

情绪与成功

第一节 心灵启示录

今天，你要学会控制情绪

潮起潮落、冬去春来、夏末秋至、日出日落、月圆月缺、雁来雁往、花飞花谢、草长瓜熟，自然界万物都在循环往复的变化中，你也不例外，自己的情绪会时好时坏。

今天，你要学会控制情绪

这是自然界的游戏，很少有人窥破天机。每天你醒来时，不再有旧日的心情。昨日的快乐已变成今日的哀愁，今日的悲伤又转化为明日的喜悦。你心中像有一只轮子不停地转着，由乐而悲由喜而忧。这就好比花儿的变化，今天绽放的喜悦也会变成凋谢时的绝望。但是你要记住，正如今天枯败的花儿蕴藏着明天新的种子，今天的悲伤常常预示着明天的快乐。

今天，你要学会控制情绪

情绪具有自然的本性，除非你以自制的力量驾驭它，否则，你迎来的又将是失败的一天，花草树木，随着气候的变化而生长，但是，你要为自己创造天气，学会用自己的心灵来弥补气候的不足。如要你为顾客带来风雨、忧郁、黑暗和悲观，那么他们也会报之以风雨、忧郁、黑暗和悲观，而他们说什么也不会买你的货。相反，如果你为顾客献上快乐、喜悦、光明和笑声，他们也会报以欢乐、喜悦、光明和笑声，你就能获得销售上的丰收，赚取成仓的金币。

今天，你要学会控制情绪

你怎样才能控制自己的情绪，让每天充满幸福和欢乐呢？你要学会这个千古永恒的秘诀：弱者任思绪控制行为，强者让行为控制思绪。每天清晨你醒来，当你被悲伤、自怜、失败的情绪包围时，你就这样与之对抗：

沮丧时，你引亢高歌。

悲伤时，你开怀大笑。

病痛时，你加倍工作。

恐惧时，你勇往直前。

自卑时，你换上新装。

不安时，你提高嗓音。

穷困潦倒时，你想象未来的财富。

力不从心时，你回想过去的成功。

自轻自贱时，你注视自己的目标。

总之，今天你要学会控制自己的情绪

从今往后，你明白了，只有低能者才自感江郎才尽，你并非低能者，除非你使自己变为一个情绪的人。你必须不断对抗那些企图摧毁你的力量，尤其是隐藏在心里的顽疾。失望与悲伤人们一眼就会识破，而其它许多敌人却不易觉察。它们往往面带微笑，披着善意的伪装招手而来，却随时可能将你摧毁。对它们，你永远不能放松警惕。

自高自大时，你要追寻失败的记忆。

纵情享受时，你要记住挨饿的日子。

沾沾自喜时，不要忘了那忍辱的时候。

自以为是时，看看自己能否把风挡住。

腰缠万贯时，想想那些食不果腹的人。

骄傲自满时，要想到自己怯懦的时候。

不可一世时，你就抬头看看天上的星星。

今天，你要学会控制情绪。

有了这项本领，你就更能体察别人情绪的变化，能宽容那些怒气冲冲的人，因为他们的心灵还很脆弱，尚未懂得控制自己的情绪。你体谅那些指责和教训你的人，因为你明天他们会改变，会重新变得随和亲近。

你不再只凭自己的好恶来判断一个人，也不再因一时的怨恨与人绝交，今天不肯花一分钱购买金蓬马车的人，明天或许会用全部家当换取树苗。知道了这个秘密，你就等于具备了赚取更大财富的本领。

今天，你要学会控制情绪

你从此领悟了人类情绪变化的奥秘，对于自己千变万化的个性，你不再听之任之。你已经知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。

你控制自己的情绪，你掌握自己的命运，你就能成为世界上最伟大的成功人士！

第二节 成功法则与人生格言

在成功的路上，最大的敌人其实并不是缺少机会，或是资历浅薄，成功的最大敌人是缺乏对自己情绪的控制。愤怒时，不能制怒，使周围的合作者望而却步，消沉时，放纵自己的萎靡，把许多稍纵即逝的机会白白浪费。

乐观本身就是一种成功。

愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。（作家：契诃夫）

乐观是养生的唯一秘诀，常常忧愁和愤怒，足以使健康的身体变成衰弱而有余。（散文家：屠格涅夫）

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快和坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。（生理学家：巴甫洛夫）

悲观的人虽生犹死，乐观的人永生不老。（诗人：拜伦）

第三节 情绪与成功问答

1. 什么是情绪？

情绪是人对事物的态度的体验。

人在认识世界和改造世界时，并不是无动无衷的。人们对周围事物，他人和自己的行为，常常抱着不同的态度。一些现象使人愉快，另一些现象使人悲哀，一些现象使人忿怒，另一些现象使人恐惧。愉快、悲哀、忿怒、恐惧等都是常见的情绪体验。

