

一段故事，一次奇妙难忘的体验，根除烦恼其实很简单！

8分钟 给心冲个凉

何常明/著

获得最佳心绪21法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

8分钟 给/心冲个凉

何常明/著

获得最佳心绪21法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

8分钟给心冲个凉/何常明著. —北京:北京大学出版社, 2004. 1

(时代光华管理书系)

ISBN 7-301-06870-0

I. 8… II. 何… III. 企业—职工—心理卫生—健康教育

IV. F270-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125981 号

书 名: 8分钟给心冲个凉

著作责任者: 何常明 著

责任编辑: 张竞艳 熊少萍

标准书号: ISBN 7-301-06870-0/F·0755

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752926

电子信箱: em@pup.pku.edu.cn

排版者: 北京易伟豪图文设计有限公司

印刷者: 北京富生印刷厂

经销者: 新华书店

880毫米×1230毫米 32开本 6.75印张 122千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数: 1—10000册

定 价: 18.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究



根除烦恼有方法（代序）

作为一名培训师，我的导师就是我的病——食管炎。我现在仍然清晰记得当年医生的话：“你的病是由心理因素造成的！”这曾让我一时难以接受。长期的情绪困扰，沉重的压力，最终引发了生理上的疾病，使我日渐消瘦。我下定决心要解决这个问题，于是开始研究并实践心理学，这期间我发现有很多人同样经受着情绪与压力的困扰，所以在自身获得解脱后，我便以强烈的使命感和极大的热情，将这些对我有莫大帮助的心理方法用于企业培训予以推广。

在推广的过程中我深深感到每个人都非常需要这些方法的帮助。在科学已经发达到能够把人送到另外一个星球的今天，人类对自己内心的认识却仍然十分贫乏。现在，与情绪、压力、沟通、人际关系、前途迷茫、挫折等有关心理问题日益突出，整个社会已经开始关注如何维持健康良好的心理。如今，市场上出现了众多的心理学书籍，但遗憾的是，这些书籍更多的是阐述一些理念而少有切合实际的可操作的方法。



在遭遇不快乐时，你也许总是努力地告诫自己“要开一点，要有积极的心态，时间会改变一切”，但往往难以奏效，消极负面的情绪依然会困扰着你。本书提供了 21 个简单、独特的方法，它们都是根据我们大脑的运作方式和逻辑思考模式设计的。大量的实际操作结果表明，**这些方法能够在 8 分钟内解决你的问题！**下面所列举的，都是学员在培训过程中提出的普遍性问题，也许这些问题也正困扰着你：

- 把工作看成是闲暇的对立面：闲暇是自愿的令人愉快的，而工作是令人烦恼的，即使有一些快乐，也是意外的红利。
- 经常有这样的想法：当我赚到很多钱后，就可以做自己喜欢的事情了。
- 自己不得不做一些自己不喜欢的事情。
- 经常制定一些目标，却坚持不下来。
- 有些事情明明知道应该做，却迟迟不去做；有些事情明明知道不该做，但还是做了。
- 当被人伤害时，为避免冲突而保持沉默，过后再幻想自己本该说的那些话。
- 知道很多关于如何调整心态、如何成功的理念，可就是很难做到。





- 做行政已经有4年了，却非常讨厌做行政，也想过转行，但是又不知道自己除了行政还会做什么；其实非常喜欢做销售，可是又没经验，怕自己做不好，所以一直还在做行政，可一想起做行政就想哭，怎么办？
- 不知道为什么一跟老板在一起就紧张、不自然、没自信，每次从老板的办公室出来后都很不满意自己的表现，就会很懊悔。
- 上司没什么能力，总是担心我超过他，甚至找茬跟我过不去，我应该怎么和这样的上司相处呢？
- 想辞职，因为在公司做得很不开心：压力很大，工资一般，而且不管做得有多好，都没有人赞赏；但是，我又怕辞职以后，会连现在都不如，心里面非常矛盾，不知道该怎么办。
- 觉得自己没有方向，不知道自己适合做什么，也不知道自己要什么，所以觉得做什么都没意思。

.....

