



好書推介：《受益一生的心理學啟示》

文：啟思

心理決定人的心態和行為，心靈的清澈會讓人從內到外散發出自信的光芒

人在認知世界的過程中，總會被新的事物困擾，原因是對它一無所知；也會為已經存在的事物而傷神，因為對其了解不透徹。人對心理的認知也是如此，在心理的大千世界中，心理定律尤如一盞盞明燈，閃爍著耀眼的光芒。心理定律是一種理論模型，它用以描述特定情況、特定尺度下的現實世界，了解這些心理定律，你會在已有的心理經驗的基礎上，開闢一片新的天地。

激發心理力量，勇敢做最出色的自己

心理力量是內心成長的聲音，它受遺傳因素的影響，但更多是來自經驗的積累。經歷得越多，承受壓力的能力越強；閱歷越豐富，心理的適應能力越高。日積月累，心理力量也就逐漸增強。心理學家對於心理力量和人的關係做過這樣一個形象的比喻：我們平時用的錘子本身就有重力，外加上人的力量，錘打在釘子上，可以固定某一樣物體。心理力量本身就如錘子一樣具有一種無形的能力，潛藏在每個人的心中，但當你激發它時，你就會像錘子受到外力一樣，加倍作用於你要實現的目標。

保持心態平衡，悉心修正健康的心理

生活總不會一帆風順，坎坷與荊棘，是生活這頓大餐的配料，給予生活更豐富的滋味。這些磨難拼湊起來，就成了從地獄走向天堂的階梯。經受一次磨難的洗禮，這道天梯將會增高一節，你也就會站得更高，看得更遠。有人說，只有磨難才能造就人材。磨難是刀，它剮人心，讓人心如刀絞；磨難是石，它磨人意志，讓人心如磐石；磨難是福，它是難得的財富，令人生閱歷更為豐富。

給予心理美容，照亮人生的幸福之路

心理美容是對氣質、風度的修飾。一個人倘若心理殘缺，他的人生注定會與幸福背道而馳。一個人擁有美麗的外表會受人喜愛，而擁有美麗的心靈則令人激賞。心理美容，讓你找到那個真善美的自我。

請你記著以下幾項保持心理年輕的建議：

1. 臉上時常掛著笑容

情緒具有極強的感染力，當你笑面迎人的時候，你和別人的關係就會更加融洽。更重要的是，你每天都會有好心情，好心情是對你的容顏和心理最好的滋養。

2. 保持追求理想的熱情

選擇對你有意義並且能讓你快樂的事情去做，沒有人因為多活幾年變老；人老只是由於他拋棄了理想，歲月使皮膚變皺，而失去熱情卻讓靈魂出現皺紋。熱情與激情往往相連，它是推動追求的動力，是幸福的助燃器。

3. 充足的睡眠能讓心理維持年輕

睡眠是最好的藥物，如果因缺少睡眠而精神萎靡，那麼心理的狀態也不會好。即使是工作繁忙的人，每天7至9小時的睡眠是必要的投資。睡眠充足，工作時候，你才能更有效率，更有創造力，也會更開心。

（以上內容摘自《受益一生的心理學啟示》，文字略經修改）

