,你的情绪在激动过后已恢复平静,但是你可能仍然会说:“我额头上似乎有一条紧箍带。”而且你会说:“我有种奇怪的感觉,好像我快要头痛了,我对迈进家门似乎有种恐惧……”

那么的确,情绪在你没有察觉的时候,已经悄悄袭击了你的身体。

人在缺乏情绪管理能力的状态中,常依靠吃药解决源自情绪的身体感觉。虽然这些药物可能有不良的副作用,但是能帮人暂时解决情绪上的冲突。药物能消除头痛、胃痛以及身体的其他知觉,令他们不会去想有待他们关注的情绪问题。

结果冲突仍在,情绪问题仍未解决。药物或许能暂时消除或改善不愉快的知觉,但却使得身体的化学状态失去平衡,而导致短期或长期性的伤害。

如果你为你在工作压力下的背痛和头痛去药房买了很多药吃,后来医生警告你说,镇痛药和退热净与酒精一起服用对肝有害,于是你又改吃阿司匹林,那又使你的胃不舒服,所以你又改服了抗胃酸药。早上你要喝两杯浓咖啡醒脑,然后一整天喝无糖可乐以保持清醒。你还抽烟,以减轻紧张和焦虑。晚上你喜欢喝一两杯葡萄酒,以便放松心情上床睡觉。但这些自己开的处方全都无法让你感到舒服,不过至少让你得以应付种种的不快。

人如果习惯性地服用大量药物或喝酒,就不再能准确地解析自己的身体经验。这些经验是情绪上的或化学作用的?夸大的或轻描淡写的?健康的或有病的?这对一个经常大量吃药的人来说,是很难分辨的。

在这种缺乏情绪感知的状态下,人们会很容易对他人造成情绪上的伤害。不明所以的强烈情绪很有可能导致不理性

的行为,痛苦和麻痹,而无理性的行为又会引起恶性循环。人们会去发泄情绪,感到极大的罪恶感,然后又再关闭,窄化其情绪感知,从而产生人们所熟知循环:自虐、麻木,以及无法解决的不良情绪。

情绪与情感的差别

情绪和情感之间似乎很难界定,它们在很广泛的地方被用来表述同一类的事物。即使这样,它们还是存在一些很细微的差别,帮助我们在情感之外分析情绪的影响。

(1)二者满足人类需要的对象不同

情绪通常与人们的生理需要相联系,而情感与人们的社会需要相联系。人们的需要可以分成生理需要和社会需要。生理需要就如同我们对食物、空气、水、睡眠一样,是必不可少的维持生存所需要。生理需要的满足与否也导致了人们的情绪变化。它在一定程度上具有原始的特性。如我们生来就需要食物,美味佳肴让我们愉快满足。而遭遇危险时无论成人或儿童都会有恐惧感,这属情绪范畴。社会性需要指的是人类在社会当中形成的、为维护社会的存在和发展而产生的需要。如劳动的需要、交往的需要、友谊的需要、情感的需要、求知的需要和道德的需要等等。社会的需要在很多时候我们可以看到是精神的需要。如团队精神、受人尊重的程度、受人爱护的需要、爱国主义精神等。

(2)二者的稳定性不同

情绪具有较大的情境性和暂时性,情感则具有较大的稳定性和长久性。

情绪往往随情境的变化而发生变化,也会随情境的变迁和需要的满足与否而减弱和消退。情感则是基于主客观的关

系概括而深入的认识和一贯的态度,它具有稳定性和深刻性。例如:孩子经常因为调皮、淘气惹父母生气。这种生气只是暂时的,在事情结束后,或一段时间过后,自然就会淡忘,父母并不会因为孩子不听话而不再爱孩子。爱是一种长久的情感,它会更深刻更长期地伴随着我们。爱或情感,是不容易忘记的,并且在一段时间内不会发生变化。由于情感有了这样的特性,它会逐渐地形成个人的性格特征和个性。

(3)二者的表现方式不同

情绪更多的是外在的表现和冲动,情感则较为隐藏和深沉。当人们被情绪引导和控制时,通常表现出很多各式各样的外在情绪。比如放声大笑、垂头丧气、暴跳如雷等。情感时常让人要用更长的时间去体会。它更深沉而隐含,比如爱慕、尊敬、孤独等。

为什么情绪会失控

翠茜和她的新婚丈夫出了教堂之后就走进了那家餐馆。她和她的丈夫都不是第一次结婚,他是想让她来看看他常去的教堂。然后他们还要和他的前妻在这家餐馆里见面谈些事情。

“我很喜欢那座教堂,”翠茜回忆说,“等我们走进那家餐馆的时候我还处于非常兴奋的状态,自我感觉非常良好,因为自己漂亮又幸福,好像自己的头上戴上了一个光环。”

翠茜点了一份馅饼,她的丈夫说要去趟洗手间。而他的前妻偏偏就在这个时候走进了餐馆。

“一开始我们都觉得很尴尬,因为他不在,我们只是干坐在那里。”翠茜说道,“她和我丈夫一共有两个孩子。我们将来还要在一起打很长时间的交道,所以我觉得应该学会和她相

处并保持一种良好的关系。”

一会儿翠茜的丈夫又回到了餐桌。

“于是我们三个人便开始谈起了将来如何探视孩子之类的问题。不过我知道实际上这比问题的本身要复杂得多,”翠茜说道,“我可以感觉到这一点。她对我的到来以及由此而产生的变故感到十分恼火。”

一切来得都是那么突然。刚才她的丈夫还在和他的前妻在一起交谈,转眼之间那位前妻的手就已经打在了翠茜的脸上。

“这事用不着你管,”那位前妻高声叫道,“你和这事没有一点关系!你根本就没有这个权利。你给我闭嘴!”

翠茜也开始尖叫起来,并且进行了反击。她一把抓住那个女人的脸,并且不断地摇晃着她的头说看你以后还敢不敢这么做了。就这样她们两个人就在餐馆里的客人面前展开了一场混战。

“我简直无法相信自己当时会做出那样的事来,”翠茜后来回忆说,“我并不喜欢那样做。我当时没有压住火是因为我觉得自己受到了伤害。”

上例中,翠茜的情绪失控了,她和新婚丈夫的前妻在餐厅的众多客人面前打得不可开交,她说那是因为她受到了伤害,但实际上是因为她缺少宽容别人的度量,把自己的自尊看得过于重要。当然,那位前妻更是如此。

人生活在纷纭繁复的世界上,经常会遇到一些令人恼怒的事,小则令人生气,大则惹人动怒。一般来说,生气发怒乃是一种正常的感情宣泄,怒过了,心情也就慢慢趋于稳定。故轻微发一点怒,并算不了什么大事。但是为什么有些人会为某些事生气,而有些人却不会?为什么有些人似乎老是比其

他人容易生气?而有些人却可以很轻易地处理生气的感觉和面对生气的人?可以说,个性在影响你对暴躁情绪的管理能力。每个人的个性不一样,有些人的个性很容易被激怒,有些人的忍耐力比较强。

● 急躁的个性

个性急躁的人一般很容易自满且较为果断,喜欢处于领导地位。如果你问他要不要看电影,他可能会立刻回答:“当然好啊!我知道有一部电影不错。你七点来找我吧。”

个性急躁的人通常自我期望很高,他们常会为自己设定极高的目标,擅长挖苦别人,也习惯指使他人;一旦别人没有顺其意,就会相当激动,特别是如果别人是因为动作慢,无法在自己设定的期限内完成事情时,他们会更生气。而且,如果有人取代他们的地位,他们会非常沮丧和气愤。

个性急躁的人一心想要拥有权力和控制别人。他们很可能用打人或大吼来表现生气,以显示出他们的权势并威吓别人。

● 沉稳安静的个性

个性沉稳的人一般来说是很安静的,他们很值得信赖,爱整洁,而且做事利落有条理。特别是如果有一定的规则可以遵守时,他们做起事来会特别精准,因为他们觉得这样做节省他们的力气。

然而,除非他们确定一定会成功,否则他们宁愿放弃可能的赞赏,也不愿冒险或尝试新的东西。

如果你问一个个性沉稳的人要不要一起去看电影,他的

回答通常会视情况而定,看看他是否习惯和你去看,以及他是否习惯在那个时间去看电影;如果不是,他可能会告诉你:“谢谢你的邀请,但今晚我还有别的事情。”

个性沉稳的人似乎有强烈的需要,希望他们的努力能得到回报,如果没有,他们会感觉相当不舒服。

个性沉稳的人总是让别人觉得他们相当固执、爱评断,而且过分严厉和吹毛求疵。他们生气时最典型的反应就是经常会自己生闷气、或是不和人说话。然而当别人生气时,他们也会感觉全然无助、不知所措。

2. 是什么情绪在干扰你

认清你的个性

正因为个性对情绪产生的影响很大,所以在管理情绪之前你必须了解自己的性格。性格是人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的独特的心理特征的总和。

性格是个人独特的一贯的倾向。比如,我们对使自己愉快的事物就愿意去接近,对不愉快的就嫌弃和回避。也就是说,在人对社会、集体、自己的态度中所表现的如为公或偏私、勤奋或懒惰、谦虚或骄傲、勇敢或胆怯都属于性格特征。

此外,外界环境的影响也会形成自己的性格特征。比如一个人在成长过程中,都会间接地或直接地学习着为人处世的方式,形成某种性格特征;通过观察周围其他人对事物的态度和行为方式,学到某些性格品质,并在日后的生活中,逐渐构成其行为特征。

由于个性心理特征,才使得每个人身上都表现出自己独特的风格,表现出个性差异。

● 易冲动的性格

这种性格的人热衷于取悦他人,也比较乐观,而且热情,常会一次同时进行好几件事情。他们通常较无组织能力,对于

参与活动,自始至终都保持同样的热情,不过由于缺乏自我训练的能力,总是想立刻看到成果。对于必须遵守预设好的时间行程或有时间限制的事情,他们很容易一下子就感觉沮丧。所以他们比较适合有弹性的工作,而不适合当个朝九晚五的上班族。如果是可以让他们发挥社交手腕的工作,他们也会表现出高度热忱;相反的,如果他们在工作上到处束手束脚,甚至被同事们孤立起来,那么对他们来说,会是极大的压力。这时,他们的情绪便大起大落。

● 沉静性格

这种性格的人敏感,善于分析事情,也较为悲观。他们特别容易感到沮丧,但控制力较强。如果他们认识到自己的情绪变化,有两种反应:一是继续安于现状,沉溺在情绪中让它自生自灭或者越来越严重;二是不断地在情绪中挣扎,时而乐观,时而悲观,时而是成功者,时而是失败者;分不清是他左右情绪还是情绪左右他。

什么让你困惑

在你追求成功的道路上,你是否曾经很迷惘?悲观、失望、沮丧等等情绪包围着你,你看不见路途上的光明,看不见前方的路标,你甚至怀疑自己是否选错了道路以至于今天如此痛苦。也许是因为你无法回答以下几个问题,因此才困惑不已。

(1)“我在哪里”

这样的疑问包括两个内容,即生存空间和生命空间。你在地球上生活,在房子里生活,你对自己的身体方位清楚得很可能可以精确地计算出经纬度。你就在此生存。生存空间的概念

很简单。由心理活动所造成的生命空间,可以使我们超越生存空间的限制,有人虽然处在一个狭小的地方,但是他的思想可以通过回忆,回到往日美好的世界;可以通过读书刊、看电视,了解外面的世界,也可以通过想像,设想光明的未来。而生命空间则是我们给自己的终极定位。其前提是,认清自己在整个人生意义中处于何种地位。而这一点最能使你感到迷茫和空虚。如果你对自己存在的意义产生怀疑或者根本否定,那么,你的心灵无所慰藉,情绪则在慢慢的困惑中消沉。不难看出,在生命空间为自己定位是很重要的,只有这样,人生才有重心可言,也才能真正安顿自己的情绪。

(2)“我是谁”

这个问题看似容易,其实不然。事实上,希腊戴尔菲神殿里郑重刻下“认识你自己”这几个字,绝不是偶然的,因为能够认识自己的人太少了。不少人都觉得,自己在生活中好像披着一些外壳或枷锁,想说的不能说,想做的不能做,反过来,不想说的却不得不说。但是人们一旦遇到了界限情况,没有任何逃避或装傻的余地时,他就会认真地面对自己的真相,做一个深刻的反省与抉择。

在我们身体健康时,几乎不去想生命是有限的,总觉得自己应该尽量地工作与游乐,直到生病住院,才忽然对有限的生命做一番严肃思考;在逆境中,我们常发现自己竟是那样的脆弱,需要别人的支持和鼓励,而原来在风平浪静的时候,你总认为自己坚不可摧;我们的伦理规范以“行善避恶”为原则,但这个原则在这个世界上却是一再延误,并且七折八扣。这个时候就面临着这样的现实,脑海中曾有的信念动摇了,我们认不清自己,情绪波动。

(3)“我要去哪里”

在心理学家看来,“我要去哪里”这个问题就是“自我实

现”。但是,光说“自我实现”而不先辨明何谓人性,是十分危险的。如果热爱写作的你得到诺贝尔文学奖,当然算是自我实现,但是许多人在得到荣誉后却极端地选择自杀。为什么?那是因为他们的内心并不因为得到荣誉就满足,甚至荣誉对他们来讲恰恰是种污辱。因此如果认为这些可以由外在标准去衡量成就,是真正的自我实现,那就大错特错了。表现并不等于实现,实现是一种自我的安顿。几乎所有人在心灵安顿之前都会困惑。

你在忧虑什么

你还记得上次害怕讲话是什么时候吗?是否记得你上台之前一晚就前思后想睡不着觉?你最近一次无缘无故地突然觉得心跳加快是什么时候?你是否有过半夜里醒来,感到口干舌燥的体验?也许当你去拜访客户时,是否总是担心他脸色不好。

几乎所有人都曾感受到忧虑。尽管每个人的具体感觉不一样,但其本质都是相同的。恐惧有各种各样的表现形式,但毋庸置疑的是,所有人都在某种程度上感受过忧虑,承受过孤独。

也许你并不知道,一些看起来很成功的商人,他们会把生活中的忧虑和恐惧巧妙地伪装起来。有一个商人在事业上一帆风顺,已经成为商界巨头。大家对他的才能极其钦佩,但是他自己却远非我们想像的那样看待自己。他的内心从来就没有平静过,他也并不认为自己真的取得了巨大成就。失败的感觉经常冲击着他的内心世界,使他疲于应付。他总是在忧虑,今天怕客户被人抢走,明天怕对手出了新招,后天又怕自己的资金运转不良……他之所以取得成功,并不是因为他无所畏惧,而是他在不断地努力将忧虑转化为动力,时刻提醒自己不要被心中的恐惧吓倒。

人们通常认为忧虑仅仅是情绪低落或是感觉饱和,其实这只是忧虑的一部分。事实上,忧虑的核心症状被称为“缺乏快乐”,意指丧失体验快乐的能力。我们会感到生活变得异常空虚,毫无快乐可言。我们或许会将满腔的不满与愤怒闷在心里,有时却又变得异常暴躁,甚至对亲人、孩子大打出手。过后,我们又会因之而痛悔,忧虑症状更加严重。

忧虑的两个常见症状是焦虑和恐惧。忧虑的时候,我们会变得脆弱。过去我们很容易应付的事情,现在却莫名其妙地令人恐惧。忧虑的人有时会变得紧张不安,难以放松。他们感觉自己如同困兽,四处走动,想做点什么,却不知道该做什么。有时,想逃出去的想法非常强烈,但是对逃到哪里去,去做什么却不清楚。另一方面,有些忧虑的人会变得反应迟钝,若有所思,神情恍惚。

如果你的办公室正在高层大厦里,而且你的办公桌总是拥挤不堪,那么光是看见桌上堆满了还没有回的信、报告和备忘录等等,就足以让人产生混乱、紧张和忧虑的情绪。更坏的事情是,经常让你想到“有一百万件事情待做,可自己就是没有时间去做它们”,这样不但会使你忧虑得感到紧张和疲倦,也会使你忧虑得患高血压、心脏病和胃溃疡。

已故的H.P.豪威尔先生当年在美国钢铁公司任董事的时候,开起董事会总要花很长的时间——在会议里讨论很多很多的问题,达成的决议却很少。其结果是,董事会的每一位董事都得带着一大包的报表回家去看。

忧虑的情绪并不能为你的工作和人生增添更大的亮色。在你得到的除了难以摆脱的神经衰弱外,就是越来越低的工作效率,最后饱受折磨的豪威尔先生说服了董事会,每次开会只讨论一个问题,然后做出结论,不耽搁、不拖延。这样所得到的决议也许需要更多的资料加以研究,也许有所作为,也许没

有,可是无论如何,在讨论下一个问题之前,这个问题一定能够达成某种决议。结果,这种方法非常惊人,也非常有效。所有的陈年旧账都清理了,日历上干干净净的,董事也不必再带着一大堆报表回家,大家也不会再为没有解决的问题而忧虑。

忧虑是徒劳的,重要的是找到引发你忧虑的原因,在一大堆事情中理出头绪,让它们变得更有秩序。

警惕心理失衡

现实生活中,每个人的内心世界或多或少地都有一些不平衡心理。某人赚了钱,某人升了官,某人买了车,某人盖了别墅……我本来比他们强,凭什么他却这么成功体面!对比产生了心理不平衡,而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。倘若在追求新的平衡中,你能不昧良知、不损害别人,自觉接受道德的约束和限制,通过正当的努力、奋斗去实现人生的自我价值,达到一种新的平衡,倒也是值得称道和庆幸的;倘若在追求新的平衡中,不择手段,毫无廉耻,丧失道义,膨胀自私贪欲之心,让身心处于一种失控的状态中,那么就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此,你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。

一个名叫曼莉的女士在陈述自己的故事时,几乎是屏住呼吸不敢喘息。她说,她最近一直都有自杀倾向,她的双臂上净是一些记号和疤痕,这些都是她使用针筒注射药物以及自残的结果。对她而言,自我伤害是一种暂时释出内心深处积压伤痛的方式,一种将强烈情感伤痛及无处发泄的愤怒释放出来的方式。

她该从何说起呢?她甚至感到莫名其妙,无论有意识地清楚说明自己的人生、故事,以及导致她多次企图自杀和自我伤

害的心灵创伤与悲痛。曼莉觉得自己的心理失衡才是问题所在。她的同学慧不聪明不漂亮,但家庭背景和经济状况优越,她现在之所以有着不菲的收入和令人羡慕的地位,都是她的父母到处拉关系送礼请客的缘故。慧只不过是一个娇生惯养,没经历过什么风雨的乖乖女,尽管她工作马虎、能力欠缺,可谁都拿她没办法,谁叫她有一对能呼风唤雨的父母呢?而曼莉呢?从小忍辱负重,艰难地在有众多弟弟妹妹的环境中长大,学习生活样样争第一,最后却进入了一个濒临倒闭的服装厂当会计。漂亮衣服没穿过,连男朋友也没有。如今看同学慧趾高气昂,风光无限,而自己却灰头土脸,狼狈不堪,她实在没信心再生活下去。

曼莉对不费吹灰之力得到一切的同学慧嫉妒不已,当她没有能力和慧达到一样的生活标准时,她的心理崩溃了。人类的不平衡心理隐藏在人的潜意识领域。我们口头上否认这种看似耻辱和不平情绪的存在,但它们却并不因为我们口头的否认而真的消失了。它们沉淀在心底,具有潜在的爆炸性力量。这种强烈的压抑使那些不合规范、不可接受的冲动伪装起来,骗过了我们的内心,而实际上,它仍然是我们心理世界的最可怕的敌人。它用无名的力量冲击着我们的生活和工作,搅乱我们心灵的平静,使我们受着挫败感的折磨,使我们感到沮丧、自卑,驱使我们违心地在情绪的两个极端之间来回摇摆。这种不良的情绪会对我们的身体造成很大的危害,看看以上曼莉的故事你就会明白心理失衡所造成的伤害。

你为什么悲观

人的心理活动,可以说没有一刻的平静,忽而兴奋、欢乐,忽而沮丧、消极。情绪乐观的人也有不幸与烦恼,也有悲观的

人思想被消极情绪占领,或哀叹嗟悔、灰心丧气,或牢骚满腹、怨天尤人。今天挨老板骂了,就觉得自己工作能力太差;明天和女朋友吵架了,就觉得世上没人理解自己;偶尔和朋友闹点不愉快,又觉得自己以前的真诚友好都白费了,结果没有一天心情愉快。

有时,你感到莫名的悲伤,世界变得那样灰暗,连嘴里都有一种苦涩。从往事的追忆中传来的钟声在身畔悠然回荡,却激不起内心一丝欢乐,生命竟如此无奈。明朗晴空,你走在满是行人和鲜花的街上,却丝毫感受不到勃勃生机,心中全是忧伤。夜深人静时,你辗转难眠,往事历历在目,脑中却是虚无和空荡。电视剧或新闻报道,都能勾起你对伤心往事的回忆;而别人洋洋自得的交谈闲聊,则会增添你的烦恼和沮丧。电台里播放的音乐节目,会在你的脑海中形成一幅画面,唤起你痛苦的回忆;某次宴会的点菜,某次朋友聚会,某个熟悉的场景,或者街上的陌生人、模特儿、衣服的款式、医院、公园、影院或学校都会让你触景生情。

为什么我们在日常生活中会总存在一些消极想法,并且会使我们感觉到不快乐呢?这是由于那些悲观情绪把你的生活彻底扭曲了。

这种自发性的想法一整天都在运作,你不断在头脑中和自己无声对话,解释情境或评判别人。这种自我对话,根据你的经验,可能是一连串的自我怀疑和自我批评,如“我永远无法如期完成这计划”、“我知道自己会说错话”、“没有人是可以信任的”。也可能是积极信息的强化,如“事情解决得了”、“我能处理”、“他喜欢我”。

悲观想法有时是一种认知的扭曲,它具备以下特征:

(1)夸大,“我是没办法做任何事——我的婚姻快完了。”在你狂野地高估你问题的严重性的同时,也低估了自己解决

问题的能力,你没有任何证据就妄下结论,还自以为是。

(2)忽视积极面,“晚餐当然还不错,但我把饭烧焦了。”你较容易记得事情的消极面,或以消极方法看待积极的事情,用以证明你负面的自我印象是正确的。

(3)自我化,“我变胖了,所以开会时大家一直看我。”你喜欢将事情揽在自己身上想,事实就难免被你扭曲。

(4)不是什么就是什么的想法。“我若没选上委员会主席,就是个彻底的失败者。”

(5)过度类化,“没人喜欢我……我失去所有的朋友……什么事都不对……”

(6)妄下结论。这种扭曲有两部分,一是揣测心理:“他不理我,一定是我做错了什么。”二是未卜先知:“医生不告诉我检查结果,我一定真的病了。”

你该看得出来,消极的想法多半是夸大或扭曲事实,多半是自发性的,并非经过你的理性和事物逻辑所下的结论。事实上,就某方面来说,它们根本称不上“想”法。

无论怎样,你的确无法彻底驱除悲观的情绪。也许在一段时间的悲伤过后,你能更加看清自己内心的需要。但为必然会失去的事情而没完没了地悲伤是没有意义的。纵然你失去了挚爱的亲人,失去了情同手足的朋友,或者你失业了,企业垮了,梦想破灭了,也不必沉湎于悲观中无法自拔,这样不仅于事无补,而且还会浪费青春和生命。悲观简直是一副慢性毒药,迟早有一天你会被它折磨得失去生存的勇气。

你是否在嫉妒

你有过嫉妒的情绪吗?在充满竞争的环境里,个体之间的差异在交往中日益突出,便导致了嫉妒心理。

在日常生活中,嫉妒的存在是很普遍的。英国科学家培根就曾经指出:“在人类的情欲中,嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久了。”嫉妒是一种缺陷心理。看到别人比自己强,或在某些方面超过了自己,心里就酸溜溜的不是滋味,于是就产生了一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜疑与失望、屈辱与虚荣以及伤心与悲痛的复杂情感,这就是嫉妒。成人间的嫉妒像兔子的红眼睛一样,一天不得到,那红光就一天不会熄灭。

嫉妒会使一个人任意地讽刺、挖苦别人,毫无根据地诋毁、造谣和中伤别人,甚至残酷地谋害别人。嫉妒是卑劣的先导。

嫉妒者不能容忍别人超过自己,害怕别人得到他所无法得到的名誉、地位,或者一切他认为好的东西。在他看来,自己办不到的事最好别人也不要办成,自己得不到的东西别人也不要得到。

嫉妒的危害是明显的。对于嫉妒者本身来说,它是本质上的斑点。一个人,一旦受到嫉妒情绪的侵袭,往往会头脑糊涂,停滞不前,甚至丧失理智,处处以损害别人来求得对自己的补偿,以致干出种种蠢事来。历史上嫉贤妒能的事例比比皆是,如庞涓对孙臧、李斯对韩非。好嫉妒者由于经常处于所愿不遂的情绪煎熬之中,其心理上的压抑和矛盾冲突所导致的劣性刺激,使其神经系统功能也受到严重影响。

嫉妒不仅危害嫉妒者本人,对于一个集体来说,它还是团结的腐蚀剂。嫉妒具有极大的分化力量,它会使集体四分五裂,成为一盘散沙。一个集体中如果有几个好嫉妒的人,就会矛盾层出,摩擦不断。可以毫不夸张地说,嫉妒就像一条暗藏在心灵深处的毒蛇,它不仅分泌毒汁毒化着自己的心灵,而且还不时地钻出来伤害别人。因此,嫉妒一向受到人们的唾弃与斥责。

在物质利益驱动的现实社会,大家对嫉妒的批判仍是十分严厉的。很多人也为自己拥有“嫉妒”而感到可耻。正是怕这种可耻暴露在外,我们就将嫉妒包裹隐藏得更深,让人觉得我们似乎一直光明磊落。

试想我们都用了什么方式去掩盖嫉妒心理呢?诺言?献媚?讨好?虚情假意?还是装腔做势地表现得若无其事呢?我们经常去贬低我们得不到的东西和它的拥有者吗?还是你时常煽动大家都去声讨你嫉妒的对象了?如果你要这么做你一定要格外小心了!

在一般的心理状态中,嫉妒是最为可叹可悲的。不仅嫉妒者会使别人遭受不幸,只要不受惩罚便付之于行动,而且他自己也会因嫉妒而受到不幸。长期处于嫉妒的心理状态中,有如戴了一副有色眼睛,看别人比自己更好就心理失衡,让自己的判断一开始就有倾向性而失去公正,这种行为让你把矛头指向别人,而从不反省自身的优劣,这的确是一种不幸。

嫉妒不是只停留在物质中拥有时才蹦出来的。在性别嫉妒中必然存在。两性的差异和约定俗成的习惯让很多事情变得简单或变得复杂。男人的嫉妒至少是羡慕女人可以随心所欲地发脾气,宣泄自己的情绪,连最不值钱的眼泪也可以当成武器,还可以卖弄自己的姿色。男人一生下来从发现自己是个男人开始就贴上了“必须坚强”的标签。女人更嫉妒男人在社会上的主导地位,能呼风唤雨,有自由的生活空间,能有更多的赚钱机会。

不喜欢自己

有一位年轻人在给心理医生写的信中这样说:

认知自我情绪 第一章

第一章 自我认知

一年之计在于春,可是对我而言,在这个万象更新的季节,我对人生的希望都化为泡沫了。

我之所以沦落到今时今日的地步,实在是自作自受,完全与别人无关。回顾过去的二十几年,我似乎一直与自己作对,不让自己好好地过日子。让我举几个例子吧。

八年前,我几经辛苦才考进XX大学,可是我并没有好好地利用这个难得的机会,我整天游手好闲,不去上课,考试时也不参加,结果被开除学籍。

事后,我痛定思痛,进了一家汽车公司做推销员。第一年我非常勤奋地工作,营业额是全公司的冠军,总经理对我另眼相看,暗示我好好地干下去肯定前途无量。可是不知道为了什么,我变得心灰意冷,工作态度差了很多,结果还与上司吵了一架,觉得留在公司没有意思,便辞职离开了。

在工作方面,我就是差不多一年换一家公司。我不是应付不了工作,总是做到差不多一年就会发生问题,似乎容忍不了自己变得更好。

不过工作并不是惟一使我伤感的事情,在恋爱方面,我的际遇更惨。女孩子很容易喜欢上我,可是她们最终总是被我气走。活到这份儿上,我是不是该为自己做个了断呢?

上例中的青年实际上是一个消极的自毁倾向严重的人。他不喜欢自己,总是亲手毁掉自己的幸运,那么当然会生活得非常痛苦。许多人对自己很苛刻,这种苛刻只会削弱我们的自我感觉,与自我产生不良关系就会成为抑郁的前奏,不久这种关系会随抑郁的发展继续恶化。

上例中的青年简直不能接受有好的事情发生在他的身上——老板对他好,看得起他,他急不可待地证明老板看错了他;社会优待他,给他机会接受高等教育,他轻易地抛弃大好

机会;女孩子排队来填补他空虚的灵魂,他好像赶瘟神似地把她们赶走。他的人生目标似乎是彻底破坏自己的幸福。

有自毁倾向的人是那种不喜欢自己甚至讨厌自己的人。这种人不能允许自己有成功的人生,因此到处与自己作对,把自己赶进绝路,严厉地惩罚自己,到最后真的没路可走时,有些会走上自尽的道路。

有自毁倾向的人常常自责,善于批评自己却从不鼓励自己。这不仅仅是对自我的失望感,而且是将自己视为可憎的敌人。自我批评出于失望以及想做得更好的愿望;而自我憎恶并不是需要自己做得更好,而是怀有破坏或除掉自己的冲动。

自我厌恶是一种有趣的情绪,它包含着想除掉或驱除令自己厌恶的东西的动机。对自己憎恶会使我们将自己判断为令人厌恶、坏或者邪恶。我们一旦拥有这些情绪,就会产生以野蛮方式攻击自己的动机,这不仅仅因为我们感到失望或情绪低落,我们的确对自己的某些部分产生了憎恨之情。

小雪是一个很自责的人,她的妈妈常常责备她给自己的生活造成了痛苦。久而久之,小雪就接受了这种责备。每当亲密的人遇到困难时,她就开始责备自己,就算她帮朋友带的孩子摔了一跤,她也只会埋怨是自己太疏忽了。

丈夫有了外遇,小雪因此而自责。她认为:“如果我对他再多些关心,他就不会有外遇;如果我的吸引力再大点,他就不会有外遇;如果我是个有趣的人,少关心些孩子,他就不会有外遇。”她所有的想法都集中在自己身上。然而,她应当考虑其他的可能性。例如,她应当想到“如果他对孩子负起责任,我就不至于如此疲惫不堪;他应当花更多的时间呆在家里;如果他吸引力大些,我就会更喜欢和他一起生活。即使他感到自己被其他女人所吸引,他也不会真的那么做;那个女

认知自我情绪 第 一 章

自我情绪我做主

人知道他已经结婚了,不会鼓动他这样做。”

小雪的自责是彻头彻尾的。像她这类人,当不幸事件发生或冲突产生时,他们认为这全是自己的错,这种现象被称为“过分自我归因”,也就是说当他们没有过错,或仅有一点过错时,他们总是出现承担全部责任的倾向。

当不幸发生的时候,有自毁倾向的人感到,自己会因某方面的过错而受到惩罚。他们会一直认为,上一次他做了错事,那么接下来的一切不幸都是他受惩罚的结果。

一位年轻女孩几年前曾经做过人工流产,那时候她并没有结婚。于是那一次事件简直成了她的噩梦。如果她在单位和同事不和,她就会认为:这是我该受到的惩罚,谁叫我成了一次未婚妈妈呢?如果丈夫偶尔冲她发脾气,她也会不声不响地接受,心里想:一切都是我的错,这是上天对我的惩罚。就连上次她弄丢了邻居家的小狗,她也并不原谅自己,她说:换了别人是不会弄丢那只狗的,而只有我才做出这样的事,因为我应该受罚。

有自毁倾向的人往往把毫无联系的事情无缘由地联系起来,以为自己曾经犯过错,那么这次自己的失误就是要补偿上次的错,并且心甘情愿地接受所谓的“惩罚”。他们沉浸在这种无止境的自我折磨里,过分看重自己的行为,把自己套入一个黑暗的圈子里渐渐抑郁,渐渐窒息,最后被自己荒唐的念头击垮了。

具有自毁人格的人尽管不会对自己做出积极的评价,而且甘愿忍受“惩罚”,实际上他们的内心是非常追求完美的。他们不能容忍自己犯错,不能容忍别人讨厌自己,于是一旦他们

发现自己无可避免地犯了错,和某人的关系搞僵了,他们便会选择逃避。

或者说,自毁与自卑的联系非常亲密,自卑的人心理防线非常脆弱,一旦遭遇挫折便胡乱联系、诋毁自己,把自己看得一无是处,一方面他们追求完美,对自己要求很高,而另一方面他们由于严重的信心不足,有时会犯一些必然的错误,这时他们便无法容忍自己了。后来这种失望变成了自我攻击,认为不是我们的行为失败了,而是我们作为一个人失败了。失败又让我们自轻自贱,这样就更加自毁!

可以十分确定,自毁性人格的人对自己过分关注,从而陷入了狭隘的小圈子,这种人格无论在创业还是在生活中都会成为成功的绊脚石。试想,一个人连自己都不喜欢,对自己都没信心,他怎么能和他人建立积极、健康的关系?他又怎么能与他人亲密合作?他又怎么能具备顽强的意志和坚定的信念去和成功路上的风浪搏击?他是被动的、缺乏勇气的,他注定是一个失败者。

为何有负罪感

一个深秋的黑夜,冰冷的雨点在敲打着街道。突然,警报的尖厉划破了沉沉的寂静,救护车的蓝光闪在夜空。尽管医生尽了最大的努力,那位 19 岁的男孩却永远也不能再恢复知觉,倒在了那辆被撞得面目全非的摩托车旁。任凭男孩的妈妈伤心得呼天抢地、捶胸顿足,他都无法听到了。

经历这次悲剧打击之后,那名男孩的妈妈齐女士渐渐出现食欲不振、严重的失眠、浑身乏力、无精打采等症状。不愿和别人来往,整天沉默寡言,郁郁寡欢。对自己以前的爱好和活 动,也都失去了兴趣。每当她听到或看到儿子曾经喜爱的

歌曲和节目,每当目睹儿子经常与她玩耍游乐的公园,以及看到其他无数与儿子生前有关的东西时,都会引发她强烈的悲哀和痛苦。失去亲人的悲哀和痛苦一般持续两个月左右,便开始逐渐消减,可齐女士却还是痛苦依旧。按照心理学的理论看,齐红的痛苦发展成情绪低落和失常。

在别人的劝说下,齐女士咨询了心理专家。她向专家透露,自己与儿子以前的关系并不是很和谐,“我有许许多多的话和事情要对儿子说,但又无法表达。”她对专家说。她后悔自己从前老是唠唠叨叨地不断督促儿子要自强、自立,不要一味依靠家人,总认为儿子不会处理生活,只知在外边东奔西窜地和朋友们瞎混。在发生车祸的前一天,齐女士告诉儿子,请他滚出家门。

她泪流满面,呜呜咽咽地告诉专家,自己是如何深沉地爱着儿子,她是多么后悔将他赶出了家门。她这样对儿子说:“如果不是妈让你离开家门,那天晚上也许你不会骑着摩托上街的,那么也就不会发生车祸了!”原来齐女士如此伤心难过,是沉浸在深深的自责中不能自拔。她无法摆脱她对儿子死亡的负罪感。

负罪感主要是在理想的自我严格要求之下,对实际的自我所作所为一切价值否定后产生一种愧疚感的结果。“我绝对不应该做这件事,可是我却做了;我绝对应该这么做的,可是我却没有做;因为做了某件事情,或没有做某件事情,我就该被谴责,也该被责罚。”如果你并没有依照自己所订的行为标准,规定自己必须要如何如何,也没有因为做了一件不该做的事,或没有做一件该做的事,而认为自己该受谴责,你就不会有罪恶感。

一个人在生活环境中,难免因挫折而失败。只是每个人对自己失败原因的解释,在主观上有各种不同的看法。有的人把失败的原因归于别人,有的人把失败的原因归于自己。过分自

谴责自责的人,就是把一切过错归于自己,而且从不原谅自己。即使一点芝麻小事,也是反复检讨,日夜思量。

此种因愧疚而自谴自怨,或成为习惯性的适应方式,可能会产生两种不正常的后果:第一种情况是,因担心事情做错之后愧疚感引起痛苦,故而遇事逃避。这样一来,自责就变成逃避现实的一种手段了。另一种情况是,因愧疚自责可以邀人同情,获人谅解,结果很可能使自责变成自己错误行为的护身符。自责过后仍是我行我素,那就失去了其真正意义。

有负罪感的人所认定的,不只是他曾经做过什么错事,犯过什么错误,或是对某(些)人做过什么不道德的事;同时,他也认定了:因为他做了错事,所以他就是个低贱的人。在此,我们姑且承认事情的发生和人的受伤害都是由他们所犯的错误引起的。即使没有人受到伤害,犯了错的人也很可能已经打破了他个人品行上的一个可贵准则。于是他因此而懊悔不已。

如果你在犯了过错之后告诉自己,你绝对不应该犯那样的过错,那么你的意思就是说:天底下有一个定律,这个定律规定你不可以犯某项错误。如果这项定律果真存在,那么你就不可能有不道德的行为,就像你不可能打破重力定律一样。你应该这样想:“我真恨不得不做那件错事。”因为一旦你使用了“我绝对不应该”这类的词,并且心中也真的就是这么想,那么它们就没有任何的意义了。你,或任何人,能够证明世上真的存在绝对的真理,或道德上的铁律吗?

你因为做错了一件事就成了一块朽木,应该被惩罚?然而,如果你将注意力全部集中在谴责自己和惩罚自己上面,你反倒将重点给遗漏了。你不但不会从屡次的失败和错误中学习经验,而且还会一犯再犯。一旦你接受了“谴责”的观念,并因为别人做了恶事而咒骂、轻贱他们,那些人就会因为自己所做的,认定了自己不仅仅只是犯了错和干了缺德的勾当,更

会觉得自己是连朽木都不如的东西。一旦有了这种反应,他们若不是找理由为自己的过错搪塞,并且拒绝承认自己的行为是不对的,就是一开始即否认他们曾经做过错事。结果,他们就连简简单单的认错和改正都不再会做,因为他们或是自责,或是惩罚自己,或是干脆否认自己曾经犯下过错,来个死不认账。也就是说,自责或罪恶感,不但不会减轻发生在世上的错误行为,而且通常还会引出更多的错误行为,虚伪和逃避个人的责任的行为。

因为罪恶感在情绪上具有使人瘫痪的能力,也因为它经常会引起一个人的焦虑、沮丧和愤怒,还会使你学会消极地逃避现实和推卸责任。那么还是把罪恶感抛开吧,当你心中为做错事而沮丧、悲伤的时候,提醒自己你对一切已经无能为力,不如从失败和过错中找出经验和教训,保证下次不再犯。这是最好的结果了。

你害怕什么

恐惧是人生的大敌,不安、忧虑、嫉妒、愤怒都是从恐惧演变而来的。

所有人都在某种程度上感受过恐惧,承受过孤独,害怕痛苦,向往安宁。我们常常掩饰自己隐秘的感觉,避免与习俗相冲突,大家对此都心照不宣。

为了埋藏自己的恐惧,我们正在付出高额代价;我们默默地、不自觉地压抑着自己所有的情绪反应,不论好坏,无论喜怒,我们都不形于色。结果,当工作机构急切需要我们发挥创造力和工作能力的时候,需要我们拿出克服困难的勇气的时候,甚至表达愉悦心情的时候,我们已经不懂得如何把它们从内心深处调出来。

潜藏于我们心中的恐惧感,驱策着我们自己与我们所属的组织,成为我们最不愿面对、最不想说出口的尴尬。在许多组织中,说出恐惧感就等于承认自己的无能。随时随地,我们看到人们否认自己心中的恐惧。他们用花言巧语欺骗自己,抹杀自己内心对恐惧的感受,而这正反映了其内心真正的恐惧。他们会想出各种道理来自圆其说,并设计出各种看似理性化的过程,阻断信息的流通,让恐惧不从内心流露出来。于是,就在这个过程中,恐惧会在内心日益强化。

我们的潜意识中否认恐惧的存在,从而使我们无法采取有效的行动,而是一味徒劳地去尝试改变和控制无法控制的事情。更糟糕的是,我们将这些恐惧存储于身体中,对心理和身体都造成了严重的负担,最终身心疲惫,积劳成疾。如果在这一结果发生之前,我们能够有一个转化自身的过程,从勇敢承认内心的恐惧感,并找到这些恐惧感的根源,那么我们的心理状态完全会是另外一种样子。

周女士对癌症非常害怕,原来,她的母亲和姨妈都死于癌症,而且都年届中年。现在,周女士也快 40 岁了。她几乎是惶惶不可终日,于是,她常常到医院进行各种检查,求专家看病,希望能查出肿瘤在什么地方。当然,谁也没查出任何证据。但是,这不能使她信服,相反,她的恐惧日益加重,因为她坚信,体内肯定已长了肿瘤,只是目前没查出来罢了,后来有位专家告诉周女士,说她患的是癌症恐怖症,并告诉她,这病需要找精神科医生去看,而不应找肿瘤科医生看病。周女士有位搞医疗技术的朋友,戏称她是个“残废人”,并暗示她,说她的全问题出在脑子里。可是,周女士使出浑身解数,那种恐惧情绪仍然阴魂不散。更有甚者,她现在又增添新的苦恼,她深怕自己这样会变疯。

有时候,人们的恐惧感引起肉体上的痛苦,人们便会用肉体上的痛苦来掩藏内心的恐惧,这一点常人难以察觉。研究身心关系的医学表明,全部疾病,从普通的感冒到关节炎,通常是由人们深层的恐惧心理造成的。他们过于敏感,非常恐惧,借着与慢性病做斗争来逃避现实中的奋斗。当然,现实生活中需要勇气的战斗、抗争和挣扎相比,生病自然要容易得多。我们现在明白了,他们在潜意识中想让自己生病,在疾病中寻求到安慰和舒适。疾病对于他们来说,只不过是逃避恐惧巧妙的借口罢了。

是的,周女士的问题并不在于对癌症的恐惧,她的问题在于,她让自己的恐惧情绪干扰了自己的日常生活,影响自己该干的事情。因此,医生告诉她,从此以后,她不必白浪费时间,去和那恐惧情绪斗争。正确的做法是,定时干自己平时干的事,按时做饭等。这样,也许有一天,她就会自然而然地忘掉自己的恐惧。

我们如此频繁地恐惧,其实是来自不可言传的内心的恐惧。例如,当面对一次机会的时候,我会说:“我对此不感兴趣”,或者“我不想做这类事情”等等。现在我明白了,原来自己拒绝做这些事情,只是因为害怕尝试新东西,或者自己过去的经验对这些事情没有好评价。只有在经历了许多实践之后,人们才能够真正意识到内心恐惧所支配的意识外行为,并很快从梦境中清醒,大声问自己:“我到底害怕什么?那种害怕与恐惧会教给我什么本领,使我能够尽快地正视它、利用它?”每次我们向自己的恐惧靠近一步时,都获得了更多内心的平静和勇气,使我们下次征服恐惧的行动变得越来越容易。

了解自己内心的状态,才是真正勇气的展现,它将帮助我们随时意识到自己的恐惧所在,找到与恐惧相处和转换恐惧的方式,而不让恐惧吞噬。

3. 用理性看待情绪

懂得思考的人会从客观和合乎逻辑的角度,来分析和评估事情的各种情况,即使他们感觉自己在承受着情绪的压制,也会控制着它,慢慢来化解。而一个缺少理性的人,当他真的冲动的时候,他那缺乏自我表现训练的能力便暴露无遗。他会变成一个跟着感觉走的人,被情绪所主宰的人,一个盲目的人。

不必自寻烦恼

我们所处的环境中,某些事件可能直接导致压力。但是,我们的绝大部分压力来自于自己。自我产生的压力并非来自于工作等外部事件,而是通过你看待和理解那些事件的方式产生的。

凯瑟琳·赫本在未出道时,有一次非常关键的演出,正是这次演出,令她一举成名。但在她准备正式登台前的十几分钟里,她真正感受到了开演之前的压力。她感到恐慌,觉得自己无法演出,并且认定她的嗓子将会发生问题。她告诉医生说,她觉得浑身瘫痪,几乎无法移动双脚。

“怎么回事呢?”医生问道。

“我突然感到很恐慌。以前在演出前通常会感到紧张,但这一次有点不同。”

认知自我情绪 第一章

“不要担心,”医生说:“你是一位真正的演艺专家,你一定能克服紧张情绪的。我袋子里正好有你所需要的东西,这是一种新药,效果又快又好。”

说着,医生从皮包中取出针管,打断一个蒸馏水的小玻璃瓶,并把瓶中的蒸馏水抽到针管中。

接着医生给赫本打了一针蒸馏水,并向她保证说,这种特效药马上就会生效。

“坐下来,”医生说:“放松心情。”

几分钟后,她已经很镇静了。

“这真是神药呀,我真该吻你一下,向你表示谢意,”她说:“大夫,我觉得很好,真是太感谢你了。”

她上了舞台,完成了一次精彩的表演。

后来在庆祝演出的宴会上,医生走过去向她道贺:“你知道吗,这是你最精彩的一次演出。”

“谢谢你。”赫本说。

“不,应该感谢你自己。努力的是你,而不是我。你知道我给你注射的只是一瓶蒸馏水吗?”

赫本大感惊诧,然后不禁哈哈大笑。

是啊,生活中能影响我们的往往不是事情本身,而是我们复杂的心灵。为那些没有必要的事情忧虑、恐惧、沮丧,只能加重我们的心理负担,破坏我们健康的情绪。事实上,我们所担心害怕的事情,有99%根本不会发生。保险行业就是靠人们对一些根本很难发生的事情的担忧而赚进了大量的收入,实际上,估算概率的法则完全可以告诉你,那些灾祸发生的机会并不像一般人想像的那么常见。

十几岁时候的你,是不是也常常自寻烦恼呢? 交完考试卷后,常常半夜睡不着觉,怕考不及格;或者长吁短叹,因为

今天那个你心仪的女孩似乎看都没看你一眼；你总是在想你说过的话，后悔那时你没有把它说得更好……我们通常都能勇敢面对生活里大的危机，却总是被那些小事搞得垂头丧气。你只要改变看法，转移重点就好了，这样你才会开心一点。

学会感激生活

你的生活因为充斥了各种各样的矛盾而使你烦躁不堪，你的心也正受到愤怒和不平的酷刑，各种各样的坏情绪包围着本已疲惫不堪的你，你似乎就要把一切都耗费在低落、抑郁、不平的情绪里，不断地自我折磨。

学会感激吧，它是让你心情好转的良药。当我们发现周围所有的事物都值得我们感激时，那些坏情绪也就不见了。当你的心里一片灰色，脑中一片空白，气愤得让你不禁发抖时，你可以走到小河边，看头上的天空怎样在水里倒映得蓝盈盈；看河边嫩绿的小草，怎样年轻得可以挤出水来；看水中的石头，怎样有灵气得仿佛在讲述一个故事。再想想，你的一生注定了要永远痛苦、永远愤怒、永远错过这样的天与地、水与石吗？再想想，上天赐予我们生命，赐予我们优美的环境，赐予我们亲情、友情、爱情，赐予我们勤劳和智慧，是想让我们这样记恨别人而生活在烦恼里吗？感激上天赐予我们的自然、生命和智慧，它将使你变成一个拥有好情绪的人。

我们应该感激自己能拥有的一切。心灵是一块磁石，我们对什么事想得最多，它就会降临在我们身上，那我们为什么不想想美好的未来呢？

感恩的态度可以使我们把注意力集中在我们想要的东西上。我们如果满足自己的生活，并对上天充满感恩之心，

那么好东西就会源源不绝。我们会越来越占据生活的天时地利人和,会越来越接近梦想。同时我们会施予别人更多的爱心,我们也会生活得越来越幸福,你会发现一切都在良性循环着。

感激不是不请自来的,它需要不断地培养和造就。感激上天给你阳光,给你空气,也给你好运,让你在茫茫人海中遇见了生命中的知己;感激他人给你帮助,给你友情,给你智慧,也给你温暖。就算你面临着巨大的压力,也要先看到这世界美好的一面,你的心里经常阳光明媚,经常晴朗,经常有花的清香,经常涌动着和平和满足,而那些压力,那些烦恼和忧伤呢?不知什么时候已经烟消云散了。

第二章



开发情绪的积极面



1. 嫉妒

无论情绪本身如何令人不愉快,但每一种情绪都有不同的用途。比如,痛苦能让我们回到此时此地的现实之中;内疚能让我们重新检查自己的行动目的;悲哀会让我们重新评价目前的问题所在,并改变某些动力;焦虑能引起注意,多做准备;恐惧则能动员全身心,使之行动起来,应付险情。当然,谁都会被这些不良情绪弄得手足无措;而且,这些情绪也并不一定都能发生积极的改变。不过,所要记住的是,即便在最令人不快的情绪中,也潜藏着变好的可能。而对这种可能,我们应加以利用。

引发嫉妒的条件

心理学家认为,引发嫉妒的条件主要有四种:一是各方面条件与自己相同或不如自己的人居于优位。二是自己所厌恶的人居于优位。三是与自己同性别的人居于优位。四是比自己更高明的人居于优位。

当然,这实际上只是几个外部条件。从嫉妒者的主观心理上来讲,引发嫉妒的条件还有以下几条:

(1)不平衡

容易嫉妒的人或许自身条件优越,或许自身地位卑微,于是他羡慕别人比自己更走运,更羡慕比自己差不费力

就优于自己,他总是在嘀咕:凭什么啊?他为什么就轻而易举地获得了一切?事实上并不是别人有多么幸运,只不过他没看到别人风光背后的艰辛。

(2) 骄傲

骄傲的人自然有他引以为傲的地方。他已经被众人追捧惯了,因为他是那个圈子中最优秀的人,所有人都争着称赞他。可是后来情况不同了,新来的那个家伙似乎又高大又英俊,而且还十分谦虚稳重,深得老板的喜爱。这下还骄傲什么啊?剩下的只有嫉妒了。

(3) 心胸狭隘

爱嫉妒的人成天盯着别人高高在上,别人说了一句无心的话就以为他另有所指,盛气凌人;别人大声笑了几声就以为他在含沙射影嘲笑自己……反正是以小人之心度君子之腹。结果看别人越来越不顺眼,越来越觉得别人身上缺点一大堆,又觉得像自己这样的人才有资格坐到那个位置上。

(4) 自信心不足

嫉妒绝对与信心有关,没有自信的人一见到别人比自己风光就感到一种威胁,似乎自己的地位已经岌岌可危,或者认为自己真的比别人差多了,想赶上又力不从心,结果只能犯红眼病。事实上,若是坚定地相信自己,认为尺有所短,寸有所长,从来不认为自己比别人差的话,嫉妒这种情绪又从何而来呢?

