

把
K 握心情

把握了心情
就把握了人生

*Keep your
emotions under
the control*

[美] 冯音捷 闫庚函 著

群 众 出 版 社

人活得好坏不仅在于生活中的事物，更在于人的态度。

——阿道斯·荷利

心灵的安宁意味着成熟和对事物规律真正的理解。

——詹姆斯·艾伦

懂得别人，人是有知识的人；懂得自己，人则是有智慧的人。能控制别人，人是有权力的人；能把握自己，人则是巨人。

——中国古代某哲学家

明快的情感使人升华，使人完整；阴暗的情感抓住人的某一面，扭曲人，使人破碎。

——蕊耐·芮科



ISBN 7-5014-3475-1



9 787501 434756 >

ISBN 7-5014-3475-1

Z·25 定价：20.00元

把

把握了心情

就把握了人生

握心情

图书在版编目 (CIP) 数据

把握心情/[美] 冯音捷, 闫庚函著. —北京: 群众出版社, 2005. 8

ISBN 7-5014-3475-1

I. 把… II. ①冯… ②闫… 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 (2005) 第 066641 号

合同登记号: 图字 01-2005-4663

把握心情

著 者/[美] 冯音捷 闫庚函

责任编辑/徐伟伟

出版发行/群众出版社 电话:(010) 67633344 转

社 址/北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

网 址/www.qzCBS.com

信 箱/qzs@qzCBS.com

经 销/新华书店

印 刷/北京地质印刷厂

880×1230 毫米 32 开 12 印张 217 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000 册

ISBN 7-5014-3475-1/Z·25 定价: 20.00 元



前言

你、我、他，人之间的差别本不大。可有人活得悲苦，有人活得幸福；有人节节败退，有人屡屡成功。人之间的最终差异来自人的心情。心情不好的人感觉不到自己有能力，更无法应用自己的能力。所以，心情不好，人与生俱来的能力来无影、去无踪。只有当心情明亮后，人才能了解自己，解放和应用自己的能力，才能心底塌实地去创造生活和感觉美好。

主动管理大脑、用意念把握心情，是在美国和许多西方国家都非常流行的获得成功和幸福的自助方法。应用这个方法，千百万的人为自己的生活洒满阳光，千百万的人走出情绪低谷，从而一生活得快乐幸福。与任何其他方法比，主动管理大脑和用意念把握心情的方法都应用得更广泛。其原因很简单：它好使，并且效力极佳。

结合国内的生活状况，这本书吸收了国际上最先进、最有影响的理论和技巧，提供了一套系统的把握心情的方法。无论你是刚开始寻找幸福和成功的年轻人，还是历经风雨的中年人，这本书给你的信息都可以

帮你进一步了解人生,并在更深的层次上读懂自己。在人真正了解和懂得自己的那一刻,人自然就知道该怎样去把握心情和生活。基于同一理论基础,本书还提供了一系列提高孩子素质及培育一个快乐和成功的孩子的方法。

今天,人的生活理念和所感兴趣的事物不断地更新变换。可是,在千变万化的社会现象背后,人性最本质的内核和人行为的规律并没有变化太多。因为它们具有普遍性和持久性,所以,人性和人的行为规律适用于不同的民族文化,也适用于不同的年龄和时代背景。掌握和学会应用这些规律,人不仅能懂得自己和别人,还能一生一世地把握好自己的心情、幸福和成功。

本书不是散文或小说,所以,它没有太多地追求文字的雕琢和修饰。两位作者力求用最简单、最易懂的语言,明了地阐述人的情感、情绪和行为规律。只要愿意,任何人都可以读懂。任何人,只要肯去读和做,都能做自己心情的主人,都会有更多的生活激情和更多的快乐。

如果,你一年只能读一本书,那就选择这一本。因为它会使你长久快乐,会使你一生收获丰硕。

冯音捷

闫庚函

二〇〇五年七月

目 录

第一篇 幸福篇 / 1

- 一、幸福在哪里 / 3
- 二、情感商 / 7
- 三、幸福的经济规律 / 12
- 四、幸福概念的内涵 / 19
- 五、人的幸福意识 / 29
- 六、幸福起始于一个决定 / 34

