

运用正确的思维方式，学会快乐地生活 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E8_BF_90_E7_94_A8_E6_AD_A3_E7_c38_60839.htm 如前所说，“幸福不是毛毛雨，不会自己从天上掉下来。”从另一个角度看，幸福虽不能从天上掉下来，却可以从自己心底里找出来。因为快感和痛感是肉体感觉，快乐与痛苦是心理现象，而幸福和苦难则仅仅属于灵魂。苦和乐是相对的，都是对生活的一种感受。快乐不快乐全在于自己。就是说，看你有没有正确合理的思维方式。人们常常陷入思维的误区，从而造成认知偏差，导致挫折与困扰，从而失去幸福与快乐，此所谓“作茧自缚”。教师尽管受过比一般人更多的教育，往往也难以幸免。人们常常陷入的思维误区。1. 不合理的比较方式古人云：“比上不足，比下有余，此最是寻乐之妙法也。将啼饥者比，则得饱者自乐；将号寒者比，则得暖者自乐；将劳役者比，则优闲者自乐；将疾病者比，则康健者自乐；将祸患者比，则平安者自乐；将死亡者比，则生存者自乐。”如此一比，则越比越快乐。“比上不足”，则越比越不足；“比下有余”，则越比越有余。然而人们更多的是比上不足。报酬，总爱与比自己高的人比：同是大学毕业，某些垄断行业的从业人员工作轻轻松松，收入却比教师高几倍；同是教师，经济发达地区的教师收入比我们高一倍；同是不发达地区教师，市县教师的实际收入比农村山区教师高一倍……结果越比越悲观，越比越失望。地位，总爱与比自己高的人相比，人家胸无点墨却春风得意，不断升迁；自己空有济世之才而怀才不遇，结果越比越憋气，越比越不平。即使与朝夕相处

的同事也要比，怎么比？以己之长比人之短：别人职务比自己高一点，评到高级职称比自己早一点，得到的荣誉比自己多一点，领导对他比对自己重视一点，他就会妒火中烧，文人相轻。生活水平上总爱横向比而不爱纵向比，比来比去常常比得“端起碗来吃肉，放下筷子骂娘。”……不合理比较的结果是平添了许多苦恼。其实，任何事物所引起的感受都不会是绝对的快乐或绝对痛苦，都是可以在与对立面相比较中互相转化的。例如，一个被医生诊断为癌症晚期的病人，觉得死神已经在向他招手，这时他才感到生命是最可贵的，假如能让他活下来，哪怕再苦再累再穷他也干；可一旦发现原来是医生误诊，虚惊一场，真的活下来了，喜出望外之后的短暂快乐可能很快被生活之艰辛、工作之劳苦所取代，他可能宁愿像富人那样挥金如土，风流潇洒地活他几年，然后“美美地”死去，也不愿在饥寒交迫中挣扎！苦恼之源常来自于比较，摆脱苦恼的灵丹妙药往往也是比较。当你因种种比较而烦恼的时候，试一试以下的比较方式，也许能帮助你摆脱烦恼，得到些许快乐。当我们感到工资不如人家高的时候，跟下岗工人相比。当学校发不出那些“只给政策不给钱”的待遇时，跟其它省市发不到工资的教师相比。当别人评到职称而自己“屡战屡败”的时候，跟大学毕业找不到工作的年轻人相比。当别人能力不如你却青云直上，你枉有千里马之才却只让拉磨的时候，跟古今中外无数才华横溢却惨遭不幸的人相比，并在“大马拉小车”的轻松自如中品味人生其乐无穷的韵味。当这一切都不如人家的时候，你还可以这样比：我的妻子（丈夫）比他（她）们的贤惠（体贴），我的孩子比他们的出息，我的身体比他们的健康，我的家庭

