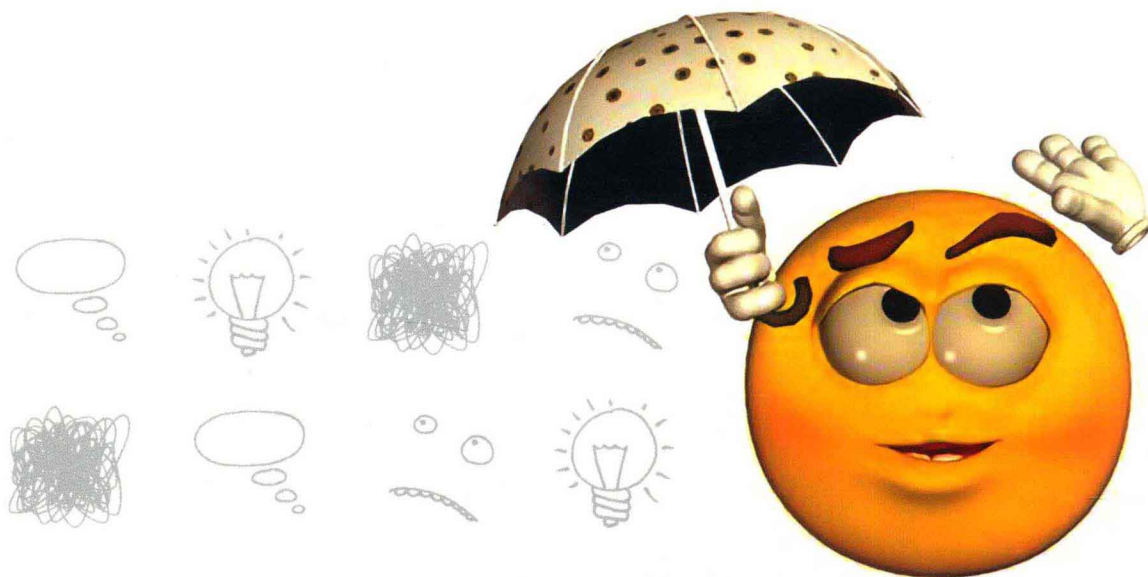




一分钟 摆脱负面情绪

雷杨◎著



一本教你如何快速获得正能量、拥有好心情的实践书

学会9个心理方法，迅速获得正向能量
每天拥有好心情，就像洗脸、刷牙一样简单

中国华侨出版社

一分钟 摆脱负面情绪



YIFENZHONG BAITUO FUMIAN QINGXU 雷杨◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟摆脱负面情绪. / 雷杨著. —北京: 中国华侨出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5113-2664-5

I. ①一… II. ①雷… 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 (2012) 第 154333 号

一分钟摆脱负面情绪

著 者: 雷 杨
出 版 人: 方 鸣
责任编辑: 九 萧
特约监制: 何勇斌 马百岗
封面设计: 嫁衣工舍
经 销: 新华书店
开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 13 字数: 120 千字
印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司
版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-2664-5
定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

别让负面情绪，成为你追寻幸福的拦路虎

最近几年，“活得很累”“很受伤”“郁闷”“压力大”等，已经成为人们的口头禅，甚至已成为全社会普遍的共识。显然，这些都是典型的负面情绪，而且这些负面情绪，对于很多人来说，都是一个挥之不去的阴影。

我们先看看这样一个事例。

“80后”的小徐，几年来一直找不到工作，在家“啃老”。在大学毕业之初，小徐也曾充满自信地到处投简历、约面试，也想过考研，那时的他，对未来有很多的梦想。但在仅仅半年之后，他就放弃了任何努力，每天在家里上网打游戏。这种状态持续了将近一年，直到他的父母在万般无奈之下，带着他去看心理医生。