情绪与认识过程一样是人对客观现实的反映。产生的根源在于客观现实本身。人没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。但情绪不同于认识过程。认识过程是人对客观事物本身的反映，情绪是反映事物与人的需要之间的关系。情绪是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。它是以需要为中介的一种反映形式。客观事物并不全部都能引发人的情绪，只有与人的需要有关的事物，才能引发人的情绪。一般地说，凡满足人的需要的事物，会引起肯定的情绪体验（如愉快、满意等），凡不能满足人的需要的事物，则引起否定的情绪（如忿怒、恐惧等）。此外，认识过程是通过形象或概念来反映客观事物，而情绪是通过体验来反映客观事物与人的需要之间的关系，无论人对客观事物抱什么态度，人自身都能直接体验到。“体验”被认为是情绪的基本特征。离开了体验就谈不上情绪。总之情绪是人对客观事物的态度的体验，而这种体验反映着客观事物与人的需要之间的关系。

人们形成的否定情绪和情感往往只是短暂的，痛苦一阵以后，强烈的体验随着刺激消失而消失。或者紧张的情绪虽然持续相当时日，但最后问题还是得到解决，需要得到满足，伴随而来的是轻松的经验。但是，如果由困难挫折引起的焦虑、紧张和忧愁长期存在，使人惶惶不可终日，由情绪引起的生理变化也久久不能复原，其结果会怎样呢？情绪的长期压抑对个人健康有很大的影响，影响的程度因人而异。有人能经受长期的挫折，紧张的情绪的有时只能影响他的生活效能，但不容易损害身体健康。有的人经受长期紧张之后，心理上的痛苦转化为身体上的疾病。这类疾病叫做心身性疾病或心理疾病。这类疾病虽有生理上的疾病，但是它们是由不良的心理因素形成的，中医所说“怒伤肝”、“思伤脾”、“恐伤肾”等，说的就是这个道理。俗语云“心病还需心药医”，指的就是对某些疾病的治疗，除了药物治疗、手术治疗和物理治疗外，还需要心理治疗。

在医学上最常见的心血管疾病（高血压、心肌梗塞、冠心病等），消化性溃疡、糖尿病、哮喘、偏头痛及甲状腺机能亢进等都与长期情绪紧张有密切关系。从资料分析和经验来看，紧张状态是一个不可忽视的因素，不少肿瘤患者在发病前都经历过精神创伤的历史。我国古代医学认为，肿瘤的病因是七情郁结、气血凝滞。有些统计材料也说明了经常处于担忧、畏惧或苦闷等精神状态下的人容易得癌症，如美国霍普金斯大学医学院的托马斯从1984年开始，对该校17个毕业班的1337个学生进行了调查，结果发现后来有48个人患了癌症。这些患者的性格都内向型的，他们敏感而易抑郁，经常隐藏自己的怨与怒，压抑畏惧、忧虑情绪等。

许多研究表明，慢性溃疡病可因日常生活中的紧张事件所引起。在地震、水灾、战争和社会动荡年代，患消化性溃疡的人大为增加。据记载，第二次世界大战时，英国伦敦不断遭受德国飞机的空袭，当时由于人们经常处于精神紧张的状态中，所以有很多人都患消化性溃疡穿孔。这是因为在正常情况下，胃内的食物在氢氯酸和酶的作用下，变成人体所需的养料。但是各种紧张事件会引起氢氯酸的过量分泌。这些大量的分泌物先腐蚀胃壁的肌肉层，再腐蚀胃壁本身，久而久之就使胃穿孔。情绪上的长期紧张和焦虑往往会降低人体抵抗细菌和其它引发疾病因素的能力。尤其是气愤和懊恼的情绪是引起许多心身性疾病的主要原因。“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”形象生动说明了情绪与健康的关系。

2. 人类的基本情绪有哪些？

一般认为，快乐、愤怒、恐惧和悲哀是4种最基本的情绪。这些情绪与人的基本需要相联系，是不学而能为，通常还具有高度的紧张性。

快乐

快乐是个人目的达到，紧张解除后的情绪体验。如经过积极准备，考取了大学后常常会有快乐的情绪。快乐的程度和紧张程度取决于目的重要程度和目的达到的意外程度，如果追求的目的非常重要，并且目的的达到带有突然性也会引起异常的欢乐，否则只能引起微小的满意，一般把程度分为：满意、愉快、异常的欢乐、狂喜。

愤怒

愤怒是个人目的不能达到或一再受到妨碍从而逐渐积累起紧张而产生的情绪。如幼儿的目的性行动受到阻挠或威胁时，就能引起愤怒情绪。

挫折不一定引起人的愤怒，但他认为阻挠是不合理时，甚至是恶意的，则最容易引起愤怒，人在愤怒时有时会引起对阻挠的进攻。一般把愤怒的程度分为：轻微的不满、生气、愠、怒、大怒、暴怒。

恐惧

恐惧是个人企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力时所产生的情绪。恐惧与快乐、愤怒不同，快乐和愤怒都是会使个体接近的情绪。恐惧是一种会使个体企图摆脱危险的逃避的情绪。如，在遇到地震，人们无力对付时，往往会恐惧万分。引起恐惧的关键因

