



用极短的时间 全面地掌握心理调节法

学会控制情绪的心理自愈术
让你的人生就此改变



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



NOW I KNOW

无师自通

心理调节

磨剑 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

无师自通心理调节/磨剑著. — 4 版. — 北京:
中国法制出版社, 2019. 4

ISBN 978 - 7 - 5216 - 0035 - 3

I. ①无… II. ①磨… III. ①心理调节 - 通俗
读物 IV. ①R395. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 033924 号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉

封面设计: 汪要军

无师自通心理调节

WUSHI - ZITONG XINLI TIAOJIE

著者/磨剑

经销/新华书店

印刷/三河市国英印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2019 年 4 月第 4 版

印张/11.5 字数/108 千

2019 年 4 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5216 - 0035 - 3

定价: 32.80 元

北京西单横二条 2 号

值班电话: 010 - 66026508

邮政编码 100031

传真: 010 - 66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010 - 66054911

市场营销部电话: 010 - 66033393

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010 - 66032926)

超实用的心理调节书

做白日梦可以缓解心理压力，自言自语能够稳定情绪，好心情可以“吃”出来……这些心理调节技巧你知道吗？对长期伏案工作的人来说，办公室应该粉刷成什么颜色？在我们的心里真的潜藏着一个受伤的小孩吗？昂首挺胸、面带微笑可以改变自己的心情吗？

对我们来说，掌握一定的心理调节技巧是保持健康心态，从容面对工作、生活的一种必需。沉重的生活压力、紧张的工作节奏，使每个人都不同程度地面对着形形色色的心理问题——心浮气躁、期望值过高、心情抑郁、精神高度紧张、心胸狭隘、遇事喜欢钻牛角尖、容易冲动、缺乏自制力、既自卑又虚荣、喜欢猜疑、报复心强、神经衰弱、充满挫折感……凡此种种成了我们不可承受之重。

难道苦真的是人生底色，乐只是点缀其上的花瓣？不，快乐可以成为人生的主色调。我们来到这个世界，追求的是心灵的充实、愉悦和人生的幸福。不快乐的人生，即便拥有万贯家财、无穷权势，也是失败的人生。而开启命运之门的抓手、释放生

命潜能的按钮就是我们的心。一个可以游刃有余地驾驭自己心灵的人，是幸福的，也是强大的。

本书讲到的心理调节方法是很多人的经验和智慧的结晶，就像散落在海滩上的美丽贝壳，被作者收集到一起。或许你由于工作繁忙、时间仓促，没有时间去海滩漫步，那就从这些贝壳里倾听大海的涛声和心灵的秘密吧！

你可以把这本书当作心灵的伴侣。它可以白天陪你一起出行，夜晚守在你的书房里或者床榻旁，与你推心置腹地交谈，告诉你缓解心理压力的方法和走出心灵沼泽的捷径，用睿智的言语启发你轻松获得精神的满足和快乐。



第一篇 情绪

一、病由心生 / 002

研究证实，在肠胃疾病患者中，高达 76% 的人是因为情绪紧张而致病的。实际上，不良情绪带来的危害很多，许多疾病，如气喘、背痛、便秘、偏头痛等，都与不良情绪和恶劣的心境有关。

二、给心灵泄洪 / 007

不论是人还是动物，在遭遇不顺心的事情时，都会本能地做出一些宣泄情绪的行为，以达到自身心理的平衡。合理地宣泄就像炸开心灵的堰塞湖一样，但要注意选择正确的方式，否则只会适得其反。

三、一个小丑进城，胜过一打医生 / 011

什么是调节心情的灵丹妙药？幽默。正所谓“一笑解千愁”。要成为一个有幽默感、懂得欣赏幽默的人，最重要的是培养积极乐观的心态。

四、不妨做做白日梦 / 014

白日梦可以调节我们的心情，释放心理压力，收获内心的安全与平静。所以，适当地做做白日梦，会给单调枯燥的生活带来些许色彩。

五、安抚心中受伤的小孩 / 018

如果说每个人的心里都有一个受伤的小孩，大部分人会觉得荒唐。我们的确无法用肉眼看见这个孩子，但他真实地存在于每个人的心底。当我们愤怒、悲伤、生气、痛苦时，通常都是这个小孩的本能反应。面对他、安抚他，我们才能真正做到内心的平静与升华。