在心理咨询室中，小徐声泪俱下地向心理医生倾诉满腔苦水：“我

刚开始找工作的时候，有两次面试，我都自认为发挥得很好，但那两家公司都没给我回音，这让我觉得自己很没面子、很受打击。还有一场面试，总经理要求每个应聘者上台用英文演讲5分钟，我不小心说错了一个单词，猛然发现台下所有的人都盯着我，有的人似乎还对我显出很不屑的表情——我一下子慌了，后面说得一塌糊涂，当然面试也落选了。从此，我越来越害怕面试，对工作一事充满了恐惧和排斥，到如今一事无成。现在，很多以前不如我的同学要么自己做了老板，要么是企业高管。我觉得我是很失败的人，对生活充满厌倦，我觉得我这辈子完了……”

小徐的遭遇，是因为他没有能力吗？未必！大学生刚开始找工作时，有几次失败的经历，或者一不小心出点洋相，几乎是不可避免的。但是，小徐在此时产生了种种负面情绪——包括面子上过不去、受打击、压力大，这无异于背上了沉重的包袱。此后，小徐陷入了这样一个怪圈，负面情绪让他屡遭失败，不久便放弃了追寻梦想、追寻幸福的努力，自甘在家“啃老”，而他越是这样混日子，内心的负面情绪就越多，越难以振作……

还有一个较为极端的真实事例。2011年中秋节，南方某省有个15岁的中学生在这天深夜喝下剧毒农药，自杀身亡，此事引起了很大的社会反响。究其原因，不过是因为这名中学生因为上课玩游戏，被老师勒令请家长，结果这孩子回到家以后不敢对父母说这件事，一个人钻进牛角尖里，最后决定一死百了。此事一经查明，从媒体记者到众多的新闻读者，无不为之叹息。

您说说，负面情绪是小事吗？不尽快摆脱它，行吗？

事实上，任何人都有迅速摆脱负面情绪的天赋。婴儿每天都会哭，然而哭过之后就会忘掉；小孩子学走路不知要跌倒多少次，但每次失败后都会重新爬起来，而且每天过得都很快乐。确实，世界并不那么公平，

不如意事常八九，但是，这并不是我们自甘沉浸于负面情绪、放弃追寻幸福的理由，相反，我们更应该想办法解决这个问题，而且要对自身的天赋充满自信。

事实上，有一类人，他们很难产生负面情绪，即使产生了，也能在一分钟内将负面情绪迅速摆脱，这类人就是心理上的强者、内心强大的人。他们不怕丢面子，内心能顶住各种打击与伤害，就算被当众骂个狗血喷头，或者遭受失败、潦倒不堪，也依然能够乐观面对这一切，同时还会满怀自信地寻找咸鱼翻身的时机。

这些心理强者自有一套思维逻辑，当他们内心受伤、产生负面情绪时，能通过很多方式在第一时间“自我修复”。他们的信条是“绝不能死要面子活受罪”“绝不给自己找别扭”“人生如戏”“爱自己，充分接受自己”……所谓的心理坚强、内心强大等等，其实就是善于摆脱负面情绪的代名词！

为此，我们有必要深入探究这一类人能够迅速摆脱负面情绪的心智模式，向他们“取经”，从而练成他们的“心法”，即使负面情绪主动找上你，你也能在一分钟之内将它摆脱掉——总之，别让负面情绪成为你追寻幸福的拦路虎。这一点，对任何人来说都是硬道理。

目 录

第一章 摆脱负面情绪究竟靠什么？

1. 心理主导动机明确、坚定，因而不在于其他 002
2. 心智极其成熟，所以心理承受能力优异 008
3. 稳固的理性，造就良好的心理调和能力 014
4. 自我意识强大，几乎没有容纳外界影响的心理空间 020

第二章 看清面子背后的傻瓜逻辑

1. 过于好面子，是一种心理障碍 026
2. 不要面子，不等于缺失道德感 032
3. 抛弃脆弱的自我防护，树立真正的自尊 036
4. 就事论事地看待“丢面子” 041
5. 卸下人格面具，也就看破了面子 045

第三章 总是受打击的心理真相

- 1. 大多数的打击，本身并不会让你受到任何损失 050
- 2. 那些冷言和冷脸，一律不值得“选择性记忆” 055
- 3. 建立心理优势：怜悯那些打击你的人 060
- 4. 向阿Q学习自我安慰，给自己一个台阶 064

