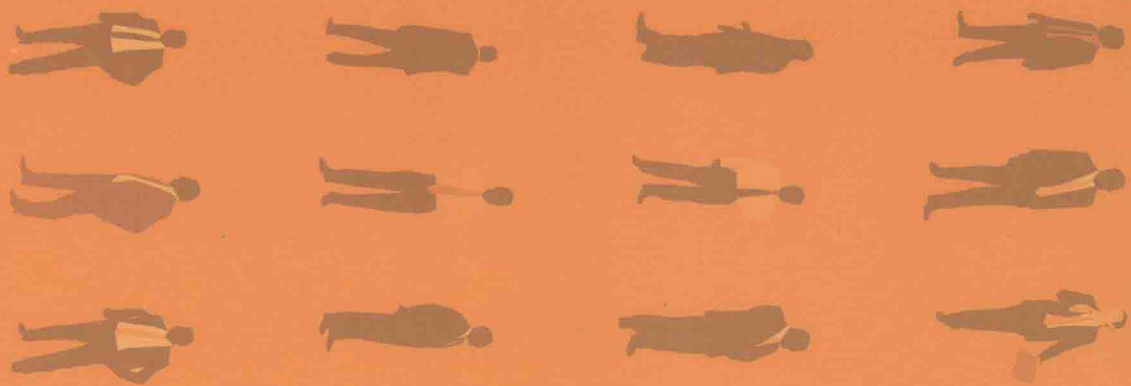


说话暖心，一开口就拉近心理距离
情绪暖人，一见面就传递正向能量



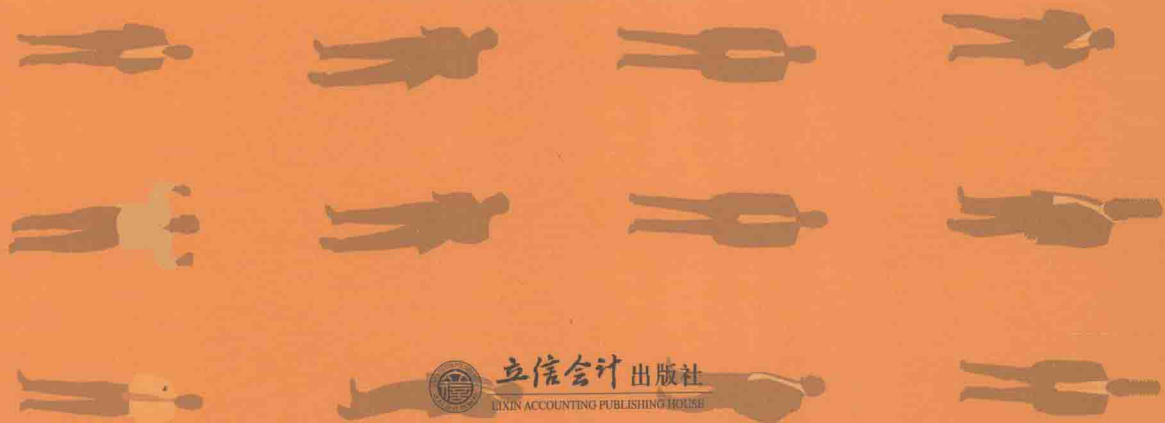
那些伤，为什么还放不下？要知道，你远比想象中强大。

暖口味心理学

快速让自己的心情变好

牧之◎著

14个快乐秘诀，对过去的坏心情、坏脾气和不正确的心态说再见！
教你轻松摆脱心理困境，做情绪的主人。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

说话暖心，一开口就拉近心理距离
情绪暖人，一见面就传递正向能量

那些伤，为什么还放不下？要知道，你远比想象中强大。

暖口味心理学

快速让自己的心情变好



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

暖口味心理学 / 牧之著. -- 上海: 立信会计出版社, 2015.3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4434-4

I. ①暖… II. ①牧… 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276552号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 余 榕

封面设计 久品轩

暖口味心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 18 插 页 1

字 数 230千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4434-4/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

