

别让心态 毁了你

宏远◎编著

都市个人心理 情绪 管理读本 来自各行业领袖人物的经验总结



看书扫这里

和阅读方式：

编辑短信 **别让心态毁了你** 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

强大的内心需要智慧作为后盾 停止向相反的方向奔跑
把每分力量都用在关键点上 你的对手是自己



吉林出版集团有限责任公司



别让心态 毁了你

宏远◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

别让心态毁了你 / 宏远编著. — 长春: 吉林出版
集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-4190-0

I. ①别… II. ①宏… 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260288号

别让心态毁了你

编 著 宏 远

责任编辑 王 平 齐 琳

策划编辑 李异鸣 高雅哲

特约编辑 赵 越

封面设计 华夏视觉

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 150千字

印 张 13

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-81282844

印 刷 北京市文林印务有限公司

ISBN 978-7-5534-4190-0

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究



· 目 / 录 ·

第一章 心理是一场平衡的舞蹈

亚伯拉罕·马斯洛是美国著名社会心理学家，他曾经说过：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”

人的心理特征是相对稳定的，而心态却是不断变化着的。所谓心态，即心理状态，是人对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。而我们平常所讲的心态，主要是指心情和情绪，人的心情和情绪的好坏对心态会产生一定的影响。

- | | |
|-------------------|------|
| 1.保持好心态是一种幸福的能力 | / 2 |
| 2.正念做人——永不褪色的王者之风 | / 9 |
| 3.情绪的消耗是一笔巨大的浪费 | / 16 |
| 4.适时打开智慧之窗 | / 23 |
| 5.把握好情绪风向标 | / 29 |
| 6.保持心的平衡才能看到美好的一面 | / 35 |



第二章 指认捣乱心态的情绪

心理学认为嫉妒是一种消极的病态心理，它存在巨大的杀伤力和危害。日本学者谏摩武俊在《嫉妒心理学》中说：“所谓嫉妒，就是自己以外的人占了比自己优越的地位，或者是自己所宝贵的东西被别人夺取、或将被夺取的时候所产生的感情。”所以，嫉妒的种子其实就埋在人的心底，折磨着人们，只要碰到机会，就会萌发生长。人存在嫉妒，实在连自身都奈何不了，认识它的危害性，换角度去思考问题，嫉妒有时也能化为人前进的动力。

- | | |
|---------------|------|
| 1.嫉妒是慢性中毒 | / 42 |
| 2.多疑是给自己挖陷阱 | / 48 |
| 3.情绪发酵——质变的开始 | / 53 |
| 4.不会遗忘，就会焦虑 | / 58 |
| 5.立场不对容易偏激 | / 64 |
| 6.无对比无自卑 | / 69 |
| 7.追求完美就会患得患失 | / 76 |

第三章 给情绪正本清源

我们时常想弄清楚自己是什么样的人，尤其很多女性热衷于星座、血型等性格测试的方法。星座说中狮子座的人非常有魅力，容易吸引人，热情奔放，比较强势等等。狮子座中有没有性格内向，文静平和的人呢？有。相对科学而言星座说可以作为一种阅读兴趣，并不能拿来对号入座。但人人都对符号有着较强的敏感度，比如，父母中有一人是科学家，那么亲朋评论后代的时候往





往会说他的孩子更有前程，更有潜力等等。他人看法会影响一个人对自己的评价，久之，如果这位科学家的儿子并未表现出这种潜质，却总被人挂在嘴上，他也会产生不安和负疚感，于是他就戴上了人们给他准备的枷锁。

- | | |
|---------------|-------|
| 1.心灵的枷锁 | / 82 |
| 2.先微笑然后学会宽容 | / 88 |
| 3.多倾听少抱怨 | / 94 |
| 4.接受自己，活在当下 | / 100 |
| 5.拓展内心的空间 | / 107 |
| 6.切勿和自己过不去 | / 113 |
| 7.弱化关注焦点，转移压力 | / 117 |

第四章 安下心来，增强控制力

英国伦敦的精神疾病研究所经过11年的调查采样发现，英格兰和威尔士总共发生了5万多例自杀事件，平均每天13.3起。而根据当时的温度数据分析发现，当每日平均气温高于18℃，自杀的人数就会呈上升趋势。而日平均气温每上升1℃，自杀率就增加3.8%。由此可以断定，高温与负性情绪之间存在着紧密的联系。

