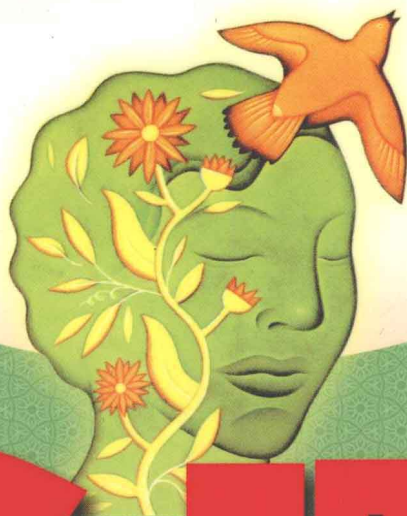


😊做心灵的医师!

😊做情绪的导师!

😊做人生的画师!



心理 平衡术

让你的人生不偏不倚不失衡

文成蹊◎编著

动不动就生气发火，时不时就忧郁沮丧，于是你自卑绝望了，
你颓废消沉了，你悲观厌世了；

听不进劝告一意孤行，看不起别人飞扬跋扈，凡事不甘人后强出头，
于是你我行我素了，你傲慢自负了，你目空一切了。

其实，是你开始走极端了，是你的内心失衡了。

失衡的内心世界，会导致一个失衡的人生!

中国纺织出版社

☺做心灵的医师!

☺做情绪的导师!

☺做人生的画师!



心理 平衡术

让你的人生不偏不倚不失衡

文成蹊◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

如果你动不动就因一些小事而生气,如果你时不时就因生活的繁琐而烦恼,如果你动不动就因工作压力而沮丧,如果你时不时就因人生的艰辛而沮丧,如果你总是处理不好家庭情感,如果你总是解决不成职场难题,如果你总是应对不了人际关系,那么这就说明,你的心理失衡了。失衡的内心世界会导致一个失衡的人生。所以,请重视起来,走进本书,跟随本书走进心灵平衡的最佳境界,跟随本书重建一个不偏不倚、不失衡的人生。

图书在版编目(CIP)数据

心理平衡术:让你的人生不偏不倚不失衡 / 文成蹊编著.
— 北京:中国纺织出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5064-8784-9

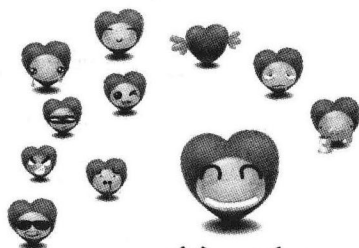
I. ①心… II. ①文… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 144723 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:王 慧
特约编辑:付 晶 亦 辛 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京中振源印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:162 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

你是否常被生活、工作压得喘不过气来？你是否常常急躁、焦虑不安？你是否常常身心疲惫、困苦不堪？你是否为了生存而苦苦挣扎？你是否对工作和生活越来越冷漠？你是否常常心存怀疑和恐惧……如果你的答案是肯定的，这证明你的心理已经失去了平衡。

