



第六章

几种常见情绪的管理

愤怒、忧郁、难过、哀伤、焦虑、害怕，这几种情绪大家都经历过；无助感、无力感、羞愧感、罪恶感，这几种感觉大家也都体会过。如何看待它们？如何调整它们？



第一节 愤怒和忧郁的有效管理

认清愤怒的原因和真相

克服忧郁，找回快乐

造成愤怒的两个原因

人为什么会愤怒？首先，是因为心理压力太大，自己承受不了，所以要发泄出来。在愤怒出现以前，人们常常会焦虑不安，担心很多事情，然后会感到自己受到很大的压力。愤怒的时间越长，人的表现越强烈，对自己的行为越难加以控制。很多伤害的事件，都是因为极度愤怒造成的。

其次，是权益受到了伤害。比如“明明是我的，为什么你把它拿走？明明可以走的，为什么现在会堵车”。当一个人走到一条路上时，发现那边在堵车，不管别人是否竖了个牌子，上面写着“抱歉，前方正在施工，请绕行”，他都会一肚子火。该是自己的东西不见了，该通的不通，本来可以的事情突然间变得不可以，人会一肚子火，一肚子火就叫做愤怒。一个人受到伤害、被别人忽略或者不被别人当一回事，都会愤怒。还有一种，别人把他看得很高他也会愤怒。比如办一件事情，

组织者说每个人出一万块钱，他就会想：别人出一万块钱是应该的，我凭什么出一万块钱？我又没有别人收入高。

只有搞清楚这两个原因，我们才会知道如何避免愤怒情绪的产生。

愤怒伴随着各种不同的情绪

一个人在愤怒的时候，会有各种不同的情绪同时出现。比如悲伤、挫折，这些感觉都会越来越浓厚。比如一个人本来是很愤怒的，结果最后会气得哭起来；有时他还会向外去攻击，比如摔东西、乱骂人等，但同时他又会有有一种罪恶感，觉得自己修养很差，会有一种羞耻感，觉得自己在大庭广众之下控制不了自己，还会害怕受到报复，等等，这是每一个人都应该有过的经历。

一个人如果无限制地发泄愤怒，那就是件很可怕的事情，就好像一头生气的老虎一样，看到人就咬；但是如果把愤怒完全压抑，最后人自己也会受内伤。最好的做法是“激不怒”。比如《三国演义》里面的司马懿，他的情绪管理是第一流的。不管诸葛亮如何激他，他都不会生气，都是笑呵呵的。

愤怒的三个真相

愤怒是拿别人的错误来惩罚自己

如果一个人明白愤怒的真相，他应该就不太会愤怒了，因为愤怒是拿别人的错误来处罚自己。比如一个人晚上越想越气，气到睡不着坐起来，但是那个给他气的人在睡大觉，他就很划不来；如果他想打电话去骂，可是那人却关机，他会更生气。做错的人没有受罪，生气的人在受罪，那就是用别人的错误来惩罚自己。如果一个人明白应该受惩罚的是别人而不是他，他就会改变。因为观念改变，行为也会跟着改变，情绪就改变了。



愤怒是为了自我保护

愤怒是为了自我保护。有些公司领导，经常恼羞成怒。比如领导从外面进来，看到员工正在整理培训教室，就会说这里没整理好、那里也没整理好。如果他说完后员工跟他说：报告领导，这个杯子是今天课程要用的道具，那个黑板是老师交代要准备的，这些糖果是为了配合现场互动的……即使员工说得非常有道理，领导也不会笑。他会用一种所有领导都会用的“模糊主题”，另找一件事情说员工没有做好。他会“鸡蛋里挑骨头”，故意找茬。不是他不讲理，而是他恼羞成怒了，他是领导，员工不能让领导承认自己说错话了，不然他就没有领导权威了。但是如果员工抢先在领导骂之前向他报告这里的一切情况，在领导做错以前帮助他让他不出错，领导就会非常有面子。这时候他就会说“辛苦辛苦”，而不会骂员工了。

愤怒是后悔的前奏

愤怒其实是后悔的前奏。没有人生气后是不后悔的，尤其是打破东西更后悔，因为最后还要花钱去买来赔给别人，那个叫做痛一时之快，而后面是漫长的弥补的痛苦。所以为了减少后悔，大家就要少生气。

忧郁令人觉得不快乐

“人无近忧必有远虑”

现在有一种病叫“忧郁症”。忧郁怎么会变成一种病呢？“人无近忧必有远虑”，一个人现在没有问题，将来就会有问题，因为人只要活着就会产生问题。比如去看电影，电影里男女主角双方情投意合，“从此过着幸福、快乐的日子”，其实是骗人的；假如有续集的话，男女主人公会吵吵闹闹，最后离婚。一个人只要活着，有一口气在，他就不可

能没有问题。大家一定要有正确的观念：谁都有忧，谁都有虑，不用把它们太放在心上。这样调整观念后，人基本就不会得忧郁症了。

人会漫无目的地担心、害怕

当一个人不知道自己为什么会一直害怕、一直担心的时候，他就是忧郁了。人们为什么会忧郁？就是因为有的人自己喜欢吓自己。鬼吓人是吓不死的，人吓人会把人吓死。比如长长的走廊，如果不开灯的话，有人就说会碰到鬼。很久以前，有一个富翁家里有长长的走廊，但是他很小气，不舍得在走廊里开灯，有时佣人们拿着东西在走廊里搬运，因为黑糊糊地看不见，会撞在一起，他们就以为是鬼，被吓死了，其实是人碰人。

