



快乐心理学

LIVING
EVERYDAY

查斯特罗◎著
阿真◎译

61个国家，78种文字
宣扬的正能量。

无论是政界首脑，还是商业精英，
都潜心研读的心理自愈书。

文学大师林语堂倡导每一位中国人
细读的励志暖心读物。

台海出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐心理学 / (美) 查斯特罗著; 阿真译. —北京:
台海出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5168-0725-5

I. ①快… II. ①查… ②阿… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 223789 号

快乐心理学

著 者: 查斯特罗

译 者: 阿 真

责任编辑: 王 艳

装帧设计: 刘红刚

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 187 千字

印 张: 16

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0725-5

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究



前言

当今社会，不论你是名人还是凡人，每个人都会有着自己的心理问题。心理的健康直接影响着每个人是否能够真正快乐幸福地生活。因此，心理学在现代人的生活中越来越起到至关重要的作用。

心理学是一门既古老又年轻的学科。说它古老，是指人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史。说它年轻，是指心理学最初包含在哲学中，并不是一门独立的学科，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究人的心理现象的科学。心理学尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力。当前，心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

现代人正处在一个高速发展的新时期，在社会激烈竞争的冲击中，每个人的心理总是会发生不同的变化。相信大多数人都缺乏正确的心理指导和足够的心理准备，遇事往往会陷入迷茫和困惑之中。

在日常生活中，人们做每件事情，说每句话，都会有特定心理的状态，虽然多数的时候不易察觉。比如，一个人生气，这就是一种心理活动。然而，心理学可以指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学的道理才行，懂得运用心理学管理自己，我们才会有幸福的人生，在日常的生活中，人与人之间才能友好地相处。

本书通过事理与事例的结合，清晰深刻地阐述了生活中的心理学。本书就是为解决与现实生活有关的社会心理问题的迫切需要而写的，书中的每一章节都能使读者直接从社会生活的急需中获得了无限的动力。显然，这本书具有很强的应用性。能够给广大读者人生上的巨大启迪，一本好书，将带给您受益终生的学识和人生观。

本书是笔者日积月累的一些学习体会和阅世感触，不免旁征博引，广采众长。在此，谨对被引用文字材料的作者，深表谢忱。

目录

前言 2

第一章 用积极的好心态驾驭人生 8

 掌控心态，做命运的主人 8

 拥有坚持不懈的好心态 9

 用微笑面对生活中的一切 11

 控制好自己情绪可以帮助你成为生活的强者 13

 对待挫折要积极勇敢 16

 充满自信让你超越自己 18

 学会为自己喝彩 20

 热情的心态会帮助你获得正面的精神状态 21

 卸掉失败对你的禁锢 23

第二章 良好的心理带来幸福的人生 27

 心理学上的人格障碍 27

 保持身体和心理的健康 28

 良好的习惯是决定成功的关键 29

 以乐观的心态去激发成功的动力 33

 让生活时刻充满幽默和微笑 34

第三章 你应该知道的心理健康 36

 健康的心理让人充满活力 36

 以欢悦的态度微笑着对待生活 36

 人生是一种奇妙的过程 38

 消除心理重负的重要性 39

 坚持不懈的勇气 41

 用心去改善自己的态度 42

 让爱为自己带来机遇 42

 逆境是人生的宝藏 43

第四章 诠释心理的困惑	45
杜绝自卑的心理	45
克服、超越自卑心理的策略	47
虚荣是一种不良的心理倾向	49
突破虚荣的心理障碍	51
合理地改造刚愎的心理	52
尽力地去克服猜疑心理	53
消除猜疑的心理	56
消除优柔寡断心理的策略	57
懦弱是心理恐惧的表现	59
克服懦弱的心理	61
嫉妒的心理会使你失去理智	61
狭隘的心理是一种不良的情绪	62
点亮自己的生命之灯	64
第五章 享受甜蜜爱情，精心呵护婚姻	66
婚姻殿堂的心理学	66
青年女性择偶时的心理状态	68
为自己的感情减压	69
善于控制自己的情绪	71
避免影响夫妻关系的心理因素	73
让自己的爱人永远为自己着迷	75
让自己的爱心随时释放	77
避免给家庭带来危害的恶习	79
冷静而得体地对待感情危机	80
妥善应对婚姻的裂痕	82
第六章 幸福的心理情感生活	84
爱情都是从心灵的撞击开始的	84
准确地区分友情和爱情	85
恋爱中女人的心理	86
恋爱中男人的心理	88