心情决定态度，态度决定成败。心情也决定生活质量，先有好心情才能拥有好生活。

有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！

一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让，以致感情破裂？

你苦口婆心，可孩子就是不听话，你是保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？

……

正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能导致不可估量的损失。

让生活失去笑声的不是挫折，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭的心灵，没有谁的心情永远轻松愉快。战胜自我，控制情绪，从“心”开始。

你是情绪的主宰，情绪管理的最高境界是自由自在。

我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！

有句话说得好：“我们无法改变天气，却可以改变心情；我们无法控制别人，但可以掌握自己。”好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们败走麦城，说情绪可以决定命运一点也不为过。因此，如何管理好自己的情绪，学会疏导和激发情绪，学会利用情绪的自我调节来改善与他人的关系，是我们在一生中必须学习的一课。

有了好心情，做事就会主动、积极，苦也不觉得苦，累也不觉得累，所有的烦心事也都变得不再烦心；有了好心情，做事就会顺利、容易成功。千头万绪似乎一下变得顺理成章，即使手忙脚乱也忙得充实，忙得快乐。一句话，有了好心情，就没有过不去的坎儿。

有了好心情，办事就会遂心，符合人愿。一切难题、难事在好心情下都变得易如反掌，求人办事不再棘手，帮人办事不再发愁。总之，心情好，万事大吉。

好心情，就能好做事；好心情，就能做好事。

本书以快速让自己的心情变好为主旨，以心理学为依据，围绕快乐主题，结合生活实际和事例，引导人们在生活中学会掌控情绪，管理心情，用理智驾驭情感，进而获得成功和阳光人生。

本书阐述了生活中最常见的心理和情绪问题，并提供了有效的改善方法。例如，什么是情绪，情绪对健康的影响，如何摆脱情绪障碍，怎样做情绪的主人；心情的力量究竟有多大，我们为什么要快乐地活着，我们为什么会莫名地忧郁和烦恼，好心情由谁决定，如何创造和坚持好心情；在职场如何调节情绪，以及在生活中如何自我管理情绪等。

不要以为这些都是老生常谈的问题，你需要再次认识到它们的重要性，并牢记心中。因为，心情不好，做事就会出乱子；心态不好，人生就会多烦恼。

当我们解决了上述的问题，学会如何平衡自己的情绪、如何营造自己的心情、如何调整自己的心态，那么我们做起事来就会顺风顺水，我们的人生也必将一帆风顺，路路畅通。

希望本书能够帮助你走出心情的低谷，摆脱烦恼的困扰，彻底地改变你的精气神，用热情、积极、乐观和快乐的心情拥抱美好人生。

第一章 我们的快乐都去哪儿了

- 一切从改变情绪开始 / 2
- 寻找微笑的理由 / 5
- 情绪会全面影响人的心理 / 6
- 情绪会影响你的幸福指数 / 9
- 情绪左右着你的人生成败 / 12
- 把握情绪才能把握思想 / 14
- 接受并体察你的情绪 / 16
- 控制情绪，做情绪的主人 / 19

第二章 远离愤怒，心平气和地看待一切

- 找出你的“愤怒源” / 24
- 你的愤怒指数有多高 / 27
- 伤身三杀手：闲气、闷气和怨气 / 30
- 愤怒有底线 / 33
- 用理性控制暴躁 / 34
- 不拿别人的错误惩罚自己 / 36
- 别为小事生气 / 38
- 适度地“泄愤” / 40
- 学会心平气和 / 44

