

超越自我，快乐常在

烨子摇编著

出版社：西藏人民出版社

书摇摇号：原

版权所有：烨子工作室

类摇摇别：成功心理学 原通俗读物

出版时间：原

字摇摇数：原万字

内容提要：

摇摇情绪失控最常见的表现是愤怒。为什么愤怒呢？是因为不满而起！其实，愤怒者常因情绪不稳而毁掉自己的大事。如果不能控制自己的情绪，一个人即使本领再大，也不会做出太大的事业来，因为情绪失控本身就是一个人危机之所在。

目 录

第一章 摇让愤怒的情绪远离人们 情绪失控最常见的表现是愤怒。为什么愤怒呢？是因为不满和

- 一、处于愤怒状态下的情绪特征 (员)
- 二、“伊利诺州最好的草屑议员” (源)
- 三、爱情命运 : 爱情路上倍受挫折 (源)
- 四、婚姻命运 : 家居生活往往不和谐 (缘)
- 五、事业命运 : 工作与愤怒 (缘)
- 六、诠释 : 让愤怒的情绪远离人生 (苑)

第二章 摇让忧虑远离人们

现在 , 忧虑离人越来越远了 , 忧虑惧怕你。它怕人健壮的体魄 , 充沛的精力。你整天为工作、为事业忙来忙去 , 忧虑没有机会侵袭你的肌体。换句话说 , 你那高昂的斗志已让忧虑俯首称臣。有位知名的心理学家曾告诉人们 : 人具备一种很神奇的精神力量。

- 一、忧虑焦灼者的情绪特征 (员)
- 二、“一直处在焦虑状态下的塞林杰太太” (源)
- 三、爱情命运 : 抑郁的言表
摇摇很难有快乐的欢笑 (员)
- 四、婚姻命运 : 生活中很少有阳光 (源)
- 五、事业命运 : 被莫名其妙的烦恼所困扰 (缘)
- 六、诠释 : 让忧虑随风而去 (苑)

第三章 摇我们要远离猜疑的人生

猜疑是人与人之间的一根毒刺儿 , 能乱人心智 , 使人陷入迷惘 , 混淆敌友 , 从而破坏自己的事业。猜疑能使君王普通得暴戾 , 使做丈夫的产生嫉妒之心 , 使知者陷入困惑之中。猜疑是一把双刃剑 , 伤害别人的同时 , 也会伤害到自己。

- 一、满腹顾虑者的情绪特征 (员)
- 二、“沙漠中的尸体” (源)
- 三、爱情命运 : 猜疑心重的人
摇摇难以得到美丽的爱情 (源)
- 四、婚姻命运 : 心胸狭窄自找苦吃 (源)
- 五、事业命运 : 无法正确判断自我 (员)
- 六、诠释 : 远离猜疑的人生 (苑)

第四章 摇不要过于心胸狭隘

法国著名作家雨果曾说 : “世界上最宽阔的是海洋 , 比海洋更宽阔的是天空 , 比天空更宽阔的是人的心灵。”心胸为福之门 , 心狭为祸之根。

- 一、心胸狭隘者的情绪特征 (猿)

二、“翁美玲的自杀”	(猿)
三、爱情命运 狹隘使他走进了监狱	(猿)
四、婚姻命运 狹隘 婚姻的杀手	(猿)
五、事业命运 期望越大 失望越大	(源)
六、诠释 让狹隘远离人生	(源)

第五章 摇自卑者及其命运

自卑是前进道路上的绊脚石,自卑是人生潜在的杀手。他可以把人带到生命的尽头。它可以扼杀成功,扼杀幸福,扼杀快乐。树立自信是战胜自卑的重要法宝。

一、拥有自卑心理的情绪特征	(源)
二、“两位盲人的不同人生”	(缘)
三、爱情命运 :自卑是一把双刃剑	(缘)
四、婚姻命运 :家庭裂痕的隐患	(缘)
五、事业命运 :人生路上的绊脚石	(缘)
六、诠释 :忘掉自己的过去	(缘)

第六章 摇刚愎自用者及其命运

夜郎自大、固步自封是刚愎之人特有的表征,虚荣和骄傲自满是滋生刚愎性格的温床。刚愎之人,多是无礼之人,无礼之人,多是孤立之人,孤立之人,多是最终失败之人。

一、刚愎自用者的性绪特征	(远)
二、“自负傲物的麦克阿瑟”	(远)
三、爱情命运 :目光短浅,自取其辱	(远)
四、婚姻的命运 抑郁一生	(远)
五、事业的命运 刚愎断送一个人的前程	(远)
六、诠释 :走出刚愎的阴影	(远)

第七章 摇内心怯懦者及其命运

懦弱的人同时是一个没有决定能力的人,他们往往是先被自己打败,然后才被生活打败的。他们无法掌握自己的快乐、幸福、健康和财富,他们不是自我的主人,始终在别人的支配下生活,永远享受不了生命的自由,享受不了生活的乐趣。

一、胆颤怯懦者的情绪特征	(苑)
二、“软弱的卡夫卡”	(苑)
三、爱情命运 :爱情不会光顾懦弱者的	(苑)
四、婚姻命运 :懦弱只能随波逐浪	(苑)
五、事业命运 :无畏才能办成事	(愿)
六、诠释 :躲闪是因为害怕	(愿)

第八章 摇虚荣心极强者及其命运

一个人没有能力、没有幸福,就会为虚荣而奔忙,用虚假的装饰把自己包裹起来。这是一生痛苦愚蠢的人生悲剧,而决不能变成喜剧。不要忘了,万事不可急于求成,要孜孜不倦地努力,才能得到切实的进步。

一、虚荣心强的人的情绪特征	(怨)
二、“《项链》中的洛阿赛女士”	(怨)
三、爱情命运 :虚荣使人迷失自我	(怨)
四、婚姻命运 :面子让她家破人亡	(怨)
五、事业命运 :虚荣是人成功的阻力	(怨)
六、诠释 :正确认识自我	(怨)

第九章 摇贪婪者及其命运

人在这世上走一遭 ,重要的是自己的名誉 ,俗话说“ 雁过留声 ,人过留名 ” ,人应该珍视自己的名声 ,纵使不能流芳千古 ,也不可遗臭万年 ,因为名利毕竟是身外之物 ,生不带来 ,死不带去 ,有什么值得拼尽性命去追求的呢 ?