请你不要忽略这些问题，因为这些问题的背后隐藏的是我们成长过程中影响我们心理健康的不当信念和价值观。多年的专业经验告诉我，要彻底解决人生中的不快乐，必须从信念与价值观着手，这正是本书的重点。



在动笔之初，我就做了明确定位：要让这本书成为读者进行“自我帮助”的工具书。所以，在提供大量简单、独特的方法的同时，我虚拟了一个充满激情、高度互动的培训场景，目的是让广大读者能从这种新颖的表现手法中感受到“学习是一件快乐而轻松的事”。

每个人都有自己的使命。作为书中各种心理学方法的实践者和受益者，我的使命是：用文字、演讲和思想去帮助别人。为了确确实实能对您有所帮助，我希望您能够去使用这些方法，因为知识只有当你去使用它时才是力量；同时我也希望您能够用这些方法去帮助别人，使每个人都能得到更多的成功快乐。

如果本书对你有价值的话，那是因为我“站在巨人的肩膀上”。本书借鉴和引用了一些专家的研究成果，其中或有引用疏漏之处，我在先行致谢的同时也致以诚挚的歉意。

何常明

2003年12月21日于广州



第一章 让你再笑起来

——处理负面情绪的工具 /1

改变储存资料法 /8

为什么改变储存资料法会有效 /13

摆脱困境法 /27

为什么“摆脱困境法”会有效 /32

改变感知模式法 /34

为什么改变感知模式法会有效 /41

第二章 让你不再后悔

——如何预防负面情绪的发生 /45

在事后选择情绪 /46

现场抽离法 /49

转换法 /52

为什么这个方法会有效 /55

如何获得想要的情绪 /56

第三章 让你想要的情绪随传随到 /61

重塑巅峰状态法 /64

想像借力法 /67

第四章 如何让自己长久处在正面情绪状态

——自我催眠法 /73

自我催眠的方法 /77



第五章 别让压力压倒自己

——正确运用压力 /83

睡 眠 /89

营 养 /90

运 动 /92

放 松 /93

第六章 认定系统

——人生的主宰 /99

价值观 /135

规 则 /149

问 题 /160

消除非理性信念 /168

人生规划的步骤 /176

态 度 /187

乐在工作应该具备的态度 /189

七天的心理挑战 /194

七天心理挑战的规定 /195

参考文献 /200



第一章 让你再笑起来

——处理负面情绪的工具

9:00, 培训开始。

“怎么比我还瘦，难怪比我成功。”老师的外表让小李惊讶。

“独自站在这讲台，期待掌声响起来！”老师的激情让小李的瞳孔再次放大，他感觉这个人很特别。

“我相信这次为期两天的培训会对大家非常有帮助是因为它曾经帮助了我的同时也让我帮助了许多人。”老师一口气说完了这句话。他的这句话把大家的注意力紧紧地锁定了，小李开始佩服老师控制局面的能力。

“我想今天很多人都是带着问题来的，今天要介绍的方法对你会有很大帮助。”这给小李吃了个定心丸。“今天讲的方法大多都是治标不治本的，而明天要讲的内容才是解决所有的问题的根源，也就是每个人的信念、价值观和规则系统。我今天的任务就是教会大家如何使用这些方法，而大家的任务就是学会这些方法，这些方法会成为你们的





工具，以后当大家心理遇到困扰时只需要对号入座就可以了，这是我们今天培训的目标。”老师说了一大段后停顿了一下，继续说：

“大家今天参加培训是想学到一些实际可用的方法呢，还是理论？我想如果要听理论的话，你完全可以买几本心理学书去看，就没必要来参加培训了，对不对？”老师大声问。

“对。”这是大家共同的心声。

“大家放心，我会满足大家，因为这是我的使命。”老师在说“我的使命”这几个字时非常郑重。

“我不喜欢讲大道理，但是现在我必须要讲一个道理，这个道理这几年我跟谁都想讲，这是我这几年最大的感触。”老师放慢语速，继续说：“这几年的从业经验让我感觉到，我们一定要注意维护好我们的心，一定要注意自己的心理状态。”老师注视了大家几秒后继续说：“因为我们一辈子所追求的其实只是自己心理的一种感觉，为什么呢？”这时老师问了一位学员：

