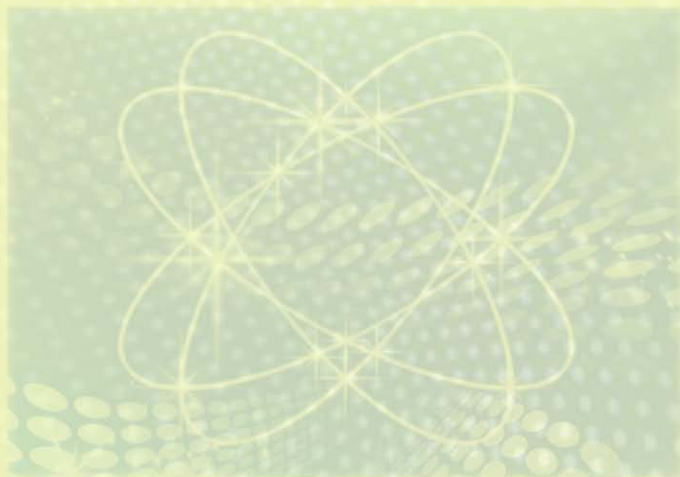


寻找幸福 ——心理平衡

施鸿 著



江西高校出版社

寻找幸福——心理平衡法

施鸿 著

图书在版编目 (CIP) 数据

寻找幸福——心理平衡 / 施鸿著. —南昌: 江西高校出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5493-2845-1

I. ①寻… II. ②幸… ③施… III. ①寻找幸福 - 心理 - 研究 IV. ①G639.2 ②G43

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第239401号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销 售 电 话	(0791) 88592590
网 址	www.juacp.com
印 刷	
经 销	各地新华书店
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	8
字 数	200千字
版 次	2014年12月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5493-2845-1
定 价	22.00元

赣版权登字-07-2014-530

版权所有 侵权必究

前 言

寻找幸福，是每个普通人的共同追求。如何寻找幸福？不同的人有不同的想法。有的人追求事业，有的人追求爱情，有的人追求天伦之乐，等等，不一而足。想法虽然很多，但目的只有一个，就是为了幸福，殊途同归。然而是不是每个人都能得到幸福呢？答案是否定的。因为不是每个人的追求都能成功。那是不是不能成功就一定不能得到幸福呢？答案显然也是否定的。你也许会说，成不成功并不是最重要的，享受过程就可以了，这点非常正确！也许有人会说：让人幸福的事很多，想开点，知足即可。的确如此，只要每个人都想得通、看得开，人人都可以得到幸福。但并不是每个人都能做到这样，所以有些人并不觉得幸福。其实幸福跟成功和物质等一些东西都没有直接的关系，幸福并不是由物质和成功等因数决定的，而是由心理决定的。心理好、心态好，则获得的幸福就更多。反则，获得的幸福就更少甚至感觉不到幸福。所以人的心理至关重要。我们必须拥有一个好的心理和好的心态。要拥有一个好的心理和好的心态，首先必须做到心理平衡，要提高自己的心理素质。那怎样才能做到心理平衡和提高心理素质呢？方法可以有很多，各个人的方法也不尽相同。如果你没有找到好方法，本书可以帮你找到，此书的目的正在于此。前面说了思考的方法，或者说是心理的方法，即心理平衡了、心态好了就会感到幸福。但这也不是每个人都能做到的。只有善思考，心理较成熟的人才能做到。不会思考、心理素质较差的人也是做不到的。怎么办？有没有更简单、更容易操作、更适合普通人的方法呢？答案是：有！这就是本书所介绍的一种方法，即心理平衡物理平衡法。它既是一种心理方法，也是一种物理方法。它可以帮助普通人达到和保持心理平衡，

从而产生幸福感，进而保持幸福的一种方法。

本书的目的还要帮助普通人达到和保持心理上的平衡，从而使人远离心理和精神疾病。

如果我们做不到心理平衡，我们将无法正常工作和生活，即使能取得某些成功，也很难得到幸福。只有好好保护我们的心理，让自己心理健康并且强大，我们的身体才可以更加健康和强壮。

