探索表象背后的心理奥秘
享受健康快乐的幸福生活

赵一 梁素娟◎编著

世界上最经典的心理学故事全集

SHIJIESHANGZUIJINGDIANDE
XINLIXUEGUSHI
QUANJI

认识自己的心理·解开内心的困惑·演绎快乐的人生

一个个简短有趣的心理学故事，一个个趣味盎然的游戏测验，让你轻松进入心理学的世界，更好地呵护自己的心灵，摆脱心理问题的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

石油工业出版社

http://www.55188.com理想在线证券网

前言 *Preface*

许多人认为，心理学是一门神秘的学问，其实这是一种误解。心理学是一门与日常生活紧密相关的学科，日常生活、工作中的许多现象，背后都或多或少地受到心理因素的支配，只不过不为我们所注意和了解罢了。人的行为背后往往具有比较深层的心理奥秘，甚至当事人自己也未必知晓。有一些心理学知识可以帮助我们更好地为人处世，但我们却不一定能把它总结出来。因为心理学的特点就是，它深深隐藏在生活的表象之下，影响着人们的行为，却不容易被人发现。

作为一门学科，心理学重点在于探讨人的心理活动。相由“心”生，了解了心理学，便能揭开人类心灵的神秘面纱，便能了解人间万象。

屠格涅夫说：“人的心灵是一片幽暗的森林。”意思是：人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。的确，心理学是复杂玄奥的，人的心理是复杂多变的，而如今许多心理学书籍又是枯燥难懂的，对大众来说要想在短时间内窥其玄奥，不是件容易的事情。

那么有没有这样一本既容易理解又实用的读物呢？

《世界上最经典的心理学故事全集》是你最佳的选择。本书力戒一般心理书籍的刻板枯燥，而是从一个个生动典型的故事入手，以精辟的语言、简单的道理，对人的内心世界和心理活动加以剖析，使读者真正领悟心理学。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

乔治·斯格密指出："如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。"

拥有健康的心理，无论你富有还是贫穷，年轻还是年迈，都能够健康、快乐地工作和生活。那么如何磨炼才能让自己保持健康的心理、健全的人格和成熟的心态呢?

本书将为你条分缕析，让你在一个个故事中荡涤心灵，呵护自己的内心世界，摆脱心理的羁绊，活出轻松自由、健康快乐的人生。

本书的每个故事均分三个板块，"故事悦读"板块将给你呈现一个经典的故事，以唤起读者探究正文的兴趣；"智慧点拨"板块将为你解开心理之谜，帮助遭遇"情绪感冒"或心理困惑的你解开心结；"精彩看板"板块将给你进一步指导，帮助你走出困惑。

阅读本书，你面对的是一个故事大师，同时也是一个推心置腹的心理大师，他将和你一起关注发生在你周围的心理现象，关注你的心理健康，也将帮助你健康、快乐每一天。

最后我们希望广大读者朋友阅读完本书后，能将自己的心理健康提上日程!

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

目录 *Contents*

第一章　打开心理世界的窗口

屠格涅夫说："人的心灵是一座幽暗的森林。"意思是：人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。玄奥、复杂多变的心理确实让人难以捉摸，那么唯有追根溯源才能认识人的内心世界和人性的本质。

和尚在，我去哪儿了——自我认知……002
失去自由的日子里——感觉剥夺……004
视崖边界前的婴儿——深度知觉……006
医生、房地产商与艺术家——注意力的选择性……008
露出马脚的间谍——无意注意……011
女王与妻子——角色转换……013
眼神的奇特威力——肢体语言的心理暗示……015
士兵的反常行为——应激反应……017

第二章　走进缤纷多彩的性格天地

每一个人的行为都被自己的心理支配。老子说："知人者智，知己者明。"了解了自己的心理你就是明者，了解了别人的心理你就是智者。想成为明者、智者，那么就走进心理学殿堂开始了解自己、了解他人吧。

两个秀才遇见一口棺材——情绪……020
枚乘巧医太子——心理治疗……022
苏章判案——道德感……024

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

“石引”治病——意志品质 ……026
截然不同的孪生兄弟——气质差异……028
有奶不是娘——依恋心理……030
一位被睡眠困扰的女孩——失眠心理……032
永不挣脱的水牛——思维定式……034

第三章　破译心理深处有效学习的记忆密码

学习是有机体适应环境的一个必要条件，有机体在不断变化的复杂环境中，必须经常调节自己的行为以求得与环境的平衡。学习的过程是复杂的，内容是广泛的，形式也是多样的。学习贯穿了个体生命的全过程，同时学习中也会伴有遗忘。

大猩猩巧取香蕉——顿悟学习……038
饿猫开迷笼——尝试错误学习……040
没有受到奖励的小白鼠——潜在学习……041
同胞兄弟的爬梯比赛——学习时机的选择……043
神奇的 7±2 法则——短时记忆 ……045
两种不同的提问与回答——再认……048
艾宾浩斯遗忘曲线——长时记忆中的遗忘规律……050
刹那间的灵感——潜意识的自我完善……052

第四章　解读神秘的心理效应

心理学效应无处不在、无处不有，日常生活、工作中的许多现象，背后都受到心理学效应的影响。心理学效应可以帮助我们为人处世，下面就让我们一起解读隐藏在生活表象之下的心理学效应吧。

孟母三迁——邻里效应……056
错误的选择——从众效应……058

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

活下来的沙丁鱼——鲶鱼效应……060
国王与象牙少女像——皮格马利翁效应……063
宽宏大量的宰相——贝尔效应……065
蝴蝶引起的风暴——蝴蝶效应……066
为鞋子打分——边际效用递减效应……068
让多的更多，少的更少——马太效应……070
气势夺人的斗鸡——木鸡效应……071

第五章　驱除坏情绪的困扰

在日常生活中，我们每个人都会体验到各种不良情绪，如紧张、厌倦、急躁等。懂得掌控自己的情绪、控制不良情绪这股力量，而不为这股力量所控制是一个人成功的秘诀，如果我们能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，人生就无法掌握。

有钱人的苦恼——紧张……074
博客成为避风港——压抑……076
谁为古董埋单——逃避……079
小娜的烦恼——抱怨……081
塔里兰的阴谋——愤怒……083
朋友为何都离她而去——急躁……085
方丈与青年——厌倦……087

第六章　远离亚健康心理的导火索

在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，每个人的能力都会遇到越来越多的挑战，心理会产生极大的波动。在面对各种心理困扰的时候，只有正确地认识它、了解它，才能更好地驾驭它。

人生为何如此黑暗——空虚……090

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

丈夫离去的日子里——孤独……092
被“冻”死的调车员——悲观……094
地上的泥土与天上的星星——挫折……096
幸福靠自己争取——怨恨……098
一位大学生的求助信——浮躁……101
生死边缘的徘徊——抑郁……103
别让生命在孤独中陨落——自卑……105

第七章　洞悉灰色心理的内核

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”要磨砺好这柄利剑，拥有健康的心理，首先就要了解不良心理的深邃内涵，只有这样才能健康、快乐每一天。

把工作留到明天——拖延……110
他为什么会脸红——羞怯……112
特殊的寻找者——完美主义……114
楚汉之争，谁主沉浮——优柔寡断……117
不为小事烦恼——面子心理……119
人们为何会“对着干”——逆反心理……122
爱情为何如此伤人——失恋者心理……124
拿影子惩罚自己的人——过度敏感……127

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第八章　摆脱阴暗心理的羁绊

人的心理缺陷可以弥补，也可以跨越，人内心的力量是无穷的，只要找到可以激活这种力量的法宝，就可以摆脱阴暗心理的困扰，洗涤心灵的尘埃，拥抱健康的明媚阳光。

窗外的景色——自私……130
他为什么被开除——嫉妒……132
曹操容不下杨修——狭隘……134
QQ 车惹谁了——攀比……137
不速男子之死——贪婪……139
上帝的救赎——偏执……141
千金难买的是快乐——虚荣……143
“如果，只要”的背后——病态怀旧……145
多想回到家乡——依赖……147

第九章　摒弃不良嗜好与怪癖

在生活中，我们每个人都有自己的嗜好，有些嗜好本身就属于不良行为，有些嗜好本身没错，但如果把握不住“度”，最终会成为妨碍身心发展的不良嗜好。

食物的诱惑——暴食症……152
谁不爱柳腰身——厌食症……154
为何难以戒烟——烟瘾……156
一位母亲的呼声——网瘾……158
打工妹血汗钱被盗取——赌瘾……162
黑夜的恐惧——开灯睡眠……164
女人为何总爱买东西——购物狂……166

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

独爱泥人——异食癖……168
洗手狂——洁癖……170

第十章　摆脱异常心理的毒害

洗尽尘俗，褪去铅华，在喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须战胜毒害自己的心魔，要想走出心理疾病的阴霾，就必须积极地调整自己。只有这样，才能让心灵重见阳光。

“别让我去养老院”——焦虑症……174
男教师的困惑——忧郁症……177
数学课结下的心结——社交恐惧症……179
耳朵里叫嚣着的诅咒——强迫妄想症……181
别让“追星”害了你——精神分裂症……182
他们的问题在哪里——神经衰弱症……185
无病乱投医——疑病症……187
出走带来的后患——癔症……189
躲在母亲怀里——恋母情结……191

第十一章　跨越畸变的人格障碍

人的生命历程像河流一样经历种种挫折，也许要跨越各种障碍。有形的障碍令人却步，心中无形的障碍让人窒息。要想拥有健康的身心，达到自己想要的成就，就必须坦然面对障碍、正视障碍、跨越障碍。

接受事实，勇敢面对——回避型人格障碍……194
怕黑的女人——分裂型人格障碍……197
都是划痕惹的祸——偏执型人格障碍……199
爱美之心人皆有之——体像障碍……201

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

女大学生的双重生活——循环型人格障碍……202
洪水留下的阴影——创伤后应激障碍……204
乖乖儿变成问题儿童——攻击型人格障碍……207
天下本无事，庸人自扰之——强迫型人格障碍……210
别拿自己当上帝——表演型人格障碍……213

第十二章　塑造阳光心态

“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，不同心态会产生不同的结果。在人生旅途中会碰到各种各样未知的困难，会有许多意想不到的艰险，我们必须保持良好的心态，以坚定的信念去面对、去克服，才能为自己创造美丽幸福的人生。

只需一根柱子——自信……216
波尔赫特的遭遇——乐观……218
“反动标语”受表扬——豁达……219
巧妙的反击——幽默……221
国王与大臣——平常心……222
感谢别人给的一切——感恩……226
国王与三个儿子——宽容……228

第十三章　打造完美个性

个性贯穿着人的一生，影响着人的一生。正是人的个性倾向中所包含的需要、动机和理想、信念、世界观，指引着人生的方向、人生的目标和人生的道路，正是人的个性特征中所包含的气质、性格和能力，影响和决定着人生的风貌、事业和命运。

“先生，你掉了钱”——善良……232

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

宋庆龄拒绝去做客的原因——诚信……234
史密斯为什么被晋升——自制……236
一幅绝妙图画——谦虚……238
从乞讨者到集团创始人——自强……239
把掌声献给谁——自尊……241
17岁的百万富翁——自立……244

后　记/247

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.[illegible]证券网

第一章 打开心理世界的窗口

屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”意思是：人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。玄奥、复杂多变的心理确实让人难以捉摸，那么唯有追根溯源才能认识人的内心世界和人性的本质。

http://www.55188.com理想在线证券网

和尚在，我去哪儿了——自我认知

故事说读

有个叫张三的解差，押送一名生性狡猾的和尚服役，途中解差为避免出现闪失，就每天早晨把所有重要的东西全部清点一遍。他先摸摸包袱，自言自语地说："包袱在。"又摸摸押解和尚的官府文书，告诉自己说："文书在。"然后他再摸摸和尚的光头和系在和尚身上的绳子，又说道："和尚在。"最后他摸摸自己的脑袋说："我也在。"

张三跟和尚在路上走了好几天了，每天早晨都这样清点一遍，不缺什么才放心上路，没有一天漏掉过。和尚对张三的一举一动都看在眼里。一天，和尚灵机一动，想出了一个逃跑的好办法。

一天晚上，他们俩照例在一家客栈里住了下来。吃晚饭的时候，和尚一个劲儿地给张三劝酒："长官，多喝几杯，没有关系的。顶多再有一两天，我们就该到了。您回去以后，因为押送我有功，一定会被上级提拔，这不是值得庆贺的事吗？不是值得多喝几杯吗？"张三听得心花怒放，喝了一杯又一杯，慢慢地，手脚不听使唤了，最后终于酩酊大醉，躺在床上鼾声如雷。

和尚赶快去找了一把剃刀来，三两下把张三的头发剃得干干净净，又解下自己身上的绳子系在张三身上，然后就连夜逃跑了。

第二天早晨，张三酒醒了，他迷迷糊糊地睁开眼睛，就开始例行公事地清点。他先摸摸包袱说："包袱在"。又摸摸文书说："文书在。""和尚……咦，和尚呢？"张三大惊失色。忽然，他瞅见面前的一面镜子，看见了自己的光头，再摸摸身上系的绳子，就高兴了："嗯，和尚在。"不过，他马

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

上又迷惑不解了："和尚在，那么我跑哪儿去了？"



自我，是一个"陌生的朋友"，既十分熟悉，又常常令人困惑。它是你"自己手中的东西"，然而我们往往对其熟视无睹，似乎它远在天边，神秘缥缈得很。例中张三的行为就是对自我的不认知。



一般来说，认知是随着我们的年龄增长而深入的，有四个阶段：

第一个阶段是在0～2岁的时候，这个阶段叫做感觉运动阶段。这个时候的心理运动特点主要是，婴儿通过自身的动作及与动作相联系的感知来认识外部世界，没有表象和言语，所以只能认识眼前的物体。

这个阶段的孩子，只能认识父母，并用最简单的符号来表达自己的需要。

第二个阶段是在2～6岁的时候，这个阶段的心理运动叫做前运算阶段。这个时候的心理运动特点是儿童开始摆脱对具体动作的依赖，可以凭借头脑中对事物表征与语言来进行思维。儿童已经开始认识到事物的存在不依赖于自己对事物的动作和感知。儿童对事物的认识容易受事物的现象所左右。这一阶段的思维是一种象征性思维，它一方面使儿童的思维摆脱了对动作的依赖，另一方面也使儿童的思维局限于现象的世界，从而缺乏逻辑性。

第三个阶段是在6～12岁的时候，这个时期的儿童，认识事物的特点已经和上两个阶段显著不同了，他们已经认识到一个事物的特征是无论如何也不会发生变化的，量也永远不会发生变化。这个阶段的儿童，不仅能从别人的角度来看问题，而且对事物的本质性和类属关系都有了一定的认识。

第四个阶段就是形式运算的阶段。这一阶段，儿童已懂得将现实

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

性视为更显示个长的可能性的一部分。

随着年龄的增长，认知心理的发展也会不断成长，个性心理与性别心理就会凸显出来。个性心理是随着自己心理的成熟逐渐体现出来的东西，也是在自己的生活中逐渐体会出来的东西。



失去自由的日子里——感觉剥夺



1954 年，美国科学家做了一项“感觉剥夺”实验。实验者以每天 20 美元的报酬（在当时是很高的金额）雇用了一批学生作为被试者。

实验内容是这样的：实验者将学生关在有隔音装置的小房间里，让他们戴上半透明的保护镜以尽量减少视觉刺激。接着，又让他们戴上木棉手套，并在其袖口处套了一个长长的圆筒。为了限制各种触觉刺激，又在其头部垫上了一个气泡胶枕。除了进餐和排泄的时间以外，实验者要求学生 24 小时都躺在床上。可以说，这样就营造出了一个所有感觉都被剥夺了的状态。

结果，尽管报酬很高，却几乎没有人能在这项实验中忍耐三天以上。最初的 8 个小时好歹还能撑住，之后，学生就吹起了口哨或者自言自语，有点烦躁不安了。在这种状态下，即使实验结束后让他们去做一些简单的事情，他们也会频频出错，精神也集中不起来了。

实验持续数日后，人会产生一些幻觉。例如，看见大队花栗鼠行进的情景，或者听到有音乐传来，等等。到第 4 天时，学生会出现双手发抖，不能笔直走路，应答速度迟缓，以及对疼痛微感等症状。实验后学生得需要 3 天以上的时间才能恢复到原来的正常状态。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第一章
打开心理世界的窗口
Chapter1