嫉妒也有积极的一面

尽管人们对嫉妒嗤之以鼻,但嫉妒这种情绪在人类的世界里是普遍存在的。如果一味地对它加以谴责和抨击也未免过于苛刻。只要把嫉妒引向一个积极的方向,它也不失为一

种良好的心理调节剂。

要唤醒你的积极的嫉妒心理,勇敢地向对手挑战竞争。
积极的嫉妒心理,必然产生自爱、自强、竞争的行动意识。

当你发现你正隐隐地嫉妒一个各方面都比自己能干的人时,你不妨反省一下自己是否在某些方面有所欠缺。在你得出明确的结论后,你会大受启示。你不妨就借嫉妒心理的强烈超越意识去发奋努力,升华这种嫉妒之情,以此建立强大的自我意识以增强竞争的信心。

所以说,嫉妒未必不是好事,它让你从另一个侧面看清了自己的不足,激发起你旺盛的斗志,促使你进一步自我完善,迈向成功之路。

2. 愤怒

上班时间快到而公交车却因交通堵塞停滞不前时,你是否会烦躁不安?工作时计算机突然出现故障导致你的资料全部丢失时,你是否会郁闷不已?生活在现今这个错综复杂、充满矛盾的社会,谁不曾遇到过令人生气甚至怒不可遏的事呢?工作中的挫折、生活中的困难、同志间的摩擦、邻里之间的纠纷、被人冤枉、在公共场所被羞辱、家庭不和、夫妻吵架、子女不听话等等,都可使人生气、愠怒,甚至暴跳如雷。

发火的益处

愤怒在一定条件下能够激发起人的责任感,提高创造性能力。愤怒可使人发愤图强,史学家司马迁在愤怒的情绪下写出了名垂千史的《史记》,我们说“愤怒出诗人”,即在愤怒情绪下的人通常感情饱满、文思泉涌,所以能愤笔疾书。当然,前提是我们用正确的方法引导了“怒火”,而没有去伤害别人。

相互依赖是我们最基本的需求,发怒也是一种相互依赖。生物学中有一个简单的原理,即人天生就有自助能力。所有儿童天生会生气,这是一种健康的表现,这是一种抗争或抗争反应。当父母对孩子不好或在情感上无意地忽视孩子时,孩子会用哭泣表示愤怒,但他们通常会压抑孩子合理的愤怒。对愤怒

的压抑比创伤危害更大。像催眠曲中“噢……宝宝不要哭”这样的句子对父母倒很实用,而对孩子却没有益处。也许父母像孩子一样,不得不压抑愤怒。歌里唱着:男人哭吧哭吧不是罪,也是说情绪积累到一定程度时就需要宣泄,否则压抑得太久,只能落得身心疲惫甚至精神崩溃的下场。

发怒这种行为在很多时候,是一种自我表现保护方式,保护他们在面对批评和拒绝时,不会感到痛苦。尽管这种行为并不值得提倡,但适时恰当的发怒的确是有助于身心健康的。

该发火时不用忍

如果你从来没发过火,那你一定是个仙人,不然就是一位看破红尘,不问世事的隐者。只可惜,你似乎哪类都不是。那么为什么你从不发火?

为了博得一个“善良”的美名?善良就等于无原则地迁就别人吗?我想,由于你从不与人争吵,遇事总是忍让,有了困难与矛盾决不会嫁祸于人,总是先责备自己,不会与人针锋相对,体贴人、谅解人,许多与你相处的人都会称赞你。这确实是一种美德,但你对得起周围所有人,就有可能对不起你自己,因为你在做一个老好人时,忽略了自己的感情,听不到自己的心声,面对别人不公平的对待默默忍受,把痛苦的体验藏在心里。你有没有想过能忍多久?周围的同事与朋友能真正敬重你吗?

一味的忍让是性格上的怯懦,无原则忍让只能加重心理的负担,加重自身的无能感,甚至会使一个人的心灵扭曲、听不到自己的心声,时时背负着沉沉的不合理的行为规范的十字架。所以,如果你意识到自己性格的怯懦,就应该战胜这种

开发情绪的积极面 第二章

怯懦。

性格懦弱的人受条条框框的限制太多,过多的克制,使情绪的表达含糊不清;所以软弱的人应该学会适当地表达自己的不满,学会生气。而周围的同事朋友从你的情绪表达中了解了你的内心感受的时候,他们会觉得更易与你沟通,你的个性也就更为鲜明了,反之,如果你永远不生气,对方将永远不知道自己错得有多严重,无形中姑息了他人的不良行为,这对他人来说也是不利的。

大多数性格怯懦的人都有内向的气质特点,由于后天的教育环境不当而形成了较为畏缩的心理。但内向而又坚强的人也不少,他们的共同点是:不锋芒毕露但有韧性,不热情奔放但有主见,不强词夺理但能表达意见。你可以往这个方向努力,这是难得的美德。培养一种“柔性的刚强”关键在于内心的坚定,敢于坚持自己。

你会发现坚持自己,不仅不会得罪人,反而会得到别人的敬重,话说回来,就算得罪了一两个不讲理的人,那又有什么关系呢?

一味的忍让是不可取的,这将使你人格萎缩。坚持原则,重视别人的感受亦不忽略自己的心声,才会使你的情绪更加健康,精神风貌更加良好!

抗战英雄冯玉祥将军就是一个坚持原则的“愤怒者”。五原誓师后,冯玉祥担任了国民军联军总司令。为了抵制官场歪风,杜绝上司敛财、下级行随和低层官兵忍痛送礼、出份子的风气,冯玉祥特地规定:只准上级请下级吃饭,不准下级请上级吃饭;只准上级给下级送礼,不准下级给上级送礼。

当时的西北军生活非常艰苦。他和士兵们吃一样的饭菜,穿一样的衣服,丝毫不享受任何特殊待遇。冯玉祥生就一副铁

塔般的身躯,但由于吃不饱,明显地消瘦了:颧骨突出、眼睛布满血丝、脸色蜡黄。见此情景,副官和厨师们急得团团转。当然,要使冯玉祥吃好并不难,只要从全军的军饷费用中抠出一些钱即可。可是,这种“喝兵血”的行为是冯玉祥深恶痛绝的。正当副官们一筹莫展的时候,五原县县长刘必达得到消息后,连忙从家里抓起两只鸭子,送到国民军联军司令部。

常言道:“官儿不打送礼的。”可是,冯玉祥却一点也不领情。对于这种违反军令的行为,他显然很生气。只见他在办公室里快速踱来踱去,面色极其难看,终于忍不住向刘必达发作起来。大声质问道:“不知道我的军令吗?”“你好大的胆子!”

不仅如此,他还命令刘必达背出“送礼准则”,并责问他为何明知故犯。他面色涨得通红,脸上青筋暴起,情绪激昂地对刘必达说:“你想想看,士兵吃糠咽菜,我坐在司令部里吃鸭子,我成什么人了?我的士兵还能和我一条心吗?这样下去,好不容易组织起来的国民军不就完了吗?告诉你刘必达,今天我轻饶不了你。来人哪,给我拉下去,打20军棍!”

坚持自我,坚持公正,这就是富有积极意义的目标和意图。我们的生气情绪以此作为分野。没有谁不需要用一定的原则来指导自己,没有谁会否认自立自重的重要性。

3. 自卑

自卑并非一无是处，有时候我们正因为心中的自卑才强烈地渴望进步，追求完美，也更有不断上进的力量。自卑使我们弥补自己的不足，从而使性格受到磨砺。

自卑的力量

奥地利著名的心理学分析家A·阿德勒认为：许多的行为都是出自于“自卑感”以及对于“自卑感”的超越。在对自卑感的超越中，人往往能获得难以预料的力量，也就是说，善于利用自卑，也可以获得积极情绪。

从环境角度来看，个人对自己的评价往往与外部环境对他的态度和评价紧密相关。这点早已为心理学理论所证实。例如某人的书法不错，但如果所有他能接触到的书法家和书法鉴赏家都对他的作品给予否定性评价，那就极有可能导致他对自己书法能力的怀疑，从而产生自卑。可见，环境对人的自卑产生着不可忽视的影响。某些低能甚至有生理、心理缺陷的人，在积极的鼓励、扶持、宽容的气氛中，也能建立起自信，发挥出最大的潜能。因此自卑情绪一旦被发现，必须尽早克服和纠正，使它转为一种积极健康的心理状态，帮助自己在工作 and 生活中发挥潜能。一般有自卑情绪的人会有以下特征：

(1)胆怯怕羞。人们时常略有怕羞纯属正常，但是过度胆怯、怕羞，如不愿抛头露面、不敢接触生人，则可能内心深处

隐藏强烈的自卑情结。

(2)独来独往。一般来说,正常人都喜欢与同龄人交往,并十分看重友谊。但具自卑心理的人对交结朋友兴趣索然,往往喜欢独来独往。

(3)猜疑心重。自卑者对家人、朋友、伙伴、同事所提出的对自己的评论十分敏感,特别是对朋友和同事的批评,更是感到难以接受,有时甚至无中生有地怀疑别人讨厌自己,且表现出愤愤不平。

(4)有自虐倾向。占相当比例的自卑者往往会表现为自暴自弃,更有甚者,还可能表现出自虐行为,如故意在大街上乱窜、深夜独自外出、生病拒绝求医服药等,似乎刻意让自己处在险境或困境之中。

(5)逃避竞争。虽然有的人十分自卑,渴望在诸如考试、体育比赛或文娱竞赛中出人头地,可又无一例外地对自己的能力缺乏必要的自信心,因此,他们大都尽量回避参与任何竞赛。

(6)表达困难。据统计,八成以上有自卑心理的人语言表达能力较差。有的表现为口吃,表述不连贯,表达时缺乏情感,或词汇贫乏等等。专家们认为,这是因为强烈的自卑感阻碍了大脑中负责语言学习系统的正常工作的原因。

(7)承受能力差。自卑者大多不能像正常人那样能承受挫折、疾病等消极因素所带来的压力,即使遇到小小失败或小小疾病,便“痛不欲生”,有的甚至对诸如搬迁、父母患病等意外都会感到难以适从。

自卑并非一无是处,有时候我们正因为心中的自卑才强烈地渴望进步,追求完美,也更有不断上进的力量,自卑使我们弥补自己的不足,从而使性格受到磨砺。每个人的内心深处都有一种灵性,这种灵性成为我们建功立业的力量,它维持我们的个性,即人的尊严与人格,人们为了维护尊严和人

开发情绪的积极面 第二章

格,就要求克服自卑,战胜自我。我们都发现现在所处的地位是不尽如人意的,如果我们一直保持着勇气,便能通过直接、实际的方法改进身边所处的环境,使我们摆脱这种感觉。没有人能长期地忍受自卑感。人类正是通过思维而采取某种活动,来解除自己的紧张状态的。

一旦发现自己的自卑对自己已构成了不利影响,最好冷静下来,好好分析一下,自己的自卑是属于哪一种,如果是由于自我认识不足而导致的,或是由于意外挫折而导致的,那么,应该提醒自己,这样的自卑,是完全可以消除的。而如果是从小就产生的,那么,就不要刻意去消除,而是要合理地利用它,使它从不好变为好,使它成为自己成功道路上的助推力,而不是绊脚石。

就如一个从小在农村长大的孩子,后来到大城市里上学,同学们嘲笑他的穿着、他的口音,嘲笑他满脸的土气和怯懦,而他却把深深的自卑埋在心里,发奋地读书,当他如愿以偿地获得了硕士文凭,他居然可以一改往日的拘谨,和那些嘲笑过他的同学谈笑风生了。他的自卑并没有消除,他又考上了博士、博士后,后来又留学国外,进入了著名公司的高层。他的自卑从未消失,但正是因为他有效利用了他的自卑,他才可以一步步稳扎稳打地迈向成功之路。现在他仍然无法摆脱自卑,但他为自己所取得的成绩感到自豪。

自卑情绪控制得好,你也可以成为一个敢于进取、有主动创造精神的人;成为一个有积极的人生态度、活得开朗、开心的人;一个勇于承担责任、有责任心的人,而任何一个在事业上有所作为的人,都是有责任心的人;才会在平时积极思考,才会产生事业的突破,才会产生奇迹;才会积极跨越各种障碍,成为一个不怕困难的人。尽管有时自卑这种情绪从未在你心底消失,你仍可以获得美好人生。

你有权利自信

为了战胜自卑,你必须自信。一个人的自信力,能够控制他自己生命的血液,并能将他的“坚定”坚强地运行下去。有自信的人一定是一个有能力的人,能够担负起艰巨的责任,这样的人才能在风风雨雨中坚强挺立,不被恶劣的情绪打倒。

如果一个人有了坚定的信心,能够把他所希望的牢牢地把握住;然后向着这理想目标艰苦不懈地努力,那么,他一定可以排除种种的不幸与困难,而达到理想中的最高峰。

为什么我们要相信自己?因为在这世上,每个人都是独一无二的,所以你该相信自己。你所做的事,别人不一定做得来;而且,你之所以为你,必定是有一些相当特殊的地方,而这些特质又是别人无法模仿的。

既然别人无法完全模仿你,也不一定做得来你能做得了的事,试想,他们怎么可能给你更好的意见?他们又怎能取代你的位置,来替你做些什么呢?所以,这时你不相信自己,又有谁可以相信?

基于这种种重要的理由,我们相信:你有权活在这世上,而你存在于这世上的目的,是别人无法取代的。

自信力坚定的人,绝不会在工作尚未完成前,就中途退缩。因为,他对于工作有坚定的信仰,他相信能够从事眼前的工作,他相信能够应付眼前的阻碍,他相信能够克服眼前的困境。他能随时提高进行的能力,随时坚定进行的决心,这样他才能摆脱困难,轻视障碍,嘲笑不幸,使自己增强了成功的力量。——这力量一增添,再配合了他的天才与智慧,便可以从容地应付各种工作了,哪还有什么不良情绪纷扰!

4. 激发心理潜力

几乎所有的困难、挫折和不幸都会给人带来心理上的压力和情绪上的痛苦，都会使人面临着前进与后退，奋起与消沉的困惑。关键在于你是否能控制这种情绪，激发心理潜力，驾驭你心理的压力。

变压力为动力

我们征服压力，改善人生，很需要培养一种崭新的、开放的思想观念，需要提高自我觉察能力，认清压力的来源和性质。这可能是一件相当困难的事，因为社会生活中有许多传统的东西使人形成一种墨守成规的思维定式。你也许从小到大都认为，自己的情感是无法选择和控制的，因为总有许多事情让你自然而然地产生气愤、忧愁、压力、爱慕、喜悦、兴奋等各种各样的情感。使人高兴的事当然谁都欢迎，可对于那些无法改变的现实，只能是勇敢地接受它，这是最明智的选择。

驾驭压力，控制自己，你就会踏上自由来往、四通八达的光明大道，那么，你人生目标的实现就会离你越来越近了。

人们在压力的驱使下，能使自己的体力和耐力达到正常情况下绝不能达到的程度。这就是为什么一个发狂的人会有正常情况下所不能有的体力。

人的潜能是相当大的，但身体潜能毕竟是有极限的，而

人的心理潜力即大脑能量却是大得不可想像。一个人只要相信并在面临压力时开发自己的巨大潜能,就会有超凡的智慧和强大的精神力量。

所以说,人人都需要压力。只有等压力来临,才能够有效发挥潜能。需要压力固然重要,但当压力来临时必须要用一颗平静的心对待。因为只有内心平静,你才能化压力为动力。

当你的工作和生活面临着众多的选择时,你就会感到压力,因而无法做出决定,甚至失去决定能力。那么该怎么做呢?最好明确自己的需要,以及对自己至关重要的东西,并且在重要的事项之中分出一个优先顺序。但多数人的烦恼就是有太多事情都必须“优先”处理,而有些人则根本没有所谓的优先顺序。

如果你的“优先项目”实在太多,最大的可能就是你只能专心处理其中几件,其余大多数的事则让它们自生自灭。你必须提醒自己,你现在要做的决定对生活 and 事业都很重要。这样,你心中若能保持清明,就能较快做决定,从而使形成的压力和耗费的精力都较少。

压力来了,不要紧张,只要保持清醒的头脑,对压力做一番分析,也对自己的能力做一番评估,有计划有步骤地实施工作,你会发现有压力状态下的效率更高,效果更好,压力不知从何时起,已经变成了一种动力。

他是音乐系的学生。当他走进练习室,钢琴上,摆着一份全新的乐谱。

“又是超高难度……”他翻动着,喃喃自语,感觉自己弹奏钢琴的信心似乎跌到了谷底,消磨殆尽。

已经三个月了!这位新的指导教授是个极有名的钢琴大

开发情绪的积极面 第②章

师。授课第一天,他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧!”他说。乐谱难度颇高,学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不熟,回去好好练习!”教授在下课时,如此叮嘱他。

他对教授的教学感到不满,但他还是坚持照教授的吩咐去做了。

练了一个星期,第二周上课时正准备让教授验收,没想到教授又给了他一份难度更高的乐谱,“试试看吧!”上星期的课,教授提也没提。他再次挣扎于更高难度的技巧挑战。第三周,更难乐谱又出现了。同样的情形持续着,他每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰,感到压力越来越大。

终于有一天,他再也忍不住了。他必须向钢琴大师提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。

教授没开口,他抽出了最早的第一份乐谱,交给他。“弹奏吧!”教授以坚定的眼神望着他。

不可思议的结果发生了,连他自己都惊讶万分,他居然可以将这首曲子弹得如此美妙、如此精湛!教授又让他试了第二堂课的乐谱,他依然呈现超高水准的表现——演奏结束,他怔怔地看着老师,说不出话来。

“如果,我任由你表现最擅长的部分,可能你还在练习最早的那份乐谱,就不会有现在这样的程度……”钢琴大师缓缓地说。

人,往往习惯于表现自己所熟悉、所擅长的领域。但如果我们愿意回首,细细审视,将会恍然大悟:正是看似紧锣密鼓的工作挑战、永无休止难度渐升的环境压力,在不知不觉间养成了今日的非凡能力。所以说,有时抵抗压力不如就那么承受着,顶着压力让自己不断前进,也让自己不断提高。人身上有无限的潜能,在没有压力的时候,它暗藏在心中深怀不

露,而一旦受到外界压力的刺激,它就会喷发出来,使你显现出超凡的智慧和能力,那么,在你能承受的情况下,还是欢迎压力的“欺压”吧。

变消极为积极

如果我们的脑海中存有压力或失败的思想,应尽快地把它驱逐掉,因为沉重的压力和失败的想法势必会导致失败。有许多成功人士的故事,都可以印证这个哲理。如果我们能用慎重的态度去思考、分析、研究这些案例,同时让自己的想法如同这些人一样积极,那么你将能克服那些看来势必导致失败的困难。成功人士的成功方法就是调整心态,将压力变为动力,将消极失败的想法变为积极奋进的努力。

其实,人在身体方面的压力,实际多由心理紧张而引起。我们内心被一个问题所困,身体也会被其所困。我们的肌肉会紧张起来,不知不觉会使我们感到压力。所以我们必须控制压力,保持冷静沉着。

人在紧张、繁忙的工作生活环境之外,应该有一个私人的休息场所,可以用来调整精神。这个私人休息场所仿佛一个消极思想的过滤器,把那些没有用的垃圾思想过滤掉,只剩下健康、积极的心理状态。

培养积极的情绪,应该要做好以下几点:

(1)积极的自我意识,尤其是自我评价。当然,不能一概而论地认为适应环境就是积极的自我意识,而不能适应环境就是消极的自我意识,这还要看一定的社会环境的本质和主流是进步还是落后的。就目前竞争激烈、生活节奏加快的社会现实而言,一般来说积极的自我意识就应当积极适应社会环境。

(2)发展积极心态,选择奋斗目标,尤其是确立自己的价值观念。我们每个人在选择奋斗目标时,不仅要根据自身条件和特点,还要看看是否与社会的发展相适应。积极心态,成功心理本身就意味着要面对现实,实际去干,也就是积极适应环境。

有些人承认,面临困难和压力最好的办法是变压力为动力,但他们又感到自己没有办法,只好逃避。其实逃避是一条走不通的路,你无法逃避现实的存在,逃来逃去逃到最后,你会看到,那堵墙依然在你面前,那个名叫“不如意”的家伙依然在你背后,冲你傻笑着。

主宰自己的命运,控制自己的情绪,战胜自己的敌人,你就会成为生活的强者,成为真正的勇士,成为命运的主人。

在压力和挫折面前,放纵自己不良情绪、任其发泄,容忍自己消极的欲望和意念、任其发展,这一般要比约束自己、控制自己、战胜自己来得容易。因为这无须任何意志的努力。也许正是由于这样,才有人把“趋乐避苦”看作人的天性。但是如果你想成为一名强者,你想拥有成功的人生,就需要你学会自我觉察,学会控制自我的情绪。面对压力,不畏艰难,抱定主旨,向前行进,你就会找到适合自己的人生坐标。

变悲观为乐观

有一个十分陈旧的故事:杯子里有半杯水。悲观者说:“哦,真倒霉,只有半杯水了!”而乐观者说:“太好了,杯子里还有半杯水!”乐观者和悲观者看见同一个事物,反应却南辕北辙。乐观者看到希望,悲观者只看见失望。可往往悲观的人并不知道自己是悲观的,他们认为自己的想法与事实完全相符。

悲观主义者常常获得他们所预期的不愉快经验。当他们的负面预期并未实现时,他们通常是惊讶与不可置信,并对任何正面结果大打折扣:“好吧,这回结果还好,但是……”

某保险公司雇用了100名在应考中落选而在思想乐观性上得分很高的人为营业员。这些人,在过去根本不可能被雇用,这次却出乎意料之外,推销成绩比平均水平的营业员的成绩高出10%。

他们是凭什么做到这一点的呢?按照心理学家的说法,乐观者成功的秘诀,在于他们的“解放方式”。当事情出了差错时,悲观者倾向于责备自己,“我不善于干这个,”他说,“我总是失败。”而乐观者则去找出错的漏洞。若是事情很顺利,乐观者就归功于自己,而悲观者却把成功视为运气。

我们每个人内心深处都会有一张自画像。这张自画像一旦形成以后,你就会不由自主地给自己的看法找到依据。假如你认为自己是个能力欠缺的人,就会逐渐强化这个判断。

大多数人都兼有乐观和悲观的心理。但不是倾向于这一方就倒向另一方。思想模式是从千百次的警告或鼓励,千百次的责备和表扬之中发展起来的。太多的“不准”和危险警告,会让儿童觉得自己无能、恐惧——最终走向悲观。

悲观是一种不易更改的习性——但这不是绝对的。美国心理学教授卡罗尔·德维克曾为一些小学低年级的儿童工作了一段时间,由于她帮助学习成绩不好的学生改变了他们对自己的解释方式,从“我是个笨蛋”改为“我没有用功读书”,结果,这些学生的学年考试成绩都有了长进。

有位心理学家说:给自己画一幅失败的自画像,就足以使你失败;给自己画一幅获胜的自画像,就足以使你成功。把握情绪的关键是在于你心目中的自画像是什么样子。

陷于悲观情绪之中的人,不妨好好体会一下这位心理学

家的话。接着,从现在起你每天花一些时间,哪怕只有短短的十几分钟。尽量使自己的心情放松,想像最好的自我形象和最美好的结果。想像得生动一些、细腻一些。实际上你完全可以那样。

一个人如果能够改变一下自画像,希望自己变成什么样的人,就在心里把自己设想成这样的人。不久你就会发现自己的情绪也跟着改变了,甚至创造了奇迹。这样你就会感到自信、乐观,那些悲观情绪就跑到九霄云外了。

化痛苦为力量

我们常看到生活周围有些人深陷种种艰难困苦时,依然过得快乐而有自信。有些人为了——种更高尚的目标,为了人类的未来,而不惜牺牲世俗的快乐;甚至为了人类而遭迫害也不在意。因此当我们选择了信仰,也就选择了一种负担。我们克服着坏情绪,是因为我们知道我们的信仰是正确的,我们是自愿地去承受的。我们甘心经历痛苦,是为了得到在我们一生中都不曾知道的更多益处。所有这些,就是用信念来治疗痛苦的涵义。

痛苦是一种毁灭自我的力量,但是痛苦也为我们提供了一个磨炼的机会,尽管它使我们无法享受那种安逸的生活。有人曾说:“我相信,苍天不会启用尚未经历过磨难的人。”的确,磨难使我们在苍天面前成熟稳重起来,这是在安逸的生活中无论如何都做不到的。在与悲惨命运搏斗的当口,我们会感觉到自己完完全全地处于升华的意志之中。只有经历过磨难的人,才能对生命有深刻的体认;也只有经历过磨难的人,才能够认真地履行他对人类的义务。

让我们了解一下法国作曲家柏辽兹的故事:

19世纪法国作曲家柏辽兹到意大利留学之前,深深爱上了一位叫卡米优的姑娘,二人定有婚约。可是姑娘的母亲有一天从巴黎寄给他一封信,说是因为家族的反,她女儿只得与他解除婚约,并说她女儿已经和别人订婚。看了信,柏辽兹顿时跌入失恋的痛苦深渊,感情剧烈冲动,由嫉妒上升为复仇。当天晚上他就男扮女装,携枪坐上了奔赴巴黎的马车,他要去杀死卡米优母女和那个不义的男子。

一路上皎洁的月光洒遍村庄田野,远山笼罩着一层轻纱般的薄雾,显得迷离朦胧。马蹄有节奏地叩击着路面,车轮发出均匀的辘辘声……柏辽兹坐在马车上,渐渐地被眼前的夜景迷住了。虽然有着满腔的愤怒和痛苦,但在这宁静的醉人月色中,情绪慢慢平静了,最后他放弃了那种荒唐的举止,谴责了自己鲁莽的举动,而且很快沉醉于乐曲的构思之中了。

人生有许多严峻的考验,其中最困难的就是战胜自我。如果能把痛苦化为强大的精神力量,在困境中战胜自己,保持心理平衡,走出情绪的纷扰也就指日可待了。

真正的悲剧并不是失去了心爱之人,而是忘记了是什么东西让我们与众生万物产生爱的联结。而令人心痛的,是看见人失去了最重要的心爱者:他们自己与自己的人性以及对自己和周遭人的怜悯宽广,失去了联系。他们的苦并不是那种明显的深层悲痛,而更多的表现为态度的漠然与绝望。

对于许许多多丧失,人们都会产生痛苦的情绪。大火毁了房子,青春一去不复返,失业,肢体残缺,离别,夫妻分居,错过良机……所有这些,都会招致情绪哀伤。

在悲伤、绝望的感觉笼罩整个心灵世界的时候,这些消极情感又反过来加深挫折、失败以及需要匮乏的感觉,从而

构成一条恶性循环的反馈链。为了减轻心理上的痛苦,为了不使自己的精神世界崩溃,人们自觉不自觉地找出一条冠冕堂皇的理由,为自己的缺点、失败开脱。然而这是短暂的,又是肤浅的,因为它只是让你暂时摆脱痛苦的纠缠,并不能使你获得心灵的安宁。最根本的是,我们要把一颗饱经痛苦折磨的心洗刷干净,让它更加晶莹剔透,让我们看世界的眼光更加深刻和有力。

在恐惧中奋起

美欣还是八岁的女孩时,她的母亲在她弹琴时,常批评她的双手笨拙,反应迟钝。她信以为真,所以只要一弹琴,就弹得七零八落了,到了高中仍然弹不好,就连烹饪与缝纫的技巧,也一样的笨拙。

小慧是个小女孩时,原本很喜欢画画,有天被老师批评她画得很丑。不久,她开始认为“我就是不擅长绘画”,从此她就开始逃避了,越是逃避,就越强化这个观念。长大后,当有人再问她:“你喜欢绘画吗?”她便回答:“哦,我不会绘画,我一向都画不好。”

在人生的早期,人会与周围的环境发生冲突而产生憎恨、害怕的情绪,而且力图隐藏这种情绪。在很久以后,我们会把这种潜藏的感情发泄到别人身上。我们会把以前的不良情绪和反叛心理转移到当前的人身上。

心情不好只是暂时的现象,它很快就会过去的。但害怕这种情绪却往往潜藏于我们的内心难以排遣。在我们害怕时,很小的打击就觉得难以承受,很小的困难也觉得无法克服。每个人都有恐惧的时候,这是很自然、很正常的现象。当

我们进入黑暗的隧道时,常常忘记了会有出口和进口,忘记了我们还会有回到阳光下的时候,人有着非常坚强的生命力,能够承受许多打击,可以流许多泪,可以经历许多悲剧,但依然义无反顾地前行着。

有时害怕能使我们拥有更强的力量,发挥出非同寻常的潜力。我们应该思考如何转换自己与恐惧之间的关系,改掉过去否定、逃避、压抑恐惧的习惯,敞开心胸去接受、理解、尊重并拥抱它,将它视为上天赐予我们的珍贵礼物,让它成为生活中的良师益友。

害怕时,你一定不要纵容它们,让它们蔓延。你要赶快转换你的思想,向着与恐惧相反的方向去想去做。

例如最近的新闻中就有一则报道,说的是一名母亲在危难时刻如何将汽车抬起,挽救自己孩子的生命。这就是生存机制本能的反应。

我们在恐惧驱策下表现出来的各种行为,与我们的生活习惯交织在一起,相互影响和渗透,形成我们的“意识外行为”。许多意识外行为几乎从我们诞生时起就开始在大脑和身体中积累和寄存,并随着我们年龄的增长而增长,成为我们生活中常见的自动反应,在某种程度上操纵着我们的日常生活。正是恐惧激发出的这种意识外行为,驱使我们在不加思考的情形下采取行动,做出了生活中无数次抉择,而对此并不自知。

第三章



疏导自我情绪



1. 清扫情绪垃圾

你一定有过年大扫除的经验吧。当你一箱又一箱将一些废品打包时,是不是惊讶自己在过去短短几年内,竟然积累了那么多没用的东西?你是不是懊悔自己为何事前不花费些时间整理淘汰一些不再需要的东西?否则,今天就不会累得你连脊背都直不起来。大扫除的懊恼经验,让很多人懂得一个道理:人一定要随时清扫、淘汰不必要的东西,日后才不会变成沉重的负担。

减轻精神负担

在人生路上,每个人都在积累东西。这些东西包括你的荣誉、地位、财富、亲情、人际关系、健康、知识等等,另外,当然也包括了烦恼、忧愁、挫折、沮丧、压力等等。这些东西,有的早该丢弃的丢弃,有的则早该贮存而未贮存。你是不是每天忙碌,把自己弄得疲惫不堪,以至于总是没能好好静下来,替自己做清扫?

有位女士有过一个有趣的亲身经历。有一年她和一群朋友到东非去探险。当时,她随身带了一个厚重的背包,里面塞满了食具、切割工具、挖掘工具、衣服、指南针、双星仪、护理药品等。她对自己的背包很满意,认为自己为旅行做好

疏导自我情绪 第三章

了充分的准备。一天,当地的一位土著向导检查完她的背包后,突然问了一句:“这些东西让你感到快乐吗?”她愣住了,这是她从未想过的问题。她开始问自己,结果发现,有些东西的确让她很快乐,但有些东西实在不值得她背着它们走那么远的路。

于是她决定取出一些东西送给当地村民。接下来,因为背包轻了,她感到背上不再沉重,旅行变得更愉快。她因此得到一个结论:生命里填塞的东西越少,就越能发挥潜能。从中她领悟到一些人生中值得借鉴的东西,学会在人生各个阶段中定期解开心理上的包袱,随时寻找减轻精神负担的方法。

成功人士从不忘记进行现实的自我修养,也就是思想实践,即思想的锻炼,树立新的思想感情、废弃贮存在潜意识的记忆体中的陈旧物。我们的精神负担时不时也应清扫一下,以保持它的健康和轻松。那样才能持续拥有良好的情绪。

● 直接发泄

人们每有所失如友情、爱人和自尊心等就觉得伤心。你觉得伤心时,应设法找出失掉的是什么?这种丧失对你有什么影响?所丧失的曾经满足你哪些需要?失掉了今后能在哪里取得补偿?你觉得伤心,而且知道是谁令你伤心,应该怎么办?如果可能,就去找那个人当面直说他伤害了你,怎样伤害了你和为什么你有这种感觉。不论你是否喜欢,你的情绪一定要以某种方式发泄出来。倘若不向引起你情绪恶劣的人发泄,这些恶劣情绪就会随时随地发作,结果造成发作的地点

与时间都不对。最好是在情绪开始恶劣时就向引起你这种情绪的那个人说明。

● 转移情绪

你可曾有过这样的经验:整整一天你都不大开心,但突然有朋友对你说:“我们出去逛逛吧?”你的心情立即豁然开朗起来。改变思考方向,心情也会轻松起来。

现在就把自己的思考方向改变一下。你精神紧张是因为有项庞大工作必须在星期五完成,而你打算在星期六和朋友一起去买东西。那么就把自己的心情的焦点由“星期五的工作”转为“星期六的寻乐”,这样你的兴奋点就转移了,身上似乎充满了干劲。

你应该学习这种方法,把各种不良的情绪转化为积极解决难题的态度。要是你开会时总怕自己会说错话,那么就在开会之前整理思路或打篇草稿,专心听别人讲话,从他的语言中提取对自己有利的信息,也可以抽空想一些能分散你紧张情绪的事情。

● 鼓起勇气

只要消极的想法一出现,你就应该用一句“停止”的口令,把它打消。当然,叫停很容易办到,但实际上做起来并不那么简单。你必须坚毅果敢,才能奏效。

林晓二十多岁,在一家大公司担任行政主管,工作勤奋。由于小时候母亲过世,林晓由父亲抚养成人。尽管父子俩相处得很融洽,但他父亲对他事事呵护备至,给林晓填了满脑子的忧患意识。以至于林晓现在凡事都要忧虑一番。

他很倾慕同部门的一位女同事,想和她约会。但他的疑虑使他踌躇不前:“跟同事约会是不大好的”,或“要是她不答应,那多难为情”。

后来林晓遏止了内心的忧虑,鼓起勇气向她提出约会,她说:“林晓,为什么你等那么久才来约我?”

不言而喻,他成功了。

● 先搁一边

不知道你是否曾经有这样的体验:每天晚上,你躺在床上总是睡不着,思潮起伏:“我对孩子是不是太严苛?”“客户打来的电话我回了没有?”

最后,你实在忍受不住了,干脆不去想令人心烦的事,而是回想和孩子在动物园一起度过的快乐时刻。你记得她对着猩猩大笑的样子,不久你的脑海里全是些美丽回忆,你很快进入了梦乡。

生活竞争中的真正成功者们,具有现实的自我情绪控制力,他们客观地寻求生活中的意义,珍惜每一分钟,把每一分钟看作是自己的最后时刻,从而经常地去寻求更为美好的东西,不会把一点宝贵的时间浪费在对付各种不良情绪上。他们具有赢得别人爱戴和尊重的品质,关键在于他们总是善于把自己塑造得坚强不屈,富有韧性。这就是他们具有良好的情绪控制力的结果。成功并不意味着胜利了就把对手踩在脚下,而是战胜自己的消极,用积极的行动向前迈步,让自己拥有自信、进取的人生。

歌坛天王刘德华有首有趣的歌曲《马桶》,其中提到:

“每一个马桶都是英雄,只要一个按钮,它会冲去你所有烦恼。你有多少苦痛,你有多少失落,它会帮你全部都

带走。”

所以当我们面对剪不断、理还乱的不愉快情绪时,必须干脆利落地把它全部冲得干干净净,才能维持“心理卫生”。“人”总不会输给“马桶”吧!

一步步消除忧虑

忧虑的根源来自对未来的畏惧。它是一种焦灼的情绪状态。当我们对许多看似重要的事情拿不定主意,又无法控制时表现出焦躁不安和心事重重,这一切的担忧都徘徊在畏惧和兴奋之间,无论哪一方驾驭的多一点得到的结果也不相同。

生活中值得我们忧虑的事情太多了,如果我们能估计到结果,能认清和了解事实的真相,倒也不用发愁了。就是不知道将会出现什么样的状况才最让人忧心忡忡。如果一切事情都不重要,我们还有什么可忧虑的呢?我们可以照常在下周六的上午躺在床上到中午再起来。我们的内心有不确定的因素存在。就像女人看到心仪已久的时装摆在橱窗里一样,让人总是不踏实。一定要拿到手里,拥有它,掌握它,不至于被人夺走这才放心。我们对太多的事物一时不能完全控制的时候,又期望自己能达到理想。在这样矛盾的心情下又开始思考如何能满足内心的愿望而又不至于受到太大损失。面对未来的事有种对前途未卜的种种恐惧。正是恐惧加上兴奋和重视让整件事都变得特别,整个人都紧张起来。

例如你要登门拜访未来的岳父岳母时你的想法可能一个接一个地涌现出来。“他们会不会喜欢我?”“他们可能一直都不喜欢我的工作吧?”“我的收入还不够高?”“他们是很有教养的人,他们会不会看不起我这个农村来的人?”“要是他

们不同意我们交往怎么办？”“她会听她父母的话吗？”“我该买什么礼物去呢？还是该去警告她父母少管我们的事？”“或者我应该对他们好一点？”反反复复，一夜都不成眠。

对自己的愿望持怀疑态度的人很容易陷入深深的忧虑之中。这时你必须放松心情采取内心的对话的方式，试着去仔细分析原因，做出可行的决定，决定实施还是放弃。如果选择实施，我们现在就去准备武器；如果选择放弃，我们现在就要停止不必要的想法，大声对自己说：“我不再想了，我要忘记！”一定要想到最糟糕的结果是什么，最终你会发现即使是最坏的结果其实也没什么大不了，只是你当初把它想得过于严重了。

《时代周刊》上登过一篇文章，谈到第二次世界大战时，有个士兵在战役中被炮弹碎片刮伤喉咙，输了7袋血。他写了张纸条问医师：“我会活下去吗？”医师回答说：“会的。”他又问：“我仍可以讲话吗？”他又得到了肯定的答复。于是这个士兵在纸上写道：“他妈的，那我还有什么好担心的？”

一次又一次的经验证明，渐渐地做出决定的确能帮助我们消除忧虑。我们都是因为不能达成既定目的，不能控制自己，而老在一个令人难过的小圈子里打转，才会抑郁难过甚至精神崩溃。而一旦你清楚确定地做出一种决定后，50%的忧虑就消失了，而且在你付诸行动之后还可以消除40%的忧虑。也就是说，采取以下四个步骤，就能消除掉90%的忧虑：

- (1)清楚地写下我所担心的是什么；
- (2)写下我可以怎么办；
- (3)决定该怎么办；
- (4)马上就照决定去做。

越害怕就要越向着害怕前进。假设你正站在一个十字路口,有个路标写着“舒适而没有担忧的路途”,这条路你已经走过了多次,在这条路上就算你闭着眼睛前进也不会摔跤,或许你已经讨厌这条路了,甚至觉得它让你愈来愈沮丧,你想选择别的路走。

另一个路标写着“不舒适的担忧之途”,这是一条不熟悉的路,但是,它有许多新的行为,例如成功、冷静、灵巧,能表达自己或照顾自己等等。走这条路是健康可喜的,因为途中有许多挑战与收获等着你去争取。

如果你决定鼓起勇气去选择第二条路的话,一向走惯舒适之途的你,在开始时 would 感到十分不舒服甚至害怕、忧虑,但是,只要你继续走下去,你的害怕终究会消失得无影无踪。你表现得越勇敢,对手就显得越孱弱。

当你冒险走不熟悉的路时你必然会害怕。这种焦虑可能会表现在生理状况上,它会使你心跳加快、血流加速、手心冒汗甚至胃部痉挛。别让它们影响你,你要努力地告诉自己:“向前走,我知道这是困难的,你害怕,但是不要停。再支撑一会儿你就可以完成了,你可以从恐惧中解脱而无所牵绊。”

解除忧虑之途,就是勇敢地去接近它们!虽然害怕,对你却是大有好处的,这样你才有机会做新的事情,一成不变反而使你什么都做不成。冒险必须承受忧虑,而为了战胜忧虑你不必冒险。

我们不能一直做无谓的思考,沉溺在忧虑中渐渐消沉,要切实有效地反攻忧虑对自己的危害,在没有蔓延之前就切断它的生命线。找到解决问题的根源,如果我们已经深思熟虑了就马上进入实施手段,不要在乎小节,不用理睬什么责任,更不要管它什么后果。反正该想的之前已经全想过了!要有什么结果就让它来吧。你只有等待,不要迟疑,不要犹豫,

不要怀疑自己。最后你便战胜了忧虑。

控制抑郁的情绪

有时,人们感到无法表达自己的真实感受,这是因为他们顾及别人的想法,害怕被别人看作是自私、不可爱或无能的人。就像王莉莲一样,她嫁给了一个富有的商人,看起来幸福,却一直在服抗抑郁药物,先前的医生告诉她,她的抑郁是生理性的。她不明白自己为什么会抑郁——她比别人更有钱,丈夫也并不粗暴。她认为自己应该快乐,但她却感到自己软弱、抑郁。

经过几次治疗,王莉莲开始诉说:她感觉自己像一个玩偶,不得不与丈夫出入于重要场合,并且“惺惺作态”。她丈夫经常出差在外,回家后精疲力竭,她感到丈夫用她来使自己放松。她想上大学,想穿牛仔褲,但她认为,她这些想法对于处于她这种地位的女人来讲是愚蠢的。她觉得,丈夫提供给她各种物质满足,她却想过另一种生活,这是忘恩负义、自私自利的表现。她说,“许多人如果是我都会很快乐”,她对自己想上大学的念头抱有许多自责、自我怀疑的观念。例如:“我年纪太大了”,“我不适合读书”,“别人会觉得我怪里怪气”,“我不够聪明”,“我会考试不及格”。以上这些观念她并没有找任何证据支持,但这些想法却根深蒂固。

● 认同自我

我们可能会顺从于他人的生活方式,或沉溺于既往一成不变的生活方式,这会使我们丧失自我认同感。

丧失自我认同感就等于丧失了对生活的把握,这常常与迷惑以及丧失自信相关联。最好的解决办法是认真地对待自己的需求与偏好,不要自我攻击,因为自我攻击只能打击你的信心。这时候的你比以往任何时候都需要他人的赞同与接纳,你不要忽略这一点。

有时,我们将他人的评价看作是真实自我的反应,并且认为我们应当能够改变他人对自己的消极评价,如果不能,则说明我们很软弱,但是,你忽略了其实最好的解决方法是寻求帮助并离开困境。

你可以花一些时间,学习更好地控制自己的生活,如果你习惯了缺乏赞许的生活,你将能在生活中找到更适合你的位置,而不会陷入抑郁,因为他人的不赞同将不再使你感到恐惧。

如果我们过分关注他人的评价,就会变得像木偶一般顺从于他人的需要。久而久之,我们会认为获得赞许的惟一办法是越发顺从和讨好他人——牺牲自己的需求和意愿。其实,我们必须学会保护自己以免成为抑郁情绪的受害者。

程俊自从他苛刻的上司来到后就陷入了抑郁。上司不断攻击、批评他的工作,渐渐地程俊对自己的能力丧失了自信。后来,他察觉到问题的严重性,逐渐改变了自己的想法:

- 他人说我不好并不一定是事实。
- 我过去的工作一向很出色,我的同事也认为如此。
- 上司用有或无的方式思考,忽视了我工作中的积极方面。
- 其他人也遇到了与我一样的待遇。
- 或许是我过分地追求他的赞许,并因得不到赞许而愤怒。

程俊学会了认同自我,而他过去的观念却曾使他抑郁得更加厉害:“我应当设法应付,这一切都是我所造成的,如果我是一个真正的男人,我就要摆平他,我不应当让他继续这样,我真是软弱无能。”他把自己的无法应付看作是缺乏男子气或软弱无能。

有时,我们用他人的批评、指责来判断自己,而一旦我们不再将问题看作是对自己的否定之后,便找到了解决问题的办法。例中的程俊接受了自己能力有限的事实,调到了其他部门工作。

我们都应学会如何适应社会,着力地培养自己良好的心态,学会对付各种突如其来的事件和伤害,尽量避免长时间地陷入某种低迷的情绪中,学会在低落和消极的情感体验到来的时候,尽快地从抑郁心境中走出来——每个人都应该这样对待世界。这样,如果真的遇到了什么困难,也能够让自己去面对。

● 摆脱抑郁的七项建议

(1)弄清楚原因应该尽可能针对具体抑郁的病因解决实际的问题,使自己从悲观厌世中慢慢解脱出来。只有充分了解了有关抑郁的知识,才能清楚地分析出病因,才能正确区分自己的哪些言行是病态的,哪些是正常的,找出问题之根本所在,好对症下药。只要你的情绪比平常低落,就应该给予自己更多的关心和照顾,正确地对待自己,形成一种积极向上的心态。不仅如此,还应该去看心理医生,解除精神上的负担,减轻心理上的压力。协助医生对自己进行药物治疗和心理治疗,以防止病情恶化。

(2)提高自己的生活自理能力,要学会关心照顾自己。主动跟朋友在一起,不让自己落单。

(3)如果你严重抑郁,自罪自责不愿进食,把自己一人关在屋里,独自发呆,那么这时要听一听积极奋进的音乐,避开消极的事物,努力让自己相信心情是可以改善的,增强抗御抑郁的信心,然后尽己所能进一点食,逐次加量。

(4)如果睡眠较差,可以在睡前喝一杯牛奶,按医嘱适当服用一点安眠药,或用热水泡足,以助睡眠。这里尤其要注意的是临睡前,不要吸烟,也不要喝浓茶或咖啡等容易引起兴奋的饮料,不宜看易导致兴奋或紧张、恐怖的影视片,不要交谈时间过久,也不能唱卡拉OK、跳舞等。尽量保持一种心平气和轻松愉快的状态入睡。

(5)为了使自己情绪放松,应配合家人合理安排日常生活及作息制度,与亲朋好友一道参加文娱体育活动,激发自己享受生活,热爱生活的兴趣,慢慢抛弃消极厌世的思想,尤其要避免整日卧床,或成天一个人孤单地呆坐。可以吃点振奋精神的零食——巧克力、葡萄干、橙子之类。

(6)重视科学饮食。最新研究资料表明,精神病患者细胞膜特别容易被动物的脂肪破坏,尤其是大脑细胞膜容易受动物的脂肪破坏而使病情加重,所以抑郁者应该尽量少吃肥肉,多吃植物油,因为植物油不含饱和脂肪酸,比如芝麻油、花生油、核桃仁、柏子仁等。

科学家还发现,人体内的色氨酸含量低很容易诱发抑郁症。临床证明,饮用色胺酸高的饮料,可使人心情放松、愉快,抑郁症就能很快得到控制。

(7)凡事想得开。天生悲观的人是没有的,经过环境的折磨后,才产生了一些悲观的人,所以世上快乐的人愈来愈少。您若不想随世浮沉,成为“忧郁一族”,就得加紧培养乐观的

性格。凡事多往好处看、多往好处想,不计较别人的好恶。有句闽南谚语说:“吃苦当作吃补”就是这个意思。为了自我提升,我们要超越许多束缚与捆绑,包括命运的、环境的、个性的、能力的、生死的。愈能自我反省与超越,愈能摆脱捆绑而豁达,也就是“想得开”。增进自己“想得开”的动力,是人生幸福很重要的功课。

跳出自卑的泥潭

被自卑情绪困扰的事例比比皆是:商人认为自己注定要失败,不敢抓住机会去扩大经营规模;专业人员总认为自己的能力和思想比同事稍逊一筹;成绩优秀的学生为大学里的考试惴惴不安;年轻女子迷人可爱,但与邻居的女孩相比较后,又对自己的社交能力颇感失望。这些人本来极为优秀,但在内心里却憎恶自己,他们内心焦虑不安,没有自己的主见,用别人的判断标准扼杀了自己的信心。

我们每个人身上都有这样或那样的缺点,自卑感便是其中的一种。这些人常发现自身缺乏某种能力,却认为他人都拥有那种能力。很多人因此会感到自卑,与自己过不去,轻视自己。我们希望像他人那样去生活,买相同的衣服,相同的家具,像他人一样地说话、做事。我们将自我置于别人的人格之下,批判自己,无限夸大别人的能力,这种夸大又反衬出自己的渺小,这是伤害自我的致命武器。自卑使人变得多愁善感、畏首缩尾,失去成功的希望。具有自卑感的人总认为自己事事不如人,自惭形秽,丧失信心,进而悲观失望,不思进取。一个人若被自卑感所控制,其精神生活将会受到严重的束缚,聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常工作,甚至使人变责己为责人,把对自己的不满投射到他人身上。

总之,自卑感使人自暴自弃,无所追求,一事无成。

● 积极补偿

为了跳出自卑的泥潭,你必须弥补自己的不足,做出积极的补偿行动。

一代球王贝利初到巴西最有名气的桑托斯足球队时,他害怕那些大球星瞧不起自己,竟紧张得一夜未眠。他本是球场上的佼佼者,但却无端地怀疑自己,恐惧他人。后来他设法在球场上忘掉自我,专注踢球,保持一种泰然自若的心态,从此便以锐不可挡之势进了一千多个球。

球王贝利战胜自卑的过程告诉我们:不要怀疑自己,贬低自己,只要勇往直前,付诸行动,就一定能走向成功,久而久之,就会从紧张、恐惧、自卑中解脱出来。因此,不甘自卑,发愤图强,积极补偿,是医治自卑的良药。

一个自卑的人,不要因为自己的自卑而再度自卑。需知,自卑加自卑不是两个自卑,而是自卑的平方。一旦发现自己的自卑对自己已构成了不利影响,最好冷静下来,抛开负面消极的思想,学会看到自己的长处。

克服自卑更应学会积极地鼓励自己。

(1) 赞赏你的进步

不要等到你十全十美才赞赏自己,否则你将永远等待!在达到目标的路口,留意每个肯定的步伐。就算进步对于你而言微不足道,也要记得恭贺自己。

(2) 坦然接受挫折

生活不是阶梯,并非每一步都是上升的。每个人都可能

上下颠簸,潮起潮落。你会犯错,毕竟你只是你。当你失败时,也总会收获一种经验,这就是代价。

(3) 期待正面的结果

你期待你的行为会与期待符合,但事实并非那么美好。尽管如此,改换一下思维,只要有正面结果就给自己打满分。负面的期待会增加你的错误机会,若以期待成功来替代,你将会一无所失且获得一切。

(4) 使用幽默感

生活中遇见挫折时,幽默感是你最佳朋友。当你可以嘲笑自己的错误时,你的感知就改变了。你可以想,“这次只不过是运气在跟我玩捉迷藏罢了”。

自卑能扼杀人的继续奋进的勇气和创造力。在此情况下,应多想一下过去的成功,多看自己的长处,以振奋精神,克服自卑。

● 让自己更自信

(1) 不要“与别人比较”,而是与自己比较,做独立的自我。做到这点很不容易,因为我们从小到大所受的教育与社会影响多半是与别人比较,我们已经养成了习惯,但习惯是可以改变的。最好找一个好朋友一起施行改变计划,彼此鼓励,彼此切磋与支持。

(2) 写下你所有的优点。在许多场合下,要求参与者写下优点时,他们觉得很困难,但要他们写缺点时,却又快又好。为什么大家如此没有自信呢?为什么大家如此没有自信呢?所以请大家花一点时间想想自己的优点,若想不出来,就问朋友或家人,有时候反而是别人知道我们的优点比我们自己知道的多得多。

(3)每天早上、中午及晚上念自己的优点三遍,刚开始可能觉得不自然甚至有些虚假,有了这种感受而仍然去做,在做了一段时间之后,你会发现优点增加了。

(4)每天记下自己所做的事,在自己好的表现如“努力”、“认真”、“勤劳”等上面打一个记号,在需要改进的事及欠缺的方面如“骄傲”、“懒惰”等上面打一个记号,在晚上做一个总记录,做完记录之后,好好地欣赏与肯定自己所做的好事;对需要改进的事则告诉自己说:明天我会改进,做得更好些。要谢谢今天所发生的一切,感谢它们使你有学习、改进和成长的机会。

(5)用幽默的态度“嘲笑”自己做得不够好的地方,而不要严肃地责怪自己:你看,你又犯了这毛病,怎么搞的,你怎么这么笨,老是学不会,难怪别人都不喜欢你!