瞬息万变的现代社会，在带给我们无限精彩的同时，也带来了无尽的苦恼，使得我们的内心逐渐失去平衡。因此为了适应这个迅速发展的社会，需要我们找回心理的平衡点。

仔细观察一下你就会发现，自然界中的万事万物都处于一种平衡的状态之中，一旦打破这种平衡，必然会带来不幸和灾难。如：

鸟在飞翔时失去平衡，会坠落；

船在航行时失去平衡，会沉没；

人在行走时失去平衡，会跌倒；

……

万事万物都离不开平衡，世界正是有了平衡，才会有规律、有秩序地发展。一旦失去了平衡，世界将会因之而崩溃。

如果一个人的内心失去平衡，他的心灵将会背上沉重的包袱，这也将成为他勇敢前行的巨大障碍。

如果一个人的情绪失去平衡，他的情绪就会变得焦躁不安，甚至失控，并因此失去快乐和幸福。

如果一个人的心态失去平衡，他的理智就犹如脱缰的野马，难以控制，最终碰得头破血流。

如果一个人的生活失去平衡，他的思想就容易变得狭隘，同时，种种的烦恼也会逐渐纠缠于他，最后被生活的大山重重压倒。

如果一个人的情感失去平衡，他的家庭温暖和婚姻幸福将离他远去，婚姻和家庭将成为他的牢狱。

如果一个人的梦想失去平衡，梦想很容易灰飞烟灭，成为时间的灰烬，总是让他追悔莫及。

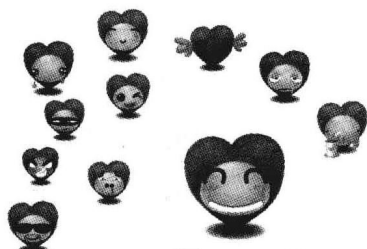
如果一个人的工作失去平衡，他的辛勤努力会前功尽弃，工作的上进心将丧失，事业的雄心壮志也终将被磨灭。

如果一个人的交际失去平衡，他的交际圈会越来越小，越来越“缩水”，并成为他进一步发展的绊脚石。

因此，请学学心理平衡术，以让自己的人生不偏不倚不失衡。

文成蹊

2012年8月



目 录

第一章

平衡你的内心

——做一次心灵大扫除

- | | |
|-----------------|-----|
| ♥ 为疲惫的身心寻找一处栖息地 | 002 |
| ♥ 走泥泞的路，才能留下脚印 | 006 |
| ♥ 得之淡然，失之坦然 | 009 |
| ♥ 淡泊名利方可心境平和 | 012 |
| ♥ 越自省越清醒 | 016 |
| ♥ 别随波逐流，做本色的自己 | 019 |
| ♥ 感恩他人，但别苛求他人感恩 | 023 |
| ♥ 成功只是手段，幸福才是目的 | 027 |

第二章

平衡你的情绪

——让快乐飞扬

- | | |
|-----------------|-----|
| ♥ 快乐是一壶水，痛苦是一杯茶 | 032 |
| ♥ 自己的情绪别被他人所左右 | 035 |

❁ 抱怨不如“争气”	038
❁ 要谦虚，不要吹嘘	041
❁ 人生没有完美但有美丽的风景	044
❁ 谅解他人，而不是耿耿于怀	047
❁ 经营长处，不要揪住自己的短处不放	050
❁ 别被自己的优势绊倒	053
❁ 别和自己过不去，让后悔随风而逝	055
❁ 提升自己，而不是去嫉妒他人	058

第三章

平衡你的心态 ——让心态为你撑起一片天

❁ 做命运的骑师，还是坐骑？	062
❁ 没有卑微的人，只有卑微的心态	065
❁ 敢于认输是勇气，不服输是志气	068
❁ 冒险与机遇结伴而行	072
❁ 杜绝依赖，学会自立	075
❁ 适时缓解压力，科学利用压力	079
❁ 真的错了就坦诚认错	083
❁ 持之以恒是成功的最好保证	086
❁ 与其花时间找借口，不如花时间想办法	089
❁ 怨天尤人前，看看自己付出了多少汗水	093

第四章

平衡你的生活

——搭载生活的“顺风车”

- ♥ “糊涂”才是真高明 098
- ♥ 懂得珍惜，幸福就在你身边 101
- ♥ 示弱不是懦弱，而是审时度势 104
- ♥ 善待他人，就是善待自己 107
- ♥ 分享与分担都让人快乐 110
- ♥ 人生本无事，庸人自扰之 113
- ♥ 忍让退步才能海阔天空 116
- ♥ 选择放弃反而会更有收获 119