素是人缺乏处理可怕情境的力量。此外，熟悉的环境发生了意想不到的变化也会引起人的恐惧情绪。

悲哀

悲哀是个人在失去所盼望的、所追求的东西或有价值的东西时所引起的情绪，如考试失败由悲哀所带来的紧张释放产生哭泣，哭泣一般不超过 15 分钟，在这段时间内完全可以减轻过度的紧张。哭泣之后会使人精力衰竭，甚至会神志不清，最后使人感到轻松。悲哀的程度取决于失去事物的价值，失去的东西价值越大的，引起的悲哀也越强烈；失去的东西价值越小，引起的悲哀也越微弱。一般把悲哀的程度分为：遗憾、失望、难过、悲伤、悲痛。

痛苦是最普遍的消极情绪。它一般是与悲哀同步发生的，悲哀似乎是痛苦的表现形式。

3. 什么是心境、激情和应激？

心境

心境是微弱、持久，具有沉浸性的情绪状态。如得意、忧虑、焦虑等等。

心境与激情不同，它比较微弱，如微波荡漾，它的发生人们有时觉察不出来。心境持续的时间较长，如心境忧郁，忧伤的情绪可以保持较长时间，少时几天、数月，长则数年。在客观环境方面，影响心境持续时间的因素主要是事件的重要性，事件对个体越重大，引起的心境就越能持久。个性特征也影响心境的持续时间，性格外向的人，不良心境持续的时间短些，性格内向的人，对同一事件所引起的心境持续时间长些，他们耿耿于怀，郁郁寡欢。心境又是一种非定向的弥散性的情绪体验，它并不是对某一事物的特定体验，似乎在人的心理活动上形成一种淡薄的背景，它是一种带渲染性的情绪状态。当人处于某种心境时，他往往以同样的情绪状态看待一切事物。良好的心境使人对许多事物产生欢乐的情绪，甚至会觉得花草树木都在微笑和点头，所谓“人逢喜事精神爽”，这种愉快情绪会在相当长的一段时间影响着人的整个行为，似乎所有的事物都染上了快乐的情绪。不良的心境会使人感到云愁月惨、蜡烛垂泪。

心境是由一定原因引起的，但这种原因通常是意识不到的，似乎心境是无缘无故产生的。一般地说，个人生活中的重大事件，事业的成败，工作是否顺利以及人际关系等都可以引起某种心境。人的健康状况与心境关系密切，健康状况被认为是心境的晴雨表。不同的健康状况会引起不同的心境，心境了会影响人的健康。时令节气、环境景物也是引起心境的原因。

心境对人的工作、学习和健康有很大的影响。积极的心境有助于工作和学习，朝气蓬勃，勇于克服困难，促进人的主观能动性发挥，提高人的活动效率，并且有益于人的健康。消极的心境使人意志消沉，降低人的活动效率，妨碍工作和学习，对工作不感兴趣，容易激怒，不能克服困难，并且有害于人的健康。因此，要善于调节和控制自己的心境。形成和保持积极、良好的心境是顺利完成各种活动的共同要求。

激情

激情是猛烈爆发而短暂的情绪状态。如狂喜、暴怒等等。

激情通常由特定的对象引起，指向性比较明显。激情有激动性和冲动性，并且具有强烈的力量。发作的时间较短，冲动一过迅速弱化或消失。引起激情的原因很多。一个人生活中具有重要意义的事物可以引起。例如重大成功后的狂喜，惨遭失败后的沮丧等等。对立意向的冲突或过度的抑制和兴奋也容易引起激情。例如对某种痛苦忍耐过久，抑制过度就容易爆发出来，导致激情状态。

激情是由对人具有重大意义的强烈刺激所引起。它往往伴随有机体内部器官的剧烈变化和明显的表情动作。例如人在狂喜时，手舞足蹈、眉开眼笑、欢呼跳跃、声音高亢；

人在暴怒时，面红耳赤、暴跳如雷、语言粗犷、拍案大叫等等。

在激情状态时，人的认识活动范围缩小，控制力减弱，对自己的行为后果不能作出适当的评价。但是，激情可以在其发生前加以控制，并可以预防激情的发生。用自己的意志力，转移注意，以减弱爆发的程度。也可以在激情即将发作时，做一种机械动作（默数数字、舌头在嘴巴里转圈）以延缓激情发作的时间。此外，加深对激情发作的后果认识，充分了解其可能造成的不良后果，也有利于控制激情。而最根本的还是要提高自己的思想觉悟和道德修养。

激情有双重作用。积极的激情推动人的活动，成为人行为的巨大动力，消极的激情会产生不良后果。

应激

应激是在出乎意料的紧急情况下所引起的情绪状态。例如汽车司机在驾驶过程中出现危险情景的时刻，地震、火警等时刻，都会使人发生应激状态。

应激被认为是一种紧张而带有不愉快的情绪。应激英文 Stress 是由拉丁语 stringer 所派生，意为“费力地抽取”或“紧紧地捆扎”。运用于心理生理反应中，含有紧张的意思。指紧张而带有压力的情绪状态。应激与其它情绪相结合可以形成各种复合性的情绪。如与痛苦、惧怕、失望等情绪相结合表现为抑郁性紧张；如与恐惧、厌恶、愠怒等情绪相结合，表现为焦虑性紧张，等等。