人在发脾气或是生气的时候，体温就会上升。当情绪剧烈波动，会导致人的行为失控或者晕倒，戏称为“情绪中暑”。

- | | |
|---------|-------|
| 1.释放自己 | / 124 |
| 2.集聚正能量 | / 131 |



- 3.适时给心灵避避暑 / 137
- 4.倾听——爱的艺术 / 143
- 5.珍惜你的后援团 / 148
- 6.管控好压力阀门 / 155

第五章 职场百变，心态不变

如果人的一生只有快乐而没有悲伤，那么人生就变得不完整了。没有经历过挫折的人认识不到人生的要义，没有遭遇过悲伤的人不懂得珍惜幸福。人与人不同的经历造成了不同的人生，其中悲喜是常态，更多的是平淡。悲伤也是人生命的一部分，即使不愿意提及，但不得不接受它们的发生与存在。对于属于自己的记忆，抹去不如尊重它们。完美的生活是不存在的，人人都是快乐与痛苦并存，张爱玲那句：“生命是一袭华美的袍，爬满了蚤子”，是最真实的写照。

- 1.缓存负性情绪 / 164
- 2.笑对刁难 / 170
- 3.迂回战术 / 175
- 4.大剂量的幽默 / 179
- 5.自嘲者善于利用情绪 / 185
- 6.适当倾诉，适当忍耐 / 191

第一章

心理是一场平衡的舞蹈



1. 保持好心态是一种幸福的能力

亚伯拉罕·马斯洛是美国著名社会心理学家，他曾经说过：“心态若改变，态度跟着改变；态度改变，习惯跟着改变；习惯改变，性格跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。”

人的心理特征是相对稳定的，但是心态却是不断变化着的。所谓心态，即心理状态，是人对事物发展的反应和理解，表现出不同的思想状态和观点。而我们平常所讲的心态，主要是指心情和情绪，人的心情和情绪的好坏对心态会产生一定的影响。

心态有正负面之分，负面的是消极心态，正面的则是积极心态。心理学家发现，如果人的心态不好，人们的心情和情绪也会显得比较差，所以，想要拥有和保持好的心态，要努力调整情绪，使自己拥有美好的心情。我们习惯于将人的性格分为内向型和外向型，外向型的人比较容易感受到快乐，而内向型人型人的情绪相对比较隐晦。外向的人在人群中显得开朗，而这种开朗是由内而外的。外向型人很容易从日常生活中捕捉到笑点，比如人们的一个搞笑动作，一个无心的小失误，可能都能开启外向型

人的笑点。我们来看看这种无心的、感官的愉悦是如何给人带来良好情绪的。

○ 感官愉悦与好情绪的关系

德国著名音乐家梅亚贝尔与妻子发生了激烈的争执，他们互不相让，情势已经剑拔弩张。就在“一触即发”的紧要关头，梅亚贝尔想把关注点转移到其他地方，从而使自己平静下来，结束争吵。

他走到钢琴边上坐下来，开始弹奏肖邦送来的《夜曲》，随着音符在指尖飞动，梅亚贝尔竟然被这首曲子吸引了，慢慢平静下来，并专注于弹奏，把刚才争执之事抛在了脑后。

梅亚贝尔怒气冲冲的妻子也尽量不去看丈夫，而是望向窗外。随着曲子进入美妙佳境，她也被感染了，慢慢走到钢琴旁边，抱住了丈夫。他们居然合着美妙的旋律热烈亲吻起来。在这首美妙的《夜曲》中，这对夫妻又和好如初了。

结局太出人意料了，这简直是戏剧性一幕，音乐能够起到抚平心绪的作用。由音乐引发了夫妻对往昔的美好回忆，从而终结了争端。

纽约大学医学中心通过研究指出：音乐能帮助病人避免并发症及促进病人康复。可见音乐对情绪的影响之大，外界事物对感官的刺激能够直接改变人们的心理状态。

生活中我们所获得的外界信息基本上是视觉带来的，大脑得到视觉传递的信息后，产生不同的脑电波，从而影响我们的心情。信息的好坏和人

体感官的捕捉能力存在巨大差异。性格外向的人善于捕捉那些表达正面色彩的信息，传递给大脑，从而使心情保持愉悦。比如，当我们看到美丽的风景时，会发出感慨；看到人争执，会产生不平；看到喜爱的电视剧会感到激动。

科学家通过使用不同颜色来观察人的情绪反映，证明了视觉对人类大脑的刺激：

实验在一个足球赛场进行，实验人员在足球比赛前粉刷了两个球队更衣室的墙面，把原来白色的墙面换成了红色和绿色，进入红色更衣室的球员感觉自己热血沸腾，每次换完衣服出去都斗志昂扬。而进入绿色更衣室的球员，始终拥有比较平静的心情，并没有发出大赛前的那种激动的呐喊声。结果可想而知，进入红色更衣室的球员所向无敌，赢得比赛后依然斗志不减。而进入绿色更衣室的球员能够平静地面对比赛的失利，没有出现过激的言论和情绪。

