



杨子星 | 著

谁的内心 不纠结

化解内心困扰的“想法集”

掌控心灵密码，才能轻松克服各种心理困扰，
比如**懒惰、怕累、胆小、焦虑、紧张、自卑……**



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

杨子星 | 著

谁的内心 不纠结

化解内心困扰的
“想法集”

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁的内心不纠结：化解内心困扰的“想法集”/杨子星著. —北京：中国轻工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-5019-9477-9

I .①谁… II .①杨… III .①精神障碍 - 防治 IV.①R749

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第237132号

责任编辑：童树春 责任终审：劳国强 封面设计：伍毓泉
版式设计：锋尚设计 责任校对：燕 杰 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2014年1月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/32 印张：8.25

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9477-9 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130683Y2X101ZBW

看到养心作家杨子星的报道后，我很感动。我认为杨子星以传达养心之道的的方式来关爱他人，这确实是个进步的、值得举荐的公益行为。

——全国道德模范 李国武

活着就一定能够享受到幸福与快乐，哪怕是我们正在忍受痛苦的时候。杨子星的言语令人鼓舞，能让身处不幸中的人活得更坚强、更乐观。

——感动中国十大人物 李 丽

读这本书，好像在听一位你熟悉而信赖的兄长谈话。作者不吝惜向我们展示他的人生阅历，也乐于和我们分享他勤勉的思考所得。很多调试方法，其中确实也暗合着心理治疗的一些理论。我为作者主动思考人生的态度而感动。相信这些平实的话语、实在的开导，也能伴随

你前行在发现自我的道路上。

——国家二级心理咨询师 蔡丹妮

成功包括两方面，一方面是事业上的成功，一方面是生活上的成功，从某种意义上讲生活上的幸福与成功或许比事业上的成就更为重要。本书能让每一位读过它的人活得更加幸福与成功。

——《意林》杂志副主编 刘世佳

当下不少年轻人，斗志脆弱，缺乏吃苦耐劳精神，逃避现实，对于他们而言，这是一本很好的人生及心理指南读物。

——《知音》杂志编辑 邹当荣

本书出版发行前曾用书名为《拯救心灵》，在《中华励志网》发布后当周点击量3万多次，当周下载量超过800次，很受中青年网友追捧。

——《中华励志网》站长 云中君

为了编辑好这本书，我与作者杨子星先生有了“频繁”的交往。杨先生是个用心、用情的人，与杨先生交流，能够感受到浓郁的正能量，我想这也是他的文字能

够吸引那么多人的原因之一吧？举个例子：从他给我初稿到我编辑加工期间，他几乎每天都会给我关于书稿修改、更新的意见，不厌其烦、一丝不苟。我一方面“深受其扰”，一方面又被他的“诚心”感动，不知不觉间对作品增加了信心。

——本书责编 童树春

推荐序

(中国科学院大学心理健康教育中心主任、心理学博士 刘蓉晖)

005

境由心造，境随心转。源于现代科学心理学的认知疗法认为，情绪来自认知，来自我们对事件的解释。很多时候，天堂和地狱只在转念之间。“怎么看”和“如何想”体现出一个人的心理弹性和生活智慧。心理咨询过程中，当来访者能够表达出对事情的另一种看法时，常常是痊愈开始、理性重建的重要标志。

感谢《谁的内心不纠结》这本书！它提供了一个如此全面而细致的“想法集”，并同时呈现了一个人在成长过程中，是如何用“想法”这个重要工具，去化解和战胜大大小小的内心困扰的。书中的每种想法，都是作者的亲身感悟，毫无文饰和说教。从它真实细腻的描述中，你能够体会到人的情绪可以多么敏感；你能够看到一颗纠结如青涩少年的心，如何不断尝试、不断适应、不断思考，终于走向豁达和成熟。作为过来人，作者诚恳真挚、如父如兄的阐述，散发出温暖的力量。这种温暖的