智慧点拨

感觉的存在给人们带来了愉快的享受，也带来了痛苦的烦恼。我们的生活就处在愉快的感觉和痛苦的经验之间。人类一旦失去感觉，后果将不堪设想。如果一个人丧失了全部感觉能力，他就不可能产生认识，更不可能产生情感与意志。由上述的实验可以看出，丰富的感觉刺激对维持我们正常的心理状态是必需的。

精彩看板

我们所处的世界丰富多彩，而人的正常生活和有效发展必然需要建立在尽可能多的和外界接触的基础上，需要对外界的刺激有足够的心理准备。

古人说："读万卷书，行万里路。"

我们应该积极地去接触社会，接触人生，尽情体验生活的各种滋味，只有这样才能拥有一个丰富多彩的人生以及健全的心灵。

如果曾经体验酸甜苦辣的人生百味，如果有机会领略各地不同的风土人情，如果拥有丰富的知识、广博的见闻和丰富的情感，那么你对社会与人生体验就越深广，你就越能有效地把握自己，驾驭好自己的命运之舟。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

视崖边界前的婴儿——深度知觉

故事说读

1960 年的春天，心理学家埃莉诺·吉布森带着未满周岁的孩子来到科罗拉多大峡谷，让繁忙工作带来的紧张心情得以放松。她欣赏了峡谷那奇妙无比、变幻莫测的景色后，在峡谷边的平地上野餐。吉布森无意间回头眺望，身后是犹如刀削的陡峭山崖和深不可测的峡谷，她顿时紧张得心跳加快，浑身的血液似乎凝住了。走到安全地带后，她低下头看着怀里沉睡的孩子，突然想到一个奇怪的问题：婴儿是否也会有这样的深度和高度知觉，并对此有所反应？她决定进行研究找出答案。

为此，吉布森设计了一个人工悬崖——“视崖装置”来进行测试。这个装置是一大块玻璃平台，中间放有一块略高于玻璃的中央板，把婴儿放在这个狭小的中央板上。板一侧的玻璃上铺有一块黑白棋盘图案的布，因为它与中央板的高度相差不多，看起来就像一个“浅滩”。在中央板另一侧的玻

璃下面约一米处铺上同样棋盘图案的布，给婴儿造成一种错觉，这一边似乎是“悬崖”。如果婴儿待在浅滩的棋盘图案上，他可以探望“悬崖”但不会跌下来，因为这实际上是一块平整的玻璃板——“视崖”一词由此而来。

吉布森刚开始选择了 30 多个 6 个半月到 14 个月的婴儿进行实验，她将婴儿放置在视崖的中央板上，让母亲交替站在视崖的深侧和浅侧召唤自己的孩子爬向她们。最初的研究结果是，有 27 个婴儿愿意从中间的平台爬到“浅滩”上，仅有 3 个孩子能够“冒险”爬过“悬崖”来到母亲的身

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

边。吉布森还发现，当母亲在“悬崖”这边召唤孩子时，他们中的绝大多数非但没有爬向母亲，反而朝反方向爬；其中有一些孩子则是探头看看“悬崖”，又抬头望望母亲，哭叫了起来。

智慧点拨

婴儿在视崖面前的表现说明了他们已经具有了一定的深度知觉。深度知觉涉及三维空间的知觉，即不仅能够知觉物体的高和宽，而且能够知觉物体的距离、深度、凸凹等。

精彩看板

孩子与成人的情感交流对儿童知觉品质、情绪行为的发展具有十分重要的价值。婴儿具有深度知觉后，在视崖面前会犹豫不决，此时，如果母亲对他微笑、点头表示肯定、鼓励，他就可能勇敢地越过悬崖，爬向母亲那边；如果母亲表现出害怕的表情，婴儿跨越过去的可能性就小得多，甚至可能哭起来。利用视崖装置进行的实验显示，婴儿会将他们所依恋的对象（母亲）提供的安全或危险的信息作为他们情绪行为的社会性参照物。婴儿与成人主动的情绪交流，参照成人的情绪信息，能使婴儿避免、摆脱许多险境，并有利于婴儿对环境的判断和行为的调整。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

医生、房地产商与艺术家
——注意力的选择性

故事说来

医生、房地产商和艺术家三个人一同去看望他们共同的朋友。路上他们经过了一条繁华的街道。到了朋友家以后，朋友的小女儿请艺术家给她讲个故事。

“今天，我沿着街道走，”艺术家说，“看见在天空的映衬下，城市像一个巨大的穹隆，暗暗的金红色在落日的余晖中泛着微光，像一幅美丽的图画。”

接下来小姑娘又让房地产商给她讲个故事。房地产商讲道：“我在街上看见两个男孩子在讨论怎样挣钱，一个男孩说他想摆一个冰淇淋小摊，并把地址选在两条街道的交会处，紧挨地铁的入口处，因为在这里，两条街上的人和乘坐地铁的人们都可以看见他。我发现这个男孩懂得经营位置的价值，没准他将来能成为一个很好的商人。”

接下来，小女孩又让医生给她讲，医生的故事是这样的：“有一个橱窗从上到下都摆满了各种药品的瓶子，这些药品用于治疗各种消化不良，有一些人正在挑选。可是我明白他们所要的也许不是什么药品，而是新鲜的空气与睡眠，但我却不能告诉他们。”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第一章 打开心理世界的窗口

Chapter1

智慧点拨

医生、房地产商与艺术家走的是同一条街道，但看到的却各不相同，原因在于他们对事物的注意具有不同的选择性。三人的选择之所以不同，是因为他们所受过的不同教育和训练。教育本身有一个重要的作用，就是使人们选择不同的刺激，即注意不同的事物。这种注意长时间就形成了一种习惯，使人们对某个领域的事物更加关注，并形成比较高的认识和技能。

精彩看板

注意力是心理活动对一定事物的指向和集中。下面不妨测试一下你的注意力。

以下数字每一项中都有一些两两相邻，其和等于 10 的成对的数，集中注意力找出这些数，并在每对的下面画线。

时间：7 分钟

A. 24682468369118194455566667777738

B. 19873826455910884234568345679496

C. 98798787682676570198684743289610

D. 32132112312354378239237236324376

E. 765547444666888313451789131415 61

F. 643289763752093824578640182586 40

G. 20563770895745505533554465505744

H. 836591723759437677665544332211 99

I. 91827364558183729108207456789234

J. 27348556472378026775675675645766

K. 63860918764382928765465435432321

L. 97543354682254668574635296645324

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

M. 4043934736824746364758697283 7283

N. 90161984632876428487659071151682

O. 836542896610368267546984573428 91

P. 4865487698347389647467647647 3468

Q. 895738690102853782328181716156 48

R. 64286497628018365283667788991122

S. 48295163837846752266337744885599

T. 624827463896198483284559182643 79

U. 291487563946788312345678987654 37

V. 98765432198765431421521621728192

W. 123456789123456715216317461351 24

X. 33467382914567349129123198765190

Y. 539827746753709880283820824659 34

本测试题共有 143 对和为 10 的邻数。每答漏（答错）一队数字记一分。各题得分相加，统计总分。

0 ～ 26 分：你集中注意力的能力非常强，在学习中一定效率很高。

27 ～ 37 分：你善于集中注意力。如果能有意识地经常进行一些这方面的训练，你会达到优秀水平的。

38 ～ 48 分：你刚刚踏在及格线上，面临两种选择。一是向前走，努力改善自己的注意力；一是向后退，毫不以目前的状况为忧，这样下去，你的注意力将会变得越来越差，成为制约你学习和工作的严重障碍。

49 ～ 143 分：你是个注意力不集中的人，对生活缺乏激情，对周围事物视而不见。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第一章
打开心理世界的窗口
Chapter1



露出马脚的间谍——无意注意



第二次世界大战期间，各国都十分重视间谍机构的活动，都希望在情报方面战胜对手，以利于在整个战争中获取主动。同时，反间谍机构也都在积极活动。一次，盟军反间谍机关收审了一位自称是来自比利时北部的“流浪汉”。他的言谈举止使人怀疑，眼神也不像是流浪汉特有的。因此，法国反间谍军官奥克多认定他是德国间谍，可是他没有更有力的证据。奥克多决定打开这个缺口。

审讯开始了。奥克多提出的第一个问题是：“会数数吗？”这个问题很简单。“流浪汉”用法语流利地数数，没有露出一丝破绽，甚至在说法语最容易说漏嘴的地方，他也能说得很熟练。于是，他被押回小屋去了。

过了一会儿，哨兵用德语大声喊：“着火了！”“流浪汉”仍然无动于衷，似乎真的听不懂德语，照样睡他的觉。

后来，奥克多又找来一位农民，和“流浪汉”谈论起庄稼的事，“流浪汉”谈的居然也并不外行，有的地方甚至比这位农民更在行。看来奥克多凭外观判断的第一印象是不能成立了。于是奥克多又想出了一个新的办法。

第二天，“流浪汉”在被押进审讯室的时候，显得更加沉着、平静。奥克多非常认真地审阅完一份文件，并在上面签字之后，抬起头突然用德语说：“好啦，我满意了，你可以走了，你自由了。”“流浪汉”一听到这话，长长地松了口气，像放下一个沉重的包袱。他仰起脸，愉快地呼吸着自由的空气，兴奋之情溢于言表。

“流浪汉”露出的欣慰的表情，虽然是一刹那间发生的，但这个表情

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

却透露出他懂德语这一信息，从而使他露出了马脚。经过进一步的审讯，“流浪汉”最终承认了自己是一个德国间谍。

智慧点拨

注意是一种心理活动或意识对一定对象的指向与集中。它包括有意注意和无意注意。所谓有意注意是指有预定目的、需要一定意志努力的注意，无意注意是指事先没有目的，也不需要意志努力的注意。

奥克多运用的是心理战。他利用人的潜意识心理，转移德国间谍的有意注意，忽然用德语说释放他，从而他的无意注意让他在不经意间露出得意忘形之色，暴露了自己。

精彩看板

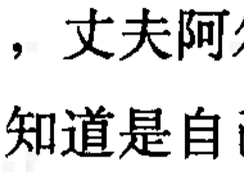
兴趣是培养有意注意的重要源泉。有兴趣的事情吸引着一个人的注意。凡是那些与人的生活、当前的任务、从事的工作密切联系着的东西，都是人们容易感兴趣的事物，因而人们便对它们集中注意。由此看来，我们应该培养广泛的兴趣。

人的心境对有意注意也起着很大的作用，它在很大程度上决定着什么事物容易引起注意。疲劳或精神健旺的状态也对注意有重大的影响。一个人在过度疲劳的情况下，常常不能觉察到那些在精神健旺时很容易引起注意的事物。人在精神健旺状态下最容易对新鲜事物引起注意，注意也能持久。所以我们要时刻保持快乐、积极的精神状态，以便能引起我们的有意注意。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第一章
打开心理世界的窗口
Chapter1



女王与妻子——角色转换



英国女王维多利亚是历史上有名的女王，但是她私下和她的丈夫阿尔伯特亲王相处时，不免也有一般家庭的争执场面。

有一次，他们夫妇又吵架了，丈夫阿尔伯特愤而回到卧室，并且关上了门。事后维多利亚女王想想，知道是自己理亏，就在房间外敲门，打算向丈夫道歉。

“谁？”女王在敲门后，听到丈夫这样问道。

“英国女王！”

可是屋内没有任何回音，于是女王又敲了敲门。

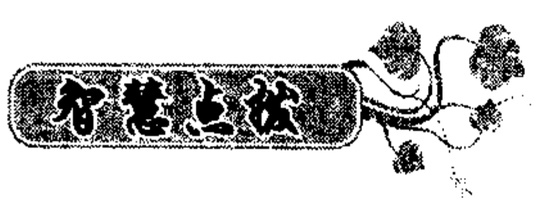
“谁呀？”

“我是维多利亚。”

可是对方依旧没有开门。

最后，维多利亚又敲了敲门，然后温柔地说道：“对不起，亲爱的，开门好吗？我是你的妻子。”

这回房门从里面打开了。



上面的故事告诉我们，每个人在不同时刻、不同场合会扮演不同的角色。在家里，维多利亚女王就是妻子，她不再是女王。在社会中，每个人都要扮演几种角色，如果弄错了场景，这些角色之间会发生冲

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

突，能否处理好这些冲突，在于我们社会角色扮演的成功与否。

精彩看板

每个人都要在社会中扮演属于自己的社会角色。当个人在所履行的两个或多个社会角色之间或角色与人格之间，有难以相容感时，就发生了角色冲突。

消除角色冲突，可以采取如下几项具体方法：

1. 防止角色混同

不同角色的权利与义务是各不相同的，不能混为一谈，应当区别对待。如在与异性交往中，男性要把妻子、女朋友、女同事区别开来；同样道理，女方也要对丈夫、男朋友、男同事区别对待。

2. 学会换位思考

考虑和处理问题时，要站在他人角色的立场，“将心比心”、“设身处地”地体验不同于自己的别的角色的需求、遭遇和感受。比如丈夫站在妻子的角度，妻子站在丈夫的角度，下级站在领导的角度，领导站在下属的角度，这样自然就能消除角色冲突，促进人际关系的和谐。

3. 做好角色转换

我们在角色转换后，应当及时对所承担角色的权利与义务有明确的认识，对该角色应有行为做出清晰的理解，以求顺应变化，尽早进入新角色，转换角色行为。在单位时是领导，习惯于发布命令、指挥别人，但回到家里，履行作为丈夫和父亲的职责时，就不能一味地严肃。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第一章
打开心理世界的窗口
Chapter1

眼神的奇特威力
——肢体语言的心理暗示

故事悦读

某公司企划部经理秘书小张这几天忐忑不安，因为她前天不小心打翻了经理的茶杯后，经理无言的一瞥让她琢磨不透。

前天上午，她拿着一份文件去请经理批阅。打开文件夹时，她不小心碰翻了经理的茶杯，茶水弄湿了经理的裤子和地板。她一下子愣住了，不知所措地等着新来的经理大发雷霆。可经理并未言语，只是狠狠地瞥了她一眼，并示意她出去。

就在两个月前，小张曾因打翻了原来一位经理的笔筒而遭到训斥。当时，小张一声不响，低着头待经理训斥完毕，但是她走出办公室后却一身轻松。而这次，新任经理狠狠地瞥了她一眼，她走出经理办公室后，一会儿担心被扣发奖金，一会儿又担心被调离岗位。

智慧点拨

小张没有受到训斥反而更紧张，是因为原经理采用的有声语言表明了其具体心态，而新上任的经理采用“瞥一眼”的肢体语言，其传递的信息是模糊的，小张在不了解新经理的态度时，便会揣测，于是产生忐忑不安的心理。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

一位心理学家曾指出：无声语言所显示的意义要比有声语言多得多，而且深刻。所以了解一些肢体语言对我们的人际交往很有帮助。

1. 眼睛

“眼睛是心灵的窗户”，从一个人的眼睛可以看出一个人的内心活动。如当一个人说话时不看着你，可能表示他对你没有好感或心不在焉；人见到吸引自己的事物时，瞳孔会不自觉地扩张；外向的人说话时，注视对方的时间较长；眼神回避易被解读成不感兴趣或不正直；以尖锐目光凝视别人，会被理解为怪异、反复无常。

2. 笑容

真诚、情感丰富的笑容会用到较多脸部肌肉；勉强、虚伪的笑则展开较慢、持续较久，且眼睛不会变小，上唇可能夸张移动，下唇动的幅度却很小。

3. 手势

一般认为揉眼睛、捏耳朵代表虚伪、犹豫或焦虑。如果一个人说话时频频碰触嘴巴或耳朵，他可能在说谎；如果是听话的一方这么做，则代表他认为对方在说谎；抚摩下巴、脸颊，表示他正考虑要说些什么，或在做决定；摩擦后颈可能是受挫的信号；合拢双臂放在胸前，代表紧张或防卫；双手交叉摆在后脑勺，或坐下时手摆在扶手上，靠着椅背说话，则暗示控制、支配欲强。

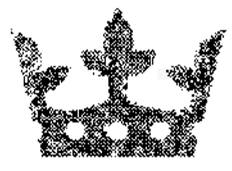
4. 声音

焦虑、具攻击性或喜欢出风头的人，说话音域较高或习惯大声。语调低沉的人较自信；习惯拉高尾音容易被当做不成熟。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第一章
打开心理世界的窗口
Chapter1



士兵的反常行为——应激反应



有一次，拿破仑骑着马正穿越一片树林，忽然听到一阵呼救声。他扬鞭策马，来到湖边，看见一个士兵在湖里拼命挣扎，并向深水中漂去。岸边的几个士兵乱成了一团，因为水性都不好，不知该怎么办。

