

心理健康
经典读本

解除心灵枷锁，找回身心健康

我们要健康地活，积极地活，快乐幸福地活

我的第一本 心理自救书

Wode Diyiben
Xinli Zijiushu

安然◎主编

我们要**热爱生活**，只有当我们眼中的生活是美好的，我们对生活才能**产生信心**，才能对自己产生信心。

心理自救=热爱生活+关爱自己



中国纺织出版社

我的第一本 心理自救书

W O D E D I Y I B E N X I N L I Z I J I U S H U

学会心理自救，用理智驾驭情绪

为什么我们生活在同样一个地方，呼吸同样的空气、拥有同样的人际资源和机遇，有些人觉得自己是生活在天堂，每天都过得特别充实和快乐，而有些人却觉得犹如生活在地狱，每天都活得特别压抑和空虚呢？究其原因，也许某些人对自己的要求过高；也许某些人的家庭经济压力更大；也许某些人天生就比一般人脆弱，容易压抑……其实，最根本的原因是他们不够热爱生活，不够关爱自己。



销售分类建议：心理健康

ISBN 978-7-5064-7644-7



9 787506 476447 >

定价：29.00元

心理健康
经典读本

解除心灵枷锁，找回身心健康

我的第一本 心理自救书

Wode Diyiben
Xinli Zijiushu

安然◎主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本心理自救书/安然主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.9

ISBN 978-7-5064-7644-7

I. ①我… II. ①安… III. ①心理状态—自我控制—
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 129057 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:阙媛媛

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15.5

字数:180千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



心理自救 = 热爱生活 + 关爱自己

为什么我们生活在同样一个地方,呼吸同样的空气、拥有同样的人际资源和机遇,有些人觉得自己是生活在天堂,每天都过得特别充实和快乐,而有些人却觉得犹如生活在地狱,每天都活得特别压抑和空虚呢?究其原因,也许某些人对自己的要求过高;也许某些人的家庭经济压力更大;也许某些人天生就比一般人脆弱,容易抑郁……其实,最根本的原因是他们不够热爱生活,不够关爱自己。

人生在世,不如意之事十有八九,没有哪个人能够一帆风顺,不遇到任何波折险阻。人的情绪在一定的时间里,有高潮也有低潮,往往高潮的时候情绪高涨、信心满满;低潮的时候萎靡不振、消极怠惰,这是自然规律,是不可避免的事情。当你遭遇困难、挫折,悲观失望的时候,当你情绪低落、消极怠惰的时候,当你遇到无法解决的问题、开始怀疑自己的时候,你是要继续沉沦在这些不良的情绪中,还是通过自我心理调适,自我救助,还是祈祷上苍给自己额外的眷顾?“自助者天助”,相信这个道理大家都不会反对吧?

是的,不管遇到任何困难,我们都要靠自己来解决,对于自我心理上的问题更应如此。就算是心理医生,他也只能对我们进行开导和劝慰,能不能走出心理上的困境最终还是要看自己。面对心理上的困境,我们首先要做的是自我救赎。最好的心理自救手法就是,在不良的心理状态来临之前即将其扼杀在摇篮里,也就是俗语所说的“打预防针”。而最好的“预防针”就是提高自己的心理承受能力,让自己的心理更加健康。而让自己心理更加健康的做法就是热爱生活,努力让自己接受并热爱身边的一切。

热爱生活会让我们拥有一个积极健康的心态,对人对事也会比较乐观,遇到生活中的一些小困难、小挫折也能够坦然面对和接受,而不会因此愁眉苦脸、悲观失望。热爱生活的人,凡事总能够看到好的一面,自动规避不好的一面。他们会永远积极向上,做事积极主动,他们的创造力和潜力会被调动起来,自然做起



事情来也比较得心应手。在他人眼中所谓的“困难”，在他们的眼中也变成“小菜一碟”，没有什么可以担心和顾虑的了。这是一个“良性循环”：好心态会帮助你克服困难，而困难的克服又会增强你的好心态。

我们要热爱生活，只有当我们眼中的生活是美好的，我们对生活才能产生信心，才能对自己产生信心。一个对生活失去信心和热情的人，心理上也不会健康和阳光，因为他眼前的生活已经失去色彩，他眼中和心中也自然失去色彩，他会变得没有活力。一个绝望的人，只要能让其重新燃起对于生活的希望，那么他就是可以挽救的。热爱生活，就会热爱生命。

作为健康的人，我们除了要热爱生活，还要懂得关爱自己。我们生活在世界上，只有自己能够陪伴自己一生，因此我们没有理由不关爱自己。我们的身体状况如何，心理状态如何，别人是无法确切知晓和体会的，只有我们自己能够深切地体会和感受，所以，只有我们自己能懂得如何关爱自己。也许你对父母很孝顺、对子女很疼爱、对伴侣很关怀，但是你不能因此忽略对于自己的关爱。不好好爱惜自己的身体，不好好关爱自己的心理，怎么能够拥有健康的身心，给予他人更好的关心呢？

生活是美好的，我们要燃起对生活的希望和热情，增强对生活的信心，真心实意地热爱生活。我们还要关注自我的心理状态及心理需求，充分地关爱自己的身心健康。我们要健康地活，积极地活，快乐幸福地活。

本书关注当今社会人们经常出现的各种心理问题，详细分析并阐述了这些心理问题产生的原因以及对人们的身心健康造成的危害，并针对各种心理问题提供了多种心理自救方案。由于某些心理问题存在共通或相似之处，因此本书为大家提供的自救方案也可能存在一些雷同之处。但为了使大家能够获得更多的自我排解办法，本书并没有对这些雷同之处进行删减，而是在这些地方提供了相关的阅读链接，便于大家针对自己的心理问题，快速找到适合自己的心理自救方法。

编者

2011年6月





目录 contents



第一章

给压力一个出口

压力对人来说有利有弊,适度的压力可以让人的精神保持紧张,提高做事的效率,然而一旦过度,就有可能让人精神崩溃、无所适从了。

- 1 / 现代人都被压力笼罩着
- 1 / 压力无处不在
- 3 / 长期处在压力下对健康十分有害
- 6 / 压力不能被压制,只能引导它流走
- 6 / 小故事:搬走压在你心头的巨石
- 9 / 心理自救方案:释放压力
- 9 / 呼吸吐纳
- 10 / 冥想
- 11 / 按摩头部
- 13 / 转移注意力
- 14 / 聆听舒缓、空灵、优美的音乐
- 15 / 泡个热水澡
- 16 / 大喊大叫和大笑
- 17 / 进行有限破坏性的发泄
- 18 / 倾诉
- 20 / 哭出来
- 21 / 睡觉





第二章

你可以不生气

生气是心里的事儿,是身体的事儿。不爱生气的人在早晨起床时总是心情愉快的;相反,经常生气的人却很少能够做到这一点。

23 / 生气是一种选择,选了就会形成习惯

23 / “气”从何来

25 / 生气对心理和生理的双重伤害

27 / 从心理上调节,告诉自己不要生气

27 / 小故事:何苦要生气

29 / 心理自救方案:驱除怒火

29 / 数数字

30 / 上洗手间

30 / 告诉自己“别计较”

31 / 降低对别人的期待

32 / 开诚布公地谈一谈

33 / 换位思考

34 / 默诵“不生气口诀”

36 / 适当出出气

36 / 让信任的人安抚你几句

37 / 一笑了之



第三章 不抱怨的力量

抱怨是最消耗能量的无益举动。我们经常会向别人抱怨自己对工作和生活的不满；如果找不到人倾听，我们便会向自己抱怨。这样怨来怨去，心灵不堪重负。

39 / 许多恶疾都是由怨气郁积引致的

39 / 怨气何来

41 / 怨气一点点积累，逐渐扭曲心灵，摧毁身体

43 / 告诉自己不要计较，清除长在心上的怨恨毒瘤

43 / 小故事：怨他一辈子

46 / 心理自救方案：释放怨气

46 / 深呼吸，想象把怨气从体内呼走

47 / 向前看，不往后看

48 / 把曾经的付出当做施舍

49 / 彻底宽容

50 / 彻底放下

50 / 自嘲一下

51 / 最好的释怨方法是遗忘





第四章

走出悲伤的阴影

人们看惯了太阳的东升西落和月亮的阴晴圆缺,习惯了春夏秋冬的更迭交替和世间万物的变迁,却很难看淡人间的悲欢离合和爱恨情愁,所以有了一千个伤心的理由。智者会告诉人们学会改变,把开心当成一种习惯。

53 / 伤心是所有人都必须跨过的一道坎

53 / 伤心总是难免的

55 / 伤心伤神又伤身

56 / 学会自我调节,不让自己流泪太久

56 / 小故事:你可以不伤心

58 / 心理自救方案:消除悲伤

58 / 擦干眼泪,用热毛巾敷敷脸

58 / 吃点东西,让胃里温暖并有饱足感

59 / 找件事情做,让自己忙碌起来

60 / 换个角度去看待问题

61 / 假装快乐

62 / 与朋友出去散散心

62 / 做自己喜爱的运动

63 / 沉浸在兴趣之中

64 / 举行一个摆脱伤心的仪式





第五章

爬出抑郁的泥潭

对人们的健康威胁最大的疾病不是癌症,也不是艾滋病,而是“抑郁”。如果你经常情绪低落、失眠、身心疲惫,如果你对很多事情都已经失去兴趣,如果你觉得自己活着没有价值,甚至反复想到死亡……那可千万得当心了。

- 65 / 每个人心里都或多或少地有抑郁倾向
- 65 / 抑郁的感觉只有自己可以体会,但却难以向别人说清
- 67 / 会识别抑郁症征兆并及早治疗
- 69 / 摆脱抑郁,让阳光照进内心的黑暗角落
- 69 / 小故事:我的抑郁症
- 72 / 心理自救方案:赶走抑郁
- 72 / 看医生
- 74 / 吃香蕉
- 74 / 晒太阳
- 75 / 做运动
- 77 / 哼歌
- 77 / 看喜剧
- 78 / 聆听欢快、明朗、振奋的音乐
- 79 / 主动对人微笑
- 80 / 不要把事情憋在心里,说出来
- 81 / 穿上色调合适的衣服





第六章 不焦虑的活法

焦虑的人喜欢对未来及不确定的事情做过多的担忧，有时候这种担忧往往是多余的，没有任何意义的，但是无止境的担忧却让他们背负了极大的精神压力。每个人都是生活的导演，何必杞人忧天？

- 83 / 焦虑是当今社会的文明病
- 83 / 焦虑感从何而来
- 85 / 长期处于焦虑中会让身体崩溃
- 87 / 想不被焦虑控制，就得学会控制焦虑
- 87 / 小故事：让你焦虑的事情一件也没有发生
- 89 / 心理自救方案：缓解焦虑
- 89 / 采用“想象放松法”
- 91 / 做腹式呼吸
- 92 / 做舒展的扩胸运动
- 92 / 闭目幻想优美闲适的事物
- 93 / 做点其他活动，暂时遗忘让你焦虑的事情
- 94 / 洗热水澡
- 95 / 听舒缓的音乐
- 96 / 吃对食物
- 98 / 芳香疗法
- 99 / 笑话放松法
- 99 / 培养“慢节奏”的嗜好
- 100 / 把焦虑的根源写在纸上，一一化解它们



第七章 跟烦躁说再见

你是否每天重复着这样的动作：起床后胡乱刷个牙抹把脸，拎袋牛奶就出门；开车上班，一路骂骂咧咧、跌跌撞撞赶到公司；工作时一堆事情乱如麻，没有任何头绪；吃饭时三口并两口，还要时刻注意手机有没有收到新信息……如此烦躁不安，何谈享受生命？

- 101 / 生活压力越大，烦躁情绪就越严重
- 101 / 是谁按下了你的“快进”键
- 103 / 长期烦躁不安会让亚健康成为你最大的烦恼
- 104 / 欲速则不达，心平气和更容易活出最佳的状态
- 104 / 小故事：小海马和七座金山
- 106 / 心理自救方案：抚平烦躁
- 106 / 放慢工作和生活节奏
- 107 / 别熬夜，多睡觉
- 108 / 少吃肉，多吃素
- 109 / 向家人或朋友倾诉一下
- 109 / 捶打毛绒玩具
- 110 / 不找寻东西或做磕磕绊绊的事情
- 111 / 留出空白时间，好好安静一会儿
- 111 / 打开空调，让凉空气镇定自己
- 111 / 列出待办事项，分清轻重，每次专注处理一件事





第八章

人生可以不后悔

悔恨是一种无用之举,它只会使自己更不快乐!如果错过了太阳你流了泪,那么你也要错过群星了。

113 / 后悔会让人一辈子活在阴影里

113 / 别为打翻的牛奶哭泣

115 / 悔恨于事无补,徒增伤心

116 / 过去就过去了,不要无休止地自责

116 / 小故事:最不后悔的活法

119 / 心理自救方案:不再后悔

119 / 认识到“人生不如意事十之八九”

119 / 坦然接受无法改变的事情

120 / 停止一遍遍忏悔

121 / 别学阿 Q 念叨“先前阔”

121 / 别再说“早知道我就……”

122 / 关闭身后的门

123 / 向前看

124 / 抓住当下,以避免将来后悔





第九章

嫉妒不如争气

嫉妒是人的天性,但要有一个度,在适度的范围里嫉妒可以被认为是一种正常的心理反应,可是嫉妒一旦过了头,难免会蒙蔽人的心智,让人丧失理智。过分的嫉妒是对人精神的一种折磨,让人犹如生活在地狱之中。

125 / 嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己

125 / 嫉妒的根源是私心

126 / 妒火会伤人

128 / 告别“眼红”,从心灵的地狱里爬出来

128 / 小故事:你选择待在哪里

130 / 心理自救方案:清除嫉妒

130 / 由衷地对别人的成功表达祝福

130 / 不拿自己跟别人比较

131 / 摒弃虚荣

132 / 拒绝攀比

133 / 告别自私

133 / 只求超越自己,不求超越别人





第十章

让猜疑从身边走开

“无端愁绪凭空来，全因猜疑生风雨。”猜疑是人性的弱点，害人害己的祸根。想要斩断让自己不快的祸根，就要消除猜疑心理。

- 135 / 猜疑是人性的弱点
- 135 / 疑心生暗鬼
- 137 / 疑来疑去很容易引发心理疾病
- 138 / 告诉自己“长相知，不相疑”
- 138 / 小故事：消融心中的大疙瘩
- 140 / 心理自救方案：告别猜疑
- 140 / 放宽心胸，不要往坏处想
- 141 / 理性思考，防止感情用事
- 142 / 遇事冷静分析，避免先入为主
- 142 / 公开谈谈，消除你的疑虑
- 143 / 优化自己的个性
- 144 / 避免偏听偏信
- 144 / 把“敏感”用在正确的地方
- 145 / 增强自信心，将猜疑消灭在萌芽状态





第十一章

做不怯懦的人

困难是弹簧,你强它就弱,你弱它就强。克服困难,勇敢者自有千方百计,怯懦者却只感到万般无奈。

147 / 困难是生活对我们的考验

147 / 生活没有困难,未免过于平淡

149 / 迎接困难的同时会使人增长智慧

150 / 认清许多困难都是纸老虎,一戳就破

150 / 小故事:搬走田地里的石头

152 / 心理自救方案:克服怯懦

152 / 肯定自己

153 / 告诉自己“不要怕”,摆出无所畏惧的气势

154 / 不要放弃或半途而废

154 / 给自己出一个难题,战胜它,增强信心

155 / 接受催眠疗法





第十二章 活着不要怕

很多人虽然工作稳定,衣食无忧,可总对明天充满着恐惧,总担心有不好的事情会发生。其实,这种担心大可不必,与其害怕明天,不如抓住今天。

157 / 没有保障的生活让我们对未来充满恐惧感

157 / 恐惧心理会让人生过得既无成就又无乐趣

159 / 患上恐惧症会自己“吓”自己

160 / 化解对明天的恐惧,抓住时间过好今天

160 / 小故事:上战场前的思考

162 / 心理自救方案:消除恐惧感

162 / 面带微笑

163 / 向人诉说你的恐惧感

164 / 向自己传递积极的信息

165 / 强化意志力

166 / 自信地面对

167 / 坦然接受命运的安排

167 / 找一名“支持者”





第十三章

自己跌倒自己爬

美妙的音乐总是高潮迭起,人生的道路上也会崎岖不平,充满波折;挫折和失败是对人生的一种丰富,也是一种历练。跌倒了,怕什么?爬起来继续往前走!

- 169 / 没有谁的人生是一帆风顺的
- 169 / 挫折为生命提供最棒的养料
- 171 / 处理不好挫折容易让人颓丧、消沉
- 173 / 学会从挫折中崛起
- 173 / 小故事:挫折是一条狗
- 176 / 心理自救方案:走出挫败感的阴影
- 176 / 寻找安全感
- 177 / 以平常心看待失败
- 177 / 不患得患失
- 178 / 做归因分析
- 179 / 不怀疑自身的能力
- 180 / 别陷入沮丧
- 181 / 正确地要求自己
- 181 / 自我鼓励
- 182 / 凡事操之在我,褒贬由人
- 183 / 汲取教训,再试一次





第十四章

希望在左,勇气在右

每个人心中都应该有两盏灯,一盏是希望的灯,一盏是勇气的灯。有了这两盏灯,我们就不会惧怕人生路上的黑暗和危险。

185 / 人活着就得有希望和勇气

185 / 希望和勇气是支撑人前行的两条腿

187 / 丧失希望和勇气,会让人过得虽生犹死

188 / 从绝望中寻找希望,人生终将辉煌

188 / 小故事:“希望”哥哥和“勇气”弟弟

190 / 心理自救方案:找到希望和勇气

190 / 乐观地看待世界

191 / 每天给自己一个希望

192 / 告诉自己“年轻就拥有一切”

192 / 珍惜自己的“资产”

193 / 为生活设定目标

194 / 拿出干劲

195 / 积极行动



第十五章

生活充满爱与美

爱与美是永恒的话题。由爱生美,由美生爱;由美生美,由爱生爱……如此循环往复,永无止境,让自己永远被温暖的感觉和美好的事物包围。

- 197 / 爱与美是心灵养生的营养素
- 197 / 心存善念,与人共乐,与人为善
- 198 / 胸怀爱与美是长寿的不传秘方
- 200 / 驱除恶念,让真、善、美驻进自己心中
- 200 / 小故事:善良的回报
- 203 / 心理自救方案:找到爱与美
- 203 / 怀着爱来看待世界
- 204 / 与人友好地相处
- 205 / 帮助人
- 206 / 赠出礼物
- 207 / 与人分享
- 208 / 参加志愿活动
- 209 / 做慈善
- 210 / 以欣赏的眼光看世界





第十六章

幸福原来如此简单

我们一生都在追求幸福,却从来没有搞明白幸福的真正含义,甚至喊着“幸福”的口号做着违背幸福的事情。其实幸福很简单,它就在我们身边,但是我们为什么没有发现呢?

211 / 平安、健康是人生最大的幸福

211 / 幸福从何而来

213 / 有幸福感的人生会活得最有价值

215 / 驱赶走所有的心灵毒素,敞开胸怀接纳幸福

215 / 小故事:珍视幸福

218 / 心理自救方案:找到幸福

218 / 控制欲望

219 / 计划消费

220 / 知足

221 / 感恩

222 / 不争名夺利

223 / 用童心看世界

224 / 创意生活

225 / 享受当下

225 / 每刻都有好心情

227 / 后记 走出封闭的天地



第一章 给压力一个出口

压力对人来说有利有弊,适度的压力可以让你的精神保持紧张,提高做事的效率,然而一旦过度,就有可能让人精神崩溃、无所适从了。



现代人都被压力笼罩着



压力无处不在

早在上个世纪 80 年代初,美国的《时代》周刊就提出“压力是 20 世纪 80 年代的流行病”。压力到底是什么呢?一般来说,压力通常是指我们对消极的、具有威胁的或令人不安的处境所产生的内在反应,这些反应随着时间的累积会让我们感到精神抑郁、精疲力竭、周身不适,甚至危及我们的生命。

在这个竞争激烈、知识和技术日新月异的时代,每个人都感受到了巨大的压力。物价飞升、房价飙涨,工资水平的上涨永远赶不上前两者飙涨的速度,人们普遍感受到了生存的压力。都市生活节奏不断加快,人们为就业、为升职、为加薪都不得不紧绷神经,不敢有丝毫的懈怠。压力就像一片无形的乌云,笼罩在每个人的心头。



生活在我们周围的每个人,尽管各自承担的社会角色不同,所在的工作岗位各异,年龄和身份、地位不同,所受的教育程度也有差异,但是每个人都有自己的压力来源,每个人都有自己的烦心事,正所谓“家家有本难念的经”,各人都有各人的难处。

家长有家长的压力,学生有学生的压力。家长一般都是上有老下有小的中年人,上要赡养父母,下要抚养、教育小孩。有些家长拼命干工作就是希望孩子能有一个更好的未来。学生们为提升自身竞争力,都拼命学习,希望将来能够进入更好的大学,走上社会能有更好的工作。然而想要进入一所好大学,犹如万人争过独木桥,不努力是不行的,所以压力也如影随形。

企业员工有企业员工的压力,老板有老板的压力。企业员工一般每月都有业绩考核,完不成任务就拿不到奖金,甚至有被开除的可能。如果被开除,短时间找不到合适的工作还怎么还房贷?怎么养家糊口?所以员工的压力是很大的。而老板的压力比员工还大,一到年关总结的时候,很多公司老板或者企业高管就会出现不同程度的生理和心理状况,比如失眠、焦虑等,性子变得急躁,脾气也变得十分暴躁,他们的压力实在太大了:董事会下达的指标没有完成,怎么交代?年底员工离职的比较多,怎么应付?今年业绩不好,明年业绩又该如何提升?应收账款还没有到位,如何在催款的同时维护好客户之间的合作关系?

体力劳动者有体力劳动者的压力,知识分子有知识分子的压力。体力劳动者一般承担体力上的压力多一些,而知识分子一般是承担精神方面的压力更多一些。体力劳动者工作再累,回家就可以好好休息,放松自己。而知识分子所从事的是一种无疆域范围的工作,回到家里脑子也不得停息,继续思索着跟工作相关的问题。对于知识分子而言,他们面临着更多智慧方面和人际方面的竞争,自尊的需求和自我实现的要求也更高,更难以满足。

男人有男人的压力,女人也有女人的压力。虽然现代社会提倡男女平等,但生活中男人们还是要承担经济负担的大部分责任。社会要求男人扮演强者的角色,给予了他们更多的压力,在工作中要争强,在爱情中要谦让,在婚姻中更要有担当。现代女性不仅要照顾好家庭,还要有一份自己的事业;要上得厅堂,还要下得厨房,要不断提升自己、永葆魅力,防止容颜老去、男人变心。

压力的来源也是多方面的。面对着激烈而残酷的社会竞争,很多人时刻感受到生存的压力,为了解决温饱问题而发愁;名人们在获得更大名利的同时也承受了来自社会舆论方面的压力;社会在不断进步,要求人们的精神面貌也要不断更新,一些内心过于守旧的人,必然会因为时代的不同而备受精神上的折磨,产生精神压力。



长期处在压力下对健康十分有害

各项研究表明,长期处在压力下会对人的身体和精神都十分有害。

(一)压力会损害以下几个人体系统的健康

1. 对骨骼肌系统的伤害

在受到压力之时,人体的肌肉张力会增加。如果人们长时间精神紧张,肌肉就会长时间收缩,由此会引发各种病症,如张力性头痛、偏头痛和各种骨骼肌的疼痛,等等。慢性的紧张压力还可造成肌肉细胞缺糖,形成慢性肌肉酸痛。

2. 对内分泌系统的伤害

当大脑感觉到压力时,大脑下丘脑就会发出信号,刺激肾上腺皮质产生皮质醇。同时,肝脏会分解出更多的葡萄糖以供身体额外的能量,因为人在压力下身体会消耗过多的能量,分解过多的葡萄糖,造成血液中的血糖过低,



因此一旦压力消失后,人可能就会觉得身体突然垮了下来,有气无力,无精打采,就像没有吃饭一样。长期处于压力下,还会造成人体的内分泌紊乱。内分泌失调后,人体的很多器官都不能正常运转,从而导致维持生命运转的一些重要功能受到很大影响,新陈代谢也会出现一系列问题,加速人体的衰老,表现为皮肤粗糙、出现黄褐斑,过早出现白发。内分泌失调对女性的伤害尤其大。

3. 对心血管系统的伤害

面对压力,人们会产生应激性的反应。对于短暂性的压力,这种反应是急性的,比如引起心率加快和心肌收缩的增强。如果这种急性应激反应反复发作,则会引起冠状动脉的炎症,甚至可以导致心脏病的发作。长期处于精神紧张之中还会使血压升高,引起高血压,进而引起动脉硬化,甚至造成心肌梗死或脑出血。

4. 对胃肠道系统的伤害

有些人压力一大就茶饭不思,而有些人一有压力就会胃口大增,暴饮暴食,此时很容易给肠胃造成很重的负担,破坏肠胃的正常功能。暴饮暴食之后会发生胃灼热或胃酸返流,致使人产生恶心甚至疼痛的感觉,严重时甚至会引起呕吐。同时,压力还会影响消化道和肠道对营养物质的吸收,进而引发便秘。

5. 对呼吸系统的伤害

人在精神紧张的时候,呼吸也会变得急促、困难起来,呼吸变快又会加重精神恐慌。

6. 对生殖系统的伤害

就男性而言,长期处于压力下会损害睾酮和精子的质量,甚至引起阳痿等症状;就女性而言,长期处于压力之中会引起内分泌功能紊乱,导致月经失



调,还会延长月经周期并引起痛经或加重痛经的症状。压力还会使男女的性欲降低,缺乏性快感。

7. 对神经系统的伤害

人在受到压力时,精神高度紧张,交感神经系统高速运作,刺激肾上腺释放大量的肾上腺素、皮质醇等激素,以促使人体自身抵抗、应付压力。神经系统的高速、超负荷运作会对神经系统产生一定的伤害,导致神经衰弱等症状。

(二)长期处于压力中会使人们产生以下几种精神疾病

1. 抑郁症

主要症状是患者心情压抑、焦虑、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低等,患者通常在身体上会出现失眠、嗜睡、疲惫不堪、反应迟钝、记忆力减退、懒散、不愿意活动等症状,情绪上则表现为坐立不安、忧郁、悲观、失望、有自杀倾向等。

2. 焦虑症

主要症状是患者常常对现实生活中的某些事情或将来的某些事情表现出过分担忧和恐惧,但这种担忧有时候又没有明确的指向与目标,而且这种担忧往往是与现实极不相称的,使患者感到非常的痛苦。此外,患者同时还伴有植物神经亢进、肌肉紧张等植物神经紊乱症状以及心跳加速、盗汗、失眠、容易疲倦等身体症状和精神忧郁、多动不安、脾气暴躁等情绪状况。

3. 强迫症

主要症状是患者有持续而不合理的强迫思想,强迫自己不断地重复某些行为。虽然明知道这种强迫性的存在毫无意义且很不合理,却不能克制自己,企图努力抵制,反而越发感到紧张和痛苦。

4. 惊恐症

这是一种急性的惊恐障碍,惊恐症发作时往往很突然,事先并无先兆,一



般也与生活事件或精神刺激无明显关系。主要表现是突然间感到不安或惶恐,害怕失控、害怕死亡、魂不守舍,觉得周围的事物不真实,伴随心跳加快、呼吸困难、头晕恶心、发抖出汗、身体有刺痛或麻木感等症状。

除此之外,长期精神压力过大还会引起其他很多种的疾病,如失眠、失忆、厌食,等等。压力对人造成的身体和精神两方面的伤害并非是孤立存在的,它们会相互作用,彼此增强。如果不懂得如何缓解压力的话,人们就会被压力压垮。



压力不能被压制,只能引导它流走



小故事:搬走压在你心头的巨石

如果人长期处于压力下而无法自拔的话,就容易产生精神危机,甚至精神崩溃。人的心理承受能力都有一个极限,超过这个极限人就会崩溃。就像一个气球,如果不断地往里面吹气,最终就会爆掉。

在一堂心理培训课上,培训师拿起一杯水,然后他问台下的听众:“大家觉得这杯水有多重?”有人说 200 克,有人说 400 克,也有人说 600 克。培训师则说:“其实这杯水到底有多重并不重要,重要的是你要拿多久。拿一分钟,谁都没问题;拿一个小时,可能就会觉得手酸;如果拿一天呢?那可能就要进医院了。虽然这杯水的重量没有变,但是你拿的时间越久,就觉得越重。这就像我们所承担的压力一样,如果我们一直把压力放在自己的身上,时间久了,就会发现压力越来越大以至于感觉不堪重负。面对压力,我们必须做的就是放下它,休息休息,给心灵放个假,然后再重新拿起来,只有这样才可承担得更久。”



压力是无处不在的,面对压力我们要做的不是努力压制,而是要学会引导,懂得放下,如此方能健康成长,持续发展。现今社会,生活的压力越来越大,人们的精神压力也水涨船高。面对压力,有时发挥一下阿 Q 精神,自我解嘲一下,也不失为一个行之有效的办法。当然,我们也可以学习一些禅理,领略更高层次的精神境界。下面的几个关于禅理的小故事希望对大家有所帮助和启发。

1. 泥泞路上

一天,天正下着大雨,一个和尚和他的一位朋友一起行走在泥泞的小路上。不久,他们在前方拐弯处看见一位年轻漂亮的姑娘,姑娘因为身着丝质长裙,跨不过去前方的泥路。和尚走到姑娘的身边,对姑娘说:“来吧姑娘,我背你过去。”姑娘犹豫了一下,同意了。于是和尚背着那位姑娘,和道友一起继续往前赶路。走过泥路,和尚将姑娘放下来,姑娘道过谢便离开了,路上只剩下和尚和道友,他们继续向前赶路。

一路上道友闷声不响,最后他终于按捺不住,问道:“我们出家人不近女色,尤其对年轻貌美的女人要敬而远之,你为什么要那么做呢?”

“你在说什么? 什么女人?”和尚似乎已经忘记了,想一会儿,说道:“我早就把她放下了,难道你还抱着吗?”

2. 平常心

在一个寺庙里,一个小和尚看见院落里草地枯黄,便跑去对他的师傅说:“师傅,我们撒点种子吧,院子里光秃秃的很难看。”

师傅看着小和尚急急慌慌的样子,慢条斯理地说:“别急别急,随时都可以撒种子。”

过了几天,师傅下山去讲经,回来时带回一包种子,是向山下农夫讨来的。师傅把小和尚叫到身边,把种子递给他,让他去撒种子。



小和尚刚刚把种子撒完,突然起了一阵风,把很多种子都吹走了。小和尚很着急,跟师傅说:“师傅,好多种子都被风吹走了!”

师傅还是不紧不慢,说:“没关系,风吹走的都是空壳,撒下去也不会发芽的,由它去吧。”

种子撒下后不久,几只小鸟跑来偷食,用小爪子在地上一阵刨食。小和尚很恼火,急着对小鸟连轰带赶,并报告师傅说:“糟了糟了,种子都被鸟儿吃光了。”

师傅漫不经心地说:“没事的,种子那么多,几只小鸟吃不完的。由它吧。”

半夜里,突然下了一阵暴雨,小和尚带着哭腔跑到师傅的房间,报告师傅:“完了完了,种子都被大雨冲跑了。”

师傅笑笑说:“冲就冲吧,冲到哪里都一样,随它吧。”

过了些天,院子里长出了嫩绿的新芽,撒过种子的地方,没有撒过种子的地方,都有新苗探出头来了。小和尚十分欢喜,跑到师傅面前报告师傅说:“师傅师傅,都长出来了,您快去看看呀!”

师傅淡定如常地说:“就应该这样的,随它长吧。”

3. 心境

从前有个老奶奶,她有两个儿子,大儿子卖盐,小儿子卖伞。每当晴空丽日的时候,老奶奶就很犯愁:“糟糕,天气这么好,小儿子的伞恐怕卖不出去了。”

可是当大雨来临时,老奶奶又犯愁了:“惨了惨了,下这么大的雨,大儿子的盐恐怕卖不出去了。”

所以,不管是晴天还是下雨天,老奶奶都会担心,害怕其中一个儿子的生意做不好。因此,她每天都是忧心忡忡、愁眉苦脸的,两个儿子见了心情也很不好。他们将这种情绪带到生意当中,客户们都很不满,生意便更加不好



做了。

老奶奶为此很自责,她不知道该如何是好,于是便跑到当地一个很有名气的圣人那里寻求帮助。她把她和儿子们的情况跟圣人说了,圣人想了想告诉她:“这个简单,下雨的时候您就想:‘太好了,小儿子的伞可以卖出去了!’晴天的时候您就想:‘太好了,大儿子的盐肯定卖得好!’这样,您每天都会有好心情,您的儿子们也会有好心情了。”

老奶奶觉得很有道理,便照做了。于是以后无论是下雨还是晴天,老奶奶都有办法让自己开开心心的。两个儿子看到母亲这样开心,心情也变得开朗起来。别人看到他们一家人和和气气的,也都愿意买他们家的东西,两个儿子的生意也越来越红火。

人生路上困难、挫折在所难免,各种压力也如影随形。面对压力我们不妨摆正心态,引导自己朝着正面的、积极的方向前进,绝不任凭压力堆积,绝不长期压抑自己精神,如此才能领略人生的美妙,拥有健康、快乐的人生。



心理自救方案:释放压力



呼吸吐纳

中医上称呼吸为吐纳,是指把胸中的浊气从口中呼出,再由鼻中慢慢吸入新鲜之气。当你感觉身体疲劳、压力很大的时候,适当地调整你的呼吸可以起到调整情绪、缓解疲劳的作用。现代医学专家经过多年摸索,总结出了一系列有益身心的呼吸健身操。

1. 腹式呼吸

身体站立,缓缓吸气,使腹部鼓起,然后再把气慢慢呼出。该动作从容舒



缓,具有安定情绪的作用。

2. 胸式呼吸

站立,两臂在胸前交叉或将两手掌按在锁骨上,慢慢吸气,使胸腔不断扩张,直至再也吸不进空气时,再慢慢地把气呼出,呼吸要均匀。该动作可逐渐改善或增加肺活量。

3. 深呼吸

站立,全身肌肉放松,先用口把气全力呼出,然后用鼻深吸一口气。吸气时收起小腹并渐渐扩张至胸部,使胸腔、腹腔内充满气体,呈“饱和”状态,然后屏息5秒钟,再逆序呼出气体。该动作可松弛身心,释放体内废气,有助于身体排毒。

4. 卧式呼吸

仰卧,全身放松,用口缓慢呼气,将气体呼出排尽,随后用鼻吸气,放松腹肌,使腹部鼓起,然后慢慢呼出气体。然后深吸一口气,再屏气10秒钟,接着慢慢吐气10秒钟,再吸气、吐气,如此重复10次,便能达到全身放松,镇定安神的作用。

5. 静坐呼吸

双腿交叉而坐,双手置于双腿之上,手掌向上,闭上眼睛,放松肩背。用口慢慢吐气,同时收缩腹肌,呼尽余气。然后用鼻吸气,扩张胸廓,放松腹肌,吸气时尽力鼓腹。这一动作可以减轻疲劳,使人心情更加舒畅。



冥想

冥想是有意识地把注意力集中在某一点或某个想法上,使大脑进入更高的意识层次(类似禅的“入定”),最终达到天人合一的境界。

现代科学研究表明,冥想不仅可以缓解紧张、减轻焦虑,还可以美容养

颜、延年益寿。1997年,日本东京都府立医科大学进行了一项研究瑜伽冥想时脑电波情况的实验,发现实验者冥想时大脑中会出现大量的 β 波,而 β 波大量出现时,脑中枢就会感到爽快、舒适,各种病以及致病的因素也会从脑中解除。同时测定,冥想时人的肌肉及脑神经完全放松,全身血液流动量是平时的15~16倍,从而使得各组织器官得到滋养,使脸部皮肤水分充足、营养增加,给人一种容光焕发的美感。

冥想一般要经过三个阶段:凝神、入定、三摩地。据《瑜伽经》定义:“凝神就是将心集中在身体的灵性意识中枢内或体内、体外的某种器官或事物上;入定是流向专注对象的连续的意识流;三昧(三摩地)是在冥想中冥想对象的真实本性放出的光芒,不再受感知者的心的扭曲。”那么如何才能进行冥想呢?让我们来掌握一下动作及精神要领。

首先,你可以任意摆放自己的肢体,但前提是不能让身体用力,不能让身体有任何压迫、刺痛等感觉,也不能让身体有明显的冷热感觉,要让身体达到完全的放松状态。然后,抛开你的心事,让思绪随意飞扬,当思绪集中于一点时,任凭大脑的想象力恣意发挥,达到物我两忘的境界。

其实,达到冥想的状态的方法有很多种,你可以采用闭目坐禅的方法,也可以采用站立的方法,可以祈祷、读经,甚至可以只坐着“发呆”、“神游”,无论哪一种,都可以进入冥想的状态。我们要找到适合自己的那一种冥想方法。



按摩头部

当人们用脑过度、精神疲劳的时候,往往会不自觉地手握拳头敲打自己的前额,或者双手不自觉地插进头发,拉扯头发,这其实就是通过按摩头部穴位来达到缓解紧张、解除压力的作用。中医认为“头为诸阳之会”,坚持头部



按摩可使气血经络通畅,促进大脑的血液循环,增加大脑的供血量,促进神经系统兴奋,从而达到清脑提神、健身强体的效果。

下面我们来介绍几种简单的大脑按摩法,以便大家在精神疲劳之时,简单而有效地缓解疲劳,减轻压力。

1. 按摩印堂穴和神庭穴减压法

印堂穴在两眉连线的正中间,是人体经外奇穴,经常按摩可以延年益寿;神庭穴在印堂穴上面,发际正中直上半寸左右,属人体督脉,按摩此穴对神经系统有很好的治疗作用。这两个穴位的按摩方法相同,按摩时将中指放在穴位上,用较强的力点按10次,然后再顺时针揉动20~30圈,逆时针揉动20~30圈即可。同时按摩这两个穴位,能够相互补益,效果更佳。

2. 按摩太阳穴减压法

太阳穴在眉梢到耳朵之间大约1/3的地方,用手触摸最凹陷处就是。太阳穴是人头部的重要穴位,按摩此穴不仅可以缓解疲劳,经常按摩还可以保持大脑的青春活力,延缓大脑机制衰老。当人们长时间连续用脑时,太阳穴就会产生沉重胀痛之感,此时按摩太阳穴会马上缓解压力。按摩时首先调整好身体姿势,坐站皆可,端正身体,挺直脊背,挺胸收腹,稳定情绪,集中精神。然后将手掌贴在太阳穴上,稍稍用力,顺时针揉转10~20圈,再逆时针揉转相同的圈数。也可以将手掌贴于脸颊,将中指指腹分别按在两边的太阳穴上,稍用力按压,然后顺时针揉转10~20圈,逆时针再揉转相同的圈数。或者也可以将双手放在头部,以拇指指腹分别按在两边的太阳穴上,用力按压穴位,然后顺时针揉转10~20圈,逆时针再揉转相同的圈数。

3. 头部“三穴”按摩减压法

“三穴”分别指头顶部的百会、后颈部的风池和天柱三穴。百会穴位于头顶,在两耳之间过头顶画一条线,再从两眉之间向后脑画一条线,两线相交

处就是百会穴。天柱穴、风池穴在后颈部,后颈部有两根粗筋,顺着粗筋向上摸,在靠近与头骨交界处,两边有一对穴位,就是天柱穴;靠近天柱穴上方向外一点,与耳垂平处,就是风池穴。按摩这三个穴位可以缓解压力,减轻大脑疲劳,同时能够起到增强记忆力的功效。按摩时,身体端坐,挺直脊背,将两手手指插合在一起并将手掌放在后脑勺上,抬起下颏,头向后仰,使手掌稍感吃力。然后将拇指放在两侧天柱穴上,以指腹按压穴位,5秒钟后松开,间隔3秒钟后再重复上述动作,重复做5~10次。然后用同样的方法再点按风池穴。风池穴按摩完后,将两手中指指腹放在百会穴上,同时将手掌贴在头上,五指散开贴合脑袋,然后开始按摩,方法、次数与上相同。



转移注意力

人在紧张焦虑的时候,大脑皮层就会产生一个兴奋中心,当人们持续被这种紧张焦虑的情绪困扰的时候,这个兴奋中心便会持续处于兴奋的状态,时间一长,大脑就会产生重压胀痛感,人就会感觉精神不振,体力不支。如果我们转移一下注意力,这个兴奋中心的兴奋程度就会被抵消或冲淡,紧张焦虑的情绪也会随之缓解。因此,当紧张焦虑的情绪来临时,不妨将手头的事情先放一放,闭上眼睛小憩一下,或眺望一下远方的风景,或者去别的地方走走转转,都可以缓解焦虑,减轻压力感。

当你持续看书一个小时的时候,可以放开书本,向窗外眺望几分钟,或者闭上眼睛想象一些让自己轻松快乐的事情;当你与人发生争执的时候,可以马上离开那个环境,约朋友出来聊聊天,或去操场跑跑步,做做健身活动等;当你考试失利、心情烦闷的时候,可以找一些励志的书看看,或者欣赏一部励志的电影,或者干脆集中精神投入到学习之中;当你感觉工作压力大、不堪重负的时候,不妨约几个朋友去聚会、唱歌、蹦迪等。



世间万物都是相对的,某些看起来不好的事情从另一方面来看未必是坏事情,挫折使人成长,经历使人丰富,塞翁失马又焉知非福呢? 不要为打翻的牛奶哭泣,换个视角,换种心境,快快乐乐比什么都好。当你遭遇压力、精神紧张的时候,转移一下注意力,紧张焦虑也会随之缓解了。



聆听舒缓、空灵、优美的音乐

当代医学研究发现,音乐可以调节人的情绪,消除由外界压力、心理因素所造成的“紧张状态”,增强自我信心,改善注意力,增强记忆力,活跃思想,启发和丰富想象力及创造力。音乐还能与细胞产生共振,按摩细胞,使人神清气爽。

音乐的曲调、节奏、旋律不同,对人的情绪的影响也是不一样的,比如肖邦的 F 大调梦幻曲会给人一种宁静、柔和的美感,他的降 B 小调奏鸣曲中的送殡曲则让人产生伤感、凄凉的情绪,而莫扎特的小夜曲则给人欢腾、愉快的感受。

我们的精神情绪会随着音乐的曲调、节奏、旋律起伏而变化,当音乐通过耳朵传入我们的大脑,大脑就会指导我们做出与之相适应的情绪状态,若节奏欢快,我们的心情也会变得欢快;若节奏高昂,我们的情绪也会随之激动、慷慨;若宁静、舒缓,我们的情绪也会变得安宁、祥和起来。

其实,音乐之所以能对人的心理和情绪产生影响,除了音乐本身所具有的美的特质以外,还因为音乐能够最大限度地模仿或再现各种各样的情绪。我们都有这样的体验:当我们聆听那些欢快的情歌时,总会回想起种种开心往事,心情会随之快乐起来;而当我们聆听那些悲伤的歌曲时,我们的伤心往事也被一一勾起,心情也会随之哀伤。

当我们苦闷、压抑的时候,不妨多听听一些轻松欢快的乐曲,心情也会随

之明亮起来;当我们紧张焦虑的时候,多听听舒缓、空灵、优美的音乐,心情也会慢慢平复,重拾从容、淡定。



泡个热水澡

刘翔在拿到奥运金牌并打破世界纪录之后,肩上的压力无疑更大了,但是他笑言自己的抗压能力还是很强的。当记者问他平时是如何减压的时候,他说:“训练之后我通常都会泡个热水澡,然后睡个觉,这样最能让我放松下来。”

当人泡在放满水的浴缸里时,水的压力使人体漂浮在水中,好像人的体重变轻一样,人就会在体重的重压之下解放出来。另外,水的压力还能对身体起到自然的按摩作用,使全身肌肉得到放松。而当水温适宜(37~39度)时,人体的自律神经和副交感神经就会发生作用,使人进入休息状态,人体就会得到彻底放松。此外,泡澡还能使人体血液循环加快,使人体温升高,促进人体排汗、排毒。人们常说“排除毒素,一身轻松”,这话一点不假,当你泡澡之后,也会感到顿时轻松许多。

泡澡时,可以适当加些茶、精油、中草药等,如此不仅可以缓解疲劳,还可以辅助治疗身体的某些病症,起到强身健体、美容养颜的作用。

精油泡澡很早就开始流行,精油的种类不同,所起到的效果也不同,下面总结几种供大家参考:

(1)具有舒缓功效的有:洋甘菊、马郁兰、丝柏、玫瑰、橙花、檀香、薰衣草、快乐鼠尾草等。

(2)具有提神功效的有:罗勒、杜松、豆蔻、薄荷、牛膝草、迷迭香等。

(3)具有消除疲劳功效的有:丝柏、佛手柑、柠檬、天竺葵、薄荷、薰衣草、罗勒等。



近年来,茶叶泡澡也逐渐流行起来。其实茶浴在我国西南部少数民族中早就开始了,茶叶中富含咖啡因、鞣酸、茶碱、儿茶酸、茶多酚等成分以及多种维生素和矿物质,具有消毒抑菌、去垢护肤和消除疲劳的作用,夏季使用还可以治疗晒伤、增白肌肤。由于个人体质的差异,茶浴所选用的茶叶品种因人而异,血气方刚的年轻人可以选用功效更强的绿茶,而对于老年人来说,还是选用柔和一点的红茶、乌龙茶比较好。

此外,中草药泡澡也是一种很好的保健方法,但采用何种中草药就要根据个人体质及需求去咨询医生和保健师了,这里就不多做介绍了。



大喊大叫和大笑

在电影《别让我走》(Never Let Me Go)中,汤米跟凯西满怀希望地抱着画作去寻找夫人申请缓捐,却得知没有缓捐这回事,夫人冷冰冰地说:“我们设置画廊的目的不是检验你们的品格,而是想看看你们到底有没有品格。”那一刻,汤米震惊了,完全不知所措,他感觉自己从里到外完全被掏空了,信念彻底崩塌,但是他一直压抑着自己,在回去的路上终于忍不住下车,对着漆黑的旷野大喊大叫,最后和凯西抱在一起痛哭……

汤米在面对死亡这个巨大的压力时,就是采用大喊大叫的方式来减压的。人在大喊大叫时必然要深呼吸,而深呼吸可以提高机体血氧含量,缓解疲劳,同时还会促进骨骼肌的运动,从而增进身体血液循环,刺激肾上腺素的分泌,提高身体兴奋性,这对摆脱负面情绪也有良好的作用。

大笑减压法与大喊大叫的原理相同,人在大笑之时,大脑的神经细胞会释放出“内啡肽”,它是大脑中专门负责传递让人产生快感和止痛信息的激素,能让人慢慢忘却烦恼。另外,大笑还会让人很自然地联想到以往让自己开心的事情,这样就有可能从强迫自己大笑变成发自内心地愉悦,这实际上



也是从良性方面转移了自己的注意力,减压效果比大喊大叫还要好。著名影星应采儿和有“大笑姑婆”之称的杨千嬅都把大笑当做自己减压的最好方式。近年来,日本还兴起了“大笑瑜伽”,“大笑瑜伽”是融合了“大笑”与瑜伽的腹式呼吸和冥想的一种减压养身运动。日本还有很多“大笑俱乐部”,俱乐部的成员搜集各种笑料,组织大家一起营造搞笑氛围,让大家在其中尽情开怀大笑,很多参加“大笑俱乐部”的人都感觉心情比以前开朗了许多。

当你想笑而笑不出来时怎么办呢?你可以找一些笑料作为引子,比如看看卓别林的喜剧电影或赵本山的幽默小品,或者《蜡笔小新》、《猫与老鼠》等动画片,还有《老友记》、《爱情公寓》等情景喜剧,当大家被那些令人爆笑的话语或情景吸引时,就会情不自禁大笑起来,郁闷、压抑也会随之消解。

其实,大笑除了能减压以外还有很多种好处,现代科学研究表明,大笑还可以增强免疫功能、增强肺功能、促进消化、减肥、美容、抗衰老等。压力大时我们可以采用大笑来减压,无压力时,我们也可以大笑来美容养身、愉悦身心。



进行有限破坏性的发泄

如果我们一味地压抑自己的负面情绪,而不发泄,久而久之,身心便会受到很大的伤害。美国密歇根大学社会心理学家玛拉朱莉斯博士为此做了一项实验,实验期间她对 696 名男女进行了为期 12 年的观察,结果发现,那些经常对伴侣忍气吞声的人多数会出现酗酒、失眠等情况,而那些能够及时发泄心中怒火的人大部分都健康状况良好,因此她认为,学会适当地泄怒对调节心理平衡、保持身心健康非常重要。科学研究也证实了这一点:当人们长期压抑怒气时,会造成体内内环境失衡,严重时会降低身体免疫力,缩短寿命。

当然,在进行破坏性发泄时,应该注意时间、地点、方式、方法,以不影响



别人、不危害自己为基本原则,同时还要兼顾经济、低碳的原则,比如吵架时可以摔东西,但不要见什么摔什么,免得摔了贵重物品后自己又后悔、气恼。比较实用的泄怒方法有:

1. 健身运动

如跑步、打球、游泳等,你可以尽情地将自己的怒火发泄到马路上、球拍上、水里还有身体周围的空气当中,既无公害又环保又有益身心。

2. 用力摔打物品

例如价格比较低廉的瓷器、用力摔也不会变形的发泄物品、枕头、布娃娃等,有些国家还有专门售卖供人发泄的物品的商店。

3. 去发泄网站打打游戏或骂几句脏话

现在网上有很多发泄网站,目前比较正规的有呀呀呸、坏Q网、我要发泄网等,主要通过语言发泄,配合小游戏等,大家有时间可以去看看。

4. 如果有发泄室,可以去发泄室

发泄室最早出现在日本,日本的很多企业在办公区设立发泄室,里面排放着老板人像模型,专供职工泄怒之用。后来发泄室传到我国,现在有不少高校、医院及公司里都设有发泄室,以供精神压力大的老师、学生、病患者或公司员工使用。

