



Don't cry over Spilled Milk



别为打翻的 牛奶哭泣

阿蒙◎著

摆脱《灵魂的疾病》 纠正《错误的选择》
放下《莫名其妙的包袱》 认识《自我挫折的源头》
发现《被忽视的惰性》

不要为洒了的牛奶而哭泣·不要做无意的后悔·不要让生命无意的浪费

京华出版社

Don't cry
over Spilled
Milk

别为打翻的
牛奶哭泣

阿蒙◎著

摆脱《灵魂的疾病》 纠正《错误的选择》
放下《莫名其妙的包袱》 认识《自我挫折的源头》
发现《被忽视的情性》

不要为洒了的牛奶而哭泣·不要做无意的后悔·不要让生命无意的浪费

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

别为打翻的牛奶哭泣/阿蒙编著. —北京:京华出版社,2008.9

ISBN 978-7-80600-873-7

I. 别... II. 阿... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 050368 号

别为打翻的牛奶哭泣

著 者 ☐ 阿 蒙 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64258472 (编辑部)

印 刷 ☐ 北京建泰印刷有限公司

开 本 ☐ 787mm×960mm 1/16

字 数 ☐ 200 千字

印 张 ☐ 14.5 印张

印 数 ☐ 0001—3000

出版日期 ☐ 2008 年 9 月第 2 版 第 2 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-7-80600-873-7

定 价 ☐ 28.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系



在生活中，你能够抵御消极情绪的困扰吗？你能够把自己的感情引上正确的方向吗？你能正确地对待不幸和挫折吗？你能够对自己的行为真正负起责任吗？你对自己的前途还抱有充足的信心吗？这些都是有关如何看待自身，如何看待环境的重要问题。

如何让自己在环境面前泰然处之？如何让自己有勇气接受命运的挑战？

人们习惯于把自己的不幸归咎于外界的环境，抱怨现实的冷酷和命运的不公。殊不知，我们生活在这个世界上，个人在现实与命运面前显得十分渺小，我们能够改变环境的机会并不多。我们能够把握的是我们自己，只要我们努力，就能够让自己树立积极的人生态度，保持健康的心理状态。

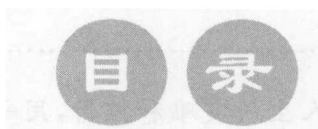
由于受外界和传统思维方式的影响，许多人本应健康的心理或多或少地受到某种程度的伤害，成为一个心理不健康的人，在内心积蓄起许多消极情绪。

本书介绍了一些认识自身与环境的方法，探讨了几种不健全

的心理状态并且试图挖掘产生这些错误心理的根源。希望帮助人们了解为什么有些人会陷入自我挫败的情绪之中。为使人们更为清晰地了解上述问题，本书列举了种种自我挫败的典型事例。我们所讨论的这些事例都是人们在生活中经常遇到的。从表面看，这些行为早已是约定俗成的，但它实际上却给人们的生活和成长造成了极大的危害。观察这些错误心理的种种表现，深入研究一下我们为什么会轻易地遵从它们，找出维持错误心理的心理根源，就会发现它们是多么的相似。而集中一点便是：逃避责任，抵制改变。

只有认清了自我，才能消除头脑中那些你不自觉的非理性观念，摆脱消极心理状态的困扰。要知道，得到快乐与幸福并不是一件可望而不可及的幻想，心理健康应该是人的自然状态，它应该属于我们每一个人。

每个人身上都蕴含着惊人的潜能，不要认为自己做不到而放弃努力。快乐的人生就是成功的人生，而这需要通过深入的思考，树立积极的人生态度，用自信与幽默协调自身与外界环境的关系。对于过去的沉湎和对未来的盲目担忧都没有任何意义，只有现在才是最重要的，把握了现在，也就把握了未来，把握了人生。相信本书能够对人们的思考和选择提供一些小小的帮助。



第一章 快乐的人生要靠自己的努力

快乐取决于你的选择 (2)

请记住,快乐不取决于生活中有没有麻烦和问题,
而是取决于你的内心。

挫折与自我挫败 (8)

