

# 《别让心态毁了你》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年04月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787553441900

## 编辑推荐

对情绪的捕捉有独特视角，有一套完美的逻辑，抓住一个反观情绪的理念，从职场中的大事件来进行心理层次的剖析，反映现代人生存状态及存在的心理问题。

大量时下读者\*喜爱的话题，例证丰富，非常有说服力，旁征博引，是人们床头，书柜，地铁不可缺少的伙伴。

## 内容简介

情绪管理无论在成功学还是心理学当中，都是一个非常重要的课题。职场中，能够管理好自己的情绪，就等于成功了一半。长期以来职场中的人们不得不隐藏自己的情绪，使得情绪不干扰我们的工作。但是这种方法往往适得其反，并没有从根本上解决问题。本书运用心理学知识阐述情绪产生和灭失的过程，使人们更加清楚地认识到各种情绪的来龙去脉。

作者通过事例展示生活特别是职场中人们的情绪表现，采用电影式回放方式让读者站在第三方的立场上，来观看和体会自己的得失。通过事例进行分析，逐层剖开，演绎各种情绪产生，发展和灭失，使情绪这个主观体显得立体化，容易把握。

全书充满了人文关怀，倡导人们要学会时刻体察自己的情绪，接受自己的内心，这是

情绪控制的前提。接受自己的情绪，进行内观，并使得情绪为我们所用。

## 作者简介

姚讲，笔名宏远。热爱创作的文学青年，国家三级心理咨询师，才思敏捷，工作之余都沉湎于文字的美妙世界中。

## 目录

### 第一章 心理是一场平衡的舞蹈

- 1保持好心态是一种幸福的能力
- 2正念做人——永不褪色的王者之风
- 3情绪的消耗是一笔巨大的浪费
- 4适时打开智慧之窗
- 5把握好情绪风向标
- 6保持心的平衡才能看到美好的一面

### 第二章 指认捣乱心态的情绪

- 1嫉妒是慢性中毒
- 2多疑是给自己挖陷阱
- 3情绪发酵——质变的开始
- 4不会遗忘，就会焦虑
- 5立场不对容易偏激

#### 1 保持好心态是一种幸福的能力

#### 3 情绪的消耗是一笔巨大的浪费

#### 5 把握好情绪风向标

#### 1 嫉妒是慢性中毒

#### 3 情绪发酵——质变的开始

5 立场不对容易偏激

7 追求完美就会患得患失

2 先微笑然后学会宽容

4 接受自己，活在当下

6 切勿和自己过不去

1 释放自己

3 适时给心灵避避暑

5 珍惜你的后援团

7 真诚做人

2 笑对刁难

4 大剂量的幽默

6 适当倾诉，适当忍耐

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

6 无对比无自卑

很少有人愿意承认自己自卑，这多少让人感到有损颜面。而事实上极力地保持颜面，恰恰透露了人的自卑心理。如若不然，何必遮遮掩掩？任何人都有难以示人的一面，天使内心也有魔鬼的痕迹。也许有时承认自卑，会让人产生诸多消极情绪，因为自卑非常消磨人的意志，使得我们悲观失望、停滞不前。德国哲学家黑格尔有一句名言：“自卑

往往伴随着懈怠。”一颗懈怠的心，需要的是先过自己这个关口。自信和自卑往往是相依相存的，只要能把自卑化为动力，不再懈怠，才能与成功结缘。

维克多·格林尼亚是一位法国科学家，他出生在富裕的家庭，因为相貌英俊潇洒，颇得女士们的喜爱，所以成了众女士心目中的大众情人。

后来格林尼亚喜欢上一位仪态万方、美貌和智慧兼备的女伯爵。但是当他向这位女伯爵表白时，却遭到了她的拒绝。女伯爵略带讽刺地请格林尼亚离自己站得远一些，她不喜欢被花花公子挡住视线。

听完女伯爵的话，格林尼亚的内心顿时如同淋了一场暴雨，竟然泛起了浓烈的自卑感。原来自己在众人的心目中，竟然是一个不学无术，图拥有良好家庭背景的花花公子。格林尼亚痛定思痛，下决心前往里昂求学。经过刻苦的学习和研究，他终于发明了“格式试剂”，成为法国年轻有为的科学家。

看似格林尼亚的求婚被女伯爵拒绝是对他的打击，事实上这种自卑心理原本就存在格林尼亚的内心中。潜能开发大师安东尼·罗宾曾经说过：“成功者与普通人的性格区别在于，成功者充满自信，而且活力洋溢，普通人则即使腰缠万贯，内心仍然灰暗脆弱。”而无论成功者还是失败者，自卑都是他们的共同点。

