

写给千万迷茫彷徨而又渴望成长的年轻人

放下烦恼， 心暖 花开

华 阳◎编著

在不平静的生活中找到自我平静的方法

人生不是赢在获取而是赢在放下，
放下烦恼，得到幸福



中国华侨出版社

前言

人生的成败由什么决定？命运到底由谁掌握？

一个心情烦乱的年轻人满怀困惑地去拜访禅师。他问禅师：“您说真有命运吗？”禅师并没有回答，而是让他伸出左手，然后指给他看：“这条斜线叫作事业线，这条横线叫作爱情线，这条竖线叫作生命线。”接着禅师又让他左手慢慢地握起来，说：“看，命运就在你手中，静下心来，调整好你的情绪和心态吧！”年轻人恍然大悟。

命运就在我们手里，自己不努力，岂能怪命运？

人生不可能一帆风顺，有顺境也有逆境，有巅峰也有谷底，有成功也有失败，有快乐也有烦恼。到底什么样的人生才是成功的人生？每个人都有自己的标准，但是有一点是明确的，那就是成功的人生都有其共同的特征——看淡生活的起起落落，勇敢接受现实，坦然地面对生活，拥有一颗平常心。这样人生才是成功的人生。

在人生旅程中，我们无非在做三件事，一是愿意做的事，二是不愿意做的事，三是必须做的事。如何做好这三件事，就是人生成败的关键，每个人都不例外。无论在何种特定的环境里，人们都还有一种最后的自由，就是选择正确的心态。有些人不管拥有多少东西，都觉得生活充满烦恼，他们抱怨现在的境况是别人造成的，他们因自己无法改变周围环境而无奈。其实，他们败在不会调节自己的心态。

心态，才是决定人生成败的关键。我们不能延长生命的长度，但可以丰富它的宽度；不能改变天气，但可以左右自己的情绪；不可以控制环境，但可以调整自己的心态。

别败在不会调节心态上。从现在开始，我们需要了解我们的心态，引导它向正面的、积极的方面发展。

怎样培养自己的平常心？如何学会适时放弃？怎样为自己的心灵松绑？怎样应对人生的挫折？怎样远离生活的小烦恼？如何让自己快乐起来？

本书将对这些问题一一进行解答。本书分为“说说心态”“心态调节”“心态修炼”三部分，以丰富的案例，让你意识到心态调节的重要性，学会管理自己的情绪，不断在生活中修炼自己的心态，让人生赢在心态上。

也许你经常因发脾气而自责，也许你看不到生活中的美丽，也许你觉得目标那么遥远自己活得很累，也许你因为一次又一次的挫折逐渐失去对生活的信心……

这些都没关系，只要你积极关注自己的心态，进而科学正确地调节自己的心态，你就能战胜自己，拥有崭新的自我，赢得美丽人生。

目录

前言

第一章 心态是怎样一步步操控了你

“所有的事情都糟透了”——无处不在的悲观

“心情莫名很低落”——反反复复的情绪化

“不买到这件东西就难过”——无法根治的购物瘾

“全世界都抛弃了我”——挥之不去的失恋痛苦

“我害怕自己一个人”——令人沮丧的孤独症

“不要让我当众讲话”——如影随形的自卑情结

“我不想认识新朋友”——摆脱不掉的社交恐惧

“一会儿再做也来得及”——总是捣乱的拖延症

“我要快把自己嫁出去”——不断作祟的“剩女”心态

第二章 跟心态来一场深度对话

知道吗，70%的肠胃病都是情绪惹的祸

你的怒火来自何方？

为什么好心情总是转瞬即逝？

你的人生被优柔寡断毁掉了吗？

明知冲动是魔鬼，你还是避免不了吗？

你习惯给自己贴上“负面标签”吗？

你会陷进“强迫自己”的情绪陷阱里吗？

你经常会有负罪感吗？

你会对这个世界抱有敌意吗？

第三章 用心态洞察你周围的世界

穿上别人的鞋子走一公里

拿什么拯救你身边的悲伤者

找到你受排挤的原因，并逐一解决

面对“情绪污染”，你要内心强大

洞悉他人内心，问对问题就可以

一分钟，看穿微动作背后隐藏的真相

直面你讨厌的人，收起你的“尖刺”

