

神奇心理学  
系列丛书

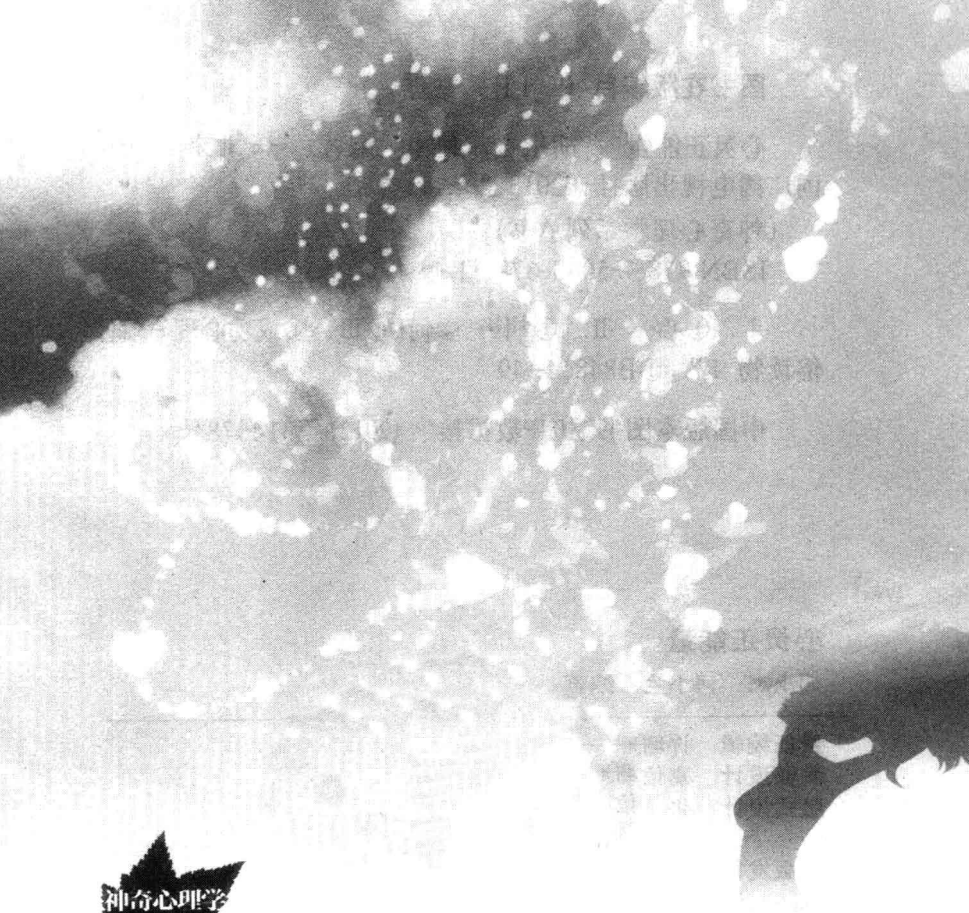
# 心灵正能量

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

胡永杰 何小兰 编

心开，路则广；心闭，路则无。  
而的人生。当心灵充满正能量，  
平和与喜悦之光才会溢满心头，引领我们走向更光明的未来。

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



# 心灵正能量

——安抚躁动的灵魂，传递心理学的神奇力量

胡永杰 何小兰 编著

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵正能量 / 胡永杰, 何小兰编著. — 北京: 中国广播电视出版社, 2013.2

(神奇心理学系列丛书)

ISBN 978-7-5043-6789-1

I. ①心… II. ①胡… ②何… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第314878号

## 心灵正能量

胡永杰 何小兰 编著

---

责任编辑 许珊珊  
装帧设计 嘉信一丁  
版式设计 张涛

---

出版发行 中国广播电视出版社  
电 话 010-86093580 010-86093583  
社 址 北京市西城区真武庙二条9号  
邮 编 100045  
网 址 www.crtip.com.cn  
电子信箱 crtp8@sina.com

---

经 销 全国各地新华书店  
印 刷 高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

---

开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
字 数 150 (千) 字  
印 张 9.625  
版 次 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-5043-6789-1  
定 价 19.80元

---

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



## 前言

*Preface*

我们的心灵就是一座能量场。

如果我们的的心灵充满了正能量，就会起到非常大的积极影响，让我们整个人变得容光焕发；反之，如果心灵被负能量所堵塞，那么也会形成巨大的消极作用，进而影响到我们的心理健康。美国哈佛大学著名精神病学家弗列曼教授认为：“人们患病的原因，心理因素占了很大比例。”

