

畅销4版

最有效的心理调节书 做自己的心理调节师

XINLIXUE YU XINLITIAOJIESHU

# 心理学 与 心理调节术

姚尧（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



调控情绪 减压凝神 强大内心 滋润心灵

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# 心理学与 心理调节术

姚尧（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

XINLIXUE YU XINLITIAOJIESHU

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与心理调节术/姚尧著. —4 版. —北京:  
中国法制出版社, 2016. 1

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6838 - 1

I. ①心… II. ①姚… III. ①心理学 - 通俗读物  
②心理调节 - 通俗读物 IV. ①B84 - 49②R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 251925 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)  
责任编辑: 杨 智 (yangzhibnlaw@126.com)

封面设计: 周黎明

---

### 心理学与心理调节术

XINLIXUE YU XINLI TIAOJIESHU

著者/姚尧

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2016 年 1 月第 4 版

印张/16.75 字数/218 千

2016 年 1 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6838 - 1

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

## 姚尧

知名作家，擅长心理自助类图书和历史文化类图书，代表作有《心理学与微表情微反应》《牌局心理学》《心理学与心理调节术》《赵氏孤儿》《楚汉传奇》《精忠岳飞》《画皮》等。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 孙啸海 | 朱桂梅 | 李红军 | 兰祁蓉 | 李井杰 |
| 朱玲  | 段然琪 | 师晨晖 | 赵金辉 | 王亚雄 |
| 谢欣原 | 孔马兰 | 鲁俊  | 周家全 | 崔潇  |
| 刘璐薇 | 杨攀  | 谢琴  | 崔慧辉 | 李艳萍 |
| 杨驰  | 王涑雯 | 刘博  | 李想  | 孟龙  |
| 郝红敏 | 宋亚丽 | 陈庆峰 | 陈国栋 | 孙凤兰 |
| 刘敏  | 陈涛涛 | 鲁芳  | 隋岩  | 董斌  |
| 史文建 | 杨珊珊 | 李娟娟 | 王星星 | 常振兴 |

## — 前 言 —

社会在高速发展，经济在突飞猛进，手机功能越来越多，上网速度越来越快，人们不但没有觉得更幸福，反而心理问题越来越多。

物质生活越来越丰富，心理世界却越来越贫瘠，为什么社会的发展会带来这么大的反差？到底是什么剥夺了人们的幸福感，又是什么抽空了大家的心理基石，让人变得越来越心理脆弱，越来越狂暴易怒？

当今社会，每个人都在追求成功，可大家都忽略了我们的心灵。我们忽略心灵，心灵就会找我们麻烦，于是各种各样的心理疾病出现了。心理疾病的出现其实也是在提醒你：你走在错误的路上，要及时回头，调整自己。正所谓悬崖勒马还来得及，如果非要等到掉下悬崖再回头那就来不及了。在你感觉自己的心理出问题的时候就要及时调整自己，不要等到精神崩溃时才想到心理医生。

要在这样一个快节奏、变化无端的社会里生活得好好的，真不容易。如果你没有一颗强大的心灵，是根本无法控制自我的。外界环境有些时候具有一种比碾压机还强大的力量，它能够碾碎人的心灵。



一个内心不够强大的人，终究要成为环境的俘虏。

心理学家詹姆斯说过：“人类不幸常常沦为他人情绪和想法的牺牲品。他人的想法和情绪可以快速地绕过你的思维结构，进入你的心理结构，激起你的各种情绪。这意味着，在这些时刻你在心理上处于弱势，自愿成为一个心理上的弱者，把自己的心理变成别人意志的跑马场。”

心理调节不只是教你在心理出现问题后进行修复和调节，更主要的是建构一个强大的心理结构，阻止外界不良思想和情绪的入侵。一个人只有拥有强大的心理后，才能有足够的心理能量去追求成功。

就像原子核里面包含着惊人的核能量一样，每一个人都拥有强大的心理能量，只不过大多数人没有成功地发掘出自己的潜力。

要想拥有强大的心理能量，我们首先要改变自己的思维习惯。第一步就是停止内耗心理能量，什么叫内耗？内耗就是把心理能量用在一些毫无意义的事情上，比如说抱怨命运的不公，抱怨环境的糟糕。你要知道，你每抱怨一次就会让自己减少一分能量，而环境不会因为你抱怨而变好。要改变环境首先要改变自己，等你足够强大时，或许能对环境作出一点点的改变。须知，环境是根深蒂固的，若非能力强大的人很难改变它。