一、贪婪者的情绪特征	(贪)
二、“ 疯狂、贪婪、残暴的法西斯头子 ”	(贪)
三、爱情命运 :眼泪因贪恋而存在	(贪)
四、婚姻的命运 :多行不义必自毙	(贪)
五、事业的命运 :生命不能承受之重	(贪)
六、诠释 :不被贪婪所拖累	(贪)

第十章 摇激昂热忱者及其命运

世界从来就有美丽和兴奋的存在 ,她本身就是如此动人、如此令人神往。所以 ,你自己必须要对她敏感 ,永远不要让自己感觉迟钝、嗅觉不灵 ,永远不要让自己失去那份应有的热情。

一、激昂热忱者的情绪特征	(激)
二、“ 休斯·查姆斯的百万美元擦鞋的故事 ”	(激)
三、爱情命运 :爱情需要一颗火热的心	(激)
四、婚姻命运 :激情是生活的添加剂	(激)
五、事业命运 :让热忱贯穿自己的生活	(激)
六、诠释 :对生命饱含热情	(激)

第十一章 摇乐观者及其命运

有两个人从铁窗朝上望去 ,一个人看到的是满地的泥泞 ,另一个却看到满天的繁星。

真正的快乐不见得是愉悦的 ,它多半是一种胜利。

人生最重要的不是以你的所得投资 ,任何人都可以这样做。真正重要的是如何从损失中获利。这才需要智慧 ,才能显示出人的上智下愚。

一、乐观快乐者的情绪特征	(乐)
二、“ 快乐的盲妇 ”	(乐)
三、爱情命运 :乐观的人都会 摇摇拥有美丽的爱情	(乐)
四、婚姻命运 :唯有融哈的 摇摇气氛中才有婚姻的美满	(乐)

五、事业命运 积极向上的心态

摇摇是成功者最基本的要素 (页码)

六、诠释 活在今天的方格中 (页码)

第十二章摇富有同情心者及其命运

你必须爱自己 ,然后才能把爱施舍给其他人。爱是独立的 ,而且是以我们和其他人的分享为基础的 ,并且基于独立性的选择 ,而不是出于依赖性的需求。真正的爱 ,就是由两个具有维持本身生活能力的个人所组成的一种关系。只有独立的人 ,才能自由选择维持某种关系。

一、富有同情心的人的情绪特征 (页码)

二、“ 地狱与天堂 ” (页码)

三、爱情命运 :有爱才有回报 (页码)

四、婚姻命运 :爱是融洽双方关系的调和剂 (页码)

五、事业命运 :爱使你更容易成功 (页码)

六、诠释 :有爱才有沟通 (页码)

第十三章摇友善他人者及其命运

生命中最珍贵、最美好的不是有形的物质 ,而是一些仁慈与善意的举动所带来的感觉。有一句古谚说 :“ 给予的本身就是一种回馈。”这是真的 ,你对别人付出善意 ,让别人感觉很好 ,就能让你自己感觉到温暖与实在。

一、友善他人者的情绪特征 (页码)

二、“ 最不可能的人 ” (页码)

三、爱情命运 :随时注意自己的言语 (页码)

四、婚姻命运 :互相攻击只会劳燕分飞 (页码)

五、事业命运 :得道多助 ,失道寡助 (页码)

六、诠释 :尊重他人无疑于尊重自己 (页码)

第十四章摇充满活力者及其命运

有首歌唱得好 :“ 有啥也别有病 ,没啥也别没精神..... ”活力是快乐的原动力 ,是一切幸福的根源。在人生的路上 ,就算你成就了辉煌的事业 ,就算你拥有了万贯家财 ,没有好的身体 ,整日昏昏沉沉 ,你会快乐吗 ? 答案是否定的。那让我们为自己喝彩吧 ! 拥有活力 ,享受幸福。

一、充满活力者的情绪特征 (页码)

二、“ 喜欢玩乐的乔治 ” (页码)

三、爱情命运 :爱情需要积极投入 (页码)

四、婚姻命运 :家需要些气氛 (页码)

五、事业命运 :有活力才能登上顶峰 (页码)

六、诠释 :活力源于有节奏的生活 (页码)

第一章 别让愤怒的情绪远离人们

情绪失控最常见的表现是愤怒。为什么愤怒呢？是因为不满而起！其实，愤怒者常因情绪不稳而毁掉自己的大事。如果不能控制自己的情绪，一个人即使本领再大，也不会做出太大的事业来，因为情绪失控本身就是一个人危机之所在。

一、处于愤怒状态下的情绪特征

你的保险丝是不是太短？你也许把愤怒视为你生活的一部分，但你有没有意识到它不符合功利的目标？也许你为自己的勃然大怒辩解道：“是人就在所难免”，或者“如果我不把它表现出来，就会将它积累起来，这将会导致严重的后果。”但是，愤怒很可能是你所不喜欢的你自身的一部分，无疑，别人也不喜欢。

愤怒并非“人所皆然”。你不必拥有它，它与你成为一个幸福、有成就的人的目标并不相关。它是一个误区，一种心理上的流行性感冒，它就像身体上的疾病一样使你无所作为。

关于“愤怒”这一术语。它指的是一种消极的反应，当任何预期未被满足时就会发生在人们身上。它采取暴怒、敌意、挥拳狠狠打向某人，甚至怒视的沉默形式。它不仅仅烦人或令人生气。而且，这个词的核心后果是消沉。愤怒令人消沉，它通常是希望世界和生活于其中的人们个个不同的一个结果。

愤怒是一种选择，也是一个习惯。它是对挫折的一种后天反应，实际上，严重的愤怒是神经病的一种形式。当你控制不了你的举动时，你的神经就出了问题。因此，当你愤怒和失控时，你就暂时神经失常。