拿破仑问旁边的那几个士兵："他会游泳吗？""只能扑腾几下！"拿破仑立刻从侍卫手中拿过一支枪，朝落水的士兵大喊："赶紧给我游回来，不然我毙了你！"说完，朝那人的前方开了两枪。

落水人听出是拿破仑的声音，又听说拿破仑要枪毙他，一下子使出浑身的力气，猛地转身，扑腾扑腾通地游了回来。



不会游泳的士兵突然发生戏剧性转变，是因为拿破仑"不游回来就毙了你"的强刺激，使他产生"应激反应"，才使出浑身力量，自救成功。

无论是动物或人类，在遇到突如其来的危险情境时，身体会自动发出一种类似"总动员"的反应现象。这种本能性的生理反应，可使个体立即进入应激状态，以维护其生命的安全，被称为应激反应。应激反应由个体行为表现于外时可能有两种形式：一是向对象攻击，二是逃离现场，所以也称这种反应为攻击或逃离反应。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

生活时刻在变化，没有变化的生活是枯燥乏味的。一定变化可以激励人们投入新的行动中，磨炼人的斗志，提高社会适应能力，因此是有利于维护人们心理平衡的。但生活中的变化如果过多、过快、过大、过于突然，或者持续时间过长，就会超过人们心理、生理上所能承受的限度，会形成有害的应激。因为应激的生理机制是：大脑皮层接受刺激后，促使肾上腺皮质激素分泌。如果应激过强，身体就处于充分动员的状态，而这种状态时间长了，会使生物化学保护机制受到破坏，使抵抗力降低，更容易受到疾病的侵袭。

而从心理上讲，当个体对紧张体验不能解除时，就达到了“过度应激”，它会影响正常心理活动的进行。因为当外界刺激唤醒大脑皮层，使之维持一定的觉醒水平时，会有助于心理活动的进行，但是如果过度，会使之产生焦虑的反应。这种情况下，自控力会减弱，心理活动能力也会降低，对客观事物的感知变得不充分、判断不准确，逻辑推理能力也会下降。

所以，要想表现出最好的状态，需要处于适度的应激状态中。

此外，人应该了解自己的极限，对自己的挑战应该适可而止。即使我们突破自己的极限，也应该一步步来。因为那样会给自己形成很大的压力，容易造成身心失调，损害健康。最后很可能欲速则不达，造成适得其反的结果。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.ertongbook.com

第二章
走进缤纷多彩的性格天地

每一个人的行为都被自己的心理支配。老子说："知人者智，知己者明。"了解了自己的心理你就是明者，了解了别人的心理你就是智者。想成为明者、智者，那么就走进心理学殿堂开始了解自己、了解他人吧。

http://www.55188.com理想在线证券网

两个秀才遇见一口棺材——情绪

故事说读

有两个秀才一起去赶考，路上他们遇到了一支出殡的队伍。看到那一口黑糊糊的棺材，其中一个秀才心里立即“咯噔”一下，凉了半截，心想：完了，真触霉头，赶考的日子居然碰到这个倒霉的棺材。于是，心情一落千丈，走进考场，那个“黑糊糊的棺材”一直挥之不去，结果，文思枯竭，名落孙山。

另一个秀才也同时看到了这个棺材，一开始心里也“咯噔”了一下，但转念一想：棺材，棺材，噢！那不就是有“官”又有“财”吗？好，好兆头，看来今天我要红运当头了，一定高中。于是心里十分兴奋，情绪高涨，走进考场，文思如泉涌，果然一举高中。

智慧点拨

面对同一口棺材，两个秀才产生了不同的情绪，进而造成了两种不同的结果。由此可见，情绪对一个人的影响是多么巨大。

情绪是一个极其复杂的心理过程。情绪既是人的心理活动中动力机制的重要组成部分，也是个性形成的重要方面，它是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。

在人际交往中，人与人的交流会有不自觉的情绪表达，如果能够准确地感觉自己的情绪，理解对方的情绪，对于进行有效沟通，建立良好的关系都有很大的帮助。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第二章
走进缤纷多彩的性格天地
Chapter2

精彩看板

人在社会中，难免会碰到不如意的事情，那么我们就要学会排解不良情绪。

1. 注意力转移法

首先要有意识地转移注意焦点。当你遇到挫折感到苦闷、烦恼，情绪处于低潮时，就暂时抛开眼前的麻烦，不要再去想引起苦闷、烦恼的事，而把注意力转移到较感兴趣的活动和话题中去。多回忆自己感到最幸福、最愉快的事，以此来冲淡或忘却烦恼，从而把消极情绪转化为积极情绪。

其次可以自觉地转换环境。如外出散步、旅游参观，调换居住地点等。这样通过新的环境，冲淡、缓解消极的心理情绪。

2. 合理发泄情绪

所谓合理发泄情绪，是指在适当的场合，采取适当的方法，排解心中的不良情绪。可以找人倾诉。参加一些运动。还可以自寻乐趣，如琴棋书画，养育鱼鸟，种植花木等。

3. 有意识地自我控制情绪

在陷入消极情绪而难以自拔时，应有意识地用理智去控制。

如自我暗示。当你参加一些紧张的活动如重要的考试或竞赛前，要在心里暗暗提醒自己，沉住气，别紧张，胜利一定是属于自己的。这样就能增强自信心，情绪就会冷静，就能遏制冲动，避免不良情绪造成不良后果。

自我激励。自我激励能使你从困难和逆境造成的不良情绪中振作起来。“失败乃成功之母”是大家都熟知的一句名言，但是在失败后一味消沉，不采取自我激励的方法振作精神，那么失败只能永远是失败，而不会成为成功之母。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

枚乘巧医太子——心理治疗

故事悦读

枚乘，字叔，西汉淮阴人。历来史学界因其直言上书劝阻吴王刘濞的作乱而视之为政治家；文学界因其创作文采飞扬的汉赋九篇（其中尤以《七发》为代表作）而视之为文学家。但很少有人知道枚乘还是一位成功的心理咨询医师。他在《七发》中写的通过心理疏导治愈了体弱而又讳疾忌医的楚太子的疾病是临床心理上一个成功的范例。

楚太子因长期享受腐朽糜烂的内宫生活而卧床不起，枚乘去探访他，此时的太子得了病却不愿意治疗。然而枚乘毕竟了解太子得病的底细，也有了说服太子治病的方法，于是他先直接指出太子得病的原因是："恋湎于享受，日夜无度，造成邪意侵袭在体内郁结，于是神思恍惚，犹如酒醉，如长此下去则必命送黄泉。"

病情摸准方才能够予以治疗。然而枚乘知道对一个病程长又讳疾忌医的太子的治疗必须要建立在双方认同的基础上，不指出病的危害治不了病，而一蹴而就也不现实，于是他逐渐引导，让太子自己认识疾病的危害，逐渐意识到治病的重要性，直至他完全配合医生的治疗、听从医生的劝告。

他向太子指出了过度享受的危害，如出入乘车过度会导致腿脚麻痹不能行走；久居深宫不见阳光会导致寒气郁结；纵欲无度的性生活无异于消耗自己的生命；饮食过度无异于灌下一次次的毒药。这人情人理的疏导使太子不由得不信。

接着枚乘进一步树立了太子治病的信心："你的病无需任何药物，只要通过心理疏导便可治愈。"太子连忙让枚乘快说说治病的办法，此时的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

太子终于表现出了治病的急切愿望。

双方的认同，病人的企盼成了病愈的起点，于是枚乘把治病的办法一一道来。他劝太子走出深宫，拥抱大自然，听田间村夫的民歌，吃粗饭淡菜，进行锻炼和运动，陶冶情趣，这样所有的疾病都会一扫而光。

太子渐听渐信，越听越觉得是这么回事。当枚乘欲奏圣贤之士的健身要言妙方时，太子已经从久卧的床上起来了，并且出了一身的汗，病也就痊愈了。

智慧点拨

枚乘采用的是心理疗法，又称精神疗法，其含义是运用心理学的原理和技巧，通过治疗人员的言语或行为，以及人际交往的过程，来改善对象的情绪，提高其认识，解除其顾虑，增强其战胜疾病的信心和能力，进而改善患者的心理状态和行为方式，从而达到减轻病痛和提高疗效的目的。所以心理治疗是处理精神和行为障碍的一种技巧。掌握了心理治疗的技巧、方法，不但能帮助我们了解别人，也有助于了解自己。枚乘之所以能使重病的楚太子霍然而起，就是心理治疗所起的作用。

精彩看板

在运用心理学方法进行自我治疗时，应当注意下面几个问题：

1. 要对心理治疗充满信心。你可以先不去考虑它们的疗效究竟如何，但是确信试试看总会有益无害，这样的自我暗示作用本身就是心理治疗。

2. 坚持“治疗”下去，持之以恒，不要因为很快就收到疗效而停止，也不要因为还看不出成效就中断。坚持本身可以使你磨炼意志。它本身也是心理治疗。

3. 如果某一方法收效不大，或看不出什么显著的效果，那就不妨

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

改用另一种方法，也可以几种方法交替运用，或者同时使用。

此外，我们在对别人进行心理治疗时，要注意：

如果你扮演“医生”的角色，对你的朋友、伙伴、亲人进行心理治疗时，你就要让对方对你产生信任感、亲切感和安全感，你首先应该设法使他们增强治愈的信心和决心，对他们多加体贴和鼓励，在相互思想沟通交流的气氛中进行。俗话说：“心病还需心药医。”对于心理疾病患者，除了适当用药之外，还要有针对性地做好他们的思想工作，帮助他们用自己的意志和理智去战胜疾病。无论是谈话，还是帮助他们采用一些具体的心理治疗时，从语言到表情，都要避免种种不良的暗示。既不能急躁，急于求成，也不要厌烦，灰心丧气。只有这样，才能收到理想的治疗效果。

苏章判案——道德感

故事悦读

苏章是出了名的清官。他为官清正、公私分明，从来不因自己的个人利益而冤枉好人、放过坏人，深受百姓的爱戴。

有一年，苏章被委任为冀州刺史。上任伊始，苏章便认真地处理政事，办了几件颇为棘手的案子。可是有一天，却发生了一件令苏章头疼的事情。

苏章发现有几个账本记得含混不清，不由得起了疑心，就派人去调查。调查的人很快呈上了报告，说是清河太守贪污受贿，数额巨大。苏章大怒，决心马上将这个胆大妄为的清河太守逮捕法办。可是当他的目光停留在报告上清河太守的名字上时，不由得呆住了。原来这个清河太守就是他以前的同窗，也是他那时最要好的朋友。那时两人总是一桌吃、一床睡，形影

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不离，无话不谈，简直情同手足。真是没有想到这个朋友的品行竟会堕落到这种地步，苏章感到非常痛心。同时，想到自己正在处理这件案子，怎么能对老朋友下得了手呢？苏章又感到十分为难。

而那位清河太守知道自己东窗事发，惊恐万分。但是当他听说冀州刺史是自己的老朋友苏章时，又开始心存几分侥幸，希望苏章能念及旧情，网开一面；同时他对于苏章清廉的名声也有所耳闻，所以拿不准苏章究竟会怎样对待自己，因而感到惴惴不安，惶惶不可终日。这时，苏章派来了手下人请他去赴宴。

苏章一见老友，忙迎上去拉着他的手，领他到酒席上坐下。两个人相对饮酒说话，痛痛快快地叙着旧情。饮酒过程中，苏章绝口不提案子的事，还不停地给老友夹菜，气氛很是融洽。这时候，清河太守心里的一块石头终于落了地。他不禁得意地说道："苏兄呀，我这个人真是命好，别人顶多有一个老天爷的照应，而我却得到了两个老天爷的庇护，实在是幸运啊！"

听了这话，苏章推开碗筷，站直身子整了整衣冠，一脸正气地说："今晚我请你喝酒，是尽私人的情谊；明天升堂审案，我仍然会公事公办。公是公，私是私，绝对不能混淆！"他的朋友一听，不禁傻了眼。

第二天，苏章开堂审案，果然不徇私情，按照国法将罪大恶极的清河太守正法了。

智慧点拨

苏章对好友不徇私情、秉公判决，体现了其高尚的道德感。从心理学角度讲，道德感是一种思维的知觉，主要的体现就是人们对事物的主观判断，是人对自己和别人的思想言论、行为举止是否符合社会道德标准而产生的情感体验。

精彩看板

现在许多年轻人整日沉迷于吃喝玩乐之中，一生就这样迷迷糊糊、

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

浑浑噩噩地过下去，没有辨别是非善恶的能力，整天谈论和奔波忙碌的就是钱财和名誉地位等，从不想学习一些人类高尚的品德。

中国伟大的佛学家、文学家、哲学家萨迦班智达说："无有辨别善恶者，学者之前受驱逐，整天谈论钱财食，此即双足之畜生。"人不同于畜生的最大区别，乃是作为人，应具有高尚的品质和崇高的道德理想，而我们要想达到高尚的道德境界，也非一日之功，而是需要长久不断地磨炼自己的心性，修正自己的行为，而这些高尚品质的修炼和提升之始乃是基于反省，如俄国文学家高尔基所说："反省是一面莹澈的镜子，它可以照见心灵上的玷污。"因此我们应时时反省自己，通过反省，提高自我。

"石引"治病——意志品质

故事说读

明朝时，有一对恩爱夫妻关系十分融洽。一天，丈夫周小牛在外面受了点气跑回家，妻子粉莲上前询问，却被周小牛顶撞回来。粉莲从小没有受过气，这一下无端受了丈夫的辱骂，越想越生气，越生气哭得越伤心。小牛连忙赔礼，她也不听，一连几天茶饭不沾，滴水不进，躺在床上生了大病。小牛请来了许多医生都没有治好，眼看病势越来越重，就远道去请名医傅青主。傅医生听小牛说了病情，就在路旁捡了一块石头，递给小牛说："这是做药引用的，你回去用文火煮软，煮的时候千万不能离人，烧干了再加水，等石头软了再来找我要药。"周小牛回家就按医生的吩咐煮石头，水烧干了加水，加了水又开始煮。就这样煮了七七四十九次，石头依旧坚硬。粉莲也看不过去了，问："是不是搞错了？"小牛说："肯定不会错！"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

又接着煮了一夜，石头仍然坚硬如故。粉莲过意不去，坚持要下床照看着火，让他去傅医生那儿问清楚。傅青主问了煮石头的经过后哈哈大笑道："你妻子的病已经好了，你放心回去吧！"周小牛回去一看，粉莲的病果然好了。原来妻子看到小牛如此诚心牵挂她，气消了，所以病也好了。

智慧点拨

周小牛诚心为爱妻煮石头，反映了他意志坚忍的品质。坚忍是指一个人能长时间地保持充沛的精力，克服各种困难，向既定目标奋斗的品质。意志的坚忍性是和个人能克服各种主客观因素的干扰分不开的。

精彩看板

意志力并非是生来就有或者不可改变的特性，它是一种能够培养和发展的技能。下面几条有助于增强你的意志力，不妨一试。

1. 积极主动

不要把意志力与自我否定相混淆，当它应用于积极向上的目标时，将会变成一种巨大的力量。主动的意志力能让你克服惰性，把注意力集中于未来。在遇到阻力时，想象自己在克服它之后的快乐，积极投身于实现自己目标的具体实践中，你就能坚持到底。

2. 目标明确

没有明确的目标，不可能发生任何事情，也不可能采取任何步骤，意志力也就无从谈起。如果一个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊。正如空气对于生命一样，目标对于意志力的培养也有绝对的必要。

3. 逐步培养

坚强的意志不是一夜间突然产生的，它是在逐渐积累的过程中一步步地形成的。中间还会不可避免地遇到挫折和失败，必须找出使自己意志不坚定的原因，才能有针对性地解决。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 乘胜前进

实践证明，每一次成功都将会使意志力进一步增强。如果你用顽强的意志克服了一种不良习惯，那么就能获取与另一次挑战决斗并且获胜的信心。

每一次成功都能使自信心增加一分，给你在攀登悬崖的艰苦征途上提供一个坚实的“立足点”。或许面对的新任务更加艰难，但既然以前能成功，这一次以及今后也一定会胜利。

截然不同的孪生兄弟——气质差异

故事说读

有一对孪生兄弟，一个出奇的乐观，一个却非常悲观。

有一天，他们的父亲欲对他们进行“性格改造”。于是，他把那个乐观的孩子锁进了一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进了一间放满漂亮玩具的屋子里。