第五章

平衡你的情感

——幸福可以为你来敲门

- ♥ 等待被爱不如主动去爱 124
- ♥ 可以失恋，但不可以失态 128
- ♥ 相爱总是简单，相处相对困难 131
- ♥ 越吵才越亲 134
- ♥ 爱得现实，才能爱得长久 138
- ♥ 不做醋坛子，但要适时表醋意 141
- ♥ 情到浓时要转淡，半糖主义才不腻 145
- ♥ 别让爱成罗网 148
- ♥ 婚姻是一种相守的习惯 151

第六章

平衡你的梦想 ——你的梦想会照进现实

-  小职位也能帮你实现大梦想 158
-  实现大目标先要实现小目标 161
-  坚持自己的梦想，义无反顾 164
-  盲目努力，不如选对方向 168
-  是怀才不遇还是遇而不才 171
-  别做可悲的空想家 175
-  梦想实现赶早不赶晚 178
-  追求梦想，懂得忍辱才能负重 181
-  人生可以失意，但不可矢志 184
-  没有退路更容易找到出路 187

第七章

平衡你的工作 ——决胜职场

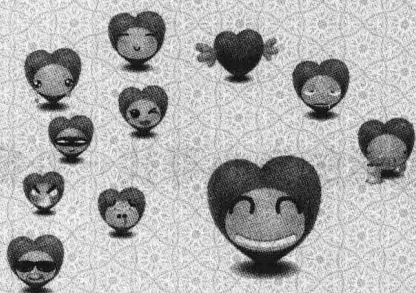
-  低调做人，高调做事 192
-  敢做出头鸟，而不是跟随者 195
-  可以不聪明，但别不小心 198
-  是金子就要及时发光 201
-  努力从工作中寻找乐趣 204

💖 会哭的孩子有糖吃	207
💖 勇于表现，但不要一味表现	210
💖 学会拒绝，做好本职工作	213
💖 当挣扎在“生存”和“兴趣”之间	216
💖 原地踏步不如每天前进一点点	220

第八章

平衡你的交际 ——人脉通，事事通

💖 积极寻求自己的“贵人”	226
💖 结识新朋友，不忘老朋友	229
💖 与人交往莫以己度人	233
💖 “出丑”会让你更受欢迎	237
💖 做人做事要有原则	240
💖 不做单飞雁，要懂得适当从众	244
💖 感谢你的对手	247
💖 “得理”时也要“饶人”	250
💖 给人面子，就是给自己留余地	254
💖 适时地低头是为了高高地抬头	257



第一章

平衡你的内心——做一次心灵大扫除

种种烦恼杂陈于内心，人们很容易成为烦恼的附庸，被烦恼绑架，内心失去平衡……这时就需要我们给心灵洗洗澡，做一次心灵大扫除，把烦恼清除出内心，将积极、乐观、从容留在心中。



为疲惫的身心寻找一处栖息地

一个发条上得十足的表不会走得很久，一辆速度经常达到极限的车往往会坏，一根绷得过紧的琴弦往往容易断，一个心情烦躁、紧张的人往往容易生病。而一个人背负的心灵包袱越重，那就代表着他前行的阻力越大，这样就容易使他的内心失去平衡，内心的天平就倾斜于对过往的遗憾、悔恨等，最终变得举步维艰，也难以抓住快乐和幸福。相反，如果在感到疲惫时懂得给自己的身心寻找一处栖息地，便会使身心得以调整，使长期压在心灵上的包袱得以放下，如此这般，再次上路时，才能轻装前行。

