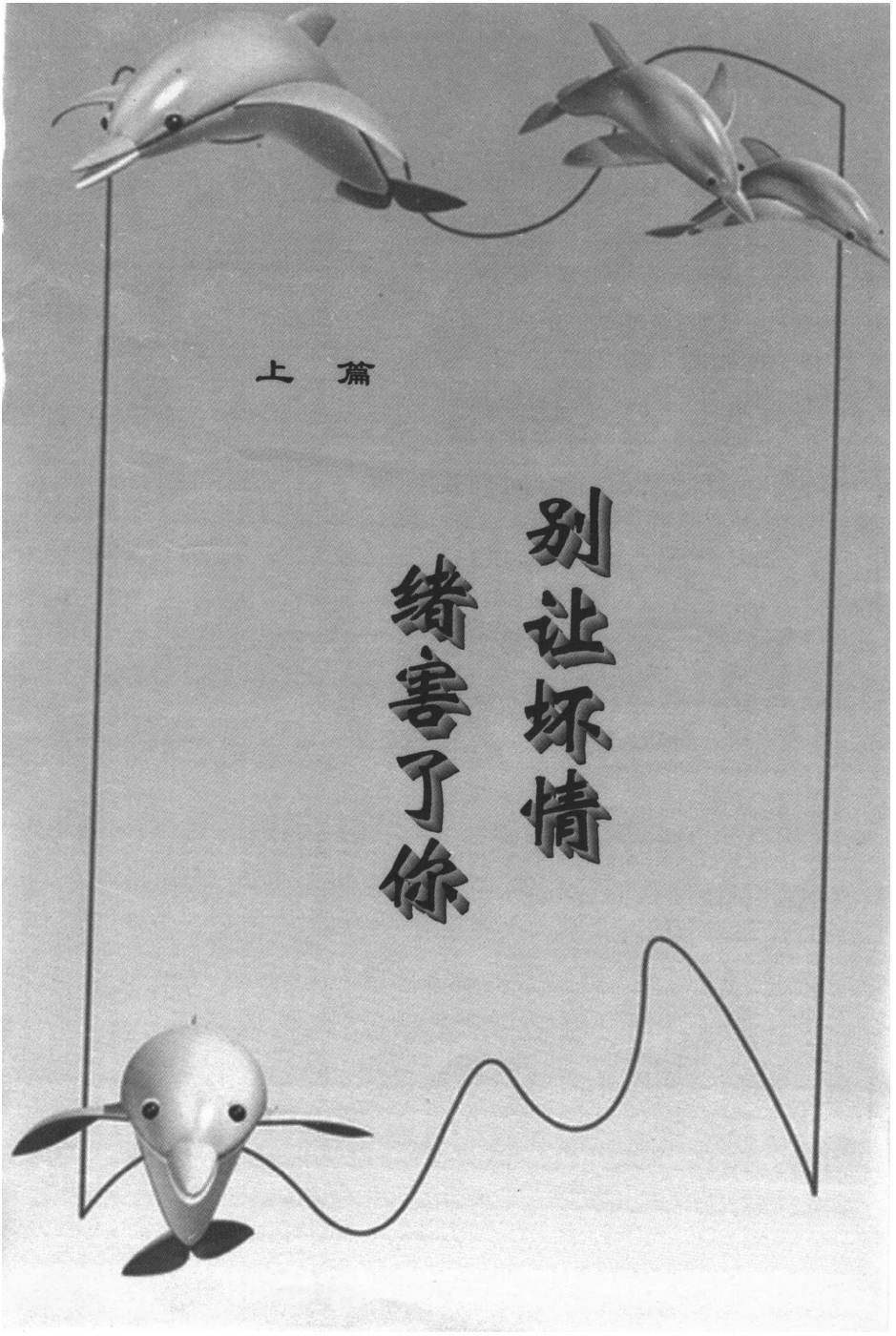


需要全本请访问 www.ertongbook.com

序

生活，不能没有快乐。
活着，就是为了快乐。

快乐是人的一种天性，更是一种情绪的表现；亦是人性的一种最原始的反映。然而，综观我们今天所处的超速运转的时代，有多少生活在这个世界里的人们，感到疲惫、痛苦、困窘、迷惘。他们因人际间的接触和社会联系的日趋频繁复杂而变得十分冷漠，隐去了自己真实自然的快乐天性，或因社会竞争的白热化而变得怯懦自卑、心力交瘁，过早地显现出自己的世故与成熟。而面对生活中的喜怒哀乐、情绪的控制，更是少了那份如同处理工作般的精明干练。远离不良情绪的感染，成为现代都市人急于追求的生活课题。

人人都希望拥有好心情，但真能如此的却很少。当负面情绪出现的时候，常会对周遭的人、事造成不良的影响。当然，大家都知道控制情绪很重要，但真正要做到似乎是十分困难。总认为自己怎么努力也做不到。其实，人的情绪很容易受到外界影响，总免不了高低起伏。只是，透过自身的学习、训练，情绪还是可以掌控的。何不学习调整自己的观念、改变看待事物的角度，你将发现情绪不再轻

易因一点小事起伏。因为快乐对自己是一种选择，我们一再地选择快乐，快乐就会逐渐成为我们心灵的一部分，而最后我们就是快乐的人了。

大多数的坏情绪都是某些最基本情感的表露，诸如伤心、愤怒、内疚等等。本书可以说是使你弄清自己情绪迷宫的“导游图”，是你控制情绪而快乐活着的指导者。它可以使你弄明白这些情绪是如何作用于你的，学会理性管理自身的情绪，做自己的主人，大大提升生命的品质，让昨日的阴霾烟消云散，只留下理性的教训作为今日快乐的基石。就让我们把明天的杞人忧天挡在门外，只让幸福的憧憬走进落地之窗，为今天的幸福增添色彩！

