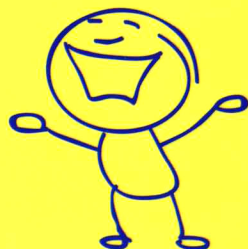


与 纠结 说再见

找回吹口哨的感觉

海阔◎著

看透“纠结”的本质
明晰“纠结”的真相
重拾“天然心态”



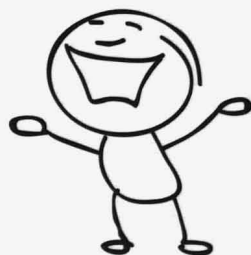
机械工业出版社
China Machine Press

与 纠结 说再见

找回吹口哨的感觉

海阔◎著

看透“纠结”的本质
明晰“纠结”的真相
重拾“天然心态”



机械工业出版社
China Machine Press

为什么你长了翅膀，却飞不上蓝天？

为什么你离成功只差那么一点点？

30 个保卫心灵环境的“独家秘方”帮你看透“纠结”的本质，

明晰“郁闷”的真相，

重拾天然心态，

从容应对百变人生。

作者以古希腊医学家希波克拉底的气质类型学说为基点，结合上班族的心理现状，全新阐释了“郁闷”与“纠结”的真相，以及改变心境的原理和方法，使本书成为第一本指导读者应对人生变局的心理“救命书”。

本书收录作者专为本书设计的 40 幅幽默漫画，让读者借助这一智慧跳板，重拾天然心态，找回年少时，在小河边吹口哨的恬淡心境，创造人生与事业的新巅峰。

图书在版编目 (CIP) 数据

与纠结说再见 / 海阔著. —北京: 机械工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-111-34054-6

I. ①与… II. ①海… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 059628 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 任淑杰 刘 学

责任印制: 杨 曦

北京中兴印刷有限公司印刷

2011 年 5 月第 1 版 · 第 1 次印刷

170mm × 242mm · 11.75 印张 · 1 插页 · 140 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-34054-6

定价: 36.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
电话服务 网络服务

社服 务 中 心: (010)88361066

销 售 一 部: (010)68326294

销 售 二 部: (010)88379649

读者购书热线: (010)88379203

门户网: <http://www.cmpbook.com>

教材网: <http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版

序

对症下药，打开纠“结”

依然（十三型人格沙龙发起人，秘书长）

海阔每次在进行人格培训课时，都会有学员向他发问：因为某件事，心里特别纠结，有没有消除纠结的“灵丹妙药”，用了后，就可以彻底消除这种情绪，永不“复发”。

今年，海阔终于把这个“灵丹妙药”的“药方”写到书里，对外公布了出来。我觉得，这对于“纠结”情绪泛滥成灾的都市人来说，无疑是一个振奋人心的利好消息。

经过多年的对十三型人格调查研究后，海阔发现：对同一个问题，不同人格类型的人的纠结“症状”完全不同。于是，他以希波克拉底的气质类型学说为基础，结合中国传统文化中的图腾和生肖文化，把中国人的人格分成四种类型，然后根据其核心人格特点，找到自我心理调节的最好方法。

海阔对于中国人人格类型的分类如下：

中庸型：性情沉静、动作沉稳，如春天一样宜人；

激情型：性情急躁、动作迅猛，如夏天一样热烈；

才华型：性情活跃、动作灵敏，如秋天一样成熟；

内敛型：性情敏感、动作缓慢，如冬天一样深沉。

找准了人格类型，再探寻产生“纠结”的核心原因就比较容易了。

比如：同样是和好朋友发生了矛盾，这四种类型人士的纠结原因却有天壤之别。

中庸型人格人士会想：“大家都说他为人厚道，怎么会为这点事情

就和我争吵呢？难道是我自己哪些地方做得不好吗？”

激情型人格人士会想：“我一直觉得他这个人还是不错的，可一涉及利益纠纷，怎么就变得那么不可理喻呢？”

才华型人格人士会想：“他那么有才华的一个人，怎么道德修养那么差呢？”“他是不是觉得我这段时间在公司得了一大笔奖金，嫉妒我呢？”

内敛型人格人士会想：“他一定是在上司面前说了我的坏话，不然为什么因为这样一点小事就和我翻脸呢，这人太不厚道了。”

抓住了以上四类人纠结的核心问题，我们便可以“对症下药”了。

对于中庸型人格人士，心里要修炼出这样的“天然心态”：与朋友相处时，做事要有主见，不要觉得周围的人都说自己朋友的好话，就武断地认为这个人是自己的完美挚友，没有任何缺点。

