

通过阅读此书可以迅速解开你的心结

钻出牛角尖

解开情绪死结 摆脱心理阴影

ZUANCHU NIUJIAOJIAN

木子均 赵晓鹏◎编著



俗话说：“变则通，通则久。”只要我们学会变通，许多事情都会由不可能变为可能，都能从消极转为积极。

北京工业大学出版社

钻出牛角尖

【解开情绪死结 摆脱心理阴影】

木子均 赵晓鹏◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

钻出牛角尖：解开情绪死结，摆脱心理阴影 / 木子均，
赵晓鹏编著. —北京：北京工业大学出版社，2011.4

ISBN 978-7-5639-2673-2

I. ①钻… II. ①木… ②赵… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030872 号

钻出牛角尖——解开情绪死结，摆脱心理阴影

编 著：木子均 赵晓鹏

责任编辑：康 路

封面设计：兰旗设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京世纪雨田印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15

字 数：203 千字

版 次：2011 年 4 月第 1 版

印 次：2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2673-2

定 价：24.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

黑夜中，有两个人在沙漠里行走，水壶中的水早就喝完了，两个人又累又饿，体力渐渐不支。在休息的时候，其中一人问另一个人，“现在你能看到什么？”被问的人答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到了死神在一步一步靠近。”而发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。”

最后，那个说看到死亡的人，就在快要走出沙漠的时候，用刀子匆匆结束了自己的生命，而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人所处的环境完全一样，但却形成了截然不同的命运，仅仅是因为他们的情绪与心理不一样。你拥有什么样的情绪、持有什么样的心理，世界就会向你呈现什么色彩。

其实，人的情绪是一种心理现象，是人判断客观事物是否符合自己的需要时产生的态度体验，它有喜、怒、哀、恐等不同的表现形式。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、忧虑等都属于情绪活动。

人每天都在经历各种各样的事情，外界的影响让我们时而冷静，时而冲动；时而精神焕发，时而萎靡不振；时而理智地去思考，时而又会失去控制、暴跳如雷；时而觉得生活充满了甜蜜和幸福，时而又觉得生活是如此的乏味与无聊……





钻出牛角尖——解开情绪死结,摆脱心理阴影

你也许有过这样的经历:

当你遭到不公平待遇,自己却又无法改变时,你感到愤怒、难过,甚至想放声大哭。

当你遭遇挫折,你的第一反应往往是:我怎么这样倒霉?为什么这样的事被我遇到?你沮丧、伤心,甚至就此一蹶不振。

当你在工作上遇到棘手的问题时,你感到不知所措、孤独无助,你开始担心、恐惧,抱怨为什么没有人来告诉自己下一步该怎么做。

你也许在问自己——

为什么因为一点儿鸡毛蒜皮的小事就要大发雷霆?

为什么时常抱怨老板的不公平?

为什么时常对工作和周围的人失去耐心?

为什么稍有不如意就陷入沮丧状态而无法自拔?

为什么常对未来的事情感到忧虑?

.....

为什么?因为你遇到不如意的事情时,不懂得换个角度来看问题,以至于钻了牛角尖。很多时候,周围的环境变了,我们却不知变通,还固执一端,钻牛角尖,认死理,结果,给自己打上了情绪死结,带来了心理阴影,生活充满了烦恼。

客观环境中的问题,固然能影响人的情绪与心理,但一些已成习惯的思想方法,亦可能为自己带来烦恼,比如思想极端、以偏赅全、感情用事、墨守成规、执著公平等几种常见的“牛角尖”会令人不去考虑其他解决问题的方法,停留在思想困局中。

我们不妨检视自己有没有这些思想误区,有的话,应尝试改变消极心理与情绪,例如不要事事想得太过严重,多思考事情的其他角度,又或抛开应该怎样或不应该怎样的思想,为自己留有适当的余地。