六、千万别浮躁 / 022

心浮气躁是很多人的通病。克服这种普遍存在的毛病，需要成熟、理性的人生观，不为潮流所迷惑，不为时尚所左右，做一个脚踏实地、独立自主的人。

七、自我膨胀时要冷静 / 025

许多辉煌过的人，往往在事业如日中天时走入人生的低谷。得意却不忘形的人少之又少，人需要保持清醒的头脑，尤其是在春风得意的时候。

八、警惕危险的抑郁信号 / 030

当今社会，抑郁已经成了最常见的健康杀手，是心灵的癌症。对于与抑郁有关的危险信号，我们要格外注意，提防这个心灵杀手和心灵癌症的侵袭。

九、让自己兴奋起来 / 036

从事体育锻炼、洗个热水澡、享受美味、助人为乐都是赶走低落情绪的好办法。给自己制订难度适中的工作计划，并监督自己执行，对于稳定情绪也有很大的帮助。

十、今天不生气 / 041

愤怒集中爆发的时间不超过 12 秒，只要度过这关键的 12 秒，就可以从愤怒中解脱出来。感到愤怒时，请先深呼吸，在心中默数 10 个数……

十一、降服冲动的魔鬼 / 045

古希腊悲剧大师欧里庇得斯说：“上帝欲让其毁灭，必先让其疯狂。”

冲动像洪水一样会冲垮人的理智，让人做出不可思议的蠢事，所以克制冲动变得十分重要。克制是一种既能战胜自己，也能战胜别人的武器。

十二、培养自制力 / 049

英国诗人弥尔顿说：“一个人如果能够控制自己的激情、烦恼和恐惧，那他就胜过国王。”一个拥有强大自制力的人，能够控制内心的情绪和行为，掌控强大的内心世界，使人生具备无限的生机和可能。

十三、“自言自语”心理调节法 / 052

人的音调会对自身起到镇静的作用，从而产生一种心理上的安全感。在紧张时，大声与自己对话，有助于理顺大脑中混乱的思绪；将恐惧和忧虑宣泄出来，使心中的压力获得合理疏解，从而有助于实现心理平衡。

十四、神经衰弱怎么办？ / 054

较长距离的散步——通常以2~3公里为宜，有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程。体育锻炼可以在大脑皮质的相应区域建立优势中心，促使那些“过于疲劳的区域”尽快得到休息，使神经系统处于最佳状态，是缓和神经系统过度疲劳的“松弛剂”。

十五、嫉妒让人疯狂 / 058

古罗马诗人奥维德在《变形记》中描写了一个“嫉妒”的拟人形象——因维迪亚。因维迪亚不知道什么叫欢乐，只有在目睹别人的痛苦时她才会欢笑。每当看到成功或者幸运降临到他人身上时，她便会气急攻心而一病不起。她在吞噬别人的同时，自己也饱受伤害。从某种程度上说，她就是自己的酷刑。

十六、走出自卑的阴影 / 061

黑格尔说：“自卑往往伴随着懈怠。”现实生活中，自卑会将一个人的雄心壮志消磨得一干二净，使他自暴自弃。只有摆脱自卑的困扰，昂首挺胸面对世界、面对人生、面对他人，才有可能为自己打开一扇新的窗户，开启一段新的旅程，达到一个新的顶峰。

十七、对付紧张的锦囊妙计 / 064

紧张时人们通常会自我安慰说：“别紧张，没有什么大不了的！”然而，这种办法只会使人感到更加不安。因为这是在和自己的思维抗衡，会给自己制造更大的紧张感，正所谓“情绪如潮，越堵越高”。

第二篇 智慧

一、接受人生的缺陷 / 068

每个人都有缺陷和不足，如果总是盯住自己和他人的不足，或者拿自己的短处与别人的长处作无谓的比较，人生就会是痛苦的。坦然面对人生的缺陷，我们才能在内心的平静中度过愉悦的每一天。

