

探秘心灵轨迹

*Tanmixinlingjizhi
pojie nide qingxumima*

——
破解你的

情绪密码



李品◎编著

心灵深如大海，广似苍穹，在无尽的未知里，我们寻得端倪
剥茧抽丝，让你逐渐了解内心、掌控情绪

地震出版社

探秘心灵轨迹

Tanmi Xinling Guiji
pojienide qingxumima

——
破解你的
情绪密码

李品◎编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

探秘心灵轨迹:破解你的情绪密码 / 李品编著. —北京:地震出版社,
2012. 4

ISBN 978-7-5028-4008-2

I. ①探… 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 022058 号

地震版 XM2567

探秘心灵轨迹——破解你的情绪密码

李 品 编著

责任编辑:范静泊

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68721982

传真:68455221

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

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市文阁印刷厂

版(印)次:2012年4月第一版 2012年4月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:174千字

印张:13

书号:ISBN 978-7-5028-4008-2/B(4683)

定价:25.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

情绪人人都有，可是你是否仔细地去探寻过？本书将带你沿着那若隐若现的轨迹，进行一次心灵之旅。

人有七种情绪，但是每种情绪对人的影响都不尽相同，你的幸运将被创造还是将受到破坏，都与情绪有着莫大的关联。在多数人的概念里，情绪也许只是喜悦、愤怒、忧虑、沮丧、惊恐等等。但是情绪绝不仅仅是表现在面部表情上那么简单，它还在一定程度上反映一个人成熟与否和成熟程度。它是内心感受的反应，也是感觉刺激的结果，还与情感息息相关。

情绪有积极情绪和消极情绪之分，积极情绪给人带来轻松、好运、甚至还能治疗一些莫名的病症。不过消极情绪就没那么好了，消极情绪会给人带来厄运，导致各种情绪诱发病，像胃病、肠道问题、抑郁症等。对此，本书将作详细解说。

我们内心的情绪是座休眠火山，随时都有爆发的可能，这就是为什么有时候看上去极其温和的一个人会毫无征兆地大发脾气。为了保持良好的情绪，我们要时刻防止受到外界环境、固有思想和思维定势的影

响，还要在心中设置一道防止被消极情绪“辐射”的防火墙。

保持好情绪有很多方法，在你烦闷、沮丧时，心念转一个弯儿，也许就能找回好心情和好运气；而当你学会了忘记、学会了疏导、学会了淡定，那么好心情、好运气，还有好身体，就会常伴你的左右。

自信的人生是精彩的，不过沮丧、愤怒、忌妒，这些会把自信冲得七零八落。自信可以被摧毁，但是自信也可以在积极情绪中再生，它就像不灭的火种，在积极情绪的培养下又能燃成烈火熊熊。

抗拒也是一种情绪，它压缩你的空间，还会像一把锁一样，把你牢牢锁住。要走出抗拒情绪，你需要战胜自己。

生老病死是自然规律，进入到生命的秋天，尽管生活有了夕阳般的柔和之美，但却少了年轻人的色彩斑斓，你是否会因此而失意非常？求得内心的宁静，万事就会顺达。这时的你，一切都应该看淡，需要学着适应新的角色，习惯新的生活方式，找到新的追求，享受新的成功。进入耳顺之年，你是否还在对那曾经有过的遗憾耿耿于怀？为自己的人生打上一个完美的补丁吧，在生命的最后阶段，让自己不再纠结于那年、那天、那事、那人。

本书将给你一把打开心灵之门的钥匙，破解你的心灵密码，同时结合古今中外的生动范例，为你作详细解读，让你循着情绪的轨迹进入心灵深处。



目录

第一章 情绪,世间百态在心中的倒影	1
1. 情绪与感觉紧紧相连 / 4	
满足了才开心 / 4	
忧伤的原因 / 5	
欲望引导情绪 / 6	
感觉提醒你“知道” / 7	
情绪的分享与保护 / 8	
2. 情感牵着情绪走 / 10	
情绪与情感的区别 / 10	
情绪与情感的深浅是成正比的 / 11	
情感牵着情绪走 / 12	
3. 情绪映射成熟 / 14	
别让外表成熟蒙住双眼 / 14	

- 怕疼暴露你的承受力差 / 15
- 情绪误导判断 / 16
- 用“激将法”识真情 / 17
- 成熟品质让你稳坐如山 / 18

第二章 积极与消极,两大情绪的交锋 21

- 1. 积极情绪让你微笑 / 24
 - 宽容,给自己一个快乐的理由 / 24
 - 感恩,如何记住与忘记 / 25
 - 快乐,就在你心里 / 26
 - 爱,快乐的种子 / 27
 - 毅力——只要功夫深,铁杵磨成针 / 28
 - 好奇心,冲向未知世界的冲锋号 / 30
 - 自信,在不可能中寻找可能 / 31
- 2. 负面情绪瓦解你的幸福 / 32
 - 愤怒,伤人伤己 / 32
 - 焦虑,侵蚀健康 / 33
 - 紧张,让大脑支离破碎 / 34
 - 生气,搅乱宁静的心 / 35
 - 悲观,灰色的人生 / 36
 - 嫉妒,瓦解你的幸福 / 37
 - 悲伤,源于孤独 / 39
 - 恐惧,记忆深处的烙印 / 40
- 3. 负面情绪积少成多,负负不能得正 / 42
 - 忧心焦虑,抑郁症的前奏 / 42
 - 嫉妒,为祸不浅 / 43
 - 膨胀的怒气 / 45

