

你 是 你 自 己 的 主 人

成 功 就 握 在 你 手 中

如何调节 你自己

HOW

TO MEDIATE YOURSELF

● 李伟 编著

调节压力

改变心态

在失败中找到希望

中国盲文出版社

如何调节你自己

李 伟 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何调节你自己 / 李伟 编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2003.5

ISBN 7-5002-1842-7

I. 如… II. 李… III. 压抑 (心理学) - 通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 029257 号

如何调节你自己

编 著: 李 伟

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83896965 65866926

印 刷: 香河金鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 270 千字

印 张: 12.625

印 数: 3000 册

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1842-7 / B·49

定 价: 23.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前

言

进入 21 世纪之后，随着我国加入世界贸易组织，经济改革开放加快了步伐，现代社会生活的各个方面都发生了巨大的变化。机遇与挑战并存，这些既让人看到了希望，也让人感到危机。现代社会的改革变化和日益紧张的生活节奏给每个人的心理都造成了一定的压力。这种压力是好事，也是坏事。说是好事，是因为压力可以促使我们努力改变自己，不断提升自己，使我们能够与时俱进；说是坏事，是因为我们在压力面前难免失去控制，做出一些让人难以理解的事情和行为。严重的对他人造成伤害，轻度的影响自己的生活。所以，我们每个人都要正确地对待压力，调节自己，化解压力，适应社会生活的发展变化。

在压力面前，人们常常有两种态度：一种态度是面对压力激励斗志，泰山压顶不弯腰，奋发崛起称英豪；另一种态度是在压力面前，不知所措，心烦意乱，妥协屈服或误入歧途，不能正确应对，人生走向失败。这两种态度就造成了两种结局：

成功与失败。

每个人都希望自己的人生能够走向成功，而且，我们每个人都能够走向成功，关键就在于你能否把握住自己的心态。如果在压力面前能正确调节自己的心态，给压力疏通一条正确的释放渠道，变压力为动力，你就能够走向成功。

人生的压力来自很多方面，爱情婚姻的压力、家庭的压力、职业的压力、社会的压力、人际关系方面的压力、工作的压力、竞争的压力以及身心疾病的压力等等。这些压力如果不能正确对待，任何一个方面的压力都可能把一个人打垮，都可能使一个人陷入痛苦的深渊而无力自拔。一个人的心理如果感受到压力的威胁，就需要及时调节。否则，就会给自己造成心理障碍，就会影响你的正常思维，使你的情感失去控制，造成不利的后果及影响。

人的行为是受一定动机引发、支配的，是在环境影响、刺激下所引起的内在生理和心理变化的外在反映。自动控制是指自我管理根据社会政治准则、法律和道德，特定系统的程序、纪律等，有意识地自觉地控制自己的行为，抵制不良因素的影响或诱惑，预防越轨、过失、犯罪的发生，保证自己按照正确的方向健康发展。

人是理性的动物。但是，人如果不经常反省，也就失去了控制自己行为的力量。如果一个人凭着感情冲动去处理事情，那么，肯定会遭到失败。调节你自己，就是要靠自己的理性头脑，要冷静，要思考，要分析。失去理智的人就不可能调节自己，这是最可怕的。这时候，人们就需要借助外部的力量进行

调节。

学会生活，主要的就是要学会和培养自动调节及自动控制的能力及意志品格。如果一个人能够实现对自己的控制和调节，他就会在社会生活中得到别人的尊敬和拥护，就能够取得自己事业的成功。

在人的职业生涯中，除了要学会和培养自动调节的能力及品格外，还要学会和培养自动控制的能力与品格，这也是获取人生成功的一个重要因素。

自我管理本身是一个特定的系统。个人目标的追求，才智的发挥，时间的运筹，人际关系的处理，无不要求对自我行为做自动控制、自动调节。蓝天中的飞机，失去控制就有碰撞和坠毁的危险，而个人行为离开自我控制，也有走向歧路、跌进深渊的危险。人的一生，处在一个受多因素制约和影响的开放系统中，需要主观与客观的协调一致，即在锤炼内在成功因素的同时，不断认识环境，反馈信息，自我调节，以适应环境，改善环境，才能取得事业上的成功。

行为的自我控制是保证自我管理的正确方向、提高管理的成功效率、实现管理目标的可靠保障，是避免失误不断获得成功要诀之一。

人的一生就是不断学习适应社会生活的过程，也就是不断调节自己的心理，改变自己的行为，使自己适应社会的过程。

这本书给大家提供了大量的心理调节成功和失败的范例。成功的人生都是在人遭遇压力和陷入困境的时候，能够正确调节自己的心态，克服困难取得成功的。失败的人生就是因为不

能正确调节自己的心态，被压力和困境打败。通过对比，我们可以学会如何调节自己的心态，正确面对社会生活中的压力和困境，采取积极的心态和正确的方法去实现人生的梦想。

我们一定要坚信，在这个世界上没有克服不了的困难，没有过不去的难关。只要你积极去努力，不断自我调节，改变自己，你就一定能够实现自己的梦想。

编著者

2003 年 4 月



第一章 面对婚恋关系，调节自己的情感

1. 人生的爱情困惑 / 1
2. 调节心态，进入情爱生活 / 4
3. 拿到情爱生活的准入证 / 9
4. 爱情是智慧的选择和大胆的表白 / 13
5. 掌握求爱技巧，走出困境 / 19
6. 谈恋爱就是“摸着石头过河” / 22
7. 谈恋爱要走过六个阶段 / 24
8. 爱的行动比语言更关键 / 31
9. 爱情不一定都能够实现 / 37
10. 第三者的爱情在绝望中挣扎 / 43
11. 第四类情感需要自我调节 / 49
12. 失恋，会让人更加成熟 / 52





