

J. D. SALINGER

The Catcher in the Rye

内心强大  
才是真的强大

中国华侨出版社

## 前言

现代社会，每个人都面临巨大的压力，这其中，有来自事业的压力，身体健康的压力，亲人朋友给的压力，等等。很多人无法承受一点委屈，当被人误解和冤枉时，往往感觉心理很受伤。而其实一个真正内心强大的人，是没有人能伤害你的。因为，内心强大的人，他不活在别人的眼光里。即使全世界的人误解了他，孤立了他，他也能够淡然而坚定地生活。在这个时候，那个最孤独的人，也许就是最有力量的人。但请不要误解，一个拥有强大内心的人，平时并非是强势的，咄咄逼人的，相反他（她）可能是温柔的、微笑的、宽容的、谦让的、韧性的、不紧不慢的、沉着而淡定的。正是因为内心的安定与平静，他（她）才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。

每个人都会受伤害，因为人生没有绝对的公平，当你得到的越多，就必须比别人承受得更多。同样的伤害，区别在于，内心强大的人更懂得安慰自己，解脱自己，并总是对未来充满希望。当我们内心强大到可以战胜一切恐惧与悲观的时候，我们在哪儿，希望就在哪儿。其实，与其说每个人有自己的命运，人生各不相同，倒不如说是我们自己打造了自己别样的人生。内心的强大，是因为人生目标的清晰。因为清晰，所以我们可以坚定地走下去；因为清晰，我们才不会跌跌撞撞却不知身在何方；因为清晰，我们才可以知道什么是对的，什么是错的。

内心强大的人，一定是内心深处有坚定信念的人，这种信念带有深厚情感，有着丰富的人生阅历，以及广阔的视野，这种内心的强大，常常意味着他（她）极其自信，而这种自信常常就来自于他（她）深刻地意识到自己的浅薄，以及对自然，对人的生命的深深敬畏，因为敬畏，才使他（她）没有恐惧感。因此他（她）有一种特别的开放意识与开放心态，对于任何不同的声音，他（她）都能够认真听进去，能够用自己的头脑再想一想，同时对自己自信的东西仍然保持一分警惕。

内心强大的人不失眠，不焦虑，不急躁，随时随地作人生中最坏的打算，往最好处追求。一切灾难与痛苦，都早在他的生命中思量过了，甚至丰富真切地体验过了。其实，在人生的任何时候都不要怕重头再来，每一个看似低的起点，都是通往更高峰的必经之路。痛苦与快乐不在于外在物质的有无，而在自己心境的修为。无论做什么，记得是为自己而做，就会毫无怨言。面对困境，更不要悲观厌世。我们也许会暂时变得一无所有，但空空的手心并不意味着空空的内心。

所以，不管做任何事，记住，先训练一个强大的内心。不依靠任何人给自己幸福，因为任何人的爱对你的人生只是锦上添花，而不是生命之源。这爱来了，这爱存在，你很快乐；这爱没了，这爱断了，你会伤感，但绝不要绝望。

心理强大之路就是一条自我救赎之路，除了自己，没有其他人能真正帮助你摆脱心理顽疾、构建强大的心理。

如果人生际遇如路况，但愿我们拥有悍马般的强大心理，一路坦途。

# 目录

## 前言

### 第一章 人生无常，你要内心强大

指标一：生活中的“不倒翁”

指标二：坚守内心的信念

指标三：准确地认识自己

指标四：做情绪的主人

指标五：绝不患得患失

指标六：处变不惊，淡定从容

### 第二章 心理强大的人无坚不摧

表现一：有肚量去容忍那些不能改变的事

表现二：有毅力去改变那些可能改变的事

表现三：有能力去发现那些可有可无的事

表现四：有智慧去分辨那些非此即彼的事

表现五：有恒心去完成那些看似无望的事

表现六：有勇气去面对那些已经做错的事

### 第三章 古来圣贤皆寂寞

有关孤独感的沉思

寂寞让人如此美丽

孤单一人≠失败者

独处让内心更强大

做自己的知心朋友

多和他人联系

### 第四章 要从心理上站起来

做自己不需要理由

给心灵播撒高贵的种子

塑造乐观向上的性格

积极的念头产生积极的效应

缺点就是潜在的优点

你比想象中的要强得多

展现最佳状态

善待自己

给予不分时间地点

#### 第五章 心若安好，便是晴天

坦然接受不确定

一切从爱出发

一个人最重要的是自己的内心

倾听自己心底的声音

点燃心中的长明灯

永不熄灭的进取心

在希望中一步步前行

#### 第六章 永远别成为落日

怎样找回人生动力

动力神话

试着去做自己并不喜欢做的事

“我不应该做这个”

有目的地计划安排

延缓满足感

走出心灵安逸区

及时更新陈旧的“心灵地图”

解开自己的精神枷锁

永葆求新求好的欲望

让自己“归零”