只要你是自信的,无论你的先天条件多么恶劣,所处环境多么艰难,都能勇敢地昂首挺胸战胜它们,实现从“丑小鸭”到“白天鹅”的飞跃。

● 构建自信

自信是内在的成熟、稳健,它对塑造良好的积极的自我形象至关重要,以下介绍几条展示你的自信的方法:

(1)始终想着自己的长处

许多人在应酬中总认为,由于他们没有像别人那样聪明、漂亮或灵活,总感到低人一等。其实,那是因为他们没有发掘或表现自己的聪明才智。如果认识了自我价值,有了积极的自我形象感,那就会积极进取,充分发掘自己潜在的聪明才智,就会越来越自信,那么成功对你来说仅仅是个机会而已。

(2) 投入到你的工作当中

智者说：每一个人都拥有天上的一颗星，在这颗星星照亮的某个地方，有着别人不可替代的专属于你的工作。因而你必须百折不挠地找到自己的位置，这需要时间，需要知识、才智、技巧，需要整个心力的成熟发展，不能因为看到别人似乎轻易取得成功而气馁。

(3) 时刻想着自己能成功

不少人心中老是出现“糟糕，我又讲错话了”等等。由于每天无数个这类信息在脑中闪现，就会削弱自我形象感。克服这种怯弱自责心理的良好方法是想像。为了取得成功，你必须在脑中“看”到你的正确取得成功的形象。在脑中显现你充满信心地投身一项困难的挑战形象。这种积极的自我形象在心中呈现，就会成为潜意识的一个组成部分，从而引导你走向成功。不妨试一试。

(4) 不要为别人的期待活着

他人对自己的期望是一种信任的期待，会成为一种前进的动力。但是，它有时会成为束缚你的桎梏。所以，你不要看到别人成功就对自己妄自菲薄，不要错把人家的期待当成沉重的精神包袱，能真正认识自己的只有你自己。凭你的知识与经验，以及自觉去寻找你的位置，你有着属于你的成功，它一定在等待着你。

(5) 多交益友

最能增强你的良好自我形象感的途径，是使你感到你的生活中充满着爱。这要通过你的努力去实现。向他人贡献你的爱，你会得到他人的爱。当然，要记住在与他人交往中，不要为了迎合他人而失掉自我，那样的话，你的形象就毫无意义了。

● 培养自信力

让自己充满自信,这个目标人人都可以实现。如果你意识到自己是大自然的一分子,坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”,那么这种坚定的信心就能帮你创造和谐的心理、生理韵律,建立起自己理想的自我形象,体现自己人格行为应该具有的魅力。就如居里夫人一名言所讲:“自信,是迈向成功的第一步。”

心灵的力量是可以培养的,因为人的心灵是很单纯的,惟一的要求是要相信你自己,肯定你自己,相信你自己是个好人,勤奋、努力、认真、节俭,肯定自己的大方、仁慈、善良……但是,要人相信自己的最大困难,就是人总是喜欢与别人比较,我不够好,因为别人比我更好;我不够善良,因为某人比我更善良;我不够漂亮,因为……人们总是有理由否定自己,人是很有意思的动物,许多人很难爱自己却要求得到别人的爱;看到自己的尽是缺点,但当别人指出它们时却不高兴;看不到自己的优点,但当别人指出它们时却不能相信与接受,人真是很奇怪。

只有拥有良好的心理状态,你才会敢于进取,成为一个有主动创造精神的人。

信心的力量是惊人的,它可以改变恶劣的现状,造成令人难以相信的圆满结局。有信心不一定会赢,但没有信心一定会输。

战胜心理疲劳

我们如果想在现代社会中活得更好一点,那么都将步入

一个两难境地:我们不得不适应现代社会的高速度、快节奏,否则我们将会落伍、为社会所淘汰,同时我们又想远离这高速度、快节奏生活方式的副产品——紧张、疲劳。用心理学术语来描述,我们陷入了一种对同一目标的趋避冲突之中,既想获得这一目标的有利一面,又想避开它的有害一面。

● 减压五节操

为了缓解和消除精神压力对身心健康带来的不利影响,你可以练习“减轻精神压力5节操”。这5节操通过调适呼吸,解脱精神压力,可使你的身心消除疲劳,重新充满活力。

第1节 站立呼吸

身体直立,双腿并拢,稍微抬头,闭目宁神。右手臂屈肘、五指自然伸开,轻微抚胸。左手臂屈肘,五指自然伸开,轻微按腹,深呼吸10~20次,双手掌心随之起伏。然后,双手交换位置,左手抚胸,右手按腹,再深呼吸10~20次。如此重复做2~4遍。做这一节时,要求呼吸均匀,有节奏。

第2节 倾身呼吸

身体直立,双腿并拢,距离墙半步。双手臂屈肘,五指自然伸张,双手稍向上,扶墙,肩臂展平,身体前倾,闭目宁心,深呼吸10~20次。然后,站立,再做,重复做2~4遍,做这一节时,要求身体倾斜挺直,收腹挺胸,呼吸均匀,有节奏。

第3节 俯身按腰

身体直立,双腿并拢,双眼睁开,面带笑容,向前弯腰俯身,目视下方,双腿和后背保持挺直。双手臂屈肘向后,双手按腰,向下至臀,配合呼吸,保持均匀,由腰至臀往复上下按压10~20次,也可以适当拍打或轻捶。同样动作,重复做2~

4 遍,每遍间隔 2 分钟,要求身体直立,稍加放纵,背腿挺直,按拍动作要轻柔。

第 4 节 转身展臂

身体端坐在椅子上,右腿叠压在左腿上,上身向右转,眼睛看身后。右手臂屈肘,手扶椅背,左手臂屈肘,五指并拢伸直。左手臂向左伸展,尽量伸至身后,上身保持不动,配合呼吸,保持均匀,左手臂伸展 10~20 次。然后,双腿、双手臂交换位置,上身向左转,眼睛看身后,同样动作,右手臂伸展 10~20 次。重复 2~4 遍。要求上身保持平直不动,双腿叠压坐稳,不要落下,展背要有力。

第 5 节 弯腰扶地

身体端坐在椅子上,睁开双眼,面呈笑容。向前弯腰。双腿屈膝平直,双手臂在双腿外侧,向下直伸,五指自然伸开,手指扶地。然后,身体坐正。抬起时吸气。弯腰时呼气,抚地时稍停 5 秒钟,抬起时停 3 秒钟。进行 5~10 次,同样动作,重复做 2~4 遍。要求呼吸与动作协调一致,弯腰时尽量使胸腹贴紧大腿,弯腿屈膝成直角,双手臂伸直,手指扶地。

与此同时,你还可以寻求别的方法来赶走疲劳。例如开怀大笑,走近自然,放下手头工作,培养一种兴趣爱好等等。

● 克服紧张

当外界给人的压力超出人心理承受的范围,人就会感到紧张。这是由于我们本身的反应,不是由于外在的东西。产生这个反应是因为自己无法控制当时的情境,而且也预知可能有什么自身无法掌握的事情将要发生。例如当我们准备去面试的时候,就会因为担心面试时自己的反应可能不得体而感

到紧张,结果不想还好,越想结果越糟。其实,追根究底看来,这是缺乏自信所致。

那么就让我们谈谈怎样克服紧张吧。

(1) 放松身心

紧张就意味着缺少放松,过度紧张只会让自己的表现失常。所以在你开始紧张时,做适度的放松对于缓解紧张带来的压力很有效果。

觉得紧张的时候,尽可能地将自己的身心放松,深呼吸、泡个热水澡、练练瑜珈功,或者听听音乐,相信可以收到相当不错的效果。

(2) 面对现实,增添自信

面对任何事情,我们应以全力以赴的心情去努力,而在面对一些不可抗拒的因素发生的同时,也应该坦然接受它,千万不要在事情尚未到最后关头的时候,就先预言自己将会失败。相信自己只要努力就没有克服不了的困难。如此这般,我们的意志力必将克服那些紧张情绪。

● 缓解心理疲劳

现代人的工作时间比以前大大缩短了。而且随着科学技术的发展,机械化、自动化已使人们的劳动强度大大降低了。但这并不是说我们一点都不“累”了,现代人的“累”主要表现在心理方面,各种工作和生活的压力让人均受到紧张与疲劳的折磨。

心理学家告诉我们,心理方面的紧张与疲劳,光靠睡眠是不可能得到完全的放松与解决的。还必须通过内在、外在两种锻炼来克服。

(1)集中精力呼吸 3 分钟

工作一段时间之后,用3分钟左右的时间,两眼轻轻闭上,注意力完全集中在呼吸上,采用吐气比吸气长的腹式呼吸方式,这样会对身心健康产生良好的作用。经常坐着工作的人,一定要记住经常起来伸伸懒腰,走动走动,不要坚持长期抗战,以免损害身心健康。

(2)适时补充维生素

医学研究证明,维生素中的维生素C、维生素E、维生素B群,矿物质中的钙、镁等物质都对抵抗精神疲劳有帮助。喜欢吃甜食的人,喜欢吸烟的人,爱喝咖啡的人,更要注意这一类维生素的摄取,这样就可以对平衡心理有所帮助。

(3)冷水热水交替沐浴

工作一天之后回到家里,不要忘了用冷水热水交替的方法进行沐浴。很多实践证明,这样做能有效地释放一天的压力,使一个人的头脑更加清醒。

(4)按摩

按摩可以使紧绷的身体、僵硬的关节得到放松,也可以减少肾上腺素的分泌,对紧张情绪的释放效果很好。不管是自己按压身体紧绷的部位,还是到健身中心进行按摩,都可以起到这个作用。

(5)娱乐

也许你在工作过程中,心理上备觉疲惫,而体力上的锻炼却不多。娱乐活动和体育活动为机体的锻炼提供了一个很好的机会。人的身心两部分并不是彼此割裂、各不相干的,它们之间存在着水乳交融的密切联系。一个充满活力、生机盎然的机体可促使人们的心理面貌焕然一新,心理上的紧张与疲劳一扫而光。反过来,心理上的“强健”亦可帮助保持或恢复生理上的康健。二者始终处于一种相辅相成、相互影响的

关系模式之中。所以经常参加娱乐活动和体育健身的人,在运动场上、舞场上痛痛快快地玩了一回之后,有一种轻松、畅快的感觉。

通过娱乐,可以宣泄人们的消极情绪。被压抑在心底的、不表露在外的消极情绪成为一股不良的心理能量,引起人们心理上的紧张困惑,躁动不安,使人疲惫不堪,它们不会自行消失,除非宣泄出来。娱乐则是一条极好的宣泄渠道。

(6)排解不良情绪

遇到挫折最怕的就是自己的自信受到打击。比如要正确对待失业、正确评价自己等。对自己不要期望过高,千万不要给自己定无论如何也完不成的任务。遇到情绪不好时,要尽量想办法缩短时间,尽量重新找到自己的定位与自信。研究发现,自信的人免疫细胞中T细胞比较活跃。这种细胞活跃不但可以增强人体的免疫功能,还可以提高对压力与挫折的耐力。情绪影响身体,身体也影响情绪。你要消除心理疲劳,那么排解情绪垃圾是必须要做的。

排 遣 悲 哀

有时候参加聚会,一群人围成一圈,每个人往往都会说出一些感人的人生故事。也许曾经有人说:“我的人生艰难,我早年失去了母亲,后来又失去了丈夫,儿子10来岁就死于意外。我经历了太多的不幸,但是在这番经历当中,我感悟到,外在世界里找不到持久的满足,于是我走入内在,试着理解我究竟是什么?是谁?随着渴望一一破灭,我明白欲念是多么痛苦的东西,我的贪欲渐渐减少,我已略知生命究竟是什么。而那一度曾经一度看似艰苦的经历,此刻倒像是深远的启示。我学会了从内在中寻找重要的东西。”

这样的悲苦使人与更深的内在有了深刻接触,于是她的心灵如此开放和坦然。

人们为什么悲哀?这些情况常因人、因时、因地及因文化环境不同而各有不同。不过,我们都知道,我们从周围人那里学来的表达悲哀的方式,并没有多少益处,它对于一个处于悲伤、无助、愤懑、失落、被遗弃感等煎熬中的人,几乎无能为力。

有些人经历了痛苦和不幸,但他们并不学着排遣内心的悲哀,他们给自己的情绪施加压力,企图去控制那原本不能控制的情绪,结果精神几近崩溃。其实,早在事情变得更严重时,他们就应和自己的情绪进行“接触”,对它们加以重视和疏导,这样,就有可能减少或减轻后来的情绪困扰。纵使我们对失去的亲情、友情、爱情或者其他一些什么东西而悲哀,也换不回持久的满足,那么只好学会体味自己的内在心灵,忘却使我们悲哀的事。

我们还得从鲁迅先生笔下的阿Q身上寻找智慧。对自己得到的东西,尽管不那么满意,却也津津乐道,目的在于安慰未得到满足的心理,以此恢复心理平衡。心理学家把这一过程称之为“理由化”,把这种心理调节能力叫做“酸葡萄机制”。

客观地说,用这种方法来承受因失去而产生的悲哀绝非上上之策,因为这里面多少有点自我欺骗、自我麻醉的成分。心理学家对此做两面观:一方面认为它不是解决问题的根本办法;另一方面,觉得它也不失为一种良好的权宜之计。让我们把人当成活生生的、有血有肉、有七情六欲的人,而不是当作不食人间烟火的圣人来看待吧。不管事先对苦难和困境做出过什么样的预测,具有什么样的心理准备,当失去成为现实的时候,人们心理上总是不很舒服,总是感觉到不同程度的悲伤。此时,自我欺骗一下,自我安慰一下,也没多大害

处。譬如,当我们在这一方面或那一方面受到打击时,我们对自己说:“权当这是交学费吧,我从中也学到了不少东西。”“这次失败还不算最惨,我还得到了经验。”“不管怎么说,我大难不死,必有后福。”“他走了,但或许这样更快乐一些。”……所有这些,对于恢复情绪健康,对于再次振作起来都是十分有利的。

制 怒

制怒并不是一件容易的事,它是一个人以理智战胜情绪冲动的过程。善于制怒不仅需有“忍人所不能忍”的宽广胸怀和以大同为重的精神境界,而且还需要有强烈的自我控制意识,理智地将“愤怒”这个“情绪炸弹”扔掉。

● 制怒的技巧

·和自己做正面对话

有时候生气是很难预知的,你很难预测自己什么时候会生气,所以根本很难针对某件事,随时准备好对自己说些正面的话,但你还是可以在生气时,给自己一些积极的自我暗示。你可以这样想:

(1)我不会因为这种小事跟自己过不去,让自己焦急难过。

(2)保持平静和控制情绪的感觉真是太棒了!

(3)我觉得肌肉开始紧绷了,现在开始深呼吸、放松、放松、慢慢放松……

(4)光生气对事情是没有帮助的,只要平静下来、控制情绪,自然会有解决的方法。

(5)控制住,不要让那些想激怒我的人得逞,这样才更有风度!

· 深呼吸

(1)深呼吸以增加血中的含氧量的方式,帮助你放松你的肌肉,肌肉放松之后,你就很难会感觉到生气。

(2)集中精神在深呼吸的时候,你的注意力会从生气的事情转移到呼吸上,因此,你的呼吸会变成一种生气的注意力转换,将生气转换成愉悦且积极正面的情绪。

(3)花点时间缓慢规律地深呼吸,其实就等于是花时间远离生气的做法,如果你看远一点,从全新的观点看待生气时的情况,那么你生气的情绪可以降低到你能控制的程度。

(4)当你慢慢地、深深地吸气时,你会感觉愈来愈能控制住自己,不论是身体上的控制,还是心理和情绪的控制,都会如此。而一旦你愈能控制自己,就愈能控制你的脾气。

· 数到一百

在你即将要发火的时候,把舌头先在嘴里转三圈,意思就是说先尽力平静一下自己的怒火。在心中默数1、2、3……直到你数到一百,这时候你也许会发现,你根本已经忘了是什么挑起了你的怒火,那个激怒你的人的面目似乎也不再那么可恶了。而你自己还得了一个宽容大量、好脾气的美名。

· 转移注意力

集中精神就是转移你的注意力,远离让人生气的事情,专注在解决冲突上。除了在心里不断重复演练一种正面的解决方法,还要不断想像:将会有个令人满意的结果;例如,如果有人对着你大吼大叫,你可以想像这个人正专心听你用很平静的态度解释你的看法。

● 防止愤怒

有一点你一定要注意,就是制怒先要防怒。

(1)要拓宽心理容量。心理容量和怒气的爆发是成反比关系的,心理容量越小的人,就越容易怒气填胸。而心理容量较大的人,却能经受较强的刺激而不动怒。因此,在生活中,要拓宽心理容量。

(2)培养远大的生活目标。改变眼前区区小事计较得失的习惯,更多地从大局、从长远去考虑一切,一个人只有确立了远大的人生理想,才能待人以宽,有较大度量。他不会容忍自己的精力被微不足道的小事绊住,而妨碍对理想事业的追求。

(3)提高修养。人的心理容量也是受着文化素养制约的。有着较高文化知识修养的人,思想和情趣的境界一般比较高,看问题比较开通,因而有比较大的心理容量,一般情况下不会发火。而缺乏文化素养的人,易受传统偏见和落后习俗的影响,看问题不大开通,心理容量也一般比较小。

2. 减轻压力的技巧

当压力存在的时候,它不仅对我们的身体造成不利影响,还会在心理上消耗我们的精力。我们把压力对人心理的影响划分成对思考和理解的影响,对情绪、情感和性格的影响。

用笑来减压

·注意力不能集中,观察能力减弱,经常遗忘正在思考或谈论的事。

·记忆范围缩小,对非常熟悉的事物的记忆力和辨别能力下降,反应变得迟钝,造成的后果便是在处理和认识事物时漏洞百出,做出错误的决策。

·做事效率降低,思维混乱,自我调节能力下降,幻想并加大压力所带来的病痛,健康快乐的感觉消失殆尽。

·爱清洁,很仔细的人会变得邋里邋遢,马马虎虎,热心肠的人可能变得冷漠,已经存在的焦躁忧郁、神经过敏、自我防范充满敌意的性格更加恶化,自我控制力减小(或相反不切实际的暴躁)。

·精神萎靡不振,产生对现实生活的无力感,对自己失去信心,认为自己的存在毫无价值。

·已经存在的结结巴巴、含含糊糊的语言现象加重,还可能出现在尚未有此症状的人身上,人生目标已荡然无存,兴

趣爱好成了过眼云烟。

·把本属于自己的责任划出界外,采取“事不关己,高高挂起”的态度,表现出举止古怪、出人预料的行为,产生了“一了百了”、“活着无用”的观点。

这些负面影响也是因人而异,即使遭受最大程度的压力时,也很少有人表露出全部症状。但不论产生何种上述症状,都将是一个危险信号。

那么我们必须学会在压力下调节我们的情绪。

《一千零一夜》中聪明的老国王所罗门留给我们一颗智慧的明珠:“愉快的心情能治百病,沮丧和沉闷会使人疾病加身。”医学研究也表明,一个情绪乐观的人往往有健康的身体。

医生们现在已经在许多领域里证实笑声有积极作用。沙伦·贝格利博士在《笑的生理学》中解释说:“一次大笑所产生的生理作用,在许多方面相似于一次中等程度的体育锻炼。腹部、胸部、肩部等的肌肉收缩,心率和血压增高。在一次爆发性的大笑以后,脉搏的频率会加倍,从每分钟60次变为120次,心脏的收缩压会从平常的120很快升高到十分激动时的200。”

有这样一条新闻:新加坡某公司为了激励员工上班的士气与消除员工的工作压力,安排了一个教导员工怎样开怀大笑的课程,利用大笑来提升员工的士气,让他们心情变好。看看喜剧或是听听笑话也是一个让自己的神经松弛的好方法。

人是精神和肉体的统一体。身、心之间有明显的相互作用。一个人情绪的好坏直接影响到他的工作、生活和身体健康。从医学上来看,笑是心理和生理健康的反应,是精神愉快的表现。笑能消除神经和精神的紧张,使大脑皮质得到休息,使肌肉放松。特别是在一天紧张劳动之后或工间休息时,说

个笑话,听段相声,大脑皮质出现愉快的兴奋灶,有利于消除不良情绪。

笑还是一种特殊的健身运动。人一笑便引起面部眼、口周围的表情肌和胸腹部肌肉运动。“捧腹大笑”时连四肢的肌肉也一起运动,从而加快了血液循环,促进全身新陈代谢,提高抗病的能力。

笑对呼吸系统有良好的作用,随着明朗笑声,胸脯起伏,肺叶扩张,呼吸肌肉也跟着活动,好比一套欢笑呼吸操。同时,哈哈大笑还能产生“出汗、泪涌和涕淋”之效果,起到促进汗液分泌,清除呼吸道和泪腺分泌物的作用。笑是一种最有效的消化剂,愉快的心情能增加消化液的分泌,欢声笑语可促进消化道的活动,使人食欲大增。这时候,你还有抑郁的心情吗?

笑还具有祛病保健、抗老延年的意义。伟大的生理学家巴甫洛夫认为:“愉快可以使你对生命的每一跳动,对生活的每一印象易于感受,不管躯体和精神上的愉快都是如此,可以使身体发展,身体强健。”

相信压力在你开怀的笑声中会慢慢散去,只要你能找到可笑的事。那么喜剧片,幽默相声、小品,笑话书就是你的减压必备品了。

平衡心理 6 大招

心理的不平衡毋庸置疑会带来不良情绪,这种心理是因为感到别人多而自己少而不满。反之,自己多而别人少,或自己好而别人差,则其心理便感到平衡了。显然,根本就是自私心理在作怪。这种由苛求公正而引起的心理压力就如同慢性毒药,使人意志消沉,整日闷闷不乐,并使成功的力量逐渐消

耗殆尽,恶性循环也因此建立起来。同时,这种长期压抑的不良情绪会给人体带来持续的伤害。

怎样才能从这种不平衡的心理误区突围出去呢?

(1)争取客观地看待每一件事情,多一份平静豁达。

(2)尽量不说:“要换了我会这样对待你吗?”或者其他类似的话,而应该说:“你我有所不同,只不过我暂时难以接受这一点。”这样你就可以建立而不是断绝与别人的交往。

(3)不要把自己同别人或别的事情来回比较。在制订自己的目标时,不要考虑周围的人在做什么。如果你要做一件事情,就应该全力以赴地做好它,而不必羡慕别人所具备的优越条件。

(4)不要根据自己的行为期待别人给予同等的待遇。例如当你讲出“我如果晚回家总要给你打电话,你为什么不给打电话”之类的话时,立即改正自己,大声地说:“我觉得你要是给我打个电话,就更好了。”

(5)将“太不公平”之类的话改为“真令人遗憾”或“我倒真希望……”。这样,你就不至于对这个世界产生不切实际的期望,并逐步接受你并不赞赏的现实。

(6)不要再让别人左右你的情绪。这样,在别人未按你的意愿行事时,也就不会陷入愤懑中。

记住,由于苛求公正所造成的心理压力并不是因为他人、事件或环境造成的,而是由于自己的情绪反应所引起的。只有自己的力量才能克服它。

运动休闲减压

你还可以用一些运动休闲的方法缓解压力、镇定情绪。

医学实验发现,每天有固定运动的人心情较好,可减轻

精神方面的病情。一方面是肌肉得到了放松,另一方面可以缓冲过多的脑力活动(尤其是烦恼、焦虑)。以现代社会的压力来看,愈早养成运动习惯愈好。医生建议20岁开始就应每天固定地运动。然而,不论是医生或年轻人,都不容易做到这一点。医生是知识有余而时间不足,年轻人则自以为“还年轻,目前不需要运动”。如果你总是找借口或缺乏恒心,就等于拖延了这快乐生存的必要条件。实际上,只要每天持续30分钟体能活动,就可以“强身”,更可以“强心”,绝对是“种豆得瓜”的事。

近几年的研究还表明,强度较大、持续时间较长的增氧健身活动对于心理健康尤其产生深远的影响。专家们发现,那种“自然的刺激物”——即那种使人“感觉良好”的化学物质是由于人的长期有规律、有节奏的活动和训练所启动、开发的。而一旦这种物质的大门被打开,它就很有可能加强人们的良性情绪,改善、提高人们对于挫折的抵抗和忍耐能力。

下面我们列出一些增氧健身活动的项目,如果有兴趣,你可以经常一试,因为它们也不难学,而且很容易实施,甚至可以无师自通,重要的是参与:

长跑(包括慢跑、散步);

骑自行车;

游泳;

划船;

打篮球;

上健身课。

你不要奇怪我们把打网球、打板球、排球和足球都排除在外,事实上,这些运动都需要消耗相当的精力,运动速度快,爆发力强,因而它们能使你的心脏跳动急速加快。这样,

你的脉搏就不能保持增氧健身运动所需要的那种较稳定的范围和状态。对于打排球、踢足球也是同样的道理。增氧健身活动的目的是将心跳频率调整到一个适当的范围,并能使它保持20~30分钟,不至于大起大落。

用友谊缓解压力

实在很难确定友谊为何物,但大多数朋友都同意一句古老的谚语:真正的朋友是那些在困境中伸出援助之手的人。那么在你情绪不好的时候,同样需要得到他们的帮助。

朋友之间可以分享欢乐,也可以分担痛苦。虽然痛苦不分,但至少可以减低,这要比分享欢乐更有价值。当你为压力所累,友谊也是解除压力的重要助力。

在精神方面,与朋友或知己把所遭受的压力做一番倾心的交谈,可以减轻内心的负担,缓解紧张与焦虑的情绪。朋友的理解和建议可能会帮助你渡过难关。

从物质方面来讲,“在家靠父母,出外靠朋友。”朋友总是在你有困难的时候伸出援助之手,在事业上或生活中帮助你解决难题,而这些难题所带给你的无形压力也就随之烟消云散了。

有了这样、那样的不良情绪,向朋友倾诉则是一种缓解压力的方法。有时压力的存在只是一种积郁,不良情绪得不到释放,长期在心中堆积到一定程度时,就会对身体和心理造成伤害。而这时你和要好的朋友倾诉出来,并得到他的同情、建议和帮助,那么无形中,你的压力就舒缓多了。交流与合作给了人们沟通、建立友谊和表达自身情感与美好愿望的机会。不言而喻,当人们有了沟通,有了交流,有了合作,日后相处就不会那么“累”了,积郁多时的不良情绪也会有所减轻

了。许多大企业不惜时间、不惜重金搞员工集体活动,其深层用意正在于此。他们真切地意识到,一群心理健康、情绪良好的员工才能创造出高效益。友谊是一剂缓解和疏导不良情绪的良药,在压力中生活,你就应该珍视你的友谊。

减轻压力的技巧

(1)疏导法。要学会通过适当渠道把胸中的不良情绪宣泄出来。当你为一件事所困扰时,不要闷在心中,而要把苦恼讲给信任的人听,这既可以使情绪得到缓和又可以从对方那里得到忠告,从而更快地找到解决问题的方法。也可以通过写日记的方法,把自己认为不愉快的事情或痛苦的感受叙述出来。这就如同向一位无言的朋友倾诉心声,在你孤身一人时也是一种很好的疏导方法。如果你觉得心烦气躁,有想哭的冲动,可以让自己痛痛快快地大哭一场,这也可以使痛苦、紧张的情绪得以发泄,不要为了所谓尊严和体面而过分自我压抑。

(2)认知疗法。认知疗法有这样三条原则:第一,你所有的心境都是由于你的思想,或者说“认识”而产生的,你之所以会有现在这样的感觉,正是由于你此刻的想法造成的。第二,当你感到心情郁闷时,是由于你的头脑正被一种无孔不入的消极情绪所占领。这时候整个世界看起来都是灰色的,糟糕的是,你渐渐就会相信,事情果真如你想像的那样一无是处。第三,消极思想常常使你扭曲现实,扭曲自己,总是包含着严重失真。它差不多是使你感受到痛苦的惟一原因。当你驱除了这些失真的思想,而勇敢地面对真正的问题时,你就会不那么痛苦了。这三条原则其实是在告诉你,很多痛苦是人们的心理错觉造成的,也可以说是人们虚构的,因此人

们要在造成心理压力的恶劣情绪之前就识别和制止它。

生活中没有固定的模式可保证你免受压力,但还是有许多方法可以减轻压力。

(1)对自己所做的每一件事都不要过于期盼别人的赞许。应该明白,赞许是生活中的礼物,但不是生活的主流,如果把期望赞许看成是理所当然的事情,常常会使一个人难以正视挫折和压力。

(2)对别人对你的否定评价不要过于在意,要从中吸取教训,弄清楚别人为什么会这样,不要因此产生压力。

(3)要学会放弃保持绝对控制的观念。不要总是为了应付每一个最后期限和填满每一个定额而疲于奔命。

(4)感到有压力的时候,不妨散散步,这样有利于恢复自己对事物的洞察能力。

(5)不要养成每天晚上都把工作带回家的习惯,要避免长时间工作到深夜或在周末加班。

(6)当自己受到压力的时候,可以买一些自己想买但又舍不得买的东西。

(7)学会善于授权给其他有能力的人分担自己的责任和工作。

(8)允许自己犯错误和发生判断失误。应该明白,错误有时候能够转化为有创见的解决问题的最佳方案。放弃非黑即白,非对即错,非好即坏的思考方式。要知道剥一头大蒜可以有許多方法。错误可能会帮你发现一种新方法。

(9)当问题出现的时候,与其追究某一个人的责任,不如着重分析集体配合协作的效率。处罚会产生压力,对处罚者也同样有压力。而集体配合协作的方式,可以把精力集中在记取教训和今后怎样防止再发生类似问题上。

(10)如果某些人或环境迫使自己做不愿做的事情,那么

就想办法避开这些人或环境。

此外,还有一些方法可以改善压力下的情绪。

● 睡得足且好

睡眠质量的高低一直是身心健康的最佳指标,睡不好表示“放不下”,心中被许多“杂念”所烦扰。所以要睡眠好,就要心情好;但也可以反过来推论,借睡眠好而改变心情。如何放下杂念而安然入睡?你可以试着早点睡而且像用餐一样“定时定量”,使“睡”及“醒”的时间固定化、规律化。睡前不吃东西以免胀气、夜尿,也可以听些轻音乐或做温和的体操。或者睡前“静坐”及“冥想”20~30分钟,这样放松、平静的效果会很好。

● 控制饮食及体重

有些人靠吃来缓解压力、镇定情绪,结果愈吃愈多,最后得了“暴食症”。然后因讨厌自己发胖的样子而又不敢吃,以致得了“厌食症”。“吃”刚开始的确可以缓解压力,但这毕竟是盲目、不理智及逃避的做法,只会造成无穷后患。另外,饮食习惯也与情绪有关,若不定时又不定量,一吃就过多或有吃宵夜的习惯,吃的口味偏好肉类、油炸、刺激性、含咖啡因的食物,心情皆会较为浮躁不安。

● 不过于忙碌

从前农业社会生活闲散,所以“勤奋”是极大的美德。而今工商社会竞争脚步加速,每日工作时间极易超过10个小

时,而且愈来愈忙、愈走愈快,想停也停不下来,成了“工作狂”,甚至因此“过劳死”。你应该明白,正因为太勤奋了,反而要学习放慢脚步,放松心情。不要以百米赛跑的速度生活,要改跑长途马拉松。忙碌导致茫然与盲目,要清醒地掌握人生,既须学习不再“瞎忙”,更不要怕“闲下来”。

◎ 对自己的外表满意

心理学研究表明,对别人不满其实是对自己不满的“投射”;厌恶别人的那些缺点,其实恰是自己的缺点。简而言之,不喜欢别人或周遭世界只是一个“表相”,“真相”则是讨厌自己、对自己不满意。所以,要能喜欢别人,先要喜欢自己;而喜欢自己的人也能受到别人的爱戴。愈喜欢自己的人会愈注重外表,这里倒不是指华服珠宝,而是说形象整洁体面;对自己外表满意的人也会愈加喜欢自己,那么情绪自然总是乐观又开朗。

3. 摆脱心灵枷锁

世间有很多事情,它在有些人心里也许无足轻重,而在另一些人心里却非同小可;有的人苦苦求索,有的人得过且过,有的人斤斤计较,有的人宽宏大度……同样的事带来不同的情绪完全是因为心灵的不同。

换个角度看问题

在公交车上你被急急忙忙跑上车的乘客狠狠踩了一脚,你怒不可遏,刚想发作,对方说了一声“对不起”,你也忽然想起上次因为孩子哭着闹着不上学,你有些气急败坏;上班差点要迟到了,公车却迟迟不来,最后在等了15分钟后,你急匆匆地窜上一辆拥挤不堪的公交车,不小心踩了一位时髦姑娘的脚,被她狠狠骂了一顿……于是你想到,或许眼前这位乘客也是太急了,或许他也遇上了什么麻烦事……

如果我们能从另一个角度看人,说不定很多缺点恰恰是优点。一个固执的人,你可以把他看成是一个“信念坚定的人”;一个吝啬的人,你可以把他看成是一个“节俭的人”;一个城府深的人,你可以把他看成是一个“能深谋远虑的人”;一个自大的人,你可以把他看成是一个“自信心强的人”;一个喜欢发脾气的人,你可以把他看成是一个“感情丰富”的人。

拥有好情绪,你要试着换个角度看问题。如果你总觉得

你对社会,对他人付出很多,而没有得到回报,你自然很难宽容别人。所以,你要多想想过去生活中的事情。

安徒生有一则名为《老头子总是不会错》的童话故事:

乡村有一对清贫的老夫妇,有一天他们想把家中惟一值钱点的马拉到市场上去换点更有用的东西。老头牵着马去赶集了,他先与人换得一头母牛,又用母牛去换了一只羊,再用羊换来一只肥鹅,又把鹅换了母鸡,然后用母鸡换了别人的一口袋烂苹果。

在每次交换中,他都想给老伴一个惊喜。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇息时,遇上两个英国人。闲聊中他谈了自己赶集的经过,两个英国人听后哈哈大笑,说他回去准得挨老婆子一顿揍。老头子坚称绝对不会,英国人就用一袋金币打赌,二人于是一起回到老头子家中。

老太婆见老头子回来了,非常高兴,她兴奋地听着老头子讲赶集的经过。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时,她都充满了对老头的钦佩。

她嘴里不时地说着:“哦,我们有牛奶了!”

“羊奶也同样好喝。”

“哦,鹅毛多漂亮!”

“哦,我们有鸡蛋吃了!”

最后听到老头子背回一袋已经开始腐烂的苹果时,她同样不愠不恼,大声说:“我们今晚就可以吃到苹果馅饼了!”

结果,英国人输掉了一袋金币。

故事中的老妇真是一个宽容的人。她知道老头是为了想给自己惊喜,所以并不责怪他得到的东西一次比一次少,而是从积极的一面考虑,不考虑失去了什么,而只考虑得到了

什么。所以老夫妇俩总是无忧无虑。况且,最后他们得到了英国人的一袋金币,这难道不是意外的收获吗?

淡泊,就是恬淡清心,不被名利、金钱、权势等困扰,能看清身外之物,不要总想着我付出了那么多,我将会得到多少这类的问题。一个人身心疲惫,情绪波动,就是因为凡事斤斤计较,总是计算利害得失。如果把握住一份平和的心态,把是是非非、纷纷扰扰看作人生必要的心理锻炼,那么,谁都无法摧毁你,哪里还有什么挫折、失败和种种负面情绪伤害到你呢?

宽 恕

当我们受到不公平的待遇和很深的心灵创伤之后,我们自然对伤害者产生了怨恨情绪。一位妇女希望她的前夫和新妻相处不久又闹离婚;一位男子希望那位出卖了他的朋友被解雇。怨恨是一种被动的和侵袭性的东西,它像一个不断长大的肿瘤,使我们失却欢笑,损害我们的健康。怨恨,更多地危害了怨恨者自己,而不是被仇恨的人。因此,为了我们自己,必须切除肿瘤。

张玲从小和姐姐生活在一起,姐姐对她付出了母亲般的爱。但一场无情的车祸夺去了至爱的姐姐。张玲痛不欲生,当她看到肇事司机的时候,她扑上去捶打他、骂他,恨不得杀了他,可她知道这一切已经无法挽回姐姐的生命了。

接下来的日子里,张玲常常在梦中醒来,她无法忘却那个司机,是他让自己在未来的日子里踽踽独行,是他让自己陷入深深的痛苦中无法自拔,她再也不能和姐姐一起欢声笑语了……她恨他!她每天都在想着也许他会在某一天得病而死,或者被监狱里的犯人折磨死,他还想他的妻子和他离婚,

孩子学坏,家里失火……这一切都让她感到报复的快乐。然而她痛苦,无法专心地工作、真诚地与人交往,无法静下心来好好休息。

在心理医生的帮助下,几个月后张玲终于原谅了那位轧死她姐姐的肇事司机。她说:“因为宽恕,我不再痛苦了;宽恕了他,我自己也获得了新生。”

是啊,当你被痛苦折磨得精疲力尽时,不妨学着宽恕。“慧剑斩情丝”,尽量使自己面对现实。沉浸在痛苦的回忆中是徒劳的。与其咒骂黑暗,不妨在黑暗中燃起一支明烛。宽恕能让你告别过去的灰暗情绪,重新找到积极乐观的心情。对于你,这非常重要。

怨怨相报抚平不了心中的伤痕。它只能将伤害者和被伤害者捆绑在无休止的争吵战车上。甘地说得好,如果我们对任何事情都采取“以牙还牙”的方式来解决,那么整个世界将会失去色泽。第二次世界大战后神学家林哈德·列布哈说:“我们最终得和我们的对立民族和解。不然我们就会在恶性循环中消亡。”而现在,宽恕是消除内部矛盾的有效方法。对志趣相同的群体来说,只有不断地宽恕,才能获得事业上的共同成功。当你被怨恨、痛苦、懊恼等情绪困扰的时候,想想宽恕,它的确能使你获得积极的力量。

忽略别人的脸色

你是不是曾经因为别人一个冷漠的眼神或嘲弄的表情而抑郁过一整天?别人的评价、好恶左右着你的情绪,你甚至为他们的脸色而惶恐不已?其实别人的脸色是无所谓“有”,也无所谓“无”的。你若有心注意它就有,你若无心注意它就

无,就是这么简单。

别人的表情,多是别人的情绪反映,并非与你有什么关系。小王今天一脸不高兴,那是因为他与父母发生了矛盾,在呕气,在与说话的眼神根本没有关系。这类脸色,跟你又有何相干呢?你觉得人家的脸色不对,觉得是自己哪句话说错了,可人家其实根本就没有注意到你。你这不是在自寻烦恼吗?

小全认为自己是个善良的男孩,但他又总为自己的“善良”而苦恼。

小全最怕别人向他借东西,这绝不是因为他自私,自己的东西舍不得借人。相反,他内心是非常想把自己的东西借给别人用的,但是当别人向他借东西时,他总担心别人从自己的表情、语言看出一丝不悦——尽管他绝没这种意思。

借东西这种事不是天天发生,小全的烦恼还能够忍受。小全最怕的事情,还是自己日常的言行举止,在表情上,他老担心自己脸上会露出清高、骄纵的神色;走路时,他老怕头抬高、腰挺直,让人觉得盛气凌人;说话时,他怕自己言语不当,得罪伤害了别人;甚至他遇到什么高兴的事,也不敢表露在脸上,怕别人认为自己是洋洋自得。小全这样感叹道:“我最在意别人的脸色,我总是看别人的脸色行事,生怕引起别人的反感和不快。”

随着各种事的性质及心理经历的酸甜苦辣,人的表情上总会有喜怒哀乐的表现。对此,你看到也罢,看不到也罢,人家自然有自己的情绪,就像人家的呼吸一样,并非是你决定得了的。而小全却对别人的表情妄加揣测,疑神疑鬼,烦恼不已。

就算别人心情不好确实由小全引起,他也不必为此惊慌失措。小全可以这样对自己说:“你有不高兴的时候,我也有不快乐的时候;人人都是平等的。”这样一来,小全就把自己完全摆在了与对方人格平等、身份平等、心理平等的位置上。于是,便可镇定情绪,有利于理智地思考和行动;如果对方的不良情绪确系是自己言行失当所致,那就主动改正;如果对方的“脸色”部分有理,那就部分改正;如果对方毫无道理地给人“脸色”,那就应该毫不在意地不予理睬。这种傲然、坦然的人格立场,也是一种恒定的力量,久而久之,给人脸色看的人,也就自觉没趣,脸色也就悄然隐匿了。而你自己也将更有信心,更加坦然。

摆脱墨守成规

疏导情绪也要突破一成不变的工作和生活方式,甚至思维。在长期安分守己的日子中,你或许已经十分清楚自己的优势和劣势,也对自己的未来充满希望,但你依然感到害怕,愿意在没有风险的日子里安安稳稳地过日子。也许认为那样确实能给你带来很多“好处”,这些“好处”是你固定这些行为的强大心理支撑力,例如:由于你一直墨守成规,生活单调,你就永远不必独立思考。既然你已经有一个不会出错的计划,那么遇事只要看看计划就行了,而不必动脑筋思考。你对未知没有把握,那么你只要固守熟悉的事物,就不必担惊受怕,尽管这样会大大有碍于你的个人发展与成就。踩着别人的脚印总是保险的。

固守熟悉事物并以此自慰,但你却依然不快乐,甚至觉得有点空虚和无助,还有厌倦。你可能羡慕别人的多彩生活,但自己却不愿改变什么,结果情绪就一点一点变坏。知道吗?

实际上你固守自我、回避未知的原因不是别的,正是你疑虑未知,惧怕未知。

试着冒点风险,使你解脱日复一日的单调生活。如,上班时不一定非得要乘坐同一种方式的交通工具,每天早餐不一定总是要吃同样的东西等。设想一种美妙的情景——你可以要什么就有什么。你可以充分发挥自己的想像力,如果想像自己拥有一大笔钱,足够在几年内怎么也花不完。这时,你也许会发现,你原来设想的计划几乎都是可以实现的。当然不是要你长出翅膀或摘星星这类的,而是希望获得一些简单的东西;如果你不再惧怕面对未知世界,你就可以让自己沉闷的情绪活跃起来。

你完全可以做一件能使你生活发生剧变、将对你有极大好处的冒险事情,如婚姻、工作或学习上的重大选择等。每当你发现自己总是在回避未知事物时,问问自己:“如果我真的接触了那些未知事物,最糟糕的结果会是什么样?”仔细一想,其实也没什么,你对未知的压力,往往大于探索未知而产生的实际后果。试着做一些看似愚蠢可笑的事情,或一些你觉得“不应该去做”的事情。当你真正做完之后,你也会发现这样并没什么愚蠢可笑和不应该的地方。

害怕失败往往是害怕别人对你的否定或讥讽。如果“走自己的路”,你便能够用自己的标准而不是别人的标准评估你的行为。你衡量自己行为的标准,将不是你的能力是否高于或低于别人,而是你的能力不同于别人。

你有理由对自己做对了某件事而感到了不起。只要你自己的成败为衡量标准,总可以把做成某件事看作自我价值的提高,并因此自鸣得意。不要把别人说“做成了某件事”这种评价太当回事。

努力选择并尝试一些新事物,即使你仍留恋着熟悉的事

物也无妨。如尽力结识更多的新朋友,多多置身于一些新的环境,尝试一些新的工作,邀请一些观点不同、性格不一的人到家里来做客,多和你不大熟悉的客人交谈。这样你也开发了自己在与以往不同方面的潜力。

不要再费心去为你做的每一件事找借口。当别人问你为什么要这样做而不是那样做时,你并不一定要说出可信的理由,以使别人满意。实际上,你决定做任何事情的理由都很简单——因为你想这样做。

要拥有快乐的心情,一件非常重要的事就是你能清除所有不必要的忧虑,把它忘得一干二净,使它不再搅乱你的心情,然后大步往前走。你应该学习勇敢、去尊重自己的优点,因为展露真实自我是产生快乐的泉源之一。你自己付出一些什么,同时也就使你更能发现你自己。突破自己,你就会更喜欢自己。

也许在冒险的路上你会遭遇到不同的打击,但你绝不能伤心沮丧,要深信你一定能克服一切困难与挫折,冲破环境的黑暗,闯出一道光明的出路,你会从挑战自己的过程中体会到无穷的人生乐趣。

做了配角也光荣

我们之所以为难、犹豫、沮丧,是因为当我们面临很多选择的时候,没有一个明确的导向,在人生的舞台上,做了主角,我们欣喜若狂,一旦做了配角,我们又抑郁失望。所以做一个能屈能伸、富有弹性的人对保持良好心境意义重大。

有人说:人生如戏。在人生的舞台上,上台或下台都是平常的;假如你的条件适合当时的需要,当机遇一来时,你就可以上台了,若是你演得好而且演得妙,你就可以在台上多风

光一会儿。假如你唱走了音,演走了调,老板不让你下台,观众们也会把你轰下台;或者因为你演的角色已经不符合潮流,或者是老板需要让新人上台,于是你就下台了。潮起潮落,自有规律,你不必为自己过去的辉煌唏嘘不已,而为今日的风光不再而长吁短叹。做了配角也同样有自己的天地。

当然,理论上来讲,地位的变化似乎容易接受,但假如你看过电影、电视中的男女主角受到欢迎或崇拜的情况,你就可以了解由主角变成配角之后的那种难过之情。是啊,昨天你还是风头正劲的弄潮儿,今日工厂倒闭,你也下岗,朋友远去,这种落差轻则让你落落寡欢,重则让你痛不欲生。寻求平常心又谈何容易!