视觉能给人的感官带来如此大的刺激，那么触觉的影响又是怎样的呢？一个家庭中的幼儿，在遭遇到挫折的时候，往往需要父母的安慰，比如轻拍或拥抱，都能使幼儿放松，因为抚触使幼儿产生了愉悦的感受。这对于成年人来说，也是有效的。在情绪不好的时候，可以选择沐浴，通过温热的水温带来轻柔的感受，来缓解情绪。

人的嗅觉非常灵敏，能分辨各种花香、美食的味道。清新迷人的气息，能带给人美好的心情，我们习惯在外出时咀嚼口香糖使得口气清新；用梳子梳好头发，使得自己显得精神。人们所做的都是为了使形象更加赏

心悅目，给人感官上的愉悦，从而使得人们喜爱自己的形象。

有一家外企制定了一项别出心裁的公司规定，规定中要求员工上班必须喷洒香水。刚开始员工们非常不习惯，后来他们发现公司的老板身上也总有一股清香，感觉非常亲和。员工们逐渐养成了喷洒香水的习惯，他们变得更加自信，走到外面给人的感觉干净而体面，人人都说这家外企的员工都是“成功人士”。

对于员工们这究竟是好事还是坏事呢？每天喷洒香水使得员工们感到心情愉悦，更加充满自信。从那以后，这家外企业绩不断攀升，真正应了大家的传闻，这家企业成了打造成功人士的平台。

人的习惯也是习得的，当一个从来没有吃过糖的孩子第一次接触糖，就能记住它的香甜，因为这种香甜的滋味刺激了他们的味觉，使得他们记住了这种味道。当孩子们不开心地哭泣的时候，一定是什么事情让他们感到痛苦，这是挫折的味道。这个时候如果大人用糖果来哄他们，会诱发孩子对糖果的记忆，香甜取代了痛苦，孩子的情绪就会出现好转。味觉给人的心理暗示竟然也如此强大，看来我们的五官紧紧地与心灵交互着信息。

乐观的人源于善于用五官来捕捉让心灵快乐的粮食，有更丰富的感知愉悦的细胞。不善于用感官捕捉愉悦信号的人，并非都是不“灵动”的，而是很多人习惯了停留在一种僵化的思维上：

秋天落叶，想到伤秋的诗句，反而忘记了秋叶飘落、丰收美景本身。

这类“与自己为难”的心态并不是天生就有的，而是一种传承的心理模式。需要深刻地反思自己的生活，是否在童年或者少年时期，身边有这

样典型的“悲剧”人物，无论多么美好，都会带着伤感来欣赏，从而把心态拉入到沮丧、痛苦、充满悲剧的感觉里去。

生活是一个丰富多彩、五光十色的集合体，将每根神经都变成感触美好生活的触角，便很容易随时更新自己的心情。认识自己，了解自己的心态，抛开固有的模式，给自己多些体验美好的机会！

我们知道，并非只有外向型人的感官能捕捉到这些信息，人人都能捕捉到，只是存在心态的差异而已。将感官捕捉的正面信息放大，能够获得愉悦的感受，从而得到良好的情绪，是一种让自己幸福快乐的能力。

无论在生活中，还是工作、恋爱中，人们的心态都是不同的。心态存在千差万别的细微变化，但是最主要的正向心态有三种：

○ 积极心态

这是我们最常见的一种心态，在工作中普遍存在着。心态积极的人做事情动作利索，能够坚持，因为这种心态蕴含着大量的激情，没有激情的人很难成功，积极心态是正向心态中最富含激情的一种。

心理学家发现，拥有消极心态的人并非总是持有消极心态，而是消极心态的包围，才会产生认知错误和行为的不当。而积极心态和消极心态都会对周围的人产生一定的影响，所以我们要远离消极的人，靠近积极的人。

拥有积极心态的人能够给其他人带来行为动力，在职场中这样的人普遍受到大家的欢迎。

拥有积极心态的人也会遭遇失败，只是他们的复原系统比较强大，会尽快调整自己的状态，不被负性情绪所控制，不把负性情绪随处发泄出来。

微笑战胜一切，我们要养成时时刻刻反省自己的习惯，感觉到自己有不良情绪就要想办法疏导。

成功者并不都拥有积极的心态，但是持有消极心态者对自己、对家人、对工作来说都不是一件好事。

○ 平常之心

期望是人前进的动力，但往往人的期望越高失望越大，这是典型没有平常心的表现。

世界上没有白吃的午餐，而事情的发展和结局受到很多因素的影响，并不是我们自己能够完全掌控的。拥有平常心，即使期待的结果没有来临，也能正确认识事情本身，情绪不会过度波动。

