

心悟吧



金紫婵 编著

花点时间去生活

Huadian shijian qu shenghuo

生活是一部人人都需要领悟的心理学百科全书，每天花点时间去生活，用心去感受，随时停下来倾听自己的心声，别在生活中迷失了自己，忘记了生命的本质，学会问自己：我真的是在生活吗？这不仅是一种能力，更是一种生活智慧。



中国致公出版社

心悟吧



花点时间去生活

金紫婵 编著

Huadian shijian qu shenghuo



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心悟吧：花点时间去生活/金紫婵编著. —北京：中国致公出版社，2010.4

ISBN 978-7-80179-924-1

I. ①心… II. ①金… 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033982号

心悟吧：花点时间去生活

编 著 者：金紫婵

责任编辑：裘挹红

出版发行：中国致公出版社

（北京市西城区德胜门东滨河路11号西门）

电话：66168543 邮编：100120）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳顺印务有限公司

印 数：1—6000册

开 本：787mm × 1092mm 1/32开

印 张：7.5

字 数：150千字

版 次：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-924-1

定 价：23.80元

版权所有 翻印必究

你真的会生活吗

生活究竟是什么？

它包括物质生活和精神生活。物质生活是我们为了满足自身衣食住行等需求而进行的工作、休闲、社交等日常生活行动，而精神生活则是我们在物质生活得到了基本的保障后追求的一种精神寄托。在这里，我们讨论的是精神生活。

对于每个人来说，生活是一本神奇的教科书，它的内容跌宕起伏，有时精彩有时暗淡，同时，它也给我们带来了太多的疑问——

我该怎么控制自己的欲望？

我遇到坎坷之后能做些什么？

我总是感觉自己很无助，这是为什么？

失去亲人的阴影始终让我挥之不去，我该怎么办？

我好像得了强迫症，我该怎么调整呢？

面对选择的时候我总是充满困惑，我这是怎么了？

我失眠了，生活变得一团糟，我怎么能改变现状呢？

失败之后我变得很脆弱，有什么办法能让我重新鼓起勇气？

总是有数不清的烦恼围绕着我，我该怎么把自己从中解救出来呢？

我很真心地付出，却总是容易受伤，这个困扰我该怎么解决？

我总是想掩饰自己的不足之处，可越掩饰越惶恐，我该怎么办？

做那些需要与别人沟通的事情时，我常常搞得一团糟，我真的不擅长与人打交道，谁能帮帮我？

为什么我拥有的越多越不容易快乐？

我跟亲人相处得总是不够融洽，其实我很爱他们，可我该怎么表达这份爱呢？

.....

带着种种困扰，我们重新翻阅生活这本书，里面有太多鲜活的人物和事例，他们成功地解决了这些烦恼，战胜了自己内心本能的不良情绪，成为生活的强者。

掩卷而思，现实中的我们，也在为应付各种各样的烦恼而努力奔波，然而，往往越忙碌却越感觉空虚无助，甚至渐渐在生活中迷失了自己，忘记了生命的本质。

这个时候，我们需要做的是，抽出时间问问自己的心：你累吗？你快乐吗？你幸福吗？这些问题无法量化，外界的评论也不足以作为参考，唯有你的内心能够给出你最准确的答案，因为它详细记录着你的喜怒哀乐，掌控着你的精神生活。

你真的会生活吗？这不仅是在问你，也是在问我自己。作为对生活的一些感悟，我把一些问题写下来，然后在生活中寻找答案。希望这些问答题能够带给你一些启示，当你在生活中迈出下一步的时候，你的内心已经充满了力量。



001

第一章

用良好的生活态度
面对自己的人生

- 学会修剪欲望，从容不迫地生活 002
- 运用淬火效应，正面看待生活的坎坷 007
- 无法释怀往往是因为童年的阴影 011
- 感觉无助是因为你不够自信 015
- 从生死离别中学习珍惜与坚强 018
- 勇于担当，认真做好每一件事 022

- 调整效率，打破拖延的魔咒 026
- 正确抉择，破除选择性障碍 029
- 放慢脚步，慢慢享受生活 032
- 用完美睡眠给生活打好基础 035
- 忘掉痛苦，从“强迫”的感觉中释放自己 039
- 有舍才有得，抓不住的东西就先放下 042
- 吃对食物，吃出好情绪 045