一个心理强大的人善于活在当下，他既不后悔曾经做过哪些蠢事，也不对未来的不确定性感到焦虑。他知道，只有把握当下，才能把握未来。过去的已经过去了，无论如何不能改变，所以目光不能盯着过去。

当你慢慢地学会了心理调节之术，慢慢地懂得了心理规律，你就会变得更加成熟，不再让自己的心理变成别人意志的跑马场。当一个人开始试着自己掌握自己的命运时，这就是他内心强大的开始。任何把思想交给别人去主宰的人都是心理弱小的，而历史上的那些极具煽动性的政治家往往就是利用普通大众的这种心理发家的。

我们生活在一个竞争非常残酷的社会里，不光竞争残酷，还要遵守各种各样的生存法则，这些都让我们一般老百姓有种砧板上的鱼肉的感觉。所以，强调心理调节，拥有一颗强大的内心对我们来说显得格外重要。

已经一无所有的人不应该变得连心理也一无所有，人可以被剥夺很多东西，但不能被剥夺心理的自由与强大。

# —— 目 录 ——

## 第一章 让阳光照进你的心里 / 1

一个人只有知足，才能保持与世无争的心态，才能真正体会到“清福”。所谓“清福”就是清闲的福气，这种福气往往是金钱买不来的。钱财、美色、权力往往招来麻烦，有麻烦心里就无法安宁，心不安就永远处在煎熬和颠沛流离中。这样的生活，即使富甲一方又有何用？如果说一个人心里能装得下的东西是有限的，那么，酒色财气占了80%，剩下的就只有20%的空间。相反，如果一个人心里80%是空的，那么他能容纳的快乐就可以高达80%。

烦恼皆由心生 / 2

知足常乐 / 5

微笑面对生活中的挫折 / 10

快乐与阳光无处不在 / 15

学会享受孤独 / 19

时常怀有一颗感恩的心 / 23





## 第二章 如何拥有一颗强大的心 / 27

现代社会是一个竞争非常激烈和残酷的社会，如果你没有一颗强大的心灵，面对日益激烈的竞争很容易崩溃。处于社会链条顶端的往往是一些心理强大的人，一个人如果在心理上输了，那么他面对这个世界的时候就已经输了。心理软弱的人难逃被别人吞食的命运，心理软弱，不仅输掉世界，更输掉整个人生。

能力强不等于内心强大 / 28

克服成长过程中留下的心理创伤 / 33

善于控制情绪的人都是强者 / 37

暴力情绪产生的根源 / 41

用心理定力克服“存在的焦虑” / 46

忍辱负重才是真强者 / 51

## 第三章 自信让你更有魅力 / 55

自信的人敢于展现真实的自己，不会去模仿别人，即使他或她长得不漂亮，也不会认为是一种缺陷。自信的人很清楚自己的价值，知道自己是无可替代的，知道自己拥有独特的潜质，知道未来靠自己去打造。正如美国哲学家爱默生所说：“羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，你必须保持本色。虽然广大的宇宙间充满了好东西，可是除非你耕作一块属于自己的田地，否则绝无好的收成。”

做一个让自己欣赏的人 / 56

找到自卑，超越自卑 / 59

自信的魅力 / 64

成为你自己 / 68

自信——只要一根柱子 / 70

#### 第四章 心灵也需要减肥 / 72

要让自己快乐，要让心灵经常通风，我们必须减少欲望。生活中无处不是诱惑，要学会对诱惑说不，这些诱惑不一定是指男女的情感或是金钱的诱惑，还包括个人的爱好以及渴望成为最受欢迎的人。要知道，当一个人被外在的东西诱惑时，他就处于不自由的状态，诱惑的东西常常是得不到的，得不到又要强求，难免心里不愉快。