引起应激的原因是多种多样的，但它们通常不能直接引起个体的应激。研究表明，在刺激与应激之间还有许多中间因素，如生活经验、应付能力、个性特点、健康状况、认知评价、理想和信念、社会支持等等。产生应激状态的认知原因有：

个人已有的知识经验与当前所面临的任务的新要求不相一致或者是新异情境的要求是过去所从未经历过的，这时就会导致应激状态。

个人已有的知识经验使人对当前的境遇感到无能为力，也会导致应激状态。

人长期处于应激状态下，对健康不利，甚至会有危险。加拿大生理学家谢尔耶等人的研究表明，人长期处于应激状态会击溃一个人的生物化学保护机制使人的抵抗力降低，容易得病，引起“一般适应综合症”。

在生活中要尽量减少和避免不必要的应激状态，并且还要学会科学地对待应激状态。

4. 如何调节和控制情绪？

学会转移。当火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，便可使情绪得到缓解。在余怒未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、散步等有意义的轻松活动，使紧张情绪松弛下来。

学会宣泄。人在生活中难免会产生各种不良情绪，如果不采取适当的方法加以宣泄和调节，对身心都将产生消极影响。因此，如果一个有不愉快的事情及委屈，不要压在心里，而要向知心朋友和亲人说出来或大哭一场。这种发泄可以释放积于内心的郁积，对于人的身心发展是有利的。当然，发泄的对象、地点、场合和方法要适当，避免伤害他人。

学会自慰。当一个追求某项事情而得不到时，为了减少内心的失望，常为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，就像狐狸吃不到葡萄就说葡萄酸的童话一样，因此，称作“酸葡萄心理”。

意识调节法：运用对人生、理想、事业等目标的追求和道德法律等方面的知识，提醒自己为了实现大目标和总任务，不要被繁琐之事所干扰。

语言节制法：在情绪激动时，自己默诵或轻声警告“冷静些”、“不能发火”、“注意自己的身分和影响”等词句，抑制自己的情绪；也可以针对自己的弱点，预先写上“制

怒”、“镇定”等条幅置于案头上或挂在墙上。

自我暗示法：估计到某些场合下可能会产生某种紧张情绪，就先为自己寻找几条不应产生这种情绪的有力理由。

愉快记忆法：回忆过去经历中碰到的高兴事，或获得成功时的愉快体验，特别就该回忆那些与眼前不愉快体验相关的过去的愉快体验。

环境转换法：处在剧烈情绪状态时，暂离开激起情绪的环境和有关人、物。

幽默化解法：培养幽默感，用寓意深长的语言、表情或动作、用讽刺的手法机智、巧妙地表达自己的情绪。

推理比较法：把困难的各个方面进行解剖，把自己的经验和别人的经验相比较，在比较中寻觅成功的秘密，坚定成功的信心，排除畏难情绪。

压抑升华法：不受重用，身处逆境，被人瞧不起，感到苦闷时，可把精力投入某一项你感兴趣的事业中，通过成功来改变自己的处境和改善自己的心境。

认识社会，保持达观态度。古人云：“人有悲观离合，月有阴晴圆缺。”确实，人生不如意的事常有之，历史上和现实中没有几件事是圆满的。为几件家中或单位上不顺的事就悲观，情绪低落，甚至厌世，显然是不合适的。实际生活中哪会有十全十美的事呢？我们在心理咨询中，就曾遇到很多为家庭条件差或单位人际关系差或疾病纠缠等等而悲观厌世，甚至想自杀的。生活中，人人会遇到许多坎坷和不顺心，平凡人有，名人有，大官者亦有。因此，只要对社会有一个较深刻的了解和认识，想想社会上还有许多人不如己，你就会坦然了。故要保持达观态度。世上不会有永远美好的事物，今天你身处逆境，情绪不佳，但通过奋斗，你就可能获得成功，受人尊敬。社会是在发展变化着的，人应该适应社会，保持达观态度，对生活、对人生应充满信心。

当情绪低落时，不妨去访问孤儿院、养老院、医院、看看世界上除了自己的痛苦之外，还有多少不幸。

提高认识和修养水平。平常，我们能看到，文化素质低的人，不善于控制自己，出口成“脏”。而一个修养高的人，他是无论如何不会去骂大街的。同时，他也善于控制自己的情绪，并自我调节。因此，提高自己的认识和修养水平，对保持愉快情绪，自我调节好情绪是很有帮助的。

