



经

典

珍

藏

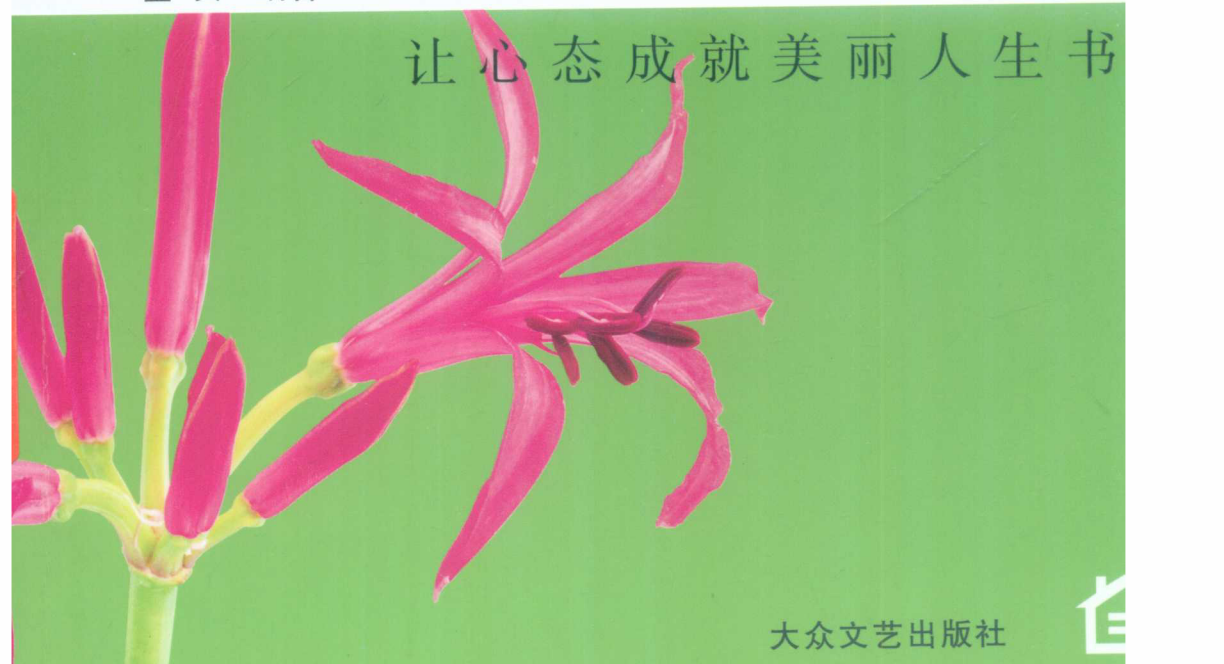
世界是由人组成的，而每个人都有心灵。心灵是思想的它主宰着人类的命运。

不同的人有着不同的心灵，于是便有了不同的命运。

我们的行动听凭于心灵的指引，我们的行动成就了自己独特的命运。当我们想掌控自我的人生时，请先学会掌控自己的心灵。

每天学点 心理学

金实◎编著



让心态成就美丽人生书

大众文艺出版社



每天学点 心理学

让心态成就美丽人生书系



金实◎编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学/金实主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(让心态成就美丽人生书系)

ISBN 978-7-80240-326-0

I. 每... II. 金... III. 散文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081788号

书 名 让心态成就美丽人生书系

主 编 金实

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 170

字 数 1500千字

版 次 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价 298.00元(全10册)

心灵主宰人的思想，心灵主宰人的行动，当我们的心灵决定了一件事时，我们的行动便会跟着上来，当我们的心灵呈现不同的颜色时，我们的人生也便随之有了不同的色彩。

每天来学点心理学吧，也许你的心灵会更加富足，也许你的工作会更顺心，也许你的爱情会更加刻骨铭心，也许你的友谊会更加天长地久，也许你会更加珍惜你曾经习以为常的亲情的，也许你会更加智慧地处理遇到的棘手问题，也许你会让自己的性格更加趋于完美，也许你会让自己的人生有一个美好的转弯……

学会做情绪的主人，别让自己的情绪影响自己的行动，以免一时冲动而造成不可挽回的错误；把幸福当成一种习惯，这个时候你会发现生活真的很美好；当你向别人付出热情时，别人回报你的也是热情；用欣赏的眼看待他人，其实你也会赢得别人的好感；人都是爱面子的，当你给了上司面子时，他也会从内心深处对你充满感激的；花点心思化解下属的抗拒心理，一

