

关注情绪异常变化，构筑健康快乐的人生防线。

生活节奏越来越快，工作压力越来越大，人们面临的心理问题越来越多，
其对身体健康的威胁已逐渐大于传统意义上的生理疾病……

一本保持**快乐情绪**的自控手册，
为你提供**最简单、最实用、最有效**的情绪调节方法。

ZHANGKONGHAOZIJIDE
QINGXU

掌控好自己^的

史守改◎编著

情绪



如果不予理会，不妥善处理，情绪问题
的一切都会搅得面目全非。处理情绪问题的
范围。

——年轻人心理自助手册——

中国华侨出版社

生活节奏越来越快，工作压力越来越大，人们面临的心理问题越来越多，
其对身体健康的威胁已逐渐大于传统意义上的生理疾病……

一本保持**快乐情绪**的自控手册，
为你提供**最简单、最实用、最有效**的情绪调节方法。

掌控好自己的^的 情绪

史守改◎编著



情绪问题对人而言永远不会消失，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。处理情绪问题的关键是必须学会调适，将其控制在适当的范围内。

人人心理自助手册——

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

掌控好自己的情绪：年轻人心理自助手册 / 史守改编著. —北京：
中国华侨出版社，2011.1

ISBN 978-7-5113-1132-0

I. ①掌… II. ①史… III. 情绪-自我控制-青年读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 007791 号

●掌控好自己的情绪：年轻人心理自助手册

编 著 / 史守改

责任编辑 / 文 心

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 / 265 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

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

书 号 / ISBN 978-7-5113-1132-0

定 价 / 29.80 元

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

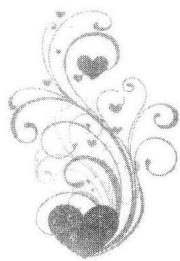
法律顾问：陈鹰律师事务所

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



前

言



情绪好一切都好

从生命的本质上来说，对于每个人都差不多。不管是达官显贵还是黎民百姓都要经历生老病死、悲欢离合、酸甜苦辣的人生境遇，至于财富的多与少、地位的高与低，其实都是些次要问题。然而，有些人一路欢声笑语，生活乐观开朗，有些人却始终满面愁容，悲观沮丧。悲观的人即使住高楼大厦、吃山珍海味，还是感觉不到快乐，而乐观者即使住间草房、吃碗水煮豆腐也照样笑口常开。

造成这种区别的根本原因在于你的心理状态，正所谓心态决定命运。“天下本无事，庸人自扰之。”许多是是非非、许多抱怨、许多痛苦、许多仇恨都是由人们不健康的心理引起的。天下不如意之事十之八九，要做到“不以物喜，不以己悲”才能以一种豁达平静的心态来面对生活中出现的各种人和事，其实，幸福和快乐就在我们身边，只是我们没有调节好自己的心态去发现它、享受它。

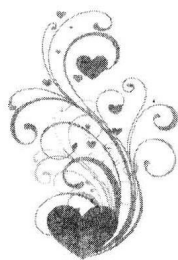
是的，现代人的生活节奏越来越快、生活环境越来越不确定、生活压力越来越大，出现的心理问题也就越来越多，这是个客观存在的社会化问题。要感受生活的幸福和快乐，关键必须首先解决好自已的心理问题。

心理的健康程度不仅影响到人的心情，还影响到人的身体，甚至

对人的事业也会造成重要影响。乐观、自信的人性格开朗，给人一种阳光的感觉，不管走到哪都受人欢迎，人们愿意与他们交往；而悲观、沮丧的人整天郁郁寡欢，使人感觉沉闷乏味，结果只能是朋友越来越少，交际面越来越窄。

心理健康需要用正确的方法进行调节。有句名言说：“自己丰富才能感知世界的丰富；自己好学才能感知世界的新奇；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。”因此，每个人都必须掌握一些适合于自己心理调试的方法，做自己贴身的心理医生，只有这样，才能过上真正有品质的生活。





第一章

克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界

这是个躁动的时代，我们的心灵似乎也越来越脆弱，人性的弱点显露无疑。人们受物欲所惑，为了满足俗心、满足欲望、满足虚荣，将自己弄得殚精竭虑、疲惫不堪也毫无知觉。因此，只有学会了心理自我调适，克服人性的弱点，才能使生活更随意、更自由、更放松……

第一节 克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程

妒嫉心理的产生及两面性	002
不要让对别人的羡慕转化为嫉妒	005
摆脱嫉妒的困扰，过自己的生活	007
被人嫉妒怎么办	009
【心理小测试】 你的嫉妒心理有多少	011

