

<<一分钟摆脱负面情绪>>

图书基本信息

书名：<<一分钟摆脱负面情绪>>

13位ISBN编号：9787511326645

10位ISBN编号：7511326641

出版时间：2012-8

出版时间：中国华侨出版社

作者：雷杨

页数：195

字数：120000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<一分钟摆脱负面情绪>>

前言

别让负面情绪，成为你追寻幸福的拦路虎最近几年，“活得很累”“很受伤”“郁闷”“压力大”等，已经成为人们的口头禅，甚至已成为全社会普遍的共识。

显然，这些都是典型的负面情绪，而且这些负面情绪，对于很多人来说，都是一个挥之不去的阴影。我们先看看这样一个事例。

“80后”的小徐，几年来一直找不到工作，在家“啃老”。

在大学毕业之初，小徐也曾充满自信地到处投简历、约面试，也想过考研，那时的他，对未来有很多的梦想。

但在仅仅半年之后，他就放弃了任何努力，每天在家里上网打游戏。

这种状态持续了将近一年，直到他的父母在万般无奈之下，带着他去看心理医生。

在心理咨询室中，小徐声泪俱下地向心理医生倾诉满腔苦水：“我刚开始找工作的时候，有两次面试，我都自认为发挥得很好，但那两家公司都没给我回音，这让我觉得自己很没面子、很受打击。

还有一场面试，总经理要求每个应聘者上台用英文演讲5分钟，我不小心说错了一个单词，猛然发现台下所有的人都盯着我，有的人似乎还对我显出很不屑的表情——我一下子慌了，后面说得一塌糊涂，当然面试也落选了。

从此，我越来越害怕面试，对工作一事充满了恐惧和排斥，到如今一事无成。

现在，很多以前不如我的同学要么自己做了老板，要么是企业高管。

我觉得我是很失败的人，对生活充满厌倦，我觉得我这辈子完了……”小徐的遭遇，是因为他没有能力吗？

未必！

大学生刚开始找工作时，有几次失败的经历，或者一不小心出点洋相，几乎是不可避免的。

但是，小徐在此时产生了种种负面情绪——包括面子上过不去、受打击、压力大，这无异于背上了沉重的包袱。

此后，小徐陷入了这样一个怪圈，负面情绪让他屡遭失败，不久便放弃了追寻梦想、追寻幸福的努力，自甘在家“啃老”，而他越是这样混日子，内心的负面情绪就越多，越难以振作……还有一个较为极端的真实事例。

2011年中秋节，南方某省有个15岁的中学生在这天深夜喝下剧毒农药，自杀身亡，此事引起了很大的社会反响。

究其原因，不过是因为这名中学生因为上课玩游戏，被老师勒令请家长，结果这孩子回到家以后不敢对父母说这件事，一个人钻进牛角尖里，最后决定一死百了。

此事一经查明，从媒体记者到众多的新闻读者，无不为之叹息。

您说说，负面情绪是小事吗？

不尽快摆脱它，行吗？

事实上，任何人都有迅速摆脱负面情绪的天赋。

婴儿每天都会哭，然而哭过之后就会忘掉；小孩子学走路不知要跌倒多少次，但每次失败后都会重新爬起来，而且每天过得都很快乐。

确实，世界并不那么公平，不如意事常八九，但是，这并不是我们自甘沉浸于负面情绪、放弃追寻幸福的理由，相反，我们更应该想办法解决这个问题，而且要对自身的天赋充满自信。

事实上，有一类人，他们很难产生负面情绪，即使产生了，也能在一分钟内将负面情绪迅速摆脱，这类人就是心理上的强者、内心强大的人。

他们不怕丢面子，内心能顶住各种打击与伤害，就算被当众骂个狗血喷头，或者遭受失败、潦倒不堪，也依然能够乐观面对这一切，同时还会满怀自信地寻找咸鱼翻身的时机。

这些心理强者自有一套思维逻辑，当他们内心受伤、产生负面情绪时，能通过很多方式在第一时间“自我修复”。

他们的信条是“绝不能死要面子活受罪”“绝不给自己找别扭”“人生如戏”“爱自己，充分接受自己”……所谓的心理坚强、内心强大等等，其实就是善于摆脱负面情绪的代名词！

<<一分钟摆脱负面情绪>>

为此，我们有必要深入探究这一类人能够迅速摆脱负面情绪的心智模式，向他们“取经”，从而练成他们的“心法”，即使负面情绪主动找上你，你也能在一分钟之内将它摆脱掉——总之，别让负面情绪成为你追寻幸福的拦路虎。