越不知道的事情，人会越害怕；同样，越黑暗的地方人越害怕，越陌生的地方人越担心。在家怕鬼，出外怕小偷。为什么在家不怕小偷？因为门窗都锁好了。出来为什么不怕鬼？因为不知道自己住的旅馆到底死过人没有。

忧郁如果在思想上、情绪上、行为上和生理上，都产生越来越多的负面作用的话，那人就真的病了。他会整天担心、害怕，比如没有事情，他也会惶惶不可终日；吃得好好的，他也会怀疑东西里有没有毒，等等。自己不敢放心，那他的日子就不会过得很好。

如何克服忧郁

找出真正忧虑之所在

人一定要了解自己的忧郁是从哪里来的，找出真正忧虑之所在。如果不知道自己为什么忧愁的时候，可以拿一张纸出来，拿笔写下来自己可能会忧虑的东西。如果忧虑自己会得癌症，那就去医院检查；如果忧虑别人抢自己的财产，那就想办法把贵重东西存到银行里面去……当一



个人把很具体、很明确的会忧虑的事情列举出来以后，再去解决，他就没有忧虑了。所以大家要深入去分析，看自己到底怕什么、担心什么，把它找出来，能解决的就解决，不能解决的就顺其自然，看事情如何发展。

挖掘事情的正面意义

任何事情都有两方面的意义。比如一个人不舍得吃某样东西，把它放到冰箱里面，结果后来忘记了，等他想起来时，发现那食品的保质期已经过了，他会觉得很划不来，“好好的东西变成这样了”。其实，这些都是负面的想法。如果他用正面的思想告诉自己：“放在冰箱里我就少吃了，正好可以减肥。”这时把食品丢掉他也不会伤心了。所以，大家不要老是用负面的思想来想每一样东西，那样会觉得什么都是坏的。

中国人有句老话叫做“宁可信其有，不可信其无”。比如“世界末日”的说法，大部分人会选择相信，因为相信有世界末日，大家才会提高警觉，好好去防范。所以，我认为，对那种没有办法去论证和证明的事情，大家最好抱着“宁可信其有，不可信其无”的态度。就像有些人“碰到”菩萨的时候，会去跟菩萨“打个招呼”，其实也是这个道理：我相信有，我不得罪你，因为我得罪不起；但是我不会迷信你，因为到底有没有菩萨我也不知道。这就是很多中国人的态度。

把注意的焦点转向内在心灵

每个人都要提醒自己，不要长期把焦点注意在那种使自己担心、害怕的地方，其实只要一转移注意力，人就会把那些地方给忘记。有病要忘病，病才会好；没有病，想也会想出病来。如果一个人经常想着“我这么累，可能我的肝已经不行了”，“那么多人得肝病，我大概也逃不了”。那他就会真的得肝病，因为是他的心要他得肝病的。

当一个人把好与坏合在一起想，他就没有什么好与坏的观念。现在

很多人讲双赢，即“你赢我也赢”。但是真有两赢这种事情吗？世界上事情是有赢就有输的，不可能双赢。中国人只相信没有输赢，不相信双赢。有些地方这个人吃亏，有些地方这个人占便宜；有些地方那个人吃亏，有些地方那个人占便宜。如果两个竞争对手都占便宜不愿吃亏，那就是买他们东西的顾客倒霉了。

大家必须要好好地整理自己的观念，否则即使一天到晚讲情绪管理也做不好。因为人的观念不正确，情绪就不可能稳定。

楼上住着一个富翁，楼下住着一个皮鞋匠。楼上的富翁整天垂头丧气；楼下做皮鞋的人，整天都唱歌，快乐得很。楼上的富翁就想他那么穷还那么快乐，自己这么有钱为什么还这么苦恼？富翁的朋友就告诉富翁把钱送给楼下做皮鞋的人，做皮鞋的人就不会唱歌了。于是富翁就送了一大堆钱给楼下的那个人，果然，楼下做皮鞋的人从此不再唱歌了，因为他天天在想拿这些钱怎么办、该怎么处理，晚上睡觉都睡不着。而富翁没有了那些负担，所以整天都很开心。



丢掉与不丢掉合起来想，有和没有一样，没有和有一样；说了和没说一样，做了跟没做一样，这是最好的生活方式。

而且做人做事一定要合理，不然很多人都会没办法和别人相处。如果一个人认为生活有时候很明确、有时候不明确，有时候叹叹气、有时候开开心心，有时候这样、有时候那样，都是很正常的话，他就不会忧虑。



第二节 难过与哀伤激发适应性

难过表示人有责任感

哀伤让人身心都生病

难过是一种普遍情绪

难过是种非常普遍的情绪，每一个人多多少少都曾经有过。难过的时间有时候很长，有时候很短；难过的程度有时候很强烈，有时候很微弱。一个人没办法和亲人见面的时候，会觉得难过；一个人很受重视，突然间被冷落了，以前老板有事情常常跟他商量，现在理都不理他了，他会开始难过；一个人很有把握做好的事情，结果却没有做好，他也会难过……

