

献给忙碌者的礼物

在紧张忙碌的日子里，放飞你的心情。

吕晓兰◎编著

别和自己过不去

让心理更健康的 15个习惯

BIE HE ZIJI GUO BU QU

别让压力挤走快乐，给心灵开一贴减压处方

压力走开，活力回来
拥抱轻松快乐的心灵减压操

适当的压力我们还是应该要承受的，关键是学会调适压力，将压力控制在适当范围内，让它既能促进我们的工作、学习和生活，又不会影响到我们的身心健康。可见，如何认识压力、调适压力是现代人的必修课程。

中国商业出版社



别和自己 过不去

BIE HE ZIJI
GUO BU QU

吕晓兰◎编著

让心理更健康的 15个习惯

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别和自己过不去/吕晓兰编著. —北京: 中国商业出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5044-5852-0

I. 别... II. 吕... III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 039371 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(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

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 16.25 印张 250 千字

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

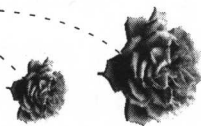
定价: 29.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

前言

foreword

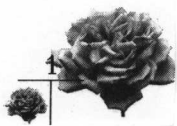


人生中似乎困扰太多，快乐太少。你是否觉得人生本应一帆风顺，那些降临在自己身上的挫折与困难都该统统消失，否则便要怨天尤人？你是否认为众人应该友好、平等地待你，你所追求的心仪对象应该接受你，否则便会感觉沮丧或是焦虑？你是否要求自己尽善尽美地完成工作，一旦稍有失误就会自我否定或是自我谴责？

法国大文豪雨果曾经说过：“人生是由一连串无聊的符号组成的。”的确，我们生活中的大多数时光都在很普通的日子度过，有时看似很正常的生活，感受上却似走进生活的误区。有点儿浑噩，有点儿疲惫，有点儿茫然，有点儿怨恨，有点儿期盼，有点儿幻想，总之，就是被一些莫名其妙的情绪、感受占据了内心的思想和生活，又懒得去理清。

于是，我们总是在冥冥之中希望有一个天底下最了解自己的人，能够在大千世界中坐下来静静倾听自己心灵的诉说，能够在熙来攘往的人群中为我们开辟一方心灵的静土。可芸芸众生，“万般心事付瑶琴，弦断有谁听？”

美国权威心理学家、认知心理学创始人艾伯特·埃利斯指出，上述种种不快其实都源于你自己，事实上是你在困扰自己。而通过理智情



感行为疗法 (REBT)，更正非理性信念，每个人都可以有效地控制自己的情绪和行为，将自己以往所产生的消极感受转变成为积极、健康的良好愿望，并且在这种转变过程中使自己重新获得生活旅途中的快乐与坦然。

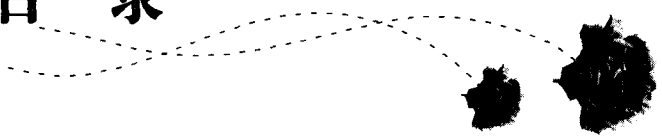
如果你想让自己减少自我困扰，不再总是自我否定，摆脱沮丧、焦虑和不安的情绪，拥有快乐而满意的生活。就请打开本书！

本书本着“别和自己过不去”的理念，为读者提供了15个让心理更健康的好习惯，将这些小的习惯落实到你生活中的每一天，你会发现生活是如此的美妙！

这本使用方便的自助书籍为你提供了简单明了的行动步骤和实用有效的信念原则，以便你能够真正过上少烦恼、多快乐的生活。

别犹豫，现在就开始行动吧，找回属于你的快乐生活，别再和自己过不去！

目 录



第一章 做自己的心理医生

——如何认识自我与心理健康

人不能和自己对着干	002
让自我认识与现实相符	004
获得对自己的认同和理解	007
完成对自己的定位	009
先认识自己，再讨论生活	010
千万不能迷失自我	012
遇事不钻牛角尖	014
学会如何与自己相处	015
很多事要顺其自然	017

第二章 保持自己的独特性

——如何做一个心理健康的人

以自信的心态树立个人品牌	020
杜绝虚伪，修补自己的心态	022
不要妒嫉他人	024



在错误面前，保持诚实	025
自信是心灵的减压阀	026
做一个宽容的人	027
诚信是做人的根本	028
乐观的人总是拥有快乐	029
保持理智的心态	030
人贵有自知之明	031
永不屈服是获得成功的基础	033
战胜心中的那份懦弱	034

第三章 大胆地与人交往

——如何为人处世与

容易人缘不好的几种人	038
让他人可以信赖	039
从容面对指责	040
人人都喜欢投其所好	042
尽量避免误解与偏见	043
让理解搭起一座舒心桥	045
不要再害怕人际交往	046
感谢失败	047
接受不可避免的现实	049