② Meitianxuedian xinlixue

个精明的上司一定会懂得如何让自己的手下服从自己的意志；人生没有标准答案，那么让不同的声音存在着吧，那么以包容的心态让形形色色的人都存在着吧；把握已经在手的机会，千万别被欲望蒙蔽了双眼，抓住眼前的才是好为明智的选择；让人生多一份宽容和理解，当我们用宽容和理解的心情来生活时，我们会发现其实世界真的很美丽；当你给别人一点温暖时，自己也会感受到温暖的；当你为别人付出一份真诚时，那么换来的也会是感动；用艺术的方式让快乐“递增”，在艺术作品中陶冶自己，让自己在其中更加快乐；用微笑面对人生的挫折，生活中总会有这样那样的风雨，用乐观的心情去迎接它的到来吧；忘却应该忘却的，遗忘有时是消除伤害最好的良药，当你遗忘曾经的不幸时，快乐便会离你越来越近的；认真地做好每一件小事，大事是从小事积累而来的，当你做好每一件小事时，那么便会有做大事的能力了；善待每一个陌生人，当你向别人付出善意时，别人也会回报你同样的善意，毕竟人心都是向善的……

目 录

第一章 掌控情绪,才能掌控人生

- 学会做情绪的主人 (2)
- 哈瑞活了下来 (3)
- 在你的爱好享受快乐 (5)
- 弗兰克的特殊使命 (6)
- 把幸福当成一种习惯 (7)
- 军事天才的救人之道 (8)
- 悬崖边上的智慧 (9)
- 控制愤怒,别让它伤人又伤己 (10)
- 世上本无事,庸人自扰之 (11)
- 帕泰尔和百忍寺 (12)
- 仇恨,阻挡你前进的道路 (14)
- 母爱,是世界上最无私的情感 (15)

第二章 一分钟打动人心

- 第一印象 (18)
- 用你的热情打动他人 (21)
- 让自己成为一个有亲和力的人 (24)
- 开口说话是一门学问 (26)
- 这个人身上的确有我喜欢的 (29)
- 让自己成为一个健谈的人 (32)
- 让自己更乐观更幽默 (35)
- 引导话题,让谈话也能“你来我往” (37)

目录

每天学点心理学

CONTENTS

第三章 立足好人生重要的舞台

- 工作就是快乐 (42)
- 让厌职情绪远离自己 (43)
- 努力去做工作的主人 (45)
- 与上司交往是门学问 (47)
- 遭遇工作狂主管时 (49)
- 别让你的主管当众出丑 (51)
- 体恤下属,方能赢得真心 (53)
- 平易近人才能赢得人心 (54)
- 领导要懂得宽容的艺术 (56)
- 网罗人才,方可成就伟业 (58)
- 跳槽要遵循的原则 (60)
- 花点心思化解员工的抗拒心理 (62)
- 企业家的8种心理特征 (67)

第四章 好习惯收获好运气

- 适时地提醒一下自己 (70)
- 盖蒂戒烟的故事 (70)
- 勤俭的习惯是致富的关键 (71)
- 检视自己的缺点 (72)
- 大师授课 (73)
- 两个闹钟是对还是错 (74)
- 球又打歪了 (75)
- 好的习惯,好的人生 (76)
- 与人为善是种处世的智慧 (76)
- 人不可貌相 (78)

WILEY-INTERSCIENCE PUBLISHING



人生没有标准答案	(79)
学会谦让,力避争吵	(80)
做事要善始善终	(81)
让自己养成读书的好习惯	(83)
一则广告	(84)
选择决定生活	(85)
用你的智慧看清事物的本质	(86)
命运掌握在自己手中	(87)
努力地抓住眼前的机遇	(87)
犹豫就意味着失败	(88)
提前磨牙,才能保护自己	(89)
空想是不会让美梦成真的	(90)
机遇不是靠等来的	(91)
在困境中寻求解决的办法	(92)
一次面试	(92)
叩响机遇的大门	(93)
把握已经在手的机会	(94)
让自己成为一个有魄力的人	(95)
珍惜自己拥有的	(96)
在忧患中看到机会	(98)
继承权落在谁手里	(99)
鹅卵石	(100)

第五章 什么样的性格决定什么样的人生

性格决定命运	(102)
改变人生就从改变性格改变	(103)
锤炼自己的好性格	(105)

目录

CONTENTS

每天
学点
心理
学

- 给性格把把脉 (107)
- 让理智给自己带来安全感 (109)
- 健康与性格是息息相关的 (111)
- 做事与做人 (114)
- 克制助你成就大事 (116)
- 拿得起,才能放得下 (118)
- 该出手时就得出手 (120)

第六章 心底无私天地宽

- 珍惜那块有瑕疵的美玉 (124)
- 让人生多一份宽容和理解 (125)
- 以德报怨,才能让人生更快乐 (127)
- 给别人一点阳光 (128)
- 给他人宽容,便是成就自己 (130)
- 忍让使生活更轻松 (132)
- 人生不必太计较 (134)
- 放下怨恨,让人生更快乐 (135)
- 有因就有果 (137)
- 播下爱心,收获欢笑 (139)
- 一份感动,就是持久的快乐 (140)