“请问你今年有什么愿望？”

“想买部车。”

“买部车对你有什么重要性可言呢？”

“我会觉得很有成就感。”

老师又问了一个学员：





“请问你今年有什么目标？”

“我想有家自己的公司。”

“你为什么要有自己的公司呢？”

“因为这样我会觉得有种满足感，觉得开心。”学员回答道。

“如果我们问完每一个人的话，你会发现我们所追求的最终只是内心的一种感觉，大家认同吗？”老师问。

“对。”

“这是不可否认的。你去亲吻你的爱人，只是在追求一种甜蜜幸福的感觉，如果你认为那只是两片不同皮肤的接触而已，那你为什么不干脆去吻一只狗呢？”老师说。

老师说完这句话，大家哄堂大笑。小李这才发现原来老师也很幽默。

“大家都知道杜甫的一首诗：‘感时花溅泪，恨别鸟惊心。’花鸟多好啊，为什么流泪呢？因为‘烽火连三月，家书抵万金’，在打仗的情况下，家里人的死活都不知道，一看到花鸟就更伤心了。也就是说我们的‘心’决定了我们是否快乐，而不是外界的环境。”

小李觉得老师读诗的样子很酷。

“既然‘心理’很重要，那我们现在每个人的心理状态又如何呢？经济的转型，社会的快速变化，每个人都感到有巨大的压力，每个人都觉得时间不够用，每一个人都很



忙。”老师把“忙”字说得很重。接着他在白板上写下了这个“忙”字。

“大家知道这个‘忙’字是什么意思吗？”老师问。这个问题他本来就不打算让大家回答，于是他自己公布了答案：

“‘忙’字的意思就是：‘心’已经‘死亡’。”

精辟！真够精辟！小李觉得自己就是这样在忙碌中迷失了自己。

“我们中的大部分人活得并不开心。”

小李有同感，因为他想起了自己，同时也看见周围很多人的表情好像是来参加追悼会一样。

“我们每个人的心理健康都受到很大的挑战。”老师这时给大家看了一组数据：

2001年昆明国际心理治疗大会指出

1990年，精神疾病占全部的14.2%

1998年，精神疾病将占到15.1%

2020年，将达到20.2%

据统计，我国每年自杀而亡的人数有25—28万之巨。据我国卫生部公布的资料，我国各种心理病患者已高达1 600万，而青少年中有各种学习、情绪等心理疾病的人也已经达到3 000万。





老师看到大家看完这组数据后表情很平静，好像与自己无关似的。于是说：“大家不要以为这些数据与自己没有关系，也许到时候你也是他们中的一个。所有的心理疾病患者一开始都是正常的，你们有谁见过一出生就有精神病的？见过请举手。”

大家都被老师逗笑了。

“大家不要笑，这点很重要，如果现在你认为的那些小问题不解决的话，最终的发展很可能是心理疾病，而且如果自己的情绪状态不好的话，同时也会影响到自己的身体健康。对我以上观点有不同意的请举手。”老师问。

小李想，老师问了句废话，这时候，谁要是举手，他还是人吗？

“看来大家都同意，那么就请大家提出自己要解决的问题，我会结合大家的问题来示范解决方法，不过，我提醒大家，不要因为这些方法简单就不相信它，在这些方法的背后都有着深奥的生理学和心理学理论，这让我想起了一位亚洲成功学权威说的话：‘成功就是简单的事情重复做’，我觉得很有道理。好了，现在就请大家提出问题吧。”小李这个时候还在想自己好像也听过那句“成功就是简单的事情重复做”，于是，就被坐在他旁边的一位小姐抢先提问了：