作者　谨识

第一章

做快乐的主人



需要全本请访问 www.ertongbook.com

充分肯定你的自我

在此先说一则故事与读者分享：某个夜晚，一名生意人开车行驶在僻静的郊野，突然车胎爆了，他想换一个新的，却发现没带千斤顶。幸好不远处有一间农舍，他便朝着农舍走去。他一边走，一边心想："屋里是否有人？"也许屋的主人根本就没有千斤顶。"就算有，也可能不肯借我。"他越想越焦急，也就更加生气，最后，当农舍的门打开时，他劈头就给对方一拳，嘴里还吼着："快借我千斤顶！"

这个故事虽博得我们会心一笑，却也嘲讽了人们普遍的"自我失败主义"。你大概也常听到自己内心的自我烦恼吧！这种消极情绪比任何力量都更能影响你的生活。如果你想活得更加愉悦，不妨看看以下几种保持良好情绪的方法。

●找出消极思想

有位太太在还没看心理医生前就自己猜想说："我想医生根本就帮不了我，我觉得我已经完全垮了。我把工作弄得一团糟，我想我快被辞退了。昨天经理做了一些工作调动，虽然他说是提拔我，但是假使我原来的工作做得很好，为什么还要调动呢？"

这位太太的焦虑是没有依据的。实际情况是：两年前

她获得了法学学士的学位，现在的薪水相当可观，时至目前为止，她也没有经历过什么大挫折。

第一次诊断结束时，医生要求她回去记录她的想法，尤其是睡不着时的想法。第二次就诊时，她带来了她的情绪记录。她记录的内容有：“我其实并不比别人强，我能获得现在的成就纯粹是靠运气”“昨天我主持一个会议，但却糟透了，因为我从来没有主持过会议”“今天上午经理看上去很生气，我是不是又做错事了”等等。看了她记录的日志，她自己也承认“仅在一天之内我的消极想法就多达二十六条，难怪我总是觉得很压抑、很累。”透过记录自己的消极念头，她意识到自己确实在无端的紧张和忧虑的情绪上耗费太多精力。

