调节心态的智慧

夏欣欣　著

上海古籍出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

古智今用丛书
调节心态的智慧
夏欣欣　著
上海古籍出版社出版、发行
（上海瑞金二路 272 号　邮政编码 200020）
（1）　网址：　www .guji .com .cn
（2）　E－mail：　gujil@ guji .com .cn
（3）　易文网网址：　www .ewen .cc
新华书店上海发行所发行经销　上海古籍印刷厂印刷
开本 850×1156　1/32　印张　插页　字数
2004 年 3 月第 1 版　2004 年 3 月第 1 次印刷
印数：
ISBN　7－5325－3659－9
G・336　定价：　元

如有质量问题，请与承印公司联系，64063949



目　录

导言

▶宣泄疏导◀

—

✚曹操“笑”开万重山

——以笑宣泄…… 2

✚哭声萦绕《牡丹亭》

——以哭宣泄…… 4

✚一江春水向东流

——以笔宣泄…… 5

✚高欢牧歌定军心

——以歌宣泄…… 7

✚嬉笑诙谐抚不平

——诙谐中宣泄…… 9

✚卢生笑醒黄粱梦

——睡梦中宣泄 …… 11

✚老者的“礼尚往来”

——智斗中宣泄 …… 12

✚能言善辩捍尊严

——雄辩中宣泄 …… 14

✚老臣血泪寄山河

——宣泄的最高境界 …… 15

✚水能载舟亦覆舟



——宣泄的阻与通 …… 18
✚媚娘留得青山在
——重视他人的宣泄 …… 20
✚爱憎分明抒胸意
——巧宣泄的回报 …… 22
✚锋芒毕露杨修“休”
——滥宣泄的后果 …… 24

▶代偿转移◀

—
✚蔑视命运的劫难
——选定新目标 …… 28
✚伯牙情激《水仙操》
——走进新环境 …… 30
✚从“头”做起严军规
——削发代首 …… 32
✚铜币“照亮”胜利路
——诡借“天意” …… 34
✚东边不亮西边亮
——迂回包抄之方 …… 36
✚办法总比困难多
——闯出新路子 …… 39
✚出其不意谈笑间
——曲径通幽 …… 41
✚布衣刘邦当皇帝
——善借外力 …… 44



▶合理认知◀

—

✚“四面楚歌”葬霸王
——认知与信心 …… 50

✚渊明睿智传妙法
——认知与途径 …… 52

✚情理交织难关羽
——认知与情感 …… 54

✚元璋遥想“白玉汤”
——认知与体验 …… 56

✚逆境不败司马懿
——认知与错觉 …… 58

✚孙武斩妃严军纪
——认知与行为 …… 60

✚背水一战弱胜强
——认知与创新 …… 62

✚“分敌专我”挽狂澜
——认知与果敢 …… 64

✚灵机一动凶化吉
——认知与灵感 …… 66

✚所罗门“劈婴”鉴母
——认知与推理 …… 69

✚小扎尼巧解难题
——认知与条件 …… 71

✚“独有英雄驱虎豹”
——认知与胆识 …… 73

需要全本请访问 www.ertongbook.com



▶理性淡忘◀

—

✚楚王导演“绝缨会”
——大度容人 …… 78
✚“负荆请罪”将相和
——不记前仇 …… 79
✚真爱绝唱《钗头凤》
——唐琬之死 …… 81
✚先天下之忧而忧
——淡忘与铭记 …… 83
✚火焰烧尽恐和忧
——刘秀焚信 …… 85
✚弃官乐作田园诗
——走进世外桃园 …… 87
✚大器容得胯下辱
——淡忘的反向思维 …… 89

▶反向思维◀

—

✚同在一片蓝天下
——喜忧之辨 …… 94
✚福兮祸兮形影随
——塞翁失马 …… 96
✚八卦阵中“俘”孔明
——丑女的魅力 …… 98
✚山重水复疑无路
——火把的启示…… 101



