

DAY

3

用最短的时间最全面地掌握心理调节

# 三天学会 心理调节

京师心智（知名心理教育机构）◎著

最好读最管用的心理调节自助书



人民网 强国博客  
blog.people.com.cn

sina 新浪读书  
book.sina.com.cn

搜狐读书  
book.sohu.com

腾讯读书  
BOOK.QQ.COM

网易读书  
book.163.com

联合推荐



超值服务

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



DAY

3

# 三天学会 心理调节

用最短的时间最全面地掌握心理调节

京师心智（知名心理教育机构）◎著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

三天学会心理调节 / 京师心智著. —北京: 中国法制出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5093 - 3163 - 7

I. ①三… II. ①京… 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 197183 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@ 163. com)

责任编辑: 郑文阳

封面设计: 周黎明

---

### 三天学会心理调节

SANTIAN XUEHUI XINLI TIAOJIE

著者/京师心智

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/710 × 1000 毫米

印张/13. 25 字数/188 千

版次/2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 3163 - 7

定价: 29. 80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 66031119

网址: <http://www.zgfsz.com>

编辑部电话: 66034985

市场营销部电话: 66017726

邮购部电话: 66033288

# 前言

做白日梦可以缓解心理压力，自言自语能够稳定情绪，好心情可以“吃”出来……这些心理调节技巧你知道吗？对于长期伏案工作的人来说，办公室应该粉刷成什么颜色？在我们的心里真的潜藏着一个受伤的小孩吗？昂首挺胸、面带微笑可以改变自己的心情吗？

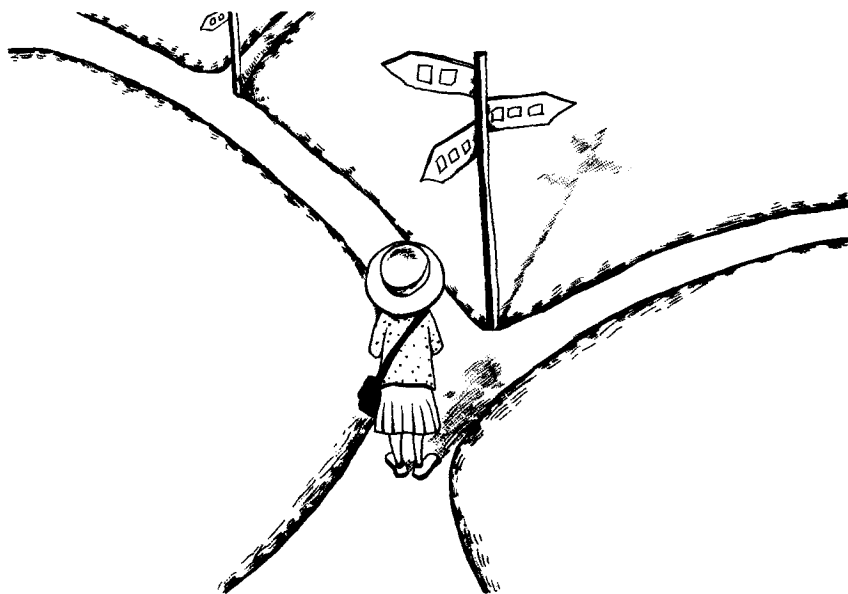
对于我们来说，掌握一定的心理调节技巧，是保持健康心态，从容面对工作、生活的一种必需。沉重的生活压力、紧张的工作节奏，使每个人都在不同程度上面对着形形色色的心理问题——心浮气躁、期望值过高、心情抑郁、精神高度紧张、心胸狭隘、遇事喜欢钻“牛角尖”、容易冲动、缺乏自制力、既自卑又虚荣、喜欢猜疑、报复心强、神经衰弱、充满挫折感……凡此种种，成了我们不可承受之重。

难道苦真的是人生底色，乐只是点缀其上的花瓣？不，快乐可以成为人生的主色调。我们来到这个世界，追求的就是心灵的充实、愉悦和人生的幸福。不快乐的人生，即便拥有万贯家财、无穷权势，也是失败的人生。而开启命运之门的抓手、释放生命潜能的按钮就是我们的心。一个可以游刃有余地驾驭自己心