025

第二章

活得自在，
才能拥有美好生活

049

第三章

释放吸引力，
才能带来精彩人生

善用自身的长处，让它成为你的标志 050

从头再来，失败过的人生更精彩 055

凭借良好形象提升个人影响力 059

诚信是一种力量，让凡人变得伟大 062

吃亏是福，聚财也聚人 065

用心经营细节，迅速打动他人 069

敬业可以让你更迷人 072

拒绝忧心忡忡，99%的烦恼不会发生 076

不再逃避，做好迎接压力的心理准备 081

坚持信念，你将无坚不摧 085

先自立再自强，增加自己的抗压能力 089

积极行动，从此刻开始改变命运 094

面对无法承受的压力，要善于向他人求助 097

在压力中获取反弹良机，变被动为主动 100

075

第四章

正确化解生活压力，
不焦不躁地生活

105

第五章

拥有好心态，
幸福过一生

善用糖果效应，提高自己的自律能力 106

安全感的制造者是你自己 110

在不可避免的比较中平衡心态，为自己宽心 115

巧妙运用钝感力，让自己不再容易受伤 118

不再惩罚自己，给愤怒一个正确的出口 121

放逐脆弱，用坚强撑起生命的脊梁 124

坦然接受自己的不足之处 128

131

第六章

巧妙洞悉他人心理，做
生活中的交际高手

- 利用名片效应，迅速为自己打开局面 132
- 掌握情绪效应，为自己创造良机 136
- 降低姿态，让别人成为重要人物 140
- 善于挖掘对方的需求，然后给予满足 143
- 表达真诚，从拒绝中寻找转机 146
- 利用色彩学，巧妙向他人表达自我 149

- 正确发泄，充分释放悲伤的情绪 154
- 牢记超限效应，不做“有毒”的人 158
- 感情生活中切忌出现赌徒心理 161
- 委曲求全无法为你换来尊重和认可 164
- 放弃仇恨，不让海格力斯效应伤害自己 167
- 拒绝过度理由效应，让爱情不再“一边倒” 170

153

第七章

别让情绪左右你，
做自己的情绪调节师

173

第八章

快乐是一种选择，
学会选择学会放弃

- 剖析本质，给快乐下个准确的定义 174
- 不快乐是因为你在追求错误的东西 178
- 羡慕虚荣的人更容易丧失快乐 182
- 快乐就是做自己喜欢做的事 186
- 接纳生活的风险，摆脱心理危机 189
- 不再依赖从别人那里获取快乐 193
- 容易快乐的人大多保有一颗童心 197
- 培养幽默感，做传递快乐的人 201

205

第九章

会爱的人才会生活，
让爱改变生活

- 先懂得爱自己，才有能力爱别人 206
- 提升修为，给自己增加被爱的机会 211
- 牢记触摸的心理效应，每天给爱情加温 214
- 爱父母，就每天给他们一个“好脸色” 219
- 巧用食盐效应，只给孩子正确的爱 222
- 付出金钱是爱的误区，付出时间才是爱 226

229

后记

在生活中学会
“生活”

第一章

用良好的生活态度 面对自己的人生

态度指人对于事物的看法或采取的行动，一个人对于生活的态度，决定了他的生活方式和生活方向，也决定了他幸福与否。生活态度会随着人的阅历而改变，所以，要想获得美好的生活并不难，就是在不断成长的过程中反思和修正，让自己在良好的生活态度的指引下迈向幸福。



学会修剪欲望，从容不迫地生活

在现实生活中，人为什么有这么多欲望？其实，我们每个人在社会里就像进入一个自助餐店，食物非常多，但是正确的吃法是依据个人喜好去挑选，而不是把所有菜都吃一遍。人生本来就不是什么都要拥有，每个人都应根据自己的实际情况进行选择。

欲望是本能的一种释放形式，构成了人类行为最内在与最基本的要素。在欲望的推动下，人不断占有客观的对象，从而同自然环境和社会形成了一定的关系。通过欲望或多或少的满足，人作为主体把握着客体与环境，和客体与环境取得统一。在这个意义上，欲望是人改造世界、改造自己的根本动力，也是人类进化、社会发展与历史进步的动力。然而，如果一味地满足自己的种种欲望，就会让人失去自我，最终变成欲望的奴隶。

