

心理学
改变生活
书系

WODEDIYIBEN
XINLITIAOJIESHU

陈诗雪◎著

我的第一本 心理调节书

让千万人获得
健康心灵的自助读本

这不是一本让你与心灵对抗的“战”书，
而是让你与负面心理和平共处、
化解矛盾的方法之书。

掌控命运的钥匙就在你的手中，
去除负面的情绪与思想，
调节内心的平衡，

活在宁静与平和之中……



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我的第一本 心理调节书

Wo De Di Yi Ben Xin Li Tiao Jie Shu

陈诗雪◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本心理调节书 / 陈诗雪著. —北京:
新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2418-2

I. ①我… II. ①陈… III. ①心理调节—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第250459号

我的第一本心理调节书

作 者: 陈诗雪

责任编辑: 于海英 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 230千字 印张: 16.25

版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

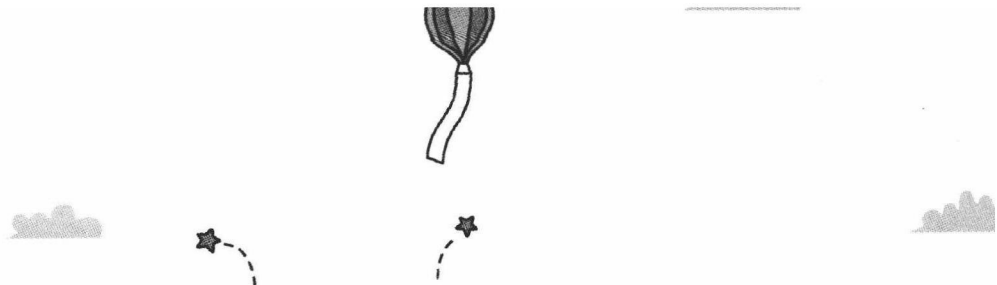
书号: ISBN 978-7-5104-2418-2

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



序 言

时代的快速发展让人们承受了巨大的压力——学习的压力、工作的竞争、生活的困境……没有一样不让人们感到身心俱疲。导致这些现象屡次出现的原因，就是心理失衡。一旦内心的天平开始倾斜，生活必然随之改变，呈现出一种杂乱无章的状态。这就需要我们健全完善自己的内心，从而让生活呈现出和谐的状态，形成良性循环。

也许有人会反驳：“我的心理很健康，不需要再完善。”这也许是正确的，因为你此时并没有遇到困扰自己的事情。但无论什么人，在遇到挫折与压力的时候，内心总会产生一些细微的变化。心理问题不会像身体生病一样“病来如山倒”，而是在我们心中一天天增加、一点点堆积的，随着时间的推移，这些小变化逐渐累积起来，就会演变成严重的心理问题。心理学家曾说：“每个人都存在着这样那样的心理问题，只是我们没有关注到它们而已。”

现实生活中，我们确实关心自己的身体胜过关心自己的心灵。身体上出现了症状，我们会马上吃药或者去医院检查。而如果内心感到焦虑、烦躁或孤独，却很少有人去正视，多数是任其自由发展，认为这些心理问题能够自生自灭。其实不然，正如前面提到的，心理问题是日积月累形成的，如果平时我们不予关注，问题就会越来越严重，最终超出我们的承受范围。

心理健康和身体健康一样重要。一个人的身体不健康，他的心理也许十分正常；但一个人的心理不健康，往往会导致身体出现各种病症。例如一个人脾气不好，他如果不解决这种负面心理，而是任由这种坏脾气日积月累地肆意“生长”，那么有一天，这种暴躁情绪必然会引发一系列的身体疾病，到时便悔之晚矣。

本书正是人们心路上的良师益友，它告诉读者如何正确地对待心理、掌控心理、调节心理，从而将开启阳光心灵之门的钥匙送到你的手中。如果你此时深陷挫折与困境中无法自拔，那么你能够从本书中找到平衡内心的方法，从而根除心灵的顽疾；如果你此时没有任何烦恼，那么本书可以让你全面透彻地了解各种负面心理、心理误区及错觉心理产生的根源，从而避免自己被这些心理所“劫持”，轻松提高自己的生活质量。

无论此时你的境况如何，你都可以翻开这本书，调节心中的天平。书中那些新奇而有效的方法，将帮助你以全新的视角观察自己、珍爱自己，重新给自己定位，充满活力地迎接美好的生活。



我的第一本心理调节书



目 录

第一章 心理掌控命运

- 心态的惊人力量 /2
- 情绪蕴藏着巨大的能量 /4
- 心境三要素，圆满人生的保证 /6
- 生活中心想事成的秘密 /8
- 心灵革命：面对危机中的世界 /10
- 心智是开启财富之门的钥匙 /12
- 释放内在的热量 /15