不存在对愤怒的心理补偿。如同这里所界定的，愤怒是故意的。在心理领域，它能产生高度紧张、溃疡、麻疹、心跳加速、失眠、疲劳，甚至心脏病。在心理学的意义上，愤怒破坏恋爱关系，妨碍交流，导致内疚和沮丧，并通常妨碍你。你也许充满怀疑，因为你老是听说表达你自己的愤怒比把它抑制在你心中更为有益。是的，表现愤怒同压抑愤怒相比，的确是另一种更为有益的选择。但有一个甚至更为有益的态度——根本不要发怒。在这种情况下，你将会面对是发泄它还是压抑它的二难选择。

像所有的情绪一样，愤怒是思考的结果。它不仅仅是发生在你身上的某样东西。当面临你不愿看到的环境时，你告诉自己事情不应该是那样（挫折），然后你选择一种熟悉的愤怒反应，这种反应是合乎某种目的的。只要你把愤怒视为人所皆然的东西你就有理由接受它，就不会去努力克服它。

无论如何要给你的愤怒一个出口，要用非破坏性的方式发泄它——如果你仍然决定拥有它的话。但应该一开始就把你自己当作某个一旦面临挫折时，能够学会想出新的想法的人，以便使那种让人意志消沉的愤怒能被更令人进取的情绪所取代。既然世界将不以你的意志为转移，那么，生气、恼怒和失望是你很可能继续经历的情绪。但是愤怒，这种对障碍有害的情绪反应能够被消除。因为它妨碍你，所以你可以提出愤怒的理由。哦，更仔细看一看。如果你的意思是，抬高你

的声音或显得心烦意乱，会有助于阻止你两岁大的孩子在她可能受伤害的街上玩耍，那么抬高你的声音就是一个了不起的策略。只有当你真正心烦意乱时，当你脸红并心跳加速时，当你把东西扔到一边并不管什么时候都全面消沉时，这才变得愤怒。务必选择能够促进恰当行为的个人策略，但不要接受与这相伴而来的所有内心的伤害。你能学会这样思考：“她所表现的行为对她是危险的。我想让她明白，在街上玩耍将不被容忍。我将提高我的声音，以显示我对它的强烈情绪。但我不会发疯般地四处走动。”

考虑一下一位典型的不会有控制地表现其愤怒情绪的母亲。她老是因为她孩子反复的恶劣表现而心烦意乱。似乎她越心烦意乱，她们越是行为不规矩。她惩罚他们，把他们送回房间。当对付孩子们时，她不断尖叫，并几乎总是处于一种生气的状态中。作为一位母亲，生活对她来说是一场战斗。高嗓门是她所知道的惟一事情。每天晚上她成了情感上严重受损的人，因为一天的战斗使她精力衰竭。

因此，为什么尽管孩子们清楚，当他们捣蛋时他们心烦意乱的母亲将如何反应，但他们为什么不循规蹈矩呢？因为愤怒的可笑之处就在于：它绝不会在改变别人方面起任何作用，它只会强化别人去控制那个愤怒的人的欲望。假设他们能够陈述他们自己的捣蛋行为的理由，那么就听听那些孩子们的声音吧。

“你明白为什么让妈妈离开吗？你所不得不做的是说这，或者做那。你能控制她并让她的感情突然发作。你也许得在你的房子中呆一段短暂的时间，但看看你得到了什么，用如此低廉的代价完成对她的感情上的支配。既然我们对她们没什么影响力，那么咱们就更多地这样做，并看她因我们的行为而疯狂”。

愤怒，当它被用于任何关系中时，将几乎总是鼓励别人继续我行我素。尽管那个挑衅者也许假装害怕，然而他也知道，当他需要时他也可以让别人走开，因此他可以行使与那个愤怒的人认为他所拥有的报复性的权力相同的权力。

当你选择愤怒作为对别人的反应时，你在从那个人那里收回按自己选择为人的权利。你的头脑里面是这样一个神经质的句子——“你为什么不能更像我一样？那么现在我就会喜欢你，而不会生气”。但别人决不会按你的意图存在。很多时候人和事将不会按你的意图存在。这种变化的可能性是零。因此，每当你遇到你不喜欢的人或事的时候，你选择愤怒，你因为面对这样的现实而决定遭受伤害或者在某种程度上陷入消沉。这真的很愚蠢。因绝不会发生的事情而心烦意乱，而不是选择愤怒，你应该能够想到别人有权与你的偏好不同。你也许不喜欢它，但没必要因此而怒火中烧。愤怒只是鼓励他们继续保持原样，并将导致所有上文描述过的身体紧张和精神折磨。选择真正属于你的。要么是选择愤怒，要么是选择能够消除愤怒的新语句。

也许你看到自己处于相反的阵营中，也就是说，某个拥有许多的愤怒，但从来没有勇气把它表现出来的人。你把它保留在心中，从来连提都不提，目的是增进你的健康以应付那些令人痛苦的溃疡，并且时刻生活在焦虑不安之中。但这与那个咆哮和大怒的人并非是截然相反的。在你头脑中，你同样认为事情应该按你的意愿而存在。这是一个错误的逻辑。消除它是消除你紧张的秘密所在。尽管你想学会表达被压抑的愤怒而不是积累它们，然而最终的目标是学会以将不会导致愤怒的新方式进行思考。这样的内心想法有：“如果他想成为一个傻瓜，我不想选择心烦意乱。他，而不是我，拥有自己愚蠢的行为”。或者“事情并非像我所认为的那样发展。尽管我不喜欢它，但我不想让自己消沉”。

在现实生活中，你能发现愤怒一直存在。到处都充斥着有关人们经历各种程度的消沉的例子，从轻微的心烦意乱到盲目的愤怒。它是渗透于人们的交往之中的癌症。下面是一些较为普遍