“老师，您好，我姓林，我想请教您一个问题：我在企业负责培训，平时也常讲课，可我老担心自己讲不好，这主要是因为我在去年在讲课时失败的经验，很多人都在中途离场了，课程还没讲到一半时就走了三分之一的人，所以，以后每次培训时我都很担心，怕讲不好，每次想起时都很难受，老师，我该怎么办？”小李开始注意这位同学，她居然和自己是同行，更重要的是她也有跟自己同样的问题。

老师说：“林小姐，谢谢你的问题，你的问题我稍后要介绍的方法会对你有帮助。让我们再来听听其他人的问题，然后逐个解决，好吗？”林小姐欣然同意。“还有哪位？”老师问道。

“老师，您好，我姓王，我做行政已经有4年了，可我非常讨厌做行政，我也想过转行，但是又不知道自己除了行政还会做什么，其实我非常喜欢做销售，可是又没经验，怕自己做不好，所以一直还在做行政，可我想起做行政就想哭，老师，您能帮我找个解决办法吗？”王先生带着同样的无奈的表情问道。

“老师，您好，我姓魏，我不知道为什么一跟老板在一起，就紧张，很不自然，没自信，每次从老板办公室出来后都很不满意自己的表现，就会很懊悔！”魏小姐讲道。

“老师，您好！我姓张，我想知道应该怎么和自己不喜





欢的上司相处。我的上司没什么能力，于是就担心其他人超过他，所以就经常找茬跟我们过不去，我们都很讨厌他，可又得在他手下干，真的很难受，觉得工作没什么前途，有什么办法吗，老师？”小李看着提出问题的张先生想：又一个可怜的人。

“老师，您好！我姓陈，我想辞职，因为在公司做得很不开心，不但压力很大，而且不管做得有多好，都没有人认同。工资也一般，但是，我又怕辞职以后，会连现在都不如，我很矛盾，不知道该怎么办？”陈小姐问。

“老师，我姓侯，其实以上几位同学提的有些问题我也有，但是，我觉得我现在最大的问题是自己没有方向，不知道自己适合做什么，也不知道自己要什么，所以觉得做什么都没什么意思。”小李特意看了一下这位同学，发现他不光问题和自己的像，而且是一样瘦，他心里想：是不是瘦人都是这个命呢？

小李本来也要提问的，可是大家把他的问题都问了。他想不通怎么大家的问题都差不多呢？

“大家现在是不是感觉自己的问题都被刚才几位同学问了呢？”

“是。”大家笑着说。

“其实我们在企业做调查的时候发现，员工所存在的心理困扰基本就是刚才几位同学所说的那几种，基本上都来



自于往事带来的情绪困扰、与上司或同事相处带来的困扰、工作压力大以及对公司不满意、对自己前途的担心，最后我们发现这所有的问题其实都是因为很多人不了解自己，包括不知道自己究竟要什么，不知道自己的信念系统，不知道自己的价值观系统所造成的，我们今天先提供一些方法来解决前面的问题，至于那个问题的根源我们在明天讲完压力调适后再讲。大家看这样好吗？”

在大家表示同意后，老师说：“我们先来解决林小姐的问题，我们要用到的方法是……”（老师给出了张幻灯片，上面写着）

改变储存资料法

——让你摆脱往事的困扰

小李很高兴，他想终于可以解决那个在每次讲课时都困扰自己的声音啦。

“让我们结合林小姐提出的那个问题来介绍这个方法，第一次接触这个方法的人往往会脱口而出：‘神奇！’关于这个方法的如何使用我会示范给大家看，然后再向大家介绍为什么这个方法如此有效。”老师问林小姐：

“林小姐，你是说只要每次自己要讲课就会想起去年讲课时很多人中途离场的场面，然后自己就担心讲不好，于