第二节 告别自负，认识真正的自己

自负心理的形成与防范	012
自负的人容易失败	014
最有实力者反而谦虚	017
【心理小测试】 你有自负的心理吗	019

第三节 戒除虚荣，不要让表象折磨自己

虚荣心是彩色的气球	020
-----------------	-----



虚荣换不来真正的荣耀.....	022
炫耀只会使自己变得更加丑陋.....	024
【心理小测试】你的虚荣心理指数是多少.....	027

第四节 远离懒惰，勤奋是收获的前提

懒惰是一种精神腐蚀剂.....	028
明确的生活目标可以有效驱逐懒惰.....	031
业精于勤荒于嬉.....	033
【心理小测试】你有懒惰的心理吗.....	034

第五节 杜绝贪婪，做人做事要有度有节

被贪婪擒获的恶果.....	035
克制住了贪欲才会有幸福可言.....	037
知足者常乐.....	039

第六节 驱逐恐惧，勇敢行动细心认证

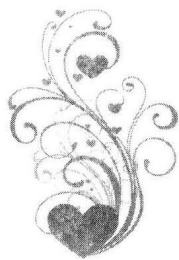
恐惧心理人人都有.....	042
走出恐惧的阴影，生活更精彩.....	044
勇气是战胜恐惧的最好武器.....	047
【心理小测试】你的恐惧心理程度.....	050

第七节 解除依赖，扔掉拐杖走得更快

抛开依赖，学会独立行走.....	051
独立自主才可获得自由的空间.....	053
自助者天助，自立者成材.....	055
【心理小测试】你的依赖心理有多重.....	059

第八节 走出自私，你将拥有更多

人的本性并不是自私的.....	060
-----------------	-----



别让自私毁了你.....	061
付出与分享是最快乐的事情	063

第九节 化解猜疑，打碎沉重的心锁

如何看待猜忌多疑心理	066
赶走猜疑，生活更轻松	068
猜疑是害人害己的祸根	070
【心理小测试】你有否多疑	072

第二章

扫除灰色情绪——别让阴云笼罩自己

情绪是一个人生活质量的风向标。事实证明，人的情绪在非正常情况下会出现思维错乱、神志不清的情况。所以，一个人应该尽量控制好自己的情绪，特别是在关键时刻，切不可因为一时激动而采取不理性的行为，否则其后果是难以预测的。

第一节 敞开心扉，遣散孤独的阴影

孤独是现代人难以驱散的阴影	074
被动消极的社交意识是产生孤独的根源	077
适当的孤独乃人生之必需	079
【心理小测试】你是否孤独	081



第二节 打破自闭，与他人分享阳光和快乐

自闭往往源于过去的生活经历	083
打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂	085
主动融入你身边的群体	088

第三节 学会放松，摆脱抑郁的束缚

抑郁是难以走出的魔界	090
抑郁的形成及自我调适	093
【心理小测试】你的抑郁心理指数	096

第四节 控制焦虑，保持一颗平和的心

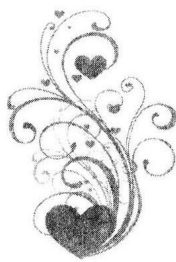
焦虑：一种十分常见的病态情绪	097
如何自我摆脱焦虑	099
以平和之心对待焦虑	100
【心理小测试】你的焦虑程度是多少	104