5. 如何保持乐观？

善于人际交往。良好的人际关系，本身就会使一个人乐观愉快。孤僻的人，不善交往的人，他们不快乐，因为他们缺乏与人的沟通，不能理解和信任别人，他们缺少友谊。当他们有苦恼时，没处诉说，于是只好憋在心里，从而就会感到不快乐。

多参加有益的娱乐活动。例如，桥牌活动、沙龙、联谊会、庆祝会等，这会使自己的心情时常保持一种怜悯状态，同时，它又是人的一种精神寄托，在这些活动中，可结交很多朋友，甚至会结交一些志同道合的朋友。通过参加这些活动，也能陶冶自己的情操，使自己遇烦事苦闷时，能转移心情和注意力。

学会爱别人，积极去帮助他人，向他人显示你的信心，并把信心传给他人。有些自卑、孤僻的人，他们与乐观绝缘，因为他们时常处于一种封闭状态，他们不愿与别人交往，当然谈不上爱别人，去帮助别人。一个人若不愿与人交往，久而久之，别人也会越来越疏远你，这时，你就会孤独，就会感到不快乐。相反，你若时常主动去帮助他人，一方面能得到他人的感激和肯定，另一方面，也能体现自己的价值，别人也愿与你交往，这时，你就会感到自己是一个快乐的人。

对人要宽容。在心理咨询，我们常碰到这样一些来访者，他们说自己情绪总是不稳定，波动大，别人总喜欢与自己过不去，自己总在想办法对付这样的人。其实，在生活和人际交往中，难免会磕磕碰碰，遇到这样事，人要宽容，大事化小，小事化了。俗话说，你敬人一尺，人敬你一丈。对于你的宽容，大多数人是会接受，并与你同行。

你若不能容忍，想办法对付和报复。这样，一报还一报，永远没完没了，你也不会感到快乐。因此，对人要宽容。

要正确、辩证地看待生活。生活充满了五颜六色，说的是生活满是酸、甜、苦、辣，既有甜蜜的部分，也有令人苦恼的部分。就是因为生活什么都有，所以才有意义。一般来说，生活完全是痛苦，这是人所不希望的，但生活全是幸福，这也是不现实的。名人、伟人、政治家有他辉煌、灿烂的一面，但他们也有他们的苦恼，甚至不幸。因此，面对生活，我们应该充满乐观，当幸福来临时，我们不可忘乎所以；当不幸降临时，我们应该坚强，笑对世界，笑对人生。

知足而乐。人生需要目标，既需要大目标 - - 你的理想，也需要小目标 - - 近日的工作和学习计划。你的目标不要定得太虚无缥缈，因为那难以实现，往往会导致你的失望，甚至悲观。你要知足，小事往往成就人的事业，很多劳模、英雄，他们并没有惊天动地的事迹，他们都是做很平凡的小事，然而，平凡孕育着不平凡，就是这些小事，才使他们获得了成功。在制定目标及实现过程中，人要知足而乐。

学会心理防卫。当自己烦恼时，可却想高兴的事，做高兴的事，这是移情的作用；当自己没有钱，物质上比不过人家时，你可以在事业上干出一番业绩来，从而得到满足，这是补偿作用等等。

第四节 情绪与成功作业

1. 你通常是如何调节和控制情绪的，并说说你的这些方法好不好？
2. 你能做到在逆境中也能保持含笑自如吗？
3. 情绪和理智对你来讲，哪一个更多地影响和左右你？
4. 当你将自己的情绪带到工作中去的时候，你常会得到什么样的结果？
5. 请你设计一个沉着冷静地控制自己情绪的自我，并用详细的语言将他描述出来。
6. 倘若你有烦闷的情绪时，请先自查一下原因，并写在纸上，一条一条的写清楚为的是哪些事，然后尽力去改变它。做做看，并将现在做后的感受与以前未参加自信心心理训练时遇到同类的事情时的感受两相对比，看看有什么不同。
7. 你通常是如何调节和控制情绪的，并说说你的这些方法好不好。
8. 通过参加训练学习之后，你认为自己在思想上有何转变吗？以后会如何对待不良的情绪。
10. 自我暗示(一)
无论面对怎样的人生处境
总会有一种最好的选择
我要用理智来控制情绪
决不让情绪来主导自己的行动
只要善于控制自己的情绪
我就是个战无不胜的人
11. 自我暗示(二)
我要笑，
真诚地面对每一个人笑。
这世界绝没有高不可攀的人，
只要人们接受我的善意，
我就能赢得一切。

第五节 情绪与成功阅读材料

一、换个背景看烦恼

学习目的：学习在一个更宽阔的背景下看待烦恼。

记得以前小时候，有一天突然发现天空的月亮格外地大，自己不免感到万分的奇怪。问一学识渊博的大朋友，他告诉我说平时我们所见的月亮，多在天空当中，其背景是浩瀚无垠的宇宙，月亮相形之下就显得很小。而今天的月亮刚出地平线，陆地上的房屋树梢都在其左右成为一种对照物，月亮在这些物体的衬托下就显得比它在当空时大得多。