✚阿里亚急中生智
——“求死”得活…… 103
✚何中立绝路逢生
——巧用“守株待兔”…… 105
✚曹植生死七步行
——诗润铁石心…… 107
✚恶人自己“背黑锅”
——贼“喊”捉贼…… 109

▶幽默调节◀

✚笑声一片方知修(羞)
——幽默与教人…… 114
✚困境中的“救生圈”
——幽默解忧愁…… 117
✚情意深深深几许
——幽默添情趣…… 118
✚“糊涂”板桥审石头
——幽默化难题…… 121
✚于无声处响惊雷
——幽默与雄辩…… 124
✚谁说女子不如男
——幽默与颖慧…… 126
✚顺水推舟柔克刚
——幽默闯难关…… 128
✚不可或缺的策略
——幽默化尴尬…… 130



▶调控注意◀

—

✚咬定青山不放松
——稳定注意…… 134
✚贾岛“一吟双泪流”
——集中注意…… 136
✚草刺扎出的发明
——注意的分配…… 137
✚滋润心田的音符
——音乐修心…… 139
✚画笔点燃的激情
——肖像的激励…… 141
✚秋水共长天一色
——佳作赏心…… 145
✚笑好了“不治之症”
——转忧为喜…… 147

▶矛盾意向◀

—

✚为之则难者亦易
——难易的辩证法…… 152
✚大声地说“我能行！”
——为自己加油…… 155
✚比萨塔上的实验
——与权威较量…… 157
✚开启未来的“钥匙”
——创新精神…… 159



✚借东风火烧赤壁
——因势利导…… 162
✚力拔山兮气盖世
——破釜沉舟…… 164
✚大器晚成的笛福
——炳烛之明…… 165
✚走出失败的阴影
——惊弓之鸟…… 167

▶适度紧张◀

✚问渠那得清如许
——韦编三绝…… 172
✚卧薪尝胆雪耻辱
——奋发图强…… 174
✚闯王无奈花落去
——死于安乐…… 177
✚匡胤杯酒释兵权
——规避风险…… 179
✚草木皆兵鹤凄唳
——紧张过度…… 183
✚草人得箭退敌兵
——心理误差…… 186
✚祖逖心随朗月高
——闻鸡起舞…… 189
✚哀大莫过于心死
——乐不思蜀…… 191



✚危急时刻出奇招
——心理应激…… 193

主要参考书目…… 195

导 言

人类用自己的智慧,推动了科学技术的迅猛发展。人类在充分享受科学技术带来的丰硕成果的同时,又不得不用自己的智慧,应对科学技术迅猛发展给人们带来的巨大心理压力。现代人之所以活得很累,容易产生种种焦虑烦躁,甚至厌世轻生,心理压力便是罪魁祸首。过大的压力,会使生命的小舟打转、搁浅,甚至倾覆。

心理压力是指引起人们紧张的各种刺激。当刺激过度时,会引起焦虑、烦闷、怀疑等不良反映;而刺激度太低,则个体没有动力,会陷入可怕的松弛;而刺激适度则使个体处于最佳的兴奋状态。

这里所说的心态,是人们心理情绪的状态。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,是人七种基本的情绪。《内经》中说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”有一首小诗这样告诉我们:“每个人都是自己心灵的主宰,你可以让它变成充满快乐的天堂,也可以让它变成充满痛苦的地狱。”在现代社会激烈的竞争中,保持一颗平常而又积极的心态十分重要。当你有一个健康良好的心态,面对各种突如其来的荣辱毁誉,就能从容不迫,不会为之乱了方寸,坏了形象,损了健康。调节并保持良好的心态,是人们身心健康的重要条件,是人们战胜挫折的必备品质,也是人们自身能力得以充分发挥的重要因素。正如著名的国画大师徐悲鸿所说:“静者心多妙,飘然思不群。”

