

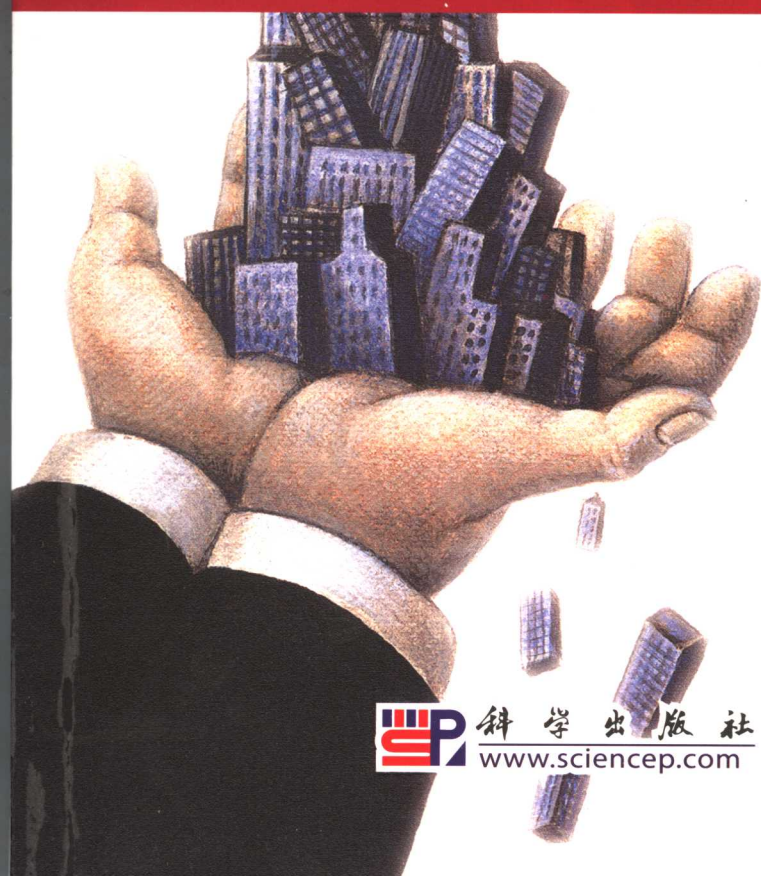
打造成功心理系列

YI QIE
JIN ZAI
ZHANGWO ZHONG

〔日〕 斋藤茂太 ◎ 著

一切尽在掌握中

——心理平衡技巧



科学出版社

www.sciencep.com

打造成功心理系列

〔日〕 斋藤茂太 ◎ 著

YI QIE

JIN ZAI

ZHANGWO ZHONG

一切尽在掌握中

——心理平衡技巧

陈刚 肖冬炉 ◎ 译



科学出版社
北京

图字：01-2007-1202

内 容 简 介

现实生活中我们经常能看到这样一类人,他们即使情绪很糟也不会让这种情绪持续很久,即使同时多个领域活动也总会用正确的方法做合理的现实判断,看上去不需要使用很多能量和时间,但每天却都能生活得轻轻松松。这是一类很让人羡慕的人。在本书中,作者就从多个角度和我们一起思考,如何让自己培养这种能力,如何让自己能够悠闲轻松地生活,没有杂念,不走极端,过上一种自己不给自己制造压力的生活。

本书为大众读物,适合希望轻松生活、快乐工作的人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

一切尽在掌握中——心理平衡技巧/(日)斋藤茂太著;陈刚,肖冬炉译.—北京:科学出版社,2007

(打造成功心理系列)

ISBN 978-7-03-018924-0

I. 一… II. ①斋…②陈…③肖… III. 心理卫生-普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 063681 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳/责任制作:魏 谨

责任印制:赵德静/封面设计:目俊视觉工作室

插图绘制:张晓牧

北京东方科龙图文有限公司 制作

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

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天册彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2007年5月第一次印刷 印张:7 3/4

印数:1—7 000 字数:105 000

定 价:22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

前言

preface

有许多人受困于外物，终日碌碌无为，做起事来毫无进展。

他可能是受制于一个自以为是的人，烦恼不已；也可能受困于公司的方针、理念，不能施展自如；或是因为上司不能理解自己而郁闷；或是为了不争气的孩子而痛心。

让人困惑的事还有：大量的关于怎样理财的金融信息，繁重的工作，纷繁杂乱的潮流、时尚，难谙世间的人情世故……

每日受困于这些东西，这样生活下去，不知不觉中人就会迷失自我，不知道“怎样才是自己本来的生活”。

怎样判断一个人是否有这种倾向呢？具体说来，在他和

别人的交往或接触中,有:

- 容易生气
- 多疑
- 喜欢赌气
- 爱慕虚荣

等倾向,那么可以说这个人在向周围的人宣泄自己的压力和烦恼。

但有的人与此相反,时而妄自菲薄时而情绪激昂,结果使得自己积累了更大的压力。比如有:

- 明明自己已经疲惫不堪,还想再努力做下去
- 喜欢和人斤斤计较
- 一旦失败就难以再次振作起来
- 有一点和别人不一样就不满意

等倾向的人就是如此。

总的说来,这些人在人品或是考虑问题上,给人感觉存在着某些“偏颇”。而正是这“偏颇”,是使他们感到巨大压力的重要因素,或者说是形成他们的巨大压力的重要因素。

相反,我们会听到人们对有的人这样评价:“他可是个好

人啊”“他口碑很好”“我很喜欢和他交往”……这样的人无论是人品还是考虑问题都没有那样的“偏颇”。

这样的人可以说是“掌握平衡的人”。比如说：

- 该生气的时候生气，但并不死板，感情丰富
- 虽然有时做事小心，对人保持警惕，但能够信任他人
- 有时候会赌气，但能够伸缩自如地考虑问题
- 虽然做事努力，但休息也安排得很妥当
- 有时候情绪低落，但能很快地调节自我，重新振作起来

来

.....

他们做事情活动范围广，左了或右了都并无大碍，但他们并不是左右摇摆，而是判断出最适合的路线做下去，恰到好处，游刃有余。而且没有耗费多余的精力和时间。他们用“轻松的心情”去度过每一天。

这样的“掌握平衡的人”是哪些人呢？他们与其他人有什么不同之处？他们看起来仿佛谙熟各种能力，包括与人的距离感、感知未来、观察力、看清事物本质的能力、理解力、洞察力、经验、心理学……

即使什么也不做,什么也不考虑,也同样会让人“感到困惑”。

所以,想要掌握平衡,不偏颇,不走极端,维持平衡的生活是很不容易的。让我们一起探讨怎样才能做到这一点吧。

著 者

目 录

contents

第 1 章 “苦与乐”的平衡学

- | | |
|---------------------------|----|
| 1 生活乐观向上的人“苦乐”心理平衡 | 2 |
| 2 心理脆弱后往往只相信负面信息 | 5 |
| 3 不要违背本能,适当放松自己 | 8 |
| 4 现在看来没意义的事,将来也许就有用 | 11 |
| 5 化解自己的情绪 | 14 |
| 6 不要鄙视爱抱怨和哭泣者 | 17 |
| 7 任性等于“生存的力量” | 20 |
| 8 被骂了也不必气馁 | 23 |
| 9 责骂后进行“表扬”更加有效 | 26 |
| 10 掌握平衡的人能乐观地思考问题 | 29 |
| 11 有危机意识,居安思危 | 32 |
| 12 有自卑感为好,没有反而危险 | 35 |

第2章 掌握好平衡,活出自我

- 13 男人对事事顺从的女人是不能满足的 40
- 14 只会迎合别人的人难以给人留下印象 43
- 15 比“能不能”更重要的是“做不做” 46
- 16 母性型女人应找到自己的价值,爱欲型女人
应学会经济上的独立 49
- 17 理智型女人应多一些安心,冷淡型女人应
参加一些志愿者活动 52
- 18 果断认输,迎接下一次挑战 55
- 19 专注工作的人应该注意“心理贫乏问题” ... 58
- 20 “缓冲时间”也是保持健康的方法之一 61
- 21 自己的时间应该由自己支配 64
- 22 把明年的时间掌握在自己手里 67
- 23 会休息才有集中力 70
- 24 不要在意别人的看法,培养自己的观点 ... 73

第3章 学会妥协

- 25 一点点地去实现自己的梦想 78
- 26 要多方面都努力,心情轻松 81
- 27 一味地追求完美,不会长久 84
- 28 理想过于远大的人,实际上往往一事无成 ... 87
- 29 不要走极端,要崇尚适当主义 90
- 30 理想和现实综合考虑 93
- 31 不要官衔,要悠闲的生活 96

32	在外是个老好人,在内是个大魔头	99
33	人生就像不倒翁,左右需平衡	102
34	不会拒绝的人,内心的平衡容易被打破 ...	105
35	和自己讨厌的人相处会培养自己的耐心 ...	108
36	稍微改变一下自己,远离恶性循环	111

第4章 笑一笑,十年少

37	比学习更重要的是要会笑	116
38	IQ 和 HQ 应同时提高	119
39	开玩笑要合乎场合	122
40	避免过量运动	124
41	不仅要注重营养,更要防止吃得过多	127
42	在合适的场合,读合适的书	129
43	避免喝过多的酒,把握有平衡的人生	131
44	不是没有兴趣,是怕麻烦	134
45	要有适合自己的人生追求	137
46	要同时开发左脑和右脑的潜能	140
47	时常清空大脑对身心有好处	142
48	越是觉得自己健康的人,衰老越快	145