灵的人，是幸福的，也是强大的。

本书讲到的心理调节方法是很多人经验和智慧的结晶，就像散落在海滩上的美丽贝壳，被作者收集到一起。或许你由于工作繁忙、时间仓促，没有时间去海滩漫步，那就从这些贝壳里倾听大海的涛声和心灵的秘密吧！

你可以把这本书当作心灵的伴侣。她可以白天陪你一起出行，夜晚守在你的书房里或者床榻旁，与你推心置腹地交谈，告诉你缓解心理压力的方法和走出心灵沼泽的捷径，用睿智的言语启发你轻松获得精神的满足和快乐。



# 目 录

## 情 绪 篇

### 一、病由心生 ..... 013

研究证实，在肠胃疾病的患者中，高达 76% 的病人是因为情绪紧张而致病的。实际上，不良情绪所带来的危害很多，许多疾病，如气喘、背痛、便秘、偏头痛等，都与不良情绪和恶劣的心境有关。

### 二、给心灵泄洪 ..... 019

不论是人还是动物，在遭遇不顺心的事情时，都会本能地做出一些宣泄情绪的行为，以达到自身心理的平衡。合理地宣泄就像炸开心灵的堰塞湖一样，不过要选择正确的方式，否则只会适得其反。

### 三、一个小丑进城，胜过一打医生 ..... 024

什么是调节心情的灵丹妙药？幽默。正所谓“一笑解千愁”。要成为一个有幽默感、懂得欣赏幽默的人，最重要的是培养积极乐观的心态。

### 四、不妨做做白日梦 ..... 027

白日梦可以调节我们的心情，释放心理压力，收获内心的安全与平静。所以，适当地做做白日梦，会给单调枯燥的生活带来些许的色彩。

## 五、安抚心中受伤的小孩 ..... 031

如果说每个人的心里都有一个受伤的小孩，大部分人会觉得荒唐。我们的确无法用肉眼看见这个孩子，但它真实地存在于每个人的心底。当我们愤怒、悲伤、生气、痛苦时，通常都是这个小孩本能的反应。面对他，安抚他，我们才能真正做到内心的平静与升华。

## 六、千万别浮躁 ..... 036

心浮气躁是很多人的通病，克服这种普遍存在的毛病，需要成熟、理性的人生观。不为潮流所迷惑，不为时尚所左右，做一个脚踏实地、独立自主的人。

## 七、自我膨胀时要冷静 ..... 040

许多辉煌过的人，往往在事业如日中天时，走入了人生的低谷。得意却又不忘形的人少之又少，人需要一颗清醒的头脑，尤其是春风得意的时候。

## 八、警惕危险的抑郁信号 ..... 045

当今社会，抑郁已经成了最常见的健康杀手，是心灵癌症。对于跟抑郁有关的危险信号，我们要格外注意，提防这个心灵杀手和心灵癌症的侵袭。

## 九、让自己兴奋起来 ..... 054

从事体育锻炼，洗个热水澡，享受美味，助人为乐都是赶走低落情绪的好办法。给自己制定难度适中的工作计划，并监督自己执行，对于稳定情绪也有很大的帮助。

## 十、今天不生气 ..... 059

愤怒集中爆发的时间不超过 12 秒，只要度过这关键的 12 秒，就可以从愤怒中解脱出来了。感到愤怒时，请先深呼吸，在心中默数 10 个数……

## 十一、降服冲动的魔鬼 ..... 063

古希腊悲剧大师欧底庇德斯曾经说过：“上帝欲让其毁灭，必先让其疯狂。”冲动会像洪水一样冲垮人的理智，让人做出不可思议的蠢事，所以克制冲动变得十分重要。克制是一种既能战胜自己，也能战胜别人的武器。

## 十二、培养自制力 ..... 068

弥尔顿曾经说过：“一个人如果能够控制自己的激情、烦恼和恐惧，那他就胜过国王。”一个拥有强大自制力的人，能够控制自己内心的情绪和行为，掌控强大的内心世界，其人生具备无限的生机和可能。

## 十三、“自言自语”心理调节法 ..... 071

人自身的音调会对自己起到镇静的作用，从而产生一种心理上的安全感；在紧张时，大声地与自己对话，有助于理顺大脑中混乱的思绪；将恐惧和忧虑宣泄出来，使心中的压力获得合理纾解，从而有助于实现心理的平衡。