关系比他们的和睦，甚至我的父母将我降生在南方这鱼米之乡，也比人家出生在风沙弥漫的、终年积雪的、滴水贵如油的、常发洪水的、常闹地震的、常有饥荒的地方的人们强一百倍、一万倍……这在心理卫生学上叫做自慰，在西方国家叫做酸葡萄心理，在鲁迅笔下叫做阿Q精神。狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，阿Q挨了赵老太爷的揍，就说是“儿子打老子”，这是典型的精神胜利法。对于精神胜利法，我们曾经以为是自欺欺人，是中国民众愚昧和软弱的表现，值得我们去“哀其不幸，怒其不争”。其实，从心理卫生学的角度看，它使人通过有意识的自我调节，在不幸的处境下求得心理平衡，获得愉快幸福的主观体验，这有利于身心健康。想想十年浩劫中，多少老革命、老教授，凭借这阿Q精神，战胜了非人的折磨，度过一个个难关而坚强地活了下来！吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸是潇洒的，吃不到葡萄还说葡萄甜的狐狸是苦闷的；阿Q生活在社会最底层，谁都可以欺侮他，要不是他无师自通地学会了一套精神胜利法，说不定在被砍头之前早就精神崩溃了！当然，必须指出的是，过多的自慰会妨碍人们去追求自己真正需要的、真正有价值的东西。狐狸是在经过努力之后发现不可能得到才说葡萄是酸的；没经过努力就说葡萄酸，那是不思进取的人为自己的懒惰和胸无大志而胡诌出来的一种借口。

2. 情绪恶性循环情绪不好

尽量往坏处想 情绪更坏，这就是导致一些人情绪恶性循环的思维方式。一位校长事前未打招呼就坐在教室里听某位教师的课，这位教师开始没发现，讲得好好的，待他发现校长在听课，情绪开始紧张，语言表达也不那么流畅了。他想我太紧张了，课讲糟了怎么办？校长会怎么评价我？会不会

在大会上批评？我以前在校长心目中认真工作的形象会不会被破坏？会不会影响评职称？结果造成了情绪的进一步紧张，这节课就真的整个儿讲砸了。这就叫做“天下本无事，庸人自扰之”。笔者一次给某县的中小学教师作教师心理健康专题讲座。一位年轻的女教师给笔者递条子，她告诉我，她是一个很内向的人，在一个条件不错的中学教书，家庭条件也还可以，又找了一个很不错的男朋友，人人都觉得她很幸运，很幸福，可是她一点也不觉得幸福。因为她总担心男朋友变心，虽然心里也知道，他是爱自己的，但不管他说什么话，做什么事，她总不由自主地从不利的角度去怀疑去猜测去责问他，结果自己每天郁郁寡欢，毫无快乐可言。这个女教师就是陷入了情绪恶性循环的怪圈。有研究表明，人一旦陷入了情绪恶性循环的思维模式，恶劣情绪就会笼罩着他整个的生活。不仅如此，这种恶劣情绪还会传染给别人。美国洛杉矶大学医学院的心理学家经过长时间研究发现，原本心情舒畅、开朗的人，若同一个整天愁眉苦脸、抑郁难解的人相处，不久也会变得情绪沮丧起来，这种传染过程是在不知不觉中形成的。在家庭中，如某人情绪低落，他们的配偶最容易出现情绪问题。一旦传染上恶劣情绪怎么办？首先是转变世界观。因为习惯于这种思维模式的人大多心眼小，遇事过于敏感，把简单问题复杂化，把细小问题扩大化，把个别问题普遍化，甚至心存畏惧无端猜测。因此，要将自己从恶劣情绪中解救出来，最重要的是要转变世界观。要有广阔的胸襟和洒脱的人生态度，待人处事豁达大度一点。当然，这是一项心理自我修养的基本功，非长期修养不能达也！其次，就解决具体的恶劣情绪而言，心理学家提出以下7种行之有