第5章 一帆风顺的人生

49	走下坡路时容易失去平衡	150
50	不要太勉强自己	153
51	不要过于拼命,休息和工作要保持平衡 ...	155
52	当要发脾气的时候,请用温柔的语调	158

53	走那么急,要去哪	161
54	扭曲的自尊心,会使朋友远离	164
55	不要过于虚荣	167
56	一生专注于一件事好吗	169
57	经常担心别人,自己会变得健康	172
58	学会处理自己的嫉妒心,把握人生平衡 ...	175
59	“谢谢”的重要性	178
60	洒脱的人生要学会适可而止	180

第6章 该威风时就要威风

61	优秀与个性	184
62	为什么天才最终成了平凡之辈	187
63	没人欢迎说教	189
64	什么年龄结婚自己做主	192
65	退一步海阔天空	195
66	说话自以为是,容易让人产生压力	198

第7章 掌握平衡,乐观向前

67	适当发泄不满反而维持了夫妻关系的 平衡	202
68	要想维持人际关系的平衡,必须学会 宽容	205
69	靠自己的力量活下去,同时适当地依赖 对方	208
70	把工作带到家里,把孩子带到工作的地方 ...	211

71	父亲的逃避,破坏了家庭的平衡	214
72	不要凭个人好恶进行判断,算清得失 再行动	217
73	明明“在一起”,却为何会孤独	220
74	既温和又严厉,掌握好教育孩子的平衡 ...	223
75	做一个积极的人,首先要“给予”	226
76	你是属于“一人派”,还是“众人派”	229
77	掌握好平衡的人,每天都很潇洒快乐	232



1

“苦与乐”的平衡学



1 生活乐观向上的人“苦乐”心理平衡

快乐、一帆风顺的事情对每个人来说,都不会嫌多,但如果一生中全是快乐、一帆风顺的事也不见得是件好事。就如同甜食吃得太多也会腻一样,如果我们生活中全是好事的话,我们也会感到生活缺乏动力和激情,甚至会觉得有些无聊。

生活没有了刺激,每一天就会过得平庸而碌碌无为。

所以,为了“更好地”生活,处理一些麻烦、不愉快的事情也是不可缺少的。它能使我们重振雄风,焕发青春。让欲望、威风回归。“这点儿小事儿焉能难得住我?”“放马过来吧,让我做给你看看!”而在战胜这些困难之后所体会到的快乐,会使得我们的生活更加甜美。

加拿大著名的压力心理学家汉斯·塞耶尔(Hans Selye)



曾经说过：“没有压力，人就不能有所作为。适度的压力才能使人变得更强。”压力过重无疑会成为问题，但适度的压力可以说对人生是有益的。

说起来，人的一生正是在“困苦的事”与“快乐的事”的平衡中度过的，只有很好地掌握了其间的平衡，才能有美好人生。等到死去的时候，可以算作从“痛苦”走到“快乐”的终点，达到所谓的极乐世界……如果我们这样想，那么我们就可以安心地度过每一天，没有必要为一件件小事而烦恼了。

有人觉得自己即将陷入某个困境，将被什么烦恼所缠



身,那其实是“视野太窄”所造成的,如果不走极端,不把事情往绝路想,那么情况就会柳暗花明的。遇到这种时候,绝对不能妄自菲薄,认为自己“是个无用的人,一事无成”;或觉得一切都没有希望了,因此便仇视一切,对身边的人施加暴力等是一定要杜绝的。

作家远藤周作也说过:“有苦有甜”才是最理想的。“苦”就是生活中的不愉快的事,一些烦恼或困难;“甜”就是快乐的事,或喜事。

还有个词语叫“苦中作乐”,我们如果能忍耐一些眼前不愉快的事,那么光明的前景必定会在我们面前展开。远藤本人可以算是一个“药罐儿”了,一直疾病缠身,但他从来没有绝望过,总是很积极开朗地生活着,可以说是很好地掌握了“苦乐”的平衡。



2 心理脆弱后往往只相信负面信息

无论是谁,得了病后,视野往往集中在负面信息上,稍微一点不好的消息,心情就一落千丈。

而尽管医生说:“你的病不要紧,没什么大不了的,不久就会好起来。”但病人还是会疑神疑鬼:“医生虽然说了不要紧,但我总觉得他的表情显得没有信心,好像也在有意回避我的目光,看来我的病一定很重啊……”这就是精神上的平衡没有处理好的原故。

对于健康的人来说,即使是听到了坏消息,也会进行衡量,冷静地分析,与正面消息进行对照,客观地判断哪个才是可信的。实际上,病人身边的(健康)人能够对医生进行判断,觉得医生说的是实话,但病人依然会怀疑“是不是连他也开始骗我了”。