第三章 情绪的乾坤大挪移 47

1. 积极情绪给生命带来活性 / 50
 - 情绪的表面和深处 / 50
 - 求生欲望创造生命奇迹 / 51
 - 好情绪帮你守护幸福 / 52
 - 好情绪可以治愈疾病 / 53
 - 紧张激发的生命活性 / 54
2. 消极情绪影响健康 / 56
 - 心脏受不了愤怒的冲击 / 56
 - 挥之不去的恐惧阴影 / 57
 - 情绪不佳, 肠胃也不爽 / 57
 - 负面情绪会造成肠功能紊乱 / 58
3. 消极情绪赶跑了你的幸运 / 60
 - 郁闷打翻你的天平 / 60
 - 愤怒激发潜在的危险 / 61
 - 一落千丈的不仅是心情 / 64
 - 幸运悄然转身 / 64
 - 多给自己一些积极暗示 / 66

第四章 心灵是座休眠火山 69

1. 心灵也要防辐射 / 72
 - 浮躁会传染 / 72
 - 浮躁, 不仅漂浮了你的心 / 73
 - 跳出定势思维 / 74
 - 盲目跟风, 让枷锁上身 / 76
2. 疏导的力量 / 78

- 用佛眼看,用佛心想——有包容的胸怀/ 78
- 小怒数到十,大怒数到千/ 80
- 一个“倒霉蛋”的锲而不舍/ 81
- 疏导叛逆,成就卓越/ 83
- 尽人事,以待天命/ 84
- 3. 别让性格牵着鼻子走 / 86**
 - 性格掌舵,自己开船/ 86
 - 没有长性的教训 / 87
 - 封闭,隔绝的不只是自己/ 89
 - 别让优柔寡断困住你的脚步 / 90
 - 行为强化,改变你的性格/ 92

第五章 如何保持好的情绪 95

- 1. 让心念转个弯儿 / 98**
 - 土砖变金砖 / 98
 - 当你转到失败的背后,就会看到成功 / 99
 - 不能改变结果,那就改变自己 / 100
 - 流言蜚语,让它随风 / 101
 - 容与大的正比例式 / 103
 - 世间本无事,庸人自扰之 / 104
- 2. 好态度好心情 / 106**
 - 幽默化解危机 / 106
 - 赞美的传递 / 107
 - 常怀一颗感恩的心 / 109
 - 乐观驱散阴霾 / 110
 - 输什么都不能输了好心情 / 111
 - 深呼吸——学会安抚情绪 / 113

3. 留下生活中的那一阵暖意 / 115

- 从容不染尘 / 115
- 种一株忘忧草 / 116
- 忘记该忘记的 / 118
- 世事纷扰,难得糊涂 / 119

4. 家庭的力量 / 121

- 探寻情绪的源头 / 121
- 挑剔,埋在快乐下的地雷 / 122
- 家庭环境也会让孩子忧郁 / 123
- 为孩子插上自信的翅膀 / 124
- 让孩子在宽容中成长 / 126