二、别指望每个人都喜欢你 / 071

在现实生活当中，无论你付出了多大努力，就算觉得自己已经做到完美，也总是会有人不喜欢你。这是因为每个人都有自己的价值观。我们无法要求所有人都赞同自己的观点，我们也无法抹杀所有人的思想，就如同别人也没有办法让我们赞同他们的所有观念一样。因此，不必苛求自己，更不要因为别人的看法而迷失自我。

三、客观地评价自己 / 073

观察自己，包括那些不经意间的一举一动，透过举止洞察自己的内心世界，例如，为什么在听到批评时你会变得激动和愤怒？为什么不能冷静地看待自己和周围的人？只有了解自己的外在行为和内心世界，才是真正了解自己。

四、换个角度看问题 / 075

现实生活中，你的情绪是由看待问题的角度决定的。如果总是从一

个方面看待某个问题，在不转换思维方式的情况下，或许你看到的永远都是“不幸”或者“倒霉”。“幸运的人总幸运，倒霉的人总倒霉”便是这样一个道理。

五、改变形象，改变心情 / 078

心理学家曾经请来一些抑郁症患者，让他们采取不同的姿势，患者的感觉也随之发生了微妙的变化。

六、吐苦水要选好对象 / 081

倾诉可以使不良情绪得到宣泄，但是这种不良情绪也有可能影响到听者。所以在选择倾诉对象时，要充分考虑到倾诉是否会造成对方的困扰，从而选择合适的倾诉对象。

七、遇事别钻牛角尖 / 082

偏执的人头脑中的非理性观念占优势地位，喜欢走极端。所以，想要改变偏执行为，必须先理性地分析自己的非理性观念。

八、让自己勤快起来 / 086

拖延和懒惰是一种常见的意志缺陷，同时也是一种难以根除的心理隐患。喜欢拖延的人往往意志薄弱，惧怕艰苦的工作，缺少对自我的约束能力。也许在他们心里有一个模糊的目标，但是对于这个目标，他们往往缺乏可执行的计划。

九、挫折只是暂时的 / 089

巴尔扎克曾经说过：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶；信徒的洗礼之水；能人的无价之宝；弱者的无底深渊。”挫折就像一把双刃剑，它既能让你变得成熟，也能让你的人生毁灭。适度的挫折可以驱散人们的惰性，让人奋进。因此，如何面对挫折、克服挫折，走向成功，是摆在每个人面前的现实问题。

十、别做虚荣心的俘虏 / 091

羡慕虚荣的人喜欢说谎，谎言可以让他们空虚的心灵获得片刻的安慰。但是维系一个谎言必定需要更多的谎言，为了堵上前一个谎言留下的漏洞，便不得不去编造另一个谎言。于是谎言越来越多，漏洞也越来越大，到最后弄得自己身心疲惫。

十一、吃出好心情 / 095

焦虑不安、优柔寡断、敏感多疑、依赖性强，做事情任性、虎头蛇尾、以自我为中心，这些心理和性格缺陷是可以“吃”掉的；轻松愉快的好心情也是可以“吃”出来的。

十二、读书可以养心 / 098

疲倦时，坐在舒服的椅子上，读着那些让自己感到放松并且兴趣盎然的书，会使自己忘掉一切烦恼，褪去尘世的疲惫。

十三、让自己快乐起来 / 100

人生如一片扁舟，如果负载太多，必将无法远行。只有将心灵的包袱卸下来，清理你的行囊，让它尽量轻便、简单，我们才能得到孩童般纯真的快乐。

十四、洞察自己的梦 / 104

意识有时会欺骗我们，但潜意识却永远忠于我们最真实的内心。梦是潜意识的完美体现，是我们与潜意识沟通的最便捷渠道，不做梦的人便会失去了解自己潜意识的机会。所以，让我们从现在做起，学会洞悉自己梦境里的真实。