第七章 开放的态度永葆活力

- 快乐源于读书 (144)
- 把握好生活的节奏 (147)
- 用艺术的方式让快乐“递增” (150)
- 出门旅游,放松心情 (153)
- 让美妙的音乐感染自己 (156)

CONTENTS

- 生命在于运动 (159)
- 感受集体的快乐 (162)

第八章 学会选择、懂得放弃

- 转弯是一种人生的智慧 (166)
- 用微笑面对人生的挫折 (169)
- 让自己拥有一个向上的愿望 (172)
- 善待自己,多爱自己一点 (175)
- 失意时要把心放宽 (178)
- 握住快乐的钥匙 (181)
- 用智慧经营婚姻和爱情 (186)
- 你将用什么填满心灵 (189)
- 忘却应该忘却的 (193)
- 莫让小事挠了你的好心情 (196)
- 过去的就让它过去 (200)
- 认真地做好每一件小事 (204)
- 告诉别人“我能行” (206)
- 善待每一个陌生人 (209)
- 放弃懦弱,让自己坚强一点 (211)
- 远离不良的自我暗示 (213)
- 塞翁失马,焉知非福 (215)
- 放下自卑,选择自信 (216)
- 抓住细节,成就大事 (219)
- 改变心态就是改变命运 (221)
- 放下包袱方能轻装上阵 (223)
- 遇事冷静,方能做出正确选择 (226)
- 控制情绪,赢得成功 (230)

目录

CONTENTS

每天学点心理学

- 人生如逆水行舟,不进则退 (232)
- 用热忱赢得成功 (234)
- 放下无谓的“杞人忧天” (236)
- 放下消极的心态 (238)

第九章 阳光心态,健康人生

- 让自己拥有一个幸福的心态 (242)
- 别让自己的心里充满恨 (245)
- 别徘徊在得失之间 (247)
- 用微笑拥抱生活 (249)
- 争即是不争,不争即是争 (253)
- 做最好的自己 (256)
- 把荣誉送给他人 (260)

第一章

MEITIANXUEJIANXINLI
XUE

掌控情绪，才能掌控人生

学会做情绪的主人

欧玛尔是英国历史上著名的剑术高手，他有一个实力相当对手，两个人彼此挑战了30年，互不相让，一直难分胜负。

有一次，两个人决斗的时候，欧玛尔的对手不小心从马上摔了下来，欧玛尔看见机会来了，立刻拿着剑从马上跳到对手身边，这时只要一剑刺去，欧玛尔就能赢得这场比赛了。欧玛尔的对手想到自己以这种倒霉的方式输给对方，感到非常愤怒，情急之下便朝欧玛尔的脸上吐了一口口水，这不但是为了表达自己的怒气，也是为了要羞辱欧玛尔。没想到欧玛尔在脸上被吐了口水之后，反而停下来，并对他的对手说：“你起来，我们明天再继续这场决斗。”欧玛尔的对手面对这个突如其来的举动，感到相当诧异，一时间显得有点不知所措。

接着，欧玛尔向这位缠斗了30年的对手说：“这30年来，我一直训练自己，让自己不带一丝一毫的怒气作战，因此，我才能在决斗中保持冷静，并且立于不败之地。刚才在你吐我口水的那一瞬间，我知道自己生气了，要是在这个时候杀死你，我一点都不会有获得胜利的感觉。所以，我们的决斗明天再开始。”

可是，这场决斗却再也没有开始，因为，欧玛尔的人格以及他在受辱时克制自己情绪的能力深深地打动了他的对手。对手从此变成了欧玛尔的学生，他也想学会如何不带着怒气作战。

英国剑桥大学的心理学教授在讲情绪这一心理现象时总会讲起欧玛尔的故事。

心理学上将情绪定义为人们对客观事物是否符合自己的需要所产生的

态度和体验。其实，通俗地说，就是我们面对生活时心理反应的外在表现。

人人都有七情六欲，面对生活时，不可能心如止水，难免会有情绪的波动。就像故事中的欧玛尔一样，对手的口水吐到他脸上时，他必然会感到屈辱，可是最值得称道的是，他控制住了自己，从而使敌人变成学生，变成朋友。

事情就是这样，一旦你被坏情绪所左右，感到不快乐就会伤害到与其他人之间的友好关系。当你学会做情绪的主人时，你就会从生活中得到意想不到的收获。不信？试试看！

哈瑞活了下来

哈瑞是一个酒店老板，他是一个开心而乐观的人，生活中所有的烦恼都不能淹没他发自内心的快乐情绪。当有人问他近况如何时，他总是回答：“我心中充满快乐。”

