

调节亿万人心情的心情读本

做自己的 心理调节师

雅 文◎编著

人活着是一种心情。穷也好，富也好，心情好，一切都好。

面对人生诸多的不如意，你要学会做自己的心理调节师，给自己疗伤、给自己解愁，
给自己一个快乐的理由来化解一切的烦恼忧愁。这是安慰自己最好的方法。



中国华侨出版社

调节亿万人心情的心情读本

做自己的 心理调节师

雅 文◎编著

人活着是一种心情。穷也好，富也好，心情好，一切都好。



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理调节师 / 雅文编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5113-1186-3

I. ①做… II. ①雅… III. ①心理状态-自我控制-
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 264638 号

做自己的心理调节师

编 著 / 雅 文

责任编辑 / 李 晨

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/245 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1186-3

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

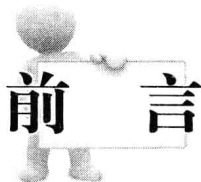
法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



现代社会高节奏生活，带给了我们许多物质上的享受，却也撩动着我们的
心弦。“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”如今，这种如茶、如丝一般的心境，
已经离我们越来越远。人生的路上，我们走走停停，追寻着曾经的梦，却忘了何
时将生命本色回归自然。我们迷茫、彷徨、失落、懈怠、颓废……终于，我们失去
了最宝贵的东西——心灵的纯净。

曾几何时，内心的纯净是每个人的梦想。然而，越来越多的压力，使我们身
心疲惫。看着别人的成功，看着自己的不幸，我们的心里总笼罩着沉重的阴影，
或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重，或郁郁寡欢。

久而久之，疲惫的我们突然发现：自己居然不会快乐了！曾经的纯真与幸福
还历历在目，可是为什么，今天它们要离我们而去？

面对这样的自己，你唯一要做的事情就是：做自己的心理调节师。也许昨天
的你，心烦意乱时，会显得有些坐立不安；孤独无助时，不由陷入迷茫彷徨。这种
心情，这种处境，宛如电影画面一般清晰。可是，我们不要再为此怨天尤人。命运
是注定的，可命运也掌握在我们自己的手中。只要你能找到恰当的方法，那么你
就会感到：那份丢失已久的纯净心灵，又一次灌入自己的体内！

当然我们也知道，想做好自己的心理调节师，这并不是一件容易的事。不过，
当你拿到这本《做自己的心理调节师》后，你会发现这一切变得无比轻松、简



单。为了让你找到心灵的纯净，本书从生活中的各个角度入手，配合一个个生动活泼、充满哲理的故事，让你为自己疗伤，给自己解愁，让快乐重新回到身边，将烦恼忧愁彻底驱散！

这个时候，也许你会怀疑：一本书，真的有这么大的能力么？其实，文字的魅力正在于此。在字里行间中反省自己，在墨香之中放松心情，一颗平常心就会生根发芽。伴随着这棵小树苗的成长，仁爱、平静、乐观、豁达，这些果实终将落入你的怀抱。顺其自然，处之泰然，这样的心态，不正是你所梦想的么？

法国著名作家大仲马曾说过这样一段话：“人生是一串用无数小烦恼串成的念珠，达观的人是笑着数完这串念珠的。”别再犹豫了，赶紧翻开本书吧，让你那颗被物质生活困扰的心灵，在书香墨韵中得到一次洗礼，得到一次升华！

人不可能不犯错误,总有失误和不理智的时候。当犯了错误时,定会感到内疚;冲动过后,难免会有悔意。这个时候,我们就需要冷静下来,清醒一下大脑,整理一下思绪,认真反思自己,总结自己。那么定会从中体会出许多,感悟到许多。

❖第一章❖

学会反思自己,总结自己

学会控制自己的情绪	2
放松心态,把压力变成动力	3
拭去心灵的灰尘	5
反省曾经的依赖心理	7
扫除悲伤,赢回心的平和	9
给自己一份宁静与淡泊	10
反思内心的恐惧,让宁静常驻心底	12
只有克制愤怒,才能得到平静	14
怒火会烧毁全部的生活	16
别让碌碌无为的心态毁了自己	17
遇到失败,反思自己的心态	19
面对挫折,学会坚持才能重新站起	21
遇到不幸,不妨学学“阿 Q 精神”	23
莫因小事,给生活打上死结	25
懂得智慧比金钱更珍贵的道理	27

目 录

做自己的心理调节师

❖ 第二章 ❖

懂得变通,学会换位思考

换个视角,烟花才能绽放	30
巧妙变通,就能让你收获快乐	31
自己快乐时,别给邻居造成痛苦	33
不要不顾朋友的心理“摆架子”	35
站在客户的角度看问题	37
懂得“他”是喜欢被赞扬的	39
学会换位思考,你和孩子才能快乐	41
试着去理解老板的心理	43
别让清高给自己带来困惑	45

