

EMOTIONAL PSYCHOLOGY OF THE STATE OF MIND

好心情可以改变我们的命运，

坏心境可能会影响我们的一生，

面对那些不开心的事儿，

我们要及时调整自己的心境，

走出灰暗的天空，还自己一份快乐。

张其金◎著

情感心理学之心境

心境决定处境，一念之转改变你的一生

人世间的一切皆可从心而改变，只看我们的心是否由自己做主。

中国商业出版社

EMOTIONAL PSYCHOLOGY OF THE STATE OF MIND

好心情可以改变我们的命运，
坏心境可能会影响我们的一生，
面对那些不开心的事儿，
我们要及时调整自己的心境，
走出灰暗的天空，还自己一份快乐。

张其金◎著

情感心理学之心境

心境决定处境，一念之转改变你的一生

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感心理学之心境 / 张其金著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5044-7916-7

I. ①情… II. ①张… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260071号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通达诚信印刷有限公司

*

720×1000毫米 16开 20印张 200千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前言



◎ 走出灰暗心境

何为心境？

从心理学上说，心境是指一种比较微弱而久久不能排泄的情绪状态。它的最大特点是具有弥漫性，往往会影响人的整个精神状态，使这段时间的所有活动都染上同样的情绪色彩。“人逢喜事精神爽”，或闷闷不乐都是一种心境。也就是说，心境不是关于某一事物的特定的体验，而是以同样的态度体验对待一切事物。

应该说，心境对学习、生活、工作、健康都有重要的意义。积极向上的、乐观的心境能使人的精力倍增，从而提高学习和工作效率，增强信心，并有益于健康；消极的、悲观的心境则使人沮丧，降低人的学习、工作效率，使人丧失信心和希望。经常处于不良的心境中，还会对人的身心健康带来不良的影响。

生活中，如果你渐渐地感到自己越来越脆弱，遇到的困难、问题越来越多，毫无疑问，你肯定是走进了灰暗的心理世界之中。此时，最重要的就是，需要你在各个方面不断地寻求突破。如果你依





旧迷茫，甚至执迷不悟，一直都在灰暗的心境世界里徘徊，甚至是苦苦挣扎，你的生活就会陷入一片苦海之中。更为重要的是，你的情绪还会影响到你身边的所有人，那时候，你的痛苦不仅仅是一个人的痛苦，这对其他人是不公平的。

但是，我们也不可能讨好每一个人，让每个人都过得开心快乐，或让每一个人都满意我们自己，我们不是圣人。因此，我认为，与其辛苦地讨好别人，倒不如讨好自己。先让自己开心起来，走出心境的低谷，这比什么都重要。

经常听到有人在职场上发出这样一些感慨：“和某某相处太难了！”有这种抱怨的人，我猜他的交友方式是有些不妥的。也许他是想让所有的人成为他的知己，或是抱有某种获取利益的目的，所以才与他们交往，千方百计地讨好他们、迎合他们，希望能够使得人人都喜欢他、助他成功。可是，他却不知不觉中迷失了自己，日子久了，身边的朋友反而会越来越少。试想，谁会将自己的利用自己的人，当做知己呢？

我所说的讨好自己，并不是每一个人都能做到的，但也不是高不可攀的。不管怎么说，讨好自己是心理调节的一剂良药，它会使你在枯燥乏味的职业生涯里变得快乐、充实与自信。我们每个人都并非生活在真空中，事业上的挫折、人际关系的困扰、生活上的琐事、健康上的烦恼……你多少会摊上一些，这些来自外界的影响和压力对我们来说都是不小的打击。如果我们学不会讨好自己，无法培养出一个开朗、自信、乐观的心境去面对现实的话，就不晓得什





么时候会被这些影响和压力打垮了。

讨好自己并不是盲目、不着边际地吹捧自己，这样做只会使“讨好自己”成为精神的麻醉品，甚至反使自己裹足不前。所以，要讨好自己，也要选对办法。一般来说，讨好自己的方法也有很多，并且因人而异。

比如说，讨好自己，可以在流言蜚语面前，为自己设置一道“隔音墙”；可以在孤独寂寞时，想方设法逗自己开心；可以在生闷气的时候，大吃一顿或大喊几声来发泄；可以在朋友离自己而去时，想尽一切方法挽留住这段友情或干脆去寻找新朋友；可以在受了挫折之后，给自己打气，“勒令”自己不许再流一滴眼泪；可以在刚到一个新环境，“举目无亲”之际，找面镜子对自己展颜一笑，安慰自己说：“至少还有我自己熟悉的一张笑脸。”总之，方法无穷多，只要你想做，就一定可以心想事成。