第四章 别为小事忧虑

——如何放下心灵的重负

开启心灵之锁	052
解脱自己	053
远离自卑，你就是天使	054

放下心灵的负担	056
让心窗看到美景	056
随意随性	058
恐慌是一种错觉	059
超越自卑	060
君子坦荡荡	061
换个角度看世界	063
在低潮中找到快乐	066
学会反观自己	068

第五章 从不同角度想问题

——如何摒弃习惯性思维的怪圈

打开自己的思维之锁	072
走出自己的思维定势	074
习惯性思维往往是陷阱	075
做到真正的聪明	077
聪明最是糊涂人	079
心态决定一切	080
让工作成为快乐的源泉	081
做自己喜欢做的事	083

第六章 不好的情绪总是短暂的

——如何度过不快的日子

用希望来消除内心的不安	086
善于积蓄于生活的低谷	087
在失败的河流中勇敢的泅渡	088
寻找忙中偷闲那份内心的愉悦	089

给心灵一个合适的包袱	090
小心诱惑成为心灵的陷阱	091
时不时，抬头看看天	092
家是心灵永恒的歌谣	093
勇敢地背负起人生的背篓	095
相信生活的每一天都充满了奇迹	095

第七章 用理性控制暴躁

——如何控制冲动

发怒与思维能力	098
没有天生的坏脾气	100
再生气也应该有底线	101
学会把握自己	102
冲动是具有破坏性的	104
避免焦虑情绪的产生	106
解除紧张情绪	107
预防抑郁的产生	109
学会哭泣	111
面对挫折千万不能慌乱	112
敢于面对才能处理	114

第八章 控制欲望，懂得知足

——如何享受淡泊

控制自己的私欲	118
你肯付出吗	119
你不可能什么都得到	120
达亦不足贵，穷亦不足悲	123

自私只能使自己的路更窄	123
平淡的处世心态	125
懂得知足	126
享受放弃	127
狭隘是对自己的折磨	128
吝啬会使人孤独	131

第九章 承认差异，享受宽容

——如何让心胸更加宽广

谦虚可以获得更多	134
宽容别人也就是宽容自己	134
宽容并不是懦弱	135
对别人的宽容就是对自己的宽容	136
原谅比指责更有效	138
换个角度，就会找到出路	139
别老是为自己找麻烦	140
别为小事伤脑筋	141
退一步，可以看得更清楚	142
坦然面对屈辱	143
吃亏是福	145

第十章 正确对待过去

——如何不被回忆所困扰

在挫折中，一定要忘却烦恼	148
转移自己的注意力	149
人可以记忆，而不必回忆	150
放弃并不代表丢弃	151

不要被欲望长久笼罩	152
学会宽恕自己	155
别为打翻的牛奶而哭泣	156
停止毫无意义的自责	158
失败的经验是最珍贵的	159
学会变通之法	161
要善于吸取教训，懂得反省	163

第十一章 给自己一些补偿

——如何鼓励自己

每个人都需要自我鼓励	166
失败是成功的积累	167
给自己一点心理补偿	169
善待自己	171
坚定地走自己的路	172
信念在挫折中发光	174
始终不要动摇自己认定的方向	176
失意也不可失志	177
在挫折中找到自己的优势	179

第十二章 时刻保持微笑

——如何通过笑来让心理更健康

心情再坏也要保持微笑	182
保持正常的心态	183
凡事要往好处想	184
学会笑对生活	186
用笑声解除忧愁	188

走出心灵的沼泽	189
在挫折中选择宽舒	191
让一步是一种雅量	192
豁达是幸福的基础	193

第十三章 快乐人生靠自己

——如何找到自己的快乐密码

快乐的秘密藏在自己的心中	196
善待自己的人，他会活得很美丽	197
让自己的面貌永远单纯	198
把快乐当成自己的一种心理性格	200
保持从容不迫	201
让心中永远充满阳光	203
拥有清澈的心灵	204
幸福来源于“简单生活”	206
珍惜自己的生命	207