不要总是抱怨生活的艰辛,命运的不公;不要总是压抑自己,迷失自己,让自己沉沦在忧伤里不能自拔。懂得变通,灵活地处理事情,会让你跨越生命中的很多障碍,少走许多弯路。学会换位思考,站在别人的角度看待和处理问题,就可以发现自己的不足,理解别人的难处,从中学会许多为人处事之道。

生活中我们难免会和别人产生意见上的分歧,或是造成言语上的冲突。其实,这个时候我们完全没有必要耿耿于怀,不如去好好做点别的事情。所谓“律人先律己”,“静坐常思己过”,有时候我们就得学习弯腰,因为这个动作可以让你更谦卑。

❖ 第三章 ❖

学会弯腰,是一种另类思维

一时弯腰换得一世尊贵	48
后退是为了更好地前进	49
示弱,不代表软弱	51
懂得退让,才能逢凶化吉	53
适时低头,莫拿鸡蛋碰石头	54
欲求显扬,先要韬晦	56
跌倒时,要保持自己的自尊	58
微笑地面对别人的羞辱	59
敢吃眼前亏,才能大丰收	61
学会退让,不要无理搅三分	62

目 录

做自己的心理调节师

❖第四章❖

坚持该坚持的,放弃该放弃的

放下包袱,让心灵轻松前行	66
懂得鱼和熊掌不可兼得的道理	67
快乐总在放弃无趣的想象之后	69
放弃“争”,收获“乐”	70
与其纠缠不放,不如果断放弃	72
放弃计较才能解放自己	73
别被贪婪的笼子套牢	75
别把不属于自己的抓得那么紧	77
放弃抱怨,才能忘记苦恼	79
懂得舍弃“甜美的草莓”	80

有人说,人生最大的痛苦莫过于徘徊在坚持和放弃之间,那种取舍不定的挣扎是那么痛苦。其实,对于不属于自己的东西,抓不住的情感,只能选择放手,不能犹豫不决。放弃和坚持只在一念之间,果断地做出决定,才能让自己彻底斩断痛苦,获得一个全新的自己,找到自己的心灵归宿。坚持该坚持的,放弃该放弃的,才会活得更洒脱。

朋友之间,既有同性的友情也有来自异性的友情,要想保持长久的友情,就必须真诚待之,以平淡来维持,一切顺其自然的发展。并不是友情深厚了,我们就得过多地关注着,刻意地不在乎着,痴情地牵挂着,深情地依恋着,这样反而不利于彼此的友情,还会让自己变得敏感、变得脆弱,最终受累的只能是自己。

❖第五章❖

交友坚持适度原则

把握原则,不要太迁就朋友	84
太在乎朋友的情绪,只能让自己痛苦	85
莫给朋友太多的溺爱	87
别太关注朋友的胜败得失	89
对朋友的过分依赖要不得	91
“良药苦口”的耿直伤人伤己	92
别因为亲密忘了保持距离	94

目 录

做自己的心理调节师

❖第六章❖

与别人斗气,就是和自己过不去

无谓的争论要避免	98
莫逞口舌之快让怨恨扎根	99
要想不斗气,不妨装糊涂	101
敢于承认技不如人,才能避免无谓争吵	103
宽容他人,让争吵的可能降至零	105
即使高人一等,也不可盛气凌人	106
有理不在“大嗓门”	108
想要争论前,不妨先数“123”	110

遭到别人的误解及质疑时,你能做到不生气吗?可能很难。当然,你可以去辩解,也可以反驳质问。但这样定会遭到对方的反击,事态也会更加不可收拾,最后的结果可能还让你更加气恼。这不是与自己过不去吗?与其这样,还不如保持沉默,不予理会,淡然待之。你沉默了,对方自然也觉无趣,一场风波也会因此而平息化解了。

许多事情,总是在经历过后才懂得它的真谛;许多东西,总是在失去后才知道它的珍贵。在得到与失去之间,我们才明白生活没有这么多所谓的执著。不要一味地沉浸在过去的记忆里感触自己,忧伤自己,而忘记了现实的美好。人生是一个不断行走的过程。我们走过的每一个地方,也许都将成为驿站;我们遇到的每一个人,也许都将成为过客。过去的就让它成为过去,回忆美好的,忘记不愉快的,不要追忆太多不属于自己的人 and 事。曾经的驿站,只能回顾,却不能驻足;曾经的过客,只能感激,却不能停留。把握现在,才是最重要的。