世界著名航海家托马斯·库克船长，曾经在他的日记里记录了一次令他百思不得其解的奇遇。

当时，他正率领船队航行在大西洋上，浩瀚无垠的海面上空出现了庞大的鸟群。数以万计的海鸟在天空中久久地盘旋，并不断发出震耳欲聋的鸣叫。

更奇怪的是，许多鸟在耗尽了全部体力后，义无反顾地投入茫茫大海之中，海面上不断激起阵阵水花……

鸟类学家们对这种现象十分惊奇，在长期的研究中他们发现，来

自不同方向的候鸟，会在大西洋中的这一地点会合，但他们一直没有搞清楚，那些候鸟为什么会一只接着一只地心甘情愿地投身大海。

这个谜团终于在上个世纪中期被解开了。

原来，海鸟们葬身的地方，很久以前曾经是个小岛。对于来自世界各地的候鸟们来说，这个小岛是它们迁徙途中的一个落脚点，一个在浩瀚大海中不可缺少的“安全岛”，一个在它们极度疲倦的时候，可以栖息身心的地方。

然而，在一次地震中，这个无名的小岛沉入大海，永远地消失了。

迁徙途中的候鸟们，依然一如既往地飞到这里，希望在这里能够稍作休整，摆脱长途跋涉带来的满身疲惫，积蓄一下力量开始新的征程。

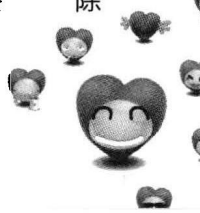
但是，在茫茫的大海上，它们却再也无法找到它们寄予希望的那个小岛了。早已精疲力竭的鸟儿们，只能无奈地在“安全岛”上空盘旋、鸣叫，盼望着奇迹的出现。

当它们终于失望的时候，全身最后的一点力气也已经耗费殆尽，只能将自己的身躯化为汪洋大海中的点点白浪，营造出一个个瞬息即逝的“小岛”。

故事中的候鸟在劳累时尚且需要一个休憩身心的海岛，更何况背负着众多生活压力的人呢？在紧张忙碌的生活中，在人生漫长的“迁徙”旅途中，谁都可能身心疲惫的时候，因此每个人都需要一个憩息身心的地方。否则，当你感到疲惫时，便无处栖身休息，如此会使身心不堪重负，那么，我们也会成为长途飞行后精疲力竭的海鸟，在绝望中坠入大海。

那么，怎样做才能为自己的身心找到理想的栖息地呢？

首先，要意识到身心需要适时地放松。在竞争日益激烈的社会





里，每个人都面临着来自各个方面的压力，因此也会自然而然地产生各种坏情绪，比如沮丧、失望、疲惫。这也正是时下很多人总是把“活的太累”挂在嘴上的原因之一。但是，这些人虽然知道很累，却没有意识到这种“心累”的感觉需要及时地进行调整，因此，随着时间的流逝，他们的这种“心累”的感觉非但没有减轻或消失，反而愈发强烈。其实，当你感到“心累”的时候，就应该马上提醒自己，是时候给自己的心灵安排一个歇脚的地方了。只有适时地放松身心，才能使整个人积聚更多的力量前行。

其次，要为放松身心找到切实有效的方法。单单意识到身心需要适时地放松远远不够，关键还要找到为身心减负的有效方法，找到那处真正可以使自己身心得以放松的栖息地。比如繁忙的工作之余，约上三五好友一起喝个下午茶，边喝茶边聊天，工作的疲惫和生活的烦恼都会被大家你一言我一语的调侃挤走；难得的假日里，只身去一个书吧或图书馆，让知识开阔自己的眼界，同时也让哲理开解自己的心胸。其实，方式有很多，即使是打打球，爬爬山，购购物，聊聊天，都比始终埋头于繁重的工作中或固执地将自己置身于无尽的烦恼中要好很多。

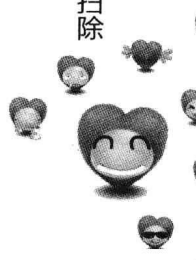
从昨天的风雨里走过来，每个人身上难免沾染一些尘土和霉气，心头多少会留下一丝疲惫和烦恼，这是不能完全抹掉的。但如果总是背着沉重的心灵包袱，持续地焦躁、愤懑、后悔，只会白白耗费眼前的大好时光，那也就等于放弃了现在和未来。正如一位名人所说：“心灵有时应该得到放松，这样才能更好地回到思想及其本身。”为了让自己的身心重新找回久违的宁静，就不要把自己的神经之弦绷得太紧，适时地为自己的心灵放假或松松绑，才能平衡好自己的内心，而这，才是对自己最好的犒劳和奖赏。