当下经济快速发展，人心和物欲极度膨胀，在挫折面前能够淡定的人越来越少了。失败而自暴自弃者增多、抱怨者增多、情绪大起大落者增多、归咎于他人者更多。而一个人的成功关键在于心态，心态占80%，技巧占20%，心态就是人生的主人，要么你去驱驾心态要么要心态驱驾你。所谓的平常心是要辩证地看待问题，任何事情都没有绝对的，而竞争对手也并非不是好人就一定是坏人。

胜败乃兵家常事，视世间事为平常，不以物喜，不以己悲。

○ 感恩之心

人人都怀有感恩之心，生命诞生伊始，人就有父母之恩，随之懂得教

师、长辈和朋友的关照。但是随着世间的推移，随着遭遇苦难和挫折的成长，感恩之心会随着发生变化。

有不再感怀父母恩德的人、有与师长为敌的人、有与朋友反目的人，发生此类行为的人心间存在激烈的矛盾，导致认知行为产生了改变。

而经历从感恩到“看开了”，不再将双方的关系看得那么牢不可破，而是回归了理性。这不见得是一件坏事，但是从感恩到憎恨，丢失了很多正面积极的心态。而憎恨一个人，自己的内心也会很痛苦。因为感恩是一种正向情感，而憎恨是负性的，憎恨使人感到受伤、沮丧。

2. 正念做人——永不褪色的王者之风

莎士比亚说，一千个人心中有一千个哈姆雷特。人人都有自己的知识结构、人生经历和心理体验，所以会产生不同的反应。这些反应无可厚非，也不必一概而论对错。所谓的正念做人，即无论何时都能持有一个客观、积极的态度。

随着人的成长，进入社会以后会感到人生无处不江湖，生活节奏越来越快，很多事情没有来得及把握，已经成为过去，很多人没有来得及珍惜，已经擦肩而过。我们会感到自己的无力，感到获得快乐和把握幸福越来越难，于是总有许多事使得人们莫名其妙地不开心。我们将它们归结于年龄，因为随着年龄的增长我们不得不接触更多的人，做更多的事情，所以才会出现更多的沮丧、失败和痛苦。这种情绪集中爆发出来，形成严重的心理问题也不在少数，而且年龄越来越低龄化。审视一下这些情绪的来源，不难发现它们产生的缘由。

如果追求得比较实际就不会产生痛苦吗？

假设失恋使人痛苦，那么热恋进入婚姻家庭就不会再痛苦了吗？

无论走到哪里，走到哪个年龄阶段，如果都没有一次清楚的认识，那么未来一定会再碰到相同的问题，人生必须要过的坎，不会因为你躲避了一次就不出现。只要存活世间，压力便无处不在。只要存在压力的地方，我们的心态就会受到影响。与其被动去反击，不如主动面对负性情绪，接受它，不与它对抗，然后再想方设法消灭它。所谓的人生赢家，不见得就真的一生都拥有丰功伟绩，更多的人是在失败后，带着恬淡的心情观赏落日；在遭遇重创后，还慈眉善目，心态宽和地生活的。做到这些，需要多么强大的力量。同样的逆水行舟，有人在行进中流泪哭泣，而有人在行进中欢乐歌唱。事实上无论快乐与痛苦，人生照样需要前行，日出日落不会更改。那些欢乐歌唱者也并不是没有伤痛、只会享乐的人。

当负性情绪产生，我们要了解它们产生的原因，而不要将其与个性混为一谈。每种负性情绪都有它产生的原因，大多数负性情绪都能给人带来一定的刺激。大量负性情绪产生的时候，也是我们必须付出行动的时候。我们首先要做的是接受它，保持正念。

○ 认识负性情绪

只要与负性情绪对抗，我们就能逐渐理清负性情绪爆发的源头，甚至可能对它们进行巧妙的转化，加以利用。而对抗情绪者，就像猛击空气中的雾气，雾霾虽重却击打不散，徒费力气。人在遭遇挫折后，更加不可以拳驱霾，使坏心情愈演愈烈，只会更加伤害自己。

接受负性情绪，不要给它们负性力量促进它们生长。

平常习惯在情绪上给自己留下余地，当遭遇挫折，负性情绪产生，我