#### 第七章 恐惧挑战必输无疑

消除病态的恐惧

起点高才能至高

成熟的人能变压力为动力

想成功，就必须改变自己

持之以恒，坚持学习

优化自身的独特魅力

命运是每一天的累积

善用自己的聪明才智

## 第八章 总是“如果”，必有“后果”

反复思虑与忧郁

学会放手

接受自己的矛盾情绪

现实如果是“如果”，一切会不会变得更好

反复思虑解决不了任何问题

转移注意力

摆脱混乱无尽的思绪

坦然面对突然闯入的消极想法

追求健康的冒险

## 第九章 心如止水，气从何处生

心态决定命运

要改变命运，先改变性格

掌控情绪就是掌控健康

保持积极健康的心态是一门艺术

给情绪做一个全面体检

解除忧虑的万能公式

枯燥之时，不妨来点笑料

内外兼修，缓解心理疲劳

操纵好情绪的“转换器”

宣泄不良情绪

原谅自己和他人

## 第十章 随大流虽无错，但与众不同更可贵

不要被现有的社会价值排序困住

打破所有的“不可能”

找到自己心灵的平衡点

盘点自己该淘汰些什么

自我激励是前进的永动机

## 第十一章 人生需要一份痛楚的感觉

放声大哭一场没关系

不惧怕犯错，接纳自己

跌倒的时候更要肯定自己

内省是一种良好的心理品质  
把自己交给更上一层的力量  
没有解决不了的问题，只有解决不了问题的人  
走出迷障，不要去制造更多的痛苦

## 第十二章 改变不了就学会接受

人际关系与抑郁情绪  
“我需要朋友理解”  
创建自己的支持圈  
获得自己所需要的理解和支持  
不要做自己的死对头  
成为大团体中的一分子  
对现在和未来的一切心怀感激

## 第十三章 绝望来源于最深的希望

绝望和抑郁症  
绝望能帮到自己吗  
绝望的理由是什么  
绝望是自我实现的预言吗  
问问自己竭尽所能了吗  
此时此刻你感到绝望了吗  
改变什么才能让自己更舒服些  
行动起来拒绝绝望  
幸福其实很简单

## 第十四章 摆脱抑郁，踏上重生之旅

什么是抑郁  
寻找更完善的自我  
莫让回忆妨碍今天的生活  
积极的自我暗示可以开发潜能  
既要承受痛苦，也要享受生活  
心怀希望与美好，可以抵挡一切灰暗  
让生命不能承受之重随风飘散  
开放内心，重启自己的生命

# 第一章 人生无常，你要内心强大

## 指标一：生活中的“不倒翁”

内心强大的人，总相信命运操之在己，自己的人生路是自己走出来的，事事依赖他人总不可靠，必须自我肯定、自我进取。他们认为被他人打倒的根本原因在于自己先在他人面前示弱了，倒下了，给了他人可乘之机。唯有让自己坚强起来，才是打不倒的人。

人的一生从呱呱坠地的那一刻开始，总要面临各种层出不穷的问题，无论是个人的生老病死、是非对错、贫富贵贱、烦恼得失等，还是国家、社会、政治、经济、感情、人事等。在解决这些大大小小问题的过程中，总会有人轻易就被其中的困难和挫折给打倒。而另外一部分人则不然，他们依靠自身强大的内心力量始终坚挺着，不但解决了以上提到的这些庞杂的问题，还让自己锻炼成为了“打不倒”的人。那么，这些“打不倒”的人是如何做到的呢？他们具备哪些个人特质呢？

(1) 骨气硬。俗话说“人穷志不穷”，有骨气的人由于不轻易向环境、困难屈服，不轻易被打倒，而备受人尊敬，受人信任。

(2) 耐力强。要想不被打倒，第二个必须具备的特质便是力量，尤其是忍耐的力量。忍耐力强的人，性格弹性大，像牛皮筋一样不容易折断，自然也不容易被一时、一人、一言影响自己的情绪，或是因为一点点挫折就被人打倒。想赢得任何一种竞赛的最后胜利，除了需要依靠智能、武器以外，耐力才是克服自己，战胜他人的主要力量。

(3) 勇气足。之所以有人被打倒，是因为自己先倒下示弱，然后才被人打倒。但凡自行倒下的人必是缺乏勇气、懦弱的人。因此，要做一名不被打倒的人，勇气是必须具备的。试想一下，一个勇气十足的人，又怎么可能屈服于他人？又怎么可能被困在情绪的困顿中呢？又怎么可能被他人打倒呢？正所谓松竹梅傲视霜雪，人也应该勇敢地与困境作斗争才足够强大。