第五节 增强自信，将悲观拒之门外

悲观是一种自我伤害	106
坚强是抵御悲观的盾牌	108
始终保有积极的心态	110

第六节 铲除自卑，多给自己一份鼓励

自卑心理的形成与预防	113
自卑是人生必须跨越的障碍	115
不做自卑情绪的俘虏	117
【心理小测试】你有自卑的心理吗	119



第七节 与羞怯说不，勇敢地面对他人

揭开羞怯的面纱	120
冲破羞怯的情感屏障，走自己的路	123
【心理小测试】你有羞怯的心理吗	125

第八节 少安毋躁，浇灭心中的怒火

怒火最终烧伤的是自己	126
不要带着怒气做事	128
如何克制怒气与暴躁	131
【心理小测试】你的自我控制力有多大	133

第九节 消除抱怨，直面生活有容乃大

抱怨是无意义的的不谐之音	136
别把时间和精力浪费在抱怨上	139
少说为妙，别让嘴巴惹祸	141
【心理小测试】你是否爱抱怨	145

第十节 浮躁误事，宁静方能致远

心浮气躁是人生最大的敌人	146
非宁静无以致远	147
戒除浮躁，踏踏实实走好每一步	150

第十一节 填充空虚，别让自己在无所事事中沉沦

空虚是一个会使人沉沦的黑洞	152
寻找生活的希望，抵御空虚	155
如何走出空虚的旋涡	156
【心理小测试】你是否有空虚的心理	159

第十二节 消除紧张，生活其实没那么复杂

过度紧张对人的身心伤害极大	160
消除紧张情绪的几种方法	162
学会放松，从从容容才是真	164

第三章

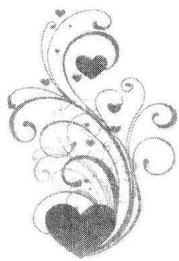
主动调节心态——视角不同结论不同，心态好一切都好

心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理素质的一种综合体现。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向，而这种趋向对人的思维、选择、言谈和行动具有导向和支配作用。有句名言说：“自己丰富才能感知世界的丰富；自己好学才能感知世界的新奇；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。”心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

第一节 不要狭隘，世界原本海阔天空

狭隘心理的根源是以自我为中心	168
以宽容之心化解狭隘的阴影	170
走出狭隘，从别人的视角看问题	172
【心理小测试】你有狭隘的心理吗	175





第二节 放弃仇恨，解除无休止的纠缠

仇恨是越拧越紧的心理死结	176
宽恕别人就是宽恕自己	178
忍让是一种大度与力量	180

第三节 正视自己，不要在攀比中误入歧途

攀比之心是把双刃剑	184
不必在无意义的事情上攀比	187
健康的攀比有助于进步	189
【心理小测试】你的攀比心理有多少	191

第四节 摒弃吝啬，付出也是一种快乐

吝啬往往最终算计的是自己	192
吝啬是一堵围墙	194
付出你的爱才能得到他人的爱	197

第五节 别怕失败，相信明天会更好

失败不可怕，可怕的是放弃	199
人总是在失败中成长	203
笑对人生的成败得失	206
【心理小测试】你的失败感指数	209

第六节 何必固执，智者顺势而为

刚愎自用是一种人格障碍	210
当环境改变时，必须调整自己	214
放弃偏执，适者生存	217



第七节 分清主次，做人不必太爱面子

死要面子必然活受罪	219
“面子”的心理基础	222
放下面子，知错改错真君子	224
【心理小测试】你有死要面子的心理吗	226

第四章

戒除不良习性——不要自己毁了自己

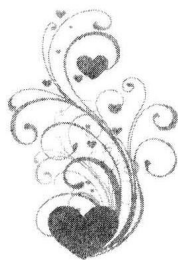
人与动物不同，人可以进行思维活动，必须对自己的行为负责。但有些时候，人由于受到特殊心理的影响，会做出一些理智难以控制的歧路行为。这部分人假如不能及时对自己的心理进行调适，使歧路行为长期存在，便会对其身心造成严重影响。

第一节 莫占小便宜，因小失大不值当

沾小便宜的心理成因分析	228
占小便宜容易吃大亏误大事	230
【心理小测试】你有占小便宜的心理吗	232

第二节 挣脱网络的诱惑

“网瘾”对人的身心有毒害	233
“网瘾”是一种心理疾病	236
正确看待互联网	237



第三节 摆脱杯中物的纠缠，不做“瘾君子”

