

《北大讲座》编委会 编

# 北大讲座

精华集

(心理)



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

北大讲座 精华集 (心理)

《北大讲座》编委会 编



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

北大讲座精华集. 心理/《北大讲座》编委会编. —北京: 北京大学出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-301-26621-2

I. ①北… II. ①北… III. ①社会科学—中国—文集②自然科学—中国—文集③心理学—文集 IV. ①Z427

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 297941 号

- 书 名 北大讲座精华集(心理)  
Beida Jiangzuo Jinghua Ji(Xinli)
- 著作责任者 《北大讲座》编委会 编
- 责任编辑 胡利国
- 标准书号 ISBN 978-7-301-26621-2
- 出版发行 北京大学出版社
- 地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱 1766262377@qq.com
- 电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753121
- 印 刷 者 北京中科印刷有限公司
- 经 销 者 新华书店
- 730 毫米 × 1020 毫米 16 开本 18.75 印张 270 千字  
2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
- 定 价 60.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

### 版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370



北大讲座

季羨林

## 《北大讲座》编委会

---

主 任：林建华

副 主 任：叶静漪

成员单位：北京大学党委宣传部  
北京大学学生工作部  
北京大学教务部  
北京大学教育基金会  
北京大学科学研究部  
北京大学社会科学部  
共青团北京大学委员会  
北京大学艺术学院  
北京大学出版社

## 《北大讲座》(精华集)编委会

---

主 编:阮 草

副 主 编:路姜男

执 行 主 编:石运佳

执行副主编:汤晓路

编辑委员会:(按姓氏拼音排序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 贲 驰 | 曹定铎 | 陈冠宇 | 陈 嘉 |
| 陈震鹏 | 郭孟曦 | 郝凌瑶 | 何孟奇 |
| 洪蔚琳 | 蒋锡泰 | 金雅昭 | 黎钧宇 |
| 黎 泉 | 李 昶 | 李 琬 | 李曦纳 |
| 李孝严 | 李 臻 | 刘龚熠 | 马 琳 |
| 马瑞娟 | 孙若男 | 孙甜甜 | 孙 伟 |
| 汤晓路 | 王靖雯 | 王卓汝 | 温倩倩 |
| 肖天祯 | 肖 遥 | 熊文雪 | 徐梓岚 |
| 燕宇飞 | 闫雅心 | 杨悦辰 | 伊 诺 |
| 张进鑫 | 周宏露 |     |     |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 唐登华/如何进行情绪调控?   | 1   |
| 董进宇/有效沟通与成功心理   | 31  |
| 季建林/人格的力量 人格的奥秘 | 48  |
| 王登峰/心理健康的含义     | 67  |
| 王登峰/自我、命运与心理健康  | 96  |
| 王登峰/东西方文化差异与人格  | 123 |
| 王登峰/中国人的人格结构    | 144 |
| 李 靖/自我认识与心理健康   | 161 |
| 康成俊/放飞心灵的蓝天     |     |
| ——如何面对压力和抑郁     | 177 |
| 张智勇/应对挫折,快乐心灵   | 190 |
| 卓 依/实用心理学漫谈     | 197 |
| 丛 中/自我意识与个人成长   | 215 |
| 丛 中/远离极端        |     |
| ——变态心理学与心理健康    | 234 |
| 唐守业/挑战自我 创造成功   | 257 |
| 姜家齐/如何组建成功团队    | 273 |

# 如何进行情绪调控?

唐登华

---

## [演讲者小传]

唐登华,北京大学精神卫生研究所心理治疗科主任。研究方向:心理治疗,抑郁症,青少年心理卫生等。专著有《与烦恼相处》,并曾多次参与中央电视台有关心理健康的节目,也是中央人民广播电台“星星夜谈”节目的主讲嘉宾。



**主持人:**

各位同学,晚上好。继上一次成功推出了“人·自然·健康”的系列讲座之后,北大团委积极围绕“文明生活,健康成才”的主题,针对大学生在日常生活当中不重视自身心理健康、缺乏心理学知识的充分了解,以及抑郁症的相应心理问题,我们专门邀请了专家到场,推出大学生心理健康讲座,给大家提供一个交流的机会,同时也为同学之间交流各自的经历、经验和感受提供一个良好的平台。

