



知性女人
修炼系列

快乐 女人

需要解决的

鸿 宇◇编著

48个

心理问题

北京燕山出版社

知性女人
修炼系列



快乐 女人

需要解决的

鸿 宇◇编著

48个

心理问题

北京燕山出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

知性女人手册 / 鸿宇编著. —北京: 北京燕山出版社,
2006.12

ISBN 7-5402-1822-3

I. 知... II. 鸿... III. 女生—修养—手册

IV. B825-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157296 号

版权所有·侵权必究

书 名: 快乐女人需要解决的 48 个心理问题

编 著: 鸿 宇

责任编辑: 梁 歌

出版发行: 北京燕山出版社

社 址: 北京市东城区灯市口大街 100 号

电 话: 010-65243837 邮 编: 100006

经 销 商: 各地新华书店

印刷装订: 北京市通州富达印刷厂

开 本: 720 × 1020 毫米 16 开

字 数: 86 千字

印 张: 14

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5402-1822-3

定 价: 75.00 元 (本册 25.00 元)

(如发现印装错误, 本社负责调换)

前言



生活节奏越来越快,女性承担的社会角色也越来越重要,压力随之而来,很多人越来越难以体会到什么是快乐了。

走在路上,满眼望去,竟然都是一张张沉默忧郁的面孔,很难再看到一张微笑的脸,偶尔见到,便觉得心情为之一振,感觉连路边的建筑物都在发光,便不知不觉猜测她到底为什么这么开心。

转念一想,开心还要有原因吗?人本来就是要快乐的呀,人生在世,不过短短几十年,一晃眼便耗去一大半,今天你因为升不了职而不高兴,明天你因为和同事发生口角而不开心,这样一天天过去,到最后,你剩下的是什么呢?

听到过一则报道,“如果你每天都微笑,保持开心的状态,你可以多活5年。”不知道是不是真的,但如果你每天都微笑面对每个你遇到的人,猜,你会怎么样呢?

这本书就是探讨了48种你可能存在的心理偏差,这些偏差是导致你不快乐的直接原因,书中不仅列举了种种心理偏差,而且按照一定的逻辑关系选择了一些实际的例子引导大家如何摆脱习惯思维的束缚,找回那个真实快乐的自己。

微笑是一种发自内心的感觉,抛开那个阴郁落寞的自己,开始你的快乐人生,做个快乐的女人吧!

问题1 我为什么总是喜欢照镜子? /1

我并非沉迷于自己的外貌，但一见到镜子我就必须照一下才能走开。我会长时间盯住自己镜子中的形象，并且往往对之感到不满意。我难以将镜中形象同自己联系在一起，好像我在镜子中看到的并不是自己。

问题2 我为什么十分在意自己的外表? /7

尽管我认为自己聪明、友好而且风趣，但是我最关心的还是自己的外表。只要一碰到镜子，我就会照来照去。形象不佳的时候我不愿任何人看到我。

问题3 我为什么不敢表现自我? /12

我参加一次会议，并且有一个非常好的主意，但却不能将它说出来。我在一刹那间就会从一个外向、合群的人变成一个内向、羞涩的人。有时候我孤注一掷，有时候又会小心翼翼；有时候我领导一切，而有时候又会遵从一切。我并不总是表现出自己的真实性格，而像变色龙一样根据周围环境进行变化，以求适应，不管我是否因此要压抑真实的自我。有时候我甚至不知道自己是谁。

问题4 我为什么总是怀疑自己的能力? /17

我总是在怀疑自己的能力。在内心深处，我感到自己既不聪明也没有才能。在干某件事情期间，我会突然有这种想法：也许我不行。我一直在幻想自己想去做但又远远超出自己能力的事情。

问题5 我为什么感觉自己微不足道? /22

我感觉自己的生活没有太大的意义，而且我几乎没有做出任何大的成就。我感觉有我或者没我，世界一样是美好的，而且有时我感觉如果没有了我的存在，别人会过得更好。有时，我会审视自我，认为我的想法、梦想和希望统统都是泡影。我感觉别人对我不太感兴趣，不把我当回事。

问题6 我为什么这样容易丧失信心? /26

我会对某件事情非常感兴趣，但只要有一人给我泼冷水，我就不愿意继续下去了。我会非常兴奋地开始某个项目，但如果我看不到自己希望的结果，我进取的势头就会减弱。我好像是不如其他人那么有毅力。我做事情往往有始无终。