第四章 大起大落时你应该怎么想

- 1. 人生如戏，不要做棘轮效应的奴隶 070
- 2. 对挫折体验，要主动进行系统脱敏 076
- 3. 对比效应：多想想那些比你更惨的人 081
- 4. 心怀希望，就能看开眼前的一切 085

第五章 不要被压力牵着鼻子走

- 1. 压力人人都有，关键在于你如何理解它 092
- 2. 看淡身外之物，才能远离心理强迫症 097
- 3. 不对赞扬产生依恋，就不会太在意批评 103
- 4. 主动敞开心扉，将压力释放出去 109

第六章 你制造了你的寂寞

- 1. 警惕羊群效应，受到冷落也不要背叛自我 116
- 2. 甜柠檬心态：爱自己，充分接受自己 121
- 3. 等待效应：越寂寞就越要给自己找点乐子 126
- 4. 对喧嚣的世界，保持一颗平常心 130

第七章 摆脱负面情绪是练出来的

1. 转变认知：以“大概率”的观点看待一切挫折 136
2. 登门槛效应：先从一件“微不足道”的小事入手 140
3. 自我暗示：树立一个“心理坚强”的自我形象 146
4. 逆向思考：遇到问题，首先从中寻找积极因素 151
5. 当头棒喝法：给自己一个“别钻牛角尖”的有力警醒 155
6. 心理补偿：为自己“讨个说法”，然后一笑了之 158
7. 霍桑效应：“泼辣”一点，将负面情绪及时发泄出去 160
8. 自我奖赏：只要有了一点改善，就要充分肯定自己 163
9. 养成习惯：形成心理强者的“刺激—反应”模式 167

第八章 他们全都成功了——那些善于摆脱负面情绪的牛人

1. 刘邦：开国之君，帝王胸怀 174
2. 司马相如：家丑外扬，也是一种智慧 177
3. 刘备：最会哭的乱世豪杰 182
4. 李鸿章：栋梁之臣的另一面 186
5. 史玉柱：逆境崛起的商海“巨人” 190
6. 卓别林：20世纪最伟大的小丑 193

第一章

摆脱负面情绪究竟靠什么？

迅速摆脱负面情绪、保持积极乐观，不仅是一种健康的心态，也是一个人生存和发展的必备能力。但是，平心而论，这种心态和能力正是当今很多人都非常缺乏的。要提高心理素质，让内心变得强大起来，我们不妨找一些比较典型的心理强者，从他们的具体行为中“透视”其心理特征，从而有的放矢地学习他们的“心法”。下面，我们首先来看看心理强者具有哪些与众不同的心理素质。

1

心理主导动机明确、坚定， 因而不在于其他

提起心理强者，大家往往会首先想到他们“浑不吝”的作风，也就是无论遭到何种不公平的对待。都能满不在乎，根本不把很多常人眼里的大事当回事。这一点，正是他们能够迅速摆脱负面情绪的缘由。

有个创业之初的小老板，有一次他来到一家大公司，一心要与该公司的老总达成合作协议，希望该公司能成为自己将来的大客户。而这家大公司的老总根本不想搭理他，或许他那天的心情也不大好。当这位小老板再三恳求“无论您提出什么要求，我都会尽量满足您”时，该老总很不耐烦地说：“你赶紧给我滚！”

小老板听了，顿时心里很不是滋味，但他的负面情绪转瞬即逝——接下来，他反而笑了，他对这位老总说：“没问题，您提的这个条件，我现在就照办。”说着，他当场趴在地上，在这位老总面前满地打滚，一边滚还一边面不改色地说：“您是让我往东滚呢，还是往西滚呢？”小老板的此言此举，让老总顿时闹了个大红脸，他连忙把小老板搀扶起来，连声向他道歉。就在当天，小老板和这位老总达成了合作协议。

几年之后，这位小老板成为颇有成就的私营企业家，而此时，那位老总已经和他成了铁哥们，经常为他带来新的商机。

这位小老板当初之所以能在大公司老总面前满地打滚，即使“尊严扫地”“人格丧尽”也在所不惜，是因为在他心里，有一个至高无上的目标：我一定要把生意做大，所以今天一定要和这家大企业达成合作！在这个“大目标”面前，一切挫折都可以被藐视，哪里还有负面情绪的容身之地？

