

# 点亮心灵的灯塔

## ——读《生活中的情绪心理学》

□王健强

在纷繁复杂的人生画卷中，情绪宛如那五彩斑斓的颜料，赋予生活或明或暗或浓或淡的色彩。彭凯平先生所著的《生活中的情绪心理学》犹如一盏明灯，照亮了我们内心深处那片常被忽视的情绪世界，引领我们从混沌走向明晰，从困惑走向觉醒。

当我翻开这本书，仿佛走进了一个充满智慧与启迪的心灵花园。书中的每一页都如同绽放的花朵，散发着馥郁的芬芳，吸引我去探寻其中的奥秘。彭凯平先生以其深厚的学术造诣和敏锐的洞察力，将情绪这一抽象而又微妙的主题，剖析得淋漓尽致。

书中所提及的“化情绪问题为情绪优势”这一观点，犹如一道闪电，划破了我内心的阴霾。以往，我总是在情绪的漩涡中挣扎，将负面情绪视为敌人，试图拼命抵抗。然而，彭凯平先生让我明白，情绪并非敌人，而是有待发掘的宝藏。每一种情绪问题的背后，都隐藏着潜在的优势。愤怒可以激发我们的斗志，恐惧能让我们更加警觉，只要我们善于引导和转化，这些曾经的困扰便能成为我们前进的动力。

“以积极情绪创幸福生活”，这一理念如同一股清泉，滋润着我干涸的心灵。积极情绪，是内心深处绽放的阳光，它驱散阴霾，带来温暖与希望。积极情绪并非简单的快乐，而是一种深沉而持久的心理状态，涵盖了诸如乐观、感恩、宽容、爱等丰富的情感体验。它让我们在面对挫折时，不是抱怨命运的不公，而是坚信自己有克服困难的能力，看到困境中隐藏的机遇。积极情绪使我们拥有一双善于发现美的眼睛，能在平凡的日常中捕捉到微小的幸福瞬间，比如一朵绽放的花朵、一次友好的微笑、一个善意的举动，都能成为我们内心喜悦的源泉。它还让我们以宽容和善良对待他人，建立起和谐美好的人际关系，让生活充满温馨与和谐。积极的情绪如同心灵的滋养剂，让我们的内心变得强大而富有韧性，能够抵御外界的风雨，享受生活的美好。

“用道德情绪铸意义人生”，此观点更是让我深受触动。道德情绪如同灵魂的指南针，指引着我们在人生的道路上做出正确的选择。比如，当我们看到有人在公共场合欺负弱小，内心涌起的愤怒和正义感，促使我们挺身而出，保护弱者，这便是道德情绪的驱动。又比如，在面对利益诱惑时，内心的愧疚感让我们坚守道德底线，不做违背良心的事情。再如，当我们主动参与公益活动，帮助那些处于困境中的人们，内心所产生的满足和自豪，也是道德情绪带来的积极体验。一个拥有高尚道德情怀的人，其人生必定充满了意义和价值，如同一座巍峨的山峰，屹立不倒，令人敬仰。

▲开卷有益

## 深秋书香润人心

□王祥林

书香总是能让人心旷神怡，仿佛在这静谧的季节里，时间都变得柔和起来。阳光透过稀疏的树叶，洒在地面上，温暖而明媚，微风轻轻拂过，带来一丝凉意，却也带来宁静与安宁。

元代诗人翁森在《四时读书乐》中提道：“千书万卷，字字正心。”这句话深深打动了我。从小在父母的熏陶下，我便爱上了阅读。图书馆对我而言是一个知识的海洋，走进那书香四溢的空间，仿佛进入了一个与世隔绝的世界。书架上整齐排列的书籍散发着淡淡的墨香，吸引着每一个走近的人。每一本书都是智慧的宝库，每一页都是心灵的碰撞。

