

白金
升级版

别让心态 害了你

最实用的情绪管理课

BIERANG XINTAI HAILIENI



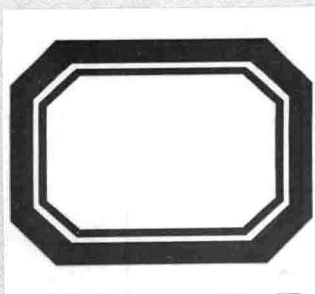
章 岩◎著

与世界顶级心理大师共同探究情绪管理的秘密！

心态决定行为方式，
行为决定人生走向，
好心态决定好命运！

驾驭生命抑或被生命驾驭，全由心态决定；
积极改变抑或消极抵抗，全由自己做主；
心态怎样，你的世界就怎样！

台海出版社



别让心态害了你

别让心态 害了你

最实用的情绪管理课

BIERANG XINTAI HAILANI



音 岩◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让心态害了你:最实用的情绪管理课 / 章岩著. —北京:
台海出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5168-0404-9

I. ①别… II. ①章… III. ①情绪-自我控制-通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 164838 号

别让心态害了你:最实用的情绪管理课

著 者:章 岩

责任编辑:王 萍

装帧设计:吴小敏

版式设计:通联图文

责任校对:唐思磊

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行, 邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:210 千字 印 张:16

版 次:2014 年 9 月第 1 版 印 次:2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0404-9

定 价:35.00 元

版权所有 翻印必究



前 言

哲人说:你的心态就是你真正的主人。

伟人说:要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。

艺术家说:你不能延长生命的长度,但你可以扩展它的宽度;你不能改变天气,但你可以左右自己的心情;你不可以控制环境,但你可以调整自己的心态。

佛说:物随心转,境由心造,烦恼皆由心生。

狄更斯说:一个健全的心态比一百种智慧更有力量。

爱默生说:一个朝着自己目标永远前进的人,整个世界都会给他让路。

.....

可见,一个人有什么样的心态,就会拥有什么样的生活,这是毋庸置疑的——就像做生意,你投入越大,将来获得的利润也就越多。

其实,人的心态无非有两种,一种是积极的心态,一种是消极的心态。而积极与消极之间的距离可以说很小,小到只在一念之间,但结果的差异却十分巨大,这个差距就是成功与失败的差距。积极的心态会让你变得越来越优秀,越来越成功;消极的心态则会让你变得越来越颓废,越来越失败.....

那么,当你被困惑、争执、消极心态包围时,如何尝试解脱或改变,引爆内心积极的心态呢?

当你感觉不堪忍受的时候,当你因那些无法掌控的事情感到愤怒的



时候,你又能做些什么迅速地把自己从坏情绪的泥淖中拉出来,并学会从愤怒中获益呢?

.....

曾经的一切不能决定你的现在,更不能决定你的未来。

将自己放小,世界就会变大。从现在起,张开虚心的耳朵去聆听,敞开包容的心灵去接纳,随时倒空心灵茶杯中的茶水,用好心态,去迎接人生新的可能,并不断装下新的欢喜与感动。

本书在世界知名的企业家、政治领袖、艺术家等成功人士的成功经验基础之上,总结出了最著名的成功的情绪管理和最幸福的心态模式。

书中道理通俗易懂,语言睿智幽默,读来让人耳目一新。通过阅读本书,你可以尝试从痛苦、挫折、烦躁、失败、困顿的生活中解脱出来,走向成功,收获幸福!





CONTENTS

目 录

上篇:认识心态,管理好你的情绪

——学习心态知识,找到调整不良情绪的好方法!