理智地面对感情的分离	89
顺利走向婚姻的心理	90
第七章 健康的心理营造美满的家庭	93
愉悦的健康心理源泉	93
幸福的家庭是健康的心理营造的	94
感情的培养是一种艺术行为	96
夫妻吵架的心理	97
相亲相爱的情感表现	99
善于调节和改善家庭的气氛	99
心理上的平等在实际中生活是很重要的	101
生活中忌讳有任性的行为	103
平淡婚姻生活中的情趣	104
第八章 与朋友营造和谐的氛围	106
建立健康的交往心态	106
幽默能够赢得更多的朋友	107
对朋友不能一视同仁的心理	108
争论会影响到朋友之间的感情	109
有朋友和你分担快乐是件幸福的事情	111
生活中要有能同乐分忧的朋友	112
日常生活中曾经与人的友情	113
积极地增强友谊	115
在与朋友的聊天中加强彼此之间的友谊	116
第九章 与同事愉快相处的分寸	119
与同事良好相处的心理学	119
与特殊同事沟通的技巧	120
不要在同事面前吹嘘自己	122
时刻分清同事和朋友的关系	122
与女同事沟通的技巧	123
积极的应对同事之间的分歧	125
面对同事不要有嫉妒的心理	126

避免同事嫉妒的做人策略	126
从容地应对自以为是的同事	128
防止被人利用	129
第十章 与领导得体相处的心理	131
通过汇报工作积极地和领导沟通	131
与不同性格的上司沟通	132
善于分析各种领导的心理特性	133
与领导轻松相处的心理	135
与副职上司融洽相处的心理	136
与女性领导相处的心理	137
正确应对爱挑剔的领导	138
正确地面对上司的发脾气	139
巧妙地对待领导的过错	141
工作中的“越位”心理表现	142
周旋在多位领导之间的心理学	143
第十一章 解读女人的内心世界	145
女性的心理反应会出现不同于常规的变化	145
社交中女人应有的心理原则	146
职场女性不要有依靠的心理	147
女性不妨可以有男性思考和行事的心理	149
女大学生要培养健康的恋爱心理与行为	150
女性事业发展中的心理障碍	151
做心灵美的高雅女人	152
婚姻不幸的女人要克服的心理障碍	154
女人获得完美婚姻生活的心理更强	156
第十二章 解读男人的内心世界	158
要有与不同人交往的心理自信	158
男人心里的感情世界须知	160
男人的事业心理	161
男人固执和矜持的心理	162

恋爱中男人要注重调适自己的心理	164
感情危机中的男人心理	165
男人也会流泪	166
男人独立自强的心理	167
男人有很强的占有欲心理	168
男人的“惧内”心理	169
男人对异性专注的心理	171
男人意气用事的心理表现	172

第一章 用积极的好心态驾驭人生

愉快和高兴，忧愁与悲伤；激动和愤怒，恐惧与绝望；欣赏和爱慕，厌恶与憎恨……凡此种种心态，皆是人之常有。不良的心态不但会影响自身的身心健康，还会恶化你的家庭关系。学会用积极的好心态驾驭复杂多变的人生，你就成功了一半。

掌控心态，做命运的主人

在我们的生活中，在我们的周围，为什么有些人比其他人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作。而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。其实，人与人之间并没有多大的区别。

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是命运的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是 40 年前，福建某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们忍受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到海外去谋发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟被卖到比中国更穷困的菲律宾。40 年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有了继承衣钵，有了杰出的工程师等科技专业人才。弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此的差别呢？哥哥说，我们中国人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，唯有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们华人统统顶上了，生活是没有问题，但事业却不敢奢望了。看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸运。弟弟却说，幸运是没有的。初来菲律宾的时候，做些低贱的工作，但发现当地的有些人是比较愚蠢和懒惰的，于是便承担下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。这便是海外华人的真实奋斗史。它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，而是心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了个人的视野、事业和成就。