一个小时后，他们的父亲走进悲观孩子的屋子里，发现他坐在一个角落里，一把鼻涕一把眼泪地在哭泣。父亲看到悲观的孩子泣不成声，便问：“你怎么不玩那些玩具呢？”“玩了就会坏的。”孩子仍在哭泣。

当父亲走进乐观孩子的屋子时，发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把散乱的马粪铲得干干净净。看到父亲来了，乐观的孩子高兴地叫道：“爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块干净的地方来！”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第二章
走进缤纷多彩的性格天地
Chapter2

智慧点拨

一对孪生兄弟之所以会有如此大的差别，是因为他们的气质不同。

气质是人的个性心理特征之一，它是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，因而它为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

现代心理学把气质理解为人典型的、稳定的心理特点，这些心理特点以同样方式表现在各种各样活动中的心理活动的动力上，而且不以活动的内容、目的和动机为转移。

婴儿在出生之后很快就出现了明显的气质差异，气质是影响儿童日后心理健康的重要因素。

精彩看板

气质不是恒定不变的，是可以培养改变的，下面就介绍一种简单的培养气质的方法：

1. 站：站一定要挺，抬头挺胸收腹，这是最起码的站姿，而且不管在哪里，在哪种场合，只要是站就要保持这种姿态，长久下来就会形成一种习惯。

2. 坐：坐姿一定要雅，上身要正，臀部只坐椅子的 1/3，腿可以并拢向左或向右侧放，也可以一条腿搭在另一条腿上，两腿自然下垂。但切忌两腿叉开，腿也不能跷到椅子上，如果你还没习惯的话，就利用工作中休息的时候来锻炼一下自己吧。

3. 走：走在路上就把路当成你的 T 型舞台，但也不是要你走的飞扬跋扈，要走的旁若无人，目不斜视，走出自己的气势，不快不慢，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

稳稳当当。臀部扭动不要上身全跟着动起来，要两手垂直，轻轻前后摇摆，不是走军姿，也不是走正步，要自然。

4. 外表：服装不一定要穿名牌，但是一定要适合自己的年龄、身材，要穿出自己的个性。

5. 显示你的自信，自信你是最美丽、最优秀的一面。

6. 脸部表情也很重要，要微笑，不要呆若木鸡，也不要笑得花枝乱颤。做不到笑不露齿，那就轻轻上扬一下你的嘴角。最重要的就是你的眼睛，听别人说话，或者跟人说话时一定要正视别人，不要左顾右盼。

有奶不是娘——依恋心理

故事说读

1958 年，美国心理学家哈洛设计了一个别具一格的婴猴实验。

在这一实验中，哈洛把刚刚出生的婴猴从母猴所在的笼中取出，放到另一个装有两个人造代理母亲的笼子里。人造母亲用金属丝编成，一个纯金属丝的人造母亲胸前安有一个奶瓶，另一个的表面包裹着柔软的布，但不安奶瓶。

按理说婴猴应该经常趴在安有奶瓶的金属丝妈妈的身上，然而结果却相反，婴猴只是在肚子饿吃奶的时候爬到金属丝妈妈身上，而大部分时间都趴在布妈妈身上。如果在布妈妈身上也安上奶瓶，那么婴猴就几乎不接触金属丝母亲了。如果在婴猴下地玩耍的时候，突然放入一个自动玩具，就会看到婴猴吓得马上逃到布妈妈身上，但是不久它就开始观察这个恐怖刺激，然后下地试探接触，最后玩弄起这个玩具来。但是，对于在只有一

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

个金属丝母亲的笼子里生长的婴猴重复这样的实验，则不会出现上述的情况，研究者看到婴猴极端恐惧地躲在一边，一直不敢去碰那个自动玩具。

智慧点拨

该实验表明，婴猴对母猴的依恋主要不是有食物吃，而是有柔软、温暖的接触。推而广之，小孩子依恋母亲也不能完全用“有奶便是娘”来解释，这里同样有一个小孩子需要柔软而温暖的皮肤接触的问题，儿童只有在母亲温暖的怀抱里才能健康地成长。

此外，依恋是婴儿出生后最早形成的人际关系，是成人后形成的人际关系的缩影，影响到其未来的心理健康。

精彩看板

亲密的身体接触建立起来的依恋关系，可以引导出孩子强烈的自我感知力、信任力及在生活中建立信任关系的能力。教育的根基在于好的关系，没有好的关系，还不如不教育。

以下几个方法可以有效地用来建立亲子间的依恋关系：

1. 让爸爸用皱纹纸将孩子装饰起来，作为礼物送给妈妈。妈妈假装不知道，满怀惊喜地打开，告诉孩子：“你是上天赐给我们的礼物，是我们最大的惊喜。”

2. 与孩子玩一个双方都熟悉的游戏。

3. 与孩子相互喂食，可由妈妈扮演婴儿，孩子扮演妈妈，让孩子喂东西给妈妈吃。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一位被睡眠困扰的女孩——失眠心理

故事说读

有一个女孩，晚上经常睡不着觉，对此她很苦恼，疲惫的她打算向医生求助。她对医生说：

我叫张立，今年25岁，从大学毕业那年开始，不知为什么我几乎每天头都是昏昏沉沉的，做什么事都提不起劲，精神恍惚，老是走神。

现在我从事财务工作，天天和钱打交道。目前这种状态，对我来说是一件多么可怕的事！所以，我每天都是提心吊胆的。

我睡眠质量不好，大白天满脑子想着赶紧下班，下班了可以好好睡觉。可是，到了晚上，前一分钟明明困得不行，一躺到床上却怎么也睡不着。翻来覆去个把钟头终于睡着了，却又是一个接一个地做梦，直到醒来。这样，我又困得没辙。

以前，朋友都说我皮肤好，长得漂亮，现在被这样折磨，皮肤粗糙了，记性也变得很糟糕了。我想过看医生，可又不知道有没有这个必要，该看哪方面的医生。担心吃药后，会对药物产生依赖，情况变得更糟。所以，只好向您请教了，希望您能在百忙之中给我一些建议。

智慧点拨

折磨女孩张立的是失眠。失眠对很多人都不陌生，社会压力日益增加，人们的心理无疑也承受着巨大的压力，伴随而来的还有各种心理疾病。失眠，就是众多心理疾病的表现之一。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

期待某人或做某事而担心睡过头误事的期待心理。

有的人由于童年时受到丧失父母、恐吓、重罚等创伤而感到害怕，出现了怕黑夜不能入睡的现象。

精彩看板

经常失眠对身心健康不利，为此，下面介绍几种用心理调节来克服失眠的方法。

1. 放松情绪法

患了失眠症后，放松情绪，冷静地接受现实至关重要，同时要认识到失眠时，只要能做到身心放松，即便是整夜不眠，也无大碍，高僧经常静坐（卧）不眠却能长寿就是证明。

2. 松笑导眠法

平卧静心，面带微笑，进行六次深而慢的呼吸后，转为自然呼吸，每当吸气时，依次意守（注意力集中）头顶—前额—眼皮—嘴唇—颈部—两肩—胸背—腰腹—臀和双腿—双膝和小腿—双脚，并于每一呼气时，默念“松”且体会意守部位散松的感觉，待全身放松后，就会自然入睡，必要时可重复 2 ～ 3 次。

3. 放松摇头法

仰卧床上后，先使双上肢收缩用劲，持续 10 秒后放松，并体会放松感觉，重复 3 次后，同法依次做下肢、头、面部和全身的紧张后放松训练。待彻底放松后，微闭双眼，将头部以正位向左右摇摆，摆身幅度为 5° ～ 10°，摆速为 1 ～ 2 秒一次，一边摆一边体会整个身体越来越松散深沉，摇摆的幅度和速度也渐小，这样的自我摇摆仿佛婴儿睡在晃动的摇篮中，睡意很快就会来临。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

永不挣脱的水牛——思维定式

故事悦读

有位画家去乡村写生时，看到有位老农把一头大水牛拴在一个小木桩上，就走上前，对老农说："大伯，它会跑掉的。"

老农呵呵一笑，语气十分肯定地说："它不会跑掉的，从来都是这样的。"

这位画家有些迷惑，忍不住又问："为什么会这样呢？这么一个小木桩，牛只要稍稍用点力，不就拔出来了吗？"

这时，老农靠近了他，压低声音（好像怕牛听见似的）："小伙子，我告诉你，当这头牛还是小牛的时候，就拴在这个木桩上了。刚开始，它不老实，有时撒野想从木桩上挣脱，但是，那时它的力气小，折腾了一阵子还是在原地打转，见没法子，它就蔫了。后来，它长大了，却再也没有心思跟这个木桩斗了。有一次，我拿着草料来喂它，故意把草料放在它脖子伸不到的地方，我想它肯定会挣脱木桩去吃草的。可是，它没有，只是叫了两声，就站在原地望着草料了。你说有意思吗？"

智慧点拨

原来，约束这头牛的并不是那个小小的木桩，而是它早已习惯了的思维定式，围着小木桩转，是它生命的一部分，不能离开小木桩就是它必须遵循的生活规则。

定式思维是心理学上的一个概念，是指人们在认识事物时，由一

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第二章
走进缤纷多彩的性格天地
Chapter2

定的心理活动所形成的某种思维准备状态，影响或决定同类后继思维活动的趋势或形成的现象。大多数人总是自觉不自觉地沿着以往熟悉的方向和路径进行思考，而不会另辟新路，所以思维定式是创新思维的头脑枷锁。

精彩看板

以下是一组摆脱思维定式的训练题。它的真正意义在于促使我们探索事物的存在、运动、发展、联系的各种可能性，从而摆脱思维的单一性、僵硬性和习惯性，以免陷入某种固定不变的思维框架。

1. 广场上有一匹马，马头朝东站立着，后来又向左转了270度，请问，这时它的尾巴指向哪个方向？

2. 你能否把10枚硬币放在同样的3个玻璃杯中，并使每个杯子里的硬币都为奇数？

3. 天花板下悬挂两根相距5米的长绳，在旁边的桌子上有些小纸条和一把剪刀，你能站在两绳之间不动，伸开双臂、双手各拉住一根绳子吗？

4. 玻璃瓶里装着橘子水，瓶口塞着软木塞，既不准打碎瓶子，弄碎软木塞，又不准拔出软木塞，怎样才能喝到瓶里的橘子水？

5. 钉子上挂着一只系在绳子上的玻璃杯，你能既剪断绳子又不使杯子落地吗？（剪时，手只能碰剪刀）

6. 有10只玻璃杯排成一行，左边5只内装有汽水，右边5只是空杯，现规定只能挪动两只杯子，使这排杯子变成实杯与空杯相互交替排列，如何移动两只杯子啊？

7. 有一棵树，树下面有一头牛被一根2米长的绳子牢牢地拴住鼻子，牛的主人把饲料放在离树恰好5米之外就走开了，牛很快就将饲料吃了个精光，牛是怎么吃到饲料的？

8. 一只网球，使它滚一小段距离后完全停止，然后自动反过来朝相反方向运动，既不允许将网球反弹回来，又不允许用任何东西打击

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

它，更不允许用任何东西把球系住，怎么办？

参考答案：

1. 向下。

2. 一个杯子里面放 1 个，另外两个杯子叠起来，里面放 9 个。

3. 既然是长绳，那么弄个角度好了（没说都自然下垂）。

4. 把软木塞摁下去。

5. 拿一桌子放在杯子下面（没说杯子悬空）。

6. 直接把两杯水倒到两只空杯子就可以了。

7. 直接走过去吃。

8. 斜坡。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.ertongbook.com



第三章
破译心理深处有效学习的记忆密码

学习是有机体适应环境的一个必要条件，有机体在不断变化的复杂环境中，必须经常调节自己的行为以求得与环境的平衡。学习的过程是复杂的，内容是广泛的，形式也是多样的。学习贯穿了个体生命的全过程，同时学习中也会伴有遗忘。

http://www.55188.com理想在线证券网

大猩猩巧取香蕉——顿悟学习

故事说读

德国心理学家苛勒是格式塔心理学的主要创始人之一。1913 年，苛勒接受普鲁士科学院的邀请，到西班牙属地腾纳列夫研究猩猩的学习。

在苛勒所做的研究实验中，“取香蕉”的实验是最有名的。在一间屋子里，猩猩可以看到屋顶上悬挂着一串香蕉，但是它够不到。屋内的地上有几只箱子。

面对这样的情景，猩猩一开始试图跳起来抓取香蕉，但是没有达到目的。后来它不再跳了，而是在房间里走来走去，仿佛在观察房间里的东西。

经过一段时间，猩猩突然走到箱子前面，站着不动，过了一会儿，它把箱子挪到香蕉下面，跳到箱子上，取到了香蕉。如果一只箱子不够高，猩猩还能把两个或更多的箱子叠起来以拿到香蕉。

苛勒还设计了许多类似的情景让猩猩解决问题。通过这些研究苛勒发现：猩猩不是通过尝试错误的方法来学习如何拿到香蕉的，而是突然学会如何解决问题的。

苛勒认为，用“知觉重组”可以解释这种学习：猩猩突然发现了箱子与香蕉之间的关系，它在认知结构中将已有的知识经验进行了重新组合的过程，因而找到了解决问题的新方法。苛勒把这种学习叫做顿悟学习。

智慧点拨

顿悟学习是一种经常在理念类课程中使用的学习方法。用格式

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

塔心理学的观点给予解释，顿悟就是对问题情境的突然理解，它导致了迅速地学习，突然地理解了目的物和取得目的物的途径或诸条件的关系。

关于顿悟产生的原因，目前还不是很清楚，但以下几点是可以肯定的：

1. 顿悟依赖于情景，当答案的基本部分与当前情景的关系较易觉察时，才容易出现顿悟。

2. 顿悟产生后，可以重复出现。

3. 在一种情景中产生的顿悟可以迁移到新的场合。

精彩看板

一个人要做到顿悟学习，必须具备对问题思考的量的积累、外界情境的触发等要素的综合作用。

1. 思考的过程很重要，且过程越长越深入，转变的冲击力也就越强。

2. 顿悟还需要有一个触发的情境，在学习中注意结合学习的内容，积极创造一个相应的学习环境，对于激发顿悟的感觉十分有益。而且，顿悟完全是一种个人体验，与个人的领悟力有着紧密的联系。

3. 观念的接受和转变。观念的接受必然带来行为的转变，一定要注意接受观念以后，尽快实现行为的转变。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

饿猫开迷笼——尝试错误学习

故事说读

桑代克是美国心理学家和教育家，在美国曾被认为是教育心理学的奠基人。桑代克早年从事动物学习的研究，在他的动物实验中有一个著名的迷笼实验：将饥饿的猫放入迷笼中，笼外放有食物。猫进入迷笼，本能地做出许多反应。猫偶尔触动了迷笼开关，

把迷笼打开，得到了食物。如果将猫再次放入迷笼，猫在笼中的紊乱动作将逐渐减少。最后，猫一放入迷笼就立即触动开关，获取食物。桑代克把猫在迷笼中的这种行为称为尝试错误学习，并提出了学习的“尝试—错误”理论。

智慧点拨

“尝试—错误”理论认为，动物在每次尝试的过程中，都建立起一种刺激—反应型联系，那些能够导致成功的反应被保留，而那些无效的反应则会逐渐被排除，所以，动物学习就是从各种刺激—反应中挑选那些导致成功的刺激—反应型。

学习就是不断地探索，在不断地尝试错误中，排除错误，获得正确的认识。动物学习的过程是一个不断尝试、不断错误，最终获得成功的渐进过程，是刺激情境与正确反应之间形成连接的过程，学习的结果是刺激—反应连接的获得。人的学习与动物的学习在本质上是一样的，只是复杂程度不同，尝试—错误理论也适用于人类的学习。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第三章
破译心理深处有效学习的记忆密码
Chapter3

精彩看板

“尝试—错误”理论对我们的学习、发展等有很好的指导作用，对于教育工作更是如此。所以我们每一个人都不要怕犯错误，要在犯错误之后更好地总结学习。作为教师则要：

1. 鼓励学生主动学习探索行为

一个人如果没有千百次的失败的尝试，就没有众多的科学发明；如果没有勇于探索的开拓者，世界上将永远没有路。所以，不要怕学生犯这样或那样的错误而不敢让他们去尝试，另外，由于探索不是一次性的成功，要寻找到正确的方向可能要做许多次的探索，因此，在探索中不能因为一两次的失败就灰心丧气，不懈的努力才会有好的结果。