这一点，对任何人来说都是硬道理。

<<一分钟摆脱负面情绪>>

内容概要

本书提供了9个最简单的心理方法，在你情绪不好时，可以帮助你快速完成以下心理过程：

*20秒内洞察负面情绪的产生原因

*20秒内觉察负面情绪背后的正面动机

*20秒内完成情绪转换

1分钟后，你会发现，你已经成功摆脱负面情绪的困扰，并从中获得正能量，拥有更为平和、愉悦的心情。

<<一分钟摆脱负面情绪>>

作者简介

雷杨，心理学博士，高级心理咨询师，情绪心理学专家。
十年心理咨询工作经历。

<<一分钟摆脱负面情绪>>

书籍目录

- 第一章 摆脱负面情绪究竟靠什么？
- 第二章 看清面子背后的傻瓜逻辑
- 第三章 总是受打击的心理真相
- 第四章 大起大落时你应该怎么想
- 第五章 不要被压力牵着鼻子走
- 第六章 你制造了你的寂寞
- 第七章 摆脱负面情绪是练出来的
- 第八章 他们全都成功了:那些善于摆脱负面情绪的牛人

<<一分钟摆脱负面情绪>>

章节摘录

1.心理主导动机明确、坚定，因而不在于其他提起心理强者，大家往往会首先想到他们“浑不吝”的作风，也就是无论遭到何种不公平的对待。

都能满不在乎，根本不把很多常人眼里的大事当回事。

这一点，正是他们能够迅速摆脱负面情绪的缘由。

有个创业之初的小老板，有一次他来到一家大公司，一心要与该公司的老总达成合作协议，希望该公司能成为自己将来的大客户。

而这家大公司的老总根本不想搭理他，或许他那天的心情也不大好。

当这位小老板再三恳求“无论您提出什么要求，我都会尽量满足您”时，该老总很不耐烦地说：“你赶紧给我滚！”

小老板听了，顿时心里很不是滋味，但他的负面情绪转瞬即逝——接下来，他反而笑了，他对这位老总说：“没问题，您提的这个条件，我现在就照办。”

说着，他当场趴在地上，在这位老总面前满地打滚，一边滚还一边面不改色地说：“您是让我往东滚呢，还是往西滚呢？”

小老板的此言此举，让老总顿时闹了个大红脸，他连忙把小老板搀扶起来，连声向他道歉。

就在当天，小老板和这位老总达成了合作协议。

几年之后，这位小老板成为颇有成就的私营企业家，而此时，那位老总已经和他成了铁哥们，经常为他带来新的商机。

这位小老板当初之所以能在大公司老总面前满地打滚，即使“尊严扫地”“人格丧尽”也在所不惜，是因为在他心里，有一个至高无上的目标：我一定要把生意做大，所以今天一定要和这家大企业达成合作！

在这个“大目标”面前，一切挫折都可以被藐视，哪里还有负面情绪的容身之地？

还有一个32岁的年轻人，大学毕业后一直待在家里“啃老”，一份长期的工作都没做过。

每天把自己关在小屋里复习功课，早晨6点就起床，晚上11点以后才睡觉，一心要考上某名牌大学的研究生。

这些年来，他考了不下七八次，每一次都名落孙山，而他为此付出的代价是多年来一直没有工作经验、没谈过恋爱，甚至没有什么娱乐，而且几乎每天都遭到父母和亲友的劝阻和责骂，催逼着他尽早放弃。

但是，他把任何劝阻都当成耳旁风，而且语气坚定地说：“我今年一定能考上，大不了，我明年接着考。”

只要我还没死，就绝不放弃到××大学读研的目标！

他的很多亲友，只要一提起他，就大皱眉头：“这小子失败那么多次，一点也不长记性，还在靠着他爹他妈那点积蓄准备考研，事业和爱情都荒废了，但他什么也不在乎，真是个不孝子！”