今天是本次系列讲座的第一讲,我们很荣幸地邀请到了北京大学精神卫生研究所心理治疗科主任唐登华教授,为大家做关于情绪调控的专场讲座,下面让我们欢迎唐教授。

**唐教授:**

各位老师,各位同学,晚上好。非常高兴有这个机会,跟大家一起讨论一个我们共同关心的话题——如何进行情绪调控。

实际上,这个话题是一个既古老又时尚的话题。如何让自己多一些愉快,少一些烦恼,这是我们生活的永恒主题,自从有了人类文明,我们就在探寻,如何才能让自己过得更愉快?尤其是人类的文明发展到今天,我们的温饱问题基本得到解决以后,我们就更加要思考如何提高我们的生活质量、如何调整自己的情绪,让自己过得更愉快?

我记得曾经有一个个体老板,他来咨询的时候告诉我,说:“在我很穷的时候,我蹬着平板三轮车卖菜,那时我生活得很充实,我知道今天在哪儿进菜,到哪儿卖。但今天我什么都有了,车子有了,房子有了,票子也有了,但我却过得很无聊,过得很不开心,我特别希望能够开心起来。”

另外,现在的时代是一个多变化、高压力的时代。我们面临着各种各样的压力,各种各样的变化。

我不知道大家是否看过前一段时间媒体炒得很火的一本书,书名是《谁动了我的奶酪》。实际上这本书反映的问题就是我们该如何应对变化,如何以一种乐观的心态来适应变化。如今什么都在变,我们的生活方式在变,工作、专业都在变,人际关系也在变,今天你是别人的老板,明天你就可

能变成别人的下属,甚至我们的价值取向、我们的生活理念等都在变,变化无时无刻都在发生。那么,在如此一个高度变化的社会,就需要我们有一个比较强的心理应对能力。

竞争的激烈也是当今社会的一大特点,如果没有一个好的竞争心态,没有一个好的情绪调控能力,在竞争当中你就有可能会落伍。比如有的人,可能你很会学习,可能你的成绩很优秀,但是当你直接地面对复杂的现实社会、复杂的人际关系时,倘若你没有一个良好的心态,你就难以成功。

大家是否听过在当代大学生当中有一个第十名效应,即是说大学生毕业走进社会后,最有成就往往是排在第十名左右的学生,而不是前十名的学生。为什么会有这样的结果呢?这就涉及情商,即可能你的智商很高,但如果你的情商不高也是不行的。

这里所说的“情商”是指我们应对挫折、面对失败的能力,我们调控情绪的能力,我们与他人合作的能力。

昨天晚上,我在北京电视台和一位大一年级的同学做了两期节目,讨论有关考试焦虑的问题。在节目中,这位同学说,高考考数学时,考试时间还剩下十分钟时,她突然发现有两道题目尚未完成——后来她跟其他同学交流,发现许多同学与她一样。去年高考数学题量很大,很多同学都没有完成答卷——她当时很紧张,但立即做了自我调节,即闭上眼睛,深吸一口气,静了几秒钟,她告诉自己,就剩下这么多时间,能答多少就答多少。她当时心态就调整得很好,于是在十分钟之内将这两道题目全部解答完了。最后她成了当地的高考状元,她说可能差别就在这两道题目上,别人在如此短的时间内就没法完成。其实这种情况下,考验的不一定是我们的智力,因为在智力方面,可能很多同学都能解答出来,实际上考验的是我们的情绪调控能力。所以,尤其对我们北大同学来讲,我们以后面对的可能都是具有强竞争力的岗位,这就更加需要我们具有良好的情绪调控能力。

现在的大学生当中,尤其青少年当中,有心理卫生问题的人非常多,尤其是有情绪障碍的人非常多。

举办这个讲座的一个很重要的原因就是,最近连续出现突发事件。包括去年张国荣自杀,当时媒体炒得很火,很多记者都去采访。我告诉他们,

你们因为张国荣是名人,所以在他自杀以后就格外关注,可你们是否知道我们国家每天有多少人默默无闻地自杀了?我们每年自杀人数大概25万,自杀未遂者100万。这是一个相当惊人的数字,可我们平时却不太关注。

