

让心灵充盈, 让精神丰厚, 让生命飞扬

心理学与

周广宇◎编著



达观以处世, 宽心以养心。心宽了, 生命中就多一分大气与豪气, 人生中就多了一份洒脱与悠闲。

方寸之心, 可纳天地。在创造的同时不要迷失自我, 在寻找自身价值的同时拥有一颗轻盈的心。

宽心术

——化解烦恼的妙法

[XINLI ZUYU
YUKU ANXIN SHU]

田需施肥心需养, 养心则心健、心美。人生的快乐, 从心灵的广博与丰盈开始。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

心理学与 宽心术

——化解烦恼的妙法

[XINLI XUE
YU KUAI XIN SHU]

田需施肥心需养。养心则心
健、心美。人生的快乐 从
心灵的广博与丰盈开始。

周广宇◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理学与宽心术：化解烦恼的妙法 / 周广宇编著.

—北京：外文出版社，2010

ISBN 978-7-119-06590-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137073 号

出版策划：



金峰文化

责任编辑：钟 文

装帧设计：天下书装

印刷监制：冯 浩

心理学与宽心术：化解烦恼的妙法

周广宇/编著

© 2010 外文出版社

出版发行：外文出版社

地 址：中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址：<http://www.flp.com.cn>

电 话：(010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995844/68995852 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版：刘同彩

印 制：三河市航远印刷有限公司

经 销：新华书店/外文书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.75

字 数：220千字

装 别：平

版 次：2010年10月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-119-06590-8

定 价：29.80元

建议上架：成功心理学

前言

周先生发现，一位新来不久的下属小张心理有些问题。他不爱说话，做事、说话总是小心翼翼。即使是向周先生汇报工作，说话也有些紧张。此后的一次公司聚会，别人都谈笑风生、其乐融融，小张却独处一隅，有些孤僻。

周先生心里清楚，小张有能力，工作勤勉，就是有点心理封闭，不爱与人交流，习惯于享受属于他自己的孤独。周先生找了一次机会与小张谈心，想开导他。聊过一些轻松话题后，周先生进入主题，对小张说：“我觉得你有必要改变一下自己了。”周先生委婉地谈起了小张的自我封闭，小张也承认自己不愿与人接触，不愿参加活动，常常因为一些小事弄得自己很不开心。

周先生给他讲起十年前的自己，当时也是太年轻，思想不够成熟，心胸不够开阔，情绪波动起伏，经常因为一些小事，不是发火，就是忧伤；讲起了他的一位年长的上司经常与他谈心，开导他；讲起了后来自己心态的改变。最后，周先生对小张说：“希望你尝试着改变自己，主动一些，多与人说话，参加一些社会活动。要学会把心放宽，遇事往宽处想，别钻牛角尖儿，对世间的人和事，不斤斤计较，不耿耿于怀。这样，你不仅能接纳外在的世界，而且你内在的世界也是开放的，常常会宽厚多恕地待人处事，人际环境自然就会宽松和谐，你就会渐渐地适应社会。”

这是一次朋友般的愉快交流，小张表示从此以后尽力改变自己，要变得开朗一些。他做到了，后来他跟同事相处得很融洽，精神状态比以前大为改观。

你的心决定你的世界。你的心是快乐的，见到的是一个值得欢欣的世界；你的心满是忧伤，见到的是一个充满悲哀的世界。我们不可能事事都称心如意，烦

心的事总得去解决，我们要选择一个乐观的态度，把心放宽，选择正确对待自己的方法。把心放宽了，世界自然大了，只有你包容了世界，世界才能包容你！心宽了，生命中就多一分大气与豪气，人生中就多了一份洒脱与悠闲。

不具有宽心之人，离幸福最远；具有宽心之人，离幸福最近。拥有宽心智慧，是立命之本；善用宽心智慧，是幸福之源。宽心是一种积极、乐观、向上的心态：快乐多于忧伤，希望多于失望，拿得起也放得下；拥有退一步海阔天空的豁达开朗，淡泊以明志的沉稳远见，顺其自然的处世态度，豁达大度的娴雅气质，与困难作斗争的潇洒情怀……

