

化解内心的烦恼和困惑，才能让生活不失去颜色；学会心理的自我调节之道，才能轻松走过心理危机，让心灵有氧、幸福无恙。提高自己的心理素质，学会自我心理调节，做自己的心理医生，让健康人生从“心”开始。

超值白金版

29.80

心理 调节术

王超 编著



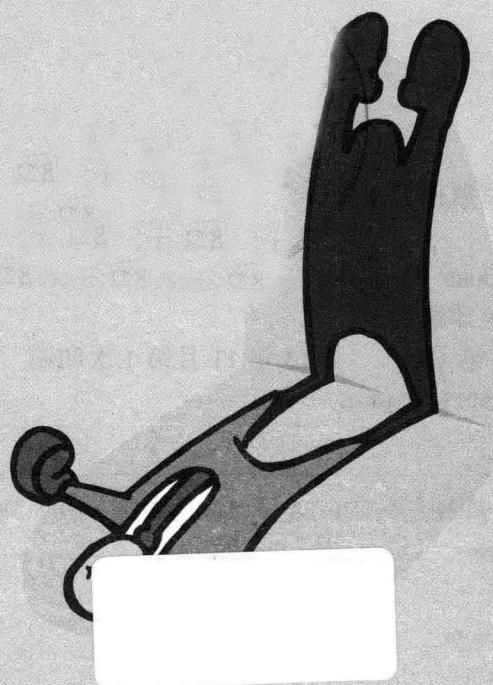
做自己的心理医生 过自己的快乐生活

中国华侨出版社

永葆身心健康的心灵自助读本

心理 调节术

王超 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理调节术/王超编著. —北京:中国华侨出版社,2013.8
ISBN 978-7-5113-4014-6

I.①心… II.①王… III.①心理调节—通俗读物 IV.①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 208881 号

心理调节术

编 著:王 超

出 版 人:方 鸣

责任编辑:孝 臣

封面设计:李艾红

文字编辑:郝秀花

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:1020mm×1200mm 1/10 印张:48 字数:821 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-4014-6

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



化解内心的困惑，才能让生活不失去颜色；学会心理的自我调节之道，才能轻松走过心理危机，让心灵有
氧、幸福无恙。

前言



社会文明在不断地进步，人们对健康和幸福也有了更高的追求。“没有疾病就是健康”的观念已经改变。世界卫生组织对健康的新定义包括：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。这就是说一个人在身体健康的同时也要保证心理健康，如此才能称得上是健康的人。可见，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

一位心理专家说：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。”如此，对于一个人而言，生理健康是本，而心理健康就是根。如果不引起重视，让自己的身心形成从心理到生理，再从生理到心理的恶性循环，其后果不堪设想。目前，大部分人的心理状况让人堪忧：有资料显示，全世界至少 1/3 的人有心理问题，有 75% 的人由于心理问题而处于亚健康状态。根据世界卫生组织调查表明，在医院求诊的病人中高达 70%~80% 所患疾病与其心理因素有关。这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于人们的生理疾病……”曾经的预言如今成了不争的事实。

人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。我们生活在一个复杂且不断变化的时代，沉重的生活压力、紧张的工作节奏，被欲望异化的理想和极易膨胀的需求，越来越多地占据了人们的身心，使很多人在不同程度上出现形形色色的心理问题——心浮气躁、期望值过高、心情抑郁、精神高度紧张、心胸狭隘、遇事喜欢钻“牛角尖”、容易冲动、缺乏自制力、既自卑又虚荣、喜欢猜疑、报复心强、神经衰弱、充满挫折感……凡此种种，使人们的心理处于失衡状态。以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”

不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。现代心理医学研究表明：人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。健康的心理状态可以使人的身体处于最佳状态，反之则会降低或破坏身体的功能，如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命，而不良的心理状态还是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至会危害社会。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”健康的心理，



是人们事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。在竞争激烈、纷繁复杂的社会里，每个人都应该了解和掌握一些调节异常心理、重聚心理能量的方法。这样你才能够气定神闲，胸有成竹，成为自己命运的主宰者；这样你才能够披荆斩棘，一路凯歌，成就自己的非凡人生。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。从心理学理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。只要提高自己的心理素质，学会自我心理调节、心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”，“对症下药”，把心理问题的危害消除在萌芽状态，避免给自己和他人带来不必要的伤害，为美好的人生打下坚实的基础。