(4) 眼光远。被情绪左右的人往往是看待事物有局限的人，缺乏远大的目光，极易被人击倒。相反，那些高瞻远瞩，有胆识，有远见的人，正因为他站得高看得远，不计较眼前得失，能屈能伸，放眼未来。在他看来，付出总有回报，一时的艰辛打击只是在磨砺自己的意志，敦促自己继续向成功前行。想想，什么样的困难能击垮这种人呢？

(5) 脚步稳。练武术的人都知道，只有扎稳马步才能不被对方击倒。做人亦是如此，要站得稳，就得不做亏心事，扎稳自己的马步。只要不做易被人打倒的事，就不会被打倒。



(6) 信心坚。有勇气、有远见，更要有信心来坚定自己的信念，信心是内心用来肯定自我和他人的力量和财富。做人先要有自信，言语自信，举止自信，对未来自信。缺乏自信的人，即便有了耐力，有了骨气，有了其他因素，最终也可能因为不相信自己而功亏一篑，斗志一泻千里。另外，也要对身边的亲人朋友充满信心。有信心的人不易被打倒，但一定切忌盲目自信，或是过分相信他人。恰到好处的信心才是对自己意志、品格、操守不被击溃所提出的要求。

现实中，不管是谁都难免要有磕磕碰碰，若想在这布满荆棘的人生路上走得稳当，没有强大的内心作为支撑显然是做不到的。一个人有了骨气、耐力、勇气、远见、稳步和信心，尽管有再大的风浪袭来，也不致于屡屡被打倒。

鲁迅先生说过：“真正的勇士敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”具备了以上六个特质的人，如果还能有直面逆境和挫折的勇气，敢于在逆境中磨炼自我，立足自我，就算得上是真正意义上的“打不倒”的人。自然界的生存法则一向都是弱肉强食，正因为如此，昆虫为了躲避天敌生存下来，进化中渐渐产生了保护色；猎狗单独捕食势孤力微，为了克服这一缺陷，它们逐渐开始团队合作，于是即便是强过它们数倍的猎物也不在话下；猎豹尽管单独狩猎，但残酷的生存环境让它拥有了其他动物所不能匹敌的速度。可见，自然界残酷无情的生存法则，使得任何一个活着的生物都必须有在逆境中生存的本领，无论是昆虫的保护色，还是猎豹惊人的速度，迎着逆境而上，在逆境中得以锻造出的生物生理构造才显得如此完美。

生物可以在逆境中磨炼自我，作为自然界的主宰，人类又何尝不是如此呢！此外，人生活的社会，也有自己的一套法则，和自然界的生存法则有着太多的相似之处。因此，遭遇逆境，对包括人在内的任何生物而言，都可谓有福。试问，有哪一种境遇能比它更能锤炼人的意志呢？古往今来，不难发现，顺境中成功的人只是少数，大多数有成就的人哪一个不是经历过逆境的洗礼，在困难重重的环境中一番摸爬滚打后才成就了自己的事业，谁能否认逆境对造就这些成就的功劳呢！孟子曰：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”这句话道出了逆境成才的真谛，“管仲举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市”，历史上众多名人皆出身贫寒，他们忍辱负重、卧薪尝胆，历经了多少磨难终成大业。古人以“头悬梁，锥刺股”为座右铭，为的就是让自己在逆境中不消沉意志，奋起治学，可见逆境励志自古有之。

相较古人，当下的社会竞争愈发残酷，要想在逆境中取得成功，绝不能被动等待，迎难而上，走出困境才是胜利者的姿态。千万别小看了这些挫折和打击，换个角度去看看，就会发现它们才是促使人们继续前进的真正动力所在。

人总是希望自己的一生可以走得一帆风顺、平平坦坦，现实中的人生路却常常是处处有陷阱，处处有艰辛。路平坦自然好走，可走在平坦的大路上的人比起行走在坑坑洼洼的小道上的人要容易麻痹大意得多，更容易忽略可能存在的威胁，发生恶性事故的概率也就高了许多。人生路太平坦了也未必见得就是好事，纵使人人都期盼身处顺境，但没有挫折也不一定是件好事，

完全处在顺境中的人极易被太过一帆风顺所蒙蔽，无视身边那些有形或无形的障碍，久而久之，便常常在顺境中跌了大跤。反倒是处在逆境中的人，可能会遭受不同的挫折，时时提醒自己要注意脚下的路，那些或大或小、或轻或重的“倒霉”在不同阶段、不同时期不断给人们敲响警钟，让人们正视困难，最终凭着自己的那股不服输的劲走到了最后。

其实，“倒霉”的厄运有时也可以是一种幸运。人不可能一辈子都走好运，但如果因为沾了厄运就颓废、苦闷、意乱、无奈，甚至走向绝望就不对了。毕竟厄运并不总是致命的，厄运也不可能永远存在。更何况世上没有绝对的坏事，厄运也可能正好为磨炼改变自己提供了一个良好的契机，正因为有这些“倒霉”，每个人才能从中发现自己的局限，不断挫折，不断改进，不断前进，在磨合中找到最适合自己的那条路，从此未来一片广阔，胜利的希望也开始招手。