俗话说:“变则通,通则久。”只要我们学会变通,调整好自己的情绪,把握好自己的心理,许多事情都由不可能变为可能,都能从消极转为积极。



目 录

帷幄篇——情绪宜疏不宜堵

第一章 认识情绪，才能避免钻牛角尖

当心，情绪也有“传染性”	3
情绪影响着人的行动	7
操纵好情绪的转换器	10
坏情绪容易导致失败	12
与情绪变化相关的那些事儿	16
情绪测试：你的情绪是哪种类型	20

第二章 懂得心理，才能躲开陷阱误区

要想有好人生，首先要有好心理	26
心理健康的基本标准	30





钻出牛角尖 —— 解开情绪死结, 摆脱心理阴影

现代人最常见的心理问题	32
心理测试: 你的心理是否健康	35

第三章 重新振作, 要解开常见的情绪死结

悔恨: 这些事情都是我的错	39
沉重压力: 总是过多地为明天担忧	43
耿耿于怀: 得不到就是最好的	47
一味沮丧: 怎么倒霉的总是我	49
执著公平: 感觉自己总是处于“不公平”情景	53
愤怒生气: 甘愿为别人的错误埋单	57
情绪测试: 你是一个快乐的人吗	60

第四章 灵活思考, 不妨换个角度看问题

打破思维定式, 不钻牛角尖	63
把自己看得太重, 也是一种执著	67
过分偏执, 死路一条	70
不要总是以为自己是正确的	73
学会变通, 一路畅通	76
看开问题, 排除不满情绪	78
冲出自己编织的“心理牢笼”	81
心理测试: 测一测你的偏执度	84





第五章 浇灭心火，怒发冲冠让你走向死胡同

远离生气的“导火线”	86
保持冷静，不要为小事抓狂	90
甩掉心中愤怒的火种	92
甩掉怒气，把怒气转化为争气	96
替别人想想，就不容易生气	99
学会忍让，将“气”置之度外	101
情绪测试：你容易愤怒吗	105

第六章 肯定自我，才能解开自卑的心结

不拿别人的长处比自己的短处	110
接受自己的缺点，用平常心接纳自己	113
不看轻自己，就没有人觉得你卑微	116
睁大眼睛，寻找自己的优点	119
自我比较，不和别人攀比	122
心理测试：你是个自卑的人吗	125

第七章 沉下心来，摆脱浮躁心理

浮躁乃成事之大敌	129
----------------	-----





钻出牛角尖——解开情绪死结,摆脱心理阴影

拒绝浮躁,不以事小而不为	131
平常心使你远离躁气	134
克制浮躁,以静制动	136
心平气和,脚踏实地做好每件事	139
心理测试:你是一个心浮气躁的人吗	141

实战篇——情绪不通万事不通

第八章 如何摆脱老板带给你的负面情绪与消极心理

别把老板当成你的敌人	147
改变身份,你就是老板的合伙人	152
理性地接受老板的批评	154
改变角度,站在老板立场看问题	158
多看看老板的难处,会少一些不平	161
懂得感恩	165

第九章 如何摆脱同事带给你的负面情绪与消极心理

宽人之过,可以抛却烦恼	168
配合同事,实现愉快合作	171
抱怨同事,不如改变自己	173
处理好与同事之间的摩擦	176





和谐相处，远离职场“冷暴力”	179
----------------------	-----

第十章 如何摆脱工作带给你的负面情绪与消极心理

明白你在为谁工作	182
学会转换，把不满情绪变为工作动力	186
调适自己，走出职业倦怠的沼泽	188
把压力换到另一个肩膀上	191
正确对待工作中的委屈	194
不要让坏情绪窃走你的时间	197

第十一章 如何摆脱生活带给你的负面情绪与消极心理

告别悲观，迎接生活的暖阳	200
生活安排有条理，心情才舒畅	203
生活本不公平，学会去适应它	206
用感恩的心走出心理阴影	209
鸡毛蒜皮的小事随它去	213