的例子，在这些例子中人们选择愤怒：

在汽车中的愤怒。司机们几乎为一切事而对别的司机们尖叫。当别人开车开得太慢、太快而不打信号、不恰当地打信号、改变车道或犯其他错误时，脉搏比赛行为产生了。作为一个司机，因为你告诉自己有关别人应该如何驾车这种事情，从而经历大量的愤怒和情绪上的消极颓废。同样，交通堵塞是充满愤怒和敌意抨击的关键信号。司机们对乘客们大呼小叫，并对延误的缘由诅咒不已。所有这些行为都是一个单一的想法——“这不应该在发生，并且因为它在发生，所以我会心烦意乱并帮助别人也选择不幸福”的结果。

在竞技比赛中的愤怒。桥牌、网球、片纳克尔牌、纸牌戏和各种其他比赛都是极好的愤怒诱导物。人们因伙伴或对手行为不当，或因违反规划而燃起怒火。他们也许因为他们犯错误而扔东西，像网球拍。尽管跺脚和扔设备比打别人或向别人尖叫要普遍得多，然而他们仍然阻碍此刻完成这些比赛。

对不适当的愤怒。许多人对被他们视为不适当的个体或事件感到愤怒。例如，在行进中的一位司机也许断定，某个骑自行车的人或行人不应该在那儿，并试图把他赶离路面。此种愤怒可能极端危险。许多所谓事故，实际上只是这样一些事件的结果，在这些事件中，不受控制的愤怒产生严重的后果。

对税收的愤怒。愤怒绝不会改变我们国家的税法，但人们还是因为税收不遂人意而愤怒。

对别人迟到的愤怒。如果你期待别人按你的时间表行动，那么当他们不这么做时，你将选择愤怒，并用“我有权发怒。他使我等了一个小时”来为你的消极无为辩解。对别人的杂乱无章和邋遢的愤怒，全然不顾这么一个事实：即你的愤怒将可能鼓励别人我行我素，你也许仍旧会固执己见地选择愤怒。

对无生命物体的愤怒。当你击中了你的胫骨，或者锤中了你的母指时，大声尖叫可能是有疗效的，但真的感到愤怒，并为此做些诸如出拳猛击墙壁之类的事，这不仅于事无补，而且也令人痛苦。

对丢失东西的愤怒。愤怒绝不会让失去的钥匙或钱包失而复得，并很可能会妨碍你进行有效的寻找。

对超出你控制之外的事件的愤怒。你也许对政治、外交或经济等领域的事件没有好感，但你的愤怒和随后的消极无为并不会改变任何事情。

既然我们已经看到一些你将选择愤怒的场合，那么让我们看看愤怒所采取的一些形式吧：

对口头攻击或嘲笑配偶、孩子、亲人或者朋友。

有形的暴力——打、踢、猛击东西或人，使之极端化，这些行为将导致暴力犯罪，它们几乎总是在令人无所作为的愤怒的驱使下产生的。除非情绪失去控制，并且愤怒导致一时的精神失常，否则谋杀和强奸不会发生。如果相信愤怒是人之常情，或者同意那种鼓励你跟你的愤怒建立联系，并把它发泄掉的心理学学派，这可能是危险的。同样，电视、电影和书本使愤怒和暴力成为一种时尚，并把它们描述为正常之物，这就在逐渐损害着个人和社会。

说“他惹恼了我”，或者“你真的激怒了我”之类的话。在这些情况中，你在选择让别人的行为来使你不高兴。

使用诸如“杀死他”、“狠揍他”或者“摧毁反对派”这样的措词。你也许认为它们是偶尔的表现。

但是它们助长愤怒和暴力，使得它甚至在友谊赛中也可接受。

发脾气。这不仅是愤怒的惯常表现形式，而且它老是使发脾气者受到惩罚。

愤怒以讽刺、挖苦和沉默去待人。这些愤怒的表现，可能恰似有形的暴力一样具有破坏性。

尽管能开列的愤怒行为表可能无穷无尽，但是当它在这一误区中显露出来时，这些例子却构成了那些最为常见的愤怒事件。

二、“伊利诺州最好的草屑议员”

【事例一】：

美国一位来自伊利诺州的议员康农在初上任时就受到了另一位代表的嘲笑：“这位从伊利诺州来的先生口袋里恐怕还装着燕麦呢！”

这句话的意思是讽刺他还没有挣脱农夫的气息。虽然这种嘲笑使他非常难堪，但也确有其事。这时康农并没有让自己的情绪失控，而是从容不迫地答道：“我不仅在口袋里装有燕麦，而且头发里还藏着草屑。我是西部人，难免有些乡村气，可是我们的燕麦和草屑，却能生长出最好的苗来。”

康农并没有愤羞成怒，而是很好地控制了自己的情绪，并且就对方的话“顺水推舟”，作了绝妙的回答，不仅自身没有受到损失，反而使他从此闻名于全国，被人们恭敬地称为“伊利诺州最好的草屑议员。”

【点评】：

有的人在与人合作中听不得半点“逆耳之言”，只要别人的言词稍有不恭，不是大发雷霆就是极力辩解；这样的人又怎能成大事呢。其实这样做是不明智的。这不仅不能赢得他人的尊重，反而会让人觉得你不易相处。采取虚心、随和的态度将使你与他人的合作更加愉快。

【事例二】：“一无所有的单身汉”

一个单身汉，住在用茅草搭起的房子里。他勤劳耕种，自食其力。渐渐地，油盐酱醋之类的生活必需品越来越齐备了。但是令他恼火的是，草房里老鼠成灾，白天乱窜，晚上乱叫，还磨牙，终日闹个不休，这汉子满腹怨气，又无计可施。