著名歌手韩红有一首歌《天亮了》，很多人听了之后都感动不已，这首歌的背后有一个悲情但伟大的真实的故事。公园发生缆车坠落事故，当那节小小的缆车厢高速下坠时，一对年轻的夫妇瞬间作出了一个伟大的决定，他们竭尽全力把自己的孩子举过了头顶！厄运来临时，生命的奇迹就这样诞生了，孩子幼小的生命被保住了，年轻的夫妇尽管离开了这世界，但他们在厄运来临时留住了生的希望。他们的选择让人为之震撼和感动，厄运谁都无法拒绝，但可以拒绝的是为厄运而感到沮丧和无奈，甚至是放弃的情绪。年轻的夫妇在自己的生命受到巨大威胁时，毅然决然地作出了让人意想不到的选择，他们的精神没有被击倒，他们没有放弃，正是他们强大的力量把生的希望留给了孩子，留给了未来。要相信，即使希望再渺茫，也应该直面残酷的现实，做一个不被厄运击垮的人。

## 指标二：坚守内心的信念

强大的内心包含了信心、勇气、耐力等特质，只有在坚守住内心的信念时才能体现其强大的力量。信念是一种信仰，一种人生的指导原则，有了它，人生才有了意义和方向。人人都有信念，且取之不尽，它就好比一张滤网，随时随地为人们过滤他们所看见的世界，也像一根指挥棒，人们总是照着它去观察各种变化。信念的力量摸不着、看不见，却蕴含着巨大的能量，当你相信成功时，信念会推动你的愿望尽快达成，反之，信念也会让你尝到失败的滋味。

信念真的有这么大的能量吗？举个例子来给大家说说。清末，当时的梨园里传说有“三怪”——瞎子双阔、跛子孟鸿寿和哑巴王益芬。瞎子双阔，幼年患疾双目失明，却自学戏起就勤练基本功，最终以其精湛的演技，成为一名功深艺湛的武生，尽管舞台下的他走路都需要他人搀

扶，可是一上台，双阔的表演却可以做到寸步不乱，技惊四座，不得不让人感叹其专业素养之高深。跛子孟鸿寿，因患软骨病自幼身长腿短，头大脚小，即便是平常走路都难以平衡，要在人才济济的梨园行混出点名堂着实不易，但孟鸿寿并不气馁，他根据自身身体特点扬长避短，细心钻研丑角行当，多年刻苦磨练后终成丑角大师。最后一位是哑巴王益芬。王益芬先天哑巴，小时候看父母演戏，耳濡目染，熟记条条戏文，长大后，虽无人教授，但他仍坚持起早贪黑，刻苦练功，最终一鸣惊人，成为戏班后人奉为导师的一代武花脸。

从外在条件来看，梨园三怪都身有残疾，是绝不可能在梨园立足的，可就是这样先天不足的三个人却靠着坚定的信念，经过多年勤学苦练后，成了名角。他们能在自己的行业里有所建树，心中坚定的信念无疑起到了巨大的作用。所谓身残志坚，也就是说自身不被先天的缺陷所压垮，反倒是用一种积极的心态正视身体上的残缺，并以此为压力和动力坚定个人的信念。梨园三怪，在他人看来将是失败的人生，但他们却凭借强大的信念的力量不但保留了成功的希望，还创造了事业的奇迹。

梨园三怪的例子足以说明，坚强的信念作为一剂重要“营养素”对人们强大自己的心理有着无可替代的作用。漫长的人生的旅途中，当面临各种困难、挫折和失败，身处困境里的人们心理失衡时，信念就会适时出现，给脆弱的心灵打一剂强心针，让心态重新平衡。有信念的人，人生不易偏离正常的轨道，不会走入心理的误区。有坚定信念的人，就有了直指成功的方向和动力，《信念的魔力》一书就提到过：“信念是始动力，能够产生把你引向成功的无穷力量：它往往驱使一个人创造出难以想象的奇迹。”显然，要取得成功，就不能舍弃心中的信念。

如果说，强大的内心力量是保证人生成功的基石，那信念就是托起人生大厦的坚强支柱。信念的伟大在于帮助困在逆境中的人脱离困境，拾起自信重新上路，信念的伟大还在于再次唤起遭遇不幸的人生活的勇气。历史上著名的“望梅止渴”、“画饼充饥”的故事，乍听起来似乎是有些自欺欺人，还有点可笑，但细细琢磨这些故事的结尾，不难发现，人们能从极其恶劣的困境中走出来的根本原因在于他们坚守了内心的信念，无论是“梅”还是“饼”，无论是真有，还是幻象，内心一旦驻扎了某种强烈的信念，摆脱和超越自身的极限就不是没有可能。对志存高远的人而言，信念在内心深处，就似一团不熄的，永远燃烧着的火焰，在事事不尽如人意的人生的旅途中，支撑着有志之人孜孜不倦地追求美好，探索成功。