第四章 心态控制，不要再被坏心情左右

永远不要压抑你的情绪

真正改变心态，还要靠你自己

必要的时候做做心理咨询

及时清理坏情绪留下的心理垃圾

几个小动作，就能让你马上开心

愤怒一触即发时，请迅速熄灭怒火

第五章 心态转移，把你的不爽移到别的地方

身心俱疲时不妨暂停工作

记住该记住的，忘记该忘记的

如果这件事让你不高兴，不如试试别的

你要用情绪正能量感染他人

换个活法，遇事别钻牛角尖

第六章 心态平衡，找回失落的内心世界

用积极情绪替代负面情绪

换一个思维角度看世界

把复杂的问题尽量简单化

其实你可能是很多人羡慕的对象

不跟自己较真儿，一切顺其自然

第七章 心态缓解，抛弃潜在的情绪压力

学会满足，知足者才能常乐

不要疑神疑鬼和过度敏感

试着爱上自己从事的工作

每个人身上都有独特的闪光点

多想想你怎样做才能生活得更好

给自己犯错误的机会

第八章 心态排毒，释放所有的不愉快

每天给自己一点积极暗示

哭吧不是罪，难过时可以痛哭一场

对信任的人说出你心里的难过

不能改变就要学会接纳

舒缓的音乐能平复情绪创伤

感到郁闷，大喊一通吧

食物也能让你的心情好起来

第九章 自信的心态，让你收获内心安全感

感谢所有“折磨”你的人

跟在大家身后，你就永远无法领路

相信你自己是独一无二的

悦己，先从外形开始改变

找到自己的信念并坚守它

第十章 自省的心态，在独处中认识你自己

就算再忙，也不能少了自省的时间

不忘其所始，不求其所终

慢下脚步，欣赏沿途美丽的风景

凡事顺其自然，不必刻意强求

静下心来做一件事，才能得到收获

第十一章 乐观的心态，开启强大心灵的钥匙

不要预支生活中的不幸

黑夜再长，天也会亮

咬紧牙关，再给自己一次机会

谁说疼痛不是一份好礼物

命运和人生是由自己书写的

第十二章 淡定的心态，不抱怨的人生才是最美

抱怨没有机遇，不如做自己的伯乐

看淡一些，这个世界本就不公平

如果你有一个柠檬，那就做柠檬水

得意时不忘形，失意时不消沉

挫折过后，淡化它带来的“后遗症”

第十三章 不计较的心态，帮你做到心平气和

宽容别人就是宽容自己

“指责型人格”容易引起别人厌烦

做人以和为贵，不必斤斤计较

有些事情需要睁一只眼闭一只眼

别让琐碎的小事牵着鼻子走

无伤大雅的玩笑，请你别当真

第十四章 知足的心态，用正面的力量成就幸福

不要在心里种上贪婪的种子

丢掉不切实际的幻想，烦恼自会消除

做人要懂得“适可而止”这个词

名利不过是一场空

经得起诱惑，才会守得住幸福

常怀感恩心，善待每一个人每一件事

第一章 心态是怎样一步步操控了你

“所有的事情都糟透了”——无处不在的悲观

我们周围总有几个这样的人——他们把抱怨挂在嘴边，对所有的事情都不满意，凡事不能从积极的方面考虑，杞人忧天而且传染扩散消极情绪……这样的人就是典型的悲观主义者。

人生在世，不如意的事情十之八九，偶尔产生悲观心态是十分正常的，但是时时抱怨，事事抱怨，并成为一种常态，不仅解决不了问题，还会影响你对生活的正确判断，影响你的人际关系，进而阻碍你的发展。

张莉在某网络公司工作有三年时间了，一直非常努力，深得领导信任，但是在升职的关键时候，却因为休产假失去了非常重要的机会。休完产假后，她变得消极悲观，常常觉得自己怀才不遇，对工作有诸多不满。她每天都在抱怨，对小组内的工作提案经常泼冷水，却又提不出更好的建议；公司组织的活动，她从不积极参加，还对积极参加的同事冷嘲热讽；偶尔聚会，她也是大提意见，公司这个不好那个不好。渐渐地，公司很多同事都对她敬而远之，因为经常听她抱怨，没有心情工作。后来领导也觉察到她的变化，对她也不再那么信任。