于是我朦朦胧胧地明白了一个道理：我们对事物的感受，往往与我们在怎么样的一种背景下来看待它有关。

电影中常常出现这样的镜头：每当影片中的主人公心中有什么苦恼时，总跑到海边冲着波涛汹涌的大海凝视沉思一番。这一剧情安排常常遭到评论家和观众的指责，斥之为“俗套”。不过，如从心理卫生的角度来看，当个人心中有了不快之事时，或登高远望，或到海边凝思，或到大森林中漫步，这些博大的空间会产生一种很强的“效应场”，让原有的那些烦恼在此这间产生了“缩微效应”而逐渐烟消云散。日本有个演员曾这样说：“妈妈告诉我，有了烦恼朝天上看，或站在高处往下看”。确实，当我们昂首仰视浩瀚的环宇时，当我们居高俯视茫茫的大地时，我们会进入一个令人感到气宇轩昂的博大境界，心灵会随之坦荡、宽广了，人世间的那点恩恩怨怨在这广阔的空间中会显得多么地微不足道，仅是一笑而已。

有位女孩到我们这儿来咨询，我因为忙就暂时没顾得上与她交谈。她闲得没事，就和进屋送信的传达室老头聊了起来。过了一段时间，等我腾出功夫要与她聊聊的时候，她就她已没事了。她告诉我刚才和那位大爷的交谈，得知了大爷一生中的种种磨难和坎坷经历，并深为大爷那种“世路如今已惯，此心到处悠然”的达观精神所打动。相比之下，她觉得自己的那苦恼已不成其为苦恼了，遂决定停止对之提出“诉讼”。

我发现越是在一个封闭、狭小的环境里，大到一个社会，小到一个单位，人们就容易“窝里斗”，就越容易为一些小事而解不开心中的疙瘩。所以倘若你感到环境对你有一种压抑感，或者你老为一些小事忧愁不已时，我建议你换一个更为开放广阔的环境，以净化你的心境。

香港一位女报影家在走遍世界后说，她最大的收获是，以前的大事，现在看来不过是小事；以前的小事，现在则如同无事。

二、怎样克服烦闷的情绪

烦闷是现代人带着普遍性的一种“常见情绪”。在这种心境下，人好象对自己所能发出的一切行为都不能认定其积极的意义所在，因而表现出时想干这个，时而又想干那个，时而什么都想干，时而又什么都不想干的人生无序状态，以致总有一种茫然无措、心神不定的感觉。所以，产生烦闷的最直接因素通常有两个：不知道自己该去做什么，或者不知自己所做的事是否值得。

美国芝加哥大学的一项研究表明，工作最容易令人开心。这是因为工作本身虽然常常不能直接给人以乐趣，但工作的性质却使人们要面对或参与一种具有挑战性并带有技能与技巧的活动，于是它便能给人带来无穷的乐趣。所以要想从根本上消除烦闷的情绪就必须从自己的工作着手，在其中倾注自己的热情、责任心与智慧，使之变成一种对自己充满挑战性与刺激性的活动。人在这方面常常走入的误区是把工作看成是一种带有被迫性质的活动，这使得他们不再注重挖掘工作能给人们带来巨大满足的那潜在的一面。

当然，也很可能有不少人目前所从事的工作仅需要自己部分的智力、精力或能力。当人的才智越是超出了工作的需求，他就越人感到烦闷。在这种情况下，人们也不是无所作为的，你可以以通过搞技术革新来自己从单调劳累的工作之中解脱出来。你还可以设法把自己提升一下，以使自己的才华与工作要求相符，或者干脆改换单位去做自己更

适合的工作。总之，人需要通过从事自己所热爱的工作来发现、证明、创造自己，充分运用自己的心智、扩展自己的潜能，才能最有效的消除烦闷情绪。

同样地，在业余生活中要把自己的业余爱好及活动当作本职工作一样对待。现在有不少人，业余生活安排得单调枯燥，回家后就看电视、读小说、闲聊来消磨时光，久而久之难免会感到乏味无聊。因为人们不能总是从旁观别人的生活中获得乐趣。那样的话他必将丧失生活的投入感和参与感，其结果往往是别人活得越辉煌灿烂，就越觉得自己生活得渺小空虚。所以在业余生活中，人们同样应该具有一种积极的、创造性的和挑战性的精神，使自己的生活过得丰富多采、妙趣横生。

三、快乐与否都是自己决定

快乐与否，都是自己决定。关键在于你的态度。

残障不能阻碍快乐。海伦·凯勒生来既聋又哑且盲，完全无法与周围的人沟通。她的一生过得十分快乐，爱人且被爱。

海伦·凯勒深深地为自己的幸运感恩，她把美好的事物与人分享，也为自己带来更多美好的事物。与别人分享快乐，自己会更快乐。

相反地，如果你和别人分享悲惨和不快乐，会让自己更不快乐，别人也会对你敬而远之。

世界上有许多寂寞的人，渴望爱和友谊，却得不到；有些人希望幸运能够降临在自己有身上，却不愿意和人分享任何美好的事物。

四、快乐从家庭开始

快乐从家庭开始。我们的一生当中，大部分的时间都在家中，和家人共同度过。遗憾的是，很多家人之间，没有愉快和谐的关系，原本爱、幸福与安定的天堂的，成为水火；家庭问题层出不穷。