虽然这些有限破坏性的发泄确实能够很快缓解压力,但毕竟不是长久之计,最重要的还是要及时进行心理调节,提高自身的心理素质及抗压能力,否则一旦对这些发泄减压法产生依赖,或者将某些负面的东西带到正常的生活中来,就舍本逐末、得不偿失了。



倾诉

总是压抑自己的心情而不知发泄,久而久之是要得病的。人的心理具有



一定的容量,垃圾情绪积累得太多是会被“撑”坏的。当压力太大时,要找到合适的宣泄方式,这样人才可以可持续地发展下去。经过多年的心理学实践,中华医学会精神科的教授们认为,把自己遇到的压力、烦恼对别人说出来,具有宣泄的作用。

从前有一个长了驴耳朵的国王,请宫中据说是很讲信用的理发师为自己理发,理发师在给国王理发的时候看见国王的驴耳朵,吓得大吃一惊,国王就对理发师说:“我要你发誓绝不说出这个秘密,否则我就把你关起来!”理发师连连点头答应,说:“您放心,我绝不会说出去的。”

理发师回家以后,整日寝食难安,精神渐渐萎靡不振。一日他去看医生,医生问他是不是有什么烦心事,理发师说自己不能说,于是医生就说:“你到深山里挖个洞,然后对着洞口大声说出自己的秘密,病就好了。”

理发师听了医生的话,在深山挖了个洞,对着洞口大声喊:“国王有一对驴耳朵!国王有一对驴耳朵!国王有一对驴耳朵!”说完之后,理发师觉得轻松了许多,他开心地说:“说出秘密真好啊!”然后将洞埋起来,高高兴兴回家了。

理发师在得知国王长了一对驴耳朵,而国王又要求他不准告诉任何人的时候,他承受了巨大的心理压力,当这种压力无处宣泄的时候,他的身心都备受煎熬。而当他对着洞口说出心中的秘密时,便顿感轻松许多。这虽然是一则童话故事,但却不无道理。

在电视剧《好想好想谈恋爱》中,当谭艾琳终于被伍岳峰无情抛弃之后,谭艾琳终于承受不住失去最爱的人的打击,不能再维持端庄知性之态,改而像祥林嫂一样,一遍又一遍地指责伍岳峰的不是,一遍又一遍怒骂伍岳峰会后悔,直到大家都忍不住要发疯。

我想如果谭艾琳不说出来,恐怕要发疯的就是她自己了。她通过愤怒地



指责与怒骂,宣泄了自己的压力,找到了内心的平衡。谭艾琳的做法虽然有点过激,但某些时候这种做法还是很管用的。

我们在日常生活或者工作当中遭遇压力的时候,也可以采用这种减压法,当然一般情况下并不提倡采用这种极端的做法,跟朋友、家人谈谈心、聊天也是很不错的方法,他们通常会根据自己的知识、经验来对我们进行一定的宽慰与指导,同时他们的倾听本身就是一种分担,会让我们感觉压力少了许多。



哭出来

日本“脑机能研究所”曾经做过这样一项实验,研究人员让受试者观看悲剧电影,同时对受试者的焦虑程度进行测验。实验结果表明,当受试者在观看电影过程中流泪时,他们的焦虑便得以消除,而那些故意忍住不流泪的受试者焦虑程度十分严重。美国的圣保罗雷姆塞医学中心精神病实验室研究还发现,当人们精神压力大时,情绪上不仅容易消极,而且身体也会产生一些有害物质,而哭泣不仅可以将这些负面情绪显著降低,还能将身体中的那些有害物质通过眼泪排出体外。上述两项科学研究都表明:哭泣不仅能够缓解紧张焦虑情绪,还有益于身体健康。

近年来,在白领中就流行大哭减压法,网上还专门有嚎哭吧,嚎哭俱乐部,人们可以在其中相互交流,分享经验、资料等。大S的婆婆——俏江南集团的创办人张兰,在一场访谈节目上谈到自己的减压方法时说,自己经营事业压力很大,每年都会在大年三十晚上痛哭一场,仿佛把这一年的辛苦都哭出来了,哭过后心里就轻松多了。

不过,值得注意的是,虽然大哭能够减压,也要懂得适可而止,因为人的肠胃对情绪极为敏感,哭泣时间太长,肠胃功能就会减弱,影响食欲,甚至引

发各种胃病。所以,哭泣最好不要超过 15 分钟,且最好不要在饭前哭泣。另外,哭泣减压也不是长久之计,最重要的还是要找到问题的根源,解决问题才是解除压力之本。



睡觉

睡觉是最重要的“减压大法”,睡眠能帮助大脑皮层细胞恢复活跃并使白天消耗掉的能量得到补充,也能让身体得到很好的休息。事实证明,很多人的紧张焦虑是由于缺乏睡眠造成的,休息够了,体力就会充沛,体力充沛才能应付生活中的各种压力。

睡觉是最经济也最实用的减压方法,很多明星压力大时都会忙里偷闲补个“减压觉”、“美容觉”,比如古天乐、钟欣桐、范冰冰等都曾对记者透露过自己用睡觉缓解压力。

如果你想睡却睡不着怎么办?下面几个方法是医学专家给出的建议,希望对你有所帮助。

(1)保持有规律的作息時間,准时上床。

(2)睡前不宜吃得过饱,不宜饮用刺激中枢神经的饮料,如咖啡、浓茶、酒等。

(3)睡前避免思虑过多,避免阅读带刺激性的书籍或观看带刺激性的影视节目。

(4)睡前洗个热水澡,做做放松小运动,如按摩、静坐等,可以帮助你快速入眠。

(5)卧室内环境要舒适,温度适宜,避免噪音、亮光。

(6)坚持体育锻炼。

其实,睡觉可以随时进行,当你感到疲劳的时候,你可以找个无人打扰的



地方小憩一会,就会又觉得精神抖擞了。有条件的话,建议大家中午休息半个小时或一个小时,这样可以为下午的工作积攒精力,中午休息得好,下午甚至晚上都会觉得精力很充沛。睡眠可以使大脑得到充分的休息,大脑休息好,反应迅速,做什么都会得心应手了。

当压力来临时,想方设法让自己睡去,一觉醒来,什么压力都烟消云散。

压力无所不在,我们必须认真对待心理压力问题并及时地、适当地通过情绪调节来缓解心理压力,为它找个出口,这样就不会给精神带来太大的伤害。希望上述的这些方法能帮助你用稳定的情绪、健康的心理去直面纷繁复杂、瞬息万变、竞争激烈的社会。



第二章 你可以不生气

生气是心里的事儿,是身体的事儿。不爱生气的人在早晨起床时总是心情愉快的;相反,经常生气的人却很少能够做到这一点。



生气是一种选择,选了就会形成习惯



“气”从何来

人有各种情绪,这些情绪都是各种外在因素而引发的内心波动,伴随各种不同的行为反应。我们人类经常会因为各种事情而生气,当别人做了对不起我们的事情时,我们会生气;当别人说话语气不好的时候,我们会生气;当别人对我们不理不睬的时候,我们会生气。有的时候我们甚至会因为他人不经意的一个眼神而气恼不已,甚至有时我们会莫名其妙地自己生自己的气……

那么,人为什么会生气?“气”从何而来呢?从生物学上来讲,生气是一种由神经和体液两个方面调节的生理活动。当你受到某种刺激,也就是遇到令你生气的事情时,你的大脑的某个特定区域会释放化学信号(某些神经递质),然后这些信号通过神经系统刺激你的内分泌系统分泌某些激素,这些激素又



刺激你身体的其他一些器官,导致一些生理反应,比如体温上升、瞳孔放大,甚至发抖等。同时,激素的效应也会反馈给大脑,起到加强刺激的作用。当然,某些激素的刺激也会抵消一部分刺激,因此,生气时如果有意地控制一下,这种情绪会逐渐消失,如果不去控制,气就会越来越大,甚至演变成暴怒、狂怒。

从社会学上来说,生气就是当一个人认为某种事物或现象违背了他内心的准则或信念时所产生的的一种情绪体验。我们每个人都有自己的价值体系和行为准则,当外界或自己的所作所为违背这些标准时,我们就会感到不高兴、生气。当然,这个标准是因人而异的,因风俗习惯、所受教育、气度胸怀的不同而不同。每个民族都有自己的风俗习惯,如果我们在跟不同民族的人交往时不注意了解他们的风俗习惯,就有可能因为触犯了他们的禁忌而使对方发怒。不管愿不愿意承认,我们都会发现一个普遍的现象,那就是受教育程度低的人相对于受教育程度高的人更容易生气一些,其实这跟掌握知识多少无关,而是跟人的涵养和气度有关。当然,这里所说的受教育不仅包括学校教育,还包括环境教育和自我教育。比如,一些受教育程度低的人会因为各种不顺心的小事而迁怒于无辜的他人,即使他人并没有犯什么错;而一个受教育程度高的人思想会更加成熟些,会停下来思考对与错,进而能更好地控制自己的情绪。

面对同样的一件事情,有些人非常坦然,而有些人会气得脸红脖子粗。在心理学上有个名词叫做标准阈,通俗地说就是一个人气度胸怀的大小。一个人的标准阈越宽,他对各种事物的接受程度越广,他就越难以生气。而那些动不动就生气的人,他们的标准阈很窄,所以他们的价值体系和行为标准很容易被人触犯,因而他们很容易就会不高兴、生气。

此外,我们还发现一些特定的人群也容易生气,比如肝火旺的人、月经期前的女人、更年期的人等。这些人比平常人似乎更容易生气一些,原因是什



么呢？虽然科学杂志上对这个问题有过很多的阐述，但似乎还没有一个明确、统一的答案。不管是因为什么原因生气，我相信只要我们有这方面的意识，在生气之前给自己心理暗示，怒气会得到缓解。

“气”到底从何而来？我们为什么要生气？值得吗？在将要生气之前，如果我们能够停下来思考这些问题，也许我们就不会有那么多的气可生了。



生气对心理和生理的双重伤害

老是生气，对身体和心理都会造成伤害，持续性地生闷气更是如此。

中医说：气，乃身之本也，气顺则身体康健，气乱则身亏体虚。根据中医理论，生气最容易损伤的器官就是肝脏，而肝脏是我们人体最主要的解毒器官，如果受损就会影响其正常运作，进而引发一系列的疾病，甚至会折人寿命。现代医学研究表明，生气对人体的伤害至少有以下几个方面：

伤脑——人在气愤之极，可使大脑思维突破常规，往往做出鲁莽或过激举动，反常行为又对大脑造成恶劣刺激，导致气血上冲，甚至突发脑溢血。

伤内分泌——生闷气可致使甲状腺功能亢进，导致内分泌失调。

伤心——人气愤时心跳加快，会出现心慌胸闷的异常表现，甚至诱发心绞痛或心肌梗塞。

伤神——生气时由于心情不能平静，使人难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

伤肤——经常生闷气，会使人容颜憔悴，面色暗黄，双眼浮肿，皱纹增多。

伤肾——经常生气可使肾气不畅，易致闭尿或尿失禁等。

伤胃——人生气之时常常不思茶饭，时间久了就会使胃肠消化功能紊乱。

伤肺——人气愤时会呼吸急促，可致气逆肺胀，气喘咳嗽，危害肺的



健康。

伤肝——人处于气愤、愁闷状态时可致肝气不畅，肝胆不和、肝部疼痛。

爱生气的林妹妹纵然才华满腹，深得宝玉爱慕，但终日愁眉不展、哀思郁结，终归香销玉殒；爱生气的周瑜纵使羽扇纶巾、英雄少年，还是被诸葛亮活活气死。

确实，人常生气是百病之源。美国北卡罗莱纳州立大学的研究人员发现，毫无节制的愤怒是威胁健康和生命的因素之一。对愤怒情感进行评估的调查问卷显示，易怒的人心脏病发病率比心情平和的人发病率高出近3倍。调查的问题包括：是否脾气暴躁；生气时是否想动手打人；如果工作没有得到应有的肯定和承认时，是否有挫折感和愤怒感。问卷调查了大约13000人，8%的人对这些问题的回答基本上是“是”。接下来6年的跟踪调查中，研究人员发现他们患心脏病或猝死的概率是答“否”的人的2.69倍。

生气不但会引发各种病症，而且还会加重已有的病情。

甲乙二人同时被医院查出患上了晚期肺癌，甲性情开朗、乐观，是个十足的乐天派，在得知病情后他每天还是乐呵呵的，照样吃、照样睡、照样玩。他总想：生死各有天命，既然我命如此，不如好好将剩下的日子过好，自己这辈子也就无怨无悔了。后来，他体内的癌细胞竟然慢慢变小，最后消失不见了。而乙自从得知自己得了此病之后，性情暴躁，动不动就发火，有的时候自己一个人闷气，变得孤僻、抑郁，茶不思、饭不想，结果没等癌细胞扩散他就突发脑溢血去世了。

生病时更应该保持良好的心态，少发脾气，这样对治病有好处，有助于更好地康复。而生气则会加重病情，拖延康复的时间。

老生气还会对人的心理造成严重的伤害。一般来说，生气对人的精神造成的伤害主要有两种：一种是使内向的人越来越内向，引发各种心理危机，诸



如抑郁、焦虑、狂躁、恐慌等,严重时会引起精神失常甚至会引起自杀或各种严重的犯罪行为;另一种是使那些争强好胜的人气出癔症,仿佛神鬼附体,哭闹、打滚、一惊一乍,更有甚者,还会出现突然间眼看不到、耳听不到、浑身发抖等症状。

生气对生理和心理的伤害并不是孤立的,它们之间相互作用、相互影响。常生气而不知道自我调节,会使身心的健康陷入恶性循环的泥淖而无法自拔,那是相当可怕的。

仔细琢磨,生气真是有百害而无一利,虽然人们常说人争一口“气”,但有时候这口气该不该争,还有待斟酌,毕竟“气大伤身”、“气多伤心”!



从心理上调节,告诉自己不要生气



小故事:何苦要生气

生气对人的身心健康是非常有害的,常生气不仅会导致人体各项生理机制失衡,诱发各种疾病,还会加剧人的衰老,使人容颜憔悴,甚至某些人还会在激怒中猝死。据一项调查结果显示,在随机抽查的北京市 200 例猝死病人中,有 50% 的人死亡以前 24 小时之内生气、着急、情绪激动;20% ~ 25% 的人死亡以前半小时之内喝酒、激动、生气;18% 的人死亡发生在 30 秒之内,刚刚还说着话,说去就去了。生气既不能解决问题,又伤和气,还损害自己的身心健康,对人真是有百害而无一利。

不生气不能靠压制怒气,而要学会自我调节。面对世间杂事、烦心事、不平事,能够没有怒气,心平气和,才是做人的高境界。希望大家能从下面几个小故事里面找到让自己心态平和的哲理。



1. 心态好,活到老

上海有一位老人,据说是前清最后一位秀才,他是当地有名的书法家、画家,然而最让他出名的不是他的书法和画作,而是他是一位活到了110岁的长寿老人。老人18岁考中秀才,一辈子在乡村做教师,淡泊名利,坚持运动,甚至在自己眼睛失明后仍然坚持每顿饭后散步。在老人因突发急性肺炎而过世后,医院对其遗体进行了解剖,结果发现其血管的弹性、韧性相当于一个六十多岁的人,让人大为惊叹。

还有一位九十多岁高龄的老太太,精神特别好,做饭、洗衣什么都行,还经常帮家里做做农活。别人过来寻访长寿秘诀时,家里人就说没什么特别的地方,老人就是心态好,无忧无虑,对谁都和善,有说有笑。老人在饮食和生活规律上也没什么特别之处,最爱吃的就是白菜萝卜打卤面。

2. 心态不好,小小蚊子也能叫人送命

有的人没心没肺,天塌下来都觉得还有高个子顶着;有的人为了一点小事就气得半身不遂。

有一个人去外地度假,本来是件开心的事情,但是有一天晚上,他正准备睡觉,突然一只蚊子在耳边“嗡嗡嗡”地叫。他很生气,觉得花这么多钱来住这家高档宾馆,怎么可以被一只蚊子打扰呢?于是,他爬起来满屋子打蚊子,可是打了半天还是没有打着,这该死的蚊子还在耳边“嗡嗡嗡”乱叫。他觉得蚊子好像是在嘲笑他,于是更加生气,发誓不把蚊子打死誓不罢休。折腾一夜,终于在凌晨4点钟的时候把蚊子打死了。他躺在床上还是不安心,担心还有第二只、第三只蚊子,听了半天,没有声音,这才睡下了。睡了两个小时,从床上爬起来,突然感觉头重脚轻、天旋地转,差点摔个大跟头。去医院检查,一测血压不得了,飙升到198。医生就对他说:“幸亏昨晚只有一只蚊子,要是有两只蚊子你就小命不保了。”

3. 不是为了生气而种兰花

金代有位禅师,他非常喜欢兰花,在平日讲经之余花了很多时间亲手种兰花。一次,他要出门云游,临行前便特地交代弟子要好好照顾寺内的兰花。在这期间,他的弟子们都很细心地照看兰花,但有一次,他的一个弟子不小心将兰花架碰倒了,所有的兰花盆都摔碎了,兰花散落了一地。弟子们因此都非常惶恐,打算等师父回来时赔罪领罚。禅师回来后闻知此事,便召集弟子们,没有责怪,而是十分平静地说:“我种兰花,一是用来供佛,二是为了美化寺庙环境,不是为了生气而种的。”



心理自救方案:驱除怒火



数数字

人生气想发火的时候该如何祛除怒火?数数字是一个不错的方法。

琳琳是一位刚毕业的大学生,通过家里的关系在当地找到一份中学教师的工作。一开始,琳琳对自己的工作充满期待,对自己的能力也相当自信。可是在与学生打交道之后,她发现这个班级的学生们都那么调皮任性,认真学习的学生没几个,还总是有些学生在搞些恶作剧,根本就无视她的存在。每当此时,琳琳就火冒三丈,想好好教训一下这些不知天高地厚的孩子们,但是,自己是老师呀,棍棒之下也出不了高徒,没准还要丢掉自己的饭碗,现在的孩子都金贵着呢!于是,怒气来临时,琳琳就强逼着自己在心中数数字,数到20的时候,怒气就慢慢消退下来了。

人在生气时,精神高度紧张,稍一刺激怒火就会迸发,而数数字可以起到转移注意力的作用,慢慢平复人的紧张情绪,使人的精神慢慢放松下来。所以,



下次当你要发怒的时候,可以在心中默默数数,慢慢数,一直数到心情渐渐平静,数到不想发火。有人说数数字数到60的时候,一般有火也就发不起来了,也有人说只要数到20的时候就差不多会平息下来了,试一试,你要数到几呢?



上洗手间

人心叵测,职场中有太多陷阱和钩心斗角,就算你“洁身自好”,不与人敌,也难免或直接或间接地为人算计。吃了亏怎么办?真能破口大骂吗?不可以,你在职场中的一举一动都关乎自己的形象、名誉,稍不注意就会落下把柄。发怒无疑就是暴露自己的缺点,给对手可乘之机。

静敏是一个时尚的都市女郎,天生丽质的她不管怎么装扮都是很漂亮的,周围总是围绕着一一些或年轻或不年轻的成功男士。除了年轻漂亮,她还很善良,讲义气。这样的一个人女孩,走到哪里都会受人欢迎,当然也会引来很多人的嫉妒,因此她在快乐的同时,也会有很多烦恼,甚至遇到很多让人气愤的事情,比如被人诬陷“整过容”、“跟老板有一腿”、“私生活不检点”、“靠脸蛋吃饭”,等等。每当这些过分的言论传到自己的耳朵里时,静敏感到很气恼,但是她不能发脾气,那多影响自己的美女形象啊!这时,她就故作镇定地走进卫生间,关上门,在马桶上呆坐几分钟,想些开心的事情,当自己不再生气的时候,再高高兴兴地走出来,笑容灿烂依旧。

想发怒时,带上化妆包去洗手间待上几分钟,换一个环境,有助于调节自己的心情。



告诉自己“别计较”

当我们心情不好需要清静的时候,父母却在耳边不停地唠叨,烦!在外面工作了一天,回到家想要好好休息一下的时候,妻子又总是抱怨所有家务

活都要她一个人做,烦!孩子淘气又不爱学习,烦!平时非常要好的朋友关键时刻欺骗了你,心痛,烦躁!做好事却被别人冤枉又无处诉说,委屈!工作上,同事在背地给你穿小鞋,故意拆你的台,郁闷!

其实,生活中不如意事十有八九,何必计较那么多?人生在世,也不过一百年,一切都不过是过眼云烟,一切也都有拨云见日的那一天。常怀一颗感恩的心,心境也会不一样的。回过头来想一想,生气实在是没有必要的事情。想多了,计较多了,我们的生活就会失去很多的快乐,平添烦恼。

别跟你的父母计较,是他们把你带到这个世界上并哺育你、教育你,父母恩大于天,就算是骂了你、打了你,也都是为了你好,唠叨几句又算什么呢?

婚姻里别太计较,相遇、相爱并走到一起就是一种缘分,在一起就要好好珍惜,计较太多并不会得到更多,反而会失去更多,就像有句话说的:“婚姻里计较太多,赔掉的只能是感情。”

孩子在独立之前,家庭教育最为关键,家庭氛围以及父母为人处世的态度都在潜移默化中影响着孩子的一举一动。所以,当孩子惹你生气时,多在自己身上找找原因,而不要一不合意就责怪孩子。

朋友之间别太计较,每个人都有自己的原则和为人处世的方式,要学会尊重但不盲从。值得交的朋友无需去计较,不值得交的朋友,计较也没用。

同事之间也无需计较太多,最多不过名与利,何必为此争个你死我活呢?俗话说得好,身正不怕影子斜,心底无私天地宽。

人生不过百年日,名利钱财都是身外物,生不带来死不带去;人与人相遇即是缘,相知相处又有几多时?想来想去,实在没必要计较那么多!



降低对别人的期待

世间本来就没有十分完美的事情,人生本来就充满缺憾,一个事事追求



完美的人,如果偶然间碰到一件不如意的事情,那么他的心情必然是不会太好,如果我们放宽心胸,不去计较完美与否,降低对生活的期望值的话,我们会活得更加有滋有味。

在与人相处的过程中,我们要学会降低对他人的期望值,这是避免自己对他人失望的最好办法。我们对别人抱的期望越低,对于他的表现接受程度就越高;如果我们对别人的期望太高,当别人达不到我们的期望时,我们就会因失望而生气或者怨恨对方。就像看电影一样:一部影片如果一开始宣传得很好,让人充满期待地去看,结果却不如想象中的好,就会让人觉得失望,埋怨导演、宣传公司以及那些宣传的人;如果一部影片一开始就被人说得一塌糊涂,人们就不会对它抱有太高的期望,在看的时候反而更有可能找到影片的闪光点。这就是期望高低所带来的心理反差。

人都是自私、自我的,这是人的本能,我们不能要求他人事事照顾到自己的利益,兼顾自己的感受,少些期待就少些失望,快乐会更多一点。与他人相处时,少些期待,多些宽容,你会发现他们其实都是有可取之处的;与朋友相处时,少些期望,多些宽容,友谊才更容易天长地久。



开诚布公地谈一谈

当自己想要发火的时候,可以要求对方坐下来,开诚布公地和他谈一谈,让对方感受到自己的诚意的同时,也能消除彼此之间的隔膜,了解彼此的看法、意图,使双方能够感同身受,也利于消除误会、解决问题。

晴从小父母离异,直到和大伟结婚后才体会到生活的甜蜜,可是本应该幸福美好的新婚生活却因为晴的猜疑和嫉妒而变得苦不堪言。晴看到大伟和单位的女同事在一起有说有笑,就觉得大伟是不是对她们“有什么想法”;看到他的女性朋友发给他的节日祝福短信就会精神紧张;只要大伟晚回家,



晴就要跟大伟闹。其实大伟并没有做什么真正出格的事情,晴却总是担心,怨恨大伟的女人缘太好。为此,晴和大伟吵了很多次架,可是问题还是没有得到解决。后来,大伟实在受不了了,就带着晴去了心理诊所,在心理医生的指导下,双方将各自的想法以及对于对方的要求都开诚布公地说了出来。最后,大伟向晴道了歉,说自己忽视了她的感受,对她的担心和指责只知道厌烦;而晴也向大伟道了歉,她表示自己疑心病太重了,不应该不信任自己的丈夫。最后,两个人相视一笑,重归于好。

无端的猜忌会破坏人与人之间美好的情感,很多事情说开后就没事了,就怕捕风捉影、胡思乱想、无端猜忌。恋人之间或者婚姻生活之中有什么问题,彼此坐下来开诚布公地谈一谈,不仅能增加彼此之间的理解,还能增进彼此之间的感情。别让怒火将感情烧成灰烬。

工作中有问题了,可以找同事或上司开诚布公地谈一谈,让对方看到自己的诚意及合作的态度;与家人、朋友相处遇到矛盾了,也可以坐到一起开诚布公地谈一谈,让对方感受到自己友好的态度;与人相处遇到的所有问题,都可以找当事人谈清楚,如果对方配合的话,所有的问题都不再是难题。

生活中的很多问题不是靠生气就能解决的,平心静气、开诚布公地跟对方谈一谈,沟通一下彼此的思想,或许能够找到解决问题的办法;即使找不到,也能将对双方感情上的伤害降到最低,何乐不为呢?



换位思考

我们经常为一些事情生气,而生气的原因往往是我们认为自己没有得到应有的尊重、关注或者受了不公正的待遇,这些感受当然是站在我们自己的立场上来考虑的。然而,如果我们换个角度,站在对方的立场上来重新考虑这个问题,或许就会觉得对方是情有可原的。



有时候我们会因为别人的一句话而气恼,而站在对方的角度上想想,其实对方也并没有什么恶意,只是说话不讨巧而已;有时候,别人的一个眼神让我们生气半天,但是也许那眼神也许就是一个无心之过,也许别人沉浸在自己的小世界里,根本就没有注意到你;有时候别人确实做了伤害你的事情,但站在对方的立场想一想,他这么做有他自己的道理。如果我们经常换位思考,设身处地为别人想一想,我们的怨气就会更少,对他人的宽容就会更多。如果大家都能做到“己所不欲,勿施于人”,这个社会就会和谐很多。

换位思考的实质就是设身处地为他人着想,想人所想,理解至上。如果父母与孩子之间能够换位思考的话,就会少些代沟,多些理解;夫妻之间常换位思考,就会少些误解,多些包容与欣赏,爱情就能长期保持新鲜;老板与员工如能换位思考,就会同心同德、共谋发展;执法者如能与普通百姓换位思考,就会少些对峙,多些配合;社会中人们都能换位思考的话,就不会出现斗殴、争吵等矛盾事件了。

每个人都有被“冒犯”、被“误解”、被“漠视”的时候,如果我们对此耿耿于怀,心中就会有解不开的疙瘩。无论是发火还是生闷气,都是对自己身心的一种摧残,太不值得。此时,如果我们能深入体察对方的内心世界,或许就能达成谅解,怨气也就随之消散了。

想生气时,换个角度,换种心境,心情也会豁然开朗。



默诵“不生气口诀”

佛教中有一系列的制怒口诀,这些口诀确实能起到修身养性的作用,化解人的怒气,这里为大家选取了下面两则。

1. 莫生气

人生就像一场戏,因为有缘才相聚。



相扶到老不容易,是否应该去珍惜。
为了小事发脾气,回头想来又何必。
别人生气我不气,气出病来无人替。
我要气死谁如意,况且伤神又劳力。
邻居亲朋不要比,儿孙琐事由他去。
吃苦享乐在一起,神仙羡慕好伴侣。

2. 消气歌

他人气我我不气,我的心中有主意。
君子量大同天地,好坏事物包藏里。
小人量小不容人,常常气人气自己。
世间万事般般有,岂能尽如人的意?
他人辱骂我,我当小儿戏。
高骂上了天,低骂下了地。
我若真该骂,给我好教育;
我若无那事,他还骂自己。
吃亏天赐福,过后得便宜。
若不学忍耐,气上又加气。
因气得了病,罪苦无人替。
古今多少人,因气把命费。
一念无常到,万般将不去。
唯有业随身,何须争闲气。
奉劝诸善友,千万莫着气。
一句弥陀佛,能治万种疾。
谁想气死我,不气偏不气。



这些不生气口诀不仅可以祛除怒火,对提高个人涵养也大有裨益,不妨把它们抄录下来,时不时看一眼,督促一下自己。



适当出出气

生气了想发火怎么办?破口大骂似乎有失形象,强压怒火又伤害身心。要是真到了气出不顺的时候,可以采用危害性最小的办法,适当出出气,等邪火发泄出来,气也就顺了。

对付愤怒,古今中外的人都有各自的解决办法。据说古罗马人手里总是拿着特制的樽(古代饮器),遇到气愤时随时将它打碎;美国人喜欢拿废旧的汽车发泄愤怒,积怒者常到附近的废旧汽车停车场,抡起大锤,把旧汽车砸扁,以解心头之气;德国人则乐于为欺辱者塑造一个蜡像,然后对着蜡像一阵拳打脚踢,愤怒经由拳脚被发泄至体外。

当我们生气时,可以随手拿起一支笔,在草稿本上使劲地写写画画,当稿纸被自己愤怒的涂鸦填满时,胸中的怒气也许就消散了;或者拿起废纸撕扯,直到把纸张撕成片片雪花时,愤怒也许就消失了;又或者拿起自己的枕头或布娃娃,用手使劲地捶或用脚使劲地踩,等累了、倦了,怒气也就消了;当然,你也可以摔杯子、盘子,如果那能让你解气的话。如果你有摔东西的习惯,那么最好别给自己购买贵重的杯子、盘子或其他易碎品,摔坏了自己会心疼。

如果自己易冲动,爱发小脾气,可以在身边带些可供发泄的小物件,生气时可以拿它们出出气。但记住别人或公家的东西可不能随便拿来发火!

阅读链接:参见第一章“进行有限破坏性的发泄”。



让信任的人安抚你几句

生气时让你信任的人安慰你几句,怒气便会慢慢解除。就像哄小孩子哭



一样,很多小孩子在哭的时候,只要妈妈过去抱着他,拍拍背、哄哄他,就会很快停止哭泣。我们大人有时候就像孩子一样,生气、难过的时候也需要他人的安慰。

当我们气恼想发火的时候,如果身边有个人适时地给予安慰,我们就会觉得原来自己并不孤单,有人能够体会自己的感受,于是我们的内心便会得到平衡,怒火也就慢慢平息下来。而且,他人的安慰还能起到转移我们注意力的效果,让我们的思想从令人恼火的事物上移开,如此,我们大脑中因为生气而产生的兴奋度就会降低,生气的冲动也会随之渐渐地平息,然后我们就会发觉自己已经生不起来气了。

有时候我们生气确实是毫无理由,都是因为自尊心太强,好胜心太大所致,而我们身边的人就会在安慰我们的同时,适当地给予教育批评,让我们知道自己是有理取闹了。生气对自己对他人都是没有好处的。经由身边的信任的人几句话语的点拨,我们会慢慢恢复理智,便不再生气了。

所以,郁闷或生气的时候,不妨跟自己亲近的家人、朋友聊聊天,让他们的安慰打开你的心结,为你祛除心中的怒火。

阅读链接:参见第一章“倾诉”。



一笑了之

台湾著名高僧证严法师曾经说过一句话,这句话也被作为至理名言广为流传,他说:“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”犯错的人是别人,该被惩罚的人应该他,我们为什么要因为别人的错误而让自己来承受如此之重的伤害呢?所以,面对让人生气的人或事时,我们要学会自我解嘲、一笑了之。

希腊著名哲学家苏格拉底的妻子是个名副其实的“河东狮”。有一天,苏格拉底正和客人谈哲学,妻子在一旁骂得口沫横飞,当着客人的面苏格拉



底只好装聋作哑。岂料,妻子竟当着客人把一盆冷水泼到苏格拉底身上。苏格拉底慢腾腾地对惊愕万分的客人说:“我就知道,雷声过后必要下雨的。”客人们被苏格拉底的话逗乐了,也为苏格拉底的宽厚胸怀所折服。

自嘲是一种高尚的品质,是一种为人处世的艺术,它可以温柔地化解矛盾,化干戈为玉帛。面对他人过分的举动,我们可以采用一笑了之的态度,这是一种豁达的人生态度,也是一种崇高的姿态。

世界上没有完全相同的两片叶子,同样,人的性格、世界观、价值观以及为人处世的态度也千差万别,因此人与人之间的交往就会因为相互不理解而产生很多的矛盾和摩擦,这是在所难免的。如果我们对他人多一份理解与宽容,少一些要求和期待,我们的心境就会平和许多。面对交往中产生的摩擦与矛盾,学会一笑了之是种智慧。面对伤害、误解的自己的人,学会一笑泯恩仇,更是一种境界。



第三章 不抱怨的力量

抱怨是最消耗能量的无益举动。我们经常会向别人抱怨自己对工作和生活的不满;如果找不到人倾听,我们便会向自己抱怨。这样怨来怨去,心灵不堪重负。



许多恶疾都是由怨气郁积引致的



怨气何来

怨气,顾名思义就是怨恨之气。人为什么要产生怨气呢?原因大致上有如下几点:受到不公正的待遇、自己的需求没有得到满足、不满足目前的生存状态、自己的付出没有得到应有的回报、没有得到应有的尊重和关注,等等。

我们在社会上要扮演很多种角色,为了不将角色演砸,招致他人的怨气,我们必须时刻绷紧神经,谨小慎微地过生活。怨气通常来源于以下几个方面。

1. 工作中的怨气

目前在社会上有一个新兴名词叫做“职场幽怨族”。“职场幽怨族”指的



是这样一群人：他们对工作心怀不满，却不敢在公司里发火或抱怨；同事和上司只看到他们眉头紧锁，却从来不知其为何如此；他们只将自己的不满与抱怨碎碎念叨给自己身边亲近的人听，让身边的人成为其倾泻职场不满的垃圾桶。人在职场不可能事事顺心，不如意者往往十有八九，或者想法、抱负得不到施展，或者升职加薪愿望落空，或者被同事算计吃哑巴亏，或者有成绩不被肯定，犯点小错就被放大许多倍，或者工作压力大，工时长又无休假，又或者自己感觉付出太多而回报太少，付出与回报不成正比，等等。

2. 家庭生活中的怨气

家庭生活中的怨气往往是由于各家庭成员之间缺少沟通，缺乏理解和相互之间的关怀所造成的，一般来说有婆媳矛盾所引发的怨气、夫妻之间相处方式不当所引发的怨气、父母与孩子之间的相互不理解所产生的怨气，等等。

家庭生活首当其冲的就是婆媳矛盾所引发的怨气。自古以来，家庭关系中最微妙也最难处理的就是婆媳关系。婆婆和媳妇，两个原本毫无关联的女人，因为同一个男人而产生交集，生活在同一个大家庭里，又因为生活方式、思想观念的不同，往往会产生这样那样的分歧和矛盾。有人说，“婆媳是天敌”，因为她们爱着同一个男人，为了争夺这个男人的爱，相互之间就会战火不断，相互之间埋怨之声也此起彼伏。

夫妻之间因为缺乏沟通和理解也会对彼此抱怨不断。丈夫与妻子因为思考方式不同，对问题的处理方式也不同，因而双方之间经常发生误会与争执。比如，丈夫为了使妻子和儿女过上更好的生活就在事业上努力奋斗，这是他表达感情的方式；而妻子则可能会因为丈夫忙于事业忽略了对自己 and 孩子的关怀而耿耿于怀，会时不时跟丈夫抱怨；而丈夫又因为妻子的抱怨而火冒三丈：我这么辛辛苦苦还不是为了你，为了这个家吗？你不体谅我反而埋怨我，成天唠唠叨叨的让人心烦！





父母和孩子之间也常会有矛盾产生。为人父母的人都会有这样的体验：当孩子们渐渐长大时，就会变得越来越不乖巧、越来越不听话了，自己辛辛苦苦养大的孩子竟然不听自己的话，这叫父母心里多难受？有些父母，尤其是母亲，就会将自己的不满转成对儿女的唠叨，而这只会让儿女抵触、厌烦，于是相互之间的矛盾、争吵频发不断。儿女慢慢长大了，有自己的思想和独立自主的意识了，不希望父母对自己横加干涉和指责，而他们不能够理解父母的心情，对于父母的干涉和唠叨反应过激，就会说出一些刺伤父母的话，使战火升级，双方更是怨声载道。

3. 因攀比而产生的怨气

怨气产生的另一个重要原因是人的攀比心理。有些人总喜欢拿自己跟别人比较，比谁家庭条件好，比谁长得更漂亮，比谁的老公更能干、对自己更体贴，比谁的孩子更聪明、更有出息，比谁家的房子更大、谁开的车更有档次，等等。要是跟比自己差的人比还好说，至多虚荣心膨胀，不思进取；而要是跟比自己强的人比，有些人就会心理失衡，产生诸多怨气了。



怨气一点点积累，逐渐扭曲心灵，摧毁身体

当人们遇到不顺心的事情或者心存不满时就会有怨气，如果人有怨气却不懂得调节自己的情绪或者积极寻找解决问题的办法的话，怨气就会在心中慢慢积累，积累到一定的程度就会爆发，做出一些伤害自己、伤害他人的事情，大有“不在沉默中爆发，就在沉默死亡”的架势。媒体中类似的报道屡见不鲜，例如：马加爵因舍友对他的羞辱感到怨恨而狠下心杀害舍友；复旦某高材生因父母对自己过高的要求以及学业上的压力而积怨，以虐杀小猫来发泄怒火和怨气；儿子因不满母亲对自己的管束与唠叨，便杀害自己的亲生母亲来解气。还有很多因爱生怨的“情杀事件”，这些都是因为内心积攒的怨气



过多,以至于人们丧失了理智,丧尽了天良所导致的一些恶性事件。

当然,我们大部分人所受到的怨气还不至于使我们走上如此极端的道路,但怨气一点点积累是会使人的心灵变得扭曲的,这是一个不争的事实,必须引起我们的高度重视。内心常怀怨气的人,心理多半不会太健康,要不就是心智不成熟,要不就是人格不健全。

怨气一点点积累,人的心灵也一点点扭曲。有些女孩谈恋爱之前天真烂漫,谈恋爱之后怨气增多,变得多愁善感、敏感多疑起来,就像《红楼梦》中的林黛玉,去贾府之前还天真可爱,遇见宝玉之后就变得患得患失、忧愁哀怨起来,怨气越积越多,最后变成了带刺的刺猬,见谁都扎,失了可爱与温柔。有些人原本内心善良,阳光开朗,可是遭遇的变化使他们产生了诸多的怨气。怨气慢慢积累,让心灵也渐渐扭曲,他们变得乖戾、阴损,丧失了原有的纯真善良,比如《雷雨》中的繁漪。

怨气的郁积除了会扭曲人的心灵,对人的身体也会造成极大的伤害。怨气通常是一种持续性的情绪体验,中医认为,这种持续性的怨气最伤身体。怨气郁结,使人体气血不通畅,最先伤害的就是肝脏。肝脏是人体最大的消化腺,主导人体的新陈代谢,是人体内巨大的“化工厂”。据估计,在肝脏内的化学反应不下 500 种,正是这些化学反应的顺利进行维持着生命的正常运转。人的情绪跟肝脏功能之间有着密切的联系,人常生气的话,肝脏功能就会发生阻抑,继而影响人体正常的新陈代谢,各种不适合病症也会随之出现了。

另外,怨气也会反映在人的脸上。委屈爱生气的人常常面容愁苦;仇恨攻心的人常常神情凶煞、面目可憎;多愁善感者常常愁眉苦脸、面容苦楚;孤高自大的人常常神情傲慢、不可一世;虚荣心强、爱争风吃醋的人常常面目滑稽、可笑;贪欲不满的人往往市侩、俗气。



常怀怨气的人通常都心胸狭窄,对他人不宽容,对自己不豁达,稍不如意就会横加埋怨,心生哀怨;常怀怨气的人也往往喜欢以自我为中心,自尊心强,好胜心切,一旦别人不小心伤了他的所谓的自尊心,或者谁在某些地方胜过自己,就要心生怨气,满怀妒忌;常怀怨气的人总是不能摆正自己的位置、端正自己的心态,对他人、对自己的要求总是过于严苛,很难满足,也很少有幸福感。

怨气太多,积累太久,对身心都是一种莫大的伤害。



告诉自己不要计较,清除长在身上的怨恨毒瘤



小故事:怨他一辈子

怨恨就像生长在人体内的毒瘤,它会慢慢地消耗人的能量、消磨人的意志,使人萎靡不振,消极待世。越怀恨的人越容易感到累,越不快乐。

1. 被伤害的怨气

小艾的身世很不幸,六岁时父母便离婚了,每当看到别的孩子可以在父亲的怀里撒娇,一家三口其乐融融时,小艾的心里就特别难过,她开始怨恨:为什么父母要离婚?为什么自己的父亲要离开自己?后来,母亲再婚了,小艾就有了继父,可是小艾不喜欢他,但也不是很排斥,毕竟母亲的辛苦她都看在眼里,她也不希望母亲一个人承担那么大的压力。可是有一天,她的继父在酒后误以为她是她母亲而拥吻了她,事后尽管继父向她道歉、忏悔,多年来做了很多事来补偿她,就在他临死之前还在对她说对不起,请求她的原谅,可是她就是无法释怀,想到当年的那一幕就怨恨不已,始终不肯原谅他。多年来,她一直以不同的方式来折磨他的继父,用尽心机来惩罚他,可是她并不快



乐,怨恨已经破坏了她内心的宁静与善良。

回看这个故事,小艾的继父其实并不是有意要伤害小艾,对小艾的侵犯也没有达到一般的性侵犯的那种程度,事后他的种种忏悔都显示他努力希望做个君子,弥补他的过错。可小艾在心灵上的他虐和自虐行为却令她变成自怜的魔鬼,使她心胸越收越窄。宁愿收窄心胸,残害自己去痛恨别人,最终输掉的是宝贵的心灵自由。

2. 倚老卖老,怨恨不让座

某大学生小红去医院看病。当她乘坐的汽车在某路站牌停下时,上来一位两鬓斑白的老人,老人穿过拥挤的人群刚好来到小红的座位前。平日小红是一个善良懂事的女孩,看到老弱病残的乘客会主动让座的,但那日不同,小红因为生病很难受,头昏昏沉沉,浑身也没力气,因此没有起来给老人让座。老人上车后,用很不友好的眼光看着小红,嘴里嘟嘟囔囔:“现在的年轻人真没教养,看到老年人也不给让座。”全车的乘客都没理会老人的自言自语,小红头痛得厉害也没放在心上。老人看见小红没理他,突然大吼:“说你呢?没听见啊?没家教,是不是爹妈死得早没好好教教你啊!”老人的出言不逊让小红也很窝火,就顶撞了一句:“凭啥给你让座啊?我自己还生着病呢!车上那么多人,干吗非针对我?”老人被小红的顶撞气得暴跳如雷,一把抓住小红前胸的衣服用力撕扯,小红的衣服被当场撕破,老人还一边撕一边骂,骂完还在小红胸前顺手摸两把,小红又羞又怒,失声痛哭。光天化日、众目睽睽之下,老人的疯狂举动引来一片骚动,全车的乘客都很愤怒,纷纷斥责老人不知羞耻、变态,还有人揪住老人的领口称要将其送入派出所。老人见众怒难犯,解释说老伴死了几十年,自己喝酒了,见了年轻的女孩子火气就大。小红也不想将事情闹大,让老人道歉了事。老人在众人责难鄙夷的目光中灰溜溜地下了车,这件事就不了了之了。

公交车上,年轻人给老幼病残乘客让座是一种美德,但法律也并没有规定让座是年轻人的义务,非让不可。幼吾幼以及人之幼,何必倚老卖老,为一个座位耿耿于怀,生那么大的气呢?

3. 因嫉妒生怨恨

卢刚 1986 年赴美留学,在此期间他的成绩一直都非常优秀,其博士学位考试的成绩据说创下了爱荷华大学的记录。但是卢刚在毕业答辩上却表现得并不如意,以至于没有取得博士学位。他非常气愤,他认为是葛尔兹教授故意刁难他才导致他没有取得好成绩。而让卢刚更加不满和嫉恨的是,他的中国同学山林华虽然比他晚来一年,却在卢刚之前得到了博士学位,并且山林华还得到了他渴望已久的竞争优秀论文荣誉奖的提名。更让卢刚怒火中烧的是,学校的几位教授、领导对他的学位申述置之不理。因为嫉妒和怨恨而失去了理智的卢刚决心报复,于是他预谋了一场谋杀:1991 年 11 月 1 日下午,在美国爱荷华大学物理系三层的一间教室里,卢刚和几位教授及其他几个研究生正在探讨有关天体物理的理论。就在探讨中途,卢刚突然从口袋里掏出一把手枪。卢刚首先对准自己的导师葛尔兹开了一枪,葛尔兹应声倒下;接着他不慌不忙地对准旁边的史密斯教授开了一枪,史密斯教授也倒在了血泊之中;然后卢刚又将枪对准了自己的中国同学山华林,又是一声枪响,山华林倒在地上。紧接着,卢刚匆匆离开了教室,他跑到二层物理系办公室,一枪击毙了系主任尼克森教授,然后走进行政大楼,向副校长柯莉瑞女士开了一枪。随后,他把枪口对准自己开了一枪。

一个昔日的天之骄子,一个成绩优秀的留学生,竟然因为嫉妒和怨恨变成了一个杀人不眨眼的“杀人狂”,不但残忍地毁灭了众多的无辜者,因此搭上了自己的性命,使很多家庭蒙上阴影,还给社会造成极其恶劣的影响。



心理自救方案：释放怨气



深呼吸，想象把怨气从体内呼走

生活中不如意之事十有八九，当我们遇到不如意的事情心存怨气的时候，有什么办法能迅速将怨气消除呢？试试深呼吸吧，当心情不好、委屈失望的时候深吸一口气，可以保持情绪的镇定。在深呼吸的同时闭上眼睛，想象一下自己正把那些有毒的怨气从体内呼出去，能够起到积极的心理暗示的作用。而这种积极的心理暗示往往会使人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。

积极的心理暗示还能调动人体内的潜意识，而潜意识所蕴含的能量是巨大的，它时时刻刻影响着我们的认知、情绪和行为。美国心理学家霍特曾经举过一个例子：有一天，他的朋友弗雷德心情很不好，但是那天他要和上司举行重要会议，所以他决定要在上司面前装出一副快乐的表情。他在会议上笑容可掬，谈笑风生，装成心情愉快而又和蔼可亲的样子。令他惊奇的是，没过多久，他发现自己真的不再抑郁不振了。这就是积极的心理暗示的作用，它可以使人们的情绪朝着自己暗示的方向转变。另外，积极的心理暗示能够起到很多方面的作用：稳定情绪、集中精神、提醒自我等，从而能够使人的精神、情绪进入良性循环的状态，人的怨气就会在不知不觉中被遗忘或消解，而人的精神状态也会越来越好。

当我们的情绪被怨气影响的时候，我们往往不能够正确地认识和处理问题，而积极的心理暗示则能使人保持镇定，恢复理智，也就不容易做出一些过激的心理反应了。深呼吸，想象把怨气从体内呼走，就是在暗示自己：我的体



内已经没有怨气了,我不会再生气的,是的,我才不会生气呢!如此这般地暗示自己,就会慢慢地让自己相信体内已经没有怨气了,慢慢就会恢复理智,不再想那些不开心的事情了。

阅读链接:参见第一章“呼吸吐纳”。



向前看,不往后看

虽然说回顾历史能够明智,但是如果过去充满了伤痛和失望,那么一味地沉湎于过去只会使自己不快乐,不仅会影响目前正常的生活,也会影响进步与发展。其实,人活在世上,更多是要往前看而不是追忆过往。过去的已经过去,再往后看也不会有任何改变,把过去的失误当做教训来吸取就行了,为之后悔甚至产生积怨就太不值得了;现在及未来才是生活的中心,立足现在、过好现在,才能展望更加美好的未来。

过去是历史的遗留,不应该使之成为判断今天的准绳,毕竟社会是不断向前发展的,人也应该学会往前看,才能跟随世界不断前进。想一想,如果我们对过去外国侵略者对我国的侵略历史耿耿于怀,纠缠于过去的仇恨与怨气之中,而不是把它当作历史教训,我们的国家还如何跟别国建立友好邦交,共谋发展呢?如果我们对过去不能释怀,执意要报复那些曾经侵略过我们的国家,这个社会还会有和平吗?我们还能够幸福地坐在课堂里听老师讲课吗?还能朝九晚五地安心工作吗?还能尽享天伦之乐吗?还能安逸地享受阳光和雨露吗?所以我们要向前看,毕竟伤害我们的不是现在的普通日本人、美国人、德国人等,而是外国的政府。

如果有人伤害了你,告诉自己要向前看,追忆他人对你的伤害并不会使你受到的伤害减少半分,但却会使你目前的快乐减少很多;如果现在的生活不顺心、不如意,告诉自己要向前看,目前的困境、不如意只是暂时的;如果你



觉得自己过去生活得不好,而现在又生活得很累,别急着抱怨,告诉自己要向前看,目前吃的苦都是为了积累更多的经验,让自己更成熟,美好的未来在等待着自己。

生活犹如一条蜿蜒流淌的小溪,途中总会有险阻和磕磕绊绊,抱怨无济于事,往前看,大海就在不远处。



把曾经的付出当做施舍

生活中总有一些人,他们不知好歹,把别人的好当做是理所当然,别说“滴水之恩当泉涌相报”了,甚至可能“得了便宜还卖乖”,拿了人家的好处还要厚颜无耻地伤害对方,践踏对方的感情,一副小人的嘴脸,有时候真让人有种哑巴吃黄连的感觉,气愤难平,却又不甘心自己的付出付诸东流,于是很多人就会陷于哀怨、愤懑之中。

如果我们付出了很多却得不到别人的回报怎么办?要气愤、要怨恨吗?如果对方执意如此,气愤、怨恨也并不能改变什么,反而显得自己小气,让对方误以为自己的付出不过另有所图,落得个吃力不讨好的下场。如果对方是值得你付出的,那么就算对方暂时没有回报也没有关系,毕竟有时候付出也是一种收获。

有时候,我们付出了很多,却被某些人无情地伤害和欺骗,我们会心痛,觉得自己之前的付出太不值得了,对方的决绝态度又让我们很不甘心,舍不得自己的付出,所以痛恨对方的忘恩负义,内心里气得咬牙切齿,却又无可奈何。面对如此厚脸皮的人,你又奈何呢?索求回报吗——似乎有些丢面子。伺机报复吗——冤冤相报何时了?况且既违背自己的做人原则,又不能得到更多的好处,要是触犯法律就更得不偿失了。那么,怎么办?这时候发挥一下阿Q的精神也是一个很不错的做法,告诉自己:就当是自己施舍给他的好了,就当是自



己在可怜他、同情他而已。现在再回想一下,心里是不是舒服多了,平衡多了?