## 十四、神经衰弱怎么办？ ..... 074

较长距离的散步——通常以2~3公里为宜，有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程。体育锻炼可以在大脑皮质的相应区域建立优势中心，驱使那些“过于疲劳的区域”尽快得到休息，使神经系统处于最佳状态，是缓和神经系统过度疲劳的“松弛剂”。

## 十五、嫉妒让人疯狂 ..... 079

古罗马作家奥维德在《变形记》中，描写了一个“嫉妒”的拟人形象——因维迪亚。因维迪亚不知道什么叫欢乐，只有在目睹了别人的痛苦时她才会欢笑。每当看到成功或者幸运降临到他人身上时，她便会气急攻心而一病不起。她在吞噬别人的同时，自己也饱受伤害，从某种程度上说，她就是自己的酷刑。

## 十六、走出自卑的阴影 ..... 083

黑格尔曾经说过：“自卑往往伴随着懈怠。”在现实生活中，自卑会将一个人的雄心壮志消磨得一干二净，使他自暴自弃。只有摆脱自卑的困扰，昂首挺胸面对世界、面对人生、面对他者，才有可能为自己打开一扇新的窗口，开启一段新的旅程，达到一个新的顶峰。

## 十七、对付紧张的锦囊妙计 ..... 086

紧张时，人们通常自我安慰说：“别紧张！没有什么大不了的！”然而，这种办法只会使人感到更加不安。因为这是在和自己的思维抗衡，会给自己制造更大的紧张感，正所谓“情绪如潮，越堵越高”。

# 智慧篇

## 一、接受人生的缺陷 ..... 091

每个人都有缺陷和不足，如果总是盯住自己和他人身上的不足，或者拿自己的短处与别人的长处做无谓的比较，人生就会是痛苦的。坦然地面对人生的缺陷，我们才能在内心的平静中度过愉悦的每一天。

## 二、别指望每个人都喜欢你 ..... 094

在现实生活当中，无论你付出了多大的努力，就算你觉得自己已经做到了完美，也总是会有人不喜欢你。这是因为每个人都有自己的价值。我们无法要求所有的人都赞同自己的观点，我们也无法抹杀所有人的思想，就如同别人也没有办法让我们赞同他们的所有观念一样。因此不必苛求自己，更不要因为别人的看法而迷失自我。

三、客观地评价自己 ..... 097

观察自己，包括那些不经意间的一举一动，透过举止洞察自己的内心世界，例如为什么在听到批评时你会变得激动和愤怒？为什么不能冷静地看待自己和周围的人？只有了解自己的外在行为和内心世界，才是真正意义上的了解自己。

四、换个角度看问题 ..... 099

现实生活中，你的情绪都是由你看待问题的角度决定的。如果总是从一个方面去看待某个问题，在不转换自己思维方式的情况下，你或许看到的永远都是“不幸”或者“倒霉”。“幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉”，便是这样一个道理。

五、改变形象，改变心情 ..... 103

心理学家曾经找来一些抑郁症患者，让他们采取不同的姿势，患者的感觉便发生了微妙的变化。

六、吐苦水要选好对象 ..... 105

倾诉可以使不良情绪得到宣泄，但是这种不良情绪也有可能影响到听者。所以在选择倾诉对象时，要充分考虑到自己的倾诉是否会造成对方的困扰，从而选择合适的倾诉对象。

七、遇事别钻牛角尖 ..... 107

偏执的人头脑中的非理性观念占优势地位，喜欢走极端，所以，想要改变偏执行为，必须先理性地分析自己的非理性观念。

八、让自己勤快起来 ..... 111

拖延和懒惰是一种常见的意志缺陷，同时也是一种难以根除的心理隐患。喜欢拖延的人往往意志薄弱，惧怕艰苦的工作，缺少对自我的约束

能力。也许，在他们心里有一个模糊的目标，但是对于这个目标，他们往往缺乏可执行性的计划。

## 九、挫折只是暂时的 ..... 115

巴尔扎克曾经说过：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶；信徒的洗礼之水；能人的无价之宝；弱者的无底深渊。”挫折就像一把双刃剑，它既能让你变得成熟，也能让你的人生毁灭。适度的挫折可以驱散人们的惰性，让人奋进。因此，如何面对挫折、克服挫折，走向成功，是摆在每个人面前的现实问题。

