

世界上最神奇的心灵解乏术

王凡◎编著

活出全新的自己

——唤醒、疗愈与创造，分享生命中最具疗愈功效的心灵处方

掌握世界上最神奇的心灵解乏术，帮你丢掉身上的枷锁。

心理疲劳时刻潜伏在我们身边，如何去除它，本书告诉你。

唤起积极的心理情绪，做自己心灵的主人，让压力和疲劳远离。

阅读本书，让心灵来一次深呼吸，让情绪得到一次彻底释放，让心态更年轻、更快乐。

灵性的觉醒，让心志走向成熟

Magic
Psychology
of The Class

Magic
psychology
of The Class

世界上最神奇的心灵解乏术

活出全新的自己

——唤醒、疗愈与创造，分享生命中最具疗愈功效的心灵处方

灵性的觉醒，让心志走向成熟



图书在版编目(CIP)数据

世界上最神奇的心灵解乏术 / 王凡编著. —北京:
新世界出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1217 - 2

I. ①世… II. ①王… 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(2010)第 250353 号

世界上最神奇的心灵解乏术

作 者: 王 凡

责任编辑: 黄 倩 董晓琼

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网 址: www.nwp.cn

www.newworld-press.com

版 权 部: +86(10) 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 260 千字 **印张:** 19

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1217 - 2

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前 言

常常听到很多人感叹：活得太累了。

为什么会觉得累呢？心理学研究认为，人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。美国某著名大学对2842名一周工作超过100小时的工作者进行了调查，结果表明：工作超时与工作焦虑之间其实没有什么必然关联。

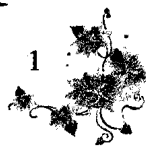
那到底是什么造成我们如此之累呢？很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作中找到乐趣和价值感，在心理上将其当做沉重的包袱，背负着这个包袱才感到格外的累。此外，很多人在工作和生活中总是重复着单调的活动，缺少变化，如此一来，也必然会导致心理上的疲劳。

看来，累多半源于人的心境与处世态度。心境亮丽者，累的感觉就不会久留心际；积极生活者，累就不容易缠身。因此，累也是可以克服和避免的。仔细想来，不外乎可以从以下几个方面来改变心态。

第一，换个角度看世界。我们之所以不能沉浸在某一特殊时刻所发生的事情中，关键在于过多地关注一些利益攸关的事情，而忽略了去发现和欣赏许多美好的东西。其实，烦恼与欢欣，仅存于一念之间。只要换个角度，我们就会发现生活的美好。

第二，相信自己。当我们的的心灵有自信支撑时，我们的人生之路才能走得很好，我们那颗疲惫的心灵才能得以解乏。当我们不开心时，往往是因为我们怀疑自己的能力，不能找到真正的自己。

第三，经营良好的人际关系。一个人际关系良好的人会得到很多人的帮助，会得到很多人的关怀，会有丰富多彩的生活。有良好人际关系的人会更





容易得到快乐，解除疲劳。

第四，平和的心态。诸葛亮有句名言说得好：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”平和和宁静的心态来源于淡泊寡欲的心绪。所以说，远离浮躁，就要把心态放平和，把心沉静下来。

第五，豁达的心态。豁达是一种大度和宽容，豁达是一种品格和美德，豁达是一种乐观的豪爽，豁达是一种博大的胸怀、洒脱的态度，也是人生中最高的境界之一。只有豁达的人才是能获得快乐的人。

第六，丢掉完美主义的枷锁。人非圣贤，孰能无过？对自己多一份宽容，我们就能变得更加轻松。

第七，放飞心灵。不妨变换一下生活的方式，如看本好书，全家出游等。总之，放飞心灵，放下包袱，轻松前进，我们才会活得自由。

第八，点燃热情。可以说热情是疲劳的克星。我们所感到的疲劳，很大程度是由精神和情感因素引起的。如果我们对所做的事怀着高度的热情和兴趣，就不容易疲劳。

第九，减轻压力。精神压力引起的精神疲劳是现代人最常见的疲劳。即使没有从事重体力劳动，也会感到不想上班、无精打采，感到不安和浑身无力等，这些都是压力使身体产生极度疲劳的表现。压力在所难免，关键是要学会减轻压力。

