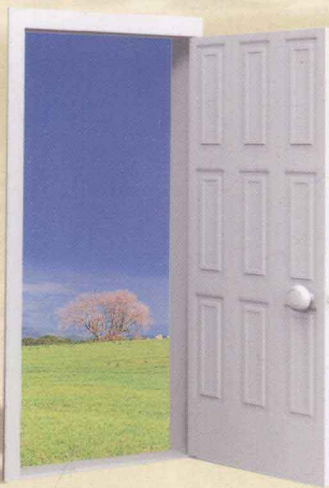


让你豁然开朗的 心理逆转术

——逆转挫折、拒绝、折磨、不公、焦虑、
压力的实用心理战术！

李宇成 著



从负能量到**正能量**的改变，就在你的一念之间。
50个心理学逆转法则，只需**5**分钟就能改变你的负面情绪。
从“郁闷不爽”到“豁然开朗”，心开路就开。
学会心理逆转，失意的人生就会反转。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

让你豁然开朗的 心理逆转术

——逆转挫折、拒绝、折磨、不公、焦虑、
压力的实用心理战术！

李宇成 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

让你豁然开朗的心理逆转术：逆转挫折、拒绝、折磨、不公、焦虑、压力的实用心理战术！/李宇成著. —北京：电子工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-121-18553-3

I. ①让… II. ①李… 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222259号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：880×1230 1/32 印张：8 字数：125千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

你感到累吗？

你是否经常焦虑？

你习惯于被负面情绪所操纵吗？

今天，这本书，将会帮你解决这些“糟糕”的心理问题，带给你全新的思考方式。

总听到周围有人感慨，这样的社会，这样的竞争环境，实在活得太累了。为什么会觉得累呢？心理研究认为，人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。美国某研究机构对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查，结果表明，工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。

那到底什么造成我们如此之累呢？当人们的心境被负面情绪占领时，人们才会觉得累。的确，社会竞争激烈，人们生活节奏加快，每个人都处于一种紧张的工作或学习状态。所以，人们总会出现一些苦闷不愉快的不良思想情绪。

比如，工作开展不顺利，遇到了困难，受到了批评，或被

人误解，感到委屈；或者工作太累，生活过苦，身心疲惫；或在社交中同朋友、同行出现了裂痕；或在情感上有些不顺利；等等。这些都会引起一个人的思想波动，精神抑郁，压力沉重，生活不愉快，工作乏劲，态度暴躁，失去正常思想心态。

而一个人的情绪对他的人生有着至关重要的影响。平稳的情绪、积极正面的态度，是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。

很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作 and 生活中找到乐趣和价值感，在心理上将其当做沉重的包袱，背负着这个包袱才感到格外累。由此看来，累多半源于人的心境与处世态度。心境亮丽者，累的感觉就不会久留心际；积极面对人生者，累就不容易缠身。因此，累也是可以克服和避免的，只要我们善于改变自己的心态。

那么，我们要怎样才能消除负面的情绪，让自己可以更长时间地保持在美好的感觉中？我们要如何才能够走出情绪低谷，让自己恢复好心情？了解了心理逆转术，你就能很好地进行自我分析和自我调节，有了豁然开朗的感觉，而不至于陷入心理困惑之中不能自拔。

美国著名牧师内德·兰赛姆，在94岁临终时留下这样一句

遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”一个人的命运，取决于他的思想认识和人生态度，如果可以重新活一次，他以成熟的、经历了社会检验的阅历重新选择人生，必然会少走不少弯路。

同样，如果在我们被负面情绪困扰的时候，我们能早一些从心理学的角度认识、把握，更客观地了解人生，实现心理逆转，对我们来说将是一笔难得的财富。

总之，从现在开始，学习让你豁然开朗的心理逆转术吧！本书是一本帮你克服负面情绪的书。希望每一个人都能够在这本书里学到实用心理战术，在自己的人生道路上给自己留下精彩的印迹。