对于激情型人格人士，心里要修炼出这样的“天然心态”：与朋友交往时，不能过于急躁毛糙，要静下心来，通过一点一滴的小事了解朋友的优缺点。这样，与其相处时，才能扬长避短。

对于才华型人格人士，心里要修炼出这样的“天然心态”：才华与友谊没有多大的关联，人品才是决定朋友能否真诚相处的基础。所以，选择朋友时，不能过于重视朋友的才华而忽略对方的人品。

对于内敛型人格人士，心里要修炼出这样的“天然心态”：与朋友相处时，要坦诚相待，不能动不动就怀疑对方。

如今，许多的都市人都把纠结看得过于神秘，总觉得有一双看不见的手，在肆意地操纵着我们的生活，给我们不断地制造纠结情绪。其实，纠结一点都不神秘，它只不过是一种负面的心理状态而已。只要我们按照海阔提供的方法，了解自己和他人的人格类型，对症下药，就会很快消除它的“毒、副”作用，让自己回归“天然心态”。

由此可见，就像感冒能锻炼我们的免疫力一样，如果处理得好，那么纠结也会成为加速我们心理成熟的“催化剂”。

自序

天然心态，才是人生的最好状态

现在，许多专家学者都在提倡阳光心态。为此，有些专家还出了书，制作了光盘，开发了课程，在全国范围内做大规模的培训和推广。

在生活和工作中，能修炼出一种积极、乐观、向上的阳光心态，这当然是一件好事。可关键问题是，红尘滚滚、人心难测，在生活、事业压力越来越大的当代社会，要想让内心永远万里无云，是一件比阿波罗登月还要难一万倍的事情。

也许，要想真的修炼出这种完美的心态，最好的办法就是要远离红尘，遁入空门。

有一次给学员培训人格课程时，有位学员向我透露了她现在的生活状态：

这位学员是一家销售公司的业务员。公司每个月都要对业务进行一次销售排名，排名末位的员工要自动离岗。因为工作忙，她已30岁了，还没有找男朋友。前不久，她的父亲得了脑血栓，留下了偏瘫的后遗症……

她说：“我是成千上万个都市‘重压族’的代表。现实的不如意就摆在我的面前，我不可能不去正视它，而去经营自己所谓的‘阳光心态’，毕竟，我要活在当下。”

这位学员的话深深触动了我。从那以后，我根据都市“重压族”的心理实际，加之对这些学员的心理辅导和调查咨询，提出了“天然心态”。

天然心态是相对于纠结心态和阳光心态而提出来的心理概念，它

处在这两种心态中间，是指一个人能快速调节不良情绪，从而保持比较自然、放松的心境。

天然心态，不要求每个人心里永远阳光灿烂，而是要尽量保持自然、放松的状态。因为，许多貌似积极的激进态度，其实是负面的情绪。有天然心态的人，心灵的天空里也会有风霜雨雪、电闪雷鸣，但因为有了自我心理调节的好方法，会很快去除不良情绪，不让其长时间干扰自己的心境。

为了帮助都市“重压族”简单、快速地摆脱纠结，保持天然心态，我和助手从事业、友谊、爱情、财富，这四大都市人最容易产生纠结情绪的话题入手，分成了20个小话题，进行全方位的剖析。同时，我们还总结提炼出了48个摆脱纠结的口诀，并用112幅漫画概述出打造天然心态的要点。

通过我们的这些努力，复杂的心理学知识变得十分简单、通俗、有趣，十分便于“重压族”进行自我心理辅导。

我希望这本书提供的天然心态攻略，让所有都市“重压族”受益，使他们能快速地与纠结说再见，重新找回在乡间吹口哨的天然心态。

海阔

案例人物简介



大红	男，29岁，未婚。北京某企业业务员
人格特点	激情型（胆汁质）
纠结表现	外向，在言谈举止中直接表现自己内心的纠结情绪



大黄	男，32岁离异。上海某企业企划部策划
性格	才华型（多血质）
纠结表现	偏外向，有时会通过言谈表现自己内心的纠结情绪



小翠	女，25岁，未婚，有男朋友。广州某企业人力资源部职员
性格	中庸型（黏液质）
纠结表现	偏内向，很少通过言谈举止表达自己内心的纠结情绪



阿紫	女，28岁，未婚（未婚夫结婚前出车祸离世）。深圳某企业行政部主管
性格	内敛型（抑郁质）
纠结表现	内向，从不会通过言谈举止表达自己内心的纠结情绪

目 录

序 对症下药，打开纠“结”