抑郁症的患病率是5%—10%,100个人里面有5—10个人患有抑郁症。我们在座的约200人,有10—20个人可能患有抑郁症。可能大家觉得这个问题离我们很远,跟我們没有任何关系。但事实上这是个十分常见的问题。抑郁的情绪,焦虑的情绪,我们谁都有过,我们现在把抑郁症称为心灵感冒,为什么呢?就是太常见了,只是我们并不关注。

在以前,我们尚未解决温饱问题时,我们每天考虑的是如何找到饭吃,如何有房子住,如何生存下去?但是现在,我们慢慢奔小康了,我们就开始要关注自己的生活质量、关注我们的情绪。

我们的门诊经常人满为患,很多人天还没亮就来排队挂号,但还不一定能挂上号,为什么?因为有心理卫生方面需求的人越来越多了,有一种抗抑郁的药,叫“百忧解”,这种药卖得火到什么程度了呢?据统计,在全世界药品销量排行榜中,有好几次它排到第二、第三位,比所有治疗感冒发烧的药销量还要高。举这个例子不是想说明这种药如何有效,而是想说明抑郁症实在是太常见了,比感冒发烧还要常见。

美国人当中,抑郁症的终生患病率是17.1%,焦虑症的患病率是5%左右,因此,有情绪障碍的人所占的比例是相当高的。另外,还有部分人存在一定的情绪方面的困难,但是没有达到疾病的诊断标准,这就是亚健康状态,这类人大概占20%—30%。现在,在很多中小學生以及大学生的调查当中,发现也是这个比例,20%—30%的人存在不同程度上的心理问题,最常见的就是情绪方面的问题。

那么,我们究竟该如何管理和调控自己的情绪?大家是否理解情绪这个概念?似乎大家都有些似懂非懂。“情绪”其实是指我们对客观事物态度的一种体验。你感受到这个客观事物对你有利,你就高兴;你感觉到这个事物对你有害,你就痛苦。只要我们是人,我们在这个社会上生活,我们就会有情绪,有喜怒哀乐。我们要调整自己的情绪,就需要了解自己情绪

的特点。所以,我们今天主要讨论情绪有哪些特点,了解它的特点之后,才能更好地管理和调控它。

情绪的第一个特性是“必要性”。

所谓必要性,是指我们的任何情绪情感不管是高兴也好,还是痛苦也罢,都是有意义的,都是必要的。虽然我们生活的目标是要多一些愉快,少一些痛苦,但是我们可不可能只要愉快,不要痛苦。曾经有一位患者咨询的时候,问我能不能帮他摆脱所有的痛苦,我说不能,如果真的想要让别人帮你解决所有的痛苦,别找我,去找江湖医生。为什么?其实大家可以想象一下,如果一个人只有愉快,没有痛苦,会是什么样子?也许他就不是人了。

所以,虽然人生奋斗的目标以及我们心理治疗的工作,都是为了让人们多一些愉快,少一些痛苦,但我们一定要从整体上了解到,我们的痛苦和快乐是一样的必不可少。需要强调的是,我们尤其要和那些必要的痛苦和平共处。我们把人类的烦恼和痛苦分为两类。一类叫做“必要的痛苦”,比如人生的几大悲哀:少年丧父、中年丧偶、老年丧子等,无论谁遇到了都会痛苦;第二类是“自找的痛苦”,我们在生活中尝到的很多痛苦都是自己找的。

对于那些必要的痛苦,我们还必须要学会接纳它、与它和平共处。人们遭到重大精神创伤时,如:空难、地震、水灾等,我们去给那些人做危机干预,这时我们去做什么?并不是像别人想象的那样去对他们说“你要节哀,要看开一点”“死者已矣,生者要好好活”等,实际上这些是没有用的,那个时候就必须让他痛、让他痛出来,如果不痛出来,就会憋出毛病。

我记得有一个24岁的女孩子来咨询,因为父母离异,她从初中二年级开始患抑郁症,从此她便开始走上跟抑郁症过不去的道路,到处求医,用了很多治疗抑郁症的药物,都是有一些效果,但又总是好不彻底,她听说我们医院比较权威,又是研究机构,特地由外地来,问我们有没有最好的、最新的药以帮她彻底摆脱抑郁之苦。我看了她治疗的经过,基本上所有的药她都试过,甚至一些在试用阶段的药她也服用过,但都是无法治愈。于是我问她,你现在在干什么,她说“我这个样子,什么也干不了”;我问她有没有