一个人能否做情绪的主人，能否成功，就看他的心态了。成功人士与失败者之间的差别

是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑引导支配。

韩国影星李恩珠身亡的消息令无数喜欢她的影迷震惊和心痛不已。昔日，李恩珠的沉静，甚至是神秘的气质给媒体、观众留下了深刻的印象。临死前，李恩珠在首尔檀国大学刚刚获得学士学位。然而，就是这样一个如花的女孩儿，却无声无息地凋落。为之扼腕叹息的时候也不禁想到，正值花样年华的一位明星，选择这种方式结束自己的生命，可见其心灵之脆弱。

心态决定命运。一个人在社会生活中，总要扮演一个或多个社会角色，每个角色都会在社会这个大舞台上经历失败的惨烈，接受成功的喝彩。意志薄弱、心态不成熟的人对待现实生活中的挫折和打击往往以自己消极悲观的想法看待。对未来和生活持一种悲观的迷茫的心理，对自己的过去，无论有无辉煌，都一概加以否定，心理上充满了自责和痛苦。对未来缺乏信心，全盘否定自己的优势和能力，无限地放大自己所遭受的挫折。长期的迷茫和抑郁就像在自己心里挖掘下了沼泽，终究会深陷其中而无力自拔，遭受灭顶之灾。

从李恩珠的自杀，我想到了我国著名演员刘晓庆。不由对她生出佩服之情。刘晓庆在社会的旋涡里几经挣扎，仍然坚强地笑对生活。她从演员到经商，从成功到失败，她一步步地坚强地走来。从监狱释放出来也没有放弃自己的人生。在年近半百的时候，仍然冲劲十足，出狱半年就接拍了五部电视剧。她坚强的意志和乐观的心态值得我们学习。

积极的心态是成功的催化剂，它能使懦夫成为英雄，使柔弱变为坚强，它使人性变得温暖活泼，富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负。刘晓庆就是怀有这种积极心态去面对生活中的挫折和打击，才能使她立于不败之地。

佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过：“人之幸福在于心之幸福。”心态的不同必然导致人格和作为的不同。不良的心态是形成不良性格与不良人生的主要根源，心态是我们命运的控制塔，而且它是我们唯一能够完全掌握的东西。心态是情绪的主人，心态决定命运！

拥有坚持不懈的好心态

尽管我们面前有风有雨，甚至波浪滔天，我们也应该以意志为帆，信念为舵，驾驶着生命之舟去追求！只要我们坚持不懈，相信吧，我们的人生之草定会开出美丽的人生之花！

持续地坚持才能成功，有很多事情不是一朝一夕就能完成的，甚至在进行的过程中还要遇到各种困难，阻碍你前进的脚步，这时候最需要的就是认真、持续地专注与坚持，只有这种力量才能让你一步一步朝前走，越来越接近终点。

提起台湾首富王永庆，几乎无人不晓。他把台湾塑胶集团推进到世界化工工业的前 50 名。而在创业初期，他做的还只是卖米的小本生意。

王永庆早年因家贫读不起书，只好去做买卖。16 岁的王永庆从老家来到嘉义开了一家米店。那时，小小的嘉义已有米店近 30 家，竞争非常激烈。当时仅有 200 元资金的王永庆，只能在一条偏僻的巷子里承租一个很小的铺面。他的米店开办最晚，规模最小，更谈不上知名度了，没有任何优势。在新开张的那段日子里，生意冷冷清清，门可罗雀。

但是，王永庆不气馁，他相信，只要自己持续地坚持下去，就一定能够成功。

后来，王永庆曾背着米挨家挨户去推销，一天下来，人不仅累得够呛，效果也不太好。但是，他仍旧没有放弃自己的梦想，专注于坚持。他决定从每一粒米上打开突破口。那时候的台湾，农民还处在手工作业状态，由于稻谷收割与加工的技术落后，很多小石子之类的杂物很容易掺杂在米里。人们在做饭之前，都要淘好几次米，很不方便。但大家都已见怪不怪，习以为常。

王永庆却从这司空见惯中找到了切入点。他和两个弟弟一齐动手，一点一点地将夹杂在米里的秕糠、砂石之类的杂物拣出来，然后再卖。一时间，小镇上的主妇们都说，王永庆卖的米质量好，省去了淘米的麻烦。这样，一传十，十传百，米店的生意日渐红火起来。