2. 增强学生的学习动机

一个人只有具有强烈的学习动机，才会有学习探索的动力，才会坚持不懈地去做各种尝试，这是取得成功的开始。

3. 及时奖励学生探索过程中的成功

学生在学习探索中建立的联结只有予以奖励强化才有效，要及时给予表扬和各种形式的奖励，让学生在学习中体验到满足感、成功感，让愉悦感成为强化其良好行为的强化剂。

没有受到奖励的小白鼠——潜在学习

故事说读

托尔曼是美国著名的心理学家，他对学习理论有较大的贡献。1930 年，托尔曼设计了一个关于白鼠学习迷津过程中食物对学习的作用的实验。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

他将实验白鼠分为三组：A 组白鼠在正常条件下训练，当它们跑到目的箱之后就能得到食物；B 组白鼠永远得不到食物；C 组白鼠在刚开始 10 天没有食物，到第 11 天时才有食物。

实验结果如下图所示：A 组的操作水平逐渐上升；B 组的水平一直没有显著提高；C 组的水平在没有食物强化的头 10 天里与 B 组一样差，然而一旦有了食物，操作水平骤然上升，与 A 组一样好，甚至更好。

托尔曼认为，三组白鼠的学习情景是一样的，差别仅仅是有没有食物强化。B 组白鼠没有受到强化的时候（训练的头 10 天）也在学习，只不过没有将学习的效果表现出来，托尔曼称这种学习为“潜在学习”。

C 组白鼠在没有食物的头 10 天中也在进行学习，它们与 A 组白鼠一样获得了关于迷津的认知地图，只是由于没有食物，它们没有必要让学习结果表现出来。当白鼠在第 11 天得到食物强化后，学习的结果立刻就表现出来了。

智慧点拨

潜在学习（或潜伏学习）是指未表现在外显行为上的学习，亦即有机体在学习过程中，每一步都在学习，只是某一阶段其学习效果并未明确显示，其学习活动处于潜伏状态。

托尔曼的这个实验确立了两个相联系的重要观念：一是“学习”和“表现”是两回事；二是强化不是学习的必要条件，它只影响学习成果的表现。换言之，没有强化也能学习，而学到的东西也未必就表现出来；我们不能因为一个有机体没有做出一项行为来，就断定它没有学到或学会该行为。真相很可能是这样：学习者已经学到了、学会了，但是没有强化就不表现出来。这就是“潜在学习”的含义。

精彩看板

学习如果没有相应的驱动力或酬赏的状况下，学习时行为上没有

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

大改变。相反，若有鼓励或酬赏的话，结果会有较明显的进步。

奖励，对于晚辈或学生来说是一种非常有诱惑力的方法，通过对好的行为进行正面的强化，可以激发人的积极性，起到很好的预期效果。所以我们应巧妙、适当地运用奖励，让它发挥最大的效用。

1. 物质奖励

在很多人眼里，奖品并不是非要特别好的东西，奖品只是一种荣誉的象征：一个人在接受奖励后会更努力、更用心。但奖励不可给的太随便，给予奖品要非常认真、郑重，让他们感到这份奖品不是轻易得来的，而是通过我的努力得来的，这样奖品就真正起到它的作用了。

2. 语言表扬

有时候，语言的力量是巨大的。在与人交往时，找到别人最值得表扬而且最容易引起其重视的地方加以表扬，这样才会收到预期的效果。

3. 肢体语言代表的表扬

有时候，一个简单的手势，可以让人觉得自己很了不起，于是做事会更加认真努力；一个微笑，会让人觉得自己在别人眼里还不错，等等。



同胞兄弟的爬梯比赛
——学习时机的选择



有一对还不会走路的同胞兄弟，喜欢四处爬。

一天，有人为他们送来一架小梯子，梯子宽 30 厘米，每格之间的间距仅为 5 厘米，梯子两边有扶手，并且在每格楼梯上都包着厚厚的绒布。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

当梯子送到房间后，兄弟俩立刻对它产生了兴趣，围着它爬了一圈又一圈，试图爬上去，但最后还是没能成功。这其实是心理学家盖塞尔和汤普生为进行一项题为“成熟和学习的关系”实验做的准备。他们选择弟弟先开始学习爬楼梯。在接下来的日子里，盖塞尔每天花 10 分钟训练弟弟爬梯子，教他如何把小手撑在楼梯上，如何把小脚紧跟着抬起来。看上去动作灵巧、敏捷的弟弟在爬楼梯时却显得十分笨拙，常常是一只手搁上了楼梯后就不知该怎么做了。训练了一个月后他才能勉强地独自爬上小梯子，但速度却非常缓慢，动作也不协调。

从弟弟接受训练的第 6 个星期开始，盖塞尔对哥哥也进行了同样的训练，教他撑手抬腿地爬梯子，而弟弟则复习巩固。兄弟俩的学习时间前后仅相差 6 个星期，但哥哥的学习能力似乎比弟弟强许多，很快学会了爬梯子。两星期后，盖塞尔让他们进行比赛，结果是兄弟俩的速度不相上下。

实验的结果引起了盖塞尔的思考：孪生兄弟的生理结构和生长环境是十分相似的，为什么先接受训练的弟弟在比赛中没有表现出优势呢？于是，他们又选择了其他学习内容让兄弟俩按照学习爬梯子的方式先后接受训练，如抛接皮球、拧瓶盖、堆积木、背词汇等，结果都与爬梯子相似。

智慧点拨

当一种生理结构发育未达到成熟之前，在这一生理结构基础上的学习和训练是无效的，或效果很差的；只有在达到某一行为出现的成熟状态时，有关这种行为的学习和训练才能奏效。

换句话说就是，学习和训练必须倚重孩子自身生理发展的规律，即成熟程度，否则便是浪费，更有可能给孩子的心理留下阴影和伤害。

精彩看板

心理学专家指出为了婴儿的健康成长，不要过早地学走路。婴儿时期的生理特点是：骨骼中的胶质多，钙质少，骨骼柔软，容易变形，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

尤其是下肢肌肉和保持足弓的小肌肉群发育还不完整。如果过早地让小儿学走路，身体的重量必然会加重脊柱和下肢的负担，时间长了容易使脊柱和下肢变形，形成驼背、“X 形腿”和“O”形腿，影响了体形的健美，还容易形成扁平足。

正常情况下，6 个月大的孩子可以自行翻身，自己能稍坐一会儿，大人扶着腋下有迈步的动作；到 7 个月时，小儿开始会爬行；8 个月时小儿爬行已较灵活；9 ～ 10 个月的小儿逐步会站立，扶着东西可蹒跚地走步；到 1 岁时可以独立走步。有的小儿运动功能的发育可能比以上规律稍早些或稍晚些。

此外，学说话、学动作模仿等，也都必须选择最适宜的时间，不宜操之过急。

神奇的 7±2 法则——短时记忆

故事悦读

19 世纪，苏格兰的一位哲学家曾经说过：“如果你将一把小圆球向地上扔去，你就会发现你很难立即看清 7 个以上。” 1871 年英国经济学家和逻辑学家威廉·杰沃斯说，往盆子里掷豆子时，如果掷上 3 个或 4 个，他从来没有数错过；如果是 5 个，就可能出错；如果是 10 个，判断的准确率为一半；如果豆子数达到 15 个，他几乎每次都数错。

这个有趣的现象就是神奇的 7±2 效应。这个规律最早是在 19 世纪中叶由爱尔兰哲学家威廉·汉密尔顿观察到的。他发现，如果将一把弹子撒在地板上，人们很难一下子看到超过 7 个弹子。1887 年，M·H. 雅各布斯通过实验发现，对于无序的数字，被试能够回忆出数字的最大数量约为 7

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

个。而发现遗忘曲线的艾宾浩斯也发现，人在阅读一次后，可记住约 7 个字母。这个神奇的“7”引起许多心理学家的研究兴趣，从 20 世纪 50 年代开始，心理学家用字母、音节、字词等各种不同材料进行过类似的实验，所得结果都约是“7”，即我们头脑能同时加工约“7”个单位的信息，也就是说短时记忆的容量约为“7”。1956 年，美国心理学家米勒教授发表了一篇重要的论文《神奇的数字 7 加减 2：我们加工信息能力的某些限制》，明确提出短时记忆的容量为 7±2，即一般为 7，并在 5 ～ 9 之间波动。这就是神奇的“7±2 效应”。

智慧点拨

短时记忆指信息一次呈现后，保持在一分钟以内的记忆。短时记忆中信息保持的时间一般在 0.5 ～ 18 秒钟，不超过 1 分钟。一般人的短时记忆的广度平均值为 7±2 个，近年的研究表明，记忆广度和记忆材料的性质有关。如果呈现的材料是无关联的数字、字母、单词或无意义音节，短时记忆广度为 7±2 个，超过这一范围记忆就会发生错误；如果呈现的材料是有意义、有联系的并为人所熟悉的材料，记忆广度则可增加。

精彩看板

有些人认为自己的短时记忆成绩差是因为自己脑子不如人，这是不正确的，不如人的原因是你没有好的组织记忆材料的方法。

下面提供一个测查短时记忆的量表。

下面有 3 行数字，两个数字称为一组，每行 12 组。你任选一行，在 1 分钟内读完（平均每 5 秒钟读一组数），然后把记住的数字写出来（可以颠倒位置）。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

73 49 64 83 41 27 62 29 38 93 74 97

57 29 32 47 94 86 14 67 75 28 49 35

36 45 73 29 87 28 43 62 75 59 93 67

计分与解释：

如果你把一行中的12组数字都正确地记下来了，那么你的短时记忆力可以说是惊人的、少有的了；

如果你能记下5～9组数字，可以得“优”；

如果只记住4～7组，那只算“一般”；

若你连4组都没有记下来，你的记忆力就很不理想，需要找一下原因，并需要好好锻炼锻炼。

心理科学证明，只要脑没有被损伤过，在短时记忆中人脑都具有同时容纳5～9组内容的能力。问题的关键就在“组”上。“组”的容量是可多可少的。把一行中的12组数字都记下来的人，在记忆过程中，也许不把2个数字作为一组，而把4个（如73+49）或列多个数字作为一组内容来记忆。这样，一行数中的24个数字，在他脑中就组合成6组，自然，很轻松就记住了。象棋大师只要扫一眼棋盘，便能将各个棋子的位置记得清清楚楚，一般的人却只能记住其中几个棋子的位置。那是因为象棋大师善于将多个棋子组合为一组记忆内容，而一般人不懂得如何将多个棋子组合为一组记忆内容。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

两种不同的提问与回答——再认

故事说读

在法庭审案中，许多情况下法官和陪审团都是依照目击证人的证词来进行判断的。目击证人的证词被很多人认为是正确和可靠的。但孟斯特伯格对此很是忧虑。有关研究证实了孟斯特伯格的担忧，研究发现，目击者对时间的回忆会以提问方式的不同而有很大的差异。在一项研究中，被试者在看完一部有关一起撞车事故的影片后，被要求对事故中的车辆的行驶速度做出判断。结果发现，当问题是“车辆在冲撞时的速度是多少”时，被试者对车速的判断是超过 65 千米 / 小时；而当问题是“车辆在接触时的速度是多少”时，被试者对车速的判断只有 50 千米 / 小时。一周之后，主试要求被试者回忆在事故中车窗玻璃是否被撞碎了，而事实上在影片中的车窗并没有被撞碎。结果是，以“冲撞”字眼被提问的被试中有 33% 的人回忆说车窗玻璃被撞碎了，而在以“接触”字眼被提问的被试者中，比例只有 14%。显然，在提问时不同的字眼改变了被试者对目击事件的记忆。

在心理学家看来，这个研究可以帮助我们进一步深入地了解人类的行为；而在司法人员看来，它会对目击证人证词的法律有效性提出疑问，并近而对司法公正问题产生深远的影响。

智慧点拨

过去的事物和学过的知识再次出现在眼前，能够把它们辨认出来的过程叫再认。对事物的再认可能有不同的速度和不同程度的确定性，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

这取决于两个条件：

第一，对旧事物的识记的巩固程度。保持巩固，再认就容易；保持不巩固，再认就困难。

第二，当前呈现的事物同过去的事物的相类似程度。事物总是在变化的，如果事物变化不大，就有可能再认；如果事物发生了很大的变化，就难以再认。

再认在发生困难的情况下，就会转化为回忆。这时，开始只是对目前呈现的事物产生一种熟悉感，还不能确认这一事物同以前所经历过的事物是否一样。后来，通过回忆，发现了同先前的印象有共同特征时，就再认了这一事物。

再认要依靠各种线索（事物的部分、特点等）来进行，它的一部分出现可以唤起对其他部分的记忆。如再认一个人的姓名，是依靠记忆中他的姓名和他的面貌、举止、声调，乃至职务等形成的联系，于是，面貌、举止等就成为再认一个人的线索。

精彩看板

人脑潜在的记忆力是相当惊人的，只要掌握了科学的方法和记忆的规律，每个人的记忆力都会大大提高几个档次。那么要通过怎样的训练，才能有效增强记忆力呢？

第一，要培养和提高记忆的目的性和自觉性。记忆的效果与记忆的目的有着重要的依从关系。记忆的目的明确可以为记忆指明方向，发挥记忆的潜在能力增强记忆效果，提高记忆力。现实生活学习的实验证明：有无明确目的记忆的效果存在明显的差异。自觉性是增强记忆力的内驱动力，它可以让学生在学习时处于积极主动的状态之下，自我加强学习的责任感和使命感，自觉养成良好的学习习惯，从而积极地提高记忆能力。

第二，要激发学习兴趣，锻炼意志能力。学习兴趣是学习者对学习活动和学习对象具有的一种力求认识或趋近的带有情感的倾向，是

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

增强记忆力的重要方法之一，特别是在记忆效果方面往往能取得事半功倍的效果，但是兴趣具有不稳定性，特别是在学习遇到困难或挫折时，如果没有坚强的意志力的约束，兴趣会很快转移甚至消退。因而要增强记忆力还要注意意志力的培养和锻炼。

第三，养成自我检查的习惯，提高正确再认和回忆的能力。提高记忆力还要重视培养学生自我检查的习惯和能力，一方面老师要及时对学生进行检查，如提问、作业和考试；另一方面培养学生自检查的意识和教给他们检查方法，如自我复述、自问自答或互问互答等都是自我检查的有效方法，这些方法都将有助于提高正确的再认和回忆能力，即有助于提高记忆力。

第四，掌握科学的记忆方法。掌握科学的记忆方法是提高记忆能力的重要途径，特别是要积极发展意义记忆（理解记忆），避免死记硬背。另外，在平常的学习过程中及时复习和练习，对新学的知识及时强化，加深理解，可达到记忆能力在本质上的提高。



艾宾浩斯遗忘曲线
——长时记忆中的遗忘规律



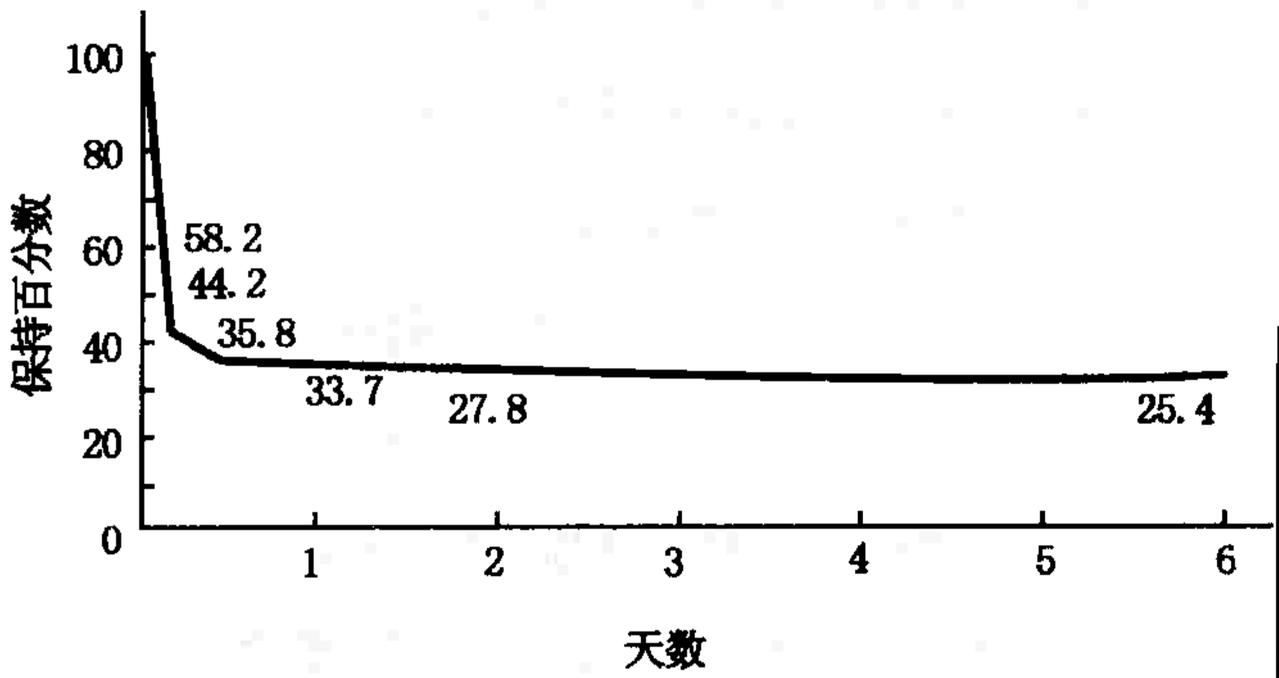
日常生活中，我们经常会碰到这样的情况：昨天记住的单词，今天却背诵不出来；刚刚摘下的眼镜忘记放在哪里；碰到熟悉的面孔却叫不上对方的名字……诸如此类的遗忘现象举不胜举。