面对仅有一次的生命，有谁不向往成功，有谁不向往富有，有谁不向往幸福，又有谁心甘情愿将自己的理想搁置途中，又有谁心甘情愿将爱情葬送在荒丘凋谢，又有谁心甘情愿的碌碌无为呢？

生活的脚步是轻盈的，还是沉重的，取决于我们能否及时地调整自己的心态，将自我从烦恼中解脱出来。我们要学会鼓励自己，欣赏自己，最重要的是要以积极主动的心态面对一切，并且感谢生活赋予我们丰富多彩的历练，这样我们才能越活越轻松，越活越有滋味。

本书以心理学相关知识作为依托，剖析了日常生活中的常见心理现象，并结合实际情况，给出了实用性很强的方法，从而引导人们走出心理误区，在创造的同时不要迷失自我，在寻找自身价值的同时拥有一颗轻盈的心。

人生的快乐，从心灵的广博与丰盈开始。把心放宽，让通往人生的每一条道路都更加畅通。

目录

第一章 远离不良心理，掌握宽心之术

1. 攀比心理：无需使自己活得太累 /3
2. 嫉妒心理：别拿他人的优点折磨自己 /5
3. 虚荣心理：莫把虚荣当光荣 /8
4. 自卑心理：充分发掘自身的潜能 /12
5. 抑郁心理：打开心灵的枷锁 /15
6. 恐惧心理：打败心中的“假想敌” /18
7. 自责心理：不为打翻的牛奶哭泣 /21
8. 浮躁心理：不管风吹浪打，胜似闲庭信步 /24
9. 愤怒心理：不能怒的人是愚人，不发怒的人才是聪明人 /26
10. 自闭心理：别让自己与世隔绝 /29

第二章 淡定自若，感悟生命的真谛

1. 巴纳姆效应：以己为镜，接受不完美的自己 /35
2. 从容定律：活出最好的自己 /37
3. 平常心理：顺时莫张狂，逆时莫绝望 /40
4. 蔡戈尼效应：拿得起也要放得下 /43
5. 自我知觉效应：适合自己的才是最好的 /46
6. 遗忘效应：无法背负就笑着忘记 /49
7. 幸福递增定律：平淡生活，幸福长存 /52
8. 幸福递减定律：别让幸福从你身边溜走 /55
9. 饱老鼠与饿老鼠效应：节制是另一种幸福生活的开始 /58



10. 自我参照效应：与自己比，其乐无穷 /61
11. 鸟笼效应：摆脱无谓的烦恼 /63
12. 怨妇心理：身在福中不知福 /66
13. 满足心理：珍惜拥有，不为形役 /68

第三章 学会放松，荡涤心灵的尘埃

1. 齐氏效应：卸下心灵的包袱 /75
2. 霍桑效应：恰当宣泄心中的不悦 /78
3. 詹森效应：放松自己，拥抱成功 /81
4. 舒心效应：别让自己活得太累 /83
5. 环境与心理：为自己创造一个好的生活环境 /86
6. 强迫人格：顺从你内心的力量 /89
7. 杞人忧天：担心不如宽心 /92
8. 酝酿效应：休息是为了更好地工作 /94
9. 奥卡姆剃刀定律：学会放弃，轻装上阵 /97
10. 低头效应：放下无谓的执着，就能逍遥自在 /100
11. 怀旧心理：旧的不去新的不来 /102
12. 狭隘心理：消除心灵中的死角 /104

第四章 宽容忍让，拥有内心的富足

1. 海格力斯效应：仇恨他人，不如宽恕自己 /109
2. 幽默效应：幽默释怀，不气不恼 /112
3. 野马结局：控制你的坏情绪 /115
4. 与人为善：乐善好施，悦人悦己 /118
5. 包容效应：搭建同时能够容纳两人的桥梁 /121
6. 斤斤计较心理：无法懂得生命中的无价之宝 /124
7. 鲶鱼效应：感谢你的对手 /127

