

战胜自己，就是战胜自己心中的魔鬼

掌控心魔

第101个控心魔法

付 轩◎著

ZHANGKONG XINMO

是什么左右你的意识？是什么让你在艰难和恐惧前退缩？
是什么让你忘记了自己的真实需要？——心魔。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

战胜自己，就是战胜自己心中的魔鬼

掌控心魔

第101个控心魔法

付 轩◎著

ZHANG  XINMO

是什么左右你的意识？是什么让你在艰难和恐惧前退缩？
是什么让你忘记了自己的真实需要？——心魔。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

掌控心魔:第101个控心魔法/付轩著. - 北京:
金城出版社,2010.5

ISBN 978-7-80251-419-5

I. ①掌… II. ①付… III. ①心理学-通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第073061号

掌控心魔:第101个控心魔法

作 者 付 轩
责任编辑 梁一红
开 本 680毫米×980毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-419-5
定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前 言

深夜的梧桐树下，寂寥处有一扇门——心门。

有人已经推开了门，充满希望和恐惧；有人在门前徘徊良久，选择离去……

门里，太多的未知你无法掌控。门外，又充满寂寥的熟悉和无助……进去，抑或离去？

犹豫着，恍惚间人都白了头，忘掉了那时的恐惧，忘掉了那时的惊喜，忘掉了那时推开门瞬间复杂而离奇的心情。摆在面前的是依然站在门外的身体和渐渐失去的勇气……

太多太多的美丽，我们来不及品味，它已经消逝得无踪影。太多太多遗憾，也许当时再坚持一点可能就不会铸成今日的一事无成。碧波金柳的倒影，情爱甜蜜的回忆；纷繁复杂的人际，成败的百般跌宕；一切美轮美奂，品味甘甜，然而又是镜花水月，随波易逝。唯有把这份完美，浸没在心灵深处。静水流深，让它成为生命的动力。

世间最难走的路，是这条心路。世间最难打开的门，是这扇心门。

有多少资质颇佳的人，才华横溢的人，一生都在与自己战斗，却打不赢这场没有硝烟的战争。直到白发苍苍，他们依然没有将控心的魔法修炼到炉火纯青的境界，以致一生碌碌无为。那些资质平常，披星戴月，背水一战的飞飞鸟，却能在一杯白开水中品味到生存那香甜的滋味，从平地学会像鹰一样翱翔在天际。

负面情绪于凡人是天敌，于天才就是天敌了！

假如你将自己关在负面情绪的格子间里，酿造出的将是一个悲剧的人生；假如你将自己从负面情绪的格子间里释放出来时，风雨会让你无处藏身，迫使你成长。

假如你已经能掌控自己的心魔，时刻远离负面情绪的格子间，那么，时日久之，它也就失去捕捉你的能量。即使偶尔被捉进去，你也会逃脱。

世间一切戴着脚镣的伤痕，都情愿展开瘢痕的画卷，在心魔的桎梏中轻巧地舞蹈。虽然修复不了昨日的陈伤，至少今天赢得了面对它们的勇气。唯有赢家方能释怀。

没有永远的赢家，侥幸的人今天跌撞着走出格子间，也许明天，又不经意倒退回来。在负面情绪的格子间门前进进出出，无所谓输赢，收放自如就好。

心病还要心药治，解铃还须系铃人。人心深处自有明灯。此书中趣味横生的经典案例，直击各种负面情绪，犀利剖析心理问题，如海中央的明灯，照彻人的内心；又犹如一棵伴随你成长的幼芽，它向阳，它奔放，它指引你走向生命的巅峰。

付 轩

2010年1月30日

目 录

第一章 兔与狐戏未必不欢——给未来留足退路 1

1. 你是否拥有一把“万能的钥匙” 1
2. 划定可以输的底线 4
3. 健全你的压力档案，各个击破 7
4. 握紧“压力阀” 9
5. 就算弦断了，也要把曲子演奏完 12
6. 情绪的消耗是一笔巨大的浪费 14
7. 快乐地面对不安和多变的生活 16
8. 故意示弱，减少消极因素 18
9. 换个角度看问题，会有意想不到的收获 21

第二章 在雨雾里低飞的燕子——拥有一个释放情绪的空间 ... 24

1. 杜绝坏情绪发酵 24
2. 果断地打开心灵的枷锁 26
3. 倾诉才是减压上策 28
4. 多看星星少看泥土 31
5. 让烦恼像落日一样消失在日记中 33
6. 面对负面情绪，让它变成常态 35