十五、失恋让人成熟 / 108

一旦惊觉自己沉迷往事时，要立刻打断这种思绪，强迫自己做运动，吼叫一两声或是放一些振奋人心的音乐，来抑制和切断悲伤的思绪。这便是对付失恋颇有成效的“思考中断法”。

第三篇 事业篇

一、克服社交恐惧 / 114

现在请回想一下你的同事昨天穿了什么衣服、做了什么事情、说了什么话。是不是一片茫然？此时才发现自己并没有注意到这些，就像别人不会过度关注你一样。因此在日常生活中，不必时时刻刻去计较自己在他人心中的形象，而是将自己的注意力更多地集中在需要完成的工作上。

二、你有“上班恐惧症”吗？ / 116

克服“上班恐惧症”，重在保持心态的平衡，要适时地转换角色，如在假期结束前的最后一天，从休息的状态中走出来，做一些上班前的准备工作，使自己的情绪适度紧张，将有益于尽快进入工作状态。

三、从“小心眼儿”里钻出来 / 118

雨果说过：“世上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的就是人的胸怀。”“小心眼儿”只会让我们走进人生的死胡同，错过很多美好。其实，人们只要多一些分享的心态，便会经历更多、更美、更精彩的风景。

四、让自己充实起来 / 121

工作是排遣精神空虚的好办法。当一个人全身心地投入工作中，就会感到无比充实。除此之外，通过工作人们还会看到自身的价值，从而让人生充满希望和成就感。

五、遇到“资讯焦虑”怎么办？ / 123

当前世界是一个信息社会，当那些形形色色的信息如潮水般向你涌来时，你是否有过类似的感受：信息太多，看不完；有好多想看的，不知道该看哪些；看了半天，不知道自己到底在看什么；看得越多，忘得越多；

不该看的费了好多时间看，该看的却没看；看了一堆和自己生活完全无关的文章或报道……这些现象都是“资讯焦虑”不同程度、不同形式的表现。

六、化解职业倦怠 / 126

中国有句古话，“家家有本难念的经”。在这个世界上，只有很少的一部分人会完全满意自己的工作。富兰克林曾经说过：“最幸福的不是找到自己所喜欢的工作，而是喜欢上自己的工作。”

七、释放你的工作压力 / 129

实际上，工作压力来源于工作过程中产生的糟糕感，而非工作本身。因此，调整工作的时间、环境和内容都不是行之有效的方法。要想缓解工作压力，首先要做的就是调整对工作的感觉。将那些引起焦虑的感觉变为欣赏和劲头十足的感觉，这才是改变工作状态的关键，也就是说我们要善于从工作中找到成就感。

八、选择也是一种痛苦 / 133

弗洛姆在《逃避自由》中提到，当人们面对太多的自由选择时，反而会不知所措，会觉得拥有选择比放弃选择还要难，于是便放弃选择，逃到没有自由选择的环境中，以寻求心理上的安全。

九、为什么要猜疑别人？ / 136

当一个人掉进猜疑的心理陷阱之后，必然会对他人失去信任。例如，看到有人背着他讲话，便怀疑人家在说他坏话；领导对他的态度冷淡了一些，就会觉得领导对他有了看法等。如果不能及时地阻止这种不良情绪的发展，便会由怀疑他人进一步变为怀疑自己、否定自己，从而失去自信。

十、收起强烈的报复心 / 138

报复心理是对自己内心的一种摧残。在实施报复以前，报复者要花许多时间来构思报复的途径和方式，幻想报复的场景，在这样一种幻想中，自己的心理就容易朝着一种畸形的状态发展。也许，起初只是一个微不

足道的报复念头，最后会演变成一场可怕的灾难，并最终导致一个人的彻底毁灭。

十一、学会忘我 / 140

在人际交往中，要想达到忘我，最好的办法是培养对别人的兴趣。提醒自己，没有人特别关注自己，我们需要做的只是自然而然地展现出真实的自我，并关心对方。

十二、给自己一点颜色 / 143

办公室的色调会影响人的工作状态。黄色让人精神焕发，充满斗志；紫色有助于稳定情绪，减轻压力；绿色会使心情趋于平和，帮助员工平衡血压、眼压，缓解视疲劳。

十三、改变自私的心态 / 145

人生旅途中，每个人都会遇到许许多多的困难和险境。搬走别人脚下的石头，或许可以为自己铺路。我们应该调节自私的心理，实现人生的双赢。

十四、做人要大大方方 / 148

人际交往中，过分怕羞的人很难充分地表达自己的观念和情感，从而阻碍人与人间的正常沟通，无法同他人深入地交流。因为害怕言行有失，导致承受过重的心理负担，整日陷于自己编织的羞怯陷阱中不能自拔，严重影响了工作和生活的质量。