外国人见了面就很热烈地握手又拥抱，而中国人不会这样。外国人道别时候的样子就好像从此不见面一样。在中国人看来，一个人只有从此不见面，才会那么慎重，一而再再而三的道别。如果马上要见面，赶快告诉彼此就可以走了，甚至不用说就可以走了。没有到生离死别的程度，居然有生离死别的样子，那是一种不祥之兆。当你要和一个人道别的时候，你突然间很难过甚至想哭，你会觉得伤心，这就是不祥的征兆，表示从此不见面了。

难过经常与其他情绪共现

难过经常与其他的情绪连在一起，比如愤怒、害怕、羞耻等，它们会交互出现。

难过可以变成一种有用的情绪

难过也可以变成有用的情绪，它不完全是坏的。当一个人很难过的时候，他可能就会很认真地去做事情；当一个人很难过的时候，他就会珍惜眼前的机会；当一个人很难过的时候，他就会改变他的态度……有利必有弊，有好就有坏，一切都要看人自己怎么去看待这些问题。

比如一个人家里面有长辈过世了，大家经常会劝他节哀顺变，因为一直在那里哭也没有什么用。大家应该要懂得适度的转化，去体会先人的遗志，完成先人没有完成的事情，因为帮先人完成一件事情肯定比天天哭要好。很多中国人只有清明和死者忌日的时候才去扫墓，而不是想到过世的亲人就去扫墓。清明不去扫墓不可以，常常去扫墓也不可以，它有个合理的程度。对祖先要怀念，但是不能永远活在对祖先的怀念当中。

难过不必负任何责任

难过是不会产生任何责任问题的，而其他的情绪会。所以当一个人难过的时候人们应该很高兴才对：他今天会难过，就表示他有羞耻心；他最近会难过，就表示他很珍惜这个机会；他这个人会难过，就表示他有责任感。

难过常成为一种禁忌，不能表达

人们难过的时候，经常受到压抑，不敢表达。因为人们从小就有一些禁忌，好像表达出来就是不对的。有一句话叫“男儿有泪不轻弹”，



就是说男人掉眼泪是很丢脸的事情，所以即使想哭他们也得忍住。但是现在有一种新的说法，说男人也要掉眼泪，因为“不轻弹”是不轻易流眼泪，而不是不流眼泪。很多人的事业是哭出来的，很多的机会是哀求出来的，愿不愿意流泪是人自己决定的，不能说对也不能说错。但是如果有眼泪就往肚子里面吞，怕丢脸、怕麻烦，装作没事一样也不好，偶尔为之还可以。有人实在忍不住了，就关起门来痛哭一场，然后出来跟没事一样。这种调剂对眼睛好，对身体也好。

人们应该要记住：长期的隐藏、难过对身体是不好的，应该适当地让它排泄。因为长期的隐藏、忍住会变成无力感，而无力感再下去就变成无助感，最后自己会救不了自己。

哀伤与难过的关系十分密切

哀伤与难过的关系其实十分密切。原来是这个人的事情，现在不让他做了；原来很珍贵的东西，现在被偷了；原来这个机会是他的，结果被别人强占了……这些都会让人哀伤。照照镜子，看到自己一年比一年老，人会哀伤；亲人失踪或去世，人会哀伤；有人喜欢养狗，狗死了，他也会哀伤。还有，一件使人懊恼的事情发生了，使人愤怒的事情发生了，或者使人痛恨的事情，使人内疚的事情……都会让人难过、哀伤。如果碰到预料之外的灾难，比如空难，死了几百个人，那几百个人的家人，都会伤心欲绝……不管是有意的还是意外的伤亡，都会使人难过、哀伤。

哀伤是疾病的主要原因

哀伤是疾病的主要原因，因为哀伤这种情绪不只会让人的心灵受到伤害，它还会让人的身体受到严重的伤害。比如胃痛、失眠、暴饮暴食、食欲不振、注意力不集中，这些都可能是哀伤所造成的。

有一句话叫“哀莫大于心死”，当一个人心都死的时候，他是活不久的。一个真正哀伤的人，他是哭不出来的，还哭得出来，就表明他还不够哀伤。如果他会接受旁人的支持、旁人的安慰，就表示他还正常，如果不接受的话就表示他哀伤得过分了。如果哀伤得过分的话，人就要自己走出来，别人是帮不上忙的。

发泄情绪要适可而止

对于一切的情感，大家不要去控制它、压抑它，而要让它自然地发泄，但是要“适可而止”。一个人可以发脾气，发了以后他就觉得自己很好笑，发得差不多了，他就不会再发了。

而且如果一个人真的喜欢发火，那他最好还是学一套“救火”、“灭火”的本事。既然敢骂人，他就要会去安抚那个被骂的人。如果他不会安抚人就骂人，所有人都会怕他，都会躲得远远的，最后弄得他无人可骂；如果一个人骂了人，而且知道自己有责任收拾这个残局，不能一走了之，他就会承担骂人的后遗症。所以，如果一个人很会当老板的话，他骂完员工以后，会私底下叫员工来，鼓励鼓励，安慰安慰，说刚才其实不是骂员工，是骂别人……他会让员工自己去平稳。当他在外面捧员工捧得很高的时候，在私底下他会把员工叫进办公室然后给员工脸色看，意思是说：你不要骄傲，我刚才只是给你面子，你不要以为是真的。如果领导在外面骂员工，私底下又给他脸色看，那员工肯定会和领导分裂的；如果领导在外面捧员工，私底下也很尊重他，那员工就会自信心膨胀，开始把领导架空，变成喧宾夺主。