第十四章 放下所有的负累

——如何让自己变得更轻松

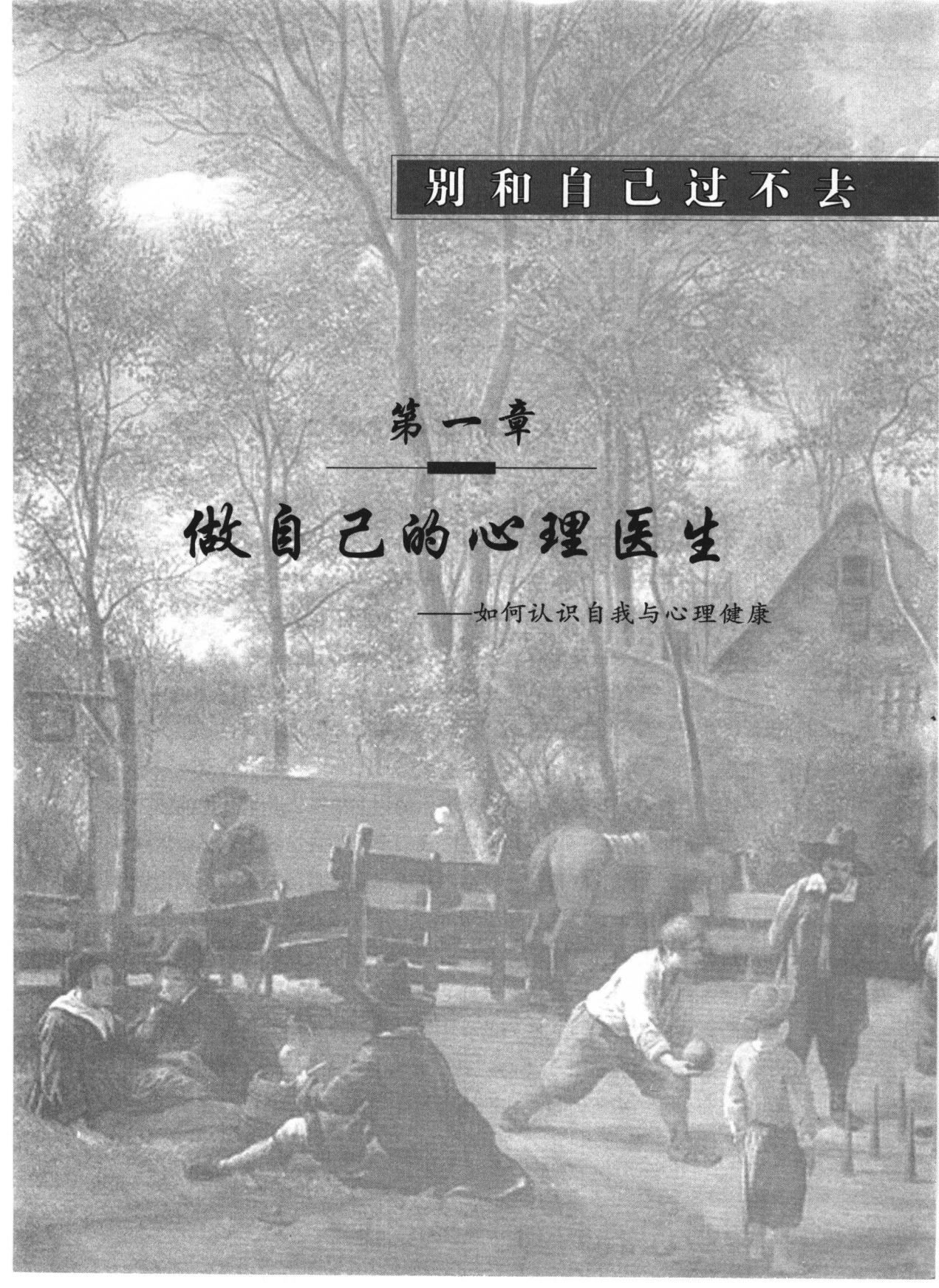
改变我们思考的重心	212
学会如何控制自己的思想	213
关键人物永远是你自己	215
让自我的心灵解放出来	217
永远保持梦想	219
增强自己的乐观情绪	222
活出自己的风采	223
“没关系”的重要意义	224

学会心怀感激	226
时常给自己一份礼物	227

第十五章 保持自己的爱人

——如何与他人相处

人要保持一颗博爱心	230
不要让你的“感情”账户透支	231
重视朋友的含义	232
享受一种安宁祥和的生活	234
友谊必须是无保留的	235
和不同性格的人相处	237
别人的意见改变我们的命运	238
找个理由干一杯	240
“良言”也应裹上“糖衣”	242
尽自己所能去帮助他人	243
幽默风趣是调节人际关系的味精	245
让自己处于快乐之中	247

A sepia-toned illustration of a rural scene. In the foreground, a group of people are gathered in a dirt area. A man in a light-colored shirt and dark pants is crouching, holding a small ball, possibly a baseball. A young child stands next to him. To the left, another person is sitting on the ground. In the background, a horse is visible, and a man stands near a wooden fence. The scene is set in a wooded area with many trees. The overall tone is nostalgic and peaceful.