不要让你的心里塞满垃圾 / 73

轻舟可过万重山 / 76

不要活在他人的眼光里 / 78

给心灵一个通风口 / 81

心灵旷达——人生如同一场修炼 / 83

#### 第五章 参透个人习气背后的人格类型 / 86

性格的本质其实就是习气。习气是怎么养成的？习气的养成最开始都是出于保护自我的生存需要，这就决定了习气的局限性，因为习气都是针对某一个环境而形成了的一种自我保护的方式，但是换一个环境，这个习气可能就对我们是有害的，不过习气一旦养成，我们就很难根除它了。人类在漫长的进化过程中养成了许多习气，这些习气当时都是为了适应环境的需要而产生的，后来环境虽然发生了变化，但习气留了下来，形成了我们的性格。

性格到底是个什么东西 / 87



- 自卑型人物对自我的克服与超越 / 89
- 占有型人物的悲哀 / 92
- 攻击型人物的快乐在于让别人痛苦 / 95
- 表演型人物对虚荣有种强烈的依赖 / 99
- 炫耀型人物心理都不成熟 / 102
- 温和型人物的心态最好 / 104

## 第六章 做自我情绪调控的大师 / 106

杜鲁门是美国历史上压力非常大的一个总统，因为他当总统的时候恰逢二战。不过大家都感到好奇，面对严峻的形势，杜鲁门似乎没有变得衰老，也没有心力交瘁，反而显得很有精神。当别人把困惑告诉杜鲁门时，杜鲁门回答说：“我的脑袋里有一个躲避外来炮火的散兵坑，就像士兵遇到炮火会撤进散兵坑寻求保护一样，我也会定期回到心灵的散兵坑里，在那里，我的心神能够得到休息。”

- 自嘲与幽默可以化解尴尬 / 107
- 善于遗忘 / 109
- 该放松的时候就该放松 / 111
- 浮躁让人不安 / 113
- 不要因为感情受挫而逃避生活 / 115
- 对嫉妒说“不” / 118

## 第七章 不要让魔鬼走进你的心里 / 120

善与恶都在人的心中，但善要发展壮大非常缓慢，而恶要变本加厉却非常容易。所以，在日常生活中我们一定要谨慎对待自己的

心，不要让它产生恶的念头，一旦产生恶的念头就要掐灭，只有这样才能让自己的心灵永远与善良为邻。

善恶只在一念之间 / 121

控制自我才能控制别人 / 126

不要用愤怒面对愤怒 / 130

自尊也有阴暗面 / 133

不要让孤独统治你 / 136

为什么幸福越来越难 / 138

## 第八章 心里有病症怎么办 / 141

心理学家做过这样一个试验，让一些女性接触一个冷漠、不友好的陌生人，营造一种难堪的社会环境。和那些乐观的女性不同，那些比较悲观消极的女性会将交往过程的失败归咎于自己，并因此感到一定程度的抑郁。更重要的是，这样的经历会让她们对今后遇到的人表现出一种不信任和敌意。

小心抑郁这个不速之客 / 142

究竟是谁在强迫你——强迫症 / 146

揭开妄想症的神秘面纱 / 150

躁狂症并不可怕 / 155

神经是怎么衰弱的 / 158

你在恐惧什么——恐惧症 / 162

## 第九章 如何面对工作带来的压力 / 165

房子之所以能够住人就因为其中有“空无”，如果房子塞得满

满的，人也就没法住进去了。无用之用有大用，万事万物都是相同的道理。当我们无法容忍生命中有空白，企图用事情让生活装得满满的时候，必然会让生活沉重不堪，使自己像不堪负重的骆驼一样累趴下。

发现工作中的“兴奋点” / 166

享受自我超越的快感 / 169

按时下班劳逸结合 / 172

为什么不做工作狂 / 175

学会平衡——让生活留有空白 / 179

忘我是一种好习惯 / 182

虚怀若谷 / 184

## 第十章 如何看待男女之间的事情 / 186

心理学家研究发现，其实人最理想的伴侣不是白富美或是高富帅，而是与自己相似的伴侣。换句话说，我们找的最好是相近的人，而不是比我们优秀得太多的人。外表漂亮的人通常会选择外表漂亮的人，有钱的人通常会选择有钱的人，有权的人会选择有权的人。