在心灵这座能量场内，痛苦、逃避、恐惧等负能量与快乐、勇敢、自信等正能量是此消彼长的关系。创新工场董事长李开复曾说：“如果你有自信，它会在无意之中释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会在无形中释放出能量，导致你走向失败。成功的人会因为体验到成功的快乐而更加自信；失败的人也会因为体验到失败的痛苦而更加自卑。”所以，当我们克服了心灵负能量，并不断地激发自己的心灵正能量时，我们的内心将会变得越来越强大，幸福和愉悦也将随之而来。

心灵正能量很神奇，它可以像阳光那样温暖别人，感染别人，帮助我们在奔波忙碌的同时，做真实的自己、有价值的自己。出身、容貌、性别我们不能把握，但是我们快乐与否、对待人生的态度如何，都是可以由自己决定的，你可以让自己消极起来，也可以让自己积极起来。而不论是心灵正能量还是心灵负能量都具有传染性，一般情况下，人们还是会喜欢和快乐的人在一起。所以，无论从个人还是从对他人的影响来看，我们都有充分的理由选择心灵正能量。

本书共分为十个章节，分别从疼痛记忆、社会人际、心理梦境、自我逃避、人格重建、模仿欲望、能量凝聚、恐惧冒险、潜在意识、监控调节等方面阐述了心灵正能量和负能量的相关知识。在每个章节中，我们都分析了相关主题的负能量产生原因，应对策略，并提出了消除负能量增加正能量的建议。在每个小节中，我们都力图以最典型的故事、案例来帮助读者解决身边负能量所带来的烦恼。而且，我们尽可能地用最科学的态度，站在心理学的角度剖析，帮助读者打造一个更强大的内心，以应对未来的种种挑战。

看完本书，您会知道我们的快乐幸福原来可以如此简单，它不依赖于任何外力，只来自于我们的内心，我们每一个人都可以成为心灵上最富有的人。

由于编者水平有限，如果读者朋友发现书中有什么错误、纰漏，欢迎来函指正。

最后，希望大家能在闲暇的时候好好阅读这本书，让自己快乐起来，也让别人因你的快乐而快乐。



## 目录 *Contents*

### Chapter 1

#### 我们为何常常不快乐？

##### ——疼痛记忆

1. 不快乐是一种传染病 / 002
2. 快乐是一种习惯 / 006
3. 没有人过得比你好，只是他们看得开 / 009
4. 永远等不到那幢房——莫要贪婪 / 014
5. 宽容带来的几颗幸福 / 018
6. 特殊的寻找者——完美主义 / 023
7. 远离健康心理的导火索——疲倦与空虚 / 027

### Chapter 2

#### 你值得拥有幸福

##### ——社会人际

1. 为别人做件小事，你会收获加倍的幸福 / 032
2. 和正能量强大的人在一起 / 035
3. 不做完美的一百分 / 040

4. 放弃抱怨的权利，学会享受你的工作 / 043
5. 学会与他人分享 / 048
6. 幸福不是奢侈品——快乐取决于你的状态 / 051
7. 我们都有资格活得更好 / 056

## Chapter 3

### 你懂睡觉的艺术吗？

#### ——心理梦境

1. 你真的会睡眠吗？ / 062
2. 试试用催眠术解决你的心理压力 / 068
3. 梦在向你诉说什么？ / 074
4. 告诉你一个应对失眠的策略 / 079
5. 自我催眠为你的生活带来正能量 / 085

## Chapter 4

### 不能“拼爹”拼什么

#### ——自我逃避

1. 如果你爸不是“李刚”，你怎么办？ / 092
2. 美国人更看重白手起家的企业家 / 095
3. 石头放对位置，也有价值 / 100
4. 为何你不想成为下一代人的依靠 / 105
5. 说到不如做到是千古不破的真理 / 110
6. 直面痛苦，把“逃避”抛之脑后 / 114

## Chapter 5

### 为什么不敢拆解自己？

#### ——人格重建

1. 找一把解剖自己的手术刀 / 120
2. 格式伤口的疼痛 / 124
3. 早起八十九年是源于爱的动力 / 128
4. 在刷新的路上不断完美着 / 130
5. 你满意现在的自己吗？ / 133
6. 只有知识积累不够，要健全人格 / 137