在我们的成功法则课程中，问到一位聪慧、年龄约 24 岁的年轻学员：“有没有问题？”“有”，他回答，“我的母亲。这个周末我决定要离家出走。”

我们一起讨论他的问题。他和母亲之间相处不好，显然母亲具有的侵略性、好支配的个性和他一样。

我们在上课时说过，个性就像磁铁一样，同性相斥，异性相吸。讲师告诉他：“你的个性太像母亲。你从自己的反应，就可以知道母亲的反应。如此很容易解决你的问题。这个星期你的作业是，母亲要求你做的事情，都要高兴地去做。当她表示意见时，用愉快的态度赞同她的看法，至少不要反驳她的话。当你想到她的缺点，同时找出她的优点。如此就可以影响她，让她照着你的方式做。”“没有用！”那位学员回答，“她实在太难相处了！”“你说的没错，”讲师回答，“你必须要有积极的态度，否则就没有用！”

一个星期后，讲师问那名学员问题处理得如何。他说：“我很高兴，这个星期我们没有说过一句不愉快的话。我决定留在家里。”

五、宣泄你的忧伤

因高考落榜而精神萎靡，因失恋而忧伤苦闷，因无法适应快节奏的工作而垂头丧气……这种心理异常就叫忧伤，它是青年人意志薄弱、性格不成熟的一种表现。

忧伤，作为一种负情感，表现为情绪低下，好忧愁，多伤感，易消极悲观。忧伤情绪强烈的人，可能造成心理和生理损害。

中医学指出：情绪忧伤，妄想过多，则导致“肝郁气滞、湿热蕴结，久而久之，肝脾两伤。”古医《黄帝内经》明确指出：“悲哀愁忧而心乱，心乱则五六腑皆摇”，还有“思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”的记载。

美国的两位精神分析家托马斯·霍姆斯和查里德·雷赫博士则设计了一种把情绪化

强度转化为量来计算的“生活琐事调查表”，他们把人类日常生活的变化和精神“压迫”的关系用数字来表示。根据分析：配偶死亡是100点，离婚是73点，亲人死亡是63点，结婚是50点，失业是47点，家属生病是44点，性生活不和谐是39点，职业调动是36点，职务升降是29点，与亲戚发生纠纷是29点，与上司发生磨擦是23点，迁居、转校是20点。如同时遭受几种变化的冲击，则其所受到的“压迫”强度便是这几种变化所造成的“压迫”强度之和。

据他俩调查，一年内遭遇到300点以上变化的人，80%会变成神经质。大多数医生认为，性格上始终郁闷不乐的人，大多数患有胃溃疡、高血压、偏头痛和肠绞痛。有时，长期的消极悲观、忧愁绝望甚至是癌症的“催化剂”。因此，要适应快节奏的生活保持精神健康和身体健康，就应该学会克服性格中消极悲观、忧伤绝望的弱点。

那么，怎样才能有效地消除这种忧伤绝望的情绪呢？根本的办法是通过积极的措施，宣泄压抑着的忧伤情绪。

英国心理学家柯利切尔所提倡的自我宣泄法，很值得我们借鉴。他认为积贮的忧伤绝望情绪就像是一种势能，若不释放出来，必定在内心世界造成一定破坏，但若能及时地用倾诉或自我倾诉的方法取得内心感情和外界刺激的平衡，则可消除隐患。100年前的英国诗人威廉布莱克也曾写下一首与自我宣泄有关的诗，诗名是《毒树》。诗的第一节告诉我们倾诉的价值：我对朋友感到愤怒，我说出这愤怒，它消失了；我对敌人感到愤怒，我没有说出，它滋长了。

痛苦如果分一半给朋友，那痛苦就减少了一半。遇到烦恼和不顺心的事情，切不可忧伤压抑，把心事深藏心底，而应该把这些烦恼向你的亲人、配偶或知心的人、明晓事理的人倾诉，以此来减轻忧伤。对方的劝说也许没有起什么作用，但他的真诚关怀和同情能使你感到温暖，有时这种谈心的对象也可以是素不相识的火车或轮船上的同路人，要不然，你也可以躲进一个僻静的角落放声自言自语，或提笔写信给远方的旧友，把你的烦恼甩到空气里，洒在信纸上，记在日记中。尽管在旁人看来，你对镜子自言自语有点神经病的模样，或是你写厚厚一叠寄往何方何人的信和日记，但你自己肯定会在经过这场自我宣泄后感到内心如释重负，轻松了许多。当然，自我宣泄不能用破坏性的行动来发泄心中的积怨和烦闷。