但是，王永庆并没有就此满足，他知道，用认真、持续的心态，坚持自己的理想，并为之努力奋斗，会迎来更大的成功。他继续在米上下大工夫。那时候，顾客都是上门买米，自己运送回家。这对年轻人来说不算什么，但对一些上了年纪的人，就很不方便了。而年轻人又无暇顾及家务，买米的顾客以老年人居多。王永庆注意到这一细节，于是主动送米上门。这一方便顾客的服务措施同样大受欢迎。当时还没有“送货上门”一说，增加这一服务项目等于是项创举。

就是靠着这份认真、持续、坚持不懈的心态，王永庆一步步走来，成为了台湾首富，收获了自己坚持后的美好果实。

西华·莱德先生是个著名的作家兼战地记者，他曾在 1957 年 4 月出版的《读者文摘》上撰文表示他所收到的最好忠告是“坚持走完下一里路”，下面是其文章中的一段：“第二次世界大战期间，我跟几个人不得不从一架破损的运输机上跳伞逃生，结果降落在缅印交界处的树林里。当时唯一能做的就是拖着沉重的步伐往印度走，全程长达 140 英里，必须在 8

月的酷热和季风所带来的暴雨侵袭下，翻山越岭长途跋涉。才走了一个小时，我一只长筒靴的鞋钉扎了脚，傍晚双脚都起泡出血，面积像硬币那般大小。我能一瘸一拐地走完 140 英里吗？别人的情况也差不多，甚至更糟糕。他们能不能走呢？我们以为完蛋了，但是又不能不走。为了在晚上找个地方休息我们别无选择，只好硬着头皮走完下一英里路……当我推掉其他工作，开始写一本 25 万字的书时，心一直定不下，我差点放弃一直引以为荣的教授尊严。也就是说几乎不想干了，最后我强迫自己只去想下一个段落怎么写，而非下一页，当然更不是下一章。整整六个月的时间，除了一段一段不停地写以外什么事情也没做，结果居然写成了。几年以前，我接了一件每天写一个广播剧本的差事，到目前为止一共写了 2000 个。如果当时签一张‘写作 2000 个剧本’的合同，一定会被这个庞大的数目吓倒，甚至把它推掉，好在只是写一个剧本接着又写一个，就这样日积月累真的写出这么多了。”

“坚持走完下一里路”的原则不仅对西华·莱德很有用，而且对你我也很有用。认真并持续地做下去是实现任何目标唯一的聪明做法。最好的健身方法是“一天又一天”持续地坚持下去。我有许多朋友用这种方法坚持自己的健身计划，成功的比例比别的方法高。很多人总是一次次给自己进行了详细的健身计划，但是一旦开始做的时候，就觉得很难坚持，能够成功的唯一方法就是每天坚持着跑一会，时间久了就会习惯这种方式，这样就能最终实现自己的健身目标。

作为平凡的人，我们也有自己的梦想，但是有多少人拥有了认真、持续的心态，坚持了自己的梦想呢？如果你对自己的梦想很执著，非常想实现它，那么，就专注于自己的梦想吧，持续地走下去，即使遇到挫折与失败，也不要放弃，要知道坚持不懈的心态是实现梦想最好的方法！

用微笑面对生活中的一切

生活中，痛苦是常有的，它是一个考验，也是一个转折点，这个转折点好比是条岔道，这条岔道分出了两条路，而这两条路就需要我们去选择。如果你选择灰心丧气，这条路将通向彻底的失败，我们应该选择另一条路——微笑面对，它使我们吸取教训，走上奋起拼搏之路。

央视《艺术人生》和《新闻调查》栏目相继向全国电视观众介绍了一个人，这个人叫丛

飞。丛飞是谁？他是深圳一个普通的歌手，一个没有固定工作，没有单位的 30 多岁的男人，但就是这个脸上始终带笑的歌手，在 11 年的时间里，参加了 400 多场义演，捐出了自己辛辛苦苦挣来的 300 万元，资助了 178 名贫困学生。如今他是一个病人——一个被诊断为“胃癌晚期”却连医疗费也付不起的病人，但是，他始终用微笑面对生活。当然，丛飞还有一些很光荣的头衔：爱心大使、五星级义工、中国百名优秀志愿者。而丛飞在接受采访时则笑着说：“有人说我还有 3 个头衔：傻子、疯子、神经病。”

一个被诊断为“胃癌晚期”却连医疗费也付不起的病人也能用微笑面对生活，为什么我们不能呢？有人说：“活着就是幸福，就是胜利，就是一切。”固然很有道理，可是如果人在生活中，连起码的微笑也没有，那他会幸福吗？如果我们用微笑面对生活，生活也会用微笑面对你。