目 录

第一章 什么是心理平衡？ / 1

第二章 为什么要心理平衡？ / 3

第一节 心理平衡能提高精神生活质量 / 4

第二节 心理平衡能提高心理素质 / 5

第三节 心理平衡能健身益智 / 5

第四节 心理平衡能提高学习和工作能力 / 6

第五节 心理平衡能提高适应社会和环境能力 / 7

第六节 心理平衡的其它作用 / 7

第三章 如何做到心理平衡？ / 9

第一节 乐观上进的心态和积极进取精神 / 9

第二节 自我能力认识 / 15

第三节 环境与社会认识 / 19

第四节 和谐学习、工作和生活（尽量避免和激化矛盾） / 21

第五节 不走极端和不挑战极限 / 22

第六节 适当的心理素质锻炼 / 23

第七节 学会遗忘和转移注意力 / 24

第八节 良好心情 良好心态 / 25

第九节 真诚沟通 寻求理解 / 27

第十节 向人倾诉 宣泄不满 / 28

第十一节	尊重感情 允许犯错 / 30
第十二节	心安理得 自找乐趣 / 33
第十三节	保持底线 灵活应变 / 35
第十四节	保持个性 追求共性 / 37
第十五节	顺其自然 自我控制 / 39
第十六节	自我调整 自我减压 / 41
第十七节	与人友善 保持戒心 / 43
第十八节	慎重选择 避免后悔 / 45
第十九节	心明如镜 难得糊涂 / 46
第二十节	坚定信念 看重自己 / 48
第二十一节	善于争取 懂得放弃 / 51
第二十二节	有得有失 有利有弊 / 53
第二十三节	关爱他人 善待自己 / 56
第二十四节	随缘随性 乐于交际 / 57
第二十五节	沉着冷静 不急不躁 / 59
第二十六节	抓大放小 注意细节 / 61
第二十七节	心理卫生 勤于梳理 / 63
第二十八节	集中精力 合理分散 / 65
第二十九节	近朱者赤 近墨者黑 / 67
第三十节	善于思考 照顾心理 / 68
第三十一节	有时认真 有时天真 / 70
第三十二节	讲求实际 发挥想象 / 72
第三十三节	不骄不躁 少嫉少恨 / 74
第三十四节	能进能退 能屈能伸 / 76
第三十五节	富有理智 饱含感情 / 77
第三十六节	慎言慎行 察言观色 / 79
第三十七节	真切感受 随遇而安 / 81
第三十八节	努力追求 不去勉强 / 83
第三十九节	憧憬未来 向往美好 / 85

第四章 心理平衡物理平衡法 / 87

第一节 正确理解心理平衡 / 89

第二节 什么是心理平衡物理平衡法? / 90

第三节 心理平衡物理平衡法包括哪些内容? / 91

第四节 物理平衡法如何做到心理平衡? / 92

第五节 心理平衡物理平衡法应注意哪些问题和事项? / 96

第一章 什么是心理平衡？

这是一个既简单又复杂的问题，心理较健康的人都有所体会。举例子来说，开心就是心理平衡，愤怒就是心理不平衡；笑就是心理平衡，哭就是心理不平衡；骂人就是心理不平衡，表扬人就是心理平衡；练习搏斗是心理平衡，打人就是心理不平衡，等等。有人会说：高兴、快乐就是心理平衡。正确！这是最通俗的理解。但准确地说，高兴、快乐过了头也不平衡。比如高兴得晕了，或高兴得夜不能寐等等。有人会说：生气就是心理不平衡，这个说法也不完全正确。生气但不过火也未必就是心理不平衡。比如有自制的骂几句，或适度地发发牢骚，这都是正常心理。关键是一个度。那怎样才是有度？怎样才是心理平衡呢？较准确的说法应是：内心平静、舒服、稳定、有信心、有力等。这是心理平衡的基本表现，但还有更多表现，这里暂不详细说明。

首先说说平静，所谓平静，就是内心感到安宁。心跳正常、呼吸正常、不急不躁、不浮不沉等都属于平静，就像平静的湖水，虽然有波浪，但起伏不大。也就是说，面对一个人、一件事、一个事物，面对特定的环境，能够基本做到淡定，不过于激动和兴奋。

其次说舒服，舒服就是内心舒畅、舒适、高兴、快乐甚至感到幸福等。也就是所面对的人、事、物、环境等适合自己，是自己喜欢的，情感和愿望能基本得到满足和实现，不会感到不适、不满、痛苦或厌恶等。当然，过度舒服也是不行的，如飘飘然、忘乎所以等。

然后说稳定，就是心情变化不大，在可控范围之内，心里镇定，不大喜大悲、不欲死欲活、不喜怒无常，稳得住、不失态、不忘形等。这是对心理比较高的要求，一般人情情绪都会有变化，不可能做到宠辱不惊、泰然自若，但可控制是能做到的。