第二篇 情感篇 / 39

- 一、人的情感规律 / 41
- 二、痛苦的错觉 / 47
- 三、痛苦错觉的背后 / 52
- 四、情感积累和害怕 / 58
- 五、愿意与不愿意 / 63
- 六、从电子游戏到光荣花 / 68
- 七、忧 郁 / 71
- 八、自 怜 / 78
- 九、干扰幸福的情感噪音 / 83

第三篇 自我篇 /89

- 一、人的内在因素 /91
- 二、自我感知及其形成 /99
- 三、自我感知和命运 /104
- 四、自我价值感 /108
- 五、提高自我感知 /110
- 六、接受自己 /115
- 七、为什么总与自己过不去 /119
- 八、我 /122

第四篇 思想篇 /127

- 一、思想方法与生活感受 /129
- 二、经历与解释 /135
- 三、谈“客观” /138
- 四、宗教给人的启示 /144
- 五、人脑像台计算机 /157

第五篇 爱情篇 /161

- 一、对情网的误解 /163
- 二、爱情不使人完整 /169
- 三、吸引力来自哪里 /174
- 四、情爱的位置 /176
- 五、婚姻保鲜 /179

第六篇 关系篇 /185

- 一、人与自己的关系 /187
- 二、批评别人 /197

三、批评不使人进步	1202
四、攀 比	1205
五、要正确 还是要快乐	1209
六、鸡蛋里挑好骨头	1213
第七篇 财富篇	1217
一、心的贫穷与富有	1219
二、收敛财富和生命的意义	1222
第八篇 技巧篇	1235
一、感激之心	1237
二、心情像风筝	1242
三、安全岛	1246
四、卸负担	1252
五、不担心	1257
六、生活游戏	1262
七、得到你真想要的	1267
第九篇 健康成长篇	1279
一、孩子的自我感知	1281
二、自我感知和行为	1285
三、渴望爱	1289
四、缺少爱 = 低情感商	1292
五、爱和生长	1298
六、心理素质教育	1303
七、爱与价值感	1307
八、爱和文化	1311

九、惩罚 /318

十、为什么总要管 /322

十一、父母的地位 /326

十二、该不该打孩子 /331

十三、讨厌自己的外表 /333

十四、爱和社会公德 /335

十五、目标 /338

十六、取得成就 /340

第十篇 生活篇 /347

一、生活这门课 谁来当老师 /349

二、生活的目的 /352

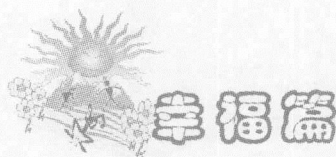
三、给我儿的一封信 /360

四、延长生命 /367

五、老百姓的学习和观察 /372

六、名人论成功 /375

第一篇



有吃有穿，又会吃会穿，人就吃得舒服、穿着得体。可吃好、穿好并不等于就活得好。人活得好不好更在于心情好不好。如果心情不好，人吃什么都白吃、穿什么也都白穿。因为这时人的心中什么好都没感觉到。要想心情好，并不完全在于人的外在条件，而更在于人是否懂得自己心情的来龙去脉和是否有技巧对一些因素进行把握。懂了自己的心情和把握了调节的技巧，人才能常有好心情，才能感觉到生活中的美好，由此，也才能活得好。

一、幸福在哪里

人活得好坏不仅在于生活中的事物，而更在于人的态度。

——阿道斯·荷利

每个人都想活得快乐幸福。

饥寒中，人以为：有温饱的日子一定有幸福。温饱不愁了，可人的心中又多了许多的不平衡，人还是觉得自己不幸福。就这样，没屋的想要房、没权的想当官、没钱的想发财。可是，有了住房，又看到了别人的豪宅别墅；当上了知府，又想当总督；兜里有了些银子，又看到了别人的许多金子。人的心里还是很难受。温饱解决了，可人看到的世界更大、更复杂、花样更多了。而人想要又得不到的烦恼、想要更多的烦恼、不均和不公平感给人的烦恼也更大和更多了。因为心情不好，温饱不愁的日子并没有使人更幸福。

幸福是什么？它在哪里？是否很难找到？

幸福是人长久的快乐和满意感。更科学的说法应是：当人脑中走过令人快乐和满意的想法时，人脑负责情感的部分对这个想法作出反应，反应的结果就是人有快乐和满意的心情。所以，如果人总有快乐和满意的想法，人就总有快乐和满意的心情，人也就感到很幸福。