从心理学的角度来说，情绪的安装通常是很难察觉的。一位心理学家曾经做过一个简单的实验：分别请两个实验者写出他们当时的心情，然后请他们相对静坐等研究人员到来。

两分钟后，研究人员来了，请他们再写出自己的心情。注意这两个实验者是经过特别挑选的，一个极端善于表达出自己的内心世界是怎样的，也就是说，他的内心世界是平静的，他能理性地看待周围世界的一切事物；另一个的内心世界则是变化无常的，也就是说，他内心世界所体现出的是喜怒无常，他对周围世界的认识总是受他的感性所支配的。





很快，实验结果出来了，后者的情绪总是会受前者的感染，每一次都是如此。这是因为人们会在无意识中模仿他人的情感表现，诸如表情、手势、语调及其他非语言的形式，从而在心中重塑对方的情绪。这有点像导演所倡导的表演逼真法，要演员回忆产生某种强烈情感时的表情动作，以便重新唤回同样的情感。

因此，控制不良心境，培养良好的心境对每个人都是很重要的。心境产生的原因是多方面的，个人信念的好坏，对目标和理想的期望、学习工作的成败、生活的顺逆、人际关系的好坏、个人健康状况及自然环境的变化等，都可能成为引起某种心境的原因，但对人的心境起决定作用的是人的理想、信念和世界观。失败和挫折可能使人悲观消沉，而对具有科学人生观和崇高理想的人来说，失败和挫折反而能激励他们信心百倍地去迎接困难，更加朝气蓬勃地前进。

如果你是一个心境灰暗的人，请仔细地分析、评估你的生活，尽可能地找出其中的积极因素，哪怕是非常微小的成功，也要由衷地庆祝一下，以培养你的乐观和自信。即使你有时失败了，也要想到毕竟离成功更近了，因为你曾经多次获得过成功。品味成功，将使你产生积极、乐观的心境。更重要的是，你应不断地学习并充实自己，这样的话，生活中的种种不如意也就不致使你消沉和失望。

最后，我真心祝愿在这个世界上的每一个人，都能想办法使自己保持一份开朗、热情、拥有一种自信及乐观的心境。





目 录

卷一 心境的修炼

人是很奇怪的，总是会做出一些让自己的同类都感觉心寒或者是不可思议的事情，但是心理学家们为我们指出，如果你能让自己走出灰暗心境，揭开神秘的心理世界面纱，加强心境的修炼，增强情绪修养，培养乐观心态，你就能够突破自我，最终超越自我。这就是一个修炼心境的过程。





第一章 突破自我才能走出灰暗心境

人生在世，其实每个人之间本来没有什么大的区别，惟有不同的是他们的心境，心境不同，导致每个人的命运不同。因此，一个人的心境往往会关系到一个人的命运，要想时刻都让自己的心境处在明亮之中，你就必须让自己的心境永远处在美好之中。你千万不要事后才后悔，后悔可能又会导致抑郁的心境。如果你的心境灰暗的话，那么，你的世界也就是灰暗的；如果你的心境是明亮的，那么，你的世界也就是明亮的。

- ◎ 不要给你的心境设限 5
- ◎ 不要让心境受制于自我 10
- ◎ 不要怀疑自己的心境能力 15
- ◎ 要对自己的心境有个清醒的认识 19
- ◎ 不要责怪自己的心境 23
- ◎ 打开那把久锁心境的锁 28





第二章 让你的内心世界与心境融合

让你处于痛苦之中的不是伤痛，而是你内心的迷茫；在你的脸上刻着沧桑的不是磨难，而你心灵的禁锢。没有一个人的心灵永远一尘不染，没有一个人的心境永远透澈透亮，惟有化解心中的困惑，才能战胜自我，撑起一片天空，惟有让你的内心世界与心境融合，你的生活才会充满阳光。

- ◎ 警惕不平衡心理 35
- ◎ 你的平衡心态在哪里 38
- ◎ 展开你的心灵世界一：打开心灵的情绪之窗 42
- ◎ 展开你的心灵世界二：心灵是自我作主的地方 ... 46
- ◎ 展开你的心灵世界三：正确看待自己的得与失 ... 52
- ◎ 给自己营造平静的心境 55



第三章 放飞心灵才能超越自我

处处给自己设限的人，他们往往不能拥有一个宽阔的心境，而且对他的成长来说，这对心理的危害是极大的，它时时处处伤害到别人，有这种心理的人永远也不会有一个快乐的心态，也不会拥有一个真正属于自己的自我，只有他们能够放飞自己的心灵，才能走出桎梏，才能超越自我。





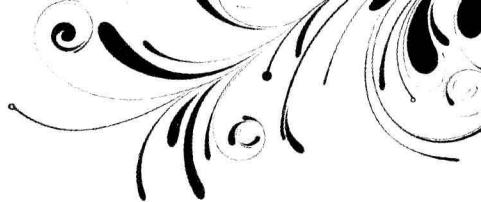
◎ 给自己的心境一点乐趣	61
◎ 给自己的心境洗个澡	65
◎ 心灵的最佳境界是心静	70
◎ 摆脱束缚心灵的枷锁	74
◎ 选择积极的自我心理	78
◎ 让自己的心境豁达起来	81