7. 弱化关注意识，给自己一片蓝天	38
8. 同台献艺，曲尽人欢亮出真实自我	40
9. 做别人内心深处的倾听者	42
10. 糊涂里藏着大智慧	44
11. 让大自然为你疗伤	46
12. 生活是一面镜子，你笑它就笑	48

第三章 徘徊在霓虹灯下的蝴蝶——面对情绪要因势利导 50

1. 让情绪为你所用，为你服务	50
2. 享受人生，从享受工作开始	52
3. 感官的愉悦与心情密切相连	54
4. 躁动时别忘了给心情“避暑”	56
5. 紧张的节奏中随心所欲地放纵一回	57
6. 别带着情绪工作，防止陷入恶性循环的怪圈	59
7. 刁难的背后，可能有一个机会在等着你	62
8. 锋芒是额上的角，既伤人也伤己	63
9. 面对不合脚的鞋子，你可以选择扔掉	65
10. 告诉自己，我能行	67
11. 面对顾客的挑剔，请用微笑面对	69
12. 心中充满快乐，体验真幸福	72

第四章 搁浅在沙滩上的鲸——别徘徊在情绪的边缘 75

1. 自卑是人类的尾巴	75
2. 假如太阳燃尽了，四季就可能成为黑夜吗？	77
3. 摘掉偏激的有色眼镜	79
4. 宁做平凡小草，不做高贵的基督山伯爵	82
5. 嫉妒是烧得嘶嘶作响的煤	84
6. “阿拉丁”神灯能给你美丽，却满足不了你的虚荣	87

7. 多疑是生活的陷阱	90
8. 最完美的人，只存在于悼词中	92
9. 别把别人的自尊心踩在脚下	95
10. 不再自贬身价，把最弱的地方转化为最强	98
11. 控制自己的欲望，保持内心的平衡	100
12. 如果有个柠檬，就试着去做一杯柠檬水.....	103

第五章 舔舐伤口的狮子——要及时修复情感伤 106

1. 失恋的人离成熟已经不远了	106
2. 爱情世界里，以欣赏的眼光去看对方	108
3. 被人需要也是被人爱	110
4. 切莫和自己过不去	112
5. 面对误解时，合理的解释很重要	114
6. 最痛的伤，往往是最好的老师	116
7. 给心灵多开一扇窗	118
8. 幸福的婚姻，别奏起不和谐的旋律	120
9. 缺少亲人的关爱，遗憾是刻骨铭心的	122
10. 平淡中的幸福，就是跟着夕阳回家	124
11. 当爱已远走，学会及时放手	126
12. 成功的婚姻，就是控制想离婚的冲动.....	128
13. 与自己最珍惜的那个人随缘	131
14. 良好的家庭环境，才能带来欢乐的气氛.....	133

第六章 将要羽化的毛毛虫——自我激发破茧而出的勇气 136

1. 转移压力，学点遗忘的技巧	136
2. 带着笑容，才算是穿戴整齐	138
3. 筑一道心理屏障，抵御“外伤”与“内伤”	140
4. 学会欣赏他人，走出自我封闭的门	142

5. 幽默是一剂良药	144
6. 敢于自嘲，拿得起放得下	146
7. 宽容是解决一切矛盾的前提	148
8. 好环境是一种积极的暗示	150
9. 列一个情绪管理计划，摆脱不良情绪的缠绕	153
10. 多培养嗜好，增加生活的情趣	155
11. 打造让人愉悦的环境	157
12. 让自省帮你克服自身缺陷	159
第七章 麋鹿过河乱奔逃——别打开那扇疯狂的门	162
1. 不让愤怒左右自己的情感	162
2. 别在焦虑面前“弱不禁风”	165
3. 要战胜恐惧，先战胜自己	167
4. 驱除内心的忧郁	169
5. 上帝要毁灭一个人，必先使其疯狂	171
6. 人生得意别忘形，自我炫耀最可怕	173
7. 筑起一道“防火墙”，防止情绪失控	176
8. 天不言自高，地不言自厚	179
9. 烦恼往往来自于狂妄自大的内心	181
10. 一时冲动可能留下巨大的疤痕	184
11. 愤怒会使你陷入绝望的深渊	186
12. 让烦恼缠身，无异于引火烧身	188
13. 别让微不足道的琐事缠绕	191
第八章 可笑的鸭子屁股——反对也好赞许也罢，都要扭下去 ..	194
1. 积极的思想让你做自己的主人	194
2. 打开灵魂的窗户让阳光照进	196
3. 好的心态让潜能如泉水般喷发	198