我常常坐在靠窗的位置，透过玻璃窗，欣赏外面的景色。深秋的天空湛蓝如洗，阳光透过窗户洒落在书桌上，照亮了我手中的书页。窗外的树木已经换上了金黄的外衣，虽已枯黄，却依然挺拔而美丽。落叶在微风中轻轻飘落，仿佛在诉说着秋天的故事，静谧而动人。

在这样一个安静的环境中，人们可以尽情阅读、思考和写作。书香浓郁的氛围激发着灵感与创造力。有的人埋头苦读，专注于学业；有的人静心写作，将内心的思考与感悟化为文字；还有的人则在这里寻找生活中的答案，解决工作和生活中的难题。

图书馆里的人们各有各的目的，却都在追求知识与智慧。在这里，喧闹和嘈杂似乎无处可寻，只有安静与专注。每个人都沉浸在自己的世界中，与书籍为伴，与思想对话。这样的氛围，让人感受到一种无形的力量，仿佛书香能穿透灵魂，滋润每一寸心田。

深秋的书香不仅存在于图书馆，也渗透到公园和咖啡馆。阳



书中精心设计的情绪实验，就像一扇扇神秘的窗户，透过它们，我得以窥探到情绪的深层机制。那些由实验成果诞生的应对策略，犹如一把把钥匙，为我打开了化解情绪难题的大门。每一次阅读，都有一种醍醐灌顶的感觉，仿佛心中的迷雾被一一驱散。

在人生的长河中，不如意之事十有八九。曾经，我在这些挫折面前感到迷茫和无助，认为命运不公，生活无情。然而，《生活中的情绪心理学》让我明白，这些不如意的背后，往往隐藏着关键而不易觉察的情绪动因。当我们掌握了情绪的知识，学会思考情绪问题，并将其应用于实际场景中，那些曾经看似无法逾越的鸿沟，便会化作通途。

掩卷沉思，我深感自己仿佛经历了一场心灵的洗礼。彭凯平先生的这本书，不仅是一本知识的宝库，更是一部人生的指南。它让我明白，情绪是我们内心的精灵，只要我们用心倾听它们的声音，与之和谐共处，便能拥有驾驭它们的力量，创造出属于自己的精彩人生。我相信，在未来的日子里，我将带着从书中汲取的智慧和力量，以更加从容的姿态面对生活的风风雨雨，用积极的情绪描绘出一幅绚丽多彩的人生画卷。

光透过树叶的缝隙，洒下斑驳的光影，仿佛在讲述着浪漫的故事。微风轻拂脸颊，令人心旷神怡。在这样的环境中，人们可以完全放下世俗的纷扰，享受内心的宁静。

无论是在图书馆还是户外，深秋的书香都能让人沉醉其中。它不仅是一种氛围，更是心灵的寄托。在这个快节奏的社会中，我们常常忽略了内心的需求，而书香浓郁的环境为我们提供了一个停下来、重新审视自己的内心世界的机会，思考人生的意义与价值。

书香润人心，它的力量无处不在。在阅读中，我们的思想不断相遇、碰撞，激发出无尽的火花。读书不仅是一种享受，更是一种修行。在这个书香的世界里，人们不断学习、成长，探索着未知的领域。正是这种追求进步的精神，让我们在深秋的书香中找到了内心的平静与满足。

深秋的书香让我们感受到了生活的美好与意义，滋养了我们的智慧与才华。在这个季节，让我们放下繁忙的工作与琐事，找一个安静的角落，和书香为伴，与自己对话。让深秋的书香充盈我们的生活，重新找回内心的平静与宁静，重新审视自己的人生与价值。

▲茶话品书

## 一本循循善诱的劝读之书

□谢文龙

最近，我在社区阅览室看到《阅读的艺术》顿时就被吸引了。作为一名爱读书的人，我就想知道这本书讲了些什么。读完之后，很受启发，这真是一本循循善诱的劝读之书。

《阅读的艺术》内容共分为四个部分：一、阅读的哲思。阐述读书的历史、现状和目的，让人们从思想上对阅读习惯和行为引起高度重视。二、阅读的方法。主要是作者向大众推荐的读书方法。三、阅读的随想。主要写了部分名人关于阅读的理解与做法，读什么样的书等内容。四、阅读的笔记。详细罗列了作者读《无土时代》《蛙》《中国天机》等书后撰写的20多篇读后感。全书厚达481页，处处引导读者要多读书，给读者们上了一门读书理论课。