彻底宽容

也许有些人做过一些伤害我们的事情,我们也因此深深埋怨过,但是我们还必须经常面对这些人,甚至还要朝夕相处,那我们该怎么办呢?面对这些人的时候,与其整天面对着他,脑海里不时地回想他曾经伤害自己的种种,不如说服自己彻底地宽容对方。对,要宽容就要宽容得彻底。

比如,对出过轨、回头诚恳承认错误的另一半,如果你还爱他,如果你不想让家庭破碎,如果他真的只是一时冲动,如果他还不是那么无药可救,如果你确定彼此都还有感情,那么就彻底原谅他吧!毕竟人非圣贤,孰能无过啊?与其大家别别扭扭地生活在一起,还不如干脆原谅对方。

再比如,一个曾经无话不谈的朋友,一个你认为可以为彼此两肋插刀的朋友,突然有一天欺骗了你,或者就像很多电影里的桥段,他抢走了你最心爱的人,你会不会非常伤心,心痛得无以复加?不管他最后有没有跟那个人走到一起,他都对你有愧疚,向你忏悔,请求你的原谅,你是否会选择原谅他?有些伤害之所以那么严重,也是因为我们太在意与对方的感情,太信任对方,以至于当他们伤害了我们的时候我们便无法接受。所以,当朋友真心忏悔的时候,就彻底地原谅他吧。

婆媳之间的矛盾古来有之,至今仍是千万家庭不可调和的矛盾中心,身为婆媳关系中的双方,相互之间肯定有些地方伤害过彼此,如果大家都能大方一点,认识到矛盾的缘由都是因为对一个男人的关爱,都能相互体谅对方一些,争吵之后能够不计前嫌,抛却嫌隙,彻底宽容彼此,相信就算再多的矛盾、再多的争吵,也不会使两人成为仇人,或者老死不相往来。

阅读链接:参见第二章“告诉自己‘别计较’”。





彻底放下

有些人可以彻底宽容,有些伤害也可以彻底放下。有人说:“生气是拿别人的错误来惩罚自己。”这话说得太对了,错误是别人犯的,我们何必要拿别人的错误来惩罚自己呢?心怀怨气就是拿别人的一次或几次错误持续自我折磨,真是有点自虐啊!

我们每天都要经历很多事,顺心的、不顺心的都是我们生命中的一个经历,与其抱怨生活,不如坦然面对。而对生活中的某些痛苦的情绪和不愉快的记忆,大可以统统抛之脑后,毕竟人的精力有限,要是被这些不良的情绪占据了,哪里还有精力来寻找快乐呢?

生活中的不如意是常有的,不要总是一味地抱怨生活。失败和不顺是成功的垫脚石,抱怨和泄气却是阻碍人进步的绊脚石,只有放下抱怨,才能心平气和地接受失败,才有可能走向成功。与其抱怨生活,不如迎难而上,这才是智者所为。

佛说:一念放下,万般自在。意思就是说,把心中的杂念抛在脑后,心中也就澄清空明,自由自在。当我们把对生活的抱怨和对他人的怨气抛却之后,我们的内心也会顿感轻松,无比愉悦了。



自嘲一下

自嘲是一种豁达的生活态度、是一种幽默的处事方式,还是一种良好的心理调节方式,是人生智慧的表现。生活中总有些不如意的事情干扰到我们正常的生活,扰乱我们内心的平静。当遇到这些不顺心的事情时,不妨自我解嘲一下,很多不如意就会觉得无足轻重了。

敢于自嘲的人胸怀坦荡,面对生活中各种挫折、不顺和烦恼,提得起、放

得下、想得开，他们能在不良的情绪中很快找到内心的平衡，将自己从烦恼、消沉的泥淖中解救出来。举两个小例子。

1. 丧家之犬

孔子在乱世之中到处游说，到处碰壁，尴尬又沮丧，但是他本人胸怀开阔，善于自我解嘲。一次，他在郑国与弟子们走散，独自在东门外彷徨。他的弟子子贡到处找他，有一个人告诉他说：“东门外站着一个人，看上去就像丧家之犬的那位，是不是你的老师啊？”子贡找到孔子并且转述了那人的话，孔子苦笑着说他形容得传神：“是啊，我确实像条丧家之犬啊！”

2. 厚爱有加

一日，两个好朋友小王与小张在酒桌上相遇，酒过三巡，大家也渐渐有了点醉意，这时，小王问小张：“你觉得我这个人怎么样啊？”小张咕哝着说：“你呀，一个平日比较嚣张、爱出风头、生活糜烂又有点穷酸的假小资分子。”此话一出，大家顿时鸦雀无声，静等着小张如何反应。小张先是吃了一惊，继而搂住小王说：“哥们你真了解我，知己！”

遇到尴尬、难堪、挫折和困难时，可以试着自我调侃，还可以通过自我贬抑使自己的胸怀更加开阔。因此“自嘲”并非贬低自我，而是服用一剂平息风波、平衡自我的良药，可使自己摆脱窘迫和尴尬，摆脱心理的不平衡。

阅读链接：参见第二章“一笑了之”。



最好的释怨方法是遗忘

面对生活中的不如意和伤痛，遗忘是最好的释怀办法。忘记了，也就不再怨恨了。人生的道路崎岖而坎坷，总会有些遗憾、惆怅和伤痛。暂时的失落可以检验目前的能力，也可以让你发觉自己的缺陷与不足，引导你找出解决问题的办法。如果你不是一味地抱怨与消沉的话，一些失败和挫折就是黎



明前的黑暗,短暂而终将被光明覆盖。

一个人如果希望自己的内心宁静、平和,那么就应该学会遗忘。莫罗阿曾说:“精神要经常被冲刷、荡涤、革新。无遗忘就无幸福。”学会忘记,这是一种超脱、一种风度、一种坚强,一种对生活中忧愁痛苦的傲视与嘲讽。“度尽劫波兄弟在,相逢一笑泯恩仇”靠的就是忘记的力量。很多时候,我们只有忘记才能宽容豁达,只有遗忘才能从怨恨的泥淖中走出来,才能朝气蓬勃,充满自信地面对人生,才能以祥和、友好的心态对待身边的每个人。

沉湎于旧日的失意的人是脆弱的,迷失在痛苦的记忆里的人是可悲的。此时,需要用一颗平常心去对待问题:该发生的依然发生,再悔恨也是枉然。当你在为错过太阳而流泪时,你也将错过群星。当你失落、悲伤的时候,最好学会遗忘。不要在乎脚下的路,前面的风光更迷人。

有人说:“爱情的反面不是怨恨,而是淡漠的遗忘。”怨恨,说明痛苦还在继续,纠缠而又不得,是何等的伤感?而淡漠的遗忘才是真正的释然。有些人,只有忘记了才能不再遗憾;有些伤痛,只有遗忘了才能解脱。但是,刻意的忘怀并不能真正地遗忘,只要自己停止纠结,就将一切交付于时间吧,时间是平息一切的良药。





第四章 走出悲伤的阴影

人们看惯了太阳的东升西落和月亮的阴晴圆缺,习惯了春夏秋冬的更迭交替和世间万物的变迁,却很难看淡人间的悲欢离合和爱恨情愁,所以有了——
一千个伤心的理由。智者会告诉人们学会改变,把开心当成一种习惯。



伤心是所有人都必须跨过的一道坎



伤心总是难免的

人活在世上总有一些事是不如意的,总有一些伤害是在所难免的,所以伤心难过不可避免。人一生下来就会哭泣,虽然那时候的哭泣看起来是没有意识的,但是随着我们慢慢长大,慢慢成熟,伴随着成长过程中的痛,或悲或喜。我们习惯于用哭泣来表达悲伤,但我们也应懂得,表达悲伤的方式不止哭泣一种。

伤心事有大有小,大的令人伤心欲绝、肝肠寸断,小的令人心烦意乱、郁闷气恼。伤心的对象也不同,有些伤心是为自己,有些伤心是为自己的家人、朋友,而有些伤心则是为社会上不相干的人。伤心的原因也分很多种,有因



追求不得或失去而伤心,有因被中伤、误解、伤害而伤心;有因同情他人不幸遭遇而伤心,也有因高兴之极而伤心。

小时候我们很容易为一些很小的事情伤心,比如,跟很要好的朋友吵架,我们很伤心;走在马路上不小心摔了一跤,我们就要伤心地大哭;天黑了,爸爸妈妈还没回家,我们可能就会坐在门口伤心;隔壁小妹有了一件粉红色的连衣裙,而妈妈却不答应给自己买,就会伤心哭鼻子;考试没有得到理想的名次,也要趴在课桌上嚎哭一顿。但是,这些伤心都是短暂的,很容易就会被遗忘,因为随着我们的成长,我们的思想更加成熟,慢慢地不屑于为这些事情而伤心。

人们常说,人越大烦恼越多,当我们明白什么是前程,什么是自己想要的生活,什么是自己该做的事情的时候,我们便懂得了自己身上所承载的愿望和责任,压力也渐渐大了,各种烦恼也接踵而来。首先是升学的压力,尤其是在高中阶段,考试铺天盖地而来,一次次的打击,一次次的伤心,再一次次地站起,一次次地埋头在书山题海之中。大好时光,无暇玩乐,不伤心吗?伤心!心高气傲,却屡屡达不到心中目标,不郁闷吗?郁闷!

很多人都说初恋的两个人绝少能够走到一起,事实上也确实如此。于是很多人就受到了感情的第一次伤害。而很多第一次的伤害,也往往是最大、最持久的伤害,因为是第一次,付出得最彻底,失去得也最多,而且基本上第一次恋爱的人都不会有分手的打算,所以当伤害来临时,他们毫无准备,毫无退路。也有很多人说,最后能够陪自己走进婚姻的并不是自己最爱的人,而是比较适合过日子的人。从最爱到合适,其间有多少的挣扎与无奈呢,又有多少的伤心和释怀?有过爱情的人都明白,爱情在带给我们快乐的同时,也给我们带来不可避免的伤害,让我们伤心、难过。

人生之路不可能一帆风顺,磕磕绊绊的事情总是相伴在你我左右,躲也躲不掉,所以伤心是难免的。生老病死、悲欢离合是人生不断上演的戏码,是

不可违背的自然规律,所以伤心无助是在所难免的。人生在世,每个人都会经历这些挫折,每个人都有伤心的事,无论是现今还是过往,它们都是我们人生中某个历程,某种体验。

挫折、失望、伤痛不可避免,就像一首歌唱的:“要知道伤心总是难免的……”



伤心伤神又伤身

人的生理和心理是一个统一体,生理上的损伤会造成心理上的创伤,而心理上的不健康也会给身体带来伤害。人的各种情绪都会对人体的相应器官造成影响,《黄帝内经》有云:“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。”人在伤心的时候会产生各种不良情绪,如思虑过多、心怀忧伤、生气等。

心情忧伤、思虑过多、精神抑郁,可能会引起身体某些器官的病变,会导致很多身体疾病。中医认为,伤心悲痛之时,对肺的伤害尤其大。悲伤过度,会使肺气不通,经络不畅,伤及其他内脏,人就会感到内心沉闷,便血,时间长了就会就肌肉萎缩、面目憔悴。比如,当人们忧愁不解、精神不振时,会导致肺气闭塞,所以忧愁的人常有胸膈满闷,长吁短叹,乃至咳唾脓血,音低气微。另外,忧愁太多还会伤及脾胃,导致心情烦闷,食欲下降,大小便不畅等症状。伤心时,人思虑过多,中医认为,思虑过多最伤脾。《灵枢·本神》说:“脾气虚则四肢不用,五藏不安,实则腹胀经溲不利。”脾气虚弱就会导致四肢无力,五脏不安,腹胀,女子月经不调,男子遗精、早泄等。

现代医学研究及大量临床试验证明,很多疾病的发生都与人的心情不佳有关,比如肿瘤、高血压、糖尿病、胃病、冠心病、神经性头痛、荨麻疹、过敏性皮炎、支气管哮喘、甲状腺机能亢进等。总之伤心会让人的身体变得虚弱,内分泌失调,免疫力下降,从而为更为严重的病症埋下伏笔。坏心情是一种危



害极大的病毒,我们绝不能对这些心理问题掉以轻心。

此外,人如果长时间沉浸在悲伤中不能自拔的话就会出现极度忧愁、情绪低落、反应迟缓、情感麻木、悲观悔恨等负面情绪,甚至还会引发焦虑症、抑郁症以及悲观厌世等严重的心理疾病。



学会自我调节,不让自己流泪太久



小故事:你可以不伤心

生活中有很多不如意,有很多让人想起来很伤心、很难过的事情,每个人都会在生命中经历这些令人难过的事情。但是,难过之后你是选择继续悲伤呢,还是决定振作起来,调整自己的心态,让自己不再悲伤?

1. 该伤心的人是他

有一天,在公园的一个角落里,一个小伙子掩面而泣,浑身因悲伤而不住地抖动。这时一个智慧的老者走过去,将手搭在年轻人的肩膀上关切地问:“小伙子,阳光明媚,公园里的景色又这么美,你为什么要这么伤心呢?”

小伙子抬起头,眼眶红红的,眼睛里还噙着泪水,他声音沙哑地说:“我跟我女朋友分手,我们相处了5年,她却说她从来没有真正爱过我。”

老者用安慰的语气说:“孩子,该伤心的人不该是你,而是她呀!”

小伙子用怀疑的眼光看着老者,问:“为什么?我付出那么多,难道我不该伤心吗?”

老者说:“你付出是因为你爱她,她跟你分手就得不到你这么好的爱了。记住,孩子,你失去的是一个不爱自己的人,而她失去的是一个爱自己的人,她失去的比你多得多啊!你还有什么可伤心的呢?”

是啊,分手已成定局,悲伤只是徒劳。面对一个自己曾经爱过的人,不应该去怨恨;面对一个伤害过自己的人,不值得为之伤心哭泣。

2. 傻子不伤心

《士兵突击》这部电视剧想必很多人都看过,其中有这样一段情节。一天,许三多从上级部门受训回来,发现待自己亲如父兄的史今班长要退伍回家了。他非常伤心,他恨自己抢走了原本属于班长的机会,挤走了班长。他趴在班长的行李上,任凭连长骂,任凭其他人拉他,他都不愿意起来,眼泪不住地流淌,他说:“我想做傻子,傻子不伤心,傻子不难过。”

后来,他真的成了“傻子”。钢七连改编的消息不胫而走,谣言纷飞,大家都人心惶惶,但他却无比淡定,认为那些消息都是胡扯。后来团部下达命令,连队要精简人员,他们连要走很多人,大家都非常伤心,他还是淡定如常,平时做什么还做什么。连队终于改编了,各个战友被分配到其他连队的那天,只有连长和他自己两个人留下来看守营房,连长伤心痛苦至极,他依然平静如常,平日怎么操练还怎么操练,平日如何作息还如何作息,似乎一切都没有改变,他成了彻头彻尾的“傻子”,似乎对周围的一切没有任何感知。但是他这种淡定、不焦虑、耐得住寂寞的品格却最终成就了他,使他终于成为一代“兵王”。

所谓的“傻子”并不是真正的傻子,而是要让自己坦然接受生活中的任何变故,懂得这是人世生活中无法改变的事实,做到“不以物喜,不以己悲”。

3. 遗忘悲伤的过往才能幸福

雨果的小说《悲惨世界》里有一个叫珂赛特的小女孩,她的童年非常不幸。她的亲生母亲是一个身份卑贱的妓女,因为没有能力抚养她,便把她送给了当地的一对夫妇。可是这对夫妇既贪婪又残酷,经常刁难、虐待她,因此她的处境十分悲惨。后来,她遇到了善良的冉阿让,命运出现了转机。冉阿

让将她带回家并收她为养女,让她过上了贵族小姐的生活,后来她又嫁给一个英俊、正直的青年。应该说,她的生活是无限光明、美好的。可是,她却总是深陷于过去生活中的种种磨难和不快中无法自拔,成天翻来覆去回想那些不堪回首的往事,总是愁眉不展,悲伤不已。

过去不等于现在,现在不代表未来。如果我们总是一味地沉浸在过去的悲伤中无法自拔的话,就很难体会到目前的幸福与快乐。抛却过去伤悲的阴影,生活可以很幸福。



心理自救方案:消除悲伤



擦干眼泪,用热毛巾敷敷脸

当伤心的时候,不妨大哭一场,哭完以后记得擦干眼泪,然后用干净的热毛巾敷敷脸。再伤心,也要顾及面子,哭完之后,大家都不会忘记洗把脸,让自己看起来不那么狼狈。眼泪留在脸上,风干了会使脸部有种轻微的刺痛感,因为眼泪中含有盐分,盐分留在自己的脸上当然就会有不舒服的感觉。伤心时,人们会觉得孤独和无助,渴望被温暖包围,所以洗脸时最好用热水。洗完脸,用热毛巾敷敷脸,能够加速脸部的血液循环,促进新陈代谢,也会起到提神醒脑的作用,有助于人们摆脱悲伤消沉的情绪。用热毛巾敷完脸之后,皮肤立刻就变得鲜活起来,人看起来也神采奕奕,这样人的心情也会渐渐好起来。



吃点东西,让胃里温暖并有饱足感

处在悲伤情绪中的人总是非常自怜的,感觉自己很可怜,没人疼爱,也许

事实上并非如此,但他们会发挥他们那超强的想象力来演绎自己的悲惨遭遇,一遍遍地告诉自己:我多么的可怜,上帝对我多么的不公,我是多么的不幸。其实,人伤心的时候内心是非常脆弱的,非常渴望自己被在乎、被关怀、被惦记。有些人在伤心的时候会懂得让别人来安慰自己,而有些人不愿意让别人看到自己的悲伤,或许是因为自尊心太强觉得没面子,或许是不想让别人为自己担心。其实,伤心的时候可以自己心疼一下自己,千万不要虐待自己。有些人一伤心就绝食,本来就心情不好、精神欠佳,不吃饭更萎靡不振了。老话说:“人是铁,饭是钢,一餐不吃饿得慌。”伤心的时候,来一桌香喷喷的饭菜,将自己的胃填满,美食的犒劳和饱腹的满足感会让自己心头的伤感减轻些,自怨自怜的情绪也不再那么强烈了,“至少我还能够饱餐一顿美食啊!”



找件事情做,让自己忙碌起来

有人曾做过一项实验:让一群人同时用两只手来画画,一只手画圆,另一只手画方,结果他们画出来的形状要不就是两个都比较圆,要不就是都比较方,而有些看起来一方一圆的,其实画的时候两手也不是同步进行的。这个结果证明,人无法同步画出圆形和方形,这也印证了心理学上的一条基本定律:无论多聪明的人,都不可能一心二用。那么,运用这个心理学定律,当我们将精神集中在某件事情的时候,我们的注意力就无法集中到另一件事情上了。因此,在悲伤的时候为自己找些事情做,让自己忙碌起来,就可以转移注意力,缓解悲伤的情绪。著名诗人亨利·朗费罗在痛失爱妻之后,也逐渐明白了这个道理。

一天,朗费罗的妻子在点蜡烛的时候不小心点着了衣服,当朗费罗听见妻子的惨叫声赶过去抢救时,朗费罗看到了令他痛心疾首的一幕,妻子已被

大火烧得惨不忍睹。妻子被送到医院之后,终因伤势过重而去世。之后的很长一段时间,他的脑海中都萦绕着妻子丧生的悲惨景象,他几乎要崩溃了。但是,他还有三个年幼的孩子需要照顾,因此他不得不强忍悲痛,担起父亲和母亲的双重责任。孩子们还年幼不懂事,他用各种方法陪孩子们玩笑,尽量不使孩子们的童年留下痛苦和遗憾。与此同时,他还进行着《神曲》的翻译工作。这些事情使他每天都忙得片刻不停,身体疲惫,从而使他没有时间和闲情陷入悲伤,渐渐地他获得了内心的平静。

伤心的时候给自己找件事情做,让自己充分忙碌起来,可以转移注意力,将自己的思想从令人伤心的事情上转移开,因为人的精力都是有限的,在为了一件事情而忙碌的时候,自然无暇顾及另一件事情了。

阅读链接:参见第一章“转移注意力”。



换个角度去看待问题

凡事都有两面性,既有消极的一面,也有积极的一面,古人常说的“祸兮福所倚,福兮祸所伏”就是这个道理。有的时候,同样一件事情,换个角度来想想,可能会有不一样的感受。

一位得道高僧身边追随了很多弟子。高僧自知自己时日无多了,就想在众多的弟子中挑选一位作为自己的衣钵传人,弟子们也都希望自己能够被选中。一天,他嘱咐弟子们每人去南山打一担柴回来。弟子们闻讯,匆匆行至离山不远的河边,人人目瞪口呆,只见洪水从山上奔泻而下,无论如何都不能渡河打柴了。弟子们都有些泄气,耷拉着脑袋返回去了。其中有一个小和尚比较坦然,没有像其他人一样垂头丧气,高僧问其故,答曰:“既然柴是打不了了,何不在附近摘些果子回去?也好过空手而归啊。”高僧点点头,后来便将自己的衣钵传给了这个小和尚。

既然有些事情已成定局,无法改变、无法挽回,伤心是没有任何意义的,可是如果换个角度看待问题,乐观一点,也许还能发现意外的收获。面对人生路上的坎坎坷坷,快乐也好,伤心也罢,其实都是一个心态和看问题的角度问题:悲观的人总会缩小消极方面的影响,扩大积极方面的影响,因而总是悲伤;而乐观的人总是关注事物积极的一面,而忽略消极的一面,因而总能找到快乐的因素。

面对伤悲,换个角度看问题,也许就会有不一样的心情,“塞翁失马,焉知非福”。



假装快乐

生活中有很多不如意和让人烦恼伤心的事情,但是伤心既于事无补,又伤身劳神,实在不划算。那么,有什么办法可以减轻悲伤、摆脱烦恼呢?最快又最简单的做法就是“假装自己很快乐”。

心理研究发现,人的生理和心理是一个相互影响、相互作用的整体。心理上一种情绪可以带动身体上某种反应,比如愤怒的时候人体的肌肉就会收缩,呼吸会变得急速,拳头不自觉地握起;而快乐的时候面部肌肉会放松,嘴角会不自觉扬起。同时,身体的某些动作的改变也同样会影响情绪的变化。比如,如果你强迫自己做微笑的动作,你就会发现内心开始涌动着欢喜;而如果你阴着脸,皱着眉,内心就会感到压抑不快。所以,当你无法调整内心的情绪时,你可以试着调整自己的肢体动作,从而使情绪得到一定程度的转变。当你沉浸在悲伤中无法自拔时,做出一些快乐的身体语言,假装快乐,会让自己真的快乐起来,从而摆脱悲伤。比如,我们在伤心时可以张开嘴巴,嘴角上扬,发出“哈哈哈哈哈”的声音,并配合声音做出些手舞足蹈的动作,声音和动作力求夸张。如此持续几分钟后,你会发现身心都轻松了许多,心情也不再



那么悲伤了。



与朋友出去散散心

伤心时出去散散心,把自己从原有的生活环境中拉出来,换个环境可以帮助你换种心情,走出悲伤。人若总是待在一个地方,就会产生精神倦怠,各种感受能力也会减弱,人也会不思改变,所以伤心的时候还待在以往的生活环境,也不利于转变伤心的情绪。而换个环境往往会激活沉睡在内心的感知神经,使人觉得新鲜而有活力,悲伤情绪也会被冲淡。出门散心的时候,如果有朋友相伴,不时地安慰和开导一下自己,效果会更好。

所以,与家人争吵的时候可以走出家门,摆脱笼罩在家里的沉闷气氛,去户外呼吸一下新鲜空气,或者邀请好友一起吃顿饭、喝杯咖啡,吐吐自己不愉快的心事,心情就会慢慢地平复了。失恋了、失业了或者生活中遭遇各种打击了,可以邀上三五友人,一起出去旅行。可以去爬山,感受山的高耸巍峨,体会征服的快感;可以去看海,感受海的宽广无际。与大海的恒久不变相比,人的失意绝望又算得了什么呢?还可以去乡间,感受最简单的生活,体会淳朴的民风,心也会随之放松,单纯畅快。



做自己喜爱的运动

运动能让人放松,使人快乐,相信很多人都会有这样的体验。医学研究表明,运动可以促进人体的内分泌。大脑在运动后会产生一种名为内啡肽的物质,而人的情绪的好坏与大脑分泌出的内啡肽的多少有直接的关系。内啡肽能够使人感到欢愉和满足,帮助排遣不快,也因此被称为“快乐激素”或“年轻激素”。运动刺激内啡肽的分泌,因此运动可以使人感到轻松愉快。另外,从心理学上来讲,在运动的过程中,个体的很多能量通过运动的方式得

到宣泄,从而分配到负面情绪的能量也就相对减少了,同时运动也可以达到转移注意力的效果,使人不再专注于令人伤心的事情。

医学专家指出,内啡肽的分泌需要一定的运动强度和一定的运动时间,一般认为中等偏上强度的运动能有效果,比如跑步、踢足球、打羽毛球、登山等,运动时间最好要持续 30 分钟或以上。

有些人喜欢跑步,戴上耳机去操场跑上三四十分钟;有些人喜欢打保龄球,心情不好的时候拿起保龄球噼里啪啦一阵发泄;有些人喜欢爬山,约上三五好友去爬山,登上山顶一览众山小的感觉会让人将烦恼抛在脑后;还有人喜欢打羽毛球,羽毛球满场飞,自己也累得精疲力竭,再没有时间去郁闷了。在运动的同时,抛却烦恼,赢来快乐。所以,大家可以在兼顾爱好的同时,选择适合自己的运动方式。



沉浸在兴趣之中

沉浸就是指当人们在进行某些日常活动时完全投入情境当中,集中注意力,并且过滤掉所有不相关的知觉,进入一种沉浸的状态。沉浸理论的研究最早是为了提高教学的效率。但是,生活中我们同样可以引导自己这么做,使自己集中注意力,激发潜力,做好我们所要做的事情。当我们伤心的时候,沉浸在我们所感兴趣的事情当中,便会让我们忘却烦恼,沉浸在快乐之中。

我们每个人都有自己的梦想,都有自己感兴趣的事情,但是因为现实所迫,我们不得不做一些自己不喜欢的事情。只有我们自己知道,做什么事情会让自己更快乐,而做什么事情会让自己不快乐。不喜欢的事情做久了,有些人习惯成自然,日子也在不知不觉中过去;有些人却会觉得压抑,不开心,不快乐,终日愁眉不展。如果面对现实,没有改变自己的勇气,其实我们可以



培养一些工作之外的兴趣和爱好,使它们成为我们释放生活的压力和不快的出口。当年明月就是凭着自己对于历史的爱好写出了非常畅销的历史小说《明朝那些事儿》。其实,只要我们能够沉浸在自己的兴趣之中,就算有再多的困难我们也会乐此不疲,忘却烦恼。就像一句俗语说的:“乐在其中,浑然不知所谓何日。”



举行一个摆脱伤心的仪式

从小到大,我们都有失去亲友的经历,那种悲痛是无法言喻的,根据习俗,我们都会对逝者有一个告别仪式,但那并不能消除悲伤和绝望。我们通常还会在心中跟死去的亲友做一个告别,以自己独有的方式来告诉自己,该走的已经走了,要放下悲伤,慢慢的我们才会从悲伤中走出来。

我们经常可以在影视剧中看到,失去爱人或失恋的一方会将对方之前送给自己的信件或礼物收集起来送还给对方,或者干脆将这些引起不愉快的记忆的东西烧掉,算是对这段感情的告别。在烧物品的过程中固然会回想两个人在一起时快乐的点点滴滴,会让自己泪流满面,但是烧完之后,就会慢慢地面对现实,走出悲伤。

又或者我们可以买几只氢气球,找一个无人的空旷地带放飞气球,当气球腾空向上飞去时,我们便想象所有的烦心事都被装进这一只只气球之中,随着气球一起飞走了。

心理学家认为,有意识地进行的仪式可以营造一种脱离世俗的神圣氛围,能让人从惯常行为中超脱出来,了解自己内心最深处的需求,从而使自己的身心得到深切的慰藉和休憩。所以,当我们伤心的时候,可以举行一个摆脱伤心的仪式。这种仪式的形式很多,比如开追悼会、办葬礼、开发布会、放飞气球、焚烧信物等,可以根据具体情况选择。





第五章

爬出抑郁的泥潭



对人们的健康威胁最大的疾病不是癌症,也不是艾滋病,而是“抑郁”。如果你经常情绪低落、失眠、身心疲惫,如果你对很多事情都已经失去兴趣,如果你觉得自己活着没有价值,甚至反复想到死亡……那可千万得当心了。



每个人心里都或多或少地有抑郁倾向



抑郁的感觉只有自己可以体会,但却难以向别人说清

抑郁对我们来说并不是什么新名词,在中国古代文献中,抑郁被称为“郁症”。抑郁其实是个医学名词,是指以情绪低落为主的精神状态,常伴随各种症状,如焦虑、激越、无价值感、无助感、绝望感、有自杀倾向、意志减退、精神运动迟滞及各种躯体症状和生理机能障碍(如失眠)。

人长期处于抑郁状态就会得抑郁症。抑郁症是一种非常严重的心理疾病,患有抑郁症的人外表跟常人无异,但是内心极度痛苦、煎熬。较轻的抑郁症表现为:情绪低落、愁眉苦脸、唉声叹气、自卑等,并伴随注意力不集中,记忆力减退,反应迟缓,失眠、多梦等神经官能症状。重症抑郁症患者则常会出



现悲观厌世、绝望、妄想、身体功能减退、食欲不振、体重锐减,甚至出现自杀企图和行为。抑郁症对人类的健康十分有害,因此必须高度重视,及时治疗。

当今社会,人们的学习、生活压力不断加重,而我们很多人从小在家娇生惯养,没受过多少委屈,也没吃过多少苦头,因而内心都非常脆弱,对挫折和失败的承受能力差,一遇到不顺心、不如意或者失败就会承受不住,加上缺乏自我调节意识或者自我调节能力差,就很容易陷入一种长久、持续的心境低落状态,即精神抑郁状态,严重时就会患上抑郁症——当今世界第一大心理疾病。抑郁是一种心境状态,只有患者自己可以体会,也很难跟别人说清楚。所以很多人患了抑郁很长时间都不自知,因为别人无法指出,而自己又沉浸在其中不能自拔,当然也不会意识到自己患了抑郁症。

抑郁症的发病原因有很多,一方面受社会因素的影响,如社会、文化和客观环境的变化,婚姻、家庭、个人身体状况和人际关系的变化,经济条件的变化,个人学业成败等;另一方面受个人心理因素的影响,如遗传性因素造成性格心理方面的内向、悲观等特征,严重的精神创伤或不愉快的情感体验等。

1. 遗传因素

抑郁症与家族病史有密切的关系。研究显示,父母其中一人患有抑郁症,子女得病的概率为 25%;若双亲都是抑郁症患者,子女患病的概率将提高至 50% ~ 75%。

2. 身体疾病或药物因素

罹患慢性疾病如心脏病、中风、糖尿病、癌症、甲状腺机能亢进与阿兹海默症的病人,得抑郁症的概率较高。抑郁症还是胰脏癌、脑瘤、帕金森症等严重疾病的前兆。长期使用某些药物(如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药)也会造成抑郁症状。

3. 不良饮食习惯

如果人体摄入的食物中缺乏叶酸与维生素 B₁₂,就可能引起抑郁症状。



新的研究发现,抽烟、酗酒也会引发抑郁、焦虑。

4. 个性因素

自卑、自责、悲观等性格的人都较易患上抑郁症。

5. 环境因素

令人感到有压力的生活事件及失落感也可能诱发抑郁症,如丧偶(尤其老年丧偶)、离婚、失业、财务危机、健康受损、人际关系紧张、经济困难或生活方式的巨大变化,这些都会促发抑郁症。



会识别抑郁症征兆并及早治疗

人在不如意时会产生焦虑、抑郁等情绪,这些不良情绪是人类的隐形杀手。据调查,60%的癌症病人发病前一年有明显的抑郁情绪;许多疾病都与抑郁情绪有关;全世界每40秒钟就有一个人自杀身亡,其中具有抑郁情绪的占80%。据研究,在人的一生中,至少会患上一次抑郁症,大多数人都是“身在病中不知病”,而只有25%的人知道自己患有抑郁症,30%的患者得到了及时治疗。世界卫生组织的最新资料显示,到2020年,抑郁症将成为仅次于癌症的人类第二大杀手。

当今社会,人们的养生保健意识逐渐提高,很多人对于抑郁症都有了一定程度的了解。那么,抑郁症都有些什么征兆呢?

(一) 抑郁症的征兆

抑郁是以情绪低落为主要表现的心理状态,一般表现为闷闷不乐、悲观厌世甚至有自杀倾向,并伴随以下特征:

(1) 生活缺乏愉悦感,常为了一些小事无端地感到苦闷、愁眉不展,整日无精打采。

(2) 精力不足,无原因地持续疲乏,做事力不从心。

(3) 失眠、早醒或睡眠过多,持续数周甚至数月。



(4)食欲不振,体重明显减轻,经常有厌食、恶心、腹胀、腹泻或胃痛等症状,但是检查时又无明显的器质性病变。

(5)对日常生活丧失兴趣,无愉快感,精神淡漠,生活变得懒散,不思进取。

(6)常常感到自卑,经常自责,总是悔恨过去,对未来失去信心。

(7)善感多疑,总是怀疑自己有大病,虽然不断进行各种检查,但仍难释其疑。

(8)记忆力下降,常丢三落四。

(9)脾气变坏,急躁易怒,注意力难以集中。

(10)经常莫名其妙地感到心慌,惴惴不安。

(11)思维反应变得迟钝,遇事难以决断。

(12)对性生活失去兴趣,性欲明显减退。

(13)常常不由自主地感到空虚,觉得没有生存的价值和意义,有自杀的倾向或行为。

(14)社交活动明显减少,不愿与他人来往,甚至闭门索居。

(15)联想困难,自觉思考能力显著下降。

(16)心境一天中有较大波动,常以早上最重,然后逐渐减轻,到晚上最轻。

当以上特征中的一项或多项反复出现时,就要特别注意了,这是抑郁症的前兆,一般只要上述症状持续出现两周,即可认为患上了抑郁症。

(二)如何预防抑郁症

抑郁症是一种多发疾病,这种疾病在很大程度上影响患者的社会职能,导致各种不良后果的产生。因此,做好抑郁症预防工作尤为重要。那么,如何预防抑郁症呢?我们在日常生活中要注意以下几点:

1. 自我心理调节

遇到困难时不要着急,要学会自我减压,保持心理平衡。要有自我调节

意识,平时遇到压力要善于排解,善于调节情绪,保持心情愉悦。平时对人对自己不要太苛刻、太敏感,要学会宽容。对未来可能出现的困难不要过分忧虑和担心,要有“兵来将挡,水来土掩”的心态,凡事不要太计较。

2. 多运动、睡好觉

研究报告指出,适度的户外运动是对抗抑郁症最有效和最天然的药物。从事室内工作的人平时每天要有两小时在室外活动,双休日最好安排两个半天的时间到户外活动。此外,医学研究表明,长期失眠会导致抑郁症,因此平时要养成良好的作息习惯。

3. 远离干扰、免受刺激

日常生活中要对自己的身心做好保护,养成良好的作息习惯和饮食习惯,保持身体健康,少生病。要学会保护好自己的情绪,不要到令人伤心的地方去,主动远离惹自己伤心的人。对于不可抗因素的刺激要学会释然。

4. 学会自娱自乐

繁忙中要学会偷点懒,放松一下身心,不要总是紧绷着神经。业余生活中给自己安排一些娱乐活动,平时多看看幽默相声或电视剧,哈哈大笑之余将自己的苦闷、烦恼排解出去。



摆脱抑郁,让阳光照进内心的黑暗角落



小故事:我的抑郁症

抑郁症已不是一个新鲜的病症,上至家喻户晓的名人,下至普通老百姓,都可能被它困扰。患有抑郁症的人感觉自己生活在灰暗之中,就算光环在身,钱财名利都不缺,也感受不到生活的光明与灿烂。



1. 梵·高:画家悲情离世

很多画家虽然身后声名远播,画作价值连城,但是他们身前都身世凄凉,甚至衣食都没有着落,伟大的画家梵·高就是其中的一位。

梵·高在世时生活很潦倒,情感和事业都遭遇挫折,若不是经商的弟弟接济,恐怕很多名作都无缘问世。这一切的一切都让梵·高郁郁寡欢,他不时地想些办法来折磨自己。1888年12月23日,梵·高在参加一次艺术家会议时,与法国阿尔城艺术家协会会长戈甘发生了激烈的争论,争论过后,梵·高用剃须刀在自己的耳朵上割下一块肉,并用报纸将其包起来带到妓院,以吓唬妓院里的妓女为乐。1889年2月,梵·高因耳伤住院,在出院一个月后,他再次走到那家医院门口,他突然拿起装满松节油的瓶罐,喝下了一升多的松节油,企图自杀。之后,梵·高还时常做些令亲友不安的举动。

梵·高因精神负担过重而患上了严重抑郁症。终于在1890年7月27日这一天,不堪重负的梵·高拿着手枪走进了一个农民的田庄,朝着自己的下腹开了一枪,然后拖着沉重的步子回到自己的房间,两天后才被人发现,那时他已经因为失血过多而死亡。

这位才华横溢的大画家死时年仅37岁。

然而,抑郁虽然对人的身心有极大的伤害,但面对抑郁人们也并不是束手无策,随着医学及心理学研究的突破,很多抑郁症病人都走出了抑郁,重获人生。

2. 崔永元:和抑郁抗争到底

央视名嘴崔永元曾经一度被抑郁症所困扰,他也是很早出来公开自己患抑郁症的名人之一。十几年的记者和主持生涯使得崔永元历练成央视的名嘴,《实话实说》栏目的收视率一度飙升,崔永元在主持界可谓炙手可热。可是由于过分追求完美,为了不使观众们对《实话实说》失望,崔永元对自己要求严苛,总是挖空心思想要使节目轻松、幽默、风趣而又有看头。这让崔永元



承受了巨大的精神负担,出现了严重的心理抑郁和失眠的症状。

崔永元在得知自己得了抑郁症后并没有讳疾忌医,而是去医院进行了积极的心理治疗。经过几年与抑郁症的抗争,崔永元的抑郁症也得以康复,身体状况也随之好转。战胜抑郁病魔的崔永元还向媒体公开自己患有抑郁症,并鼓励那些深受抑郁症折磨的人积极接受治疗,呼吁社会各界对身边抑郁症患者给予更多关怀,不要歧视他们。

3. 周润发:走出抑郁的魔爪

1982年,周润发曾经因与“小龙女”陈玉莲的感情纠葛,服用大量滴露及洗洁精自杀未遂。2005年,周润发的精神再度陷入抑郁之中。

2005年2月,周润发在好莱坞结束影片拍摄的工作之后,失魂落魄地回到了香港的家中。妻子陈荟莲发现周润发在家的表现怪异:精神恍惚,情绪喜怒无常,动不动就发脾气,坐立难安,常常食不下咽,而且经常头痛欲裂。陈荟莲便带周润发去医院检查,但检查结果显示他的身体一切正常,她便猜想周润发肯定是患上了抑郁症,圈中的陈百强、张国荣等人均因此病走上了不归路,她非常担心。陈荟莲知道,自尊心很强的周润发肯定不会去心理诊所诊疗,而且她也怕被媒体乱炒。于是,陈荟莲通过朋友找到一位可靠的心理医生,让他隐瞒身份随朋友来家里做客。医生经过与周润发谈话并对他进行心理检测后,悄悄地告诉陈荟莲,周润发因为长期精神紧张、压力过大以及对自己期望太高,产生了情绪焦虑和心理恐慌,患上了严重的抑郁症。

但是周润发却否认自己有病,更拒绝配合医生治疗。陈荟莲在无奈之下找到周润发的母亲,婆媳俩一起做周润发的工作。周润发是个孝子,看到老母老泪纵横,很不忍心,于是答应接受治疗。医生针对周润发的病情,决定采取药物治疗和音乐治疗相结合的方法来祛除他的抑郁病魔。经过几个疗程之后,周润发的失眠症状得到了缓解,以前几乎彻底失眠的他可以睡上3、4

个小时了,食欲也有所好转,蜡黄的脸上终于有了一点红润。

医生告诉陈荟莲,要彻底治愈周润发的抑郁症,仅靠药物和音乐疗法远远不够,还需要温情来抚慰他的心灵。陈荟莲是一个聪明的女人,她知道自己应该怎么做。那段时间,陈荟莲一直陪在周润发身边亲自照料丈夫的生活起居,时常开导丈夫、鼓励丈夫、赞美丈夫,让他焦躁的心慢慢地得以平复。陈还带着周四处游玩,去福利院看望孤寡老人,去孤儿院慰问失去亲人的孩子。同时,陈荟莲还让自己的丈夫亲自装修他们在浅水湾买的房子。连续三个月,周润发和工人一起扛水泥、搬地板砖、刷墙壁,很少干体力活的他累得满头大汗;晚上回到家,周润发胃口大开,狼吞虎咽地吃完饭,美美地洗个热水澡,倒在床上就呼呼大睡。周润发的抑郁症也在充实的生活中慢慢好转。

2005年11月底,周润发的抑郁症已经基本痊愈。



心理自救方案:赶走抑郁



看医生

其实,大多数人都有可能患上抑郁症,或轻或重,就像患感冒一样常见。大部分轻度症状患者可以通过心理调节或随着某种生活压力的释放而慢慢化解,但也有一部分重度症状患者会因为没有及时就医而变得愈发严重,甚至引发自杀。著名影星张国荣就是因为患有抑郁症而英年早逝。全世界有许多名人都患过抑郁症,包括美国前总统林肯、大画家梵·高等。

抑郁是一种常见的心理疾病,患抑郁症的原因大致有几点:

1. 个人的体质

往往那体质较差,心理负荷能力较低并且调节能力比较差的人,承受不

了社会竞争压力,很容易出现一系列的神经递质的代谢紊乱,从而诱发抑郁症。

2. 生物学因素

即中枢神经递质的功能及代谢异常。现代医学研究表明:人体内5-羟色胺和去甲肾上腺素这两种递质出现紊乱时,往往易出现抑郁症状。

3. 外界强刺激

要知道任何一类疾病的产生都有其外部诱因,抑郁症也不例外。患者往往在患上抑郁症之前,或多或少地经历过一些刺激性较大的事件,如身体上的创伤、亲戚朋友的逝世、工作上的重大变故……这些重大的社会应激因素有可能触发心理疾患。

其实人患上抑郁症的原因较为复杂,而且大多是几种因素交互作用的结果。

抑郁症并不是普遍意义上的心情不好。一个人情绪低落,但过两天就好了,这就不是抑郁症。医学上认为抑郁症有九个主要症状,只要以下这些症状至少存在四项,而且持续了两周还不能缓解,关键是影响了平时的正常生活,那就需要考虑是否找医生就诊咨询。

(1) 兴趣丧失,没有愉悦感。

(2) 精力减退,常有无缘无故的疲乏感。

(3) 反应变慢,或者情绪容易激动、亢奋,也容易被激怒。

(4) 自我评价过低,时常自溺或有几疚感,这也是导致患者自杀的主要原因。

(5) 联想困难或自觉思考能力下降,对一些日常生活小事也难以决断。

(6) 反复出现想死的念头或有自杀、自伤行为。

(7) 睡眠障碍,如失眠、早醒或睡眠过多(据研究,80%抑郁症患者有睡

眠障碍)。

(8) 食欲降低或体重明显减轻。

(9) 性欲减退。

对现代医学和心理学来说,抑郁症不是什么疑难杂症,主动配合医生治疗,在医生指导下服用诸如百忧解之类的药,很快就能取得较好的效果。所以,得了抑郁症千万不要讳疾忌医,怕别人说自己患了精神病。实际上,精神病和抑郁症不能简单地等同看待。



吃香蕉

香蕉是一种很美味的水果,含有丰富的营养物质,能够防癌,还能通便排毒,帮助美容养颜。除此之外,香蕉还有另一大功效,那就是抗抑郁。

德国的营养心理学家帕德尔教授发现,香蕉含有一种能帮助人脑产生五羟色氨的物质,而大脑中五羟色氨浓度的增加可帮助人们感觉到精神愉悦。研究发现,抑郁症患者脑中五羟色氨的含量就比常人要少。所以,抑郁症患者平时多吃些香蕉可使大脑五羟色氨的浓度增加,从而减少引起情绪低落的激素,使悲观失望、厌世烦躁的情绪逐渐消失。故而香蕉有“快乐食品”之称。

荷兰科学家研究认为,最符合营养标准又能调节人体机能的水果就是香蕉。吃香蕉能减轻心理压力、排解紧张、提高注意力、解除忧郁,令人快乐开心。而且,睡前吃香蕉,还有镇静的作用,帮助改善睡眠。



晒太阳

研究人员发现,抑郁的发病率存在季节性差异,冬季抑郁症的发病率较高,而夏季的发病率则小一些。这是为什么呢?有关专家研究认为,这除了

与冬季活动量较其他季节减少有关外,很重要的原因是冬天光照不足。

阳光照射能促进人体的新陈代谢,促进肾上腺素、甲状腺素及性腺素的分泌,肾上腺素和甲状腺素是唤起人体细胞工作的激素,含量相对减少时,细胞就会处于抑制状态,因而整个人体机能也就处于抑制状态。同时阳光照射还能抑制大脑所分泌的“褪黑激素”,这种“褪黑激素”能够直接抑制五羟色氨的合成,从而导致抑郁情绪产生,使人意志消沉,情绪低落。进入冬天之后,昼短夜长,日照时间随之缩短,同时因为天气寒冷,人们在户外待的时间短了,接受的日照也少了,新陈代谢慢,人体机能处于抑制状态,人们会觉得浑身乏力;同时大脑分泌的“褪黑激素”增多,抑制了五羟色氨的正常合成,所以人们的情绪容易低落,易发抑郁。

多晒太阳除了能够防止抑郁之外,还有很多好处。一般来说,早上6点到10点这段时间最适合晒太阳,这段时间阳光中的红外线偏强,紫外线偏弱,此时晒太阳可以起到活血化瘀的作用。下午4点至5点也是晒太阳的好时段,此时晒太阳可以促进肠道对钙、磷的吸收,增强体质,促进骨骼正常钙化。



做运动

有过运动经历的人都知道,运动过后,人体的血液循环加快,身体的各项新陈代谢也加快,肾上腺激素等也随之增多,人体就会感到轻松愉悦。因此,运动也有助于缓解人们的抑郁情绪。

近年来,心理学家通过科学研究向人们揭示了运动可以抗击抑郁的科学依据,研究表明,体育锻炼可驱散抑郁状态下释放的激素、葡萄糖和油脂,促进肾上腺髓质分泌儿茶酚胺,而儿茶酚胺增多能缓解抑郁症状。同时,体育锻炼可通过释放一种叫做 β -内啡肽激素改善人体中枢神经的调节能力,并



提高机体对有害刺激的耐受力,令人镇静、快乐。

心理专家指出,持续而有规律地进行运动能够更好地治疗抑郁,防止抑郁复发。那么,具体怎么做才能更好地抗击抑郁呢?下面几点建议供大家参考。

1. 选择自己喜欢的运动方式

如果我们只是为了运动而运动,或者为了治疗抑郁而运动的话,那么做运动时我们会觉得那是一项强迫性的任务,让自己毫无快感可言,这样的运动很难持之以恒,且收效甚微。选择一种自己喜欢的运动方式,才能保持愉悦的心情坚持下去。

2. 分时段锻炼

人的精神状态在一天的不同时段会有所不同,选择分时段运动对于调节自己的情绪,保持一整天的愉悦心情很有好处。当自己精神欠佳,情绪不振,注意力无法集中,工作无法进行的时候,可以去户外适当健健身,放松一下自己,回来之后,心情会好很多。

3. 找个伙伴一起运动

其实我们都有惰性,一个人做运动时,有时候很难坚持下来;要是有一个人能跟自己一起运动并监督、鼓励自己的话,结果就不一样了。所以,如果有可能的话,给自己找一个能一起健身的伙伴吧。

4. 增强运动意识,随时随地运动

如果我们能够养成随时随地运动的习惯,不仅能够拥有一个好身体,还能拥有一个好心态。比如,不用吸尘器,自己动手擦地;出门购物不开车,坚持骑自行车或步行;回家时不乘电梯改走楼梯,等等。久而久之,不仅锻炼了身体,还能消除惰性,保持积极向上的心态。

阅读链接:参见第四章“做自己喜爱的运动”。



哼歌

人们在哼歌的时候,注意力会被歌词吸引,就不会纠结于那些让自己想不开的事情。此外,在哼歌时,人的心情随着歌的旋律及歌词的意思起伏,思想得到共鸣,情绪也得到宣泄。所以,哼歌在一定程度上是能够缓解抑郁情绪的。

心情抑郁的时候,可以哼唱一些节奏舒缓的歌,会让心境渐渐安静下来;也可以哼唱一些节奏欢快的歌,虽然跟自己的郁闷心情相反,但可以刺激人的神经,唤醒记忆中快乐的回忆;还可以哼唱一下励志歌曲,荡气回肠的歌声让人产生庄重感,使人变得强大起来;也可以选择一些贴近自己心情的歌曲,比如失恋时听听忧伤的失恋情歌,会让人在心痛中泪流满面,内心的压抑情绪得以适当的缓解。