一个 16 岁四川的年轻人只身来到广东，用了 12 年的时间，完成和获得了资本的原始积累、牢固的专业技能和固定的客户，使他建起木制品加工厂。然而，上天却和他开了天大的玩笑，在工厂一切准备就绪的时候，一场无情的大火将工厂烧为灰烬。

当他醒过来的时候，发觉自己躺在病床上，只觉得全身上下阵阵剧痛，左脚被严重烧伤，面貌已经完全被毁容。相恋 5 年多的女朋友见到他这副模样，掉头便离开。此时此刻的他想不到一夜之间，一场无情大火把 10 多年来的心血化为尘埃，将一个英俊的青年人变成残疾人，他美好的恋情也泡汤了。这是何等残酷的事情啊！

一个月后的深夜，他悄然地离开了医院，独自一人在街上徘徊。他准备走到桥上，翻身跳下去，逃避无法承受的现实。

他一直无法理解，为什么上天要对他如此不公？此时此刻，已经没有什么值得他去留恋。他只是希望能够再一次看到旭日从西边升起，然后就纵身向河中跳下去。

晨曦初露，桥上的行人甚少，只是偶然间看到附近菜农推着手推车拉着蔬菜上城里去。一位少妇背着婴儿从他的身边经过。

婴儿望着他张开小嘴，露出两只小牙齿，天真烂漫地微笑着。少妇从他身边经过那刻，婴儿的微笑映入他的眼帘中。那瞬间，他的心剧烈地颤动起来，一种从未有过的震撼感。

婴儿好像很懂事似的，一直回头微笑地望着他，伸出小拳头往小嘴里塞，嘴角边不停地流淌着口水。他被婴儿的微笑深深地吸引住了，不知怎的，脚不由自主地跟随着少妇，一直走下桥去。

直到少妇在广场上消失，他才发觉自己已经置身于人群中。从此以后，他以乐观的态度去面对人生。他时常对别人说：“婴儿无论对任何人都能用微笑去面对，我活了近 30 年，体

会到的东西竟然还不如一个婴儿。”

大作家冰心把一生献给了祖国。她也经历过艰难的生活大考验，才写出了几百万字的文章，一生都是在繁忙中度过的。她一直活到了 99 岁。她在写到自己的长寿健康时说过一句话：“在微笑中写作。”就这样她写了一辈子，从未停笔，心情总是非常乐观的。

冰心写了那么多美妙的文章，不是用她手中的笔来写的，而是用她那脸上甜蜜而温馨的微笑写成的。冰心的文章很多，读者每当看见她的文章，就像自己也是文章中的一员一样如痴如醉，像饮了甘泉一样乐滋滋的。

如果我们拥有微笑，就会拥有幸福的人生；如果想拥有幸福人生，那就用微笑面对它吧。

有一首歌唱道：“你的心情还好吗？你的脸上还有微笑吗？”人生需要微笑，让我们一同用微笑面对生活吧！

微笑像阳光，给大地带来温暖；微笑像雨露，滋润着大地。微笑拥有和爱心一样的魔力，可以使饥寒交迫的人感到人间的温暖；可以使走入绝境的人重新看到生活的希望；可以使孤苦无依的人获得心灵的慰藉；还可以使心灵枯萎的人感到情感的滋润。俗话说得好，笑一笑，十年少。永远微笑的人是快乐的，永远微笑的面孔是年轻的！微笑犹如阳光挥洒大地的盎然；清风抚摸树林的温暖；夕阳燃烧天空的炽热；浪花冲刷礁石的激情……

幸福的诠释是微笑；快乐的意义是微笑；温暖的真谛是微笑；挫折的鼓励是微笑；坚强的象征仍然是微笑。阳光雨露，鸟语花香，对于每个人都公平给予；欢乐喜悦，烦恼忧伤，却属于每一个人私有。生命总是美丽的，不是苦恼太多，只是我们不懂生活；不是幸福太少，只是我们不懂把握。面对生活，不论是失意，还是挫折；不论是阴云密布，还是困难重重，我们都要选择微笑。