当你的情绪低落时，你可能正沉浸于消极的念头之中。此时，你要努力抓住这些烦扰你的念头，大声地把它们说出来或是写下来，这将有助于你摆脱它们的纠缠。

●删去自我贬损的字眼

阿杨总是听到内心在说着他自己“只是一个小小的秘书”，唐昀听到的是他“只是一个小小的推销员”……这时，“只是”与“小小的”这些字眼贬低了他们的职位，相对地也贬低了他们自己。

一旦去掉这些自贬的字句，即刻就会使得他们变得自信满满；“我是一个秘书”或者“我是一个推销员”，而这两个词句的后面都可以接上令人情绪振奋的下文，比如说：“我正在不断地自我提升。”如果你能删掉那些阻碍自己进取的

字眼，将有助于提高你的自信心，增加对工作的热情和干劲。

●改变思维

一旦消极的念头浮现，就要立即用简短的命令去改变它，使其不再继续。例如，你在想：“真糟糕，我怎么说出这句话，万一他……”这时你就要立即对脑部的思维神经发出指令“停!”理论上来说,改变思维是一种简单的策略,但实际上做起来并不如想象中那么简单，其实是更加复杂困难。要想有效地做到这点，必须要有坚强的毅力。当你发出命令的时候，记得提高你的音量，这样才能使你的声音盖住你内心的独语。为什么运动场上常有运动员用大声喊叫的方法来参加比赛，其目的就是要用这种方式来战胜内心的杂念，赢得比赛。

黄兴对公司内的一位公关小姐非常倾心，却一直不敢开口约她。“要是她拒绝了，肯定会很难堪”。如此的顾虑使他始终开不了口。最后，他战胜了内心的顾虑，邀请这位小姐看电影时，对方反而对他说：“黄兴，你早该这样了，为何这么晚才肯开你的尊口呢？”

●强调积极的事实

有一位令我尊敬的长者，在他刚过知天命之年时，不幸染上了癌症，经过长时间的治疗，总算度过了危险期。但是出院回家后，十夜中就有九夜是失眠的。为此，他痛苦不堪，多方医药均收效甚微。后来经过一位心理医生的诊断，

认为是他每天上床前，总是过度忧虑自己的病情所致。

于是医生建议他每天就寝前，多做或多想一些令自己心情愉快的事情。这位长者半信半疑地回家，当晚就尝试看看，结果令他意想不到。

“刚开始还是抛不开那些可怕的想法，最后，当我的脑子想到穷途末路时，我想起了与儿子、女儿及家人一起去逛动物园的美好时光，想起当初自己身体健康时工作积极，并很受上级器重的情景。很快地，我的脑子里充满了愉悦的记忆，不久就进入梦乡了。以前我躺在床上总是满脑子杂念：‘我怎么会染上这种病？’‘我是不是对孩子们太严厉了？’‘还有谁没来探望过我？’现在,这一切都早已烟消云散了。”当他第二次去看心理医生时，这位长者从内心发出了这样的感叹。

●调节你自己

从现在开始，你该学着调整自己。例如这一周内要完成的一大堆工作搞得你晕头转向时，你可以计划在周日与朋友们一道去逛街、购买自己喜欢的物品、到森林公园散步，享受一下大自然带给你的无限乐趣。这就是用“周日的轻松’来调整‘一周的紧张”。

透过自我调整，你将会发现一个完全不同的自我，生活的世界也将会是一个“崭新的世界”。如果你自信能胜任某项工作，那就已经增加了你能圆满完成该项工作的可能性。快乐达观会使你充满活力，悲观则会将你推向泥沼，以致裹足不前。

积极的念头就像一块磁铁，当你认为自己势必成功时，你会发现这个想法就像磁铁一般正将你吸向成功。正如英国诗人约翰·弥尔顿所写的：“……你，可以创造一个天堂般的地狱，也可以创造一个地狱般的天堂。”