第四章 心境开放才能无往不胜

人的成功与失败与其心境有很大的关系。强者不是天生的，强者也并非没有软弱的时候，强者之所以成为强者，正在于他们内心足够强大，他们善于战胜自己的软弱，他们敢于勇往直前，即使明知道要失败，也要去做做看，其结果往往并非真的失败。所以，勇敢地打开自己的心境大门，成功就会纷至沓来。

◎ 选择心理上的收益	87
◎ 开放心境时的自我本色	90
◎ 接受真实的自我	93
◎ 脱下戴在自己心境上的面具	96
◎ 保持属于自己的个性	99
◎ 我的心境属于我的世界	102





卷二 在心境世界中生活

一个敢于站在历史和时代潮流头上的人，能够永远立于不败之地的秘诀，无非就是自信，并且从不低估自己的能力。如果你认为此事办不成，那么你的生活就会受到你的意识所限制。相反，如果你认为你在这个世界上无所不能，那么你的生活就会受你的成功意识所支配，从而使你过上幸福的生活。





第一章 让心灵有自己的空间

在我们的内心世界里，有些界限是不容许他人超越的，一旦超越了这个界限，人们就会对他产生自我防备。这正好适应了“距离产生美”这句俗语。人与人之间需要适当地保持距离，为彼此的心灵留下一点空间，这样才能平衡人际间交往。距离太远或者太近，都容易导致人际关系不平衡。

- ◎ 给自己一点空间 109
- ◎ 交往需要空间 113
- ◎ 为彼此的心灵留下一点空间 116
- ◎ 敢于面对不协调的心理现象 119
- ◎ 学会赞美他人 122
- ◎ 在心境中培养亲和力 125

第二章 信念如何影响心境

心灵是自我作主的地方。在心灵中，天堂可以变成地狱，地狱可以变成天堂。心存疑惑，就会失败；相信胜利，必定成功。相信自己能移山的人，会成就事业；认为自己无能的人，一辈子一事无成；成功意味着许多美好、积极的事物在等待着他。一个内心充满力量的人，他的心境中始终游荡着这样一种信念：成功就是我生命的最终目标。





◎ 在心境中建立正确的信念	131
◎ 信念是如何影响心境的	134
◎ 在心境中树立敢于行动的信念	136
◎ 强化内心的自我信念	140
◎ 信念是心灵的助飞剂	142
◎ 信念激发内心的潜能	144

第三章 开创自己的心境空间

无论生活中出现多么不开心或者烦心的事情，一定要消除心中的沉积，我们一定要让我们的心境空间充满朝气。不管生活的担子是否压弯了你的腰，但你要明白，只要有口气在，你的心就一定在跳动，无论面对什么样的困难你都能够得到解决，开创自己的心境空间是我们一生中最宝贵的财富。

◎ 给自己一个好心境	151
◎ 不要给自己自我设限	155
◎ 明确自己的价值观	159
◎ 我们究竟需要什么	163
◎ 明确自己的态度	167
◎ 塑造内心的渴求	170
◎ 你才能改变自己的命运	173





第四章 冲出你的心理牢笼

心灵清澈才会灵动，因灵动而产生轻松而美妙的韵律，这就是一种奇特的透射定律，能穿越光怪陆离的霓虹与灯红酒绿，穿越红尘沉浮与大悲大喜，化解喧嚣于无形之中。放飞心灵的自由，我们才能在轻松的心境下收获更多。



- ◎ 在平常生活中体会乐趣 179
- ◎ 从容地享受生活 183
- ◎ 要学会原谅生活 187
- ◎ 善用生命 190
- ◎ 让自己的心境世界充满快乐 193
- ◎ 在心境中释放驿动的心 196





卷三 感悟心灵世界的智慧

做人，就要做一个大写的人，才能不枉在世上走一遭。做一个大写的人，就要时刻修炼自己灵魂的花园，要怀抱一颗平常心，要学会放手，学会宽容，懂得感恩；要诚信为人，要保持快乐的心境，做一个具有人格魅力的人。





第一章 感受心的距离

我们的命运掌握在自己的手中。不论我们现在的境遇如何，不论我们身在何处，不论我们自己生命中曾经发生过什么，我们都可以改变我们的内心世界，我们都可以开始有意识地选择我们自己的行为方式来改变我们的生命。在我们的生活中，根本没有所谓的“绝境”；我们生命中的每种境况，都是能够改变的，都是由我们的内心世界所操纵的。



◎ 心的距离是如何消失的	205
◎ 学会等待，扫净心中杂念	208
◎ 正确驾驭自己的心境	212
◎ 摆脱怨恨的心境	216
◎ 正视坎坷的人生心境	220
◎ 要拥有一颗宽容的心	224