第十二章 改变自己，钻出牛角尖

改变心情，改变人生	216
平衡自我，不走“危险钢丝”	219





钻出牛角尖——解开情绪死结,摆脱心理阴影

积极的自我暗示能摆脱坏情绪	223
克服情绪化,做情绪的主人	226



帷幄篇——情绪宜疏不宜堵





第一章 认识情绪,才能避免钻牛角尖

当你兢兢业业却不被认可时,你是继续忍气吞声还是据理力争?当你一时冲动与爱人吵架时,你是先冷静下来还是恶语相向使感情破裂?当你与同事发生摩擦时,你是退让一步还是暴跳如雷反目成仇?这些各式各样的行为反应就是你情绪的体现!

认识了情绪,我们才能在遇到问题的时候,改变一下想法,转换一下思维,避免钻进情绪的死角。



当心,情绪也有“传染性”

情绪具有“传染性”,难道要让别人的坏情绪影响自己吗?当然不。要想生活得快乐,就一定要把握自己,为自己的情绪建筑“免疫”堤坝。

疾病具有传染性,如果人们没有适当的预防,就可能被疾病传染。其实,情绪也是如此。

美国洛杉矶大学的心理专家在经过长期的研究后发现:如果一个情绪稳定的学生A和一个情绪低落的学生B共处一室,学生A的情绪就会慢慢低落起来;在家庭中,某人的情绪低落,他的配偶也更容易出现情绪低落。这位专家最后得出结论:一个情绪舒畅的人,如果天天和一个情绪抑





钻出牛角尖——解开情绪死结,摆脱心理阴影

郁、愁眉苦脸的人在一起,只要 20 分钟就会受到情绪传染,很快就会变得沮丧起来,并且他的敏感度和同情心越强,越容易受到对方情绪感染。让我们来看看下面的例子:

清早,陈玉刚刚进入工作状态,就听到坐在对面的李小林气呼呼地说:“迟到两分钟就要扣钱,真不是人过的日子。扣吧,真没劲,早想跳槽了。”

李小林的抱怨把陈玉刚从工作状态中拽了出来,抬头看看表,9 点过 5 分,看来李小林又迟到了。李小林是一个喜欢把个人情绪当众展示的人,非常喜欢抱怨,所以办公室里经常会听到他的牢骚声,言语里总是充满了挑剔,陈玉刚感到自己时常会受他情绪的影响。

刚进公司的时候,陈玉刚虽然没有踌躇满志准备大干一场的劲头和激情,但对工作还是充满热情,他渴望通过自己的努力得到上司的赏识。因为李小林在公司已经 4 年多了,算是老员工,陈玉刚有什么问题自己无法解决,就会虚心地向他请教,每次李小林都懒洋洋地说:“这有什么意思?想那么多干吗?说实话,我来的时候和你一样,结果呢?还不是这样?”也许李小林的抱怨是无意的,但是已经大大削弱了陈玉刚的冲劲与热情。

有时候,陈玉刚也会与他争辩说,只要努力,就一定会有机会。他会不屑地说:“算了吧,收起你的那点梦想吧,这个社会只有会混的人、有关系的人,才有未来。你没看咱们公司那个小赵,比我还晚来一年呢,人家现在是部门经理,听说他是老板的远房侄子。还有那个来了半年就被提升的小李,听说是老板朋友的儿子……”

听了李小林的话,陈玉刚就会怀疑自己和老板没有任何“瓜葛”,努力会不会有用?有时候,刚刚说服自己要努力,不要受别人坏情绪的影响,李小林又会悄悄对他说:“我最近看好了一家公司,人家在市中心办公,办公室装的那叫气派,听说公司有 500 多人,哪里像咱们这里办公室不像办公室,上上下下加起来还不到 100 人……”