### 自信与自卑相依相存

奥地利著名的心理分析学家A·阿德勒认为，自卑深藏于每个人的内心中，只是浓度有所差别而已，没有一个人是完全自信的。自卑恰似人类心灵上的尾巴，虽然我们彼此看不见对方的自卑心理，但是我们在生活的交往中，或多或少都能感受到或者触及到它们

。20世纪50年代，女科学家罗莎琳德·富兰克林的在实验中，得到一个惊人的结论：她从DNA（脱氧核糖核酸）的X射线衍射照片上发现了DNA的螺旋结构。针对这个重大的发现，罗莎琳德·富兰克林做了一次演讲。

当时在科学界展露头角的女科学家寥寥无几，所以社会普遍对女科学家持怀疑的态度。这些反应触动了罗莎琳德·富兰克林内心的自卑感，她感受到了来自社会各界的压力，开始怀疑自己的发现最终是否成立。就这样，她放弃了进一步研究。

但是她的合作伙伴并没有因此而放弃，沃林和克里克在富兰克林的研究基础上，做了进一步的深入考证。他们提出了DNA双螺旋结构的假说，获得了诺贝尔医学奖。

很少有人愿意承认自己自卑，这多少让人感到有损颜面。而事实上极力地保持颜面，恰恰透露了人的自卑心理。如若不然，何必遮遮掩掩？任何人都有难以示人的一面，天使内心也有魔鬼的痕迹。也许有时承认自卑，会让人产生诸多消极情绪，因为自卑非常消磨人的意志，使得我们悲观失望、停滞不前。德国哲学家黑格尔有一句名言：“自卑往往伴随着懈怠。”一颗懈怠的心，需要的是先过自己这个关口。自信和自卑往往是相依相存的，只要能把自卑化为动力，不再懈怠，才能与成功结缘。

后来格林尼亚喜欢上一位仪态万方、美貌和智慧兼备的女伯爵。但是当他向这位女伯爵表白时，却遭到了她的拒绝。女伯爵略带讽刺地请格林尼亚离自己站得远一些，她不喜欢被花花公子挡住视线。

格林尼亚痛定思痛，下决心前往里昂求学。经过刻苦的学习和研究，他终于发明了“格式试剂”，成为法国年轻有为的科学家。

20世纪年代，女科学家罗莎琳德富兰克林的在实验中，得到一个惊人的结论：她从（脱氧核糖核酸）的射线衍射照片上发现了的螺旋结构。针对这个重大的发现，罗莎琳德富兰克林做了一次演讲。

但是她的合作伙伴并没有因此而放弃，沃林和克里克在富兰克林的研究基础上，做了进一步的深入考证。他们提出了双螺旋结构的假说，获得了诺贝尔医学奖。

总有一些时候我们很想搞清楚自己是怎么回事：我是谁？我为什么要这样？等等。一旦发问就需要结果，而探寻不见得能得到合理的结果。这是因为作为个体这个人，拥有庞大的观念体系和思想，你想要了解某一点，或许有证可查，但是如果笼统地谈个体的特征，最后就会回到你所司空见惯的结论上去：我是一个勤奋的人，我这样做是为了生活得更好！

我们看到那些站在台上面对观众的主持人，他们坚定的目光，自信的话语，这些都不是生而有之的，是经过千锤百炼出来的。

上中学的时候他转学到了新学校，这个学校的师资相对比较好，一切对他来说都是新的。但是他很担心别的同学说他没见过世面，所以当有一位女生问他是从哪里来的，他竟然整整一个学期不敢和班上的女生说话。

他曾说过，每个人或多或少都有点自卑，不管是否位高权重，有点自卑才会付出更大的努力。人总要向前走，总能找到一个的理想值与他的期望状态。

产生自卑心理的原因有环境因素、遗传因素，等等。心理学家认为，人产生不良情绪并不是某件事情直接诱发的，而是由那些经历过这个事件的人产生的评价引起的。其实事情本身并不会令人产生什么情绪，经过人脑加工过得某些想法导致了情绪的产生。对某件事自信的人和对某件事自卑的人，都是因为个体的心理加工有差距导致的。就像两个从来没有到过埃菲尔塔的人，到达后，一个人可能会产生：“太棒了，我终于来到埃菲尔塔了！”而另一个人可能会说：“我这一生真失败，年龄这么大了才来过一趟埃菲尔塔。”

严重的自卑心理是一种疾病，会对身心产生巨大创伤。乒乓球运动员韩玉珍有两次战胜世界排名第一的日本对手的记录，并曾与李富荣配合夺得世界乒乓球锦标赛的混双亚军。但出人意料的是，临近比赛时她竟然将队友的球拍扔进马桶，甚至有人发现她还有自残的现象。运动员在临场时心理压力都非常大，认识到自己的自卑心理，并找到好的方法调整自己才能赢得比赛。