## 十、别做虚荣心的俘虏 ..... 117

爱慕虚荣的人喜欢说谎，谎言可以让他们空虚的心灵获得片刻的安慰。但是维系一个谎言必定需要更多的谎言，为了堵上前一个谎言留下的漏洞，不得不去编造另一个谎言。于是谎言越来越多，漏洞也越来越大，到最后弄得自己身心疲惫。

## 十一、吃出好心情 ..... 122

焦虑不安、优柔寡断、敏感多疑、依赖性强，做事情任性、虎头蛇尾、以自我为中心，这些心理和性格缺陷是可以“吃”掉的；轻松愉快的好心情也是可以“吃”出来的。

## 十二、读书可以养心 ..... 125

疲倦时，坐在舒服的椅子上，读着那些让自己感到放松并且兴趣盎然的书，会使自己忘掉一切的烦恼，褪去尘世的疲惫。

## 十三、让自己快乐起来 ..... 127

人生如一叶扁舟，如果负载太多，必将无法远行。只有将心灵的包袱卸下来，清理你的行囊，让它尽量轻便、简单，我们才能得到孩童般纯真的快乐。

## 十四、洞察自己的梦 ..... 132

意识有时会欺骗我们，但潜意识却永远忠于我们最真实的内心。梦是潜意识的完美体现，是我们与潜意识沟通的最便捷渠道，不做梦的人便会失去了解自己潜意识的机会，所以让我们从现在做起，学会洞悉自己梦境里的真实。

## 十五、失恋让人成熟 ..... 136

一旦惊觉自己又沉迷往事时，要立刻打断这个思绪，强迫自己做运动，甚至吼叫一两声或是放一些振奋人心的音乐，来抑止和切断悲伤的思绪。这便是对付失恋颇有成效的“思考中断法”。

# 事业篇

## 一、克服社交恐惧 ..... 143

现在就回想一下你的同事昨天穿了什么样的衣服、做了什么事情、说了什么样的话。是不是一片茫然？此时才发现自己并没有注意到这些，就像别人不会过度关注你一样。所以，在日常生活中，不要时时刻刻去计较自己在他人心中的形象，而是要将自己的注意力更多地集中在自己需要完成的工作上面。

## 二、你有“上班恐惧症”吗？ ..... 145

克服“上班恐惧症”，重在保持心态的平衡，要适时地转换“角色”，如在假期即将结束的最后一天，从休憩的状态中走出来，做一些上班前的准备工作，使自己的情绪适度紧张。

## 三、从“小心眼”里钻出来 ..... 148

雨果说过：“世上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更

宽阔的就是人的胸怀。”“小心眼”只会让我们走进人生的死胡同，错过阳光的照耀和雨露的滋润。其实，人们只要多一些分享的心态，便会经历更多、更美、更精彩的风景。

#### 四、让自己充实起来 ..... 151

工作是排遣精神空虚的好办法。当一个人全身心地投入到工作中去的时候，就会感到无比充实。除此之外，人们还会看到自身的价值，从而让人生充满希望和成就感。

#### 五、遇到“资讯焦虑”怎么办？ ..... 154

当前社会是一个信息社会，当那些形形色色的信息像潮水般向你涌来的时候，你是否有过类似的感受：信息太多，看不完；有好多想看的，不知道看哪些；看了半天，不知道自己到底在看什么；看得越多，忘得越多；不该看的费了好多时间看，该看的却没时间看；看了一堆和自己生活完全无关的文章或报道……这些现象都是“资讯焦虑”不同程度、不同形式的表现。

#### 六、化解职业倦怠 ..... 156

中国有句古话，“家家有本难念的经”。在这个世界上，只有很少的一部分人会完全满意自己的工作。富兰克林曾经说过：“最幸福的不是找到自己所喜欢的工作，而是喜欢上自己的工作。”