翻开过去的历史,人们会发现:在激烈的竞争中,胜利的天平往往倒向心态好的一方。能否保持良好的心态,关系着事业

需要全本请访问 www.ertongbook.com



的成败,决定着人生的苦乐。

世界上很多的事物你可以不关注,但你不能不关注你自己的事业、健康、家庭,特别是心态。本书将以调节心态的方法为引线,串起历史人物的动人故事,与您一同感悟他们的成功与失败,探觅潜藏于其中的智慧。

◀宣泄疏导▶

人所能承受的心理压力总是有一定限度的，当心理压力超过这个限度时，心理便会出现一系列困扰，使心态处于失衡状态。如果此时得不到有效的调节，不仅身体会受到一定危害，人的智慧也会处于比较低下的状态。如果我们善于在适当的时机、适当的场合，打开自己的“心理控制阀”，将积累进来的不良情绪以适当的方式发泄出去，就能有效地缓解心理压力，恢复心理平衡，保持身体健康，保持思维正常。

曹操“笑”开万重山

——以笑宣泄

三国时期的曹操,可谓是家喻户晓、妇孺皆知。他面对“白骨露于野,千里无鸡鸣”仍能“对酒当歌,慨当以慷”。曹操与众不同的是,每当身陷危难之时,总能以笑宣泄不良情绪,调节失衡的心态,并能发挥自己丰富的想象力和多角度思维力,极力从不利中挖掘、寻找到克服困难的积极因素,从而调动自己的积极情绪战胜消极情绪。在世人面前展现了他坚忍不拔的意志和百折不挠的英雄气概。

曹操在濮阳中计后,手臂、须发被烧伤,险些丧命于吕布手中。突出重围后,众将前来问安。面对挫折,曹操不但没有颓丧,反而仰面大笑道:“误中了诡计,我一定要报这个仇!”这一笑,稳定了军心,也缓解了自身的紧张情绪。很快,曹操将计就计,诈言自己火伤身亡,引诱吕布前来攻袭。吕布果然中计,他的兵马刚到曹营,只听得一声鼓响,伏兵四起,被杀得大败而归。

曹操赤壁大败,损失了几十万军队。溃退途中,曹操面对重大挫折,他仍然能放声大笑。尽管曹操连笑连败,却能连败连笑。第一笑,是曹操率兵逃至乌林之西,他见这个地方树木茂密,山川险峻,就在马上仰面大笑不止。他为什么大笑呢?一是追兵已远,可稍作休整;二是他笑周瑜无谋,诸葛亮少智,竟没有在此地设下伏兵。结果笑声未落,鼓声大作,火光冲天,赵子龙



率军杀出，曹操落荒而逃。第二笑，是当曹操行至葫芦口时，坐在疏林之下仰面大笑，认为周瑜、诸葛亮还是不够聪明，正在这时，猛将张飞又杀到面前，曹军再次被杀得人仰马翻。第三笑，是曹操带领残兵败将从华容道逃走，路遇一片泥泞沼泽地，人马无法通过，天又刮起大风。曹操命令所有老弱残兵背草、伐木铺路。待军队过了沼泽后，曹操又在马上扬鞭大笑，众将不解，他说："此处再放一支人马，我们只能束手就擒。"话没说完，关羽率队冲出。面对绝境，曹操仍是用"笑"，唤起关羽甚重的故旧之情，放自己逃脱，使日后重整旗鼓、东山再起成为可能。

曹操的笑，充分表现出了一种败而不馁的坚强意志，也显现了他善于调节心态的智慧。《三国演义》中，曹操在与刘备"煮酒论英雄"时，说过这样一段激昂的话："夫英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机、吞吐天地之志也。"曹操的笑是面对挫折而又充满信心、调节自我而又稳定军心的笑，更是战胜困难、战胜自我的笑。正是曹操的笑，使他在看似绝境之处，却能拓展出一条通往成功之路。