再说自信，就是内心有信心、有能力面对和掌控所面对的人物和事物等。不害怕、不害羞、有勇气、有魄力做自己想做的事和面对的人。这是心理平衡的高要求，是较难做到的。一般人应该有些自信，有些胆量，但要做到十分自信、十足勇气是很难的，必须要有良好的心理素质和不断的磨练。但一般人通过科学训练，也可以达到自信。

最后说有力，所谓有力，就是内心感到有力量、有能力、有志气和有毅力做好某些事、达到某些目的。这和自信一样，是心理平衡的高要求。一般人面对一般的人和事物应该感到心里有力，可以应对。但要面对较强的人物或较难的事情时，就会感到力不从心，或者心有余而力不足。只有高心理素质和高综合素质的人才能从容应对。但世上无难事，只怕有心人，经过科学的心理训练和素质的提高也可以做到。

本书还要重点阐述的是，也是本书极力推荐的，就是物理平衡法。该方法除了让你达到上述目的外，还能让你找到平衡的感觉。即对称、协调等感觉。

第二章 为什么要心理平衡？

通过前言和第一章的阐述，我想读者可能已经明白保持心理平衡的重要性了。总的来说，心理平衡的目的就是提高精神生活的质量、提高心理素质、健身益智、提高学习和工作能力、提高适应环境和社会能力等，从而追求幸福生活和保持幸福。但仅仅这么说，恐怕还有人不够明白。以下再做进一步阐述。

首先我们来了解一下心理学的概念。心理学是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的科学，既是一门理论学科，也是一门运用学科，包括理论心理学和应用心理学两大领域。

其实也可以不必太抽象的来理解心理学，我们每个普通人都有心理活动，都能感觉到自己的心理活动，感觉到自己心理活动对行为的影响，也可以感觉到自身的精神功能。其实普通人也在研究和运用心理，只是程度不同罢了。为什么要研究心理呢？其中重要一点，就是为了心理平衡。

人的行为是离不开心理的，人的心理决定人的行为，有什么样的心理就有什么样的行为。只有人的心理和行为相符，人的心理才会协调，心里才会安宁、快乐，心理才会平衡。如果心理与行为相悖，内心就会不舒服、不协调，就会有矛盾，内心就会不快乐和不平衡。逆反心理也有，但逆反心理太重是不成熟的表现。青少年往往有这样的心理。可能有的成年人也许会说，我的行为经常与心理不符，但没什么大问题，这可能是不好的习惯性行为，或者下意识行为所致等，但这并不是好的心理。总而言之，只要事情如愿，人就快乐，事与愿违，人不快乐，这是普通人的正常心理。心理平衡的目的，就是要让内心协调，感到快乐。即使不如愿，也要想通，通过心理调整达到快乐，或至少不痛苦或减少痛苦。

第一节 心理平衡能提高精神生活质量

前面说过，心理平衡就是内心平静、舒服、稳定、有信心、有力等。请问，你的感觉如果能达到上述要求，你会感到不快乐吗？如果你能经常保持快乐，你的精神生活质量会不高吗？所以心理平衡能提高精神生活质量。

心理平衡就好比如鱼得水，鹰击长空，自由自在，自得其乐。但有的人也许会说：物质上不能满足，心理还是难于平衡。本人只能说，物质上你得想开点，幸福其实是一种感觉，主要是精神上的。你也许会说，我别的都还好，就是有点空虚。我想你这就应该找找自己的爱好，比如看看电影，看看电视，看看书，上上网，做做运动等，或者接触点自己感兴趣的、没有涉足过的东西，可能会有帮助。当然最好是找好朋友或亲人聊聊天，在一起聚一聚。办法是多样的，只要能让自己充实就可以。或者找找事做也可以。但你也许还会说，我心理虽然平衡，但还是感觉不到特别快乐和幸福。这我就得奉劝你，你的要求也许太高了，这已经很不错了。人们不是常说吗？知足者常乐！你就应该多想想你已经拥有或者曾经拥有的快乐，或者畅想畅想你可能将会拥有的快乐。而且你应该明白，人生短暂，要及时把握和拥有快乐，不要让它从自己身边默默溜走，就像我们幸运地来到人间一样。你也许会说，这么多的不幸降临在我的身上，我怎么快乐得起来？错！你应该这样想：幸好没有更大的灾难降临，否则就无法活了。或者想：虽然不幸降临在我身上，但还是幸运的，有幸运的一面。打个比方说，虽然楼上掉下一只花盆砸到了我的肩，但幸亏没有砸中我的头，否则可能就没命了，这其实也是一种幸运。或者你想想世界上那些比你更不幸的人。总之，你该开动开动你的脑筋，多想想让你慰藉的事情，这样你就好受多了。