控制好自己的情绪可以帮助你成为生活的强者

或许你已经注意到，曾几何时，自己开始变得多愁善感起来。常常会为很小的一件事伤心好一阵子，而别人的一句赞扬又会使自己顿感世界是那么美好。时而愁容满面，时而欢乐开怀，情绪的大起大落常常影响我们学习生活和人际交往。

人们常说，“冲动是魔鬼”。日常生活中，许多人都会在情绪冲动时做出令自己后悔不已的事情来。因此，学会有效管理和控制自己的情绪，是一个人走向成熟的标志，也是迈向成

功的重要基础。

最近，美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，因此，人们常常需要与那些消极的情绪作斗争。我们的生活离不开情绪，它是我们对外面世界正常的心理反应，但我们不能让自己成为情绪的奴隶，不能让那些消极的心境左右我们的生活。

消极情绪对我们的健康十分有害，科学家们已经发现，经常发怒和充满敌意的人很可能患有心脏病，哈佛大学曾调查了 1600 名心脏病患者，发现他们中经常焦虑、抑郁和脾气暴躁者比普通人高三倍。

因此，可以毫不夸张地说，学会控制你的情绪是你生活中一件生死攸关的大事。以下是专家提供的几条最新劝告：

一是寻找原因。当你闷闷不乐或者忧心忡忡时，你所要做的第一步是找出原因。29 岁的弗兰西丝是一名广告公司职员，她一向心平气和，可有一阵子却像换了一个人似的，对同事和丈夫都没好脸色，后来她发现扰乱她心境的是担心自己会在一次最重要的公司人事安排中失去职位。“尽管我已被告知不会受到影响，”她说，“但我心里仍对此隐隐不安”。一旦弗兰西丝了解到自己真正害怕的是什麼，她似乎就觉得轻松了许多。她说：“我将这些内心的焦虑用语言明确表达出来，便发现事情并没有那么糟糕。”找出问题症结后，弗兰西丝便集中精力对付它。“我开始充实自己，工作上也更加卖力”。结果，弗兰西丝不仅消除了内心的焦虑，还由于工作出色而被委以更重要的职务。

二是尊重规律。加州大学心理学教授罗伯特·塞伊说：“我们许多人都仅仅是将自己的情绪变化归之于外部发生的事，却忽视了它们很可能也与你身体内在的‘生物节奏’有关。我们吃的食物，健康水平及精力状况，甚至一天中的不同时段都能影响我们的情绪。”塞伊教授的一项研究发现，那些睡得很晚的人更可能情绪不佳。此外，我们的精力往往在一天之始处于高峰，而在午后则有所下降。“一件坏事并不一定在任何时候都能使你烦心，”塞伊说，“它往往是在你精力最差时影响你”。

三是睡眠充足。最近一项调查表明，美国的成年人平均每晚的睡眠时间不足七小时。匹兹堡大学医学中心的罗拉德·达尔教授的一项研究发现，睡眠不足对我们的情绪影响极大，他说：“对睡眠不足者而言，那些令人烦心的事更能左右他们的情绪。”

四是亲近自然。许多专家认为与自然亲近有助于你心情愉快开朗，著名歌手弗·拉卡斯特说：“每当我心情沮丧、抑郁时，我便去从事园林劳作，在与那些花草林木的接触中，我的不快之感也烟消云散了。”假如你并不可能总到户外去活动，那么，即使走到窗前眺望一

下青草绿树也对你的心情有所裨益。密歇根大学心理学家斯蒂芬·开普勒做过一个有趣的实验，他分别让两组人员在不同的环境中工作，一组的办公室窗户靠近自然景物，另一组的办公室则位于一个喧闹的停车场，结果他发现，前者比后者对工作的热情更高，更少出现不良心境，其效率也高得多。

五是经常运动。另一个极有效的驱除不良心境的自助手段是健身运动。哪怕你只是散步十分钟，对克服你的坏心境都能收到立竿见影之效。研究人员发现，健身运动能使你的身体产生一系列的生理变化，其功效与那些能提神醒脑的药物类似。但比药物更胜一筹的是，健身运动对你是有百利而无一害。不过，要做到效果明显，你最好是从事有氧运动——跑步、体操、骑车、游泳和其他有一定强度的运动，运动之后再洗个热水澡则效果更佳。