看喜剧

某养生机构做了一项实验,他们让 60 名志愿者观看三个小时的喜剧小品,使之开怀大笑。之后在检测志愿者的血液时发现,志愿者血液中的淋巴细胞相较观看喜剧之前都有所升高。医学研究表明,人体的淋巴细胞很有斗志,它能帮助人体排毒,修复受损细胞,是身体的守护神。此外还有科学研究表明,人在大笑时,大脑会分泌出一种叫做“内啡肽”的物质,它是大脑中专门负责传递让人产生快感和止痛信息的激素,让人慢慢忘却烦恼。同时,笑还是一种良好的健身运动,一种最有效的消化剂,能够提高人体的免疫力,提高机体的抗病能力,所以多笑笑对身心健康极有帮助。大作家高尔基说:“只有爱笑的人,生活才能过得更美好。”

一般来说,不同性格的人可以选择不同类型的喜剧。



性格内向的人总是把所有的心事放在心里,不愿说出来发泄,对他们来说,一些无厘头的或者章节性强的喜剧是不错的选择,比如无厘头喜剧电影《东成西就》和《大话西游》,疯狂堆砌喜剧元素,不放过任何一个搞笑因子,这种与内向人士迥然不同的思维方式可以使他们暂时从自己的思维方式中抽离出来,从而在搞笑的剧情之中放松自己。

争强好胜的人往往对自身要求过高,对现实生活容易产生不满的情绪,所以易怒也容易陷入抑郁。这种人可以看些带有悲剧元素的喜剧,比如《大鼻子情圣》、《阿甘正传》、《爱情公寓》以及卓别林的幽默哑剧等,在令人发笑的情景之中,品味主人公的种种苦涩与无奈,跟自己的经历一比较,心理上就会得到某种程度上的平衡感。

此外,像《成长的烦恼》、《老友记》、《家有儿女》等这些温馨的家庭喜剧也可以营造和谐美好的氛围,安抚浮躁焦虑的情绪,适合所有的人观看。还有很多有趣的动画片,比如《艾尔文与花栗鼠》、《圣诞狗狗》、《巴蒂系列》、《喜羊羊与灰太郎》、《蜡笔小新》、《冰河世纪》等,立意清新,情节单纯而又美好,适合所有人减压,特别是高端脑力劳动者。

阅读链接:参见第一章“大喊大叫和大笑”。



聆听欢快、明朗、振奋的音乐

科学研究表明,音乐作用于大脑,可以提高神经细胞的兴奋性,改变情绪状态,唤起积极、健康的情绪。音乐还可以调节神经及神经体液,促进机体分泌一些对健康有益的激素、酶、乙酰胆碱等物质,能调节血流量,增加胃肠蠕动和促进消化液分泌等,从而促进整个身体的代谢能力,增强抗病能力,达到减少疾病和恢复健康的目的。良性的音乐能激发人们的感情,振奋人们的精神,有助于消除紧张、焦虑、忧郁、恐慌等不良的心理状态,提高自我心理调节

能力。

专家指出,音乐之所以能够调节抑郁情绪,除了音乐的电磁波作用于人脑而使得人的各项生理机制增强以外,还有更为重要的精神情感因素在里面。音乐是升华了的精神语言,音乐家在创作音乐的时候,将自己对于生活的理解以及人生的领悟都表达在音乐里,因而当人们聆听音乐时候,不仅会被音乐的节奏和旋律所吸引,更与音乐所表达的精神思想产生共鸣,得到无与伦比的精神享受。《史记》中说:“音乐者所以动荡血脉,通流精神而和正心也。”在西方,大卫就曾用竖琴弹奏优美的乐曲,治愈了所罗门王的抑郁症。

不同的音乐对情绪的影响也有所不同,因此精神抑郁的人应该有选择地聆听音乐。极度悲伤的人可以选择旋律轻松、愉快、活泼的音乐,如《春节序曲》、《溜冰圆舞曲》、《闲聊波尔卡》等;精神压抑、悲观绝望的人可以选择旋律欢快、明朗的音乐,如《轻骑兵进行曲》、《喜洋洋》、莫扎特《第40号交响曲》、西贝柳斯《忧郁圆舞曲》、格什温《蓝色狂想曲》等;疲劳倦怠、精神萎靡不振的人可以选择曲调高昂的音乐,如贝多芬的《第六交响曲》、圣桑的《动物狂欢节》以及《锦上添花》、《假日的海滩》、《矫健的步伐》等。

音乐治疗每日2~3次,每次以30分钟左右为宜。最好戴耳机免受外界干扰。治疗中不能总重复一首乐曲,以免久听生厌。治疗的音量应掌握适度,一般以70分贝以下疗效最佳。

阅读链接:参见第一章“聆听舒缓、空灵、优美的音乐”。



主动对人微笑

抑郁的人通常都有点自闭倾向,不爱跟他人来往,不愿跟别人交流,总是生活在自己臆想的世界里无法自拔。很多研究都表明,孤独者更容易抑郁,而如果精神抑郁的人整日愁眉苦脸的话,更难以使别人接近,最后会使自己



更加孤独,抑郁情绪肯定也得不到好转了。抑郁的人应该懂得为自己营造良好的人际关系,多交些朋友以帮助自己转移注意力。另外,朋友间的嘘寒问暖、友好关怀会使人感到内心的温暖以及自我存在感,这对抑郁的治疗是非常有好处的。

如何营造良好的人际关系,使自己更受欢迎呢?主动对他人微笑是最简单实用的办法。微笑是最有感染力的交际语言,是放之四海而皆准的“人际交往的高招”。微笑能快速缩短人与人之间的距离,表达出善意、愉悦,给人春风般的温暖。功夫巨星李连杰在一次接受采访时说道:“世界上最厉害的功夫就是微笑。”

微笑还会给人乐观向上、自信的印象,容易让人产生信任感。富有自信的微笑也更能打动人,为人带来良好的人际关系。此外,富有自信的微笑还能给自己良好的心理暗示,这种积极的心理暗示可以引导人们做出正确的认知,使人们摆脱悲观失望,找回乐观自信。

微笑是美好心灵的自然流露,人在微笑时,内心的想法总是美好善良的,这种良好的感觉又可以反作用于人的身心,感受到生活的美好,身心更愉悦。



不要把事情憋在心里,说出来

抑郁的人不爱与他人沟通,将自己封闭在自己的小天地里,有什么事情也憋在心里不说,压抑着自己。其实,很多事情说出来也没什么,憋在心里久了就难免会出事了。

专家指出,抑郁症患者通常都有认知障碍,对自我评价过低,很多事情都想不开,将心事憋在心里,久而久之就容易钻进死胡同,使自己产生巨大的失落感。如果抑郁症患者能够适时地与他人进行沟通,将自己的心事说出来,得到周围人的指导和安慰,便能够缓解抑郁症状。

把心事说出来的另一个好处是可以起到转移注意力的作用。抑郁症患者在跟他人沟通时,需要将自己的意思完全表达出来,这就需要大脑运转起来,调动思维,组织语言,保证沟通的正常进行,这就会使抑郁症患者暂时从苦思不解或者纠结不放的问题中抽离出来,缓解了管理那部分的大脑神经的压力,人的精神也会轻松一些。

很多人都有一个直观的印象,爱唠叨的人比那些不爱说话的人精神状况更好,更不容易患上心理疾病。这主要就是因为爱唠叨的人心里面不藏事,心理上就不会有太多的负担,也就不容易得抑郁症了。所以,平日里大家还是不要太深沉、太稳重,唠叨唠叨,心理更健康。

要说话,要倾诉,我们也要找到一个好的聊天对象,通常应该找跟自己谈得来的人聊,话题投机,情绪上也能相互理解和配合,聊天才能友好地继续下去。跟谈得来的人聊天不仅可以激发聊天的欲望,还可以达到一种如遇知音的共鸣感,使人们心情愉悦。跟谈得来的人聊天,会让人感觉到自己并不是孤独的,从而找到某种归属感,使人感觉安全、踏实,从而能够抚慰人精神上的创伤和失落感。

聊天这种行为本身就是一种积极的脑力活动,可以激发大脑思维,保持大脑活力,提高大脑认知水平,这对于抑郁症患者的错误认知有很好的干预作用。另外,聊天时,人的注意力得以转移,使得抑郁患者者不再在纠结中继续纠缠。

阅读链接一:参见第一章“倾诉”。

阅读链接二:参见第二章“让信任的人安慰你几句”。



穿上色调合适的衣服

著名的巴氏色彩实验告诉我们,人类的脑神经对不同的色彩具有不同的



兴奋度。比如红色可以使人的正常兴奋度提高 60%，而灰与白正是人类色彩兴奋区上的盲点，它非但不能引起脑细胞的兴奋度，反而会降低其兴奋度，使人的情绪处于低潮中。而这种情绪中的低潮最易引发抑郁症。颜色确实可以改变人的情绪，最近有专家还提出了一种新的心理治疗方法——色彩疗法，即通过一定色彩的家居及着装对抑郁心理进行干预，从而达到治疗的效果。

人在心烦、多疑、想发火、情绪不稳定时，可以选择穿着白色、粉色、浅蓝、浅黄等颜色的服装：白色具有清热、镇静、安定效果；粉红色、浅蓝能使人的肾上腺激素分泌减少，从而使情绪趋于稳定。当人们受挫失意、缺乏自信、孤独时，可以选择红、橙色、黄色等暖色调的着装：红色能使人激动兴奋，给人以燃烧和热情感，是一种较具有刺激性的颜色，对失意低落的人可起到鼓舞的作用；黄色给人清纯、温暖的感觉，是暖色系中最温暖的色彩，容易给人积极的联想，如联想到硕果累累的金色秋天等，带来积极效应；橙色可以让内心寂寞、孤独的人感到温暖、安全。失眠、容易疲劳的抑郁症患者可以选择绿色的着装及搭配：绿色具有镇静神经、解除视疲劳、改善肌肉运动能力等作用，还对晕厥、疲劳、恶心与消极情绪有一定的缓解作用。

情绪不佳或抑郁时，选择适当色调的着装是一种简单而有效的心理治疗办法。





第六章 不焦虑的活法

焦虑的人喜欢对未来及不确定的事情做过多的担忧,有时候这种担忧往往是多余的,没有任何意义的,但是无止境的担忧却让他们背负了极大的精神压力。每个人都是生活的导演,何必杞人忧天?



焦虑是当今社会的文明病



焦虑感从何而来

焦虑是一种复杂的情绪反应,由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧交织而成。焦虑除了情绪上的反应之外,还伴随有自主神经功能失调的表现,如口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等。焦虑是一种应激性反应,每个人在生活中都会产生焦虑情绪,比如学生考试前的精神紧张焦急、手术室外亲人的焦急等待、坐飞机过程中对意外事故的担心等,都是某种意义上的焦虑情绪。当然这些焦虑通常是暂时性的,会随着所担忧的事情的结束而消失。但是,有些人会为了有些事没来由地担心、忧虑很长时间,甚至很难从这种情绪中恢复过来,这时就可能患上心理学上所说的焦虑症,这是一种比较严重



的精神疾病,在现代人的身上普遍发生。

为什么现代人普遍被焦虑困扰?现代人的焦虑感从何而来?简单分析下,一般有以下几个方面的因素。

1. 生活中的各种压力

生活中的种种压力让人们感觉时刻处于水深火热之中,焦虑感也伴随而来。受到日渐繁荣的市场经济和日渐喧哗的消费导向的影响,名车、别墅、精英生活越来越堂皇而之地进入人们的视野,成为人们生活的理想和争相追求的目标,而它们的遥不可及或者暂时的不可实现使很多人感受到一种一事无成的挫败感。市场经济在繁荣发展的同时,也带来了诸多的弊端,诸如房市泡沫引起房价逐年升高,以至于到了离谱的地步,有些人需要辛苦奋斗几十年才能买到一套房子,而大部分的人甚至穷尽一生也未必能买上一套房子,高昂的房价使人们的心头背负了沉重的压力,使很多人都为之焦虑、寝食难安。另外,节节攀高的物价与止步不前的工资水平,使都市人越来越感受到生活的艰难不易。还有孩子教育责任之重、医疗费用之贵以及赡养父母的急迫和家庭经济的重责,让很多中年人都感受到了前所未有的巨大压力,焦虑感也随之而来。

2. 对未来过多地担忧

有些人对自己的未来有着明确的规划,但人生的目标并不是一下子就能实现的,所以就有了对未来的担忧,担忧理想不可实现,担心自己的付出付诸东流或得不到应有的回报,等等。有些人生活无忧、家庭幸福、事业有成,在别人眼中似乎应该是没有什么可烦恼、可担忧的了,但是这些人往往也会被焦虑所困扰。实际上,他们会有对未来的一种不确定性因素的担忧,他们总觉得现在的一切并不能够代表未来,未来怎样不可预知,因此担心环境变化,遭遇变故,甚至为这种一成不变的没有任何忧虑的生活方式忧虑、焦急。

3. 信仰的缺失,精神生活的空虚

都市生活的快节奏让很多都市人没有太多的时间来充分享受精神生活,很多人的精神世界成为一片沙漠,精神生活的空虚容易使人们找不到生活的目标,不知道生活的意义是什么,就像一只无头的苍蝇,漫无目的地乱飞,总会不小心撞得头破血流。我们也发现,很多基督徒、佛教徒相比于无信仰人士更不容易焦虑,因为他们心中都有一个“伟大”的目标,为这个“目标”而活,且不说这个“目标”到底是否真实存在,但它的确使他们的心灵获得一种归属感,也会在生活中找到一种幸福感。我们大多数的人都不知道自己为什么而活,生活中没有目标,没有信仰,灵魂上没有归宿,因而就很容易产生焦虑感。

4. 生理上的疾病因素

焦虑还可由非病理因素引起,例如维生素 B₁ 的严重缺乏、低血糖综合征和边缘叶病变等。



长期处于焦虑中会让身体崩溃

《中国青年报》社会调查中心的一项调查曾显示,在我国,34%的人经常存在焦虑情绪,62.9%的人偶尔焦虑,只有0.8%的人表示从来没有过焦虑。焦虑症已经成为现代中国人普遍存在的“心病”。焦虑症是一种心理疾病,和抑郁症一样,会对人的身心健康造成恶劣的影响。长期焦虑对身体的伤害主要有以下几个方面。

1. 植物神经系统紊乱

焦虑状态通常伴有植物性神经系统活动紊乱,主要表现为植物神经系统亢进。它在交感神经系统方面的表现有心跳加速、血压上升、皮肤苍白、手心出汗、口干舌燥和呼吸变深等;在副交感神经方面的表现有尿意频繁或小便次数增加,恶心、呕吐或腹泻,甚至大小便失禁。



2. 心血管症状

有的患者会感到头晕、心跳加快、血压升高；有的患者会心前区痛，呈针刺样或隐痛、钝痛等；而有些患者则会心慌、心悸。这些症状可能持续几个小时，并且局部伴有压痛感。

3. 消化系统症状

严重焦虑时，肌张力增高，出现消化不良或食欲减退等症状。除了无食欲，焦虑症患者还会出现口干、嘴里没味、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹胀、便秘等情况。

4. 泌尿系统症状

焦虑症患者常常伴随有泌尿系统紊乱的症状，男性表现为尿频、尿急、勃起不能、性欲冷淡等，女性则出现月经紊乱和痛经等症状。

5. 肌肉运动系统症状

焦虑症患者会因头颈、面部、四肢等部位的肌肉紧张而产生收缩性或挤压性头痛，以前额部或后枕部比较明显。此外，患者的颈部、肩、腰、背部还会出现僵硬和疼痛的感觉，严重者会出现震颤、抽搐。

6. 呼吸道症状

焦虑症患者通常会感觉呼吸困难，感觉吸气不足、胸闷、呼吸不顺畅、心跳加快、胸部有堵塞感或不适，严重时甚至感觉窒息。

上述症状只是焦虑症在神经躯体上的一些具体表现，长期焦虑还会对人的心理造成非常严重的伤害，比如长期焦虑的人通常具有严重的睡眠障碍，这种长期的睡眠障碍还会引起身体及心理上的一系列更为严重的疾病，比如，身体虚弱、心理恐慌、抑郁及有自杀倾向等。

长期焦虑还会引发心脏病，增加死亡率。美国一项研究表明：紧张程度高的男性，有大约 25% 患上了心脏病，而且死亡率比正常人高 23%。对于女

性而言,焦虑程度高的女性的死亡率比正常人高了 23%,而且,这部分人中又有 23% 左右的人患上了一种容易使人抽搐和死亡的叫心房纤维性颤动的疾病。

另外,长期焦虑还会增加癌症的发病率。长期处于焦虑、精神压抑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪下的人,肌体的免疫力降低,癌症的发病率增加。

长期焦虑会使体内激素分泌不正常,进而会影响孩子的成长发育。现有研究表明,紧张焦虑的女孩平均身高会比开朗快乐的女孩矮 5 厘米,将来身高超过 1.57 米的可能性要减少两倍,身高超过 1.62 米的可能性更会减少 5 倍。

由此可见,长期焦虑对人体的伤害是非常大的,当发现自己处于长期焦虑状态时,首先要有意识地进行自我调节,增强信心。如果自己无法调节过来,就要寻求心理医生的帮助,在现代医学及心理学高度发达的今天,这些病症早已不是难题,坚定信心,焦虑症状一定会治愈的。



想不被焦虑控制,就得学会控制焦虑



小故事:让你焦虑的事情一件也没有发生

焦虑的人喜欢对未来及不确定的事情做过多的担忧,有时候这种担忧往往是多余的,没有任何意义的,但是无止境的担忧却让他们背负了极大的精神压力。下面的几个小故事就可以告诉我们,很多担忧都是没有必要的。

1. 杞人忧天

从前在杞国,有一个胆子很小且有点神经质的人,他经常会想一些莫名其妙的怪问题,让人费解。

一天,他吃过晚饭后拿了一把大蒲扇坐在门前的大树下乘凉,边摇晃着



蒲扇,边自言自语:“假如有一天天塌下来可怎么办呢?我们大家不都无路可逃,都要被活活压死吗?”

这时,他的一位邻居听见了他的话,便说道:“天好好的怎么会塌下来呢?你怎么会有这么奇怪的想法?”

他自顾自地说:“天怎么不会塌下来呢?万一塌下来怎么办?”

邻居说:“老兄啊!你何必为这件事自寻烦恼呢?天这么多年了都好好的,怎么会现在就塌下来呢?再说,就算天塌下来了,也不是你一个人能够避免的啊,为这些事情整日忧心忡忡的,不是很多余吗?想开些吧!”

可是无论别人怎样劝说,他就是想不开,整日担心着。日子一天天过去了,太阳还是早升晚落,一年四季还是照常轮换,天也没有塌下来。可是,他却被这不必要的担忧折磨得吃不好饭、睡不好觉,一辈子生活在提心吊胆之中,品尝不到生活的快乐与幸福。

生活中很多人也是如此,为一些不必要的事情整日提心吊胆,但是所担心的事情却并没有因为他们的担心就增减一分或者发生任何的变化。比如,有些人总是担心死亡,虽然明知道自己总有一天会死去,但还是担心不知道什么时候死亡就会降临到自己的头上,整日被这个问题纠缠着,什么事情也做不了。人生在世,谁也逃脱不了的问题,苦苦纠结有什么用呢?何不利用有生的时间去做一些有意义的事情,让自己生活得充实点,快乐点,也不枉来人世走一遭啊!

2. 爱太多了,变成了焦虑

儿子离开家去舅舅家玩了几天,回来的时候有些无精打采,妈妈问他玩得可好时,儿子回了句“好”就回房间去了,回到房间就躺倒在床上昏昏欲睡。妈妈把晚饭做好了,喊儿子下来吃饭,喊了半天,儿子也不答应。妈妈上楼把儿子叫了起来,儿子起来后,吃了几口饭就又回房间去了,也没跟爸妈说

几句话。妈妈便担心起来了,这儿子是不是在外面遇到不开心的事情了?

第二天,儿子早早起床去上学,晚上一回到家就嚷着:“妈妈,我饿了,有什么好吃的啊?”

妈妈痛快地答道:“有有有,今天买了你最爱吃的鳊鱼,快来吃吧!”

儿子吃得津津有味,妈妈在一边看着,问道:“昨天怎么不开心呀?在舅舅家玩得不好吗?”

儿子说:“在舅舅那里玩得可好了。昨天就是有点累了,回来坐车有点晕车,不舒服,对不起啊,老妈!”

爸爸对妈妈说:“看,你的担心是多余的吧!孩子都大了,什么事情他自己会处理的,别瞎担心那么多了。”

现在年青一代的家庭大部分只有一个孩子,所以孩子都成了父母的掌上明珠。很多父母对自己的孩子过分关爱,以至于一旦孩子离开自己身边,就会时时刻刻担心孩子的一切:走在马路上是否安全啊?在学校有没有被人欺负啊?诸如此类的担心不断,在家也是坐立难安。其实,很多时候这些担心都是无谓的,做父母的总要放手让孩子自己去闯的。



心理自救方案:缓解焦虑



采用“想象放松法”

想象放松法是现代瑜伽中经常用的一种方式,即通过发挥想象来达到放松身心的效果。一般来说,想象放松法可以帮助人们缓解疲劳,放松身体,使心灵回归宁静,这对凡事忧虑过多的焦虑症患者有很好的治疗效果。想象放松法一般有三种:



1. 想象自己曾经的辉煌事迹或者做得漂亮的事情

当我们生活或工作上遇到一些棘手的问题,陷入焦虑时,我们可以找一处安静的地方,闭上眼睛,静静地回忆过去的美好时光:比如回忆自己在学生时代曾取得过怎样优异的成绩或者获得过什么重要的奖项。想一想,自己曾经有多么优秀、多么出色,工作中的这些困难算什么呢?

2. 想象自己的偶像遇事是如何处理的

我们每个人的心中都有一个偶像,他们大多是成功人士,至少在他们自己的领域里取得了一定的成就。偶像也即我们心中的榜样,是我们所崇拜的人,是值得我们学习的人。榜样的力量是无穷的,当我们为生活中的一些事情忧心忡忡时,当我们不知如何追求自己的梦想时,当我们害怕未来时,我们可以在头脑中想象一下我们的偶像是怎样做的,他们遇到问题时为什么都能够解决呢?他们是怎样调整好自己的心态,迎接那些困难的?他们为什么可以那么努力地工作?

3. 想象大自然中美好的景色

当我们被都市生活的重压包围,被快节奏的生活方式扰乱了心绪的时候,我们可以想象一下美丽的大自然:在一间安静的房子里以最舒服的姿势坐着,闭上眼睛,用鼻子尽可能慢且深地呼吸。想象自己正悠闲地走在一处田园之间,乡间的小路婉转而悠长,前面是一片无垠的绿田,稻子绿油油地生长在浅水之中,微风拂来,无垠的田地间泛起一阵阵的绿波,而泥土的香气阵阵扑鼻而来,温暖的阳光洒在身上,暖洋洋的,像是一位知心人在给身心做最大的抚慰。

想象放松法需要反复练习才能掌握,每天坚持3~5次,每次大约10分钟。这种想象放松法既能给大脑最好的休息,缓解疲劳,还能愉悦身心,坚持下去,对焦虑症会有很好的帮助。



做腹式呼吸

腹式呼吸法是现代瑜伽呼吸法中的一种,这种呼吸的好处是能够使人快速冷静下来,对于缓解焦虑症症状十分有好处。腹式呼吸的方法如下:

- (1)采取仰卧或者舒适的坐姿、站姿,放松全身,将双手置于身体的两侧。
- (2)使胸腔放松,鼻子均匀、缓慢地吸气。吸气时,尽量向外扩张腹部,胸部保持不动。
- (3)呼气时要缓慢,小腹稍内收,向脊柱贴靠,横膈膜渐渐上升复位,小腹回落,气流缓缓流出鼻腔,彻底呼尽肺底残留气体。
- (4)调整呼吸节奏,初学者可保持吸四拍、呼四拍的节奏,随着练习的深入,可逐渐延长呼吸时间,尽量保持呼气与吸气等长。

在整个呼吸的过程中,不要紧张也不要刻意勉强,特别是对于初学者,每次呼吸不要呼吸得太满,八分即可,否则可能会出现头晕症状。吸气时,感觉气息开始经过鼻腔、喉咙充分地集中于肺部,当肺部容积逐渐增大,而保持胸廓不动,就会迫使横膈膜下沉,同时腹部略向外鼓起;呼气时向内收回腹部,横膈膜向上提升,使大量浊气呼出体外。在整个的呼吸过程中,可把腹部想象成皮球,用鼻吸气使腹部隆起,略停一两秒后,经口呼出至腹壁下陷。每次约10分钟,每分钟大约有五六次即可。一般每日两次,在城市可选在上午10时和下午4时,此时空气质量在一天当中较好。

这套腹式呼吸法简单而有效,能帮助处于高压力、快节奏生活中的人减轻压力,消除焦虑。另外,在寒冷的冬天进行此项呼吸运动还有益于增进体内循环,达到强身健体的功效。坚持每天做点腹式呼吸运动,还能达到延年益寿的效果,真是受益多多。

阅读链接一:参见第一章“呼吸吐纳”。



阅读链接二：参见第三章“深呼吸，想象把怨气从体内呼走”。



做舒展的扩胸运动

扩胸运动是一种很好的健美方法，男性做扩胸运动可以锻炼胸肌，女性则可以锻炼乳房，修炼完美胸型。扩胸运动还可以增加肺活量，增强心肺功能，防止由肺功能失调引起的肺不张、支气管炎和心律不齐等疾患或头昏、目眩、恶心等症。其实，扩胸运动也可以运用于治疗焦虑，这主要是因为人在焦虑时会出现肌肉紧绷，引发呼吸不顺畅，同时，呼吸的不顺畅又会使焦虑症状变得更为严重，而做扩胸运动可以使呼吸变得更顺畅些。扩胸运动的具体做法如下：

(1) 以正确的姿势端坐，双肩放松。双臂自然垂于体侧，掌心相对。双手相握于背部下端。收紧腹部肌肉，保持背部直立。

(2) 深吸一口气，直到再也吸不进为止，保持2秒钟。

(3) 然后缓缓吐气，双肩向后背，夹紧背部，同时双手上抬，拉伸胸部及双肩。保持姿势，再深吸一口气。

(4) 吐气，同时将互握的双手再上抬一些，进一步拉伸。保持这个姿势至少30秒，同时深呼吸。

练习时要坐直或站直，保持下背部的直立。拉伸时要温和缓慢，强度要适中。如果想加大练习强度，可以改握手为双手掌心合并。可根据需要重复上述动作5~10次。做完之后，会觉得身心都轻松了许多，呼吸变得顺畅，精神也变得清醒，焦虑情绪也会得到一定的缓解。



闭目幻想优美闲适的事物

俗话说“爱美之心，人皆有之”，焦虑的时候，闭上眼睛想想优美闲适的



事物,可以放松心情,缓解焦虑,这与“想象放松法”有异曲同工之妙。优美闲适的事物可以是一出美景,也可以是能够慰藉你的亲朋好友。

1. 优美的景色

找一个舒服的姿势坐在床上,闭上眼睛,放松身心,调整呼吸。想象眼前是一片蔚蓝的大海,海水一眼望不到头,在远处与天际相接。蔚蓝的大海在阳光照耀下泛出点点涟漪,周围静悄悄的,然后一阵阵微风拂过,送来了淡淡的海水的咸腥味,海水向前翻涌,翻起一层一层浅浅的浪花。大海如此辽阔,人类如此渺小,大海的宽容包围了你的整个身心。你只感到放松、放松、放松,无比的放松。

2. 知心的亲友

小时候,奶奶是最疼爱你的人。想象你还是一个淘气的小孩,在奶奶怀里肆意地撒娇,享受奶奶无比的疼爱。每当你在外面野够了、玩累了,回到家舒舒服服地躺在奶奶的怀里,央求她给你讲故事。奶奶总是温暖地、慈爱地笑着,双手轻抚着你的背脊,给你讲着她年轻时候的许多往事,奶奶的声音不大不小,却绘声绘色,把故事讲得有滋有味。有的时候,你太累了,在奶奶说着故事的时候便睡着了,你觉得你正在做梦,梦中自己睡得很香甜。



做点其他活动,暂时遗忘让你焦虑的事情

当你正被某件事情搞得精神紧张、情绪焦虑时,可以做点别的事情来转移自己的注意力,这样可以让你暂时忘却令你焦虑的事情。这其实就是心理学上的焦点转移法,是指把注意力从产生消极否定情绪的活动或事物上转移到能产生积极肯定情绪的活动或事物上来。

焦虑时,可以做哪些事情来转移注意力呢?可以进行一些娱乐活动,比如听歌、看电视或者出门逛街、与家人朋友打牌等。还可以从事一下自己爱



好的事情,比如写毛笔字、外出写生、摄影等,明星林嘉欣还通过亲手织布来缓解生活中的焦虑情绪。我们推荐大家进行一些有意义、更高层次的活动,例如读书、研究学术、学习技术等。有的受挫者总结出了“一读解千愁”的办法,把注意力由逆境的苦转移到读书的“甜”上来了。

另外,人在焦虑时往往感觉自身很渺小,缺乏自信,对外在有一种无所适从感。这时,也可以将自己的注意力转移到自己比较擅长的事情上来。比如,如果你在学习数学时遇到一道难题,百思不得其解,便很容易陷入焦虑中,这时候你可以选择学习你所擅长的英语,当在学习英语过程中得到成就感的时候,你的焦虑情绪也就缓解了,绝望感也释然了。而回过头来再学习数学的时候,也许就会找到问题的突破口。焦虑时,从事自己擅长的事情,会让人们重新找回自信,焦虑情绪也会随之解散。

阅读链接一:参见第一章“转移注意力”。

阅读链接二:参见第四章“找件事情做,让自己忙碌起来”。



洗热水澡

我们在第一章中已经讲到过洗热水澡的功效。洗热水澡可以祛除压力,也可以消除焦虑。因为当我们紧张焦虑的时候,生理上也会产生一定的不良反应,而洗澡可以使身体上的这些反应得到相应的缓解。人的精神如果长期处于紧张焦虑的状态就很容易疲劳,而疲劳又会加速心理上的焦虑。疲劳主要表现为神经系统的兴奋与抑制过程不协调,大脑皮层兴奋过程减退,产生疲劳感。洗热水澡可全身受热,进而兴奋大脑体温中枢,刺激汗腺分泌,使兴奋与抑制趋向平衡状态,收到消除疲劳、恢复体力、促进睡眠、保护生理节奏的效果。关于洗热水澡的注意事项请参看第一章的相关内容。

阅读链接:参见第一章“泡个热水澡”。





听舒缓的音乐

音乐在心理治疗上的应用十分广泛,前一章我们已讨论过音乐在治疗抑郁上的作用。其实,焦虑与抑郁总是相伴而生的,同样的音乐对于焦虑症的治疗也效果显著。不同的音乐可以治疗不同的心理疾病。抑郁症病人一般会情绪低落、哀伤甚至绝望,所以要选择可以使之精神振奋、快乐的音乐。而焦虑症病人一般都是因为思虑过多,对未来及不确定的事情担心过多,情绪上总是急躁、忧心忡忡,所以可以选择一些旋律轻柔甜美、抒情委婉、平稳缓慢的音乐,起到镇静、放松神经的作用。

一般来说,夜曲或小夜曲、摇篮曲等都是不错的选择,具有安详、幽静的风格,表达出温馨亲切或爱抚安适的感情。推荐曲目如下:

- (1) 民族乐曲:《渔舟唱晚》。
- (2) 民族乐曲:《梁山伯与祝英台》(小提琴协奏曲)。
- (3) 民族乐曲:《良宵》(二胡、钢琴)。
- (4) 莫扎特:《摇篮曲》。
- (5) 马斯涅:《泰伊丝幻想曲》。
- (6) 勃拉姆斯:《摇篮曲》。
- (7) 柴可夫斯基:《秋之歌》(大提琴、钢琴)。
- (8) 海顿:《小夜曲》(F大调弦乐四重奏第二乐章)。
- (9) 舒曼:《梦幻曲》。
- (10) 舒伯特:《摇篮曲》。

以上曲目都有镇静安神、缓解精神紧张,促进身心放松的效果,对于焦虑症患者亦有很好的帮助。

阅读链接一:参见第一章“聆听舒缓、空灵、优美的音乐”。



阅读链接二：参见第五章“聆听欢快、明朗、振奋的音乐”。



吃对食物

俗话说“人是铁饭是钢”，吃饭是人类的一项基本生存需求，但是有没有想过我们平时吃的东西对我们的心理也有着不可忽视的影响呢？不同的食物所含有的营养元素不同，不同元素作用于人的身体，从而影响人的情绪。比如如果饮食中缺乏维生素 B 族，人体就会出现维生素 B 族缺乏症，产生抑郁、焦虑的症状。因此，食物对于人的心理有着相当重要的影响，我们平时在生活中就应该吃对食物，防止焦虑情绪的发生。

（一）有益于身心健康的食物

经过医学专家的多年研究发现，以下 5 种食物有益身心健康：

1. 维生素 B 群

维生素 B 群包含维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、叶酸、烟碱酸，都属于精神性的营养素，可以调整内分泌系统、平复情绪。缺乏维生素 B 群时，人体就会四肢无力、精神萎靡，长期下来会得精神疾病。富含维生素 B 群的食物主要有全谷类、酵母、深绿色蔬菜、低脂牛奶以及豆类等。

2. 钙

钙是天然的神经稳定剂，能够松弛紧张的神经、稳定情绪。含有较多钙质的食物有牛奶、酸奶、豆腐、小鱼干、杏仁等。

3. 镁

镁可以稳定心跳频率，缓解不安的情绪。含镁量较高的食物有香蕉、豆子、洋芋、菠菜、葡萄干等食物。

4. 维生素 C

维生素 C 可协助制造副肾上腺皮质激素，对抗精神压力。水果中通常都富

含高维生素 C,如樱桃、柠檬、哈密瓜、葡萄、猕猴桃等。

5. 纤维素

人长期生活在压力下,很容易发生便秘。最好多吃富含纤维质的糙米、豆类、蔬菜,以及水溶性纤维含量高的木瓜、加州蜜枣、加州梅、柑橘等食物来帮忙排便。把毒素排出体外,人的精神也会轻松些。

(二)不利于人体健康的食物

有些食物有利于减压,而有些食物却在无形中损害人体的健康,是所谓的垃圾食品。不利于人体健康的食物主要有:

1. 油腻食物

油腻食物吃多了会使人消化不好,进而导致人体供应能量不足,导致精神萎靡不振。像冰淇淋、炸鸡、薯条、披萨、汉堡、芝士蛋糕等这类食物,应该尽量少吃。

2. 咖啡因饮料

适量饮用咖啡、可乐、茶等含咖啡因的饮料可使精神变得兴奋,也能舒缓紧张感;可是一旦过量,肾上腺素的分泌就会增加,反而会让人容易烦躁,有压力更大的感觉,同时也干扰睡眠。

3. 过分甜腻的食物

甜食虽然可以在数分钟内发挥镇静作用,但过分甜腻的食物会被肠胃快速吸收,会造成血糖急剧上升又下降,反而会让精神更加不济,影响情绪的平稳。所以过分甜腻的食物也应少吃。

4. 高盐分的调味食品

高盐分食物都容易让身体的循环变差,造成代谢缓慢,精神疲惫。洋芋片、罐头食品、速食面、香肠、火腿、热狗、卤味、腌制品、番茄酱、酱油等这些食品,少吃为妙。

5. 易上火的食物

炎炎夏日容易使人焦虑,而上火的食物吃多了,会让这种焦虑紧张的情绪恶化,所以夏季应少吃辛辣或性质较热的食物。

良好的饮食习惯可以改善人的精神面貌,但是要长期坚持下去才行,三天打鱼两天晒网的做法是不会起到多大效果的。另外,食物疗法只能作为辅助疗法,如果焦虑的情况很严重的话,还是要及时就医才行。



芳香疗法

芳香疗法,就是利用芳香植物的纯净精油来辅助医疗工作的另类疗法,一般都是利用精油熏香或者精油泡澡的方法来进行。精油是一些很小的类似荷尔蒙的小分子,与人体自身的荷尔蒙交相作用后,直接影响身心的反应。精油具有易渗透、高流动性和高挥发性的特点,易于被人体吸收。精油的微粒分子透过皮肤、经络到达神经系统、荷尔蒙系统、血液系统、免疫系统,调理新陈代谢,帮助缓解身心压力,促进身体健康、心里愉悦。

适合焦虑症患者的泡澡精油:薰衣草、痊愈草根、牛膝草、玫瑰天竺葵、佛手柑、罗勒、乳香、冷杉等。精油的芳香疗法一般有按摩法、沐浴法、熏蒸法、嗅吸法等。

1. 按摩法

按摩脸部时,将精油 1~4 滴添加于 5ml 的天然油里,搅匀后即可使用。按摩身体时,将精油 5~8 滴添加于 10ml 的基底沐浴或按摩精油里,搅匀后即可使用。按摩法可使按摩部位肌肉放松,缓解肌肉酸痛,同时可以护理身体,缓解紧张情绪。

2. 沐浴法

将精油 5~8 滴添加于 10ml 的基底沐浴胶中,搅匀后即可用来淋浴,或

者将精油 5~8 滴加入装有温水的浴盆中,搅匀后即可用来泡澡。使用精油沐浴以适中的水温为宜,以免使精油挥发得太快。此法可以调理全身机能,对神经衰弱、焦虑和沮丧、精神紧张等都有很好的帮助。

3. 熏蒸法

在加湿器中滴上几滴精油,再放入一些水,摇匀。打开加湿器的时候,精油就会随着蒸汽飘散在空气之中。当精油随着水蒸气被呼吸到体内时,全身心都可以得到休息与放松。

4. 嗅吸法

将 2~3 滴的精油滴在手帕上,焦虑紧张时随时吸嗅即可。



笑话放松法

笑话放松法的原理与第一章所讲的大笑减压法一样。笑话放松法就是利用笑话中的幽默元素促使自己开怀大笑,而开怀大笑会让人忘却烦恼,从而减轻压力,缓解焦虑的情绪。另外,一些生活礼俗的幽默小品也可以让人们感受到俗世生活的简单和美好,从而减轻压力,缓解焦虑。在工作之余休闲的时候听听笑话,还可帮助缓解疲劳。平时可以注意搜集一些笑话故事,或者下载一些幽默的相声、小品节目,以备焦虑之时所需。

阅读链接一:参见第一章“大喊大叫和大笑”。

阅读链接二:参见第五章“看喜剧”。



培养“慢节奏”的嗜好

有焦虑情绪的人通常性子都比较急,思维运转也比较快,如果不懂得调节,长此以往大脑便容易疲劳懈怠,思维能力下降,精神萎靡,更容易产生焦虑情绪。对于性情急躁的人来说,缓解焦虑可以从改变自己的急性子开始。



如何改变自己的急性子呢？我们可以培养一些“慢节奏”的兴趣爱好。慢节奏的活动有很多，适合男士的有太极、气功、书法等；适合女性的有十字绣、瑜伽、古筝等。另外，还有一些慢节奏的生活习惯，比如吃饭的时候改掉狼吞虎咽的习惯，学会细嚼慢咽；在家里养些盆栽，焦虑的时候可以去侍弄这些花草，将每片花叶都仔仔细细擦干净等。此外，还可以适当放慢语速说话，说话前先经过大脑思考下，然后再说出来。这些慢节奏的活动和生活习惯会慢慢地改变自己的急躁性子，从而改善自己遇事容易焦虑的心理状态。



把焦虑的根源写在纸上，一一化解它们

其实，很多人产生焦虑都是有原因的，只有把这些原因找出来，才能从根本上解除焦虑情绪。因此，当我们感觉到自己的焦虑情绪影响到日常的生活和工作时，可以坐下来，拿出一张纸，静静地想一想自己到底是为了什么在焦虑，然后将那些可能引起焦虑情绪的事情写在纸上，逐一地将这些问题解决掉。焦虑的根源不存在了，焦虑的情绪也就自然而然消失了。

引起焦虑的因素有很多，比如很多学生都有考前焦虑症，这一般是感觉平时功课没做好，对将要进行的考试准备不足，缺乏信心所致。解决的办法就是平时加强训练，努力复习功课，将知识学扎实，那么考试来临的时候才不至于焦虑不安。还有些人的焦虑是因为身体上的病症所致，如维生素 B 缺乏、甲状腺功能亢进、肾上腺肿瘤等疾病都会导致人焦虑，这就要去医院治病，病除了，焦虑症的根源也消失了。还有些人焦虑是因为自我设定的目标过于远大，而现实距离目标却很远，因此会持续紧张焦虑，对此，最好的做法就是将目标细化、量化，将目标分割成诸多具体可行的小计划，每个阶段完成一个小计划，如此，我们每天都看得自己的进步，因而会有一种自我掌控感，这将有助于消除人们对于未来的焦虑。

焦虑的根源因人而异，找出自己焦虑的根源，才能从根本上将焦虑消除。



第七章

跟烦躁说再见



你是否每天重复着这样的动作：起床后胡乱刷个牙抹把脸，拎袋牛奶就出门；开车上班，一路骂骂咧咧、跌跌撞撞赶到公司；工作时一堆事情乱如麻，没有任何头绪；吃饭时三口并两口，还要时刻注意手机有没有收到新信息……如此烦躁不安，何谈享受生命？



生活压力越大，烦躁情绪就越严重



是谁按下了你的“快进”键

随着现代科技的迅速发展，人们的生活越来越便利，生活节奏也在不断加快。同时，人们为了争取各种机会，相互之间产生了强烈的竞争意识，要争做上游、要抢占先机、要占领仅有名额、要及早准备等，生怕晚了就要落于人后或者失去大好良机。人们不断地提速、提速、再提速，就是为了使自己能够跟上时代的步伐，免遭被抛弃的危险。连无忧无虑的孩子也被列入了提速行列，他们急急匆匆地奔波于各种学习班，忙忙碌碌地应付各类作业，仿佛都在



担心一停下来就会被淘汰。人们不敢懈怠,也不敢放慢脚步,直到精疲力竭,浮躁不耐烦。

慢不下来似乎是这个时代的通病。寄信,要特快专递;拍照,最好立等可取;坐车,要高速公路;做事,最好名利双收;创业,最好一夜暴富。这种普通的求快心态恐怕首先和这个时代的飞速发展有关,而现实中社会规则的不公正又加剧了这样的急躁。你可以不在银行里排队等候,只要你是VIP,你就可以不拿号直接走到柜台前,把那些先来等号办理业务的可怜虫抛在身后;你可以不在医院里看病排一上午挂一个号,只要你认识医院里任何一个员工,从院长、主治医生到行政人员,他们就可以直接带你走到专家诊断室里。社会规则的不确定性也会加剧人们的烦躁情绪,比如有些人一夜成名或一夜暴富,还有人一生下来就是富二代、星二代,这些都让人羡慕嫉妒乃至烦躁不堪。

市场经济的发展促使社会的价值取向物质化、功利化,是加剧人们烦躁情绪的根本原因。“有钱能使鬼推磨”、“钱不是万能的,但没钱是万万不能的”、“有钱万事足”等已成为现代人普遍承认的真理,财富、名利成为人们争相追捧的目标。很多人相互间不比品德,认为那是迂腐;也不比知识,认为那很空洞;也不比涵养,认为那是虚的。只比房子、车子、名气,因为这些都是实实在在、看得见摸得着的。价值观的单一性、功利性,让整个社会都沉浸在物质的追求中不能自拔,人们的烦躁焦虑情绪也在所难免。

科技的发展让人们的生活越来越便利的同时,也让人们的情绪变得越来越烦躁,缺乏耐心。电话不普及的时候,没人介意几个月收一封信,但手机随身的时代,几分钟内没收到回信,就会坐立难安。没有公交车的年代,走路几天几夜也没有人嫌慢,可是如今坐公交车等个十分钟就要骂娘,坐出租车时



随时都要提醒司机抄近道、超车。没有电脑时,获取信息都要自己去图书馆查资料,如今互联网普及,查东西还怪更新慢、网速慢。人们似乎变得越来越烦躁了,被耽搁几秒钟就要发火,这是时代加重的烦躁症,既然可以快,就决不能慢。

生活的快捷化、工业的自动化以及价值观的单一化,让人们无法耐下性子,无法容忍时间被白白浪费于不能产生实际价值的事情上。外部因素确实让很多人不得不上紧发条,狂按生命的“快捷键”,可是很多时候,这种做法并不能给人带来多大的快乐和幸福,如此焦灼只能使得人们对生命意义的认知越来越衰退和麻木。



长期烦躁不安会让亚健康成为你最大的烦恼

在我们的日常生活中经常会见到这样一些人,他们整日烦躁不安,脾气暴躁,动不动就发火,即使是一件很小的事情,也会让他暴跳如雷;还有些人,他们虽然不冲他人发脾气,但是内心急躁,总是忧心忡忡或者闷闷不乐的;还有些人,他们喜欢对他人及外界无端猜忌,整日疑神疑鬼,烦躁不堪。其实很多时候,这些担心和忧虑都是多余的,既不能左右事情的发展,还徒增烦恼,让自己疲惫不堪。

烦躁不安作为一种负面情绪,会对人体的健康产生严重的伤害,使人出现亚健康的状态。烦躁不安会影响人的情绪,使自我认知产生偏差,而这会导致抑郁症和焦虑症的发生。在第五章和第六章中,我们已经介绍了抑郁症和焦虑症对人的身体和心理造成的伤害,请大家参见相关内容,这里就不再赘述了。





欲速则不达，心平气和更容易活出最佳的状态



小故事：小海马和七座金山

一天，小海马做了一个梦，在梦中他发现自己拥有七座金山，而不是手上仅有的七枚硬币。

小海马从梦中醒来之后，看着自己手中的七枚硬币，自言自语：“这肯定是神在启示我，我将来肯定拥有不止七枚硬币的财富，而是七座金山。”

于是他决心离开自己的家，带着身上仅有的七枚硬币去寻找梦中的七座金山。尽管他并不知道这七座金山的具体位置，但他相信自己肯定能够把它们找到。他在大海里艰难地游动，心中一直想着：也许那七座金山就在眼前。然而，游了很长时间，金山并没有出现，这时出现了一条鳗鱼。鳗鱼问：“海马兄弟，你匆匆忙忙的这是要去哪里啊？”

海马骄傲地说：“我要去寻找属于自己的七座金山，只是我游得太慢了。”

“那你真是太幸运了，对于如何提高你的速度，我有一个很好的办法，”鳗鱼说，“只要你给我四枚硬币，我就把一个鳍给你，有了这个鳍，你的速度就会快很多了。”

海马觉得这个办法很不错，于是欣然拿出四枚硬币给鳗鱼，换来了一个鳍。海马戴上了鳗鱼的鳍后，发现自己的速度果然提高了一倍。海马欢快地向前游着，心里想，也许金山马上就出现在眼前了。

然而金山并没有出现，出现在海马眼前的是一个水母。水母问：“小海



马,看你急急忙忙的,你这是要去哪里啊?”

海马无比自豪地说:“我要去寻找属于自己的金山。只是我的速度还是太慢了。”

“那你真是太幸运了,对于如何提高你的速度,我有一个很好的解决方案,”水母说,“你看,这是一个喷气式快速滑翔艇,它可以使你的速度提高五倍。你只要给我三个硬币,我就把它给你。”

海马想,要是拥有那个潜艇,自己的速度就会提高很多,而且自己也不需要那么累了。于是小海马很爽快地掏出了剩下的三枚硬币,换来了水母的潜艇。坐上潜艇,小海马的速度果然提高了五倍。他想,用不了多久,金山就会马上出现在他的面前了。

然而金山还是没有出现,出现在他面前的是一条巨大的鲨鱼。大鲨鱼对小海马说:“小海马,你这么急急忙忙地去哪里呢?”

小海马骄傲地说:“我要去寻找属于自己的七座金山的,但是,我现在的速度跟你比起来还是太慢了。”

大鲨鱼说:“对于如何提高你的速度,我有一个很好的建议,我本身就是一个很快的巨型潜艇,不如你到我的肚子里,这样你的速度就会跟我一样快了。”说着大鲨鱼张开了大嘴。

小海马想了想,觉得很有道理,于是对大鲨鱼说:“那太好了。真是非常感谢你,鲨鱼先生。”说着小海马便钻进了大鲨鱼的口中,朝着鲨鱼的肚子深处游去……

看到上面这个故事,很多人就会想,仅凭一个梦就断定一定存在七座金山,小海马是不是太武断了?是啊,小海马对于金钱的急切追求,让他无法静下心来把事情想清楚,因此做出了错误的判断和决定。在寻找金山的过程

中,小海马只知一味提速,对于速度的追求已经让他失去了理性思考的能力,最后心甘情愿却不自知地死在了鲨鱼的腹中。

在生活中,很多人就像这只小海马,急于求成,一味地追求速度,总是急躁、焦虑不安,最终不仅不能快速地实现目标,反而因为急躁冒进而失败。凡事欲速则不达,心急火燎更干不好事,徒增心理上的烦恼和负担罢了。



心理自救方案:抚平烦躁



放慢工作和生活节奏

无休止的快节奏生活给人们带来丰厚的物质回报的同时,也给人们带来心灵的焦灼、精神的疲惫以及亚健康的身体状况。很多人在经历过失去健康的痛苦后幡然醒悟,终于“弃快从慢”,过上慢节奏的悠然生活。其实,拿健康换取高报酬是一件很不明智的事情,我们经过适当放慢生活和工作的节奏,如此才能拥有健康、快乐的人生。如何放慢生活节奏,拥有一个从容、淡定的生活状态呢?

