



青春如此短暂，你要用心爱自己

孙科柳 著

心理控

一本让你 内心变得强大、学会疼爱自己的书

将微妙的心理学通过轻松的故事进行演绎，揭示了人性中悲欢离合的诱因，教会你认清内心的自己，教会你保护自己，
爱惜自己！

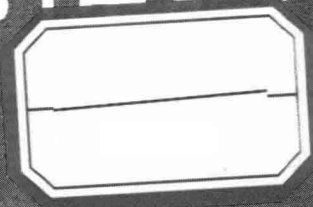


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



孙科柳 著

心田坎



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书是对个人职业和生活展开全面讨论的一本心理引导图书，目的是帮助读者帮助解决生活中的困惑，培养积极的、恰当的职业和生活态度。全书内容涵盖了职业和生活的多个重要方面，包括幸福感、个人追求、职业突破、人际关系、幸福婚恋、情商养成等。通过在这些方面循循善诱、引人入胜的指引，勾画出了一幅处理个人问题、改善个人境遇的完整路线图。

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

心理控 / 孙科柳著. —北京: 电子工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-121-18868-8

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 257654 号

责任编辑: 戴 新 特约编辑: 黄悦佳

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

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: 720×980 1/16 印张: 15.5 字数: 185 千字

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 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 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

序

Foreword

我们在今天和明天之间奔走。

即使工作如此难找，即使经历了一次又一次的挫折，即使升职、加薪、休假让我们等待了一天又一天……我们仍然坚持着自己的方向，梦想着自己的明天。

正如北岛所说，我不相信梦是假的。



是的，这就是我们！一群有着自我个性的人们，一群为了梦想而坚持不懈的人们。

不要因为我们热爱音乐、喜欢时尚、渴望旅行、追求创新，就对我们指手画脚。我们一样渴望心想事成，渴望回报父母，渴望有所作为，我们比一些人想象中更愿意付出，更愿意通过一步一步的努力获得回报。

请不要低估一颗年轻的心，我们只是渴望理解，希望成长。

亲爱的读者朋友，敞开你骄傲的内心，做一个倾听自己内心的人，学会做自己的爱人，用心地爱自己，你就会有幸福。心理学已经告诉我们，富有、贫穷、挫折、痛苦……人生的幸与不幸都源于自己的内心。学会放下，学会轻轻地拥抱自己，你的一切就可以改变，你的生活就可以更加明媚。

著名心理学家理查德·怀斯曼教授这样告诫我们——幸福不是魔法，也不是上帝赐予的礼物，而是一种心理素质，一种思考和行为的方式。

这就是阅读本书的理由。

本书将指导你如何让自己的内心更积极、更强大，以应对生活和工作中的种种挑战！本书结合轻松的故事，对微妙的心理学知识进行了生动的演绎，揭示了人性中悲欢离合的诱因，教会你认清内心的自己，教会你保护自己、爱惜自己！

同时，本书也是一本职业和生活的引导读本，通过全面讨论个人的职业和生活，引导读者朋友走出面临的各种困境，培养积极的、乐观的职业和生活态度。全书内容涵盖了职业和生活的多个重要方面，包括幸福感、个人追求、职业突破、人际关系、幸福婚恋、情商养成等。通过在这些方面循循善诱、引人入胜的指引，勾画出了一幅处理个人问题、改善个人境遇的完整路线图。

这是一本让你内心变得强大的书。

这是一本让你学会疼爱自己的书。



世界如此险恶，青春如此短暂，你学会照顾自己了吗？

现在，就让我们朝着幸福出发吧。

作者

2011年4月于北京

目 录

Contents

Chapter 1

第①章 从现在起，内心淡定，拥抱幸福 / 1

只有懂得爱自己，内心才会春暖花开 / 2

幸福是一种回报，常常与痛苦相伴 / 6

总有一段朴素幸福让我们泪流满面 / 10

坦然地享受当下，珍惜生活的每一个瞬间 / 13

从现在起，自由自在，让心灵去旅行 / 16

学会做自己的爱人，用心地爱自己 / 19

Chapter 2

第②章 只要内心足够强大，你的命运由你做主 / 23

自尊才能自爱，自爱才懂得坚守 / 24

把理想藏于内心，一步一个脚印地来 / 27

只要你乐于行动，你就走在成功的路上 / 31

相信一种成功的力量——信念 / 35
历经种种挫败，只是让你成功得更出彩 / 38
停下来，想一想，敲敲成功的大门 / 41
拥抱成功，从成功走向更成功 / 45

Chapter 3

第③章 心无旁骛，让你在职场中脱颖而出 / 49

学会潜伏，历经磨炼，才能厚积薄发 / 50
集中全部能量，坚持做好每一件事 / 53
懂得学习，乐于学习，才能不断进步 / 56
遵守规则，在规则内游刃有余 / 59
打造完美细节，展现完美自我 / 62
责任等于权利，勇于担当不推卸 / 65
酒香也怕巷子深，主动释放自己的影响力 / 68

