

私人
心理
咨询师

人活一生，可以选择痛苦地活着，也可以选择快乐地活着。那为什么不选择快乐地活着？要知道，活得痛苦还是活得快乐，选择权在我们自己手中。

——九莲居士

活出

快乐

如何拥有好情绪

宋安恬◎编著



中国长安出版社

私人
心理
咨询师

活出 快乐

如何拥有好情绪

宋安恬◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

活出快乐：如何拥有好情绪 / 宋安恬编著. - 北京：中国长安出版社，
2008. 11

ISBN 978-7-80175-947-4

I. 活… II. 宋… III. 情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 174768 号

上架建议：社科类 - 心理

活出快乐

宋安恬 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：北京才智印刷厂

开本：710 毫米×1010 毫米 16 开

印张：17.5

字数：240 千字

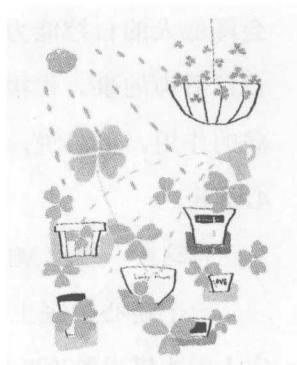
版本：2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80175-947-4

定价：33.00 元



前言



有的人活得痛苦，有的人活得快乐，大部分人活得有时痛苦，有时快乐。九莲居士说：“人活一生，可以选择痛苦地活着，也可以选择快乐地活着。那为什么不选择快乐地活着？要知道，活得痛苦还是活得快乐，选择权在我们自己手中。”可以说，一个人的情绪最能说明他活得痛苦还是快乐的。也就是说，情绪的好坏直接决定着一个人生活的质量。

什么是情绪呢？心理学上情绪的定义，是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。

情绪是当个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动的状态。当事人处于某种情绪状态时，只有自己能很容易真切地感觉得到，而且这种情绪状态是相当主观的。他人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能真正直接地了解和感受。情绪的产生虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是本人较难控制的。心理学上把情绪分为四大类：喜，怒，哀，乐。它们可以再细分，还有很多种，基本包括我们身上所发生的所有情绪类型。

按照通俗的分法，情绪可以分为消极情绪和积极情绪两种。一个人的消极情绪如果长期得不到调节，就可能会诱发各种心理和生理疾病。当一个人处在消极情绪状态下，消极的情绪会减弱人的体力与精力，易让人感到劳累，精力不足，没兴趣，思维迟钝，判断能力下降。消极的情绪还

会降低人的自控能力，使人遇事易冲动，不理智，常会做出一些事后令自己后悔的事。积极的情绪可以使人忘掉忧愁，战胜悲伤，起到防病治病的作用。所以说，积极的情绪有益于身心健康，消极的情绪有损于身心健康。

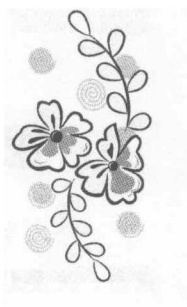
有这样一个典型的故事。

一个粗心的医生，将两个病人的诊断报告弄错了。原本没有癌症的病人因为错误的诊断报告，而变得极度伤心、痛苦、焦虑，并且情绪极不稳定。没过多久，在医院的再次检查中，发现果真得了癌症。而那位本来得了癌症的病人，由于拿到了没有癌症的诊断证明，情绪变得高涨，心情变得愉悦，病情渐渐好转。

由此看来，积极情绪能引起积极的行为，消极情绪能引起消极的行为。每一个人都希望永远保持积极情绪，但一个人时刻保持愉悦的情绪是不可能的，因为烦恼、忧愁、苦闷很难避免。面对着不良的情绪体验，我们应该怎么办？让情绪任其发展？如果那样，人就会成为情绪的奴隶。研究表明，人的情绪虽然是复杂多变的，但是可以调节的。我们应学会调节自己的情绪，成为情绪的主人。

本书共分五章，从情绪、状态、压力、人脉、情感五个方面入手，例举了大量生活和工作中最常见的关于不良情绪的案例，通过对这些不良情绪案例的分析，指出了调节这些不良情绪的方法，有很强的可读性和实用性，有助于自我调节情绪，也有助于帮助别人调节情绪，是一本可以改变心境、抚慰心灵的枕边书。