自序 天然心态，才是人生的最好状态

案例人物简介

事业篇——是什么让我们纠结

摆脱纠结宣言：学会坚守，更要学会放弃

在事业上，对于纠结的定义，每个人都会有不同的解读。说大了，也许是被炒鱿鱼后，一个人灯下独饮；说小了，也许只为上司一个埋怨的眼神。但一个人纠结的根源却万变不离其宗，大多源于野心、闲话、面子、诱惑。

要想应对这些纠结，一定要弄清楚这样一个问题：哪些东西值得自己一生坚守，哪些东西要当成过眼云烟。

第一章 野心：理想与野心是两码事 / 3

纠结者独白：蚂蚁绊大象 / 3

天然心态准则1：争斗、报复与理想无关 / 4

天然心态准则2：心放松下来，沟通才容易有实质成果 / 6

摆脱纠结口诀 / 8

口诀 1：淡定放松 / 8

口诀 2：保持克制 / 8

口诀 3：快速移情 / 9

第二章 闲话：说对了，则“消化吸收”；说错了，则一笑而过 / 12

纠结者独白：逃兵 / 12

天然心态准则 1：逆境时，绝不能“自轻自贱” / 13

天然心态准则 2：“闲话”多时，要反省自己为何“人缘差” / 15

摆脱纠结口诀 / 17

口诀 1：不卖弄 / 17

口诀 2：不自恋 / 18

口诀 3：不攀比 / 18

第三章 面子：利用它，还是被它利用 / 21

纠结者独白：好心办坏事 / 21

天然心态准则 1：找一个“和事老”出面协调 / 23

天然心态准则 2：让工作业绩帮自己“圆场” / 24

摆脱纠结口诀 / 26

口诀 1：不忧 / 26

口诀 2：不惑 / 27

口诀 3：不惧 / 27

第四章 势利：把它的杀伤力降到最低 / 30

纠结者独白：“鸠占鹊巢” / 30

天然心态准则 1：把人情冷暖当成人生常态 / 31

天然心态准则 2：用“人气指数”帮自己渡过难关 / 33

摆脱纠结口诀 / 35

口诀 1：不取巧 / 35

口诀 2：不隐瞒 / 35

口诀 3：不计较 / 36

第五章 天然心态修炼攻略：自戴“光环” / 39

名画启示：故意“露怯” / 39

攻略 1：扮猪吃虎 / 40

攻略 2：内外兼修 / 42

友情篇——人心为何难测

摆脱纠结宣言：把怨恨赶走，给精神松绑

友情如同种树，从播种到收获，要有一个漫长的过程。很多时候，也许我们付出辛劳后，也难以收获我们想象中那么多的果实。甚至，会有无情的风雨，折断友谊之树。

此时，我们无需怨恨，因为在种树的过程中，我们已经得到了丰厚的回报：不但欣赏到了花满枝头的美景，而且得到了培植友谊之树的经验。

第六章 偏见：发现那些藏在海底的冰山 / 47

纠结者独白：“乡党”挡道 / 47

天然心态准则 1：化“敌”为友 / 48

天然心态准则 2：不可强求“速战速决” / 51

摆脱纠结口诀 / 53

口诀 1：理性 / 53

口诀 2：包容 / 53

口诀 3：严谨 / 53

第七章 嫉妒：给自己的心拴上一根缰绳 / 55

纠结者独白：“快刀斩乱麻” / 55

天然心态准则1：别把朋友当“私人存款” / 57

天然心态准则2：淡看那些无伤大雅的“嫉妒” / 59

摆脱纠结口诀 / 61

口诀1：不责难 / 61

口诀2：不曲解 / 61

口诀3：不“较劲” / 62

第八章 封闭：煮熟的鸭子其实也会飞 / 64

纠结者独白：关键时刻掉链子 / 64

天然心态准则1：不要“过度包装” / 65

天然心态准则2：别急，要“渐入佳境” / 67

摆脱纠结口诀 / 69

口诀1：不敷衍 / 69

口诀2：不逃避 / 70

口诀3：不油滑 / 70

第九章 猜疑：道路越走越狭窄 / 72

纠结者独白：“出卖” / 72

天然心态准则1：不要“弄假成真” / 73

天然心态准则2：假清高要不得 / 76

摆脱纠结口诀 / 78

口诀1：得失随缘 / 78

口诀2：敢于承担 / 78

口诀3：大智若愚 / 79

第十章 天然心态修炼攻略：忘掉利害 / 81

名画启示：有好朋友，人生会永远阳光明媚 / 81

攻略1：谨防“灯下黑” / 83

攻略2：把朋友当成自己另外一双眼睛 / 84

婚恋篇——为什么总逃不过人生那些坎儿

摆脱纠结宣言：把伤痛熬成动力

对于婚恋中的伤痛，如果看得太重，那么它就会成为一个很难逾越的坎儿——或者我为卿狂，或者人比黄花瘦，更有甚者，会因此而葬送青春年华；如果能看得开，那么它就会成为一次普普通通的感冒，挺一挺就过去了。