首先,要在思想告诉自己,要从容优雅地生活。试着问问自己能不能让自己活得更优雅一点?尝试优雅地装扮自己、优雅地与人交谈、优雅地开车、优雅地做饭,慢慢地,你做什么事情就会慢下来,不再那么焦急、烦躁了。

其次,可以在日常生活的小事上放慢自己的动作和节奏。比如,将早上起床的闹钟调快 30 分钟,给自己充分的洗漱和吃饭的时间。醒来时,可以在床上稍稍躺上 5 分钟,让自己的脑子清醒一点。洗漱的时候不要那么匆忙,仔细做好各项洗漱的工作。吃饭时不要那么赶着时间狼吞虎咽,可以边看报



纸或者听新闻,悠闲地享用你的早餐。

工作繁忙之余,给自己一个自由休憩的时间,去咖啡室小坐一会儿,喝杯咖啡清清神,或者站在窗前舒展一下全身筋骨,向远处眺望一会儿,暂时抛开工作上的事情,想想身边的趣事以及让自己开心的事情。下班时不要急着抢占电梯空间或者在马路上闯红灯,适当地放慢自己的脚步,悠闲地享受等待的这几分钟,让自己一天的疲惫得以放松。



别熬夜,多睡觉

习惯熬夜的人越来越多了。对于有些人来说,熬夜甚至已经成为一种生活方式。但是从健康的角度讲,熬夜还是害处多多的。

首先,长时间熬夜会破坏人体的内分泌和神经系统的正常循环。神经系统失调会使皮肤出现干燥、弹性差、缺乏光泽等问题;而内分泌失调会使皮肤出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

其次,熬夜还会使人的正常生理周期被破坏,人体的免疫力随之下降,使人疲劳,精神不振,身体抵抗力下降。抵抗力弱,各种感冒、消化道疾病等就会找上门来。

再次,熬夜能够导致记忆力下降。一般来说,人的交感神经应该是夜间休息、白天兴奋,从而支持人一天的工作。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋,熬夜后的第二天交感神经就处于疲劳状态,无法工作了。如此,白天时就会没有精神,出现注意力无法集中、反应迟钝、健忘、头晕、头痛等问题,时间长了还会出现神经衰弱、失眠等问题。熬夜还会使视力急剧下降,还会导致眼睛变形,眼周出现黑眼圈,加速眼睛衰老等。

另外,熬夜时人体在进行超负荷的工作,容易出现功能性紊乱,中医上说



是阴虚火旺,也即人们口中的上火症状。

因此,我们应该做到不熬夜、睡饱觉,这样才能以更加健康的身体和精神来处理生活和工作中的各种事情。一般来说,夜间 11 点~凌晨 3 点是人体最佳的睡眠时间,因此,最好要在 10 点 30 分时结束一天的工作,躺在床上,静静入睡。



少吃肉,多吃素

研究表明,大量进食肉食会让人的情绪更加不好,脾气会变得越来越暴躁。而长期吃素的人则性格温和,不好发脾气。食肉过多会造成烦躁的主要原因是:首先,肉类食品中含有大量的动物蛋白,而进食过多的动物蛋白会使人脑中的色氨酸的含量减少,从而导致人有侵略、忧虑、好斗的倾向;其次,肉类中含有大量的饱和脂肪酸,过多地摄入饱和脂肪酸可使血管硬化,进而致使血压升高,从而造成情绪的不稳定;另外,由于肉类中含钙的比率不高,食肉过多会造成体内含钙浓度过低,从而使人易怒及暴躁。多吃蔬菜、水果等素食会使人心情更平静,这主要是因为蔬菜、水果中含有大量血清素,可以降低人的攻击性。另外,每日多吃素食,还可使肠道蠕动增快,帮助排便,清除体内毒素。水果蔬菜中的维生素等,还可以美容瘦身,让人看起来更健康,更美丽。

因此,坚持少吃肉、多吃素,是缓解烦躁情绪的良方。实际上,很多研究也表明,吃素的人比吃肉的人更健康也更加长寿。当然,最好的办法不是不吃肉,而是少吃肉,因为人体的很多氨基酸光靠吃素是不能补充的。一般来说每人每天需要动物蛋白 50~60 克,因此每天正餐时进食 200 克左右的肉就基本上可以保证人体的需求了。另外,最好选择鸭肉、兔肉等具有清热解

毒等功能的肉类,或者高蛋白、低脂肪的鸡肉等。

此外,心情烦躁时,多喝水可以起到稀释血液浓度、平和心情的作用。还要多吃五谷杂粮,如燕麦、糙米等,它们富含可溶性纤维,能够在肠内与脂肪结合而降低血压,减少烦躁情绪。



向家人或朋友倾诉一下

心理学研究表明,每个人都有同他人交流的欲望和需要。平日里跟几个比较亲近的人聊聊天,可以使自己不至于孤单,亲密的人际关系还能增加自我满足感和愉悦感,有益身心健康。遇到问题的时候,还可以跟自己的亲朋好友商量,他们会以自己的亲身体验或掌握的知识来为你解答疑难困惑,所谓旁观者清,面对你所处的一些困境,他们也许比你自己看得更清楚。心情烦躁郁闷的时候,可以将自己心里的苦恼、委屈及悲伤向自己信任的朋友倒出来,朋友的安慰可以抚慰你受伤的心灵,抚平焦躁,使你的心境慢慢平静下来。

有些人不想让别人知道自己的心事,不愿意把心里的苦恼、委屈和悲伤说出来,这样不仅无助于问题的解决,而且会加重自己的烦躁,久而久之还可能产生心理障碍。正确的做法是找一位知心朋友交流、谈心,倾诉自己的心事,以起到逐渐消除烦躁的效果。

阅读链接一:参见第一章的“倾诉”。

阅读链接二:参见第二章的“让信任的人抚慰你几句”。

阅读链接三:参见第五章的“不要把事情憋在心里,说出来”。



捶打毛绒玩具

当我们遭遇不顺心的事情,心情烦躁不安时,我们可以选择一种适合自



己的宣泄方式,宣泄心中的压力和不满。如今,无论是网上的虚拟世界,还是现实的生活中,都有很多供人们宣泄的方式和方法,比如网上有宣泄吧、倾诉吧等专供人们倾诉心事、发泄不满的聊天室。但这种方法会引发一些不良后果,比如可能会使人产生说脏话的坏习惯。还有一些公司或企业专门为员工设立了发泄室,里面有各种物品供人发泄,有些甚至塑造出真人蜡像,供员工踢打敲捶。但去发泄室发泄也有弊端,不利于保护自己的隐私。其实,我们平时可以将一些毛绒玩具等带在身边,情绪不好时,可以将它们当做发泄的对象。它们不易损坏,任凭你捏、揉、掐、扯,而且它们也不是太贵重,就算损坏了你也不会因为损失太多钱财而懊悔。

阅读链接一:参见第一章的“进行适当地发泄”。

阅读链接二:参见第二章的“适当出出气”。



不找寻东西或做磕磕绊绊的事情

心情不好、烦躁不安的时候最好不要找寻东西。如果你是个勤于收拾、做事井井有条的人还好,也许你可以很快找到想要找的东西。如果你比较健忘,或者生活比较随性、东西随手放的话,你可能不能很快地将所需要的物品找到,于是你会一遍遍地翻动家里的物品,一遍遍地寻找,你的心情也会因为寻而不得而变得更加烦躁。此外,翻箱倒柜找寻东西的过程中,本身需要花费一定的体力,这会刺激大脑的兴奋性,使烦躁情绪更不易平息下来。

另外,烦躁的时候不要做磕磕绊绊的事情。事情进展不顺,磕磕绊绊的,会使人很容易产生挫败感、失落感,人们会因此对自我产生怀疑,悲观情绪增多,心情也会变得更加烦躁不堪。俗话说“人逢喜事精神爽”,那么反过来说,人们要是遇到了不幸、不顺的事情,精神也会变得更加糟糕一些。



留出空白时间,好好安静一会儿

有些时候,我们不必将生活安排得满满当当。人是需要休闲和娱乐的,一味地学习和工作会让我们觉得生活是如此单调和无意义。有些时候,我们需要的仅仅是一段空白的的时间,安静地待着,什么不做,什么不想,这是最好的休闲方式,可以彻底地放松身心。



打开空调,让凉空气镇定自己

专家指出,人的情绪与外界环境有着密切的联系。一般来说,低温环境有利于人的精神稳定。当气温超过 35℃、日照超过 12 小时、湿度高于 80% 时,人体下丘脑的情绪调节中枢就会受到明显的影响,人就会出现“情绪中暑”的症状,产生烦躁、坐立不安、爱发脾气、记忆力下降等现象。

环境的变化确实影响着人的情绪,当高温来临、情绪烦躁的时候,可以采用周围降温的办法来降低身体温度,从而保持正常的体温及身体内环境的正常水平。心情烦躁时,打开空调,在空调营造的凉爽氛围中待上半个钟头,可使全身体温下降,保持精神镇定,减除烦躁情绪。



列出待办事项,分清轻重,每次专注处理一件事

当事情很多,搅在一起,不知道如何下手去做的时候,我们往往感到心乱如麻,烦躁不堪。而当我们集中精神,只专注于一件事情的时候,尽管这件事情会很棘手,但是我们依然可以平心静气、不慌不忙地将事情进行下去。

原因是什么呢?心理学上解释说“一心无二用”,当人们同时注意几件事情时,杂念就会增多,精力容易分散,往往不能很好地将每件事都做好;而



当人们集中精力做一件事情的时候,大脑内的兴奋点就一个,人脑中的意念也就一个,人们就可以集中精力地将事情做好。

因此,当诸多事情都需要解决时,可以将这些事情列在纸上,然后分出先后主次,排列一下顺序,每个时段集中精力完成一件事情,这样不仅可以排除杂念,还可以做到心中有数,也就不会因为事情的杂多而慌乱了一阵脚,情绪也不会那么紧张、烦躁了。



第八章

人生可以不后悔



悔恨是一种无用之举,它只会使自己更不快乐!如果错过了太阳你流了泪,那么你也要错过群星了。



后悔会让人一辈子活在阴影里



别为打翻的牛奶哭泣

美国纽约的一位中学教师保罗曾给他的学生上过一堂难忘的课。在一堂实验课上,保罗将一瓶牛奶放在桌子上,然后便开始讲课。同学们静静地听着,突然保罗的手肘不小心碰到了牛奶瓶,牛奶瓶倒在水槽里碎了,牛奶洒了一水槽。这时,保罗大声地说:“不要为打翻的牛奶哭泣!”然后,他叫学生们围到水槽前仔细看一看:“我希望你们永远记住这个道理,牛奶已经洒光了,不论你怎么后悔和抱怨,都没有办法取回一滴。如果你们事先加以预防,那瓶奶或许就可以保住,可是现在晚了。我们现在所能做到的,就是把它忘记,然后注意下一件事。”

“不要为打翻的牛奶哭泣。”多么富有哲理的一句话,这句话激励了很多



人,使他们能够停止抱怨和悔恨,正视前方,以更加轻松的心态迈步前进,并取得了不错的成绩。卡耐基就是其中的一位。在他成功之后,他还经常在自己的讲座上提起这句话。多年后,他的学生在回忆他时,记忆最深刻的还是他讲过的那句话。

卡耐基在创业之初曾尝试着在密苏里州举办一个成人教育班,在取得成功,他未多加考虑便迅速地将这个成人教育班在全国各大城市开展,可是由于缺乏经验又忽于财务管理,在他投入大量的财力、物力及精力之后,虽然社会反响良好,却并未收到良好的效益,自己一连数月的辛苦竟然没有什么回报,他感觉自己这几个月的忙活算是白费了。卡耐基为此很是苦恼,他不断地抱怨自己的疏忽大意。这种状态持续了很长时间,他整日闷闷不乐,神情恍惚,无法将刚刚开始的事业进行下去。后来,卡耐基去找他中学时的老师乔治·约翰逊谈心,老师真诚地对他说:“不要为已经打翻的牛奶哭泣。牛奶被打翻已成为事实,悔恨不可能使之重新回到瓶子里,我们唯一能做的就是吸取教训,然后忘掉这些不愉快。”一语惊醒梦中人,老师的话让卡耐基幡然醒悟,苦恼顿失,他振作精神,又重新投入到了他热爱的事业中来。

打翻牛奶固然是件不幸的事情,但我们要往前看,这个世界上没有人会一辈子一帆风顺,同样的,也没有人会永远不顺,我们需要做的就是不为过去悔恨,立足现在,把握现在的每分每秒,打下坚实根基,这样,未来的美好才可以展望,才有希望实现。

人的一生是有限的,时间分分秒秒都在流走,过去的已然过去,悔恨是于事无补的,反而会浪费现在的光阴,增加失去的成本。因此,对过去的事情无需悔恨,努力把握当下才是最明智的选择。





悔恨于事无补，徒增伤心



第八章

人生可以不后悔

过去的就永远过去了，纵使悔恨也于事无补，悔恨不能让时间倒流，悔恨也不会改变业已发生的事情，只能徒增伤心罢了。

在时间的长河里，昨天已经过去，明天还没有到来，只有今天属于自己。但很多时候，人们却把时间用在了沉湎旧事、旧情、旧物上，用在了对过往某些失误的悔恨上，而这一切都是没有任何用处的，都是对时间的浪费。为了已经过去了的事情忏悔、愁闷、叹息是毫无价值的，这样做不但浪费了你的时间，浪费了你情感，也浪费了你的精力，浪费了你的生命。天下没有后悔的药，既然事情发生了，就应该面对现实。

人一生的时间是有限的，有效地利用时间，才能发挥人生的最大价值。可是又有多少人能明白这一点呢？人的一生总会遇到一些挫折、失败等不如意的事情，但这是人生必经的一个过程，每个人都不可避免。挫折和失败可以是人生的宝藏，它们能使你成长、成熟；挫折和失败也可以是人生的绊脚石，因为挫折、失败会暂时迷惑你的双眼，让你看不清前方的道路。但只要你足够清醒和坚定，不沉迷于悔恨，不抱怨、不懊悔，不要在后悔的情绪中待得太久，你就会重新振作起来，然后你会发现，暂时的挫折和失败未必不是一件好事，它改变了你的骄傲自大、急功近利的坏毛病，教会你谦虚、脚踏实地，你会发现脚下的路越走越稳，心也越来越踏实。是的，过往的失败无需悔恨，因为没有任何意义。

印度最伟大的作家泰戈尔说：“如果错过了太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。”所以，永远不要为已经发生的事情后悔，后悔不会改变任何事情，也不会降低你的损失或者消除你的错误，它只会让你损失掉更多的东西。





过去就过去了,不要无休止地自责



小故事:最不后悔的活法

比利时的一家杂志曾对全国 60 岁以上的老人做了一次专题调查。题目是“你最后悔的是什么”,并列出了十几项生活中容易后悔的事情,供被调查者选择。于是,就出现了这样一个结果:72%的人后悔年轻时努力不够,以至事业无成;67%的人后悔年轻时错误地选择了职业;63%的人后悔对子女教育不够或方法不当;58%的人后悔锻炼身体不足;11%的人后悔没有赚到更多的钱。看看上面的调查结果,我们是不是也应该明白怎么生活才不让自己后悔,重蹈他人的覆辙了吧?最不后悔的活法应该是:

1. 少壮要努力,老大不伤悲

有一个流浪艺人,四十几岁的时候被医生诊断出肺癌晚期。临终前他把自己年仅几岁的儿子叫到面前,叮嘱他要好好读书,不要像自己一样,年轻时胡混,到头来生活困窘,一事无成。说完他就咽气了,但年幼的儿子却还懵懵懂懂的。儿子长大后,也是不无正业,嗜酒好赌,还因为跟人斗殴被捕入狱。出狱后,虽然改过自新,但却无一技之长,只能回到农村,帮别人干点杂活维生。有一次,他醉酒后把自己的儿子叫到身边,说:“儿子,你要趁现在的时间好好努力,别长大了跟爸爸一样,一事无成。”说完他幡然醒悟,这不就是当年的我吗!于是,他留下了悔恨的泪水,但如今后悔也没有用了。

是的,少壮不努力,老大徒伤悲,这句话很多人都知道,但正是这些长挂在嘴边的话,反而容易被人忽视。少壮要努力,老大不伤悲。年轻时好好奋斗,年老时才能不因碌碌无为而悔恨。

2. 做自己喜欢做的事情,并从中赚到钱

有一位神父,他经常被请去主持人们的临终忏悔。在他所主持的所有忏悔中,印象最深刻的有两个人,一个人十分贫穷,另一个人十分富有。那个贫穷的忏悔者是一位流浪的黑人歌手,临终前他跟神父忏悔时说:“仁慈的上帝!我喜欢唱歌,音乐是我的生命,我的愿望是唱遍美国。作为一名黑人,我实现了这个愿望,我没有什么要忏悔的。现在我只想说,感谢您,您让我愉快地度过了一生,并让我用歌声养活了我的6个孩子。现在我的生命就要结束了,但我死而无憾。仁慈的神父,现在我只想请您转告我的孩子,让他们做自己喜欢做的事吧,他们的父亲会为他们骄傲的。”流浪歌手的话让神父十分震惊,因为这位流浪歌手的全部家当不过是一把吉他,而他40年来就是靠这把吉他在街口卖唱,养活了他跟自己的几个孩子。另一位令神父印象深刻的忏悔者是一位富翁,他对神父说:“我喜欢赛车,我从小研究它们、改进它们、经营它们,一辈子都没离开过它们。这种爱好与工作难分、闲暇与兴趣结合的生活,让我非常满意,并且从中还赚了大笔的钱,我没有什么要忏悔的。”后来神父给当地报社去了一封信,信里写道:“人应该怎样度过自己的一生才不会留下悔恨呢?我想也许做到两条就够了:第一条,做自己喜欢做的事;第二条,想办法从中赚到钱。”

3. 教育好自己的子女

发明家爱迪生幼年求知欲很强,喜欢追根寻源。他向老师提出“ $2+2$ 为什么等于4”的问题,因此闯下大祸,刚进校3个月,就被勒令退学。爱迪生的母亲十分悲愤,她下决心亲自教育儿子成长,为儿子建立自信心。她给儿子讲文学、物理和化学,培养他爱学习、爱科学的习惯。爱迪生的求知欲因此进一步被激发起来。“天才”的萌芽在不知不觉中成长,最终成为举世闻名的发明家。

俗话说：“人心都是向着下一代的。”这是人类的本能，为了人类能够繁衍生息，代代流传下去。因而，可以说孩子是家庭的重心，教育子女成才也成了所有家长的重中之重的任务。但是，很多家长还是疏忽大意或是教育不得法，使孩子幼小的心灵受到伤害，进而造成心智不健全或者心理健康有缺陷，这些由父母酿成的错误会贻误孩子的一生，也使众多父母悔恨不已。

4. 及时锻炼身体，保持身体健康

李总是一位上市公司的总裁，年轻时为了事业打拼，熬夜和应酬成了家常便饭。由于工作繁忙，周末也不得休息，更没有什么休闲和锻炼身体的时间。终于，当他的事业做得风生水起的时候，一场大病突然来袭了，他被诊断出患上了胃癌。躺在医院里的他苦笑着说：“我的身体终于在跟我抱怨我对它的忽视了。”痛定思痛的他决定放慢脚步，不再那么拼命了。手术后他便在家赋闲休养，每天种花种草，研究养生食谱，并坚持体育锻炼。过了差不多半年的时间，当他再去医院复查时，医生惊奇地发现他的身体竟然奇迹般地康复了。从此他明白一个道理：钱再多，都比不过有一个健康的身体重要；自己的身体自己要好好对待，否则它不会好好待你。

5. 及时孝敬自己的父母

阿庆的父亲平日里身体看起来非常好，能吃能喝能睡，没事儿还喜欢跑到村口打打麻将。阿庆想，母亲虽然走得早，但父亲一直身体健健康康的，自己目前正在外面打拼，事业也处在上升期，就没有花什么时间去陪伴父亲，通常也就是过年的时候回家小住半个月。可是，这年年初的时候，父亲感觉到身体有异样，有时候还吐血，去医院检查后，医生告诉他已经是肺癌晚期了。当家人告诉阿庆父亲已经是肺癌晚期的时候，阿庆后悔到了极点，自己平时怎么不多关心关心父亲呢？在父亲剩下的不多的日子里，阿庆虽然每天都陪在父亲身边照顾他，直到父亲去世，但他还是因为没有尽到儿女应尽的孝道

而留下了终生遗憾。

“子欲养而亲不待”，这是多么让人无奈和悲痛的事情！因此，为了不给自己的人生留下这个遗憾，就应该在平时好好孝敬自己的父母。



心理自救方案：不再后悔



认识到“人生不如意事十之八九”

人生不如意事十之八九，如果我们知晓了这个道理，便会为各种挫折、失败、灾难提前做好心理准备，当这些不幸的事情来临时，我们就不至于太过悲伤、悔恨或者难以接受。同时，在日常行事时我们也不会因太过强求成功而无法面对失败。就算要面对失败，我们也能够安慰自己成功不可强求，失败了也无需后悔。



坦然接受无法改变的事情

人活在这个世上，不可能总是一帆风顺，每个人都会在人生的各个阶段遭遇各种困难和不如意的事情。有些人因为生活中不如意的事情就斤斤计较或者怨天尤人，慢慢的他们就真的成了失败的、庸俗不堪的人。成天的抱怨让他们感觉不到生活的乐趣，既浪费时间，又消磨人的意志，还何谈追求自己的人生理想与抱负呢？有些人在面对生活中各种不如意的事情的时候就能够摆正自己的心态，坦然面对无法改变的事实，认真分析事情的是非好坏，积极寻求弥补或解决问题的办法，不抱怨环境，不怨天尤人，也不自暴自弃，有效地利用了自己的时间和聪明才智，降低了自己的损失，重新获得了收获。如此态度，不仅让他们在愉快的情绪中享受积极思考的快乐，还能得到意外



的收获,因为“天道酬勤”、“自助者天助”。

生活中本来就有很多无法改变的事情,比如你无法选择自己的出身、无法左右他人的思想等,这些事情是永远客观存在的,不会因为你就有所改变。既然事情是无法改变的,那么埋怨和痛苦又有什么用呢?你所要做的就是坦然地正视它们、接受它们。生活中还有很多的事情,即便你怎么努力,也无法得到应有的回报。比如你非常用心地爱一个人,但是那个人却无法给予你同样的爱,这个时候就要告诉自己,要坦然面对,因为爱情是无法强求的。无论在生活还是工作中,只要尽了自己的全部努力,就应该对自己表示满意,并设法从中得到乐趣,这种冷静、豁达和务实的态度,会使你的一生都受之无穷。

如果无法改变,不如坦然接受吧。



停止一遍遍忏悔

“人非圣贤,孰能无过?”我们每个人在人生途中都会或多或少犯些错误,但是无论你曾经犯了什么样的错误,都不必为此一遍又一遍地忏悔,因为忏悔是徒劳的,事情已经发生了,不会因为你的忏悔而有任何的改变。有人说,忏悔会让我的心灵有所解脱。是的,有时候忏悔的确会让我们的心里好受点,但是,除此以外,还有什么价值呢?与其浪费自己的光阴在忏悔中度过,不如做一些力所能及的事情去弥补自己的过错。

犯了错,首先自己得原谅自己,才能走出悔恨的泥淖,让自己的人生重新放射出光彩来。犯了错,最好的应对措施不是忏悔,而是尽己所能,做些有益自己同时有益社会的事情,如此,你的生命和生活才是有价值的,因你的错误带来的损失才会得到一定的弥补,你的负疚感才会相应地减少。

古人说:“人谁无过,过而能改,善莫大焉。”因此,停止没有意义的忏悔吧,你还可以做一些更有意义的事情。



别学阿Q念叨“先前阔”

阿Q在受到赵老爷的欺辱之后,在背后愤愤地说:“我们先前比你阔多了。”这似乎是对欺负自己的人的一种轻蔑,其实是阿Q在自欺欺人,寻求心理上的安慰罢了。阿Q在说“先前阔”的时候,心里肯定还有对于过去的一种自豪感,尽管那种令其自豪的事物早已不存在了,但他还是从回忆中找到了自满,这是自欺。作为弱者,他令人同情,但作为一个不思进取、愚昧无知、自欺欺人者,他又是让人可笑。所以,鲁迅先生也只能“怒其不争、哀其不幸”。

我们身边又有多少像阿Q这样的人呢?相信应该不在少数。比如,有些人过去有过一些辉煌的经历,但是今日情境却不比当年,昔日的辉煌已不在。但他不是顺应环境,发愤图强,而是沉沦在过去种种的美好之中,逢人便述说自己的不幸,变成了一个当今社会的“祥林嫂”。还有些人,早年情况比他人好,如今他人成就超过自己了就心里不平衡,非得跟人叨叨:“他呀!以前比我还混得差呢!现在走狗屎运了!”“哼!要搁以前,我还是他上司呢!”这些言辞显得他们很没风度。好汉不提当年勇的人很多,看不得别人比自己好的人也很多,这些人多半都是好景不如当年,自信不足,涵养不够。

别学阿Q念叨“先前阔”,要活在当下,要比就比现在。



别再说“早知道我就……”

“早知道我就……”已经成为我们后悔时经常说一句话,当然我们也知道,无论我们说多少个“早知道”也无法改变已经发生的事实。这些“早知道”不过是一种自我安慰罢了。为避免不想看到的事情发生,最好的办法就是在事情发生之前就有所预防,做好准备。功夫在平时,平时工夫做到位了,

即使坏事还是会发生,那也无怨无悔,因为尽力了,就无所谓后悔。

那么,到底怎么生活才能减少悔恨呢?在这方面,苹果公司的 CEO 乔布斯就做得非常出色。2005 年,乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼上说了这样一句话:“如果你把每一天都当做生命中最后一天去生活的话,那么有一天你会发现你是正确的。”17 岁的时候,他在书上读到的这句话影响和改变了他的一生。他说:“从那时开始,我在每天早晨都会对着镜子问自己:‘如果今天是我生命中的最后一天,我会不会完成我今天想做的事情呢?’当答案连续多天是‘不’的时候,我知道自己需要改变某些事情了。”乔布斯只上了一个学期的大学,但他把自己的时间和精力都放在自己最想做的事情上。21 岁时他就与别人合作创办了苹果公司。时至今日,苹果数码产品已经成为引领科技和时尚潮流的先锋。

虽然“千金难买早知道”,但世上更没有后悔药,想要自己不后悔,那就不妨学学乔布斯,把每天都当做人生的最后一天来过活,看看自己内心到底最需要的是什么,也许人生的遗憾会少一些。切忌再说“早知道我就……”



关闭身后的门

英国前首相劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。有一天,乔治和朋友在院子里散步,他们每经过一扇门,乔治总是随手把门关上。朋友觉得很纳闷,就问道:“你有必要把这些门都关上吗?”

“哦,当然有这个必要,”乔治微笑着说,“我这一生都在关我身后的门。你知道,这是必须做的事。当你关门时,也将过去的一切留在后面,不管是美好的成就还是让人懊恼的失误,然后,你又可以重新开始。”朋友听后,陷入了沉思中。乔治正是凭着这种精神一步一步走向了成功,登上了英国首相的位置。

乔治的话告诉我们,历经挫折或功成名就后该以一种什么样的姿态面对生活。辉煌也好,失败也好,都是过去的事情,不沉陷于过去,才能把握与现在,成就于未来。然而,现实生活中有多少人能够做到呢?很多人一遭遇到风雨,便只顾戚戚自怜,沉沦在痛苦中不能自拔;还有一些人,过去的经历比较辉煌,现在的生活又比较安逸,他们便常常洋洋自得,自命不凡,甚至整日沉浸在成功的喜悦里沾沾自喜,故步自封。显而易见,这两种心态都是消极的、病态的,不足取。

在人生的道路上,要适时关闭“身后的门”,忘记过去的种种经历,不管是荣光也好,失败也罢,都已经是过去的事情,它们已经定格,无法复制,也不可改变。忘记过去,才能心无旁骛,集中精神做好现在的事情。



向前看

三国时期,各国争雄,相互之间的战争连绵不断,一代枭雄曹操凭着着自己杰出的军事才能和铁血的手腕在战乱中脱颖而出。他从一个人人鄙视的宦官养子逐渐成为权倾朝野的丞相。曹操一生中打了无数场仗,有成功的,也有失败的,最失败的一次要数历史上有名的赤壁之战。在赤壁之战中,曹操几乎全军覆没,自己也差点命丧黄泉,可谓损失惨重。但曹操并没有因此沉沦下去,精神也没有因此挫败而萎靡,他仓皇逃生,回到国都,重整旗鼓,依然威风不减,锋芒毕露。曹操回国后,对其子说:“胜败乃兵家常事,我们损失的都是从别人手里抢来的散兵游勇,剩下来的都是我们大魏国的精英。”曹操就是要告诉儿子,要向前看,路还远得很。

体育竞技也是如此,很多时候选手的水平都差不多,拼的就是心理素质,谁能放松心态,谁就能发挥出应有的水平。如果在比赛的前几场或者中途因为自己的失误造成比分暂时落后,要告诉自己向前看,不计较,才能保证下面

的比赛能够正常发挥。失误已不可挽回了,计较太多只会拖累自己,不妨向前看,放手一搏,也许还有胜利的希望。

人生犹如战场,失误、失败都在所难免,开弓没有回头箭,人生也只能向前看。

阅读链接:参见第三章的“向前看,不往后看”。



抓住当下,以避免将来后悔

有一个小画家对一个大画家说:“大师,你能指导我画画吗?”

大画家答应了,他看了小画家的一幅画作,对小画家说:“你把这张画的这个地方修改一下吧。”

小画家说:“谢谢大师,我明天再抽时间修改。”

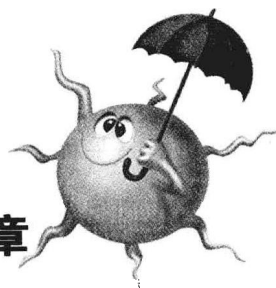
大画家说:“不行,现在就修改,要是明天你死了怎么办呢?”

大画家的意思就是要让小画家立足现在,努力作画,不要把什么事情都拖到明天去做,要知道:“明日复明日,明日何其多?我生待明日,万事成蹉跎。”

冰冻三尺,非一日之寒,要想有所成功也非一日便成。与其好高骛远,不如脚踏实地,立足现在,把握每分每秒的光阴,认认真真积累,才能学有所成。“万丈高楼平地起,关键是基础。”而现在就是为未来打基础,没有现在这个基础作为支撑,何谈未来的光荣与辉煌呢?

未来是由现在的每分每秒组成的,时间每分每秒在流逝,一个不小心就错过了机会,于是你还是无所成,又开始祈祷下一个机会,再下一个机会,人生能有多少下一个呢?难道你要等到生命的尽头来临时才着手行动吗?或者空悲叹,悔之晚矣?

昨日不可追,只有抓住当下,才能避免将来后悔。



第九章 嫉妒不如争气

嫉妒是人的天性,但要有一个度,在适度的范围里嫉妒可以被认为是一种正常的心理反应,可是嫉妒一旦过了头,难免会蒙蔽人的心智,让人丧失理智。过分的嫉妒是对人精神的一种折磨,让人犹如生活在地狱之中。



嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己



嫉妒的根源是私心

什么是嫉妒?人们对与自己处于同一竞争领域的、比自己强、比自己优越的人产生强烈的怨恨和恐惧,甚至会做出伤害对方的行为,这就是嫉妒。嫉妒是人类的一种很普遍的心理,源自于人与生俱来的为我独尊的心理,即“我最强”、“我最重要”,这是人类本能的私心。人的嫉妒心与私心有关,私心有多重,嫉妒心就会有多强。在现实生活中,私心往往表现为人与人之间的利益争夺。人群中只要存在利益与私欲的冲突,且能够分出胜负、高低、优劣、智愚,就可能生发出嫉妒的毒芽。归根结底,自私是嫉妒产生的根源。



其实,在现实生活中,每个人都会有嫉妒心理,对于在某方面比自己强或者优秀的人,我们都或多或少有些嫉妒,只是这种心理的强弱有所不同罢了。嫉妒的最开始可能是一种羡慕,对于他人强于自己的地方心生向往,渴望自己也能达到或者得到他人所拥有的东西,这是比较正面的、积极的心理,是对幸福概念的一种认知,也是对他人幸福的一种祝福。但是,随着私心的加剧,人们开始不满足于停留在向往或者祝福的层面上,当人们渴求而不得,就会焦虑、失落、愤恨,甚至由此做出伤害他人的事情,嫉妒心理由此而产生。

每个人的嫉妒心和私心程度不同,行为表现也相异。有些人会将自己的嫉妒深藏于心,不表露出来,这些人城府比较深,懂得克制,也许不会对他人造成实质的伤害,但也许也会因克制不住而给他人以致命的伤害。有些人则喜欢将自己的嫉妒通过外在语言、行为表露出来,有时候这些小打小闹可能无伤大雅,却可能使自己处于孤立无援之中,因为没有人喜欢跟善妒的人交往。

人非圣贤,私心每个人都有,但是作为有意识、有思想的动物,人能够对自己的各种心理进行自我引导,对自己的嫉妒心应该加以克制,不能任其发展。一个人不能光为自己考虑而不顾他人和集体的利益,否则,心胸狭隘,做人不达观,也得不到他人的尊重和敬仰,就失去了人们心中最初追求的目标了。



妒火会伤人

嫉妒是人类的原罪,每个人都有嫉妒之心。比如圣经中人类的第一桩杀人案就是由嫉妒而引起的,因神悦纳了亚伯的祭物,没有悦纳该隐的祭物,该隐因嫉妒杀害了弟弟亚伯。再比如,希腊神话中的智慧之神雅典娜的形象光

辉灿烂,大家都把她当做大仁大智的偶像,但这位女神竟然因为妒忌,将自诩天下第一美人的美杜莎变成一个面目可憎的半人半妖……还有我们三国中的才华卓越的英雄人物周瑜,因为嫉恨诸葛亮的军事才华和谋略,不甘心落于其后,发出“既生瑜、何生亮”的感叹,他终因妒生恨、生恼,最终被自己的妒火活活气死,命丧黄泉,让后人悲叹。

在我们的现实生活中,也有很多人因为嫉妒他人而做出伤天害理的事情,比如,有些人因嫉妒他人的容貌比自己漂亮,就心狠手辣要将他人毁容;还有人嫉妒他人家庭幸福,就捏造假象,破坏人家家庭和睦;有些人见不得别人比自己能干,就想方设法陷害别人,或者如果自己不行就设法将他人拖下水;有些人因为得不到所爱之人的爱情,就将妒火撒在对方的爱人或者对方的子女身上,报复及破坏他人幸福,等等。

嫉妒是一种以自我为中心的不健康心理,是一种极为有害的情绪。心理学家认为,嫉妒是一种病态心理,可导致某些功能性或器质性疾病。嫉妒者易出现神经衰弱、失眠多梦、性格改变、孤僻、不合群、敏感多疑、对朋友不信任、情绪不稳、意志消沉等症状。现代医学研究表明,嫉妒会对人的消化系统、神经系统、免疫系统甚至生殖系统等造成不良的影响,引发多种病症,如头晕头痛、失眠多梦、食欲减退、肠胃不好、恶心呕吐、腰背酸痛等。嫉妒还能导致人的大脑皮层功能紊乱,可引起人体内免疫系统的胸腺、脾、淋巴线和骨髓的功能下降,造成人体免疫细胞与免疫球蛋白的生成减少,因而使机体抵抗力大大降低,使自动免疫类疾病以及高血压、冠心病、周期性偏头痛、神经衰弱等疾病增加。此外,还有一种在心理学上被称为“嫉妒妄想症”的一种精神分裂症,开始时只是嫉妒、愤懑,继之可发展为精神上的器质性病变,出现幻觉,甚至丧失又工作能力和生活能力。有的人一旦犯病便无法自控,需

要接受强制治疗。

因此,我们大家要提高个人的修养和素质,远离嫉妒。



告别“眼红”,从心灵的地狱里爬出来



小故事:你选择待在哪里

嫉妒又被称为“红眼病”,他人的才华、名誉、地位、容貌、气度等都可能成为让自己眼红的对象,使自己陷入嫉妒的心灵地狱之中。然而,面对令自己嫉妒的人或事,你愿意将自己的心灵放在何处,是放在羡慕与祝福的天堂里,还是放在愤懑与仇恨的地狱里?

1. 亲子嫉妒

施特劳斯父子都是蜚声乐坛的音乐家,《莱茵河畔的迷人歌声》和《拉德茨基进行曲》是老施特劳斯的代表作,《蓝色的多瑙河》和《学生进行曲》是小施特劳斯的代表作。然而,儿子小施特劳斯的音乐才能并不是其父老施特劳斯发掘和培养起来的,相反,在小施特劳斯的成才和成名路上,老施特劳斯扮演的却是阻挠及破坏的反面角色。这位父亲非常嫉妒自己的儿子,当儿子才6岁就能在家里弹奏自己构思的圆舞曲时,他深感不安,害怕自己的“圆舞曲之王”的位置有朝一日要被儿子抢去,于是他禁止儿子从事一切音乐活动。当他偶尔发现儿子在家练琴的时候,竟然用鞭子粗暴地抽打儿子,他的妻子只好瞒着他背地里给儿子请教师。待儿子渐长,老施特劳斯的嫉妒心理变本加厉,甚至传言警告维也纳城内各大舞厅,倘若有谁请小施特劳斯演出的话,那么他本人就拒绝在此演出。



老施特劳斯的心态在我们看来是不可思议的,天下父母都是抱着“望子成龙、望女成凤”的心态来教育自己的子女的,有些人甚至还把自己完不成的梦想寄托在自己的子女身上,希望子女为自己达成心愿,因此嫉妒子女的才能的老施特劳斯,多少让人匪夷所思。其实,老施特劳斯应该感到骄傲和庆幸,儿子的才华都是遗传于自己的,大可不必为之吃醋、嫉妒啊!

2. 增长自己的线

大卫是美国的一位拳击手,一次,他在埃德·帕克的拳击馆训练时与另一位拳手切磋拳艺,但对手的技术要好些,大卫为了弥补自己在技术和经验上的不足,试图使诈以得分。但是他还是被对手远远地抛在后面。对抗结束后,他非常沮丧,于是武馆的教练帕克把他请到了自己的办公室里。

“你为什么不高兴?”帕克问。

“因为我得不了分。”大卫回答说。

帕克拿起一支粉笔,走到记事板旁边,在上面画了一条直线,问道:“你看怎么样才能将这条线弄短?”

大卫端详了一阵,给了他几个答案,说:“把线截成几段。”

帕克摇摇头,然后他拿起粉笔,在直线的旁边又画了一条更长的直线,说:“现在你再看原来的那条线怎么样了?”

大卫端详了一阵后,说:“短了。”

帕克点点头说:“加长自己手中的线总比弄短别人的线要好,况且别人的线你也是弄不短的。”

是啊,面对比自己强大或者更有才能的人,与其打击报复,不如努力提高自己的水平,不要因为嫉妒蒙蔽了双眼,让自己陷入心灵的监狱之中,伤人伤己。





心理自救方案：清除嫉妒



由衷地对别人的成功表达祝福

人类的思想里总是潜藏着为我独尊的因素，这就使得人们不愿看到比自己强大的人存在，倘若有人比自己强大或者比自己成功，难免会生出羡慕或嫉妒的情绪来。但是，人毕竟是经过漫长时间进化的高等动物，这就使得人们有自我控制的能力和意识，后天的教育又使得人们的人格不断完善，集体主义教育使人们懂得奉献和抛却私心，文化教育又使得人们的思想境界得以提高。总的来说，人的嫉妒是可以避免的，只要他自己愿意，只要他的境界足够高，完全是可以将这种嫉妒的心理转为更有意义的羡慕或者对自我的激励与进取的动力。思想境界较低的人，容易对他人的能力、才华及所取得的成功产生嫉妒甚至愤恨，虽然对于他人及自己都是毫无价值的；思想境界较高的人，会对他人的才华、能力及所取得的成功产生羡慕及由衷的祝福，甚至会将其作为一种自我激励，鞭策自己不断前进，这不管是对于社会还是自己都是有益的。社会需要的是后者，能够让人们尊重的也是后者，你愿意做前者还是后者呢？



不拿自己跟别人比较

我们都知道一句话叫做“人比人，气死人”。跟他人比较得越多，自己的内心越不能平衡，就越发不会快乐。别人长相比自己俊俏，要比较，越比越觉得心里不痛快，凭什么老天让他比自己长得好呢？别人家庭比自己富裕，要比较，越比较心里越不是滋味，凭什么别人一生下来就大富大贵，而自己要靠

自己那么辛苦奋、为衣食奔波呢？别人比自己有才华，也要比较，越比较越觉得愤愤不平，凭什么他才华天赋，而自己怎么努力刻苦却都赶不上人家呢？比较没完没了，失落、痛苦、愤懑、嫉恨也没完没了。

只要有比较，就永远有落差，正所谓“寸有所长，尺有所短”，怎么可能都一样呢？上帝让你来到这个世上，并不是叫你来比较的，每个人都有自己的岗位和职责，各司其职，将自己的人生价值发挥到最大，就可以无怨无悔了，何必要跟他人比较，徒增心内不平呢？人生是一段有时间限制的旅行，在有限的时间里，你是愿意开心快乐、无忧无虑地过完一辈子呢？还是希望整日愁容满面、闷闷不乐过完一辈子呢？所有的选择都取自于你自己，只要你停止比较，停止嫉妒，安心做好自己的事情，你就可以每天都快快乐乐地生活。



摒弃虚荣

虚荣是指表面上的荣耀。心理学上认为，虚荣心是一种被扭曲了的自尊心，是自尊心的过分表现，是过分爱面子、追求表面光彩的不良心理，是思想作风不扎实、心理素质不健康的表现。

虚荣心是人性的弱点之一，人的虚荣心多半来自于攀比，如果他们在攀比中没有获得胜利，虚荣心就无法得到满足，便会产生嫉妒的心理。莫泊桑的小说《项链》中的主人公玛蒂尔德就是爱美虚荣的典型代表。她出身卑微，不能嫁给有钱人，为了能在晚宴上艳惊四座、压倒群芳，她借了朋友的钻石项链，结果却将项链丢失，为了不失自己的面子，她借高利贷买了一条一模一样的项链还给朋友，而她也因此付出了惨痛的代价。为了还贷，10年来她省吃俭用、艰辛劳作，从一个美貌的少妇变成了一个憔悴的老妇，结果她却被告知，原来她借的那条项链是假的。

其实，人世间最重要的一点乃是真实，而虚荣者往往忽略了这一点。他



们不能够正视自我,直面事实,不愿坦荡为人,磊落行事;宁愿背负沉重的压力,也要在人前“打肿脸充胖子”,为了别人一个羡慕的眼神或者口头的赞美,弄得身心疲惫,实在得不偿失。虚荣心阻碍了真实的生活,使深陷其中的人们难得身心的轻松。摒弃虚荣,才能击退焦虑,收获真实、快意的人生。乱乱红尘,嘈杂人世间还有什么能够比得上人格的高尚、完整和心灵的纯净、清静更值得我们爱惜与珍视呢?

所以,我们要摒弃虚荣,收获真实、纯净的人生。首先,我们要树立正确的人生观和价值观,不趋炎附势,盲目从众;其次,要实事求是地看待自己,充分认识自己的优点和缺点,不要刻意去掩饰自己的缺点,做到取长补短;再次,要学好专业技能,提高自身内涵,以适应社会建设的需要;最后,我们要培养高尚的道德情操,净化个人的心灵,培养个人的善良美德,追求真、善、美。



拒绝攀比

攀比,是更高层次的比较,一般来说,攀比之人都是盲目的,因而有“盲目的攀比”的说法。攀比之人的内心大多被虚荣心占据,被嫉妒蒙蔽了自己的双眼。

爱攀比之人大多是不快乐的,因为私欲没有止境,比较也不会有尽头。比如,本来已经买了房子,看到别人房子更大,于是也要买大房子;看到别人住别墅,自己便也要买别墅;看到别人买了车,自己也要买车;本来买了辆车,看到别人的车比自己高级,于是也想换辆更好的……“人外有人,天外有天”,这样的比较永远没有止境,于是攀比带来的焦虑、郁闷、嫉恨也没有止境。

攀比之人总是拿别人所有的和自己所无的进行比较,从而陷入了“比上不足”的自卑及嫉妒之中,因而也总是忽视了自己所真正拥有的。一味地攀比只会让人们陷入盲目的追逐,为自己暂未得到的东西辛苦奔波,耗费精力,



还有忍受求而不得所带来的无尽烦恼。一味地追求让人看不到目前所拥有的,也不会得到现在的快乐,就像捡了西瓜、丢了玉米的小猴,到最后恐怕连自己仅有的都要丢弃。“偷鸡不成蚀把米”的现象也比比皆是,到最后只有后悔。

拒绝攀比,珍惜所有,才能轻松快乐。



告别自私

每个人都有私心,古语有云:“人不为己,天诛地灭。”可见,私心是人类生存的一种本能。

但是,凡事都有个度,如果自私过度,唯我独尊,甚至不惜伤害他人及社会的利益来满足自己的私心,就有违天理,为道德和法律所不容了。这种过度的自私、自利的心理及行为是应该被唾弃和遏制的。

关于自私、利己,易中天先生有这样的一种论断:“毫不利己,专门利人,是‘圣人’;面对利益,先人后己,是‘君子’;危难当头,舍己为人,是‘英雄’;人不犯我,我不犯人,是‘良民’;只是利己,并不损人,是‘常人’;毫不利人,专门利己,是‘小人’。小人不是坏人,只不过境界和格调不高。境界和格调不高,你当然可以‘看不起’,批判就免了吧!真正应该批判的,是‘损人利己’,即‘为了利己,不惜损人’。真正应该提倡的,则是‘互利双赢’,即‘利人利己,人己两利’。”

可见,告别自私,是应该告别易中天先生所说的“损人利己”的自私心理和做法。如此,才能有益自己,且无公害。



只求超越自己,不求超越别人

不甘落后、勇于进取,这是人类不断进步的标志。一个人没有进取心,那



么这个人是永远不会进步的;如果社会上的人没有进取心,那么这个社会就是死水一滩,停滞不前,人类的文明也就无所发展了。进取心是每个人必不可少的一项品质,个人需要,社会更需要。

进取首先意味着超越,超越他人或者超越自己。榜样能够激起人们的斗志,但有时候则可能让人们转入不良的竞争状态中,进而产生嫉妒的心理,尤其是面对无法超越的对象,自己又难免产生挫败感、失落感、仇恨感,这就违背了进取和超越的最初心愿了。

其实,我们大可不必非得超越他人,非得给自己找一个竞争或者超越的对手。如果必须要有一个人才能够激发你的好胜心,不妨把自己当做超越的对象吧。自己跟自己竞赛,超越过去的自己,才能得到今日的进步;将今天的自己作为比较的对象,超越今天的自己,才能有明日的自我突破。自己跟自己比,就能一点点地超越自己。每天超越自己一点点,每天就会进步一点点,日积月累,就会进步很多,而自己不至于目标太远而焦虑,也不会因为暂时超越不了别人而嫉恨、失落。

有人说,人类最大的敌人是自己。不要把任何人当做假想敌,因为那样你会寝食难安,焦虑异常,更不会觉得快乐。还是自己跟自己赛跑吧,超越了自己就取得了进步,而且会收获宁静与快乐。



第十章

让猜疑从身边走开



“无端愁绪凭空来，全因猜疑生风雨。”猜疑是人性的弱点，是害人害己的祸根。想要斩断让自己不快的祸根，就要消除猜疑心理。



猜疑是人性的弱点



疑心生暗鬼

俗话说，疑心生暗鬼，指的是人们因为多疑而产生各种幻觉和错误判断。这些猜疑一般都是无中生有的，妄加揣测的。

传说古时有个叫涓蜀梁的人，他生性愚笨、胆小如鼠。有一次，他在一个有月亮的夜晚出门赶路，背月而行。月亮照在他的身上，在他身前投下了一个黑黝黝的影子。他往前走一步，那影子也往前走一步。他低头看那个黑黝黝的影子，以为是鬼在紧紧跟着自己，便害怕、心慌起来。一阵风吹过，周围发出簌簌的声响，他以为是鬼在慢慢向自己靠近。于是他急忙拔腿往家里跑去，但因为跑得太快，一口气没上来，憋死了。

这就是疑心生暗鬼的故事。世界上本没有鬼，为什么还有很多人会被



“鬼”吓死呢？所谓境由心生，那些疑心病重的人，总是被自己心中臆想出来的“鬼怪”折磨，自己吓唬自己。

有个农夫丢了一把斧子，便怀疑是自己的邻居偷了斧子，他暗中观察，发现邻居的一言一行、一举一动都像是偷斧子的人。后来他在家里找到了斧子，再看邻居的举动，怎么看怎么都不像是偷斧子的人。

这就是疑心病人经常犯的一种错误，总是先入为主地怀疑、猜疑他人，发现他人的行为举动跟自己所猜疑的事情相符，对自己所怀疑的事情坚信不疑。

我们现实生活中有很多人就像那个丢了斧子的人，无端地猜疑身边的人，先入为主猜疑，并且能够不断为自己的猜疑找到“佐证”，从而使猜疑上升为深信不疑。

疑心，蒙蔽人们的双眼，妨碍人们的理性思考，使人们太过主观、武断、唯心地做出错误的判断。疑心重的人，心中都有“鬼”，这个“鬼”是自己的幻想想象出来的，尽管是并不存在的假象，然而，它却会让疑心之人焦虑难耐，烦躁不堪，疑来疑去，最后可能是自己承受巨大的心理折磨，进而可能会做出伤害自己和他人的事情来。

疑心重的人，猜忌过多，很难信任他人，当然也不会得到他人的信任，因为信任是相互的。疑心重的人，很难得到真正的快乐，因为他已经被心中的“鬼”折磨得丧失了快乐的能力。疑心重的人，无法理性地思考及处世，因而总会诱导各种摩擦和失败。

疑心若用在用人上，便不能使一个团队同心同德、共谋发展，因为你无法信任你的下属，便无法完全交托权利于他；而下属若感觉自己被猜忌、掣肘，当然也不会死心塌地为你卖命。所以，古人有云：“疑人不用，用人不疑。”疑心若用在夫妻或者朋友相处上，那将是家庭或者友谊破裂的根源，夫妻或朋



友之间的相处之道就是相互信任,没有了信任,何谈感情和幸福呢?疑心用在自我怀疑上,会使自己越来越不自信,越发自卑,甚至自闭,严重阻碍个人聪明才智的发挥,使自己停步不前,难以取得进步。疑心若用在处世上,则会严重阻碍人际关系的建立和发展,做人不磊落,处世不大气,自然没有人愿意与之交往。但是,疑心如果能用在科学和学术上,却是难能可贵的品质和优点。怀疑是通向未知的大门的钥匙,促使人们发现新知。