心理平衡小课堂

要想成为一个快乐幸福的人，最重要的一点，就是学会在适时的地方暂停下来，把心灵的包袱放下，把痛苦和烦恼驱除出自己的内心，然后轻装前行。再次感到疲惫时，再次找个栖息地，再次清理掉那些压得人喘不过气来的精神包袱，再次轻装前行。

005

第一章 平衡你的内心——做一次心灵大扫除





走泥泞的路，才能留下脚印

曾有人说：“晴天的路走过一百遍也不会有足印，而阴雨天的泥泞中却可留下哪怕是走过一次的脚印。”的确是这样，如果只走在平坦顺畅的柏油路上，的确少了泥泞和坎坷，你的腿脚也会轻松很多，甚至会健步如飞，然而当你回头看的时候，却没有一丝印迹。可见，坦途固然有坦途的好处，但是泥泞之路也并非一无是处。它能够磨炼人的意志，强健人的步伐，并且往往正是因为举步维艰，才会让人在以后回头看时，发现那坚定而清晰的脚印，这时，成功会因为来之不易而显得弥足珍贵，喜悦也会比一帆风顺后的喜悦多很多。

泥泞就是生活中的挫折、失败等任何阻碍我们前行和成功的消极因素，我们不能因为处于这样的情境中而感到悲伤、沮丧，致使内心失衡，要以坚定的态度迎着挫折走过去。只有走在泥泞的路上才能留下深深的足印，也只有那些在风雨中走过的人们，才知道痛苦、快乐、生活究竟意味着什么。

1982年，18岁的马云第一次高考失败，之后他当过秘书、做过搬运工，后来，因为读了路遥的代表作《人生》，决心再次参加高考。

1983年，再次高考，再次落榜。

1984年，马云又参加了高考。这次他终于进入了杭州师范学院本科英语系。毕业后，马云当了一名英语教师。

1994年，30岁的马云开办了杭州第一家专业翻译社——海博翻译社。在一个偶然的的机会他发现了互联网，就认定这是一个金矿。

1995年4月，他投入7000元，并向亲戚凑了两万元，创建了“海博网络”，产品就是“中国黄页”。营业额上去了，互联网普及了，马云却因为与杭州电信实力悬殊，而被迫与之合作。之后，马云和杭州电信分道扬镳，放弃了自己的中国黄页。

他的第一次创业宣告失败。紧接着，他又遭遇了第二次创业失败。但是这一次次的失败并没有让马云放弃创业之路。

1999年2月，马云开始向18位创业伙伴发表了激情洋溢的创业演讲。这次注册了一家电子商务公司，注册资金只有50万元，办公地点就设在马云家中，最多的时候，一个房间里坐了35个人。

1999年9月，阿里巴巴网站创办，并迅速成为全球最大的B2B电子商务平台。

马云两次高考落榜，做过搬运工、蹬过三轮、当过小贩，也曾两次创业失败，推出中国黄页的时候被人称为骗子，创建“阿里巴巴”的时候被人称做疯子……这些挫折在他的生命中都留下了痕迹：顽强、肯吃苦、不认输、不放弃。正是这无数次的挫折和失败，才成就了一个成功的马云。马云的内心并没有为挫折所占据，而看不到人生的重大意义，更没有因之内心失去平衡，正是他人生路上的脚印才成就了他的事业。

实际上，当你回望挫折——这泥泞人生路上的脚印的时候，你会发现它们是如此的必要，如此地丰富了你的人生。一个人若总是一帆风顺，那么他的内心往往是脆弱的，在以后的人生道路上也经不起任