### 指标三：准确地认识自己

现实生活中，拥有强大内心的人往往对自己都有清晰的认识，时刻保持清醒的头脑，明确

自己的定位，他们充分了解自己的缺点和优点，明白什么最适合自己的。可是，世上总有一类人整天对这不满意，对那也不满意，仿佛他们身边的事物都不入他们的眼，对一切事物都横挑鼻子竖挑眼。他们整天不是抱怨命运不公，就是哀叹老天无眼，不是咒骂他人，就是唉声叹气，总之满腹牢骚。可他们却从来没有考虑过自己的心态、素质、工作能力有没有问题，从来不认为自己的境遇是由于自身的能力缺失造成的。也就是说，这些人从来就没认清过自己，所以才会经常把怨气发在其他人或是在其他事物上。

有一则寓言《井蛙归井》，说的是一只向往大海的井底之蛙，求大鳖带它去看海，结果青蛙看见大海后，迫不及待地跳进大海，却被海浪给掀翻了。它渴了想找淡水喝，饿了想找虫子吃，都没找到，于是，它想通了，对大鳖说：“我还是要回到井里，大海固然好，以我的身体条件，井里才是我的乐土。”有人说过，世上没有最好的，只有最适合自己的。这则寓言里的青蛙，正是在看到了大海之后，才明白了自己应该回归自己的生存空间，超越自己的能力去盲目求大求全，结果未必理想。人也是如此，不同的人需要的生存空间是不同的，根据自身的条件正视自己的需求，不过分苛求，不与人攀比，这样的好心态会让人活得更充实，更幸福。

认清自己，首先要找到自己、发现自己，找准自己在社会中的位置则更为重要。青蛙如果生活在农田里，就是消灭害虫的益虫，但生活的环境一旦换成了大海，它就显得不那么重要了，甚至最终可能会饿死。准确地给自己定位，才能在适宜的环境中最大限度地发挥自己的作用。印度哲学大师奥修说过：“玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。”如果是玫瑰，就请生长在适宜玫瑰生长的地方，那样它的芬芳才会令人赞叹；如果是莲花，就继续在泥淖里做那出淤泥而不染的君子，那样它的高洁才会让人敬仰。若是两者换了生长环境，那它们还能有原来的美丽吗？

谁都有自己的长处，因为性格、爱好和专长的不同，每个人身上都有专属于自己的“闪光点”。如果大家都能先认清自己的优点长处，再根据这些优点长处找准自己的定位，“闪光点”才会真正发出灿烂的光彩。因此，每个人都应设法发掘自己的优点，并最大化地利用这些优点来丰富自己，谁都可能成为他人不可替代的“唯一”。

## 指标四：做情绪的主人

生活中，人们总有种种情绪产生，喜怒哀乐是人之常情，可是，是不是人人都能做到理性地去主宰这些情绪呢？显然，做自己情绪的主人的这个道理很多人都明白，可是当人们真正遇到困难时，表现出自己对情绪掌控无能的人却不多，此时的他们总会说：“控制情绪实在是太难

了。”事实上，有这样想法的人已经做了自己情绪的俘虏，说出这种自我否定的话，可不仅仅是一种简单的在困难面前知难而退的表现，还是一种不良的心理暗示，严重时甚至会摧毁人的意志，以致最终败给自己。要知道，当人处于脑中一片混乱、深感绝望的时候，是最可能判断失误的时候，此时情绪和理性都处在一个危险的阶段，人或许会因为一再地困在糟糕的情绪中而无法做出正确的决断。因此，合理主宰情绪，自主控制情绪，增强理性，才能让人即便身处逆境中也能够有坚定走出困境的决心，真正不为各种不良情绪所困。这样一来，渐渐地，强大的理性就使得自己真正成为情绪的主人，也只有这样，才能持续保持头脑清醒、心神镇静地计划或是决断一切事宜。

常常会有不少人抱怨种种不公，而产生这种抱怨的原因一般而言都是生活、工作中的各种烦恼、压抑、失落甚至痛苦，受累于这些不良情绪的人们极易因此感受不到幸福，总是眼巴巴地期待快乐能够从天而降。可他们不知道，获得快乐的根本在于自己，并非所谓的好运气。人生喜怒无常，要做到事事顺心那几乎不可能，但尽管烦恼和痛苦免不了要出现，如果能很好地控制或调节这些不良情绪，避免受情绪所累，也同样可以获得幸福快乐的人生。所以，如何做自己情绪的主人就成了掌控自己人生最关键的秘诀了，做到了这点，就可以很好地掌握自己的人生，反之，人生就显得相当被动。请记住，一切负面的情绪都源于自身对周遭事物的感受，而非事物本身，调整自身对周遭的感受，随时随地都可以让精神振奋起来。