一天，这汉子酒喝多了，躺在床上睡觉，这时老鼠们闹得更凶了，似乎是故意惹他生气。汉子怒火万丈，一把火把房子烧了精光。老鼠是全没了，可他的家业也没了。

【点评】：

当我们愤怒时，不妨问自己：“愤怒能解决问题吗？”尽量试着找出建设性的方法，而不是意气用事。

你愤怒、你愤恨，只是因为已习惯，你已学会了用它们来表达你的不满，来表明你的要求，希望达到你的目的。其实，这是与人相处的一种心理危机的体现。

根据一般人的说法，愤怒是一种必须让它自然宣泄的情绪。然而，发泄愤怒本身并不合乎自然的法则，愤怒不能使人过得更好，暴怒、发脾气对任何人的生活都没有正面的意义。

三、爱情命运：爱情路上倍受挫折

或许，当你看到缠绵悱恻的情爱场面时，肯定有过一番感慨，并从此认定人世间最美妙的东西莫过于此。但是从另一个角度来审视，如果男女双方一见面就恶语相向，非来个你死我活不可，那么上面谈到的情景也就不覆存在了。

爱情留给人们的感觉总是美好的、永恒的，没有谁会对自己喜欢的人发火，出现这种情况则只说明一个问题，你们之间的缘份已尽，再相处下去也是徒然；或者有人会解释：那是我心情不好？今天刚好遇上了倒霉的事情等等。你可以这样搪塞，但这绝对解决不了问题，倘若就因这些事而对人不对事，冲女友发火的话，那你的爱情注定将永沉深渊。正确的做法是，心平气和地说出来，与女友一起分担，这样不仅不会因愤怒而损害你们的关系，反而会让你们感情更进一步。

有这样一个故事：米诺是一家外贸公司的职员，经过自己的奋斗，没有多久便取得了辉煌的成绩。仅管如此，却一直未见提升，这使得米诺很是恼火，当然在众人面前仍保持着一脸的平和，这是他的风格。他有一位女友，漂亮，也很体贴，他们相处差不多四年了。

有一天，他们约好在一家意大利餐厅里吃饭，可能米诺实在是压抑不住心中的火气，加上女友迟来了半个多小时，于是乎当众就数落起女友来，女友没说什么，她知道米诺心情不好，可是后来米诺越说越离谱，女友只好两手一摊，忿然离去，消失在漫漫长夜中，留下的只有过激的言辞和动作。

因此，在爱情的路上，多些温柔，多些体贴，则会让你们的生活更富有韵味，更富有温馨。

四、婚姻命运：家居生活往往不和谐

家，心灵的居所。想想，每天繁重的工作和学习所造成的压迫感和紧张情绪，总能在家中得到缓和和纾解。可是，并非每个家庭都充满着爱的温馨；并非每一对夫妻都能经常性地互通心灵，相伴永远。在生活的道路上，小波折、小插曲时刻都存在，然而正是因为这些小小的曲调，人生路上才多了这许多悲喜剧。

从社会的各个角度来看，因愤怒而酿成的家庭悲剧时刻都在演绎着，家庭暴力的频频发生，离婚率的大幅度提高，家庭血案的层层侦破，这中间很大一部分原因就来源于人们愤怒的这种情绪，来源于人们对生活的一种叛逆的眼光。不正视生活的坎坷性，不清理自己的心灵，则很难在人生的旅途中画下一个圆满的句号。也许这些到生命的最后一刻才能领悟到原来以前的所做所为是多么不值得，但是早已为时太晚了。

因此，多清理一下你的愤怒情绪吧，给生活融入一丝笑容，那么生活也同样会回报你一份关爱。

五、事业命运：工作与愤怒

发怒时保持冷静并不意味着我们应当永久积压愤怒，而是应该在适当时才发泄出来，并且将

此种发泄导向正途。换言之，我们可将怒气化为一股强大的力量，使其成为我们迈向成功的推动力。

洛克菲勒在某案件中受审时，因为在面对对方激情的询问时持平和的态度和做不动声色的答复，使他赢得了这场官司。那个质问的律师在态度上似乎明显地怀着个人的恶意，如果洛克菲勒也发怒，这也是人之常情，不过他太聪明了，不会那样鲁莽。

“洛克菲勒先生，我要你把某日我写给你的那封信拿出来！”那律师用一种很粗暴的声音说。这封信是质问关于美孚煤油公司的许多事情，而这些事件那个律师在法律上并无权质问。

“洛克菲勒先生，这封信是你接的吗？”法官问。

“我想是的，法官。”

“你回那封信了吗？”

“我想我没有。”

然后他又拿了许多别的信出来，也照样宣读了。

“洛克菲勒先生，你说这些信件都是你接的吗？”

“我想是的，法官。”

“你说你没有回复那些信吗？”

“我想我没有，法官。”

“你为何不回复那些信呢？你认识我，不是吗？”那律师问。

“啊，当然！我从前是认识你的！”

洛克菲勒所答复的这些话如此之明显，以致那律师气得差不多要发狂了。全庭寂静得毫无声息。而洛克菲勒坐在那里丝毫不移动一下。

不要因为别人发怒，你便怒不可遏。要知道那正是你应当平和的时候。

芝加哥国家银行董事会会长维特摩亚说：“如果某人发怒，我总觉得对于我自己的地位反而有帮助。”

如果你想要发怒的时候，便先想想这种爆发会发生什么影响。如果你晓得发怒必定会损失你自己的利益，那么最好约束你自己，无论这种自制是怎样的吃力。

如此说来，一个人永远都不可发怒吗？这也不然。有许多人就是对于这一点想错了。他们举出许多例子来说明发怒是不好的，于是结论认为一个人永远都不可发怒。这是错误的。

那是因为我们容易误用愤怒，并不是我们就因此而永远不发怒。所以发怒应视时机，愤怒在人生中有一种很高的价值，用得得当就是很好的东西。

有的天才的大人物，曾经驾驭过别人，胜过一切阻碍其发展的力量，靠的就是他那种大怒的脾气。热烈的情绪总包含着巨大的潜能。

铁路大王喜尔先生就是一例。当他发怒的时候，一切的人都要躲避，他忍受不了那些无能的人；庸碌之徒必须躲开他。对于无能的人，包括懒惰的、无头脑的，特别是不可信任的，他的愤怒时常发出来。这些人在他那阵狂风之前都各自赶紧躲避，于是他便安静下来。他对于努力的人，非常温和亲近；他们总遇不着他那愤怒的狂风，总不会听见他说一句粗语。