4. 面试中不要因紧张而大失水准	199
5. 巧妙地化解老板的“黑色情绪”	201
6. 放下心理的包袱，不被琐事干扰	203
7. 知心朋友的关怀，能化解心中的块垒	206
8. 假如结果无法改变，请轻松地接受	208
9. 别让你的积极心态处于睡眠期	211
10. 摆脱新人孤独期，别让职业生涯搁浅	213
11. 正确对待批评，你才能更上一层楼	216
12. 远离“工作低潮”，别总有一种被逼疯的感觉	217
13. 每个人都有能力制造许多笑脸	219
14. 请闭紧抱怨的嘴	221
尾 声	224

第一章

兔与狐戏未必不欢

——给未来留足退路

1. 你是否拥有一把“万能的钥匙”

世间有万能定律，而无万能钥匙。就像悟空有三根所向无敌的救命毫毛，都能在关键时刻力挽狂澜。而我们面对危机，只能动用智慧的力量去调集关系，整合力量，用自己最大的能力来化险为夷。智慧就是我们的“万能钥匙”。

智慧和任何普通的钥匙一样，经常使用就越用越熟练，越用越灵活，甚至当你碰到巨大的困难时，也能应对自如。如若不经常使用，“万能钥匙”也会生锈。想要一生幸福快乐，平平安安，一定要及早给自己留足退路，方能在生活中游刃有余。拥有一把万能的智慧钥匙是势在必行的。

打造这把万能的智慧钥匙，并不是一件轻松的事情，因为大多数人在碰到困难的第一时间，就把它丢掉了。我们看到考试失败的孩子，自暴自弃，最后进入了不良青年的队伍；事业失败的男人，在家里失去了地位，在妻子父母的指责声中，丢掉了尊严，一败涂地；家庭因为第三者出现，上演了冷战，温暖幸福不复存在……当理智被冲动烧焦，悲剧离我们还远吗？当痛苦的时刻来临，强烈的负面情绪如同脱缰的野马，

疯狂地奔跑，只能费尽力气去掌控它。在这个疯狂的过程中，我们无法以平常之心来思考问题。很多人都有这样的经历，在焦躁的时刻，思维短路，结局可想而知。

打造这把万能钥匙，你要做的事情就是：在遇到困难的第一时间里，让自己冷静下来。只有冷静下来，才能看清楚前行的道路，排除负面情绪的困扰，做出正确的规划，排除盲目出击再次造成失误的可能。

王永庆小学毕业后就到一家米店去做学徒。在人们眼中，这个15岁没有殷实家底和社会生存经验的少年人，前程莫测。但是在王永庆的心中，经验是可以学习的，家底是可以积累的，这些都不是阻碍他成功的因素。如果自己因为没有好的境遇就自怨自艾沉沦下来，也许真的就没有前途可言了。学徒生涯的艰苦，锻炼了他的意志，他完全沉浸在这种新生活里，逐渐意识到自己要想做大，就必须独立门户。于是，16岁的王永庆从父亲那里借来200元钱，自己开了家米店。

真正残酷的竞争开始了，当时米店生意大多靠熟客维持，新米店想做大，只能慢慢拉拢其他米店的顾客，实际上就是抢客源。有的米店为了抢客源，用降价的手段吸引顾客，但是微薄的利润使得那些米店血本无归。有的米店在买卖中短斤缺两，最后导致顾客再也不光顾了。经过一番思考，王永庆认为任何时候都不能怠慢顾客，不能采用这些竞争手段。他注意到当时大米的加工技术比较落后，大米中常混杂着米糠、沙粒和小石子。顾客买回家不能直接下锅，必须要进行挑拣。于是在没有顾客的时候，王永庆就把大米里的杂物都挑拣干净。顾客买了他的米，回家直接就能下锅，花费相同但是节约了时间，因此来光顾他店铺的顾客逐渐多了起来。王永庆趁送货上门的机会，还详细记录了顾客家的人数，一个月会买几次米，到顾客家里没米的时候他就先送去，等到发薪的时候，他再上门结款，来买米的顾客都觉得得到了超值的服务。