事实上，无论人们内心深处的乐观情绪，还是荡漾在自己脸上的层层笑容，都十分清楚地展示了对自我能力的充分认识与无比信赖。对此作过大量研究的斯坦福大学心理学家阿尔伯特·班杜拉认为："人们对其能力的自信心会对其能力发挥产生巨大影响。能力不是固定资产，弹性极大，关键是怎么发挥它。"在乐观情绪支配下与在悲观情绪支配下所发挥的个人能力，不仅会有量的差异，也会有质的不同。有乐观情绪的人，开朗豁达，常常能化失败为动力，失败越惨，反弹越强。他们遇到棘手的问题，不是束手无策，怨天尤人，而是能冷静地去寻找如何解决的办法。乐观的人都会坚信——只要精神不滑坡，办法总比困难多。

哭声萦绕《牡丹亭》

——以哭宣泄

明代戏曲家汤显祖的《牡丹亭》可谓家喻户晓。他在创作过程中把自己关在书房里，常常忘记吃饭，非夫人连喊带拉不可。

一天中午，汤夫人又到书房去找丈夫，可是推门进去，里面却悄无一人。汤夫人等了一阵子，仍不见汤显祖进来。她觉得奇怪，派人四下去找，满府搜寻，都不见踪影。还叫人到附近的庄上去看看。

正在大家焦急之时，忽然有一个丫鬟指着后院门旁边的一间柴屋说："这里面好像有人在哭！"

汤夫人侧耳一听，果然有隐隐约约的哭声，其中似乎还夹杂着什么辞句。她赶忙推门进去，只见汤显祖正用衣袖遮着脸伤心地哭着。她说："我们到处找你，你却在这里哭，怎么了？"

汤显祖怔了一会儿，揩了揩眼泪："我刚才正写《牡丹亭》第二十五出《忆女》，写到'赏春香还是你旧罗裙'一句，忍不住就哭出来了。"

原来这一场戏写春香陪老夫人到后园祭奠死去三年的杜丽娘。春香想到杜丽娘生前对她的好处，低头看见自己身上穿的罗裙正是杜丽娘生前穿的，不觉情感冲动，忍不住痛哭起来。汤显祖写到这里，好像自己成了春香，因而也泪如雨下。

艺术家献身艺术，刻意求索，精神专一，往往达到忘情的地步，常被人们称为痴、颠。这就是创作所需要的一种境界，也是一种无意中情感的宣泄。

哭，是一种有效的生理宣泄方法。人在内心感到委屈或精神受到重大刺激的情况下，往往会哭泣流泪。该哭不哭，一味地



忍,闷在心里时间久了,心中的压抑就会越积越重,精神负担也就越来越大,进而出现精神萎靡,情绪低落,导致失眠,影响食欲,出现悲观厌世甚至轻生的念头,反应性抑郁症往往就是这样造成的。

哭,会使心中的压抑得到不同程度的发泄,从而减轻精神上的负担。悲痛之极,痛哭一场,就会觉得好过一些;受了委屈之后,总想找亲朋好友倾诉一番,倾诉时难免流泪甚至哭泣,但哭过之后便觉得心里舒服一些。哭对健康是有一定好处的,在发泄情绪尤其是悲伤情绪而哭时,会随着眼泪排出一些化学物质,而正是这些物质能引起血压升高、消化不良或心率过快,把这些物质通过眼泪排泄出去,对身体是有利的。因此,有的心理学家主张,该哭你就哭吧!“强忍着你的眼泪等于自杀”。

然而,哭也得要适当。压抑的心情得到发泄、缓解后就不要再哭了,否则对身体反而有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感,忧愁悲伤,哭泣时间过长,胃的运动减慢,胃液分泌减少,酸度下降,会影响食欲,甚至引起胃炎或胃、十二指肠球部溃疡等。故有的心理学家主张哭不宜超过 15 分钟,要学会控制自己,做情感的主人。

一江春水向东流

——以笔宣泄

春花秋月何时了,往事知多少!小楼昨夜又东风,故国不堪回首月明中。 雕栏玉砌应犹在,只是朱颜改。问君能有几多愁,恰似一江春水向东流。

这一首《虞美人》词,为南唐后主李煜所作,充满一派哀惋凄

需要全本请访问 www.ertongbook.com