8. 情绪定律：心态好，命运才好 /129
9. 淡薄定律：人誉之一笑，人骂之一笑 /132

第五章 积极乐观，主导精彩的人生

1. 杜利奥定律：生命因乐观的心态而精彩 /137
2. 韦奇定律：朝着最初的梦想迈进 /140
3. 坚信定律：把苦难当做成功的垫脚石 /143
4. 塞里格曼效应：不抛弃，不放弃 /145
5. 卡瑞尔公式：积极面对遇到的困难 /149
6. 赫洛克效应：学会自我赞美 /152
7. 瓦伦达效应：越怕失败越容易失败 /155
8. 比伦定律：失败是成功之母 /158
9. 蜕皮效应：在成功的道路上，不断地超越自我 /160
10. 布里丹毛驴效应：当断不断，反受其乱 /163
11. 依赖心理：求人不如求己 /166
12. 重复定律：持之以恒才能成功 /169

第六章 自信进取，成就生命的不凡

1. 杜根定律：胜利属于有信心的人 /175
2. 皮革马利翁效应：让自信唤起走向成功的情绪力量 /178
3. 跳蚤效应：为自己设限是最大的失败 /181
4. 见异思迁效应：找到与自己能力相匹配的方向 /184
5. 向上爬定理：寻找适合自己的价值坐标 /187
6. 甜柠檬心理：欣赏自己，找到自身优势 /190
7. 瓦拉赫效应：找准自己的最佳智能点 /193
8. 紫格尼克效应：告别完美主义，消除精神压力 /195
9. 手表定理：太多选择会让自己无所适从 /198

- 10. 苏东坡效应：正确认识自己 /201
- 11. 巨人的影子：闪耀自己独特的光芒 /204
- 12. 顿悟效应：抓住转瞬即逝的灵感 /206
- 13. 锅底法则：只要肯努力，你会从低谷走向顶峰 /209

附录：小测试

- 1. 你抑郁吗？ /213
- 2. 你自信吗？ /215
- 3. 你乐观吗？ /217
- 4. 你知足吗？ /219
- 5. 你的虚荣心指数？ /225
- 6. 你的压力亮红灯了吗？ /229
- 7. 你是不是完美主义者？ /231
- 8. 测测你的宽容度？ /234
- 9. 测试下你的嫉妒心指数 /236
- 10. 测试一下你的不快乐原因 /239

第一章

远离不良心理，掌握宽心之术

我们的一生之中，会受到很多不良心理的影响，例如，攀比会使我们活得很累，嫉妒会吞噬我们的快乐，虚荣会使我们看不清自己，自卑会束缚我们前行的脚步……如果我们不能远离这些不良的心理或思维习惯，我们的身心健康就会受到严重的影响，重则有损于一生的发展和成功。所以，我们应该超越平凡的自我，掌握宽心术从而为心灵找到可以停泊的港湾！

攀比心理： 无需使自己活得太累

生活在浮躁而又充满功利的社会，我们难免会被卷进世俗的洪流中，成为它的追随者。就像某段相声中所描述的那样，甲说：“我家的孩子是长方脸。”乙说：“我家的孩子是长圆鸭蛋脸。”甲说：“我家的孩子是双眼皮。”乙说：“我家里的孩子是双双眼皮。”其实，攀比的结果就是人非人，物非物，最终使得自己筋疲力尽。

29岁的清城参加工作已有五年之久，可至今非但没有积蓄，反而负债累累，欠朋友五万余元。为了尽早偿还债务，他不得不去做兼职，每天节衣缩食。为何月薪五千的他会如此狼狈呢？原来，清城非常喜欢电子产品，只要周围人使用的手机或相机超过自己，他心里就会非常难受，为此，总会倾囊与对方较量一番。

有一次，同事买了一款新型手机，正好在清城面前接了个电话，他就认为对方是在向自己炫耀、示威，于是，他立即用信用卡买了一款相同的手机，并且故意在同事面前显摆。没出几个月，他见朋友用了一款某品牌限量版手机，于是就低价处理了自己的手机，转而向朋友借了五千元钱，买下了那款限量版的手机。

为了做时尚潮人，他一年大约换了6部手机，为此，父母经常唠叨他，希望他自己能够存点钱，以备日后不时之需，可他就是听不进去，花钱依旧大手大脚的，而且，只要看见别人用的电子产品比自己的好，就会觉得自己的东西过时了，从而迫切地想使用新产品。