上学,她说“我没法上学,自从初中得了这个病,就不上学了”;“有没有工作?”她说“我这个样子工作不了”;我又问她有没有交男朋友,她说“我这个样子,谁会要我”。所以,你们想想看,一个24岁的女孩子,没有学习,没有工作,没有恋爱,家庭也不和睦,但她却要我帮她快乐起来。于是我问她,你是什么意思?你是不是希望我把你变成一个24岁的女孩子,什么都没有,整天还乐呵呵的?如果要是那样的话,那病就更重了。我们痛苦是有理由的,同样我们愉快也要有理由,没有理由的愉快,那就是跟抑郁相反的一个病,叫“躁狂症”,这个病更重。

从整体上来讲,痛苦是不可能没有的,相反,它还必须要有,如果有人祝你天天快乐!永远快乐!千万别当真,千万别那样,因为真是那样的话就麻烦了。所以我们要学会和必要的痛苦相处,真的有了这个胸怀,管理自己的情绪就不成问题了。

我们在治疗当中有一个很重要的治疗思想,就是让患者学会跟必要的痛苦相处。假如我现在是一个初中男孩,第一次谈恋爱,找了一个很不错的对象,我又很重感情,可是现在我失恋了,那么我该不该“痛”?假如此时你作为咨询者,你告诉他“看开点,天涯何处无芳草,她还有很多缺点”等等,有用吗?没有。实际上我们常常告诉他,你是个多情的男孩,又是初恋,对方又是个不错的女孩,你现在失恋了,你就该“痛”,要允许自己有一个痛苦的过程,允许自己要有一段时间来愈合这段伤痛。其实,有很多必要的痛苦,我们首先要学会接纳它,才能最好地控制它。比如失眠,失眠本身常常是焦虑很重要的一个表现。一位三十多岁的男病人,他说他整夜失眠,睡不着觉,他尝试过很多办法,到很多地方去求医,但总是没法彻底摆脱失眠。他问我,“你能不能找一个彻底的办法,帮我永远摆脱失眠之苦”。我跟他讲,对这个问题不应该是你请教我,而应该我请教你啊,我工作这么多年,研究那么多课题,而你这十多年就研究这么一个课题,你应该比我更清楚啊!还真是这样,他想过很多的办法,尝试过很多偏方,比如临睡前用温水泡脚、喝牛奶、听轻音乐、打太极、吃中草药等,都是刚开始有点效,但总是好不彻底,我后来对他说,你跟失眠斗了十多年,既然斗不过它,干嘛不向它投降?给它写一个投降书,说“我斗不过你,我认输了,你爱什么时

候睡就什么时候睡”！别人一天24小时有8小时要睡觉，你一天24小时都是清醒的，爱想什么就想什么，多好！今天晚上你就别与它斗了，打算一晚上不睡了，结果第二天他来告诉我，昨天是他睡得最好的一晚。

人们在面临不良情绪的时候，你越是害怕它出来、越关注它，就等于在不断给它能量，它就会越厉害，如同小孩子调皮，大人越生气，有的小孩子反而越来劲。在教育孩子时，对于孩子的不良行为除了惩罚以外，还有一个重要的策略就是忽略。同样，对于一些不良的情绪要忽略它，整天提心吊胆、担心它的出现，它就会找各种理由出来。

我们在心理治疗过程当中，每一天面对的都是有一大堆烦恼的人，我们的工作并不是首先考虑怎么帮他们解除烦恼，而是让他们学会跟烦恼相处。虽然我们今天讨论的是怎样控制情绪，但是我们最有智慧的控制方法其实是学会跟它相处。

任何情绪对我们来讲都是必要的，我们不仅需要愉快，我们还需要痛苦，只有在经历过一些必要的伤痛之后才能真正体会到愉快的含义。去年SARS之后，有些一线的护士感染SARS，康复以后，我们给她们进行心理辅导。有的护士说，“原来我有钱总是往银行里存，我对未来想得很遥远，我从来不在乎自己的身体，总是省吃俭用，现在得了SARS以后，我觉得要珍爱生命、珍惜生活，要学会享受”。只有经历过失去健康的威胁，才能真正享受到拥有健康的快乐；也只有经历过刻骨铭心的相思之苦，才能真正享受到重逢后的天伦之乐。所以，我们对待痛苦和烦恼应该有一个心态：与它相处、接纳它，甚至享受它！