爱情中，物以类聚的道理是不错的，性格和气质相似的人更容易成为伴侣，因为相似性会产生满足感。但为什么有些性情完全对立的人也会非常来电呢？郭靖和黄蓉完全是两种人，但他们也可以相处得非常融洽。这是什么原因呢？

人人都需要亲密关系 / 187

爱情是如何产生的 / 189

外表很重要吗 / 193

- 什么样的人有吸引力 / 196
- 失恋了该怎么办 / 199
- 爱情的基础是相似性还是互补性 / 202
- 爱情是如何转化为亲情的 / 205
- 什么样的伴侣最容易分手 / 207

## 第十一章 社交心理学 / 210

如果把人际关系比作磁铁吸附铁石的话，我们就能看清人际关系的实质。其实每一个人都是磁铁，你吸引的人越多，说明你的磁力越大，也就是你人际交往方面的能力越强。虽然人际交往能力不是衡量一个人强弱的根本标准，但是它对你的生活无疑有重大影响。尤其是一个人想要获得商业上的成功，人际交往能力是一项非常重要的能力，它直接关乎你的物质生活，关乎你将来成为成功者还是普通人。

- 帮助别人就是帮助自己 / 211
- 如何增加我们的利他行为 / 215
- 问问自己是否有人际交往障碍 / 218
- 与人交往不可过于敏感 / 222
- 人际交往中的黄金法则 / 225
- 人际交往中的距离 / 229
- 办公室里的交际原则 / 232
- 积累人脉，管理人脉 / 234
- 察言观色识人有术 / 237



## 第十二章 情绪与身体疾病之间的关系 / 242

医学研究表明，和各种令人紧张的刺激相比，持续不愉快的紧张刺激对人体伤害最大。情绪给我们的印象就像云雾一样不可捉摸，由于看不见摸不着，有的人甚至怀疑情绪是不是真的有那么大的杀伤力。事实上，情绪的危害性丝毫不亚于洪水猛兽，而且因为情绪患上的病用药物治疗很难有效果。情绪的病还需情绪的药来医，坏情绪要用好情绪来克服，在中医里就是阴阳相生相克的道理。

情绪诱发病是怎么回事 / 243

情绪引发身体上的疾病 / 246

情绪动荡时如何稳住情绪 / 250

表面情绪和基础情绪之分 / 253

## ——· 第一章 ·——

# 让阳光照进你的心里

一个人只有知足，才能保持与世无争的心态，才能真正体会到“清福”。所谓“清福”就是清闲的福气，这种福气往往是金钱买不来的。钱财、美色、权力往往招来麻烦，有麻烦心里就无法安宁，心不安就永远处在煎熬和颠沛流离中。这样的生活，即使富甲一方又有何用？如果说一个人心里能装得下的东西是有限的，那么，酒色财气占了80%，剩下的就只有20%的空间。相反，如果一个人心里80%是空的，那么他能容纳的快乐就可以高达80%。







## 烦恼皆由心生

有人把人生比作一场苦行，以佛教的观点看，人生充满了烦恼与痛苦，如果一个人不能从心里打开这个结，就会持续地处于无止尽的烦恼中。

曾经有一个大财主，家财万贯，富甲一方，然而他却很不快乐。他始终不明白，为什么自己这么有钱却感觉不到快乐？相反，他的一个邻居，一对卖豆腐的夫妻，过着清贫的生活，然而却每天有说有笑，脸上总是充满着笑容。这个大财主非常不解，为什么这对夫妻生活一点不宽裕，心里却这么充实快乐呢？他们好像不知道烦恼为何物。每天准时去卖豆腐，卖完后，哼着歌回来。

大财主很不解，就找了当地的一个智者，问他究竟是什么原因。智者想了想说：“晚上，你扔一大块金子到他们院子里。”

大财主照智者说的去做，扔了一大块金子到卖豆腐的院子里。早上起来，那对夫妻发现院子里有一大块金子，欣喜若狂，心想这一大块金子够他们卖几十年的豆腐了。

妻子说：“以后我们就不用卖豆腐了。”

丈夫说：“是啊，但这一大块金子莫名其妙掉在我们的院子里，你说失主会不会过来寻找呢？”

妻子说：“不知道啊，所以我们一定要把这块大金子好好藏起