目前，很多人都存在盲目攀比的心理，他们的人生信条就是：别人

有的东西，我要有；别人没有的东西，我要争取得到，一旦他人超过自己时，内心就会非常不痛快。

心理学家给攀比下了这样的定义：攀比就是刻意将自己的智力、能力、生活条件等与别人进行比较，并希望超越别人的一种心理状态。然而，过度的攀比会令人产生“攀比恐慌综合症”，这是一种特有的心理疾病，轻度患者会出现心慌、气短、胸闷、失眠等症状；重度患者会出现血压、血糖升高，脑供血不足等症状。

为了更好地说明攀比对人们的影响，我们在此引用心理学中的“攀比效应”，它是指当一项产品、服务或是身份开始时比较容易获得，并且逐渐成为一种行为趋势，那么，大家就会认为别人有的东西，我也必须要有，一定不能落后。就像手机、汽车的发展，或是高尔夫球练习场的快速扩张，以及中小学生买手机、电脑热等等，其实，这些东西并非对每个人都有用，但如果你没有的话，就会感觉低人一等。在这种心理的影响下，自然就会导致盲目攀比局面的出现。

盲目攀比会让人们习惯性地将自己所拥有的东西与别人进行比较。如果这两者之间的比值大致相等，那么他们就会有公平感；如果某一方的所得大于另一方，那么另一方就会产生不平衡的心理，进而陷入“不平衡”的心理陷阱中。

爱攀比的人总是活得很累，而盲目的攀比只能刺伤自己，影响的只能是自己的生活和幸福。这是因为，在日常生活中，我们关注的总是他人最风光、最得意的一面，常常看着别人的优点羡慕不已，或是不断自责和抱怨，甚至认为自己很没有用，简直就是一个废人，结果可想而知，感慨、怨愤、颓废甚至堕落接踵而来，最终使自己陷入无端的烦恼之中。

有人说“与他人比是懦夫的行为，与自己比才是真正的英雄。”要知

道，没有人会成为永远的赢家，无需让攀比搅乱我们平静的心理，应该将目光集中在自己身上，这样一来，生活中自然就会多一份快乐和满足。具体方法如下：

多看看自己的优点和长处

俗话说：“人比人，气死人。”心理学家认为，人是一个多元复合体，相对于其他人而言，每个人都有自己的优点和缺点，如果你总是拿自己的缺点跟他人的优点相比较，无疑就是庸人自扰。所以，我们要学会欣赏自己，多看看自己的优点和长处。在特定的环境下，不妨与比自己差的人比一比，否则，很容易心理失衡。此外，我们没有必要处处模仿别人的生活方式去生活，而是应该根据自己的实际情况，快快乐乐、踏踏实实地过好每一天。

为自己订立正确的“攀比”目标

不管做任何事情，想一步成功都是不可能的，因为天上不可能掉馅饼。所以，在与他人攀比的过程中，要摆正自己的心态，根据自身的实际能力，为自己订立目标，需要注意的是，这个目标一定要在自己的能力范围之内。否则，我们就会备感压力。其实，做人要善待自己，无需处处为难自己，正所谓“心宽路就宽。”

嫉妒心理： 别拿他人的优点折磨自己

《心理学大辞典》中说：“嫉妒是与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂的情绪状态。”正是在这种心理因素的影响下，致使很多人忽视了

原本所拥有的一切，最终将幸福美满断送在了自己手中。

笑笑和林荫是某艺术院校的高材生，两人不仅同住一个宿舍，而且志趣、爱好相投，所以，很快就成了形影不离的好朋友。渐渐地，同学们将性格迥异的两人，戏称为“动静才女组合”。

原来，生性开朗的笑笑，不仅相貌出众，而且才华横溢，所以，颇受老师和同学的喜欢；而性格孤僻的林荫，总以冷美人的表情待人，所以，朋友不多的她觉得自己像只丑小鸭，处处都比笑笑差，甚至认为是笑笑抢占了自己风头，所以，她开始渐渐地疏远笑笑，对其冷言冷语。

不久，学院举办了新生设计大赛，林荫决定抓住此次机会，以证实自己比笑笑强。但事与愿违，笑笑赢取了一等奖，而她却名落孙山，于是，嫉火中烧的林荫，趁寝室无人时，将笑笑的设计图纸撕了个粉碎。

考试前一个月，林荫开始焦躁不安，她担心笑笑的考试成绩超过自己，所以，每天都精神紧绷，吃不下也睡不着，胸中像压了一块大石头似的。不久之后，她就被父母接回家中休学静养了。