自我挫败与挫折并没有直接的联系,它是我们内心
的一种病态的感受,它会导致很多消极心理状态。

主宰自己的情绪 (14)

当你可以主宰自己的情绪,你就开始了主宰自己的人生。

快快乐乐过一生 (19)

一个消除了消极心理、善于控制自己情绪的人,是
会乐观地对待生活中一切的。

第二章 勇敢面对不可更改的事实

过多的代价 (24)

实际上,很多不幸,都是由于对事物做出了错误的

估计,因而付出了过多的代价。

不要为打翻的牛奶哭泣…………… (27)

你可以设法改变三分钟以前发生事情所产生的后果,但不可能改变三分钟之前发生的事情。

直面现实是一种勇气…………… (30)

勇敢地面对人生的灾难和挫折,用平静的心态去承受不可更改的事实,请记住,烦恼和苦难只在你的一念之间。

让挫折成为财富…………… (35)

挫折会让人更加成熟,这同样是人生的宝贵财富。

第三章 不要让别人主宰你的快乐

你是不是在取悦于人…………… (42)

同自暴自弃一样,取悦于人和寻求赞许包含了许多自我挫败的心理。在别人的称赞之中,你已经不知不觉地放弃了自我。

无用的寻求…………… (45)

很多人把童年的无忧无虑当作一种安全感,在长大以后仍然会不自觉地怀念这种安全感,尤其是在面对困难和麻烦的时候。

错误心理的来源…………… (47)

父母常常忽略了去帮助孩子学会自己考虑问题,忽略了去帮助孩子学会如何自己去处理问题,没有启发、诱导孩子建立自己的信心。尽管这是出于父母对孩子的疼爱,但这样做的结果就是造成孩子的依赖性。

自我抛弃..... (51)

“……要是最后事实证明我是对的，那么别人对我的中伤将会不攻自破。要是事实证明我是错的，那么就是有十位天使为我作证也是徒劳无益的。”

——林肯

欲得之，先舍之 (54)

如果你希望获得赞同和称许，最有效的办法是：不要渴望它，不要追逐它。而是按照自己本来的面目做事，那么更多的赞许将会降临到你的身上。

破除有害的习惯..... (56)

马克·吐温说过这样的话：“习惯就是习惯，没有人能够顺手把它扔出窗外，不过我们可以一步一步哄它远离。”

树立自信心..... (60)

再也不要把自己的感受建立在别人的反应上，不要总是寻求获得别人的赞许和取悦于人，要树立自信心。

第四章 灵魂的疾病——嫉妒

害人害己的嫉妒..... (62)

莎士比亚说：“嫉妒就像一只绿眼怪瘦，像苍蝇一样飞过人的身体，不在健康的部停留，却偏向受伤而疼痛的地方碰撞。”

莫求虚有的公平..... (66)

人们每天都要面对或多或少的不公平的对待，但是，快乐不快乐，与公平无关。

“公平”的伤害····· (71)

要求公平是把注意力放在外界,是不肯对自己的生活负责的态度。当你认为自己受到了不公平的待遇的时候,你已经在心里把自己与别人作比较。

切莫斤斤计较····· (74)

一个心胸开阔的人,他不会因别人的权力、财富、地位而愤愤不平。他不会计较在每件事上是否公平,只愿意让自己的内心保持快乐与充实。这才是心理健康的人。

第五章 错误的选择——愤怒**怒火从何而来····· (83)**

每个人都会在生活中遇到不如意的事情,作为有七情六欲的正常人,我们都会有失望和不快的情绪。

不良的习惯····· (84)

如同所有的情绪一样,愤怒也是你思想的结果,当你面对不喜欢的人或事的时候,你就会选择愤怒,以表示你的不满。

预防愤怒····· (87)

想要愤怒远离你的生活,最好的办法是改变自己的思维方式。你要明白,让你勃然大怒的,既不是别人,也不是外界环境中的困难,而是你自己。

几点建议····· (89)

在你不能完全杜绝愤怒产生的时候,请先试着控制自己的情绪,让怒火在你心中慢慢熄灭,而不要再纵容

它燃烧了。

幽默的力量..... (92)