13. 失恋后需要进行自我心理调节 / 57

14. 爱情不可有嫉妒 / 61

15. 冷静面对婚变，自我调节情绪 / 63

16. 离婚后不要成为仇人 / 66

17. 美好的婚姻需要自我调节 / 70

第二章

走进家庭生活，调节自己的心态

1. 走进家庭，你别无选择 / 75

2. 家庭心理变奏曲 / 81

3. 人到中年需要自我调节 / 84

4. 陷入困境，着急是没有用的 / 89

5. 家庭经济需要自己按计划调节 / 92

6. 父母要调整对子女的态度 / 96

7. 离异家庭子女的教育更为重要 / 99

8. 面对财富，需要自我心理调节 / 103

9. 压力可以变成动力 / 106

10. 给自己一个梦想 / 109

11. 家庭生活需要调节好婆媳关系 / 112

12. 要学会放松 / 118

13. 保持心态平衡 / 121

第三章

面对人际交往，调节自己的情绪

1. 病态心理影响人的交际 / 125
2. 自我调节，就能克服自卑心理 / 130
3. 化解逆反心理，就能与人相处 / 134
4. 消除不良情绪，乐观看待人际关系 / 138
5. 调节孤独心理，树立与人合作意识 / 143
6. 调节自我封闭心理 / 148
7. 人际沟通需要自我调节 / 151
8. 学会处理人际矛盾 / 154
9. 正视自己的弱点 / 159
10. 替别人着想，就是替自己着想 / 162
11. 交际的心理障碍需要自我调节 / 165
12. 人际关系有诀窍 / 177
13. 人际交往需要调节恐惧情绪 / 180
14. 能容人，就能与人合作 / 183



第四章

应对学习考试，调节自己的信念

- 1.快乐应对学习——高考 / 187
- 2.用最坏的结果垫底就能消除紧张 / 192
- 3.调节学习和生活中的挫折心理 / 195
- 4.落榜需要进行自我心理调节 / 197
- 5.用生存意识调节学习心理障碍 / 199
- 6.大学生应该重视心理障碍的自我调节 / 203
- 7.思考可以调节学习的烦恼 / 208
- 8.在信息爆炸的时代学会调节自己 / 214
- 9.学会消除精神压力 / 218
- 10.用读书调节空虚心理 / 221
- 11.终身学习是一种人生信念 / 224

第五章

面对就业形势，调节自己的观念

- 1.认清就业形势，转变就业观念 / 229
- 2.不断调节，找到适合自己的职业 / 232
- 3.积极的态度可以缓解就业压力 / 235
- 4.大学生就业先要调节自己的心态 / 239

- 5.不必杞人忧天 / 242
- 6.应聘时注意言行策略 / 244
- 7.调节就业的心理障碍 / 249
- 8.适当降低标准 / 252
- 9.换位思考, 就能找到工作 / 256
- 10.自己要有一个明确的定位 / 259

第六章

面对社会变革, 调节自己的思想

- 1.正确理解社会变革 / 263
- 2.不断进行自我调节, 就能适应社会 / 266
- 3.适应网络世界, 调节自控能力 / 268
- 4.调节自己的内心欲望 / 271
- 5.贪婪与自私心理的自我调节 / 273
- 6.少想多做, 减轻焦虑 / 277
- 7.调节思想认识, 就能找到出路 / 280
- 8.不受传统观念的束缚 / 284
- 9.思想要适应环境的变化 / 286
- 10.居安思危, 临变不惊 / 289



第七章

面对工作压力，调节自己的态度

1. 树立现代人的工作观念 / 291
2. 调整自己的工作态度 / 296
3. 热爱是化解压力的良药 / 300
4. 克服烦躁情绪 / 304
5. 消除心理疲劳 / 307
6. 工作要一件一件去完成 / 310
7. 学会控制工作压力 / 313
8. 工作之余学会放松自己 / 315
9. 心理烦恼需要自我调节 / 318
10. 消除紧张心理 / 321

第八章

面对市场竞争，调节自己的智慧

1. 竞争是不可避免的 / 325
2. 知己知彼才有竞争优势 / 328
3. 嫉妒心理不宜于竞争 / 331
4. 在竞争压力面前调节自我情绪 / 333
5. 摆脱依赖心理，争取人格独立 / 337