第一章 认识心态——识别情绪的种类 2

- 1.坏情绪会导致身体的亚健康 2
- 2.不同的认知产生不同的情绪 8
- 3.聪明人要学会掌控情绪 9
- 4.识别消极情绪的种类 12
- 5.面对负面情绪要理智 21
- 6.高情商者善于管理消极情绪 23
- 7.情绪测试:你是否经常受情绪的影响? 25

第二章 调整心态——换个角度看情绪 31

- 1.没有你的允许,没有人能影响你的情绪 31
- 2.给情绪安三道防火墙 34
- 3.把镜子对着自己——学会让自己的情绪转向 37
- 4.情绪的几种自我干预形式 40
- 5.管理心态的几种法则 43
- 6.放下烦恼和忧愁,生活原来可以如此简单 46



第三章 摆正心态——用全新的情绪正能量丰沛生命 50

- 1.把本能的嫉妒转化为进取的动力 50
- 2.进行愤怒管理,学会从怒火中获益 53
- 3.错误——它可能是成功的另类入场券 55
- 4.“换位思考”让生活更和谐 58
- 5.适当的压力是不可缺少的清醒剂 59
- 6.接受不完美是营造快乐人生的技巧 62
- 7.认识到世界上没有绝对的公平 65

中篇:修炼心态,做内心强大的自己

——保持什么样的心态就会有怎样的行为方式,有什么样的行为方式就会有怎样的人生!

第四章 掌控心态的技巧——运用生活“偏方”舒缓情绪 68

- 1.音乐不但可以“消气”,还可以让你更有气质 68
- 2.压力大吗?运动帮你消除烦恼 70
- 3.提升职场幸福——边工作边培养好习惯 72
- 4.提升好心情的生活小智慧 77
- 5.不妨“假装快乐”来快速调整情绪 81
- 6.微笑,真的有效果 83
- 7.找个时间学做孩子 86
- 8.为爱好留一片天地 90
- 9.深呼吸让你随时放松 94

第五章 为心态寻得一份平衡——衡量得失,学会舍弃 102

- 1.果断地放弃是一种明智的选择 102
- 2.最大的舍就是最大的得 105



3. 放开错的过去,才能遇见对的爱情	108
4. 勇敢地面对“患得患失”并克服它	112
5. 放下不是失去,而是为了更好地拥有	116
6. 永远不要为曾经放下而后悔	122
7. 学会豁达,解脱得失之心的困扰	125

第六章 保持淡定心态——做内心强大的自己 129

1. “修剪”欲望,让生活变简单	129
2. 名利像玩具,千万别拿它当真	132
3. 心里、眼里都无财富的挂碍	136
4. 宠亦泰然,辱亦淡然	138
5. 人生苦短,不要为小事烦恼	141
6. 欢乐和痛苦从来就是一体	143
7. 用感恩的心珍惜每一天的存在	144

下篇:保持积极心态,要成功,更要幸福感

——心态是一个人生存和心灵状态的密码,掌握它,培育它,开发它,成功和幸福将不请自来!

第七章 开发积极心态——良好的自我暗示可以激发潜能 150

1. 潜能的神奇力量足以改变你的命运	150
2. 自我暗示:让成功在潜意识中扎根	155
3. 积极的自我暗示的种类和方法	159
4. 不做消极暗示的奴隶	162
5. 给内心设立一个“精神偶像”	168
6. 肯定自己——心理暗示最有效的技巧	173



7.积极的环境给予正面的心态	176
8.截断负面情绪,引入正向思考	181

第八章 读懂他人心态——学会识别他们的情绪 184

1.任何成功离不开好人缘,读懂他人心理很重要	184
2.从语言了解对方心态,是取得胜利的关键	186
3.破解服饰背后的心理玄机	189
4.肢体动作透露一个人的真实心思	193
5.说话习惯透露对方的心理模式	205
6.结合语境来理解对方的真实心态	209
7.改变思维方式,更好地揣摩别人的心理	210
8.辩证对待谎言,解除对方的心理武装	212

第九章 成功人士的八种心态——要成功,更要幸福感 219

1.耐心——工作可以枯燥,你不能浮躁	219
2.善心——帮助别人也就是帮助自己	222
3.静心——开口抱怨前,请把你的“烦”消化掉大半	223
4.宽心——得理也要让三分	228
5.虚心——通往成功、赢得尊重的必修课	230
6.信心——不要刻意模仿别人,你就是最棒的	232
7.开心——乐观的态度让人充满能量	234
8.明心——改善心灵的八大心识方法	240



上 篇

认识心态,管理好你的情绪

——学习心态知识,找到调整不良情绪的好方法!