力量，本身就具有治愈的作用。

人唯一不可剥夺的自由，是选择态度的自由；选择了什么样的态度，就选择了什么样的生活。本书给了这句话最好的诠释。

书很打动我：亲身体会，且没有文饰和说教。不同于学者的理论和抽离，也没有励志和鸡汤的空洞。希望这本书能够打动更多人。

人的性格是可以变的。变的前提条件是他必须得真正地、发自内心地去弄清很多道理。

过去的我存在诸多心理困扰，比如自卑、忧郁、恐惧、怕失业、怕吃苦、胆小……但是现在我变了，我真正变了。如今我不会因为衰老与死亡而悲观；如今面对辛苦的工作与劳动我不会存在太多的心理压力；如今就算是面对着成千上万的人讲话，我也不会太紧张、太害怕。通过这些巨大的心理变化，我发现只要找对了方法，一个简单的心理暗示便可以改变一种心情。

我历经十四年探索、实践、积累之后才完成本书，仅日记本就花费了厚厚的二十多个，这还不算近两年我直接在电脑上所写的内容。

我相信一帆风顺的人生是很少的，正因为人间的疾苦与烦恼如此繁多，所以我认为我写的这本书不应该只去帮助我自己，它还应该去帮助更多的人。

在本书即将出版之际，我摘选了其中的二十篇，然后通过网络做了一个读者调查。有一位初中老师在他的回信中说：“我觉得你的文章写得很贴切、很实在、很在理。我发现书中的某些内容对于如何教育学生非常有用。我将来一定会去书店买你的书，然后将它推荐给我的学生与同事们。”有一位网友说：“我读过几本国外的有关心态调整方面的书籍，虽然作者全都是某某大师，但具体内容却并没有你这本书写得真实、实用，我希望自己将来能在畅销书架上买到你这本书。”虽然这些回信或许只能代表他们个人的看法，但它至少可以证明本书对于不少人而言是很有推荐价值的。

心理问题常常是深不可测的，虽然每一个问题都能找到一个相应的恰当的调整方法，但在寻找这个方案的过程中，我不知碰到了多少钉子，走了多少弯路。比如为了化解因遭遇挫折而产生的害怕心理，我不知想到过多少种方法，也不知花费了多少精力，仅草稿纸我就用掉了两个日记本。

虽然说这本书是我自己写的，但是有些时候我却照样没能充分运用其中的方法去疏导自己的心情。

最近这段时间，我所经营的餐饮公司遇到了一些不顺，公司财务出现了严重的短期资金周转困难。大家

知道当今社会借钱有时真的难于上青天，借的多就更难了。当困难一时无法解决时，我的心情确实无比焦虑与失落。我在想，此时如果借不到钱，那么调整心态难道会有作用吗？此时此刻，我甚至觉得调整心态只是一种自我欺骗。

其实我早就写了《负债累累时怎么办》一文，不过由于是我自己写的，所以我总认为我全部记得，因此当我因债务问题而焦急时，我很少去认真地阅读此文。不过就在今天，当我无意中看到此文的第一段时，我才发现自己忽视了一个简单而实用的心理疏导方法。当我按照这个方法去思索时，我的心情很快就变得轻松了很多。

此时关于心态调整的价值，我更加肯定了。当心情不好时我们应该翻开本书或者其他相关书籍，从中去寻找答案，因为就算你平时看过，但并不一定全部记得。

阅读本书你不一定会觉得它很有趣，但是当你运用书中的观点去调整自己的心情时，你肯定会觉得它无比真实、无比实用。

关于心态调整我们必须记住一个非常重要的道理：每调整一次只能管一次。假如上次生气时你通过调整减轻了愤怒心理，那么这次生气时你就必须运用同样的方法去调整自己，而上次的调整是不能对这次产生多大作

用的。所以面对任何一种心理困扰与压力，你要想一次又一次地控制它、减轻它、摆脱它，那么你就必须一次又一次地去调整自己。不过我告诉大家：随着调整的次数不断增加，心态调整会变得越来越轻松，越来越简单，越来越迅速。