忧伤情绪的消除仅仅依靠自我宣泄是不够的，还必须加强意志力的锻炼，音乐家贝多芬曾经说过：“卓越的人一大优点是，在不利的艰难遭遇里能够百折不挠。”人生的哲理在于：当你把困难看成是人生海洋里的层层恶浪时，一点儿小事就可能使你哀叹生活航道上的曲折艰难，但是，一旦你的人生旋律中注进了不畏艰辛的音符。即使层峦叠嶂的坎坷山路，你也会奋勇攀登。

六、学会微笑

微笑是人类生活中的润滑剂，她使现代人生活的齿轮转动得更轻快，更顺畅。有人说，冷漠是漂亮女性最大的致命伤，那么同样可以说，微笑是现代人青春永驻最有效的化妆品。

微笑被誉为去病解忧的灵丹妙药，已经不是最近的事。超过100份的科学研究报告指出，微笑对病人的生理和心理健康有很大裨益，更是一种人类独有的现代保健秘方。现代医学早已证实，一副灿烂的笑容，一个看似简单的面部运动，除了可以提高我们大脑所需的氧气和营养素，还能改变和调节人的情绪。在真诚的微笑中，人们更多地感悟到了生活中的真、善、美，也更深刻地体会到了微笑者的人格魅力。这微笑似镇静剂，能消除人际紧张，化解压力，减少烦恼；这微笑似灵丹妙药，能帮助人忘却苦痛，战胜疾病。有一首歌这么唱道：一个真诚的微笑，能有起死回生的力量。既然，人们都期待需要更多的微笑，那么，就让我们每天给他人多一些发自内心的真诚的微笑吧！

微笑，不仅是一种情态，更是一种心态，是现代人的情感意识和相应智能的综合。

在生活中，在工作中，我们有了自由自在的微笑，智能智慧的微笑，这当然是天大的好事。但是，也有一个问题不容忽视：笑“量”的增加不等于笑“质”的提高。那种缺乏真诚的虚伪的微笑，并不能给人带来丝毫的安慰，只会加重别人的心理负担。现代人在生活中只有“微笑”的量还不够，要努力提高“微笑”的质，创造出属于我们现代人的高品位的“微笑服务”与“微笑文化”。

莎士比亚曾说：“如果你一天中没有笑一笑，那你这一天就算是白活了。”美国一位心理学家也认为：“会不会笑，是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度”。这话未免有些夸张，但真诚的微笑，的确能够感染他人。微笑是“良药”，微笑是健康的“通行证”，微笑是世界是最廉价、最快捷的“滋补品”。我们不妨笑口常开，用微笑去调节紧张的情绪，让他人从我们甜美真诚的微笑中获得轻松和愉悦。

学会微笑吧，这是世纪对现代人的真情呼唤！

七、感受快乐

假日，有朋友聚在一起，大家感叹活得太累。工作的繁忙，生活的繁琐自不必说了，那种生存的压力，竞争的激烈，人际关系网眼的密集让人透不过气来。由于社会物质的丰富，高消费的导向使人们对物质的欲望成了难填的深壑，那种无止境的奔波，无休止的操劳，无定数的应酬，活得不累才怪呢？

其实，累和快乐是相伴而生的，在累中寻找快乐，何尝不是一种高贵的人生境界。快乐是属于我们每个人的，它与物质财富的多寡并无关系。美国心理学家大卫·米勒和埃德·戴维尔就快乐问题进行了一项专题调查。1995年美国人均收入比1957年增加了两倍多，在同样条件下（人口性别比例、年龄、职业、种族构成）抽取的样本中，回答自己非常快乐的人却从1957年35%的下降到29%。而被《福布斯》杂志选中的全美的100名富翁中，回答感到快乐的人比例也不比纽约地铁站中被随机抽取的100名流浪汉高。

快乐是一种感受，只有感觉到，才能享受到，这就是说只有知足才能常乐。笔者曾读过《天堂何在》的故事：一个人历尽艰险去寻找天堂，终于找到了。他欣喜若狂地在天堂门口欢呼：“我来到天堂了，我享受了人间最大的快乐。”在天堂大门口看守的人诧然问之：“这里就是天堂？”欢呼者时惊呆了：“怎么，你难道不知道这儿就是天堂？”守门人茫然地摇头；“你从哪里来？”“地狱”。守门人仍是茫然，欢呼者慨然嗟叹：“怪不得你不知道天堂何在，原来你没有去过地狱！”面现实生活中，生在乐中不知乐者有之，是因为他只看到生活中的一面，而看不到另一面。事实上，快乐无时不在，无处不有，你若口渴了，喝上一杯茶就是快乐；你若累了，能有时间小憩一下就算快乐；你若失败了，成功便是快乐；你若失业了，重新工作难道不是快乐！你若面临着死的挑战，能活下来是最大的快乐。这些快乐都在平凡的生活中，你要用心去感受。

快乐不是每个人都能做到的，快乐是一种修养，一种大气，只要你对别人存有一颗宽容的心，只要你对生活持有一份欣赏的情，你就会感知快乐，享受快乐，拥有快乐的人生。