认识心态

——识别情绪的种类

1.坏情绪会导致身体的亚健康

常言道：“身体是革命的本钱。”没有一个好的身体，再怎么雄心壮志，你也无法付诸实践。所以，只有身体康健，做其他的事情才会有资本。

有关研究表明：一个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击，即使心理调整得好，平均也要缩短寿命一年；如果恼怒超过半年不减，大约要缩短寿命2~3年。

从我国中医学的角度来讲，人的精神心理活动与肝脏的功能有关。当人受到精神刺激造成心情不畅、精神抑郁时，会影响肝脏功能的正常发挥。肝气不舒则急躁易怒、情绪激动，有时就会使人做出一些不理智的事情。另外，肝脏通过调节气息辅助脾胃消化，肝气郁结则气息不利、不思饮食。

而西医是用实验说明的。美国生理学家爱尔马曾做过一个实验：把



一支玻璃管插在正好是0℃的冰水混合容器里,然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”,描绘出人生气的“心理地图”。实验发现,当人们心平气和时,冰水混合物里杂质很少;生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上,几分钟后,大白鼠就死了。

由此分析,人生气时的生理反应十分强烈,分泌物比任何时候都复杂,且更具毒性。所以,人体很多不良症状或者疾病的发生,都与自身的情绪变化有关。

王娜最近总觉得胸部疼痛,尤其是经期前的那几天,胸部一碰就疼,心情也莫名地烦躁。这天,她单位附近一家美容院开业,优惠酬宾,同事看到后就拉着她一起去美容院体验体验。

做精油按摩的时候,美容师一碰到她的胸,王娜就喊疼。

美容师用清油轻轻推拿,并跟她聊起天来。“你是不是最近经常跟老公吵架啊,你的乳腺增生挺明显的。”

王娜被说得不好意思,只能讪讪地说:“是啊,最近总觉得胸部疼痛。”

旁边的同事听到她们的对话,就说:“我也是呢,咱这病啊,多半都是被气出来的。年前我去医院检查,医生说我有乳腺增生,还好不太严重,医生说吃点药就好了,关键是要放松心情,少生气。你也去看看吧,这病严重了有可能致癌呢。”

同事的话,让王娜的心咯噔一下收紧了。

这段时间,丈夫的弟弟要买房,一开口就要借10万。丈夫碍于兄弟情面,觉得应该帮助,可是这么一大笔钱拿出去,会给家里造成很大影响。他们还计划给女儿买钢琴,还想买车代步,这下子,所有计划都乱了。为了这件事,这几个月夫妻俩没少吵架,王娜气得已经快一个月没给老公好脸色了。可她没想到,自己生气的时候,居然身体也跟着不健康了。



我们常听说一个词：气结——气不畅通就会郁结于胸，最后形成肿块，带来疼痛。所以，中医学中有这样一句话：通则不痛，痛则不通。更通俗的解释则是：气愤、压抑、闷闷不乐等精神因素会对人体的生理机能产生影响。

很多人觉得自己的身体没有毛病，不生病，就是健康的。事实并非如此，积压在内心的小情绪往往会导致身体处于亚健康状态。

下面，我们来一起识别一下亚健康的信号：

信号一：感觉眼睛发酸、干涩，看起来没“电力”。

你感觉眼睛酸痛、发胀、干涩、视力模糊，别人看你也觉得眼睛无神，“电眼”魅力不再，这就是疲劳导致的结果。

眼睛是一个很耗气血的器官，中医说“五脏六腑之精气皆注于目”，使眼睛发挥“看”的功能。看得久了，气血损耗，眼睛的各种功能包括调节、润滑、视物等都会减弱。

给眼睛充电：小时候做的眼保健操还记得吗？闭上眼睛，在眼周穴位按摩5分钟，再睁开眼睛时，你会感觉眼睛明亮了很多。或者，闭目，将双手掌心搓热，然后按在眼皮上，不断反复，5分钟后也会有同样的效果。

信号二：咽喉痛，声音沙哑，听上去老了5岁。

咽喉出现烧灼般的疼痛感，吃东西时感觉尤其严重，不仅说话费劲，声音听起来还有点沙哑。有这些状况的你一定是累了。90%的咽痛起源于喉部组织的感染，经常为病毒感染。

劳累时，体内的细胞免疫功能低下，血液中的细胞因子错误地接受了病毒，感染就在离外界最近的器官——咽喉出现了。当然，环境干燥、过度用嗓、抽烟喝酒等也起了一点推波助澜的坏作用。