是什么原因造成身体健康的林荫，不得不休学回家养病呢？正所谓“病由心生”，林荫正是因为嫉妒笑笑的成绩，认为自己不仅相貌不如她，学习成绩也比不上她，所以，内心深处就会产生焦躁不安的情绪，进而导致心理失衡，终日精神异常紧张，最终无法正常在学校生活，只好休学回家静养。

莎士比亚说：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿眼的妖魔。”对此，心理学家认为，嫉妒是人类的一种本能，是一种企图缩小差距，维持原来平衡状况的一种心理防御反应。所以，当别人在某些方面超越自己，而我们的欲望却得不到满足时，就会引起我们内心深处的抵触心理，甚至产生企图破坏别人优越感的激烈情绪活动。

在我们的日常生活中，嫉妒的心理现象随处可见。例如，当同事获取老板信任时，当上司偏爱搭档时，当老师喜欢其他同学时……也许，你的心里就会酸溜溜的不是滋味，随即就会产生一种包含着羡慕与憎恶、愤怒与怨恨、猜嫌与失望、屈辱与虚荣，或是伤心与悲痛的复杂情感，其实，这种情感就是嫉妒心理。

爱嫉妒的人往往无法容忍别人的优秀，尤其是身边的好友超过了自己，因为他总担心别人取得了自己无法得到的名誉、地位等名利，进而掩盖自己的光芒。所以，在他们看来自己得不到的东西，别人最好也得不到。于是，一旦周围有人超越了自己，爱嫉妒的人就会运用各种手段去破坏。所以，嫉妒心强的人往往结识不到知心朋友。

然而，爱嫉妒的人又是可怜的，因为他们的自尊心和自卑心理，无时无刻不侵蚀着他们，不仅影响自己的身心健康，还将严重影响他们的学习、工作，致使他们无法享受美好的生活，更体会不到人生的乐趣。所以，有人说，嫉妒的人是可悲的，随时会有毒发身亡的可能性，这是因为“心灵的疾病”会扩散到身体各处，从而引起肢体的不良反应，七病八疾不请自到，因此，嫉妒也被称为“摧毁人性和健康的毒药”。

由此可见，嫉妒是心灵上的肿瘤，不仅直接影响我们的身心健康，而且还潜存破坏他人幸福的倾向，所以，这种不健康的心态可谓是害人又害己的。既然如此，我们能否彻底根除嫉妒心理呢？

心理学家认为，人类根本无法从本质上消除嫉妒心理，能做到的只有自我调节。正所谓万事万物都有利弊之分，所以，嫉妒也有消极和积极之分。既然我们无法根除人性的弱点，那么，我们何不换个角度“欣赏”嫉妒，从而克服“嫉妒”的不利影响，让积极的嫉妒绽放光彩呢？具体方法如下：

有自知之明并能够客观评价自己

当你萌生嫉妒之心，或是有一定表现时，一定要冷静地分析自己的真实想法，与此同时，还要客观地评价自己，从而找出自身的问题所在。另外，还要积极地调整自己的意识，控制自己的负面动机和感情。这样一来，在认清自己之后，就能够更客观地评价他人，思想意识也能够有所提高。

练就一种豁达的心态

何为豁达？简而言之，就是开阔的心胸，开朗的性格。“人生苦短”，生命只有一次，每个人都要珍惜自己有限的生命，培养一种“面朝大海，春暖花开”的胸襟，练就一种豁达的心态。更要明白“天外有天，人外有人”、“一山更比一山高”、“强中自有强中手”的客观规律。

把嫉妒心理转化为健康的竞争意识

当我们在嫉妒他人时，总会将目光集中在别人的优点上，却不曾注意自己比对方强的地方，其实，任何人都有不如别人的地方，当他人某些方面超越我们时，我们不妨有意识地想想自己的优势，这样就会使自己失衡的心理天平重新恢复到平衡的状态。此外，嫉妒别人并不可怕，关键是看我们能否正视嫉妒，升华嫉妒之情。将嫉妒转化为成功的动力，自然很容易超越别人。

虚荣心理： 莫把虚荣当光荣

欲望是人的一种本能，每个人都有追求名誉及荣誉的心理，这样就会不可避免地产生虚荣心。若是我们能静下心来自我反思一下，就会发现，