第三节 焦虑与害怕对人的影响

焦虑让人压力大

害怕对人有帮助

焦虑是一种复杂的情绪

如果你是一只猴子，被关在动物园里面的时候，你会觉得自己是自由的还是不自由的？其实，在动物园里面，那个猴子也挺自由的，可是再自由，也还是被关在笼子里面，只不过笼子比较大而已。但是一个人活着又有多大的自由？你能够想出国就出国吗？不行。你能够想去太空就去太空吗？也不行。有一个人想到美国，结果签证官不让他去，说他太有钱了，太有钱去了可能就不回来了。

如果你认为自己自由，那你就很自由，海阔天空；如果你认为自己不自由，那你就真的没有什么自由。比如你要上班，你有自由吗？公司就给你一个位子，你能乱坐吗？下班回家，你能跑到别人家里面去吗？你选择自由你就很自由，你选择不自由你就很不自由，这一点很好证明的。比如你每天早上起来都说“好累”，你就一整天都会很累；你每天早上起来都说“精神奋发”，你一整天都会很奋发。一切事情都是人自

自己想出来的，都是人自己做的选择。同样，选择害怕，人就天天感到不安全；选择焦虑，人就会天天感觉到压力很大。

焦虑是自己选择的

焦虑是自己选择的，一个人选择紧张、选择不安、选择焦急、选择忧虑、选择担心、选择恐惧，都会造成焦虑。一个人要想不安，会越来越不安。“我这批生意能不能完成，完成以后钱收不收得到，给了钱以后，别人会不会反悔要退货……”没完没了，谁都控制不了。想事情都要适可而止，不能不想但也不必多想。一个人如果顾虑太多，他会一事无成；一个人如果完全不顾虑，那他是鲁莽。

人可以选择不相信，也可以选择相信；可以选择冒险，也可以选择保守；可以选择很愉快，也可以选择很痛苦。如果选择焦虑，你就会越来越焦虑；如果选择害怕，就会越来越害怕。一个老板要相信自己的中层经理人，要坚信这些中层领导是经过自己长期考验的，如果连他们都不能相信，那就没办法开展工作了。

大家到成都会发现，很多成都人大部分时间在打麻将、喝茶，日子照样过得很好。所以大家可以选择慢悠悠的生活，也可以选择不慌不忙的生活，或者选择拼命的生活。如果妻子常常觉得丈夫有外遇，天天觉得他会变心，那这两个人肯定不能幸福地过日子；如果一个人天天看镜子，总在说自己又老了，那日子也不会过得舒心；如果一个司机开车上高速公路的时候，老怕有车子从别的车道冲过来，连分车道也不相信，他就不会安心开车。一切是无常的，但是最起码大家要认为世界上的事情是“相当的有常”，你要学会去选择相信“有常”。

人们觉得不能控制

人们害怕失去爱，害怕受伤害，害怕被排斥，害怕突然间产生意外，而这些都是没有办法控制的。但是天无绝人之路，船到桥头自然会直，老天不会不给你饭吃的。

人们所能控制的事情并不多，小事情可以控制，大事情很少能控制得了。比如夏天下冰雹，人们不能控制；泥石流什么时候下来，人们也不能控制。

有人为了能控制自己将来的生活，就去算命。结果算到某月某日自己会有意外，是血光之灾，很危险。于是他就把自己关在卧室里面，窗子统统关上，然后坐在床上不下来，他以为那样他就不会摔跤、不会流血了。结果有一天他墙上挂着的相框掉下来，砸在他脑袋上，他流血了。



该来的躲不掉，这不是说明算命的人算得准，这其实是这个人自己的选择。他自己选择待在屋子里被相框砸。如果他算完后，想的是“他算他的，我做我的，我不相信他，他就不准，我相信他，他就很准”的话，就不会被相框砸了。一个人情绪不安宁的时候，最容易发生意外，因为他的注意力会分散。

大部分焦虑源自害怕失败

每一个人都害怕失败，因为从小大家就感觉到失败是很可怜的。在一些“大事”面前，很多人事先都会紧张不安。比如一个人第一次上台讲话之前，他心里会忐忑不安；或者第二天有一批大生意要谈，他头天晚上就开始喝酒麻醉自己，因为他很怕万一成交不了，会让别人看不

起。一个人最好没有“得失心”：得就是失，失就是得。如果这批货卖出去了，他就赚到了钱；这批货卖不出去，他存起来说不定货会涨价赚更多的钱。人要自己去造成对自己有利的结果，而不是听天由命。