但真正演戏的人可以不同意当配角,甚至就可以从此而退出那个圈子,可在人生的舞台上,只要你想生存就不能退出,因为你需要生存!

那么,由主角变成了配角的时候,不要悲叹时运不济,也不用怀疑有人在暗中搞鬼,你需要做到的也是“平心静气”,好好地扮演你“配角”的角色,向别人证明你的配角都演得和主角一样好!奥斯卡都有“最佳男女配角”奖,可见配角的重要。若是你连配角都无法演好,那怎么让人相信你还能够演主角呢?

所以这时候最关键的就是要平心静气,做你应该做的事情,而且想办法锻炼你的“演技”,随时准备再次上台——无论是原来的舞台还是别的舞台。只要你不放弃,就一定有机会!

做配角不能缺乏勇气。勇敢永远是值得人类推崇的个性境界。勇敢的个性表现为大度和从容,因为内心无所畏惧,没有理由不表现为大度和从容。大度使人不怕损失,他有绝对的信心挽回局面。从容使人能够冷静地判断问题,解决问题,

改变境遇。没有永远的配角,为了做主角,你就该付出艰苦的努力。

想要拥有勇敢的精神也不是一件容易的事。它的根基必须扎在高度的自信心上。具有自信无畏的个性才能够笑对际遇的落差,能够将不良情绪转化为动力。

如果当你从人生舞台上由主角变为配角,然后心理失去平衡,自暴自弃,到最后就算不下台,也必将会沦落到跑龙套的角色,人要是到如此就很悲哀了。假如能好好地扮演好配角的角色,一样会得到掌声和荣誉,没人会对你的努力视而不见,若是你仍然有主演的实力和信心,自然会有再度独挑大梁的一天!

人生的机遇是变化多端、难以预料的,波折起伏必然是难免的,不是你去逃避它便不再存在,那么就应该培养“上台下台都自在,主角配角都能演”的胸怀。这就是面对人生各种困惑的一种方式,而且也会为你寻得再度发光的机会!

此时,你的这种能屈能伸的弹性也肯定会赢得别人对你的尊重,要知道没有人会去欣赏一个自怨自艾而且又自暴自弃的人!

不是你的不奢求

为什么你的心灵总是有那么多似乎无休无止的负累?你总是陷入“得不到”的心理困境中黯然神伤。其实生活中的许多道理是确确实实存在的,作为一个人来说,不应有太多的奢求与杂念,否则只能徒增自己的烦恼。

每个人都有种种欲望,有的人有控制自我的能力,就能克制这些欲望;有的人却任随这些欲望的发展,他们不仅使自己屈从于自私的欲望,而且还使自己受那些与自己类似之

人的奴役,别人做什么,他们也做什么,他们必定会按照他们那一阶层的虚假的生活标准生活,像他们一样消费,而丝毫不顾后果。与此同时,他们为了欲望与虚荣会拼命追求一种高于他们平均水平的生活标准。

每种欲望都会轻易地俘虏他们,因为他们缺乏自制力。他们没有道德勇气去克制欲望。他们不能抵御各种自私的名利的诱惑,虽然这可能要以牺牲他人利益为代价,他们渐渐地不在乎欠债,直到这些欠债开始奴役、摆布他们为止,所以他们面临压力完全是自作自受、自食其果。

其实,我们绝大多数人所拥有的,远远地超过了那些在贫困线上挣扎的人,可惜却被我们自己所忽略。比如,你虽然下了岗,但你有一个和睦的家庭,家中人人健康,无灾无病;你的收入虽然不高,但粗茶淡饭一家人其乐融融,绝无那些富贵病的侵扰;你的配偶或许并不出众,但他能与你相亲相爱,真情到老;你的孩子虽然没有考上大学,但他懂得敬爱父母,晓得自尊,知道奋斗……该珍惜的东西还有更多。

每个人都在追求幸福,但却没有几个人是真正幸福的,甚至有些人已经生活在幸福中,却还是感觉不满足,明显地是身在福中不知福。一个人如果陷入无限的渴求之中,被物欲所牵制,就会被心理上的饥饿感所折磨,就会陷入心理不平衡的困窘状态。

我们面对的是越来越紧张的生活和利益冲突,我们绷紧神经防御每个人,也紧紧盯着每一杯羹,却忘记了要给自己的精神松松绑,一味地为了金钱,反使我们平添了许多无法摆脱的纠缠与不快。

人生在世,十有八九都不如意。要知道我们的生活已经够好了,要知道知足才会常乐。如果我们习惯于往身上或房间里洒一点香水,在沁人的香气中聊以自慰,这样就会驱散

身上和房间里的异味,使空气变得芬芳清新,让人感到舒畅起来。这个道理同样适用于人的情感。不要让心灵被物质牵绊,尽量往大脑里增添令自己振奋的情绪,那么你就会变得快乐,就会有好心情。如果一个人常去注意生活中那些快乐而美好的事物并为此感到心满意足,他也会因此而变得快乐起来。而当一个人总是去注意那些灰色的事情,常与别人比较自己缺少了什么,他的情绪同样会深受影响,久而久之,还会发展成为一种人生的观念,对世间的看法,甚至发展成一种病态的情绪。

不要总争第一

你的自尊心太强了,到处都喜欢与别人竞争,而且每次都要证明自己是第一。知道吗?那些嗜赢如命、非常喜欢和人竞争的人,在他们眼中第三名与最后一名没有任何差别。他们的哲学是:赢得胜利就等于一切,世界上只有两类人——胜利者和失败者。所以他们几乎无时无刻不处于压力之中;失败了,他们灰心沮丧,拼命想下次再赢;胜利了,他们欢呼雀跃,拼命想保持下次还赢。那么压力就无时无刻不在侵扰着他们。

当你熟练地掌握了一项技能,或发现可以把某些事情做得非常好的时候,这种感觉确实很好。如果你为了增进某项技能,去和人竞争,如果不做得太过火,那么这样做确实有助于你的能力的提高。但这种激励要控制在一个合理的范围内,太过火了,把自己的喜悦建立在别人的痛苦之上时,你就无法获得安宁和祥和。你以为赢得第一就会为自己带来满足与幸福,然而恒久的安宁很少是从谋取极大的成就和征服中得到的,相反,你只能从中得到无限膨胀的欲望和越来越大

的野心的折磨。

当你为了获得第一名而和别人争斗不已时,请你仔细想想这样做到底有什么意义吗?就长远而言,为了争取成功,不择手段,而伤害别人、让别人失败,难道是明智之举吗?看到别人灰头土脸你会为此而开心吗?其实大多数时候,你费尽心机抢来的东西也许根本就不适合你,或你根本就不需要,而它可能是别人的至宝,那你抢来又扔掉,是不是有点残忍呢?

赢了不能说明伟大和高尚,有时候它只能证明你的野心和欲望。宽容、慷慨、亲切和信赖才能经得起考验,它们能使我们获得别人的钟爱,而不是嫉妒和怨恨。

你有你无法替代的优点和优势,同样,难道别人就没有与众不同之处吗?你是不是太高看自己又太低看别人了呢?你不可能事事都能比别人强,场场竞争都得第一;得了第二,也不能说明你就一无是处。有句话说得好:我并没有输,我只是没有赢。人人都以这种心态来面对竞争的压力,那各种自寻烦恼的情绪就不会有了,把心态放平和一点,宽容一点,别人失败时鼓励他,别人胜利时也由衷地祝贺他,这样才能以更健康、积极的心态去面对生活中更大的挑战。

学 着 放 弃

从前有一只猩猩,手里抓了一把豆子,高高兴兴地在路上一蹦一跳地走着。一不留神,手中的豆子滚落了一颗在地上,为了这颗掉落的豆子,猩猩马上将手中其余的豆子全部放置在路旁,趴在地上,转来转去,东寻西找,却始终不见那一颗豆子的踪影。

最后猩猩只好用手拍拍身上的灰土,回头准备拿取原先

放置在一旁的豆子,怎知那颗掉落的豆子还没找到,原先的那一把豆子,却全部被路旁的鸡鸭吃得一颗也不剩了。

有时候人们为了得到更多,而失去了不该失去的东西。想想我们现在的追求,是否也放弃了本来拥有的一切,却偏偏去追求几乎是华而不实的東西?所以,我们都应当学会合理地放弃。

你可能在面临选择的时候忧心忡忡,辗转难眠,内心矛盾重重,因为你哪样都想要,舍不得其中的任何一个。你是否知道,总是患得患失的人,日久天长会造成对自己内心的干扰。他们在工作、学习和生活中,每当遇到内心冲突或矛盾的时候,往往不能把全部精力都集中在当前的任务上,结果会事倍功半或者一事无成。在选择的时候,他们总是担心丢掉了什么,比如,怕丢掉了名誉、地位、利益、权势、威信等等。从心理学角度看,怕的本身可以激发人们认真仔细、小心谨慎的生活态度,比起一切无所顾忌、不考虑后果和影响的人来说,相对地讲它是有积极意义的。但是如果成为一种病态的畏惧,则会适得其反。

放弃一种就意味着选择一种,也意味着你已经定下了自己的方向,纵然前面有豺狼虎豹,你也要拿出勇气去面对。放弃是一种勇气。还犹豫什么,机会不会等着你,不要在选择的折磨中浪费生命,赶快当断即断,积极行动吧。

不要被心灵束缚

她是一个奇丑无比的女人。据说,她刚生下来的时候,连医生都吓得大叫起来,长大后,谁见了她都说她是这个世界上最丑的女人了,连亲戚都避着她,大人小孩没有一个愿意

接近她的,更不要说去爱她了。

在她的记忆里,只有母亲一个人没有嫌弃过她,可是母亲在她 15 岁那年就得病死了。她一生惟一能做的事,就是整日躲在母亲自己开辟的那个不大的花园里摆弄那些花草。

直到有一天,人们惊讶地发现,她的花园里开出了很多漂亮的花,比上电视的那些名贵花卉还要漂亮许多,于是,有人要买她的花,可是她不卖,因为她不相信他们真的喜欢那些花。

不久,邻居从报上得知省里要举办花卉大赛,有丰厚奖金,便急着来告诉她,劝说她去参赛,并且断言,一定能够获大奖。

她很固执,不肯参赛,但后来还是有人说动了她。当她带着她的花出现在比赛现场的时候,几乎所有人都惊呆了,那些花太漂亮了!而这个女人的脸上也散发着动人的光彩。女人鼓起勇气微笑着把花赠送给观众,那一刻她觉得自己快乐极了。在人们的盛赞中,她已经忘记了自己丑陋的脸……

我们之所以对很多事情缩手缩脚,大部分是出自人们对事情所采取的态度。对事情感到恐惧的人只要改变他内在的态度,由恐惧改向奋斗,那么很多事情的结尾就会改变,而且这种改变会给你带来令人兴奋鼓舞的益处。面对无法避免情形时,如果我们以愉悦的心情来面对它,它的刺会脱落,而变为一株美丽的花树。很多时候,我们只是被心灵所束缚,而并不是我们面对的压力有多大。放开你的心灵枷锁,你的恶劣情绪便消失了。就算我们真的面临困境,也不要承认它们有多恶劣,不要管它的力量有多强大,不要顾虑它们的出现,将你的注意力转移到别处,这样做了以后,它们恶劣的特性就不复存在了。既然它们的益处或坏处是由你的思想决定的,

所以这个思想就是你最重要的思想。

有一个孩子,他的老师认为他是“一个愚笨的、昏庸的蠢货”。

这个孩子常在他的石板上画画,他到处观察,倾听每个人说话,他常提出一些“不可能的问题”,但不肯说出他懂得什么,甚至在处罚的威胁下也不肯,孩子们称他为“笨蛋”,他的成绩也确实经常是全班最后一名。

这个孩子就是托马斯·爱迪生。当你阅读爱迪生的传记时,你会受到巨大的鼓舞。爱迪生上小学的全部时间不超过三个月。他的老师和同学都异口同声地说:他太笨了。

如果爱迪生相信了老师和同学的话,也认为自己没有学习的天赋,认为自己笨得无可救药,那么我们就失去了一位伟大的发明家。可幸的是,爱迪生没有被心灵束缚,而保持了积极的心态,从而成为一位出类拔萃的人。

每个人都会遇到一些无法回避又难以解决的事情,因此感到沮丧、懊恼,每个人身上都有很多难以修补的遗憾,但不要把自己套在圈子里,你要相信自己并不像别人所说的那么糟糕。放开心灵,你有快乐的权利,只要你愿意,就会得到快乐。

4. 积极认识自我

对自己不恰当的分析对自己的整个心理产生的错觉会引起心理和行为上的一系列的变异;或自高自大,目空一切;或自暴自弃,妄自菲薄。这对一个人的生存与发展极为不利,对他的学习、工作和生活也有很大的妨碍。一个人如若自高自大,就会使自己的发展停滞不前,甚至后退;自暴自弃则永远失败。心理学家的研究表明,如果因为错误地评价自己而使自己的潜能得不到充分发挥,埋没了自己,那么就会处于自卑感和失败感控制之下,长此以往,就会变得胆小、退缩,形成消极的情绪和性格,最终导致心理疾病。所以,一个具有健康情绪的人,必须学会正确认识自己。

学会自省

中外历史上许多杰出的人物都曾进行深入、细致、全面的自我分析。孔子的学生曾参说:“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交不信乎?传不习乎?”只有进行自省,才能了解自己,对自己进行正确的认知和评价,也只有这样,才能扬长避短,驾驭情绪,让自己的人生道路少些坎坷,多些收获。

一般自信而开朗的人,会坦然地承认他们自己,承认自

己的缺点和优点。事实上,他们并不过多地关注自己。他们知道即使是那些最健康的个体,也有弱点和不足,所以,他们对自己并不感到羞愧和内疚。他们按其本来面貌承认他们的天性,因为他们有面对现实的勇气。他们会这样说:“我们并不因为天空太高而抱怨天空,或者也不由于海太深而抱怨海,也不因为树是绿的而抱怨树。这是它们的天然状况……”既然这些健康人是这样的承认他们的天性,所以他们并没有歪曲或篡改他们自己。也正是这种现实主义的精神让他们在不断的自省中正确地认识和评价自己,也袒露出他们真实的一面。

我们的心情时常因恐惧、焦虑或欲望而染上特别的颜色。但是要有效地应付这些情绪,我们必须承认真相。只有了解环境的真面目,我们才能做适当的反应。我们必须看到事实,接受事实,不管好的或坏的,我们不喜欢承认自己的错误、过失、缺点,甚或从不承认犯过错;我们喜欢承认的是自己希望的情况,这是人的天性。

但如果我们每个人都这样,会使自己看不清事实,所以没办法对各种情况做适当的反应。有人说过,具有成功型个性的人是不欺人也不自欺的。我们所谓的“诚意”必须以自我了解与自我诚实为基础。一个人用“合理的谎言”欺骗自己,是很无诚意的。

寻找真实的自己,寻找事情的真相,真诚地面对压力,不管是好的还是坏的。你思想中的自动引导系统能从否定的反馈资料中矫正你行为的方向,它可认出错误,改正过来,并且确定行进的方向。承认你的错误与过失,但切勿为此而哭泣。矫正过错之后,你仍可以坦然地继续向前迈进。

谁都不完美

在我们的日常生活中,我们常见到这样一种情况,有些人会因为某种瑕疵,而觉得痛苦异常。有人因为个子矮而自卑;有人因为眼睛小而心烦;有人因为肥胖而发愁……这些人往往只看到缺陷,而没有发现瑕疵是完美的一部分。要求事事都尽善尽美,那是不可能的,不现实的。追求完美是我们进取向前的动力,但不能要求任何事情都完美无缺。

追求完美有时是一种好的现象,促使我们朝最好的方面发展,但是绝对完美的事物根本就不存在,因此,过于追求完美便会导致心理失衡及消极情绪的产生。

追求完美的人会在以下几个方面表现出他们的苛求态度:

(1)在对待社会的态度上。完美主义者相信社会应该绝对公平、合理,当遇到不公平的事、不合理的情况的时候,就开始对社会产生偏激的想法,用远离社会和孤独来逃避不完美的现实社会。

(2)在对待他人的态度上。完美主义者相信他人应该了解自己,理解自己,尊重自己,应该善良。他们的口头禅是“作为领导理应就是……”“作为朋友应该是……”“他不应该……”等等,当现实交往中对方并不是自己所想像的那么完美时,便产生常见的抑郁或敌对情绪,影响人际关系和自身情绪。这种思维方式的长期存在会导致人格上偏离正轨。生活中有些人抑郁,整天不能与他人相处,终日抱怨他人,对他人存有敌意等,他们很可能是被过分完美主义思想的存在影响着。

(3)在对待工作、学习的态度上。完美主义者相信既然是

工作、学习,就应该工作好、学习好,而不顾及其他的因素。

(4)在对待婚姻的态度上。完美主义者在恋爱过程中常由于对对方条件的过分苛求,或对对方弱点采取拒不接受的态度而影响恋爱的成功。结婚以后,连夫妻间产生的一些摩擦,都会对婚姻产生绝望情绪。

(5)关于成就或能力。“我是大学毕业生,应该比他们各方面都强一点”;“作为领导不能显得比一般人能力低、业务水平差”;“像我这种人交际能力应该行”……这种人总是要求自己能力与小王的口才、小张的绘画、小李的书法、小万的人缘、小马的聪明等合成的“完美人”相比。

(6)关于角色。“我是学生就应该学习特别好”;“我是领导就必须能解决所有的问题”;“作为妻子就应该是贤妻良母”;“作为医生就必须对病人的死负责”……这种人用社会角色本身的期望及所有的角色期望来要求自己,并过分地将自己塑造成一个社会认可的标准角色。当自己没有达到这种过分完美的角色或出现角色引起的失误时,根本不考虑其他诸多因素,而开始内疚、自责甚至抑郁。

(7)关于性格。“我不应该不说话”;“我是男人,就应该成为坚强的男子汉”;“我不应该自卑”;“我应该心眼宽一点”;“我想我见人不应如此紧张”……这些人不相信,也不去考虑目前的性格是长期形成的,对于目前来说是相当正常合理的,要改变这一个过程,需要很长时间,即使改变了,也没有绝对完美的性格。

(8)关于道德。“我必须对他负责,尽管他是一个混蛋”;“我不应该对我的朋友有虚伪的表示”;“我是有妇之夫,不应该对那个漂亮的女同事有什么不正常的想法”……这种完美主义的道德表现是一种过分的道德观,他们甚至对自己本能的、生理的一些念头产生恐惧,继而开始自我谴责。其实人是

有理智的,有些强迫症或恐惧症患者,他们的大脑只能想好的东西,不能有“坏的”思想,认为想什么“坏”的念头就是“不正经的人”。

其实人、人类、社会不能没有完美,也应该去追求完美。达到完美状态是我们每个人都希望的,但这种希望不能太过分、太强烈、太超于其他相关的能力、素质等因素。

世界上没有十全十美的事物,每个人要保持良好的情绪,就不要刻意去追求完美主义,否则只能是自己给自己增加无谓的烦恼。

允许自己犯错

既然你并不完美,那么犯点错误对你来说并不是世界末日。你要学会对自己宽容一点,不要过分盯住自己的短处,错就错了,纵然你悲伤、懊悔、内疚、抑郁等等都于事无补。

可以使过去的错误具有价值的惟一方法,就是冷静地分析我们过去的错误,并从错误中得到教训,然后再把错误忘掉。因为每当你开始为那些已经做完成过去的事忧虑的时候,你不过是在浪费时间。

聪明的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤,却会很高兴地想办法来弥补他们的创伤。

小李渴望爱情、甜蜜的家庭、可爱的孩子以及种种相关的事。他有几次差点就要结婚了,有一次只差一天就结婚了,但是每一次临近婚期时,小李都因不满他的女朋友而作罢。

有一件事可以证明这一点。两年前小李终于找到了梦寐以求的好女孩。她端庄大方、聪明漂亮又体贴,但是,小李还要证实这件事是否十全十美。

为了确定他是否已经找到理想的对象,以避免自己又被朋友们嘲笑自己眼光太差,绞尽脑汁写了一份长达四页的婚约,要女友签字同意以后才结婚。这份文件又整齐、又漂亮,看起来冠冕堂皇,内容包括他所能想像到的每一个生活细节。其中有一部分是孝敬父母方面的,里面提到去看望父母的次数、每一次礼物的多少;另一部分与孩子有关,提到他们共要生几个孩子、在什么时候生。

他把他们未来的朋友、他太太的职业、将来住哪里以及收入如何分配等等,都不厌其烦地事先计划好了,在文件结尾又花了整页的篇幅详列女方必须戒除或必须养成的一些习惯,例如抽烟、喝酒、化妆、娱乐等等。女友看完这份最后通牒后勃然大怒,从此和他一刀两断!

小李却委屈地说:“你看,我只是写一份同意书而已,又有什么错?婚姻毕竟是终生大事,我可怕出什么差错啊!”

这个例子虽说有点极端,但现实生活中像小李这样事无巨细,凡事都要打算得清清楚楚,生怕出点差错,留点麻烦的人却不在少数。他们对自己要求苛刻,由此形成思维惯式,对别人也是吹毛求疵,容不得半点马虎。结果呢?自己陷入无尽的失望和痛苦中,却怎么也想不明白,自己做事谨慎认真,追求高标准,这有什么错呢?实际上他们是自己给自己找了麻烦,因为只要换一种眼光看问题,以前的种种不完美其实都是十分正常、无可厚非的,犯点错误也并不能破坏什么,它反倒可以让你胸怀更宽广,形象可爱,更具人情味。要知道,越完美的东西越容易破碎,也越容易折磨得你身心憔悴,连美丽女神维娜斯的雕像还断了两只胳膊,何况我们这些普普通通的性情中人呢?

热 爱 自 己

认识自我,你还必须热爱自己。人们对“爱”依据各自的感受下了许多的定义。不过先请你评判以下这个定义是否合适:爱就是请你关心的人成为他们自己所愿望的那样,绝不坚持要他们来迎合你。这是一个实际且可行的定义,但事实上却很少有人会去用它。换作是你你能够做到这个地步——让别人成为他们选择的那样,而不坚持要他们来符合你的期待吗?

首先你必须热爱自己的外表。我们经常会得到某些信息,鼓吹人们以某些“人的特质”为耻,最好使用他们所生产的产品去掉这种“特质”。电视、广播无时无刻地不在替你洗脑。其实,只要是人,就会有许多自然的外表方面的缺点,这是人特有的东西,一个爱自己、接受自己的人,决不会因自己拥有某些“本色”而恼火。

事实上,只要我们欣赏自己的外表,你就会为你拥有这么一个健康的外在而自豪,你就会摒弃商业文化的干扰,即使与时下的流行时尚背道而驰,也毫不在意。这并不表示你标新立异,而是你懂得热爱和欣赏自己。

你自己觉得自己很重要,有价值而且出色,那么你就不需要依循别人的肯定来增加自我的价值,这等于你能够爱自己,更能去爱别人。先给予自己积极的评价,你就能给予别人,并帮助别人。到那时,你的付出就不会掺杂自私自利的目的,因为你不是为了别人的感谢或报偿而做,而是因为助人、爱人的行动为你带来真心的快乐。

如果你没有自我价值感,不爱自己,那么,付出就成了不可能的事。你自以为毫无价值,又怎能去与别人友善相处呢?

你爱的价值是什么呢？如果你不能给予他人爱，也就无法体会爱的真谛。

你可以用你热爱自己的能力，来向你所有的自我感觉挑战。记住，无论在任何时间、任何情形之下，憎恶自己的心态绝不会比爱自己的心态更健康，厌恶自我只会为你带来无止境的伤害。不要憎恶自己，更不要把错误行为与你的自我价值混为一谈。错了并不代表你一无是处。对自己宽容些可以抵御不良情绪的干扰。

做真实的自我

每个人都应该是拥有真实的自己。尊重内心的真实，相信自我的思想和人格魅力，而不是空洞的虚伪的外在形象。只有保持自我的本色，才不会在复杂的环境中迷失自己。有歌词唱道：“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”环境要求我们适应，我们就不得不做出适当调整。环境要我们谨慎、要我们功利、要我们圆滑、要我们玲珑、要我们左右逢源，我们不时地根据种种要求去改变，最后自己都不知道自己陷入了一个什么样的漩涡之中，自己都认不清自己的真心，自然就容易陷入迷惘、忧虑的情绪中。

由于你前一天熬夜，第二天疲惫不堪，坐在报告厅里昏昏欲睡。散会后，做报告的领导意犹未尽，拍着你的肩膀很诚心地问：“怎么样？你觉得这个报告还好吧！”你多半会脱口而出：“不错，不错。”其实你根本不知道他在报告中说了些什么东西。你与朋友们同游灯谜晚会，你接连猜中三个谜语，别人都还是一无所获的时候，第四个偏巧又是你遇见过的，你也熟知谜底，这时也许你不会再得意地高呼“我知道”，而是含笑不语，做思考状。长此以往，你得到众人的好感，但众人赞

赏的,却不是真正的你,而你的不良情绪也愈来愈浓。

既然敷衍别人让你如此不愉快,那么就赶快露出真实的自我吧。香港歌坛天后王菲为什么如此受观众爱戴?除了她出色的歌唱技巧之外,还因为她真实、不做作。不高兴,她绝不露出笑脸,也不会为了取悦观众、歌迷就使出浑身解数搔首弄姿,无论歌迷反应如何,她永远都是一副“不关我事”、“我就是我”的表情,只管在台上唱自己的歌,唱完轻轻说声“谢谢”,然后下台。这样的风格使她极富个人魅力,因此也拥有了无数铁杆歌迷,也把自己的事业推向了一个又一个成功。这样的她,为自己生活,为自己精彩,她能不快乐吗?

勿被情绪摆布

刘喜是一位年轻的公司职员,公司老板认为他做事太笨,对他的评价也不很好,为此,刘喜常常感到十分痛苦。如果我们试想一下:要是刘喜并不知道自己的老板认为他很笨,他还会因此而不快吗?当然不会,一个人怎么会为自己不知道的事情而痛苦呢?由此看来,造成刘喜精神不快的原因并不在于上司对他的看法,而在于他自己的感觉。此外,刘喜不快的原因还在于,他确信别人的看法比自己的看法更为重要,如果他认为自己并不太笨,而是极力通过自己的表现向老板来证明这一点,他也就不会因此而痛苦了。

被自己情绪摆布的人是不可能成为一个成功人士的。我们的周围就有一些聪明多智的人,要是他不被自己的情绪所支配,他一定可以成就一番大事业。你绝不知道该如何有效地接近他。他心情好时,乐观通达,所从事的事业也会取得显著进展。但一旦“忧郁”或遇有不顺心之事时,他的一切标准都降低了;他悲观失望时,从事的一切事情都会招致失败。

情绪可能在左右着他。他会反对他同伴提出的包括开支在内的每一个建议。他想削减开支,隔绝广告,拒绝帮助,但是,也许就在第二天,他的心情好转了,则会选择完全相反的道路。他就这样情绪忽好忽坏,或上或下,他是他情绪的牺牲品,他是他变幻莫测性情的奴隶。如果他陷入绝望,如果他沮丧,如果他不抵制他的低落情绪并设法克服它,那么,直到他的浩然之气充分复原到足以摆脱一切障碍,直到他的心态变得积极,直到他重新变得正常,充满生机活力和快乐之前,他都会屈从于这种变化无常性情的影响,这时候,许多好的机会都已经悄悄溜走了。

许多人之所以在世上取得骄人成就,一个重要的原因就是,他们在无心决定任何事情的时候,他们担心将来会陷入困境的时候,他们害怕将来会遭受巨大损失的时候,或担心将来会遭遇财政危机的时候——就是在这些不宜做出决定的时候,他们绝不草率地在一些重要事情上做出决定。在这种情形之下做事绝不可能将事情办好。他们的智慧、清晰的思绪……一切的一切,都让情绪破坏掉了。

还有这样一些人,他们头脑通常都很冷静,但是,一旦他们沮丧、郁闷时,他们的头脑就阴云密布,糊里糊涂而不能冷静、清晰、积极地思维,在此种心境下鲁莽从事,就会干出一些愚蠢的事情来。

在被情绪纷扰,难以决定重大事情的时候你应该立即终止这种状态,应当以相反的思维或心情来整治它。比如想像你已经心平气和、镇定自若。务必控制住自己,使自己的心态平和,然后你才能头脑冷静,明智地把事情办好。但是,在心乱如麻、忧虑、焦躁不安时,绝不要从事重要的工作。

绝大多数人往往是他们自己最顽固的敌人。那些有害

的不良想法和不好的情绪无时无刻不在“破坏”我们的快乐生活。所有事情都取决于我们的勇气,取决于我们对自己的信心,取决于我们是否有一个乐观和满怀憧憬的信念。然而,每当遇有不顺心之事时,每当我们情绪低落或经历不愉快之事时,每当我们遇到损失或不幸时,我们总是让这些令人泄气的想法和怀疑、忧虑、沮丧情绪,像瓷器店里的公牛一样,腐蚀我们的头脑,使我们也许经过多年的努力才获得的工作成果毁于一旦,我们只得重新开始。而早知如此,我们当初又何必给这些坏情绪得以滋生蔓延的机会呢?

人并非注定要成为他情绪的奴隶或者说是他喜怒无常心情的牺牲品,在关于人是否能履行他作为人的义务或人是否能执行他的人生计划这样的问题上,人也并非必须要求教于他的情绪。人类生来就是主宰、统治,生来就要成为他自己和他环境的主人。一定要记住这一点。

如果你断然拒绝这些剥夺你幸福的忧伤和沮丧,如果你因为明了忧伤和沮丧乘虚而入而紧守自己的门户,将它们拒之门外,那么,忧伤、沮丧将会离你远远的。

对于一个思维受到过良好训练的人来说,完全能迅速地驱散他心头最浓密的“忧郁”阴云。为了事业的成功,人生的幸福与快乐,你要学会清除思想的敌人,学会消除那些使我们不幸福的敌人,学会清除那些阻碍我们成功的敌人。专注于真、善、美的事物而非假、恶、丑的事物,专注于和谐而非混乱不堪的事物,其他一概不去考虑。这真是一件了不起的事情,要做到这些,并不总是一件容易的事,但对每个人来说,则是可能做到的事。它只须一点转换思维的艺术,这种思维能使人形成正确思维的习惯。

第四章



情绪自我激励



1. 保持坚定的信念

孩子们做积木游戏的时候,常常认认真真、辛辛苦苦地用积木搭起一座座城堡,可一会儿,可能由于哪一块积木架歪了,快要建好的城堡轰然倒塌,而孩子并不急,他们重起炉灶,用手和大脑,耐心地创造出一座更漂亮的城堡,因为他们相信,无论城堡塌过多少次,自己一定会架起一座漂亮、结实的城堡!

保持对事业、对生活的热情

信念在人的情绪积极性系统中占据重要地位。有信念的人,情绪就稳定而明确。他们确信有关自然和社会的各种规律、见解和知识的真实性,而且会由此对自己从事的事业及所过的生活产生深厚的感情和热情,并矢志不移,必要时,甚至可以为自己的信念献出生命。与此相反,见异思迁、模棱两可、朝三暮四等行为是缺乏信念的表现。因此,人有了坚强信念,就能忍受艰难困苦,迸发出勇气和力量,创造出奇迹。信念能使人迸发出积极性和坚强的毅力,在身心上忍受难以置信的折磨和痛苦,爆发出巨大的勇气和能量。

人一旦有了坚定的信念,就会通过热情、勤奋、高度的责任感和自信心以及创新精神发挥出自己的创造力。

对事物的热情并不是一个空洞的名词,它是一种重要的力量,你可以予以利用,使自己获得好处。没有它,你就会像

一块没有了电的电池。你可以利用热情来补充你身体的精力,并发展出一种坚强的个性。有些人很幸运地天生即拥有热情,其他人却必须努力才能获得。

发展热情的过程十分简单。首先,从事你最喜欢的工作,或提供你最喜欢的服务。如果你因情况特殊,目前无法从事你最喜欢的工作,那么,你也可以选择另一项十分有效的方法,那就是,把将来从事你最喜欢的这项工作,当做是你的明确目标来追求。

对事业的热爱,对工作的迷恋,是事业成功的最重要动力之一,是智慧表现和发展的必要条件。热情的产生与一个人对他所从事的活动的理解以及对它的结果和社会意义的认识有关。在此基础上产生的情感可以使一个人对工作专心致志。在这种状态下,人对事物的观察具有敏感性,对所接触的东西留有深刻的印象。可以这样说,如果你有热情,几乎就所向无敌了。

要是你没有能力,却有热情,你还是可以使有才能的人聚集到你身边来的。假如你没有资金或设备,但你有热情说服别人帮助你,那么就会有人回应你的梦想。

热情就是成功和成就的泉源。你的意志力、追求成功的热情愈强,成功的几率就愈大。

不要以为除了热情你应有尽有,没有这种热情的力量,无论你有多大能力,都只能自生自灭而发挥不出来。

热情可以使你释放出潜意识的巨大力量。大多数的心理学家都同意,潜意识力量要比有意识的力量大。一家小公司不可能很快就招募到一批奇才。但是,如果他们依靠热情发挥潜意识的力量,那么即使是普通人也能创造奇迹。

在绝望中寻找希望

有时候我们会被命运推到绝望的边缘,似乎所有的努力都将化为透明虚幻的泡影,我们曾苦心经营的梦想离我们越来越远,使我们万念俱灰,或许一切不过是场无情的玩笑……

在北京漂着的小刚讲述了他的情绪故事:

在1994年7月到12月间,我经历了有生以来最艰难的日子,身为漂泊在外的游子,本来就有一种没根的感觉,居无定所常使我身临危境,这已经是很苦恼的事了,而偏偏那段日子,我又断了经济来源,吃住都遇到了空前的困难。我连最便宜的民房都租不起,更窘的是吃了上顿饭,还不知道下一顿饭该如何解决。当时,我真的就差晚上住火车站,白天当乞丐了。那种无助和绝望让人难以忍受。后来我一个几年没有联系的同学居然辗转几次在一间破屋找到了我。他对我讲:有一次他与朋友们合伙到南方沿海做生意,结果数百万元本钱全亏进去了,那可是他的全部家当。面对如此惨败,他觉得无颜回来面对家人,便用绳子绑了一块石头,准备跳海自杀。当他真的面对死神时,突然产生一种生的欲望,他不甘心就此而去,他决心重新振作起来。于是,他打消了自杀的念头,回来后从零开始,在汲取失败的教训后,进行了不懈的努力,最后终于成功了。于是,我的心也被他那段生死经历点亮了,我在北京的一家运输公司找到了工作,后来我又换了几份工作。现在我已经拥有了自己的广告公司。

这个故事告诉我们,在任何时候都不要张望,要想到天无绝人之路,只要振作起来希望总会有的。没有了希望,人生就注定不会成为赢家。而蕴藏在身上的才能,有如一位熟睡的巨人,就等我们去唤醒它。当你把蕴藏在身上的才能发挥出来时,你就会认真而坚定不移地做出一个决定,也许正是因为这个决定,在那一刻使你的人生发生了巨大的改变。你应该树立起这样的思想:我要用希望和意志来战胜逆境。希望是一种巨大的力量,它能改变恶劣的现状,给你带来令人难以想像的结果。因为充满希望的人是永远不会被击倒的,他们是生活的强者。

有位船东将巨额资金投资在一趟利润丰厚的生蚌运送上,希望借此挽救衰的事业。不料,因为时间的耽误,生蚌全都腐烂了。他无法承受失败的打击,且无力偿还积欠的债务,绝望之余决定一死了之。临死前,他想到不如到那一船腐烂的蚌壳中找找,或许会有奇迹。结果,天助自助者,天无绝人之路,在敲开数以万计的臭蚌后,果真找着一颗稀世明珠,卖得了高价,抵偿了所有的损失。

所以说,有时候你在绝望中只要等待几分钟,也许就会找到希望。我们有过很多类似的经历:足球比赛进行了89分钟仍是零比零,可就在终场哨声响起的一瞬间,一方进了致胜的一球。我们失败或者绝望,往往都是因为没有坚持到底。只等待几秒钟,也许就造就我们不同的命运。

勿中批评之箭

我们大多数人都喜欢听溢美之词,而对批评却充满厌

恶,受了别人的批评,我们轻则灰心失望,重则暴跳如雷。这都是让自己的情绪受了别人的摆布。如果别人恶意地批评你,你也指责别人,会引起针锋相对,但你若一笑置之,对方还能说什么呢?

美国海军陆战队最多彩多姿的少将斯梅德利·巴特勒少将在年轻时,急切想要成名,渴望给每个人留下良好的印象。那个时候,只要有一点点批评都会令他很难过。不过他承认30年的海军陆战队生活把他磨练得坚强多了。他说:“我曾被人批评得像条狗、蛇或臭鼬,我也被诅咒专家诅咒过。所有英文词汇中最不堪的字眼,我都被人骂过。但现在我听到有人骂我,连头都懒得回。因为和他们针锋相对只能显示出我的愚蠢,而对改善状况毫无用处。”

实际上,为了避免别人对我们的批评,我们试图安抚的人越多,那么需要赔罪的人更多。这时疲惫和消极情绪就出现了。只有告诉自己:“如果你身居某种地位,就注定了要被批评,想办法习惯它吧!”这对我们很有助益。你只管尽力而为,然后撑起一把伞,让批评之雨顺伞滑落,而不再让它滴到脖子里,影响自己的情绪,让自己增加无谓的烦恼。

精通哲学、文学和历史学的胡适先生在《胡适来往书信选》致杨杏佛的信中写道:“我受了十余年的骂,从来不怨恨骂我的人。有时他们骂得不中肯,我反替他们着急。有时他们骂得太过火,反损骂者自己的人格,我更替他们不安。如果骂我而使骂者有益,便是我间接于他有恩了,我自然很情愿挨骂。”

胡适面对他人的辱骂所表现出的平静、幽默、宽容,不失为排除心理困扰的妙药良方。

情绪自我激励 第四章

只要你不对任何攻讦做出反应,事情就只有到此为止,你的坏情绪也会至此结束,到最后,结果自然会证明你是对的,所有的责难就不再具有任何意义。无聊的批评既不会让你有什么进步,又会让你劳心费神、浪费生命,所以与其和它针锋相对,争论出个对错或因它情绪低落、自轻自贱,倒不如忽略它,让自己更有明朗的心情和更充裕的时间追求更有意义的事物。

退一步而言,想不被别人评价更是难上加难,总是想获得别人的公正评价是根本不可能的。一个人不管你做事还是不做事,也不管你是多做事还是少做事,也不管你做什么事,都会招来人家的议论和评价,这些评价往往是有很大差别的,甚至是截然相反的。许多人都有在公园里照哈哈镜的体验,在这种镜子里,你可能变得细长了,或者短粗了,或者五官不成比例了。如果有哪个人为哈哈镜里所显现的大得出奇的鼻子而烦恼,我们一定会说他是个傻瓜。所以千万不要因为哈哈镜中自己的形象而苦恼不已。

2. 向挫折宣战

在逆境中保持良好的、积极的、健康的心态是非常重要的,一个人如果任凭失败的痛苦在他的心灵上肆虐,让痛苦扭曲自己的灵魂,就好比往伤口上撒盐,自我折磨。

重要的是,在任何时候都要保持清醒的头脑,特别是在遭受挫折和失败的打击后,更应该在困境中把握自己,以生命的勇气和对生活的热情迎接痛苦的挑战,在自己的成长中获得坦然和诚实的精神鼓励。

学会心理调节

有些人遇到挫折后,陷入懊丧、怨恨、消沉、灰心的情绪而不能自拔。有的人萎靡不振,自暴自弃,丧失了信心,放弃了努力;有的人自我埋怨、自我诅咒、自我虐待,甚至将自身作为迁怒的对象,萌发了厌世轻生的念头,走上了自残自杀的道路。这是消极的、不足取的自我逃避方式。

人是弹性很强的动物,再苦的日子人也能过下去。要摆脱困境,出路无非两条。一是乐天知命,随遇而安,视樊笼为乐园,以糟糠做美食,这需要高度的修养和以苦为乐的精神,需要把困境看穿,直到它不再成为困境。二是振作起来克服自己的不足,甘冒风险去争取,这需要先向自己宣战,不等不

靠,不期待别人的给予。除此之外,还有别的路吗?

向挫折下战书,为了增强实力,你必须学会一些心理调节法:

(1)倾诉法。也叫发泄法,即将自己的心理痛苦向他人倾诉。倾诉法是近年来心理学比较提倡的一种治疗心理失衡的方法。受挫后如果把失望焦虑的情绪封锁在心里,会凝聚成一种失控力,可能摧毁肌体的正常机能,导致体内毒素滋生。而适度倾诉,可以将失控力随着语言的倾诉逐步转化出去。如果恰好你的倾诉对象具有较高的学识修养和实践经验,将会对你的心理给以适当抚慰,鼓起你奋进的勇气。

(2)优势比较法。受挫后有时难以找到适当的倾诉对象以诉衷肠,便需要自己设法平衡心理。优势比较法首先要求去想那些比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程度比较,将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。其次,寻找分析自己没有受挫感的方面,即找出自己的优势点,强化优势感,从而扩张挫折承受力,认识事物相互转化的辩证法。挫折同样蕴含力量,挫折刺激能激发潜力,正确运转挫折的刺激,就能挖掘自身潜力。

(3)目标法。挫折干扰了自己原有的生活,毁灭了自己原有的目标,那么就重新寻找一个方向,确立一个新的目标,这就是目标法。目标的确立,需要分析思考,这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立,犹如心中点亮了一盏明灯,人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力,去努力追求新目标。目标的确立是人内部意识向外部转化的中介,是把思想转化为行动的起始阶段。目标的确立标志着人已经开始了下一步争取新的成功的历程。目标法既可以抑制和阻止人们不符合目标的心理和行动,又可以激发和推动人们去从事达到目标所必需的行动,从而鼓起人们战胜困难的勇气。

格兰恩·卡宁汉,自小双腿因烧伤无法走路。但是,他后来不但学会走路,还成为奥运会历史上长跑最快的选手之一。为什么呢?他说,一个运动员的成功,85%靠的是信心及积极的思想。换句话说,你要坚信自己可以达到目标。他说:“你必须在三个不同的层次上去努力,即生理、心理与精神。其中精神层次最能帮助你,我相信天下没有办不到的事。”凭着精神上的自我激励,他成功了。如此,四肢健全的我们难道还有理由在挫折面前退缩吗?

练就临危不惧的自制力

从前,有个人叫张大胆,仗着自己会点武术,有些力气,就经常和妻子两人骑着驴外出。有一次他们走到荒郊野外,周围都是树林,忽然从草木丛里跳出五六个强盗,一下子把张大胆杀死了。他的妻子看到这种情况,强忍悲愤,努力装出不惊慌的样子,灵机一动,大声喊道:“真痛快呀!今天你们把我的耻辱洗刷了。我本是良家女子,可遭到这个人的抢掠,整天挨打受骂,今天他抓我来这里是想杀死我,现在他总算死了,谢谢各位大哥给俺报了仇。”强盗们相信了她所说的,甚至有点同情她了,就没有杀她,带上她以及行李、两头驴子走了。走到半路,她借口“方便”一下便摆脱了强盗,去告了官,这五六个强盗全被抓起来了。

临危不惧,说说容易,做到却很难。张大胆的妻子当时如果惊慌失措,肯定也会被杀掉。她强忍悲痛,编造“谎言”,才救了自己,抓了强盗。

临危不惧,遇事不慌,这是情绪的一种自我克制,它是一个成功者必不可少的信条。在日常生活中,每个人都体察到,

自己的思想与行为,无时无刻不受到外界环境的制约。所以,成功者往往能找到更重要的技巧,以此卧薪尝胆,等待反败为胜的机会。

自我克制表现在以下三个方面:

● 自 识

自识即对自我的认识。这种认识是多方面的,包括生理机制、心理素质、智能特点、行为特点等等。但从个人修养角度,则主要在于个体应客观地、全面地、正确地认识 and 评价自己,这就是所谓的“自知者明”。不能自识、自知,就无从自我克制,行动中就会因盲动而招致失败。只有首先自识,才能自觉按客观规律严于律己,在行动中获得成功。

● 自 省

自省即自我反省、自我监督、自我检点。它是在自识前提下进行的。通过自省,发现自己思想深处存在的种种问题,及时加以纠正和克服。孔子的学生曾参说:“吾日三省吾身”。唐代著名文学家韩愈也说:“早夜以思,去其不如舜者,就其如舜者。”可见古人早就对自省有高度重视。

● 自 责

自责即自我责备、自我解剖、自我批评。它是自我的进一步发展 with 深化,也是自省的结果付诸表面行动的过程。自我批评历来是成就大业者自我教育和自我改造,开诚布公承认错误 and 公开改正自己错误的最好武器。凡是在修养上卓有成

效者,都是严于自我解剖、勇于自我批评的人。

学会自我控制是我们拥有良好情绪的要诀。我们平时所遇到的事情或大或小,或间接或直接,其中涉及原则的事本没有多少,在一些无关痛痒的小事上大可不必与人斤斤计较,特别是感情用事。我们遭遇挫折,遭受痛苦,面临危险,这时我们的情绪控制力就决定了我们对待它们的方式和态度,也决定了事情最终的结果。关键时刻,控制自我情绪,最后你将会站在成功的舞台上傲视曾经给你带来伤害的一切。

在困境中保持乐观

一棵树倒下来,恰巧砸在离你脚几寸的土地上,你没有认为大难差点临头,觉得好险,谢天谢地没砸到我;你上医院探病,一踏进亲人的病房,第一眼看见的便是床旁的医疗器材,你没有觉得亲人的健康状况已经十分脆弱,而是觉得这些器材的存在,意味着亲人已在现代科技医疗照料下,他一定会很安全。这就是乐观的心态。

世界上一切事物都是在不断发展变化的,都具有两重性。逆境可以向顺境转化,顺境同样可以转化为逆境。人在失意中,就可能从失败中吸取经验,发现自己好的一面,发现自己的优点和长处,从而振作精神,重新站立起来。当你在失望和沮丧中看到了自己的另一面,你会突然发觉,天空原来是那么辽阔,阳光原来是那样明媚,自己并不是一无是处,从而鼓起战胜挫折的勇气和信心,提高对挫折的适应能力。

● 培养乐观心态

培养乐观的心态,你不妨采取以下几种方法:

(1)发现自己的优点。花点时间去发现自己的优点,然后逐点用笔记下来。优点可分数类,如:个人专长所在,已经做过什么有益有建设性的事,过去什么人如何称赞过自己,家人朋友对自己的关怀,受过的教育等等,你一定会发现自己的许多优点,从而知道自己并不差。

(2)肯定自己的能力。每天找出三件自己做成功的事。不要把成功看成登上月球那么大的事,成功可以是:顺利跟医生约了治疗时间,上班时一路顺畅,处理文件和档案没出一次错等。日常生活工作中都可以有成功与挫折。一天至少做成三件事,又怎能说一事无成、一无是处呢?知道能把事情做好,等于对自己能力的肯定,你可以振作精神,感受快乐。

(3)发挥自己的外在美。人靠衣装,衣服可以不是名牌,但一定要不落伍,要清洁、顺眼。要做到这一点,必须穿得出众、大方。尤其是在情绪低落时,更要穿得鲜艳明亮些,还得加上化妆和新剪的头发,这样不但自己的坏心情因打扮而分散,而且你把自己打扮得飘逸洒脱、阳光灿烂,精神也会感到振作,表情变得生动活泼。

改变你的心情的不是外在情况,而是你对情况的认知。或者进一步说,你怎么想就怎么感觉。因此,你怎么想,对你的身心健康绝对有影响。不断以消极念头看待生活的人,会使自己自视愈低且易生沮丧,还会招惹许多无谓的压力上身。

面临外境困扰时,先要想到那是外境而不是我,再体验呼吸,了解心情的状态。许多人欠缺智慧,明明知道问题不在自身,而在外境,却偏偏受影响,使它变成自己的问题,这是非常愚蠢的……有很多人遭受这些境遇,已经受到伤害了,还不能控制自己的情绪,而任由怒气与烦恼再次伤身。

世间的一切现象都是有原因的:顺利的事有它发生的原

因,不顺利的也有它的原因;不知道原因也是一种原因。所以要有“不为物喜,不为己悲”的胸怀,得志时不必兴奋,失意时毋须沮丧,一切终归风平浪静。

● 保持微笑

人是否有良好的心情,在于我们能否保持身心的和谐,能否驱逐破坏我们心境的仇敌。战胜它,你就成功了。

在困境中保持微笑只有乐观的人才能做到。乐观的思想会使人情绪饱满,保持旺盛的精力而永不懈怠,它好似电光一样,能使人全身振奋,拥有新的希望。

在你面临事业的低谷,家庭的纷扰,若只是充满恐惧、怀疑、忧虑和绝望,那么你整个的生活也将渐渐走向下坡路。一个心灵上蒙蔽着众多阴霾的人,他不可能有重新再来、重整旗鼓的勇气。而用微笑面对困境,用乐观对抗绝境,用希望代替绝望,则会一点一点地驱散黑暗,让人生充满阳光。

你应该这么想,每一个悲观、沮丧的念头进入我的脑海,都会消耗我的精力,减弱我的才能,掠夺我的快乐,阻挡我前进,我必须用微笑把它们驱逐出去。脑海中充满着美好的思想、和谐的思想,那么一切不良情绪自然都会消失。乐观的思想终将消灭悲观的思想。赤壁之战中,曹操败走华容道还哈哈大笑,是他在绝境中看到希望的例证。

人完全可以通过心态和思想来改变生活。只要你对着镜子笑一笑,那么你的整个世界都会亮起来。以这种乐观的微笑来改变生活,会使你勇往直前,迈向成功。

培养苦难承受力

唉声叹气,自叹“时乖运舛”,自认倒霉,这是一种面对苦难的态度。在打击和磨难面前,仅仅停留于无休止的叹息,不会帮助你改变现实,只会削弱你和厄运抗争的意志,使你在无可奈何中消极地接受现实。

遇苦难,你可能悲观绝望自暴自弃,这也是一种消极态度。这是意志薄弱、缺乏勇气的表现,也是自甘堕落、自我毁灭的开始。你以为这不过仅仅是对待挫折的态度,实际上这根本就是帮助挫折打击自己的行为,是在既成的失败中,又为自己制造新的失败;在既有的痛苦中,再为自己增加新的痛苦。

困难既然来了,那么任凭你怨天尤人、诅咒命运都无济于事。现实总归是现实,并不因为你埋怨和诅咒它而有所改变。遇到不幸的事,就恶语诅咒,推脱责任这是最容易的,但却是最没有用处的。从埋怨和诅咒中得到好处的人前所未有。事实上,在诅咒之中,真正受到伤害的并不是诅咒对象,而是诅咒者自身。

巴尔扎克说:“苦难对于一个天才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,而对于庸人却是一个万丈深渊。”有的人在厄运和不幸面前,不屈服,不后退,不动摇,顽强地同命运抗争,因而在重重困难中冲开一条通向胜利的路,成了征服困难的英雄,掌握了自己的命运。而有的人在生活的挫折和打击面前,垂头丧气,自暴自弃,丧失了继续前进的勇气和信心,于是成了庸人和懦夫。归根结底,就是因为他们困难面前的情绪力不同,有人能屈能伸,宠辱不惊,而有人却惊惶失措,一败涂地。

那么你如何才能练就一种坚不可摧的意志呢?