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。



目 录

008 第一章 那些年，我们一起遇到的挫折

- 1 为什么失败的总是我→失败只是暂时没有成功而已 /010
- 2 事事不顺，我很郁闷→不是你不行，而是路不平 /015
- 3 辜负了别人的期望→只要努力，就没辜负自己的期望 /021
- 4 浪费了自己的努力→只要活着，没有什么输不起 /025
- 5 这次失利，我很受伤→跌得太狠，唯有信念可以救你 /030
- 6 一切都是过眼云烟→至少，失败的经验无比珍贵 /035
- 7 感到处境无比的艰难→找到希望，你就会远离绝望 /040
- 8 或许我应该放弃了→跨一步就成功，放弃不如坚持 /045

050 第二章 你拒绝了我，还一笑而过

- 1 学历不高总是被拒→用你的能力让他们后悔去吧 /052
- 2 唉，这次加薪又没戏→继续努力，下次可以要求更高 /056

- 3 同事不愿和我亲近→你可以有更多的时间和精力，专注做事 /061
- 4 顾客喜欢无理取闹→只需要改变一点说服方式，就可以 /066
- 5 顾客总爱挑肥拣瘦→错过了好东西，下次不一定会遇得到哦 /071
- 6 朋友们居然不邀请我→懂幽默的人不寂寞 /077
- 7 是不是我不够好→可惜，对方没有看到你的好 /082
- 8 还是因为别人更好→祝福对方吧，你的那杯茶更棒 /086

090 第三章 拿什么感谢你，折磨我的人

- 1 处处有人与我作对→别人折磨你，多半是嫉妒你 /092
- 2 总被言语挖苦所伤→活在别人眼里的，不是你自己 /096
- 3 竞争对手很强大→因为对手的强大，你会更强大 /101
- 4 信任的朋友竟是小人→受一次折磨，看透一个人，赚了 /106
- 5 老板总让我做枯燥的小事→刀不磨不利，你会变得更强大 /111
- 6 同事都不配合我的工作→在职场上，成长比成功更重要 /116
- 7 总有人让我很愤怒→不生气，否则受伤的只是自己 /121
- 8 亲密的人总说不好听的话→只有真心对你的人，才会说实话 /126

130 第四章 不是世界不公平，而是心不安宁

- 1 外表对不起观众→真正能在社会立足的，是人的品质 /132
- 2 智商不够出众→相信勤能补拙，成功多由情商决定 /135
- 3 别人都是富二代→当不了富二代，可以努力成为富一代 /140
- 4 机会总比别人少→是金子总会发光，只是未到发光时 /145
- 5 没关系，总受气→有关系的人得意一时，有本事的人得意一世 /149
- 6 工作太累，太辛苦→工作要有忘我精神，有付出才有回报 /154
- 7 为什么有钱人那么多→向有钱人学真本领，下一个就是你 /159

164 第五章 生活如此多“焦”，怎么办才好

- 1 新环境很难适应→改变自己，任何环境都能去适应 /166
- 2 总担心不幸会降临→未来无法预测，把握现在就是快乐 /172
- 3 很羡慕别人的生活→你在羡慕别人时，别人也在羡慕你 /177
- 4 一个人时会寂寞→享受一个人的宁静，胜过一堆人的无聊 /182
- 5 想法太多却无法实现→有追求才有动力，不过目标要专一 /186

- 6 投资股市又被套→只要不轻易割肉，就不会产生亏损 /191
- 7 害怕努力半天结果不好→做到问心无愧，结果自然不坏 /196
- 8 美好的事物不想失去→人总要长大，旧的不去新的不来 /200
- 9 工作让人感到疲惫不堪→想想第一天上班的那种新鲜感 /205