❖第七章❖

不要活在过去的记忆里

抹掉过去留下的阴影	114
别让怀旧控制了你的心智	115
别因为过去的错而驻足不前	117
活在过去,等待你的只有烦恼	119
别让回忆跟着自己一辈子	120
别永远活在过去成功的记忆里	122
要想走出回忆,必须学会迎接新生活	124

目 录

做自己的心理调节师

❖第八章❖

学会忘记,懂得舍得

忘记虚无的幻想,才能收获心灵的果实	128
忘记失败,才能获得成功	129
忘记被摘掉的眼球	131
舍得虚名,才能得到内心的愉悦	132
莫把别人的议论记得那么牢	134
忘记另一半的过去	136
忘记昨天的烦恼	138
舍弃盲目的执著,收获真实的快乐	140
忘记岗位的高低	142

忘记是一种记忆的洒脱,一种胸怀和境界的开阔,一种绅士的风度和勇气的超脱,一种对过去和成功的泰然处之,一种对痛苦和忧愁的嘲讽和不屑,一种对人生轻轻松松的处世真谛。忘记是一种心灵超脱的修养,舍得就是一种心灵的升华;忘记是一种优秀的品德,舍得就是一种绝好的心态;忘记是一种对生活的态度,舍得是为人处事的最高境界。

金无赤金,人无完人。人生不可能一帆风顺,人的欲望无穷无尽,不能满足时,便难以快乐;满足了,又会萌生新的欲望,追求新的满足,如此轮回,永远没有知足可言。凡事不能追求完美。欲望太多,成了累赘;追求太多,成了幻想。因此唯有节制物质欲望,懂得知足,使欲望容易得到满足,才会真正快乐。

❖第九章❖

不求完美,但求知足

不满足是心灵的贫穷	146
赚来的都是快乐	147
比上不足比下有余	149
不要奢求这个世界完美	151
别为了完美,丢失了原本拥有的幸福	152
不去攀比,你才能收获快乐	154
不追求完美思维,才能体会人生的惬意	156
告诉自己,我就是最美的天使	157
知足常乐,摆正心态	159
别让金钱蒙蔽了你的双眼	161
做金钱的主人才能对人生知足	163

目 录

做自己的心理调节师

❖第十章❖

享受寂寞,品味孤独

人生注定要独行	166
孤独是一种绝美的心境	167
孤独的梅花只绽放在寒冬	169
享受独属自己的寂寞人生	171
一个人的生活也可以美轮美奂	173
坚守无人喝彩的人生	175

在寂寞中独守信仰,潦倒中默默甘于贫困和平凡,艰难中依然抱有美好理想。俯仰之间,心静如水……

生活中可以追求的东西实在是太多太多。我们都有一些切实可行的梦想,也有些虚妄无边的幻想。不要去苛求什么,也不要去奢望什么,人生的缺憾往往也可以反衬人生的另一种完美。人生不可能尽善尽美,我们不可能让自己每天都过得充实,不可能让自己天天都快乐,不可能让自己的每一个梦想都成真,也不可能掩盖曾经的过失和遗憾。学会自己向自己致歉,自己对自己说一声“对不起”,来给自己一个坚强的理由,也是给自己心灵上最好的安慰。

❖第十一章❖

自己向自己致歉

别因为一点小事,就对自己大加指责	178
宽容自己的失误	179
别为了成功路上的波折责备自己	181
为自己的贪婪之心忏悔	183
让忧虑离开自己的生活	184
看轻自己时,就应向自己道歉	186

目 录

做自己的心理调节师

❖第十二章❖

学会劳逸结合,适时给自己一个安静的空间

疲劳时,要给自己一点轻松	190
找到属于自己的空间,摆脱痛苦的束缚	192
学会放松才能摆脱失眠	193
在一个人的世界里取悦自己	195
面对压力,不妨在万籁俱寂中平静心态	197
不懂得放松心情,疾病就会不请自来	199
让宁静的大海化解你和她的急躁	200
泡个澡,听听歌,在独立的空间平静内心	202
果断“枪毙”幻想中的痛苦	204
善待自己,别让压力打倒了自己	205
学会松绑,放松心情	207

每天的奔波,生活的忙碌,让我们缺少一颗澄明而宁静的心。只有学会劳逸结合,适时给自己一个安静的空间,例如看看书,读读报,写写文字,听听音乐,让自己静下心来,抛却心头的不快和压力,我们才能享受属于自己的宁静和快乐。快乐时,就开心地笑;痛苦时,就尽情地流泪;忧伤时,就自己安慰自己;疲惫时,就坐下来休息;失败时,就自己鼓励自己;迷茫时,就清醒大脑,冷静自己。忙碌和闲暇需要自己来安排,快乐和痛苦需要自己来调节。