#### 七、释放你的“工作压力” ..... 161

实际上，工作压力来源于工作过程中产生的“糟糕感”，而非工作本身。因此，调整工作的时间、环境和内容都不是行之有效的办法。要想缓解工作压力，首先要做的就是调整对工作的感觉。将那些“引起焦虑的感觉”变为“欣赏和劲头十足的感觉”，这才是改变工作状态的关键，也就是说我们要善于从工作中找到成就感。

## 八、选择也是一种痛苦 ..... 165

弗洛姆曾经在《逃避自由》中提到，当人们面对太多的自由选择时，反而会不知所措，会觉得拥有选择比放弃选择还要难，于是便放弃选择，宁可逃到没有自由选择的环境中去，以寻求心理上的安全。

## 九、为什么要猜疑别人？ ..... 168

当一个人掉进猜疑的心理陷阱之后，对他人失去信任将是一种必然的趋势。例如，看到有人背着他讲话，便怀疑人家在说他坏话；领导对他的态度冷淡了一些，就会觉得领导对他有了看法，等等。如果不能及时地阻止这种不良情绪的发展，便会由怀疑他人进一步变为怀疑自己、否定自己，从而失去自信。

## 十、收起强烈的报复心 ..... 171

报复心理是对自己内心的一种摧残。在实施报复以前，报复者要花费许多时间来构思报复的途径和方式，幻想报复的场景，在这样一种幻想中，自己的心理就容易朝着一种畸形的状态发展。也许，起初只是一个微不足道的报复念头，最后会演变成一场可怕的灾难，并最终导致一个人的彻底毁灭。

## 十一、学会“忘我” ..... 173

在人际交往中，要想达到“忘我”，最好的办法是培养对别人的兴趣。要提醒自己，没有人特别关注自己，我们需要做的只是自然而然地展现出真实的自我，并关心对方。

## 十二、给自己一点“颜色” ..... 176

办公室的色调会影响人的工作状态。黄色让人精神焕发，充满斗志；紫色有助于稳定情绪，减轻压力；绿色会使心境趋于平和，帮助员工平衡血压、眼压，缓解视疲劳。

### 十三、改变自私的心态 ..... 179

人生旅途中，每个人都会遇到许许多多的困难和险境。搬走别人脚下的石头，或许可以为自己铺路。我们应该适度调节自私的心理，实现人生的双赢。

### 十四、做人要大大方方 ..... 182

人际交往中，过分怕羞的人很难充分地表达自己的观念和情感，从而阻碍人际间的正常沟通，使自己无法同他人深入地交流。因为害怕言行有失，导致承受过重的心理负担，整日陷于自己编织的羞怯陷阱中不能自拔，从而严重地影响了工作和生活的质量。

### 十五、一周心情计划表 ..... 186

周一的心态要“充满活力且富有建设性”；周二要主打“淡泊”；周三要以“快乐”为主格调；周四要注意“整理心情”；周五发现“今天是个好日子”。

### 十六、不要依赖别人 ..... 189

你发现自己无法独立完成一件工作，哪怕这个工作很简单；遇到问题时你的第一反应总是寻求他人的帮助，征求别人的意见；明知某件事的影响很坏，可就是没法放弃，总是在重蹈覆辙；如果这些表现在你身上都存在，那么说明，你已经在依赖的边沿徘徊了。

### 十七、你有强迫行为吗？ ..... 195

做事要顺其自然，当一件事情做好了以后，便不再去想它。经过一段时间的强化训练，这种强迫行为就会慢慢被克服。

### 十八、给自己打打气 ..... 199

《哈利·波特》的作者罗琳落魄的时候，一直有一个支撑她生存下去的幻想——她设想自己在一个商店里，把自己的信用卡递给任何一个人，

他们就会告诉她，她写的是他们最喜欢的书。正是这种奇妙的景象给了她勇气和动力，使她能够写出世界超级畅销书《哈利·波特》，从而跻身于亿万富豪的行列。

**十九、面对挫折，永不放弃 ..... 204**

丘吉尔一生最后、也是最精彩的一次演讲，是在剑桥大学的一次毕业典礼上。当时整个会场有上万名学生等候着他的出现，他在助手的陪同下安静地走进了会场，慢慢地走向讲台。他默默地注视着台下的听众，过了整整一分钟，丘吉尔终于说了句——“永不放弃！”，之后，便走下了讲台，离开了会场。一分钟后，掌声雷动。