为此，我们推出了这本《心理调节术》。它是一本为面临种种社会压力、处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。本书针对目前人们的心理现状，剖析了迷茫、倦怠、拖延、恐惧、紧张、焦虑、仇恨、抱怨、偏执、孤独、逃避、悲观、空虚等常见不良心理产生的根源，并结合典型案例，提出了各种简单易行、卓有实效的具体心理调节方法，将各种常见心理问题“一网打尽”。本书教你以正确的心态去认识你自己，提高自身心理素质，及时觉察并发现自身存在的心理问题，纠正不良心理倾向，化解心理危机，从而保持心理平衡，并以健康的心态迎接人生的挑战，做自己心灵的守护者。

愿本书能成为驱散你心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。





化解内心的困惑，才能让生活不失去颜色；学会心理的自我调节之道，才能轻松走过心理危机，让心灵有
氧、幸福无恙。



第一章 | 前进失去了方向，奋斗失去了动力 1

——走出迷茫困境的心理调节术

迷茫是自我意识的深度麻醉	1
迷茫源自对“自我”的怀疑	2
都市迷茫族——认同危机	3
角色失调，让人陷入“适应困境”	4
每人都会经历四个迷茫期	5
悦纳自己，是远离迷茫的良药	7
自我价值说明书——为你的人生定向	8
判断你的性格类型，做好生涯规划	9
摘掉膨胀的人格面具	10
找到理想，就找到了人生的方向	11
对你的人生目标坚持不懈	12
坚持自己的与众不同	14

第二章 | 走出平庸模式，这辈子不能这样过 16

——找回生活热情的心理调节术

“工作倦怠”正成为社会流行病	16
失去热情是对心灵的伤害	17
积极竞争，找一个对手盯自己	19
人为什么会遭遇“心理衰老”	19
“心理饱和”，使人陷入平庸泥潭	21
追求卓越是每个人的生命要求	22
强化成就动机，定向你的人生	23
多一点审美的眼光看生活	25
用积极心态应对“情绪耗竭”	26
用创意为枯燥的生活拓荒	27
塑造行为，让“惰性”终结	28
做好一生中最重要的决定	29
卓越人生要靠天赋来引导	31
幸福源于人生价值的实现	32



伟大的人，在于其伟大的梦想	33
---------------------	----

第三章 | 迈错了一步，也好过徘徊不前

——终止拖延的心理调节术

拖延是在等待中虚耗生命	35
行动的“死亡模式”和“穿越模式”	36
低效执行力的三大根源	37
影响执行的5大心理因素	39
善用你的能力，把构想付诸行动	40
养成高效行动的思维习惯	41
调试内心，升级你的“执行内存”	42
不畏惧错误，学会“快速试错”	43
左右为难，不如立刻行动	45
秒杀机会，行动的最好时机就是当下	46
提高个人执行力的5大秘诀	47

第四章 | 把缺点当成特点，而不是缺陷

——激发信心的心理调节术

每个人都有自卑情结	49
自卑是不断循环的怪圈	50
常见的自卑心理诱因	51
与其卑微，不如积极求变	53
信心来自积极的“自我认同”	54
坦然接受自己的缺点	56
建立你的自我效能机制	57
用知识激发“自我效能”	58
把缺点当作特点，而非缺陷	59
善于自我满足，消除你的自卑心	60
提高自我评价，平衡心理的天平	61
为自己补充心理维生素	63
卸下重负，对自己说“没关系”	64
信心的训练	65

第五章 | 恐惧是心理栏杆，有勇气便能跨越

——应对恐惧的心理调节术

恐惧是一种来自遗传的本能	67
你所恐惧的，往往是你内心的想象	68
恐惧往往来源于错误的认知	70
恐惧感的“正反面效应”	71



我们的内心习惯回避威胁	72
理智面对，恐惧就消除了一半	73
让恐惧感在“角色预演”中消失	75
找到你的“恐惧底线”	76
勇气帮你跨越恐惧的障碍	77
正确面对未来，让恐惧止于现在	78
几种生活中常见的恐惧类型	79