焦虑和忧愁是连体婴，表现了人们对未来的一种无助的感觉。未来，人不能控制，将来会怎么样大家也料想不到，所以人会患得患失，焦急然后忧愁。其实，未来是会变化的，跟那些变化的东西较什么劲呢？未来是不可控制的，还能强求什么呢？

害怕是一种自然反应

害怕是一种自然反应，大家也不需要“害怕”害怕。害怕是对的，害怕是对人不可知的、不了解的、掌握不住的事情的一种很自然的反应。

当人害怕的时候，最好的办法就是问问自己到底在害怕什么。当一个人找到具体的目标，并进一步去了解自己为什么害怕或者以后怎么保护自己时，他自然就不会害怕了。

害怕可用来保护人类自己

害怕有它的好处，就是会保护人类自己。小孩刚开始学走路的时候，他不太敢走，他要扶着东西才敢走；小孩喜欢爬，爬到沙发上以后，他会抓得紧紧的，要下来的时候会慢慢一点一点地下，一直到脚踩到地，他不会一下子跳下来。这样的小孩，家长就不用太担心，因为他是聪明的，会保护自己。如果一个小孩不害怕的话，不牵他他就要走，马上就会摔跤，很可能会把手、脚摔坏。

小孩如果什么都不怕的话，家长真的要很担心。聪明的小孩，别人同他讲什么话，他也不会马上回答，他会看看他妈妈的意思再作反应。但是现在，大家都鼓励小孩要外向，别人和他说话，他也要和别人说



话，他要勇敢地表现他自己，结果很可能会被人贩子骗走。

“天不怕地不怕”的人最可怕，当他什么人都不怕的时候，所有人都会怕他。但是中国有句老话叫“抬头三尺有神明”，其实就是告诉那些人，要让自己有一点界限、有一点自律、有一点害怕、有一点恐惧，他们才不会乱来。什么都不怕，人会无法无天；什么都怕，人会止步不前没有什么大出息。

案例

有人害怕飞机会掉下来，不敢坐飞机，所以他从来不敢到外面去旅游，因为他看到飞机就恐惧。其实一天有很多飞机在空中飞，但是他就是不敢坐飞机，别人给他出旅费他都不敢坐，那他的损失真是太大了。

盲目的害怕是错的，适当的害怕是会很安全的，过分的害怕会伤害人的生理和心灵。为生命害怕、为安全害怕是很正常的，只要不过分，大家就不足以焦虑。

第四节 无助感比无力感更麻烦

无力感指人非常泄气、沮丧

无助感会让人绝望

无力感是沮丧的表现

大部分人都知道什么叫做无力感，就是当一个人碰到困难的时候，他还有想要突破的意愿，只是感觉到无能为力，想做但是好像力不从心、很难去突破。无力感会让一个人感觉非常泄气、沮丧。造成沮丧的因素有三个：第一，看不起自己，因为到处都碰壁，做事情不如意，就会慢慢贬低自己；第二，自贬之后就会慢慢可怜自己；第三，会可怜别人，其实对自己可怜跟对别人可怜是一样的，只有可怜人会可怜别人。

有的人因为达不到目标，就开始怀疑自己的能力，是自贬；有的人遭遇到重大的痛苦，就开始自己可怜自己，是自怜；看新闻的时候，有的人会想，这么多人没有饭吃怎么办，会怜悯别人，但是他也没有办法去解决，就会产生无力感。人们在职场里面经常会碰到无力感：你想做好没有办法，你有好意见老板听不进去，你可以好好表现但是老板不给你机会……

最好把消极转为积极

找出沮丧的真正原因

你一定要把造成自己泄气的真正原因找出来，并把它变成积极的做法。

有很多小孩子不会打算盘，他会感到自卑。这个问题怎么解决？有两种方法：第一，他以后不打算盘；第二，他多去练习，朝这方面发展。而不是整天在那里自卑，好像自己不会打算盘，就表示算术也不好、历史也不清楚一样。

把自我贬抑改成自我充实

把自我贬抑变成自我充实、自我提升。一个人与其贬低自己的能力，还不如想办法去充电提升自己的实力，用不着一天到晚羡慕别人。一个人勇敢地承认自己不如别人，就不是自贬。

在《三国演义》中，司马懿其实是属于情商很高的一类人，这是他的优势。诸葛亮可以气周瑜、气曹真、气王朗，但是却气不了司马懿。诸葛亮取“巾帼并妇人缟素之服”，放在一个大盒子里，并修书一封，派人送到魏营，嘲笑司马懿是妇人不是大丈夫，期望激怒司马懿，以便在祁山与其开战。但是司马懿在使节面前不但没有表示怒意，反而面带笑容向使节打听诸葛亮的饮食起居。诸葛亮求战不得，退缩的话又会被嘲笑，结果反被司马懿气病了。其实，司马懿所受侮辱的程度比周瑜、曹真和王朗有过之而无不及，因为一个男人被人嘲笑为“妇人”，是很丢脸的事情。