问题7 我为什么感情这么脆弱? /31

我很敏感,需要小心呵护。如果我的精神状态不好,我会极为脆弱,听不得任何批评,即便它是建设性的、善意的批评,我也无法接受。我能在5秒钟内由笑转哭。别人总是说我太敏感了。

问题8 我为什么总是有消极悲观的想法? /36

我希望想些好的、快乐的、积极的事情,但最终消极的想法总是占上风。这些消极的想法和情绪经常让我萎靡不振、无法集中精力干任何事情。有时,我根本无法摆脱这些想法,只好靠吃吃喝喝或者服用药物获得须臾平静。

问题9 我为什么感到似乎什么事情也不会让我开心? /41

我的心头老是带着一种无能为力的感觉。我试过不同的工作,但一直没有成功。有的时候我会非常无聊,感到自己都快死去了。我无法在生活中找到欢乐或者目的感。我无法享受那些应该可以带来欢乐的事情。而且我发现能够给我带来欢乐的东西越来越少。

问题10 我为什么一见有些人就烦? /46

我绝对无法忍受某些人的行为。他们的有些特点和习惯简直让我发疯。每当我看见他们或者必须要同他们说话时,我就畏惧不前。

问题11 我为什么这样争强好胜? /50

对我来说,生活中所有的事情都是竞争,我必须在所有的事情上成为胜利者。在我眼中,生活里几乎所有的事情都只有两种可能:要么成功,要么失败。成功让我倍感自豪,但是失败我却经受不了。

问题12 我为什么有控制别人的欲望? /54

尽管自己也不太明确方向,但我坚持给他人指路。让他人知道我的思路并且接受我的观点,这对我来说很重要。我往往知道其他人的最佳路途是什么,但如果他们拒绝我的建议,我就会很恼火。

问题 13 我为什么感觉自己是世界上最倒霉的人? /58

我在超市付款时排的总是最慢的一队，我前面的人抢占了最后一个座位，看电影时我前面坐着的总是一个把头发高高盘起的女人，考试成绩出来后，我仅差2分没有通过，在10个人里面，我是惟一被飞驰而过的汽车溅脏衣服的人，我感觉自己总是特别倒霉。

问题 14 我为什么总为微不足道的、可笑的事情烦恼? /62

无论多小的事都会让我烦恼。衬衫上掉了一个扣子，饮料洒到了椅子上，被人在鼻子底下抢走了座位，或是挨了老板一顿训斥都会让我恼火，就好像发生了巨大的灾难一样。人人都认为我脾气不好，容易发怒。我对什么事情都会大发雷霆。在没有什么原因的情况下，我对所有的人都会发火、仇视，进行攻击。如果人们没有立刻理解我的意思，我就很容易沮丧。

问题 15 我为什么感到没有人关心我? /67

我周围的世界越来越冷酷无情。人们，即使是家人和朋友，对我来说也很隔膜。我无法填补内心对爱的渴望。我不顾一切地寻找爱，哪怕是通过不健康的关系也无所谓。如果能够得到爱，得到他人的关怀，我情愿做任何事情。有时候，我感到被世界抛弃了，被所有的人拒绝了。

问题 16 我为什么渴望得到别人的注意? /71

我需要成为大家关注的焦点。如果不是这样，我感到恼火、烦躁。我能让别人都注意我，而且热衷于成为焦点人物。有时候，我做出某些举动来吸引别人的注意、得到别人的赞同、认可甚至好评，尽管这些举动可能有些不合时宜。

问题 17 我为什么特别在意别人对我的看法? /75

一个陌生人偶然看了我一眼就会让我终日思来想去。如果有人说我有点胖，那么我整个星期都会惴惴不安。我总是特别在意其他人对于我的观点、成绩和外貌的看法。甚至对那些我不喜欢或者不尊敬的人的观点，我也非常看重。

问题 18 我为什么在自己没错的时候也道歉? /80

我为自己做过的事情和没做过的事情道歉。我不断地向别人、向自己解释自己的行为。如果我帮不了别人，我就会感到非常难受，并且我会尽最大努力去弥补那些可能会伤害他人的事情。我总是担心自己做错了事情，或者伤害了别人。