陈玉刚一直在李小林的抱怨声中坚持着自己最初的信念,直到后来慢慢动摇,他也渐渐觉得现在的工作没有前途,缺乏发展空间,那些自己订





的短期计划、中远期计划,而今早已束之高阁。他想那有什么用呢?即便努力了,说不定将来也是和李小林一样的命运。

很显然,陈玉刚已经被李小林的负面情绪感染了,并严重影响到了自己的工作。倘若陈玉刚早认识这一点,及时避开李小林的负面情绪,那么他也不会受到这么大的影响。

无论是在工作中,还是生活中,我们的心情总是容易被别人的情绪所影响。但是,反过来,如果在我们能提高自己的“免疫力”,把握住自己的情绪,那就不会再产生这样的错误了。

一次,著名专栏作家哈里斯和朋友到报摊买报纸,拿到报纸后,朋友礼貌地对报贩说了声“谢谢”。但是报贩却一脸严肃,一语不发,好像很不开心的样子。这让这个朋友也很不开心,在路上对哈里斯抱怨:“这家伙态度很差,对不对?”

哈里斯笑着答道:“每天他都是这样的。”

“那你为什么还对他态度那么好?”朋友疑惑地问。

“难道我要被他的情绪传染,让他决定我吗?”哈里斯回答。

的确如此,难道要让别人的情绪影响自己吗?当然不。要想生活得快乐,就一定要把握自己,为自己的情绪建筑“免疫”堤坝。

【一点即通】

虽然情绪具有“传染性”,但对于我们来说,自己才是情绪的操控者,只要自己的力量够大,免疫力够强,就不会被外界的坏情绪传染。那么,如何才能提高“免疫力”呢?

1. 对事物重新评估,多看到阳光的一面

对事物多朝着阳光、温暖的地方去想,用正面思想照亮自己,可以让你免受负面情绪的传染。当身边有人坏情绪泛滥时,有效的做法不是要远离那些人多远,而是用正向心态引领自己远离他们的情绪。这时你可以作如下思考:

想想还有比自己处境差的人,他们更不容易,你比他们好多了。





钻出牛角尖——解开情绪死结,摆脱心理阴影

想想自己在其他方面已经取得的成就,那是你值得骄傲的。

想想自己以前遇到的比这更糟糕的情况,那时候自己都坚持过来了,何况现在呢?

2. 当坏情绪来袭,转移你的注意力

个人情绪很容易因受到他人带有情绪性的语言或是行动的影响而产生变化。所以,当你身边的人情绪不佳时,表现得抱怨、唉声叹气、愁眉不展时,你一定要下意识地告诉自己赶快转移自己的注意力,思考其他问题,让自己少受影响。

那么,如何才能更好地转移注意力,但又不伤及人际关系呢?

左耳进,右耳出。在对方说话时,你可以表现为倾听的状态,但是心里要想:他说的这些我都知道了,我不必再去听了。然后保持自己的思维运转,内心不再注意听对方的谈话内容。

树立自己的主观看法,不被对方左右。在与情绪不佳的人相处时,不论对方说什么,你都不要被他的语言所左右,而是在仔细倾听后心里有个自己的判断标准,之后想对方的一切只不过是他自己的意思而已,这与我并没有什么关系。

“一心二用”。在对方说话时一边听,一边翻报纸、听广播,或看电视。如此一心二用,分散自己的注意力,让听的内容不连贯。

3. 离开情绪欠佳的人

如果你面对情绪欠佳的人时,经过努力还难以让自己逃离他的情绪影响,那么说明你的这种免疫力还比较弱,提高这种免疫力需要一段时间的锻炼和培养,所以,这时最好的办法就是让自己暂时远离这种情景,离开影响你情绪的人。这样能迅速阻断坏情绪产生的源头,使你不再为此难以自拔。之后你再通过一定的训练,加强自己的这种免疫力。

4. 新元素带来新鲜感

心理学研究发现,新鲜感会让我们心情好转。也许你在与某些消极的人相处时情绪已经受到了影响,或是不得已必须与这样的人一起生活或共事,那么,你可以选择多为自己的生活增加新鲜感。例如购买一些有趣的摆设和家居物品,重新布置工作桌,换换发型,购买自己喜欢的衣服。不