(1)下定决心坚持到底。局面越是棘手,越要努力尝试。过早地放弃努力,只会增加你的挫败感。面临严重的挫折,只有坚持下去,加倍努力和增快前进的步伐。你越强大,挫折就越渺小。下定决心坚持到底,你就一定会把事情办成。

(2)勇敢尝试。克服危机的方法不是轻易就能找到的。然而,如果你坚持不懈地寻求新的出路。愿意在成功的可能性很低的时候去尝试,也许就能找到出路。要保持自己头脑的清醒,睁大眼睛去寻找那些在危机或困境中可能存在的机会。与其专注于灾难的深重,莫若努力去寻找一线希望。即使是在大灾难中,也可能形成你独到的见解,它将把你引导到一条值得一试的积极道路中。

(3)尽最大的努力。不要畏缩不前,要使出自己全部的力量来,不要担心把精力耗尽。成功者面对危机时,总是能做出更大的努力。因为他们心中坚信自己会成功。世间自有公道,努力就有回报。

(4)坚定立场。一旦你下定决心要毅然冲向前去,要像服从自己的理智一样去服从自己的直觉。顶住家人和朋友的压力,采取你所坚信的观点,坚持自己的立场。无论是对是错,现在就是相信你自己的判断力和智慧之时了。

(5)情绪不好是正常的。当不幸的环境把你推入危机之中时,情绪波动是正常的。一方面对你来说重要的是要弄明白自己在造成这种困境中起了什么作用;另一方面,你是有权利为了这些问题花了那么多时间而烦躁的。所以任它去吧。

(6)欲速则不达。当经历了一次严重的危机或像亲人去世这样的严重事件之后,在你的情绪完全恢复以前,要满足每次只迈出一小步。不要企图当个超人,一下子解决自己所

有的问题。要挑一件力所能及的事,就干这么一件。而每一次对成功的体验都会增强你的力量和积极的观念。

激发心理潜力

大部分人不知道他们到底有多成功。事实上,许多男男女女都有潜伏的英雄本色,但他们却自我怀疑地度过一生。如果他们知道自己有这些深藏的资源,一定能帮助自己来解决问题,甚至解决重大的危机。你已经拥有这些资本,但是必须付诸行动,使它们有机会发挥功能,你才能体会出你确实拥有它们。

一个患有局部中风的80岁老人,用拐杖击退持枪歹徒,因为那家伙正攻击他的孙女儿。

一个害怕狗的女人,竟勇敢击退了一群正在攻击她儿子的恶犬。

在一般情况下,我们不会有这种能力,但是当害怕和担忧打击我们时,竟然发挥了超常能力。这就是我们的心理潜力。

美国曾有一位电气工人,他在工作中碰到一根不带电的电线,但他以为是通电的,在这种自我暗示下,立即倒地身亡,身上呈现出一切触电致死的症状。这是因为心理的暗示作用能够强烈地影响人体的生理机能。如平常在镜子前看到自己的脸色很好,那么我们就会是心情舒畅,工作学习的效率也特别高;炎夏季节口渴得厉害时,自己想像马上出现一碗酸梅汤,也能起到缓解口渴的作用。

在一间灯光暗淡的病房里,两位女护士焦急地工作着——每人各抓住格林的一只手腕,力图摸到脉搏的跳动。

因为格林在这整整 6 小时内都未能脱离昏迷状态。医生已经做了他觉得他所能做的一切事情,然后离开这个病房给其他病人看病去了。

格林不能动弹,谈话或抚摸任何东西。然而,他能听到护士们的声音,在昏迷的某些时间里,他能相当清楚地思考,他听到一位护士激动地说:

“他停止呼吸了!你能摸到脉搏的跳动吗?”

“没有。”

他一再听到如下的问题和回答:“现在你能摸到脉搏的跳动吗?”“没有。”

“我很好,”他想,“但我必须告诉他们,无论如何我必须告诉他们。”

同时他对护士们这样近于愚蠢的关切又觉得很有趣,他不断地想:“我的身体十分良好,并非即将死亡,但是,我怎么能告诉他们这一点呢?”

于是他记起了他所学过的自我激励的语句:“如果你相信你能够做这件事,你就能完成它。”他试图睁开眼睛,但失败了,他的眼睑不肯听他的命令。事实上,他什么也感觉不到,然而他仍努力地睁开双眼,直到最后他听到这句话:“我看见一只眼睛在动——他仍然活着!”

这种情况持续了相当长的一段时间,直到格林不断努力睁开了一只眼睛,接着又睁开另一只眼睛。恰好这时候,医生回来了,医生和护士们以精湛的技术、坚强的毅力,使他起死回生了。

上例中格林强烈的求生欲望和情绪的自我激励使他获得了新生。无论你处于困境还是生死边缘,你的主观情绪对你的影响几乎是决定性的,一种积极的想像会在你心中形成

美妙的体验,当你无法抗拒这种美妙时,你就会产生无穷的力量,和命运做一番交战,把自己从不良情绪中解救出来。

将可喜的未来予以视觉化,可以振奋人心,对我们有很大的帮助。例如:快要失败而不安,或意志消极无法前进时,将未来喜悦的结果,描绘于心中,如同在眼前看到一般,也就是将情景视觉化。

在脑海中描绘出目标实现后的情景与喜悦的心情,而产生一定要达到成功的意念,就可使人除去担心失败的不安。好像得到了类似的成功体验,而觉得有实际经验般的信心产生。

人生有时就如同一场竞赛。我们把竞争形态分为两种:一种是拳击型,只要能打倒对方即可得到胜利;另一种是马拉松型,像跑马拉松、跳远、标枪一般,要尽最大的能力,来一决胜负。

拳击型要打倒眼前的敌人,由于目标很明显,容易发挥出实力;有时双方实力相当,就必须以毅力、耐力来竞争。而马拉松型是和自己做独立的竞争,容易忽略敌人,不易发挥实力。这时如果制造一个假想敌,深植脑中,就会很容易将目标对准对手,充分发挥出实力,甚至超常发挥。

在我们的工作和生活中,存在的大都是马拉松型竞争,眼前缺乏具体敌人,所以要在脑中设立假想敌,尽全力去打倒它,产生“我不可以输给他”的毅力,而使人显得更有冲劲。

在人生的赛场上,不自认失败是最重要的。如果自认实力差,没希望,就会主观认为自己无药可救,没有欲望、失去斗志,这样可能真的会变成没有成功希望的人。

为什么那么多成功人士都爱看名人传记?就是因为他们急于找到能够激励自己培养顽强意志的毅力和决心,而这一点在名人传记里则有充分的体现,他们可以从名人的经历和

经验中找到积极的启示。

如果你对自己说:“我很自信,对未来充满信心。”那么在说此话时,你的脑海里一定会浮现出自己愿意成为自信者的那么一幅清晰的图画。如果你通过适当的行为,具体的行动不断督促自己加强心目中这一形象图画的话,那么最终这幅图画会变成活生生的现实,会创造一个积极进取,乐观向上的你。

如果人们持之以恒地向自己“灌输”某些积极的形象和建议,那么它们就逐渐完成人的行为、经历,以及性格特点不可分割的部分。只要你调动精神,集中心思和精力,放松自己,给自己提出建议和要求,并充分运用自己的想像力。

当你陷入各种沮丧和抑郁的情绪时,你可以把自己想像成是一片巨大的枫叶,正从高高的树顶落下,落向那柔软的、绿草如茵的大地。通过这样的想像来加深自己的放松状态。随着每一次的呼吸,空气的一进一出,你在自由自在地左右前后飘动着,进入更深层次的放松状态。因为你是一片枫叶,所以你没有忧虑,没有烦恼,什么都不用考虑。你惟一在做的,是轻轻地、慢慢地飘荡下去,渐渐地、渐渐地接近那软软的、绿油油的芳草地……飘飘忽忽地更深入一层放松。最后,你终于降落在那柔软的绿草地上。当你接触到那绿油油的小草时,你将变得完完全全平静安详,身外的一切都好像不复存在了。这是心理潜力的力量。

想像并非徒劳空想,它是一种心中造像的锻炼。每个人都会在心中积聚无穷的力量。如果把这种力量运用到其他方面,将会出现意想不到的效果。

一位创造新纪录的举重运动员讲:“我本来以为这已是我的极限了,”他回忆说,“但并不是。”随后,教练对他讲解,

要他运用想像力,在心中举起更大的重量。“他们要我想像我把杠铃举起,听到金属撞击的声音,听到自己的呼吸声,感觉到双臂承受压力,然后成功举起。”第二天,教练将杠铃的重量加到165公斤。他在心中把举重的全部过程排练了一次,然后使尽全力,居然一下子就将杠铃举了起来,这令他深感惊讶。

在许多情况下,脑子并不能分辨一件事是实际发生的,还是想像的。你在心中造出你成功经过的意象。你实际上就是在制造记忆,也就是在“塑造新的行为模式”。

详细地在心中想像做到某件事的过程,这和一厢情愿的幻想是不同的。白日梦通常会有许多环节缺漏,直接跳到目标;而在心中造像的过程中,我们会想像每一环节,一步一步地进行,直至得到想要的结果。

培养挫折容忍力

人对挫折的容忍力是有很大的差异的。有的人面对挫折挑战,坚忍不拔,进一步激发心理能力;有的人则悲观失望、精神崩溃。心理学上把人能承受挫折打击的能力称为“挫折容忍力”。挫折容忍力强的人,遇到挫折仍能保持心理健康,仍能发挥自己良好的适应能力。因此,挫折容忍力是保护人的心理健康的一道防线。

培养挫折容忍力,首先要认识到挫折是现实生活中的正常现象。人人都不愿意遇到挫折,可是人人都免不了要经受挫折。因此,训练忍受挫折打击的能力,从而保持自身人格的完整和心理的平衡,就显得十分重要。这是一个人有无良好适应能力,以及心理是否健康的标志之一。既然挫折是现实生

活中的正常现象,因而,不如面对现实,承认矛盾,分析矛盾,在可能的范围内解决矛盾。

其次,要认识到挫折的积极面,想到一个人经受一些挫折也是有好处的。从心理学的角度研究,人们对挫折的耐受性,有生物学的影响,如遗传素质、神经类型、体质状况的作用。一个体格健壮,而且神经强而均衡的人,就比体弱多病、神经脆弱的人,更能经受得起打击和挫折。但是,个人生活经历及所受的教育,在对挫折的耐受性上也会产生重要的作用。生活中历尽艰辛、饱经风霜的人,比一帆风顺的人更能经受挫折的打击。这是因为他们在同各种逆境的搏斗中,经过磨炼已经提高了自己克服逆境、战胜困难的能力,从而容易摆脱困境。

再次,要树立正确的人生观、世界观。因为挫折容忍力的强弱与人的世界观有密切的联系。那些具有坚强意志和乐观豁达性格的人,其挫折容忍力往往比较强。遇到无法避免或无法克服的挫折,如生老病死与自然灾害等等,他们会马上认识到这是不可抗拒的人生规律或者自然现象,从而达到良好的心理适应。要用理智检查自己的某种需要是否可行,知道他人的需要实质上是一种社会需要,如果不考虑这一点,一味追求,就必然会受到挫折,甚至会走向与社会需要不相容的违法犯罪的道路。正当的需要得不到满足而遇到挫折时,要努力控制情绪反应,防止和减轻负性情绪对身心健康的扰乱。

最后,要学会使用应付挫折引起的不良情绪的方法。例如用发泄、情感升华或转移、积极参与文娱体育活动、旅游等排解自己的不健康情绪。

心理学指出,我们内心的感觉就是你改变困境的助力。进一步说,创造美好、积极进取的情绪,让你值得活下去,让

日子值得活下去,正是每一个人自己的责任。但为什么我们在日常生活中总会存在一些消极想法,让我们在逆境中更易消沉呢?这是由于那些悲观想法把你的生活彻底扭曲了。所以培养挫折容忍力,创造健康良好的情绪,你必须积极地用内心的力量去改变。凡事想开一些,让自己拥有包容的个性和坚强的意志,那么挫折对你来讲,就并非不可逾越,它对你的伤害也不会那么明显。无论何时,你会比挫折更强大。

适应环境

“物竞天择,适者生存”,这是自然界生物进化的基本规律。这一优胜劣汰的自然法则也极其适合人类社会的发展。这个时代是变化的时代。如果你无法适应这种变局,那么你就会面临着巨大的危险,情绪也就更容易失控。世界著名的奔驰公司总部办公室挂着一大幅桔黄色的恐龙图片,图片底下有一段文字:“历史上充满了不会适应变化的庞然大物。”显然,如果不能适应变化、竞争,无论你看起来多么强大,都会有被淘汰的危险。即使你暂时没有面临这些危机,如果你不练就一身适应一切的真实本领,总有一天你会输得一败涂地。

有人在市场经济的残酷竞争中脱颖而出,成为时代的强者;而有人则适应不了竞争的残酷,而沦落为竞争的牺牲品,甚至选择“自杀”的方式,以逃避竞争。或许真的是这个时代过于残酷,但如果练就良好的情绪控制力,也许一切都将改写。

玉,高干子女,母亲是中学语文教师,父亲是某省副省长。曾经历尽坎坷的父母,对独生女要求很严。玉读高中时,

妈妈因病去世了。爸爸工作忙,经常不在家。玉性格孤傲,不喜与人交往,常一个人关在家里,读书学习。她爸爸也爱读书,父女俩经常一起探讨社会问题,哲学问题。她非常敬重自己的爸爸,认为爸爸有思想,有一种兼济天下的情怀。后来,玉考入离她家不远的某大学哲学系。她学习用功,很有见解,被视为才女。系领导甚至学校领导也很关心她。但她鄙视这种“关心”,认为这与她爸爸的职务有关。

两年后,她爸爸因涉嫌贪污而被反贪局抓去了。她怎么也不相信这是事实。她的精神支柱垮了。而此后的人情变幻、世态炎凉,更让她觉得这是一个污浊卑鄙的世界。于是,在一个深秋的夜晚,她跳水自尽了。

玉的悲剧在于不会适应变化的环境,心理弹性太小,情绪自控力不足。未来的时代不仅有着激烈的变化和动荡,而且会充满着许许多多微妙的变化,如果我们不能学会认识身边的变化并采取相应的对策,那么不管我们能不能适应这个变化,结果都是难以让人满意的,因为在变化过程中,我们如果仅仅是去被动地适应,那么我们将失去控制变局的主动权,情绪也必然陷入迷茫。

因此,对于变化,我们的责任有两条路可供选择:一是控制这些变化;二是对变化做出反应。后一种处理方法常常导致情绪失控,产生消极后果。要永远记住:你能勇敢正视的事,你便能控制;否则,你不能勇敢正视的事将控制你。

3. 找到奋斗目标

在困境中找到目标犹如在黑暗中燃起一只明烛,其作用是不可估量的。目标是一种目的,一种意向,是个可以实现的梦。确立目标,然后勇往直前。这也是我们在奋斗过程中战胜压力的精神基础。

目标能够激发出人难以置信的能力,改写一个人的命运,甚至使一个行走不便的人成为一个传奇人物。

目标创造前途

有一位房产商人,居然记不清自己手头到底有多少宗交易。他先是做一座建筑物的生意,接着增加到两座,后来信用更大了,终于扩展到别的业务。他说:“那时候刺激得很,我在试验自己的极限。”

有一天,银行来了通知,说他扩张过度冒了太大风险,并停止信贷。于是这位奇才失败了。

起初他怨天尤人,埋怨银行,埋怨经济环境,埋怨职员。最后他说:“我明白我没量力而为,欲速不达。”

后来他找到了一个重要目标,也是他最拿手的生意——发展地产。他熬了好几年,做事也更有分寸了。

有自知之明地选择一个适合自己的目标,分轻重缓急,组织好有助于这目标实现的活动,这样你就会激励自己不断做出成绩,越来越接近成功的目标。

你必须忠实地分析自己的处境,在原来的目标废弃之后,强迫自己另谋生计,重新掌握生活,创造前途。

不要怕你自己太年轻,所以还要计划几年才开始创业,几十岁的时候才开始成功……这是借口。很多人说他们自己才20岁,太年轻,不敢创业;到了30岁又说资金不足,还是不能冲动;到了40岁又说有家庭的牵连,妻子、孩子都需要他,所以他不能出去创业;到了50岁,又说太老了。他们一辈子从来没有一天是成功的。

很多人很年轻就成功了。香港首富李嘉诚16岁时开始做推销员,18岁时成为公司的业务经理,20岁时成为公司的总经理,22岁就创办长江实业。很多成功人士都比你年轻,可他们为什么能成功呢?成功与年龄无关。

世界上不少失败者的一生其实并没有犯过大错,但由于本身弱点太多,懦弱而无能,目标是有了,但干什么都半途而废,一有挫折便自暴自弃,不求上进,意志不坚强,忍耐力难持久,敢作敢为的决断力也没有,使他们陷于失败的境地。假如他们能从中彻底反省,超越自我,树立一个明确的目标,立下决心,持之以恒,他们的前途必将是一片光明。因此,无论什么时候,要经常提醒自己,不要放弃。

要真正实现超前一步,战胜压力,选择合适的人生坐标,实现自己的人生梦想,又谈何容易!它除了我们要有渊博的知识、敏捷的思维、较强的预见能力、选择恰当的岗位和抓住成功的机遇外,还需要一系列其他条件,例如要紧跟时代步伐,不断地给大脑充电,增补新知识,还要消除自身一些不良习惯对于成功的影响等等。这所有的条件,都是我们实现自

身理想的重要基础,缺一不可。这就是为什么有人能够平步青云,不断地一步步地向成功的巅峰靠拢,而另一些人却不断受挫,举步维艰。有了明确的目标,也就是创造了一种前途,也就以坚强的决心抵御了负面情绪的侵扰。你有坚不可摧的内心,那些外界的不良因素又怎能伤害到你呢?

敢于梦想

一个生长于美国旧金山贫民区的小男孩,从小因为营养不良而患有软骨症,在6岁时双腿变成弓字形,而小腿更是严重萎缩。然而,在他幼小的心灵中一直藏着一个没人相信会实现的梦,就是有朝一日成为美式橄榄球的全能球员。他是传奇人物橄榄球明星吉姆·布朗的球迷,每当吉姆所属的克里夫兰·布朗斯队和旧金山四九人队在旧金山比赛时,这个男孩便不顾双腿的不便,一跛一跛地到球场去为心目中的偶像加油。由于他穷得买不起票,所以只有等到全场比赛快结束时,从工作人员打开的大门溜进去,欣赏最后剩下的几分钟。

13岁时,有一次他在布朗斯队和四九人队比赛之后,在一家冰淇淋店里终于有机会和心中的偶像面对面接触了。

那是他多年来所期望的一刻。他大大方方地走到那位大明星的跟前,朗声说道:“布朗先生,你晓得一件事吗?”吉姆转过头来问道:“小朋友,请问是什么事呢?”男孩以一副自豪的神态说道:“我列过你所创下的每一项纪录。”吉姆·布朗十分开心地笑了,然后说道:“真不简单。”这时小男孩挺了挺胸膛,眼睛闪烁着光芒,充满自信地说道:“布朗先生,有一天我要打破你所创下的每一项纪录。”

听完小男孩的话,这位美式橄榄球明星微笑地对他说

道:“好大的口气,孩子,你叫什么名字?”小男孩得意地笑了,说:“奥伦索,先生,我的名字叫奥伦索·辛普森,人家都管我叫O·J。”

奥伦索·辛普森以后的确如他少年时所说的,在美式橄榄球场上打破了吉姆·布朗创下的所有纪录,同时又创下一些新的纪录。

这个例子是不是让你很震惊呢?一个生在贫民区的残疾男孩居然敢于向大明星挑战,声称要破他的纪录,他怎么敢呢?那是因为他并没有被生活中的困境所压倒,而是满怀希望和梦想,不以物喜,不以己悲,具有良好的情绪控制能力。他用梦想激励着自己,一直朝着儿时的目标所努力。如果你勤劳务实地工作,有把目标转化为现实的决心和勇气,你一定会在一个期限内实现梦想。

制订你的人生目标

如果有人问你“今年一年里及未来五年中有什么明确的目标”时,你会怎么回答?假设你的回答是:我没有想过,我不清楚。那么你未来的发展,就陷入了泥沼,情绪也陷入迷惘。

大多数人对于未来都是抱着顺其自然的态度,很少有人会认真地思索,总认为“命里有时终须有,命里无时莫强求”。其实这种看似乐观的想法,换一个角度看完全是一种消极的人生态度。想要坚定地走在人生旅途上,摒弃那些情绪障碍,你必须要有目标。

美国汽车巨头福特曾经特别欣赏一个年轻人的才能,他想帮助年轻人实现自己的梦想。可年轻人的梦想却把福

特吓了一跳：他一生最大的愿望就是赚到1000亿美元——超过福特财产的100倍！福特问他：你有那么多钱以后做什么？年轻人迟疑了一下说：老实说，我只觉得那才能称得上是成功，至于做什么我也不大清楚。福特说：一个人果真拥有那么多钱，将会威胁整个世界，我看你还是先别考虑这件事吧。之后长达5年的时间里福特拒绝见这个年轻人，直到有一天年轻人告诉福特他想创办一所大学，他已经有了10万美元，还缺少10万。福特这时才开始帮助他，他们再也没有提起过1000亿美元的事。经过8年的努力，年轻人成功了，他就是著名的伊利诺伊大学的创始人本·伊利诺伊。

有些人似乎经常迷失方向。一会儿向东，一会儿向西；一下子试试这，一下子又试试那，似乎永远没有定向。他们的的问题很简单，就是他们不知所求的是什么。如果你也不知道所追求的是什么，那就永远不会有击中目标的一天。

为了摆脱情绪的迷惘，你必须制订自己的目标。只有拥有梦想的人才能建立好的人生目标。有梦想才能建立你的雄心壮志，也更坚定不移，无暇使情绪转坏。那么怎样制订自己的目标呢？你需要参考以下四个因素：

(1)适应社会需要。任何人才的成功，都是顺应历史潮流，按照时代方向努力奋斗的结果。人才具有鲜明的时代特征。现代社会需要各个领域、各种类型、各个层次的人才。如果哪一个领域、哪一种类型、哪一个层次出现空白，那就是社会需要为你提供了成才的机会。这个社会需要弄潮儿而不是隐者，如果你偏偏喜做隐者，那恐怕连基本温饱都成问题。所以，只有自己的目标与社会需要相一致，才可能成长起来。

(2)发挥最佳才能。每个人都有多种才能。这些才能可分为最佳才能、较佳才能、一般才能。成才者,通常是最佳才能或较佳才能与成才目标一致发展的结果。就人才而言,成才有三种类型:再现型、发现型、创造型。再现型人才善于积累知识;发现型人才驾驭知识的能力强,并时常有所发现;创造型人才具有敏锐的洞察力和丰富的想像力,一些重大发明和突破,往往产生于他们手中。但“发现自己”并非易事,自己属于哪一种才能类型,哪一种才能是自己的发展最佳才能,往往需要经过反复实践才能发现。

(3)发展性格优势。一个人已经形成的性格,如果与自己的职业、目标不相适应,尽管其他主客观条件都已具备,仍难以达到理想的目标。一般说来,开朗、活跃、热情、温和,比较适于当演员和从事社交活动;多疑、好问、深沉、严谨、求实,比较适于治学;勇敢、沉着、果断、顽强,比较适于当军事家或领导人。立志成才者应权衡自己的性格特征,发挥“性格优势”,扬长避短,方可取胜。

(4)满足兴趣。人们往往既有广泛的兴趣,又有一个比较稳定、持久的中心兴趣。中心兴趣能使人获得深远的知识,发展某个方面的特殊才能,使活动富有创造性。成果多结在中心兴趣的延伸线上,这几乎已成为一条规律。

此外目标不要订得太高,也不要太低。太高了望尘莫及,太低了索然无味。但美国总统林肯说过:我绝不担心我的目标订得太高,因为,把我的箭瞄准月亮而只射中一只老鹰,这比把我的箭瞄准老鹰而只射到一块石头不是更好吗?我目标的高度,不会使我敬畏,虽然在我达到目标之前可能要经过一些障碍。如果我绊倒了,我就爬起来,我不做把目标瞄得太低的蠢事,我要时常把我的手伸到我所抓得到的地方。我达到目标后,立即将目标升高。我要时常使下一次的成果比这

一次更好,我要时常向世人宣告我的目标。但是,我绝不夸耀我的才能。我要谦恭地接受世人对我的赞誉。

目标的高低因人而异,如果你自信、有实力,那么也可以学学林肯。订个高一点的目标会使你充满更大更多的力量。

用行动接近目标

假如你想要自己做某事,那你就去找爱做某事的人,和他来往接触,就会有所进步。喜欢某事的人,一般也擅长此事,和他们来往后,自然地也会喜欢干某事。例如:“我最讨厌某件事,可是又必须学会才行,这就是我的目标!”这时,你就去找擅长干此事的人,由于他的言行影响,你也会喜欢上这件事。

其实,“不喜欢”或“讨厌”的感情,不是先天的、绝对的,大都是因为缺乏亲密感而产生。就像我们进入黑暗时,就会感到恐惧不安,但过了一会儿,当眼睛习惯了黑暗的状态,了解了周围的状况,不安的心情就会减少。当你决定了追求目标,用实际行动去接近目标,那么也许曾经不大有兴趣的事也变得可爱了。

同样的,对于不喜欢的人或工作,不断地重复接触,就会习惯,进而对这些人或工作有了一定程度的了解,不喜欢的感觉就会消失。

你也许对自己完成某件事缺乏信心,这时也可以使用接近法,越是丧失自信,越要找机会和优秀的人才接触。以丧失自信的人的眼光来看优秀的人,会发现他们宽大、自信、有说服力等等。这其实是一种对比的方式,像病人与健康的人做比较一样,既然患了丧失自信的毛病,就要先找出原因。

从优秀人才的言行中,可以清楚地看到自己丧失自信的

原因,以及如何恢复自信,同时确实掌握恢复信心的动机。

同样,有些人对自己所做的一切事情,都忧心忡忡,疑虑重重,好像自己总是被监视一般,无法随心所欲地去做,尤其年轻人常会有这样的困扰。

这时如果你抛开顾虑,一心一意,一步一个脚印扎扎实实地向目标努力,你自然就会越来越自信,离目标也越来越近。

在我们心情抑郁的时候,内心就感到不安,脚步也会相应地沉重又无力起来。这是心情的外在表现。那么我们也可以试试用积极的行动来做自我暗示,让自己的情绪好起来。例如你害怕正视老师的眼睛,那么就坐到第一排,让自己学会正视;心情沮丧、悲伤时,努力让自己哼出平时最喜欢的节奏欢快的曲子。

假使你前一天没看书,隔天又必须面对考试,反而应该抬头、挺胸地走进教室。当你要向一个不喜欢的人借钱的时候,就要走快些,挺身而去,你就会产生信心。类似的考试、借钱,都会顺利成功。

回家时的步伐轻松愉快,甚至想吹口哨、哼歌!这时加上摆动手臂的节奏感,效果更大。所以,心情完全可随外在的动作加以改变。

4. 发展健康自我

要想彻底地把心里的负面情绪一扫而光，发展健康的自我是非常关键的。实际上，没有健康的自我，我们不可能生存。

在苦难中发展健康自我

我们中许多人的自我并不是健康的。它总是处在各种各样的情绪状态中，时而焦虑，时而悲伤，也时而莫名地抑郁。如果你的内心已经有一部分想法认识到自己想要成为什么样的人，希望与他人、与自然界和社会发生更多的联系，而且相信自己有智慧和能力做到一切，那么就发展出一个健康的自我吧。我们的精神——我们所有人信念的源泉，我们的希望、快乐和对生活的热情，这些都需要我们不断地与不良情绪做坚决的抗争，我们想要进步，希望完善人生，它将促使我们对人生道路做出主动选择。

他 17 岁母亲去世，家庭负担沉重地压在他身上；他 32 岁耳病加重，最后丧失听力。作为音乐家而听不到声音，命运似乎把他推到了生活和创作的绝路。但他没有因此而万念俱灰，意志消沉，他始终与厄运抗争，像一棵幼芽在巨石下艰难生长那样顽强地生活和创作。他赠友人的一句名言是：“我要扼住命运的咽喉，它妄想使我屈服，这绝对办不到——生活

是这样美好,活他一千辈子吧!”他就是不屈不挠,抗争命运的音乐家贝多芬!

有时候,一帆风顺的人生并不能让我们发展出健全的人格,反而在各种苦难的折磨下,我们变得越来越坚强,越来越完美。在欢喜状态时,人们大都不会自我反省,也没有上进心,也就是说成为忘我的状态了。相反地,在有苦恼或挫折感时,倒经常会有反省和上进心涌出来,因此反而有抓到真正的成功和完善自我的机会。

人生中有很多障碍或苦难,同时所有的苦难都藏匿着成长和发展的种子。但能够发现这种子,并好好培养出来的人,往往只有少数。这些人到底是怎样的人呢?

第一,他们是决心要克服苦难的人。没有这种决心的话,不管再怎么说明“苦难才是机会”,也只会变成以另一种苦难结束的悲剧。

第二,他们是认为苦难才是机会的人。没有这种想法,一次苦难会带来更多的苦难。

那么,一个决心于发展完善健康自我的人,应该重视那些前来“打扰”你的不良情绪,它们或许不算苦难,但它们绝对是一个让你战胜自己的机会,相信自己。别让它们“嚣张”得太久,克服它们,你就向前迈进了一步;如果具备了对抗它们的勇气,今后你就会无所畏惧。

培养自信的习惯

跳出自卑的泥潭,就要培养自信的习惯。良好的自信的心理习惯,使他们能充分相信自己,能够承受各种考验、挫折和失败,敢于去争取最后的胜利。这种自信心,使他们一辈子

受用不尽。

自信的心理习惯,和其他习惯一样,是后天养成的,是可以通过长时间的努力而加以改变的。

(1)在心灵深处,对自己的未来发展,要形成一个稳定、恒久的远景目标和规划。牢牢地把握这一目标,切不可让它消失。你要在精神中寻求,使这一目标更加明晰。绝不要把自己想像为一个失败者,绝不要怀疑你的目标的实现。如果你的精神一直在为你的目标的实现而努力,那么你的行动也将坚定不移。不管当下的情况是如何糟糕,你必须设想“成功”。

(2)无论何时何地,只要影响你的消极思想一产生,就用理性的声音、积极的思想立即把它驱逐出去。

(3)在想像中,不要设置任何障碍物。要藐视任何一个所谓的障碍,把它们减少到最低限度。对困难一定要经过研究,采取切实有效的办法把它们消灭,但最好在困难确实存在的时候才考虑对策。千万不要因为畏难心理过高地估计困难。

(4)不要因为敬畏别人而模仿别人。伟人们之所以伟大那是因为你自己在跪着。记住:大多数的人虽然表现出自信,但他们也经常像你一样感到恐惧,对自己表示怀疑,他们和你没有区别。

(5)每天把这句能产生力量的话念诵10遍:“机遇、运气都在帮助我,谁还能抵挡我呢?”

(6)找最了解你的朋友或一个合适的咨询医生,让他帮助你找出你做错事的原因。了解你自卑和信心不足的根源,它们往往是从孩童时代开始的。你只有充分认识自我才能解决自身的难题。

(7)每天念诵下面这句话10遍,如果可能请大声念出来:

“靠着上天所赋予我的力量,我凡事都能做。”这句净言是克服自卑思想的最奇妙的力量。

(8)正确地估价自己的力量,然后,把它提高10%。不要变成一个自我中心主义者,但是要保持应有的自尊。

提高心理承受力

某工厂职工因厂长砸了他的“铁饭碗”,让他下岗,竟用一铁器猛击厂长的头部,造成厂长重伤,事后还振振有词地说:“他砸我的饭碗,我砸他的脑袋。”这种人是不是心胸太狭隘了?他不敢与逆境抗争,无力在压力下崛起,只有通过毁灭他人,也毁灭自己的方式来做野蛮的宣泄。他的心理承受能力太差了,差得经不起一个小小的打击,冒不得半点小小的风险。

其实机遇与风险是同在的。在坏的际遇下,有人奋起,有人悲观失望,这就是因为他们看待挫折的角度不同。企求每次行动都是以圆满成功为结局,是天真幼稚的。塞翁失马,焉知非福?换言之,有时我们会失败,起码在失败中也有收获。具备较高心理承受能力的表现,就是在这一问题上有清醒的、深刻的认识。做某事时,要考虑到最惨重的失败将是什么样的后果,然后,再冷静地思考一下,假如出现这最悲惨的结果,你能否承受得起。如果你觉得不能承受,则趁早放弃这打算;如果你觉得承受得起,你就可以干下去。当然最悲惨的结局不一定就会发生,但即使是发生了,你也因早有思想准备而不会出现精神崩溃。

的确,危机会扼杀人们的意志,但是,危机同样也能激励人们增强战胜它的勇气。只要在厄运来临时,不低下头做命运的奴隶,激励自我情绪,就一定能实现自己的理想。

莎莉·拉斐尔很早就立志于播音事业。但因为美国的许多无线电台都觉得女性不适合做播音主持，也不能吸引听众，因此没有雇用她。

后来，她在纽约的一家电台找到工作，但不久就被辞退了，说她赶不上时代，结果她又失业了一年多。

一天，她向一家国家广播公司职员谈起她的清谈节目构想。“我相信公司会有兴趣。”那人说，但此人不久就离开了国家广播公司。后来，她碰到该电台的另一位职员，再度提出她的构想。此人也夸奖是个好主意，但是不久此人也失去踪影。最后她说服第三位职员雇佣她，这个人虽然答应了，但提出要她在政治台主持节目。

“我对政治所知不多，恐怕难以成功。”她对丈夫说，丈夫热情鼓励她尝试一下。第二年夏天她的节目终于开播。由于对广播早已驾轻就熟，她便利用这一长处和平易近人的风格，大谈她对7月4日美国国庆的感受，又请听众打电话谈他们的感受。

听众立刻对这个节目发生兴趣，使她主持的节目一时之间成为最受欢迎的一档节目。她通过自己的勤奋，战胜了多次挫折带给她的压力而一举成名。

如今，莎莉·拉斐尔已成为自办电视节目著名主持人，曾经两度获奖。在美国、加拿大和英国，每天都有800万观众收看她的节目。

“我遭人辞退18次，本来大有可能被这些遭遇所吓退，做不成我想做的事情；结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”拉斐尔这样自豪地说。

有人可能会遭受一连串的失败，而这时所产生的心理危

机很有可能挫败一个人的心志, 使其在挫折面前不知所措, 乃至消极对待。这样的话, 就很危险了, 要知道人一旦失去了奋斗的勇气, 就会变得颓废, 脆弱, 就会情绪暗淡低落, 使身心受到极大的伤害。如果你没有坚强的意志和必胜的信念, 没有强大的心理承受力, 那么你中途放弃了、败下阵来, 成功又何从谈起?

在恶劣的情绪下做艰苦的自我拯救是一个成功者必须具备的能力。它要求人们鼓起勇气, 不气馁, 不在中途自暴自弃。过程的曲折并不代表失败, 拿破仑说过: “胜利在最后五分钟。”只要你不断地努力, 用百折不回的精神和执著的信念朝着目标迈进, 终将有拨云见日的那一天。

完善自我

我们有时候太在意别人对我们的评价了, 但无论我们如何努力也无法堵住小人的嘴, 他们会不停地挑我们身上的毛病, 但完善自己对我们并非坏事。一个独立的人, 应该是全面的、完整的个体, 我们要达到内外统一的完整和全面就要从几个方面进行考察: 心理素质, 思维能力, 价值观和显现出来的形体及健康状况。一个完整的个体都应该全面地具备和完善这些方面, 而不能脱离自我本身, 单独来判断和衡量自我的价值。当你的各方面状况都处于非常好的状态, 那么无论什么不良情绪都无法来纠缠你。

说起完善、修养之类字眼, 也许人们立即会想起佛教式的修炼, 种种佛经故事确实给人留下深刻的印象。在一些山洞里, 石壁凹陷显出人形。和尚们绘声绘色地告诉游人, 那是法师面壁打坐, 将身影留在了石壁上。如果你有幸一睹宗教艺术宝库敦煌石窟, 还可以看到诸多血淋淋的画面。国王虔

图尼婆梨为寻求真言妙法, 让人在身上剜出无数个小洞, 每个洞里插上点燃的油棉; 国王毗楞竭梨出于同样的目的被身钉千钉。在另一些喜剧性的画面里, 奇丑无比的公主暗波罗虔心礼佛, 熟诵经卷, 终于退尽黄毛糙肤, 成为举世无双的美女。

宗教故事旨在鼓励人们忍受非凡的痛苦, 刻苦修炼, 以换取前往理想天国的“通行证”。但现在我们清楚地知道, 天国、来世统属于虚乌有, 那么这些故事惟有两点可以启示我们: 一是完善自我, 必须准备付出代价; 二是“完善”绝非一日一时之功, 它是一个持续的过程。

你在生活中要有强烈的进取精神, 但是更应有一种现实主义的态度。这种现实主义的态度从某种意义上说就是要不断进行自我反省, 调整自我和周围环境的关系, 顺应世道的发展, 不能“与时俱进”也会带来无尽的烦恼。

分析分析你自己吧, 看看你自己的才能是在什么地方? 你的情绪受到什么方面的影响? 我们应该确立的正确观点是, 你能干什么就干什么, 你擅长干什么就干什么。你不羡慕、嫉妒任何人, 也不在迷惘和痛苦中沉迷, 因为这没有用。把你的才智发挥出来, 把你的潜能挖掘出来, 或许你的成功没有别人的大, 没有像别人那样引起轰动, 但你毕竟是成功了, 你战胜了自己, 并获得了尊重, 这值得骄傲。让那些坏情绪见鬼去吧!

自我完善之路与生活的轨道是同步的, 它就在生活之中, 没有固定的终点, 但每前进一步都是新的高度, 每做出一次积极的选择, 就为自我增添一份力量和光彩。

你必须成为一个理智与情感并重的人。在生活的道路上坚韧不拔地前进需要热烈的情感, 用高昂的情绪激励自己, 充实和完善自己, 你要基于这样一种信念: 人的自我完善是

人类生存发展的需要,也是个人生活成功幸福的保证。这样你才有希望成为真正的胜利者,成为驾驭情绪的成功人士!

培养成熟个性

能调节情绪,做一个健康的人,就要能屈能伸,有一个成熟的个性。具有成熟个性的人才能分清孰重孰轻,也就必然懂得追求和放弃。一个成熟的个性是能够洞察自己的弱点的。能够有意识地寻找知识和力量来克服它,从而有效地解脱自身的束缚。真正的自由就是能够超越自我,独享特别的乐趣。往往在别人没有察觉的刹那,你就已经变得更强,更卓绝。

一位哲学家对成熟个性的人富有的心灵力量有一段精彩的描述:“一个拥有心灵力量的人,他也许是一位宗教领袖,也许是个黑带柔道选手,也许是一个白手起家创立起大公司的总裁,他们为了达到现在这个目标,必定早在许多年前,就开始了一个漫长的过程:他们必须全神贯注,放弃许多日常欲望,做出许多牺牲,体验许多挫折的滋味,在经历一个长时期磨练之后,他们的心灵已经变得非常的强劲、坚忍、健全、平衡,这种力量的获得,没有天赋,只有依靠时间的修炼。”

一个人一旦拥有了这种心灵力量,它就如同依附在他身上,成为他人格的一个组成部分,再也无法剥夺走,因为这种力量并不是外在的权力、地位、财富,而是一种内在的自信、自制、自尊。他能控制这种力量使自己节制,这就像一个暴发户会热衷于炫耀财富,而成功的大企业家绝不会沉湎于恣意挥霍;一个街头流氓会寻衅滋事,而那个黑带柔道高手却不会轻易大打出手。这种自尊、自制的力量,是在漫长的磨练过

情绪自我激励 第④章

程中,逐渐获得的另一种财富。

社会心理学家们认为,具有成熟的人格的人,是能够最大限度地发挥自己的精神力量,并与环境建立起和谐关系的人。英国心理学家达西达挑选了一些可称为“最充分发挥作用”的人进行研究。他发现这些人的个性特征虽然极不相同,但是都有一些共同的心理特征,这主要有以下10项:

- 在对现实的客观知觉方面,能明确区别已知和不知、事实和对这些事实的意见、事物的本质和表面现象。

- 能正确看待自己、别人和世界。

- 非利己主义,追求目标高远,不搞内部摩擦。经常考虑“我对单位有什么贡献?”“企业对社会能有什么贡献?”

- 能忍受孤单和寂寞。

- 有创新能力。

- 行为自然,但不打算由于矛盾而简单地破坏常规。

- 看人重实际而不重表面,对有优良性格的人抱有友爱态度,无出身、门第、地位的偏见。

- 对部分人常有深情的依恋,不无端地敌视别人。

- 道德上是明确的,能清楚地辨别善恶,其实际行动与道德认识一致。

- 具有相对摆脱现实环境的独立性。

你是不是具备了以上10条特征呢?即使你现在没有也不妨在现实中磨炼自己。一旦拥有了这样的心灵力量,你就能驾驭自己的情绪。

第五章



人际关系中的情绪管理



1. 学会表达情绪

我们愤怒、忧伤,我们悲观、沮丧,我们焦虑、害怕……我们拥有人类该有的所有情绪。情绪需要表露、表达、宣泄,否则积郁在心中就会成为我们的负担,也将束缚我们的发展。

不要掩饰你的情绪

有时,我们会掩饰自己的真实感受,因为我们害怕自己的感受被他人知晓,我们甚至会为自己的焦虑、害怕或抑郁情绪感到羞耻。同样,我们也会因自己的愤怒情绪感到羞耻,好像拥有这些情绪我们就会不完善、不可爱一样。

许多年来,李为一直受着严重的焦虑情绪所困扰,他不敢参加聚会,害怕别人会发现他的焦虑情绪,他为此深感羞耻,甚至不愿向妻子提及,最后他崩溃了,陷入抑郁状态无法工作。直到此时,人们才发现他有着长期的患病史。很小的时候,他父亲就告诉他,真正的男人从不焦虑,他们是坚强无畏的。当李为为上学而感到焦虑时,他父亲根本不考虑他的感受,逼迫他上学,还嘲笑他。因此,当十几岁的时候,他就学会了不谈及也不显露自己的情绪。

如果我们不表达,不让别人了解我们的情绪波动,就很可能濒临崩溃的边缘。

人际关系中的情绪管理 第⑤章

有位年轻的商人和妻子到外地出差,夫妻俩下榻在一家海滨酒店里。丈夫公务繁忙,一到目的地就开始忙于工作,忽略了对妻子的照顾。妻子呢?习惯了家里的一切优越环境,对陌生的事物有一些恐惧和厌恶。

白天妻子一个人来到海边,看到人群的欢笑和嬉戏感到自己孤身一人,开始郁郁寡欢。想去热闹的地方购物,可又不敢出门。毕竟不比在家,觉得自己在一个陌生的城市人生地不熟,又没有亲戚朋友。无论她走到哪里都是一个人,吃饭时看见别人都是出双入对,她心里有说不出的别扭。她开始给家里人打电话,由于距离遥远找不到寄托,只能在酒店里看电视,可电视里讲的全是当地的方言,她一句都听不懂,只看见人在电视里晃来晃去。

当丈夫兴高采烈地回来时,这时的她已经很不高兴了。丈夫很累了,但仍热心地问她:“今天玩得开心吗?”本已经很烦恼的妻子一言不发,半天才委屈地说了句:“我们什么时候回去?”丈夫当然很奇怪了。当妻子洗完头发出来就将酒店提供的梳子丢在丈夫面前,烦恼地说:“这是什么梳子嘛?齿太密了,会梳坏我的头发的!”

丈夫已经感觉到妻子绝不会为了一把梳子而不高兴。他一把拉过妻子轻轻将手伸到她的头发里问她:“那你要我怎么办?是把这梳子上的齿给掰掉一半还是用我这把只有五个齿的梳子呢?”妻子笑了,她开始向丈夫解释她一天的遭遇。

上例中的妻子刚开始不会表达自己的不满情绪,莫名其妙地生闷气。幸好她遇见了一个能体察她的好丈夫,在丈夫的幽默和温柔下,妻子终于说出了心中的委屈,两人之间的矛盾自然也就消解了。

情绪不良,心理灰暗,你就没有与人交往的欲望和兴趣,

很容易自我封闭,性情孤僻。但实际上,你根本不可能不与别人接触和相处,那些不良的情绪会使你的言谈、神态、举止不对头,有意无意地给别人以不良的信息刺激,这怎能不影响你的人际关系呢?

倾 诉

在人际关系中,你必须学会情绪的发泄和沟通。如果你不会倾诉,你的情绪将很危险。与别人分享情绪也是非常美妙的,它可以改善你和对方之间的关系。

要知道,其实当你向别人倾诉你的心理状态时,结果并不会是你遭到他们的嘲笑与蔑视,许多人反而会想要帮助你,让你“觉得好过一点”,或是给你某些“忠告”。如果你只是想要说出自己的感觉,那就直接告诉他想要的:“我真的只想要你倾听我的感受。我不是在寻求忠告或安慰,而是希望有一个说出来的机会,你可以吗?”如果对方不自觉地进入忠告或安慰者的角色,只要轻轻地提醒他:“我想告诉你更多的感受。”

当你要表达自己的情绪时,首先要引起对方的注意,你可以以这样的方式开头:“我能和你谈谈吗?”“你知道我现在有点烦。”“也许你能帮助我……”“我情绪很不好。”

表达情绪的有效方式是负责任的沟通方式。不具备攻击、责备、嘲笑或批评对方的意思,只是分享你的情绪。你千万不要这样说:

“你让我非常生气!”

“你简直快把我逼疯了!”

“如果不是你,我今天就不会这么倒霉!”

“不要这样跟我说话!”

除此之外,要倾诉你的感受,必须信任对方。一旦让你信任的人察知了你的情绪,他也一定能够采取有效的行动来修补和改善你的情绪。你可以告诉他人是什么伤害了你,并向他们解释自己的感受,当然,问题的关键是,你不能抱定“他们将无法理解”的观念,轻视他们的作用。你可以这样想:“或许他们无法理解,或许也是我太武断。”当然,如果别人的确正在苛责、排斥你,说明他不是一个值得你信赖的人,但至少在你了解之前,不要轻易这样假设。如果向别人倾诉情绪让你不舒服,或者对方让你觉得有距离,那么你完全可以就此终止。

如果你对7岁的孩子说:“真棒,你能一个人把自己的房间收拾好!”那么你自己也会觉得很棒。好的情绪会刺激更好的情绪,并加强人际关系。当你集中焦点在正面的情绪时,你也正与他人建立起亲密关系,使对方对你有好感。分享你的好情绪也有助于建立对方的自尊。当你公开表达你的好情绪时,显示出你对对方的尊重和专注,会使对方觉得自己很不错。

另外,当你集中焦点在正面情绪中,也就不会去想到负面的情绪。当7岁的孩子知道他懂得整理自己的房间会让你多么高兴时,下一次他就会自动整理自己的房间,根本不需要别人提醒。

倾诉情绪还能治好男人的“情感羞耻感”。最近一种现象越来越引起社会的关注:一些人(尤其是男人)羞于表达自己的情感,而对他人的温柔、抚摸或拥抱,他们会感到尴尬和不安,他们周围好像有一道无形的墙,在亲密场合,他们身体僵硬,或干脆败下阵来。例如,孩子常喜欢寻求身体爱抚,如果当他们试图接近父亲时,却被父亲推开,这无疑会给他们造成很大的伤害。情绪缺乏表达时也是这类的情况。如果你生

气而不让对方知道,那么他将永远不知道他曾经伤害过你、激怒过你。

当你学会表达情绪时,你和对方都会得到宣泄后的满足。所以,记得多与人倾诉你的感觉,开诚布公地交流会让你双方都愉快。

表达情绪三步曲

表达情绪可以遵循以下三个步骤:

第一步,接受自己的情绪。

下决心表达你的情绪,可以是单纯地倾诉以求回馈,或者表达在人际关系中像是生气或伤心的情绪。完全接纳你所感受的情绪,以及承认你的情绪确实无误地存在。

第二步,选择新的目的、想法和情绪。

想一想你表达情绪的目的。举例来说,如果你生气,你是想要获胜、掌控、报复,还是保护你的权利?探求这些目的的目的是增加合作,确信你的愿望受到尊重,确认你的想法,真正对你的人际关系起到促进作用。在你生气或伤心的时候,看看自己是否在要求、抱怨和责怪。如果这样的话你必须改变,因为这些只能恶化你的人际关系,你要寻找事情的积极面。

如果你只是想表达情绪寻求回馈,也许就不需要选择新的替代方法。但如果你是生对方的气,检验你怒气背后的任何其他情绪,也许对你会有好处。你失望吗?感到威胁?困窘吗?表达这些情绪,你会过得更快乐吗?或者对方会接纳你的愤怒吗?