另外，心理平衡还能预防和治疗心理疾病，保持心理健康，让你保持精神快乐。因为有些精神疾病是由心理疾病引起的，如果这些病人在犯精神疾病以前能及时预防和治疗心理疾病，可能就不至于犯精神疾病。心理治疗可以帮助精神病人逐渐康复或减轻病状，精神病的治疗就包括心理治疗。心理平衡的作用是不可小视的，心理平衡是我们快乐的源泉。

第二节 心理平衡能提高心理素质

能经常保持心理平衡的人心理素质往往较高，而且健康、快乐，这样的人在我们身边很容易找到。如果你能经常保持心理平衡，你的心理就稳定，心理适应能力就强，抗干扰能力就强，就不太会怯场，就不容易失态，心理素质就高。如果心理平衡能力差，心理素质就不可能很高。比如有些运动员，技术水平高，平时训练成绩也好，但一到赛场，就容易怯场，比赛发挥不了正常水平，比赛成绩就不理想，这就是典型的心理素质问题。所以运动员除了要提高运动技能外，其中还有重要的一点，就是要提高心理素质，这是运动员的必修课，即运动心理学。据有关统计，围棋比赛大奖赛成绩比重分析是：围棋技能战术实力占百分之七十五、心理占百分之十五、体能占百分之五、抽签占百分之五，可见心理素质的重要。运动员的心理素质虽然有天然的成份，但训练也是必不可少的。这种训练就包括如何在比赛时保持心理平衡，如何保持稳定的心理。

常人也是一样，心理决定行为。心理素质对学习、工作和生活是有很大作用的。如果能经常保持心理平衡，心理就会养成一种习惯，成为一种常态，成为一种能力，心理素质就会提高。心理素质好的人往往都是健康快乐的人。

第三节 心理平衡能健身益智

先说健身，试想，一个长期心情不好总是闷闷不乐的人，身体会很好吗？身体肯定不会很好。俗话说，健身先健脑，大脑对身体的健康最重要。养生先要养脑，即精神上要乐观，要保持心情舒畅，也即养心。其次才是营养和适当的身体锻炼等。这方面不必多说，年龄稍大的人都能说出一二。这样的人我们身边比比皆是。我们为什么说要保持心情愉快呢？那不就是为了身体健康。生气不仅伤脑，也伤身！开心可去百病、强身健体。所以请千万少生气，多开心，

多平衡，多运动。

其次说益智，这是读者可能较难理解的。试想，一个豁达开朗、从容不迫、笑对人生的人算不算一个智者？再试想，一个整天闷闷不乐、双眉紧锁、遇到一点小事就斤斤计较，甚至大动肝火的人能算一个智者吗？对后者本人不敢苟同，读者当有同感。当然这只是本人一己之见。但俗话说，识时务者为俊杰，如果一个人不敢面对现实，不能面对现实，遇事就逃避，或虽然敢于面对，但却明知不可为而为之，这能算是智者吗？俗话还说，退一步海阔天空。但若明知前面是悬崖还要往前冲，这种人算智者吗？能做到豁达开朗、从容不迫、笑对人生、识时务、知进退的人一定是个心理强大、心理素质很高的人，即能够随时保持心理平衡的人，这种人应该算是智者吧？我们不妨再看看我们身边的人，综合素质高、多数人认可的人，往往心理素质都较高。那些在社会上呼风唤雨、左右逢源的人，往往心理素质也较好，心态较好。心理素质高的人，心理往往比较容易找到平衡，这样的人当然应该算智者。可你也许会说，无思无想、没心没肺的人心理都平衡。这也对，但既然他（她）无思无想、没心没肺，也就是说没头脑，那还谈什么心理平衡呢？即使心理是平衡的，也是低级的平衡。我们追求的应该是更高级的平衡。如果能心理平衡则身心愉快、持之以恒，则幸福快乐，这毫无疑问是智者所为。聪明的人往往是不会自找烦恼的，他（她）会保持好心理平衡，让自己过得更快乐。