第十，树立正确的观念。改变观念才能改变生活，观念的改变会让我们生活得更轻松。学会分享、善良待人、学会感恩等正确的观念都会让我们时刻享受幸福和轻松。

看来，消除心灵疲劳并非不可能的事，只要我们正确对待，认真调节。本书就是从以上十个角度提出了一些中肯的建议，告诉大家究竟怎样才能放松心情，消除疲劳。希望大家读了本书能够重新鼓足对生活的信心，生发出更多的乐趣。



目 录

第一章 调整好心态,换个角度看世界 1

同一种事物、同一样东西、同一个问题,从不同的角度去看它,你会有不同的认识,甚至是截然相反的认识。所以,面对依靠我们的力量根本无法改变的事情,不要让不快乐的事情占据我们的心,何不试着换一个角度看问题,烦恼与欢欣,仅存于一念之间。

换个角度,发现生活的乐趣	3
改变心境,积极适应环境	6
放下过去,重新出发	9
有效控制消极情绪	12
信任他人,不要过分怀疑	15
你是在为自己工作	20
苦难让生活更美好	23
用微笑的态度面对逆境	27
主动寻求他人的支援	31
要善于总结失败的教训	34

第二章 相信自己,世界会因你而精彩 37

在这世上,每个人都是独一无二的,所以你该相信自己。只有满怀自信的人,能在任何时候都不放弃,并了解自己的意志。相信自己





是一种信念,它不是繁花如梦似锦,却如青松雪压不倒。正因为有了这样的信念,我们才会坚持到底,自信永远。

当我们的的心灵有自信支撑时,我们的人生之路一定会走得很好。

认清最真实的自己	39
自卑的人才会嫉妒	42
自己才是自己的救世主	45
肯定自己,相信自己的能力	47
找回自我,走属于自己的路	50
愉快地接纳自己	54
学会把自己的优点放大	57
保持个性,因为独特就是优势	60
不要总是听别人的意见	62
从众心理会让你越活越累	65
第三章 经营人际,让生活滋润你的内心	69

人际交往是我们生活的一部分,贯穿生命的始终。生活中,无论有多么强的能力、多么好的条件,如果没有良好的人际关系,那么你就无法取得成功,自然也就不会得到生活的幸福和身心的健康。所以,我们要经营人际,善于经营人际,让和谐的人际关系滋润我们的内心。

戴面具是最好的自我保护	71
原则为人,圆滑处事	74
不用自己的标准要求他人	77
友情需要时间浇灌	80
幽默让生活变得快乐	83
给你批评的人才是你的挚友	86
学会为他人着想	89
尊重别人,赢得好感	94





第四章 心态放平和,远离浮躁找回宁静 97

现代社会有太多诱惑,以至于产生了太多浮躁。静心要求我们保持一颗平常心,不贪慕虚荣,不浮躁,耐心等待每一个进步。只有这种静心的状态才能让我们活得快乐,活得自由自在。

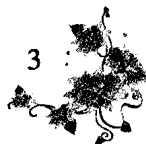
人生匆匆,我们何不把那些个人的得失看得轻些、淡些,享受生活、享受阳光、享受家庭,让自己活得潇洒些,活得自在些,活得精彩些。

保持一颗平常的心	99
每天进步一点点	102
过简约生活,享受平淡的幸福	105
降低欲望,找到属于自己的幸福公式	108
做事要懂得适可而止	111
避免恶性竞争,谋求良性发展	114
享受身边拥有的幸福	117
为人要学会低调	121
改掉爱慕虚荣的习惯	124
放下急躁的情绪	127

第五章 豁达者快乐,不用错误惩罚自己 131

人类是群居的种群,既然需要与人相处,那么难免发生一些矛盾与摩擦。不过,生活中的矛盾与摩擦大多数不是什么原则问题,有许多都是无意中引起的。只要保持清醒的头脑,互相谦让,互相谅解,问题是不难解决的。即使有人故意冒犯了自己,也要保持理性,冷静对待、宽容待人,哪怕自己因此吃点亏也没有关系。内心大度的人大多都会淡泊名利、性格开朗、处世豁达,这样的人往往能保持良好的心理状态,生活也能舒适如意。