像张莉这样有工作能力又有工作经验的人，仅仅因为悲观心态就被“打入冷宫”，确实有点遗憾，不懂得调节心态，真的贻害无穷。

悲观心态的负面影响主要体现在以下几个方面：

首先，悲观的人总是充满担忧，看到的都是糟糕的一面，总是寻找别人以及周围事物的缺点，不愿看其中的可能性，往往会失去事业发展的机会。

其次，悲观的人害怕做决定，害怕失败，不愿把握住机会去尝试新的事物，从而缺乏自信，做事也往往遭遇失败。

再次，人们都不喜欢和爱抱怨的人交往，因为消极情绪会让周围的人感到不快。所以，悲观的人人缘很差，朋友也很少。

最后，就算你事业成功、家庭幸福，悲观心态也会让你失去幸福感而陷入抱怨的泥潭，长期下去，对心理、生理健康肯定是有影响的。

在生活、工作中，千万不要小瞧了悲观心态的消极作用，因为它会渐渐地吞噬掉你的热

情，成为你工作或生活迈上健康轨道的障碍。

老张和老李是好朋友，两人性格一个乐观一个悲观。有一天，两人一起在一家餐馆吃饭，他们要的饭菜一样，两人都先吃自己最喜欢吃的，结果老李越吃越不高兴，而老张越吃越高兴。为什么呢？老张说，我先吃自己喜欢吃的，而每次吃的，均是我最喜欢吃的，所以越吃越爱吃。老李说，我也是先吃自己最喜欢吃的，因为我将喜欢吃的先吃了，剩下的均是不爱吃的，所以越来越不好吃。

同样一件事，在乐观的人看来是值得高兴的，充满快乐的；而在悲观的人看来却是糟糕的，毫无乐趣的。这个例子就很形象地说明了乐观和悲观两者的区别。其实同样的境况，同样的遭遇，乐观的人要比悲观的人活得更幸福更轻松。因为乐观的人凡事往好的方面想，而悲观的人爱吹毛求疵，从而把精力浪费在抱怨上。进一步说，悲观的人比乐观的人会经历更多的失望，逐渐变得不再自信，生活也会变得一团糟。

那么应该怎样调节悲观心态呢？我们不妨试试下面的方法。

其一：远离消极悲观的人。如果你有爱抱怨的朋友或同事，就尽量减少和他们的接触，不听他们的各种唠叨，更不要被他们的消极情绪影响。

其二：多和乐观者交往。多吸收积极乐观的思想，可以让自己变得更积极更乐观，即使你萌生了消极思想，经过他们的开导也会变得乐观起来。

其三：要笑口常开。笑可以宣泄不良情绪，对人的身体健康、心理健康有十分积极的影响，所以让我们笑对人生。

其四：做心胸开朗、对人宽容的人。心胸狭窄的人，事事苛求，难免看什么都不顺眼，不如学着“大事要认真，小事不计较”，难得糊涂。

当悲观心态成为一种习惯，即使在你面前出现好机会，你也看不到，抓不着，生活中处处都是障碍，难以打造成功的人生。还在等什么，你应该迅速调节心态，让乐观的心态积极地导引你的人生，让你走在成功、幸福的道路上。

“心情莫名很低落”——反反复复的情绪化

我们经常听到“感情用事”这个词，感情用事的人言行举止都带着强烈的感情色彩，不考虑实际情况，一厢情愿做事情，对人持有偏见，一遇抵触便走极端，或硬拼蛮干，往往会

铸成大错。感情用事就是一种不健康的心态在作怪——情绪化。

小咪在职场摸爬滚打五六年，做什么工作都难有起色。在工作中，遇到各种各样难以解决的问题时，她往往是大哭一场，哭得同事与领导手足无措，但是哭过之后发现这并不能解决任何问题，自己仍然要硬着头皮去解决；有时她还会把“姐这几天心情不好”挂在嘴边，对工作挑挑拣拣。几次跳槽，都是因为她觉得不顺心了，一冲动就潇洒地走人了，跳槽经历与实际年龄和能力都不符合，每每面试都遭到用人单位质疑。跳了很多次后，她仍然找不到自己的定位。

案例中的小咪在工作中也付出了努力与艰辛，但是还是难有起色，和她的情绪化有很大关系。

情绪对人的事业、生活与健康都有着十分重要的影响。正常的情绪变化可以发泄不良情绪，疏解心情；而不正常的情绪变化可能会导致心理疾病。

不正常的心理变化有这样的特点：

其一：行为具有无理智性，“跟着感觉走”“跟着情绪走”，行为缺乏独立思考。

其二：行为具有冲动性，一遇什么不顺意的或不称心的事，就会立即爆发出来，往往带来某种破坏性后果。

其三：行为具有不稳定性，喜怒哀乐，变化无常，给人一种捉摸不定的感觉。

其四：行为具有攻击性，很容易将自己的不良情绪表现出来，向他人进攻。

情绪化的危害是非常大的，害人害己，还会影响工作和人际关系。比如，在感情强烈冲动的情况下，做出缺乏理智的行动，成为以后的隐患，甚至造成人际关系的破坏或财物的损伤。另外，情绪化的人在商场上决策时不够理性，易失去很多良好的机会，容易掉入对手的陷阱。