第四节 心理平衡能提高学习和工作能力

前面阐述了心理平衡能提高精神生活质量、提高心理素质，健身益智。一个人精神愉快了，心情舒畅了，当然就能提高学习和工作效率；心理素质提高了，驾驭自己的能力也就强了，就能让自己全身心地投入，从而提高学习和工作效率，进而提高学习和工作能力；身体健康、精力充沛，再加上智慧，学习和工作效率当然会高，能力自然也就强了。心理平衡就能让你静下心来，排除杂念，专心致志地投入学习和工作，从而提高效率、事半功倍。长此以往，就会形成良好的学习和工作习惯，从而提高自己的能力。俗话说，宁静以致远，所以心

静的人就会读书，心静的人就更能办事，就是这个道理。试想，一个满脑子思想杂念、整天烦躁不安的人怎能有良好的学习和工作效率呢？长期下去，能力会强吗？过于浮躁的人，能力是不会很强的。所以要经常保持心理平衡，才能有好的学习和工作效率。学习和工作能力强的人，往往心理素质都较好。

第五节 心理平衡能提高适应环境和社会的能力

心理平衡的人，心情往往比较平和，内心比较快乐，与人相处比较融洽，且有一定自信，这种人自己快乐，也容易把快乐带给别人，感染他人，再加上协调性较好，适应能力较强，就比较容易与人相处，人际关系也较好，所以这种人比较受欢迎。

心理平衡的人心理比较稳定，把握得住自己，有自信，所以能正确面对困难和挫折，能正确面对环境和社会现实，能较好地调整自己，融入社会，适应环境，因而有较强的环境和社会适应能力。交际能力强的人，往往心态较好，心理平衡能力也强，比较容易交到朋友。朋友多，当然就比较好办事，这就是社会适应能力。人如果心理不平衡，就会对这不满，对那不满，就会不受欢迎。久而久之，社会和环境适应能力就差，这方面的例子不胜枚举。比如交际能力强的人，自己的心理平衡，自己比较快乐，并且能够给别人带来快乐，这样才能交到更多朋友。

第六节 心理平衡的其它作用

心理平衡除了以上作用外，还有很多作用。如树立正确的人生观、提高组织和协调能力等很多好处。心理是思维和情感的结合，所以心理与思想道德、智力、健康等皆有关系。影响一个人的因素很多，有内在因素也有外在因素。但内在因素是主要的，如心理、思想、道德、智力、健康等。内在因素皆与心

理密切相关。理解了这一点，心理平衡的其它作用也就很容易理解了。不是说思想决定一切吗？思路决定出路吗？这就是说思想的作用很大，甚至非常大，当然这也离不开心理。再说情感，情感与心理也密切相关。平常人谁没有七情六欲呢？为了感情，人可以付出一切甚至生命。这就是感情的力量，也即心理的力量。

所以说心理平衡的作用很多，如果掌握得好，其作用是非常大的，让人受用无穷的。举个最简单的例子，我们的一颦一笑、一举一动都与心理有关，因此要保持好心理平衡。由此可以看出，心理平衡对人多么重要。我们不该好好平衡自己的心理吗？

第三章 如何做到心理平衡？

如何做到心理平衡？这是个既简单又复杂的问题。说简单是因为人人都有心理平衡的本能，说复杂是因为人们经常会失去心理平衡。人失去心理平衡后，有的会自然恢复，但有的就要通过调整才能恢复。调整心理平衡的方法有很多，每个人都有自己的方法，不一而足。但要找到好的、通用的方法就很难，这就是本书所要探讨的方法。本方法虽然较复杂，但普通人经过学习和训练，是能够掌握的，并不是什么遥不可及的事情。特别是如果有心理老师的指导，可能很快就能掌握。本书将从乐观上进的心态、自我能力认识、环境与社会认识、和谐学习、工作和生活（避免和不激化矛盾）、不走极端、不挑战极限、适当的心理素质锻炼、学会遗忘或转移注意力、心理平衡物理方法（包括心理平衡法）等几个主要方面加以阐述，其中重点介绍心理平衡物理方法（简称物理平衡法）。

第一节 乐观上进的心态和积极进取的精神

把这一点放在前面阐述，就足见其重要性了。为什么许多人虽然有好的物质生活甚至有骄人的成绩，但却并不快乐，甚至一蹶不振、一事无成呢？他们中的多数可能与心态有关。当然，也可能与环境 and 机遇等有关，但毕竟为数不多。试想，一个人如果有乐观的上进心和积极的进取心，即使环境恶劣、机遇再少，他（她）也能正确面对，并改善环境和创造机会，进而有所成就。过