话虽如此，可是如何做到理性控制情绪，很多人却没有头绪。实际上，不难发现，要实现驾驭情绪的第一步也是最关键的一步，首先在于输入自我控制意识。打个比方具体来说，老师想帮助自己的学生改掉控制不了情绪的毛病，绝不能一开始就批评这学生缺乏道德修养，这么说的话会适得其反，学生口服心不服，甚至还会和老师发生争执。所以，要改掉这个毛病，首先，老师不能生气，要控制好自己的情绪，其次要耐心地给他解释，这样才能让学生既口服，又心服，而且从此以后他就产生了自我控制意识，在日常生活和学习中，他会时时提醒自己，自主调节情绪，克制情绪对自己的言行的负面影响，从而自觉调整自己的情绪沿着健康而成熟的方向发展。主宰自我情绪依靠的是强大的内心，而适当地输入自我控制意识可以在潜移默化中让自己的内心慢慢强大起来，因此，掌控自己的情绪就必然需要通过自我控制来实现。

那么，要达到良好的自我控制具体该怎么做呢？先来说说人在受到负面情绪影响时所表现出来的各种症状，这样会更有利于找到相应的对策和做法。众所周知，人在沮丧的时候，通常会有精神涣散，注意力无法集中等表现，而适度保持清醒、冷静、理性和乐观无疑是集中精神，消除沮丧最好的办法。显然，自我控制可以利于保持冷静、乐观，在碰上具体问题时，不妨参照如下做法。

(1) 发出坏心情的讯息。一旦感觉有坏心情产生，别忘了向重要的亲人或者朋友发布“预警”，告知他们自己的情绪低落。如果你还没这么做过，或是根本不知道该怎么做的的话，请多多

练习，这是形成自我控制意识的第一步，务必重视起来。

(2) 先调节情绪，再处理问题。切记，别在情绪不高的时候企图解决问题，那只会让情况越来越糟！情绪低落时的自己容易钻进死胡同里出不来，找不到走出困境的最佳方案，这个时候需要的是先冷静下来，用其他事情来转移注意力，让自己远离那些带来负面情绪的问题，让情绪由坏转好，等到情绪稳定、精神振奋时再去处理这些问题，或许会取得意想不到的效果。

(3) 让身体动起来。多数人在心情沮丧时选择蜷缩在角落里，或是闭门不出。实际上，僵住的身体是不利于情绪转换的，让自己走出去，活动活动身体，情绪也会跟着高昂起来的。

(4) 重新审视价值观。“从负面的事件中看出正面的价值”——这是人们在挫折中走向成熟的重要途径。尽管不良情绪有诸多负面影响，但不可否认的是，换一个角度看，它可以敦促大家重新审视自己原有的价值观与内心追求，并进行合理调整，以便逐步调整至适合自己的最佳状态。而在这个过程中，个人和环境也在不断磨合。等到情绪好转时，就可以进一步思考，究竟是什么因素阻碍了自己的价值追求，是自身能力、人格还是其他因素，最终作出正确判断。经过这么一番磨合后，生活中的快乐和幸福就会增加不少。

(5) 思考问题勿“一刀切”。经过前面的几步之后，情绪应该可以稳定了吧。坏情绪走了，就应该是考虑怎么解决问题的时候了。此时别在重复走从前的老路，一定要尽可能地多换几个角度去思考，解决的办法才会随之丰富起来，困难兴许就迎刃而解了呢。如果还不知道怎么才能让思考变得更有弹性的话，那就多多请教身边的那些有经验的朋友或亲人吧。

情绪，是人和环境相互关系的产物，是内心在面对不同事物、问题时情感方面的产物。这种产物有正面的，也有负面的，每个人都要学会珍惜、接受正面的情绪，控制、驾驭负面的情绪，毕竟人才是左右情绪的主人拥有强大的内心的人才能合理地控制自身情感，克服负面情绪。

## 指标五：绝不患得患失

如果有人一生始终徘徊于得失之间，那这个人注定了一生充满烦恼和苦闷。曾经听说过这样一个调侃富豪李先生的故事，说是有一天，李先生走在路上，一不小心 10 块钱掉在了地上，此时，他并没有马上弯腰去拾起那地上的 10 块钱，因为他害怕就在他弯腰所浪费的时间里，就有可能错失高达上千万甚至上亿的商机，但如果李先生不拾起这 10 块钱，却有违他一向为人俭朴的生活原则。于是，就在这拾与不拾之间，李先生在原地犹豫不已。这个故事很明显杜撰的成分居多，对于一个驰骋商场多年并有大作为的企业家来说，绝不会在这样的小问题上踌躇不前，好事者选他作为故事的主人公，只不过是希望以他作为典型事例，说明在现实生活中，确