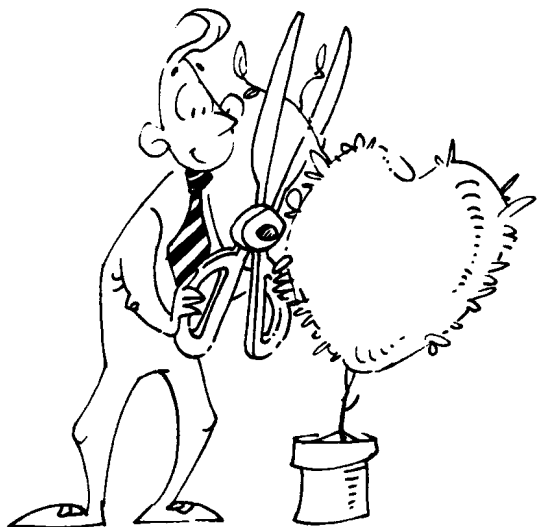
一个人做生意挣了一点钱，便开始琢磨买一辆车。他做的是小本生意，积蓄也不是太多，就想买一辆低档车。他在广告上相

中了一辆价格五万多元的家庭用车。在汽车市场，接待他的是一位能说会道的推销员。

推销员娴熟地介绍起该车的性能、特点，他听得连连点头，就在即将成交时，推销员突然加了一句：“只是这款车样式有点儿老，该公司新推出一款车，款式最新，设计更合理，价钱只不过贵一万元。”他心想，仅差一万元，何不买个新款式？于是推销员又开始介绍新款车，他越听越满意，谁知推销员又加了一句：“其实，这家公司的车安全性能稍差，你不如考虑另一个品牌的车，价格仅比这辆车高几千块钱……”就这样，在推销员的一路“引导”下，他最后买了一辆近二十万元的汽车，为此借债十余万。

还有另一个故事：

一位修道者准备到无人居住的山中修行，他只带了一块布当作衣服就上山了。后来他打算洗衣服时，才想起还需要另外一块布来替换，于是下山借了一块布。回到山中，他发现有一只老鼠，担心老鼠咬破他的衣服，所以再次回到村里，要了一只猫。回到山上，他又不知该让猫吃什么食物，就再次下山向村民要了一头奶牛，让那只猫喝牛奶。但是，一段时间以后，他发觉照顾奶牛太浪费时间，于是下山找了一个可怜的流浪汉，帮他照顾奶牛。流浪汉在山中住了一段时间之后，对修道者抱怨：“我和你不一样，我需要一个太太，我要正常的家庭生活。”修道者觉得有道理，他不能强迫别人一定要学他……这个故事就这样演变下去，半年以后，整个村庄都搬到山上去了。



世界上任何一种生命几乎都是有欲望的，所不同的只是在需求层次上有复杂与简单、原始与高级之分。人的欲望主要由生理欲望与精神欲望两方面构成，满足正常的欲望是

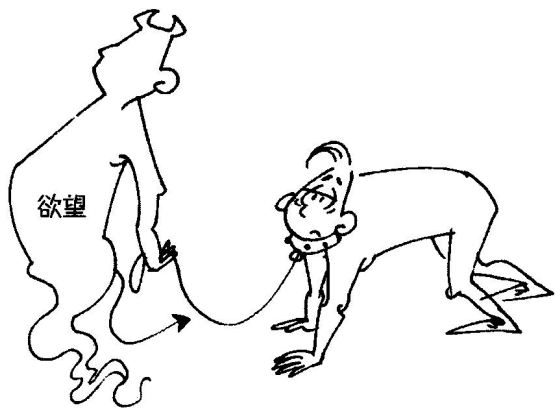
顺应本能，然而，欲望一半是天使，另一半却是恶魔，一旦失控，就会把人引向歧途。

欲望的本质是匮乏，你认为自己需要对某些空缺的方面予以满足时，才会出现相应的欲望。当你不停地填满这个空缺，甚至对这种行为产生依赖时，你的欲望就被点燃。在这种情况下，由这一个欲望所引发的相关欲望也在一点一点延伸，最后导致多种匮乏。

人的时间有限，你必须清楚自己想要什么，而不是盲目追寻一些东西。少了一些选择，到后来反而会让你有更多的选择。一个心中有坚定信念和明确目标的人，会心无旁骛，并善于将可能引起忧愁苦恼和妨碍行进的事物丢掉，不让它干扰自己的身心和脚步。其实，懂得删繁就简的人才是真正的智者。