问题 19 我为什么在表扬和赞誉面前感到不自在? /84

听到他人对我的工作或者面貌的赞赏会使我感到不自在。当别人赞扬我时,我感到别人只是在表示他的善意。如果我工作成功,我会躲开认可和赞扬。受到赞扬既使我感到高兴,同时也使我感到不自在。

问题 20 我为什么难以摒弃不良习惯? /88

不论是无害的习惯还是极具危险性的习惯,比如抽烟、喝酒、看电视、逛商店等等,我都难以舍弃它们。别人的自制能力似乎比我强得多。我甚至连自己讨厌的习惯都摒弃不了。

问题 21 我为什么如此懒惰? /92

我几乎做什么事情都提不起劲儿。除非我对一件事情非常感兴趣,否则我根本不会去做。总的来说,我对大多数事情都不感兴趣。我似乎对什么事情也产生不了激情。

问题 22 我为什么总是把事情一拖再拖? /96

我手头有急需处理的工作,但是我还是决定先小睡一会,这样我会更有干劲。但是,醒来后,我觉得明天再开始可能更好,于是我列了一张清单,上面写满了我明天“要完成”的任务和目标。到了第二天,如果我能着手做其中的一件事情就很不错了。

问题 23 我为什么总是留恋过去? /101

我与别人交谈的话题和我想的问题会有变化,但是一成不变的是涉及到的时间。我总是沉浸在过去,也就是俗语所说的美好的旧时光。

问题 24 我为什么在平静的生活中也感到心力交瘁? /105

我不用每天工作15个小时,而且我的日常生活也没有太大的压力。没有大起大落,没有艰难险阻,但我却总是感到心力交瘁。看来,做同样的事我要比别人耗费更多能量和精力。有时,即使无事可做,我甚至连起床的力气都没有了。

问题 25 我为什么感到如此绝望? /109

我感到自己总是在被动地做事,而且我永远也不可能做我喜欢的事情。我经常感到疲惫、反感、厌恶。对未来,我已经没有梦想。我认为我根本不可能实现自己的目标。除了墨守成规,我已经没有别的出路。我再也不可能为任何事情感到激动。

问题 26 我为什么总干蠢事? /113

我并不是傻瓜。生活常识和处事之道我都会,也曾经读过几本书。但有时候我会做一些愚蠢透顶的事情,从买一件自己并不需要的商品到大一点的桌子、自己并不想吃的菜,处处冒傻气。

问题 27 我为什么感到如此麻木? /118

有时,我感觉自己并不是周围世界的一分子。我对任何事情、任何人都很麻木、无动于衷。我感觉自己只是在机械地行动,就像自动驾驶装置一样。当我处于这种状态时,我的大脑一片混沌,而且连最普通的事情也想不起来,包括我的电话号码和最好朋友的名字。

问题 28 我为什么这么惧怕权威? /122

老板从我身边走过时,我的心跳便会加速。如果一个警察走过来问我问题,我会慌乱不安。即便我只是到医生的办公室里去接一个朋友,我一走进去也会特别紧张。当有人对我说她就是主管时,我也感到局促、无所适从。我一碰到打官腔的人就没了勇气,感觉自己纯粹是别人的玩物,而且往往极为沮丧,觉着自己再也应付不了。

问题 29 我为什么有时豪情万丈,有时却沮丧万分? /126

有时,早上醒会后,我感到自己全身充满活力、非常兴奋,认为什么也阻止不了我的前进。但是,有时候我却十分沮丧,恨恨地诅咒整个世界,然后昏昏睡去。有些日子似乎长不可耐,而有些日子却转瞬即逝。

问题 30 我为什么如此偏执多疑? /130

我走过别人的身边,听到他们的谈笑声,我认定他们的话题肯定是我。如果我出去野餐却偏偏遇到下雨,我会认为整个世界都在跟我作对。当然,有时我也认为这样的想法很荒唐,但是我确实认为坏事情就是冲着我来。我认为最坏的事情会发生,而且我总爱草率地下结论、爱牵强附会。我不想让别人看到我的真实面目,因为我害怕他们会利用我。

问题 31 我为什么在人群中总是感到孤独? /134

我可以同一大群朋友在一起交谈、欢笑、吃喝，度过一段愉快的时光。但不知为什么，我感到自己好像并不真正在那儿，就好像我跟自己分开了。在交谈的时候，我感到我是自己的行为的一个见证者，像是在大屏幕上观看自己的活动一样。我没有觉得自己曾经完全地度过一段愉快的时光。我好像丢失了什么东西，其实丢失的就是我自己。