第六章 | 进退失据时，用“心”作决策 82

——高效决策的心理调节术

一切行为都是决策的结果	82
决策是心与智的较量	83
决策是脑力活动，也是心理活动	84
决策的三种思维形式	85
行为公式：行为=态度×环境	86
简单最有力，让决策明快起来	87
保持思维和情绪的平衡	89
有计划是行动，没计划是胡来	90
无法决策时，学会搁置问题	91
正确的决策来自众人的智慧	92
正确面对决策后的心理失调	93

第七章 | 一次流过一粒沙，一次完成一件事 95

——克服注意力障碍的心理调节术

专注：成功必备的非智力因素	95
专注即是“修心”	96
找到自己的注意力专区	97
培养重点思维，聚焦要事	98
磨炼意志力，杜绝外部干扰	99
去掉内心的“浮躁因素”	100
如何消除你的“注意力障碍”	101
培养对所做之事的兴趣	102
将所有的精力汇聚成一点	103
欲有所成，必须专注	104
提升专注力的黄金自助法则	105

第八章 | 寻找紧张的“替代品” 107

——缓解紧张的心理调节术

提防心理陷阱——A型行为模式	107
----------------------	-----



紧张是一种“侵略性”的情绪	109
紧张是本能的“心理准备”	110
认识造成紧张的内外因素	111
消除造成紧张的错误习惯	113
放弃强制，紧张情绪会自然消除	114
转移关注点，为紧张寻找替代品	115
提高我们对“紧张”的适应能力	116
用理性疗法缓解紧张情绪	117
让紧张感“慢下来”，专注生活	118
常见场合如何克服紧张	119
克服紧张的几个心理调节术	121

第九章 | 提防焦虑，不如改写心灵的“保护程序”..... 123

——不焦虑的心理调节术

从“周瑜”看典型的焦虑人格	123
焦虑是心理应激的本能反应	124
焦虑者往往将危险过分渲染	126
焦虑是一种病，需要自我治疗	127
认清焦虑的心理运行规则	128
情绪宜疏不宜堵——自我疏导排焦虑	130
你的大脑需要定期的安全检查	130
把焦虑变成“自我保护机制”	132
职场中打拼：躲开焦虑的“弹头”	132
用催眠疗法缓解焦虑	134
颜色影响心情，给生活加点阳光颜料	136
现代人不焦虑的活法	137

第十章 | 压力来时弯腰，让心灵恢复弹性 139

——抗住压力的心理调节术

“心身耗竭综合征”：压力的恶性循环	139
6 种常见的压力谬论	140
压力伴随生命周期的每个阶段	141
好压力是动力，坏动力是压力	143
现代人面对的常见“压力源”	144
你能否抗住压力——压力自测评估	146
平衡的心态是对抗压力的缓冲器	148
深度放松，让你的节奏慢下来	149
避免对自己“角色加载”	151
抵抗压力的九型人格	152

第十一章 | 怒火最易烧伤自己，用“冷静”为心降温 … 157

——控制愤怒的心理调节术

情绪难驾驭，总统也曾当众踹门而出	157
愤怒是情绪的自然流露	158
有的愤怒是爱的“假面”	160
错误的“心理投射”引起愤怒	161
找到愤怒的“发源地”	162
用理智拆除“情绪炸弹”	164
为愤怒情绪找一个宣泄的出口	164
克制你的冲动情绪	166
愤怒来临时，迅速转移注意力	168
不因批评而愤怒	169
不做情绪“污染者”	170
跨过了生气，才能迈向幸福	171
让愤怒变从容的心理调节法	172

第十二章 | 仇恨的毒素，伤人三分己占七分 … 174

——消解仇恨的心理调节术

仇恨是受到伤害的本能防御	174
仇恨是一种难忘的情绪记忆	175
不能化解仇恨，仇恨就会成为你的主宰	176
同理心沟通，让仇恨化解于无形	177
宽容的心，才能储存更多快乐	178
宽恕他人，自己也将获得宽恕	180
如果超越不了仇恨，就学着忘却	181
松开拳头，人生才有收获	182
别让“报复心理”演变成为“报复行动”	183
不给敌人控制我们的力量	185
宽容别人，更要原谅自己	186