人生之路，机遇与挑战并存，成功与失败相连。我们应做的就是善待人生，追求幸福与成功，但也不惧怕痛苦与失败。即使我们不一定能拥有一片美丽的风景，但我们完全可以创造一片美好的心境，活出快乐。



目录

第一章 掌控好自己的情绪

情绪是一把双刃剑，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。情绪是可以掌控的，只有做情绪的主人，我们才能拥有好情绪，才能活出快乐。

- 不要自寻烦恼 /2
- 远离消极情绪 /6
- 把心中的不满宣泄出来 /10
- 调整自己的生活节奏 /14
- 吃亏纳福，宽心来财 /17
- 不再“小心眼”，才能开心快乐 /21
- 克服社交恐惧症 /26
- 拥有好心情，跟失眠说“拜拜” /31
- 顺其自然，不强迫自己 /35
- 让自己成熟起来 /39
- 不要事事追求完美 /43



第二章 调整好自己的状态

一个人生活和工作的状态如何，直接影响着情绪的好坏。调整好自己的状态，主要就是要保持良好的心理状态。心理状态好，情绪就好，就会活得快乐。

- 让周末不再寂寞 /50
- 假期结束了，把心收回来 /54
- 大胆地说出来：我叫“不紧张” /58
- 告诉自己：我一定能行 /62
- 不要钻牛角尖 /67
- 勇敢地面对挫折 /71
- 想去哪就去哪 /76
- 不要害怕小动物 /80
- 消除恐惧心理，像鸟儿一样自由飞翔 /85
- 上网别上瘾 /90
- 别太依赖手机 /95
- 购物不要太疯狂 /99

第三章 缓解好自己的压力

心理专家指出，人之所以活得累，活得不快乐，主要是因为压力太大的缘故。学会缓解自己的压力，才能活得轻松，才能拥有好情绪，才能活出快乐。

- 心理疲劳不能小觑 /108
- 给自己减减压 /112
- 克服职业倦怠情绪 /116
- 爱上你的职业 /120

- 坚决不做工作狂 /124
- 顺利跨越职业瓶颈期 /129
- 踏入新环境要保持谦卑 /133
- 巧妙地化解职场冷暴力 /138
- 离退休后的生活也可以有滋有味 /142
- 学会释放心理压力 /147

第四章 经营好自己的人脉

拥有好的人脉(人际关系),是一个人走向成功的必备条件,更是拥有良好情绪的保障。经营好自己的人脉,才能让自己活得如鱼得水,才能活出快乐。

- 谦虚些,低调些 /156
- 少一份虚荣,少一份嫉妒心 /161
- 没有猜疑心,才能活得轻松 /165
- 大大方方地与人交往 /170
- 保持一颗热忱之心 /176
- 有自己的主见,不盲从 /180
- 不要让怯懦影响你的交往 /183
- 表现自己也要适度 /190
- 做真实的自己,不要太虚荣 /194
- 做人做事不要太固执 /199
- 走出孤僻的阴影 /205

第五章 驾驭好自己的情感

人都是有感情的,感情是决定一个人快乐指数的最关键的因素。对于感情而言,可追求但不可强求。感情是人生中最美丽的一道风景。在婚恋生活

中，只要感情在一切皆在。

给“暗恋”一个释放的空间 /214

摆脱“单相思”的困扰 /217

理智地对待网络恋情 /221

摆脱百无聊赖的空虚感 /225

放开对方就是放开自己 /230

幸福地踏上婚姻的红地毯 /233

给婚姻加点活力剂 /237

对爱唠叨的人多一分理解 /243

给不完美的婚姻画上一个句号 /248

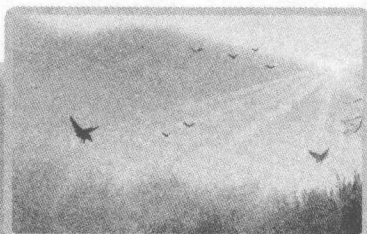
从失去的阴影中走出来 /252

自恋要适度 /259

学会忘记是对自己的宽释 /263

第一章

掌控好自己的情绪



情绪是一把双刃剑，它可以为我们所用，也可以伤害我们。情绪是可以掌控的，只有做情绪的主人，我们才能拥有好情绪，才能活出快乐。

不要自寻烦恼

情绪表现

总盯着消极的事情不放，总是喜欢批评别人；很少赞扬别人，很少使用鼓励之辞；喋喋不休地挑刺、埋怨、小题大做；不切实际地幻想，不能扎根现实；惯于用挑剔的眼光看待他人；对别人不屑一顾，习惯性地把别人看得低自己一等，认为别人浅薄，不值得交往；往往在贬损别人的同时，也被别人拒之门外。

