

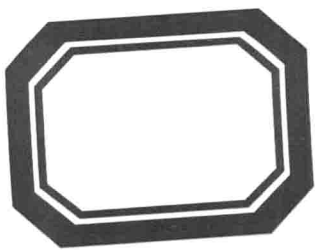
心态改变命运·心态决定人生

别让心态 害了你

方方 编著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS



别让心态 害了你

方方 编著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

别让心态害了你 / 方方著. —北京: 北京燕山出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5402-3527-7

I. ①别… II. ①方… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第068789号

别让心态害了你

著 者: 方 方

责任编辑: 俞 伽

封面设计: 刘红刚

出版发行: 北京燕山出版社有限公司

社 址: 北京市西城区陶然亭路53号

邮 编: 100054

电话传真: 86-10-65240430

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 700mm×980mm 1/16

字 数: 230千字

印 张: 18

版 别: 2014年6月北京第1版

印 次: 2014年6月北京第1次印刷

I S B N: 978-7-5402-3527-7

定 价: 38.00元

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010—82069336



CHAPTER 1 / 第一章 / 好心态成就一生，千万别让心态毁了你 001

许多人喜欢预知明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。其实，明天如果有烦恼，你今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课再说吧！只要我们能用平常的心对待每一天，我们就能理解生活和快乐的真正含义。

CHAPTER 2 / 第二章 / 幸福从心态开始，做内心强大的自己 061

人们在为了钱而乐此不疲地忙碌着，似乎获取金钱是人生中最快乐。然而也有一部分人却在向往着大自然，向往着山清水秀的地方，因为只有那里才是释放心灵、获得真正快乐的一方净土。

CHAPTER 3 / 第三章 / 做心态的主人，拥有不抱怨的人生 121

当你沮丧、消沉时，当你对现在这一刻绝望时，最好的办法就是尽可能地去想起那些令你感到快乐的回忆。不管是过去的事，或是对未来的幻想，如果你让你的脑子里充满这些愉快的事，那些不高兴的、痛苦的、悲伤的过去就没有出现的余地。

人生并非只有一处风景如画，别处风景也许更加迷人。生命亦并非只有一处灿烂辉煌，包容过去，融通未来，创造人生新的春天，人生将更加明媚和迷人。现在就跨出新生活的第一步，对于自己的过去，大可不必耿耿于怀，是好是坏都已过去，且把它看作一张白纸，你心中就没有了埋怨与不满，生活的一切都会顺利平稳。

每个人都不可避免地要经历凄风苦雨，要面对艰难困苦。对于这些，想开了就是天堂，想不开就是地狱。而忘记就是一服良药，它愈合人们的伤口，让人们怀着新的希望上路。

人们伤心、痛苦，还是因为人们无法忘记那些伤痛和失意。那些伤心的回忆犹如明镜一般被人们悬挂起来，每天都在看，每时都在想。这样做，人们又怎能快乐得起来呢？所以，在失意的时候，应当学会忘记，忘记那些不快，才能够真正地快乐，才能开始生活的新篇章。



第一章

好心态成就一生， 千万别让心态毁了你

许多人喜欢预知明天的烦恼，想要早一步解决掉明天的烦恼。其实，明天如果有烦恼，你今天是无法解决的，每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课再说吧！只要我们能用平常的心对待每一天，我们就能理解生活和快乐的真正含义。

发脾气无助于安宁

有人曾说，征服自己的不良情绪，就能征服一切。这正说明了人应该完全掌握自己的情绪，而不是成为情绪的奴隶。然而，有很多人都曾陷于愤怒、忧郁、恐惧等消极情绪的陷阱里不能自拔。他们被这些情绪折磨的同时，也丧失了当下的美好。

如果我们心中存在不满，就总想找地方发泄出去，最为直接的发泄方式就是发脾气。很多人认为，发脾气是最好的发泄方式，因为如果事情一直憋在心里，很容易憋出病来；宣泄出去了，心情就得到了放松，情绪上也会趋向平稳了。