故事

同样一个诸葛亮，为什么一方面会气死周瑜，一方面又被司马懿气病？因为他没有办法化解自己的问题。司马懿说“诸葛亮真乃神人，吾不如也！”，不管是真心还是假意，他表现出了一种比较豁达的风度，认为诸葛亮比自己厉害，自己输给他没有什么丢脸的。孔子说“三人行，必有我师焉”。每一个人都比自己有更好的长处。孔子说自己种田不如农夫，打猎不如猎人，但是讲道理讲得过别人。就是说明人各有所长各有所短。

人除了不自贬，还要积极提升自己的能力，自我充实。比如吕蒙，他原来是不认识字的，可是后来却很有学问了。因为有一次孙权说吕蒙很会打仗，但是写出来的字很难看，讲出来的话没几句是有学问的，不像个将军。吕蒙刚开始说自己太忙，没有时间读书，他有无力感。孙权就比自己比他还忙都有时间读书，还说曹操那么厉害也天天读书，吕蒙就去读书了。读了没多久吕蒙的学问就做得很好了，写字写得很像样。所以大家诧异一个人能力提高得快时，经常会讲“学识英博，非复吴下阿蒙”。

把怜悯别人改成有效协助

人要很快改变自己，不要天天在那里可怜自己、贬低自己，或者可怜别人。整天可怜别人对别人也没有帮助，应该做的是给他有效的协助，而不是同情他、取笑他，更不是可怜他。中国人同情弱者并不同情可怜的人是有道理的。可怜别人没有什么用，还不如给他实际的帮助。

力不能及可诉诸能人

自己做不到的事情，可以委托能人

假定一个人能力不足，他可以请比自己能干的人来做事。比如一个老板用比自己能力强的人，他是好老板；如果他所用的人都不如他，那



他的公司迟早会关门。自己做不到的事情，可以委托别人做，照样可以完成它。比如一个人现在要做电脑生意，这部分他不会做，可以委托别人做，那部分不会做，也可以外包，但他还是在做电脑行业。只要找对人，把事情都搞清楚，什么都可以做。即使一个人什么都不懂，只要他懂得如何用人就可以了。

个人有不同专长，不必苛求自己

每个人都有自己的专长。比如老板，假如他什么都不懂，但是他会很放心地把工作委托给合适的人，那么他照样可以赚钱。很多老板只要心胸宽广、眼睛会看人，只要舍得与别人分享、不独吞，他是可以不要什么学问的。一个人最好不要苛求自己样样都懂，因为那是不可能的事情，反而会给自己太大的压力。比如打字，有的人打字快，有的人打字慢；打字快是第一个人的专长，但第二个人也不会自卑，因为他写字的速度比第一个人打字的速度还快。人各有生存的条件和能力，谁也不用羡慕谁。

对自己要求不要过高

每个人对自己要适当要求，要求自己每天有一点点进步就好。就像一个人去爬楼梯，如果那个台阶矮矮小小的，他很快就会爬上去，也不会感到累；如果楼梯一级一级非常高，那爬起来就会很累。大家不必要要求自己马上就会爬上去且不感到累，日有寸进，不必强求，也不要苛求。这样的话人就不会有什么无力感。

无助感是环境造成的

无助感是一个人碰到了太多挫折，他连突破的愿望都没有了，安于现实。无力感久了以后就会变成无助感。如果一个人有了无助感，就会连自己有机会、有能力做到的事情都不做了，而如果一个人“不想”做事情，那是很麻烦、很可怕的。

案例

如果把一条狗关在一个笼子里面，它刚开始一定会撞来撞去，想跑出去。但是它到处碰壁，慢慢就会有无助感。等到有一天，它就躺在那里动也不动，甚至把门打开它都不会出来，这就说明这条狗有了无助感。

无助感大部分是环境造成的。当爸爸管得太严，当妈妈要求自己的孩子每次都考一百分的时候，小孩就会有无助感。他有那个能力，他也不想动，因为他不可能一下子考一百分，也不可能次次都考一百分。其实家长可以设一个“进步奖”，小孩现在考二十分没有关系，他下次考二十五分家长就给他奖励，他会很有动力继续学习，一次比一次有进步，到后来可能比别人的成绩都好；如果你让他一下考六十分、七十分，他也会有无助感，因为他觉得差距太大，自己做不到。

无助感代表逆来顺受

无助感代表一种很可怕的心情，叫做逆来顺受。逆来顺受有时候好，有时候不好。合理的逆来顺受是好的，可以促进彼此的关系，但是如果用得太过分了就不好。过分的逆来顺受会让人完全没有突破困境的决心，没有勇气也没有行为，整天只能坐在那里等，什么都不敢做。

不幸的经验造成无助感

无助感不是天生的，而是不幸的经验所积累而成的。如果把一只老虎关在一个通电的笼子里，刚开始它会想要逃跑，但是总会被电打到，被电了几次之后，它就会乖乖地很听话，即使没有电了它也会很听话。因为它已经知道自己无能为力，就不想同人类反抗了。人如果也到了这个地步，就会毫无作为，会完全放弃自己的想法，明明可以做的也不想



做了。以前狗急了还会跳墙，但是如果它有了无助感，再急也不会跳墙，因为它不想跳了。当一个人心灰意冷到了完全没有一点动力的时候，是很可怕的。

觉得成败不由自己掌握

人们常常感觉到成败完全是老天在做主，不是自己在做主。当一个人一分耕耘没有半分收获的时候，当他再怎么努力也是枉然的时候，他会觉得一切都是无常，眼前是无助，未来是无望，觉得什么事情自己都做不了主。