效的办法：（1）设法消除产生恶劣情绪的问题；（2）对事态加以重新估计，不要只看坏的一面；（3）提醒自己不要忘记在其他方面取得的成就；（4）不妨自我酬劳一番，如去饭馆美餐一顿或去逛商店；（5）考虑一下怎样避免今后发生类似的问题；（6）想一想还有处境比自己更差的人；（7）把自己目前的处境和过去比较一下，尽量找出胜过过去的地方。总之，要看到生活中光明的一面，不要让自己被烦恼所困扰。除了心理学家教给我们的方法以外，还有一个办法：睁大眼睛在身边寻找快乐。我们课题组布置三个实验点校老师做快乐作业，让他们从自己的日常工作和生活中发现快乐，对不快乐的事情视而不见，忽略不计。其中有部分作业做得非常好，连笔者都感到越看越快乐。现摘登一部分，以飨读者。相信这些快乐每一个人都能找到，问题就在于你去不去找。岩头镇中心小学有一位年轻女教师写下了这份快乐作业。

（1）双休日我们几个同学相约去游乐场，玩各种既刺激又有冒险精神的游戏，如：云霄飞车、急流勇进。在尖厉的喊叫声中，我们放松了因工作压力而得的紧张情绪，感到平凡的生活变得有声有色。

（2）世界杯开始了，这段时间是我这个业余球迷最开心的日子。从上个星期日开始，足球就成为我业余时间的注意中心。平常匆匆而过不留痕迹的日子，因世界杯而变得丰富多彩并且充实起来。在英国对瑞典的对抗赛中，我欣赏到了强健身体的力量和精湛的足球技巧，尤其是贝克汉姆那脚精彩的进球，让我为之倾倒。

（3）生活中能让我情绪激昂的就是满足自己的兴趣和为自己找到努力的目标。我喜欢舞蹈，但一直没有得到好的学习机会。这次因一个偶然的机会有幸欣赏了国标舞，并拜了老师。虽说国标舞学

起来有很多的困难，但是我多年的夙愿可望实现，我的生活充满了动力和色彩。这真使我高兴。（4）学校毕业跨入社会后，想再遇到一个知心朋友真的好难，尤其是那种有共同语言、能分担彼此生活中的喜怒哀乐、值得推心置腹的朋友。现在我已经找到了这样一位朋友，我感到好欣慰。（5）最近，我发现自己越来越喜欢班里的孩子了，是那种不由自主的、埋藏在心底的爱。虽说有些孩子还是存在这样那样的毛病，但是他们对老师的那种依恋之情，崇拜之情，真让我感动，让我对他们很是不舍。下学期他们就要升入三年级了，不知道跟他们相处的时间还有多少，心里有些怅然，但是我为自己发现了工作中的乐趣而感到高兴。浦阳镇第二小学潘老师写的快乐作业更是丰富多彩。（1）今天我开心极了，我的高教自学考试所有科目都通过了！（2）晚饭后看电视，我随心所欲地选看那么多频道的节目，觉得这真是一件十分快乐的事情，心里舒畅极了。（3）六一儿童节晚上去看女儿的演出，女儿那可爱的舞蹈动作让我开怀大笑，整个晚上我高兴得合不拢嘴。（4）批改学生的作业真是一种享受，他们的作业做得这么清楚，这么认真，我的心里美滋滋的。（5）今天是星期六，天气晴朗，鸟儿一大早就叽叽喳喳地叫个不停。这又是一个美好的日子。吃过早饭，我带着女儿上儿童公园玩，我们俩一起坐飞机、骑空中自行车、坐火车……，玩得好开心哦。我觉得自己似乎回到了童年。（6）今天晚上丈夫回来了。晚饭后我们靠在舒适的沙发上，各自聊着道听途说的新鲜事，相互之间有说不出的默契。生活在这样一个幸福美好的家庭里，拥有这样一位情投意合的丈夫，我真是太幸运了。（7）晚上，看书累了，女儿给我跳起了自己刚在学校

里学的儿童舞，看着她那胖乎乎的身子和滑稽可爱的动作，我不禁哈哈大笑，工作学习的疲劳一扫而光。（8）好久没回妈妈家了。今天妈妈带着小外孙来看我，我非常感动，也非常高兴。（9）……现在我已经越写越快乐…… 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com