案例再现

小云，女，25岁。小云自述：“我有一个正牌的见过父母的男朋友，他个性温和，待人真诚，人也长得非常帅气，总之，对我来说没啥可挑的了。然而，我却是一个敏感又有点多疑的人，我老是对他的过去非常好奇也非常在意。他曾诚恳地告诉我他过去所接触的女孩子，其实没什么，甚至可以说他没有怎么谈过恋爱。可是我就是总是在胡思乱想，总是瞎怀疑他是不是还惦记着以前的女朋友什么的，我也知道我简直是无聊。谁都有过去，而且所谓的‘过去’根本没有什么，可是我总是管不住自己，总觉得我在他心里会不会不如别人，他是不是真的爱我，他的心底是不是还保留着谁。因为这个，我动不动就突然情绪低落，找他的茬，他也莫名其妙，并且劝我不要老自己胡思乱想自寻烦恼，瞎想出一个什么事情来，惹得自己不开心。总之，我就老这样为自己臆想出一个‘情敌’折磨自己，颠过来倒过去。我到底该怎么办呢？怎么样才能停止胡思乱想自找烦恼呢？”

一个浮躁的人往往乐于自寻烦恼。每个人都有七情六欲和喜怒哀乐，烦恼也是人之常情，是人人避免不了的。但是，由于每个人对待烦恼的态度不同，所以烦恼对人的影响也不同。美国心理治疗专家比尔·利特尔经过研究认为，一个人若有以下心理或做法，必定会促使其自寻烦恼，无事生非：

1. 盯着消极面。牢牢记住你有多少次受到不公正的待遇，或者记着有多少次别人对你说话的态度不友善。如果你把注意力集中在那些不好的、吃亏的事情上，你就会运用这种消极的思想方法来给自己制造烦恼。

2. 蠢人的黄金定律。把其他人都看得一钱不值。运用这条定律的关键是首先嫌弃自己，一旦贬低了自己的价值，接下来就会觉得其他人也同样浅薄，于是对他们不屑一顾，使自己变得众叛亲离。

3. 以殉难者自居。母亲们过度地承担家务劳动，然后对自己说：“没有一个人真正心疼我，对我们家来说，我不过是个仆人而已。”当父亲的也能采取同样的方法：“我的骨架都累散了，谁也不把我当回事，大家都在利用我。”经常这样想，必定会使你烦恼异常，而且还能使周围的人感到讨厌，令你的感觉变得更糟。

4. 滚雪球式地扩大事态。当问题第一次出现时就正视它，它就很容易化为乌有。反之，如果让问题像滚雪球一样不断地扩大下去，最后滚雪球的人总是遵照一条简单的规则行事：如果错过了解决问题的时机，索性再往后拖拖。这样，只会使问题变得更糟，必定会导致你的愤怒和苦恼埋在心底几个月甚至几年。

在人的日常生活中，由于会遇到种种矛盾、困难和不顺心，会时常产生不良情绪。那么，如何化解抑郁、悲伤、愤怒等损害健康的恶劣心理情绪呢？心理学家推荐以下措施：

1. 自我鼓励法。用某些哲理或某些名言安慰自己，鼓励自己同痛

苦、逆境作斗争。自娱自乐，会使你的情绪好转。

2. 语言暗示法。当你为不良情结所压抑的时候，可以通过言语暗示的作用，来调整和放松心理上的紧张状态，使不良情绪得到缓解。比如，你在发怒时，可以用言词暗示自己“不要发怒”，“发怒会把事情弄糟的”。陷入忧愁时，提醒自己“忧愁没有用，于事无益，还是面对现实，想想办法吧。”等等，在松弛平静、排除杂念、专心致志的情况下，进行这种自我暗示，对情绪的好转将大有益处。

3. 环境调节法。环境对人的情绪、情感同样起着重要的影响和制约作用。素雅整洁的房间，光线明亮、颜色柔和的环境，使人产生恬静、舒畅的心情。相反，阴暗、狭窄、肮脏的环境，给人带来憋气和不快的情绪。因此，改变环境，也能起到调节情绪的作用，当你在受到不良情绪压抑时，不妨到外面走走，看看美景，大自然的美景，能够旷达胸怀，欢娱身心，这对于调节人的心理活动有着很好的效果。