实有不少人在得失取舍这个问题上徘徊不前，难以抉择。其实，很多人在已经拥有了大量的自己并不需要的冗余事物后，仍然殚精竭虑地希望这些东西可以有增无减，终日为此奔波劳苦，长此以往，或许拥有的又增加了，可是快乐却因为某种担忧而离自己越来越远，那么这究竟是拥有的多，还是失去的多呢？既然如此，不如看淡一些，要失去的、不属于自己的东西就及时放手，换个角度回头看看自己所拥有的一切，看看自己的富足，岂不一身轻松？

人生总有得失，俗话说得好：“醒着有得有失，睡下有失有得。”而且每个人的得失各有不同，相同的事物或是遭遇对不同的人来说也可能意味着得，也可能代表失。曾有这么一个故事很说明这个问题，一位知名的富豪每天上午经过某公园时都会看见长椅上有一个衣衫褴褛的人坐在那，目不转睛地盯着富豪居住的宾馆。时间一长，富豪终于忍不住问了那个衣衫褴褛的人，为什么总是盯着自己住的宾馆看，这个人答道，“我既没钱，也没房，夜晚只得睡在这长椅上。只不过，每晚当我进入梦乡时，我仿佛住了您住的那家宾馆。”富豪一听，当即决定让这个人搬进同一家宾馆，并为此支付一个月的房费。可过了没多久，富豪听宾馆的服务员说这个人又从宾馆搬了出去，重新回到了公园的长椅上，富豪感到十分意外，只得又去问那个人，他很平静的回答：“当我睡在长椅上时，我梦见的是我住进了豪华的宾馆，可是当我真正住进宾馆时，我却做了噩梦，梦见自己又回到了公园里，太可怕了，我完全无法安然睡着。”住进豪华宾馆，对于富豪和那个衣衫褴褛的人来说得失并不相同，后者认为自己从此失去了完美的睡眠和美梦。

得与失在于每个人心里的感受，懂得去珍惜现在的得，而失去了也不必痛心疾首，无所适从，世间之物本来就是来去无常，学会正视人生的得失，失去别人所拥有的，不代表失去自己所拥有的，甚至有的时候失也可能是另一方面的得。另外，人在面临抉择时，俗话说两害相权取其轻，在作出选择后，得到的大“得”中包含一些小“失”也再正常不过了，此时人们往往只是斤斤计较小“失”，那么大“得”所带来的快乐和满足也就得不到珍惜，这多可惜啊！还是别去怨叹这些“失”，多考虑一下大“得”，何况这大“得”才是真正需要得到的啊！失去的多了，得到的会更多才是。如果能这么想，得失也就显得不再那么重要了，人生顿时有种释然的感觉。

别把失去视为魔鬼，其实，它并没有那么可怕，客观主动地去面对它，会发现它也有自己迷人的地方，和得到一样。得到固然让人欣喜，但渴望和期待被满足后，人常常会因此失去动力，失去追求；而失去会让人开始产生怀念的情绪，怀念那份拥有的感受，而这份情绪是得到时所不曾有的。人们常说：“得到时不懂得珍惜，失去后才知道它的可贵。”得失本来就相辅相成，彼此无法隔离而绝对存在，就算是上帝都会在关了一扇门的同时又打开一扇窗，又何必去在意何为得何为失呢？

真正的志存高远的人是不会太过在意得失的，他们“不以物喜，不以己悲”，冷静面对得失，且不把个人的得失放在心上。计较得失的人大多内心还不够宽广，大多得意忘形，却在失意时，

心中愤愤不平，外露失意之色。这种人是无法感受失去的魅力的，更无法体会失中之得。“采菊东篱下，悠然见南山”的陶渊明辞去官职，隐居山林，尽管失去了工作，但他所得到的精神上的欢愉和自由，却不是那些只在世俗中追求得失的世人所能体验到的。

不要做患得患失之人，这样才不会被世俗所淹没，成为追名逐利之徒。得失之间，真正要抉择的是是否得到了内心的安宁和幸福。眼前的利益固然重要，但不是所有的利益都值得去追求，适当地学会放弃也是另外一种得。

## 指标六：处变不惊，淡定从容

有这么一幅对联：宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。寥寥数语，描绘出的却是一种超然的人生态度，于事于物心境平和，淡泊名利，“看庭前”世间万物随四季变迁，世人无能为力，后句转而“望天空”，意境一瞬间变得辽远，大丈夫果然心比天宽，世间万物去留皆无意，仿佛一切只是云展云舒。世俗中如此淡定，实属难得，这该是怎样一种强大力量才能让内心在面对世事无常时如此处变不惊？