疑心生暗鬼,疑心不可乱用,要用在正道上,否则害人害己。



疑来疑去很容易引发心理疾病

多疑的人往往带着固有的成见,通过“想象”把生活中发生的无关事件联系在一起,或者无中生有地制造出某些事件来证实自己的成见。他们常常怀疑和误解他人无意的言语和行为,把它们当成是在对自己挑衅,或者没有根据地怀疑别人欺骗、暗算自己,甚至将他人的好意曲解为恶意,以至于人际关系受挫,自我封闭。另外,多疑还表现为对自我的怀疑和疑虑,比如总担心和怀疑自己身患重病,一有头疼脑热就疑虑不安,这就是被称为疑病症的心理疾病。

多疑是一种神经过敏的消极心态,如果这种心态长期存在的话,便会形成一种心理疾病,严重影响人的身心健康。精神病学家曾对敏感多疑的人做过心理测定,发现他们在犯疑心病的时候心跳加快,血压升高,内分泌紊乱,大脑电波有某种异位。多数人都患有程度不同的神经衰弱症、血管硬化症、高血压症,少数人还会发展为精神病。

有疑心病的人一般都有某种程度的性格缺陷:孤僻、固执、内向、过分关注自身、敏感、以自我为中心、自恋、兴趣狭窄、胆怯、脆弱。这些暗示性强的性格缺陷都有可能导致和加剧疑心病的程度。性格的缺陷是心理上缺陷的某种表现,所以疑心重的人心理上一般都不够健康,人格上也不够健全。



多疑之人一般都存在着认知上的偏差或错误,看不清事实的真相,或者妄加揣测形成错误的认识。疑病症就是疑心病中的一种,疑病患者对自己的身体变化非常敏感,也特别警觉。一些生理上的微小变化都会引起患者的警觉,如心跳、腹胀、皮肤充血、血管收缩等这些在一般人看来非常正常的现象,在他们那里就变成了严重疾病的重要证据。他们总是怀疑自己将要得上或已经得了严重疾病,并常常为此忧心忡忡、寝食难安。他们甚至已经感觉到自己的症状,这些症状跟想象中的那种疾病非常相符,尽管去医院检查的结果显示他们并没有患上什么疾病,但他们还是无法打消疑虑,陷入深深的恐惧之中。只有经过心理医生的治疗和自我的心理调适,他们才能够逐渐消除疑虑,恢复正常的生活。

怀疑之心其实每个人都有,但正常的怀疑都有一个时间和程度的限制,并且有一定的事实根据。无休无止的、毫无根据的怀疑,是一种精神上的病态,是一种心理上的疾病,我们大家都要有一定的意识,杜绝疑心病,培养健康积极的心理。



告诉自己“长相知,不相疑”



小故事:消融心中的大疙瘩

疑心是一种病态的心理,得了疑心病的人不仅会使自己饱受心灵的劫难,也会牵累身边的人,甚至可能会引起不必要的伤害和损失。要想消除疑虑,只有破解心中的疑问,化解心中的疙瘩。

1. “绿帽子”疑案

盈盈在遇到自己现在的老公张健前结过婚,张健虽然感到有点遗憾,但



他告诉盈盈这并不影响他对盈盈的感情。两人结婚后也很恩爱，不久盈盈就怀孕了，十月怀胎，一朝分娩，为张健生了一个儿子，取名张强。

可是日子一天天过去，张健发现儿子长得越来越不像自己。一次，妻子的朋友来家做客，看到小张强后对妻子小声地嘀咕：“这孩子长得可真像你前夫啊！”虽然声音很小，但是还是被张健听到了。从此，他便开始怀疑儿子不是自己亲生的，每日寝食难安，也不再像以前那样疼爱儿子，有时候见了儿子那张怎么看也不像自己的脸，心中气不打一处来。

为了弄清楚妻子是不是背着自己给自己戴了“绿帽子”，他从妻子的手机里翻到了她前夫的号码，打电话约他出来见见。见到妻子的前夫后，他怔得说不出话来，自己的儿子果然跟他十分相像。张健觉得自己这么多年都被蒙骗了，越想越觉得窝囊，越想越觉得憋屈。回到家后，看着儿子那张稚气未脱的脸，张健心中早已没有了怜爱之意。妻子的温柔依旧，但他却觉得恶心起来。他再也不能心平气和了，在家时时找妻子的茬儿，也没心思工作，工作中频频出错，最终下岗了。他在家借酒浇愁，整日喝得烂醉如泥，妻子也开始不耐烦了，终于忍不住提出离婚。他觉得妻子离婚是要跟前夫复合，反正他们本来就已经有了儿子了，他愤懑难耐，心想：我这么消沉还不是因为你们两个奸夫淫妇吗？我一定不会让你们好过的！醉酒之后，他跑去找到妻子的前夫，不由分说便给了他一刀，妻子前夫倒在了血泊中，后因失血过多死亡。他被公安机关抓捕，同时妻子的离婚协议也送到他的面前，他说离婚前做个亲子鉴定吧，他不想离婚时便宜了妻子。

当鉴定结果出来后，张健惊呆了，张强跟他是父子关系的概率为99.99%，也就是说张强是张健的亲儿子。

当我们对某些事情有所怀疑的时候，不能单凭主观的怀疑胡乱判断，一定要用科学的手段来释疑，这样才能避免做出错误的事情，让自己终生遗憾。

2. 祛除疑病症

在机关单位上班的李主任,生活一直是平静无波的,他跟自己的同行张主任关系不错,两人时常聚在一起讨论工作,吃喝玩乐。两人生活习惯也相似,都不喝酒,但都是十多年的大烟鬼了。

前不久张主任被确诊为肺癌晚期,当李主任去医院看望他的时候,差点认不出他,昔日面庞饱满、身宽体胖的老张同志,如今人整个的都瘦了一圈,眼窝深陷,面黄肌瘦。

李主任回来了后就病倒了。他感觉胸闷气短,四肢无力,最终连起床的力气也没有了。他担心自己也得了肺癌,既沮丧又暴躁。他的子女急急忙忙扶着他去医院做检查,结果显示除了有点高血压、高血脂外,其他一切正常。但他觉得医院肯定是弄错了,于是又跑了几家医院,结果还是一样。

后来家里人便怀疑李主任是不是得了疑病症,便带着他去看了心理医生,心理医生对李主任进行了心理疏导,安慰他放宽心胸。经过一段时间的治疗,李主任终于接受了自己没有生病这个事实,身体也渐渐好转。

其实,与其无端猜疑各种不确定的事情,不如利用科学的手段来解答心中的疑惑,科学的检查比自己的猜忌更接近事实的真相。我们应该相信人类的聪明才智,相信科学,才能打消疑虑。



心理自救方案:告别猜疑



放宽心胸,不要往坏处想

心胸狭窄之人,不能容人容己,思虑过多,顾虑重重,也失掉了生活中的快乐。

一个集体之中,每个人都有自己的生活习惯和为人处世的方法,个性气质也不相同,世界观、价值观也相异,你不可能找到一个跟自己的志趣、性格完全相投的人,但是这样你就不要跟他们交往了吗?虽然“物以类聚,人以群分”这话没错,但是人是群居动物,不可能与世隔绝。

也许你敬人一丈,他人并没有敬你一尺,你是否就要怀疑他人心底是否善良,是不是感恩图报的人?也许你帮了他人的忙,但是他人并没有回报你什么,你是否就要怀疑他人的用心呢?也许你对朋友敞开了你的胸怀,将心事尽吐,但他并没有与你推心置腹,述说自己的心事,你是否又要埋怨他,责怪他不把自己当做知心朋友呢?其实,无论你做了什么好事或者如何对待过某个人,你完全不必因为他人没有同等待你而耿耿于怀,每个人都有自己的处世原则,也有自己的处事方法。只要你开阔心胸,对别人的所作所为都往好处想,相信你会收获到更多。这也是哲人总结出来的一种很好的处世方式。



理性思考,防止感情用事

生活中,很多人因为不够理智而妄加猜忌,胡乱判断,从而造成很多误解。比如上文故事中的张健,只因看着自己的儿子长得不像自己而像妻子的前夫,便认定妻子给自己戴了绿帽子,还生下了别人的“野种”。他又在这种猜忌之下丧失理智,杀害了妻子的前夫,给自己、他人带来了无法弥补的伤害,给社会造成了恶劣的影响。实际上,如果他能够理智一点,不要单凭猜忌就认定事情的原委,去医院做个DNA鉴定,那场血案就不会发生了,他们一家还能幸福地生活下去。报复他人的结果往往是两败俱伤,并不能改变事实,也不会让自己过得更好,如果他能理智地想想,仔细权衡下利弊,就不至于弄得家破人亡,锒铛入狱了。



要注重理性思考,防止感情用事。在现实生活中,应该保持冷静客观的态度,去观察、分析和思考问题,或者利用科学手段,寻找事实的真相,而不要让猜忌蒙蔽了自己的心智,这是消除猜忌的最好办法。



遇事冷静分析,避免先入为主

先入为主就是事先在脑海中有一个主观的印象,这种自我设定的印象会使人丧失客观的分析和判断能力。“农夫怀疑邻居偷斧子”的故事也让我们明白,有时候事情并不是我们所想的那样,而我们先入为主的想法却让我们对此深信不疑。现实生活中很多人带着先入为主的观念猜忌和怀疑他人,怀疑身边发生的各种事情,从而使自己陷入无尽的疑虑之中,待到真相大白的那一天,才发现自己的怀疑和顾虑都是错误的。其实,只要我们遇事能够保持一分理智,凡事都冷静地分析分析,理出一个头绪来,类似农夫这样的事情都可以避免。



公开谈谈,消除你的疑虑

公开谈谈,双方都推心置腹地说出心中的想法和疑问,这是消除疑虑的最好办法。人们很容易对自己看不清、搞不明白的事情心存疑惑,越是闹不明白越是好奇,越是好奇就越会胡思乱想。因此,为了避免无端的猜忌,最好的办法就是找对方推心置腹地谈一谈。

夫妻之间相处最怕的是互相猜忌、互不信任。猜忌不仅让夫妻之间的感情失去默契和温情,还会使彼此之间产生隔阂,久之便互生怨恨,甚至使夫妻之间的感情毁于一旦。夫妻之间应该坦诚相见,有什么事情公开谈一谈,消除疑虑,才能使夫妻感情更加牢固。

朋友之间产生误会了也应该找到当事人坐下来好好谈谈,否则误会会更



深,以至于影响相互之间的感情,友谊也会因此而破裂,甚至互生憎恨,老死不相往来。心中有疑虑的时候,不要任由疑虑发展,那样不仅是对自己精神的一种折磨,还会影响自己的人际关系,引起不必要的麻烦。

心中有惑就应该解惑,而解惑最好的办法就是跟当事人公开地谈谈,一定要拿出自己的诚意来,态度要谦虚点,说话要委婉点,不要蛮横,甚至要挟,那是得不到事实的真相的。

阅读链接:参见第二章“开诚布公地谈一谈”。



优化自己的个性

喜欢猜疑是一种不健康的、病态的心理,这种心理跟人的个性有很大的关系。心胸狭窄、气度小的人很容易猜忌别人。自私的人比较唯我独尊,见不得别人比自己好,喜欢嫉妒他人,同时又喜欢将这种嫉妒的心理通过自己的想象加到别人的身上,总认为别人对自己不怀好意,总觉得别人喜欢跟自己作对,也喜欢没来由地将身边的人当做竞争的对手,加以怀疑、禁戒,并且随时准备反击。不诚实的人也很难相信别人,因为自己对人不够真诚,便也怀疑别人也如此,以己之心度人之腹,最后很难再信任别人,也难以收获坦荡的心灵。

怀疑之心每个人都有,但过分怀疑身边的一切就是一种心理疾病,靠外力只能是治标不治本,只有从内里调整自己,优化自己的个性,才能从根本上拔除疑虑这颗毒瘤。如何优化自己的个性呢?首先,要树立正确的人生观、价值观,胸怀坦荡、大公无私才能回归纯朴童真,收获宁静与快乐;其次,要宽以待人,容忍他人的小毛病、小缺点,对别人的要求不要太高,就不会把别人的言行看得那么重;再次,培养自信心,增强对自我的认可和信心,才有可能去相信他人。另外,不妨多读读书,从书中找回自己丢失的纯真,开阔眼



界,培养优秀的个人品质。



避免偏听偏信

古人云:“兼听则明,偏信则暗。”这句话告诫人们不要听信一面之词,要多听听其他人的意见,否则很容易受人蒙蔽,做出错误的判断。

历史上因为偏听偏信而误杀忠良、贻误国家的君王不在少数。隋文帝的尚书左仆射高颍是个难得的经世济国的大才,他辅助文帝治国安邦,稳定政局,发展经济,北服突厥,南平陈朝,可谓功勋卓著。但他得罪了文帝的皇后独孤氏,独孤氏便时时在文帝耳旁进谗言,说高颍的坏话。文帝听信了独孤氏的一面之词,把高颍贬为庶民,后为隋炀帝所杀。隋朝失去了一个难得的人才,国势由此败。相对于此,唐太宗却是个不偏听偏信的帝王,他在谗言佞语面前能够保持清醒头脑并且胸怀大度,与臣子平等对坐,公平讨论国家政事,还奖赏敢于直谏的大臣,于是便有唐太宗和魏征既是君臣又是朋友的千古美谈,便有了空前繁荣的“贞观盛世”。

在我们的生活中,总有一些不甘寂寞、爱嚼舌根的人,也总有一些人为了自己的某种私利不惜欺骗、伤害他人。因此,我们在面对一些流言飞语的时候就应该保持冷静和理智,避免轻信他人的一面之词。如果他人所陈述的事情让我们有所怀疑的话,大可以多向其他人询问,也可以自己主动地去寻找事实的真相。总之,要避免偏听偏信。



把“敏感”用在正确的地方

太过敏感并非好事,有时候甚至是一种病态,但是如果我们能够将敏感用在正确的地方,说不定还能有一番作为。生性敏感之人,不妨试着转移自己的注意力,将敏感放在有价值的正事上。比如,一个多疑的妻子可能总是

怀疑自己的丈夫对自己不忠,但又没有事实根据,这些猜忌不仅徒增自己的烦恼,还会引起丈夫的不满,以致夫妻关系失和。其实,这个敏感多疑的妻子可以将自己的敏感放在照顾好自己家人上,学习一些养生保健的知识,老人孩子有个头疼脑热的自己可以好好照顾。再比如,在人际交往中谨小慎微的人,往往关注他人的言行太多,不妨将关注点转移到自己身上,注意自己的一言一行,尽量做到贤淑功德或者有绅士风度,这样更能获得他人的好感。

职场人士可以将自己的敏感放在事业上。比如,对于科学家而言,怀疑是探索未知的必经之路,一些重要的发现都离不开发问,多些敏感,就多些疑惑,多些疑惑就会多生出一些“为什么”,在为这些“为什么”寻找答案的时候,便会有新的发现,科学就在这探索的过程中不断前进。再比如,警察、侦探应该敏感些,在侦查破案的过程中,细微处的发现往往深藏着事实的真相,因而要破案就要足够细心和敏感才行,大大咧咧的人是无法破好案子的,因为罪犯通常都很狡猾,很会伪装。

将“敏感”用在正确的地方,就能发挥“敏感”的优势,为人类造福。



增强自信心,将猜疑消灭在萌芽状态

不自信的人疑心病往往也很重。一个连相信自己的勇气和信心都没有的人,又怎么可能会有勇气去相信别人呢?

恋人或夫妻之间,如果有一方总是猜疑另一方,要么就是自己的占有欲太强,要么就是对这份感情没有信心,说白了还是对自己不够自信,不相信自己有足够的魅力可以一直吸引住自己的恋人。也许适当的猜忌可以理解为吃醋或爱对方的行为,但是如果猜忌心过重,整日疑心重重的话,就会为爱情埋下祸根,时间长了可能会毁掉双方之间的感情,因为疑心病重的人往往容易丧失理智,没有办法控制好自己的情绪,很容易就做出伤害感情的事

情来。而要避免猜疑、胡乱吃醋、蛮不讲理,最重要的还是要增强自信心,只有自信的人才能得到他人长久的青睐。

在人际交往中也是如此。不自信的人通常也会看不起自己,一个人如果连自己都看不起,那么别人更不会看得起你了。只有自己先看得起自己,才有可能赢得别人的尊重。另外,不自信的人在与人交往的过程中总是顾虑很多。他担心自己的一言一行会为别人耻笑,而别人言行的细小变化都对他的情绪造成很大的影响,他很容易误解他人的好意,总认为别人看不起他,耻笑他。这种交往中的心态反射到行为上,当然不会引起他人的好感了,也没人愿意跟这样的人成为好朋友。

所以,一个人要想改变猜疑的性格,首先要增强自信心,自信才能信人,才能胸怀坦荡。自信的人会将猜疑扼杀在萌芽状态。



第十一章 做不怯懦的人

困难是弹簧,你强它就弱,你弱它就强。克服困难,勇敢者自有千方百计,怯懦者却只感到万般无奈。



困难是生活对我们的考验



生活没有困难,未免过于平淡

人生不如意事十有八九,没有人永远一帆风顺;即便那些看起来顺风顺水的人,也都在人生的某个阶段经历过某种程度的伤痛和困难。上帝不会总是眷顾一个人,也不会总是冷落或者打击一个人,人人生来都要经历各种磨难。只有经历过磨难的考验,越过人生途中的荆棘,闯过苦难的苦海,才能领悟人生的真谛,才能真正成熟并走向成功。

美国 20 世纪最著名的剧作家之一西·威廉斯说:“人生是一次航行。航行中必然会遇到从各个方面袭来的劲风,然而每一阵风都会加快你的航速。只要你稳住航舵,即使是暴风雨,也不会使你偏离航向。”威廉斯的童年生活非常不幸,他的父亲是一个鞋商,整日在外面奔波,他从小便随母亲住在外祖



父的家里。他小时候体弱多病,七岁时被诊断出患上了白喉,之后两年的时间里,他几乎任何事都不能做。然而,姐姐罗丝的精神分裂症才是他最大的梦魇。姐姐精神病发作时常搞得家里鸡犬不宁,然而神志清醒的时候又非常照顾小威廉斯,不许别人欺负这个体弱多病的弟弟,所以威廉斯跟姐姐的关系很好。后来父母决定切除姐姐的脑叶,使姐姐成了一个植物人,这对小威廉斯的打击非常大,他整日生活在恐惧之中,害怕自己会得精神病,会被切除脑叶。后来,威廉斯还发现自己是一个同性恋者,那个时候公众对同性恋者都持反对态度,这让他自己也陷入深深自责和压抑的情绪之中。威廉斯的童年被自己的疾病、姐姐的经历、自身压抑的同性恋倾向所折磨,饱受精神上的创伤。在成长道路上,威廉斯吃尽了各种苦头,也做了很多不合常理的“怪事”,身心都遭受过各种摧残。然而,正是成长中的各种苦难体验使威廉斯有着异常丰富的精神世界,这些经历都是他的丰富创作素材。他后来创作出了《欲望号街车》、《玻璃动物园》等优秀的剧作,并于1955年获得了普利策戏剧奖。他用自己的人生经验告诉人们,困难的过程是人生的必经阶段,也是走向成功的必经之路。

“生活没有困难,未免过于平淡。”这是流传在英国的一句名言。一个人的毅力是在困难的环境中坚守时体现出来的,一个人的勇气是在面对困难时表现出来的,一个人的能力是在解决困难的过程中慢慢积累起来的,一个人的心智也是在困难的磨砺下逐渐成熟起来的。困难之于人不是毁灭而是成就。困难面前,闯过去的,就是一番新天地。古代多少开国君王为人所称颂,人们赞叹的不光是他们平定天下的丰功伟绩,更重要的是他们在打拼江山的过程中经历各种磨难和生死一线的困境时所表现出的充满才智和过人的勇气、毅力等。他们的各种传奇经历为后人所津津乐道,他们传奇精彩的一生也为历史所铭记。如果人生的道路上没有经历过各种的艰难困苦,又怎么谈



得上轰轰烈烈、传奇精彩呢？一个人一辈子如果不经历几番起起落落，总是波澜不惊的，生活就失去很多色彩，人生也就如一潭死水，没有生气。

天才音乐家贝多芬说：“唯其痛苦，才有欢乐。”人生若不经经历痛苦，怎么能体会生活中的快乐呢？



迎接困难的同时会使人增长智慧

所谓“吃一堑，长一智”，人们在迎接各种困难的同时也会增长智慧。我们从生下来那一刻开始，便注定要磕磕碰碰地经历生命中的所有事情。我们面对这个未知的世界，从咿呀学语到长大成人，从懵懂不知到人生历练的不断丰富，无不要经过挫败、困难、痛苦，慢慢地才掌握了各种生存的知识和本领，从未知到知晓这本身就是一次困难的尝试，有时甚至要付出惨痛的代价。虽然长辈的经验确实能够使我们避免走很多弯路，但是口传心授的本领毕竟不如自我实践来得深刻。有时候，不通过自己的实践，我们就无法体会，无法相信。而且随着时代的发展和变迁，老一辈的经验和感悟也许并不适合现在的我们，所以即便我们认真听取长辈的忠告，依然还会碰壁，还会失败。实践出真知，只有自己真正经历过，才能真正明白一些道理。

雨果说：“上天给人一份困难，同时便会给人一份智慧。”当我们在一条路上行走，不小心掉进了路中间的一个坑中，下次我们再走这条路的时候，经过那个有坑的地方就知道要绕开坑而走；当我们在与人相处时，不小心一句话冒犯人家后，我们下次说话的时候就会注意，明白什么话该说，什么话不该说；当我们太轻信他人，把秘密告诉他人被散播出来让自己难堪的时候，我们就明白了，这个世界上如果一个人连自己都不能为自己保守秘密，也更别指望别人可以为自己保守秘密了；当我们因为粗心大意而把本稳超胜券的事情搞砸了之后，我们就学会任何时候都不可以骄傲轻敌。一帆风顺固然可以让

人生活得更轻松自在,可那会麻痹人的思想,使人的智慧及能力都止步不前,对环境的适应能力也变得越来越差,这就是为什么很多曾经一帆风顺的人一遭遇到挫折和困难的时候就乱了阵脚,无所适从,甚至从此一蹶不振的原因,而从小吃尽苦头的人却能轻松面对挫折与困难,很快调整好自己的身心,应对自如。

泰戈尔说:“上天完全是为了坚强你的意志,才在道路上设下重重障碍。”困难会磨炼人的意志,使人拥有坚强的毅力和承受各种打击的忍耐力。想当年,越王勾践被吴王夫差所败,圈禁十年。这十年里勾践历经了人生的各种艰辛,但他始终忍气吞声,卧薪尝胆十年,终于有朝一日报仇雪耻。一个人要想成就一番事业,没有坚强意志是不行的,而坚强的意志不是人人生来就有的,需要经历过种种磨难的历练,慢慢地养成并巩固、加强。

困难是坏事也是好事,困难会使人遭受身体上的折磨以及心灵上劫难,但是,困难也会逼着人想办法,使人坚强,使人成长、成熟。战国孟轲说:“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,增益其所不能。”所以,困难既是人生的糟糕的经历,也是人生难得的财富,它会增加你的智慧,成就你的作为。



认清许多困难都是纸老虎,一戳就破



小故事:搬走田地里的大石头

人生中困难常伴在左右。其实,生活中很多困难都不过是一只纸老虎,徒有其表吓唬人,根本就没有想象中那么可怕,只要你下定决心去面对,就永远找得到解决问题的办法。

1. 田里的石头

从前有一个农夫,他的田地里有一块大石头,这块石头给他的耕作带来很多的不便,也损坏了他的很多农具。一天,农夫在劳作中又不幸损失了一只犁头,心疼之余又想起这么多年这块石头给自己带来的诸多麻烦,他怒火中烧,决心一定要把石头从自己的田里搬走。他找来铁锹,用力地向石头下面挖去,但他发现这块石头实在太大了,埋在土里的部分也很深,靠这样把它挖出来太费劲了。于是他找来一把大锤,抡起锤子就砸向大石头,竟然毫不费力地就将石头砸碎了,之后他用手推车将这些石头的碎片运出田地。不到半天,就将这块石头彻底从自己的田地里清除了出去。看着平整的田地,他摇了摇头:没想到这块困扰自己这么多年的大石头这么快就被自己轻松的铲除了,自己以前怎么不早点把它移走呢?想到此,农夫不禁哑然失笑。

其实我们生活中的很多人又何尝不像故事中的农夫一样呢?在遇到的困难的时候总是不愿意直接面对、着手想办法解决,而是躲避它,任其继续阻挠和危害自己。殊不知,那些看起来很棘手的困难总有应对的办法。当我们想办法将难题解决掉以后会发现,其实那些难题和困难永远没有想象中的那样可怕,解决问题的难度在自己的想象中被无形地夸大了。只要下定决心,困难永远有办法可解。

2. 奥运英雄威尔玛·鲁道夫

威尔玛·鲁道夫是美国的奥运健将,曾代表美国在奥运会的田径比赛上获取金牌,她还因为跑步姿态轻盈美妙、步伐协调被意大利人誉为“黑羚羊”。就是这样的一个赛跑健将,在小的时候竟然要靠铁架矫正鞋才能勉强行走。威尔玛·鲁道夫小的时候因为肺炎和猩红热引发高烧而得了小儿麻痹,致使她的左腿萎缩,无法走路,必须靠着铁架矫正鞋才能勉强行走。11岁那年,她第一次把铁鞋脱掉,打赤脚跟着她的哥哥们打篮球玩耍。到了12

岁,她已经完全摆脱铁鞋。此后她开始了自己不平凡的运动生涯。她在 16 岁那一年,入选美国 1956 年墨尔本奥运会短跑代表队,成为美国女子 4×100 米接力队成员,第一次参加奥运会并为美国队夺得了铜牌。此后她获得田纳西州州立大学运动奖学金,进入大学就读并且再度受训,顺利入选美国罗马奥运会代表队并在 1960 年罗马奥运会的田径赛事中夺得 3 枚金牌。

面对身体上的残疾和行走的困难,威尔玛·鲁道夫勇敢地扔掉拐杖,跨出行走的第一步,终于发现自己并不是不可以走路,只要勇敢地迈出第一步,她不仅能够和正常人一样健步如飞,甚至还能跑得更快。



心理自救方案:克服怯懦



肯定自己

面对困难的时候我们不要怀疑自己,认为自己“不行”或者“这次死定了”;而要首先肯定自己,相信自己能够战胜困难,在心里默默告诉自己“我能行”、“我能做到”。这是一种积极的思维方式,会在心底给自己积极的心理暗示,这种思维最能帮助人们在困境中保持冷静,激发潜力,从而寻找到解决问题的办法。

人的潜力是无穷的,积极的心理暗示会使人迸发出惊人的力量。肯定自己,坚定信念,终会战胜困难,收获成功的果实。音乐家贝多芬在很早的时候就发现自己的听力正慢慢变弱,但是他仍然坚定信念追求自己的音乐梦,年纪轻轻就取得了巨大的成就,受世人敬仰。26 岁时,他的耳朵完全失聪了,但是他仍以常人难以想象的毅力坚信自己就算再也听不见了也依然能够创造出伟大的音乐。他终于扼住命运的咽喉,失聪后还创作出很多优秀的乐





曲,其中包括誉满全球的《命运交响曲》。

肯定自己就是相信自己,相信自己有能力应付各种棘手的问题,相信自己可以找到摆脱困难的方法,这份对于自我的信任是一种强大的精神力量,它会一直支撑着你与困难作斗争,让你不折不挠,勇往直前。

遇到困难,肯定自己才能超越自己,解决难题。



告诉自己“不要怕”,摆出无所畏惧的气势

面对困难的时候,在心中告诉自己“不要怕”,这也是一种积极的心理暗示。人在遇到困难的时候情绪难免会有波动,尤其是遇到意想不到的困难或者比较严重的困难的时候,更会心慌意乱。心一慌,应对能力便要减弱。所以,面对困难的时候,要告诉自己“不要怕”,安抚自己,才能在困难面前保持镇定。

遇到困难不要怕,这是对自我的一种激励,也是对自己的一种安慰。相信困难是暂时的,而这一切都将过去。困难面前过多的担忧和害怕都是多余的,对解决困难没有任何益处,而只会分散自己的精力,使自己疲于应付。困难面前害怕是没有用的,沉着冷静说不定还有一线生机。所以,当你遭遇困境的时候,告诉自己“不要怕”。

如果说心中默念“不要怕”是在思想上给自己以积极的心理暗示,那么摆出无所畏惧的气势则是在行为上给自己暗示,告诉自己不要害怕面对困难。现代心理学研究表明,人的行为与人的心理有着千丝万缕的联系,相互之间互生影响。比如人在做出笑的表情的同时,人的心情也会变得快乐起来。一个人想要战胜困难,一定要先战胜自己的恐惧心理,要有足够的自信,才能谈得上解决困难。而行为上摆出无所畏惧的气势,其目的就是要让自己的精神上要战胜恐惧,增强信心。





不要放弃或半途而废

追求成功的道路布满荆棘和陷阱,有些人能够劈荆斩棘,勇闯难关,最后终于能够成就一番大事。这些人之所以能够取得成功,是因为他们虽然历经艰险却仍然不放弃,坚持不懈地向前进,绝不在中途轻言放弃,正所谓“锲而不舍,金石可镂;锲而舍之,朽木不折”,说得就是这个道理。而有些人一遇到困难就言苦,贪图安逸和享乐,最后也便在平庸无奇的生活过完一生。

任何人在成功之前都会遭遇各种困难,一个人若是希望有所成就的话,就必须要有恒心,持之以恒,绝不在中途放弃。愈是困难,就越要坚持,因为那可能是黎明前的黑暗,闯过去就是一片光明。因为“阳光总在风雨后,不经历风雨,怎能见彩虹?”

自古以来,那些所谓的英雄并不是比别人拥有更好的运气,只是比普通人更有毅力,更懂得坚持的意义。李嘉诚在接受媒体采访被问及自己成功的秘诀时说:“在逆境的时候,你要自己问自己是否有足够的条件。当我自己处于逆境的时候,我认为我够条件,因为我有毅力。只要你敢于坚持,决不放弃,那些不可能的事也会变为可能。”所谓战胜逆境的条件,并不是老天赐予的运气或是其他什么,而是面对困境时的坚持和不放弃。



给自己出一个难题,战胜它,增强信心

心理学认为,信心是指对行为抱有必定成功的信念,就是要相信自己、相信自己的愿望或预料一定能够实现的心理。现代心理学、人类学研究发现,一个正常人实际只运用了自身潜力的2%~5%。一个天赋才华的人如果没有信心,那么他取得的成绩可能就平庸无奇;一个天赋无奇的人,如果他能够





对自己信心百倍,便可以将潜藏在深处的能力发挥出来,那么他取得的成就可能是一般人不可比拟的。

生活中不可能永远都一帆风顺,风雨坎坷在所难免。如果在困难和挫折面前我们怀疑自己的能力,丧失了战胜困难的信心和勇气,我们就很容易被自卑所控制,日渐消沉,整日生活在痛苦之中,哪里还有精力去面对和解决困难呢?相反,当我们取得了一定的成就,恢复了自己的信心,我们就会感受到自己驾驭生活的能力,感觉生活的美好,前途的光明,而且变得非常积极主动,再有困难都可以轻松解决了。

信心的力量是无穷的,它可以帮助人们全力以赴,胜利渡过难关。所以,在遭遇重大的困难时,想办法增强自信心就显得至关重要了。不妨自己给自己出一个力所能及的难题,解决了这个难题之后,让自己重新找回信心。



接受催眠疗法

有些人在遇到困难的时候就寝食难安、焦虑不堪,根本没有办法应对扑面而来的困难。还有些人因为一时无法承受重大的打击,出现了焦虑症、抑郁症甚至暂时性的精神失常。面对有些不可抗力的打击,我们要做的就是正视它、接受它,这需要有一个正常而健康的心态,才能使这种打击带来的痛苦和创伤慢慢弥合。在重大的困难和挫折面前,人们更应该保持镇定、冷静、理智,这样才有可能想出解决问题的办法。如果人的精神崩溃了,斗志也就消散了,胜利的机会就会变得十分渺茫。

如果人的精神真的崩溃了,就应该想办法补救,设法走出精神上的迷茫与困境。如果自我调节不管用的话,可以试试接受心理疗法。催眠疗法是心理学上常用的一种治疗方法,它主要通过言语暗示或催眠术使病人处于类似



睡眠的状态(催眠状态),然后进行暗示或精神分析来治病的一种心理治疗方法。它可以通过良性言语暗示,帮助放松、消除紧张不安的情绪,使受试者提高对应激因素的认知,学会应激的正确方法,使其重新适应社会。

催眠术不是巫术,一般人很难掌握和运用,只有经过专业训练的心理医生才可以,因此需要接受催眠疗法时,最好到专业的医院,接受专业心理医师的帮助。



第十二章 活着不要怕

很多人虽然工作稳定,衣食无忧,可总对明天充满着恐惧,总担心有不好的事情会发生。其实,这种担心大可不必,与其害怕明天,不如抓住今天。



没有保障的生活让我们对未来充满恐惧感



恐惧心理会让人生过得既无成就又无乐趣

恐惧是对周围不可预料、不确定的因素产生的一种无所适从的生理和心理的强烈反应。心理学认为,恐惧是一种机体企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力的情绪体验。人在恐惧时由于肌张力、皮肤导电性和呼吸速度的增加,常会出现心跳猛烈、口渴、出汗、神经质、发抖等生理反应。恐惧是一种非常难受的心理体验,让人魂不守舍,严重时会让人惊恐难安,紧张万分,甚至呼吸都变得十分困难。人若长期处于恐惧的状态就得了严重的心理疾病——恐惧症。

恐惧症对人类身心的伤害是巨大的。医学研究表明,恐惧会引起肾上腺激素大量分泌,导致心跳加快,血压升高等,严重时可导致心脏细胞或肾上腺



坏死,或引起脑出血。一旦出现血坏死,足以使人即刻丧命,此前闹得沸沸扬扬的说鬼故事的张震之死一事就是他被自己说的鬼故事吓死的。《黄帝内经》上说,恐惧会造成肾精不足,精气不能上奉,使得心肺失其濡养,人就会出现胸满腹胀、心神不安、夜不能寐、耳鸣、耳聋、头晕、心悸、阳痿等症状,甚至还会置人于死地。恐惧对人的精神和心理也会造成不良影响,轻度的可致流涎、流泪、情感不稳、兴奋,较重的则出现焦虑、躁动、紧张、恐怖等现象,让人犹如生活在地狱之中。恐惧使人们的心灵上得不到轻松与快乐,感受不到生活中的美好和乐趣。

现代生活的快节奏以及知识和信息的大爆炸,使得人们的精神无所适从,引起人们恐惧的因素也越来越多,人们的恐惧心理也越来越频繁和严重。恐惧有很多种类型,比较常见的有:社交恐惧症,即害怕与人交往,害怕自己在交往中出乱子,或者害怕他人伤害自己;考试恐惧症,即害怕考试,担心自己考不好,这主要是应试教育使得考试的好坏与人们能力强弱的主观判定挂钩以及对人们的前途命运的重要性决定作用引起的;性交恐惧症,即担心自己表现不好引起伴侣的嘲笑和嫌恶甚至是抛弃,现代爱情、婚姻观的开放使人们对感情失去信心;丑陋恐惧症,即担心自己的容貌不够漂亮,害怕别人说自己丑,因为容貌在人们的社交和婚姻中具有非常重要的作用;疾病恐惧症,即害怕和担心自己的病,特别是恐惧得了不治之症,怕死是每个人都有的心理。人们生活在各种各样的恐惧之中,总是担惊受怕,感受不到生活中的快乐。

恐惧心理使人们感受不到任何成就感,有些人明明取得了巨大的成就,却担心后起之秀会超过自己,或者担心自己以后不能保持这种状态,因而失去了成功的快乐。有些人生活幸福、家庭美满,却整日幻想有朝一日被伴侣抛弃或者孩子日后没有出息等,因而生活中只有恐惧,感受不到幸福。恐惧

是心灵的毒瘤,是吞噬幸福和快乐的魔鬼,因而我们要正视这个魔鬼,铲除这颗毒瘤。



患上恐惧症会自己“吓”自己

虽然人们的恐惧并非是空穴来风,有时候人们恐惧的事情确实会发生,但是大部分的恐惧都是自己吓唬自己而已,并不会给人带来实际的危害和影响,然而这样的恐惧却让人们的心理饱受煎熬和折磨。

结婚是人这辈子最重要的几件事之一,在决定结婚之前,紧张必然少不了。但是有些人却将这种紧张的情绪过分扩大,甚至开始胡思乱想,为一些没有事实根据的事情发愁:担心婆媳关系处理不好、幻想丈夫婚后移情别恋等,搞得自己焦虑不安、恐惧不已。这就是心理学上的“婚前恐惧症”。这些人也被称为“恐婚族”。“恐婚族”的行为表现为:反复延迟婚期;在结婚现场临阵脱逃;干脆不结婚;强迫自己结婚,为婚后生活埋下隐患。“恐婚族”不仅自己备受心灵上的折磨,甚至还会伤害到自己最亲近的人。通常情况下,“恐婚族”都是被自己想象中的各种困难和坏事吓着了,自己吓唬自己:明明自己的恋人很爱自己,却担心有朝一日被抛弃;明明对方是个不错的结婚对象,自己也很喜欢,却总担心自己不是真正爱着对方;明明婆婆是个明事理的人,却总担心日后要被婆婆欺负,等等。

艾滋病是现代医学依然无法医治的病症。由于现代人的性观念日益开放,艾滋病的传播相当快,再加上媒体的争相报导和渲染,使一部分人对艾滋病及性产生了严重的恐惧,甚至患上了“性交恐惧症”和“社交恐惧症”,总担心别人身上携带了病毒,会传染给自己,弄得内心慌乱不堪,恐惧不已。比如,报纸上就曾报道有个人因为偶然间听了一则关于艾滋病的广播,就把自己关在家里好几年,不与别人来往;有个中年妇女,因为得知自己的丈夫曾经



出过轨,便拒绝与丈夫同房,还担心自己得了性病,茶饭不思,去医院检查,并没有大碍,但就是心神不宁,日夜生活在恐惧之中。虽然艾滋和各种性病传播迅速,但只要我们平时洁身自好,做好防护措施,多加防范,根本不必担心过多,也无需担惊受怕。

科技的发展使我们的生活变得快捷、便利,也给我们的生活带来了轻松和快乐,但并不是所有人都能很快适应这种高科技的生活方式。科学家们发现,科技的迅速发展带来了一种副作用,愈来愈多的人患上了一种“科技恐惧症”。在众多的“科技恐惧症”中,“电脑恐惧症”就是其中的一种。有些人使用电脑的时候胆战心惊,总担心自己一个不小心就关闭了不该关闭的软件,担心自己不小心删除了重要的信息,或者忘记保存自己辛辛苦苦做出来的文档或表格……对于这些,适度的恐惧也不无好处,使得人们更加仔细和严谨,但过分恐惧则会让人们背负巨大的心理负担,变得谨小慎微、唯唯诺诺,影响人们工作的激情,降低了工作的效率。

生活中,引起人们内心的恐惧因素有很多,比如因为害怕死亡引起的“死亡恐惧症”、因为末日宣传引起的“末日恐惧症”等。但通常情况下,人们恐惧的事情并不会确实发生,但人们却被自己想象中的各种可怕的事情吓倒,大部分的恐惧都是自己吓唬自己而已。



化解对明天的恐惧,抓住时间过好今天



小故事:上战场前的思考

人生的道路上虽然布满荆棘,但并非无路可走;眼前的道路虽然迷雾重



重,但并不代表前方就是陷阱。生活中的很多困难都是自己想象出来的,只要你无所畏惧,勇敢地迈出第一步,你会发现,其实路并非你想象中的那样难走。就算这些困难极有可能发生,但那并不能成为前进路上的障碍,因为“是福不是祸,是祸躲不过”,“自助者天助”,所以,人生路上,大胆地向前走吧!

1. 上战场前的思考

杰姆就要去服兵役了,但他心里很恐惧,害怕自己的国家要打仗时自己被遣送到前线去。他的爷爷曾经参加过二战,是一位老军人了,于是杰姆跑到爷爷那里求救,希望爷爷能给自己好的建议。爷爷很详细地帮杰姆分析:当兵后有两种可能性,一种是留在后方,一种是奔赴前线。留在后方可以不考虑,没什么好害怕的;奔赴前线有两种可能性,一种是当步兵,一种是当炮兵。当炮兵可以不考虑,没什么好害怕的;当步兵有两种可能性,一种是受伤,一种是不受伤。不受伤可以不考虑,没什么好害怕的;受伤有两种可能性,一种是轻伤,一种是重伤。轻伤可以不考虑,没什么好害怕的;受重伤的有两种可能性,一种是可以治好的,一种是治不好的。可以治好的可以不考虑,没什么好害怕的;治不好的有两种可能性,一种是残废有后遗症,一种是死亡。残废有后遗症的可以不考虑,没什么好害怕的;死亡的也不用考虑,因为人都死了,还害怕什么呢?听完爷爷的分析,杰姆似乎明白了什么,内心的恐惧和担忧也减轻了很多。

2. 老者的纸条

有一个年青人由于不满当时的生活状况,想要出去打拼,希望能够成就一番事业,从此让家人和乡亲们过上更好的日子。临走之前,村里一位老者递给他两张纸条并告诉年青人,第一张纸要在三十岁之前打开,第二张纸要



在三十岁之后打开,说完他就离开了。年青人对于外出创事业,也是心有志忘的,他其实并没有什么把握,一想此去困难重重,前途渺茫无期,内心的压力也是很大的。看着那两张纸条,他觉得这肯定是老者给他的“锦囊妙计”,他现在二十多岁,还未到三十,于是便打开了第一张纸条,那上面写着三个字:不要怕。看着苍劲有力的三个字,年青人放下了许多的压力和恐惧,内心轻松平和了许多,于是他轻装上阵,努力拼搏,经过数十年的时间,他取得了很大的成就。这时,年青人已不再年轻了,在人生道路上他经历了很多风霜雪雨、坎坷不平,有了很多的阅历,但他却没有了当初那份单纯的目标和快乐了,他甚至开始怀疑生活的意义。这时候他感觉有必要打开第二张纸条,只见纸条上写着三个字:不要悔。他幡然醒悟:不管自己曾经多艰辛,不管自己碰倒过什么磨难、承受过怎样的折磨,一切都已经过去了,过去的追不回来,后悔也改变不了什么,所以无需后悔。

人生之路充满未知,有未知就必然有不确定的因素,过多地担忧这些不确定的因素必然会造成焦虑,特别是如果只专注于事物坏的方面,焦虑的情绪会更甚,甚至演变成无尽的恐惧。因此,在开始未知的旅程之前,我们应该好好想一想,那些未知的事物是否值得我们的担忧和顾虑,我们的担忧和顾虑又是否有什么实际的意义,想清楚了,就不会无端地担心和恐惧了。



心理自救方案:消除恐惧感



面带微笑

人的一生不可能永远充满鲜花和掌声,困难和挫折会时时相随,很多人

害怕困难,不敢面对困难,甚至对此产生深深的恐惧。当你感觉到恐惧的时候,一定不能任凭恐惧发展,要有一个平和的心理和积极的心态,还要有笑对恐惧的勇气和魄力。鲁迅先生说过:“伟大的心胸,应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运,用百倍的勇气来应付一切的不幸!”

笑对恐惧是一种从容的人生态度,也是一种健康的心理状态。微笑是一种快乐积极的表情,它能给人以积极的心理暗示,而这种积极的心理暗示会振奋人的精神,使人精神饱满、信心倍增。人的精神的力量是无穷的,良好的精神状态能增强人的认知能力,明白所有困难都是暂时的这个道理,使人不会因为眼前的困难而气馁,或者自暴自弃;同时也让人明白困难有坏的一面也有好的一面,因此不会因为深陷困境而绝望,会尽量看到困难好的一面,从而增强信心;另外,还能使人意识到自己的恐惧是没来由的,让人会分析自己恐惧的来源,从而找到摆脱恐惧的根本方法。

在恐惧面前记得微笑,因为哭泣不可能使恐惧无端地消失。一个人在恐惧面前如果能够坦然地展露出微笑,坚定地相信自己,那么他才有机会战胜恐惧。



向人诉说你的恐惧感

在前文中我们已经讲过,倾诉能够帮助人减压,缓解心中的郁闷以及各种焦虑不安、紧张压抑等不好的心理状态。当然,倾诉也能在一定的程度帮助你缓解甚至摆脱恐惧感。

人们之所以产生恐惧感,往往是因为对周围人事的无法确定以及对于自我能否应对自如的茫然无措。另外,对于自己无法掌控一切而带来的极度的失落感和不安全感,也会导致人们产生恐惧情绪。当我们因为茫然无措而产



生恐惧感时,找个有经验的人聊天可以使自己在得到安慰的同时还能得到相应的指导,从而使我们走出困境,摆脱紧张恐惧感;当我们面对不可抗力因素,承受从没有过的打击而产生恐惧感,找个人倾诉一下,让他人温存的话语来安慰自己受伤的心灵,可以帮助我们抚平内心的创伤,消除恐惧;当我们为不确定的因素紧张恐惧的时候,找个人倾诉下,他人相似的经历可以慰藉我们的焦虑和恐惧,让我们如遇知音,不再孤单和害怕。另外,找个人聊聊天、说说话,可以起到转移注意力的作用,使自己的注意力不再纠缠在让自己担心和恐惧的事情上,从而使我们的恐惧情绪慢慢恢复正常,甚至在聊到以往开心快乐的事情时,还会让我们找到生活中的乐趣,变得轻松快乐起来。

阅读链接一:参见第一章“倾诉”。

阅读链接二:参见第五章“不要把事情憋在心里,说出来”。



向自己传递积极的信息

人们之所以恐惧,往往是因为将自己的注意力集中在不利于自己的事物上或者想象未来的发展不利于自己。因此,想要摆脱恐惧,不妨多向自己传达积极的信息,给自己的精神注入积极乐观的因子,让自己重获信心。

怎样向自己传达积极的信息呢?可以寻找能够让自己得意或者开心的事情。比如,一些人因为自己的容貌不够美丽而感到深深恐惧,并为此害怕他人的嘲笑和鄙视。这样的人可以经常对自己说“心灵美才是真正美”,而自己孝顺、善良又乐于助人,自己的人际关系也很好,长得不出色又有什么关系呢?慢慢地就不会因为外貌的一些缺点感到恐惧不安了。此外,我们也可以在令我们恐惧的事物中寻找积极的方面,凡天下事总是有利有弊,我们要努力看到积极的一面,而尽量淡化消极的一面,这也有助于消除人们的恐惧

心理。比如,你的男朋友要出国深造几年,你对你们未来能否走到一起充满疑虑和恐惧:分手,似乎舍不得;坚持,在一起的机会又很渺茫。此时,你不妨只看好的一面:两个人的感情这么好,将来他并不一定会放弃自己,只要自己在他不在的时间里努力充实自己,不断地提升自己的修养,让自己慢慢成熟,将来在一起的希望还是很大的;另外,相信自己的男友是个值得信任的男人,相信他对自己的爱经得起时空的考验。当你将自己的心中用积极的信息填满时,就不会在关注和考虑不好的、消极的信息,这样,恐惧感也就失去了赖以生存的土壤。



强化意志力

一个意志力坚强的人不容易被困难打倒,当然也不会那么轻易地就被恐惧围绕。意志坚强的人能够承受他人无法承受的事情,当他人被眼前的困难以及未来道路上可能出现的困难搞得心神不宁、惊恐不安的时候,他依然能够坦荡地过活,笑对人生。

因此,为了摆脱恐惧的心理,收获从容快乐的人生,不妨通过训练强化自己的意志力。意志不是生来就有的,坚强的意志要靠后天的培养和强化。一般来说,可以遵循以下几个原则。

1. 树立高尚的理想,确立恰当的目标

古人云:“君子所取者远,则必有所恃;所就者大,则必有所忍。”远大的理想和明确的目标是培养坚强意志的前提。

2. 讲究科学的方法,遵循渐进的规律

意志的培养不能蛮干,也不能急于求成,要讲究科学,遵循客观规律,在实际生活和实践中慢慢培养。



3. 思想和意识上要明确意志的重要性

只有在思想上明确了意志的重要性,才能在意识上处处留意培养自己的意志。对意志的重要性认识得越清楚,则锻炼、培养意志品质的自觉性、积极性越高。

4. 坚持不懈

“三天打鱼,两天晒网”的做法本身就违背意志的原则的,因而在强化意志的时候,一定要坚持不懈,否则便会前功尽弃。



自信地面对

困境面前要增强信心,这样才不会因为遭遇困境就手足无措、恐惧不安。自信是一种健康、积极的心理状态,自信的人在处理事务的时候更有条理,困境中也更能应对自如,自然也不会轻易向困境低头,害怕和恐惧挫折和失败。

人们之所以会恐惧,是因为对自己没有信心,不相信自己能够掌握自己的命运,所以在面对一些不确定因素的时候才会感觉到茫然无措,对未来充满恐惧。而一个对自己没有信心的人,也很难信任他人,因而在与人相处时也时时感到不安,这种不安的情绪增强时,就变成了恐惧的心理。自信和信任他人,能够减少生活中的不安感和恐惧感。

如果真碰倒了十分棘手的事情,首先告诉自己不要慌、不要怕,要相信自己有能力对付,相信自己可以成功摆脱困境,相信天无绝人之路,要有这个决心和信心。

如果你老是为一些微不足道的事情或者在别人眼里看来稀松平常而大惊小怪,而你也能清醒地意识到自己的恐惧是多余的、没来由的,但是就是控制不住自己,这说明你的意识是清醒的,此时你需要做的就是相信自己,坚定



信心,每天都保持积极的生活态度。只要你对自己有信心,你就一定会有拨云见日的一天。



坦然接受命运的安排

如果我们不过多地考虑和担忧未来,如果我们能够做到“不以物喜、不以己悲”,坦然接受命运的各种安排,那么我们就不会让自己沉浸于对未来的憧憬或者恐惧之中,我们就能活得更从容、更自在点。

坦然接受命运的安排,贵在坦荡,而不是任其摆布、无所作为。面对未来,只要我们胸怀坦荡,尽己所能,就算结果不尽如人意,也能够问心无愧了。尽自己最大的努力,然后听从命运的安排吧,这样就无所谓后悔,无所谓畏惧了。

阅读链接:参见第八章“坦然接受无法改变的事情”。



找一名“支持者”

人是群居动物,内心的孤独是最令人恐惧的事情。人需要认同和支持,即便他衣食无忧、生活富裕,他依然觉得内心恐惧,没有成就感,因而人们总是要做出一些事情来引起其他人的关注和赞扬,如此人们才会觉得自己是有价值的。正所谓“人活一张皮”,说的就是这个道理。

因此,当人身临困境、内心恐惧的时候,最需要他人的支持和安慰。困境中,如果有个人支持自己,就会觉得自己对困境的适应能力要强很多,而内心对于这种困境的恐惧感也会减轻许多,因为他人的支持让我们觉得自己不是孤独的,有人在跟自己分担,这对于我们是莫大的精神安慰。

而当我们面临两难的抉择却无法选取时,我们需要他人的支持来坚定自



己的抉择,他人的支持会让我们有勇气去承担可怕的后果,变得无所畏惧。比如,很多人在第一次登台表演时,心情非常紧张。有的人甚至不能自主,根本无法表演下去。这个时候,他的家人,特别是他最亲近的人如果鼓励他、支持他去表演,给他宽慰和鼓励,那么他就很可能会有演出的勇气和胆量了。这就是他人的支持给予人们的精神上的力量。

当自己陷入困境和面对艰难抉择的时候,找个可以信任的人来支持自己,相信自己最终会做出正确的行动,摆脱恐惧。



第十三章

自己跌倒自己爬

美妙的音乐总是高潮迭起,人生的道路上也会崎岖不平,充满波折;挫折和失败是对人生的一种丰富,也是一种历练。跌倒了,怕什么?爬起来继续往前走!