第三章 走进不抱怨的世界，一切不是你想象的那样糟

抱怨和等待只能一事无成 / 48

不为莫名的烦恼而抱怨 / 51

事情总会有变化 / 54

顺其自然最好 / 55

一笑解千愁 / 57

守住一颗宁静的心 / 59

不必慨叹，风景这边更好 / 61

第四章 别让心浮气躁扼杀了你的快乐指数

用理智驾驭行动 / 64

这样的“雄心”让人笑 / 66

再谈面子问题 / 67

另类“眼高手低” / 69

你以为你是谁 / 71

都是攀比惹的祸 / 73

有多少人渴望出名 / 74

守好你的位置 / 75

老实做人，踏实做事 / 78

将自己打造成行家 / 79

怀着感恩来做事 / 83

第五章 欲望少一些，幸福就多一些

适可而止是一种人生经验 / 86

一个人的土地有多大 / 87

事事求胜愚蠢之至 / 88

最好不争功 / 90

学会见好就收 / 91

有的东西是不能强求的 / 94

知足者最先享受快乐 / 95

第六章 让我们生活彻底改变的快乐法则

快乐是你的权利 / 100

快乐是一种正面的情绪 / 102

心情保持好，做事效率高 / 104

把自己交给快乐 / 106

好心情由自己定 / 108

拥有童心，绝对快乐 / 109

精神富足也快乐 / 111

常怀一颗欢喜心 / 112

第七章 心存美好期盼，心想就能事成

想成功，先必须希望成功 / 118

希望可以无限大 / 120

无望的隔壁是希望 / 122

带着善意向往生活 / 123

有种感觉叫期待 / 125

对着未来说声“你好” / 127

别着急，总会幸运的 / 129

心中有尊笑面佛 / 130

第八章 左手信念力，右手正能量

借着信心试试看 / 134

全力以赴的满足你知道 / 135

你无权轻视自己 / 137

有个品牌叫做“我” / 138

相信自己，别人才会相信你 / 141

成功，你也可以的 / 143

干吗要自卑 / 145

第九章 用乐观的心态踏平坎坷

有效率的乐观主义 / 148

困境中，我们学会微笑 / 149

反正都难，不如坦然 / 152

不以成败论英雄 / 155

失败经验与成功之道等价 / 156

挫折中的情绪管理 / 158

平静中度过险境 / 160

做事就怕“不耐烦” / 163

奇迹出现的那一天不远 / 164

第十章 充实自我，让生命不空虚

无事可做的日子不好过 / 168

不要受“想法太多”的折磨 / 170

实干家不认识“空虚” / 171

抓牢梦想，放掉幻想 / 172

做自己感兴趣的事是一种享受 / 174

小爱好成就大作为 / 175

有点时间就“充电” / 177

用读书丰富你的精神世界 / 179

在艺术中发现你的才情 / 182

第十一章 工作再苦也要笑一笑，做个快乐的职场人

人到底为什么而忙 / 186

- 没有压力不正常 / 187
- 警惕“心理上的炒股” / 189
- 不要和老鼠比赛 / 191
- 登山的启示 / 193
- 不受欢迎的偏执狂 / 194
- 最近有点郁闷 / 196
- 面对生活应激，你怕吗 / 200
- 劳逸搭配，干活不累 / 201
- 忙里偷点闲也无妨 / 204
- 告别“工作低潮” / 206
- 别把别人的压力揽上身 / 208
- 释放压力5绝招 / 210
- 每一天都神采奕奕 / 216

第十二章 越放下越快乐，永远别跟自己过不去

- 凡事不必太计较 / 220
- 醋劲儿别太大 / 221
- 一对甜蜜的幸福傻瓜 / 222
- 原谅那些无心的人 / 226
- 回忆那些真正美好的东西 / 227
- 没有人的心灵永远一尘不染 / 229
- 别想负面的心事 / 230
- 放下心灵的重负 / 232
- 打开心窗，给心一个自由 / 234
- 别把简单的事弄复杂 / 237
- 学会养心 / 239
- 简单一点活得好 / 240