生活就像大海,要想成功地驾驭人生这艘帆船在大海里航行,平和的心境、豁达的处世态度是必不可少的。





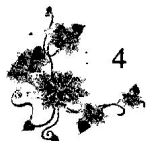
用豁达的心态为人处世	133
学会控制你的愤怒情绪	136
着眼长远,不计较眼前得失	139
原谅曾伤害过你的人	143
放下争执,懂得谦和	146
敞开心怀,扫除心中阴霾	149
化敌为友,多为自己开条路	152
冷处理你的坏情绪	156
远离冲动,否则后悔晚矣	159
对他人的误解要置之不理	162
妥协是一种生存智慧	165

第六章 不为难自己,丢掉完美主义枷锁 169

“追求完美”源于人的进取精神。它可催人奋发向上,使人不甘沉沦。但是,世界上从来就不存在十全十美的人或事,就连光辉灿烂的太阳,也有“黑子”存在。因此,“完美”只是相对的,过于追求“完美”既无必要也不可能。

世界上没有十全十美的事物,刻意去追求完美主义,只能是自己给自己增加无谓的烦恼。

不要事事追求完美	171
有身体缺陷的人也是完美的化身	174
残缺也可以带来美感	177
积极选择,果断放弃	179
不要去抱怨生活	182
努力发现他人的优点	185
不要在一时的得失上斤斤计较	188





第七章 让心自由飞,天马行空消除疲劳 191

有人说,人的心如同一个杯子,杯里的水就是人的心事,水太多了,就会溢出。所以适当的时候我们要倒掉一些才行。心情也是一样,负荷太重了,就需要放纵一下。只有放飞心情,才能使自己少一些烦恼,将微笑留在脸上,将痛苦一手抛开,你会发现好心情和你如影随形。

想要有好心情,就要懂得如何释放自己,放飞自己的心情。只有学会放飞心情,才能使自己的内心得到真正的解脱,才能使自己拥有一份好心情。不再一个人承受累的感觉。

丢弃一些包袱,轻松前进	193
放下忧虑,将会迎来快乐	196
试着去想象成功那一天	199
在小成功中积累快乐	202
发展你的兴趣,转移你的烦恼	205
回归书本,在学习中放松	208
旅游,都市人极好的怡情方式	211

第八章 点燃起热情,厌倦容易腐蚀心灵 215

热情是什么?美国成功学大师拿破仑·希尔认为热情是一种意识状态,能够鼓舞和激励一个人对手中的工作采取行动。他的著作很多都是在晚上完成的。有一天晚上,他工作了一整夜,因为太专注,使得一夜仿佛只是1个小时,一眨眼就过去了。他又继续工作了一天一夜,除了其间停下来吃点清淡食物外,未曾停下来休息。如果不是对工作充满激情,他不可能连续工作一天两夜而丝毫不觉得疲倦。因此,热情并不是一个空洞的名词,它是一种重要的力量。所以,我们也要点燃自己内心的热情,让自己对生活充满兴趣。

有热情的工作才不会抱怨	217
-------------------	-----





兴趣让一切都变得轻松	220
信念,让我们走得更远	223
沟通,在于心灵的接近	226
不逃避负担,并努力挑起它	229
要有做第一的野心	232
第九章 身心都疲惫,减压妙方为你解忧	235
虽然生产力越来越发达,物质资源极大丰富,但毫无疑问,和绵延了两千年的农耕文明相比,这是一个充满了压力和竞争的时代,空气中甚至弥漫着硝烟的味道。这种无处不在的压力,让置身其中的现代人心力交瘁,脸上的疲倦遮都遮不住,那是一种心灵的疲惫。只要我们懂得及时纾解,就不会让压力变成心灵的枷锁和负累。	
压力是对手,更是朋友	237
及时向人倾诉你的压力	240
家是理想的减压港湾	243
让人心怡的减压食谱	246
让微笑与呼吸帮你减压	249
重组生活,让节奏慢下来	252
学做瞬间的放松练习	255
用听音乐的方式减压	257
第十章 丢掉错误的观念,调整你的价值天平	261
现实生活中很多人都抱怨自己活得太累。累,是每一个正常人的一种感觉,多源于人的一些错误观念。面对机遇和挑战并存的社会,树立正确的价值观,学会分享,学会独立,不做金钱的奴隶等显得尤为重要。俗话说,改变观念才能改变生活,观念的改变会让我们生活得更轻松。	