其实，这样的说法是错误的。因为世界上的人都是相互影响的，一个人的怒火在发脾气时得到了释放，那么必定会有其他人受了他（她）发脾气的影响，身心都受到了委屈。如果每个人都选择用发脾气的方式来宣泄自己，那么这个世界恐怕再无和平与安宁了。

心理学上有一个“踢猫效应”的故事：一家公司老板因急于赶时间去公司，结果闯了两个红灯，被警察扣了驾驶执照。他感到十分沮丧和愤怒，他抱怨说：“今天活该倒霉！”

到了办公室，他把秘书叫进来问道：“我给你的那五封信打好了没

有？”秘书回答说：“没有。我……”

老板立刻火冒三丈，指责秘书说：“不要找任何借口！我要你赶快打好这些信。如果你办不到，我就交给别人。虽然你在这儿干了三年，但并不表示你将终生受雇！”

秘书用力关上老板的门出来，抱怨说：“真是糟透了！三年来，我一直尽力做好这份工作，经常加班加点。现在就因为我无法同时做好两件事，就恐吓要辞退我。岂有此理！”

秘书回家后仍然在发怒。她进了屋，看到八岁的孩子正躺着看电视，短裤上破了一个大洞。在极其愤怒之下，她嚷道：“我告诉你多少次了，放学回家不要去瞎疯，你就是不听。现在你给我回房间去，晚饭也别吃了。以后三个星期内不准你看电视！”

八岁的儿子一边走出客厅一边说：“真是莫名其妙！妈妈也不给我机会解释到底发生了什么事，就冲我发火。”就在这时，一只猫走到小孩跟前。小孩狠狠地踢了猫一脚，骂道：“给我滚出去！你这只该死的臭猫！”

从这个故事中我们看出：本来是一个人的愤怒，可是经过了多番的传递，最后竟然转嫁到了猫的身上。这只猫没有办法像人类一样发泄自己的不满，否则这样的情绪传递估计就没有尽头了。所以，面对自己的不良情绪，要尽可能地想办法控制，而不是直接发泄出去。

当然，这里说的“控制”，不是说让你有什么事情都不说，有什么委屈都不去反抗，而是要将大事化小，小事化无。试想，如果别人不小心踩了你一脚，或者等公车的时候被别人撞到了头，就觉得受到了莫大的委屈，之后就要发脾气，那不是太小题大做了吗？

既然我们每个人都能影响别人或受别人影响，那么我们何不放下心中的怒火，给别人一片安宁呢。这样，我们从别人那里得到的，也将是一片安宁。

不做恶人，少发火

凡事不要冒火，不要记恨。看见公交车上年轻的小伙子旁边站着一个孕妇，可是那小伙子却丝毫没有让座的意思；看见明明就没有好的品德、坏事做尽的人，却能够吃好喝好……我们对此常常恼火，以至于跟自己的家人都不能心平气和地说话。

当我们心怀不平的时候，一定要把火气压下去。即便你认为你自己发火的理由很充分，但是这并不是解决问题的最好方法。

罗斯福深得子女的爱戴，这是众所周知的。有一次，罗斯福的一位老友垂头丧气地来找罗斯福，说他的小儿子居然离家出走，到姑母家去住了。这位父亲把小儿子说得一无是处，又指责儿子跟每个人都相处不好。

几天后，罗斯福无意中碰到那个男孩，就对他说：“我听说你离家出走，是怎么回事？”男孩回答：“是这样的，上校，每次我有事找爸爸，他都会发火。他从不给我机会讲完我的事，反正我从来没有对过，我永远都是错的。”

罗斯福说：“孩子，你现在也许不会相信，不过，你父亲才是你最好的朋友。对他来说，你是这世上最重要的人。”

“也许吧！上校，不过我真的希望他能用另一种方式来表达。”

接着罗斯福去告诉那位老友他儿子的想法，发现老友果然正如其儿子所形容的那样暴跳如雷。于是，罗斯福说：“你看，如果你跟儿子说话就像刚才那样，我不奇怪他要离家出走，我还觉得奇怪他怎么现在才出走呢？你真是应该跟他好好谈一谈，心平气和地跟他沟通才是。”