而这个选择权就操纵在你自己手中。

你无须去渴求别人的赞美

你可能浪费大量的时光来赢得他人的赞许，或因得不到赞许而落落寡欢。生活中我们的一言一行，若得到别人的肯定，总是快乐的；遭到别人反对，多半是不舒坦的，这是人之常情。

人人都希望博得掌声、听到赞许或受到称颂。精神上受到抚慰会让人有种美妙的感觉，而且我们也没有必要在生活中放弃这种享受。

那么，为了得到别人的肯定与赞许，我们是否将以此作为言行的出发点与依归呢？当然不能。事实上，假使真把这作为一种生活信条，成为一种需要，而不仅是欲望时，言行的是非正误难辨，生活的许多快乐也将随之丧失，人生中的不少沮丧将会接踵而至。如果赞许成为一种需要，那么在你未能如愿时，便会十分懊恼。这正是你自我挫败的源头。

所以，当寻求赞许成为一种需要时，你会将自己的一部

分价值奉献给“外人”，因为你想赢得对方的赞许。你因这些人提出的反对意见，而产生惰性（即使是轻微的惰性）。在这种情况下，你等于将自我价值置于别人的控制之下，由他们随意抬高或贬低。只有在他们决定给你施舍一些赞许之辞时，你才会感到高兴。

如果在每件事上都需要得到每一个人的赞许，你的生活势必会充满大量的痛苦和烦恼。此外，你会慢慢建立起一种平庸的自我形象，随之产生的便是一种自我否定的心理。

通常我们的人格奠定在三项基石上：独立性、进取性、开放性。没有独立性的人格，真正的快乐不会与他做伴，而他自认为的快乐在大多数人眼中，则毫无吸引力。于是，问题便会自然而然地呈现在我们面前：别人的赞许与自身的快乐之间是什么样的关系？

人是不能没有赞许的，赞许是他人对自己的一种肯定性回馈。我们身为社会的一分子，是无法离开群体的。群体的承认、悦纳，是人获得安全感的前提。因此才会有群众心理。安徒生童话《国王的新衣》中，当国王穿着坏裁缝所说的“新衣”，实则是赤身裸体地招摇过市时，许多人都附和着说“国王的新衣太美了”。可是，随着一个勇敢者高声说出“国王是光着身体的”，人们才重新睁开了自己的眼睛，发现国王真的没有穿衣服。于是，说“新衣美”的人越来越少，最后大家一致认定国王被裁缝骗了。可见，只要是正确的言行，即使开始时不为“外人”接受，随着时间的推移和人们的认识而逐渐接近真理时，原先的非群众行为将会成为人

需要全本请访问 www.ertongbook.com

们选择的新标的，这时，你所获得的快乐是常人难以体会的。

为了进一步避免落入寻求赞许的陷阱，为了使自己不为他人意见所左右，我们有必要去审视那些促使我们去寻求赞许的多种因素。

需要赞许的心理发展

需要赞许的心理是基于这样一个看法：“不要相信自己，先听听别人的意见如何。”将他人的意见看得比自己的还重要。如果你得不到他人的赞许，就完全有理由感到内疚、情绪低落，甚至觉得自己毫无价值。此时你的自我价值将完全取决于别人的看法。因此，你越是需要得到恭维，就越有可能受到别人的支配，把自己的言行局限在“大众”的轨道上，把别人的赞许视为自己生活的出发点，这是不足取的。就快乐的角度来分析，至少有三点你必须认识到：第一，这对自己的人格与自尊无疑是一种束缚，不快乐的原因多半源自于此；第二，生活的快乐就其范围和程度来说，将受到很大的局限：众人没有的快乐，自己不会有，众人有的快乐，自己也未必一定有；第三，开拓、进取，这一人生中令人羡慕的愉悦感受，自己将永远无法享受到。