心态平时请尽情享受，压抑或身处困境中时请记住起本书。

无论你遇到哪种不舒畅或难受的心情，在本书中你都能找到一个或两个相对应的心理调整方法。对于任何人而言，此书绝对是一本快乐生活必备手册。

我不是作家，也不是心理专家，我只是一个很平凡、很普通的人。我过着平凡人的生活，有着平凡人的感想，唯独不同的是我勤于思考，我喜欢去探讨各种心理问题。心与心往往是相通的，既然本书可以从一定程度上改变我自己的生活的，那么它也就应该可以给别人的生活带来一些改变。

二〇一三年八月

作者于临湘

目 录

001

第一辑

让工作变得更轻松的秘密



002/ 工作轻松的人为什么也很累

004/ 如何面对辛苦的工作

008/ 如何战胜苦和累

010/ 坚持锻炼为什么会很难

013/ 克服拖拉只需一句话

014/ 怎样才能让劳动变轻松一点

016/ 乐观面对工作的秘诀是什么

018/ 振作一点试试

020/ 非常累的时间多不多

022/ 减压秘诀

024/ 一句话就能让你变得很大胆

026/ 猜测不如行动

- 028/ 演讲不再怕
- 030/ 身体上累一点大脑却会轻松一点
- 033/ 埋怨改变不了现实
- 035/ 别小看自己
- 037/ 第一次劳动时往往会是最累的
- 039/ 锻炼是一种很好的减压方式
- 041/ 只需用身体去承担苦和累

042

第二辑

不在乎他人的评价试试看



- 043/ 为何我们都很怕丢面子
- 046/ 钱少者能跟钱多者一样快乐吗
- 049/ 因为别人幸福而不开心值吗
- 051/ 人为何总是难以知足
- 053/ 才智高低难以评判
- 054/ 炫耀只是一种自我陶醉
- 055/ 被人羡慕能给自己带来什么
- 057/ 没理由不为自己想想
- 059/ 风光并不是最快乐的
- 060/ 我帮助过多少人

062

第三辑

人生是一次冒险的旅行



- 063/ 让自己更恐惧一点
- 065/ 生命迟早会到达终点
- 066/ 如何面对死亡
- 068/ 活着就一定能享受到快乐
- 070/ 因汶川大地震而感

072

第四辑

谁都能以轻松的心态战胜挫折



- 073/ 不要强行改变心情
- 076/ 身处困境中时怎么办
- 079/ 害怕未来会失败怎么办
- 081/ 排斥疾苦的人照样在承受疾苦
- 083/ 不放弃的人都有机会成功
- 084/ 战胜失败真的很容易

- 085/ 人生不可能无路可走
- 087/ 失业为何不值得可怕
- 088/ 负债累累时怎么办
- 091/ 战胜困难为何往往并不太难
- 092/ 谁都能吃苦耐劳

094

第五辑

改变他人不如宽慰自己



- 095/ 没有人强迫你生气
- 098/ 与亲人和睦相处的秘诀是什么
- 100/ 如何跟脾气急躁的人相处
- 102/ 没理由不选择快乐
- 104/ 被人轻视是很正常的
- 106/ 以平常的方式去关爱子女
- 108/ 认可他人的快乐与活法
- 110/ 浅谈婚姻

112

第六辑

别忽视那些微小的心理暗示



- 113/ 如何提高记忆力
- 115/ 谁都能轻易摆脱紧张心理
- 118/ 摆脱失眠有妙招
- 121/ 如何让自己变得更美
- 123/ 一句话便能让你摆脱无数忧愁
- 128/ 如何从无聊中解脱出来
- 131/ 没有完美的人生
- 133/ 没有接受不了的不完美
- 135/ 曾经我很忧郁
- 137/ 习惯造成的误解
- 139/ 一切都只能慢慢来
- 141/ 一些真实的生活体会