4. 注意力转移法。请你把注意力从消极方面转到积极、有意义的方面来，心情自然就会变得豁然开朗。当你遇到苦恼时，你可以将它抛到脑后或找到光明的一面，则苦恼自然就会被消除了。

5. 能量发泄法。对不良情绪可以通过适当的途径排遣和发泄。消极情绪不能适当地疏泄，容易影响身心健康。所以，想哭的时候就大哭一场；心烦的时候就找知心的朋友聊聊天；不满的时候就发发牢骚；愤怒的时候就适当地出出气；情绪低落的时候还可以唱唱欢快的歌。

其实，日常生活中保持良好心情的砝码就在你的手中：

1. 多运动。跑步、转圈、疾走、游泳等运动是化解不良心态的最有效的方法之一。

2. 晒太阳。著名精神病专家缪勒指出，阳光可改善抑郁症病人的病情，多晒太阳能振奋精神。

3. 吃香蕉。德国营养心理学家帕德尔教授发现，香蕉含有一种能帮助人脑产生羟色氨的物质，它可减少不良激素的分泌，使人安宁，快

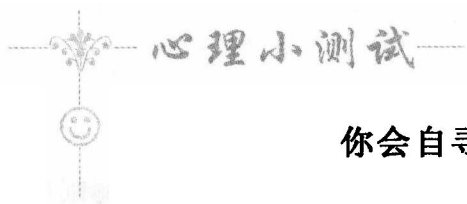
活。

4. 赏花草。花草的颜色与气味有调节人情绪的作用。

5. 听音乐。音乐可促进大脑产生更多的内啡肽，以镇静安神，但要注意选择。

6. 观山水。青山绿水，莺歌燕舞，会将你置于美好的氛围中，心情自然会好转，获得“宠辱皆忘，其喜洋洋则矣”的效果。

7. 理发。理发可改善恶劣的心境，让你的心情变得好起来。



你会自寻烦恼吗

都市生活的压力越来越大，因此我们要常常寻找快乐而不要常常自找烦恼。下面这个小测验就进入你的潜意识来看一看你会不会自寻烦恼。传说有一种魔法水果，人一吃就可以变得水汪汪的，下列有三种水果，你的直觉告诉你会是哪一种？

A. 西瓜

B. 柠檬

C. 水蜜桃

结果分析：

A：选“西瓜”的朋友非常棒。懂得自得其乐的你，不仅自己开心还会带给大家欢乐。这类型的人很懂得抗压，遇到压力的时候会面对处理，再加上自己个性很乐观，往往还可以带给周边的人欢乐。

B：选“柠檬”的朋友还不错。你会定期清除烦恼，会在生活与工作上找乐子。这类型的人是属于现代的冲水马桶，会在清除了心中的烦恼和不开心的事情之后，把心情沉静下来，重新开始生活。这样的人永远不会让不快乐的事情影响自己的心情。

C: 选“水蜜桃”的朋友要加油。凡事要求完美的你,比较会自寻烦恼,担心要比开心多。这类型的人具有完美主义的人格,其实自己非常好了,但是很希望自己或家人或朋友能够更好,所以大家的压力也会跟着一起大起来,而且也会跟着一起不开心。

远离消极情绪

情绪表现

对工作和学习没有激情,总是郁郁寡欢,精神萎靡不振,睡眠质量差,对什么都不感兴趣,什么事情总爱往坏里想,不够自信。

案例再现

雷是一名大三的学生。入学后由于环境发生变化和自身有些自卑等因素,雷在学习和生活中的许多方面表现出了不适应,情绪也由此而低落。随着这种情绪的增加和累积,对其精神状态及个性造成消极的影响。他开始厌学,平时也不参加集体活动,不愿与同学们交往。转眼好几年的时间过去了,雷变得十分抑郁,对未来没有希望,没有目标,对任何事情都不感兴趣,终日处于消极状态中,内心十分痛苦。

情绪调节

情绪是指人们对客观事物的态度或行为反应,它分为积极的情绪和消极的情绪。积极的情绪是人们身心健康发展的一种内驱力,可以使人积极向上。消极的情绪(忧愁、悲伤、愤怒、紧张、焦虑、痛苦、恐