第二章 潜意识与心理暗示

如何催生全新的精神世界

- 潜能，存在于内心的巨大力量 /18
- 深不可测的“海底冰山”——潜意识 /20
- 四步修炼，找到体内那股不倦的力量 /23
- 用积极的暗示扭转不公平的生活 /25
- 重塑自我意象，由内而外地改变自己 /27
- 用心呵护那双抓住梦想的手 /29
- 积极的自我暗示，塑造成功的自己 /32
- 心有多大，人生舞台就有多大 /34

第三章 360° 心灵修习术

如何全方位修复这颗心

全面构建和谐的内心里 /38

启发性提问找到人生无限可能 /40

疗愈内心的四味“良药” /42

用“内在生态”抵抗精神污染 /45

把所有好的力量都调动起来 /47

坚强意志：为你扫清一切路障 /49

五步修炼，活出全新的自己 /51

第四章 错觉是一种失控

如何应对生活的“欺骗”

拖延，让你错过生命中最美的花期 /56

不要总将自己定位成受害者 /58

摘下充满偏见的有色眼镜 /60

打开禁锢思维的那扇门 /62

别让环境干扰了你的判断 /65

走出自命不凡的旋涡 /67

第五章 浮躁是心灵上的尘沙

如何淡定地活在当下

时刻保持一颗清净的心 /72

有针对性地克服浮躁情绪 /73





踏实下来，别让急功近利毁灭梦想 /76

用心守住自己的小幸福 /78

保持平静，约束不需要的思绪 /80

从容地活出自己的精彩 /83

第六章 虚荣并不是真正的自尊

如何回归最真实质朴的自己

虚荣只是表面的荣耀 /86

别为迎合他人而抹杀自己的个性 /88

与其跟别人攀比，不如安分地做好自己 /90

放下架子，摆脱虚荣心的束缚 /92

不要让面子问题把生活搞复杂 /94

第七章 贪婪与欲望都是心灵住客

如何以平常心悦纳生活的精彩

为什么我们总是欲罢不能 /98

奴役我们的不是金钱，而是对金钱的迷恋 /100

生活的完美，来自单纯的感受 /102

掌握“够了”的快乐哲学 /104

活出真性情的人生是最充实的 /106

如何控制思想的“瘾” /108

第八章 最大的恐惧是恐惧本身

如何安然地走好自己的路

驾驭脆弱的内心世界 /112

逃避无法换来永远的自在 /114

少一点依赖，多一分独立 /116

“敢做”比“会做”更重要 /118

正视内心，与恐惧和平相处 /120

第九章 抱怨是一种会蔓延的心毒

如何面对不如意的命运

抱怨往往来自错误的心理暗示 /124

即使命运多舛，也不应有愤恨之心 /126

放下后悔，别被过往牵绊 /128

与其抱怨生活，不如经营生活 /130

自省，让自己远离抱怨 /132

第十章 愤怒是一种自我选择

如何心平气和地活着

学会降低自己的愤怒商 /136

面对中伤，中庸地表达怒气 /138

改变坏情绪，不能“战”只能“爱” /140





冲动的时候要“急刹车” /142

不要为小事抓狂 /144

第十一章 焦虑是一种思维方式

如何以花开的姿势舒展心情

“无为”是对焦虑最有效的疗愈 /148

在压力中保持活力的艺术 /149

不要为改变不了他人而焦躁不安 /152

与其疑神疑鬼，不如坦诚沟通 /154

用沙漏哲学化解压力 /156

第十二章 忧郁是心理的小感冒

如何在心中种一棵忘忧草

忧郁是对自我的攻击 /160

删除无谓的忧郁，像接受美一样接受缺憾 /162

不要为从未拥有过的东西忧虑 /164

走出忧郁的六个心灵处方 /166

人的痛苦多半是自寻的 /168

第十三章 挫折是一份成长的礼物

如何让积极成为性格的一部分

别让自己故态复萌 /172

看到劣势，但别抓住不放 /174

换个角度看待折磨自己的事情 /176

把怀旧作为趋新的准备 /178

每一次丢脸都是一种成长 /180

命运的冷遇也是一种幸运 /182

第十四章 空虚是徘徊在心头的魔

如何给灵魂找一个寄托

安于现状会让生活失去光彩 /186

倦怠情绪与及时反馈 /188

做一个适当较真的人 /190

无聊的时候，该做些什么 /192

不犯迷糊，不混日子，直奔目标 /194

第十五章 孤独是灵魂深邃的内涵

如何走出封闭的小世界

不要把“不同”视为“不一致” /198

别在伤感中沦为寂寞的俘虏 /200





暴力不只是单纯的动作 /202
 相思之苦无用，转身忘了就好 /204
 走出自我封闭的小世界 /206

第十六章 从自卑到超越的一次心灵革命

如何踏上通往卓越的心路

界定好优越感，绕过自卑的暗流 /210
 盲从是对自己不负责任 /212
 抛弃狭隘思想，让自己轻松起来 /214
 别轻易给自己下“判决书” /216
 莫让自卑的心灵扭曲了自我价值 /218
 用自信打破自卑设下的魔咒 /220