第十三章 塑造豁达心胸，宽容就是快乐之源

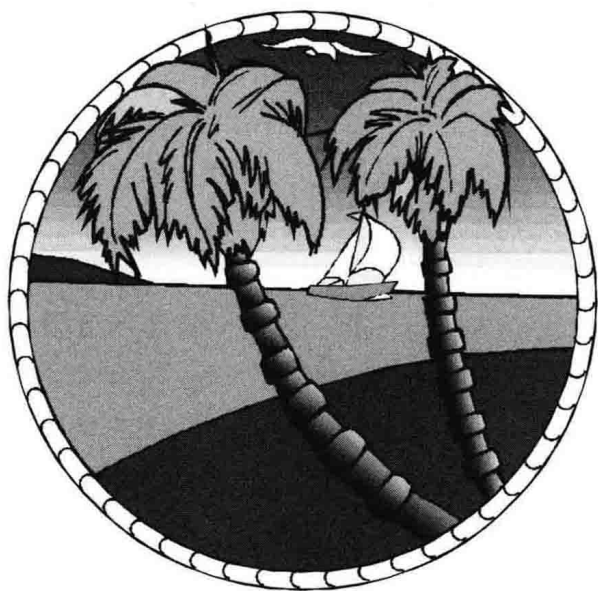
- 豁达是人生至高的境界 / 244
- 拥有豁达是幸福的基础 / 246
- 放下是一种觉悟 / 248
- 智者的大度 / 251
- 宽容者的收获 / 252
- 宽容是爱的精髓 / 254
- 扔掉“仇恨袋”才能化干戈为玉帛 / 255
- 淡然者心怀坦荡 / 257
- 给个台阶，大家都好 / 258
- 幽默的人快乐更多 / 261

第十四章 最暖亲情是你一生的依赖

- 难以割舍是亲情 / 264
- 把欣赏的目光停留在你拥有的人身上 / 265
- 幸福的颜色很朴素 / 267
- 用责任去体味幸福 / 271
- 用尊重和理解化解隔阂 / 273
- 家是你永恒的港湾 / 275
- 婚姻美满守则 / 276

第一章

我们的快乐都去哪儿了



一切从改变情绪开始

在快节奏生活的时代，人们的心情就像高速公路上来往的车辆一样瞬息万变，不管你是在朝为官还是在野为民，不管你是腰缠万贯的大款，还是不名一文的寒士，伴你一生的不是功名利禄、青春容颜，而是心情。心情可以左右你的一生。

心情用心理学术语来说，就是情绪。情绪是人说人懂的话题，也一直萦绕和影响着人们的生活。可到底什么是情绪呢？这是一句话难以说清道明的。

人们为高兴而开怀，为悲伤而难过，这都是情绪。它给人们带来许多感受：使人们精神焕发，也使人们萎靡不振；让人们时而冷静，时而冲动；让人们理智地去思考，也让人们失去控制地暴跳如雷；让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福；而有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。它存在于每个人心中，而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。人们会看见球迷们为一场扣人心弦的比赛而狂热、兴奋和紧张，痛失亲人和朋友的人则痛苦、悲伤和难过，而获得荣誉和完成一件任务的时候则得意、骄傲、轻松愉快。

当人们受到挫折和经历打击、遭遇委屈时，会悲观、失望、沮丧等。面临危险，人们会害怕和恐惧；面对不友好的挑衅和威胁，人们会愤怒；工作不顺心的时候，人们会不满；当期望变成失望的时候，人们会觉得有失落感；前途渺茫时，人们会忧郁，而面对紧迫的工作和众多的压力，人们会焦虑不安……这些促使人们心潮起伏、思绪万千的都是人们常说的情绪。这些情绪的变化和活动也是人人都具有的。

在人类历史上，很少有人研究情绪。20世纪90年代，科学家和学者才开始对这个题目感兴趣。研究情绪的专家们，至今对“情绪”的概念没有一致的定义。简单地说，我们可以暂且接受以下的定义：“情绪是内心的感受经由身体表现出来的状态。”有医学研究认为，情绪和情感是我们身

体的一种生物反应。

任何生活中的变动，大到超越了人能力所能处理的大事情，小到扰乱人内心平衡状态的小事件，都会是情绪的来源。这些可以预测或不可预测的刺激性事件，都会给我们带来或大或小的情绪。那么，具体来说情绪的来源有哪些呢？