还有一个 32 岁的年轻人，大学毕业后一直待在家里“啃老”，一份长期的工作都没做过。每天把自己关在小屋里复习功课，早晨 6 点就起床，晚上 11 点以后才睡觉，一心要考上某名牌大学的研究生。这些年来，他考了不下七八次，每一次都名落孙山，而他为此付出的代价是多年来一直没有工作经验、没谈过恋爱，甚至没有什么娱乐，而且几乎每天都遭到父母和亲友的劝阻和责骂，催逼着他尽早放弃。但是，他把任何劝阻都当成耳旁风，而且语气坚定地说：“我今年一定能考上，大不了，我明年接着考。只要我还没死，就绝不放弃到 × × 大学读研的目标！”

他的很多亲友，只要一提起他，就大皱眉头：“这小子失败那么多次，一点也不长记性，还在靠着他爹他妈那点积蓄准备考研，事业和爱情都荒废了，但他什么也不在乎，真是个不孝子！”

毋庸置疑，这个年轻人同样是个心理强者——为了考研而长期“啃老”，并不是值得称道的行为，他每天挨骂、挨数落是必然的。日复一日地“坚守”这样的日子，产生负面情绪在所难免，假如他不是擅长摆脱负面情绪的人，还真就很难挨过这么多年。然而，说他“什么都不在乎”也并不确切，因为他至少极为在乎一件事，那就是考上某重点大学的研究生。

可见，那些善于摆脱负面情绪的心理强者，往往都有一个在他们心目中极为重要的目标，在这个目标面前，其他的一切都显得微不足道，

在必要情况下即使丢掉也无所谓。

当然，并不是说只要认准一个目标、摆脱一切负面情绪的干扰，就能保证你一定能够成功，因为有些人的目标是很不现实的，甚至是有害的（如非法牟利）。此外，美满的人生，必然要兼顾多元的目标，例如身体健康、人际关系和谐等等。把某一个目标（哪怕该目标本身确实很有价值）的重要性推至极端，除此之外不计其余，这种心态和做法并不值得提倡。但是，在不走向极端的前提下，为自己树立一个有价值的目标，并排除一切干扰，力求实现这个目标，几乎对于所有人而言，都是不可或缺而且至关重要的。

这里所说的目标，用心理学的术语讲叫作心理主导动机。人们的日常行为都受到心理主导动机的驱使，即使那些“无意之举”乃至在梦中发生的一切，也是如此，只不过其心理主导动机来自人们的潜意识。

大多数心理不那么坚强的人，之所以有很多顾虑，有很多事想做却又“拉不下脸”去做，其症结也正是出在心理主导目标上——要么不够明确，要么不够坚定，或者两个问题兼而有之。

举个例子，很多人人都知道要想学好英语，必须抓住一切机会，大量地进行口语会话练习，而且在此过程中，必然会出现很多错误——要掌握任何一种语言，都要经过一个不断出错、不断纠正的过程，小孩子学习母语也是这样——但其中多数人都总是不敢开口去说，背了再多的单词，也无异于“哑巴英语”。很多国人，包括受过高等教育的年轻人，都索性放弃了英语口语，尽管每个人都知道“全球化”的必然趋势，知道英语沟通技能的重要性。

究其原因，就是因为这些人的心理主导动机不够明确，通俗地讲，就是不明白自己最想要的到底是什么。因此，当“练好英语口语”的目标被夹杂在“不能在别人面前出丑”“不能让别人知道我口语很差的底

细”“继续维持现状”等杂七杂八的目标之间，搞不清楚自己此时此刻究竟要选择哪一个。因此，他们针对英语的口语沟通，就会产生种种心理顾虑，导致在行动上裹足不前，日复一日地拖延下去。

再举个例子，每个司机都知道酒后开车的危险性和严重性，几乎没有人自愿酒后开车。但其中的不少人，一旦上了饭局，就在觥筹交错中“身不由己”，结果为酒后驾驶付出了惨重的代价，事后追悔莫及。为此，很多司机都会自我辩解说：“在酒桌上，我实在拉不下脸来拒绝。”