第三步,去找人倾诉。

记下你将说的话,记下对方可能的回应。如果你在人际

关系中发出信息,记下你会如何回应对方可能的反击。你可以准备一些正面的词语,以保持自我镇定,并集中心力在你的目标上。一旦你拟妥了计划就确实执行。倾诉是表达情绪的最佳方法,把不开心的事说出来心情就会舒畅很多。再让亲人、朋友帮我们分担烦恼,我们的愁苦就会减轻一些。多听取别人的意见再去分析和解决问题,一切不快就都扫地出门了。

2. 体会他人情绪

我们不仅要学会接受自己的情绪反应,而且也要学会接受他人的情绪反应,理解他人的感受。当然接受不一定代表同意,它只表明一种理解,因为理解,而不把别人的情绪反应看做是错误和愚蠢的。我们应该知道,自己的感觉与他人的感觉常常是息息相关的。

察觉他人的情绪

当我们尊重自己的感觉,也尊重别人的感觉时,我们就能够学会不去做无谓的说服,我们不会刚愎自用让人相信我们是正确的,而别人是错误的。我们也不会再去试图改变某个人,或者强迫他与我们的看问题的角度一致。我们在学会尊重别人的同时,也接受和理解了他人对事情的感受。

你能察觉周围人的情绪变化吗?如果你知道了他们的情绪状态,你就会和他们建立良好的关系。

小娜已经发现明在辉旁边变得越来越不自在了。她的直觉告诉她,他在嫉妒,虽然他起初否认。她无法理解为什么他会有这种反应,因为她在和他独处时都对他非常热情,表现得很在乎他。她猜想明的嫉妒可能和辉长相英俊有关,而且开始觉得明可能对自己的外表没有信心。

人际关系中的情绪管理 第⑤章

小娜正好在看一篇有关情绪沟通的文章,学习到一些技巧,也曾告诉过明。

她决定去问明是不是感到嫉妒。明第一个反应是否认。他觉得嫉妒是孩子气的事,因此不好意思承认。

“请你老实说。”小娜要求道。

“好吧,我是有一点嫉妒。”他终于承认。

“可是辉对我并没有特别的吸引力。我比较喜欢你。”

“不,不是那回事,我知道你很喜欢我。”他怯怯地笑着说,“可是你知道我有时嘴巴很笨,而辉是那么自在、风趣,那不会吸引你吗?”

小娜想了一下:“我想是吧。但是我俩单独相处时,你也有你风趣的一套啊。和他那样的人在一起是很好玩,但你是我想交往的人。以后会不断有我们俩都认识、而且我们都喜欢的人出现,可是我和你在一起,因为你对我而言是最重要的,因为我爱你。”明感到心里暖烘烘的。

“我能问你一个相关的问题吗?”明问。小娜欣然答应。“我觉得你在他面前和我保持着距离。老实说,当我们三个人在一起时,我很担心你会对我失去兴趣。”

她很吃惊。“根本没有这回事!”但想了一想,她说:“因为我一直认为在没有女朋友的人面前和男朋友亲热是不礼貌的。”

“我了解。”明善解人意地点头。

“不过也许我表现得太过分了。我想我们可以手牵手,或紧坐在一起,而不至于让辉感到不舒服。我只是很想让你的朋友喜欢我,而我也一直小心地为他人设想。”

上例中的明更加爱小娜了,因为他觉得她很替别人着想,非常可爱。而小娜也尽量避免过多地和辉接触。总之,他们比以前更相爱了。

有好的情绪管理能力的人会尽力理解自己与他人的情绪反应,敢于开诚布公地讨论它,并做出适当的处理。当我们尊重别人的情绪反应,并把它当做一种重要的信息源,面对面地、开放地提出问题。经过一番沟通和行为改变,一切都会变好的。

随着我们的情绪管理能力的提升,我们对他人的了解也就变得更加准确、可靠。我们学会信任自己的感觉和看法,对他人的态度也会更开放。这种转变是借由不断明确地感知、收集回应并修正误解产生的。

倾 听

人与人之间有着很大的不同,因此他们对同一事情的反应也不同。但是,当人们与自己的朋友分享彼此的情绪时,奇迹就会发生。有时,你甚至发现对方与自己有类似的需求和梦想,而你过去从不知晓。当某人终于有勇气说出自己的想法时,他就为对方创造了一种安全的气氛和环境,使他们的关系更为融洽。

小梨在生丈夫吴炎的气。他们都是全职的上班族,小梨觉得吴炎并未与她平均分担家务。她知道吴炎对她的河东狮吼并不理睬,所以她决定引导出他的情绪。“吴炎,我需要和你谈谈,我上了一整天的班,又要做大部分家事,我觉得我快崩溃了。”

即使她尽了最大努力,吴炎还是会采取防御姿态。“又来了! 好吧,你告诉我,你要我怎么做?”

小梨说:“听起来你在为这件事而生气。”

吴炎:“不是,但每回我都认为我已经很努力在做了,却

好像永远不够似的。”

小梨继续引导：“所以，你也觉得受不了？”

吴炎说：“我可以感受到。我的问题是，我回到家时也一样非常疲倦。是否有个方法可以解决这个问题？”

小梨通过倾听化解了吴炎的怒气。当丈夫说：“又来了……”时，她可能会受诱而反骂回去，但那会导致一场战争，很可能什么事都解决不了。借着引导式的倾听，小梨为协商之路铺了一条坦途。

通常，我们试着说出彼此的想法，并且也不急于了解拒绝说出某些话的情绪基础。就这样，接受彼此的感觉，常常会使彼此的心窗进一步打开。

倾听回应可以开启沟通之门，对方就会想表达更多的情绪。在此情况下，你只要继续倾听，用你自己的话语对你所听到的做出反应。

倾听别人的话时，偶然插上一两句同情的话是很好的，不完全明白时加上一句问话也是非常需要的。因为这样做正是表示对他的话留心，但不可把发言的机会一抢过来，就滔滔不绝地说自己的。除非对方的话已告一段落，没有人开口了，你便可以自己把话接下去，或应该让你说话的时候才可以这样做。

倾听，绝不是一言不发，那样对方马上会感觉是对牛弹琴，索然无味，因此更恰当地说，你应该学会引导对方谈话，诱导他说出他想表露的一些真实的东西和看法。

无论他人说什么话，最好不要随便纠正他的错误，若因此而引起对方的反感，那么你就不是一个良好的听众。如果要提出意见或批评，要讲究时机和态度，不要太莽撞，不讲究方式和方法，无疑会将好事变成坏事。

学会情绪抚慰

大卫和科林纳是老朋友了,他们经常见面,谈论运动和车子,一起去钓鱼、喝一两罐啤酒。他们彼此的情谊、相互的敬重是毋庸置疑的,然而他们却不曾交换过行为上的抚慰,除了赞美对方的卡车或钓到大鱼。他们两人从友谊中获得所需要的抚慰。不过,如果他们能更敞开心门,学着给予对方言语甚至行为上的抚慰,他们美好的情谊将会更上一层楼。

● 抚慰他人

我们感到爱或渴望给人抚慰时有多种层次——从对邻家小孩子的亲切,喜欢一个老友,到渴望与恋人结合。但是这些抚慰通常都秘而不宣。

我们要以平易、温和的方式,使自己和对方准备好去面对可能会发生的深刻的情绪反应。我们要采取最基本的手法,每次打算给人一个抚慰或是谈论某种情绪的话题时,都必须询问对方是否可以,以便让他有所准备。

即使是没有言词或身体接触的行动抚慰仍然有其效果,因为那是一种能将喜爱和爱心传达给他人的动作。

要开启我们的内心,我们必须审视我们的生活,反省自己一天中表现了几次这种人性的基本功能,自然而然地、热情洋溢或介于两者之间地向他人表达情绪——不管是对待家人、同事或朋友。

● 要求抚慰

要求抚慰你可以这样说：

“嗨，老大，我一整天都过得很不好。我很不好意思这么说，可是在写作上我真的需要你一点鼓励。你能不能让我增强点信心？”

这种对话通常很复杂，几乎是不可能说得出口。这就是为什么找个诚实、和善的好友或情人、配偶是那么重要。

我们都需要抚慰，就像我们都需要食物一样。我们闹情绪和抚慰饥荒时，就会产生并发症，我们可能会对应该接受或拒绝什么样的抚慰感到迷惘。给予他人也需要他人，这会使你们更加亲密。

● 给自己抚慰

我们大部分的人都已受到制约，认为“赞许自己”是不谦虚、自大，甚至可怜、愚蠢、可耻的。即使你不是很需要，给自己抚慰也不是什么难为情的事。也许别人不知道你的事情，或你生命中的人吝于给予，而你需要的比实际上得到的要多。

给予自己抚慰一点问题都没有，事实上，那还是件好事。例如，安清在让大家饱餐了一顿她烹煮的美食之后，环顾餐桌旁的人，说道：“你们喜欢这顿饭吗？我觉得味道很不错。”

每个人都点头，低声说了些感谢的话，但是没有表现出特别的反应。

安清对此没有感到失望，继续说：“如果问我的话，我会认为鸡肉很嫩，米饭既香又松软。我非常努力地做了这顿饭。看得出来你们都很喜欢，我很高兴。”

3.化解情绪冲突

冲突是坏情绪的集中爆发,恶性升级,而误解它只能恶化你的人际关系。如果你基于合作、促进的态度,表现出诚意,情绪冲突是有可能化解的。

镇 静

控制住你的情绪,在窘境中展现智慧和自信,那么你就可以轻松化解尴尬。

有位教师上课的时候,皮带从腰上掉了下来。惹得同学们或窃窃私语或掩口而笑。该教师发现自己的这一疏忽之后,并没有慌乱羞愧,他微微苦笑了一下,然后说:“同学们,年底评先进教师你们可别忘记我,一定要投我一票呀!”同学们不解其意。只听教师又接着说:“为了向你们传授知识,我废寝忘食地备课、讲课,真是为同学们‘瘦得人憔悴’。瞧瞧,现在我都瘦得连皮带都系不住了,仍然站在这儿给你们讲课,难道我还不够先进?”

皮带掉下来无疑是一件尴尬的事,躲不了,藏不掉。如果这位老师不会控制情绪,不保持镇静,面对同学们的嘲笑,不是羞愧难当就是恼羞成怒,那么必将失去风度。怎么办?自我幽默一下以解脱窘迫是最好的办法。老师的语言机智,

所说的原因又极具说服力,学生的讪笑不知不觉就变成了同情心。

在生活中我们总会碰到一些意想不到的事情,要么是自己失言失态;要么是对方反应出乎意料之外;要么是周围环境发生变化,出现了没有考虑到的因素等等。这些猝不及防的变化,往往会使我们进退维谷,狼狈不堪,啼笑皆非,陷入尴尬的窘境。在危急状态下,若有任何惶恐、失措、紧张、混乱,都很难寻找到变通的途径与方式。

有经验的人在经过长期的社交实践之后,都具有沉着、机智、摆脱困境的特殊才能。他们在即将或已处于困难条件下时,知道首先要沉着冷静,并以这种沉着冷静的态度去调适心理,使之处于应变状态。

尴尬局面的出现,往往是刹那间的的事情,如果大惊失色,缺乏镇静,那只能是手足无措,乱上添乱。所以此时要注意在心理上保持稳定,镇静自若地面对出现的各种问题,才能变被动为主动。

不能被现成的既有的思维模式和心理结构所束缚,要善于根据不断变化的新情况想出解脱的新招。面对非难、挑剔、攻击、质疑,应该迅速地刺激和动员起你的思维力量。

控制愤怒的技巧

一个不会愤怒的人是庸人,一个只会愤怒的人是蠢人,一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。聪明人的聪明之处,是善于运用理智,将情绪引入正确的表现渠道,使自己按理智的原则控制情绪,用理智驾驭情绪。只要我们肯下功夫学会制怒的正确方法,他人肯定会对我们的道德、修养以及理智、大度发自内心地佩服。那时,我们自会达

到“风平而后浪静,浪静而后水清,水清而后游鱼可数”的至新境界。

制怒的智慧,来自于冷静。冷静提供了思考的空间,头脑一发热,思考的空间就少了,也就容易失去理智,意气用事,无端动怒,结果将人际关系带往不可追悔的地步。

在怒火中烧时,“逆向性思维”有助于我们冷静下来。一定要劝自己回头想想自己为什么与人发生冲突,是不是自己太冲动?这样,头脑就会较为冷静,较为理智,看问题就会比较乐观,从而避免做出过激的举动和后悔莫及的蠢事。

在怒气已经产生时,要更加注意控制自己的行为,防止因对行为的失控而导致新的致怒因素。在制怒过程中,要把怒气的自控和旁人的助控结合起来,乐于接受别人的劝告,这时你再学习一些制怒的技巧,比如转移、释放、躲避使你发怒的刺激,就可以轻松达到制怒的目的了。

产生怒气时,此时如果能保持高姿态,心胸开阔,自我安慰,来点“宰相肚里能撑船”的精神,使大脑盲目的冲动冷却下来,就可以逐渐消除怒气。同时,还可以把全部精力重新投入到工作和学习中去。

当然,要想做到遇事不怒,还要从平时加强道德修养、培养良好性格、保持乐观向上的精神等方面做起。

首先,克制冲动,培养冷静处理问题的习惯,也是保持心理平衡的重要条件。

希吉尔先生是一家大型超级市场的老板,他每天都会去巡视他的商场。一个月前,希吉尔先生因为突发心脏病而送进医院接受治疗。由于泰得医生与希吉尔先生交往时间很长,知道希吉尔先生是个易激动脾气暴躁的男人,便劝告他说:“如果您还想每天起床后再看见自己的亲人和

人际关系中的情绪管理 第⑤章

您的商店的话,您就必须在您发脾气前做深呼吸,再想出一个能解除生气的办法。如果您不这么办的话,我只能为您开始物色一位好牧师了。因为您的病只有您自己和上帝能帮助您了。”

当希吉尔先生出院后的第一天他就一大早来到他的商场,他有好几个星期没看见他的商店和员工了,而他更希望看见商场里有川流不息的人群。他走到一个货区发现有位女士想买鞋子等了很久没有人招呼她,而他的店员们也不在工作岗位上。他发现他们并不是因为忙碌而不能分身,而是簇拥在一起聊天。他的心跳开始加速,呼吸也不均匀。他想起了泰得医生的话,他迈着缓慢的步子走到那位女士面前,蹲下身子为她试穿她想要的鞋,然后交给服务员去包装后便离开了那里。当他做完这些后他觉得也没什么可太值得生气的了。他到了50岁才第一次发现,原来解决问题的办法不是要生气后才找到。

其次,懂得珍惜感情的重要性,会使我们自觉地克制怒气。

小兰和丁梅是一对形影不离的好朋友。她们几乎每天都会煲上半个小时的电话粥,一有时间就一起去逛街、看电影、溜冰、跳舞,可是这一切自从小兰交了男朋友以后似乎就变了。其实丁梅也理解小兰的生活变化,即使小兰有时答应和她一起出去却中途变卦,丁梅也并不以为然,毕竟自己已经不是她的生活重心了。可是,小兰一再不顾丁梅的感受,三番五次毫无诚意地许诺给丁梅各种各样的约会,最后却没有一次守约,事后还怪罪丁梅,说她不给她一点私人空间。丁梅当时非常愤怒,因为那些承诺并不是丁梅自己要求的,而是小

兰主动提出的,那很可能是她在和男友吵架之后的一种宣泄,而一旦男友道歉,小兰又撒下丁梅,欢欢喜喜地去和男友约会。丁梅觉得自己被她利用了。她很想发火,但冷静下来之后,她又觉得和小兰的友谊异常珍贵,发火只能导致裂痕。最后丁梅开诚布公地和小兰做了交谈,小兰向她道了歉,她们又和好如初了。

再次,要尽可能避免“地雷”,避开那些容易使你愤怒的人和事,以减少冲突的发生。

人的一生谁都难免要遇上难堪的误解,遭到他人不公正的批评甚至辱骂。不论是卑鄙的,恶毒的,残酷的,你千万不要让对方一句不公正的批评或难听的辱骂,而变得像对方一样失去理智。获胜的惟一战术,就是保持沉默,不和别人发生正面冲突,就连多余的解释也没有必要。因为在这种情况下,相互争吵辱骂,既不会给任何一方带来快乐,也不会给任何一方带来胜利,只会带来更大的烦恼,更大的怨恨,更大的伤害。退一步讲,在对骂中没有占上风的一方,当众出丑,带来的只是对自己鲁莽行为的悔恨。占了上风的一方,虽然把对方骂得体无完肤,又能怎么样?只能加深对立情绪,加深对方的怨恨。

修补情绪损伤

如果我们对自己所犯的过错不加重视,那么日积月累,就会对我们的人际关系造成腐蚀,经过数年所积累的情绪损伤,许多关系会变得冷漠、疏远,或就此结束。

要使情绪冲动而岌岌可危的关系产生确实且长久的变化,我们就必须负起责任。我们必须愿意努力去表明和承

认所犯下的过失、错误, 否则人与人之间的情绪损伤将无法修补。

问题是很少有人情绪上具有能够诚恳地道歉而不为自己辩护的技巧。简而言之, 大部分人都不知道如何说对不起。

一般人一想到要对人恳切地道歉, 就会心存恐惧。怕没面子、让步、忍受屈辱。我们都认为让步是软弱、羞辱的事。然而在情绪上成熟的人会勇敢地承认错误, 并且为其过错所造成的伤害而道歉。

但有时道歉可能是表面、无意义的。你只是会说“噢, 对不起”或“真的, 我很抱歉”之类。这些并不够, 除非道歉的背后有真正的悔意。

道歉必须是发自内心的, 而且必须是针对某个特定行为, 否则就是无意义的, 终归徒然。言词无法改变事实或安抚受到委屈的一方, 而且你究竟有无悔意, 别人一听就明白。

小君刚搬去和小文同住。小君很爱整齐、干净。她也很爱护她的东西。她所有的唱片、图书、衣服, 甚至杂志, 对她而言都是小宝贝。而小文则是个执迷不悟的混乱制造者, 他住的地方有一堆堆的报纸、一箱箱的新玩意儿, 还有到处乱丢的衣服。

小文常会把东西放在小君的东西上面。这让小君很气恼, 她非常在意细节, 总是会去注意自己放东西的位置。她绝不会把外套丢在小文的鞋子上, 或是弄皱她的新杂志。她也有很多心烦的事, 因为她和老板有冲突, 还要为和一帮小流氓在一起的弟弟担心。她觉得自己越来越气恼小文的不拘小节。

那天, 小君看到自己的鞋子就立刻大叫起来: “你看我的

鞋子,都皱掉了!我找了一小时,竟然被你丢在洗衣篮里,少碰我的东西!”

“我的房间到处都是你的东西。”小文回嘴说。

“你的房间?你是对我住在这儿有意见吗?我后悔了!我不该搬进来!我搬走好了,这样你就可以回你的房间了!”

小君感到忍无可忍,又气又恼,最后摔门而去。一段时间后,小君觉得自己冲小文发脾气只会让小文更困惑,而不会理会她的意思。所以她决定先和小文谈一谈。

“小文,我要为一件事向你道歉。”

“什么事?”

“你知道我们一直在为你乱动我的东西吵架。”

小文扬起眉毛,发出不耐烦的声响,表示她很清楚“吵架”的事,那对他来说不过是小题大做。

“我觉得我对你一点都不公平。我从来没有好好坐下来平静地请你不要怎样做,我不能期望你一夜间把坏毛病改掉……我的情绪不够稳定。我一直在为工作上的事和弟弟的事生气,有很大的挫败感。我可能把挫败感发泄在你身上了。很抱歉,我那么凶,那么没风度。我们能和好如初吗?”

不用问,小文与小君和好,而且小文也对自己的坏毛病有点改进。道歉可以修补情绪伤害,但一定要显示诚意和懊悔,并在行动上加以补偿。上例中的小君后来不再对小文挑三捡四、唠唠叨叨,而是赞扬他的进步。

这就是一种补偿行为。你知道如何向人道歉并给予补偿吗?我们会不可避免地犯情绪上的错误而伤害到他人。但是我们必须学会承认自己错了,然后去加以弥补。如果我们的行为伤害到他人,你可能羞于或不愿做出补偿,但是如果我们不实行,我们的错误就会不断毒害我们与他人

的关系。

从另外一个角度来讲, 人际关系有时会对你的事业、生活起着重要的影响。假如你拥有众多的朋友, 与朋友之间有着良好的关系, 那么你就可以通过这些朋友的力量来解决难题。不要让小事端以及所谓的面子、自尊而损害了感情。你可以生气, 但要看自己身处何位、周围是什么环境, 以恰当的方式表达你的不满。别太在意你的权利而丧失了尊贵的风度。很多时候, 做人确实比做事重要, 一个人缘好、有声誉的人, 凡事都可以轻而易举地办成, 自然条条大路通罗马。

绝不要在你的人际关系问题上掉以轻心。

4. 改善和促进他人情绪转良

解决冲突的方法最终要看你们冲突的双方是否在行为上改变,以及你们努力改善关系的程度。如果双方同意合作,并以解决冲突为方向做持续的努力,你们仍然可以改善和促进对方的情绪好转。这样会创造出全然不同的和谐气氛,并开启进一步的关系,顺利化解冲突。

改善他人情绪的前提

你可以仔细寻求你和其他人之间的相似之处,在这些相似处中,你可以发现你与对方更多的相同点。发现相同点将有助于你从小地方的了解转向较大的范围。有了更多的了解,彼此就可以合作、友好地解决情绪冲突,并与对方有进一步的情绪沟通。

(1) 建立互相尊重

互相尊重才能了解与接纳彼此的观点,这是个双赢的目标。冲突的解决基于尊重地对待彼此,无论观点与信仰是否一致。只要你向对方传达了关怀之情,就是为彼此的沟通走出了第一步。

交换和澄清改善了沟通及双方的关系,这就是互相尊重。为了解决冲突,我们每个人都必须尊重他人的需要。

如果你的目的是不计代价想掌握胜利,居人之上风,将

使冲突无法解决,甚至更加严重。当你知道你的想法和情绪是如何限制和约束你的行为时,你就懂得学习用你的思想、感觉和信念,改善和对方合作的方式。

(2) 找出症结所在

一场激烈情绪冲突中,有多少次是在真正地讨论主题?不可否认,我们在很多时候所争论的常常并非真正的问题,很可能只是在讨论某件事情发生的时间、责任的分配、彼此的期望等等。

其实,真正的问题应包含想法和目的,举例来说:你对自己的地位和声望有受威胁的感觉时,其实你真正担心的是你想要独自控制一切。

真正的问题可能在于你自以为是、要别人顺从你的方式,要主控、要证实自己的优越感,或是要获胜、要报复。所争论的问题在你承认真正的问题前,总是会妨碍问题的解决,而且,冲突中的对方可能并不知道你的情绪,或可能也有类似的情绪。

为权力和控制、优越感、自以为是、报复、虚荣等等的争斗,是解决冲突时所要克服的主要障碍。如果你不了解,不明确你们问题的症结,就别想解决情绪冲突。

(3) 寻求同意范围

冲突中的多数人并不了解,当他们发生冲突时,没有人可以没有对手而一个人争斗。因此,在处理冲突时,很重要的一点就是要寻求新的同意范围,将同意从争斗改变为正面的合作。

你可以自问:“我到底怎样改变才能使双方关系更和谐、更愉快?我如何能改变自己的想法感觉或态度?”以此来开启寻求同意的过程。

你可以寻找一个双方都同意的话题,用以拉近与对方的

距离和认同感,这有助于你们改善关系的成功,因为如果你提供积极的活力并赋予希望,喜欢共同合作的话,解决冲突的过程就显得容易多了。

(4) 共同参与决定

很好。既然你已经找出问题所在而且付出了积极的努力,下一步就是发展试验性的解决方法。你可以从询问对方的想法或提出建设性意见作为开始。

首先,提出解决方案。双方都提出彼此的想法。

其次,暂时先接受此阶段所有的想法。不要拒绝对方的想法,否则他又会沮丧和生气。解决冲突的目的必须通过双方提出想法并努力包容才能达到。

第三,决定一个想法或综合想法是你们双方都能够,而且愿意接受的。当你们分享权利共做决定时,合作也就取代了对抗,冲突也就迎刃而解。

情绪活跃人际场

生活中,有些人快人快语,有什么说什么,口无遮拦,张嘴便说,也不经细细思量。假如在一个熟悉的环境里,大家彼此比较了解,知道这是你的个性,可能还算是你的可爱之处;假如在陌生之地,不熟悉你的人中,不分场合地点,不分谈话对象,一律心里想什么就说什么,也会造成情绪上的冲突。

人情练达皆之重,人与人的关系是很敏感的,你不能保证你想的都对,说的都对,而且听话人的接受能力也不同,不分青红皂白、不讲究方式方法的直言快语,往往带来不良后果,轻则使人下不了台,重则造成隔阂。

这时候如果你能“旁观者清”,在别人失言的时候,保持冷静,察言观色,巧妙地给他们圆圆场,则会有效地缓解冲

突,甚至促进他人恢复良好的情绪。

清末陈树屏有急智和快才,善于用几句话解开纠纷。他在江夏任知县的时候,清朝著名大臣张之洞在湖北做督抚,张之洞与抚军谭继洵关系不太合。

一天,陈树屏在黄鹤楼宴请张、谭二人。宾客里有人谈到江面宽窄问题,谭继洵说是五里三分,张之洞却故意说是七里三分,双方争执不下,谁也不肯丢自己的面子。

陈树屏知道,他们是借题发挥,对两个人这样闹很不满,但是又怕扫了众人的兴,于是灵机一动,从容不迫地拱拱手,言词谦逊地说:“江面上涨就宽到七里三分,落潮时便是五里三分。张督抚是指涨潮而言,抚军大人是指落潮而言,两位大人没有说错,这有何可争论的呢?”

张、谭二人本来是信口胡说,由于争辩又下不来台,听了陈树屏有趣的圆场,自然无话可说。

众人一齐拍掌大笑,争论不了了之。

社交中需要庄重,但自始至终保持庄重气氛就会显得紧张。这时就要运用良好的情绪控力给严肃的气氛一点调节剂。寓庄于谐的交谈方式比较自由,在许多场合都可以使用。用幽默、诙谐的语言同样可以表达较重要的内容。

你可以偶尔装出滑稽的样子,或搞出一副大大咧咧、衣冠不整的样子,或流露莽撞调皮、佯装醉汉、摆出一副满不在乎的神情等等。但这些都需能屈能伸的良好情绪力。这些“缺点”平时在你身上不常见,人们突然观察到这种变化,会有一种特殊的新鲜感或是惊异感。你的这种收得拢、放得开的举止会令人忍俊不禁,使大家对你刮目相看,从而越加喜欢你,因此也就能促进你们的关系,当然他们自己的情绪就

会更好了。

一本正经的人会给人古板、单调、乏味的感觉,所以除了故意搞笑以外,交谈中不时穿插一些朋友们意想不到的、貌似荒谬而实则极有意义的问题,可以很好地活跃气氛。也许会有人时常问你一些荒谬的问题,如果你直诉对方荒谬,或不屑一顾,不仅会破坏交谈气氛、人际关系,而且会被人认为缺乏幽默感。这时最好控制住情绪,时而来点自嘲,时而以幽默的语言缓和一下气氛。这是显示你良好情绪力的最佳时刻。

情绪共鸣劝服人

社会心理学研究表明,人们都乐于同与自己有相近之处的人交往、谈话。因为相似因素,既能有效地减少双方的恐惧和不安,解除戒备,又能发出可以共同接受的信息,能有相同、相似的理解,产生相同、相近的情绪体验,进而在感情上产生共鸣。

相似的社会经历,会使人产生相同或相似的切身感受,容易互相理解,引起感情上的共鸣。一方讲述的生活经历,能引起另一方对往事的回忆;一方吐露的心声,会成为双方共同的感慨。

刚粉碎“四人帮”那几年,青年人相见,不管认识不认识,只要都下过乡,就是“知青战友”,都能滔滔不绝地讲一通乡间生活的奇闻轶事。他们很快倾心交谈,并为之挥泪,沾湿青衫,就是因为“同是天涯沦落人”。经历、遭遇上的相似,使他们暂时排除了地位上的差别,有了共同语言。

人与人相处,最忌一个人唱独角戏,别人当听众。成功的社交应是众人畅所欲言,都表现出最佳的状态,你不能为了劝服别人就自顾自地滔滔不绝,没完没了,讲一些干巴巴的

道理,丝毫不顾别人的感受。有共同的感受,彼此间才可各抒己见,仁者见仁,智者见智,气氛才会热烈。所以,你若是社交活动的主持人,一定要把活动的内容同参加者的兴趣、最关心的话题、最擅长的拿手好戏等因素联系起来,以免出现冷场。

小方失恋在家,茶不思饭不想,整天一个人关在房间里闷不作声,家人怕她憋出病来,轮番上来劝慰,可谓晓之以理,动之以情,可就是不见小方好转。这时邻居张姐得知情况便前来安慰。

张姐首先卷起自己的袖子让小方看,原来上面有三四条刀痕,虽然已经痊愈,但疤痕仍让人触目惊心。她说:“小方啊,你这点苦算什么呀!当年我跟一个男人谈恋爱谈得死去活来,我们连孩子都有了。可那家伙却把我抛弃了,我一时想不开,也像你一样,整天神情恍惚,哭天喊地。我这手腕上的刀痕就是那时候的。为他我都自杀过两回了!可有什么用呢?我在医院里奄奄一息的时候,他还不知道跟哪个姑娘约会呢!这种不珍惜感情的男人,为他难过一点价值都没有。你应该健健康康地活着,快快乐乐地活着,最好找一个比他帅比他条件更好的人让他看看,没有他你会生活得更好!”张姐一番话马上引起了小方的共鸣。第二天,她就起来上班了。

张姐成功的劝服就在于她用了感情经历相似这一计,使小方产生共鸣,终于振作起来。

快乐情绪带来快乐人际

快乐情绪对你个人联结社会关系的建立,影响是颇为明显的。情绪快乐的人总是能够感染周围的人,从而拥有良好

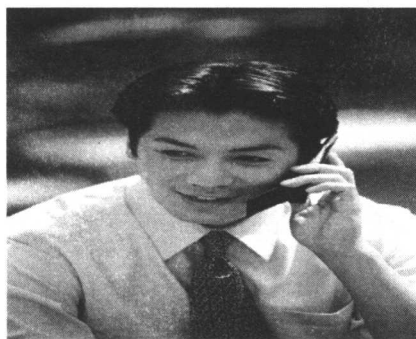
的人际关系,反过来良好的社会交往也会促进你形成快乐的情绪。在成人社会,人们快乐的面孔也是人际间建立良好关系的最普遍最实用的社会刺激。一个人的微笑有助于增进社会性反应,因此有利于建立社会友谊,增进人际互助、互谅和互相信任的机会。它还促使人勇于承担社会义务。总之,情绪心理学家愿意将快乐放在这样的位置上,即:快乐有利于使成长中的人受到熏陶,并拥有充分的心理功能。经常处于快乐状态的儿童最善于同他人相处,交更多的朋友,表现出更多的同情心,也最善于探索、冒险和进取。因此,要创造人际间良好关系的环境,为儿童、青少年的社会交往,个性和智力的充分发展提供有利的条件。

在成人社会,快乐的社会交往已经远远超过生理驱力的满足,而包含更多的心理的、社会的内容。和谐的互相宽容的人际关系充满整个社会,给人提供的心理环境将是人们力量的无尽源泉。人们在物质满足的同时得到高质量的精神享受和情感体验,是一个高度发达的文明社会的标志。精心培育人的精神世界,有助于使人快乐而达到快乐。

第六章



快乐情绪的经营



1. 是什么阻碍你快乐

许多人说我也想有快乐的情绪,可是我没有车子、没有房子、没有爱人、没有金钱,我哪里能快乐得起来?不,你错了,快乐不需要任何外界物质,它只需要你有一颗快乐的心。

为什么不快乐?

你不快乐也许只是你自己的内心问题。这就是为什么有的人拥有巨大的财富却依然感到孤独。钱与任何物质不是你不快乐的原因。

● 眼高手低

我们对待生活的态度应该是:我们从生活中体会和感悟了什么,而不是一味比较我们都占有了什么。有些人心高气傲,总是自命不凡,以为自己应该享有什么。无法满足的虚荣,常常使他们产生对生活不满意的情绪,长此以往便产生痛苦和失望。刚刚毕业的大学生,认为自己才华横溢,应该可以干许多的事,挣好多的钱,可是由于经验不足,过于天真,经常造成不尽如人意的现实。

● 过于苛责

我们很多人,对发生在自己身上的积极事件视而不见,却要维持消极错误的不良认知。如:体形苗条的人总认为自己骨瘦如柴,身材像麻杆,而意识不到自己的身材正是那些减肥者可望而不可及的;有些中年人总认为自己比不上年轻人那样敢冲敢闯,认为自己已经老了,但却看不到自身有许多工作和生活经验,是年轻人无法比拟的。

● 夸大不足

将自己的错误与不足拼命加以夸大,与此同时忽视自己曾经辉煌的成绩、贬低自己的才能,总认为自身的优点微不足道,最终认为自己软弱无能。

● 错误推证

以为自己的消极情绪根本就是真实情况的反应,由于假设条件就是错误的,所以推导出来的结果也肯定是不正确的。如按此思维推理论证,那结果肯定不须言说,最后必将走进情绪的误区。最常见的例子就是自己的孩子犯了错误,而不实事求是地责怪自己上辈子做了什么孽。

● 非此即彼

这是一种对完美主义的极端渴望,它不能容忍任何缺点和错误。一旦发现自己的言行举止并非尽善尽美,便开始痛

恨自己,内疚自责。如果用这种非此即彼的思维来评估自己的人品看待事物的话,只能给人带来更多的烦恼。如:A、B是一对很要好的朋友,A是一个极端完美主义者,自己想找B聊一聊,玩一玩,可是由于B要陪女友去办事,便认为对方不够哥们儿,重色轻友,认为B不是自己最理想的朋友。这就是太苛求别人了。

● 全盘否定

由于有些人在潜意识中存在着消极的因素,每当受到焦虑心情的影响时,往往会因一次失败就认为自己做什么事都不行,将自己作为失败的象征,将一切积极事物排除在外,总认为天下乌鸦一般黑。如:看到别人弹得一手好钢琴,而自己初试的时候,因缺乏锻炼,演奏失败了,便认为自己不是弹钢琴的料,孰不知,哪一个钢琴天才,都是靠日积月累的刻苦练习而磨炼出来的。

● 仓促决断

在不明事实真相,没有认清事件的本质时,就做出了错误的结论,与自己过不去;或者预言自己万事不如意,并且认为这种事实无法改变。这样的例子数不胜数。生活环境艰苦的人缺乏情绪力就容易自暴自弃,破罐破摔,认命者就等于向命运投了降。

● 诅咒谩骂

这是一种最不可取的方法。不能冷静地分析事情原因,

便开始对自身和他人产生攻击心态。发现自己有过失,便责怪自己“我怎么那么傻啊,整个一笨蛋”。结果不但不能解脱,反而加重了自己的精神负担。

别让承诺成为负累

有时候我们为了热情、乐于助人、讲义气等等美名,就不会拒绝别人的要求,结果做到了还好,做不到又拼命努力去做,有时甚至不惜撒谎和欺骗,最后把自己弄得疲惫不堪。所以说,不会拒绝别人的要求,永远说“没问题”,并不会让你快乐,反而会给你带来更多的压力。

你会被过多的责任或工作纠缠,既沮丧又疲惫。因为经常对别人做出承诺,我们会觉得自己是个牺牲者,有太多事要做而无法休息,或者因为我们拒绝别人的请求会产生内疚感,所以我们总是陷入进退维谷的状态。

当你应该拒绝的时候你没有说不,本身就是不太诚实的表现。换句话说,你所做的事是你并不想做,或不该做的事——但是你还是做了,至少在表面上,你把一切都办好了,譬如说你的同事要跟你换休假日,你说:“好!没关系。”但实际上,你却非常需要休息。

想想看,我们对别人所做的承诺有时甚至根本算不上是承诺,那更像是有点下意识的说法。例如“今天晚上我给你打电话”,“我会给你写信的”,“有什么事,尽管来找我”以及听起来很无辜的话:“没问题”。诸如此类的,或者是不好意思拒绝的承诺都可能给你带来烦恼,因为这些承诺,你可能强迫自己去兑现,而事实上你根本不想去做。结果对方将会对你提出更多的要求,因为是你说没问题的。到时候你又怪别人不体谅你的难处。何必?

当然,有些承诺是很必要的,但我们所做的承诺中,有一定的比率是当初不应该做出的承诺,如果我们当初没有做出这些承诺,你也就不会有必须信守承诺的压力。譬如你常跟你的出版公司说:“我答应你××时间交稿。”但是他们要的并不是承诺,而是你写好的文章。而你既然做出了承诺,就只好想尽办法做到。如果你没做这个承诺,尽力而为,就不会有这么大的压力了。

所以,要减轻或解除过多的承诺所带来的压力,就要学会每次对别人提出的要求进行评估,然后再确定自己回应什么,比如别人让你帮他打一篇文件,你可以答应帮他打,或要建议他请有空余时间的同事帮他打。有时做承诺是必须的,有时候却是不必要的。

2. 快乐情绪自己找

快乐意味着你有健康的人格，健康的人格意味着你具有清醒的自我意识，具有积极进取的人生态度，并以此有效地支配自己的心理行为。了解这些以后，你还畏惧痛苦的困扰吗？获得快乐的秘诀就是积极做出行动。

让朋友给你欢乐

一天，俞伯牙弹琴。琴声高昂激越，砍柴人钟子期闻声驻足道：“太好了！巍巍峨峨，好似泰山。”琴声弹出奔腾回荡的流水时，钟子期又说：“太好了！多么宽阔，有如长江黄河。”从此，俞伯牙和钟子期成了朋友。钟子期死后，俞伯乐摔断琴弦，不再弹琴，以此酬谢钟子期这位难得的“知音”。“高山流水遇知音”的佳话流传千古，“知音”不仅成了知心朋友的代名词，也成了高洁友谊的象征。

人们历来重视朋友，是因为人们需要朋友。在大庭广众下，他能维护你的尊严和声誉；在僻静之处，他能指出你的缺点和错误。你富有时，他不求什么回报；你贫穷时，他会解囊相助。你成功时，他会为你祝福，为你快乐；你危难时，他会将支持和鼓励无私地给予你。你心情烦恼时，他会给你送来抚慰，让你欢笑；你得意忘形时，他会向你泼点冷水，让你清

醒。他体贴你,而又不占有你;他关心你,而又不约束你。

人的一生,可以没有金银财宝,也可以没有名誉利益,但就是不能没有朋友。没有朋友的人生,是残缺不全的人生,是孤独可怜的人生。很难想像没有朋友你将有多么难过。

有一位白领女士说:我真难以想像失去朋友我会怎样。朋友对我来说太重要了!平时我的工作压力大,忙碌,心烦,好多事情都搞得我精疲力尽。这时候,一旦有个朋友打来电话,我们聊上几句,她给我讲些趣闻、笑话,我的心情一下子就好了不少。周末休息的时候,和朋友出去逛逛街,吃吃饭,看看电影,那种满足的感觉简直无与伦比。她们给了我那么多的快乐,令我永生难忘!

是啊,人也许一生都无法摆脱孤独的纠缠,但朋友却使我们在短短的人生之旅中品尝了那么多的幸福,那么多的快乐。我们应该敞开心扉,主动去结交朋友,在与朋友的交流中,快乐之水将源源不断地汩汩流出,让我们获得无限的乐趣。

赢得尊重

某大学女生嫁给了一位港商,这位先生对她很好,两人感情也非常融洽,这位女生过着无忧无虑的贵妇人生活。一次他们去参加一个聚会,在聚会中,女大学生发现人们在背后对她指指点点,她甚至模模糊糊地听到“金丝雀”这样的称呼。这使女大学生的自尊心受到极大的伤害。在以后的日子里,她开始思考自身的价值。她扪心自问,难道我就这样过一辈子吗?我在他人眼里就是一个傍大款的女人吗?她开始不

甘于那种养尊处优的生活。于是她搞起了实业,经过几年的拼搏,她获得了巨大成功。以后在任何社交场合,人们都对她刮目相看,她是女强人,令人尊重的女性,而不再是笼中的金丝雀了。

试想,如果当初她没有激起自己强烈的自尊,她能有今天吗?现在人们将一些傍大款生活的“贵妇人”称作“白痴美人”,还不是因为这些贵妇人整日无所事事,完全依赖于别人吗?她们无法赢得别人的尊重。如果你要快乐,必须找到自己不快乐的原因,然后积极地用行动改变。

有些人总以为自己的环境不好,找不到快乐的理由,其实当你有了你认为的快乐标准后,就应该采取行动,不要总让情绪的消沉束缚住你。你想,富豪如果不行动的话,他能感到奋斗的快乐吗,医生如果不着手治病救人,他能得到内心的充实吗?总之,人的内心世界是神奇的,有巨大的潜力。当你下决心战胜自己的人格弱点时,你就会成功,你就会感到快乐。

心理医生可以透彻地分析你的致病原因,教你心理调节和改变生活态度的方法,可是任何人都不能代替你亲自采取行动,不能代替你去改变自己,书写个人的历史,经历丰富而漫长的人生旅途。

让自己更简单

一个孩子在街上嚎啕大哭,引得路人侧目,一位长者停在孩子面前,问他:“小朋友,你为什么哭得这么厉害啊?”

孩子说:“我丢了一块钱。”

长者从身上拿出一元钱塞给小孩,说:“我给你一块钱,

你别再哭了。回家去吧。”

孩子停住哭声,把一元钱紧紧攥在手头,一会儿又嚎啕大哭起来。

长者不解,问他:“已经有了一块钱,你为什么还哭呢?”

孩子说:“如果一块钱没丢,我现在就有两块钱了!呜……”

我们是不是也会常常像上例中的孩子一样,为了得不到更多而伤心呢?不知足常常是我们不快乐的原因。

人类追求快乐之道,必须回归到生活的本质。生活的本质是简单,而不是占有。它本身就是一种喜悦,无需向外索求额外的快乐。

当我们能珍惜平日生活上的点点滴滴,欣赏其中的妙悦,给孩子买袋糖,给夫君买副领带,给妻子一个吻,快乐也就在其中。好像佛家所说的“要眠即眠,要坐即坐”,是多么自在的做人境界。

我国清代文化名人金圣叹在他对《西厢记》的批语中,记录了他与朋友在连绵阴雨的十天里住在庙中所回忆的33个令人“不亦快哉”的往事。他在风雨中、孤庙里,从小事中寻求快乐……一个人独自坐在书房里,正为夜间出没的老鼠而烦恼,听那老鼠弄出的声响,也不知是毁坏书还是其他什么别的东西,但都无计可施。忽然看到一只猫,正睁大眼睛、摇着尾巴,好像发现了什么。只见它,敛声屏息,稍待一会儿,便如一阵风般猛扑过去,只听得吱然一声,老鼠就被消灭了。“不亦快哉”!

你看,即使这样简单的事情中也可以得到快乐!

虽然人们都愿意自己经常并永久处于欢乐和幸福之中,然而,生活是错综复杂、千变万化的,并且经常发生祸不单行

的事,结果难以避免地处于扫兴、生气、苦闷和悲哀之中。那么,遇到心情不快时,应采取什么对策呢?

● 难得糊涂

当扫兴、生气、苦闷和悲哀的事情临头时,可暂时回避一下,似乎这事没有发生过一样。换一个房间、换一个聊天对象、有意去干一桩活、会一个朋友或有意上街去看热闹等。“难得糊涂”是用在对待这类既烦心却又无关紧要的琐事时,再恰当不过的改善心情的好办法。

● 向人倾诉

心情不快却闷着不说会闷出病来,有了苦闷应学会向人倾诉。把心中的苦处能和盘倒给知心人并能得到安慰甚至计谋的人,心胸自然会像开了扇门。

● 亲近宠物

有意饲养猫、狗、鸟、鱼等小动物及有意栽植花、草、果、菜等,有时能起到排遣烦恼的作用。遇到不如意的事时,主动与小动物亲近,小动物凭与主人感情的基础,会逗主人开心,与小动物交流几句更能使不平静的心很快平静。摘摘枯黄的花叶,浇浇菜或坐在葡萄架下品尝水果都可有效调整不良情绪。

● 培养爱好

没有爱好,生活单调,而且与那些有着一两种令人羡慕

的爱好的人相比,心中往往平添几分嫉妒与焦躁。除少数执着追求自己本职事业者外,许多人都能培养自己的业余爱好。集邮、打球、钓鱼、玩牌、跳舞等都能使业余生活丰富多彩。每遇到心情不快时,完全可全身心一头扎到自己的爱好之中。

● 多舍少求

俗话说:“知足者常乐”,老是抱怨自己吃亏的人,的确很难愉快起来。多奉献少索取的人,总是心胸坦荡,笑口常开。整天与别人计较工资、奖金、提成、隐性收入的人心理怎么会平衡?对素不相识的路人遭遇困难时也能慷慨解囊、毫不吝啬的那些人也许很少出现烦心事。帮助别人,自己也快乐。

笑 口 常 开

据说在18世纪,有一位红衣主教患了可怕的脓肿病,濒临死亡,教徒们都已经绝望了,忙着为他准备后事。恰在这时,主教养的猴子滑稽地戴上了红衣主教的红色方帽,穿上了主教的袍子,在大厅里学着主教的样子走路、祈祷。主教看了哈哈大笑,病情顿时减轻了一半。猴子一连表演了几天,居然挽救了主教的性命。

快乐与笑息息相关。一般性的笑,能使隔膜、咽喉、腹部、心脏、两肺,甚至连肝都能获得一次短暂的运动。捧腹大笑,它还能牵动脸部、手臂和两腿肌肉的运动。当笑停止之后,脉搏的跳动会低于正常的速率,骨骼肌也会变得非常松弛。生理影响心理。笑得多,快乐也就越多。曾有过一个故事说:有个王子,一天吃饭时,喉咙里卡了一根鱼刺,医生们都束手无

策。这时一位农夫走过来,一个劲儿地扮鬼脸,逗得王子止不住地笑,终于吐出了鱼刺。

笑不仅具有医疗功能,它在人的生活中,还能产生意想不到的效果。正像卡耐基所说——

给予别人不会减少,而得到的极为丰富;

不论怎样一个大富豪,没有它无法生存;

不论怎样一个穷光蛋,因为有它而变得富有;

是给家庭带来幸福的友好的信号;

是疲惫者的休养,是失意者的光明;

是悲伤者的太阳,是烦恼者的天然解毒剂。

以幽默开朗著称的美国人说:“笑有助于消化,笑能减轻压力,笑是长寿的秘方。”我们说的就更绝了,是“笑一笑,十年少”。快乐的微笑是保持生命健康的惟一药方,它的价值是千百万,但却不要花费一分钱。

要想享受快乐人生,亲切的笑容,是无上的至宝。不管是哈哈大笑,还是微微浅笑,都能传递出你为人的爽朗和发自内心的快乐。

有人说,笑容是支点,能力是杠杆,有了这两样,就能撑起整个地球。在美国,那些成绩斐然的人,多是具有细心周到和亲切笑容这两项优点的人!竞争愈是激烈,成败关键与其说取决于能力,倒不如说取决于能让自己显得更出色、更如虎添翼的魅力。

你要记住,笑能让你变成一个受欢迎的人。上司乐意与你探讨问题,同事喜欢与你倾诉衷肠,客户乐于与你保持联系。这样,你就成功了。这是笑带给你的。

和过去说再见

心情一直快乐不起来,为什么?是不是因为你的记性太好,总是记得那些恼人的事呢?对于如何对付人生遇到的各种不幸,心理专家提出的忠告就是,把苦恼、不幸、痛苦等认为是人生不可避免的一部分,当你遇到不幸时,你得抬起头来,严肃对待,并且说:“这没有什么了不起,它不可能打败我。”然后,你要不断重复使自己愉快高兴的话:“这一切都会过去。”

有的人在不良情绪产生后,老是郁积于心,耿耿于怀,放不开、丢不下。结果,只能使这种不良情绪不断蔓延,日益加重。因此,当某种事情引起你不愉快的情绪时,最好能把这件事尽快地遗忘掉,不要老去想这些事。例如,工作上出了错,亲人受到了伤害,朋友变了心,遭到了失恋的痛苦,等等。你为这些事情悲伤、难过、叹息,已经无助于问题的解决,反而会增加思想上的负担,使你的身心受到压抑。应当明智一点,现实一点,事情既已发生,而且无可挽回,就应当果断地丢开它、忘却它,即使不能尽快忘记,那么干脆先搁置起来再说。如果某个场所老是引起你不愉快的回想,你就应当设法避开。如果眼前存在一件可以唤起悲伤记忆的物件,不妨把这种“纪念品”收藏起来。如此等等。这样,就能使自己的思想彻底地离开那些不愉快的事情,以求得对它的淡漠和遗忘,从而摆脱不良情绪对自己的侵扰,避免由此所造成的身心损伤。

心理医生王良非常清楚地记得中学英语老师的教导:“对往事耿耿于怀是徒劳无益的。”

快乐情绪的经营 第 六 章

一天,同学们进入教室,发现老师桌子上有一只装有牛奶的瓶子竖立在一块很重的石罐之中。老师宣布上课:“今天上午我要给你们上一堂课,这节课与学习英语毫无关系,可是,对于人生却有着重要的启示意义。”老师拿起牛奶瓶,朝石罐里猛摔进去。她说:“这节课就是覆水难收,徒悔无益。”然后,她让同学们看了被摔碎的瓶子残骸。她说:“你们可以永远对这杯牛奶感到可惜,可是这种惋惜也无法使瓶子再恢复原形了。因此,在你们生活中发生了无可挽回的事时,记住这只摔碎了的牛奶瓶!”