相反地，如果你试着努力培养自我赞许意识，不为他人的意见左右自己的行动，那你就会逐步摆脱他人的控制。

真正快乐的人，取舍自己言行的标准只服从两个字：真理。只要是对的，就坚持；是错的，就修正，别人的态度仅具参考价值。这样的人，不会因为别人态度的变化而手足无措，也不会因为过于顾虑别人的评价而生活在自我犹豫之中。事实上，不管你主观意愿如何，在众多的外界评价中，总会有否定意见存在，其目的就是让你无法独立，这种恶性循环使你任人摆布。为了更加认识这点，你应当认真审视社会中促使你寻求赞许的可能原因，例如从你孩童时期就一直影响你的各种信息。

家庭教育的影响

儿童在其性格形成时期，的确是需要得到对其有影响的成年人（如父母、教师）的赞许。然而，这种赞许不应以要求孩子规规矩矩为条件，也不应当要求孩子说的每一句话、每一个想法、每一种感情或每一项行为都必须征得父母的同意，或符合父母的希望。自孩子开始懂事起，做父母的就要逐步培养其自我独立的意识。另外，为使海子长大后能摆脱需要赞许的心理，最好从一开始就多方面给他赞许。然而，如果孩子长大之后，总觉得若不取得父母的许可便不知如何思维或行事时，那么自我怀疑的种子已在其大脑生根了。

我们的文化传统总是教育儿童去依赖他人，而不应过于信赖自己的判断。每件事都要询问爸爸或妈妈。“我吃什么呢？”“我可以和谁一起玩呢？”而妈妈会说：“这是你的房间，你要自己收拾整齐！衣服挂在衣架上，被子要叠好，

玩具放在抽屉里。”等等，不一而足。这种寻求赞许的心理是一种自我挫败性的需要，孩子总是出于习惯地根据爸爸或妈妈的意思行事，而不是希望得到爸爸、妈妈体贴入微的疼爱与喜欢而做的。

●来自学校教育的影响

当你离开家到学校时，又到了一个专门灌输寻求赞许信息的地方。学校教育我们：做每件事情之前都要征得老师同意，不要过于相信自己的判断。学校如同军营，在各方面倡导的都是你要接受学校及老师给你的指示。你所学到的不是思考问题，反而还被灌输不要自己思考问题的指示。老师总是指示你：今天晚自修预习第五课、第六课；练习拼字；请读这本书。总之，你受的教育就是要惟命是从。如果有疑问，应该请教老师；如果你招惹老师生气，甚至惹恼校长，那你就得接受处罚。成绩单的目的就是向你爸爸、妈妈呈报你在学校赢得了多少赞许。

要是有哪个学生自我意识太强、自主性高，他就会立即受到训斥。那些独立、有自己的想法、不轻易顺从别人的学生，都被归类为“调皮捣蛋”，被认为是学校的异类。学校教导我们：争取被更多的人赞许才是取得成功的必经之路。“老师的眼线”以及“马屁精”等绰号，在学校里之所以得以长期流行，是有其道理的。你如果听从老师的话，轻易就能博得他的赞赏，你就能顺利毕业。虽然如此，你的自主性就几乎处处受到限制，使你产生一种极需得到赞许的心理。

环顾周围世界，你的言行要想使每个人都满意是不可

能的。即使获得压倒性选票的候选人，也尚有少数人对他投下反对票。简单来说，不管你什么时候提出什么意见，都有百分之五十的机会会遭到反对。

认识到这一点之后，你便可以用另一种崭新的眼光来看待反对声浪。当别人对你提出异议时，你就不会感到沮丧或为赢得对方的赞许而立即改变观点。相反的，你会意识到自己碰巧遇上了意见与你不一致的百分之五十中的一个人。如果你预先就考量到会有反对意见，你就不会自寻烦恼，此时也就不会再将别人对你的某种观点或情感的否定视为对你整个人的否定。因为你知道对于你的每一个观点，其实都会有与之完全对应的意见。关于这个问题，美国前总统林肯在白宫的一次谈话中曾这样说过：