第十三章 | 世界无处不诱惑，坚守心灵底线 … 188

——抵制诱惑的心理调节术

欲望的“痛苦结构”和“快乐结构”	188
欲望不可怕，可怕的是“纵欲”	189
诱惑，不同价值观在内心冲突	190
欲望越多，诱惑也就越多	191
享乐主义是孕育欲望的温床	192
学会“延迟满足”——放弃眼前诱惑	193
学会简化我们的生活	194



把诱惑转化为完善自己的动力	196
测试你的诱惑承受能力	196
完美主义者要改掉爱慕虚荣的习惯	197
为自己树立正确的金钱观	198

第十四章 | 生命走进低谷，也要留下坚强的足迹 200

——应对挫折的心理调节术

习得性无助：挫败感是我们学来的	200
悲观视角下的挫折才是真的挫折	201
挫折有时只是感觉，绝非事实	202
悲观者与乐观者的心理画像	204
挫败感来自高预期与薄弱心理	205
单一自我评价容易导致挫败感	206
从积极意义上定义挫折	207
为自己树立积极的心向	209
用积极的语言鼓舞自己	210
面对人生，积极地做好准备	211
即使屡战屡败，也要感恩对手	212
失败里面常常隐藏着成功的机会	213
职场生存，别让挫折扰了心情	214
增强“心理抗挫力”的策略	215

第十五章 | 接受不完美，人生才能趋近于完美 217

——跳出“完美偏执”的心理调节术

追逐“完美”，也是一种心理缺陷	217
完美主义是一种“自我保护”	218
二分法思维模式——完美主义的根源	219
偏执的思想营造完美的假象	220
完美自己，不如积极完善自己	221
专注完美过程，不求完美结果	222
把追求完美变成一种欣赏	224
以一颗平常心接受缺憾	224
别让自己背上太多不必要的负担	225
“完美主义者”的性格修炼	227
摒弃完美主义，客观地待人待己	228

第十六章 | 让反思适可而止，学会朝前看 230

——走出后悔阴影的心理调节术

后悔是难以避免的现象	230
------------------	-----



后悔是“表象”和“想象”的冲突	231
悔恨是对现实的消极回避	232
错误的决策与后悔紧密相关	233
把悲痛变成沉静的思考力	234
人生无常，得与失贯穿始终	235
终结后悔的卡瑞尔万灵公式	236
心理卸妆，对往事选择性记忆	238
豁达——洒脱快乐的源泉	238
后悔也可以成为一种学习	239
人生重在眺望，而非回望	240
向前看，放弃过去的错误	241
不要怀疑自己，让一切重新开始	242
给自己吃一颗“后悔药”	244

第十七章 | 选择承受，营造不抱怨的“心世界”..... 246

——不抱怨的心理调节术

审视一下，很多抱怨未必值得	246
怨天尤人的背后是消极的自我	247
抱怨是对情绪的过度放纵	248
抱怨是“心理落差”的折射	249
原谅生活是为了更好地生活	251
用真诚付出升华你的抱怨	252
与其抱怨不如积极改变	253
做好现在是应对抱怨的最佳方案	255
不要将诉苦视作理所当然的事情	256
收起那些伤不起的自尊	258
人生不平心要平，抱怨不如接受	259
学着做一个“健忘”的人	260

第十八章 | 打开自闭的心房，走出自我虚拟的世界 262

——克服社交障碍的心理调节术

融入社会，才能有真正的快乐	262
与人接触，是人类的必需品	263
与社会的其他成员互动起来	265
“恐惧评价”：阻碍交际的心理病灶	266
矮化“镜像自我”，让你怯于交际	267
亲和动机——人际吸引的心理倾向	268
走出羞怯和自卑的心理困境	269
有社交恐惧症的人如何做好心理调适	271
主动交际，远离自怜的阴影	273
从一个人的世界中走出来	275



友情是一剂灵药，能疗好自闭的伤	276
常见的社交心理障碍调节术	277

第十九章 | 开放你的世界，走出孤独围城 280

——化解孤独的心理调节术

人类永远也无法适应孤独	280
孤独感是现代人的通病	281
你是“都市孤独症候群”一员吗	282
孤独不是境地，而是主观感受	284
过分关注自己也是一种自闭	285
自我否定是孤独的诱因	286
良好的人际网络可以更好地应对危机	288
喧嚣过后，避免人际落空	289
做一个积极型的孤独者	290
让自己的生活充实起来	292
让家庭成为化解孤独的港湾	293