尽管人可以改变很多东西，但更多的事情是不以人的意志为转移的，在这些事情面前，大家总是无能为力。当这些事情来临时，或许是荣，或许是辱，内心是否能荣辱不惊的关键在于承受力，是可以轻轻放下，还是为之所累。北宋著名政治家、文学家范仲淹，留给后人最著名的句子莫过于《岳阳楼记》中的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”了，登高望远，短短十四个字，满腔的政治抱负尽在字里行间。可当他被贬谪邓州后，却是另一番风貌——自觉“心旷神怡，宠辱偕忘，把酒临风，其喜洋洋”，如此从容，让人不禁要感叹这位伟人的魅力——一种“出则为仕，入则为农”的自尊自强的心态。几百年前的范仲淹所有的这份洒脱怕是今人少有了，试想，若是当下有人经历了类似范仲淹这一番起起落落的波折后未必还会有这般人生智慧。

当下，人们之所以失去了范仲淹那般“心旷神怡、宠辱偕忘”的生活智慧，很重要的一个原因就在于，对越来越多的事情只看重结果，不看重过程，人们往往匆匆地奔着目的而去，为的是尽快、尽早得到结果，却忽视了过程，忽视了在过程中的自我满足和自我欣赏。另外，个人成就再也不是通过自我实现来验证自己的价值，更多的与现实的名利相挂钩。人们对社会的贡献价值的判断标准直接就被认定为是他们所取得的名利成绩，没有人会花心思在认同自我上。这样一来，人变得无比功利，因为他的满足感和成就感大多来自名利的增减，他会因为获得的物质利益增加了感到欣喜若狂，相反，当物质利益减少时，他会被判定为没有价值的人因而感



到懊恼不已。生活在这样的现实世界里，他又如何对和自己相关的荣辱漠不关心，淡然处之呢？古人说“不以物喜，不以己悲”，纵然这是在劝慰人不应该把得失看得太重，但反过来说，这难道不是在告诉大家，世事无常，若是总不能以一种包容的心态看淡这些，那么就有可能哪怕只是看到了自己弱点或是失败都会很沮丧，严重的还产生极为消极的情绪。其实，上文说到过把得失看得太重心理就会失衡，得失本身就是相辅相成的关系，失去、失败、失利、失望，不代表生活中的全部都己离开，所谓否极泰来，人生还要继续往前走，切勿大喜大悲，另一种精彩就在不远处。

宠辱不惊是一种生活艺术，也是一种人生智慧，是当内心安宁、平静时，看淡自己经历的得失才能体现出来的一种心态。人生际遇难以预料，有毁有誉，有褒有贬，有荣有辱，人一生中免不了起伏跌宕。君子自当坦坦荡荡，无论宠，无论辱，都不过是人生一次经历，得人信宠时勿轻狂，谨记“贺者在门，吊者在闾”；受人侮辱也切忌激愤，谨记“吊者在门，贺者在闾”。若因人生稍微有些起落就喜怒反复无常，怎能做到内心宽阔辽远，怎么释然？又怎能从容、冷静、专心地对待自己的事业或是经营自己的生活呢？理想更是无从谈起。

内心从容淡定，除了要让自己的心学会放下，对他人的评价也别太当回事。著名数学家陈景润，在他证明哥德巴赫猜想的很长一段时间里，不但没有人看好他能拿下这个课题，更多的人甚至认为他是“疯子”。只有他本人对外界的评论和看法置之不理，一头扎进了数字的世界里。多年后，经过上千万次的演算后，陈景润成功解出了哥德巴赫猜想。现在，谈及陈景润时，人们总是啧啧称赞他严谨、刻苦的治学精神，是否有人想过，如果当年陈景润倒在了人们的质疑声中，放弃了对课题的演算和专研，现在的结果又会是怎样，陈景润还能成为让所有人无限敬仰的数学家吗？并不是说完全不顾他人的意见，有时候，一些建设性的意见或是建议也着实可以产生推动作用，一味地去附和或是屈服于他人的言论之下，这却不是从容淡定的心态应该有的表现。事实上，他人的态度或是言论带有强烈的个人色彩，很可能有较大的片面性和局限性。像是会议上因为看到上司的一个眼色，或是听到老板的一句话，从此做事就畏手畏脚，嘴巴不敢说，手脚不敢放开做，这很难不阻碍工作任务的顺利完成。大可不必因为他人赞扬夸奖就妄自尊大，因为受他们指责就自暴自弃，那自己不就淹没在他们的唾沫星子下了吗？何苦如此折磨自己，人的一生，自己才是自己的主人，他人的看法固然重要，绝不能拿不起放不下。

人生不如意十之八九，如果心不静、心未定，总在荣辱中迷失自己，放不下名利得失，心为物役，人生就很难跨过那么多的沟坎，内心超脱物欲后可能获得的乐趣丧失大半。没有人能逃过生老病死的循环，生命总是有限的，在名利的追逐游戏中耗尽一生，竟然不曾有过有价值的获取，太过不值。还是学学古人，学学那些无视名利得失，纵情于自由当中的雅士吧！要知道，只有拥有如此强大内心的他们才会坦然地面对一切！