## Chapter 6

### 你想和谁交换人生

#### ——模仿欲望

1. 真夫人与假夫人——有沟通的人生才能更幸福 / 144
2. 不要寻找错觉里的甜蜜——正确面对阶层分化 / 148
3. “灯下黑”是个魔咒 / 152
4. 你能找到自称幸福的人吗？ / 155
5. 不要做饿死的驴子 / 159
6. 为何不做他人的榜样？——自信带给你精彩人生 / 162
7. 孟母三迁——邻里效应 / 166

## Chapter 7

### “身临绝境”是个谎言

#### ——能量凝聚

1. 你到“绝境”了吗？——不要为心理设限 / 170
2. 改变世界的炸药包——挑战你的极限 / 174



3. 美国的招兵启事，让你没有拒绝的理由 / 179
4. 曾经认为它处于绝境——爱情天梯教你走出新路 / 183
5. 两天的差别——不要放弃成长的机会 / 187
6. 把自己打造成钢化玻璃——强化自身面对绝境 / 190
7. 悲观的受挫人看不到星星 / 194

## Chapter 8

### 你能推动石头

#### ——恐惧冒险

1. 你心里有一个放大镜——恐惧的初始事件和自我定格 / 200
2. 他们不想让你成长 / 204
3. 不要在意路上的石头，也许你能推动 / 209
4. 温水能把青蛙煮死——安逸其实是魔鬼 / 214
5. 丰富的人生经历让你过有质量的一生 / 219
6. 勇气能产生奇迹 / 223
7. 强者为自己的目标活着，弱者为别人的议论活着 / 228

## Chapter 9

### 其实你是穷人

#### ——潜在意识

1. 是人穷还是心穷 / 236
2. 你也可以是成功的人 / 241
3. 不要在同学会后犯罪 / 246
4. 要过最不后悔的活法 / 251
5. 想出来和做出来天地之差 / 256
6. 改变你的意识，必然先改变你的心态 / 261

7. 成功是正确的自我意识 / 265

## Chapter 10

### 未来你不能完全掌控

#### ——监控调节

1. 计划常不能完整实现，不是你的错 / 270
2. 接纳有缺憾的自己 / 277
3. 生活的不完美也是一种完美 / 281
4. 悦纳自己，生命应该活得轻松 / 286
5. 先改变自己，才能改变世界 / 290
6. 为自己加油，才能创造未来 / 294



## Chapter 1 我们为何常常不快乐？

——疼痛记忆

## 1. 不快乐是一种传染病

身处现代社会，我们总是很容易被这样或那样的现实所影响与干扰，于是常常陷入悲伤与忧虑的泥沼而无法逃脱，变得不快乐。或许我们能找到这样一个理想之地——它们或繁华或质朴，或喧闹或安静，可以让自己卸下重重的铠甲与伪善的面具而得到彻底放松。

但是，在这种短暂的心灵疗养与旅行之后，当我们回到这个大家谓之“浮躁”的现实世界，我们能否依旧保持那份坦然与畅快？能否重获那份快乐与内心的宁静呢？这是一个从古至今哲学家与思想家们时常探讨的问题，也是我们这些每一个活着的人一生中寻找和期望拥有的。当我们把快乐当做一种欲望的时候，就会很容易失去它。

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。于是，他出来给了每个孩子30美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子20美分。他解释说，自己没有收入，只

能少给一些。20美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。第三天，老人只给了每个孩子3美分。孩子们勃然大怒：“一天才3美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！老人是真正的智者，他深谙“快乐是自己的”的道理，并且反其道而行之，让那些孩子自觉地放弃嬉闹，还给老人一个宁静。

还有一个睿智的老人，他是一位划船的老胡子艄公，在一个夏天的傍晚，见有一美丽的少妇投河自尽，于是救起了这位少妇。艄公问：“你年纪轻轻，为何寻短见？”少妇回答说：“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣？”艄公听了沉吟少顷，说：“两年前，你是怎样过日子的？”少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀……”艄公又问：“那时你有丈夫和孩子吗？”少妇愣愣地回答说：“没有。”艄公叹了口气对少妇说道：“那么你不过是被命运之船送回到两年前去。现在你又自由自在无忧无虑了。请上岸去吧……”少妇若有所思，放弃了自寻短见的想法。

孩子们因钱少失去了欢乐，少妇因生活不顺遂而产生绝望，但他们并非真的痛苦不堪，经过老人的劝说，他们依然可以很快乐地生活，可见我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而生的，它引导我们要学会解脱。为生命画一片树叶，只要心存信念，总有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存人世。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了一个故事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要的价值。有希望之处，生命就生生不息！