心理学家经过调查发现，内心对自己期望值很高的人，容易产生自卑心理。他们的共同特征是，将杰出或者非常优异的人作为偶像。偶像确实有学习或者模仿的价值，但是

人的心理是喜爱对比的，在学习偶像的过程中，会更容易找到自己的短处，越不容易找到自己的优点。虽然再细微的东西都有自己的长处，但是对比确实对保持理性心态不利。

接受自己，不与自己为敌，那么你反而会更加强大。

著名影星姚晨以诙谐幽默的风格得到大家喜爱，但是众所周知，她是一位大嘴美女。姚晨就因为这个形象，在上学期期间一直怕别人的提及。

索菲亚罗兰的故事给了姚晨巨大鼓励，她深受启发，不再担心自己的形象，而是将内心的率真示人，反而让大家更容易认识她，记住她。

## 5拓展内心的空间

到了晚年，又怕这些家业被儿子挥霍掉，于是老人给儿子讲述了自己是如何艰难创业的，儿子听后大受鼓舞，决定跨海去寻找父亲说的宝藏。年轻人终于历经艰难，在热带雨林找到了被父亲称为宝贝的东西。这个宝贝是一棵大树，高足有十几米，唤作沉香。把这种树砍下来，需要一年的时间大树的表皮才会朽烂剥落，而大树的心发黑的部分会散发香气，把它放进水里，会散发出香气。而普通的木头放进水里是不会散发出什么特别气味的。

很多天过去了，生意毫无进展，于是他模仿对面那个商人把沉香木烧成木炭卖，竟然很快就卖完了。年轻人喜出望外，将自己的经历告诉了老父亲。

不想放弃大的利益，又不满足于小利，这就是人内心的纠结所在，产生一些负性情绪的根源就在于此。心不够宽广，把一些利益看得比生存还重要，最后可能连小利益也保不住，怎能不患得患失。

未过多久，高宗在一次宴会上看节目，演的是两个读书人进京赶考，在客栈相遇，于是两人便互相询问对方的生辰八字。

高宗不解，认为必有蹊跷，于是询问为何？

高宗顿时明白他的用意，于是赦免了那位厨师。

而在职场和生活中，我们看到太多的人，总热衷于表现自己聪明的一面，由此得到众人的赏识和青睐。这种方式经常容易给人聪明过火的感觉，反而使人们不敢亲近。生活原本就是世俗的，过于精明会令人敬而远之。而对于什么时候都及其精明的人来说，时刻保持神经的紧张，难拥有恬淡的心态，更不要说保持好的情绪了。郑板桥先生那句“难得糊涂”，包含着深刻的人生哲理。

真正的快乐来源于帮助别人，予人恩德不求回报，这不是每个人都能够做到的，注意拓展内心的空间，不要太过在乎小利。人与人存在利益的瓜葛，就必须注意利益的平衡。如同幼儿学习走路，刚开始走不稳，是因为还没有学会保持身体的平衡。如果自己能够舍弃一些利益，让内心达到平衡，试着抛开一切烦恼，也能够自己调节好。

历史上不乏智慧之人，能运筹帷幄，何况是处理个人情绪问题。当代开国功臣房玄龄，一生举重若轻，作为这样的一个人，本身是快乐的。智慧之人往往能打开死结，变通自如，能将负性情绪化为幽默，自嘲。不要养成斤斤计较，睚眦必报的性格，学会“放下”，所谓的放下并非放开别人，而是放开自己。

世间不存在过不去的事，是人紧紧抓住了自己。当你放开自己，不在意这件事对自己的影响，这件事也就过去了。我们看到那些得饶人处且饶人的人，其实在放过他人的同时，放过了自己。结束一件毫无意义的纷争，将眼光从别人身上转回来，放下小利益，让自己活得快乐些。所谓退一步海阔天空，就是这个意思。

人渴望完美并没有错，过于追求完美就陷入了僵局。追求完美本身也是心理能量不足，心不够宽广的一种表现。只可容下美的，对有瑕疵的便无论如何都忍不下。想想连追求完美的这个人本身，也存在无数的缺点，甚至于追求完美的这个观念本身可能就存在瑕疵，人又怎么可能追求到真空的完美呢？不能用辩证的眼光看问题，就会被自己逼近死角里。

话说古代有个人被贬了官，回到家乡做了个小官。一次过节，村上人都来庆祝。当时的村里的屠夫也前来喝酒，与他行礼。屠夫高兴地说：“今日我有幸能进贵府与您饮酒，实在是祖上烧了高香，高攀了您！”

这两人原本学识和地位相差甚远，完全无可比比较，然而小官竟然对屠夫的话斤斤计较，甚至从对比里自虐，看来大多数的小心眼都是比出来的。

[显示全部信息](#)



本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)