某家公司到美国去采购成套设备，派遣了一个谈判小组。谈判小组成员因为路上堵车，他们到达谈判地点时比预定时间晚了 45 分钟。美方代表对这件事非常不满，一直指责小组代表不遵守时间，不讲信用，难以合作。谈判小组成员面对指责无话可说，小组代表也情绪低落。谈判开始以后，美方代表一下子占了上风，咄咄逼人。在小组代表情绪的影响下，谈判小组手足无措，说话处处被动，无心与美方代表讨价还价，对美方提出的许多要求也没有静下心来认真考虑，匆匆忙忙就签订了合同。等到合同签订以后，小组代表平静下来，才发现自己吃了大亏。

在商业谈判中，情绪化是十分不利的。案例中谈判组组长的低落情绪影响了整个小组，难以理智判断，失去了谈判的先机，最后吃了大亏。由此可见，情绪化的负面影响是很大的。

以下几招可以帮助你战胜情绪化：

其一：调动理智控制自己的情绪，使自己冷静下来。在遇到低落情绪或者较强的情绪刺激时，应强迫自己冷静下来，迅速分析一下事情的前因后果，再采取适当措施，尽量使自己不陷入冲动鲁莽、简单轻率的被动局面。

其二：转移注意力。假如遇到令自己愤怒的事，很难一下子冷静下来，应及时采取暗示、转移注意力等方法鼓励自己克制，转而去做一些简单的事情，或去一个安静平和的环境转换一下心情。

其三：平时可进行一些有针对性的训练，比如可以结合自己的兴趣爱好，选择几项需要静心、细心和耐心的事情做，如练字、绘画等，不仅陶冶性情，还可丰富业余生活。

其四：学会深呼吸。情绪紧张或失落时，不妨做一下深呼吸，有助于舒解压力、消除焦虑与紧张，从而战胜情绪化的不良影响。

在当今时代，对自身情绪的控制与调节能力成为衡量现代人素质的重要标志。要想拥有成功的人生，关键是学会管理自己的情绪，了解自己的情绪，控制自己的情绪，营造良好的人际关系。

“不买到这件东西就难过”——无法根治的购物瘾

张柏芝在电影《天生购物狂》中演了一个为了购物丢掉工作、刷爆信用卡的教师。有一次，她带着不同国籍的学生到商场进行活动教学，看到心头所好，购物欲顿时失控，扔下学生忘我地购物。女主人公被家长们控告，但是她虽然官司缠身仍不忘购物，为出庭应讯而买新衣服，法官发觉她购物成狂，建议她去看精神科医生……

电影中的情节都有一些夸张的成分，很少有人达到“购物成狂”的地步，但是“不买件东西就难过”的购物瘾很多人都有。

消费、购物是都市生活的重要组成部分，生活中也确实有很多东西需要买，但这些都有一个“度”的限制。超过这个度，难以控制自己的购物欲望，买一堆不实用甚至没用的东西，就变成一种不健康的心理。如果你见到喜欢的东西就买，买完了又后悔和自责，但是接下来又投入到了下一轮购物战斗中……长此以往，你的财务状况会变得越来越糟，甚至影响到家庭和睦、事业发展，你这时迫切需要调节自己的心态，战胜购物瘾。

购物瘾形成的内在原因是人对商品的占有欲，外在原因可能是缓解压力的各种需要，如工作的压力、家庭的困境导致的负面情绪，让购物成了宣泄通道。比如，许多白领女性把逛街购物当作一种休闲娱乐的方式，有的还沉溺于网络购物，跟风“团购”，容易被广告误导，进入不理性消费的行列。

购物瘾也分很多种，有的是缺乏自制力的冲动消费型，有的是沉溺上瘾的过度消费型，有的是轻信广告的被动消费型，有的是减轻空虚感的逃避消费型，有的是贪图便宜的大量购买型……不同类型都有一个共同点，就是想方设法把钱花出去，并找各种理由说服自己——“这件衣服真划算，买到就是赚到”，“钓鱼竿虽然现在用不到，明年退休就用到了”，“这么便宜，买了送人也行呀”……一时的满足，花的是小钱看起来微不足道，但是积攒起来对生活贻害无穷。