他时常想起那只摔碎了的牛奶瓶,它使他遇事头脑冷静、沉着。

很多时候我们是在精神上自己折磨自己,我们的身体也受到了打击,明知事情已经发生,而且无法挽救,却偏要去挽救;明知机会已经失去,却偏要感到极度的痛苦,这样做,不仅可笑,而且毫无用处。

当然,能对自己的情绪产生强烈刺激的事情,通常都与自己的切身利益有很大的关系,要很快将它遗忘常常是很困难的。所以,单靠消极的躲避并不可行,更有效的办法是进行积极的转移,即设法使自己的思绪转移到更有意义的方面去。例如,亲人亡故,爱人离弃时,忧思已无用,不如干脆把旧事抛开,然后尽力找一些可以转换心情的事情去做,最好是醉心于工作和事业,以工作的成绩和事业的进步来冲淡感情上的痛苦。也可以到知心朋友家中叙叙家常,谈谈学问,或者帮助别人做点事情,或者外出游玩,或者找一些有教益的书籍阅读。总之,要使自己的心思有所寄托,不要使自己处于精神空虚、心里空旷的状态,一旦这样,各种不良情绪就可以轻易打倒你。

在不愉快的情绪产生时越是能很快将精力转移它处的人,不良情绪在他身上存留的时间就越短。这不仅能从大量生活实例中得到证明,而且也是有充分的科学依据的。根据现代生理学的研究,情绪的形成是属于神经系统的一种暂时性联系。不良情绪的产生过程是这样的:当你遇到不满、生气、恼怒或伤心的事情时,感官在这些事情的刺激下,会产生出不愉快的信息并将其传入大脑,刺激大脑产生与之相应的不愉快的情绪。随着同类信息的输入越来越多,这类信息就逐渐形成,在你的精神活动中形成一种优势中心,这样,不良情绪便形成了。如果一个人老是去想这些不愉快的事情,那么,不愉快的信息还会不断传入大脑,同类信息的优势中心越来越巩固,不良情绪就会日益加重。

如果你在发现自己受到不愉快信息的刺激时,马上转移心理活动的方向,去想一些使你感到高兴的事,不断向大脑输送愉快的信息,争取建立愉快信息的优势中心,这样就能有效地抵御不愉快的信息输入,从而避免不良情绪优势中心的形成。而且,随着你对美好事物的憧憬,或者你对某一件工作的潜心思考,你的整个注意力都会被吸引到这些地方去,不愉快的事情所引起的不良情绪,就会在不知不觉中烟消云散。

给自己放假

每个人都希望“一帆风顺”,可是“生活也有酸甜苦辣”。面对人生烦恼和时代变化所带来的困惑,面对疾病的纠缠、追求的失落、奋斗的挫折、情感的伤害、学习的压力等等困扰,人们的不良情绪就会油然而生。这时你必须努力让自己快乐起来。

快乐情绪的经营 第六章

快乐情绪的经营

高山流水、鸟语花香都是天籁之音,可以让人心旷神怡,让人感受到大自然的亲切。海浪声、滴水声、下雨声、蝉鸣声、鸟啼声,都是大自然的优美音乐,非常悦耳动听,能够镇静人的情绪,松弛人的身心。而人类自己创作的优美音乐,都是从大自然的天籁之音获得灵感的,因此具有同样的功能。特别是在都市中生活的人,尤其应多听一些优美舒缓的传统音乐,因为那才是充满灵性的作品。

美国科学家也做了类似的实验:在不同的温室里播放不同音乐,如欧洲经典音乐、印度音乐和摇滚乐等。实验结果表明,效果最好的一组是欧洲经典音乐,植物长得很茂盛,并按着音乐来源的方向生长。离音乐源最近的植物都会绕着扩音器要生长。印度音乐、爵士音乐效果也很好,而效果最差的摇滚乐,植物生长就不好,经过两个星期,有些植物竟然枯萎了。

天地万物,以此类推,音乐对人也能发生良性影响。科学研究证明:与身体节奏相一致的音乐会使脑电波更有规律,使之达到大脑思维的最佳状态,让左脑与右脑同步协调,使上下脑增加沟通,最后让整个大脑的潜能逐渐地发挥出来。

因此,听音乐的时候,尽量不要去想不高兴的事情。在音乐的作用之下,脑电波会减慢或协调起来,使整个大脑处于放松的状态。潜意识对正面暗示比较容易接受。而此时的脑海里,最好浮现一些美好的景象,以避免负面暗示的不良影响。

当一个人听到自己喜欢的音乐时,呼吸就会加深,神经就会松弛,疲劳便会得以消除。欣赏音乐可以使人浮想联翩,随着音乐的优美旋律去“云游”四方。这样就可以通过音乐尽情享受自由的心境。

给心情放假,也是要你不要再乱给自己定性,自寻烦恼。有

很多孩子,他们常用“放牛班、劣等生……”等名词套在自己身上,造成自我否定的现象。他们会说:“我在别人面前会脸红”、“我在学校的功课不比别人好”……医生们发现:他们只是在异性面前才会脸红,或功课只有某一科不好而已。

他们用一些负面的词造成了自己负面的心理暗示,进而造成自己吓自己的负面形象。

使用肯定句,这一点极为重要。如果你说:“你不要挨穷”,虽未言“穷”,但这种消极的语言会将“挨穷”的观念印在你的潜意识里。因此,你要正面地说:“我越来越富有。”

当你有比较大的内心冲突和烦恼时,安慰自己“一切都会过去”,“已经度过了许多难关,这次也一定能顺利度过”等等。遇到挫折时,不妨先坐下来理一理头绪,看一看问题究竟有多少,切不可让它充塞在头脑里而成为一堆乱麻。应该时刻想到:“我能胜任!”或者“我可能会失败,但是失败是成功之母!只要坚持下去,一定会成功!”不论遇到什么样的阻力,要保持自己的精神状态,要坚信:“别人能办到的,我也能办到!”慢慢地,你就会被自己所鼓舞,心情就会好起来的。

人生有如剧场,有时你会对上演的剧目和自己所扮演的角色感到厌倦,那么人生也是索然无味的。好好体息一下,放宽心才能在每天清晨醒来,精力充沛地开始工作和学习。在各种矛盾充斥着的社会中,在巨大的压力下,你才能及时调整,笑对人生,开心地度过每一天。

增添自己的个人魅力

一个有魅力的人处处受欢迎,自己也充满自信和快乐。如果你想让自己充满个人魅力,可以参考本书的一点建议。

● 内在魅力

你要学会放松,自由地抒发情绪。拥有一颗开放、真诚的心,随时与人做情感的分享与交流,会让生活更有趣,而且让别人更容易接近自己、喜欢自己。

有勇气去尝试角色,体验新的生活。很多有魅力的人物,都是生活经验丰富的人,正是经验培养出了他们那开阔的眼界。无论你扮演的角色是多么不起眼,都要竭尽全力、满怀热情、卓有成效地去做,去体验其中的乐趣。有故事的人最有魅力。

你的魅力也来自于你周围的人。走向人群,投身于各种社交场合,与社会上的成功人士交往,从他们那里获取一些成功技巧。虽然说你可以通过练习来磨炼技巧,但是,正如一位心理学家所说的:“惟一能让你成为一流高手的最佳途径,便是直接走进球场,面对着强劲的老手相对厮杀。”经常有意训练自己,你会成为一个魅力四射的人。

当然,不要心浮气躁,必须循序渐进,不可一步登天。受了挫折别气馁,有了点成绩就鼓励自己一下。宠辱不惊更有气度,也会增添你的魅力。

此外,还要让思想充满朝气。记得一本书中有这样一个故事:

有一个人,对什么事情都很忧愁。这种压力越来越大,最后到了无法忍受的地步。于是,他离家出走了。经过一个教堂时,他听了一场讲道,觉得好像是专门讲给他听的。讲题是“能征服精神的人,强过能攻城占地的人”。他静静地听到这样几句:“我知道你不会觉得自己有什么不同,因为你还带着

你所有麻烦的根源——就是你自己。无论你的身体或是你的精神都没有不对的地方。因为并不是你所遇到的环境使你受到挫折,而是你的思想已经陷入了自卑的境界。”

听到这样的话,他忽然发现自己从前太愚蠢了。当他看清楚了自己,觉得非常羞愧。他本来还想改变这个世界和全世界所有的人呢——其实惟一需要改变的,就是他头脑中的消极思想。

让自己的思想充满朝气,会使一个处在不如意境遇中的人头脑中的颓废和自卑的念头都祛除。充满朝气的思想,是治愈心理疾病的灵丹妙药。当然,你一定还要选择正确的思想。

生活由思想产生,所以你思想的正确与否决定你生活得是否快乐。

人们的命运,完全决定于人们的心理状态。可以说,人的一生所必须面对的最大问题就是如何选择正确的思想。如果人们做到这一点,那么任何问题都会迎刃而解。

你想快乐,你就快乐起来,尽量忘却忧伤,努力回忆欢愉往事,汲取快乐的思想,常留一些微笑在嘴角,你的世界也明朗了起来。

快乐的药方就是:在思想上笑出声来。

● 外在魅力

人多半不是由当时的情绪来决定服装,而是由服装来决定情绪的。因此,忧郁时穿上华丽、活泼的衣服,你的情绪也会像服装一样,变得明朗、明亮。

有人会说,穿一身怪怪的衣服,别人都会注意我的。其

实,只要你放心大胆,勇敢地穿上醒目服装到街上看看,你就会发现,事实并不像你想像的那样,没有人会特别注意你的。除了你较亲密的人会比较留意你身上的服装之外,不论服装华丽或朴素,都不会引起别人对你太多的关心。况且,就算别人真的注意你,你也可以借此培养一下宠辱不惊的心理素质,当你习惯被人注目,你将会更有自信,情绪也将越来越好。

不同的颜色也会产生不同的心理效应,懂得这一点就能用颜色体现魅力,就能用颜色改善心情。大体来说,红色代表血、火焰,使人产生兴奋、活跃的感觉。蓝色系列是海洋、草木的颜色,给人平静、安定的印象。

英国泰晤士河上的勃拉克法尔桥是由黑色改漆成绿色的。因为黑色在心理上给人以消极、烦恼、压抑、恐怖、阴森的感觉,使对生活丧失信心的人,情绪更加颓唐、暗淡、轻生而自杀。改成绿色之后,和周围的环境浑然一体,使人感到优雅、安宁、慰藉,大大减少了自杀率。

“颜色”既然对我们有这么大的影响,为了配合自己的心情和日常作息,可以把衣服的色彩加以调整。比如:要提高情绪、努力奋发,就穿红色;要控制焦躁、紧张感,那么改穿蓝色,或者将工作岗位布置成蓝色的环境也未尝不可。

与人为善

杰斐逊小时候,有一年圣诞节前夕,与父亲出外到故乡的小镇去购物。杰斐逊的父亲是一位心胸开阔、仁慈宽厚的人。他对任何人均能满怀爱心。

那次,杰斐逊抱着很多东西,走得好累,而且愈来愈烦躁,心里只想着赶紧回家。这时,一个乞丐走了过来,他满脸

胡茬,目光呆滞,又老又脏,走过来向杰斐逊伸手要钱。杰斐逊赶紧推开他的手,很不耐烦地叫他走开。

“你不该这样对一个人。”当他们走开几步乞丐听不到他说话的声音时,父亲对杰斐逊说。

“可是,爸,他只不过是乞丐。”

“乞丐?”他说:“孩子,世间并没有所谓的乞丐。他也是上帝的儿子,我们对任何人均该保持一种尊敬的心情。现在我要你把这个交给他。”父亲从他的皮夹里掏出一张一元的钞票给杰斐逊。就当时他们的家境而言,这是一笔大数目。“照我所说的去做,把这张钞票送给他,并且恭恭敬敬地说,我以基督的圣名送这一元钱给你。”

“不,”杰斐逊拒绝道,“我不想这样说。”

父亲坚持道:“去,照我说的去做。”

于是,杰斐逊跑到乞丐面前,对他说:“喂,先生,我以基督的圣名送给你一元钱。”

这个老人看着杰斐逊,非常惊讶。然后,他的脸上浮出愉悦的笑容。他的笑容让杰斐逊忘记了他脸上的污垢和胡茬。这时候,杰斐逊看清了他的真面目,他内心的高贵特质也显现出来。他优雅地欠身对杰斐逊说:“我感谢你,以基督的圣名感谢你。”

追求快乐的方法是你必须把每一个人都看做是高贵的,从内心深处尊敬他们。你对他总怀有敬意和一点人文关怀,这样就可以使你和他都感到快乐。

一则童话说,有一个国王,他的国家疆域辽阔,物质丰富。但是,他只有一个儿子,这让他更加珍爱这个小王子。小王子应有尽有,在皇宫里几乎没有任何欲望和要求不能被满

快乐情绪的经营 第⑥章

足的,可即使这样他仍然常常紧锁眉头。

有一天,魔术师小夫子来到王宫,他对国王说,他有办法能让王子变得快乐,国王高兴地说:“如果你真能做到的话,你要求的任何赏赐都可以实现。”

小夫子将王子带进一间密室中,用白色的东西在一张纸上涂了涂。他把这张纸交给王子,叮嘱他燃起蜡烛,注视着纸上呈现些什么。说完小夫子就走了。

年轻的王子在烛光的映照下,看见那些白色的字迹化作美丽的绿色,变成这样的几个字:每天为别人做一件善事。王子遵命而行,不久,他果然变成了一个快乐的少年。

这个故事阐明了帮助别人快乐就是帮助自己快乐的内涵。那些高高在上的人能够比其他人更有条件做更多的善事,普通的人只要有行善之心,也能做许多的善事。康德说,人必须要发展自己向善的禀赋,天命并没有把这种禀赋以完美的形式植入人的心中,然而通过改造自我,使自我更加美好也能使人趋向善良和快乐。

3. 快乐来自内心

一般来讲,倘若某个人的某个单项特别优秀,他人生的另一重要单项的缺憾往往也特别大。或者是,正因无可弥补的缺憾,才发奋地追求优秀。然而,这样一来自然会失去平静的心态,导致我们的内心一片浮躁。这种情况下,我们会急躁不已,很容易被小事纷扰,从而陷入情绪的漩涡。这时候要寻求快乐,必须从内心开始。

平静自快乐

人生在世,总有一些无法预知的事,不必为它烦恼,要学会用平静的心态来面对。

小兰美丽而又文静,说话语速总是慢慢的,音量总是小小的。但她的话很能说到人的心底里去。

在工作上她的业绩说不上骄人,但也无可挑剔;在婚姻上她嫁给了相爱的人,日子过得波澜不惊。她有一个聪明可爱的儿子,但她不要求孩子学这学那,双休日一家三口就去游玩。与周围一些拼尽全力却活得七上八下不尽如意的人相比,人生本来还可以更为灿烂,而她没有去做。

在一个难得的机会中,有人问起了她的生活哲学。她说是她父亲的一句话决定了她的人生。

快乐情绪的经营 第⑥章

读初中时她的体质非常弱,大多数体育活动都没法参加,这使她的体育课自然不及格,然而她学习又非常争胜好强,偶然有一门功课得不到第一就会难过,就会自责。因此,父亲说:以你的条件,你不必样样追求优秀,但你可以做到良好。她很听父亲的话,比较轻松地将每门功课都保持了良好。同时她的体质也恢复到了良好的状态。高中毕业她给自己的定位是考上一所普通大学,压力不重反而发挥良好,她轻松地考上重点大学。毕业时她那专业极其紧俏。重点大学又可以在全国范围内选择工作,她却选择了中等城市的专业对口单位,她只求离父母近些,又嫁给了一个爱她的丈夫……就这样她不急不躁地构筑她的美好人生。

如果想变成一个具有快乐之心的人,你就应该停止为一件小事操心,停止为情绪烦恼。你要和自己订下契约:“无论发生任何事,我都能应付。”你要用平静的心来解释生活中发生的不幸:“万一房子被火烧了,我就搬家;万一老板解雇我,我就先辞职;万一我被汽车撞了,我就脱离人生这个苦海了。”不用多久,你就会发现自己的坏情绪正在不断地改变——因为你已经拥有了平静的灵魂。

有三个下海的文人,如今都是腰缠百万的大款。一天,他们碰在一起喝酒,第一个感叹地说:“现在天天吃筵席,却再也尝不到山珍海鲜的美味!”接着,第二个感叹地说:“我辛辛苦苦营造了富丽堂皇的别墅,哪里想到爱情却悄悄离去……”第三个没等第二个说完,便感叹地说:“我购置了奔驰轿车,再也感受不到春雨抚摸脸庞带来的舒畅。”

很多人极力地去追求金钱、地位、名誉,可未必能得到真

正的快乐。我们看看有的大款,或守着一堆花花绿绿的票子,或守着一幢豪华的洋房,或守着一位貌合神离的美女,他们未必就能咀嚼到人生的情趣味。开心不开心同样也不能用手中的权和钱来衡量。也许开心对现在的他们来说仅仅就是能和心爱的人在一起吃顿家常便饭。

当有人用拥有的大量金钱去买来虚荣心的满足或感官上的愉悦,也许也会给自己带来道不尽的懊悔。他们就像歌德笔下的浮士德,拿自己的灵魂去换取一段开心快乐的时刻,结果变成了傻瓜,他们最后失去的已经不仅仅是快乐。

快乐不快乐,在人不在天,在己不在物。顺境中人能开心,逆境中人也能开心;富贵中人能开心,贫穷中人也能开心;物质世界中人能开心,精神世界中人也能开心。快乐需要去寻找,更需要靠自己的心去感受。

心若改变,你的态度跟着改变;态度改变,你的习惯跟着改变;习惯改变,你的性格跟着改变;性格改变,你的人生跟着改变。在顺境中感恩,在逆境中依旧心存喜乐,远离愤怒,认真、快乐地生活,怀大爱心,做小事情。

享受生活

一个人生存的真谛就是懂得享受生活,而享受生活的真正意义,就是使自己的心情达到一种舒畅或平静,做一种事情完全是自觉、自愿而且感兴趣。随心所欲并不是指金钱和方位的移动,而是指心灵的自由。

吕凉是一位 17 岁的男孩,他的父亲是一位大型私营企业的老板,所以家里物质条件非常优越。但有一天他在妈妈的陪伴下到医院进行心理咨询。吕凉告诉医生,他在家里要

快乐情绪的经营 第六章

有什么有什么：他有两辆高级山地车、有自己单独宽敞的卧室、书籍，家里还有游泳池。同时，他还有许多朋友，自己想怎么花钱便怎么花钱；有游戏机、影碟机、超级 VCD、录像机等等。另外，他会骑马、能划船、能有机会有条件周游全国甚至出国。然而，除了拥有这一切之外，吕凉却深感沮丧和失意甚至痛苦。

经过耐心详细地询问，医生发现不管患者做什么，或者什么都不做，他总是能从父亲那里“受益”什么，能得到所需的一切。他每周从父亲那里得到一大笔零用钱，他总是常常意外地收到许多礼物，但那只能带来短暂的欢喜。

例子中的吕凉看似在“享受”生活，但那只是在“享受”他父亲给予的生活，他在其中已经丧失了独立性和控制力。尽管吕凉父亲的动机不坏，但却制造了一个精神情感上的“残疾人”，因为儿子感到自己在这个世界的存在与否没有多大意义。

享受生活，对于不同的人而言，有着不同的解释。懒惰者认为不劳而获就是享受生活；勤奋的人则认为勤奋工作是享受生活。其实，享受生活是人的一种自由的感受。当一个人拥有最好的感受时，便可称为享受生活。因此，保持良好的情绪，按照自己的方式工作、学习或休闲，就是最佳的快乐人生，也是许多人梦寐以求的幸福生活。

生命对每个人而言只有一次，而且人的一生时光短暂，因此，活着的时候，就应该活得快乐，有个性，有意义。这样一来，即便到了晚年，在回首往事的时候，你也能够自豪地说：“我的使命已经完成，不再有缺憾了！”那么，这样的人生就是最快乐的人生。

快乐就是在奋进的动态中产生的。因此，对于有远大理

想的人而言,他们惜时如命,并把大量的时间和精力投注到自己追求的事业中,在这种自我实现的动态过程中,人们可以因付出而收获精神的快乐。他们懂得追求成功人生的真正意义,那就是在有生之年,充分造就自己,使自己不断地向着更高的境界迈进,做一个真正成功的人。因为成功对个人而言,除了拥有财富、名声、权力及社会地位外,还是提高个人自我评价和心理满足感的有效手段。

惠大学毕业后进了一家刚起步不久的展览公司,该公司在一所著名的办公楼里,依照目前的说法,惠也算是一个白领了。

在这家公司里,惠做得很辛苦,经常不计报酬地加班,她终于脱颖而出,工作刚刚一年,荣升为项目主管。

惠远在日本的男友决定回国发展并且和惠结婚,惠等了五年终于修成正果,众人都为惠高兴:婚姻美满,事业顺利。婚后惠怀孕了,还是双胞胎,医生嘱咐她静养保胎,然而这在工作超繁、压力超强的展览公司里是不能做到的。

惠的丈夫犹豫了:“你还非常年轻,事业刚刚起步,孩子我们以后还是可以有的。”

惠说:“不,这是最好的礼物,我能拥有它,就是最大的幸福。”

惠辞去了工作,获得了两个可爱的儿子。后来,惠在一家公司里做协调员的工作,因为停了两年的工作,惠还要从头做起。

她以前供职的展览公司一跃成为著名跨国展览公司,举办了国际广告展会,从前的同事也全部升为项目经理,职位、薪金要比惠高许多。而惠依旧快乐地工作着,生活着。

不久,在新的公司里,她终于以工作业绩博得了上司青

睐,家庭也依然和睦。

惠是一个有个性,懂得享受生活的人。

惠有一个平和的心态,她清楚地知道自己想要什么,不要什么,勤恳、认真。她没有被世俗的观念以及急功近利的浮躁所俘获,而是按照自己的方式,坚持自我,她的内心一定充满快乐。因为她在按自己的方式享受生活!

在兴趣中工作

如果一个人想从事个性化职业,就必须先确定自己适合从事哪一种职业。对许多人而言,也许是很容易的,尤其对于有一技之长的专业人员。但对于那些没有明显爱好或技能的人,就应慎重考虑职业选择了。

在市场经济中,三百六十行,各行都可以施展才华。而从事投资较少的个人职业,并想真正发展壮大,就不能凭感情用事,而应该理性地选择适合自己创业的道路。这样在工作中你才会拥有一颗快乐的心。

从商业角度来看,成功与兴趣是很有关系的。一个人的兴趣和爱好往往能够成为其生活和事业的主流,而取得意想不到的成就。而且以爱好为职业,也易于找门路,容易控制。

你也许有自己感兴趣的事业,那么就要分析兴趣的方向性是否可以成为自己的终生目标。当你认定了个人奋斗的目标后,就必须有计划地立项并进一步考虑那个项目能否自由发挥。比如一位没有文学功底的人,选择文学创作,其作品总是被退回,那么他就很难继续下去,也就是说他在选择上没有认清自己,要么就是选项上发生了重大失误。这样又是徒增烦恼和事业成功的难度。

一个人如果对自己的事业达到娴熟执迷的程度,就能走进乐趣,品尝快乐。舞蹈艺术家邓肯将自己的身心融入了舞蹈的韵律,著名数学家陈景润把数学化为猜想,音乐大师贝多芬将整个生命化作音符……这时候什么苦呀,什么难呀,统统被他们甩在九霄云外。难怪大发明家爱迪生说:“我一生中从未做过一天的工作。”因为他把发明研究看做是一种乐趣。

因为有了兴趣,你就会很自觉地投入精力去做好。不管怎样,每个人择业的目标是基于获利性、时尚性以及将来性等,而如果在获利性的基础上,在将来性上下功夫则更科学。获利性可以保障生存,而将来性则可以壮大事业。尤其初次创业时,一定要以获利为基础,稳中求发展,并要认真勤奋地经营自己的事业。

现代社会是一个充分展示个性的时代,每个人都可以凭借自己的专长,创造自我存在的空间,去实现自身的生命价值。这一过程,要充满自信。你必须有真才实学,必须不停地学习,不断汲取新的知识,并能够消化吸收,学以致用。当你找到了行业的门路,愈加对工作得心应手起来,你必然也会对工作产生更多的信心与兴趣。为兴趣而工作与为金钱而工作,其带来的心理感受必然就不同。不是吗?

宽 容

全国很多佛寺内都有一尊笑容可掬的弥勒佛,佛像旁有一副对联:大肚能容,容天下难容之事;笑口常开,笑世间可笑之人。这副对联其实说的就是豁达和宽容。

“水至清则无鱼,人至察则无徒”。凡事都不可太认真,不可认死理。如果你总是“明察秋毫”,眼里揉不进沙子,过

分挑剔, 什么鸡毛蒜皮的小事都要论个是非曲直, 遇事苛求, 不容别人有一丁点儿小错误, 别人就会躲你不及的。最后, 你也只能关起门来“称孤道寡”, 成为令人敬而远之的异己之徒。那么你的情绪就必然陷入困境中。

不容置疑, 每个人都渴望快乐、幸福、成功, 都渴望自己一生能够精彩辉煌, 但人生如此纷繁复杂, 使人们不可能在有限的时间里洞察人生的本质。纵使你苦苦追求, 拼命思索, 也不会轻松解开谜题。但人们对人生的理解和感触又总是局限在对某一事件的启迪上。做人太较真、太苛求、太认死理, 就会容不得别人, 就会曲高和寡, 就会没有朋友。也正是这种聪明与糊涂的不同的处世态度, 使有人被情绪纷扰, 有人活得潇洒自在。

我们这么说, 不是提倡、支持玩世不恭、游戏人间的生活态度, 但凡事太认真, 对什么都看不惯, 都横加指责, 企图把自己和别人都装在一个绝对正确的瓶子里, 这怎能没有烦恼呢?

“人非圣贤, 孰能无过。”与人相处就要互相谅解, 凡事包容。要以“难得糊涂”为怀, 在那些非原则的问题上求大同存小异、有肚量、能容人, 你就会有許多朋友, 就能左右情绪。

尽管社会上确实有许多愚笨的、甚至一无是处的人, 我们的观点也并没有叫你对这些人也必须心怀敬意, 因为如果你好坏不分, 这也从另一方面暴露了你自己的缺点, 表明你的知识和修养也和他们差不多。所以, 即使是对这样的人, 你也没有必要表露出你对他们的轻蔑, 也就是说, 你尽可以在内心里随意讨厌任何人, 但是没有必要将你的感觉让对方知道。这种态度并不表示你胆怯, 而是一种“识时务者为俊杰”的做法。毕竟你会与他们相处, 难保哪天不狭路相逢。再说吧, 说不定到了未来的某一天, 你还需要借这些人的一臂之

力呢!如果你曾经在言语或行为上表示过对对方的不尊重,那么即使对方再宽宏大量,心中难免有隔膜。

记住,宽容是坚韧的表现,而不是软弱的象征。它需要我们有勇气正视自己的心灵创伤。只有拥有好的情绪才能做到这一点。宽容本身就是一个小小的奇迹。通过宽容别人,同时又能相互宽容,建立起人类间最亲密的关系,这是又一个奇迹。它有助于我们每个人都能心平气和。

宽容,你首先应该对别人的长处加以肯定,每个人身上都有闪光的亮点,每个人都期待别人来发现并欣赏他的闪光之处。一旦你能够做到这一点,相信他会把这些东西展现给你。因为大多数人都有一种共同的心理,期待别人的肯定和赞赏。所以他有可能对自己的长处也加以隐藏,他甚至还加进些炫耀的成分在里面,虽然他不谦虚的态度不值提倡,你也不必理会,给他一个展现的机会,你不仅仅是给了他一个机会,你更多的是得到了他的尊重和些许智慧,这些对你的一生都将有着极大的帮助,是你克敌制胜、勇往直前的法宝。

有位女性总抱怨她常坐的7:30的那班公交车的售票员态度不好,整日拉着脸,像谁欠她家钱似的。后来打听到了女售票员的身世:丈夫因酒后打架,打死了人关在监狱里;70多岁的老母瘫痪在床,生活不能自理;上小学的儿子患有血友病;她每月只有三、四百元工资,又维持生活、又得给老母和儿子买药;一间9平方米的小屋拥挤不堪,又脏又乱。她只有30几岁,就衰老得如同50多岁了,也难怪她整日愁眉不展。从此这人再也不计较她的态度了,一有空座她就坐在她旁边,和她聊聊天、说说话,甚至还想在经济上资助她,为她做些力所能及的事。这就是一种宽容,一种情绪的平复。

有时,在公交车上有人踩了你的脚,把你刚买的新鞋子

弄脏了不说,还连句“对不起”也不讲。你肯定想臭骂他一顿,可一看对方是个没有文化、不懂礼貌的人,于是你便想:“和他吵架,显得我没教养,多没面子,忍了吧,反正,和他打起来,也不能把鞋再变成新的了。”如果你在街上走,不小心碰了别人一下,你连声说“对不起”,他还不依不饶的,于是你特别生气想和他大吵一架。可是看他愁眉苦脸的,态度恶劣,心想他不是和妻子吵架了,就是有什么倒霉事发生了,和他较真干嘛呀!这也是一种情绪控制力。

人生如此短暂和宝贵,要做的事情那么多,何必为那些小毛病、小错误耿耿于怀呢!知道自己该干什么,什么事可以不屑一顾。你要真正做到这一点也就领悟到了人生的真谛。如果我们明确了哪些事情可以不认真,可以敷衍了事,就能腾出时间和精力,全力以赴去做该做的事,那么获得成功的日子就指日可待了。

乐而忘忧

我们有时陷入情绪的纠缠中,往往不是事情真的那么令人烦恼,而是我们太斤斤计较,换句话说,心胸太狭隘。

在一次野营的活动当中,有一个小朋友王童,收到一大包妈妈寄来的烟火,他高兴地将烟火藏在床底下,准备在营火晚会的高潮时刻,将烟火拿出来,带给所有的伙伴一次惊喜。

不料,几天之后,那包烟火竟然不翼而飞;同时,又有一位营友,在深夜里却发现一个名叫尘凡的小男孩,正在营地后山的空地上,独自一人在燃放那些烟火。

营地主任知道这件事情之后,非常生气,坚持一定要好好教训尘凡一顿,让他知道“偷窃”是一项要不得的罪行。但

另一位营友周先生却阻止了主任的行为。

当时,周先生找来了遗失烟火的王童,问他:“你手上还有多余的烟火吗?”

王童很快地回答道:“还有啊!我发现那一批烟火不见了之后,马上打电话回家,我妈妈又寄了另外一包来给我。”

周先生点头道:“那很好!王童,如果现在我要你拿着那些新寄到的烟火,到后面的空地上去和尘凡同学一起玩,可以吗?”

王童不敢相信自己的耳朵,惊讶地问道:“我为什么要这样做?”

周先生微笑地道:“因为这是对你以及对尘凡最好的一个做法。孩子,试着去做出一些额外的给予,看看那会产生什么样的美好结果。”

王童真的按照要求去做了,没过多久,只见两个孩子携手回到营地。至于那包烟火,谁都“忘记”了。

要想体味人生中的五彩缤纷,就要忘记他人对你的伤害,忘记朋友对你的背叛,忘记你曾有过的被欺骗的愤怒、被羞辱的耻辱,这样你才会觉得自己已变得豁达宽容,生活中就会更加主动,也更加有力量。

庄子说:“养志者忘形。”就是说修身养性首先应忘却自己形体的存在,这样,就什么也不惧怕了。即使其身患这样或那样的病症,也能使自己泰然处之,镇定自若,不焦虑,不消极,自然有利于战胜疾病,康复原体。境遇不佳者,忘掉自己的烦恼,将有助于走出低沉的心态,获得光明的前景。

爱默生经常以一种美妙的方式为他一天的生活做结尾。他建议说:“你已经做完了你能够做的事情。你昨天一定做过一些愚蠢荒唐的事情,你应该把那些事情尽快忘掉。明天是

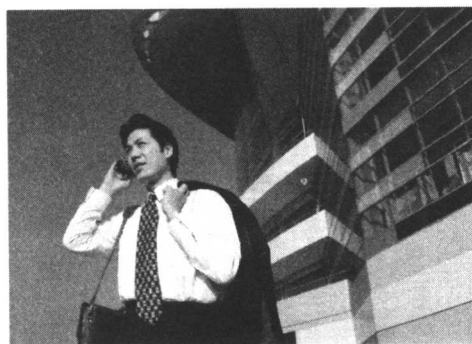
快乐情绪的经营 第 六 章

崭新的一天,明天要好好地开始,要使你自己的精神昂扬振奋,才不至于让过去的错误成为未来的累赘。”他深深知道,一个人不应该以悔恨的心情来结束一天。爱默生好比一个随时关门的人,他过完了一天就关闭一道门,把过去的事情统统忘掉。乔治有天和一位朋友散步,每走过一道门,他都要小心翼翼地把它关好。那位朋友说:“你用不着关这些门呀!”“应该的。”乔治说,“我这一辈子都在关闭我身后的门。这是必须的,你觉得呢?当你关门的时候,所有过去的事都被关在后面了。然后你就可以重新开始,向前迈进。”

第七章



好情绪造就成功人生



1. 打造乐观自信的精神

在日常生活中可能会碰到极令人兴奋的事情,也同样会碰到令人消极的、悲观的坏事,这本来就是人生的必要经历。如果我们的思维总是围着那些不如意的事情思来想去的话,也就相当于站在高楼上往下看,终究会摔下去的。因此,如果要恢复信心,那么我们就应尽量做到脑海想的、眼睛看的,以及口中说的是光明的、乐观的、积极的话题,发扬往上看的精神才能在我们的事业中实现成功。

乐观才不会被打败

有一个几乎不争的事实,成功人士与失败者之间的差别就在于,成功人士始终用最积极的思考,最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生,而失败者则首先被自己的情绪打倒了。

乐观的心态就是指面临挫折仍坚信情势必会好转。从情商的角度来看,乐观是一种很好的情绪控制力。乐观也和自信一样使人生的旅途更顺畅。

具有乐观情绪的人认为失败是可改变的,结果反而能转败为胜。悲观的人则把失败归于个性和能力上的不足。不同的解释对人生的抉择造成深远的影响。举例来说,乐观的人在求职失败时多半会积极地拟定下一步计划或寻求协助,亦

即视求职的挫折为可补救的。反之,悲观的人认为已无力回天,也就不思解决之道,结果更加失败。

有人曾以2000年度某大学500名新生为对象做乐观测试,发现测试成绩比入学时或高中成绩更能准确预测大学第一年成绩。从结果我们可以看出:入学考量的是能力。从每个人解释成败的角度则可看出他是否容易放弃,一定程度的能力加上不畏挫折的心态才能成功。入学考试测不出其放弃成功的动机,而要预测一个人的成就,很重要的一点是看他是否能愈挫愈勇。以智力相当的人而言,实际成就不仅与才能有关,同时也与承受失败的能力有关。

美国知名作家海勒斯,他在40多岁的时候,患了一种“结缔组织功能减退”的疾病,使得他的身体很多部位都瘫痪了,医生诊断海勒斯复原的机会只有五百分之一。

不过,海勒斯倒是从不放弃希望。当他躺在病床上的时候,经常和医疗人员说笑、玩扑克、看滑稽的喜剧片,他觉察到一件事,只要他大笑10分钟以上,他身体的疼痛就会减轻。从此以后,海勒斯经常用笑声来替自己治病。医生发现海勒斯体内的化学平衡居然持续在改善,经过长期与病魔抗争,最后竟完全痊愈。医生们认为简直是奇迹。

乐观的人对生命永远怀抱希望,所以能创造光明,海勒斯先生是最好的证据。他是务实的乐天派,即使面对生命的重挫也能找出应变方式,而不是坐以待毙。

培养开朗积极的性格

我们都知道,内向型性格的人一般不太合群,遇事也喜

欢埋藏心底,独自承受情绪的压力,而外向型性格的人则善于倾诉和排遣心中的不快。过于内向的人容易出现情感交流障碍,陷入不良情绪中难以自拔。所以内向的人要使性格变得开朗积极,应注意以下几个方面:

(1)树立信心。既然人的性格是在生活实践过程中逐渐形成的,那么当然它也可以改变。所谓“江山易改,本性难移”,并不是绝对的。开朗的性格完全可以通过不断地锻炼而获得。

(2)广泛结交朋友,尤其应多接触那些心胸开阔、性格开朗的人。通过积极主动的交往活动,不仅可获得归属需要的满足,而且还可以通过潜移默化的作用,逐渐形成开朗、幽默、直爽的外向型性格特征。

(3)善于改变自己的处世态度和行为方式,不要不知不觉中塑造一种孤芳自赏、自命清高的傲慢形象。态度应平易近人,重视别人,主动交往,并培养广泛的兴趣爱好,懂得与别人分享。

(4)学会表达自己的感情,不要遇到麻烦总闷闷不乐,将所有心思封闭在自我之中。如果你沉默不语,会失去很多与人交流的机会,那么烦恼更会不请自来,别人无法了解你,你也无法了解别人,谁都不快乐。

要让自己开朗积极,情绪的健康是非常重要的。那么怎样才能保持情绪的放松状态呢?

(1)知足常乐。得到一点,快乐一点;得到很少,也要快乐。欲望小才能知道满足,然后知心定,定而后能静,静而后能安。静而且安,心情还有什么不轻松的呢?

(2)策划之后再行动。做任何事情,要先有个周密的安排,安排既定,然后按部就班地去做,才能应付自如,不会既忙且乱了。在这瞬息万变的社会里,当然免不了也时有偶发

事件,此时更要沉住气,详细地安排,这样才能在最紧张的时刻,最困难的时期;保持心平气和。

(3)不做不胜任的事。假如你身兼数职,顾此失彼;或用非所长、心余力绌,心情又安能轻松呢?

(4)“拿得起,放得下”。对任何事都不可一天24小时地念念不忘。否则,不仅于身有害,而且于事无补。

(5)在轻松心情下工作。你的工作可以紧张,但心情必须轻松。在你肩负重担的时候,千万记住要哼几句轻松的歌。要知道心情越紧张,工作越做不好。一个口吃的人,在他悠闲自在地唱歌时,绝不会口吃;一个上台演讲就脸红的人,在他与恋人谈心时一定会娓娓动听。

当你心情愉快时,你就容易感受到人生之可亲,万物之有情,似乎这世界处处都充满着乐趣,这时你对万物的倾慕之情也就随之扩展开来。著名的心理学家宁克每次看到一个心情沮丧的病人,就先叫他沿着街口疾走一番。“快地走,沿着这个街口绕十个圈子。”宁克说,“这么一走,就可以使你脑子里的动力中心活跃起来,使血液从你的情绪中心流散出去,等你再回来时,就会变得更加理性化,因而也就更能感受积极的想法。”

活着就意味着会有不同的情绪,意味着要精神愉快地同人生的盛衰荣辱做斗争。生活当然是艰难的,甚至是无法预料的。有时像是充满了希望,有时又显得毫无意义;有时是那样称心如意,以至于我们希望时间就此永远停留在那一刻;而有时又是如此令人沮丧,以至于我们心灰意冷期望自己从来没有降临到这个世界上。但生活也有自己的动力,没有抑郁的经历就体会不出真正的幸福,这是一种生活的均衡。如果我们不能克制情绪,也就得不到幸福。我们要勇敢地面对种种令我们不快乐的因素,并设法从这些因素中

挣脱出来。

培养乐观的方法

把握快乐而成功的人生,你就要做一个乐观的人。因为乐观是获得快乐与成功的关键。

● 拥有童心

知道这个世界上哪一种人最乐观吗?答案是:小孩子。

绝大多数小孩子都是乐观的,他们总是好奇地睁大眼睛看这个世界,对每一件事都兴趣盎然,并能随处找到乐子,在大人眼里十分幼稚无聊的东西偏偏是他们的至宝。他们每天让自己活得开开心心,享受着单纯的快乐。似乎还在童年时代生活的人们总是活得那么自信,那么精神百倍,实际上就是来源于孩提时代那颗跳动着的纯真的心。

不过,小孩子这种天生乐观的本领,长大成人以后便往往渐渐丧失了。你和小时候的自己相比,是不是发觉现在的日子苦多了?你不再喜欢讲笑话,对事情也不再感到新鲜,生活里的乐趣愈来愈少,甚至认为自己活得简直像个“机器人”。

所以,一个人要培养乐观的最好方法,就是去重拾自己失落的童心。

● 提高能力

对业务员而言,每一次被拒绝都是一次小挫折,而每一次挫折过后,就是考验你是否有足够的动力继续尝试的时

候。一次又一次地被拒必然会打击士气,让人觉得拜访客户愈来愈艰难。生性悲观的人尤其难以承受,可能在心里告诉自己,“这一行我走不通,一张单子也别想签成”,这样的心态必然会导致消极灰心,甚至绝望。反之,乐观的人会告诉自己,“可能我的方法不对”或是“不过是碰到一个情绪不佳的客户”。乐观的人能从自己以外找到失败的因素,因而能尝试新的方法。

悲观的心态泯灭希望,乐观者则能激发希望。乐观与希望都可学习而得,正如绝望与无力也可能慢慢养成。乐观与希望其实都是建立在心理学家所谓的能力感上,亦即相信自己是人生的主宰,能够应付未来的挑战。任何一种能力的提高都有助于培养能力感,使你更愿意冒险与追求挑战,而一旦克服挑战便更增能力感。这样的心态能使你既有的能力做最大的发挥,缺少的能力也会努力去培养。

● 接近大自然

当你受到挫折和不良情绪的折磨时,你就会积极地改变环境,最好的办法就是拥抱大自然,在大自然里呼吸清新的空气,欣赏五彩缤纷的色彩,聆听小鸟欢快的歌唱。大自然中的绿意盎然,蓬勃的生机,会使你心旷神怡、忘却烦恼,使心情变得轻松。

曾经有很多实验证明,乐观的人往往比悲观的人表现得更杰出。因为,笑声和轻松的心情可以帮助人化解危机,扭转劣势。乐观在获得高成就的过程中具有重要价值,积极的心态能改善健康、增加快乐,并使人更容易成功。

让情绪改变命运

很多人喜欢《旧约》里约瑟夫的故事:

约瑟夫年方17岁就被兄长卖至埃及,任何人处在同样的境遇下,都难免自怨自艾,并对出卖及奴役他的人愤愤不平,但约瑟夫不做此想,他专注于修养自己,不久便成了主人家的总管,掌管所有的产业,极获倚重。

后来他遭到诬陷,冤枉坐牢13年,可是依然不改其态,化怨愤为上进的动力。没有多久,整座监狱便在他的管理之下。到最后,更掌管了整个埃及,成为法老之下、万人之上的大人物。

我们虽没有约瑟夫受奴役和囚禁的经历,但是日常生活中的种种琐事,却足以使我们处在各种各样的不良情绪之中。再想想约瑟夫的遭遇,其实不同的情绪将有不同的人生。

卡拉曾是一个很消极的人,多年前的一个晚上,他散步到长岛的一处草地上,计划在那里自杀,生命对他已无任何意义可言,生活中已无任何希望,他随身带了一瓶毒药,一口喝尽,躺在那儿等死。

第二天晚上,他睁开眼睛,看到月光皎洁的夜空,十分惊异。他怀疑自己已经死了,他想不通自己为什么会没有死,他始终认为,这是上帝的意思,上帝希望他活下来,因为另有任务给他。当他知道自己仍然活着,突然间重新有了生存的渴望,他感谢上帝的恩赐,让他活下去,并且下定决心,一定要活下去,要以帮助他人为职责。

卡拉成了一位特殊的积极思想者,他把帮助他人当做自己生命的全部使命。

其实,每个人的一生都是在失败挑战中度过的。经验来自于磨难的升华。生活中最可怕的是不能从逆境中用自己的智慧战胜它,而永远被逆境所困。要有足够的勇气设法扭转这个局面,不要逃避、不要拒绝,以此为跳板,这样才能跳进成功之列。

怎样才能获得一个积极健康的心境呢?

(1)保持乐观情绪。经常开怀大笑,乐观的情绪不仅能使你显示青春活力,还将有助于增强机体免疫力,免受疾病的侵袭。

(2)坦然面对现实。在快节奏的都市生活中,人们会面临种种压力,勇敢地面对现实,换种眼光看压力,把压力当做是一种挑战将更有利于你的身心健康。

(3)能抛弃怨恨。怀有怨恨心理的人情绪波动较大,不是整天抱怨,就是后悔;不是对人怀有敌意,就是自暴自弃,这样很容易发生心理障碍。所以,平时应学会抛弃怨恨,要原谅别人,更要原谅自己。

(4)要热爱生活。热爱生活的人一定充满活力和信心,没有什么能轻易打击他。

(5)富有幽默感。有人称幽默是“特效紧张消除法”,是健康人格的重要标志。具有幽默感才能对许多不如意一笑而过。

(6)善于宣泄感情。不善于用语言来表达自己的忧伤或其他情绪的人容易患病,而压抑愤怒对机体也同样有害,更不能用酗酒、纵欲等不健康的生活方式来逃避现实。伤心的人痛哭一场,或与知心朋友谈谈心,或参加剧烈体育运动后,常会感到心情舒畅,这就是宣泄的意义。

(7)拥有爱心。拥有爱心不仅会使世界变得更美好,而且

会更有助于自己的身心健康。乐于助人还可使你广交朋友,这不仅是人生的一大乐事,还会使人更长寿。

保持积极的心境是一门生活的艺术,你是用积极、乐观的思维方式看世界,还是用消极、悲观的想法回避现实世界?同样的事物,以不同的态度、方法去对待,结果自然也就完全不同,这就看你自己的行动了。

不知有多少癌症患者通过观念认识的改变,性格变得开朗,能够坦然地对待生活。正如那句话说得:“生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑。”结果奇迹出现了,这些癌症患者的病情渐渐地好转了,癌症自行消失了。许多高血压、冠心病患者的病情会因性格急躁、情绪激动而加剧,会因心境平和、情绪稳定而好转。

事情往往是这样:性格脆弱者会因一次精神上的打击而无法从人生的道路上再次站起来;而性格坚强、凡事处之泰然者则大踏步迈向新征途。因此,可以毫不夸张地说,谁调整好了自己的心理状态,谁就掌握了未来生命的主动权。

让情绪被勇气鼓舞

当你面对生活和事业上接二连三的挫折和失意,一筹莫展时,你必须借助勇气的力量来摆脱各种不良情绪的纷扰。只有这样给自己打气,疏导和激励自己的情绪,才能一步步从挫折中走出来,迈向成功。

(1)不要用消极词汇。成就高的人极少用“失败”一词,这两个字语气太重,听起来好像到了穷途末路。你完全可以选择使用“小故障”、“弄糟了”或“改变方针”等词语表示遇到了挫折。

(2)不要责怪自己。你怎样形容自己,你就真的可能变成

那个样子。一再认为自己无能的人,不但意味着将一事无成,而且还会限制自己的潜能。专家建议:不如自视为“有许多选择”的人,这些选择包括接受训练、学习新本领以及鼓足勇气改行。

(3)未雨绸缪。拟订一份应变计划。失败的时候,不妨自问:最坏会到什么程度,有没有足够能力渡过难关,另辟新途?或者,迫使自己深思熟虑,谋求应变的方法。要时刻记住:“危机”二字兼具“危险”和“机会”两层意思。

(4)把失败当做经验。宾州大学麦特森教授开了一门课程,学生们称之为“失败101课”。他叫学生制作一种不会有人买的商品模型。学生们设计了老鼠用的热水浴盆和风暴中放的风筝。这些荒唐的构想,可以使学生将失败视为革新而非惨败。这样,他们便会大胆地去做种种试验,而不会惧怕遭到失败。麦特森指出,大多数学生在找到合适的工作以前,至少要遭遇5次失败,经过这些“失败教训”以后,他们会懂得不把一次失败当成人生的定局。

(5)永不死心。1975年,威尼经营的建筑公司倒闭,他当时只有25岁,不愿宣告破产。于是,他向家里借钱处理了一些后事,并继续学习管理诀窍。1982年,他在几家银行建立了良好信用,再遇到困难时,这些银行帮助他渡过了难关。于是,他再去借贷,重新创立了自己的事业。1988年,他的公司登上了美国《公司》杂志开列的发展最快的500家私营公司的名单。即使这样,威尼仍然念念不忘以前的窘境。他说:“我一直设法使自己的生意百尺竿头更进一步。”

经过失败的磨砺,再加上永远进取的决心,你也可以成为一个杰出的人物。

你要鼓足勇气,相信自己生来便是一名冠军,现在无论有什么障碍和困难挡在你前进的道路上,它们都不及你在出

生时所克服的障碍和困难的十分之一那么大! 让我们看看一个普通的孩子是怎样在困境中崛起的吧。

伊瑟在墨西哥城的一个准贫民窟里长大, 他的父亲是一个移民, 以裁缝为生, 收入微薄。为了家里取暖, 伊瑟常常拿着一个煤桶, 到附近的铁路去拾煤块。他为必须这样做而感到困窘, 因此常常从后街溜出溜进, 以免被放学的孩子们看见。

但是, 那些孩子时常看见他, 特别是有一伙孩子常埋伏在伊瑟从铁路回家的路上, 袭击他, 以此取乐, 他们常把他的煤渣撒遍街上, 让他流着眼泪回家。这样, 伊瑟总是生活于或多或少的恐惧和自卑中。

一次偶然的机会, 伊瑟读了一本书, 内心受到了鼓舞, 从而在以后的生活中采取了积极的行动, 这本书是荷拉修·阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。

在这本书里, 伊瑟读到了一个像他那样的少年奋斗的故事, 那个少年遭遇了巨大的不幸, 但是他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸, 伊瑟也希望具有这种勇气和力量。

在伊瑟读了那本书之后的几个月, 他又到铁路去拣煤。隔开一段距离, 他看见三个人影在一个房子的后面飞奔。他最初的想法是转身就跑, 但很快他记起了他所钦佩的书中主人公的勇敢精神, 于是他把煤桶握得更紧, 一直向前大步走去, 犹如他是荷拉修书中的一个英雄。

三个男孩一起冲向伊瑟, 伊瑟丢开铁锹, 坚强地挥动双臂, 进行抵抗, 使得这三个恃强凌弱的孩子大吃一惊, 有个孩子停止打架, 转身溜开了, 这也使伊瑟大吃一惊。同时, 另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。伊瑟设法推走了一个孩子, 把另一个打倒, 而且发疯似地用拳头打他的背部。现在只

剩下一个孩子了,他是领袖,他突然袭击伊瑟的头部,伊瑟设法站稳脚跟,把他拖到一边,他们就那样站着,相互凝视了一会儿。

然后,这个领袖一点一点地向后退,也跑了。伊瑟拾起一块煤,投向那个退却者,这也许是在表示他正义的愤慨。

尽管伊瑟知道他的鼻子在流血,他的周身由于受到拳打脚踢,已变得青一块紫一块。但在伊瑟的一生中,这一天是一个重大的日子。他的心中充满了勇气。

知道吗?你能战胜困境并不是因为比以前强壮了多少,你面临的困难也并不是不如以前那样强壮。前后不同的地方仅仅在于你自身的心态,只要你心中充满勇气,忘记恐惧,不再听凭命运的摆布,那么你就会改变你的世界了。

伊瑟给自己定下了一种身份,当他在街上痛打那三个恃强凌弱者时,他并不是作为受惊骇的、营养不良的伊瑟在战斗,而是作为荷拉修书中大胆而勇敢的英雄在战斗。有时从弱者变为强者并不像我们想像的那般艰难,只是强者更善于挖掘自己情绪中积极的一面。

《国榷》的作者谈迁,在他积累27年心血完成的巨著一夜之间被人偷去之时,他曾大哭一场、悲痛不已;贝多芬因耳聋的不幸曾写下遗嘱;张海迪由于高位截瘫,在极度悲痛中也曾产生自杀的念头……问题是,这些强者能把种种消极情绪、人生压力控制在一定的限度之内,不使它们淹没自己的理智,不让它们摧毁自己的信念,永远怀着追求成功的勇气。

那么,想想我们自己吧。许多人常常抱怨社会不公,环境不好,生活无趣;抱怨自己的条件不好,自己得到的太少。可我们是否注意到那些生活充实、有所贡献的人们所处的环境、所具备的条件原本也是不如意的呢?