但事实上，上述的矛盾之所以会产生，是因为这些司机的心理主导动机不够坚定，通俗地讲，就是一旦遇到外界的阻碍或干扰，内心的目标就容易发生动摇。为此，这些司机在饭局上，一旦“哥们义气”“男子汉气概”之类的说辞，与“身为司机，决不能酒后驾驶”的目标发生冲突时，就会感到左右为难，甚至作出错误的选择。

相比之下，如果是“哥们”让自己去吸毒，或者以“男爷们就要敢于拼命”的理由要你帮着他杀人，相信绝大多数人（无论是不是司机）都会拒绝。因为绝大多数人都会坚持“无论如何也不能吸毒，更不能杀人”的心理主导动机——所谓的“无论如何”，就意味着排除了一切的外部因素，也就是说，在“不吸毒、不杀人”的目标面前，其他一切与之相悖的因素，都显得微不足道，根本不值得考虑。

一般而言，思维比较简单的人，心理主导动机都较为明确、坚定。不少儿童都非常任性，例如，像《水浒传》里的李逵，就把“对宋江效忠”作为自己唯一的生存目标，至死不渝。

很多成年人往往有多种动机，多元目标的“此起彼伏”，由此在较长的时间里，维持在相对平衡的状态。这样的人，一般不会走向极端，但同时也很难获得一种强大的心理动力，容易在“四平八稳”中，被消极、沉闷、怨天尤人等负面情绪所笼罩，庸碌无为。此外，很多心理主

导动机搅在一起，有时难免发生冲突，这个时候，不少人就会感到难以调和、难以取舍，由此产生心理纠结，严重者可造成精神分裂。

反观那些善于摆脱负面情绪的心理强者，他们虽然大都是成年人，思维也并不简单——像李逵那种思维简单的人，根本成不了心理强者，而且往往“一点火就着”，一点点负面情绪，就足以让他暴跳如雷甚至去杀人——然而，单就“心理主导动机”这一点而言，心理强者却和思维简单的人非常相似。

宋江的心思不知比李逵复杂多少倍，但宋江一辈子认准了“受招安，封妻荫子”的目标。无论李逵还是宋江，他们的心理主导动机都很单一，而且非常明确、坚定。宋江把“受招安”当作比自己的生命还要重要的目标，尽管他为此屡遭梁山众弟兄的反对，并遭受朝廷奸臣的种种阻挠，历经无数次伤心、愁苦和沮丧，但他始终坚信自己的理想，百折不挠——尽管他的理想是完全错误的，后果是把梁山众弟兄乃至他自己，都推进了火坑。而宋江在一心想要受招安的同时，也很重视江湖义气和儒家传统道德——不同的心理结构，决定了他们不同的命运以及后人对他们不同的评价。

金庸笔下的大理王子段誉，具有江湖大侠的种种美德，既充满正义感、爱打抱不平，又不畏强暴、视死如归，而且待人非常宽厚。但是，当他对王语嫣一见钟情之后，对王语嫣的爱，成为他极为明确而且无比坚定的心理主导动机，无论为此遭受多少冷落、嘲讽和挫折，短暂的负面情绪都会很快消散，整天“屁颠屁颠”地跟在王语嫣身旁，并以此为人生至乐。最后，这对有情人终成眷属。

很多成功的推销员，虽然每天都会遭到很多客户的拒绝——这对于很多人来说，是很难承受的——但依然矢志不渝，甚至越挫越勇。他们的心理主导动机同样明确和坚定：我无论如何，也要在这一行做出点名

堂来！对于推销员来说，被拒绝之后的负面情绪，每天都在所难免，但所有目标明确、坚定的推销员，都能对此一笑了之，转瞬之间就能让内心世界“重现阳光”。

总之，正是因为心理强者拥有明确而坚定的心理主导动机，所以能做到“其他什么都不在乎”。正如很多励志书籍都再三劝导大家：一定要有个明确的奋斗目标，并坚信这个目标一定能实现——这在很大程度上，就是让大家向那些真正的心理强者借鉴他们的心理素质，摆脱负面情绪的纠缠，代之以乐观积极的斗志。