当你发怒的时候，要记着这个原则：你是要做一件有目的的事。不可压制一切行为，因为压迫反而增加紧张，会令人受不了的。你是要做一件事，不过这件事必须要有价值。

约束愤怒并不是压迫愤怒，而是把愤怒引导为一种行动，以期能促进自己的事业。

纽约股业贸易银行的总经理弗雷借着发泄他的愤怒，而建立了一家大规模的银行。从前他想在长岛设立一个昆士郡银行，原本自以为进行得很好，但是有一次一家大银行的经理来见他时，讲了一句轻蔑他的话，于是他的态度作了很大的转变。

这个经理很自大，临走的时候，随意对弗雷说了一句这样的话：“如果你活得长久，或许可以在这里办一家银行出来。”

“这句话真气得我不知如何是好，”弗雷说道：“如果你活得久，意思好像是我呆坐着等年代过去，等待着事业从天而降似的。这种讥笑，使我听闻之后不得不奋发图强。我那时候决意要打倒他，最后，我真的就办到了。过了源年后，我银行的存款，有他的两倍多！”

弗雷并不压倒愤怒，而是把愤怒引到努力的路途上，使他的银行比侮辱他的人的银行还要大些。

愤怒可以作为努力背后的原动力。一个完好的机器转动时毫无声息，但是在其背后是有极大的力量的。一个弱小而吵闹的机器，因其声音外表看来似乎是有很大的力量，但是这种机器太不协调，如果后面有很大的力量，则会把机器轰破。

同样地，如果有什么困难发生，你常觉得急躁不安而无心工作，就好像把机器暂时停止了（一点事也不做），殊不知如果长期无所动作，最后将像破旧的汽车一样，被送往废铁场。

愤怒时，最重要的是使前进的“气”获得适当的引导，以免积压，日后一发不可收拾。

有时，人会产生一种无意识而又疯狂的行为，这是因为他们只知压制心中的怒气，而不知准备一只关闭的活塞。诸如狂叫、扯头发、丢盘子、用力关门等等，都不是好的活塞，因为这样做将使我们内心难以忍受的一面赤裸裸地显现出来，不但会引起他人的嘲笑，还会使我们留下难以弥补的伤痕。

马琴力总统在愤怒者面前，有一种安静自制的态度，这是一种无害的安全活塞。

一日，有一个行为可鄙的议员，对马琴力总统说了一些令人难以忍受的话。他说他自己如何的忠实，如何的不自私；但是实际上总统确实晓得他的行为恰恰相反，马琴力总统咬着牙齿，忍住自己的愤怒。直到议员走了之后，他才发泄出来。他异常愤怒地痛骂那个议员，用力捶打桌面，以致使他那个在场的好友惊讶得跳起来。马琴力总统好像被激怒的狮子一样。

心平气和的人并不是都不发怒的，他们把愤怒发泄于有益之处，而在太愤怒时，用一种安全活塞加以制止。

四十年前，诗人德来登便把一句拉丁成语改编成这样：“你们要当心一个有耐心的人的愤怒。太长太受压迫的情绪，一旦放松的时候，便会酿成最激烈的爆发。”

某大商人曾经这样说：“如果我要发怒的时候，我绝不让别人知道。我会赶快走开，跑到楼顶上我办公室旁的健身房去，套上打拳的手套，和我的教师对打，把怒气打出来，如果教师不在时，便拼命捶打沙袋。”

这个人的想法确实是对的。当他被刺激的时候，他并不呆着，竭力压制他的愤怒。他跑到一个能发泄的地方，与拳师或袋子打起来。如果他打的时候，想像着他所打的袋子便是激起他怒气的那个人的头，那就更合他的口味了

六、诠释：让愤怒的情绪远离人生

愤怒往往是由于碰到心情激动的时刻所表现出来的一种情绪特征。人如果处在暴躁的心情下则有可能做出一些过激的行为，而产生一些不良的后果，因此不让愤怒的情绪左右自我，才能周到圆活地处理事情。当然要摆脱这种情绪，还需要掌握一些方法。

■转换角度

你愤怒、你愤恨，只是因为你已习惯，你已学会了用他们来表达你的不满，来表明你的要求，希望达到你的目的。

根据一般人的说法，愤怒是一种必须让它自然渲泄的情绪。然而，发泄愤怒、发脾气对任何人的生活都没有正面的意义。

你并非天生就会愤怒，而是经由学习所得。因为你曾经偶然生气，结果让人遂了心愿。

儿童时期你会哭，如果没有引起注意，你的哭声就会大，如果仍然没有效果，你就会勃然大怒——踢东西、大哭大闹，甚至用头去撞任何东西。这一招通常都是很有有效的，别人会来替你完成你所要求的。你发脾气以求达到目的。而你确实以引起了别人的注意。别人满足了你的要求，而你也觉得比较愉快。

现在你长大了，你是否仍然用愤怒来驱使别人满足你的要求，使自己心情愉快呢？你的老板没有满足你的要求，你就郁郁寡欢，心里老是嘀咕：你是不是该为我的职位作一些调整。

你老是觉得你的“另一半”不再像以往那样爱你，你得怎样才能使我更快乐？你的心里是否总在为这个问题打转。

所以你开始自我煎熬、焦虑，使自己的情绪陷于沮丧的谷底，不停地向全世界提出问题：你要为我做些什么？并一再为这个问题找寻答案。

事实上，这个世界能为你做的事情几乎没有，生命本是一个必须自我完成的计划，这看起来似乎不太公平也太残酷了，但这是事实，你若让自己的内心忍受煎熬，不停地燃烧，但那是于己无补的。