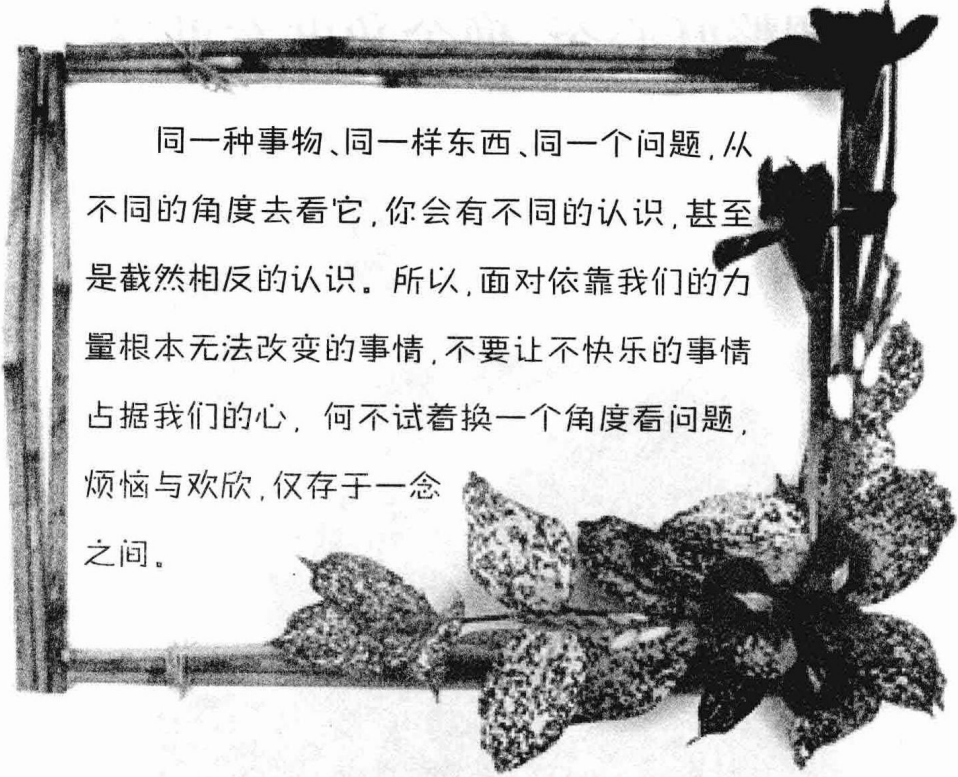
自私是快乐的极大阻碍	263
分享,让快乐加倍	266
让心灵学会感恩	270
保持本性的善良	273
兑现诺言,坚守诚信	277
责任感是赢得尊重的前提	281
丢掉“凡事自己来”的想法	284
不断章取义,不信只言片语	287
和谐家庭是快乐的港湾	289



第一章

调整好心态,换个角度看世界





同一种事物、同一样东西、同一个问题，从不同的角度去看它，你会有不同的认识，甚至是截然相反的认识。所以，面对依靠我们的力量根本无法改变的事情，不要让不快乐的事情占据我们的心，何不试着换一个角度看问题，烦恼与欢欣，仅存于一念之间。



换个角度，发现生活的乐趣

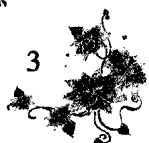
曾经有人抱怨：“比起别人丰富多彩的生活来，自己的生活显得太没有意思了，单调得不行。”你是不是也常有这种感觉，感觉自己的生活了无生机，可是看到丰富多彩的生活到底是什么样以后，又认为其实这些有趣的事情都在你身边。

其实，生活的乐趣就在于自己怎么去发现，而不在于生活本身有什么不一样。里尔克曾在《致一位青年诗人的信》里说过：“有些人不能做诗人就是因为没有诗人的眼睛，无法发现世界中的诗意。”生活中的乐趣，大抵和诗意一样，需要我们用善于捕捉的眼睛和耐心去发现。这么说，我们的生活未尝缺少快乐，我们只是缺少发现快乐的眼睛和耐心。生活中的点点滴滴，只要我们深刻去体会，自然也会发现许多值得回味的快乐。