首先，一时控制不住自己的购物冲动，事后却陷入后悔、自责等负面情绪，给生活带来不良影响。

其次，购物的花销通常会超出实际经济能力，刷爆信用卡，财务出现各种状况。

最后，因经济入不敷出又不听劝告，常常与家人起冲突，影响了家庭和谐。

江小姐是典型的“购物狂”，一进商场就丧失理智，陷入“随手买”的状态不可自拔，然而买回来的东西不管当时多么喜欢，不久就被她打入冷宫。她每月工资不到月底就被全部花光，钱不够了刷与丈夫工资卡挂钩的信用卡。某月丈夫看到信用卡离谱的账单非常吃惊，因为江小姐买的稀奇古怪的玩意他连听说都没听说过。丈夫找江小姐谈，说自己工作压力很大，还要还房贷，这样消费下去实在承担不起。江小姐一时气不过回娘家住了，从此两人陷入冷战的状态。江小姐也感到后悔，但是总觉得一购物“就像着了魔一样，难以自拔”。

江小姐为了购物牺牲自己的家庭幸福，实在是太不值了，如果不及时调整心态，幸福就葬送在购物瘾上了。无“瘾”的人生才是幸福人生，只有调节心态，才能把幸福人生掌握在自己手里。

戒除购物瘾，以下一些方法可以参考：

方法一：找到其他缓解压力的方法。如果你觉得购物能缓解压力，就先分析一下压力的来源，寻找除购物外的缓解压力的方法。比如，增进与周围朋友的沟通，可以排解焦虑和困惑；向家人倾诉，寻求帮助和支持，疏解压力；还可以找个无人的地方大叫，也缓解压力。

方法二：转移注意力。如果生活变得充实，每天都有很多自己喜欢的事情做，就会确立自信，无暇思考购物问题。比如参加体育锻炼，改善身体素质；出去旅游，结交更多的朋友；发展一项业余爱好，提升个人素养……与周围人的互动交流，可以转移对购物的注意力。

方法三：制定购物和财务计划。指定自己信任的家人作为“监督员”，制定可行的购物计划，完成一个阶段的计划再去制定下一个计划。

方法四：注销信用卡，有固定收入的银行卡交给亲人保管，出门仅带数量有限的现金。购物者还可以选择结伴出行的方式，让身边的人监督自己的消费。

当你意识到自己购物“上瘾”了，要积极地分析原因，选择合理的释压方法，戒掉“购物瘾”，做一个心理健康的人，把幸福牢牢抓在手中。

“全世界都抛弃了我”——挥之不去的失恋痛苦

如果在论坛里抛出“失恋”这个话题，几乎所有人都有话说，70后、80后、90后，甚至00后，谁没有青春年少过？谁没有点感情的波折？失恋，当时也许觉得天塌地陷，但是真正走过那段时光，就会觉得云淡风轻，一切经历皆是收获。

失恋了，随即陷入难以自拔的痛苦，甚至觉得“全世界都抛弃了我”，是一种偏激的想法，这种偏激的想法如果得不到及时纠正，就难以战胜痛苦，难以在失恋中成长。所以失恋并不可怕，可怕的是你在失恋后产生的不健康的心态。

一个女孩在论坛上倾诉自己失恋的痛苦：开始谈恋爱时只有16岁，那时他妈妈不喜欢我，但是我们坚持下来。我读大学，他只是高中毕业，大学毕业后，我们还是恋爱关系。有一次我们闹别扭，他说他想冷静几天，后来打电话给我说分手。我同意了，但我心里并没有放弃，我一直认为他最终还会来找我。没想到他相亲了，有了新的女朋友，我要求和好，他坚决不答应。心里痛得都晕过去了，相恋十几年了，别人都说我学历高，能找到更好的，但是为什么他就那样看不上我。我真的那么差吗？我不知道该怎么办了，好难受，想到了死。

这个女孩很优秀，失恋后产生一种受害者心态，觉得失去对方的爱情就失去了一切，所以才会想到死。如果不转变心态，尽快走出阴影，对其人生会产生很大的负面影响。

失恋后，有的人自怨自艾、失去自信，觉得自己一文不值，什么也不好；有的人不从自己身上找原因，一直追究对方的责任，甚至不惜纠缠对方；有的人把失望的情绪转嫁到工作、生活方面，觉得人生处处不如意；有的人产生仇视心理，从而报复对方、攻击对方……不健康的心态让你陷入失恋的痛苦中不能自拔，会影响你正常的生活，使你难以接受新的感情。