第二十章 | 赶在疲劳来临之前休息 294

——解除疲劳的心理调节术

疲劳，恶性循环的开端	294
疲劳过度的人是在追逐死亡	295
疲劳来自错误的生活理念	295
深度疲劳是“心灵亚健康”	296
有一种疲劳叫作心累	297
绝大多数的疲劳来自内心	299
注意身体的“疲劳信号”	300
像自己的心脏那样去工作	301
打造你的精神能量场	303
让身体和心理共同放松	304
激活你的生命活力	305
疲劳的时候不妨“假装快乐”	306

第二十一章 | 担心失眠的危害大于失眠本身 308

——走出失眠障碍的心理调节术

担心失眠的危害大于失眠本身	308
安然入睡四大误区	309
你的睡眠遭受了什么污染	311
重新认识睡眠，睡身先睡心	313
观察生物钟，找到睡眠的节奏	315



营造优质的睡眠环境	316
为自己的心灵加油	318
给自己一个踏实睡觉的时间	319
上夜班，做好身心保健操	319
催眠术帮你找回睡眠	320
7种睡到自然醒的起床仪式	322
克服失眠的6个“心灵偏方”	323

第二十二章 | 远离烦恼，建起一道心理防线 325

——拒绝烦恼的心理调节术

烦恼，我们心灵危机的根源	325
烦恼感受来自错误的归因	326
敏感的心灵更易感染“情绪病毒”	327
换个角度，烦恼也可转化为快乐	329
对生活中的烦恼不要念念不忘	330
用充实的生活驱散烦恼	331
选择你的专属快乐生活	333
让心理弹性处在良好的区间	334
让快乐成为一种心理习惯	335
不为无法控制的事情烦恼	336
在舍与得中学习幸福的智慧	337
内心平静，生活才能没有纷扰	338
让时间做我们的盟友	339
算算所得的恩惠，不去清点烦恼	340

第二十三章 | 与其“烦忙”，不如走在时间前面 342

——应对忙碌的心理调节术

人是唯一能被时间绑架的生物	342
忙碌打破工作与生活的平衡	343
忙中不失控，掌握人生平衡术	344
合理的规划是应对忙碌的利器	345
提高你的自我时间管理水平	346
利用好自己的“零碎时间”	347
别做时间的奴隶，做时间的主人	348
“SMART”原则，让你活得更轻松	350
再忙，也要给你的心灵放个假	351
把自己从时间的束缚中解脱出来	352
根据身体的“生理节奏”来安排时间	353
让自己享受孤独的美丽	353
放慢脚步生活，生活才更有味道	354
不被忙碌“压迫”的几种心理调节术	355



第二十四章 | 没有奇迹发生，把自己变成奇迹 358

——突破局限的心理调节术

最大的限制，往往来自我们的内心	358
渴望奇迹的背后是对自己的否定	359
限制来源于你的“自我妨碍”	361
不要活在自己设置的局限中	362
定式思维养成“路径依赖”	363
打破思维中“隐蔽的假设”	365
更新并调整自己的角色与状态	366
改变心智模式，让头脑“鲜活化”	367
时常转换角度，人生不再有死角	369
逃离“安全感”的心理误区	371
另辟蹊径，才有新风景	372
勤奋如火把，点燃你的潜能之火	373

第二十五章 | 为什么幸运的人总是幸运的 375

——摒弃悲观的心理调节术

同样的运气，也会导致不同的人生	375
悲观是对人生的戕害	376
每一次幸运都不是偶然的	378
幸与不幸，源自不同的心态	379
幸运来自正确的选择	380
调适内心，不幸也可变成幸运	381
用积极心态吸引幸运到来	382
关注细节，识破幸运的“伪装”	383
提高你的幸运获得指数	384
敢于冒险，才会有幸运的收获	385
将不幸当作人生的试金石	387
接受事实，是克服不幸的第一步	388
悲观的人要懂得自我救赎	390
只有行动，才可能抓住幸运	391
宁在尝试中失败，不在保守中成功	393

第二十六章 | 跳离灰色列车，擦亮心灵底色 394

——激活积极能量的心理调节术

后奥林匹克抑郁症，消极也会引发抑郁	394
消极源于我们的内心	395
积极情绪是结果，也是原因	397
扼杀情绪力量的三种消极思维	398