那到底是谋事在人成事在天，还是谋事在天成事在人？其实这两种说法都对：小事情是谋事在人成事在天，大事情是谋事在天成事在人。在我看来，做大事的人一般都没有自我、没有理想、没有使命，否则做不了大事。一个人有理想、有抱负、有计划，只能做小事而已。计划是需要的，但真正的大事是谁也计划不了的。

中国人说得很清楚：小富由勤。即一个人如果很勤劳、很节俭，他就可能变成中产阶级了。但是“大富由天”，一个人要成为非常有钱的人，既要靠自身努力，也要看运气。如果每一分钱都是人辛辛苦苦赚来的，他这辈子都不可能成为大富翁，最多能达到小康水平。

无助感最好是预防而非治疗

无助感是很难治疗的，一旦进入无助感的时候谁都救不了，自己也很难救自己，除非经过很长时间的、很用心的再教育，否则很难改变。所以大家要趁自己还没有无助感的时候预防。

事先怎么样才能够预防呢？首先，不要对自己要求太多，也不要对自己要求太苛刻。一个人如果认为“大事情自己是管不了的”，其野心就不会那么大。即使大事情到了自己头上，他也会很冷静，不会去逆着自然做事情，会顺其自然。

其次，人一旦发现自己有无力感的时候就要特别提高警觉。想想自己为什么有无力感，因为无力感积累起来就会变成无助感，人有了无助感就没救了。

有的人做什么事情都觉得自己未老先衰、力不从心、想做做不到，野心很大、成就很小。这是为什么？因为企图心太强，企图心太强也会造成无力感。运动员的有效寿命都不会很长，就是因为太要强。比如打篮球，一个人打到某种程度就要退下来，不能再打了，做观众就行。一个人很会游泳，但是能游到什么时候？一个人一生当中能够参加两届奥林匹克运动会，他作为运动员的有效寿命一般就结束了。

“哀莫大于心死”，无力感与无助感都会给人造成很大的麻烦，所以大家要时常保持积极的心态来面对生活中的各种问题。



第五节 羞愧感与罪恶感的作用

合理运用羞愧感

勇敢面对罪恶感

羞愧感具有内在驱动力

羞愧感和罪恶感也是每一个人多多少少都会有有的情绪。羞愧感最强的是日本人，日本的文化叫做“耻”的文化。如果要求中国人和日本人一样，那是做不到的，因为中华文化一再要求“无过无不及”，即做事情不要太过分了。中国人失败了之后，会说“东山再起”、“重新来过”、“下次好好表现”、“把以前的羞耻洗刷掉”……这是非常积极的。

一个人有羞耻心才有救，而羞耻心就是爱面子。很多人说爱面子是不好的，但是如果一个人连面子都不爱，那这个人就真的没救了，他会觉得干什么都无所谓，什么都不在乎。

如果一个人自以为是、得意忘形，他是没有羞耻感的。一个人在得意的时候，经常是忘形的，但是他不得意的时候，就会很拘谨，就很担心做错事情。所以当事情进展得很顺利的时候，大家就要格外小心；当事情进展得不顺利的时候，反而不需要那么小心。

羞愧之心是每个人都有的，它是个很好的内在驱动力，它会提醒人们要知错就改，不能老是让别人看不起。这样人们就会开始积极地去改善自己，积极地去调整自己和别人的关系，然后使大家彼此更和谐。

羞愧感是从父母、师长处获得的

羞愧感不是天生就有的，而是从后天的教育中得到的，是父母、师长给的。大人常常会跟小孩子讲：你这样做别人会看不起你，这样做会丢父母的脸。这就是在加强小孩子的羞愧感。

一个孝敬父母的人，他的孝心不是表现在拿钱给父母花上面，而是表现在“不丢父母的脸”上面。所以，很多真正孝顺的人在外面常常会顾虑到父母的脸面。一个人想偷别人的东西又不敢偷，一方面是怕违法，被警察抓去，另一方面就是“怕丢父母的脸”。父母在自己孩子小的时候就说：你在外面做什么都可以，就是不要丢父母的脸，我这个脸丢不起。“怕丢父母的脸”这个力量比什么都大。这种情绪管理，是要一代一代传下去的。

过重的羞愧感很不好

“觉得自己没有用，觉得自己不可爱，觉得自己一文不值……”，如果有人有这种想法，那就说明他的羞愧感太重了。“天生我材必有用”，一个人再笨，也一定有自己的长处，只要发挥自己的长处就好了。

不愿意向别人求助，也不愿意表达自己的困惑，就这样一直拖下去，也说明这个人羞愧感太重了。其实不会的请别人帮忙，没有什么丢脸的；不懂的向别人请教，也没有什么不对。如果你肯接受别人的帮忙，但又不会长期依赖他，你学习完别人的方法以后就会好好去做。但是很多人就是觉得不能让别人帮忙，那他永远不会长进。他只会不断地