失恋是恋爱过程中难以避免的，我们来看看一些名人是怎样对待失恋的：

大音乐家贝多芬 31 岁时，生活十分贫苦，无法娶心爱的姑娘，眼睁睁看着对方嫁给别人了，他十分痛苦，甚至写下遗嘱准备自杀。但是心爱的音乐给了他活下去的勇气，他从音乐中寻到了安慰，全身心投入创作，不久就创作出“第二交响乐”。36 岁之后，他又遭遇了一次失恋的打击，为了摆脱失恋的痛苦，他决心为事业奋斗，接连创作出“第七交响曲”“第八交响曲”“第九交响曲”等作品。

科学家居里夫人的初恋对象是做家庭教师时那家主人的大儿子卡西密尔，但是对方父母极力反对，漂亮英俊的卡西密尔也宣布与她断交，这段恋情就这样结束了。遭受了失恋的痛苦后，居里夫人把全部的精力用于科学研究，跳出了失恋的深渊，踏上了科学大道，并最终找到了志同道合的爱人。

不管是贝多芬还是居里夫人，都是普通人，遭受失恋的打击也难免会陷入痛苦之中，但是他们能寻找到正确的途径排解痛苦，成就了自己的人生，当初失恋的经历成为他们人生中必不可少的经历。

要战胜失恋的痛苦，不妨试着这么做：

方法一：找一个倾诉对象。恋爱时忽视的朋友，这时也许能帮到你。陷入失恋的痛苦后，不妨约三五好友，一起聚餐、唱歌、看电影，恢复到单身世界，把自己的烦恼和不顺心的事情讲给朋友听。当然要选择那些头脑冷静、善解人意的朋友倾诉，不然的话还会起到反作用，让你越倾诉越烦。

方法二：来一场期待已久的旅行。你心中一定有一个心仪已久的旅行地点，既然结束了一段感情，不妨给自己放个小假，到大自然中去，尽情享受大海、草原、高山的美丽景色。良好的空气质量和宁静的环境，可以调节新陈代谢，帮助你让心情平静下来，慢慢愈合伤口。

方法三：读书、听音乐，享受自己的独处时光。书籍是人类智慧的凝结，读一些自己感兴趣的书籍，也许是轻松愉快的，也许是深刻沉重的，当你对一本好书爱不释手时，尘世间的一切烦恼都不再重要。音乐可以跨越时间和空间，听轻松愉快的音乐会帮助你忘记烦恼。

方法四：假如以上方法都不能让你战胜痛苦，那就按部就班地过好每天的生活，把忘却的任务交给时间。时间会让你结识新的朋友，邂逅新的爱情，帮助你忘记烦恼、忘记忧愁、忘记苦涩、忘记他人对你的伤害。

人生的道路是曲折坎坷的，爱情也不会一帆风顺，既然分手了，不管是什么原因，都说明对方不是你命中注定的那个人，又何必太在意呢？一切痛苦都是由心产生的，失恋了，允许自己经历短暂的痛苦，但是不能放任自己陷入痛苦的深渊。人生短暂，万事想得开、放得下，才能拥有一份平常心，拥有真正属于自己的爱情，快快乐乐地过一生。

“我害怕自己一个人”——令人沮丧的孤独症

对于群居的社会人来说，孤独是可怕的，大部分人或多或少有这样的感觉——想有人一起吃饭；无助时希望有人陪伴在自己身边；参加一个比赛，希望有同事、朋友一起参加；去旅行总想找一个伴；希望在陌生的地方碰到熟悉的人……一些成年人都有难以启齿的想法，就是：我害怕自己一个人。

一个女孩在网上心理咨询室向心理医生咨询：我以前就很畏惧自己一个人，不管出门或是做其他的事情，都希望有人陪着我。从今年开始，这种感觉越来越强烈，除非有人陪，不然我绝不会轻易出门，就连坐车去某个地方我都想要人陪，不然的话我就会非常的畏惧。有时候一想到自己要一个人出门，就会很烦躁，父母不理解，经常训斥我，我自己也不知道怎么办。请问我这是什么情况，要怎样克服？

这个女孩最初的表现是很轻微的，因为没有及时调节，变得越来越严重了，成为一种心理疾病。

害怕一个人的心态如不及时调整，就会对人生产生一些消极的影响，比如不敢做更多尝试；不能积极地抓住机会；不能独自面对困境，进而对人产生依赖……还有一些人，在遭遇情感失败后，乍一接触孤独，就不断逃避、闪躲，脑海中依然是曾经的景象，把自己关在痛苦的牢笼里。