毋庸置疑，这个年轻人同样是个心理强者——为了考研而长期“啃老”，并不是值得称道的行为，他每天挨骂、挨数落是必然的。

日复一日地“坚守”这样的日子，产生负面情绪在所难免，假如他不是擅长摆脱负面情绪的人，还真就很难挨过这么多年。

然而，说他“什么都不在乎”也并不确切，因为他至少极为在乎一件事，那就是考上某重点大学的研究生。

可见，那些善于摆脱负面情绪的心理强者，往往都有一个在他们心目中极为重要的目标，在这个目标面前，其他的一切都显得微不足道，在必要情况下即使丢掉也无所谓。

当然，并不是说只要认准一个目标、摆脱一切负面情绪的干扰，就能保证你一定能够成功，因为有些人的目标是很不现实的，甚至是有害的（如非法牟利）。

此外，美满的人生，必然要兼顾多元的目标，例如身体健康、人际关系和谐等等。

把某一个目标（哪怕该目标本身确实很有价值）的重要性推至极端，除此之外不计其余，这种心态和做法并不值得提倡。

<<一分钟摆脱负面情绪>>

但是，在不走向极端的前提下，为自己树立一个有价值的目标，并排除一切干扰，力求实现这个目标，几乎对于所有人而言，都是不可或缺而且至关重要的。

这里所说的目标，用心理学的术语讲叫作心理主导动机。

人们的日常行为都受到心理主导动机的驱使，即使那些“无意之举”乃至在梦中发生的一切，也是如此，只不过其心理主导动机来自人们的潜意识。

大多数心理不那么坚强的人，之所以有很多顾虑，有很多事想做却又“拉不下脸”去做，其症结也正是出在心理主导目标上——要么不够明确，要么不够坚定，或者两个问题兼而有之。

举个例子，很多人都知道要想学好英语，必须抓住一切机会，大量地进行口语会话练习，而且在此过程中，必然会出现很多错误——要掌握任何一种语言，都要经过一个不断出错、不断纠正的过程，小孩子学习母语也是这样——但其中多数人都总是不敢开口去说，背了再多的单词，也无异于“哑巴英语”。

很多国人，包括受过高等教育的年轻人，都索性放弃了英语口语，尽管每个人都知道“全球化”的必然趋势，知道英语沟通技能的重要性。

究其原因，就是因为这些人的心理主导动机不够明确，通俗地讲，就是不明白自己最想要的到底是什么。

因此，当“练好英语口语”的目标被夹杂在“不能在别人面前出丑”“不能让别人知道我口语很差的底细”“继续维持现状”等杂七杂八的目标之间，搞不清楚自己此时此刻究竟要选择哪一个。

因此，他们针对英语的口语沟通，就会产生种种心理顾虑，导致在行动上裹足不前，日复一日地拖延下去。

再举个例子，每个司机都知道酒后开车的危险性和严重性，几乎没有人自愿酒后开车。

但其中的不少人，一旦上了饭局，就在觥筹交错中“身不由己”，结果为酒后驾驶付出了惨重的代价，事后追悔莫及。

为此，很多司机都会自我辩解说：“在酒桌上，我实在拉不下脸来拒绝。”

但事实上，上述的矛盾之所以会产生，是因为这些司机的心理主导动机不够坚定，通俗地讲，就是一旦遇到外界的阻碍或干扰，内心的目标就容易发生动摇。

为此，这些司机在饭局上，一旦“哥们义气”“男子汉气概”之类的说辞，与“身为司机，决不能酒后驾驶”的目标发生冲突时，就会感到左右为难，甚至作出错误的选择。

相比之下，如果是“哥们”让自己去吸毒，或者以“男爷们就要敢于拼命”的理由要你帮他杀人，相信绝大多数人（无论是不是司机）都会拒绝。

因为绝大多数人都会坚持“无论如何也不能吸毒，更不能杀人”的心理主导动机——所谓的“无论如何”，就意味着排除了一切的外部因素，也就是说，在“不吸毒、不杀人”的目标面前，其他一切与之相悖的因素，都显得微不足道，根本不值得考虑。