成功学家罗伯特就有一次亲身经历：

我第一次掌管的营业小组当中有一个推销员麦克，他总是用激烈的言词来对抗不遂他心意的人或事。

因此，每一个人都抱着不做不错的心理，以免触犯了麦克，其中也包括我。后来才了解，他正是用愤怒来使他人产生畏惧感。

因此我就找他来谈。我告诉他，以后他在愤怒的语气下所要求的任何事情，我都不同意。从那次以后，我们就处得很好，他也不再用怒气冲冲的语调，要求我做任何事。

这段经历挺有价值的。从那时起，罗伯特就发觉团体中的某些人，也常会犯这个毛病。他们发怒、咆哮，而那些本性温驯的人便向他们屈服。事实上，在某些争议的场合中，那些叫得最大声的人，常被认为是更有道理的。为了获得结论，其争论的过程是相当疯狂的，但有时大声争辩也会奏效。因为当形势对他们不利时，他们就开始唾沫横飞，制造出一场暴风雨了。

但是，这些人终将尝到孤立的苦果。他们不会成功，反而会由于不够成熟而导致恶名昭彰，

其他人也会尽量地远离他们。

愤怒及发脾气，并非是博得他人合作的有效工具。不要让自己养成失去控制的习惯。

但那也不表示你不可以愤怒，你可以生气，关键在于你如何发怒，以及它会如何影响你与他人的关系。

采取行动

如何处理心中的恨意以及挫折感呢？你可采取行动，例如发怒。不要只是坐着生闷气，要主动还击，维护自己的权益，真正发泄出来。

如果你的生活整天就是如此发泄愤怒情绪，不需要多久，你一定会感觉生活一团忙乱，甚至会因此丧生。

不要放任

不要生气，放松情绪，不要让别人控制了你的情绪，对那些愁眉苦脸的人笑一笑。

在生活中，每当你发脾气，或在愤怒的情绪下工作时，你应该分析所有使你愤怒的原因，然后避免使自己暴露于那些痛苦之下。

愤怒的情绪是你自己所引发的，如果你放任自己于愤怒的情绪中，很可能会使对方感到更愤怒、更生气。

保持温驯和顺从态度不对吗？我们并不十分鼓励如此，但是，这总比暴跳如雷、乱发脾气的心态要好得多。

并非环境本身使你生气，而是你对环境所采取的一种愤怒的反应。并非别人激怒你，而是人对别人表现出生气的反应。如果使你生气的人权力比你大，你完全在他的权限掌握之下，你又觉得如何呢？

控制言行

使你对人产生愤怒情绪的最大原因，便是你认识的那个人正在对你做出可怕的事情。他们正威胁着你，对你无礼，忽视你的存在，或者正伤害到你脆弱的自尊。也许那正是你生气的原因，那是一种保护性的情绪，在气愤当中你变得更强壮、更野蛮、更有破坏力。也许这偶尔可以使一个胆小鬼鼓起勇气与恐龙搏斗，但通常这种行为没什么用处。

你如何处理你的愤怒情绪？如果那是长年不断，随时会爆发的常态行为，那么你应该用理性的态度来面对它。让它发泄出来，或与对方讨论。找出原因，不要用偏激的方法来处理它。

如果你的愤怒情绪是不知不觉中产生的，就如同大多数人的情况一样，然后一次让它发泄掉，就像让气球涨满后飞掉一样。

当你表现出愤怒的举止时，你就会有愤怒的感觉。你表现得越愤怒时，你就越感觉愤怒，而且这种感觉会持续得更长久一些。现代心理学大师威廉·詹姆斯博士曾说过：一个人无法以意志来控制他的情绪。但是你可以用你的意志来控制你的举止。同时，当你表现出某种样子时，你的感觉就是那个样子。

换句话说，如果你希望感到快乐时，你就必须表现出快乐的举止。希望感到有成就感时，你的行为就必须看来很有成就的样子。人生就像是举止反应的实验室，你的情绪正是印证你的行为的一种反应。

因此，如果你表现愤怒的态度时，你就会有愤怒的感觉。那种利用机会发泄愤怒的说法并不能使愤怒的感觉离开你。让别人看到你发脾气，只会使你让别人看笑话而已，因为那样就像把自己赤裸裸地暴露在大庭广众之下。如果你觉得发泄愤怒比你对友谊、爱情、信仰、信心以及对他人尊重的需要更重要的话，那么你就尽管发你的脾气好了。但是其后果通常是你非常不愿意看到

的。

继续改换方式

如果你已厌倦你的愤怒独处的话（因为通常会演变到这个地步！），那么试试这个方法，当它萌芽时就把它除掉。当你觉得胃部收紧，心跳加速，脑筋一片空白时，就赶快使它冷却。如果必要的话，你可以离开现场，但不要自我折磨。

上面的忠告从正反两面来讲，都是一样有效。表现出冷静的行为就会使你感到冷静，而愤怒应该不再是你与人们沟通的绊脚石了。

最好你能增加对自我的喜爱程度，如此一来你自然而然的就会希望让别人了解你是怎样一个人。你是自己的主宰，你能自我控制，那是一种很好的感觉。

每一个人都必须学习以自己的方式，处理自己的情绪，最终的目的是你必须以有效的方法，控制愤怒、控制仇视心理。或罪恶的心理，如此才能使你的人生过得更美好。

试试上面这些意见。如果有效，继续实行。如果无效，那就放弃，再继续尝试其他方法。如果你能控制自己，使人生朝向更美好的方面前进，那就是成长。

如果你某一方面有所成长，你已有能力改进你不好的气质，那么试着控制另一种情绪，就像你在控制愤怒一样——人类的另一个重要的毛病，就是仇恨。

第二章 别让忧虑远离人们

现在，忧虑离人越来越远了，忧虑惧怕你。它怕人健壮的体魄，充沛的精力。你整天为工作、为事业忙来忙去，忧虑没有机会侵袭你的肌体。换句话说，你那高昂的斗志已让忧虑俯首称臣。有位知名的心理学家曾告诉人们：人具备一种很神奇的精神力量。

一、 忧虑焦灼者的情绪特征

这是一个难以确切回答的问题，因为答案很大程度上取决于回答的人。忧虑这个词本身可以用来描绘天气状况、股市的下跌当然，还有人的情绪状态。它起源于拉丁文 *concernere*，意指“下压”。这个词最早被用于描述情绪状态是在十七世纪。