没有谁的人生是一帆风顺的



挫折为生命提供最棒的养料

什么是挫折?挫折是指人们在有目的的活动中,遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰,使其需求或动机无法得到满足,并在心理上产生失望、痛苦、沮丧、紧张不安等情绪反应。

挫折是人生的一种逆境,挫折感就是指遭遇障碍时所产生的失落、失望、痛苦和无可奈何感。因此,人们都不希望自己遭遇挫折,这样自己可以少走些弯路,心灵上也少些磨难,人生道路上似乎也更平顺些。然而,人生不如意事十有八九,人们不可能一辈子都一帆风顺,总要遭遇各种困难、挫折、不顺,



这是所有人都不可避免的事情。

没有人一生下来就已洞察人生一切真理,也没有人一生下来就掌握世界所有的知识,总有未知的道理和尚未掌握的知识、理论、经验,因而在学习、实践的过程中就会面临诸多的困难和挫折,尤其在探索未知的道路上,总要经历过千百次的跌跌撞撞,因而挫折无可避免,无可躲藏。

著名作家林清玄说:“凡大人物都是受苦受难的。”其实,人来到这个世界上都是受苦受难的,大人物之所以成为大人物,是因为他们把苦难当做生命的养料,不断地吸取挫折的营养,丰富自己的阅历,增长自己的经验,他们把每一次的挫折当做磨炼自己的意志和毅力的好机会,他们历经磨难却生生不息、奋斗不止。经过挫折的滋养、岁月的沉淀,他们形成了一种宠辱不惊、从容自如的人生态度,他们的人生境界已经到达了一定的高度,再没有挫折可以打败他们了。

松下幸之助曾说:“逆境给人宝贵的磨炼机会。只有经得起环境考验的人,才能算是真正的强者。自古以来的伟人,大多是抱着不屈不挠的精神,从逆境中挣扎、奋斗过来的。”提到松下幸之助,大家或许并不陌生,他是世界著名品牌“松下”电器的创始人,他的企业管理经验备受推崇,他被称为“世界级的企业管理天才”。他本人的人生经历就是这句话的真实写照:他出生在日本和歌山县的一个农夫家庭,幼年时家境沦落使他9岁时便被迫辍学,开始了漫长的背井离乡的学徒生涯。之后他以100日元起家,创办了自己的小工厂,并历经数十年的苦心经营,将松下工厂发展壮大,又历经数十载的打拼,将松下电器发展成为跨国企业,使得“松下”品牌享誉全球。期间,他遇到无数的挫折和苦难,相信所有白手起家的创业者都能感同身受,所有在自己的领域有所成就的人都明白那些苦难的岁月。

生命是朵常开不败的花,困难是它的养料,挫折是它的养分,哺育它茁壮成长。这让我想起曾经看过的一篇文章,文章中的主人公很擅长栽树:旁人栽树要么种上就弃之不顾了,要么就是每天定时定量施肥、浇水,而他栽树也给树浇水、施肥,但是没有一个规律性,有时三五天浇一次水,或者隔上十天半个月施一次肥、浇一次水。后来,他的树在所有人当中死亡率最低,长得最好。当别人讨要栽树秘诀时,他说:“你若一直很规律地浇树,树对水的来源产生了依赖性,那它的根就不会奋力生长为自己寻找水源。根系不发达,树的生命力就不会旺盛。要想养活一棵树,就要历练它,让它自己慢慢成为强者。”他告诉我们一个道理:安逸的环境培养不出优秀的人才,人若想取得一定的成就,就必须经历挫折的磨炼。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”宝剑之所以锋利,是因为它承受住了无数的敲磨捶打;梅花经历过严寒的考验,才能散发出傲人的清香,展现出迷人的风姿。温室里的花朵是经受不住风雨的考验的,挫折是生命最棒的营养。



处理不好挫折容易让人颓丧、消沉

事物都有两面性,挫折也不例外。挫折是人生中不可避免的客观存在,它既有好的一面,也有坏的一面。好的一面就是,它能磨炼人的意志和品质,使人更加坚强与成熟;坏的一面就是,它会给人带来心理上的痛苦和精神上折磨,使人的行为产生偏差。

人们在青少年时期由于阅历浅、实践少,再加上从小娇生惯养,没有吃过苦,缺少艰苦的磨炼,在成长的过程中又没有遭受挫折的心理准备,因此思想上的承受能力和忍耐力都很有限,一旦生活中遭遇到一点小挫折、小困难,就



难免承受不住,颇受打击。心理承受能力弱的人,在面对挫折的时候很容易产生沮丧和失落感,精神也变得消沉,从而表现出无精打采、精神懒散、浑身乏力的现象。如果挫折接二连三到来,自己又缺乏正确的认知,对自我的心理缺乏必要的疏导和调节,那么人很容易变得悲观、绝望,甚至产生厌世倾向。

人生的道路上处处有挫折和险阻,如果人们对挫折没有充分的认识,内心缺乏必要的心理准备的话,极容易为挫折困扰并产生消极感。特别是对于人生缺乏阅历的青少年,由于本身的人生抱负远大,事业心强,锐意进取,好胜心切,因此也更容易感觉到挫折的存在,并常常被挫折情绪所困扰。

挫折有利有弊。面对挫折,如果处理不当,会让挫折的弊端占上风,从而给人带来消极的影响,使人变得颓丧、消沉。相反,如果处理得当的话,那么挫折就是人生最棒的一种养料,使你的生命之花开的更绚烂,使你的人生更精彩。那么,面对挫折,如何处理才能发挥挫折的好处,屏蔽挫折的弊端呢?

首先,对于挫折要有一个正确的认识,要意识到挫折的存在是人生的一种必然存在,任何人在一生当中都会遇到。要看清挫折的两面性,告诉自己尽量利用挫折带来的好处;对于挫折带来的坏处,告诉自己要坦然地接受。

其次,提高自己承受挫折的能力。心理学研究表明,人对挫折的耐受力受遗传、生理条件、挫折感受程度、认识与判断水平的影响。因此,一方面可在生理上强大自己,是自己的身体更加强壮、更加健康;另一方面,要不断地增强自己的心理素质,注重自己的心理健康。

最后,给自己进行挫折教育。这种挫折教育可以是在家庭和学校教育里



得到一定的社会训练,或者自己通过学习书本上的心理学知识和阅读名人的成长传记,来提高自己的心理承受能力;还可以是在自己的生活实践中不断地吸取经验教训,增长自己的见识,丰富自己的阅历,从而使自己的挫折承受力不断地增强。

挫折并不可怕,可怕的是人们对于挫折缺乏正确的认识,因而以错误的态度对待生活中的各种挫折。富勒说:“苦难磨炼一些人,也毁灭另一些人。”苦难、挫折可以磨炼人,也可以毁灭人,关键看你如何对待它们。



学会从挫折中崛起



小故事:挫折是一条狗

“挫折”是一条狗,一条狼狗,它长得十分漂亮,但它很凶猛。有两个商人,他们听说街上在卖狗,但却不知道狗长什么样子,于是他们分别上街,准备买一条狗。一个商人的胆子比较小,他看到街上有个人卖狗,走上前去问:“小东西蛮可爱的,叫什么名字啊?”卖狗的人说:“它叫‘挫折’,你要吗?”商人非常喜欢这条狗,便迫不及待地买下了。卖狗的人走后,他想摸一摸“挫折”,不料刚伸出手,就被咬断了两根手指头。商人吓得满街跑,“挫折”在后面紧追不放。商人一惊慌,狠狠地摔了一跤,差点儿断了气。另一个商人碰见了“挫折”,他也不知道这是什么动物,便小心翼翼地走上前,抚摸它那光滑的皮毛,可“挫折”龇牙咧嘴,并凶狠地叫了一声:“汪!”正当它要扑上去撕咬商人的时候,勇敢的商人拿起鞭子向它狠狠地抽了两下,“挫折”便老实下来,从此对商人服服帖帖。



这个故事告诉人们一个道理：面对挫折，你弱它就强，你强它就弱。因此，当挫折来临的时候不要害怕、不要退缩，要勇敢地面对挫折。害怕不仅于事无补，反而会给自己带来更大的伤害。将挫折踩在脚下，这样你才能掌控挫折，把握自己的命运。

大凡有所成就的人，在面对挫折的时候都能够做挫折的主人，而不是让挫折主宰自己的人生。古今中外，与挫折作斗争的名人故事有很多，我们选取其中几例，以此自勉。

1. 苦斗病魔的高士其

高士其是我国著名的科普作家。在外国留学期间，他有一次做实验不小心打破了培养脑炎过滤性病毒的玻璃瓶子，不幸被病毒感染而身体致残。但他没有被身体上的病痛打倒，坚持学完了在芝加哥大学的博士课程。回国后，他的身体已经处于半瘫的状态，但他依然坚持工作。后来病情不断恶化，说话行动都很困难，甚至连睁眼、合眼都需要别人的帮助，但他仍以惊人的毅力进行创作，先后写出了一百多万字的作品。他总说：“我每天都在斗争，斗争真是其乐无穷。”

高士其在身体状况极其恶劣的情况下依然能够奋斗不已，这需要多大的勇气和毅力啊！病魔，这个他人人生面对的最大的难题并不能左右他的思想，也无法阻碍他辛勤地奋斗。

2. 不肯放弃的林肯

面对挫折，坚持到底、永不放弃的最佳案例就是亚伯拉罕·林肯，他是美国历史上最伟大的总统之一，他一生经历过无数的挫折和磨难，然而，他一次次地将磨难踩在自己的脚下，一生都勇敢地与挫折作斗争，战斗不已，奋斗不止。我们看看他的人生经历就知道了：



1816 年，家人被赶出了居住的地方，他必须工作以抚养他们。

1818 年，母亲去世。

1831 年，经商失败。

1832 年，竞选州议员落选。

1832 年，工作也丢了，想就读法学院，但进不去。

1833 年，向朋友借钱经商，但年底就破产了，后来他花了十六年，才把债还清。

1835 年，结婚前夕，未婚妻死了，他的心也碎了。

1836 年，精神完全崩溃，卧病在床六个月。

1838 年，争取成为州议员的发言人没有成功。

1840 年，争取候选人失败了。

1843 年，参加国会大选落选了。

1848 年，寻求国会议员连任失败了。

1849 年，想在自己的州内担任土地局长的工作，被拒了。

1854 年，竞选美国参议员落选了。

1856 年，在共和党的全国代表大会上争取副总统提名，支持者很少。

1858 年，再度竞选美国参议员，再度落败。

1860 年，当选美国总统。

林肯的一生经历了无数次的挫折和失败的打击，然而他从未因此放弃，总是在一次次跌倒后，又一次次地爬起来，他说：“这不过是滑一跤，并不是死去而爬不起来。”所以他才能获得成功，成为美国历史上最出色的总统之一。





心理自救方案：走出挫败感的阴影



寻找安全感

人在遭遇挫折的时候往往会缺乏安全感，因此便会忧心忡忡、焦虑不安甚至恐惧不已，严重影响正常的工作和生活。

安全感是自我需求的一种满足，是对于未来这种需求能够得到满足的肯定。人一辈子都在寻找安全感，安全感是什么？对于婴儿来说，母亲的乳汁和温暖的怀抱是安全感的源泉，乳汁可以驱散饥饿，怀抱可以使他避免伤害。如果饿了，没有乳汁，感觉受到侵害了，却没有温暖的怀抱，孩子就会感到不安全，就会绝望地哭泣。随着年龄的增长，人们各方面的需要不断膨胀，然而并不是每种需求都能够得到满足，总有阻碍需要被满足的诸多不利因素存在，这些因素我们就称之为挫折。

因此，在遭遇挫折时，想方设法给自己寻找到安全感，可以增加战胜挫折的勇气。安全感哪里来？对于成年人来说，衣食无忧是最好的保障。生意上遭遇损失了、被他人欺骗了、感情受到伤害了等问题，都会使人产生挫败感，但是只要自己经济上还有保障，物质生活无忧，人们还是可以安全地生活下去的。人们都说：“求生存，再发展。”生存都困难，衣食无着落，哪里还会有安全感呢？大龄青年最害怕什么？最害怕自己整日忙于工作，无暇恋爱，害怕日后找不到良偶佳眷；同时，因为感情上无归宿、寄托，人的精神也变得脆弱，生活中的一点不如意就会被放大，挫败感也越来越强。大龄青年要想自己的精神变得强大，最好能设法在感情上找到一个归宿，感情上的恐惧感减



少了,安全感就会加强,应对各种挫折也能打起十二分精神来了。



以平常心看待失败

生活有如战场,有胜就有败,胜败乃兵家常事。世界上没有常胜将军,就算是“天才的军事家”拿破仑,也不可能一辈子都打胜仗。据有关人士统计,拿破仑将军一辈子打了六十多场战役,多数是胜仗,但是败仗也不少,最著名的一次败仗就是“滑铁卢”战役。

那么,拿破仑是如何看待失败的呢?他在远征俄罗斯遭遇惨败时曾说过一句话:“从伟大、崇高到荒谬、可笑,其间只相差一步”。他还说:“人生的光荣不在于永不失败,而在于能够屡败屡起。”这不仅需要超凡的勇气和毅力,还需要具有拿得起、放得下的健康心态,这就是平常心。

平常心是一种既积极主动、尽力而为,又顺其自然、不苛求完美的从容淡定的心态。古人曾说:“胜而不骄,败而不怨。”这是对平常心最好的诠释。当你取得胜利的时候,不骄傲自满;当你遭遇失败的时候,不颓丧气馁。成功和失败都是正常的,也都是暂时的,没有必要为之耿耿于怀,如此方能宠辱不惊、从容淡定,也才能真正成就一番天地。

成功有成功的理由,失败也有失败的原因。遭遇失败,就应该保持一颗平常心,不要被挫折感蒙蔽了心智,甚至丧失理智。戒除浮躁、静心思考、沉着面对,才能早日摆脱挫折,走出困境,迎来新生。



不患得患失

患得患失是一种很不好的心态,患得患失的人即使暂时取得成功,也会因为担心忧虑、害怕失去,而整日生活在失落和恐惧之中。而一旦真的失去



了,他们的得失感又会变得更加强悍,为此痛苦不堪。

患得患失是因为得失心太重所致。生活中总有一些人,他们在做事之前小心谨慎,仔细筹划,各种细节都要求证、再求证。一旦计划付诸实践之后,又担心计划失败,达不成目标;或者就算达到了既定的目标,却仍然不满足,想要得到更多的东西。还有些人,他们太在乎自己的名誉、地位、金钱等物质需求,没有的时候,极力渴求;得到的时候,又害怕失去,整日生活在斤斤计较的阴影之中,难得快乐和欢笑。

得失心重的人更容易遭遇挫折,因为得的时候担心失去,有挫败感;失去的时候痛心不已,更有挫败感。太患得患失的人,心胸十分狭小,心境也难得开阔,一遭遇到生活中小打击、小挫折就会在内心将其无限扩大,从而产生巨大的落差感。患得患失的人很容易产生悲观情绪,看事情往往只看到不好的一面,心境也总是沉浸在悲伤的状态里,似乎生活中的一切都不尽如人意。

患得患失的人是看不到生活的阳光面的,他们只看得到黑暗,因而总是觉得生活中处处是陷阱,充满着挫折。这是一种很不健康的心态,我们要摆脱这种心态,才能正确地认知自我和周围这个世界,才能有更健康积极的心态来面对生活中的各种挫折和困境。那么,如何才能避免患得患失呢?首先,要淡泊名利,不将个人的得失看得太重;其次,要提高自我修养,让自己的内心得到宁静和满足;最后,要知足常乐。

勇敢面对生活中的挫折,做一个不患得患失的人!



做归因分析

很多时候我们并不是无法承受挫折,而是挫折来临时我们不知道该如何面对,才会手足无措、焦虑不安。



那么,挫折来临时,如何应对才是正确的做法呢?首先,我们要找出引起挫折的原因,归纳和分析出关键因素,找到解决问题的办法,这有助于消除因挫折产生的焦虑感和茫然无措感。因为不确定以及不明朗往往让人们感觉身处迷雾,觉得周围险象环生,而自己却不知道危险来自何处,这种感觉会让人们觉得莫名地恐慌,因而,我们需要了解事实的真相,哪怕那是残忍的,也比被蒙在鼓里强。其次,我们还要根据归纳分析得出的原因来想出解决问题的办法,这是消除挫败感的关键因素。

不明白挫折的原因比挫折本身更让人不安,因此为了缓解自己的挫败感,不妨对挫折做些归因分析,做到心中有数,缓解心中的疑虑及恐慌感。因此,挫折面前多问几个为什么:事情为什么会发展到这个地步?哪个地方出现错误了?什么原因导致我无法成功?换一种方法是不是就不同了……多思考,找到挫败的原因。

不要因为眼前的挫败而慌乱了一阵脚,停止焦虑和恐惧,静下心来好好分析,找出原因,方能对症下药,解决难题,摆脱困境,走出挫败。



不怀疑自身的能力

在挫折面前,要增强自信心,而不要随便怀疑自己。信心的力量是无穷的,只要你相信自己的能力,你就可以拥有积极向上的精神状态,你就能够挖掘出潜藏在自己身上的潜力,有助于走出困境,战胜挫折。

每个人的身体内都潜藏着巨大的能量。美国心理学家威廉认为:一个普通人只运用了他能力的10%,还有90%的潜能可以挖掘。20世纪60年代,美国的米德则指出人只使用了自身能力的6%。伊凡说:“如果我们迫使头脑开足一半马力,我们会毫不费力地学会40种语言,把苏联百科全书从头



到尾背下来,完成几十门大学的必修课程。”另外,从人们文明的发展史也可以看出,前代人所认为的难题,都将一一地被后代人所解决,社会正因为如此才不断地向前发展。所以,人类永远都有潜力可挖,面对挫折,永远不要怀疑自己的能力。



别陷入沮丧

有很多人在遇到挫折的时候就会感到非常沮丧,整日垂头丧气、无精打采,或者不愿意与外界沟通,把自己封闭在一个悲观、孤寂的世界里。这种种行为不但不能帮助自己吸取挫折的经验教训,摆脱挫折的困扰,反而会加重挫折对自我的伤害,使自己沉浸在失败中无法解脱。

遭遇挫折或者失败,我们难免会有些失落和沮丧,但我们不能让这种负面的情绪在自己身上停留太久,否则它就会变本加厉地对我们造成伤害,腐蚀我们的意志,让我们变得精神涣散,从而丧失斗志,在挫折中一蹶不振。面对挫折,我们要多方面、多角度地分析问题,发掘对我们有利的方面,抛却对我们产生不利影响的方面,凡事多往好处想,多看看生活中其他美好的东西,还要以发展的眼光来看待问题,不要因为一点小事、一点小挫折就灰心丧气。

那么,我们该如何摆脱沮丧情绪呢?首先,要提高自我意识和认知能力;其次,要提高自我修养和挫折耐受力;再次,可以通过体育锻炼、看幽默剧等外界活动让自己变得更开朗乐观。此外,还可以借助心理医生的帮助,来使自己早日摆脱沮丧的情绪。

挫折是人们在完善自己的道路上的必经之路,因为有了挫折的磨炼,我们才能不断地成长、成熟。面对挫折,无需沮丧。



正确地要求自己

很多人经常感觉到有挫败感,并不是因为他们的人生遭遇到多大的挫折或者失败,而是因为他们对自己的要求过高,超过了自己的能力范围,一旦达不到既定的标准,就会贬低自己,产生挫败感。比方说,一个教师想教导自己五岁的儿子写出一篇汪洋恣肆的文章来,这恐怕已经超过了他儿子的能力范围,如果他的儿子达不到他所期望的水平,他就会感到失望、挫败。再比如,一个人才刚刚学了几个月的英语,就幻想着自己能够通过 GRE 的英语测试,这恐怕只是一个空想吧?

人们如果能够正确地要求自己,对自己不过分苛求,也许就不会让自己有那么多伤心又挫败的感觉了。如何正确地要求自己呢?这就要人们对于自己要有正确的认识,对自己的能力和目前的实力有正确的判断,要客观、科学地评估自己的能力。首先,可以借助外在的评测方法,比如,要了解自己的英语水平,可以去参加各种类型的英语考试,你的得分在一定的程度反映出你的英语水平;其次,可以多听听其他人的意见,相信群众的眼光是雪亮的;再次,多跟比自己强的人交往,你会在交往中找出自己差距,从而重新定位自己。

自己是什么马,就配什么鞍。如果你想配好鞍,那就从现在开始一步一个脚印,踏踏实实将自己培养成一匹好马,但是决不能好高骛远,因为“欲速则不达”。



自我鼓励

当我们遇到挫折,感到失望和沮丧的时候,特别希望别人能够安慰自己,



给自己鼓励。其实,在挫折面前,与其等着别人来鼓励自己,不如自己来鼓励自己,因为很多时候别人无法对于你的失落感同身受,他们对你的鼓励往往有敷衍的成分,这种敷衍的成分会让我们感到不舒服,因而也不会起到真正的效果。此外,如果对他人的鼓励形成依赖,那么一旦得不到他人的鼓励,自己就会一直处于失落的状态,并且很容易因此产生被抛弃、被忽视的感觉,而加重失落和悲伤。求人不如求己,因此,面对挫折的时候,自己做自我鼓励比等着他人鼓励自己要好得多。

自我鼓励是一种积极主动的心理暗示,人们在自我鼓励的作用下,精神会变得更加积极活跃,大脑思考问题也变得更迅速灵活,心境也随着乐观起来,很多难题再回过头来看看,发现已经没有那么难了,那些所谓的挫折,也不再是什么大不了的事情,人们就不会那么容易感觉到沮丧。

自我鼓励,告诉自己“我是最棒的”、“我一定行”,那么,你就会发现自己真的“一定行”。人们的潜力是无限的,消极的心理会抑制自我潜力的发挥,而积极的心理则可以促使潜力发挥。人们在自我鼓励的积极的心理暗示下,潜藏在内心深处的力量也被一定的程度地唤醒,强大的精神力量会使人们跟挫折进行到底,从而能够战胜挫折,收获胜利的果实。



凡事操之在我,褒贬由人

希望得到他人的肯定是我们每个人的心理需要之一,但是如果这种需求过分强烈,甚至成为人们一切行事的准则,那么人们必然会因此而悲伤,产生更重的心理负担。

日常生活中在意和顾虑他人的看法和意见,可以在一定程度上表达出自己对他人的尊重和重视,这是人类社会中的一项基本的美德。但是,如果自



己太过在意别人的评价和看法,则容易使自己失去自我,变得优柔寡断、患得患失,使精神变得消极怠惰,当然,在做事情的时候也会变得缩手缩脚,缺乏自信,甚至一些简单的事情面前都觉得困难重重。

在意别人看法的人,往往是把自己看得太重要了,总想以自己最完美的姿态出现在别人的眼前,从而得到别人最高的评价和羡慕。但是,事实上往往是,别人并没有将你放在心上,甚至他们并不期望听到你精彩的高论或是见到你多么迷人的风采。太过在意别人的看法的人,往往没有将自己的重心放在自己的身上,他们总是将注意力放在他人的身上,祈求从他人身上得到对于自我的肯定,这其实也是一种不自信的行为。自信才有魅力,不自信的人就算优秀,别人也不会发自内心地敬佩他。

其实,你根本无需在乎别人的褒贬,因为别人怎么说都是别人的事情,跟自己又有什么关系呢?只要你自己做到问心无愧就行,心灵上的轻松和快乐才是最重要的事情。凡事操之在我,褒贬由人,走自己的路,让别人说去吧!



汲取教训,再试一次

挫折和失败并不可怕,可怕的是没有在挫折和失败中吸取经验教训,一错再错或甚至因此一蹶不振。

每个人在成长的道路上都免不了要犯错误,犯错误是人们从未知到已知的必经之路,是人生的必修课。挫折也是人生最好的历练,每一次的挫折都会使人们对这个世界的认识增多一分,每一次的挫折会让人们的眼界更开阔一些,每一次的挫折会使人们的人生经验丰富一些,每一次面临挫折时内心的挣扎和恢复平静的过程,又会让人们对于挫折的承受能力更强一些。

挫折是人生最棒的养料,只要你对其有正确的认识,并且有勇气和信心



积极地面对,那么它会给你的人生以滋养,使你的人生之花花开不败,常开常新。挫折面前,以信心面对,用勇气担当。要学会科学地分析挫折产生的原因,要积极地吸取失败的教训,并且要相信自己,勇敢地再试一次。吸取教训、再试一次是面对挫折的法宝。挫折给人们带来的最宝贵的东西就是人生的教训,吸取了挫折的教训,你便收获了一份人生的经验,这份经验会时时督促你别再犯类似的错误。再试一次,是对前路的探索,这种探索的欲望是人类文明不断往前发展、人们自身取得进步的最为关键的因素。不尝试,不探索,人类永远就不会前进。爱迪生在发明灯泡的时候,就经历了无数次的失败,又经历过无数次的尝试,才最终发明出了灯泡,使人类从此摆脱了黑暗的困扰。

吸取挫折的教训,勇敢地再试一次,成功或许就在不远处等你。





第十四章

希望在左，勇气在右



每个人心中都应该有两盏灯，一盏是希望的灯，一盏是勇气的灯。有了这两盏灯，我们就不会惧怕人生路上的黑暗和危险。



人活着就得有希望和勇气



希望和勇气是支撑人前行的两条腿

什么是希望？希望就是潜藏在人们心中的最真切的期盼和愿望，是人们对于未来的一种期冀，这种期冀中隐含着各种美丽的幻想。莎士比亚曾说：“希望在任何时候都是一种支撑生命的安全力量。一个最困苦、最微贱、最受屈辱的人，只要还抱有希望，便无所畏惧。”希望能够给人以积极的力量，使人们在各种困苦面前勇敢前行。

什么是勇气？从心理学的角度来说，勇气指的是个体意志过程中的果断性，它可以维持人们意志行为的积极主动性，即可以让人们在困境面前意志更加坚定、心态更加积极、行动更加主动。勇气是人类精神活动的一种正面力量，能唤起人们潜在的能力，从而使人们在各种具有危险性或者冒险性的



困境面前做到有条不紊、应对自如。

伟大的作家歌德说：“你若失去了财产——你只失去了一点；你若失去了荣誉——你就丢掉了许多；你若失去了勇敢——你就把一切都丢掉了。”财产和荣誉到可以丢，勇气不可丢，因为勇气是人生最宝贵的财富。

亚历山大大帝在远征波斯前夕，将自己所有的财产分配给了自己的大臣们。大臣皮尔底加斯感到非常震惊，他问道：“陛下，您将财产都分配给我们了，那么您将带什么启程远征呢？”

“希望，”亚历山大脱口而出说，“我只带走这一种财富。”

听到这个回答，皮尔底加斯说：“那么，请陛下也让我们来分享吧！”于是他谢绝了分配给自己的财产。

压力三大带着唯一的希望出征，却带着无数的财富而归。

亚历山大怀抱希望出发，希望便给了他奋勇杀敌的勇气，勇气是战场上杀敌制胜的武器，俗话说“狭路相逢勇者胜”，说的就是这个道理。希望有多强烈，勇气便会有多强；勇气有多强，胜算便有多大。

“股神”巴菲特之所以能够成为“股神”，最重要的还是一个“勇”字，“在别人恐惧的时候贪婪”便是他具有勇气的表现。每当股市低迷或者别人不太看好的股市的时候，他总是信心百倍，勇敢地进行投资或者收购，这些别人眼里看来非常冒险、他人都不敢涉及的行为，让他收获了他人无法企及的财富。当然，他也并非盲目地使用勇气，他一生都崇尚理性，他所做的事都经过他的分析，认为有希望的，他才会大力收购和投资。

希望，让我们以积极热情的面貌来迎接生活中的每天；勇气，让我们在生活中可能遇到的挫折和困难面前无所畏惧，勇往直前。希望带给人以勇气，勇气又让人们看到希望。希望和勇气是支撑人类前行的两条腿，两者缺一不可。人们要想在人生的道路上不断前行，希望和勇气这两样法宝是不可丢弃的。





丧失希望和勇气，会让人过得虽生犹死



希望，往大了说，是人生当中指引人们在这个世界上生存下去的理由和总的目标；往小了说，是人们在生活中各项小的活动的目标，也是进行各项活动的动力。人活在这个世界上，没有希望就失去了生存下去的理由和动力，就像一个无头的苍蝇一样，在这个世界上东跌西撞；人活在这个世界上，没有希望就像一叶浮萍，随湖水到处漂浮。

希望是人们心中朝圣的圣地，也是指引人们前进的指路明灯。人若丢了希望，人生便跌入黑暗，摸不清该行走的方向；人若丢失了希望，人就会找不到归宿，感觉茫然无措，心中无牵挂，亦无归宿感；人若丢失了希望，便丢失了生活下去的目标和理由，人就像行尸走肉般地生活在这个世界上。

普契尼说：“希望就是支撑着世界的柱子，是一个醒着的人的美梦。”希望是一个人精神世界的支柱，如果一个人精神支柱没有了，人的精神就要崩塌，还何谈努力奋斗呢？还怎么能够感觉到幸福呢？没有希望的人，虽生犹死。

希望是勇气的来源，心中有所期冀，才有勇气活下去，才有勇气去奋斗。而勇气又反过来作用于人的精神，使人干劲倍增，在希望的道路上越走越远。希望给人活下去的理由，又给人带来奋斗下去的目标；勇气让人变得更加坚强，同时激励人的斗志，激发人的潜力，让人们在前进的道路上离心中的期冀越来越近，也让人们在不断进步的成就感中收获幸福和希望。

人要是光有希望、没有勇气也不行，那迟早会让心中的希望磨灭。人无勇气，就没有胆量，也没有干劲，当然也就不会有什么作为了。没有勇气，就算希望近在咫尺，也无意愿、更无胆量去追求，最后，那希望便只能成为一种幻想。没有勇气，人们只能在庸庸碌碌中得过且过，最后的人生也不过是暗淡无光甚至是庸俗不堪。



人生能有几回搏？若在一生当中，你希望了无数次，又胆怯了无数次，最后将这无数次的希望变成了无数次的幻想，当你回首一生的时候，你肯定会感到后悔的。有多少人，年轻的时候怕这怕那，唯唯诺诺，没有勇气去追求自己心中所爱，蓦然回首，换来的可能是擦肩而过和深深的自责与悔恨。做人应该有勇气。有希望，就要有勇气去追求；有困难，也应该有勇气去面对。只有这样，你的希望才有可能实现，你的人生也才是有希望的。

一个人要是丢失了希望，就会丢失了生活下去的勇气，进而生活中的一切都将失去颜色。借用邢奕竹的一句话：“生活中需要希望，没有希望，生活将无法继续；学习中需要希望，没有希望，学习将毫无乐趣；成功需要希望，没有希望，我们面临的只有失败与挫折；人生需要希望，没有希望，生命将如一口枯井，了无生趣。”

没有勇气，希望再多也只能成为不可实现的幻想。人不能丧失勇气和希望，否则即便人活在世间，却感觉犹如生活在炼狱之中。



从绝望中寻找希望，人生终将辉煌



小故事：“希望”哥哥和“勇气”弟弟

“希望”和“勇气”是一对同胞兄弟，“希望”比“勇气”大，是哥哥；“勇气”比“希望”小，是弟弟。他们生活在一个古老的山村里，生活平静而又安宁，可是一件意外的事情发生了，从此两个人的命运发生了翻天覆地的变化。

他们的山村风景秀丽，盛产野山菌、野蘑菇，很多山外的人便慕名陆陆续续地来采摘野蘑菇。这些人也流连于这里的古老的风俗和淳朴的民风，时不时会有人留下小住一段时间；村里人也很热情，也愿意听他们讲山外的故事。

村里人祖祖辈辈都生活在这里，从来没有人走出过大山，对于外面的新鲜事物简直见所未见、闻所未闻，“希望”和“勇气”听得津津有味。山外人还时常将自己从外面带来的东西换成他想要的野山菌。“希望”陷入深深的沉思，他开始萌生出想出去看看的想法，他总是对勇气说：“要是我们能亲眼看看外面的世界该多好啊！”

就在这个时候，“希望”在采野山菌时，不小心摔了一跤，将腿摔骨折了。“希望”就这样不情不愿地躺在了床上，他总是跟自己的弟弟说：“整日这样躺着，真是生不如死啊！要是能在死之前去看看外面的世界，这辈子也就没有遗憾了。”“勇气”听了非常心疼，他其实也想出去看看，但是他们的祖祖辈辈都没有走出过大山一步。

去山外走走这个想法对山里的人来说简直闻所未闻，他们的祖祖辈辈生活在这里，从来没有人想着往外踏出一步，族规里也明确禁止山民下山。但是“勇气”管不了那么多了，他下定决心一定要下山一趟。于是便准备好干粮，背着哥哥悄悄地跟在山外人的后面，一步步朝着大山外走去。走了不过半天的时间，“希望”和“勇气”便置身于现代繁华的镇中心了。他们不敢想象，原来自己的山村距离镇中心如此之近，却从来没过来看一眼。

一到镇子，他们的奇怪穿着和举止便引来了人们的注意，人们嘻嘻哈哈，指指点点，让这两兄弟感觉好不自在。就在这时，那几个出山的山外人发现了他们，便很高兴地跟这两兄弟打起了招呼，其中一个问道：“真是太好了，我们早就劝说你们下山了，可是你们没有一个肯下来的。现在你们出来了。这样吧，我们跟你们做个生意怎么样？你们负责采摘野山菌，背到这里卖给我们，我们给你们钱，这样你们也可以有钱到医院治治腿，你们觉得行吗？”两兄弟同意了这个提议。很快的，“勇气”做起了野山菌的生意，而“希望”也得到医院很好的医治，不久便出院了。

没有“希望”渴望去外面看一看的希望，“勇气”走不出深山；没有“勇气”

毅然离乡的勇气,“希望”没有机会走出大山。可见,“希望”和“勇气”,谁也离不开谁。

希望和勇气是人们生活在这个世界上不可缺少两种品质。希望,是人类精神的支撑,是人们对于生活的美好的愿望。希望若是丢了,人活着就没有方向感,人也感受不到生活的美好和生存的意义,人的精神世界便如同一片荒漠,寂寞荒凉。勇气是支撑人前行的拐杖,是人类的力量之源,它能激发人的潜力,增强人的毅力,使人们在希望的道路上不断地往前发展。人无希望,便无出路;人无勇气,便不能前行。希望和勇气是一对同胞兄弟,在它们的指引和带领之下,人们才能走出迷茫与懦弱,迎来新生和希望。



心理自救方案:找到希望和勇气



乐观地看待世界

很多人经常抱怨社会、抱怨生活、抱怨自己的人生、抱怨周围的人和事,看不到生活的美好和希望。这是他们的心态使然,心态不好,看事物的眼光和角度都悲观,看不到积极的一方,只专注于消极的一面,久而久之,就会对生活充满失望。悲观者看不到生活中美好的一面,也自然不能对生活产生希望。对生活丧失了希望,人就会失去目标和方向,找不到生活的意义,也丧失了前进的动力。而乐观者却恰恰相反。

什么是乐观?当一个人在思考的时候,会相应的感受两股情绪拉力,这两股拉力分别被称为积极情绪吸引和消极情感吸引,它们会分别把人拉到两种状态:一种是积极的状态,我们称之为乐观;另外一种消极的状态,我们称之为悲观。这两种状态都能与大脑和身体的生理过程发生联系,从而导致



人情感、认知及行为的不同倾向。当我们只专注于积极的因素时，积极情绪就被激活：呼吸放慢，血压降低，免疫系统活跃性提高，人们会感到平静乐观，充满希望。相反，当我只专注于消极因素时，消极情感就会被激活，人们会感到紧张，压力增大，产生悲观和防备情绪，同时，还会导致学习能力下降。

乐观是积极的人格特征之一，以下一些简单的方法可以帮助你变得乐观和自信：一是在行为上要表现得乐观自信，比如说话尽量轻快点、脸上带着微笑、抬头挺胸、说话多用正面字眼等；二是思想上常常想些让自己开心的事情或者以往比较有成就感的经历等；三是开拓自己的人际关系，多和开朗乐观的人交往。



每天给自己一个希望

生活中有很多不如意的事情，然而只要你心存希望，你就会发现生活的光明与美好。每天给自己一个希望，就是给自己一份力量，带着希望前行，你会变得更加勇敢、更加积极。

有位大学教师，年轻有为，事业蒸蒸日上。但不幸的是，在一次体检中他被诊断出患有癌症，这对于他来说无疑是个晴天霹雳。他曾一度情绪低落，最后他还是接受了这个事实，而且心态也为之一变，变得更开朗、宽容，更懂得珍惜。他在勤奋工作之余，还写起了书，并且积极配合医生的治疗，接受医生的建议，放松心情，乐观积极。就这样，他的病情渐渐好转，平安地度过了好几个年头。当别人问他是什么力量在支持他时，他说：“是希望。我每天醒来都会告诉自己，只要开开心心地度过今天，我就有希望战胜疾病。所以，我每天都活得非常快乐，非常充实。”

每天给自己一个希望，对着镜子告诉自己：“今天是美好的一天，我要快乐地生活。”给自己一个希望可以是一个很小的愿望，比如“今天我要去做美容”，让自己美美地享受一下，要让自己越来越漂亮，于是你便有了变美的希



望。再比如,下班后跟自己的朋友在一起聚一聚,你便有了收获友谊、增进友谊的希望。每天给自己一个希望,告诉自己要努力生活、努力奋斗,因为有希望就会有收获。



告诉自己“年轻就拥有一切”

年轻人生活阅历不足,缺乏社会经验,在社会上难免会碰壁,在追求理想的过程中也难免会遭遇各种困难和挫折,但是没有必要为此伤心失意,因为你还年轻,年轻就意味着还有希望。

虽然年轻人有犯错误的权利,但是当你犯了错误的时候,要吸取教训,告诫自己下次不要再犯类似的错误,如此你才能从错误中不断明白一些道理,使自己各方面的能力得到提高。所以,年轻人无论犯了多大的错误,只要能“知错就改”,都是有希望的,因为你还年轻,你还有很多的时间去完善自己。

年轻人不要因为别人的成功而退却,也不要因为他人的富有而嫉妒,就算你现在一无所有也并不可怕,因为你还年轻,以后的路还长,只要你现在下定决心,努力学习各项本领,朝着自己心中的目标,不断地用知识和能力武装自己,你一定会在生命中的某一天达成心中所愿。

也许你现在正在遭遇挫折,很失落、很颓丧,也许你暂时找不到生活的方向,但是你要始终告诉自己:我还年轻,我怕谁?是的,你还年轻,你可以暂时堕落,也可以暂时颓丧,但是不要让心中的希望磨灭。罗马不是一天建成的,你还年轻,你有的是时间将罗马一点一滴地建起来。

每天对着镜子告诉自己:我还年轻,我将拥有一切。



珍惜自己的“资产”

这里所说的“资产”不是指物质上的财产,而是从个人所有拥有的各种社会属性的内容特质。我们可以把“资产”分“有形资产”和“无形资产”。有



形资产是指一个人的身体素质、年龄、工作资历、职业、职称等，无形资产是指一个人的思想、道德、理论、知识、性格、交际方式等各方面综合素质的外在表现。一般来说，这两种资产应该成正比，但是这并不是绝对的，还受各种外界条件的影响。比如，一个人从小不学无术，蛮横无理，但是他的工作、职称都很好，因为他有一个好的家庭背景；而有些人家教好，性格好，能力也不错，但是暂时却没有一个好的工作。

不管是有形资产也好，无形资产也罢，我们都要好好珍惜，因为它们都是我们所拥有的资产。我们要珍惜自己的有形资产，比如我们要珍惜自己的工作，工作会帮助我们解决生活来源，我们在工作中找到自我实现的价值；工作会给我们带来成就感，我们也在工作中取得不断的进步。再比如，我们要珍惜自己的身体健康，因为身体是革命的本钱，身体好了，人的精神状态也会好；身体不好，也会成为精神上的负担，从而使人们在身心上都饱受折磨。同时，我们更应该珍惜自己的无形资产，一个人的学历再高，生活再富有，如果没有一个好的思想道德水平，也不会得到世人的尊敬的；相反，如果一个人尽管清贫，却洁身自好，富有人格魅力的话，那么他到哪里也是受人欢迎和尊敬的。

一个人的资产是他在社会上继续发展的筹码，也是他的希望所在，它同时也会在一定程度上激发人的勇气，使人勇敢地面对生活。



为生活设定目标

人若没有目标，便没有方向感，不知道自己的人生该驶向何方，只能走一步算一步，既无激情，又无成就感；人若没有目标，便没有动力，不能进步，最后只能在庸庸碌碌中度过平凡的一生。

其实绝大多数人的智力水平都相差不多，但为什么有些人取得了功高盖世的成就，而有些人却碌碌无为呢？为此，卡内基做了一项关于人生目标的



调查,或许能揭示其中的原因。

卡内基曾对 1 万名不同种族、年龄、性别的人进行过一次关于人生目标的调查。调查发现,只有 3% 的人能够明确生活目标并有具体实施的计划;而另外 97% 的人要么根本就没有生活目标,要么目标不明确,要么有明确的目标但不知道该如何实施。10 年之后,卡内基对这些人再次进行调查,结果显示:调查样本的 5% 不见了,95% 的人还在;原来属于那 97% 范围内的人,除了年龄增长 10 岁外,在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色,还是那么普通与平庸;而属于原来 3% 的人,却在各自所在的领域里取得了相当的成功,他们 10 年前提出的目标,都在不同的程度上得以实现,并正在按照原定的人生目标走下去。

可见,有没有明确的人生目标,有没有明确的实现目标的计划,最终决定了人生没有方向和没有成就。因此,我们要善于为自己的人生设立目标,有目标才有方向,有目标才有动力和勇气。目标能够燃起你对生活的希望,也会激发你奋斗的勇气。

该如何设立目标呢?首先你要在心中对于自己的人生有一个总的人生大目标,比如你这辈子要过什么样的生活,你想要成为什么样的人。然后是一些具体的目标,包括将来希望从事什么样的工作,在此之前要做什么样的准备,要花几年的时间准备等。最后将这些目标具体细化到生活中的每一天,明确每一天的具体任务,要具体可行。坚持下去,你就会离目标越来越近了,也会越来越感觉到有希望。



拿出干劲

干劲就是做事的积极性。有干劲是一种积极的心理状态,它能够使人们充满朝气和活力,使得人们做什么事情的时候都会积极地思考,做事有主动性,并且能够坚持下去,个人的能力和潜力也被充分地调动出来,因而能够很





好地完成既定的目标和计划，人们会有成就感，这种成就感又会激发出人们的干劲，使得人们在目标的道路上不断进步。这是一个良性的循环，久而久之，人们的目标一个个实现，精神上也会变得越来越积极，充满自信心。相反，人如果做事没有干劲，就会变得懒惰、消极，大脑就会变得迟钝，消极怠工，创造力也会被遏制，潜力得不到发挥，能力也会退化，目标便无法得到很好的执行，最后目标就成了空想。

有干劲，才有执行能力；有执行能力，才能按时、按质、按量完成自己的工作任务，才能慢慢地达到自己的目标，实现自己的理想。有干劲，才有勇气面对理想道路上各种挫折和障碍；有干劲，才能有力量与成功道路上的各种阻力因素作斗争，才能在困难面前坚持，才能在枯燥的工作中寻找到乐趣，才能不断地进步。有干劲的人，他的人生才是有希望的，因为只有有干劲，才能帮助他达成心愿，完成梦想，才能使他不虚度光阴，不庸庸碌碌地度过一生。

谢觉哉在他的《鼓起劲就干得了》里指出：“‘十分指标，十二分措施，二十四分干劲’，任何困难，都在他们面前低头了。”因此，我们在日常生活和工作中也要拿出这“二十四分干劲来”，那我们就没有什么干不了的了。



积极行动

汤姆·霍普金斯是世界著名的销售大师，是世界金式房地产销售最高纪录保持着，被美国媒体誉为“国际销售界的传奇冠军”。一次，新闻媒体的记者在采访他的时候问他：“请问您成功的秘诀是什么？”

他回答：“立即行动！”

“那么，当您遇到困难的时候，您是如何处理的？”

他回答：“立即行动！”

“当您遇到挫折的时候，你如何克服呢？”

他回答：“立即行动！”



“在未来当您遇到瓶颈的时候,您要如何突破呢?”

他回答:“立即行动!”

“假如要您分享您的成功秘诀给世界的每一个人,那您要告诉他们什么?”

“立即行动!”

生活中,人们难免会碰到挫折和不如意的事情,也难免会产生失落和倦怠的情绪,甚至有时候还会莫名地感到悲观绝望。虽然我们不知道不能老是待在消极的情绪不出来,我们也知道那只会是浪费我们的时间,但是我们有时候总是安慰自己:再等等吧,也许过两天情况就好转了;或者干脆为自己的懈怠找借口:我现在心情不好,无精打采的,好好休息几天吧!就是这样,一拖就拖了好长时间,万不得已才不得不调整自己,勉而为之。

其实,无论是客观条件处于逆境,还是自身的心情处于低谷,我们要做的不是等待,而是积极地行动起来,因为只有这样我们才有可能扭转局面,才有可能使自己走出困境。

不要让自己落魄地坐在那里胡思乱想,到户外走走呼吸新鲜的空气,或者参加活动量稍强的体育锻炼,让自己的身体的细胞都活起来,加速身体血液循环。这样的行动可以有效帮助自己减轻大脑中枢的压力,使自己的思考转向积极。渐渐地,大脑便会恢复活力,头脑变得清醒,心理状态也随之好转,工作效率也得到大大好转。

因此,无论你遇到什么困难,或者情绪有多么糟糕,积极行动起来,这才是解决问题的最好办法。积极行动,会让你充满希望好朝气。



第十五章 生活充满爱与美

爱与美是永恒的话题。由爱生美,由美生爱;由美生美,由爱生爱……如此循环往复,永无止境,让自己永远被温暖的感觉和美好的事物包围。



爱与美是心灵养生的营养素



心存善念,与人共乐,与人为善

中国自古就是“礼仪之邦”,“爱”的内涵更是有多种表现形式。如,孔子的“仁政”,墨子的“兼爱”等。我们从小受到各种“爱心”教育已经不少,如孝敬父母、尊重他人、热爱祖国、爱护大自然、帮助贫困的人等,并且更要落实在具体的行动上。爱心永远是人类无法或缺的情感,富有爱心将会让我们受益一生。一个充满爱心的人,他的人生永远充满了光明与自信;反之,一个缺乏爱心的人,他的生活如同行尸走肉,没有生气,最终只会在冷漠与黑暗中迷失自己。

有这样一个神话故事:

有两支火把,奉火神之命到世界各地去考察。两支火把中有一支没有点



燃,另一支是点燃的,发出了很亮的光芒。过了不久,两支火把都回来了,而且都向火神提交了它们的考察报告。

第一支火把说,整个世界都陷在浓郁的黑暗中,他觉得,眼前世界的情况很坏,甚至已经坏到了极点。

第二支火把的报告却恰恰相反,他说他无论到哪里,总可以看到光明,所以,他认为这个世界是十分有希望的。

听了这两个不同的报告,那个派他们出去考察的火神就对第一支火把说:“也许你该好好地问一问自己,有多少黑暗是我们自己造成的?”