在处理问题的时候，如果不能冷静地分析问题的缘由，提供解决问题的办法，而单单用呵斥和责骂来表达你的情绪，那么你很可能会招致

别人的不满。尽管当时别人可能没有表达对你的不满，可是时间久了，别人对你的反感会与日俱增。

愤怒常常会让人失去理智。如果我们长期被愤怒的情绪所控制，不仅会损害我们的身体，还可能让我们在心理上形成焦躁、恼恨、嫉妒、粗暴等情绪，让我们的生活失去平和的氛围，人际关系也会变得一团糟。

试想，如果一个人总是粗暴地对待别人，经常嫉恨别人，那么还会有人愿意跟他（她）相处吗？因此，我们要适时控制自己的火气，别因为一时的冲动将自己打入恶人的行列。

抵制心灵“流感”——抑郁

抑郁是禁锢人们心灵的枷锁，它困扰着人们，让人们在现实世界中不能很好地调适自我，从而渐渐地退缩到自己的小天地里封闭自己。

佳佳是家中的独生女，父母都是知识分子，对她抱有极高的期望。因此，佳佳从小受到的教育要比别人多些，智力开发也比别人早些，学习成绩一直很好，每次考试都是优秀。

但是，这次期中考试时，佳佳患了重感冒。由于身体不适，精神不振，再加上心情紧张，佳佳有一科没考好，受此影响，后面的其他科考试成绩也不好。尽管佳佳没有考好，但是爸爸妈妈没有责怪她，反而鼓励她，但她仍然不开心。从那之后，佳佳开始变得沉默寡言、闷闷不乐，有时候她会表现出精神不振、没睡醒的样子，在家学习时也打不起精神。妈妈还发现，自那之后，佳佳的饭量明显比以前减少了。

这几天，佳佳总说自己不舒服，不想去上学。妈妈要带她去医院，她也显得很不耐烦，不肯去。妈妈没办法，只好帮她跟老师请了假。在

家里，佳佳也只是闷在自己的小房间里，只有吃饭的时候才出来。

妈妈看到佳佳这个样子很心疼，于是给班主任老师打了个电话，询问佳佳最近的情况。老师告诉妈妈，自从期中考试之后，佳佳就像是变了个人似的，整天沉默寡言、闷闷不乐的，下课也不和同学们一起玩耍，上课的时候还经常走神，学习成绩也开始下降。

佳佳的表现表明她是陷入了抑郁的情绪中。在日常生活中，人们难免有不开心的时候，比如考试没考好，失去了亲人，做错了事情，遭到了别人的批评，或者与朋友产生小矛盾，这时，人们往往会感到失落、无助、自责或内疚，进而情绪低落、沮丧，这就是抑郁的表现。

抑郁比悲伤、痛苦、羞愧、自责等任何一种单一的负面情绪更为强烈和持久，给人带来的影响也更严重。

抑郁是一种较为普遍的负面情绪，可以说人的一生总有某段或长或短的时间生活在抑郁之中。处于抑郁状态的人，如果能进行自我调节，积极面对所遭遇的事实，接受丧失与悲伤的现实，就有可能克服抑郁情绪，重新适应环境，恢复正常的生活。

遗憾的是，许多人并没有意识到抑郁的危害，心情抑郁时，不能积极调整心态，长期（一般在三个月以上）被抑郁的阴影笼罩无法自拔，丧失了正常生活的能力，以致最后患上抑郁症。

近年来，医学研究发现，抑郁症是最常见的心理疾病，在全世界的发病率约为11%。有人把抑郁症称为“心灵的感冒”，从其高发病率和发生的不可预测性来说，这个比喻还算贴切，但是从危害来看，抑郁症比感冒要严重得多，需要引起人们更多的关注。

研究发现，大约有12%的人在一生中会患上比较严重的抑郁症。在总统竞选失败以后，老布什曾经得了两个月的抑郁症；在与莱温斯基桃色新闻沸扬的日子里，克林顿靠服用“百忧解”度过精神的危机……不