“……如果我必须对外界给我的各种指责一一做出回应的答辩，那我还不如辞职。我是根据自己的能力和知识尽力工作，而且是始终不弃地执著工作。如果事实最后证明我是正确的，那些反对声浪将不攻自破；如果事实最后证明我是错的，那么即使有一个天使起誓说我是正确的，也是无济于事。”

若你能以这样的信条看待工作与生活，忧愁、痛苦、不快乐将大大减少；快乐、喜悦、振奋，一定会常伴你一生。如果心中没有渴望别人赞许的初衷，内在潜力的释放就会消除许多人为的桎梏，随着自我行为而带来积极成果，别人的赞许不是不求自来吗？美国心理学家韦恩·W·戴埃曾以这样一则寓言来说明上述道理——

一只老猫看见一只小猫在追逐自己的尾巴，便问道：

“你为什么要追自己的尾巴?”小猫回答说“:我听说,对一只猫来说，最美好的便是幸福，而这幸福便是我的尾巴。”老猫说：“我小时候也曾像你这样想过，但我现在发现，每当我追逐自己的尾巴时，它总是一而再地逃避，而当我着手做自己的事情时，它却又形影不离地伴着我。”

戴埃由此得到结论：如果你希望得到众人的赞许，最有效的方法往往不是渴望赞许或追求赞许，也不是要求每个人都赞许你。只要你相信自己，并以积极的自我形象为指南，你便可以得到许多你料想不到的赞许。

赞许是令人快乐的，然而快乐的目的却不是为了赞许。恰如有人说：“人格独立高尚的人才是最快乐的。快乐使他的思想、精神、行为都得到了最大的解放。”

请对自己说“:我可以”

“天生我材必有用。”诗仙李白的这句名言，是我们寻找并得到快乐的重要指标。

心理学家在研究人类情绪的过程中发现，在一般人不快乐的成因中，自我责难占了不小的比例。这种责难大致可分为三大类：

一、形体责难：矮个子因矮而烦恼，高个子为高而生愁，体胖者埋怨自己为什么“不瘦一些”，瘦子为自己“胖不起来”而心烦。多少女人蹙眉于容貌不够美，多少男人愁苦于

身材不适中。然而，大自然造就了万物之灵，却总难为你提供称心如意的躯壳。

二、智力责难：学习成绩差的，悲叹自己“天生愚笨”；工作成果不及人的，埋怨自己“智力低”；反应迟钝的，责怪自己“脑筋不灵光”。一句话，或是一些不如己意的表现，都会使你深陷智力责难中，招致不快与痛苦。

三、能力责难：人的智力表现诚然也是一种能力的发挥，不过这里的能力主要是指社交能力、组织能力、活动能力等这类表现在人际交往上的才能。生活中因缺乏或不善于表现这方面才能而愁绪满怀的青年朋友不在少数。有位大学的社团干部因为一次活动办得不甚理想而经常自怨自艾；一位女大学生因为在独唱会上表现失常而意志消沉。这些虽然都是个例，却也说明了不适当的自我责难会招致怎样的后果。

一个人只有认识到自己的不足，才会有所追求、有所进步，从这个意义而言，自责在某种程度上来说，乃是进步的动因。问题是我们自责的是什么？

第一，有些事物或者事情是庸人自扰，因为它并不是错误与失误。比如人的形体美丑即是。一般而言，外在形体的长相、高矮等，不是主观努力所能改变的；形体中的动态美则可随人的形体锻炼、气质修养和服装打扮而改变。但是，即使是后者，有些也不是一朝一夕就能改变的，需日积月累，不断培养自己，才能达到最高的境界。“丑小鸭”也有丑小鸭的可爱之处，何况世界上称得上“美”的人还比长得平凡乃至“丑”的人更少。悦纳自己的形体，乃是别人悦纳

需要全本请访问 www.ertongbook.com