Chapter 4

第④章 以心换心：赢得朋友的社交哲学 / 71

与陌生人交往，请注意你的第一印象 / 72
像孔雀展翅一样展现出与众不同的特性 / 76
用热情点燃友谊之火，用真心拥抱朋友 / 79
真诚的魅力没法挡，迅速解决交往障碍 / 83



取长补短，互通有无，情意浓浓 / 87
回应是一种美德，它传递着爱与支持 / 90
提意见要先抑后扬，才能赢得人心 / 94
每一次交往，都是一次新的开始 / 98

Chapter 5

第⑤章 只有懂得付出，才能心灵富足 / 101

你一生中做的好事，都是为自己所做 / 102
若你想要得到什么，请先考虑付出了什么 / 105
内心的喜悦也是对付出的一种回报 / 109
用心经营，不图眼前得失，收获会更多 / 113
施恩的最高境界就是维护他人的尊严 / 117
在精神上共鸣，胜过在酒桌上碰杯 / 120
面对利益纷争，除了竞争还可以合作 / 124

Chapter 6

第⑥章 婚恋是一场心灵上的双人舞 / 127

每一段传奇的爱情都是一场华丽的演出 / 128
爱情不需要理由，只在乎两情相悦 / 131
心与心交流，爱与爱相融 / 134
有事没事多见面，感情升温快 / 137

- 逆境之爱，荡气回肠 / 140
- 爱是心的归属 / 143
- 寻求肉体与心灵的完美契合 / 147
- 若要爱情长久，生活情趣不可少 / 150

Chapter 7

第⑦章 构建你的王国：如何影响他人 / 153

- 两只手表的启示：做一个有主见的人 / 154
- 获得帮助的秘密：要借金，先借针 / 157
- 若要改变他人，请首先麻痹他人 / 160
- 请记住：在对方心情好的时候与之交流 / 163
- 巧妙让对方履行承诺，获得满意的结果 / 166
- 巧借名人光环，打造金字招牌 / 169
- 制造落差，形成对比，更容易获得认同 / 172
- 有缺点不掩藏，坦然融入友情世界 / 175
- 我们是自己人，一切好商量 / 179

Chapter 8

第⑧章 慧眼看纷争，淡定从容赢天下 / 183

- 善待他人就是善待自己 / 184
- 摆脱心理定势，积极消除认知偏见 / 187
- 将心比心，站在对方的立场思考 / 190
- 妥协不等于示弱，它是一种生活智慧 / 193



公平对待矛盾，将冲突升华成大爱 / 196

学会冷静是人生中的一笔财富 / 199

给别人一个台阶，让内心包容天下 / 203

万物皆有道，万事皆有度 / 207

Chapter 9

第⑨章 净化自我心灵，让青春更丰满 / 211

洞穿情绪的迷雾，做最好的自己 / 212

学会包容，学会放下，别让情绪伤害你 / 216

得失尽在身外，心宽自然天地宽 / 220

做自己情绪的主人，更加地爱自己 / 223

你相信什么，你就能得到什么 / 227

悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福 / 230

在逆境中坚强，勇于迎接挑战 / 233

放下心中的包袱，轻松地拥抱生活 / 236

Chapter 1

第 1 章



从现在起，内心淡定，拥抱幸福

幸福其实很简单，它就像山坡上悄悄绽放的野花，没有围墙，也无需门票，只要有一颗自由的心灵和一双明亮的眼睛，就能看见它。



只有懂得爱自己，内心才会春暖花开

任何一种痛苦都是因为内心的分裂而造成的，任何一种幸福都只因为内心的圆满而获得。

我们已经渐渐地开始了解，我们对外部世界的看法和反应，其实都是自己内心世界的外在投射。我们内心是怎样，外在世界就会怎样。

痛苦、孤独、挫败，我们之所以承受着这些不是因为外部环境让我们如此，而是由于我们无法协调我们的内心。

意大利著名女星索菲亚·罗兰曾因出演《两个女人》、《卡桑德拉大桥》而荣获奥斯卡最佳女演员奖。可是，她第一次拍电影时，却遇到了一个挫折。试镜时，摄影师们都说她不够美人的标准，抱怨她的鼻子太高、臀部太肥，导演也建议她把臀部减去一点儿，把鼻子缩短一点儿。



演员一般都听导演的，但索菲亚·罗兰却没有那样做。她告诉导演，她相信自己，对自己有信心，认为这就是她的特色。大家都认为她很自傲，不能听取别人的意见。但她的一番话引起了导演的兴趣，并使她获得了一次为自己辩解的机会。

索菲亚·罗兰自信地说：“我的脸的确与众不同，但是我为什么要和别人长得一样呢？至于臀部，无可否认，我的臀部确实有点过于发达，但那是我的一部分，是我的特色，我愿意保持我的本来面目，这样反而显得我更有魅力。”