十几年的时光转瞬即逝，过去这个曾经一无所有的少年在商业界获得了一席之地，成为今日台湾工业界的“龙头老大”。在纷乱的商业背后，他始终冷静地思索着，理智地决策着，每次运作都充满智慧的力量。

我们需要的就是这样一把“万能钥匙”，它是我们幸福生活的保障，是关键时刻留给我们的一条最好的退路。然而，实际上有很多人把金钱当作人生的“万能钥匙”，有的人把青春当作人生的“万能钥匙”，也有人把权势当作人生的“万能钥匙”……考学失败，还能上自考；事业失败，还有一把青春可以重来；婚姻沉船，还拥有许多财富……我们随时可以找到理由找到借口，给自己一条退路。但我们不见得真的能够卷土重来，修复自己的伤，打造“万能钥匙”还需要你能正视内心的情绪。

几乎没有人愿意承认自己有烦恼、嫉妒、厌恶情绪，因为承认这些，就意味着你是一个自制力不够好的人，不够克制。因此，正视内心的情绪无疑变成了一个艰难的课题。想要瞬间就消灭负面情绪是很困难的，我们也没有必要伪装。尤其在做事的过程中出现了嫉妒、憎恨等情绪，伪装反而会令自己更加失衡。我们可以采用王永庆的办法，把注意力集中到做事上，在每件事情中一点点平衡自己。只要你确立一个生活的重心，积极向那个方向迈进，总能把一些坏情绪挡在门外。

当然，学会制衡生活，才是真正自制力强的人，我们最终的目的是要做自己生活的操盘手。控制好情绪，在任何时候不要抓狂。这就需要一套潜规则，这套规则可以量身打造，让你不必在得失之间痛心疾首：

金钱定律

不论自己现在是贫穷还是富有，你要排除一切杂念去赚取第一桶金；

不要等着天上掉馅饼；

不要以父辈的财富为自己的财富。

得失定律

付出与拥有永远不可能等同！

既然选择了，就别后悔。

爱对男人而言是美好的，对女人而言同样如此。不要以此作为要挟

的理由，也不要以此作为不正当的借口。

事业定律

赢一局，不算赢，把输赢当作人生的阶梯。

你不可能是个常胜将军，战场上有很多常胜将军都是战死的。

2. 划定可以输的底线

底线，事实上与宽容是同义词，因为对于之前的，你已经忍受了，而对于之后的，因为已经无法宽容，所以选择了不忍受。

一对中年夫妻，丈夫已经出轨6年了，而妻子依然不温不火地生活着。直到有一天丈夫放弃了情人回到家里，妻子依然不温不火，甚至没有任何追问。

丈夫于是开始自责，家庭的广阔空间使他的心很快回归。

有人问过她，为什么面对背叛，依然能坚持多年？

——因为我的父母不能承受女儿离异的痛苦，我不能让孩子没有父亲，所以我选择了忍受。

有人说这样的容忍多么伟大，为了孩子为了亲人，放弃了自己的感受；有人说这样做牺牲太大，不值得。然而她选择了一种最适合自己的方式——与丈夫分居而不离婚。

未经世事的年轻男女无法想象，这种生活已经没有爱情存在，是否还值得继续？

这个底线每个人的心中都不同。有的人或许知道丈夫出轨，就已经选择了离开；有的人可能选择了追回以前的幸福，不停地追问争吵，直到最后完全无法挽回才会离开；而有的人会选择默默承受一切，她的底

线是：只要丈夫不离婚。有的事情不是输赢能定论的，但是假如没有底线，那么你必定是最后的输家，没有底线，就没有退路。

我们不能控制他人的行为，但是可以控制自己的情绪，明确事情发展到什么程度是你容忍的底线，不至于情绪失衡。接下来你要做的，就是把事情都控制好，不要让它们发展到这个程度。

我们不能在任何事情上稍被触犯就大发雷霆，内心应该有一个适当的容忍度。客观地说，比较苛刻的人，他的容忍底线比较低，一点小利益被触犯就会发怒。这样低的底线，会导致你很难与周围的人和睦相处。我们只需要在自己的得失上划定一个最低的和最高的线，不要考虑那些还没有过界的事情。