我不知道大家喜欢不喜欢悲剧，我们在欣赏悲剧时所得到的艺术上的享受并不比欣赏喜剧时来的差，所谓悲剧，就是把人类美好的东西升华到极致，然后再把它摔得粉碎，从中让人们体验到美好的事物破灭时的感受，这么残忍的事情我们为什么还那么喜欢它？所以，我们不仅仅需要快乐，同样我们还需要痛苦，尤其是我们体验到的痛苦又不是我们自己的事情的时候，这样就比较合算。

总之，任何的情绪情感都是有必要的，都有它存在的合理性，即使是一些糟糕的情绪。如愤怒的情绪可以使我们调动能量，克服我们达到目的的



障碍,恐惧的情绪呢?它可以使我们回避危险,避免我们受到伤害,高兴的情绪则可以促使我们重复让我们得到快乐的行为,这些对我们都是有意义的。因此,不要排斥情绪的多样性,要学会接受情绪的五颜六色、享受生活的酸甜苦辣。

情绪的第二个特性是“两极性”,这是我们对情绪的一种分类方法。其实对情绪分类方法有很多种,不同学派有不同的分类方法,如我国传统的方法将情绪分为七种:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,但从我们临床学的角度来看我们只把情绪可分为两类,正性情绪和负性情绪。凡是给我们带来愉快体验的情绪就叫正性情绪,凡是给我们带来痛苦体验的情绪则叫负性情绪。正性情绪包括喜、爱、满意、欣慰等等;负性情绪包括愤怒、焦虑、恐惧、悲痛、羞愧等等。如此分类,是出于我们的临床学目的,因为临床上我们心理治疗的目的就是让人们多一些正性情绪,少一些负性情绪。其实,分类方法并不重要,最重要的是情绪的两极性还有另外两个特性。

第一个特性是两极性的相对性。情绪是我们对客观事物态度的体验,是正性情绪还是负性情绪,它是绝对的,还是相对的呢?我们在经历一件事的时候,是愉快,还是痛苦,是绝对的吗?不是。比如,桌上有半瓶酒,有一个人看到这半瓶酒,他会想:太好了,还有半瓶酒,我还有酒喝,那么他体验到的就是一种正性情绪。另外一个人看到这半瓶酒,他则想:怎么就剩下半瓶了,真糟糕,眼看就没有了,那么他体验到的就是一种负性情绪。所以,同样一件事情,我们体验到的是愉快还是痛苦?它不是绝对的,而是相对的。这就是情绪两极性的相对性。正是因为这一点,使我们的心理治疗工作成为可能。如果说我们在经历某些事情的时候一定痛苦,在经历另一些事情的时候一定愉快,那么我们心理治疗师就没有用处了。之所以需要心理治疗师的工作,就是因为我们愉快与否,并不完全取决于事情本身,它还取决于另外一些因素,那么取决于哪些因素呢?

第一是认知方式,即你看待事物的方式。任何事物都有正反两面,有没有绝对的好事?没有。有没有绝对的坏事?同样也没有。所以,任何事情都有好的一面,也有坏的一面。如果我们感受到事物坏的一面,我们就会痛苦;如果我们感受到事物好的一面,我们就会愉快。世界上没有绝对

的坏事,也没有绝对的好事。即使是人人都痛恨的、不愿意接受的失败和挫折,也有好处,大家可能都能理解,但是真正当我们自己面对失败挫折的时候,我们却常常不接纳。很多孩子前来咨询,说“我这次考试千万不能失败,如果考砸了,我就完了”。我告诉他,你要真的考砸了,你就遭受了一次挫折,同时有了一次成长的机会,不挺好吗?现在大部分孩子都是独生子女,普遍存在的一个很大的问题,就是父母保护的过度,舍不得让孩子遭受任何挫折和失败,例如很多父母说“我受过的罪一定不能再让孩子受,我走过的弯路也一定不让孩子再走”,恰恰就是因为这种过度的保护,使得父母剥夺了孩子从失败和挫折当中获得成长的机会。一个人要学走路,总得摔几跤,一个人要学游泳也不得不呛几口水,所以说失败和挫折是孩子成长所必需的,很遗憾的是,现代的父母都剥夺了孩子这样成长的机会。因此,近来我们的教育理念有了一个很大的改变,就是提倡挫折教育,为什么呢?自然挫折太少了,我们不得不从教育角度给他一些人为挫折。