润喉利咽一下：用一个小热水袋热敷喉咙，可以促进血液循环，减轻疼痛。每隔几小时，用一杯温水加半匙海盐或一片维生素C漱口，有消炎的作用。如果方便，可以再喝一杯酸奶。酸奶中含有嗜酸乳杆菌，是体内的良性菌，可以帮助消灭病毒。



信号三：头晕头痛，总是一副愁容。

最近经常头痛，看起来总是一副双眉紧锁的愁容，如果属于无病因的头痛，很可能就是疲劳导致的。当你感到疲劳时，精神紧张、情绪焦虑等不良症状往往已经有一段时间了。

大脑是神经最集中的部分，紧张时神经会呈现兴奋状态，需要血液、氧气补充，长期紧张兴奋，大脑会出现供血不足的状况，造成神经性头痛。

给神经充电：双手食指或中指按在太阳穴部位，反复以顺时针和逆时针方向按摩5分钟，可马上缓解疼痛。

其实，更重要的是去除疼痛源，这样才能治本。无论是紧张还是有压力，皆因过不了自己这一关，都放下又能怎样？人生做不成的事有很多，健康才是第一位的。

信号四：肩颈部发僵，动作像机器人。

感觉脖子、肩膀僵硬，头部维持在一个姿势不敢活动，像个机器人，这说明你的颈椎严重过劳了。

颈椎、韧带、肌肉间是一个稳定的结构，长期保持一个姿势，颈椎会退化，韧带会松弛，肌肉会痉挛，造成颈椎疲劳，扩散到肩颈部，就出现了僵硬、麻木的症状。

放松肩颈：降低电脑桌的高度，不宜高于70厘米，这样可以保证颈椎的自然弯曲，并放松颈部肌肉。同时，还要调整坐姿，让肩胛骨靠在椅背上，双肩放松，下巴抬起不要靠近脖子。

另外，每隔一小时休息5~10分钟，做颈椎保健操，包括颈椎前伸后仰、左右摆动、顺逆时针环绕6个动作。

信号五：食量大增，你的外号改叫“大胃王”。

这两天食量突然增加，特别喜欢高糖和厚味食物，午餐必加一道甜点才能满足。这是为什么呢？

疲惫者特别爱吃甜点等碳水化合物，可能是因为此类食物能快速填



饱肚子；另一方面，疲劳也会降低自控力，让你更多地选择爱吃的巧克力而非不喜欢的胡萝卜；而且，劳累会扰乱体内血糖水平，导致身体产生更少的抑制食欲的激素和更多的刺激食欲的激素，造成过量饮食。

营养补给站：吃一点甜味水果吧，例如蓝莓、樱桃、石榴、草莓等。它们一样很甜，且比甜食更好：充满水分，可以帮助身体补水；富含维生素，让体内的营养更均衡；含抗氧化物，避免疲劳把你变得衰老。

信号六：记忆力下降，同事都笑你“老了”。

曾经，客户资料在你的大脑中存档，随用随取，可最近，干什么都得拿着记事本——脑力下降，最大的可能是脑疲劳。

血液是大脑的营养来源，当长期饱食、吸烟、在污浊的空气中工作、持续感觉紧张和压力时，大脑得不到充足的营养供应，脑细胞就会产生疲劳感，使你记不住事，注意力不集中。

给大脑充电：早餐吃个苹果。早晨醒来时大脑最缺乏营养，所以要吃一顿丰富的早餐为大脑补充能量，苹果是个不错的选择。美国研究人员发现，苹果能增加大脑神经传递素——乙酰胆碱的含量，提高记忆力。

信号七：一点小事也生气，人际关系有些紧张。

近期你有点焦躁，为了一点小事就发脾气，大家都不敢惹你了。这可能是疲劳引起的。疲惫的大脑会储存更多的消极记忆，我们疲劳的时候更容易闷闷不乐，科学家甚至认为，疲倦者的行为表现与抑郁症患者非常相似。