别和自己过不去

第一章

做自己的心理医生

——如何认识自我与心理健康



人不能和自己对着干

太多的人感叹生命的有限和生活的艰辛，却只有极少数的人能在有限的生命中活出自己的快乐。一个人快乐与否，主要取决于什么呢？主要取决于一种心态，特别是如何善待自己的一种心态。

生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有什么，而是因为自己想得到更多。人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”等等，就这样经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己的天赋具有做种种事情的才能，当然，相信自己的能力并不是强求自己去做一些能力做不到的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就不必太费心考虑了。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。从而，也不会再跟自己过不去，也不会责备、怨恨自己了，因为，我们尽力了。即便是在生命结束的时候，我们也能问心无愧地说“我已经尽了最大的努力”，那么，你真正的此生无憾了！



所以，凡事别跟自己过不去，要知道，每个人都有或这样或那样的缺陷，世界上没有完美的人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎，永远保持对生活的美好认识和执着追求。

别跟自己过不去，是一种精神的解脱，它会促使我们更为从容地走自己选择的路，做自己喜欢的事。

真的，假如我们不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是对生命的珍惜。

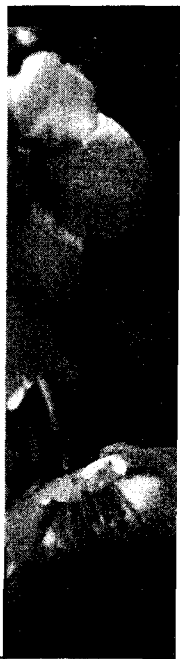
有人问古希腊的大学问家安提司泰尼：“你从哲学中获得什么呢？”他回答说：“同自己谈话的能力。”

同自己谈话，就是发现自己，发现另一个更加真实的自己。

其实，我们自己，不就是自己最好的知音吗？世界上还有谁，能比自己更了解自己的呢？还有谁能比自己更能替自己保守秘密呢？朋友，当你烦躁、无聊的时候，不妨和自己对对话，让心灵退入自己的灵魂中，使自己与自己亲密接触，静下心来聆听来自心灵的声音，问问自己：我为何烦恼？为何不快？满意这样的生活吗？我的待人处事错在哪里？我是不是还要追求工作上的成就？我要的是自己现在这个样子吗？生命如果这样走完，我会有不会有遗憾？我让生活压垮或埋没了没有？人生至此，我得到了什么、失落了什么？我还想追求什么……

这样，在自己的天地里，你可以慢慢修复自己受伤的尊严，可以毫无顾忌地“得意”，可以一丝不挂地剖析自己。你还可以说服自己，感动自己、征服自己。有位作家说的一段话很有道理：“自己把自己说服，是一种理智的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵的升华；自己把自己征服了，是一种人生的成熟。”把自己说服了、感动了、征服了，人生还有什么样的挫折、痛苦、不幸我们不能征服呢？

开阔而清静的心灵空间是美好生活的一部分。相信我们每个人内心中都有一个这样的心灵避风港，当我们在人生的旅途中走得累了、烦了的时候，不妨走进自己营造的心灵的小屋，安静下来，把琐碎的事情、生活的烦忧暂时抛到九霄云外，静静地、静静地，倾听自己心灵的声音！





让自我认识与现实相符

亨利·沃德·比彻尔说：“一个人需要思考的，不是自己应该得到什么，而是自己是什么。”

许多知名的企业家、作家、演员和运动员都曾经谈论过，我们的自我形象会如何影响我们所要做的每一件事情。甚至有人说，那是人类所有成就中最重要的单一因素。美国著名的整形外科博士马克斯威尔·莫尔兹发现有一些病人在做过整形手术后，会经历重大的性格变化。但是在其他的一些个案里，即使是相当戏剧化的手术结果，病人还是把自己看成是一个丑陋的或是无能的人，外在形象的改变对于真正的问题还是毫无影响。他们内在的自我形象，也就是他们对自己的信念，还是依然未变。于是，莫尔兹博士试着让他们忽略自己的肉体，而去改变对内在自我的态度，终于让人看到了卓越的成果。

你也许会说，我对自己的认识已经很清楚了。是的，透过镜子，也许可以看到一个你平时看不到的自己，却难以直视内心里的那个你。你现在应该问的是：你究竟有多了解你自己？你对自我形象的固有认识对你的成功有帮助吗？

让我们来做个试验。

首先，你需要把能够描述你自己的一切特征或人格特质，以及相信你自己是怎样的人的想法都写出来。请注意：不是你认为别人会如何看你，而是你如何看你自已，把这些以任意的顺序写出来。我们的人格都有多个方向，而每一个方向对于我们的行为和我们的成就，都会有一些影响。如果你想开始得容易一点，就按下面这个技巧去做：先写出你觉得足以描述你自己的一些词语，如“老实”或“自信”，或多字词语，如“专心致志”或“心胸开阔”。

接着，要注意，写的时候要用你平时不惯用的那只手，例如，如果