一般而言，思维比较简单的人，心理主导动机都较为明确、坚定。

不少儿童都非常任性，例如，像《水浒传》里的李逵，就把“对宋江效忠”作为自己唯一的生存目标，至死不渝。

很多成年人往往有多种动机，多元目标的“此起彼伏”，由此在较长的时间里，维持在相对平衡的状态。

这样的人，一般不会走向极端，但同时也很难获得一种强大的心理动力，容易在“四平八稳”中，被消极、沉闷、怨天尤人等负面情绪所笼罩，庸碌无为。

此外，很多心理主导动机搅在一起，有时难免发生冲突，这个时候，不少人就会感到难以调和、难以取舍，由此产生心理纠结，严重者可造成精神分裂。

反观那些善于摆脱负面情绪的心理强者，他们虽然大都是成年人，思维也并不简单——像李逵那种思维简单的人，根本成不了心理强者，而且往往“一点火就着”，一点点负面情绪，就足以让他暴跳如雷甚至去杀人——然而，单就“心理主导动机”这一点而言，心理强者却和思维简单的人非常相似。

宋江的心思不知比李逵复杂多少倍，但宋江一辈子认准了“受招安，封妻荫子”的目标。

无论李逵还是宋江，他们的心理主导动机都很单一，而且非常明确、坚定。

宋江把“受招安”当作比自己的生命还要重要的目标，尽管他为此屡遭梁山众弟兄的反对，并遭受朝

<<一分钟摆脱负面情绪>>

廷奸臣的种种阻挠，历经无数次伤心、愁苦和沮丧，但他始终坚信自己的理想，百折不挠——尽管他的理想是完全错误的，后果是把梁山众弟兄乃至他自己，都推进了火坑。

而宋江在一心想要受招安的同时，也很重视江湖义气和儒家传统道德——不同的心理结构，决定了他们不同的命运以及后人对他们不同的评价。

金庸笔下的大理王子段誉，具有江湖大侠的种种美德，既充满正义感、爱打抱不平，又不畏强暴、视死如归，而且待人非常宽厚。

但是，当他对王语嫣一见钟情之后，对王语嫣的爱，成为他极为明确而且无比坚定的心理主导动机，无论为此遭受多少冷落、嘲讽和挫折，短暂的负面情绪都会很快消散，整天“屁颠屁颠”地跟在王语嫣身旁，并以此为人生至乐。

最后，这对有情人终成眷属。

很多成功的推销员，虽然每天都会遭到很多客户的拒绝——这对于很多人来说，是很难承受的——但依然矢志不渝，甚至越挫越勇。

他们的心理主导动机同样明确和坚定：我无论如何，也要在这一行做出点名堂来！

对于推销员来说，被拒绝之后的负面情绪，每天都在所难免，但所有目标明确、坚定的推销员，都能对此一笑了之，转瞬之间就能让内心世界“重现阳光”。

总之，正是因为心理强者拥有明确而坚定的心理主导动机，所以能做到“其他什么都不在乎”。

正如很多励志书籍都再三劝导大家：一定要有个明确的奋斗目标，并坚信这个目标一定能实现——这在很大程度上，就是让大家向那些真正的心理强者借鉴他们的心理素质，摆脱负面情绪的纠缠，代之以乐观积极的斗志。

<<一分钟摆脱负面情绪>>

媒体关注与评论

我的感觉是，这本书对于控制怒火真的很有效。

以前我是家人眼中的定时炸弹，简直一点就爆，现在我竟然成了他们眼中的温柔女人，哈哈，真是太神奇啦！——网友：小飞鱼11xx 书中的方法，能让人迅速把负面情绪和事情本身分开，获得充满正能量的心态。

掌握了这些方法，你会发现做事情很容易成功。

——网友：simida-230

<<一分钟摆脱负面情绪>>

编辑推荐

《一分钟摆脱负面情绪》是一本教你如何快速获得正能量、拥有好心情的实践书。学会书中的9个心理方法，你就能在一分钟内摆脱负面情绪，获得正向能量，每天拥有好心情，就像洗脸、刷牙一样简单。

<<一分钟摆脱负面情绪>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>