延伸阅读

人的欲望是多方面的，是多层次的，我们提倡尽可能满足正当的、高层次的欲望追求，以期不断完善自我。要使欲望朝着有利于自我发展的轨迹运行，就必须时刻以高尚的伦理标准要求自己，以健康的生活方式规范自己。



你的发财欲望高吗？

一个垂暮的老人独自站在高楼的窗前眺望街道，你猜他在看什么呢？

- A. 热恋中的情侣
- B. 停在街道旁的名车
- C. 路旁高大茂密的树
- D. 不停闪烁的红绿灯

结果分析：

A. 你发财的欲望不是特别强烈。因为你太乐观，所以你把发财梦想得太简单。现在你要做的就是把致富的目标定得低一点儿，切合实际一些。

B. 财富是你毕生最大的追求。你是一个拜金主义者，总是在憧憬和渴望着豪华的生活，你有很好的理财观念和能力，是个很有办法的人。

C. 你总把自己的发财梦控制在最近能够实现的范围内。你很诚实，脚踏实地，不张扬、不武断，总是把目标定得不高不低，容易实现。

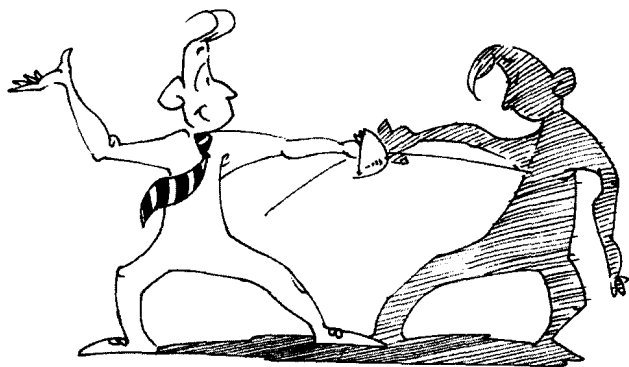
D. 你很少做关于钱财的白日梦。你是个规规矩矩的人，做事谨慎，绝对不会想到靠赌博或买彩票一夜暴富。你很难发大财，但可以依靠高薪致富。

运用淬火效应，正面看待生活的坎坷

淬火效应是指金属工件加热到一定温度后，浸入冷却剂中，经过冷却处理，工件的性能更好、更稳定。同样的道理，当人在遭遇挫折之后，几经锻炼，心理会更趋成熟，心理承受能力也会更强。另外，对于麻烦事或者已经激化的矛盾，不妨采用“冷处理”，放一段时间，思考会更周全，办法也会更稳妥。

人生在世，谁都会遇到挫折，适度的挫折具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。挫折又是一种挑战和考验。英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”关键是应该如何面对挫折。

在大学学习钢琴和声乐时，科雷塔·斯科特只是个单纯而又漂亮的黑人少女，梦想成为一名演唱家。马丁·路德·金对科雷塔一见钟情，科雷塔也被金立志实现“人人平等”的高远志向所打动。1953年，两人举办了盛大的婚礼。1955年，金组织了著名的罢车运动，他本人也成为民权运动的领袖人物。



此时的科雷塔已放弃音乐梦想，全力支持丈夫的事业。在实现梦想的旅程中，这个家庭遭受了无数威胁和恐吓。有一天，金在外面领导游行，一颗炸弹在家门前爆炸，科雷塔镇定地安慰着惊恐的孩子。在妻子的支持下，1964年，金被授予“诺贝尔和平奖”。

那时，科雷塔已经为金养育了4个子女，刚刚做完子宫切除手术。然而，金维持多年的婚外恋突然曝光。当金坦白错误并恳请科雷塔宽恕时，她痛定思痛，原谅了他。谁知，更大的噩耗接踵而至：金在演讲时被一名刺客枪杀，联邦调查局却当众公布了偷拍到的金的不齿行径——遇刺前晚，他居然在一家汽车旅馆召妓……

那年，科雷塔41岁，最小的孩子尚且年幼。虽然爱人多次背叛，科雷塔最终用爱和宽容找到了内心的宁静：“没有一个男人是完美的，包括伟大的金。但我一如既往地爱他，永远和他并肩战斗。”