德国心理学家艾宾浩斯对遗忘进行了深入研究。他为了尽量减少旧有

http://www.55188.com理想在线证券网

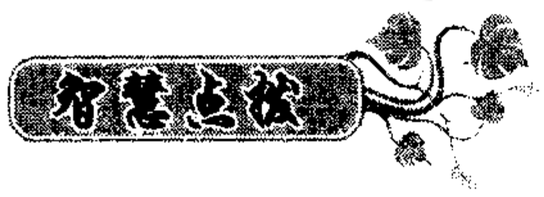
http://www.55188.com理想在线证券网

经验的影响，选用由三个字母组成的“无意义音节”，如 dit、vom 等作为实验材料，将 10 ～ 36 个这样的音节组成一组。然后以自己为研究对象，进行学习，直到刚能背诵出来为止。过一段时间，背不出来或背不全，就重新学习，直到再次达到刚能背出来的水平。用这种方法，他得到了著名的艾宾浩斯遗忘曲线（如图所示）。



时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20分钟之后	58.2%
1小时之后	44.2%
8～9小时后	35.8%
1天后	33.7%
2天后	27.8%
6天后	25.4%
1个月后	21.1%

艾宾浩斯的遗忘曲线



艾宾浩斯遗忘曲线告诉人们，在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时间后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。



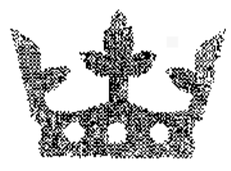
人在学习之后，遗忘便立即开始，且遵循“先快后慢”的规律。这就要求人们在学习结束后及时复习，不然等到遗忘很多时再复习，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

则要花费更多的时间和精力，这无异于重学一遍。

此外，应进行过度学习，有助于加强记忆和保持。过度学习就是指对学习材料达到恰能背诵之后，再继续多学几遍，这样并不多余，而且很有必要。一般认为，150%的过度学习是最适宜的，既能取得一个最佳的记忆效果，又不浪费时间和精力。



刹那间的灵感——潜意识的自我完善



古希腊时，阿基米德奉国王之命，鉴定工匠制作的金王冠是否掺有白银。但当时并没有行之有效的方法，他为此日思夜想，也没有想出好的办法。

有一天，他在家里洗澡，他跳进浴盆时，有许多水一下子溢了出来。这使他一下子醒悟到：当容器装满了水，把物体再放进去，那么溢出的水的体积，和这个物体的体积是相等的。由此他联想到，比金子轻的白银如果要达到同样重量，它的体积必然超过金子。

于是，他想出了解决问题的办法。他把与原先国王交给工匠的相同重量的金子和那顶金王冠，分别放在注满水的容器中，然后比较它们分别排出的水的容量，就知道答案了。这也是物理学上著名的“阿基米德定律”的来源。



阿基米德苦思冥想没有找到答案，但在洗澡时却偶然得到了答案，这是灵感的迸发，而灵感来自潜意识的自我完善。遇到不能解决的问

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

题时，即使不去想它，但潜意识还是在不断对我们的知识结构进行整合、更新。当整合接近解决问题时，在某个点上，就会被突然触发，产生灵感。

精彩看板

人的身体是一个很神奇的机器，拥有我们无法预知的潜力，许多情况下，我们需要给自己一点意外的和足够的刺激，适当的时候给自己某些特殊的有益的暗示，让自己对事业多一份信心，多一点勇气，多一些胆略和毅力，就有希望使自己的潜能从休眠状态下苏醒，发挥无穷的力量，赢得成功。

此外我们要把自己放在多种不同的环境里，最好是到逆境中去，努力让自己适应多方面的变化，从而发掘自己的潜力。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.ertongbook.com



第四章
解读神秘的心理效应

心理学效应无处不在、无处不有，日常生活、工作中的许多现象，背后都受到心理学效应的影响。心理学效应可以帮助我们为人处世，下面就让我们一起解读隐藏在生活表象之下的心理学效应吧。

http://www.55188.com理想在线证券网

孟母三迁——邻里效应

故事说法

孟子，名轲，战国时邹（今山东邹县）人。他主要活动于战国时期的梁惠王、齐宣王时代，是我国古代伟大的思想家、政治家和教育家。相传他是鲁国三桓孟孙氏的后代，曾受业于孔子嫡孙子思的门人。这种出身与影响对他思想的形成，有很重要的作用。

孟子本为贵族后裔，到他父亲那一代，家境就已衰落贫困了。孟子很小的时候，父亲得病死了，他从小是母亲一手抚养大的。孟母是一个有知识、有教养、很能干的女人。她为了抚养儿子，替人家洗衣服，纺线织布，省吃俭用，任劳任怨，一心想把孟子培养成人。

开始，孟子家距墓地很近，他常和邻居的孩子们一起到墓地里去看热闹，也许是看得太多了，他也和小朋友们一起玩起给死人送葬一类的游戏来。孟母知道这些事以后，觉得这种地方不能让孩子来，对孩子成长没有好处。于是，第二天，孟母收拾好家里的东西就搬家了。

他们母子二人搬到一个闹市附近住下来。这个市场人来车往，每天从早到晚叫卖声、吵嚷声不绝于耳。时间一长，孟子又学起那些小商小贩的吆喝声来了，孟母觉得这种环境也不利于孩子成长，便再次搬家。这回，他们搬到一个学堂附近住下来，那些来学堂读书的人个个斯文讲礼貌，见面时或作揖或鞠躬。日子长了孟子就照着那些读书人的样子拿书来读，和人见面时也仿照那些读书人行礼作揖，变得非常懂事有礼貌。孟母看在眼里，喜在心头，觉得这个地方对孟子的成长大有帮助，于是就一直住下。

后来，孟子博览群书，勤奋苦读，成为名扬四方的学者。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第四章
解读神秘的心理效应
Chapter4

智慧点拨

在社会心理学领域，存在着一种“邻里效应”，说的是一个人的性格、品性与其周围的环境有很大关系。孟母三次搬家就是为了给孟子找一个好的生活环境。

精彩看板

社会感染对处于邻近空间中的人群起到一定的整合作用，人们相互之间靠感染达到情绪上的传递交流，使之逐渐一致起来，进而引起比较一致的行为。

但这不是说，在邻近的人群中就一定能发生正常的社会感染，产生良好的“邻里效应”。个体的理智水平高低，是决定是否受消极“社会感染”的重要因素。不过，我们也必须承认，即使在人类文明高度发展的今天，任何人仍然不能完全摆脱“情不自禁”受感染的现象。对一个头脑冷静、自制力强的人来说，即使在自我控制的注意有所分散、自我控制的意志有所放松时，也可能会发生感染。

所以，对蕴藏于“邻里效应”背后的社会感染机制，我们应当采取分析态度，既要善于强化良性“邻里效应”，为自己与“邻里”双方扮演社会角色服务，也要注意防止恶性“邻里效应”对自己和他人的影响。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

错误的选择——从众效应

故事悦读

某心理学家做过这样一个实验：五位大学生围坐着一张桌子，然后请他们判断线段的长度。每次呈现一组卡片，每组包括两张，一张卡片上有一条垂直线段，称为标准线段；另一张卡片上有三条垂直线段，其中一条与标准线段一样长，另外两条要么长了许多，要么短了许多，要求大学生们把那条与标准线段等长的线段挑出来。依据正常的视觉，每个人都可以轻易做出正确无误的选择。

当第一组两张卡片呈现后，大学生们依次大声地回答自己的判断，所有人意见一致，都做出了正确的选择。然后再呈现第二组，大家又都做了正确的一致回答。就在大学生们觉得实验单调而无意义时，第三组卡片呈现了，第一位大学生在认真地观察这些线段后，却做出了显然是错误的选择，接着第二、三、四位大学生也做了同样错误的回答。轮到第五位大学生，他感到很为难，左右看看，因为他的感官清楚地告诉他别人都是错的，最后，他终于小声地说出了与别人相同的错误选择。

这个实验是事先安排好的，前四名“大学生”其实都是该心理学家的助手；他们按照事先安排好的程序进行正确或错误的选择，而只有第五位大学生不知道这一情况，是真正的被试者。参加实验的真被试者是具有良好视力及敏锐思维能力的大学生，并且从表面上看，他们可以任意地做出想做的反应，而实质上，也明确要求他们做出他们自己认为是正确的反应；但是，来自群体的压力很大，当绝大多数人都做出同样的反应时，个人就有强烈的动机去赞同群体其他成员的意见。因此有35%的被试者拒绝了

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

自己感官得来的证据，而做出了同大多数人一样的错误的选择。这就是心理学上所说的从众行为，俗称随大流。

智慧点拨

“从众”是一种比较普遍的社会心理和行为现象，就是平常所说的“人云亦云”、“随大流”，大家都这么认为，我也就这么认为；大家都这么做，我也就跟着这么做。

当一个人在群体中与多数人的意见或行为不一致时，会感受到心理压力，有时这种压力很大，可以使个人在心理上难以违抗。

精彩看板

从众具有消极的一面：抑制个性发展，束缚思维，扼杀创造力，使人变得无主见和墨守成规；也有积极的一面：有助于学习他人的智慧经验，扩大视野，克服固执己见、盲目自信，修正自己的思维方式，减少不必要的烦恼和误会等。生活中，我们要扬“从众”的积极面，避“从众”的消极面，努力培养和提高自己独立思考和明辨是非的能力；遇事和看待问题，既要慎重考虑多数人的意见和做法，也要有自己的思考和分析，从而使判断能够正确，并以此来决定自己的行动。凡事都“从众”或“反从众”是要不得的。

下面让我们测试一下自己是否具有从众心理吧！

若在一间只有一张四方桌的包房里和朋友聚会，你是第一个到达的，你会选择那一个座位？

A. 背靠墙，面向包房门口的座位。

B. 房间两侧的座位。

C. 背向房门，面向里墙的座位。

请你认真思考以上答案，做出选择再往下看。

测试结果：

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

选A的人：是一个很有主见，且有权力倾向的人，一般能独当一面，是当领导的材料。选择背靠墙，因为墙是安全的，不可能隐藏有敌人或对手，无后顾之忧；面向门口，是能一眼看清楚环境的变化，对一切事情都能第一时间知道，有把一切都掌握、控制的倾向。能够让自己无后顾之忧，又能把一切变数都掌握在手的人，通常都很有主见，如综合素质不错，定能有所作为。

选B的人：此类人通常都是碌碌无为随大流的人。有一点自己的见地，但会视环境而变，随波逐流，通常难成大事，难以有大作为。如果此人心里想坐的是A座位，但会故意坐在B座位的人则另当别论，说明此人很有心计，心有大志，却深藏不露、毫不张扬，是个难以对付的人物。

选C的人：畏缩怕事之人。明知背后是门口，有敌入侵不能发觉，还是求得一时安全而自欺欺人。面向墙壁，一目了然，是安全的，背后是无尽变数，却宁愿看不到而求得一时安逸。这类人多数胆小怕事，遇到问题首先想到的不是面对解决，而是逃为上策，逃避心理极强，终其一生，难成大事。

活下来的沙丁鱼——鲶鱼效应

故事说法

挪威人喜欢吃沙丁鱼，尤其是活鱼。市场上活沙丁鱼的价格要比死鱼高许多。所以渔民总是千方百计地想法让沙丁鱼活着回到渔港。但沙丁鱼非常娇贵，极不适应离开大海后的环境。当渔民们把刚捕捞上来的沙丁鱼放入鱼槽运回码头后，用不了多久沙丁鱼就会死去。渔民经过种种努力，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

但绝大部分沙丁鱼还是在中途因窒息而死亡。令人奇怪的是：有一条渔船总能让大部分沙丁鱼活着回到渔港。船长严格保守着秘密。直到船长去世，谜底才揭开。原来是船长在装满沙丁鱼的鱼槽里放进了一条以鱼为主要食物的鲶鱼。鲶鱼进入鱼槽后，由于环境陌生，便四处游动。沙丁鱼见了鲶鱼十分紧张，左冲右突，四处躲避，加速游动。这样一来，一条条沙丁鱼“欢蹦乱跳”地回到了渔港。这就是著名的“鲶鱼效应”。

智慧点拨

鲶鱼效应就是通过引入竞争，刺激对方，来保持活力。我们知道一种动物如果没有外界的刺激，就会变得死气沉沉。同样，一个人如果没有对手，那他就会甘于平庸，养成惰性，最终导致庸碌无为。

精彩看板

现在是一个优胜劣汰的时代，一个人必须要有竞争能力才能更好地生存下去。下面就让我们做个测试，看看自己的竞争能力如何。

以下每一题中有 5 个答案供你选择，根据你的实际情况选择一个，在 15 分钟内完成试题。

A. 和自己完全不符 B. 某些方面像 C. 符合与否都没关系 D. 非常符合自身情况 E. 所有方面都相符

1. 我乐意在团体中工作，平时互相促进。

2. 如果别人的车比我好，我就会想买更好的，总之，要比别人好。

3. 我喜欢在打扮上比别人优越。

4. 别人的成功对于我来说是一种动力，会让我加倍努力。

5. 我从不和别人攀比成功与否。

6. 我家的电器和体育器械都是市场上最好的。

7. 如果别人问了一个我不懂的问题，为了面子我也会装作明白。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 被问及私人问题时，为了自尊会把不好的情况隐瞒。

9. 参加体育项目只在于乐趣，不在于名次。

10. 我更倾向于个人比赛，因为团体赛中个人差别太大，不好配合。

11. 我不喜欢和比我强的人在一起。

12. 在我面前假装自己很在行的人是令人生厌的，尤其是我很懂的事。

13. 做一个名人要牺牲自己的个人空间，所以我喜欢做一个平凡人。

14. 我的一个亲密的异性朋友是一个很有魅力的人，我对此很高兴。

15. 我不喜欢别人只求与世无争的理论，人是应该互相竞争的。

16. 成功的人也有不如意的地方，所以不必和他们攀比。

17. 如果能得到丰厚的回报和认可，拼命工作也是值得的。

18. 我只求安安分分做好自己的事就行了，别人怎么争与我无关。

19. 面对一件错综复杂的事，我们应该回过头想想，不能一味争强好胜。

20. 我愿意先苦后甜，取得最终的胜利。

21. 我不会去参加那些不可能获胜的比赛。

22. 争强好胜对于一个人来说并不是最主要的事。

23. 为了引起别人的注意，我愿意做任何别人看不上的工作。

24. 靠挤压别人成功并不是唯一可行的路。

25. 我平时总用一些诸如体力、工作效率等指标进行自我测试。

第 1、5、9、13、16、18、19、22、24 题，选 A 得 5 分，选 B 得 4 分，选 C 得 3 分，选 D 得 2 分，选 E 得 1 分；余下各题，选 A 得 1 分，选 B 得 2 分，选 C 得 3 分，选 D 得 4 分，选 E 得 5 分。

25 ～ 51 分，你是逃避现实，害怕与别人竞争的人。

52 ～ 70 分，你总是想办法不和别人竞争。

71 ～ 86 分，你会根据现实情况选择参与竞争与否。

87 ～ 97 分，你乐于接受挑战，与人竞争。

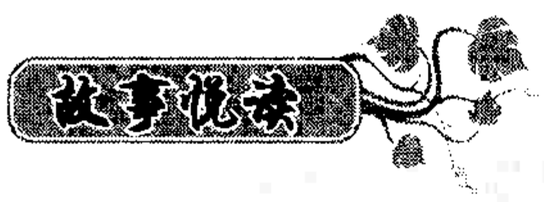
http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