幽默能够带给人们快乐,帮助人们从烦恼和悲伤中解脱出来,它可以调节人们内心的不协调。幽默是一种智慧,它给人们带来轻松、平等、亲切的感觉,是精神愉快的基础。

第六章 莫名其妙的包袱——愧疚

过去的阴影..... (95)

对于过去的愧疚实际上是对现在时刻的浪费。

你为什么会愧疚..... (97)

很多人愧疚的直接原因是自己的失败。

愧疚的起源..... (100)

愧疚是人的一种心理现象,也可以认为是一种心理选择。这种心理选择的起因有两种基本的方式:一种是幼年时学到的愧疚,这种愧疚可能影响成年以后的生活,甚至影响一生。另一种基本形式是:因违反了自己所遵守的法则,自己产生的愧疚。

利弊参半的罪恶感..... (107)

有一种流传已久的观点:罪恶感有助于促使人远离堕落,提高自己的道德水平。不过,值得注意的是:罪恶感所造成的自责心理的作用有限的,但如果把它放大到极端,就会产生负面影响。

莫再为过去懊悔..... (109)

请记住下面一句话:“因为自己误了火车而无限懊

悔的人，肯定还会错过下班。”

第七章 放弃今天的幸福——忧虑

你在担心什么 (113)

生活富裕了，但是我们的烦恼却好像也多了起来。

有些人虽然拥有优越的生活条件，但却染上了忧虑症。

徒劳无益的心理 (116)

只有在现在时刻为未来可能发生的事情而忧心忡忡，不知所措，才是忧虑。

完美不等于成功 (119)

在现实生活中，那些完美主义者要比非完美主义者承受更大的精神压力，他们的生活充满担心失败的忧虑和焦躁，不敢冒险，患得患失，他们的工作效率也低于那些非完美主义者，他们的收入在 150 名被调查者中属于偏低的。

杞人忧天 (122)

对未来善意的关切是健康的，并且也是有益的，但过度的关切是不符合理性的，因为它会带给你焦虑和沮丧，进而使得你自己也丧失了信心，悲观失望，你这样做只是在使这个世界又多了一位有着消极心理的病人而已。

把握今天 (125)

如果说明天是建立在今天的基石之上的话，失去了今天，只会让明天的房子坍塌的更快。到那个时候，你又会为了为什么没有给自己做好准备而懊悔。

试试看 (127)

最有效的消除忧虑的武器莫过于自己的决心，这是

任何人都替代不了的武器。试试看吧,你一定会成功的。

第八章 自我挫败的源头——自卑

认识自己 (130)

古希腊人曾把“认识你自己”看做是人的最高智慧。

接受自己 (135)

马克思很欣赏这样一句话:“巨人之所有高大,是因为你跪着。”

关爱自己 (139)

只有你才能表达与运用自己所拥有的才华,这是别人无法替你做的。你凭借自身的遗传、风格、经验等因素,创造出一个真正的你。

你是独一无二的 (143)

心理健康的人能够正视自己的特点。他们并不对自己的本性感到厌烦,也不对自己的外貌感到羞愧。他们不无骄傲地接受自己,也接受别人,因为他们知道,自己与他人都是上天创造的奇迹。

第九章 被忽视的惰性——依赖

依赖性 (151)

选择了依赖性便意味着接受别人的安排,由别人主宰你的言行。这种心理选择很容易导致其他的自我挫败情绪,使你的生活充满了不快乐。

惰性心理的产生 (152)

就像许多习惯是从小养成的一样,依赖这种错误心

理也常常发端于儿童时代的家庭教育。

赶走惰性 (159)

摆脱了依赖心理,你的人生也将呈现新的面貌。你将发现自己焕发出惊人的潜力,独立去承担责任,应对困难,你会获得从未体验过的人生的成就感。

第十章 生命的浪费——拖延

拖拖拉拉 害人非浅 (165)

人们往往只是把拖延看成是一种无所谓的耽搁,但世界上有太多的事情因为延误了时机而功败垂成,功亏一篑。

逃避现实的心理 (167)

做事拖拉的人总是怀有这样的念头:希望事情顺利;但愿情况能够好转;也许没有什么大问题;到时候总会有办法的等等。

努力请从今日始 (171)