原来，人是否快乐幸福，不仅在于人吃什么、住什么、有多少钱和当了多大的官儿，更在于人脑中想的是什么。如果一个吃饱穿暖的人，有法儿使自己的脑中不断走过好想法，这个人就会过得好，就找到了幸福。如此说来，好日子和幸福并不难找。

可话又说回来，只要人活着，人就要遇到困难，就要有负担。有钱与没钱、有官与没官、有名与没名或者有爱情与没爱情，人们遇到的困难和不顺利也许不同，可每个人都会有难题。普通村姑和林黛玉都有苦闷和烦恼，可很难说谁的苦闷和烦恼更大；平常农民和比尔·盖茨都有操心 and 担忧，也很难说谁的操心 and 担忧更沉重。村姑和林黛玉，农民和比尔·盖茨，都有可能和有理由活得很快乐、很幸福，也都有可能和有理由活得很悲哀、很痛苦。

没有困难和负担的生活不存在。吃饱穿暖后，人是否能常有快乐和满意的想法，主要靠的不是生活，而是人的大脑。

生活中，人有喜怒哀乐。可人的喜怒哀乐并不是生

活的直接产物，而是人对生活所作解释的产物。对于自己生活中的每一个事物，人都要做出一个解释，或者说赋予一个意义。人要告诉自己：对于我，这件事意味着什么。遇到了困难，人可以告诉自己：这是暂时的，是达到目标的必然步骤；可以告诉自己：我永远也没法儿克服这个困难，我的前景很黑暗；也可以告诉自己：有困难说明我没本事、没用。生活中有缺欠或不完美，人可以告诉自己：尽管不完美，尽管我要寻找我所缺少的，但我也要高兴地享用我的拥有；人也可以告诉自己：我的生活有缺欠，所以，我的人生很苦、很没意义，我活着也只能是受苦和受煎熬。人对生活的解读方法不同，作出的解释也就不同。人对事物的解释成为人脑中的想法，想法又启动了人的心情。

人的情感主要来源于自己对生活的解释。那么，悲观的人很难解释出生活总让人快乐，乐观的人也很难解释出生活总让人难过；心中空空的人很难解释出生活很丰富，心中丰富的人也很难解释出生活总让人感到虚无和空洞。人的心中有什么，人就解释出什么生活；而人解释出的生活是什么，人就有什么样的心情。

生活中的事物总是有反、有正、有轻、有重。思想家温·戴尔（Wayne Dyer）说：“你的真实世界就是你大脑聚焦的地方”。约翰·摩尔顿（John Molton）说：“大脑是一个特殊的地方，仅仅是它就可以把地狱变天堂，也可以把天堂变地狱”。如果没在自己内心深处下过一番

把握心情

工夫，人脑就会非常容易和自然地聚焦在不顺利、沉重、令人担忧和不满意的事物上。其结果，沉重、令人担忧、不满意和生气就是人的真实世界。在一个有很多烦恼和气愤的世界里，人吃什么、有什么都不会感觉到美好。所以，无论别人怎么看自己，只要自己的心情糟糕，人感觉中的生活都不会像天堂，倒更有可能像地狱。

衣食不愁的日子到底好不好，关键在人的心情好不好。心情好了，一切都会非常好。所以说，快乐和幸福离每个人都很近，就在自己的心里。只要花点儿精力去心里找，每个人都能找得到。

二、情感商

幸福不偶然发生，不随机降临。它来源于一些特定因素的作用。

——麦可斯维尔·莫尔兹

人们大致相似的生活，有的人心情好，有的人心情不好。人的心情好不好，关键在于人从生活中都看些什么、怎样作解释和人脑在什么事物上聚焦。如果，人看到的事物都色彩暗淡，都令自己不满；如果，任何不顺心和坎坷都能使人长久生气和难过，总也过不去，那么，在衣食不愁的日子里，人也会从生到死地活在烦恼和痛苦里。

一个人怎样看生活，怎样作解释及人脑在什么事物上聚焦，决定了人能感受的快乐有多少。人看生活、作解释的方法与大脑聚焦的地方不同，主要不在于人的智力和知识水平，而更在于人潜意识中的某些因素——情