六是合理饮食。据最新研究表明，碳水化合物更能使人心境平和、感觉舒畅。马萨诸塞州的营养生化学家詹狄斯·瓦特曼认为，碳水化合物能增加大脑血液中复合胺含量，而该物质被认为是一种人体自然产生的镇静剂。各种水果、稻米、杂粮都是富含碳水化合物的食物。

七是积极乐观。“一些人往往将自己的消极情绪和思想等同于现实本身”，心理学家米切尔·霍德斯说：“其实，我们周围的环境从本质上说是中性的，是我们给它们加上了或积极或消极的价值，问题的关键是你倾向选择哪一种？”霍德斯做了一个极为有趣的实验，他将同一张卡通漫画显示给两组被试者看，其中一组的人员被要求用牙齿咬着一支钢笔，这个姿势就仿佛在微笑一样；另一组人员则必须将笔用嘴唇衔着，显然，这种姿势使他们难以露出笑容。结果，霍德斯教授发现前一组比后一组被试者认为漫画更可笑。这个实验表明我们心情的不同往往不是由事物本身引起的，而是取决于我们看待事物的不同方式。

广大的读者朋友们，其实情绪就像一块编织的彩毯，全看你自己喜欢用哪种色彩。如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织出的毯子就会暗淡无光；如果你只用白色，毯子就会变成一片单调的空白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。同样的道理，如果你们可以合理地控制情绪，不将自己淹没在情绪的低潮中，你们的人生也必定像一块彩毯，生动缤纷，活得很色彩！

对待挫折要积极勇敢

人生充满了选择，而我们如何面对生活挑战的态度就是关系着能否成功的关键因素，如果你用消极的态度对待生活，为自己步步设限，你就只能永远拘泥猜疑和敌视的荆棘丛中不得解脱，生活也必将因此变得暗淡无光，而你用乐观积极的态度对待生活时，生活也会与你坦诚相见，将她最富于魅力的笑容展示给你，并回报你以风雨之后的绚丽彩虹。

挫折是每一个人成长过程中不可逃避的事件。一个人承受挫折的能力，与年龄的增长有一定的关系，但更重要的是他曾经应对挫折的经历。遇小挫而胜之，可以为受挫者留下宝贵的经验，增强其应对挫折的心理承受能力。所以，经常应对小挫折的人，往往能在大挫折面前坚忍不拔，而那些毫无挫折经历的人，一次不大的挫折就可能使其一蹶不振。

挫折，所谓挫折是指挫败、阻挠、失意的意思。在心理学中，挫折是指个体在从事有目的的活动时，由于遇到障碍和干扰，其需要不能得到满足而产生的紧张状态与消极的情绪反应。

挫折虽然带来的是不愉快的情感体验，但挫折对人的影响并不都是负面的。挫折犹如一把“双刃剑”。一方面，挫折具有消极性，人在经历挫折时会产生焦虑、烦恼、恐惧、愤怒等不良情绪反应或粗暴的消极对抗行为，这些负面情绪或行为如果持续的时间过长或强度过大，不仅会给他人造成严重损失，还会影响自己的身心健康，引发各种身心疾病。

另一方面挫折又具有积极性，挫折对人的积极影响在于挫折引起的适度的紧张和压力，有利于人们更清醒地认识自己及所处环境，能不断调整自己，从挫折中吸取教训，磨砺意志，使人更加成熟、坚强，在逆境中奋起，从而有更大的发展。

当挫折和逆境出现时，不同的人会产生不同的反应，采取不同的态度。有的人受挫折而陷入焦虑不安、悲观失望的情绪中不能自拔，甚至自暴自弃，这是一种向挫折屈服的消极态度。与此相反，一些人采取了勇敢地战胜挫折的积极态度：面对挫折冷静思考，分析原因，寻找解决办法，不屈不挠，最终走出困境，成为生活的强者。

面对挫折时，可以采用心理学上的“压弹”方式来帮助自己走出荆棘。在心理学上，“压弹”是指个体面对生活的逆境、创伤、悲剧、威胁及其他生活重大压力的良好适应，也是个体面对生活的压力与挫折的“反弹能力”。“压弹”包括对挫折与逆境的乐观、积极地正面评估及有效应对，是人们应对挫折时的耐挫折力和排挫折力的和谐统一。

挫折是普遍存在的，面对挫折，你压弹得起吗？也就是说，你有足够的耐挫折力和排挫折力吗？“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？”“不经历风雨，怎能见彩虹？”我们应当