有一个明确的道德底线，可以避免我们犯错；有完善的人格底线，我们会显得更有品位。明确的情感底线，能让你少受很多情感的折磨。而事实上，情感的底线是最难划定的。即使划定了情感底线，依然有人患得患失。违背自己情感底线的人，远比违背道德底线、违背人格底线的人多。

妻子容忍出轨的丈夫6年，她没有情感底线吗？有。

恋爱的时候，她为情感画出了底线：不能容忍情感欺骗。

结婚后她为情感画出了底线：不能容忍背叛。

有了子女后，她也有情感的底线：不能容忍没有责任心。

当男人红杏出墙，她的第一个反应是：背叛！

背叛是她不能容忍的，尤其是在结婚后。

而现在有了孩子，她从一个新婚的女人到孩子的妈妈，心理上发生了巨大的变化。

但是丈夫依然有责任心，依然对他们不错。

她发现真正执行她的底线是多么难！意味着她失去丈夫，意味着孩子失去父亲，意味着他们三个人都失去一个完整的家庭。

大多数女人想到此处，就难以再坚持下去。

因为这个底线，涉及了他人的幸福——孩子的幸福，不是自己一个

人能定论的。

她退让了。

并不是所有的事情都会这样，很多事情触犯到你的底线，你无须退让。而对于那些你需要适当退让的事情，不妨再退让一次。对方在感激你的同时，一定会感到你的无助和宽容。只是不要一味地退让下去，否则对方会认为你非常软弱。一旦被人扣上软弱的帽子，你将在对方肆无忌惮的伤害中度过。一味地容忍，也是纵容对方得寸进尺的行为。最后你无法容忍，情绪失衡。其实这一切并不是无来由的，都是你一味退让造成的。

划定可以输的底线，对于任何触碰到底线的事情坚决抵制。也许开始你会痛苦，会感到惋惜，但是从中你能够学会更多的东西——坚强，找回失去的尊严。

每个人都应该有自己的底线，这样我们才能不被局势套住，才有办法控制局面。而心理的底线尤为重要，很多人都有过承担严酷现实的经历，但是心理能够承担，并不会对自己造成伤害。即使心理无法承担，一个小小的压力也不要尝试。

在这些纷繁复杂的局面中，我们要控制的只有自己的内心世界：我们的承受底线。

为给自己制造一个和谐的生活，我们最好把这些事情按照与生活关系轻重来进行划分。所有的道德人格情感等底线，其实不过都是你的忍受底线。人的情绪失常会有所波动，有时候我们在一件小事上就不能容忍。我们需要克服这种焦躁的情绪，把目前所有有价值的潜在关系、表面关系都持续下去。

3. 健全你的压力档案，各个击破

在2008年奥运会女子体操赛事上，程菲因平衡木失利而难过万分，观众们也都为她揪着心。面对巨大的压力，程菲努力调整心态，在后来的自由体操项目上发挥得非常出色。

同样在平衡木项目中失利的美国体操选手萨克拉莫，却没有渡过难关，在后来的自由体操项目中依然出现了重大的失误。在赛前，所有的结果在每个选手的心目中都重演过不止一遍，我们都说过无论成功失败，努力了就好。但事实上，失败依然会给所有人造成压力。对于有准备的人来说，他们能够更好更快地调整好心态。如果仓促应战又抱着必胜的决心，一旦失败往往会受到巨大的打击。在任何时候，能够提前做好准备，防止与预期相反的结果发生时惊慌失措乱了阵脚。给自己留一条好的退路，不失为一种策略。

我们需要健全压力档案，打有准备的仗，杜绝压力过大，导致情绪失控。

压力无处不在。当人与人之间的关系出现不和谐，当工作出现疏漏，当朋友间出现金钱纠纷等，都会给人带来压力。你可以把它们分个类：工作压力，家庭压力，情感压力等。把目前和将要发生的事情罗列出来，规划清楚，做好应对的准备。压力在一定条件下会转化为动力，我们在内心里给它准备好催化剂。

压力给人带来的也不完全是负面影响，有时，适当的压力能增强我们应对突发事件的把握能力。没有压力的地方就没有动力，但是压力太大也会影响正常发挥。缓解和消除压力，我们必须有一套真本事。

面对压力，最忌讳的是躲避和产生厌恶心理。也许原本产生的压力