97分以上，你会追逐胜利，一味与人争强好胜。



国王与象牙少女像
——皮格马利翁效应



相传古代的塞浦路斯岛有一位年轻英俊的国王叫皮格马利翁，他精心雕刻了一尊象牙少女像。他十分欣赏和迷恋“她”，每天都含情脉脉地凝视着“她”，日复一日，年复一年，这种无限的深情终于使这个象牙“少女”活了起来，皮格马利翁的愿望实现了，与她结为伉俪。这种由于真诚期待而出现的现象，被形象地称之为皮格马利翁效应。美国心理学家罗森塔尔教授为了验证这一现象，在动物与学生中分别做了实验研究，结果证实了这一效应的存在，而且揭示了其产生的机制。

罗森塔尔把一群小老鼠分成两个小组。A组交给一个实验员，并告诉他这一群老鼠属于特别聪明的一类，要好好训练；B组交给另一个实验员，告诉他这是一群普通的老鼠。两个实验员分别对这两群老鼠进行穿行迷宫的训练。对于老鼠来说，走出去就有食物。但是在走出去的过程中，它们会经常碰壁，只有有一定记忆力、一定智力的老鼠才有可能先走出去。实验结果发现，A组老鼠比B组老鼠聪明得多，都先走出去了。事实上，这两组老鼠都是普通的老鼠，只是罗森塔尔教授在告知实验员时暗示了有“聪明”与“不聪明”之分，于是，实验员采取的方法与对老鼠的期待就有了不同，从而造成了奇妙的结果，与罗森塔尔预言的一模一样。

这种实验被罗森塔尔等人同样地运用于学生的研究之中。1968年，罗森塔尔等人在美国的一所小学，从一年级至六年级各选3个班，对这

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

18个班的学生作了一番“煞有介事”的预测未来发展的测验。然后以赞赏的口吻，将“最佳发展前途”名单悄悄交给校长和有关教师，并一再叮嘱：千万保密，否则会影响实验的正确性。8个月后进行复试，奇迹出现了，名单上的学生，个个成绩进步快，情绪活泼开朗，求知欲旺盛，与老师感情特别深厚，最后都成为名副其实的优秀生。

智慧点拨

皮格马利翁效应，也称为罗森塔尔效应。皮格马利翁效应其实体现的就是暗示的力量，也被总结为“说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行”。

精彩看板

暗示的作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。可见，暗示在本质上是人的情感和观念，会不同程度地受到别人下意识的影响。积极的暗示促使人们向好的方向发展，消极的暗示则使人向坏的方向发展。所以，我们要想使一个人发展更好，就应该给他传递积极的暗示。

此外，皮格马利翁效应会对人的生活产生积极或者消极的影响，但是千万不要盲目地相信它，完全被它所左右。因为外界的鼓励和批评是每个人都必须要面对的问题，如果总是因为别人的态度而改变自己的话，那就永远也不会成熟。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

宽宏大量的宰相——贝尔效应

故事说读

宋朝太尉王旦曾经专门在皇帝面前夸赞寇准的长处，推荐他为宰相，但寇准却多次在皇帝面前痛陈王旦的缺点。

有一天，皇帝忍不住对王旦说："你虽然夸赞寇准的优点，可是他经常说你的坏话。"王旦却说："本来应该这样。我在宰相的位子上时间很久，在处理政事时失误一定很多。寇准对陛下不隐瞒我的缺点，愈发显示出他的忠诚，这就是我看重他的原因。"

有一次，王旦主持的中书省送寇准主持的枢密院一份文件，违反了规格。寇准马上将此事向皇帝汇报，王旦因此受到责备。然而事隔不到一个月，枢密院有文件送中书省，结果也违反了规格，办事人员兴奋地把这份文件送交王旦，以为王旦定会报复寇准，可他没有这么做，而是把文件退还给枢密院，希望他们修正。对此，寇准十分惭愧，见到王旦时便恭维他度量大。后来，寇准升任武胜军节度使同中书门下平章事，寇准感谢皇帝对他的了解。不料皇帝却说："此乃王旦的推荐。"从此，寇准更加敬服王旦。

王旦做宰相 12 年，推荐的大臣十几个，大多很有成就。王旦身上体现出来的，就是我们所说的贝尔效应。

智慧点拨

英国学者贝尔天赋极高。有人估计过他毕业后若研究晶体和生物化学，定会赢得多次诺贝尔奖。但他却心甘情愿地走了另一条道路——把一个个开拓性的课题提出来，指引别人登上了科学高峰，此举被称

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

为贝尔效应。

贝尔效应体现的是一种崇高的牺牲精神，是一种甘愿为他人做嫁衣的无私精神。

精彩看板

贝尔效应给我们的启示是：我们要热情帮助和真诚提携别人，鼓励他们赶上和超过自己，不要妒贤嫉能，要具有伯乐精神、人梯精神、绿地精神。作为一名国家干部、一位公司领导、一位教师……在人才培养中，要以国家和民族的大业为重，以单位和集体为先，慧眼识才，放手用才，敢于提拔任用能力比自己强的人，积极为有才干的下属创造脱颖而出的机会。

蝴蝶引起的风暴——蝴蝶效应

故事说读

1960 年，美国麻省理工学院教授洛伦兹研究“长期天气预报”问题时，出现了疑难问题：她在计算机上用一组简化数据模拟天气的演变，原本是想利用计算机的高速运算来提高天气预报的准确性。但是，事与愿违，多次计算表明，初始条件的极微小差异，会导致错误的结论。心理情绪也是如此，有一组漫画显示，一个人在单位被领导训了一顿，心里很恼火，回家冲妻子发起了脾气，妻子无来由地被骂，也很生气，就摔门而去。走在街上，一条宠物狗拦住了去路，“汪汪”狂吠，妻子更加生气，就一脚踢过去，小狗受到踢打，狂奔路过一个老人面前，把老人吓了一跳。正巧这位老人

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

有心脏病，被突然冲出的小狗一吓，当场心脏病发作，不治身亡。

洛伦兹发现了微小差异导致的巨大反差，她用一个形象的比喻来表达这个发现，一只小小的蝴蝶在巴西上空振动翅膀，它扇动起来的小小旋涡与其他气流汇合，可能在一个月后的美国得克萨斯州会引起一场风暴。其原因是蝴蝶翅膀的运动，导致其身边的空气系统发生变化，并引起微弱气流的产生，而微弱气流的产生又会引起它四周空气或其他系统产生相应的变化，由此引起连锁反应，最终导致其他系统的极大变化。这就是著名的“蝴蝶效应”。

智慧点拨

蝴蝶效应说明：一个微不足道的动作，或许会改变人的一生；一个坏的微小的机制，不加以及时地引导、调节，会给社会带来非常大的危害；过去受到的心理挫折和创伤，会从宏观或微观上影响到以后的生活。

我们常说的“差之毫厘，失之千里”、“一着不慎，满盘皆输”就是蝴蝶效应的写照。

精彩看板

我们要避免“蝴蝶效应”就要关注细节。细节在我们生活中表现出来的魅力是无与伦比的。一个人可能因关注细节而抓住很多的机会，从而体现了自身的价值，修复了自己的人生，完善了自己的品格。

细节的作用不可低估。有些人奉行做大事，认为自己高人一等，胜人一筹，从而忽视小节，结果不但没有提升自己，反而更加失败。所以我们要把握生命中的细节，酝酿过程中的细节之美。只有这样，才会取得不断的成功。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

为鞋子打分——边际效用递减效应

故事说法

有人做过一个有趣的实验：研究者让一个没有鞋穿的人意外得到一双鞋，然后让他给这双鞋来评分，不管它是否赶得上潮流，是否合适，他会立刻给这双鞋子高分。接下来惊喜不断，他有机会不断地得到鞋子，但是让他继续给后来的鞋子评分时，分数却越给越低。

为什么同样是得到了一双鞋，评价却不一样呢？当那个人得到第二双鞋时，他微笑地说："好吧，谢谢。"得到第三双、第四双时他还能礼貌地表示一下谢意，心里已经开始发愁该往哪里放了；得到第七双鞋时，恐怕他已经在心里祈祷不要再给他了。"下一双"鞋带给我们的满足感逐渐递减，这就是边际效用递减法则。举个简单的例子，你非常饿的时候，吃第 1 个馒头，你会觉得很幸福；吃第 2 个馒头时，你也有幸福感，但是会比吃第 1 个时的感觉少；吃第三、四、五个馒头时，你所体验的幸福感就会越来越少；当你吃第十个馒头时，恐怕只能体验到痛苦了。

心理学家用巧妙的实验证明了这一点。心理物理学最核心的定律韦伯——费希纳定律就涉及这个问题。1834 年韦伯对人们能够感觉出来的最小变化进行了测量，实验中，他让被试者判断所给的小棒是否和 10 毫米的标准小棒相同，结果发现人们的判断规律，不是与刺激强度直接关联，而是与刺激变化的增量密切相关。例如人们如何才能察觉出屋里的灯亮了一些？这依赖于之前的明亮程度。人们能在安静时听到针掉的声音，但是在嘈杂的环境中，连火车开过的声音都难以听到。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

边际效用递减效应告诉我们：一个物品带给我们的满意感不是总量，而是增量，是单位量变化带来的不同感觉。

我们对物品价值的认识不是来源于物品本身，而是通过使自己的需求、欲望等得到的满足程度来主观地体验。消费或享用同样的东西给我们带来的满足感和效用，随着边界的变化不断变化，越到最后，效用就越小。

精彩看板

生活中，边际效用递减的例子比比皆是。有些小孩子特别喜欢吃别的小朋友家的饭，他总觉得别人家的饭菜比自家的香。还有同样是一杯水、一朵花、一个玩具，在你没有得到之前，你对这个物品充满了极大的好奇心，产生了强烈的需求感和占有欲，所以当你第一次得到的时候你会体验到极大的满足感。而一旦它成为你的物品，逐渐熟悉之后，你对这个物品的热情和需求就会逐渐递减。边际效用递减效应揭示了人类心理的一个方面，了解并利用它，我们就能对生活和自己的心理多了一份从容。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

让多的更多，少的更少——马太效应

故事说法

《圣经》中“马太福音”这一章，有一个著名的故事：

主人要到外国去，把三位仆人叫来，按其才干分银子给他们。第一个得了五千，第二个得了两千，第三个得了一千。

主人走后，第一个仆人用五千银子做买卖，又赚了五千；第二个仆人照样赚了两千；第三个仆人把一千银子埋在了地下。

过了好久，主人回来了，跟仆人们算账。

第一个仆人汇报赚了五千银子，主人说：“好，我要把许多事派你管理，可以让你享受主人的快乐。”

第二个仆人汇报赚了两千银子，主人说：“好，我要派你管理很多的事，让你享受主人的快乐。”

第三个仆人汇报说：“我把你分给的银子埋在地下，一个也没少。”主人骂了这个仆人一顿，决定夺回他这一千银子，分给拥有一万银子的人。

这个故事的结尾，是这样几行诗：“凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的也要夺过来。”

智慧点拨

马太效应是指好的愈好，坏的愈坏，多的愈多，少的愈少的一种现象。美国科学史研究者归纳马太效应为：任何个体、群体或地区，一旦在某一方面获得成功和进步，就会产生一种积累优势，就会有更多的机会取得更大的成功和进步。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第四章
解读神秘的心理效应
Chapter4

精彩看板

马太效应是一种既有消极作用又有积极作用的社会心理现象。其消极作用是：名人与无名者干出同样的成绩，前者往往上级表扬，记者采访，求教者和访问者接踵而至，各种桂冠也一项一项地得到。结果往往是其中一些人因没有清醒的自我认识和没有理智态度而居功自傲，在人生道路上跌跟斗；而后者则无人问津，甚至还会遭受非难和嫉妒。

其积极作用是：一，可以防止社会过早地承认那些还不成熟的成果或过早地接受貌似正确的成果；二，“马太效应”所产生的“荣誉追加”和“效应终身”等现象，对无名者有巨大的吸引力，促使无名者去奋斗，而这种奋斗又必须有明显超越名人或取得成果才能获得向往的荣誉。从这个意义上讲，社会的进步和科学上的突破与“马太效应”有关。

气势夺人的斗鸡——木鸡效应

故事说读

古代，有一位专门训练斗鸡的名手叫纪消子。一天，君王让他代为训练一只斗鸡，10 天过后，君王询问训练情况：“进展如何？是否近日可用？”纪消子回答道：“时机尚未成熟，它杀气腾腾，一上场即横冲直撞。”又过了 10 天，君王再度询问，但纪消子还是回答说：“不成！它只要一听到斗鸡的叫声，便马上斗志昂扬，无法控制自如。”又过了 10 天，君王又来询

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

问此事，说："怎样了？现在该可以了吧！"纪消子仍然摇头，说："还不行，它只要看见斗鸡的身影，便立刻来势汹汹，火暴蛮斗。"最后10天很快过去了。君王走到纪消子面前时，终于得到了纪消子满意的答复："大功告成！如今它置身竞技场，不论其他的斗鸡如何挑其怒气，煽其斗志，它都如木鸡一样，无动于衷。这就是内心充满'德行'的证据。现在，无论什么样的斗鸡遇见它，莫不落荒而逃。"

在领导心理学中，人们把"呆若木鸡"的领导所产生的巨大吸引力、感召力从而使下属产生认同感、追随感的现象，称之为木鸡效应。

智慧点拨

"木鸡"型领导之所以能产生强大的影响力，是因为这种人平时话语不多，而一旦出口则句句都很在理。所以他们说话总是"惜墨如金"，要么不说，要说一定说到点子上，并产生效果。

精彩看板

领导权威，对于一个企业来说是组织功能体现出的影响力，对于个人而言是领导者的职位及其威望所形成的影响力。一位领导干部有没有领导权威，直接关系到其领导行为是否科学和富有成效，直接关系到事业的兴衰成败，那么要树立领导权威就要具有德性淳朴、内心深沉、个性稳重、淡泊名利等优秀品质。不要轻易地表决心、立诺言、示宣言、发狂言，而要实事求是、言行一致、取信于下属，要言必信、行必果，使下属真正相信，并从内心里接纳自己。可见，领导不说话，只要使个眼色就能使下属行动，这才是木鸡效应的真谛。

http://www.55188.com理想在线证券网



第五章
驱除坏情绪的困扰

在日常生活中，我们每个人都会体验到各种不良情绪，如紧张、厌倦、急躁等。懂得掌控自己的情绪、控制不良情绪这股力量，而不为这股力量所控制是一个人成功的秘诀，如果我们能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，人生就无法掌握。

http://www.55188.com理想在线证券网

有钱人的苦恼——紧张

故事说法

西蒙先生从事皮毛生意，最近几年行情较好，赚了几百万美元，存了相当多的钱。他在事业上虽然十分成功，但却一直未学会如何放松自己。他是位神经紧张的生意人，并且把生意场上的紧张气氛带回了家里。

西蒙先生下班回到家里在餐桌前坐下来，但心情烦躁不安。

这时候西蒙先生的妻子走了进来，在餐桌前坐下。他打声招呼，一面用手敲桌面，直到一名仆人把晚餐端上来为止。他很快地把东西吞下，他的两只手就像两把铲子，不断把眼前的晚餐一一铲进嘴中。

吃完晚餐后，西蒙先生立刻起身走进起居室去。起居室装饰得十分美丽，有一张长而漂亮的沙发，华丽的真皮椅子，地板上铺着高级地毯，墙上挂着名画。他把自己投进一张椅子中，几乎在同一时刻拿起一份报纸。他匆忙地翻了几页，急急瞄了一眼大字标题，然后，把报纸丢到地上，拿起一根香烟，点引燃后吸了两口，便把它放到烟灰缸里。

西蒙先生不知道自己该怎么办。他突然跳了起来，走到电视机前，打开电视机。等到影像出现时，又很不耐烦地把它关掉。他大步走到客厅的衣架前，抓起他的帽子和外衣，走到屋外散步去了。

西蒙先生这样子已有一段时间了。他没有经济上的问题，他的家是室内装潢师的梦想，他拥有两部汽车，事事都有人服侍他——但他就是无法放松心情。不仅如此，他甚至忘掉了自己是谁。他为了争取成功与地位，已经付出他的全部时间，然而可悲的是，在赚钱的过程中，他却迷失了自己。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第五章
驱除坏情绪的困扰
Chapter5