6.身处逆境要调节意志和毅力 / 342

7.受挫心理需要自我调节 / 346

8.用自我暗示化解竞争压力 / 351

9.不要给失败寻找任何借口 / 353

第九章

走向心理健康，调节自己的意识

1.心理疾病已成为社会问题 / 359

2.心理疾病需要自我意识调节 / 362

3.积极锻炼身体，可以调节心理 / 366

4.调节自我意识，保证心理健康 / 370

5.出门旅游可以调节心情 / 373

6.保证休息是促进心理健康的最好方法 / 375

7.热爱生命就能战胜癌症 / 379

8.做一个心理健康的人 / 383

第

一

章

面对婚恋关系，调节自己的情感

1. 人生的爱情困惑

爱

情是一个永恒的话题。虽经沧海桑田、地震海啸，但只要人类存在，爱情就不会终止，关于爱情的故事也不会中断。

什么是爱情？简单地说，爱情就是男女相爱的感情。这是天赋人权，是人的内在需要。古今中外的哲人、文豪、智者都为此大唱赞歌。莎士比亚说过，爱是亘古长明的灯塔。薄迦丘说，爱是人生中一种积极的因素，是幸福的源泉。雨果说过，人生是花，而爱情是花的蜜。爱情应是纯洁的、无邪的、神圣的，否则就不配大文学家们的赞颂。

生活中爱情也常常招来各种不幸，其中也隐藏着邪恶和肮脏的东西，也制造了悲剧。陷入爱情海洋中的男女，真是卿卿我我、难舍难离。有人无心去管工作和学习；有人茶饭不思、



夜不能寐；有人失恋后竟失去了生存下去的勇气。这一切都是把爱情当做人生惟一追求的结果。

爱情不但使人“傻”，也会使人“疯”。一些犯罪行为也因此而产生，古今中外，不乏此例。爱情的价值到底如何呢？爱使人们的生活富有诗意，使人们感受到生活的快乐。但是，当爱不能实现，就会给人带来撕心裂肺的痛苦，如果不能走出这个痛苦的深渊，就会导致爱的悲剧。影响爱情实现的因素是很多的，家庭、环境、社会、物质、金钱、俊男、美女、性、志趣、心理等等，任何一个方面都可能导致爱情出现危机，进而演变成悲剧。

有这么一对恋人，他们恋爱了10年，没有结婚，却过着夫妻一样的生活。可是后来男方又遇上了一个更迷人的姑娘，原来的恋人成了绊脚石，他坚决要求分手。这位姑娘已经为他打过4次胎，身心受到很大的摧残，面对男友的变心，她没有及时调节自己的感情，而是因此耍尽手段，与另一位姑娘争夺爱情，企图让男方站在自己的一边。结果，不但没有夺回自己的男友，还为此付出了更大的代价。

这个悲剧的发生，并不在于他们分手了，而在于这两个人都没有真正理解爱的含义。见异思迁，是对爱的背叛。爱是不可强求的，特别是女方，求别人爱自己，那只能降低自己的人格。男方是笑着走向了自己的新爱，但是，真正的悲剧会在后边等着他。因为他没有真正的爱心，因为他对爱的理解就是年轻、美貌，或者肉体、性欲。面对这种人，你没有必要为他痛苦，你惟一需要做到的是及时调节自己的感情，吸取教训，不

要轻易地把自己的爱情交给你并不了解的人。

法国著名作家司汤达说过,恋爱有情感恋爱、趣味恋爱、肉体恋爱、虚荣恋爱这四种形式。我们所说的恋爱通常指的是情感恋爱,目的是为了结婚。如果恋爱是盲目的,那将带来恋爱的低水平和将来婚姻家庭的低质量,也将造成无数人的悔恨、痛苦、离异,甚至死亡。

美国心理学家布拉司认为:男女双方在恋爱、性欲和婚姻上所持的传统观点,并不见得正确。无论男女,人生中不见得只能经历一次真爱。鳏夫、寡妇也可产生第二次的爱,只要有爱别人的能力,产生爱情对象和次数并不会受限制。表面上看,男性追求爱情的能力大于女性,事实上,女人爱情的能量比男性大许多。表面上看,男人对性欲比对爱情兴趣大,其实,三分之一的男人认为爱情是首要的。三分之一的男人认为爱情使性欲更为美好,只有三分之一的男人认为性欲比爱情更重要。许多人认为,爱自己的人绝不会利用自己。事实上,爱情经常包含利用在内。恋爱中的男女,可能有一方利用对方的感情,要求对方屈从自己的意志。事实上,“爱情是盲目的”这句话很有道理。恋爱的人都可能有这种体验,爱恋越深,越没办法客观地了解对方。无论男女都深深地希望对方爱自己、需要自己。人们常说恨恋人是因为爱恋人,实际上,绝大多数情况下,爱、恨常常交织在一起。当爱情方面遭遇到挫折和需处理严重问题时,表面上看是男人更善于应付,其实是女人更强些。

爱情能激发人们的干劲,促使我们更努力创造出某些成