滋养情绪：喝一杯玫瑰花茶。玫瑰的香气可以解忧，帮你忘记烦恼。同时，玫瑰有活血、通络的作用，能促进血液运行，增加大脑血液供应，恢复大脑的活力。如果再加一点绿茶，抗疲劳、抗氧化的作用就更好了。

信号八：关节疼痛，手指有点僵。

早晨起来手指关节发硬，活动或按压关节时有疼痛感，这可能是疲劳导致的关节炎。关节长期劳损，加上夜晚温度低、湿气重，早晨就会疼痛。



给关节充电：用红花煎水泡10分钟，或热毛巾敷一下就好了。最关键的是，工作中要经常做手指放松操，这有助于缓解关节疲劳。

信号九：口气不好，你说话时别人都侧着脸。

这两天说话时，别人都有躲闪的表情，后来自己也发现了：口气不太好。

如果你定期洗牙，那应该和牙周病无关，可能是最近太累了。身体劳累时，体内器官功能也会减弱，例如消化不良，食物郁积在肠胃，此时发出的口气一般是食物发酵后的怪怪的酸腐气味。

给肠胃减负：吃两天素食，即使不能完全吃素，也尽量在饮食中多吃蔬菜。大豆、蔬菜、水果等食物可以保持血液呈弱碱性，减少血液中乳酸、尿素等酸性物质，让体味清淡。劳累时尤其要少吃肉、多吃菜。

信号十：睡醒了还困，看起来没精神。

昨晚睡满了8小时，但早晨起来还是觉得困，人看起来也没精神。几乎所有疲劳人群都经历过漫长的试图睡而不成眠、翻来倒去的梦境、不解乏的睡眠过程。

这是因为当大脑疲劳时，神经已经兴奋太久，甚至出现了功能紊乱，在进入睡眠时，神经不能放松，依旧在混乱状态，脑力自然不能恢复。

给睡眠充电：解决睡眠焦虑。很多时候睡不着是因为心里有根弦一直绷着，放松不下来。听听音乐吧，把你的手机或音乐播放器放在枕头边，下载一个助眠软件，你就能在自己喜欢的海浪或雨声中入眠了。

不要以为自己的身体很结实，能耐得住情绪的长期“折磨”。人的健康有时候就像婴儿一样，需要精心的呵护和保养，否则，等到自己的健康“生病”的时候，你都无法预料它会对你的身体造成怎样的危害。

2.不同的认知产生不同的情绪

一位在酒店行业摸爬滚打了多年的成功人士说：“一个人不见得要比使他伤脑筋更大的事。在经营饭店的过程中，几乎天天会发生能把人气得半死的事。当我在为生计经营饭店而必须与人打交道的时候，我心中总是牢记着两件事情：一是绝不能让别人的劣势战胜你的优势；二是每当事物出了差错，或者某人真的使你生气了，你不仅不能大发雷霆，还要十分镇静，这样做对你的身心健康是大有好处的。”

一位商界精英说：“在我与别人共同工作的过程中，我多少学到了一些东西，其中之一就是，绝不要对一个人喊叫，除非他离得太远，不喊他就听不见；即使那样，你也得确保他能明白你为什么对他喊叫。对人喊叫在任何时候都是没有意义的，这是我的经验。喊叫只能制造不必要的烦恼。”

从上面两位的话中，我们可以看出控制住自己的情绪对于一个人办事有多么大的影响。所以，如果现在你觉得自己还不能很好地掌控自己的情绪，而你又想把事情办得尽善尽美，那么就多多留意，从控制自己的情绪做起。

一切的情绪都来自于我们自身，我们自己才是情绪的创造者。任何时候，我们都可以创造自己想要的感受，去体验期望中的情绪。

在情绪面前，你可以做出选择。

一个男青年失恋了，他跑到酒吧喝酒，感慨万千地借酒浇愁，泪水顺着他的脸颊滑落，他怎么也想不明白为什么会这样。凌晨一点多，他踉踉跄跄地回到了家里，第二天，他睡了一整天，但醒来后依然感到十分痛苦。他一直在悔恨，一直在想“如果”，可生活毕竟无法重来，他被焦虑和烦躁困扰着，陷入了自我设置的思维里而不能自拔。最后，他竟无法忍受