问题 32 我的行为为什么总是受别人的影响? /139

在参加研讨会时，我很想提一个问题，但我没有提。不久其他人开始提问了，那时候我才提出了自己的问题。我总是看别人如何去做，并以此来确定自己的行为。如果我自己成了被关注的中心，我就会感到很不舒服。

问题 33 我为什么总是精神高度紧张? /144

我感到紧张，往往并没有明显的理由。我总是非常紧张。就好像自己总是处在一种恐惧状态。有时候我是如此紧张不安，以至于整个身体都在颤抖。有时候我无法集中精力，甚至无法集中在一件小的工作上。我很容易分心，可能会变得非常恼火、毫无耐心。

问题 34 我为什么喜欢与别人攀比? /148

“我比你高，但是比她矮。”“你的车比我的漂亮，但是你开得不如我好。”“你做的意大利肉汁面不错，但是你应该尝尝我做的烤意大利通心面。”“我的笑话讲的不好，但是我更有幽默感。”等等、等等。

问题 35 我为什么幻想自己有特异功能? /153

我经常想，如果能知道别人在想什么那就太好了。我幻想通过意念来移动物体，或者挥动一下手就能治病。最后，我探索学习穿墙术或者预测未来的可能性。

问题 36 我为什么有获取成功的能力却不想付出更多的努力? /157

我有能力实现自己的任何梦想，对此我深信不疑。我看到有些能力比我差的人取得了成功，正在享受好生活。我并不懒，可是我总是受到某种东西的羁绊，不能全力以赴。我想要达到更高的目标，但是却没有去努力争取，这让我非常沮丧。

问题 37 我为什么私下里总希望别人失败? /161

她是很要好的一个朋友,但当我得知她的男朋友离她而去的时候,还是产生了一种满足感。我对自己的这种想法感到愧疚,但我忍不住地要这样想。我喜欢听到别人丧失钱财的故事,以及婚姻失败的故事。

问题 38 我为什么冷酷地对待自己在意的人? /165

有时候我能意识到自己所做的事情,但在大多数时间中我却意识不到这一点。我告诉一个朋友自己想做什么事情,但实际上根本无意去做。如果会议、约会或者工作对我不是百分之百的方便,我就会将它们推迟。我对自己真正关心的人可以说出很伤人的话。如果出了问题,本来应该由我负责的,我却很快会责备他人或者其他的事情,而不是责备自己。

问题 39 我为什么热衷于传播小道消息? /169

我最喜欢干的事情就是传播小道消息。我喜欢在电话里散布“最新消息”,当有机会同他人分享一些“恶心的事”时,我会很兴奋,而且一有机会就会这么做。我热心地阅读闲聊专栏,了解有关自己并不认识的人的消息。我也难以保守秘密。

问题 40 我为什么喜欢探听别人的秘密? /174

走过一间房子的时候,我会停一会倾听里面的激烈对话。即使是我毫无兴趣的信息都会让我关注,例如我会仔细地倾听一个妇女向超市的销售经理讲述她要退掉一听西红柿酱的理由。

问题 41 为什么我的处境越来越好,而感觉却越来越糟? /178

我现在万事大吉。经济状况良好,个人生活幸福,但我却忧心忡忡、焦虑不安,有时完全被疑虑和恐惧所吞没。我开始怀疑自己的成功,并且发现难以享受现在的成就。有时候我感到这一切转瞬即逝,而我将不得不回到过去的穷困生活中去。

问题 42 我为什么总是封闭自己,不愿与人交往? /182

我几乎完全切断了与别人的联系。我总是离群索居、独立自由地生活,但是我不太肯定自己是否真喜欢这样。我看不起那些与别人搅在一起的人,而且我也蔑视那些需要加入某些组织或机构的可怜虫。我拒绝介入和发展与别人的关系。

问题 43 我为什么帮助自己讨厌的人? /186

我同意送一个我并不喜欢的人回家。我计划同一个自己几乎不能忍受的人出去玩。我出钱支持自己并不赞同的活动,并且花时间去做一些自己根本没有兴趣的事情。

问题 44 我为什么总是幻想援救他人? /191

我在大脑中幻想所有画面:自己如何在大火中援救一个失去知觉的人,或者将一个人从飞驰而过的汽车前推开。不管自己是否是当事人,我都喜欢解决争端和排忧解难,喜欢平息不同意见。