管是小职员，还是成功人士，面对抑郁症的侵袭都毫无抵抗力。所以，对于抑郁症，我们要打足十二分的精神来对待它。

那么怎样才能调节抑郁的心理呢？有以下几种方法：

1. 转移注意力

当令人扫兴、生气、苦闷和悲哀的事情发生时，可暂时回避一下，努力把不快的情绪转移出去。例如，换一个房间，换一个聊天对象，换一下手头的活，去会一个朋友或上街去看热闹等。

2. 向人倾诉

把心中的苦处和盘倒给知心朋友并得到安慰，心胸自然会打开。即使面对不是很知心的朋友，学会把心中的委屈适度地倾诉出来，心境也常能得到阴转晴的转变。

3. 亲近宠物

遇到不如意的事时，主动与宠物亲近一下。小宠物与主人感情深厚，肯定会给主人带来欢乐，与小宠物交流几句便可使人焦躁的心很快平静下来。

4. 多舍少求

俗话说，“知足者常乐”。老是抱怨自己吃亏的人，很难愉快起来。多奉献少索取的人，总是能够心胸坦荡、笑口常开。

愤怒是摧残自身的行为

有些人不能控制自己的怒气，经常为了生活中大大小小的事情愤愤不平或勃然大怒。愤怒是由于对客观现实某些方面的不满而产生的。比如在遭到失败、遇到不平、个人自由受限制、言论遭人反对、无端受人

侮辱、隐私被人揭穿、上当受骗等情形下，人们都会产生愤怒情绪。表面看起来愤怒是由于自己的利益受到侵害或者被人攻击和排斥而激发的自尊情绪，实际上，愤怒是困扰心灵、伤害自我的一种不良情绪。

由心灵而生的愤怒，又回过头来伤害心灵本身，让心灵变得躁动不安，失去原有的宁静，并导致情绪失控，这是心灵的一种自戕。

皮索恩是一个品德高尚、受人尊敬的军事领袖。一次，一个士兵外出侦察回来，没能说清楚跟他一起去的另一个士兵的下落。皮索恩愤怒极了，当即决定处死这个士兵。就在这个士兵被带到绞刑架前时，失踪的士兵回来了。但结果出人意料：皮索恩由于羞愧更加暴怒，处死了三个人。

在皮索恩这位军事领袖的身上，令人遗憾和痛心表现出了愤怒摧毁理智的行为。而理智正是心灵的高贵所在，如果人们任由心灵自我伤害而不进行干预，那么就很可能酿成更严重的后果。

正如思想家亚历山大·蒲柏所说：“愤怒是由于别人的过错而惩罚自己。”文学家托尔斯泰也说：“愤怒对别人有害，但愤怒时受害最深者乃是本人。”

我们愤怒于别人的言行，让愤怒占据了大部分的心灵空间，从而导致心灵负载，无法关照自身，不仅不能得到任何形式的提升，反而在愤怒情绪的支配下丧失理智，甚至使人越来越远离理性而接近于动物的蒙昧和愚蠢。结果，导致我们愤怒的人依然故我，他们继续做着错的事，享受着愉悦的心情；结果，因为愤怒，我们无法专注于眼前的工作，没能很好地履行自己的职责；结果，我们只顾着愤怒，而无暇体验生命中原本存在的其他美和善。

折磨我们的是自己的愤怒情绪，而非别人的一些令人愤怒的行为。控制自己的愤怒情绪，从而避免让心灵受到伤害，这是我们完全能够做

到的。

不管经历任何事情，我们都要制怒。要在脉搏加快跳动之前，凭借理智来平静自己。想一想，别人犯了错误，是由于某种他们不可控的原因，我们为什么还要为别人的错误而愤怒呢？

对于犯了错误的人，尽己所能平静地劝诫他们，没有必要因为他们的行为而生气，而要心平气和地向他们展示他们的错误，然后继续做自己该做的事，完成自己的职责。

疏导压抑，给当下松绑

压抑心理是一种较为普遍的病态心理，它存在于社会各年龄阶段的人群中，它与个体的挫折、失意有关，会使人产生自卑、沮丧、自我封闭、孤僻等病态心理。挫折与压抑心理之间互为因果，形成一个恶性循环。压抑的心理就好像一条无形的绳索，将人的精神紧紧抓牢，让人每时每刻都觉得痛苦、无法释放自己。