第十七章 误入心路歧途是一种不幸

如何绕开心灵的暗礁

重拾遗失的“耻感文化” /224
 重孝道，但也不能轻慈道 /226
 是“我喜欢”还是“我应该” /228
 人际交往的三块顽石：冷漠、戒备与敏感 /230
 不要总是想着当老大 /232
 用浪漫情调提高生活的质量 /234

第十八章 爱是一种修行

如何踏上心智成熟之旅

汹涌澎湃的激情不如细水长流的温情 /238

牵手是一种情，放手也是一种爱 /240

以暂时保管的心态面对爱 /242

恨由爱生，爱由爱生 /244

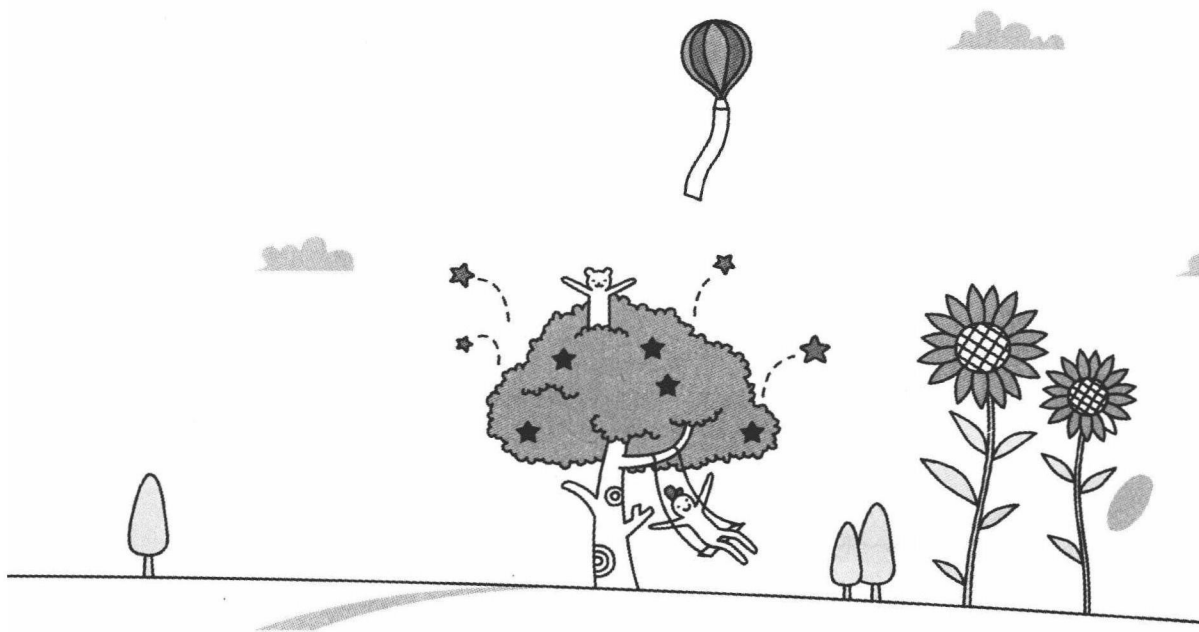
爱是一切的起源 /246



第一章

心理掌控命运

我们看不到内心，却能感受到每一次的心跳；我们看不到内心，却被不同的心理操控着思想与行为。健康的心理能使人快乐、阳光，充满斗志，而灰色的心理却使人抑郁、颓废，郁郁寡欢。两种不同的心理必然会导致两种不同的命运：一种积极向上，一种消极悲观。因此，想掌控自己的命运，就要先掌控自己的心理。



心态的惊人力量

“股神”巴菲特曾经说：“任何人都有能力做到我所做的一切，甚至超越我。但是实际上有些人能够做到，有些人做不到。那些做不到的人并不是因为世界不允许他们成为巴菲特，而是因为他们自己的原因。”那么，这个“自己的原因”是什么呢？财富、地位还是名声？都不是！著名的成功学大师拿破仑·希尔为我们做出了解答：“你的财富、健康、幸福全部依靠你如何应用你看不见的法宝——积极心态。”

没错，就是心态。一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。像巴菲特那样的成功者正因为用积极的心态对待生活，生活才给了他们绚丽缤纷的色彩。不仅是成功的人，只要是在生活中乐观向上的人，都会促使自己的心态朝向积极的方向，那么他们看到的人生景象也必然是美好的。他们即使被绝望包围，仍能在其中寻找到希望。