十五、一周心情计划表 / 152

周一的心态要充满活力且富有建设性；周二要主打淡泊牌；周三要以快乐为主格调；周四要注意整理心情；周五发现今天是个好日子。

十六、不要依赖别人 / 155

你发现自己无法独立完成一件工作，哪怕这个工作很简单；遇到问题时你的第一反应总是寻求他人的帮助，征求别人的意见；明知某件事的影

响很坏，可就是没法放弃，总是在重蹈覆辙。如果这些表现在你身上都存在，那么说明，你已经在依赖的边沿徘徊了。

十七、你有强迫行为吗？ / 160

做事要顺其自然，当一件事情做好以后，便不再去想它。经过一段时间的强化训练，强迫行为就会慢慢被纠正。

十八、给自己打打气 / 164

《哈利·波特》的作者罗琳落魄的时候，一直有一个支撑她生存下去的幻想——她设想自己在一个商店里，把自己的名片递给任何一个人，他们就会告诉她，她写的是他们最喜欢的书。正是这种奇妙的景象给了她勇气和动力，使她能够写出世界超级畅销书《哈利·波特》，从而跻身亿万富翁的行列。

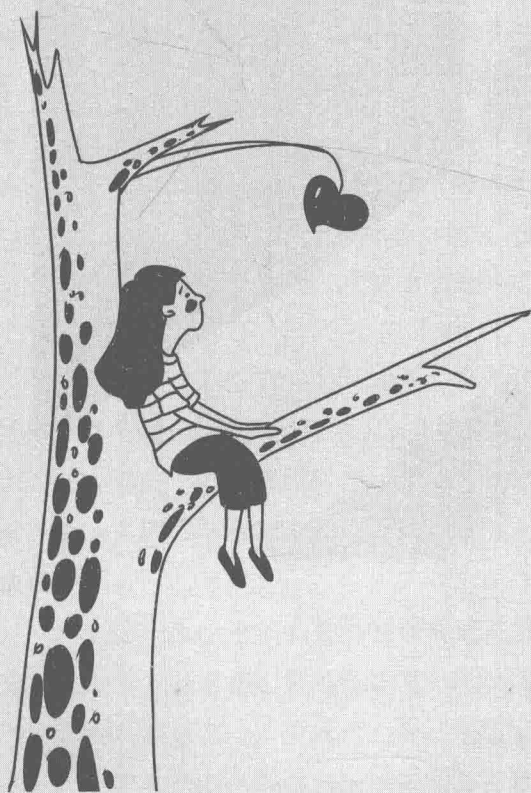
十九、面对挫折，永不放弃 / 167

丘吉尔一生中最后也是最精彩的一次演讲，是在剑桥大学的一次毕业典礼上，当时整个会场有上万名学生等候着他的出现，他在助手的陪同下安静地走进了会场，慢慢地走上讲台。他默默地注视着台下的听众，过了整整一分钟，丘吉尔终于说了句“永不放弃！”之后，便走下了讲台，离开了会场。一分钟后，掌声雷动。

part 01



第一篇 情绪



一、病由心生

研究证实，在肠胃疾病患者中，高达 76% 的人是因为情绪紧张而致病的。实际上，不良情绪带来的危害很多，许多疾病，如气喘、背痛、便秘、偏头痛等，都与不良情绪和恶劣的心境有关。



✿ 心灵故事

有一个杂货商，生意好得不得了，没过多久，老婆就给他生了一个儿子。这个时候的他觉得人生真的很美好。

后来，他所在的小镇上竟然陆陆续续开了十来家杂货铺。生意上的激