劝人读书，首先要让人们懂得为什么要读书。作者在书中谈到了读书的目的、意义和重要性。在作者看来，读书有4个方面的目的：一是读以致知，通过阅读满足人的求知欲望。二是学以致用，通过读书可以解决人生许多问题。三是读以修德，通过读书提高个人修养，使人言语有味、面目可爱。四是读以致乐，读书能给人带来快乐，这也是阅读的最高境界。书中还多处谈到读书的意义和重要性。作者认为读书可以让人清醒智慧，读书可以使人成长壮大，读书可以使人们看清楚许多事物，看清楚人生的道路，检点自己过往的得失，选择好继续前行的道路，读书甚至可以让人们看清国家、民族、人类发展的历程，从而努力做好应该去做的的事情。不仅有这些宏大的作用，更主要的是读书能让人健康有趣地生活。

作者的这些观点我非常认同，越是读书越知道自己缺少什么、越知道自己有哪些不足、越知道自己还需要进行哪些方面的完善，越能在阅读中体会到快乐、感受到充实、享受到愉悦。

尽管作者大声疾呼，尽管政府大力倡导，读书的人越来越少这是不争的事实。既是当今娱乐至死的价值导向所致，也是因为获取信息更加便捷所致。过去写一篇论文，要找上很多本书，抄上很多文字，现在只要鼠标一点，几分钟甚至几秒钟，就能搜集到过去几个月都搜集不完的资料。加上实用主义盛行，凡事讲实用、讲效益，认为读书不挣钱，对升职加薪没有任何帮助，导致读书的动力不足。又由于现在数字出版的加速，各种自媒体的涌现，碎片化、肤浅化阅读代替了深度阅读。作者并不反对功利化、实用化阅读，但更提倡为知而读、为乐而读、为修养而读、为读而读，让大家从阅读中享受到乐趣，在阅读中收获成长。我的身边人就鲜有爱读书者，甚至连一些教师也没有做到坚持阅读，这不能不说是一种“危险”的现象。

作者在书中既指出了读书下滑的“病因”，又开出了“药方”。作者认为要读经典、读文学书，如《史记》《红楼梦》等，切实提高自身的综合素养和综合能力。同时，还要多读、熟读，一生一定要熟读几本书。要多读纸质书，读完整的书。既要有实用性阅读，更要有休闲性阅读；要终身阅读。要深阅读、慢阅读，利用好一切时间读书，如欧阳修的“马上、枕上、厕上”读书法，真正让读书做到无处不在、无所不在。

在读书方法上，作者认为要做到4个方面：一是要让阅读成为习惯，变成自觉行动；要随时随地与书做伴，随时随地留意身边的书籍；通过家庭阅读、亲子共读、情侣共读、书友共读、同学共读等方法，培养读书兴趣。二是要大声朗读。尽量不要默读，通过朗读加深记忆，帮助理解和想象。三是读书要动手整理，做记号，画横线、写心得、作评点。四是读到好书要动心，读书时要投入自己的感情，与书本共情。

《阅读的艺术》通过举例子、摆事实、讲道理的书写，不仅要让人们明白读书之重要，更让人掌握了科学的阅读方法。作为著名的出版家、作家，本书作者聂震宁谈读书是最具资格的。让我们牢记“朝闻道，夕死可矣”的道理，多读书、读好书，在阅读中享受求知问道的快乐，在阅读中丰富和完善自己的人生。

### 服务信息

◆微信办理 wb99ok  
yzwb\_36524

◆广告咨询 8862 9347

红马甲疏通高压清洗 专业上下水电、暖气 安装维修 15832176896

保姆月嫂 钟点工 护工 专业保洁 13463113304 15127071667