明日复明日是一种消极的人生态度。
今日事今日毕,当时事当时完,这是许多成功者取得成就的秘诀。

第十一章 告别过去

认清你自己 (176)

由过去的经历得出相应的评价,可以说是一种总结,这本来是无可厚非的。但是,如果把自我评价作为维持现状的理由,这种评价就成为走向未来的阻碍,你也就因此否定了自我的发展。

别把自己看扁了 (181)

消极的自我描述可以让你固守过去的不足或缺陷，为今天所有的不恰当行为辩护。它使你放弃对自己现实生活的责任感，不再要求进步，不再要求改变，不再要求完善自己。

摆脱过去 (185)

摆脱消极自我描述的束缚，去品尝生活无穷无尽的赐予。

第十二章 释放你的创造力

“应该”如此吗 (188)

随着我们渐渐长大，掌握了一些知识，积累了一些经验，有了一些阅历，我们对生活的热情开始下降，好奇心变小了，甚至消失了。不知不觉中，我们脑子里堆积了种种的“应该”、“必须”。

盲目的选择 (193)

我们应该具有独立思考、明辨是非的能力。不必使每件事都按照“应该”去做，你也没有必要一切都按照别人规定好的方式去生活。

用不着犹豫 (195)

人生的旅途上有绮丽的风景，也有难走的坎坷，要是你在迈出每一步的时候都思前想后、考虑再三，那么你就是在对自己画地为牢，你将永远停留在原地。

释放你的创造力 (198)

一个独立思索做出决定的人他们有自己的准则，不

需要按照别人规定的规则或体系去做事。每个人都有选择权,他们愿意充分发挥自己的才干,而不受别人的限制。

第十三章 “自古成功在尝试”

大胆尝试 (201)

你可以做任何你想做的事情,只要你喜欢,这就是足够的理由。

畏惧之病 (205)

避开不熟悉的领域总是比较安全的,做个循规蹈矩的人比做未知领域的开脱者要容易得多。惰性使你只能接受一成不变的东西,因此你永远也不能独立思考,更不能发挥你的潜力。

勇敢人生 (214)

选择全在于你,只要你愿意,只要你出发,你的畏惧未知的心理将会被美妙的令人兴奋的新生活所取代。你不必明白自己走向何方——只要你已经在路上,这就足够了。

第一章

快乐的人生要靠自己的努力

从古至今，无论什么时代，无论什么地域，所有的人都向往幸福美满的生活。和谐、轻松、愉快和欢乐是人们终生追求的目标。可是在实际生活中，冷酷的现实展现在人们面前的更多的是困难、失败和挫折。悲哀、愤怒、忧虑、愧疚和烦恼困扰着人们，给人们的精神上套上沉重的枷锁。

面对现实的挑战，你能控制自己的情绪吗？你能选择自己的情绪吗？你能够主宰自己吗？这就是我们将来探讨的问题。

快乐取决于你的选择

在这个世界上，无论身份如何，无论地位如何，每个人都面临同样的遭遇：生、老、病、死，都会遇到这样或那样的挫折。但是，人们的生活状态却大不相同，有的人始终面带微笑、快快乐乐，但有的人却在忧虑和焦躁中度过一生。也许你会说每个人的遭遇各不相同，当然会有人高兴，有人悲伤。是的，每个人的环境和际遇并不一样，但他们的情绪和心理真的是由外在的环境造成的吗？

不知你是否听过这样一个故事：

一位国王住在富丽堂皇的王宫里，可他却并不快乐，因为各种各样的原因，常常忧心忡忡，闷闷不乐。他吃不下饭，睡不好觉，后来，身体变得非常虚弱。太医来为他看病，开了一个药方：让他穿上全国最快乐人的衬衫，病就会好。侍卫出宫寻找最快乐的人。侍卫先来到首相家里，他认为首相是全国除了国王最有权势的人，应该最快乐。但是，首相说：“我每天都担心国家有没有灾害，会不会发生战争，国王的身体怎么样。我一点都不快乐。”侍卫又来到最富有的商人家里，商人却说：“这笔货物能不能卖个好价钱，我要操心；借出去的钱能不能按时收回来，我会惦记，我不