面对现实的种种不利条件,如果你没有能力改变它们,那么,你惟一可做的,就是勇敢地接受它们。因为积极情绪、成功心理有一个重要的法则:必须有接受不可改变的事实 的勇气,在框架的限制中寻求自由。

马俊仁教练没有骄人的学历,没有特殊的背景,也没有条件优越的工作单位可以依靠,他只是一个普通的复员军人,当了一个普通中学的体育老师。应该说,他所处的环境实在不理想,但他就在这样的环境里积极适应,脚踏实地训练队员,一年又一年给体校和省市运动队输出人才。苦干了十多年,才使他终于获得了调到省体院的机遇。可是,他所送的队员因忽视体育恢复,在亚运会上失败,他又被送回去当中学体育老师,他又从头做起。他的处境不利是可以想像的,但他自信一定要突破环境的局限,坚持走自己的路,终于功夫不负有心人,培养出曲云霞、王军霞等众多取得辉煌成绩的优秀运动员。

所以说,在自己无力改变的现实面前,一定要沉住气,用勇气和信心等待机会。

2. 每天给自己一个希望

古时候有一位国王,梦见山倒了,水枯了,花谢了,便命王后给他解梦。

王后认为:“大事不好。山倒了指江山要倒;水枯了指民众离心。君就是舟,民就是水。水枯了,舟也就不行了;花谢了,就是好景不长了。”

国王惊出了一身的冷汗,从此患病了,而且还愈来愈重。

一位大臣要参见国王,国王在病榻上说出他的心事,谁知大臣一听,大笑道:“太好了,山倒了指从此天下太平;水枯是指真龙现身,你是真龙天子;花谢了,花谢就看见果子了!”

所以不要一见负面的情况就大喊不妙,试着给自己一些希望。

用期待改善心情

有希望就要有期待,当我们养成一个习惯,每天期待一件惊喜的事发生,那么我们的期待,几乎没有一天落空。也就是说,我们期待得愈多,得到的意外喜悦就愈多。如果你的信念很坚定,或者随便马虎,或者表现冷淡,则那天所碰到的惊喜,也会与当天的信念相符合。

在这个世界上,有许多事情是我们所难以预料的。我们

不能控制际遇,却可以掌握自己;我们无法预知未来,却可以把握现在;我们不知道自己的生命到底有多长,但我们可以安排当下的生活;我们左右不了变化无常的天气,却可以调整自己的心情。只要活着,就有希望,只要每天给自己一个希望,我们的人生就一定不会失色。

卡特博士今年已经 101 岁,但他仍然保持着年轻人的冲劲与活力。一天晚上他和朋友开车沿公园大道兜风时,“抬头看着远处!”他说:“到处是高楼大厦,我觉得这个城市最伟大的地方是,它随时都在改变,不断地在进步。”

朋友曾经问他对于现在年轻人的看法。“我感谢上帝,对这个世界有了这些年轻人。”他说:“他们真的是不错!现在的年轻人比起我们那时候要聪明、懂事多了。他们将会为我们创造一个新世界,我正期待着新世纪的来临!”

一个 101 岁的老人,他正期待一个新世纪的来临!那天,他们逛了很久。夜已深,朋友向他抱歉地说这么晚了还让他待在外面,当时已经快 11 点了。“没关系,”他说,“我常常半夜才睡。但是,明天我会找时间休息。我很久以前就发现,不能太勉强自己,你也应该学会这一点,年轻人。明天,我要照常起来,轻松自在吃顿早餐,看看报纸;如果在报纸的讣告版上看不到我的名字,就会上床再睡一觉。”

卡特博士把每天都当成新生命的诞生而充满希望,尽管这一天也许有很多麻烦事等着他;他把每一天都当做生命的最后一天,而珍惜。人在认真生活的时候,就会变得更乐观、更坚强,充满希望。那么所谓的不良情绪就无从打扰了。

在希望中前行

有希望就是有目标。每天给自己一个目标,给自己一点信心。希望是什么?是引爆生命潜能的导火索,是激发生命激情的催化剂,每天向着目标不懈努力,我们将活得生机勃勃,激昂澎湃,哪里还有时间去叹息、去悲哀,将生命浪费在一些无聊的琐事上?生命是有限的,但希望是无限的,只要我们不忘每天给自己一点鼓励,我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

当法国被战争浓浓的硝烟笼罩的时候,一群艺术家住在巴黎一栋破旧的房子里。他们中有音乐家、作家、诗人,还有画家。贫穷的人们挤在一栋房子里相互帮助着。而冬天的寒冷和疾病缠绕着他们。在每天面包和水都岌岌可危的日子里,能挺过疾病的人真是太少了,隔不多久,就有人被抬出这栋破房子。在房子对面的矮墙上曾爬满了长春藤,可冬天的风使一切生命都失去了颜色与活力。

在房子最下一层一个房间里住着两位年轻的姑娘,她们极可能是未来巴黎舞台上的舞蹈家。但现在她们中的一位因疾病来袭已经躺在病床上很久了。缺乏食物的人们更无力承担医药费用。在早晨,病床上的姑娘对自己的同伴说:“我从我的窗口可以看见对面的矮墙,我可以看见上面还有五片树叶,如果那里还有一片树叶,我就会看到下一个春天的来临。”姑娘已经了解自己的病情已十分严重,医生的脸上也流露出一丝不太乐观的神情。每一天,姑娘睁开双眼去看对面矮墙上的树叶。狂风吹过,树叶也一一掉落,到了第三天,墙上只剩下最后一根树叶了。

姑娘的同伴很焦急。她们的家里已没有任何值钱的东西,能卖的已经全卖了。这位好心的伙伴来到同一栋楼的老画家那儿,请求他去帮帮忙,想办法能挽留那片树叶。同样一贫如洗的画家对那位好心的姑娘说:“风一夜能吹落所有的树叶,我也没有办法,冰天雪地的又怎么去想办法呢?”大家都充满悲伤等待着明天,希望明天病床上的姑娘还能活着。第二天早上,姑娘从病床上睁开眼,疲惫而又欣喜地说:“我就知道还会有一片绿色的树叶悬挂在枯萎的藤蔓上。”

她不知道那是老画家晚上提着灯,赶在天亮前在矮墙上画上了一片绿叶,是他给了病危的姑娘一个新的希望。

希望是开启理想的门,它让我们能够拥有最高贵的情绪。希望可以给我们的生活带来光明、热情和奇迹。希望像漫漫黑夜里的一盏灯,成为我们生命中永远不疲倦的动力。希望是我们解读内心困惑、阅读情感的中心环节。我们不能没有希望,因为它能指引我们,告诉我们一切艰难、挫折终将过去;一切付出、辛酸和泪水都是值得的。

希望还是我们开启快乐的源泉。它蕴藏着我们的能量,蕴含着无穷的机会、变化、快乐和成就,当希望从我们的生活中消失,从我们手中破灭,它就迅速变成失望和绝望。在希望变得遥不可及,不能实现或未能满足我们的期待时变得更是无望和失落。当我们拥有希望时就要准备去容忍失望,这样即便是失落后我们还能重拾希望和信心。如果我们的希望遭受挫折,转为失望,那么绝望的心理就开始不再追寻出现的转机,放弃对任何事物的期望。这对任何人都是危险的。

拥有希望、保持希望,努力将希望变成现实会让我们充满期待和勇气。使我们无论面临险境还是严肃的抉择都能坚韧不拔、运筹帷幄,保持积极乐观的心态。在我们伤心无助、

遭受打击的时候,只有希望让我们屹立不倒。

有一位旅行者独自穿过沙漠时迷失了方向,更为可怕的是他已吃完最后一片干粮,喝完最后一滴水。翻遍所有的衣袋,他只找到一个发黄的梨。

“哦,我还有一个梨。”他惊喜地喊道。他攥着那个梨,深一脚浅一脚地在大漠里寻找着出路。整整两个昼夜过去了,他仍未走出空旷的大漠,饥饿、干渴、疲惫却一起涌上来,望着茫茫无际的沙海,有好几次他都觉得自己快要支撑不住了,可是看一眼手里的梨,他抿抿干裂的嘴唇,陡然又添了些许力量。

顶着炎炎烈日,他又继续艰难地跋涉。已数不清摔了多少跟头了,只是每一次他都挣扎着爬起来,踉跄着一点点地往前挪,他心中不停地默念着:“我还有一个梨,我还有一个梨……”

三天之后,他终于走出了大漠,那个他始终未曾咬过一口的梨,已干巴得不成样子。他还宝贝似地捧在手中,久久地凝视着。

在人生的漫漫旅途中,我们的确会陷入困境的沼泽中做一番苦苦挣扎,这时候不要放弃希望。只要你还有美好的期待,寻找梦想,你终将走出沼泽。

相信明天会更好

如果今天你难以自制地陷入悲观的情绪中,那么把希望放在明天吧,也许明天会更好。现实终归是现实,今天的困难一下子难以克服,这些都是正常现象,只要坚信一条“明天会

更好”，只要心中充满希望，现实也没什么可怕的，负面情绪也没什么大不了。成功的道路千万条，锲而不舍的人终将会有收获。

当你相信自己将有光明的前景时，你的精神振奋，心境开阔，容光焕发，生命也便呈现出新意义。所有的压力在你看起来都成了推动你前进的力量，那些困难、险境也无非是黎明之前小小的短暂的黑暗，它们在你强大的信心和勇气面前渐渐失去了威风，打倒它们成了你的乐趣，因为你知道，战胜它们之后，你将更加坚强，更加成熟，你的收获远远超过你所付出的。那么，你何乐而不为？希望，是它给了你无穷的力量和勇气。

希望使你成为一个积极乐观的人。一个积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。你希望快乐，便会找到快乐。你寻找什么，便会发现什么。这是人生的基本法则。

希望把我们的生活推向未来。这让我们期待着明天会做出一些改变或有一些事情发生，我们会为了达成的期盼而投入精力。所以希望不仅反应了对现状改变的期盼，也暗示着我们的内心对现状的不满。我们对生活中的许多事情满怀期待。我们希望父母健康长寿；希望我们的爱情天长地久；希望全家平平安安。无论我们的期望是积极的还是消极的，都包含了对未来对明天变化的愿望和期待。

在我们充满希望时，我们会想：在我目前的生活里，总有些方面不尽如人意，我希望有所改变。否则我以后的生活会变得更加糟糕，那会让我更加焦虑。

我想如果那件事或情况发生(或不发生)，会改变我的现状，我会很快乐或者我会获得幸福。

在你的个人经历中也一定有这样的情况。例如，或许你不喜欢大塞车，但是你忍受了，因为你喜欢工作，你需要养活

你的家庭。你或许不喜欢每天花十几个小时全神贯注地阅读课本,然而你却这么做了,因为你要通过考试,从而扩大你的就业前景。为了能够和孩子们一起度过周末下午,你放弃了自己的社交活动。为了在足球队争得一席之地,你训练举足和跑步。你节省下来原本可以花在自己身上的钱,给某人买昂贵的礼物……等等。

我们都会把时间、金钱、注意力以及精力投注在一件事情上,但在做这件事情时并不一定都感到愉快,有的只会令人不舒服而已,有的甚至让人感到非常不愉快和痛苦。但不管怎样,我们接受了这些痛苦,因为我们清楚,这些痛苦将把我们指引到更崇高的事业。我们的明天会更好。

积极思维创造好情绪

任何事情都不会无缘由地光临到我们头上,我们事业成败与否的原因在于我们的思想。我们的心态创造我们成功或失败的条件。有好的心态必然就有好的情绪。我们工作的效果是与我们思想的性质,与我们惯常的心态相一致的。为了有所成就,思想必须保持在一个积极的、富有创造性的状态中。混乱、担忧、沮丧和绝望的心态会使人变得消极起来,并会给我们制造许多心理、思想上的敌人,而这些心理、思想上的敌人将严重阻碍我们走向成功和幸福。

我们的思想很奇妙。我们对它们有什么希冀和要求,它们就会满足我们的希冀和要求。如果我们信任它们,依靠它们,它们就可能给我们最好的回报。如果我们担忧害怕,它们也会担忧和害怕。

怀有远大抱负的人,凭着他的毅力与自信总能扫除人生道路上的种种障碍,但是,对于那些意志薄弱、优柔寡断的人

物,这些障碍会永远伴随着他们。因为这些人的思想里充满了负面的想法。很快,这种微妙的心理暗示作用就会对他的意志和能力产生影响,他们的创新精神将遭到极大的削弱,他们就再也不像以前那样满腔热忱、劲头十足地去从事任何事情了。他们就逐渐失去了大刀阔斧、雷厉风行的果断处理一切事情的能力,他们的思想很快就会变得松动起来。因而,他们就不会像以前那样成为领导者,反而成为追随者。

在众多的成功者中,有一个共同的特点,那就是他们总是保持积极的心态去面对人生道路上的风风雨雨。是创造力、进取精神和鼓舞、激励人心的力量在支撑和构造着所有的成就。一个强健、充满活动的人总是创造条件,使心中的愿望实现。鉴于没有什么事情会自动推动自己发展,因此他总是主动地推动事情发生、发展。

当我们拥有积极的、建设性的思想时,当我们正在创造业绩时,消极的、沮丧的、不健康的和无计划的思想就无法作用于我们。恰恰是我们无所事事的时刻,思想的消极方面诸如恐惧、担忧、焦虑、仇恨和嫉妒等就开始大行其道。如果我们拥有积极的思想力量,用心于业绩的创造,我们就不会为消极的、极具破坏性的思想所困。思想消极的人往往都是忧郁和心绪极度沮丧的牺牲品。

建设性思想意味着健康和事业的成功。消极的思想意味着悲惨、疾病和各种各样的痛苦。建设性的思想是人类的保护者,它能使人类免于种种混乱、贫困和疾病。思想消极往往会导致失败。而拥有积极主动、朝气蓬勃的心态,成功的大门就会为你打开。

3. 用情绪推进成功

人生，总有一些大大小小的挫折纵横其间，而且，随着经济的发展，竞争的加剧，挫折也会越来越多，那么此时你的情绪控制能力就变得异常重要。你应该做到坦然面对挫折，经历风雨而依然坚韧不拔，勇于从挫折中奋起，迈向成功。

成功学的新公式

近些年来，在很多关于成才道路的讨论中，有一个热门题目，就是所谓“情商”的话题。许多专家都认为情商是事业成功的重要因素，一个人的情商高低主要表现在自我认知的能力、自我控制的能力、交际能力等等。从心理平衡的观点看，把握心理天平的本领就是这些能力的集中表现。

事实上，全世界都知道成功所具备的条件，有一个新的公式出现了：IQ加EQ又加CQ还要加AQ，等于SQ（成功智商）。EQ是情商，CQ是创造力，AQ是逆境商。偏偏我们过去的教育，有80%是在教IQ。为什么？因为重视一“智”独秀，重视智力的培养，而偏偏对EQ是什么——态度，情绪管理能力，人际关系能力，沟通力，合作力，一个人碰到挫折时自我激励的能力却丝毫不加以关注。

已经去世的可口可乐总裁——古滋·维塔，是古巴人。40年前他们全家人匆匆地逃离古巴，来到美国。身上带了多少

钱? 40美金, 加上100张可口可乐的股票。

而40年后, 这个人竟然能够领导可口可乐公司, 让这家公司在他退休的时候成长7倍! 可口可乐股票的价值涨了30倍!

他讲了这样一句话: “一个人即使走到了绝境, 只要你有坚定的信念, 抱着必胜的决心, 你仍然还有成功的可能!”

成功永远躲在挫折的后面。所以如果你尚未成功时, 一碰到挫折就自动放弃, 那么你永远与成功绝缘。

如今, 复杂的社会环境使得仅仅擅长于自然科学逻辑思维的高智商者几乎难以施展其才能。因为他们当中有些人, 虽然个人抽象科学思维能力很强, 但协作系数很小, 社会活动和组织能力很弱, 即使仅仅领导两三位助手, 也常常为如何处理他们之间的人际关系问题而苦恼。可见, 仅仅拥有高智商并非一定会使事业有成、生活快乐。

一个人的知识、思维能力的确会在你成功的过程中产生重大影响。一个低智商者很难形成具有哲理的理性心理平衡逻辑。但把握情绪的能力既需要以高智商和高情商为基础, 又不完全等同于智商和情商, 它是在智商和情商相结合的基础上, 通过不断的实践磨练, 逐步获得的一种能力。那么想成功的话, 良好的情绪管理能力是必不可少的。

心理学家对情绪管理能力也做了几个方面的涵盖解释:

(1) 认识自身的情绪。认识自我情绪的本质是智商的基石, 这种随时能够认知自我情绪的能力, 对自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为情绪的奴隶, 反之, 掌握情绪才能成为生活的主宰, 面对婚姻或事业等人生大事较能懂得如何抉择。

(2) 妥善管理情绪。情绪管理必须建立在自我认知的基础上。如何自我安慰, 摆脱焦虑、灰暗或不安, 这方面能力较

匮乏的人常常与低落的情绪交战,而掌握自控力的人则能很快走出情绪低潮,重整旗鼓。

(3)自我激励。无论是要集中注意力,还是自我激励或发挥创造力,将情绪专注于某一目标是绝对必要的。成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言,能自我激励的人做任何事效率都比较高。

(4)认知他人的情绪。同情心也是基本的人际技巧,同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人较能从细微的信息觉察他人的需求,从而与他人互动,改善他人的关系。

(5)人际关系的管理。人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的人缘、领导能力、人际和谐程度都与这项能力有关,充分掌握这项能力者通常是成就事业的佼佼者。

当然,每个人在这些方面的能力不同,有些人可能很善于处理自己的焦虑,对别人的悲伤却不知从何安慰起。但人脑的可塑性是很高的,无论哪方面的不足都可在实践中得到弥补与改善。

成功者善于控制情绪

情绪的控制力对成功的作用和高智商一样重要。不仅如此,要过好的生活,使自己享受富足的精神生活,就必须具有情绪智商。

曹操想请司马懿出来帮他,司马懿见形势还不明朗,便推说自己病了。曹操派人前去打探,见司马懿整天卧床不起,只好作罢。

后来曹操势力大了,司马懿还是出来做了官。曹操死后,

传位给曹丕,曹丕死后,又传位给曹睿,曹睿死后又传位给8岁的曹芳,由曹爽和司马懿共同辅佐他。曹爽独断专行,司马懿失去了实权。这时候司马懿意识到了危险,便又称病在家,什么事也不管了。曹爽听说司马懿病重,自然高兴,但也不无怀疑,便派了一个叫李胜的人去察看。李胜来到司马懿家里,只见一个婢女正在给司马懿喂粥,司马懿的胡子、衣襟上洒满了粥。看见李胜,他装聋作哑,唠唠叨叨地说了一通废话。

李胜果然被骗住了,回去告诉曹爽,说司马懿那老头子只剩一口气了。曹爽放下了一块心病,更加独断专行。但司马懿懿的夺权计划却在秘密进行。

魏嘉平元年,司马懿集结几千名精兵,迅速占领了都城,假借皇太后命令,罢免了曹爽的兵权。曹爽交出兵权后被软禁起来,不久又以谋反罪被诛杀。至此,曹魏政权落在司马懿的手里。

古今中外成大事者,无一不是善于控制自身情绪的人。司马懿想夺取天下,但他绝不贸然行事,第一次装病是伺机而动,第二次装病是“示弱”以保护自己,两次都事关重大。两次装病,才有司马懿后来的政权。

谁都会有恐惧、害怕的时候,我们并非草木。那些成功人士也会对自己的事业有种种担忧,但他们善于将这些情绪有效地加以利用,使它们有节制地发挥作用。他们的做法无非是以下简单的几条:

第一,对于心中所害怕的事,找出它的根源和理由。如果你找不到可靠的缘由,最好去找专家咨询。

第二,让担忧的情绪暴露在光天化日之下,剔除神秘感,找到你能着手改进的地方。往往会令你感到惊奇的是,原来所担心的事,其实是如此微不足道。

第三,内心充满坚定的思想,这样坏情绪便无立足之地,请时时牢记思想比恐惧强大,你越有信念,你的恐惧便越少。

第四,在你现在的基础上,努力去做;多吃一些;然后不断实践,直到你真正能够对一切游刃有余。

第五,面对心中忧虑的事,勇敢向它挑战,尽量减少其危害。事实上,也许没有最糟糕的情形,因为实际上,你心里所害怕的,往往出自于自己的想像,它只不过是纸老虎。

成功者需要情绪的约束力

控制自己其实就是控制自己的情绪。成功人士都具有自控的特征。它不是一件非常容易的事情,因为我们每个人心中永远存在着理智与感情的斗争。自我控制、自我约束也就是要求一个人按理智判断行事,克服追求一时情绪满足的本能愿望。一个真正具有自我约束的人,即使在情绪非常激动时,也能够做到这一点。

自由并非来自“做自己高兴做的事”,或者采取一种不顾一切的态度。自己要战胜自己的情绪,证明自己有控制自己命运的能力,必须学会自控。如果任凭情绪支配自己的行动,那便使自己成了情绪的奴隶。一个人,没有比被自己的情绪所奴役更不自由的了。

我们每个人都在通过努力做使自己生活更有意义的事,并且在向着未来的目标奋进。但是,生活在现实的世界中,我们绝不应该采取仅使今天感到愉快的态度而丝毫不顾及明天可能发生的后果。我们的情绪大都容易倾向于获得暂时的满足,所以我们要善于做好自我约束。但是须注意的是,那些提供大量暂时的满足的事,通常就是对我们长期的健康、快乐和成功最有害的事情。因此,在追求一种有意义的

生活时,我们应当努力预测自己所从事的事情对将来可能产生的后果。

不可否认,人是有欲望和需求的,如果对欲望和需求不加以约束和克制,欲望就会自我膨胀。权欲、名利欲、占有欲、贪欲,所有这些都是人生活在社会中,受到社会环境的影响产生的,也最能对人的情绪产生影响。道家所提倡的“清心寡欲”是对待欲望的一种方式,而还有一种方式,就是不加克制地任由欲望膨胀,其结果当然只会增加伤害。

除了欲望,人还有惰性心理以及消极心态,这些都将影响到你的情绪。但成功者无不懂得自律。自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件。

从本质上讲,自律就是你被迫行动前,有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做,但却不得不做的事情相联系。“律”既然为规范,当然是因为有的行为会超出这个规范。比如,刷牙洗脸是每天必须要做的事情,但是在有一天你回到家筋疲力尽,如果你倒床就睡,是在放纵自己的行为;如果你克服身体上的疲惫,坚持进行洗漱,这是你自律的表现。人们往往会遇到一些让自己讨厌或使行动受阻挠的事情,而在这种情况下,你就应该克服它对情绪的干扰,接受考验。

自律一般来说有两种:一是去做应该做而不愿或不想做的事情;二是不做不能做、不应做而自己想做的事情。做到了这两点,问心无愧,坦坦荡荡,情绪也会变得光明而积极。

用了同样的努力,有人成功了,有人则失败了。他们可能都知道成功的途径,但他们之间有一个主要的不同,在于成功者总是约束自己,去做正确的事情,而不成功的人总是容忍让自己的感情占上风。正如有人所说:“我的预见很少出错,但我却常常做错事。”要具备自我约束的能力,必须不断

地分析自己的行动可能带来的长期的最大利益的决定而行动,必须抑制人的感情的冲动。感情冲动地行事,是一种失去控制的危险生活。然而,我们却依旧凭感情冲动行事。例如:当一大群人朝着一个方向行走,而你的理智或常识告诉你那是一个错误的方向时,你自我约束的能力就受到严重的考验。这时也正是你必须运用自我约束的力量压倒你随大流时那种短暂的舒服感受的时候,要提醒自己,这个大流从长远看并不一定都正确。而战胜自己之后,你的情绪能力也将得到飞跃。

千万不要纵容自己,给自己找借口。对自己严格一点儿,时间长了,自律便成为一种习惯,一种生活方式,你的人格和情绪也因此变得更完美。

职场竞争中控制情绪

处理好自己与他人的关系,与他人达成沟通,得到他人的信任与帮助,这非常有利于自己事业的成功。

在工作中表现出的人与人的关系是一种相互依存的关系,因为大家的事业是共同的,必须依靠合作才能完成。而合作又需要气氛上的和谐一致,若情感上互不相容,气氛上别扭紧张,都不可能协调一致地工作。

周源是电视记者,由于口齿清晰、相貌堂堂、反应迅速,所以除了白天采访财经新闻,晚上还要播报七点半的黄金档,按说事业应该是一帆风顺,但因为做人不够圆滑,而得罪了他的直接上司——新闻部主管。

“周源报告新闻的风格奇特,不容易被一般观念接受,不准播黄金档,改播深夜十一点的新闻。”新闻部的主管在会议

中宣布。

所有的人都怔住了,周源当然更吃一惊,他知道自己被排挤,但他极力镇定,甚至做出欣然接受的样子说:“谢谢主管,因为我早盼望运用6点钟下班后的时间进修,却一直没时间。”从此周源果然每天一下班就跑去进修,并在晚上节目之前赶回公司,预备夜间新闻的播报工作。

慢慢地,夜间新闻的收视率提高了,观众的好评不断。

“周源为什么只播十一点,却不播七点半?”总经理不满地把厚厚的观众来信摊在新闻部主管的面前。

“因为……他晚上六点钟以后有课,所以拒绝播报晚间新闻。”

“叫他尽快重回七点半的岗位,我下令他播晚间新闻。”

就这样,周源被新闻部主管“请”回了黄金时段,并在不久之后获得全国最受欢迎的电视记者。

“虽然周源是学财经的,但是由他采访财经新闻容易产生弊端,以后改跑其他路线。”心中愤恨难平的新闻部主管,终于想出修理周源的办法。

对跑财经已颇有名气的周源,这简直是当面的侮辱。周源怒火中烧,但是他强力压了下来。他知道只要自己爆发,就会落入对手的圈套,所以,他默默地接受了。

日子一天天过去。

“后天有财经首长来公司晚宴,请周源作陪。”某日总经理打电话给新闻部主管。

“报告总经理,周源已不跑财经路线!”

“不跑也得来参加,他是专家,饭后并由他做个访问。”

从此,每有重要的财经界人士到公司来,都由周源作陪,并顺便专访。没有被周源访问的人士,反倒有了怨言。

“不能厚此薄彼,以后财经一律由周源跑,别人不要管

了。”总经理终于下了令。

周源被“请”回财经记者的位子。

电视界掀起了记者兼做益智节目的热潮,周源获得了数家广告的支持,决定也开一个节目。

“我不准你做。”连吃两记闷棍的新闻部主管板下脸来说:“因为我打算要你制作一个新闻评论性的节目。”

“好极了!”虽然周源知道新闻评论性节目极不讨好,收入微薄,仍欣然答应。

可第一集,中午才录完像,下午新闻部主管就认为不妥,不准播出。而节目的时段已定,使周源疲于奔命,不得不赶做另一集来替代。但是他没有怨言,仍然做得十分起劲。

渐渐节目上了轨道,有了名气,参加者都是要人。

“以后每一集脚本都请周源直接拿来给我看!”总经理发令给新闻部主管:“为了把握时间,由我来审核好了,有了问题也好直接跟制作人商量!”结果,无论怎样,周源仍是总经理面前的红人,不久,新闻部主管走人,周源上任。

例子中的周源屡次受到新闻部主管的排挤,他也生气、愤怒,但他控制住了自己的情绪,没有把不满表现出来,而是不声不响地接受,兴高采烈地投入到新的工作中,每次都因表现出色而“战胜”主管。

意志的忍耐力就是把痛苦的感觉或某种情绪抑制住、不使其表现出来的能力。它是意志顽强性的一个前提,二者时常是联系在一起的。哈佛经理在执行决策和处理问题时,对忍受困难、痛苦、挫折有长久的承受力,对于突发的一些事情,在情绪上能够把握住自己,不大喜大悲,有足够的自制力,这样才能稳定士气,平衡心态,积蓄力量,等到时机一到,马上行动,赢得最后的胜利。

良好情绪让你把握机会

真正得天独厚的人是极其少的,而许多的成功人士事实上都是很普通的人。良好的情绪是成功的一大因素,它能让你在困境前永不放弃,坚忍又勇敢。它也终将把你引上成功之巅。

家境贫寒的罗丹 5 岁时被送进附近的耶稣会学校。上学第一天,他兴高采烈地走进校门,欢快劲儿立即一扫而光——古老的校舍是那么灰暗阴森,中年的耶稣会教师是那么冷酷严厉,直让罗丹心惊胆颤。他不适合这里,心情也一直很糟糕。

罗丹似乎前世就与画画有缘。还在他入学前,罗丹就开始自己学画画,非常入迷。但他目不识丁的父亲却一心想让罗丹成为一个能干活养家的男人,并不指望他成为什么画家。当他得知罗丹画画的事后,硬是抡起皮带,逼着罗丹把他画的画和姨妈送给他的笔扔进火里化为灰烬。

在学校里,因为罗丹成绩太差,老师也禁止他画画。一次,罗丹画了一副罗马帝国的地图,被教师用戒尺狠狠揍了一顿,小手被打得通红,以致一个星期不能拿笔。

在大姐的帮助下,罗丹终于进了一所免费美术学校学画。罗丹的教师勒考克是巴黎最杰出的教师,他厌恶美术学院死板僵化的教学方式,常常劝学生不要去追求那种缺乏生命力的艺术。

罗丹很珍惜眼前的学习机会,画技大有长进。一段时间后,勒考克发现罗丹的素描已有了相当的功底,就鼓励他进油画班学习。

好情绪造就成功人生 第七章

尽管他画了许多草图,却只能堆在一边。万般无奈之下,罗丹只得决定放弃学习油画。但勒考克觉得这位很有培养前途的学生,因为买不起颜料而终止学习非常可惜,就动员罗丹到雕塑室进行训练。

灰心丧气的罗丹什么也不想学了。但勒考克认定罗丹是好苗子,把他严厉地数落一通后,带他走进雕刻室。面对雕刻室里满地一堆堆湿乎乎的粘泥、橡皮的胶泥、赤褐色的陶土和一块块的大理石,以及好些梯子、支架和刀具,罗丹一下子被这个新鲜的世界吸引住了。

罗丹常常食不果腹,疲惫不堪,午饭总是在路上边走边随便吃点东西,但他心里很明白,不管怎么样,总不能半途而废。他每天从巴黎的这一头赶到另一头,对这座城市的街道、广场、花园、大桥和古代建筑,还有著名的塞纳河两岸的大道,他都满怀深情,了如指掌。他随身携带的小本子上画了成千上万幅写生。他没有休息日,星期六晚上泡在家里根据记忆画想要雕塑的人物草图,星期天则整天呆在家里用粘土进行创作。

3年过去了。罗丹请求勒考克推荐他考美术学院。在得到老师的同意并得到另一位雕塑家的推荐后,罗丹信心十足地去参加美术学院的考试。考试要求每天用两个小时总共在6天内完成整个人像,罗丹觉得这是做不到的事情,但还是抓紧时间干了起来,两天过去了,他才在纸上画好了草图,而多数考生已塑完了一半,但他们的作品都显得光滑而没有生气。在最后一天,罗丹的作品虽然没有完全塑成,但他感到已是所有考生中最好的。

但是,罗丹的报名表上填着“落选”。第二年、第三年,罗丹的报名表上依然写着“落选”!

罗丹泪眼模糊。当他踉踉跄跄地走出考场时,一位学画

的朋友告诉他:“你是个天才的雕塑家,但因为你是勒考克的得意门生,所以他们永远也不会录取你,否则就等于他们赞成勒考克的艺术主张了。”

尽管罗丹此时几乎痛不欲生,还是强忍着深深的挫败感和委屈进入修道院工作。而修道院院长却支持罗丹成为一名艺术家。一年后,罗丹离开修道院,此时,勒考克把自己视若生命的工作室交给罗丹。

也许正因为这样,完全没有了退路的罗丹,终于用他的智慧和刀具,在世界雕塑史上留下光辉一页的同时,也使自己成为一尊不朽的雕像!

可以想见,如果面对父亲的责骂、经济的拮据、生活的艰苦以及美术学院的排斥,罗丹退缩了,消沉了,放弃了,那么世界会永远失去一位伟大的雕塑家!

歌德说:“只有两条路可以通往远大的目标,得以完成伟大的事业:力量与坚忍。”力量只属于少数得天独厚的人;但是苦修的坚忍,却艰涩而持久,能为最微小的我们所用。因为我们有了良好的情绪控制力才得以坚持自我,永不放弃,才能与糟糕的际遇不懈而顽强地斗争。因为它那沉默的力量,是随时间而日益增长的不可抗拒的强大力量。最后,我们总会赢。

4. 好情绪让你办事成功

求人办事,一个人是否能控制自己的情绪,使之适应不同的对象,是很重要的。成功人士办事时总是处险而不惊,遇变而不怒。

办事需先学会控制情绪

控制情绪的确是办事时必须的。我们可以这样设想:当一个人无意中触痛了你的敏感之处,你就不假思索地乱喊乱叫,人家对你的印象还会好吗?当人家满足你的一个要求时,你就高兴得手舞足蹈,人家对你的印象也还会好吗?——也许他们认为你太幼稚、太缺乏修养和内涵了。

有一位房地产经纪人,最近刚刚与某公司主管的主要竞争对手签了租房合同。他大概仍然陶醉在自己的成功之中,在与另一位顾客签了合同时,自以为稳操胜券,几乎坐也不坐,甚至无心解释自己的业务,便开始详细描述那笔买卖是如何做成的,接着赞美那个“竞争对手”有多么优秀,大加称赞其有眼力,很明智地租用了他的房产。语气中满是洋洋自得。

没想到这位公司主管站了起来,很不耐烦地谢谢他做了这么多介绍,然后说他暂时还不想搬家。

房地产商一下子傻眼了。当他走到门口时,主管在后面说:“顺便提一下,我们公司的工作最近有一些创意,形势很好,但我并不为此而忘乎所以。”

这位房地产经纪人在关键时刻没有控制好自己的情绪,只顾欣赏自己已取得的推销成果,而忽略了买方也有其做出正确抉择的骄傲。当然,他的事情没有办成。

此外,求人办事,总有遭到拒绝的时候,这时也要控制好自己的情绪。一时的拒绝并不等于事情从此无望,如果你能正确分析对方拒绝的心理原因,根据实际情况采取不同的处理方法,就有可能使你的请求出现新的转机。就看你能否耐心尝试,等待机会。

要改变拒绝者的态度,一般情况下是可能的。所以要具体情况具体分析。假如你确认对方是由于固执的偏见而拒绝答应你,则可用真诚的行动去感动对方,使之改变偏见。不过这需要较长的时间,也需要你有平和的心态,良好的情绪控制力,否则一遭拒绝就垂头丧气,无心再试,心理承受力太差,那么事情也不会办成,更别谈什么成功了。

用良好情绪控制他人

求人办事,无论对方是亲朋好友、同学同乡,还是领导同事;无论你们交情甚佳,还是萍水相逢,他们都喜欢吉祥如意的恭维。恭维是赞美的一种表现方式,也是一种博取好感和维系好感最有效的方式。在办事中运用良好情绪赞美他人,往往以激励、鼓励的作用感化别人,事情也容易办成。

同理,我们在求人帮忙时,更多地强调自己对对方的敬重和仰慕,或者是充分展示自己对某项事业纯粹的兴趣与热爱,就比较容易使对方产生认同感,有助于拉近彼此的心理距离。以这种方式提出请求,往往令对方乐于帮忙。很多时候,没有良好的情绪力你就不会去赞赏和尊敬他人。对方可

能只是能够在某方面帮助你,而他的为人、处世方式却并不为你所赞赏,你不屑于去赞美和尊敬他,甚至感到简直难以启齿。这时为了顺利办事,你就得克服这种情绪。

有位杂志社编辑,他对说服那些作家很有一套。不论那些人如何繁忙,他都有办法使那些人答应为他写稿。本来他的口才并不出色,但奇怪的是,那些作家在他面前,似乎都无法拒绝他的要求。

提到他的“秘诀”,他说,其实和那些心高气傲的作家打交道很麻烦。但为了约稿必须让他们觉得自己很受尊重。他通常会说:“当然我知道你很忙,我才无论如何请你帮这个忙,那些过于空闲的作家写出来的作品,都没有你的好。”

据他所说,这种说法从未失误。一般来说,当对方已有很充分的拒绝理由,想让他接受你的请求,是十分困难的。如果你事先也知道他们会用这些理由来拒绝你,你反而裹足不前从此放弃努力,那么就会更增加他对抗的意念,从而使气氛更加紧张,再也没有成功办事的空间。

但若能运用这位编辑先生说的那套,先给对方来个高帽子,会使他无法拒绝,可以巧妙地使对方从“不”转为“是”。这就是情绪控制力的妙用。

用情绪以柔克刚

我们生来要和各种各样的人打交道,也要用不同的情绪力量做出不同的行为来“对付”不同的人。现实生活中,有的人明明知道自己犯了错却不愿承认。这时,如果你情绪失控,对方进行强烈的要求和不留情面的指责,只会使其态度更为强硬。相反,如果你安稳情绪,在时机成熟的条件下,故意为对方找个借口、搭个台阶,使其按要求行事,就不至于太尴尬。

运用情绪,我们不妨来一招“以柔克刚”,先述说自己将要面对的损失和麻烦,使其良心受到触动;然后为对方找一个借口,请他帮助自己走出困境。你的态度如此通情达理,对方也希望自己能够挽回错误,见到有台阶下,自然会顺水推舟,答应你的要求。

一位从广州到云南出差的老干部,在小货摊上,被卖货的青年掏了腰包,几百元“外汇券”不翼而飞。货摊只有他俩,明知此事与青年有关,但当他说出此事时,小伙儿翻了脸,叫他“到公安局去告”!

干部冷静地一思索,没和他来硬的,而是压低声音,恳求道:“小伙子,我一下子买了你五六十元钱的东西,你怎么能这样待我呢?我知道,你们做生意的,声誉要紧啊!!”

这话既有恳求,又有开导,还有暗示,最后一句意味深长,不能不使青年深思。他进一步恳求道:“我从广州来,人家好不容易找些外汇券托我买东西,丢了我怎么交待?叫我到哪里换外汇券?你就替我仔细找找吧,或许忙乱出错,混到衣服堆里去了。我知道,你们个体户是最能体贴人,也最热心,你就帮我老头儿一个忙吧!”

小伙子一听,觉得有理,心也虚了,不如赶快顺手推舟。于是把钱包往衣堆里一放,大叫:“啊,原来在这里!”

结果,老干部道了谢,青年也留足了面子,一场皆大欢喜。

例子中的老干部的确是富有社会经验、善于控制情绪的人。他知道与青年硬碰硬地争执,肯定是两败俱伤,对事情的解决也没有好处。所以退而结网,设下一个台阶,让青年自动下台,这样解决事情,看似波澜不惊,却令人深受触动,达到了以柔克刚的效果。

情绪助你送好礼

“礼尚往来”，求人办事，都需要良好情绪，如果盲目鲁莽，以“礼”压人或以“礼”求人，就很难恰到好处把礼送好。要了解对方的兴趣爱好，伺机按对方的情趣有的放矢，巧妙安排，这样对方才易于接受，办事也就十拿九稳。而且更重要的是，你虽送了礼，却不让对方觉得自己收了礼，把握好自己不卑不亢的情绪。

徐蕾为创办青春美艺术学校之事，腿也跑细了，嘴唇也磨薄了。经过一年来的努力，青春美艺术学校终于有了眉目，下一步就是，如何拿下中专学历这一关了。

徐蕾求人办事，也掌握了丰富的社交经验，深知人际关系的重要性。她通过朋友的帮助，寻访到区教委一位委员家中。

按常理儿，徐蕾无论如何要表示一下诚意，最少也得买二斤好茶叶或别的什么，但徐蕾事先了解到很多信息，她知道，这位委员脾气很大，刚正廉洁，对人际关系中的歪风邪气深恶痛绝，有很多办事者重礼相托，结果不是吃了闭门羹，就是被逐出门，自然事也办不成。所以这次她两手空空地就来了。

徐蕾万分小心，对委员客客气气地说：休息日打扰您很不礼貌，请您原谅；这次来拜访您，是为办学申请学历一事；申请早交上去了，未见回音，教委那边我没有熟人，所以朋友介绍我到您这儿来，希望您关照一下；如果申请有不充分之处，望您审批时指点一下，我再重新申请上报。话说得不卑不亢，也没提什么过分的要求。10分钟后，徐蕾就起身告辞了。

委员模棱两可地说：如果各方面都具备条件，应该会批准的。当然没了下文。

第二次拜访那位委员时,徐蕾带来了一件礼物,是一块唐朝的砖头,上面有原始烧铸的字,书有“清风明月”一词。不过,这块砖头已经被制成了“砚台”。这就是徐蕾善于观察和控制的结果,原来徐蕾第一次来委员家时,对客厅留意了一下,她发现,客厅里有几十块“砚台”摆放在书架上。任自己的直觉,她猜晓委员对“墨砚”有癖好。

一场好戏开始了。徐蕾做出一副天真样子,从书包里掏出“砖头”,对委员说:“上周我去农村亲戚家,在废石堆里发现了这块带字的砖头,就带了回来。我也不会鉴赏,今天带来,是想让您指点一下。”

委员接过手,左翻右转,然后又拿起放大镜仔细端详,突然大喜,说:“这是墨砚啊!看这金龟戏海的图案,看这周边山水相间的花纹,是精雕细琢过的,但不失自然淳朴之风,这肯定是历史上哪位名人用过的。李白、杜甫、苏东坡都没准用过。宝贝,真是宝贝!”徐蕾见委员爱不释手的样子,故作随意地说:“不过是块烂砖头,我出门就要扔掉的,如果委员不嫌放在家里碍事儿,你就垫花盆用吧。不打扰您了,我告辞了。”

又过了三天,徐蕾接到教育部门的通知,艺术学校学历的问题终于解决了。到此,读者们认为是“砖头”的功劳,还是“名人砚台”的功劳呢?其实应该是徐蕾善控情绪的功劳。

不管你有多少钱,多大的公司,你仍要求人办事,如果你只为自己,求自己情绪上的痛快,不会控制它、驾驭它,那你将一事无成。就算你攀上了“成功之巅”,那也只会好景不长,昙花一现。

成功是人人所盼望的,如果你想美梦成真,那就得把成功看成是一个人生的过程追求,一种生活的追求,一种心灵的享受,一种生存的策略,一种情绪的策略。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 我的情绪，我做主

作者 = 王路编著

页数 = 275

SS号 = 11313858

出版日期 = 2005年01月第1版

前言

目录

第二章 开发情绪的积极面

1．嫉妒

引发嫉妒的条件

嫉妒也有积极的一面

2．愤怒

发火的益处

该发火时不用忍

3．自卑

自卑的力量

你有权利自信

4．激发心理潜力

变压力为动力

变消极为积极

变悲观为乐观

化痛苦为力量

在恐惧中奋起

第三章 疏导自我情绪

1．清扫情绪垃圾

减轻精神负担

一步步消除忧虑

控制抑郁的情绪

跳出自卑的泥潭

战胜心理疲劳

排遣悲哀

制怒

2．减轻压力的技巧

用笑来减压

平衡心理 6 大招

运动休闲减压

用友谊缓解压力

减轻压力的技巧

3．摆脱心灵枷锁

换个角度看问题

宽恕

忽略别人的脸色

摆脱墨守成规

做了配角也光荣

不是你的不奢求

不要总争第一

学着放弃

不要被心灵束缚

4 . 积极认识自我

学会自省

谁都不完美

允许自己犯错

热爱自己

做真实的自我

勿被情绪摆布

第四章 情绪自我激励

1 . 保持坚定的信念

保持对事业、对生活的热情

在绝望中寻找希望

勿中批评之箭

2 . 向挫折宣战

学会心理调节

练就临危不惧的自制力

在困境中保持乐观

培养苦难承受力

激发心理潜力

培养挫折容忍力

适应环境

3 . 找到奋斗目标

目标创造前途

敢于梦想

制订你的人生目标

用行动接近目标

4 . 发展健康自我

在苦难中发展健康自我

培养自信的习惯

提高心理承受力

完善自我

培养成熟个性

第五章 人际关系中的情绪管理

1 . 学会表达情绪

不要掩饰你的情绪

倾诉

表达情绪三步曲

2 . 体会他人情绪

察觉他人的情绪

倾听

学会情绪抚慰

3 . 化解情绪冲突

镇静

控制愤怒的技巧

修补情绪损伤

4．改善和促进他人情绪转良

改善他人情绪的前提

情绪活跃人际场

情绪共鸣劝服人

快乐情绪带来快乐人际

第六章 快乐情绪的经营

1．是什么阻碍你快乐

为什么不快乐？

别让承诺成为负累

2．快乐情绪自己找

让朋友给你欢乐

赢得尊重

让自己更简单

笑口常开

和过去说再见

给自己放假

增添自己的个人魅力

与人为善

3．快乐来自内心

平静自快乐

享受生活

在兴趣中工作

宽容

乐而忘忧

第七章 好情绪造就成功人生

1．打造乐观自信的精神

乐观才不会被打败

培养开朗积极的性格

培养乐观的方法

让情绪改变命运

让情绪被勇气鼓舞

2．每天给自己一个希望

用期待改善心情

在希望中前行

相信明天会更好

积极思维创造好情绪

3．用情绪推进成功

成功学的新公式

成功者善于控制情绪

成功者需要情绪的约束力

职场竞争中控制情绪

良好情绪让你把握机会

4 . 好情绪让你办事成功
办事需先学会控制情绪
用良好情绪控制他人
用情绪以柔克刚
情绪助你送好礼