在一次集体心理治疗中,有十个病人在一起,其中有一个男孩和一个女孩,他们都在抱怨父母的离异给他们造成了情绪上的困难,“因为我爸爸妈妈离婚,所以我现在情绪不好”“就因为他们离婚,所以我现在得了这个病”,后来,我发现那个男孩虽然才读高中二年级,但是唱歌、跳舞非常优秀,很多全市的大型演出,还有学校的校庆都邀请他去参加;那个女孩也才刚读高三,但散文却写得非常棒,很多作品都已在国家级杂志上发表,她更是校刊的第一号笔杆子。我跟他们讲,你们现在的这种艺术上的成就,其实跟你们的成长背景是密切相关的。有句俗语是“穷人的孩子早当家”,经历一些磨难有时并不是坏事。

在生活中,如果总是从消极的一面去看事物,我们就永远享受不到快乐。记得有一位27岁的小伙子,毕业于某名牌大学计算机系,毕业后在一个很大的外资企业工作,每个月收入六七千元,小伙子长得也很精神,在咨询的时候他讲道:我从上高中开始就不顺,我问怎么不顺?他说:“我初中考高中,虽然考上了北京四中(大家知道,北京四中是全国著名的好中学),但是我才考了全北京一百四十多名,所以我不顺”,“上大学也不是很顺”,我问为什么呢?这所大学不是很好吗?他说“我报的是生物系,没有被录

取,才上了计算机系”。我又问,毕业分配呢?在这么著名的公司工作不是很好吗?他说“不行,我很多同学都去了麻省理工学院、去了哈佛,在国内的好多都已经开上大奔了(奔驰轿车)”。我又问,谈恋爱呢?他说“谈恋爱也不顺,在大学期间交了一个女朋友,可她在毕业的时候跟一个大款跑了,我发誓要找一个比她更漂亮的”。我问他找到了吗,他说“找到了”。他找了一个19岁的舞蹈学院的女孩子,我说这不是很好吗?但他说“不行!她才19岁,我整天提心吊胆,担心她会不会跟别人跑”。有趣的是跟这位小伙子一起参加治疗的还有另外一个人(这也是一次10个人的集体治疗),那人是一个军人的妻子,丈夫从农村到北京来当兵,干得不错,于是提了干,留在北京生活,她作为军人的妻子,就有幸跟着到北京来生活。这在她当地的小姐妹当中是件不得了的事情,很多人十分羡慕,都说她有福气,嫁了一个好老公,能够摆脱农村的贫困到大都市来生活,但她到了北京以后,没有感到一点快乐,我问为什么?她说“只要我一睁眼,就看到北京满大街的人都是大专以上的学历,我现在最大的心愿就是拿一个大专文凭”,我指着那个小伙子,问她,你混到他这个份上会怎么样?她说“那我就心满意足了!”你们相信吗?我说你到了这个份上你会跟他一样,如果你站在你那帮乡下小姐妹份上你可能也会说,要是能到你现在这个份上,嫁个好老公到大城市生活该多好!因此,我们愉快与否,有时候不取决于我们有没有钱财,有没有地位,有没有学历,长得够不够漂亮,而是取决于我们对生活的态度,我们如果真的拥有积极的心态,就能处处体验到生活的美好。

我记得几年前的四月份,我们主办了一个“国际心理治疗高级培训班”,每次开培训班时我们都要照一个合影,以作留念,照合影时我们都希望老师和学员相对齐一点,但由于这次我们邀请的都是外籍教员,有的老师上开始两天课,有的上后面两天,还有的上中间的课,好不容易有一天他们相对齐一点,于是我们准备照合影,可是那天偏偏赶上了北京的一个“沙尘暴”天气,那天又正好是我主持会议,要由我来宣布这件事,可想而知,如果我直接宣布:现在我们去照合影,大家会是什么反映呢?可能有人就会骂你,“什么时候照合影不行,非得这种天气下合影”;也许他客气,他不骂你,那他就会骂老天爷,“什么时候刮‘沙尘暴’不好,非要在我们照合影的