责备自己，不断看不起自己，但这一切都是他自己的选择，他选择把自己放在一个过度羞愧的地步，别人也没办法帮他。

罪恶感有三种感觉

罪恶感有三种感觉。第一种感觉是“我做错了，我是个低贱的人”，为什么做错事情就低贱？做错与低贱有什么关系呢？第二种感觉是“我绝对不应该这样做，因为我这样做，就已经证明我不是好人”，这个与好人坏人没有什么关系。第三种感觉是“我已经变成一块朽木，已经无药可救了，我应该受罚，因为我是有罪的”，基督教承认每个人都有罪，但中国人是不接受的。

这三种感觉都是不合理的。首先，一个人做错事情，先承认错误，然后去改善就行了，为什么会低贱？一错再错才是低贱，死不悔改才可怕。一个人做错事情的时候，可以先原谅自己，因为自己还小，很多东西都不懂，但是同时要记住下次不能再犯同样的错误。有一句话是“宁可早犯错，宁可早失败”，因为早失败，人还可以爬起来，晚失败就爬不起来了。年轻人不用怕犯错，不用怕失败，也不用怕挫折。年轻人只有历经磨难才会成熟，一个人老怕失败不敢尝试，结果年轻时是没有犯什么错，但是到了年纪大的时候就会“晚节不保”，那就没有时间补救了。所以年轻的时候多犯点错从某种程度上来讲也是件好事情。

“我恨不得这样做，我为什么要这样做”，这个比较合理，如果“我已经这样做了，我完了”那就不合理。“我恨不得这样做”，但已经做了，已经做了就做了，对以前的任何事情都不必后悔，因为后悔没有用，人应该注重未来。只要记住那个教训，以后不再犯，好好地走向未来就行了。中国人有句古话叫“浪子回头金不换”，一个人再坏，只要回头，那就是很宝贵、很难得的。

一个人承认错误以后，要忘记错误、原谅自己、学习成长，不要老活在过去的阴影里面，这样才有新生活的希望。以前犯的错误，改不了

也换不回来，所能改变的只是未来，未来好好做就行了。而且人不要老去翻旧账。有的父母经常算旧账，搞得子女很不满意，比如小孩子今天打破一个玻璃杯，父母就把他叫过来：“你打破多少个了？”那小孩不敢讲，但是心里会想“打破多少个又怎么样？每打破一个我都挨过打了，难道现在还要连以前的一起算、一起打吗？”他一定会不高兴的。家长可以说他是连续地犯错误，而不要说一共打破了几个玻璃杯。

勇敢面对罪恶感才好

人们的观念经常不正确，所以很多选择不妥当，然后会造成大家情绪不安宁。人的很多感觉是不需要的，是不正确的，是必须要放弃的，大家要勇敢地面对这些感觉。

人生有很多事情，有时候想起来自己都会脸红。很多人小时候做了很多现在一想起来就脸红、就感觉不好意思的事情。但那些又不是他故意做的，是因为小时候不懂事才会那样做。人难免犯错误，孔子说“人非圣贤，孰能无过”，人不是圣贤，谁都会犯错误，包括孔子自己。但孔子还说“不二过”，即不要重复地犯错。所以，犯错不怕，就怕犯了错后还不改正。

竞争是一个人自己的选择，和谐是他自己的选择，彼此帮忙也是他自己的选择，各搞各的还是他自己的选择。这里有一个苏东坡和佛印的故事，很有启发性。

苏东坡问佛印自己的禅坐得怎么样，佛印说他坐得很好，他坐禅的时候像一尊菩萨。苏东坡很开心，就同妹妹苏小妹说自己坐禅坐得很好，佛印夸自己像一尊菩萨。然后很开心地说“佛印看我坐禅像一尊菩萨，可是我看他像一堆牛粪”。苏小妹说他完蛋了，因为佛印满脑子都是慈悲为怀，所以才看谁都像菩萨；苏东坡满脑子都是牛粪，所以看了谁都像牛粪。



故事

一个心怀不鬼的人，看谁都是鬼鬼祟祟的；一个人有很多歪脑筋、很多坏点子，他就看谁都是在谋划坏事。这是人自己的选择，而且别人选择他是什么，他就用那个来因应别人，这是大家要特别提高警觉的。人对人是一面镜子，当人对着镜子笑的时候，他会发现镜子里面的人也在对他笑；当人对着镜子生气的时候，镜子里的人也在对他生气。所以，当一个人出现的时候，你认为他会对你很好、他会与你和谐相处，那你往往就会与他和谐相处；当一个人进来以后，你认为他是坏人、存心不良，那他也许就真的存心不良了。因为他会有自己的反应，你把他当坏人他就坏给你看，你把他当好人他就不好意思，这其实是人与人之间的一种感应。

人和人之间有很多东西是彼此会互动的，一个人生气的时候，旁边的人都会受到感染；他高兴的时候旁边的人也会受感染。所以人不能高兴的时候就大笑，愤怒的时候就很激烈地表现出来，因为一时没有办法调整的时候，吃亏的是这个人。因为他很开心，别人就会嫉妒他，会暗地里踢他一脚，让他不开心，所以，一个人不要在别人面前笑得太开心，否则最后倒霉的就是自己。

合理运用羞愧感，勇敢面对罪恶感，你会发现生活里处处都有美好的事情发生的。