1. 重要的生活变动

生活方面突然的变动是造成“情绪”的主要来源之一。这些变动是人们较难有效加以处理的，所以有时候会造成身体上的不适或疾病。例如，突然中了200万元特等奖是令人兴奋的，但随之而来的诸如换一部新车、计划一次旅行等令人愉快的事件，因为会造成人们日常生活的重大变动，也会使人们必须面对新的生活需求以及新的环境要求。又如，亲人的突然亡故、夫妻离异、牢狱之灾、单相思或者受伤、失业、退休等等，都会引起情绪的波动。

2. 生活中的小困扰

人们的生活中不可避免地充满了各种不同的小挫折。例如，人们正在使用电脑时遇上停电，使辛苦建立的资料不翼而飞。又如，某人穿着一身漂亮新衣参加年终酒会，却不小心沾上一点酱油等。这些小困扰累积起来，会不会成为破坏健康情绪的来源呢？答案是肯定的。

3. 灾害事件

灾害不仅对伤残的受害者来说是重大的情绪事件，对现场目击者、前往救援的人、该地区医院的工作人员、受害者的亲友及从各种传播媒体听闻这个事件的人来说，都会产生或大或小的情绪。

4. 长期的社会性情绪来源

会造成情绪的社会事件，莫过于生活空间过度拥挤、经济衰退、社会治安、环境污染等。精神病院的住院人数、婴儿死亡率、自杀率、酗酒致死及心血管方面的患病率都有显著升高等情况都说明了情绪危害的严重性。这些问题不仅是科学技术上的问题，也是心理上的问题。要解决这些事件所造成的情绪问题，单靠个人微薄的力量是不够的，而是需要借助整个社会的共同努力。

人有九类基本情绪：快乐、温情、惊奇、悲伤、厌恶、愤怒、恐惧、轻蔑、羞愧。快乐和温情是正面的；惊奇是中性的；其余六类情绪都是负面的。由于负面情绪占绝对多数，因此不知不觉就会进入不良情绪状态。我们的目的就是要塑造阳光心态，把快乐和温情这两个好情绪调动出来，使大家经常处于积极的情绪当中。比如说，你现在不高兴了，你就想办法让自己高兴起来，就像从衣服口袋里把它掏出来一样。想让哪个情绪出来，就能自如地把它调动出来。能做到这一点的是超人，你不是超人，但会努力去做。因为心情具有两极性，好的心情产生向上的力量，使你喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。

当人们面对那些“危险”情绪时，如果不能及时缓解，可能变成绝望，而所有的这些情绪都和疾病相关。如果这些“危险”情绪困扰着你，你感受到快乐和温情的时候就非常少。

虽然人类的情绪还有许多，但几乎都建立在这九种情绪的基础上。为了从正面情绪中受益，你需要学习掌控自己的情绪。

掌控情绪意味着：你能通过给自己充电，拥有对自己、对生活、对世界的健康信念，来改变自己的不健康情绪。这些信念，会给你带来诸如勇敢、容忍、同情等更为健康的情绪。

情绪是感情的一种表现方式，而不是问题的根源。可是绝大部分人都把情绪看做是问题本身，比如家长往往针对孩子的情绪而加以斥责，目的只是制止情绪的出现。情绪虽然得到了制止，但是问题并没有得到解决。这样的例子在现实生活中是很普遍的。

情绪是感情的先知，出现了什么样的情绪，反映出你的生活和事业哪里出了问题，需要处理。

每种情绪都有其价值，不是给我们指明一个方向，便是给我们一份力量，甚至两者兼有。其实人生中出现的一件事都提供我们学习怎样使人生变得更美好的机会。情绪的出现，正是促进我们去学习的大好机会。