210 第六章 心理逆转，压力山大也不怕

- 1 总在失落中徘徊→你很强大，只不过需要点自信罢了 /212
- 2 前途看上去很渺茫→把渺茫变成现实，活着才有价值 /217
- 3 目标很高，距离很远→遥远的终点，只要一步步走就能到达 /222
- 4 该我上场了，好紧张→人生就是一场游戏，参与了就是胜利 /227
- 5 有很多人等着看我笑话→他们在浪费自己的时间，而你在努力 /231
- 6 同龄人都混得不错→发现自身的力量，欣赏自己 /236
- 7 职场竞争让人喘不过气→每天进步一点，超越自己是关键 /241
- 8 时间总是感觉不够用→所以你有机会成为管理时间的高手 /246
- 9 生命在一点点老去→经历越多，将来回忆的幸福就越多 /251



前言

你感到累吗？

你是否经常焦虑？

你习惯于被负面情绪所操纵吗？

今天，这本书，将会帮你解决这些“糟糕”的心理问题，带给你全新的思考方式。

总听到周围有人感慨，这样的社会，这样的竞争环境，实在活得太累了。为什么会觉得累呢？心理研究认为，人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。美国某研究机构对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查，结果表明，工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。

那到底什么造成我们如此之累呢？当人们的心境被负面情绪占领时，人们才会觉得累。的确，社会竞争激烈，人们生活节奏加快，每个人都处于一种紧张的工作或学习状态。所以，人们总会出现一些苦闷不愉快的不良思想情绪。

比如，工作开展不顺利，遇到了困难，受到了批评，或被

人误解，感到委屈；或者工作太累，生活过苦，身心疲惫；或在社交中同朋友、同行出现了裂痕；或在情感上有些不顺利；等等。这些都会引起一个人的思想波动，精神抑郁，压力沉重，生活不愉快，工作乏劲，态度暴躁，失去正常思想心态。

而一个人的情绪对他的人生有着至关重要的影响。平稳的情绪、积极正面的态度，是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。

很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作中和生活中找到乐趣和价值感，在心理上将其当做沉重的包袱，背负着这个包袱才感到格外累。由此看来，累多半源于人的心境与处世态度。心境亮丽者，累的感觉就不会久留心际；积极面对人生者，累就不容易缠身。因此，累也是可以克服和避免的，只要我们善于改变自己的心态。

那么，我们要怎样才能消除负面的情绪，让自己可以更长时间地保持在美好的感觉中？我们要如何才能够走出情绪低谷，让自己恢复好心情？了解了心理逆转术，你就能很好地进行自我分析和自我调节，有了豁然开朗的感觉，而不至于陷入心理困惑之中不能自拔。

美国著名牧师内德·兰赛姆，在94岁临终时留下这样一句

遗言：“假如时光可以倒流，世上将有一半的人成为伟人。”一个人的命运，取决于他的思想认识和人生态度，如果可以重新活一次，他以成熟的、经历了社会检验的阅历重新选择人生，必然会少走不少弯路。

同样，如果在我们被负面情绪困扰的时候，我们能早一些从心理学的角度认识、把握，更客观地了解人生，实现心理逆转，对我们来说将是一笔难得的财富。

总之，从现在开始，学习让你豁然开朗的心理逆转术吧！本书是一本帮你克服负面情绪的书。希望每一个人都能够在这本书里学到实用心理战术，在自己的人生道路上给自己留下精彩的印迹。

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。



目 录

008 第一章 那些年，我们一起遇到的挫折

- 1 为什么失败的总是我→失败只是暂时没有成功而已 /010
- 2 事事不顺，我很郁闷→不是你不行，而是路不平 /015
- 3 辜负了别人的期望→只要努力，就没辜负自己的期望 /021
- 4 浪费了自己的努力→只要活着，没有什么输不起 /025
- 5 这次失利，我很受伤→跌得太狠，唯有信念可以救你 /030
- 6 一切都是过眼云烟→至少，失败的经验无比珍贵 /035
- 7 感到处境无比的艰难→找到希望，你就会远离绝望 /040
- 8 或许我应该放弃了→跨一步就成功，放弃不如坚持 /045