我们不能选择生命的长度，但可以选择生命的广度和深度；我们不能选择命运，但可以改变命运。看过《监狱风云》的人应该会记得剧中叫亨利的男人。

亨利因为误判而被送进监狱。在监狱中被狱官吊了好几天，他仍然满面笑容地对狱官说：“谢谢你们治好了我的背痛！”后来狱官又把他关到了一个锡箱中，箱子因为被阳光照射而变得炽热，但亨利丝毫没有受到打击，居然要求狱官们再让他待一天，因为他觉得十分有趣。狱官看他更不顺眼，最后把他和一位凶残的杀人犯一同关进一间密室中。这名杀人犯在监狱中十分有名，没有人敢去惹他，狱官本想好好“教训”亨利一顿，可当他们再回到这间密室的时候，却发现亨利和杀人犯在笑着打扑克。

亨利在那样恶劣的环境中，仍然保持着乐观开朗的心态，不仅没被监狱



里的生活折磨至死，甚至能与别人眼中不敢接近的狱友其乐融融地打扑克，这种心态实在是难得。美国著名的心灵导师威尔·鲍温曾说：“有三分之二的疾病是源自不健康的心态。心理和身体是互为关联的，心里相信什么，身体就会表现出来。”心态就是具有如此巨大的力量，能够从里到外改变你对整个世界的认知。

积极的心态能让人活得更乐观。著名演说家陈安之曾讲过这样一个故事：他有一次在美国演讲，一个同事神采奕奕地来到他住的地方。他问同事：“发生了什么事？”同事说：“今天出车祸了。”他又问：“出车祸怎么还能高兴？”结果同事说：“只是撞到了车，并没有撞到人。”他接着问：“那如果撞到人怎么办？”“只是撞到了，幸好不是撞死了。”可见，心态积极的人能够在任何事情中获取乐观的力量，哪怕是一场灾难，也能以积极的心态坦然面对。

积极的心态能让人发现每一处细微的美好。每个人都生活在同样的世界中和同样的生活里，却有着各自不同的人生路。有的人功成名就，生活美满，他们靠什么获得了成功和幸福？有的人一辈子庸庸碌碌，感情也经营得一塌糊涂，他们的命运为何如此坎坷？与其说是外在的客观因素影响了命运，倒不如说是有些人不懂得转换心态，从而让它破坏了生活的平衡。因为失败者会把心态朝向消极的方向，那么他看到的必然是命运不堪的一面，即使他被幸福与美好包围，眼睛里仍然只看到生活中的阴暗。如果一个人乐观热情，对待生活充满激情，那人们一定会觉得他的内心充满阳光；相反，一个人消极悲观，甚至对人冷言冷语、尖酸刻薄，那必然会让人觉得他内心阴霾黑暗。

时代的洪流滚滚向前，积极的心态能让我们的步伐变得轻盈敏捷，随着时代的发展一同进步。你不妨时常思考一下：此时的自己处于什么样的位置？此时的自己以什么样的心态面对生活？如果你发现日子过得越来越不舒心，情绪一天比一天糟糕，那么就别再犹豫，赶快发动“心态革命”吧。



尝试把内心字典中的消极字眼全部替换：“困难”替换成“转机”，不再说“这项工作很困难”，而说“这项工作存在着转机”；“磨难”替换成“旅程”，不再说“我的人生磨难重重”，而说“我的人生是一场跌宕起伏的奢华旅程”；“遭受”替换成“享受”，不再说“我遭受了挫折的打击”，而说“我享受着挫折带来的挑战”……这样，你的心态就会慢慢积极起来，从而能够勇敢地面对人生的每一个挑战。

情绪蕴藏着巨大的能量

你可以用眼睛看到美丽的日出和缤纷的色彩；可以用耳朵聆听小鸟的啁啾和情人的软语；可以用鼻子呼吸清新的空气，闻到花朵的芬芳……但是，还有一样无形的“器官”，也像眼睛、耳朵、鼻子一样，对你的生活作出了重要贡献。当别人送给你礼物时，你会说：“我非常开心！”当与朋友分别时，你会说：“我十分难过。”当无依无靠的时候，你会说：“我特别寂寞。”它就是你的情绪。

有些人的情绪就像天气，时时会变化，前一分钟还是阳光明媚，后一分钟就变得大雨倾盆。他们无法控制自己情绪的“阀门”，高兴时变得狂喜，觉得任何事都是美好的，任何人都是亲切的，而悲伤时会变得患得患失，认为生活非常糟糕，所有人都成了敌人。情绪就像是我们的传感器，可以将外在的变化传达到内心，再通过情绪反馈出来，显示我们此时此刻在想什么，怎样看待某人某事。然而，很多人不会关注这些，任凭情绪在我们的体内“胡作非为”，让它给我们周遭的亲人、朋友以及陌生人带来影响和伤害。我们需要表达自己的情绪，也需要管理自己的情绪。