寻找微笑的理由

你会有被别人看低的感觉，这是你因别人的行为产生的情绪反应，如果你不甘心，就会发奋努力。这种感觉如同痛感，只有感觉到了痛，才会把手从火炉上抽回，从而保证你的安全。情绪也一样，如果没有各种各样的情绪表现，生命将会变得非常脆弱。也就是说，如果情绪能被妥善运用，是可以使人生变得更美好的。

要“运用”它，必须先使它臣服，受你驾驭。所有的情绪都能被你掌控，就等于你有效地利用了你所拥有的资源。而这些资源，是你所独有的。

无论是在工作还是生活中，愉快、欢喜、伤心、愤怒都会陪伴左右，很多人已经习惯，但却不能控制。掌控与利用有效的情绪资源，是面对生活中的挫折、度过情绪的低气压、回到协调的生活状态的有力保障，从而，给我们带来健康的生活。

美国心理学家加利·斯梅尔的长期研究发现，原本心情舒畅、开朗的人，若同一个整天愁眉苦脸、抑郁难解的人相处，不久也会变得情绪沮丧。一个人的敏感性和同情心越强，越容易感染上坏情绪，这种传染过程是在不知不觉中完成的。如果一个情绪并不低落的学生，和另一个情绪低落的学生同住一间宿舍，这个学生的情绪往往也会低落起来。在家庭中，某人情绪低落，其配偶最容易出现情绪问题。美国另一位心理学教授的研究证明，只要20分钟，一个人就可以受到他人低落情绪的传染。在社会交往中，个人情感对其他人情绪有着非常大的传染作用，如果你喜欢和同情某个人，你就特别容易受到那个人的情绪影响。

所以，对于控制不住自己而在家庭、职场中经常发泄不良情绪，制造情绪污染的人，应该如何对这种危害人际关系的“病毒”进行诊治呢？最重要的是要让自己学会快乐，变消极情绪的污染源为积极情绪的传播源。有人说，“现实中就是有那么多不如意的事，你让我怎么高兴得起来？”实际上，人要想哭，则总有悲伤的事情让你哭，可如果你打算笑，那凡事

也都能让你觉得可笑。

法国有夫妇二人开了一家心理咨询所，天天门庭若市，预约号常常排到了几个月之后。他们受人欢迎的原因很简单，他们夫妇的主要工作就是让每一位上门的咨询者经常操练一门功课：寻找微笑的理由。比如，在电梯门将要合拢时，有人按住按钮为了让你赶到；收到一封远方朋友的来信；有人称赞你的新发型；雨夜回家时发现门外那盏坏了很久的路灯今天亮了；清洁工在离你几步远的地方停下扫帚，而没有让你奔跑着躲避灰尘……诸如此类的生活细节，都可以作为微笑的理由，因为这是生活送给你的礼物。那些按这种要求去做的人发现，几乎每天都能轻而易举地找到十个微笑的理由。时间长了，夫妻间的感情裂痕开始弥合；与上司或同事的紧张关系趋向缓和；日子过得不如意的人也会憧憬起明天新的太阳。总之，他们付出微笑后都有了意想不到的收获。

情绪会全面影响人的心理

在生活中，你一定会有这样的体验：在情绪好、心情爽的时候，思路开阔、思维敏捷，学习和工作效率高；而在情绪低沉、心情抑郁的时候，则思路阻塞、操作迟缓，学习工作效率低。也就是说，情绪会左右人的认知和行为，具体表现在如下几方面。

1. 情绪影响人的心理动机

情绪能够影响人的心理动机，可以激励人的行为，改变人的行为效率。积极的情绪可以提高行为效率，加强心理动机；消极的情绪则会阻碍降低行为效率，减弱心理动机。一定的情绪兴奋度能使身心处于最佳活动状态，发挥最高的行为效率。这个最佳兴奋度因人而异。

2. 情绪影响人的智力活动

情绪对记忆和思维活动有明显的影响。例如，人们往往更容易记住那些自己喜欢的事物，而对不喜欢的东西记起来则比较吃力；人在高兴时思维会很敏捷，思路也很开阔，而悲观抑郁时会感到思维迟钝。