如果你处于忧虑状态，可能会注意到，忧虑不仅仅是情绪不振。事实上，它不仅影响了我们的感知、思维，也影响了我们的精力、注意力集中程度、睡眠状况，甚至性欲望。下面让我们从一些侧面来考察忧虑对我们生活的影响。

减退动机

忧虑影响我们做事的动机。我们会感到自己态度冷淡、无精打采，对许多事情都缺乏兴趣——似乎没有什么事情值得去做，甚至觉得连尝试都没有必要。我们同样也会丧失对孩子的兴趣，继而我们又会因此而内疚。我们曾一度热衷的项目，现在却变得枯燥乏味。我们会感到自己无力做任何事，即使将每天的活动压缩至最少，我们仍为之感到痛苦。

圆滑情绪

人们通常认为忧虑仅仅是情绪低落或是感觉饱和——这只是忧虑的一部分。事实上，忧虑的核心症状被称为“缺乏快乐”，意指丧失体验快乐的能力。我们会感到生活变得异常空虚，毫无快乐可言。然而，尽管我们丧失了体验快乐的能力，但我们对不快乐的感受却是与日俱增，变得易激惹。我们或许会将满腔的不满与愤怒闷在心里，有时却又变得异常暴躁，甚至对亲人、孩子大打出手。过后，我们又会因之而痛悔，忧虑症状更加严重。忧虑的另两个常见症状是焦虑和恐惧。忧虑的时候，我们会变得脆弱。过去我们很容易应付的事情，现在却莫名其妙地令人恐惧。因此，焦虑和恐惧是忧虑的重要组成部分。此外，与忧虑相关的其他消极情绪还有悲伤、内疚、羞耻、嫉妒等。

猜疑思维

忧虑通过两种途径影响我们的思维。首先，它影响注意力的集中程度和记忆力。我们会发现自己无法集中精力去做任何事情，包括看书和看电视。我们的记忆力也变得很差，容易遗忘。即使我们回忆起一些事情，也多半是消极和令人不快的。

忧虑影响我们思维的第二种途径是，它影响我们对自己、对未来乃至对整个世界的看法。几乎没有什么人在忧虑的时候自我感觉良好。通常他们都会将自己视为没有长处、满身缺点、毫无价值。如果你问及一位忧虑者对前途的看法，他们通常会这样回答：“有什么前途？”对他们而言，未来是一片黑暗、充满失败。像许多强烈的情绪一样，忧虑也会使我们产生极端的思维方

式，我们的思维变成了“全或无”的模式——我们要么是个完全的成功者，要么是个彻底的失败者。

源 缓 想象

当我们陷入忧虑状态时，我们产生的想像具有一定的相似性。我们或许说自己像是在一片乌云的笼罩之下，或说自己像是陷在深坑里，或被关在黑暗的屋子里。丘吉尔称他自己的忧虑为“黑狗”。忧虑时的想像无外乎是黑暗、无法挣脱束缚。如果让你用绘画描述忧虑，你很可能使用阴暗晦涩的颜色，而不是明丽的色彩。黑暗、受困是忧虑时最主要的想像内容。

缘 缓 行为

当我们忧虑时，行为方式也产生了一些变化。我们不大会参加积极的活动，相反，我们尽量避免交往，将自己隐藏起来。许多以前我们乐于从事的活动，现在却变得令人难以忍受，因为任何事情做起来都太费力，我们做的似乎比以往更少。我们对待他人的方式也发生了变化。我们会发现自己与他人正向的交往减少了，与他人的冲突不断增多。如果我们因之感到焦虑，就会避免与他人接触，进而丧失对交往的信心。

忧虑的人有时会变得紧张不安，难以放松。他们感觉自己如同困兽，四处走动，想做点什么，却不知道该做什么。有时，想逃出去的想法非常强烈，但是对逃到哪里去，去做什么却不清楚。另一方面，有些忧虑的人会变得反应迟钝，他们走路缓慢，时走时停。他们的思维也会变得迟滞，对任何事情都感到“沉重”。

透 缓 生理

当人们焦虑的时候，体内会产生肾上腺素。同样，忧虑也会造成人生理上的变化，影响我们的身体与大脑的活动。目前，还没发现这些变化有什么害处。但是，在忧虑状态下，大脑活动出现变化是显而易见的。事实上，任何心理状态，如快乐、性兴奋、激动、焦虑或者忧虑都与脑生理变化有密切的联系。最近有研究表明，上述心理状态中有些与应激激素（如可的松）的分泌有关，这表明忧虑反应包含了应激活动的成份。忧虑还会影响被称为神经递质的大脑化学物质的分泌，其中研究最多的是单胺类神经递质的分泌活动。一般来讲，在忧虑状态下，大脑中这些化学物质的分泌水平下降，这也是服用单胺类药物能缓解忧虑症状的原因。

据推测，上述生理变化，可能是造成我们出现不良症状的原因。忧虑不仅影响了我们的精力，也影响到我们的睡眠（但也有些人在忧虑状态下睡眠增多）。另外，没有胃口也是忧虑的常见症状，我们会感到食物味同嚼蜡，体重也会因之减轻。当然，也有些人在忧虑的时候会出现体重增加的现象。

疏 缓 社会交往

尽管我们极力掩饰自己的忧虑状态，但仍会给他人造成影响。与人交往时，我们会变得枯燥乏味、易激惹、常常拒绝别人。值得一提的是，这些反应是忧虑常见的反应，我们有必要识别它们，不必为此羞愧，否则会加重我们的忧虑症状。至于为什么忧虑会影响我们与他人的关系，有多种不同的原因。可能是我们潜藏着自己无法理清的矛盾冲突，可能是我们对他人表现了无声的怨恨，可能是我们感到自己失去了控制，还可能是我们的朋友、伙伴无法理解我们身上发生的一切。总之，请记住一句话：“笑，全世界都陪着你笑；哭，只有你一人向隅而泣。”有时，他人很难理解我们的忧虑。

二、“一直处在焦虑状态下的塞林杰太太”