不要让佳酿成为毒水	240
嗜酒者根源在于心理上有问题	243
戒除酒瘾的常用治疗方法	245

第四节 赌博，输掉的是良知与幸福

赌王为何说“不赌为赢”	247
赌博，难以割掉的社会毒瘤	249
抵制心魔，戒赌从心理开始	251

第五节 战胜厌食的怪兽

“厌食症”的心理导向	253
什么因素导致人们“厌食”	256
逃出厌食的魔掌，享受生活的美味	257

第六节 抵抗暴食的恶魔

心理因素是引起暴食的罪魁祸首	259
治疗暴食症的心理调适法	262

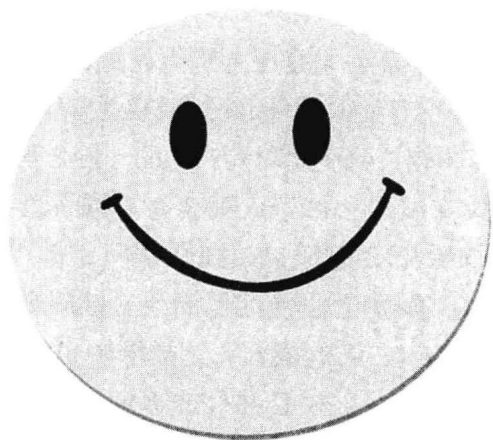
第七节 疯狂购物：错误心理下的错误行为

购物狂是一种心理性歧路行为	264
改变购物模式，抑制购物欲望	266
【心理小测试】你的生活方式是否健康	269

第一章

克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界

这是个躁动的时代，我们的心灵似乎也越来越脆弱，人性的弱点显露无疑。人们受物欲所惑，为了满足俗心、满足欲望、满足虚荣，将自己弄得殚精竭虑、疲惫不堪也毫无知觉。因此，只有学会了心理自我调适，克服人性的弱点，才能使生活更随意、更自由、更放松……





第一节

克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程

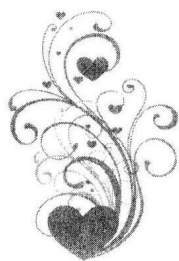
嫉妒是对别人的行为感到不满的一种思维方式。它产生于自信的缺乏，因为它是由别人的行为所引发的一种心理活动。嫉妒会导致情绪上的低落，真正自信自爱的人，是不会嫉妒的，更不会允许嫉妒使自己心烦意乱。

嫉妒是一种卑下的情感，它会使人失去理智，使人头脑发昏，也会堵死自己向上进取的通路，甚至还会使人堕落，嫉妒就像一股祸水，害人又害己。

妒嫉心理的产生及两面性

什么是嫉妒呢？它是因为别人超过自己而引起的抵触情绪。嫉妒者担心他人比自己强，并因此憎恨或迁怒于人；是力图在某些方面超越对方的企求得不到满足时而产生的一种心理状态。

心理学家认为：每个人都会有不同程度的嫉妒心理，孩子到了三四岁，当家里又出现弟弟或妹妹时，他（或她）受到父母冷落，便悲伤气愤，嫉妒之心便油然而生。此时要理解孩子的情绪，不能硬性压制。随着心智的成熟，这类嫉妒也就烟消云散。若处理不当，以自我为中心，对人缺乏纯朴的善意，任这种不良心态发展，则会种下嫉妒心盛的祸根。



所以我们要正确地看待嫉妒心理，要根据嫉妒者的行为导向的不同而加以区别。如果不是把嫉妒转化成为奋斗的动力，而是指向外界或为之自我苦恼，甚至发展成为变态的嫉妒心理，则都是危害自身和社会的。

而在所有的嫉妒心理中，爱情嫉妒心理是最常见的。爱情嫉妒心理是人类历史的产物，自从人类婚姻的排他性、专一性的确立，爱情中的嫉妒心理就应运而生。性嫉妒可以说人皆有之，就像孩子嫉妒新出生的小宝宝一样。对所钟爱的人，若不能得到就会感到若有所失、嫉妒怨恨，俗称“吃醋”。这是一种普遍的心理现象，但嫉妒并不是爱情的属性。过分的爱情嫉妒，出于自私、猜疑、占有的心理，不是纯真的爱情。然而嫉妒又确是爱情的危险伴侣。

人的嫉妒心理还与一个人的年龄、地位、文化、社会背景等方面的因素有关。一般情况下，人们在彼此有许多社会联系时，在相互进行社会比较中，自感某些方面不如人家而产生嫉妒心理。同事中有人能力强、受重用，他不服气，见到别人得了荣誉则眼红，见人家发了财、生活得好，他也来气。因而嫉妒心理如果没有得到及时的调整，不论对自己、他人（被妒者）和社会都是有害的。它破坏人际关系、败坏群体和组织的风气、扼杀和抑制人才、销蚀社会凝聚力。嫉妒导致的恶劣情绪，可使神经内分泌功能失调、免疫功能紊乱，引发多种心身疾病。嫉妒心理发展到一定强度就可能成为犯罪的动机。

结合每一个人的实际情况，有意识地提高自己的思想修养水平，是消除和化解嫉妒心理的直接对策。

(1) 正确对待他人的进步和成功：和我们自己一样，每个人都有成功的渴望。而且每个成功的人都有他的优点与成功的条件。面对别人的成功，不是去嫉妒，而是从中发现成功的道理，为自己的成功做好准备。

有了关于成功的正确价值观就能在别人有成绩时，会肯定别人的成绩，并且虚心向对方学习，以靠自己努力得来的成功为荣。采取正确的比较方法，将人之长比己之短，而不是以己之长比人之短。发现