导演被她说服了，给了她一次机会。索菲亚·罗兰因而一鸣惊人，逐步走向了成功之路，2000年，她还获选“千禧美人”。

美与不美，取决于索菲亚内心的信念。内心的信念决定我们的认识和感觉，也决定我们是幸福还是痛苦、悲伤还是快乐！

既然喜乐悲欢由内心的信念决定，那么我们所追求的幸福，也只能经由内心的努力才能获得。



人的内心存在种种难以弥合的分裂。

其中一个最大的分裂源自我们的自身意愿与他人评价间的冲突。

在内心，我们每个人都有意愿和想法，总是期望做自己想做的事，过自己的人生——我们都希望按照自己内心的指引去生活，然后感受这个过程带来的满足。

但是，我们同时受到外界的影响，那些来自他人的评价让我们发现自己过得并不幸福。我们也许不漂亮，但是只有在与他人比较，并经由某种外部评价后，我们才会发现自己也许真的不漂亮。在这个过程中，

我们要通过与他人的比较，才能了解到自我与外在的冲突，内心由此开始分裂，开始体验到不足、困惑，乃至于极端的痛苦。

唯一能够让我们在这种局面中找回幸福的办法，就是做回自己——遵从自我的意愿，且不受外界消极评价和刺激的影响，能够超然于外，让自己内心圆满，并用自己的光照亮人生的道路。



如果无法真正地做回自己，痛苦将持续强化，最终成为奴役心灵的力量。

大象是自然界中的庞然大物，可是公园和马戏团里的大象是怎样被训练得那样温顺的呢？

在小象很小的时候，为了控制住那些贪玩的、喜欢到处跑的小象，管理员就在小象的腿上拴一条铁链，然后将铁链固定在铁栏杆上。

开始的时候，小象当然很不习惯被束缚。它会变得很狂躁，会用力挣脱铁链，可是却又怎么都挣脱不掉。经过很多次的努力后，小象还是无法挣脱铁链，它就变得安分下来。因为在它心里，它已认识到无论再怎么努力，一切都是徒劳的。

于是小象习惯了铁链，再也不会去用力地挣脱。慢慢地，小象长成了大象。尽管对于大象来说，挣断那根铁链是轻而易举的事情，可是它却再也没有想过要那样做了。在大象的心里，铁链是牢不可破的。

实际上，约束大象的不是那根铁链，而是奴性形成的心理约束，这给大象带上了无形的枷锁，使其无法挣脱。

因为外界的约束，大象不能成为真正的大象；因为无法寻回自己，所以即使没有了约束，大象还是不能成为真正的大象——我们的人生也



是如此。只有自始至终都明了自己是谁，并沉静于心专注做好自己，
爱惜自己，我们的内心才会春暖花开，淡定而充实。





幸福是一种回报，常常与痛苦相伴

真正的幸福，不是因为拒绝痛苦或者与痛苦斗争得来的，它来源于承认痛苦，明了即便是痛苦也依然指向幸福。

痛苦与幸福并不完全是矛盾的。

真正幸福的人，不仅仅指的是他生活中的每一个时刻都是幸福的，而且是指他生命的整个状态——即使有经历痛苦的时刻，但他明白这些痛苦的真实意义，他知道经历这些痛苦过后，依然能够获得幸福。

一代日本经营之圣稻盛和夫，在他事业的鼎盛期，选择皈依佛门，剃度为僧。这个消息令全世界震惊了！

后来一个记者问他作为僧人有什么感想时，他讲了一个自己的故事。“那天是我初次去化缘。天气很冷，我脚上仅穿着漏趾的草鞋，脚趾因为在走路的时候磕到小石子而渗出了血。



傍晚，我拖着疲惫的步伐回寺院。途中，遇到一个做清洁工作的大妈，她给了我一个 100 日元的硬币，并且说：‘师傅您一定很累了吧，买个面包吃吧。’

虽然拥有金钱无数，但看着手中这枚小小的硬币，我还是热泪满面。”

稻盛和夫感叹，那时所感受到的是他一生都不曾体会过的幸福。

身为一个成功的企业领袖和一个僧人，是两种截然不同的人生。但这并不意味着后者的幸福少了。就幸福本身而言，无论对于谁其实都是一样的，只不过换了一种方式。如果你认为做一个企业领袖就是幸福的，那么照此行动，你就会获得幸福；同样，如果你认为成为僧人是幸福的，照此行动，你也会幸福。

你认为幸福是什么，它就会是什么。



美国心理学会主席赛林·格曼教授提出过一个著名的公式：“总幸福指数=先天的遗传素质+后天的环境+你能主动控制的心理力量”。

那个“你能控制的心理力量”，是指即使面对各种各样的不利、挫败和痛苦，你仍然能让自己保持健康、积极而圆满的内心。

你无法控制遗传，你也无法控制后天的环境，但是你却可以控制你的内心。不要在任何困难、挫败面前让自己的心灵分裂——你应该做的是完全融入到困难、挫败当中，然后去体会内心的波澜起伏。

该哭的时候哭，该笑的时候笑，该悲伤的时候悲伤，该得意的时候得意——这就是幸福。一个人该哭的时候不能哭是痛苦的，该笑的时候不能笑也是痛苦的，其他一切感情体验都是如此。

拒绝最真实的事实让人痛苦，懂得接受该接受的人才会感受到幸福。

明白苦难的意义，并愉快且乐观地接受它。