如果哪位同事心情不好，他就会告诉对方怎么去积极地看待事物。他说：“每天早上，我一醒来就对自己说，哈瑞，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情灰暗，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你要选择如何去面对各种处境。归根结底，你自己选择如何面对人生。”

有一天，哈瑞忘了关上酒店的后门，被三个持枪的歹徒拦住了。歹徒朝他开了枪。

幸运的是，事情发现较早，哈瑞被送进了急诊室。经过18个小时的抢

救和几个星期的精心治疗，哈瑞出院了，只是仍有小部分弹片留在他体内。

6个月后，他的一位朋友见到了他。朋友问他近况如何，他说：“我心中充满快乐。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤，然后问当时他想了些什么。哈瑞答道：“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，他们告诉我，我会好的。但在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼中读到了‘他是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

哈瑞说：“有个护士大声问我有没有对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，而不是死人。’”

哈瑞就这样活下来了。

哈佛大学的心理学教授在给他的一位学生做心理辅导时，曾讲述了这个故事。

也许你已经发现了关于情绪的秘密，你会发现有快乐，总有悲伤的情绪与之对立；有乐观，也会有其负面情绪——悲观。情绪是分为积极情绪和消极情绪的，而这一正一反，就使你面临了选择。你可以采取乐观态度，积极地生活，快乐地享受人生；你也可以用悲观的眼睛看世界，在悲伤中看时光如流水般逝去，看生命走向尽头。

你的选择是什么呢？

在你的爱好享受快乐

20 世纪初，一位犹太少年沉浸在帕格尼尼的音乐中，他梦想有一天会成为帕格尼尼那样的小提琴演奏家，并为这一目标奋斗着。他一有空闲就练琴，练得心醉神痴，却进步甚微，连父母都觉得这可怜的孩子拉得实在太蹩脚了，完全没有音乐天赋，但又怕讲出真话会伤害少年的自尊心。

有一天，少年去请教一位老琴师，老琴师说：“孩子，你先拉一支曲子给我听听。”少年拉了帕格尼尼 24 首练习曲中的第三支，简直破绽百出，令人不忍细听。一曲终了，老琴师问少年：“你为什么特别喜欢拉小提琴？”少年说：“我想成功，我想成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家。”老琴师又问道：“你快乐吗？”少年回答：“我非常快乐。”老琴师把少年带到自家的花园里，对他说：“孩子，你非常快乐，这说明你已经成功了，又何必非要成为帕格尼尼那样伟大的小提琴演奏家不可？在我看来，快乐本身就是成功。”

少年听了琴师的话，深深地感动了。他终于领悟到，快乐是世间成本最低、风险也最小的成功，却给人生以真实的滋润。倘若舍此而别求，就很有可能陷入失望和怅惘的沼泽。成功没有追到，快乐也没有了。从此少年心头的那团狂热之火冷静下来，他仍然经常拉小提琴，但不再受困于帕格尼尼的梦想。这位少年是谁？阿尔伯特·爱因斯坦，他一生喜欢小提琴，拉得十分蹩脚，却自得其乐。

快乐是人最基本的情绪之一。它是盼望目的达到，紧张解除后继而来的情绪体验。

人生就是一个过程，死亡则是每个人最后相同的归宿。既然结果已经

相同，过程就显得尤为重要。在人生短暂的旅途中，你可以选择以什么心态去生活，选择快乐这一积极情绪，你的人生就会充满阳光，即使事业没有太大的建树，与功名利禄也无缘，但是可以收获健康的身体与幸福的生活，这样的人生不是最值得期待的吗？这样的人生不也是一种成功吗？

弗兰克的特殊使命

第二次世界大战期间，纳粹集中营里关着一位犹太心理学家，他就是弗兰克。他的父母、妻子和兄弟都死于纳粹之手，惟一的亲人是他的一个妹妹。当时，他常常遭受严刑拷打，死亡之门随时都有可能向他打开。

有一天，他独处在囚室时，忽然悟出一个道理：就客观环境而言，我受制于人，没有任何自由；可是，我的自我意识是独立的，我可以自由地决定外界刺激对自己的影响程度。

弗兰克发现，在外界刺激和自己的反应之间，他完全有选择如何作出反应的自由与能力。

于是，他靠着各种各样的记忆、想象与期盼不断地充实自己的生活 and 心灵。他学会了心理调控，不断磨炼自己的意志。他的自由的心灵早已超越了纳粹的禁锢。

这种精神状态感召了其他的囚犯。他协助狱友在苦难中找到了生命的意义，找回了自己的尊严。

弗兰克后来这样写道：每个人都有自己特殊的工作和使命，他人是无法取代的。生命只有一次，不可重复。所以，实现人生目标的机会也只有一次……归根到底，其实不是你询问生命的意义何在，而是生命正在向你提出质疑，它要求你回答：你存在的意义何在？你只有对自己的生命负