一个人对世界的看法,说到底是自己的形象定位。当我们像那支没点燃的火把,吝啬自己的光明时,我们自然会觉得眼前的世界陷在浓郁的黑暗里,自然看不到希望所在;当我们像那支点亮的火把,燃烧着我们自己时,我们眼前自然就有不灭的光明,希望就在那光明里升腾。

所以,我们可以这样理解:只有善于付出,懂得关爱的人,才能看到光明。对于生活在今天的我们来说,让我们与人共享,与人为善,就是上天给予我们人生的最初光明。这就如同我们面对山谷大喊一样:我们如果对大山喊出的是怨言,是愤恨,山谷的回音也将是怨言和愤恨;若我们对着山谷喊出的是友爱,是亲切,山谷的回音也将报以我们同样的一切。把善念放在心中,把爱无私地付出,你会觉得,这世界真美。



胸怀爱与美是长寿的不传秘方

当我们心怀善念时,我们周围的一切包括我们自身都能感知到这份美好,进而也会对我们的身心产生积极美好的影响。当我们身上的每一个细胞都能够感知到这种美好时,我们的细胞内也便充满这种美好,我们整个人看

起来也会更加美好!“相由心生”这个是有科学依据的,而当我们心中常怀爱与美,善念长存,我们也会健康长寿的。

心胸开阔、乐观之人,内心充满爱与美,他们的细胞活力强健,身体也更加健康,这一点在现代科学中已找到明证。科学研究已经发现:当一个人的思想充满乐观、祥和、感激和快乐时,人脑中的正向神经系统便会发生作用,促使神经系统分泌出刺激神经细胞生长发育功能的神经传导物质,让细胞变得更加健康,因而乐观、常怀善念的人比较不容易生病,身体更加健康。相反,当一个人心中充满了仇恨、悲伤、沮丧、恐惧、妒忌时,负向的神经系统会被激发而产生作用,在此同时,正向的神经系统被完全抑制住了,细胞的免疫力也会受到抑制,人们就比较容易受到疾病的侵扰,并且不容易被治愈。

现代医学和心理学研究都表明,一个人的心理状态与其身体健康之间有着极为密切的联系。一个人的心境开阔,心理健康的话,他的身体素质也会更好,身体的免疫力更强,更加不容易生病。一个人心境恬淡、与世无争,那么他的身心都会得到前所未有的放松,他的生命力也会更加旺盛。寺院里的得道高僧、大学里境界高超的学者教授,他们一生无欲无求,不为名利而患得患失,心怀天下、宽以待人,不但一辈子健健康康不生病,而且都很长寿。

当我们心中常怀爱与美时,我们的眼中看到的都是美,心中感到的都是爱,我们就不会斤斤计较个人得失,不会因为虚无缥缈的名利和空洞的虚荣感而费尽心思,也不会为此心怀不甘而嫉妒和攻击他人,我们会活得更加淡定和超脱。当我们心中怀有爱与美时,我们就不会盯着他人的缺点不放,也不会因为他人的过错而耿耿于怀,我们会尽量看到别人身上的



闪光点,而忽略掉他们的小毛病、小缺陷,对于他人有心或无心的伤害都能够宽容对待,以德报怨,最后我们得到的是自我心灵上的超脱和满足,也将会得到他人的回报和美好的祝福。这种心灵上的美满和幸福愉悦的感觉会反馈到我们的身体,让我们的身体变得更加健康;而健康的身体又会回报我们一积极向上的心态,让我们更加的轻松与快乐。这些良性的循环会让我们的容颜更显年轻,让我们的身心更加健康,同样也会让我们比一般人更加长寿安康。

最近几年来,出现很多以往没有见过的怪病和绝症,除了因为环境的污染以外,也许还因为我们的心境没有以往平和了,我们的内心没有以往那么单纯和善良了,我们的心境变得复杂和浮躁不堪,焦虑又善妒,让我们的内心也受到一定程度的扭曲,所以我们的身体受到这些不良心理和情绪的困扰,不堪重负,久而久之便演变成了难治的疾病。

小时候,我们的长辈总是提醒我们:“人要善良,心存善念,因为善有善报,恶有恶报。”这句话在现在看来是有科学依据的,它会回报我们以仁爱、宽容的胸怀,让我们活得更加快乐,更加长寿。常常心怀爱与美,会让你心中充满爱,眼中尽是美,会让你健康长寿的。



驱除恶念,让真、善、美驻进自己心中



小故事:善良的回报

常言道:“善有善报,恶有恶报,不是不报,时候未到。”这句话告诫人们要多行善事、勿行恶,要与人为善,这也是一个为人处世的道理。

1. 弗莱明与丘吉尔的故事

弗莱明是英国著名的细菌学家,他于1928年首次发现了青霉素,后来又经过英国病理学家弗洛里和德国生物学家钱恩的进一步研究完善,于1941年开始用于临床,并于1943年逐渐加以推广。青霉素的出现使得很多疾病不再成为不治之症,它的出现挽救了不计其数的生命,为全人类造福不浅,因此也被公认为是第二次世界大战期间的世界三大发明之一。弗莱明本人也因此与弗洛里和钱恩共同荣获了诺贝尔生理学或医学奖。

弗莱明是英格兰一个贫困农民家庭的儿子,本来,以他的家庭条件来说是不可能受到高等教育的,他生命的转折点在于他父亲的一次善举。

有一次,弗莱明的父亲在田间耕作的时候忽然听到附近的泥淖地有人发出求救的哭泣声,他立马放下农具,循着哭声跑去,发现有一个男孩掉进了粪池,他急忙将这个男孩救了出来,并为他换了干净的衣服。两天后,一位高雅的绅士驾着一辆华丽的马车来到了弗莱明的家,彬彬有礼地自我介绍说他是那个被救男孩的父亲,特地前来道谢。这位绅士表示要以优厚的钱财报答弗莱明的父亲的救命之恩,但弗莱明的父亲坚持不接受。相互推让之际,弗莱明从外面进来,绅士看了便问弗莱明的父亲:“这是您的儿子吗?”弗莱明的父亲高兴地说:“是的。”绅士接着说:“既然你救了我的儿子,那就让我为你的儿子做点事吧。请允许我把你的儿子带走,我要让他受到良好的教育。假如这个孩子也能像您一样善良,那他将来一定会成为一位令您骄傲的人。你觉得怎样?”望着绅士真诚的眼神,弗莱明的父亲便点头同意了。绅士很讲信誉,他把弗莱明送到学校读书,还供他到圣玛丽医学院读大学,直至毕业。

那个绅士便是英国上议院议员丘吉尔,而他那个被救起的孩子后来成了英国著名的政治家、二战时期的首相丘吉尔爵士。谁也没有想到,弗莱明的

父亲救起一个素不相识的孩子会对后世产生如此重大的影响。如果不是他的善举,英国政坛就少了一个卓越的政治家,而科学界也会少了一个伟大的科学家、一位诺贝尔奖的获得者。无论从哪个意义上讲,弗莱明父亲的善举所得的回报都是最优厚的,甚至可以说是举世无双的!

2. 女人与金鱼

在一个山区有一户农家,男人在外务工,女人带着两个孩子在家务农。一次,丈夫从外面回来,带回一个鱼缸和两条金鱼。不久战争就爆发了,女人在战乱中失去了男人,也失去了家园,不得不带着孩子外出逃亡。

离家之际,女人不知道等待她和孩子们的将是什么。匆忙收拾行李之间,女人发现了那个鱼缸和两条金鱼,它们是男人留给她们的唯一的纪念。但是她不能带着金鱼一起逃亡,于是走之前,她将鱼缸捧起,走到了湖边,将金鱼一起放进了清清的湖水里。

几年之后,战火平息了,女人带着孩子们返回家乡。然而,家乡已是一片废墟、满目疮痍,她们一贫如洗,一切都要艰难地从头开始。当她们再次回到放生金鱼的湖边时,她惊喜地看到,在清清的湖水间,一群活泼美丽的金鱼在其中自由自在地游着,原来她们放生的两条金鱼繁衍了这么多的后代!后来,孩子们又在湖水中找到那个鱼缸,女人和孩子们高兴极了,仿佛是与自己的亲人在乱世中相遇一样。女人带着孩子们,守着男人带回的鱼缸,在湖边驻扎下来,这清清的湖水中孕育着无限的生机,也给她们带来温饱而安宁的生活。

善念是一颗种子,当你把它播下,它就会结出丰硕果实。不论时代如何变迁,人与人之间的爱是世界上永恒不变的主题。因此我们要心存善念,与人为善。要做到“勿以善小而不为、勿以恶小而为之。”终究会得到相应的回报的。



心理自救方案：找到爱与美



怀着爱来看待世界

爱是世界上永恒的主题，历来为人们所传颂和追求。人活在这个世界上就离不开爱，无论是谁，都会或多或少地为人所爱或者爱别人。因为爱，我们的世界变得阳光明媚，温暖异常。如果缺失了爱，那么我们的世界就会是一片荒芜的沙漠，冰冷地狱，让人觉察不出生活的温暖，也感受不到生活的温馨和幸福。

爱有很多种：父母对子女的爱，最无私、最伟大；恋人之间的爱，最光辉、最灿烂；朋友之间的爱，最温暖、最踏实；陌生人之间的爱，最宽广、最远大。无论是哪一种爱，都能给我们以心灵的慰藉，让我们的心中充满脉脉温情。

爱是世界上最通行的语言，爱能够将全世界的人民联系起来。当世界上的哪个国家有难的时候，全世界都组织救援活动，将他们的爱传递过去。爱是人类的精神食粮，可以帮助我们战胜一切难关，可以慰藉我们受伤的心灵，可以使我们内心变得无比强大，可以让我们焕发出无穷的力量。瑞典的希尔泰说：“爱可以战胜一切。”的确，有爱，即使我们身处贫穷，也依然能感受到精神上的富足惬意；有爱，即使我们身处险境，也能感受到身后的阳光和温暖，让我们不再担心、害怕，勇敢地面对，坚强地行走；有爱，生活中的一切小挫折、小困难，都不再那么恐怖，心中有爱，内心就会无比强大，充满包容性，挫折和困难又怎能放在心上呢？

爱能使平凡之人变得高贵，爱也能使伟大之人变得更加伟大。爱是美好



的,我们都应该在心中充满爱。让自己怀着爱的眼光来看待周围的一切,你会发现,生活那么美好!



与人友好地相处

我们每个人都渴望拥有良好的人际关系,渴望受到他人的尊重和喜爱。一个人要想获得他人真诚的友谊,就一定要先学会与人友好地相处。与他人友好相处是一种积极的人生态度,也是一门高超的学问。那么,我们该如何与人友好相处呢?

1. 注重人格塑造和个人能力的培养

富有人格魅力的人通常都会受到别人的敬仰与钦佩,一个人格完善和高尚的人,即使他生活清贫,也会让人们刮目相看,心生仰慕之情。人格魅力来自多方面,最重要的还是做人要真诚、善良,心中有大爱,能屈能伸,对人热情友好,这样的人谁都愿意与之交往。另外,一个人的能力强弱虽然不是决定友谊的关键因素,但确实能够增加个人魅力和吸引力。人们也很喜欢跟能力强的人交往,因为那可以使自己进步更快。

2. 宽容豁达,懂得赞美

一个人如果胸怀豁达,待人宽容,那么他就不会斤斤计较个人的得失,也不会紧紧盯着他人的缺点和过错不放,当然也会比较容易得到他人的青睐和喜爱。每个人都希望自己在别人的眼中是美好的,都希望得到他人的尊重,所以要学会适时地赞美他人,他人内心满足、心情愉悦的同时,也会增进对你的好感。

3. 学会体察他人的心思

所谓的“物以类聚,人以群分”并不单指外在条件上的相似和统一,更多

是看大家能不能够在心灵上达到共鸣。每个人都希望找到一个心有灵犀的朋友,渴望自己的心思能够得到他人的理解和赞同。如果有人能够明白自己心中的想法并适时予以安慰和解说的话,那么我们的内心便会得到巨大的满足感,也会对那个能够体察我们心思的人心生出信赖感和依赖感。

4. 一定的社交技巧

社交技巧是多种多样的,比如态度上的谦恭有礼、不卑不亢、真诚大方,言辞上的措辞得当,语气上要表现出自己的谦虚、诚恳和坚定,动作行为上要表现出优雅得体,着装上干净利落等。



帮助人

乐于助人是我们中华民族的传统美德,其实帮助别人获得收益的并不只是对方,还有我们自己。在给他人满足的同时,我们自己的内心也得到极大的满足和成就感。

帮助人,在心理学上也叫做“亲社会行为”或者“利他行为”。“利他行为”是指一种以便利他人为目的,不计较个人得失,不期望对方报答,自愿帮助人的行为。这种行为在生物学被解释为物种保证延续下去的一种本能。比如,在动物大迁徙过程中,前面的动物明知道前进意味着危险甚至死亡,但是它们还是不停地向前迈进,甚至以死来为后继者铺路。当然,它们有时候是无意识的,只是遵循着本能的召唤。而我们人类是有意识的,我们在帮助人的时候是有自己的思考的,为着某些目的,比如希望别人好,帮助别人渡过难关,别人开心,自己也很开心。

当然,人并非完全没有私心,很多人在帮助人时往往抱有其他目,比如期望他人给予自己一定的回报,或者希望别人感激自己,或者希望在他人眼中



塑造一个美好形象等。虽然我们并不提倡在帮助人时抱有这样的目的,但是只要不是很过分,也还是情有可原的,毕竟“人非圣贤”,世上也没有那么多无私的“高人”。

不管怎么样,只要我们帮助人是怀着一颗爱与美的心,怀着对他人美好的祝愿和祝福之情,都是应该得到认可和提倡的。帮助他人无论是“雪中送炭”也好,还是“锦上添花”也好,都能够在满足他人愿望的同时,愉悦自我的心情。看到别人摆脱困境时的快乐笑脸,你会觉得自己的所作所为是有价值的,你会收获一份满足感、成就感。



赠出礼物

送礼是一种普遍存在的社会现象,一份理想的礼品,送出的是对他人美好的祝愿和某种特殊的愿望,这种美好的期冀和愿望能够加深彼此的了解,沟通彼此的感情。

在中国,每逢重大节日,特别是我们最看重的春节,我们都会带上礼物,去拜访我们的亲朋好友,去表达我们美好的祝愿。然后,对方也会送礼物给我们,称为“回礼”,这就叫做“礼尚往来”。其实,送礼送出的并非是那一件件的东西,而是包含在礼物中我们的心意和对彼此的美好祝福,这才是送礼的主要目的。

人们都说:“送人玫瑰,手有余香。”礼物送出去了,但是香味还环绕在我们的心中,我们送出去的是美好的祝愿,收获的是心灵上的丰硕成果和满足,送人礼物是快乐的。收到礼物的人也是快乐的,因为他感受到别人对于自己美好的祝愿和深切的关怀,他在精神上是满足的,内心会甜甜的、暖暖的。我们送出礼物的时候是带着美好的祝福和愿望的,而收到礼物的人也会感受这

份美好的情谊,因此无论是送礼之人还是收礼之人,都会在送礼的过程中得到满足和快乐。

不吝于付出,才会不失望于得到,况且赠出的过程本身就是一种收获,收获一种幸福美好的人生态度。



与人分享

托尔斯泰所说:“神奇的爱,会使数学法则失去平衡。两个人分担一个痛苦,只有一个痛苦;两个人分享一个幸福,却能拥有两个幸福。”所以,在生活中,无论是痛苦还是快乐,都要与人分享。痛苦时与人分享你的痛苦,你会觉得自己的痛苦被减轻了;快乐时与人分享你的快乐,你也会觉得自己变得比以前更快乐。

我们人类是群居动物,不可能脱离其他人而独自存在,我们的心灵也不能缺少了他人的关怀和抚慰,否则我们很容易陷入无尽的孤单和绝望之中。我们总盼望别人能够体察我们的心意,明白我们的喜怒,这样我们就不会觉得寂寞,就不会有被遗弃的感觉。我们渴望自己被理解、被关注,渴望有信任的人可以分享我们心中所有的秘密。

喜欢分享的人,总是坦荡真诚,心无城府;喜欢分享的人,无私大度,对于个人的得失不斤斤计较;喜欢分享的人,亲切平和,心地善良;喜欢分享的人,总是合群的,开朗的,乐观的,积极的。

分享是一种既利己又利人的行为。分享一个企业的成功经验,会催生出一批出色的企业,推动经济的发展;分享一个科学发明,可以带动科技的发展,使社会不断进步;分享一种管理的精髓,会产生出巨大的生产力,加速企业现代化的进程;分享一个先进的思想,会解放一代人的思想,使人类更加进



步、文明……社会是一个群体,需要我们共同付出和努力。分享不会让我们倒退,而是会使别人变得强大的同时,也使自己得到提升,换来的是共同的进步和发展。

懂得与人分享,这是生活的一种境界、一种智慧、一种升华,一种人性魅力的体现!“独乐乐不如众乐乐”,懂得分享,“你好,我也好,大家都好”,何乐不为呢?



参加志愿活动

志愿活动是指人们不计报酬而服务社会的一种公益活动。志愿者的指导精神就是“奉献、友爱、互助、进步”,体现的是“人人为我,我为人人”的和谐理念。团结友爱、助人为乐、见义勇为、尊老爱幼、尊师重教都是我们中华民族的传统美德,志愿者精神就是对这些传统美德的继承和发扬光大。

志愿者的活动有很多,涉及环境保护、扶弱助残、赈济贫困、救灾抢险、社区建设、公益活动等广泛的领域,志愿者身上所具备的自我牺牲的品格、奉献敬业的境界、高度的社会责任感以及对社会进步的执著追求,深受人们的推崇和敬佩。志愿服务活动是人间大爱的表现,是人间真情的流露,是人性真善美的呼唤。

志愿者在传播爱心、使他人和社会受益的同时,也能丰富自己的生活经验,开阔视野,体现出自我存在的价值,还能促进自身的发展,因而参加志愿活动是一件获益匪浅的事情。它不仅向他人提供了服务,也向社会传递了“奉献、友爱、互助、进步”的精神,为社会弘扬了新风气、新风尚。同时,志愿者在参与志愿者服务工作的时候,有机会向社会贡献出自身的才学和能力,并在不同的岗位上发挥了自身的作用和优势,满足了“自我实现”的最高的精神

需要,同时从中学会自觉地奉献精神和参与社会活动的责任感,精神境界得到升华。

如果有时间,又想做点有意义的事情,何不去参加志愿者活动呢?



做慈善

古人言:“人之初,性本善。”每个人都会心存善良,所以会奉献自己的爱心,会做慈善活动。这是爱的表达,是人性美的体现。

当你看到贫困山区的孩子因为交不起学费而不得不离开课堂时的眼神,当你听到因为一场疾病就会有家庭经历生离死别,当你亲眼目睹在天灾面前人类的脆弱……任是怎样的铁心肠也会动容。美好的东西从来都是重质不重量的。给贫困山区的小孩做点实实在在的好事,像是赠送一点图书,或者给需要援助的人捐献一些钱……正是因为有了好心人的一点一滴的捐助,四面八方的爱汇成一股暖流,着实温暖着每个受伤的心灵。尽自己的能力帮助需要帮助的人,图的是一份开心,一份快乐。有一个好的心态,多一些给予,少一些索求;多一些宽容,少一些苛求;多一些释怀,少一些埋怨,我们就一定会快乐的。

一次又一次的慈善活动,一次又一次的爱心汇聚,成就着一次又一次的感动与美丽。用自己的爱去温暖身边的人和事,重现灵魂的宽容和善待他人的品性,将爱心与温暖送到了他们的心中,这是每一次慈善活动最初也是最终的目的。

善行天下,给爱一次机会,会还自己一份希望。我们相信,在大大小小的慈善活动的背后,是公益事业的蓬勃发展,是情暖人间。





以欣赏的眼光看世界

世界是美好的,学会用欣赏的眼光来看待世界,世界折射给你的也会是善良和美好。

也许真正要用欣赏的眼光看待周遭的一切并不简单,或许与朋友的争执让你看到自私无情;和亲人的矛盾让你感到委屈失落;恋人的不理解让你心痛落寞。如果你试着换一种心态看待,生病时默默递上的一杯温开水,多少年不求回报的关怀照料,冷战后的一句“抱抱”,可爱的朋友、无以为报的亲人和谁也替代不了的恋人依然如故。

不管是欣赏大自然的巧夺天工,还是欣赏人类文明的源远流长,欣赏就是人与人之间一种完美的沟通方式,让被欣赏者避短扬长,让欣赏者心情舒畅。我们每一个人都可以做一个欣赏者,欣赏幽静诗意的山林小路和喧嚣热闹的都市大道,欣赏费尔巴哈的唯物论和慧能的唯心禅学,欣赏过往的愚昧无知和当下的逍遥洒脱,欣赏一首歌,欣赏一幅画……你会发现,只要你时常带着欣赏的眼光和心态,世界何尝不是美、不是善?

就像人们说的,心晴的时候,雨也是晴;心雨的时候,晴也是雨。学会欣赏,学做一个欣赏者,你我他的世界都是爱。



第十六章

幸福原来如此简单

我们一生都在追求幸福,却从来没有搞明白幸福的真正含义,甚至喊着“幸福”的口号,做着违背幸福的事情。其实幸福很简单,它就在我们身边,但是我们为什么没有发现呢?



平安、健康是人生最大的幸福



幸福从何而来

幸福从何而来?有的人认为腰缠万贯、一掷千金是幸福;有的人认为万众瞩目、一呼百应是幸福;有的人认为攀登科学、知识的高峰,受世人敬仰是幸福;有的人认为自由自在、无拘无束是幸福;有的人认为有人爱、有人疼,就很幸福……

我们每个人都渴望能够获得幸福,都为了心目中的“幸福”而努力奔波,但在追求幸福的道路上却历经艰辛,结果变得很不快乐,也更加感受不到幸福的感觉。认为拥有财富就拥有幸福的人,拼命工作,费尽心机地在职场上厮杀,承受身心的巨大压力,让自己疲于奔命,内心不得轻松;认为得到他



人的爱就是幸福的人,将自己的一切重心都放在别人的身上,将自己对幸福的期望也寄托在别人的身上,结果丧失了自我,变得患得患失,整日生活在担惊受怕之中;认为被万众瞩目就是幸福的人,不得不丧失了自己的隐私权,让自己的一切曝光在他人的目光之下,久而久之也就失去自我和自由的快乐……其实,幸福没有那么复杂,幸福可以很简单,只要你平安,只要你健康,你就拥有最大的幸福!

健康就是幸福。记得有位哲人说过:“健康是个‘1’,其余所有的诸如金钱、爱情、荣誉、地位、事业——都是‘1’后面的‘0’”。我们都渴望“0”越多越好,可是往往忽略了“1”的重要性,想想看,如果没有前面的那个“1”,后面的“0”再多又有什么意义呢?身体是革命的本钱,身体健康是成就事业、追求幸福生活的基础。一个人,如果你拥有一切却失了健康,那些东西对你来说还有什么意义呢?只有身体是真正属于自己的东西,其他一切都不过是生命的点缀,都是身外之物。千金难买是健康,人只要有健康,其他的任何东西都可以通过努力去争取,而健康却是任何东西都无法换取的。一个人赢得了天下,却搭上了自己的健康,那也不算赢。健康是第一位的,作为一个普通人,没有疾病缠身,没有身体上的痛苦,就是自己的福,就是家人的福。生命是根,健康是福,善待生命,拥有幸福!

平安即是福。一位香客问一位高僧,如何是福?高僧答道:“祖死、父死、你死、子死、孙死。”香客大怒,高僧曰:“不信你把我说的顺序颠倒一下试试看?”的确,人生在世不过百年,最难得还是健康和长寿,所以说,一生无病无灾,家人都能够平平安安活到老,就算是莫大的幸福了。人生在世总有得失沉浮,大千世界也有兴败盛衰。经历过大起大落的人,才懂得平平淡淡才是真,平平安安就是福。古时候英雄豪杰从硝烟弥漫的战场上退下来,看多了生生死死,才明白“解甲归田”是一种福;文人墨客只有经历过宦海浮沉,看

尽了官场上你争我斗、血腥厮杀,才明白无灾无难、畅游山水间即是一种幸福。

我们一辈子都在计较“得”与“失”,殊不知,人生最大的“得”就是我们从父母那里得到的生命,因为没有这个“得”,就莫谈以后的一切;最大的“失”莫过于“死”,因为“死”就意味着不存在,所以“得”的一切都将变得毫无意义。而在这“得”与“失”之间,最珍贵的礼物莫过于健康和长寿了,拥有健康和平安,才有可能拥有长寿。所以,生活在世上的人们,千万别为了那些虚无缥缈的东西而丢失了人生最真切、最宝贵的东西——健康和平安。

幸福从何而来?来自健康,来自平安。



有幸福感的人生会活得最有价值

什么样的人生是最有价值的?一个人的一生是否有价值,或许每个人的观点与衡量标准都不同,有人认为拥有金钱、权力就算是有人生价值;有人认为实现自己的愿望梦想就算是有了人生价值,还有人认为为社会作出了贡献就算是实现人生价值……

人生的价值在于如何让生活变得更快乐、更幸福。而幸福的生活要靠自己的努力去争取。人为了追求自己的幸福,就有了为之奋斗的欲望。为了人生的奋斗目标,人必须使自己努力学习和工作,在学习和工作中寻找乐趣,让单调乏味的生活变得充满乐趣,使自己无忧无虑,身心健康,生活和平而安逸,快快乐乐过好每一天。只有感觉自己时时快乐,你才能保持平常心,此时才会体验到什么样的人生才是有价值的人生。研究表明,当人正面积极地思考时,也就是以一种乐观、幸福快乐的心态去思考的时候,大脑会分泌出一种特殊的内啡肽刺激细胞,使细胞活化起来,在大脑中形成活泼的神经网络联系,脑电波也会呈现出低缓、融合、连贯的模式。这种模式可以使人保持轻松



连贯的心境,充分发挥体力和脑力的潜能。所以,当你感觉到幸福时,你的人生价值也才会发挥到最大限度。

幸福并不与财富、地位、声望、婚姻同步,这只是你心灵的感觉。幸福不喜欢喧嚣浮华,常常在暗淡中降临,它可能是困难时、贫困中相濡以沫的一块糕饼,患难中心心相映的一个眼神。幸福是最令人感到快乐、感到温暖的东西。

有的人或许一辈子在寻求拥有金钱、权利、欲望的生活,却忽略了与家人、朋友之间的沟通,但是试问,这样的人生算是实现自己的人生价值了吗?可能当他有一天终于实现自己所谓的“价值”时,赫然回首,才发现早已失去了人生中最珍贵的东西,那就是幸福、快乐。

一个人的生命,即使在遭受无比痛苦的折磨,即使是面对死亡的威胁,他也依然可以感知人间的温暖与幸福。幸福无处不在,只要精神屹立,死亡也为之匍匐。很多东西都会因为岁月流逝渐渐地褪去它们生动的颜色,唯有我们对幸福的追求,让我们体验到人生的意义,感受到人生价值的庄严。毕淑敏说过:“人活着是为什么?自己快乐同时使别人快乐。”我想这就是人生的意义和价值所在。

在世界名著《钢铁是怎样炼成的》一书中,主人公保尔·柯察金有这样一句名言:“人最宝贵的是生命,人只有一次生命。一个人的生命应该就是这样度过的:当他回首往事,不会因虚度年华而羞愧,也不会因碌碌无为而羞耻。这样,在临死的时候他就能说:我的整个生命和全部精力都已贡献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”这段话是大家所熟知的,但在这句话的后面,还有一段话,常常被人所忽略。这句话是这样说的:“所以应该赶紧生活,要知道稀奇古怪的疾病或一些悲惨的偶发事件都可以中断人的生命。”

这段话有两个要点：一是生活要有意义；二是要抓紧生活。生活本没有意义，所以我们要让它变得有点意义。生活本身并不幸福，所以我们要幸福地生活。生活本身的目的就是获得幸福，追求幸福让众生殊途同归。

有了目标，做什么事，凡是符合你的最终目标的，你的身体就会积极响应。当你做出和你方向一致的行为的时候，你就会有幸福感。别人以为苦，你却乐在其中，觉得非常幸福。有一位科学家，他的研究非常辛苦，甚至有的时候还要冒着生命危险以身试药，但迄今为止，他却一无名二无利，用世俗的话讲，就是你根本想不通他图的是什么。当别人问他这个问题的时候，他说：“我在这种科学研究中感知到的快乐是无法比拟、无法形容的。其实，要说我最大的痛苦，不是废寝忘食，也不是百思不得其解的时刻，而是我无法将这种巨大的快乐和人分享，没有人能体会到我的欢愉……”这是一种出神入化的境界，这也是一种常人无法理解的幸福感，这难道不是一种人生价值的实现吗？



驱赶走所有的心灵毒素，敞开胸怀接纳幸福



小故事：珍视幸福

我们一辈子都在苦苦追求“幸福”，但却很可惜地忽略了身边的幸福。也许到你失去一样你正在拥有的东西后，你才会发现原来拥有它是多么的幸福的一件事。一个健康的人，突然有一天得了一场大病，他就会发现，原来拥有健康是那么的幸福；一个人拥有正常视力的人，突然在一天失明了，他就会发现，原来能够看见东西就已经是世上最大的幸福了；一个人原本生活安逸、四平八稳的人，突然有一天需要为生活颠沛流离，他就会发现，原来安定、平



淡就是最大的幸福……什么是幸福？珍惜你所拥有的就是幸福！

1. 诗人的幸福

有一个天使，非常热心善良，它经常飞到人间，希望尽己所能去帮助人类，给他们带来幸福。一天，他遇到一个诗人，诗人很年轻、英俊，满腹才华而且很富有，他的妻子年轻、貌美又温柔体贴，在别人的眼里，他是个非常幸运的人，可是他却觉得不幸福，整日闷闷不乐。天使问他：“你不快乐吗？有什么我可以帮助你的？”

诗人说：“我什么都有，但只差一样东西，你能够给我吗？”

天使说：“可以。只要你告诉我，我一定帮你。”

诗人一本正经地说：“是‘幸福’。你可以把‘幸福’给我吗？”

天使若有所思，说道：“可以。”

然后，天使把诗人所拥有的都拿走，他拿走诗人的才华，让他变得平庸无奇；他毁掉他的容貌，让他变得丑陋不堪；他带走他的财产，让他一贫如洗；他夺去他妻子的性命，使得他独身一人。天使做完这些事情，便离开了。

一个月后，天使再次回到诗人的身边，诗人已经饿得只剩下最后一口气，他衣衫褴褛地在地上挣扎，这时，天使又把他的一切都还给他，然后又离开了。又过了半个月，天使再次去看诗人，这次诗人搂着自己的妻子，不住地向天使道谢，因为他终于明白幸福的真正含义了，从此生活得幸福无比。

2. 蜘蛛的幸福

很久以前有一座寺庙，每天来上香拜佛的人有很多。有一只蜘蛛在寺庙的横梁上结了一张网，由于每天在寺庙里听和尚诵经，蜘蛛便有了灵性。忽然有一天，佛祖降临了寺庙，看到这只蜘蛛，便问：“你我相见总算有缘，看你修炼了这么多年，我想知道你有什么真知灼见。你认为什么才是世间最珍贵的？”

蜘蛛想了想回答道：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖点了点头，离开了。佛祖离开后，蜘蛛依然在横梁上修炼。过了一千年，佛祖再次降临这个寺庙，再次遇见了蜘蛛，问道：“你还好吗？关于一千年前的那个问题，你可有什么其他的认识呢？”

蜘蛛说：“我仍然觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”

“你再好好想想，我会再来找你的。”佛祖说着便离开了。

又过了一千年，有一天刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着晶莹剔透的甘露很是喜欢，顿生爱慕之意。蜘蛛每天看着甘露，很开心。可是好景不长，突然有一天一阵大风又把甘露吹走了。蜘蛛一下子觉得失去了什么，非常难过和失落。这时，佛祖又来问蜘蛛：“这一千年来，那个问题你可有什么更深的想法啊？”

蜘蛛想到了甘露，说：“我还是认为‘得不到’和‘已失去’最珍贵。”

佛祖说：“好，既然你有这样的认识，那我让你到人间走一遭吧。”

于是蜘蛛投胎人间，成了一个官宦人家的女儿，父母给取名珠儿。十几年过去，她出落成了一个妩媚俏丽的少女。一天，皇帝宴请群臣，珠儿随父亲前往。在宴会上，珠儿碰见了新科状元甘鹿，还有皇帝的女儿长风以及皇太子芝。皇帝让甘鹿表演诗词歌赋，甘露才华横溢，锋芒毕露，在场的少女无一不为之折服。然而，珠儿却不动声色，因为她知道她跟甘鹿注定是一对，这是佛赐予她的姻缘。

过了一段时间，珠儿陪母亲去寺庙上香，遇到了同时前来的甘鹿，珠儿很开心，便故作镇静地走到甘露身边，问：“你还记得十几年前这寺庙里蜘蛛网的事情吗？”甘露不知所谓，便说：“珠儿姑娘，我不知道你在说什么。”说完便离开了寺庙。珠儿很伤心，也很困惑：这不是佛祖安排的姻缘吗？为什么他不记得我呢？

几天后,皇帝下诏,御赐新科状元甘鹿和长风公主完婚,而把珠儿许配给了太子芝。珠儿得知后悲痛欲绝,她整日不吃不喝,百思不得其解,灵魂即将出窍之际,太子芝赶了过来,他深情地望着珠儿,说:“在那次宴会上,我对你一见钟情,是我央求父皇将你许配给我,如果你死了,我活着还有什么意思呢?”说完就拔出宝剑准备自尽。

这时,佛祖来了,他对珠儿的灵魂说:“蜘蛛,你可曾知甘露是谁带来的?又是谁带走的?是风。甘鹿是属于长风公主的,他不过是你的一段插曲。而太子芝是当年寺庙前的一棵小树,它看了你三千年,等了你三千年,爱慕了你三千年,可你却没看过他一眼。你再好好想想,世上什么才是最珍贵的?”蜘蛛听着佛祖的话,幡然醒悟,说:“世上最宝贵的不是‘得不到’,也不是‘已失去’,而是现在能把握的幸福。”话说完,佛祖带着微笑,满足地离开了。

珠儿灵魂回归躯体,她睁开眼睛,看着正要自尽的太子,马上打掉他手上的剑,一头扎进太子的怀里。

有人说幸福就是努力很久终于得到自己没有的东西,其实真正的幸福是好好珍惜自己已经拥有的东西。



心理自救方案:找到幸福



控制欲望

欲望是人类的本能,有句话说:“生死根本,欲望第一。”一个生命的诞生,来自于男女之间的性欲的驱动。欲望是人类的本能,也是催生人类进步的原动力,但欲望过多,也会伤人,因此我们要控制过多的欲望。

新生命诞生之后,欲望不会消失,他会有诸多方面的需求,如衣、食、住、



行、性、尊重、认可、快乐、自信、幸福、自由等物质或精神的需求等,于是人们便有了更多方面的欲望。从这个方面来说,欲望能够促使人类满足自身需要,实现自我价值,还能在一定程度上推动人类社会的进步。的确,从这个方面来说,欲望对于人类是有其积极意义的。

但是,如果任由自己的欲望发展,欲望便会成为一个无底洞,人们变得欲壑难填,永不知足,这样下去,欲望带给人的就只有失落和痛苦了。追求是永无止境的,一个欲望满足了,还有一个更大的欲望等着你。今天你终于跻身年薪十万一族,明天你就会想要更高的工资;当你年薪百万的时候,你又会发现还有人年薪千万呢!于是虽然你已经比以前赚得更多的金钱,但是你还是感觉不到幸福,你还是失落,还是痛苦。这就是无限扩大的欲望带来的恶果。

有调查表明,不与别人比高低所带来的幸福是高收入所带来的幸福的5倍。欲望是幸福的敌人,知足者更加快乐。所以,我们应该适当地控制自己的欲望,知足常乐!



计划消费

有两个女人,她们是好朋友,收入也差不多,但是消费方式却大不相同。一个消费很有计划,她每天都记账,对自己每分钱的去向都很清楚,知道自己生活中哪些花费是必需的,哪些地方花了冤枉钱。也许是因为记账的缘故,她的日常消费很理智,懂得节制,能省的就省,每分钱都花在刀刃上。慢慢地,她每个月都会有结余,看着日益积累起来的财富,她心里很踏实,很有成就感。

而另一个女人,她花钱大手大脚,也从来不知道计划,看到自己喜欢的东西就拿卡刷、刷、刷,也不管它们到底有没有实用价值。她每个月都会超支,



成了彻头彻尾的月光族。每次她看到自己的信用卡账单,都会发出无奈感叹:“我怎么会花这么多啊?我也没买什么啊!”

几年之后,两个女人相遇一起喝茶,谈话中,那个消费有计划的女人说她打算开店了,这几年的积蓄开个店也足够了,不想给别人打工了,想过自在的生活。另一个女人震惊了,她第一次意识到她工作这么多年来什么钱都没攒下,还经常透支信用卡,超前消费。她幡然醒悟过来,从此有计划地消费,她希望现在还不晚。

的确,现在虽然电视上出现了很多理财的节目,市面上也出版了很多教人理财的书籍,但是还是有很多人因为缺乏理财意识,不懂得计划消费,把自己的财务搞得一团糟,这是非常恐怖,也是十分可惜的一件事情。因为有句话说得好:“你不理财,才不理你。”你不学会计划消费,你拥有不知道它带来的快乐,甚至你还要因为无视它而让自己背负沉重的财务负担,让自己饱受精神折磨。

总之,从现在开始,我们一定要学会计划消费。



知足

人们常说:“这山望着那山高,那山又比这山高。”这句话说的就是不知足的人。其实,山外有山,人外有人,比较是没有尽头的,永远有比你更好、更优秀的人,我们要学会知足常乐。做人要知足,多一分知足,就多一分幸福。要知足,就不要随便跟人比,尤其不要拿别人的优点跟自己的缺点比,或者将别人有的跟自己没有的进行比较,那会让你产生巨大的落差感和失落感,又怎么能够体会到幸福呢?我们只要做到坦然地接受自己,淡定地看待他人,不以物喜,不以己悲,就可以了。

著名作家郑逸梅就把“不比为贵”四个字作为自己的座右铭,他常常说:



“不与富交，我不贫；不与贵交，我不贱；自感不贫不贱，就能常处乐境，于身心有益。”郑老一生坎坷，但他却能始终保持坦然、乐观、淡定的心态。他一生著书无数，活到 99 岁的高龄，这恐怕就是知足带给他的最大的财富吧！

知足本身就是一种成就、一种心灵上的超脱、一种较高的精神境界。知足者心态平和，坦荡无私，因为他们不为尘世间的纷纷扰扰所困扰，也不为功名利禄所累，因此更容易快快乐乐乐活到老！

知足者才是真正懂得幸福和拥有幸福的人，知足常乐！



感恩

尼采说：“感恩即灵魂上的健康。”这句话从心理学上来分析，一个健康的人首先要有积极的心态，凡事看积极的一面，少看消极的一面，心理就会健康。感恩的人，看事物往往看事物总看好的一面，发掘出值得自己感激的一面。因而，感恩的人，内心总是积极的，正面的，因而是健康的。

“感恩”不一定要感谢大恩大德，只要我们心怀感恩的心看待周围的一切，我们就会发现，周围的一切对于我们来说都是一种恩赐，都值得我们去认可、尊重和感激，俗语说：“滴水之恩，当涌泉相报。”感谢父母，感谢他们将我们带到这个世上，让我们体验生活中的酸甜苦辣和精彩；感谢朋友，感谢他们带给我们信任的感觉和相互倾诉、相互分享的快乐；感谢自然，感谢自然赋予我们赖以生存的一切，感谢自然带给我们美的风景；感谢对手、敌人，感谢他们不断地鞭策我们，让我们能够突破自我，取得进步……

“感恩”是一种生活态度，感恩的人懂得悲天悯人，且善于发现和欣赏美。洛克说：“感恩是精神上的一种宝藏。”“我的手还能活动，我的大脑还有思维，我有终生追求的理想，我还有爱我和我爱的亲人和朋友，对了，我还有——一颗感恩的心……”这句话出自世界科学巨匠霍金之口，他在轮椅上生活了



三十余年,是位高位瘫痪的残疾人,很难想象吧?因为感恩,让他容易满足,内心变得无比强大。

感恩是一种积极的处世哲学,也是生活中的大智慧。学会感恩,感谢生活的赐予,感恩身边的一切,你就会拥有健康的心态,拥有幸福和快乐。



不争名夺利

争名夺利古来有之,前有马致远在《夜行船·秋思》中写道:“争名利,何年是彻?密匝匝蚁排兵,乱纷纷蜂酿蜜,闹嚷嚷蝇争血。”将官场中人们不择手段、争权夺势的丑态描画得淋漓尽致,官场中的尔虞我诈,争权夺势,实际上为的还是一个“利”字,当的官越大,获得的利益就越多。后又有崔莺莺的抱怨:“蜗角虚名,蝇头微利,拆鸳鸯在两下里。”埋怨母亲为了一点虚名微利就把一对有情人分拆两地。名利再多,权势再高,也不过是虚妄,过眼云烟,哪里比得上爱人之间的情谊和相依来得重要,莺莺比其母更懂得幸福的真正含义。

名利权势算什么?为什么那么多人拼了命也要去追求?得到之后就真的快乐了吗?有名气就一定幸福吗?殊不知那些明星们为了成名付出了多少的代价!当我们自由自在地在大街上穿行的时候,他们却要全副武装,戴上墨镜,悄悄行动,生怕被人们发现;当我们肆意地发表自己的“高见”的时候,他们却要小心谨慎,生怕一句话说不好,引来媒体的误解和责难;当我们不修边幅、披头散发的出门的时候,他们却要时时刻刻注意自己的形象,生怕自己的不良形象曝光,被大家点评和嘲弄……比起有名气的明星,我们不知道要自由、自在的多了。

有一句话叫做:“人为财死,鸟为食亡。”的确,金钱对于每个人来说都是不可或缺的东西,但是钱再多也是“生不带来死不带去”,犯不着为此绞尽脑



汁、寝食难安,或者冒着锒铛入狱甚至失去生命的危险去做一些违法犯罪、害人害己的事情。再说,物质的丰厚真能跟幸福的指数成正比吗?其实不然,现代人生活水平较以前确实是有了提高,可是却未必像以前那么快乐了。为了赚更多的钱,人们不得不整日忙忙碌碌,承受繁重的工作任务和心灵上的巨大压力,人们虽然赚到了更多的钱,可是却没有时间也没有精力去享受生活了,这怎么说是幸福呢?

其实,你完全无需活得那么累,也没有必要非得争名夺利,健康快乐才是人生最大的幸事。



用童心看世界

我们每个人都有这样一种感觉,小时候的我们是最快乐的,越长大越不快乐。小时候,我们的心愿很简单,也很容易满足,在路边看到卖糖葫芦的,缠着妈妈买下来,将糖葫芦送进嘴里的那一刻,我们就会觉得自己是世界上最幸福的人了。而渐渐长大了的我们,却发现快乐越来越难得到了。孩子的世界是最纯净的,他们不会有太多的想法,也不会顾虑很多,所以他们活得很轻松,而我们却总是为生活,为家庭,为事业,顾虑重重,因而难得轻松和快乐。

孩子的内心是简单而善良的,在他们的心中所有人都是友好的,他们没有太多的欲望,所以人与人之间相处没有利益的冲突,当然他们也不会去考虑这之间的利益冲突,因为他们想要的很简单,那就是快乐、开心。所以,他们很贪玩,完全不考虑如此贪玩会让自己浪费多少时间去进取,抓住在大人们看来非常重要的东西。他们也当然不会理解,为什么大人们明明不快乐还不停止地去追求那些虚无缥缈的东西。我们大人,从什么时候开始不理解那种简单的快乐了呢?



孩子的内心充满了好奇,对身边的一切抱有一种热情和好奇心,他们热爱探知自己未知的一切,并且饶有耐心,不知疲倦,这更容易使他们更快地学习和接受新的东西;而我们成年人因为层层欲望遮盖住了我们的双眼,封闭了我们的心灵,让我们变得麻木不仁,如行尸走肉般生活在这个世上,哪里还有发现简简单单的幸福和快乐的闲情逸致呢?

所以,让我们以孩童的眼光来看待世界,保持一颗童心吧!



创意生活

一成不变的生活轨迹、中规中矩的生活方式,有时候会让我们觉得厌烦、压抑,让我们感觉生活如一潭死水般,没有激情、没有活力。我们想要逃离,想要呼吸新鲜的空气,想换一种生活方式,体验一种不一样的激情。有时候,只要我们稍稍转换一下思维方式,我们便会发现世界的新奇,重新焕发出生命的活力。

然而,也许我们并不急着换一种生活方式,因为那也许太过冒险了,让我们觉得不安。有时候我们无力换一种生活方式,因为有一些不可抗力因素的存在,比如,总不能因为烦了朝九晚五的工作,就辞职回家待着吧?其实,在原有的生活基调上,再来点额外的创意点子,生活也一样变得有滋有味。

创意生活,就是将日常创造性的、新奇的点子加诸到日常的生活中。创意生活就是要让生活中时时充满新鲜感,给人们意外的惊喜。创意生活可以是一种行为方式上的创意,比如夫妻双方可以在自己的闺房之乐来一点创新,让自己的闺房之事时时充满意外和惊喜;创意生活还可以是添置一些充满创意的家居物品或者其他的小物件等,现今网上有很多这样的创意生活馆,里面的东西既有日常的使用价值,有处处体现出作者的创意点子,或给人启发,或让人捧腹,实在给人以一种不一样的生活体验。



世界需要创意,无创意就无进步;人类生活也需要创意,无创意便无激情。让我们来开发和体验适合自己的创意生活方式吧!



享受当下

我们每个人都把幸福当做毕生的追求,可是却从来没有珍视过自己当下的幸福,一辈子都在追求幸福的道路上,却发现幸福与自己离得很远。

有些人以为要是能赚更多的钱,让自己在物质生活上过得更好,自己就会幸福,于是他拼命赚钱。妻子需要温存的时候,他在忙着赚钱,忽略了妻子的感受;子女需要父爱的时候,他正在忙着赚钱,忽视了对子女的父爱;父母需要关怀的时候,他正在忙着赚钱,忽略了对父母的关心……他忙着赚更多的钱以为赚了更多的钱,就能让家人更幸福,让自己更幸福,殊不知,真正的幸福——天伦之乐却被自己忽视了。

过去与未来,这些离自己相对较远的东西,却搅得我们心神不宁,魂不守舍。有些人急急慌慌地憧憬未来,把幸福寄托于未来;有些人哀哀怨怨沉迷于过去,无论是辉煌的还是惨淡的过去,都能时刻影响他现在的情绪,让他看不见当前的幸福。无论是憧憬于未来还是沉迷于过去的人,那些虚无缥缈的幻想或者残留在脑海中的记忆,都将浪费他们的精力和时间,让其看不见当下,感受不到当下的幸福。

老子说:“专气致柔,能婴儿乎?”婴儿不会考虑那么多,他们“看就只是看”、“吃就只是吃”、“睡就只是睡”……所以他们的生活就会简单、快乐。幸福是什么?幸福就是实实在在地活在当下,珍惜眼前的人,珍惜正在拥有的东西。



每刻都有好心情

有位名人指出:“人生苦短,即使你长命百岁,也不过只是 36500 天,所以



每天都有好心情,才是对自己的善待。”也有人指出,21 世纪最有价值的东西是拥有一份好心情。快乐是一种积极的心理状态,有助于人们的身心健康。快乐本身就是一种幸福。那么,如何获得好心情呢?

1. 时刻暗示自己要开心

日常的生活中总有一些不如意的事情,人与人相处也总会有各种矛盾和摩擦,当你心生怒火、想要发脾气的时候,告诉自己不生气,要开心,然后在脸上绽放出笑脸,愉快地面对生活,面对他人,久而久之,开心便成为你的一种习惯,你也会时时拥有一份好心情。

2. 培养豁达、淡定的胸怀

一个处世淡定、胸怀豁达的人是不会轻易动怒的。他不会被生活中的琐事困扰,他能坦然面对生活中的各种波折、困难;他不会为别人的一点过错大动肝火,他深刻明白“人非圣贤孰能无过”这个道理;他当然也不会为自己偶尔做了一点错事而担惊受怕,无论什么结果,他都处之淡然。

3. 心怀善念、乐于助人

一个心怀善念的人,世界在他心中便是美好的,他人在他心中便是善良的,因而他总会发现生活中的美好,好心情自然少不了。乐于助人的人,一般都拥有良好的人际关系,往往能够得到他人的尊重和喜爱,而被尊重、被喜爱的感觉,会让人感觉良好,心情自然也很愉悦。





后 记

走出封闭的天地

现代社会经济越来越发达,科技发展越来越迅速,交通、通讯也越来越方便快捷,然而,人与人之间的交往却变得狭隘和疏远起来。

有一些人总认为社会太复杂,他们不愿意跟其他人打交道,把自己封闭在一个狭小的世界,以为这样就可以保护自己;也有一些人对自己没有足够的信心,在别人面前更加自卑,为了不使自己脆弱的心灵受到摧残,他们主动地将自己封闭起来,减少与他人接触的机会。所以,尽管生活在这个令人眼花缭乱的世界中,却发现自己变得越来越孤独。其实,这些人的做法都是在封闭自己,把自己的心灵用层层的外衣包裹起来,不与他人接触,不与外界来往。自我封闭是一种心理疾病,也是一种很不好的习惯,它能够引起许多心理问题,譬如嫉妒、怀疑、焦虑等。

自我封闭让人们丧失了与他人交流经验和思想的机会,丧失了许多学习和进步的机会。现代人常说的一个词就是“资源共享”,的确,人与人之间的成长经历、所受教育以及思想见解都有所不同,所获得的人生经验和知识积累当然也会不同,我们只有与他人交流,才能感受并学习到他人的优点和长处,才会有更多的经验和知识上的收获,才能取得更大的进步。新中国也正是由于实行了改革开放,才在短时间内取得了飞速的发展和繁荣。



过于自我封闭还有可能诱发心理危机。当我们内心有困惑的时候,跟他人倾诉一番也许就能够得到稍许缓解,当他人或安慰或鼓励的话语传达给我们的时候,我们的内心就会感到满足和安全。而当我们总是把困惑放在心中,一味地压抑自己,任由困惑堆积的时候,我们的内心就会承受重压,日积月累,我们便无法承受,就会出现压抑、郁闷、焦虑等不良的心理状态,甚至诱发抑郁症、焦虑症等严重的心理疾病,使我们的身心饱受折磨和摧残。

自我封闭的人,会变得懒于与人交际,懒于动口、动脑,慢慢地整个人都会毫无活力,变得死气沉沉。自我封闭的人,朋友会越来越少,能够说话的也越来越少,自己就会变得越来越孤独。当人们被孤独包围的时候,难免会陷入绝望和恐慌的境地,那是一种心理上的炼狱,可怕至极。

人是群居动物,具有社会属性,需要与他人交往,建立友好合作的关系,才能在社会上健康积极地生活下去。因此,我们不能封闭自己,而应该走出封闭的自我,到更广阔的天地去遨游!