心理学上把人的动机分两种：内部动机和外部动机。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人。如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，成为它的奴隶。在上面这个故事中，那个睿智的老画家聪明地把病人的外部动机转换成了内部动机，让不会掉落的假树叶挽留住了病人的希望和生命。

在第一个寓言中，老人的算计很简单，他将孩子们的内部动机“为自己快乐而玩”变成了外部动机“为得到美分而玩”，而他操纵着美分这个外部因素，所以也操纵了孩子们的行为。寓言中的老人，像不像你的老板、上司？而美分，像不像是你的工资、奖金等各种各样的外部奖励？

如将外部评价当做参考坐标，我们的情绪就容易出现波动。因为，外部因素我们控制不了，它很容易偏离我们的内部期望，让我们不满，让我们牢骚满腹。不满和牢骚等负性情绪让我

们痛苦，为了减少痛苦，我们就只好降低内部期望，最常见的方法就是减少工作的努力程度。

一个人之所以会形成外部评价体系，最主要的原因是小时候父母喜欢控制他。由于父母太喜欢使用口头奖惩、物质奖惩等控制孩子，而不去理会孩子自己的动机。久而久之，孩子就忘记了自己的原初动机，做什么都很在乎外部的评价。上学时，他忘记了学习的原初动机——好奇心和学习的快乐；工作后，他又忘记了工作的原初动机——成长的快乐，而上司的评价和收入的起伏却成了他工作的最大快乐和痛苦的源头。

但外部评价系统经常是一种家族遗传，你完全可以打破它。让我们从现在开始培育自己的内部评价体系，让学习和工作变成“为自己而玩”。

## 2. 快乐是一种习惯

子曰：“贤哉，回也！一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”意思就是说，简单的饮食、简陋的生活环境，大家都觉得受不了，但颜回却能不因此感到痛苦，还能一直快乐的生活。在“陋巷”中的“一箪食，一瓢饮”，在任何人眼中都是悲惨的，但是颜回却能在其中得到快乐，难道是因为安于这样的贫困吗，这样的困顿有什么值得快乐的吗？其实颜回“乐”的并不是困苦本身，而是存在于他们内心的力量，这份力量足够强大，足以让他们保持一贯的安宁与淡然，他们找到了那份美好与崇高的心灵。这是一种精神修养，可以让他们获得精神上的满足与幸福感。虽然我们不是贫穷主义者，我们做不到如颜回那样以苦为乐，但我们知道，颜回的快乐是自发自足的，是不以外在环境所影响和转移的，这种道德修养的支撑可以让他看破世间万象，可以坦然处世。因此，我们若也能如此，又怎么会不快乐？

人活的快乐与否，很大程度上由他自己的内心所决定，不取决于外在客观条件，而是取决于内在心理变化的历程。所谓人生景不同，就是这个道理。快乐的人之所以永远快乐，并不是因



为他的生活特别平顺，而是因为他能以坦然愉快的心情去看待人生的一切，快乐的人对于人生采取了一种看风景的姿态，自在从容；悲哀的人对于人生采取了一种长跑比赛的姿势，执著劳碌。当幸福成为一种习惯，那么你的每一天都可以过得有意义，就如同在火车里快乐刮胡子的这位男子。

一天清晨，在一列开往伦敦的老式火车的车厢中，有几位男士正挤在洗手间里刮胡子。在火车上，每天清晨都会有很多人在这个狭窄的地方进行一番洗漱。此时的人们多半神情漠然，彼此间也不交谈。就在这时候，突然有一个满面春风的男人走了进来，他愉快地向大家道早安，但是却没有理睬他。之后，当他准备开始刮胡子时，竟然自若地哼起歌来，神情十分愉快。他的这番举止令其他人感到极度不悦。于是有人冷冷地、带着讽刺的口吻对这个男人说道：“喂！你好像很得意的样子，怎么回事呢？”“是的，你说得没错。”男人快乐地回答：“正如你所说的，我是很得意，我真的觉得很愉快。”然后，他又说道：“我是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了。”听到这句话后，大家突然一片沉寂，每个人都停止了活动并若有所思。随即，大家又各自做各自事，只是，这时每个人的表情都不再是沉重的，甚至对旁边的陌生人开始报以微笑。后来，在洗手间内所有的人都已经把“我是把使自己觉得幸福这件事，当成一种习惯罢了”这句深有意义的话牢牢地记在心中。这位满面春风的男子已将快乐的种子播撒在了每个人心中。