那么怎样才能疏导压抑，为自己的当下松绑呢？具体方法如下：

1. 运动法

实际上，在一定的控制范围内适当宣泄压抑，可以改善自己的情绪。当你感到压抑时，不妨出去跑一圈，或做一些能消耗体力又能转移注意力的体育运动，踢足球、打篮球都是不错的选择。当你累得满头大汗、气喘吁吁时，你会感到精疲力竭，相信这时你压抑的情绪已经基本被释放了。

2. 眼泪法

还有一种方法可以发泄压抑的情绪，就是当你感到十分压抑时不妨

大哭一场。在可信赖的人面前痛哭一场之后，就会觉得畅快淋漓，压抑的心情也会随着泪水的流出而好转。

为什么会这样呢？人们经过研究，发现奥秘在于眼泪。美国生物学家曾挑选了一批志愿者，组织他们观看一些令人悲痛欲绝的电影或戏剧，并要求他们在痛哭时把事先发放的试管放在眼睛下面，将眼泪收集起来。他们发现，一个正常的人在哭泣的时候，流出的眼泪有 100 ~ 200 微升，即使一场号啕大哭，眼泪也只有 1 ~ 2 毫升。在哭泣之后，那些心跳过快、血压偏高的人，病情均有不同程度的减轻。经过化学分析得知，原来在这些流出的眼泪中，含有一些化学物质，正是这些化学物质能使人血压升高、消化不良或心率加速。哭泣能通过流泪把这些有害物质排出体外，对身体当然是有利的。

3. 倾诉法

倾诉，是缓解压抑情绪的重要手段。当你被心理负担压得透不过气来的时候，有人真诚而耐心地来听你的倾诉，你肯定会有一种如释重负的感觉。所谓“一吐为快”正是这个道理。

美国心理学家罗杰斯认为，倾听不仅能使聆听者真正理解一个人，对于倾诉者来说，也有奇特的效果。倾听能让倾诉者在心理上出现一系列的变化，他（她）会感觉到自己终于被人理解了，内心有一种欣慰之感进而使压抑感得到缓解，心理上似乎感到一种解脱，还会产生感激之情，从而愿意说出更多心里话。

一个人如果通过倾诉能从混乱的思绪中走出来，换一个角度去思考问题，重新审视自己的内心世界，那么一些原来无法解决的问题，就会迎刃而解。

4. 宣泄法

如果以上三种方法对你均没有产生效果，那么你就必须寻求心理医

生的帮助了。心理医生会引导你把自己心中的积郁倾吐出来，这称为宣泄疗法。

宣泄疗法在现实中有一定的功效。当你把自己的压抑情绪宣泄出来时，不仅能减轻你心理上的压力，也能减轻或消除你的紧张情绪，使你恢复平静的心情。

在生活中，人们经常可以看到有些心胸开阔、性情爽朗的人心直口快地把自己的压抑情绪诉说出来，便不再愁眉苦脸了。所以，这类人的心理矛盾往往能获得及时的解决。可是人们也常看到一些心胸狭窄的人爱生气，心里总是闷闷不乐，这样的人由于压抑心理长期得不到解决而容易得心理疾病。

放下焦虑，释放自己

焦虑已成为现代人的通病。随着社会节奏的加快，人们越来越担心未来的工作、生活，整天在焦虑中度过，从而无暇顾及享受当下的美好生活。

人们为什么会面临如此多的焦虑呢？从自然界、社会、人的心理、认知活动以及人体的特征来分析，原因可以概括为：

1. 过度追求完美

有些人生活稍不如意，就心烦意乱，长吁短叹，老担心出问题，惶惶不可终日。须知，世间只有相对完美，并无绝对完美；社会及个人就是在不断纠正不足、追求真善美的过程中前进的。人们应该知足常乐、随遇而安，不应做追名逐利的奴隶。

2. 没有迎接苦难的思想准备