人们之所以缺少发现快乐的眼睛，是因为他们已经把心磨得过于坚韧了，失去了敏感度，对什么都没有感觉。这在竞争激烈的都市里，未尝不是一种自我保护，受到伤害时，可以少一些痛，可是也会少了获得幸福的机会。

要找回发现快乐的眼睛和耐心，其实很简单，那就是——两面地看事情。生活每天相对来说都是一样的，因为基本的东西不会变，比如你的相貌、声音等等。但是从微观的角度来说，生活每天又都在变化，比如今天起来的时间和昨天的不一样，吃的东西也不一样。所以这个完全要靠自己的心去感受变化，感受乐趣。

每当不好的事情发生，很多人只想到坏的一面。我们所受的教育都叫我们要多忧患，多做最坏的打算，所以，当事情发生时，我们总是更严肃地想





着事情的最坏结果，并且为自己的不幸而感到沮丧和抱怨。这使得最坏结果发生时，我们不会过于悲伤。问题是，如果你总是期待最糟的，你就可能总是碰到最糟的。而且当你把注意力集中在你没有的，而不是那些你已经拥有的事物上，你就只能看到人生的贫乏。

有位青年画家，为提高画画水平，把自己一幅最满意的画放在公众面前，请大家用笔点出不足的、差的地方来，不一会儿，整幅画就被点得密密麻麻。他一看，心想，我的画还有这么多不足之处，于是，他很灰心。

他的老师知道这事后，就教他，你再拿一幅自己满意的画，放在公众前，请大家用笔点出优点之处、画得好的地方，不一会儿，整幅画就被点得密密麻麻，他一看，呀，好开心，因为，他的画竟然有那么多优点，于是，他又很有信心了。

看来，应付悲剧的方法就是去找到积极的一面，在悲伤中找到有意义的东西。当事情发生的时候，不要再问自己消极的问题：“为什么这样的事情会发生在我的身上？”“结果一定会很糟糕！我真不想面对！”消极只会衍生更多的消极，而积极的、有建设性的，甚至是幽默的想法，可以使事情呈现出完全不同的局面，可以使我们的心中产生面对和解决问题的力量及信心。

对自己说：“这将是我得到的最好结果，多幸运啊，它没有变得更糟。”“我从这件事情中得到的最大收获是什么？”“如果有一点遗憾，那会是什么？”“事情既然已经这样，如何使它变得有趣一些，或者不那么悲伤？”……

事情已经发生，我们不能回头选择，但是我们还可以选择此刻自己的态度。如果你觉得有趣，那就是有趣的。当你选择了积极的态度时，你会发现任何事情都存在有趣的一面，你都可以轻松地付之一笑，同时你还会感觉到对自己更有控制感。这不仅有助于你更好地解决问题，还会使你感到充满信心和力量，感到平静而快乐。

一家大公司招聘业务主管，有三个人进入了面试。主考官问了他们三个问题：宿舍里有八个暖瓶，有一天你独自在宿舍里看书时，一只暖瓶“砰”





的一声自己爆炸了，这时你会怎么办？第一个人说：“我会把碎片收干净，等那个人回来后，跟他好好解释。”第二个人说：“我不去管它，等那个主人来了也不会怪我。”主考官把目光转向了第三个人，他说：“我会收拾好碎片后再去买一只新暖瓶，并告诉他这是我不小心撞的，叫他别介意。”主考官问：“这是为什么？”他回答说：“有些事不必较真，越较真越说不清楚。”结果他被录用了。

有时候换个角度想想问题，也许能得到更好的解决方法，从而获得成功。

生活中，有些事情看似复杂难解，但只要我们换一个思考问题的角度，跳出思维定式，就会得出异乎寻常的答案。

所以，当我们遇到问题时，我们应该从多个角度去看问题，然后选择一个比较适合我们的角度去看待它，以乐观的态度去解决它。让我们的生活多一点快乐，少一点烦恼。