惧等)会降低人的智力水平,引起人行动迟缓、大脑迟钝、精神疲惫或进取心丧失,严重时会使自我控制力和判断力下降、意识范围变窄及正常行为瓦解,从而给人们带来非常大的危害。人们在日常生活中不难发现,一个容易发脾气的人,通常也是一个与人难以相处,且常常显得很焦躁的人。在心理学上,这种情况叫做消极情绪综合征。

美国科学家最近公布的一项研究结果显示,具有这种消极情绪综合征的人,其患心脏病的风险很大。参加这项研究的心理学家表示,在实际生活中,类似发怒、敌对、焦躁和抑郁这样的消极情绪通常都是相互联系,相伴发生的。因此,一个陷入抑郁状态的人,常常也是一个容易发脾气、不容易与人相处、又容易烦躁的人。而一个不容易与人相处的人,其焦躁程度通常较高,不但常常容易出现抑郁症状,而且也十分容易和他人争吵起来。研究人员认为,当一个人的身上交替出现这些消极情绪时,其心脏出现问题的危险也就随之升高,应引起自己的高度警惕。因此,要预防或要避免的并不是某个情绪因素对心脏产生的有害影响,而应该把所有这些消极情绪因素都考虑进去。

那么,应如何走出消极情绪的阴影呢?

首先要认识到,当我们出现消极情绪时,这并非表明我们不正常,相反这正是我们情绪系统功能正常的一种表现,因为喜怒哀乐各种情绪,构成了丰富的人生体验。如果只有快乐而没有哀愁,或者只有轻松没有压抑,那人生将失去许多色彩,正因伤心的存在,才使得快乐的到来弥足珍贵。因此,要勇于接纳你的消极情绪。

其次,要意识到你的消极情绪处在何种范围或程度。消极情绪有一个时期,也有一个程度的指标。当遇到外界刺激性的事件,以至于我们为此产生了消极情绪时,都不要紧张,因为这是正常的。但这种情绪如果不能通过自己的调整,而在一定时间内减少甚至消除,就容易导致心理问题,因此及时应对初期的消极情绪是很有必要的。

生活中,有许多我们认为是消极的情绪,其实也不完全是消极的,

也有其积极意义。比如紧张，众所周知，紧张是顺利完成困难任务所不可或缺的情绪。生活中需要随时思考并发现消极情绪的积极意义。当你长期陷入消极情绪时，你需要掌握一些技能，让自己摆脱这种情绪的困扰。

下面是一些有效的方法：

1. 把注意力放在美好的方面。把注意力放在问题的不同方面，常常得出不同的结果，人就会产生不同的情绪。看问题的积极方面，可以产生乐观的情绪；看问题的消极方面，就会产生悲观的情绪。但相当多的人不由自主会选择悲观，所以必须学会控制自己的注意力以调控自己的情绪。

2. 学会积极地思考，转换思维方式。我们到电脑上去搜索，敲进“成功”两个字。会发现所有跟成功有关的话题、网站、网页，全部地被搜索出来，可以看到全部与成功相关的内容。如果敲入“失败”两个字，电脑就会搜索出全部的与失败有关的网页、网站、网址。人脑跟电脑是一样的，就是可以搜索哪些是积极的，哪些是消极的。人的发问的方式跟敲键盘是一样的，问了很好的问题，就会得到很好的答案。问很坏的问题，当然得到很坏的答案。

3. 正确地面对社会现实。要知道，社会是一个由多元子系统组成的大系统；社会是光明的，但也有阴暗面；世上有好人，但也有坏人。看待社会不能过于理想化，要看到社会成员之间的不平等是客观存在的，不能用自己的标准去衡量社会的公平性，而应正视社会，承认差别，努力去缩小自己与别人的差距。

4. 学会同自己进行良好的沟通。一个人不管有多忙，每天一定要留出一点时间给自己独处。这就是自己和自己沟通的一个时间。静下心来，好好地认识一下自己，才能更好地摆脱那些不良的情绪。

5. 正确地看待自己。遇到挫折，应先从自己的主观方面去寻找原因。坚信“人无完人”，每个人都有长短处，只要积极有为，扬长补短，“长风破浪”就会“有时”；不要担心不如别人，要接受自己，确立一种自强、自信、自立的心态，否则容易形成自卑心理。和别人攀比要知己知彼，这