问题 45 我为什么希望自己生病或者受伤? /196

我经常偷偷地希望自己疾病缠身。我总想自己根本无法工作或者甚至连日常生活都不能自理。我总是在想,如果我生病了,我的生活会有什么不同,别人对我的态度会有什么不同。

问题 46 为什么我总是想到自杀,尽管我并不真会这么做? /200

我并没有感到那么抑郁,但我的确想过从一座大楼顶上跳下去,或者驾车以100公里的速度撞到墙上去,或者用一瓶我最喜欢的红酒服下20粒安眠药,这会是什么滋味。我考虑过服药和溺水自杀哪一种会让我少受罪,谁会找到我的尸体。我想像自己的葬礼,谁会参加,甚至他们会穿什么衣服等等。

问题 47 我为什么被恐惧笼罩,总担心自己所爱的人受伤或者死去? /205

我一天会想好几次,如果我关心的人死去了会发生什么。如果一个家人回来晚了,我就会开始想像各种惨剧。我在心情很好的时候突然会想:“如果……”

问题 48 我为什么花很多时间想像不切实际的事情? /209

别人可能只是在无聊的时候才去幻想,但是我的大部分时间都生活在空中楼阁里。我的思绪会回到过去,想像如果……结果会多么不同。我能花几个小时的时间空想自己的将来,但是很少把自己的幻想付诸实际行动。

问题 1

我为什么总是喜欢照镜子?

我并非沉迷于自己的外貌，但一见到镜子我就必须照一下才能走开。我会长时间盯住自己镜子中的形象，并且往往对之感到不满意。我难以将镜中形象同自己联系在一起，好像我在镜子中看到的并不是自己。

此种行为的动机可能具有欺骗性，也常常被误解。它往往不是一种简单的虚荣现象。你在追寻自己的影子，因为它是你得到自我肯定与心理滋养的惟一途径。你的面容是滋润自我的养料。你感到自己内在价值不多，所以需要寻求外部价值的安慰。你认为外部价值是自己获得他人尊重和敬佩的源泉。你也认为，长得越漂亮，自己作为一个人的价值就越高。所以你这惟一的资本就显得异乎寻常的重要。

自卑心理往往折射成为一种对自己外貌的不满。对自己的存在的疑虑促使你通过照镜子来确认自己的存在。内心深处的空虚让你看不到自我。你照着镜子，却无法将镜中的形象同你自己联系起来。这导致你在看自己的照片时，往往会叫起来：“这张照片一点都不像我！”

通过看自己的影子来判断自己，可能使你难以领会自己的真实感觉。当心情好的时候，你会照一下镜子来看自己的笑容，以确信你的确有一个好心情。这说明你需要外部的辅助来验证自己的感受。

1. 找一张空白纸，列出自己的 10 项优点

一开始你有可能对此感到很不舒服，因为绝大多数人没有这样做的习惯。这正是本项活动大有裨益的一点。记住，一项活动对你越具有挑战

性，你就越需要它。

记住所列的各项要集中在内部素质上，记录那些未必能够反映在镜子中的优点。例如：“我具有极为丰富的想像力。”“工作中，我能够很好地分清轻重缓急，设定最后期限。”“朋友告诉我，我的聚会办得很好。”“那一天正是我为同事解了围。”以及“我在慢跑的时候，每次都比上一次跑得远一点。”等等。不要着急，就这样慢慢地列出自己的10项优点，而且不管它们看来如何“微不足道”，不要小看或者鄙视任何一项。尽量多方面地列出自己的优点，这样你就可以看到自己整个的独特形象。

现在你有了一个优点单子，将它贴在浴室的镜子上，这样每当你照镜子的时候，你就能看到这个单子。这会帮助你提醒自己的真实价值——尤其当你感到自己一无是处时。

每过一个月左右就更新一下这个单子。保留最喜欢的几项，但每次也要努力添加些新内容。这样做会越来越容易。它会不时地在“你的面前”提醒你，作为一个人，你在生活、运动、呼吸、成长。

苏珊有一段时间非常苦恼，她不知道自己是什么样的人，她常常看着镜子中的自己，一脸迷茫。最后，她听从朋友的建议，拿出一张纸，在纸上划出3个栏目，分别是体态、个性和其他，然后在3个栏目下面列出了自己的特点。她甚至翻开字典，寻找一些适合自己的词汇。最后，她完整地列出了一张描述自己特征的单子。