5. 勇敢面对挫折 / 128

- 挫折只是纸老虎 / 128
- 跟过去说再见 / 130
- 那一刻从容 / 131
- 什么最重要 / 132

第六章 抗拒是心灵上的一把锁..... 133

1. 抗拒不是解决事情的好方法 / 136

- 压力下的逆反心理 / 136
- 不做无谓的“抵抗” / 137
- 不能以强对强 / 138

2. 抱怨也是一种抗拒 / 141

- 因为不满,所以抱怨 141
- 抱怨让你与世界为敌 / 142
- 生活中需要一点安贫乐道 / 143

3. 莫让枷锁上身 / 145

不妨学着顺从 / 145

热情让你挣脱坏情绪 / 146

随着命运沉浮 / 147

4. 寻找钥匙 / 149

战胜自己才能解开束缚 / 149

要接纳世界就要先否定自己 / 150

未来就在前方 / 151

放下就是快乐 / 152

残缺也是一种美 / 152

内心强大,发现别样幸福 / 153

第七章 情绪与自信 155

1. 让情绪为自信把脉 / 158

为自己而战 / 158

战胜的只是自己 / 160

沮丧让你失掉自信 / 161

2. 情绪唤醒自信 / 164

乐观,重塑自信人生 / 164

学会正视,把自信还给自己 / 165

微笑,让自信写到脸上 / 166

宽容,让自信处在安全状态 / 167

3. 一切都源于爱 / 169

自信在爱里建立 / 169

无爱的家让孩子自卑 / 170

老师的爱成就孩子的自信 / 172

让生活多一点期待 / 174

第八章 当你老了 177

1. 正视衰老,肯定自己 / 180

自信让你生活更轻松 / 180

生活的目的不是得到而是知足常乐 / 181

做力所能及的事,让生活充实有活力 / 183

用经验照亮你的天空 /184

年轻的心让衰老远离你 /186

2. 坦然面对衰老 / 188

衰老,一个必经的阶段 / 188

好情绪是长寿的秘方 / 189

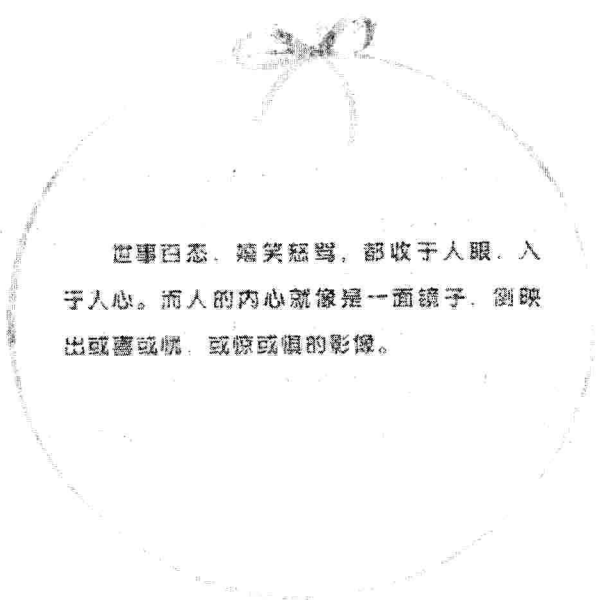
奉献是长寿良方 / 192

心情舒畅才能福寿绵绵 / 193

活动增强生命的活力 / 195

第一章

情緒，
世間百態在心中的倒影



世事百态，嬉笑怒骂，都收于人眼，入于人心。而人的内心就像是一面镜子，倒映出或喜或忧，或惊或惧的影像。

1. 情绪与感觉紧紧相连

人们常说：“他情绪很好”“他情绪很差”“他情绪高涨”“他情绪低落”。可是情绪到底是什么？心理学上说，情绪包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等。感觉是所有心理现象的基础，它分为两部分：一是欲望，一是感知。欲望是动物的一种需要，像性刺激、食物、排泄、睡眠等。感知是动物的一种“知道”。没有感知动物就不会产生满足，就像得到食物了，还会有饥饿感，得到排泄了，也还会有尿意。

满足了才开心

古人说，说话不足以表现心中的情感，那么就感叹；感叹不足以表现心中的情感，那么就唱歌；唱歌都不足以表现心中的情感，那么就伸出手、抬起脚跳舞吧。这种极度的喜悦，人们称之为“手舞足蹈”。

欢喜，不是人故意表现出来的，而是一种条件反射式的心理反应，当人们喜爱某个事物或对某件事情满意时，就会表现出“喜”的情绪，因此与令人高兴的事儿相关的都会带有一个“喜”字。娶媳妇，叫做“办喜事儿”；同时遇见两件让人高兴的事儿，叫做“双喜临门”；突然

有了件让人高兴的事儿，叫做“喜从天降”；有了新房子，搬到新房子里居住，叫做“乔迁之喜”；好事连连，叫人高兴得合不上嘴，叫做“喜上眉梢”；取得成绩而暗自得意，叫做“沾沾自喜”；古时候体力活儿主要是男子来做，人人都想要男孩儿，于是人们便把祝贺生男孩儿叫做“梦熊之喜”；……

不仅仅是人有喜悦的情绪，其他小动物也有的。家里的小狗看到很久没见的主人，会高兴地摇着尾巴扑到主人身上；早晨笼中的小鸟呼吸到清爽的空气，会欢快地叫起来；猴子看到好玩儿的东西，也会高兴地跳来跳去闹做一团……

所以，无论是人还是动物，都有欢喜的时候，而欢喜的产生，是因为内心得到了某种满足。

忧伤的原因

在美丽的童话里，我们对“忧伤的眼神”“忧伤的歌声”并不陌生，而且往往第一时间就能想象出那个带着忧伤眼神的脸庞，看到人眼睛里的忧虑和难过。通常，人们会把“忧”和“伤”连起来说。可是这两者究竟有什么关联呢？

其实“伤”在“忧”之前。正是因为受到了伤害，所以才会担忧。就像失去公主的王子忧伤，是因为情感受到了伤害；失去母亲的孩子忧伤，是因为母亲离开，不仅情感受到伤害而且从此没有了依靠；生活困苦的老婆婆忧伤，是因为她的生活遭到了厄运；笼子里的小鸟忧伤，是因为人夺走了它的自由，不仅囚禁了它的身体，还囚禁了它的精神……

中国古代有个“杞人忧天”的故事，讲的是一个人整天担心天会掉下来，我们会觉得这个问题实在是可笑又滑稽，但是对于这个人来说，对将来的猜测和恐惧是他甩不掉的包袱，尽管肉体上并没有受到丝毫的伤害，可是他整天提心吊胆心力交瘁。虽然说“伤”在前，“忧”在后，