在婚恋中遇到波折后，我们最应做的事是把伤痛熬成动力，让人生从此发生质变！

第十一章 结仇：原谅自己不小心犯的那些错 / 89

纠结者独白：负心 / 89

天然心态准则1：和自己“交朋友” / 91

天然心态准则2：感情是不能对比的 / 93

摆脱纠结口诀 / 95

口诀1：坚持 / 95

口诀2：耐心 / 95

口诀3：宽厚 / 96

第十二章 离异：不要穿新鞋、走老路 / 98

纠结者独白：留后手 / 98

天然心态准则1：理解对方的“不理解” / 100

天然心态准则2：不要在一个地方多次摔跟头 / 102

摆脱纠结口诀 / 103

口诀1：专一 / 103

口诀2：淡定 / 104

口诀3：平和 / 104

第十三章 背叛：追究谁的错，并不重要 / 106

纠结者独白：脚踏双舟 / 106

天然心态准则1：谨防“审美错觉” / 107

天然心态准则2：得到爱，是要付出代价的 / 109

摆脱纠结口诀 / 111

口诀1：执著 / 111

口诀2：磊落 / 111

口诀3：竞争 / 111

第十四章 离丧：习惯心中那些淡淡的痛 / 114

纠结者独白：走神 / 114

天然心态准则1：忘不掉，就习惯这种思念 / 115

天然心态准则2：失去的，不一定是最好的 / 117

摆脱纠结口诀 / 119

口诀1：随性 / 119

口诀2：率真 / 119

口诀3：温情 / 120

第十五章 天然心态修炼攻略：轻视“闲愁” / 122

名画启示：爱是柴米油盐 / 122

攻略1：用一生的时间去磨炼 / 123

攻略2：用亲情抵御“科妮基现象” / 124

财富篇——为什么梦与现实之间差之千里

摆脱纠结宣言：学会“经营”心境

俗话说：境由心生。只有用细心、耐心、平常心“经营”好我们的心灵环境，在创造财富的过程中，我们才能保持积极的心态，才能真正拥有与风雨搏斗的勇气和实力。

“经营”自己的心境，有三项基本要求：要善于同合作者沟通，要正视自身的弱势，要强化自己的闪光点。只有做到这三点，梦想与现实的差距才会被悄然缩短。

第十六章 感觉：百分之六十是错觉 / 129

纠结者独白：利益面前显本色 / 129

天然心态准则1：不“猎奇” / 130

天然心态准则2：不要让自己变成“脱缰之马” / 132

摆脱纠结口诀 / 134

口诀1：“兼爱” / 134

口诀2：“非攻” / 134

口诀3：纯真 / 135

第十七章 直觉：没有十足的证据，也有百分之百的价值 / 137

纠结者独白：天上掉下的，不都是馅饼 / 137

天然心态准则1：重视“集体无意识”的威力 / 139

天然心态准则2：不要让理性思考弱化直觉 / 141

摆脱纠结口诀 / 143

口诀 1：应变力 / 143

口诀 2：逆境商 / 143

口诀 3：洞察力 / 143

第十八章 理性：与感性结合，才会结硕果 / 146

纠结者独白：血本无归 / 146

天然心态准则 1：理性分析，不是商业判断的唯一方式 / 147

天然心态准则 2：关注新观点，更要关注事实真相 / 149

摆脱纠结口诀 / 151

口诀 1：果断抉择 / 151

口诀 2：打破常规 / 151

口诀 3：周密计划 / 152

第十九章 情感：由情入理，结局最完美 / 154

纠结者独白：“冤家”，该不该再聚首 / 154

天然心态准则 1：淡看自己经历的那些“坎” / 155

天然心态准则 2：让情与理完美结合 / 157

摆脱纠结口诀 / 159

口诀 1：不贪心 / 159

口诀 2：不功利 / 160

口诀 3：不树敌 / 160

第二十章 天然心态修炼攻略：360 度感悟 / 162

名画启示：听见花开时的“笑声” / 162

攻略 1：用“青涩”的心感悟世界 / 164

攻略 2：用“超我”带领“本我”走出迷途 / 165

事业篇

——是什么让我们纠结



野心：理想与野心是两码事

闲话：说对了，则“消化吸收”；说错了，
则一笑而过

面子：利用它，还是被它利用

势利：把它的杀伤力降到最低

天然心态修炼攻略：自戴“光环”