其实，在工作中独当一面的人，才能更容易获得成功；在生活上有明确规范且能独立实施的人，才能把握美好生活。这些都需要你尽快转变心态，习惯并接受一时的孤独，在孤独中成长，成为一个强大的、独立的个体。

在电影《荒岛余生》中，主人公查克是联邦快递的系统工程师，不论生活还是工作都讲求精准效率，事业非常成功，但是感情生活很糟糕。在一次出差的旅程中，查克搭的小飞机失事，他被困在一座无人荒岛。查克除了要战胜资源贫乏的困境外，还要战胜难以忍受的孤独。在这个过程中，生活唯一的目的就是求生，他的人生观反而逐渐有所转变。当他逐渐接受了孤独，便开始反思人生的目的，最后对于工作、感情，甚至生命本身都有了全新的体会和领悟。

查克被迫在孤岛上生存，当孤独袭来恐惧万分却无路可逃，只有慢慢接纳孤独，才变得

无所不能起来。由此我们看出，处理孤独的办法就是承认它的存在，并愿意和它共存。换句话说，就是当自己独自去面对一件事时，学会接受它、习惯它，并从中获益。

每个人都或多或少地体验过孤独感，有孤独感并不可怕，我们要学会调节自己的心态，以免变得性情孤僻古怪甚至成为孤独症。应该怎样调节自己的心态呢？

方法一：让自己的生活充实起来。一个人的时候，多给自己安排一些事情，看书、听音乐、看韩剧、进行体育锻炼都可，用自己喜欢的事情让自己忙碌起来。

方法二：结交更多的朋友，每天拿出时间去接触他人，要培养自己对他人生活和事件的兴趣，这样能让自己渐渐走出封闭的生活，对外部世界充满好奇。

方法三：每天帮助他人做一件事情，让自己感到被别人需要。被需要的感觉可以帮助你消除孤独感，即使你是一个人，也会觉得自己被很多人关注。

方法四：多参加集体活动，成为集体中的一员，和他人一起分享快乐，一起分担责任和痛苦。你一旦鼓足勇气去参加一个活动，就会发现你不再是一个人。

独处有很多好处，它能使我们静下心来认真思考自己的人生，进行深刻的自我反省，从而发挥主动精神，成为一个独立的、强大的个体和与众不同的人。认识到独处的好处，从自己身上获取战胜孤独的力量，你就会变得越来越强大，不再惧怕自己一个人做什么事情。

“不要让我当众讲话”——如影随形的自卑情结

没有人是十全十美的，自己检视自身，总有一些地方不够完美，于是会产生这样的想法——“我长得太胖”“我说话有点结巴”“我家庭条件不好，没有那么多零花钱”“我的工作比别人的都差”……偶尔产生的自卑感，可以成为改变现状、不断前进的动力，但是这种自卑感如被不断地放大，成为一种心态，就会对人生产生负面影响。

小陈是上海某重点大学一名二年级的学生，进入大学后，他一直很自卑，因为他父母都是农民，家境贫寒。他在中学时成绩拔尖，深受老师和同学的喜爱，自己也忽视了家庭的贫困。来到上海后，他为了掩饰自己的贫困借了不少钱，为了还债拼命打工，学习成绩也受到影响。他还曾想了许多办法来提升自己的素质，比如参加社团、看书、考证书等，但自卑的情结如影随形，觉得自己做什么都离不开贫穷，以后走不出社会底层。带着这种情绪，他做事往往半途而废，经常抱怨，朋友也很少。

从农村到城市，环境的改变让小陈难以适应，没有对自己全面的了解，莫名地担心未来，让他形成了严重的自卑情结，总觉得自己“不如人”。不会调节心态，未来的人生他也会一败涂地。

自卑情结的负面影响很大，首先导致心情压抑，不敢尝试，不敢表达，就会失去更多的机会，从而影响到心情，让生活变得一团糟；其次，很多肠胃不适、身体疲劳都是因为压抑的心情引起的，如果不关注可能会加重亚健康的症状，小病变成大病；再次，可能会导致人际关系紧张，因为自卑的人会觉得自己不如人，往往不愿意与人交往，养成孤僻的性格。另外，自卑的人在感情上也往往是失败者，难以收获幸福的婚姻。