050 第二章 你拒绝了我，还一笑而过

- 1 学历不高总是被拒→用你的能力让他们后悔去吧 /052
- 2 唉，这次加薪又没戏→继续努力，下次可以要求更高 /056

- 3 同事不愿和我亲近→你可以有更多的时间和精力，专注做事 /061
- 4 顾客喜欢无理取闹→只需要改变一点说服方式，就可以 /066
- 5 顾客总爱挑肥拣瘦→错过了好东西，下次不一定会遇得到哦 /071
- 6 朋友们居然不邀请我→懂幽默的人不寂寞 /077
- 7 是不是我不够好→可惜，对方没有看到你的好 /082
- 8 还是因为别人更好→祝福对方吧，你的那杯茶更棒 /086

090 第三章 拿什么感谢你，折磨我的人

- 1 处处有人与我作对→别人折磨你，多半是嫉妒你 /092
- 2 总被言语挖苦所伤→活在别人眼里的，不是你自己 /096
- 3 竞争对手很强大→因为对手的强大，你会更强大 /101
- 4 信任的朋友竟是小人→受一次折磨，看透一个人，赚了 /106
- 5 老板总让我做枯燥的小事→刀不磨不利，你会变得更强大 /111
- 6 同事都不配合我的工作→在职场上，成长比成功更重要 /116
- 7 总有人让我很愤怒→不生气，否则受伤的只是自己 /121
- 8 亲密的人总说不好听的话→只有真心对你的人，才会说实话 /126

130 第四章 不是世界不公平，而是心不安宁

- 1 外表对不起观众→真正能在社会立足的，是人的品质 /132
- 2 智商不够出众→相信勤能补拙，成功多由情商决定 /135
- 3 别人都是富二代→当不了富二代，可以努力成为富一代 /140
- 4 机会总比别人少→是金子总会发光，只是未到发光时 /145
- 5 没关系，总受气→有关系的人得意一时，有本事的人得意一世 /149
- 6 工作太累，太辛苦→工作要有忘我精神，有付出才有回报 /154
- 7 为什么有钱人那么多→向有钱人学真本领，下一个就是你 /159

164 第五章 生活如此多“焦”，怎么办才好

- 1 新环境很难适应→改变自己，任何环境都能去适应 /166
- 2 总担心不幸会降临→未来无法预测，把握现在就是快乐 /172
- 3 很羡慕别人的生活→你在羡慕别人时，别人也在羡慕你 /177
- 4 一个人时会寂寞→享受一个人的宁静，胜过一堆人的无聊 /182
- 5 想法太多却无法实现→有追求才有动力，不过目标要专一 /186

- 6 投资股市又被套→只要不轻易割肉，就不会产生亏损 /191
- 7 害怕努力半天结果不好→做到问心无愧，结果自然不坏 /196
- 8 美好的事物不想失去→人总要长大，旧的不去新的不来 /200
- 9 工作让人感到疲惫不堪→想想第一天上班的那种新鲜感 /205

210 第六章 心理逆转，压力山大也不怕

- 1 总在失落中徘徊→你很强大，只不过需要点自信罢了 /212
- 2 前途看上去很渺茫→把渺茫变成现实，活着才有价值 /217
- 3 目标很高，距离很远→遥远的终点，只要一步步走就能到达 /222
- 4 该我上场了，好紧张→人生就是一场游戏，参与了就是胜利 /227
- 5 有很多人等着看我笑话→他们在浪费自己的时间，而你在努力 /231
- 6 同龄人都混得不错→发现自身的力量，欣赏自己 /236
- 7 职场竞争让人喘不过气→每天进步一点，超越自己是关键 /241
- 8 时间总是感觉不够用→所以你有机会成为管理时间的高手 /246
- 9 生命在一点点老去→经历越多，将来回忆的幸福就越多 /251