苏珊的主要特性列表：

年龄 27 岁外向；喜欢交友；黑头发；风趣天主教徒；身材娇小（1.57 米）；喜欢冒险；爱打乒乓球；衣着性感；性格率直；喜欢烹调；皮肤稍黑；喜欢倾听；单身；性情多变；兄弟 2 个；内心敏感；优秀的营销员；容易感到厌烦。

从两个男性朋友和两个女性朋友那里征求意见之后，苏珊最后确定

了自己的个人特征：年轻，喜欢冒险，是个优秀的营销员。苏珊之所以没有选择爱打乒乓球，是因为这是她性格特征中多余的描述语，爱打乒乓球在她的生活中并没有占很大一部分，而且她的乒乓球也不是打得很好。而性情多变和敏感也没有贯穿她生活的全部，而且苏珊认为自己不愿意成为一个性情多变的人，正在努力克服这个性格特点。于是，苏珊将年轻、喜欢冒险，做个优秀的营销员作为自己的基本性格特点，并且鼓励自己完善这个特点，带给自己足够的自信，让自己充满魅力。

2. 心安理得地接受感谢

如果你依靠镜子作为自己心理评判的惟一来源，这就意味着你可能在接受感谢、夸奖和表扬时感到不舒服。学会简单地按照表面意义接受赞扬，不要对此妄加揣测或者不敢接受，以此来摆脱不舒服的感觉。

如果有人说了些夸奖你的话，不要难为情，也不要制止。你大概听到过类似下面的不该那样回答的对话：

“你的连衣裙真漂亮，太适合你了。”

“啊，是吗？这是两年前我在换季大减价时买的便宜货。”

当有人夸奖你的工作成绩时，你却大事化小地说：“我运气好。”

你这种过分谦虚的回答等于告诉人们：“我不值得你们称赞。”同时你也间接地否认了夸奖和赞赏你的人的鉴赏能力和判断能力。实际上夸奖和称赞你的人会发现连你自己可能也没估计到的优点和长处。你要特别注意，你是否抹杀了自己的优点，如果是，一定要努力克服。下一次受到夸奖的时候，例如“你为这次会议制的表很好”，要回答说“非常感谢”，而不是说“谢谢，但这不算什么，如果我有更多的时间，我会干得更好！”不要让夸奖你的人感到难堪，给他们一个赞扬你的机会，同时要肯定自

己。当你受到夸奖和称赞时，你应该面带微笑说：“我很高兴你喜欢我的连衣裙。”或者说：“谢谢你的称赞，我确实做了许多工作。”

如果整个过程——给予赞扬和接受夸奖——都使你感到不舒服，你
知道自己应该如何去做了：开始赞美别人。不要为了得到赞扬才去夸奖
他人，要去体验赞扬别人的快乐。一旦你体会到赞美别人的感觉如何美
妙时，可能就不会在接受赞扬时感到不舒服了。

如果你感觉以上办法并不怎么好，让朋友或者熟人告诉你他们最喜
欢你的一点（如果你感到不好意思，就告诉他们这是培训班布置的一项
任务，或者说这是你研究项目中的一项内容。）。这不但会制造一个接受
赞扬的机会，也会为你列出自己的优点提供素材。

3 学会相信自己的感觉

如果你一直在否认自己的感受，那么就开始改变这一切吧。那将是一
种极为痛快的解放——就好像打碎镜子一样！

是否记得孩提时，如果别的孩子抢走了你最喜欢的玩具，你的感受
是什么？毫无疑问，你极为愤怒，甚至会与那个孩子扭打在一起。而当
我们逐渐长大后，我们知道殴打别人是不好的事情，这种认识当然是对
的。但不幸的是我们也认为“坏”的情感是不好的，所以我们不得不学
会漠视坏的情感——而在我们脾气不好的时候，还有些负罪感。

接受你负面的感觉意味着接受你所有的感觉，不管它们是好的还是
坏的。无论发生了什么，使你情绪有了波动，允许自己去感受它。如果
你在电影院中看了一个悲伤的电影，就让自己哭吧——你认为其他人不
会哭吗？如果在工作时，你感到什么事情好笑，就笑吧。只有面对接受
随时发生的情况，而不进行自我谴责或者自我评判，你才会真正解放自