自卑的客观原因有很多，比如家庭出身、长相等等，看起来是无法改变的，但是我们可以通过自身的努力改变客观条件，看到自己的不足然后努力弥补，成长为一个自信的人。

小米是一个普通的上海姑娘，家境很普通，小米的同学大都家境富有，但是小米一直都比较自信。因为从小她的父母省吃俭用也要把她打扮得体，还让她学习唱歌跳舞、琴棋书画。母亲经常对她讲，家境不能决定她的素养，不管在什么情况下，都要保持自信。在这种家庭环境下，小米性格开朗大方，多才多艺，有很多朋友，在朋友中也非常自信。后来，小米交往了一个出身欧洲移民家庭的男朋友，家世显赫，对方家庭看到女孩会琴棋书画而且落落大方，非常喜欢她。出身普通家庭的小米就这样在别人羡慕的目光中“嫁入豪门”。

小米出身虽然普通，但是多才多艺，充满自信，与人交往落落大方，自然讨人喜欢。由此可见，主观努力是可以改变客观条件的。大胆地秀出自己，不要觉得自己不如人。

那么自卑的朋友该怎么战胜自卑心态呢？

首先，要全面了解自己，正确评价自己。你不妨将自己的兴趣、爱好、能力和特长全部列出来，不要忽略任何一个细节，然后再和周围的人比较一下。通过全面、辩证的评价，你会看清自身情况和外部世界，认识到凡人都不可能是十全十美的，对自己的弱项和遭到的失败不再那么在乎，以积极态度面对现实，就会变得越来越自信。

其次，注重自身修炼，让自己变得更优秀。觉得自己不够漂亮，就多关注穿衣打扮，女孩学化淡妆，让自己更加自信；觉得自己知识贫乏，就不断充电，多读书，多培训，提升个人能力。这是自信的基础。

再次，转移注意力。不要老关注自己的弱项和失败，而应将注意力和精力转移到自己最感兴趣、也最擅长的事情上去，从中获得乐趣与成就感，驱散自卑的阴影，缓解心理压力和紧张。

最后，用行动证明自己的能力与价值。你可先选择一件自己较有把握的事情去做，做成

之后，再去找一个目标。这样，你可不断收获成功的喜悦，又在成功的喜悦中不断走向更高的目标。每一次成功都将强化你的自信心，弱化你的自卑感。

一个人拥有了自信，待人接物就会得体合宜，处理事情不会拖泥带水，有自己的主见，容易获得别人尊重。别败在不会调节心态，从现在开始努力，相信自己是唯一的、无人可以替代的，让人生变得更加美丽精彩！

“我不想认识新朋友”——摆脱不掉的社交恐惧

社交，是现代生活中不可缺少的活动。当你来到一个有陌生人的场合时，会觉得难为情，莫名其妙地开始出汗，感到恐慌焦虑，不知说什么好，直到离开才会浑身轻松，随即你会下结论说：“我不想结识新朋友，我觉得在自己熟悉的世界很好。”那你有可能患上了社交恐惧症。

社交恐惧具体表现为不敢与人交往，不能胜任与人打交道的工作，愿意从事单独性工作；在公众场合，如茶话会、歌舞会、见面会，独自面对陌生人时，会感到恐慌、紧张；怕与别人面对面地交流，或者即便交流了，效果也不佳……产生社交恐惧，如不从心理上进行纠正，就会从普通的胆怯发展到偏执，有的人还会脸红、心跳加速、失眠等。内向的孩子在青春期过程中如果不注意调整心理状态，会发展成社交恐惧症，这与父母的过度保护或不断指责有关。长大后他们害怕在别人心里留下不好的印象，于是胆小、谨小慎微，生怕说错话被人取笑，也不敢与人交往。

珊珊硕士毕业后加盟某外企企划部，成为职场新人，在公司的年终 Party 即将到来时，她专门请教资深同事该怎么准备，却没有人告诉她应该怎么穿衣打扮。于是她决定打扮得清新些，用白衬衣搭配牛仔裤。结果到了那天，她才发现自己是最糗的。因为所有同事都穿了精心挑选的礼服，配上光彩的首饰，她的装扮被人误以为是服务生。珊珊只有躲在角落里拼命灌饮料，或者去洗手间透透气。后来一想到这件事，她就自信全无，即使下一次年终 party 她也穿上了礼服，但是总是想起第一次不愉快的经历，躲在一个角落，不敢与陌生人打招呼，也影响了她在上司眼中的形象。

珊珊的社交恐惧，来自一次偶然的经历，其实只要她静下心来想一想，转变一下思维，就会轻松迈过这个门槛。