智慧点拨

西蒙先生的症结在于他的紧张情绪。紧张心理是现代人普遍存在的现象，它的产生主要与社会环境有关。

生活环境、人际关系、生活习惯、工作的改变，迫使人们去适应全新的生活和工作环境，这是造成紧张的重要根源。

精彩看板

紧张是难以避免的，但若过度持续下去，会给身心健康带来无法估量的损害，所以我们要力争克服这种心理。

1. 把烦恼说出来。当有什么事烦扰你的时候，应该说出来，不要存在心里。把你的烦恼向你值得信赖的、头脑冷静的人倾诉，你的父亲或母亲、丈夫或妻子、挚友、老师、学校辅导员，等等。

2. 暂时避开。当事情不顾利时，你暂时避开一下，去看看电影或一本书，或做做游戏，或去随便走走，改变环境，这一切能使你感到松弛。强迫自己“保持原来的情况，忍受下去”，无非是在自我惩罚。当你的情绪趋于平静，而且当你和其他相关的人均处于良好的状态，可以解决问题时，你再回来，着手解决你的问题。

3. 每天晚上做一次反省。想想看：“我感觉有多累？如果我觉得累，那不是因为劳心的缘故，而是我工作的方法不对。”丹尼尔·乔塞林说过：“我不以自己疲累的程度去衡量工作绩效，而用不累的程度去衡量。”他说，“一到晚上觉得特别累或容易发脾气，我就知道当天工作的质量不佳。”如果全世界的商人都懂得这个道理，那么，因过度紧张所引起的高血压死亡率就会在一夜之间下降，我们的精神病院和疗养院也不会人满为患了。

4. 改掉乱发脾气的习惯。当你感到想要骂某个人时，你应该尽量克制一会儿，把它拖到明天，同时用抑制下来的精力去做一些有意义

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的事情。例如做一些诸如园艺、清洁、木工等工作，或者是打一场球或散步，以平息自己的怒气。

5. 学会谦让。如果你觉得自己经常与人争吵，就要考虑自己是否过分主观或固执。要知道，这类争吵将对周围的亲人，特别对孩子的行为会带来不良的影响。你可以坚持自己正确的东西，静静地去做，给自己留有余地，因为你也可能是错误的。即使你是绝对正确的，你也可按照自己的方式稍做谦让。你这样做了以后，通常会发觉别人也会这样做的。

6. 尽量在舒适的情况下工作。记住，身体的紧张会导致肩痛和精神疲劳。

人生有压力是不可避免的，谁还没有个烦琐难熬的事儿呢？既然明白了这一点，就要学会自我“减压”，举重若轻，化解紧张。



博客成为避风港——压抑



陈某是某大学三年级的学生，以前学习成绩很优秀，但近段时间却不知何故，成绩一跌再跌，为此老师还多次找他谈话。

陈某为此也很苦恼，这时，博客成了他的避风港，成了他痛苦和不快的倾诉地。他在博客里这样写道：“近半年来，不知是怎么回事，我总不能安心学习，手中拿着书心里却老想着别的事，成绩一落千丈。我分析这可能是由家庭情况造成的。我在家里觉得自己从来没有快乐过，难以忍受母亲野蛮的态度，所以从我懂事后从未叫过母亲，也不知现在应如何对待母亲。以前和小叔家的关系还不错，半年前和他们的关系也搞得十分僵，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

由此影响了学习的情绪。

“我的家中有母亲和年长我 11 岁的哥哥。我从小与祖父和祖母生活在一起，父亲在我上大学的第一学期时自杀了，我在奔丧期间未掉过一滴眼泪。

“父亲是家中的长子，尽管很聪明，但初中未毕业就早早担起家庭生活的重担。我的小叔叔是大学生，母亲是农村姑娘，很厉害，经常与我的叔叔、婶婶吵架，同时又时常迁怒于我的父亲。父亲为人很老实，从早到晚很少说话，只知道干活。我七岁离开祖父回到了父亲身边。从那时起，母亲攻击的矛头转向了我，常因一点点小事就骂我，甚至于打我。

“我学习成绩好，经常看书到深夜，母亲就骂我是讨债鬼，一天到晚什么事情也不做。父亲为此很为难，但最后总是帮着母亲说话。

“上高三时，在家庭的压力下，我觉得我的精神快崩溃了，不想参加考试了。但在小叔叔、婶婶的帮助下，我鼓起勇气参加了高考，总算获得了好成绩。因此我把叔叔、婶婶当成了亲人。我与叔叔、婶婶家的关系很好，他们给予我真诚的帮助，但是大学二年级寒假我在叔叔家时，叔叔因看不惯我抽烟、喝酒和只顾自己不顾别人的行为而批评了我。我感到十分不满，与叔叔吵了起来，提前回校了。现在我觉得世界上一个亲人也没有了，即使是以前对我比较好的叔叔也疏远了我。从此，我的注意力不集中，学习成绩下降，心情感到十分压抑，性格逐渐变得孤僻。”

智慧点拨

压抑心理是一种较为普遍的病态社会心理现象。它存在于社会各年龄阶段的人群中，它与个体的挫折、失意有关，继而产生自卑、沮丧、自我封闭、焦虑、孤僻等病态心理与行为。故事中的陈某就属于这种心理。精神压抑可能导致个体人格畸变。

有压抑心理的人表现的症状为：

1. 忧郁。主要表现为：失眠，神经衰弱，精神不能集中，性格孤僻，自我封闭，不合群，个人感到自己存在的价值不大，对前途失去信心，感到外部压力太大，情绪低落，自惭形秽，手足无措等。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 厌倦。对任何人和事物都失去兴趣，表示出极不耐烦。

3. 优柔寡断。凡事缺乏主见和自信，对未来感到失望。

4. 社交障碍。与人交往缺乏自信、呆板，却又多疑、敏感。

5. 躯体化焦虑。焦虑感会明显增强，自我感觉不好。焦虑常以躯体不适表现出来，如头痛、肠胃不适、疲倦等。

6. 改向行为。越被压抑的情绪、思想越可能在适当的时候以改头换面的方式表现出来。

精彩看板

克服压抑心理，可以从以下几点着手：

1. 多读些名言、哲理故事。人的一生会遇到许多挫折，如何战胜挫折，到达成功的彼岸，圣贤们的思想与足迹能给予我们许多启示。

2. 列出生活日程表。压抑会产生厌倦、懒惰的行为，越是懒于动手做事的人，越容易发生心理危机。为了与懒惰作斗争，不妨列出一个生活日程表。

3. 参加社交活动。许多沮丧的人放弃了他们的业余活动，这只会使事情更糟。为了扭转你目前的心情，不妨每天做些激烈的活动，多参加社交活动。

4. 坚持锻炼身体。健康的人格寓于健康的身体。有许多精神压抑者通过体育锻炼，出一身汗，精神就轻松多了。科学家认为，呼吸性的锻炼，例如散步、慢跑、游泳和骑车等，可使人信心倍增，精力充沛。因为这些活动让人的肌体彻底放松，从而消除紧张和焦虑的心情。

5. 回归大自然的怀抱，当你精神压抑时，可漫步于田间地头，跋涉于山水之间，看春华秋实，听蝉鸣鸟啼。置身于大自然的怀抱，你可以产生许多联想与灵感，悟出人生哲理，以调适自己的不适心态。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第五章
驱除坏情绪的困扰
Chapter5



谁为古董埋单——逃避

故事说读

杰克和里森是同事，他们俩工作一直都很认真，也很努力，老板也对他们很满意，可是一件事却改变了两人的命运。

一次，杰克和里森共同把一件很贵重的古董送到码头，没想到送货车开到半路却坏了。因为公司里规定：如果不按规定时间送到，他们要被扣掉一部分奖金。于是，力气大的杰克背起古董，一路小跑，终于在规定的时间赶到了码头。这时，心里打着小算盘的里森想：如果客户看到我背着古董，把这件事告诉老板，说不定会给我加薪呢。于是他说："先把古董交给我，你去叫货主吧。"

当杰克把古董递给他的时候，他一下没接住，古董掉在了地上，成为碎片。他们都知道古董打碎了意味着什么，没了工作不说，可能还要背负沉重的债务。果然，老板对他俩进行了十分严厉的批评。

在他们等待处罚的过程中，里森避开杰克，一个人走到老板的办公室对老板说："老板，不是我的错，是杰克一个人不小心弄坏的。"

老板把杰克叫到办公室，杰克把事情的原委告诉了老板。最后他说："这件事是我们的失职，我愿意承担责任。另外里森的家境不好，请求老板酌情减轻对他的惩罚。我会尽全力弥补我们所造成的损失。"

接下来的几天，他们就在等待处理的结果。终于有一天，老板把他们叫到办公室，对他们说："公司一直对你俩很器重，想从你们两个当中选择一个人担任客户部经理，没想到出了这样一件事，不过也好，这会让我们更清楚哪一个人是合适的人选。我们决定请杰克担任公司的客户部经理。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

因为，一个勇于承担责任的人是值得信任的。里森，从明天开始你就不用来上班了。

“其实，古董的主人已经看见了你们俩递接古董的动作，他跟我说了他看见的事实。还有，更重要的是问题出现后你们两个人的反应。”老板最后说。

里森推卸责任落得失业的下场。不负责任决定了被淘汰的结果。灾难就是喜欢不敢承担责任的人，老板就是喜欢敢于承担责任的人。

智慧点拨

里森的行为体现的是一种逃避的心理，逃避心理是生活中一种常见的心理，其形成原因主要有以下三点：

1. 心理素质差，害怕失败，所以逃避责任。

2. 懒惰，从小养成四体不勤的习惯，不愿接受工作的挑战。

3. 从小就没有养成负责任的习惯。

精彩看板

生活中的事情没有尽善尽美的。每一天我们都面临着问题，如果总是采取逃避的方式，那么最终受害的是自己。所以我们要克服这种不良心理。具体方法可归纳为：

1. 要克服自己的怯懦心理。很多人逃避责任不是因为没有能力，而是因为他内心存在怯懦心理。因此，要克服逃避心理，必须先克服自己的怯懦心理。

2. 告别懒惰。懒惰是逃避者的一大通病，任何懒惰的人都不会获得成功。

3. 切实负起责任。一个逃避的人，必须培养和树立责任心，才能勇敢地承担责任，才能去做自己想做的事。不论遇到什么问题，哪怕是面临失败，也不要灰心丧气，要勇敢地正视它，以积极的态度寻找

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

应变的方法。一旦问题解决了，自信心也会随之增加，逃避的行为就会消失了。



小娜的烦恼——抱怨



“烦死了，烦死了！”刚一上班，就听到小娜在不停地抱怨，一位同事皱皱眉头，不高兴地嘀咕着：“好好的心情，全被你给吵坏了！”

小娜现在是公司的行政助理，事务繁杂，是有些烦，可谁叫她是公司的管家呢，事无巨细，不找她找谁？

其实，小娜性格开朗，工作起来认真负责，虽说牢骚满腹，该做的事情，一点也不曾怠慢。设备维护，办公用品购买，交通信费，买机票，订客房……小娜整天忙得晕头转向，再加上为人热情，中午懒得下楼吃饭的人还请她帮忙叫捎快餐。

刚交完电话费，财务部的老王来领胶水，小娜不高兴地说：“昨天不是刚来过吗？怎么就你事情多，今儿这个、明儿那个的？”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔，“以后东西一起领！”老王忙赔笑脸：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸马上就长了。”

大家正笑着呢，销售部的小张风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。小娜脸上立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了。烦死了！和你说一百遍了，先填保修单。”单子一甩，“填一下，我去看看。”小娜边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”对桌的小王气坏了：“这叫什么话啊？我招你惹你了？”

态度虽然不好，可整个公司的正常运转真是离不开小娜。虽然有时候

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

被她抢白得下不来台，也没有人说什么。虽然应该做的事她都尽心尽力做好了，可是，那些“讨厌”，“就你事情多”，“不是说过了吗”……实在是让人不舒服。特别是同办公室的人，小娜一叫，他们头都大了。“拜托，你不知道什么叫情绪污染吗？”这是大家的一致反应。

年末的时候公司民意选举最受欢迎的人，大家虽然都觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非小娜莫属，可一看投票结果，50多张选票，小娜只得12张。

有人私下说：“小娜是不错，就是太爱抱怨了。”

小娜很委屈：“我累死累活的，却没有人体谅……”

智慧点拨

抱怨是一种心理不平衡的表现，是一种追求完美的心理，是一种情绪化的心态。

抱怨会加剧不良情绪，使人失去和困难作斗争的决心、信心和勇气。

精彩看板

抱怨是一种不良心理状态，会带来一系列不良后果，要克服这种心理需要注意以下几点：

1. 纠正自己错误的信念和观点。每个人都不能对别人有过分的要求，哪怕是对自己最亲近的人，他们也没有责任和义务来满足你的一切要求，生活的真谛不在于求得回报，别人不欠我们任何东西。因为别人不可能按照我们的意志、喜好来行事，我们不可能主宰环境和他人。所以我们必须对自己的情感、生活负责。一个人如果把自己的命运、情感交给环境、交给运气或交给他人，那么，他时时都有受到伤害和产生怨恨的可能。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

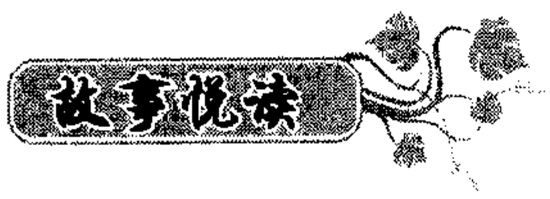
2. 克服依赖心理。每个人都需要照顾自己的人生。人生中的成功快乐，只可能由自己找到。那么，要解除自身烦恼，不能怨天尤人，要充分认识到家庭社会因素只是诱发烦恼的外因，而自身的个性心理弱点才是导致烦恼的内因，只有改善自己才能改善情绪。要逐步克服依赖思想，培养自尊、自爱、自强、自立、自主等品德，这是冲破传统观念的无形罗网，扫除各种情绪障碍的最好突破口。

3. 要学会自我消解，即通过自我劝慰、自我开导、自我调适，使自己冷静下来，把问题想通、想透，这是克服抱怨心理的最好的办法。之所以会产生抱怨，固然与身边的不公正现象有关，但也与一个人的思想修养和认知方式有关。想一想自己对问题的看法是否对头，是否只从个人意愿出发；想一想自己考虑问题是否全面，有没有偏急；想一想还有没有比抱怨更能解决问题的办法。

4. 保持一颗平常心，不被生活中的琐事侵扰。有些朋友的抱怨常常来自生活中的琐碎之事，凡事过于较真儿，斤斤计较，常常搞得自己疲惫不堪。对于那些琐碎之事，我们还是置之不理为佳。



塔里兰的阴谋——愤怒



1809 年 1 月，拿破仑从西班牙战事中抽出身来匆忙赶回巴黎。他的间谍告诉他：外交大臣塔里兰密谋造反。一抵达巴黎，他就立刻召集所有大臣开会。拿破仑含沙射影地点明塔里兰的密谋，但塔里兰却没有丝毫反应，这时候，拿破仑无法控制自己的情绪，忽然逼近塔里兰说：“有些大臣希望我死掉！”但塔里兰依然不动声色，只是满脸疑惑地看着他，拿破

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

仑终于忍无可忍了。

他对着塔里兰粗鲁喊道："我赏赐你无数的财富，给你最高的荣誉，而你竟然如此伤害我，你这个忘恩负义的东西，你什么都不是，只不过是穿着丝袜的一只狗。"说完他转身离去了。其他大臣面面相觑，他们从来没有见过拿破仑如此失态。

塔里兰依然一副泰然自若的样子，他慢慢地站起来，转过身对其他大臣说："真遗憾，各位绅士，如此伟大的人物竟然这样没礼貌。"

皇帝的失态和塔里兰的镇静自若像瘟疫一样在人们中间传播开来，拿破仑的威望降低了。

伟大的皇帝在压力下失去冷静，人们开始感觉到他已经走下坡路了，如同塔里兰事后预言："这是结束的开端。"

塔里兰激起了拿破仑的怒气，让他的情绪失控，这正是塔里兰的目的。人人都知道拿破仑是一个容易发怒的人，他已经失去了作为一个领导的权威，这种负面效果影响了人民对他的支持。面对大臣企图发动阴谋这样的事，焦躁和不安只能起到相反的作用，这说明他已经失去了主宰大局的绝对权力。

智慧点拨

愤怒是指当某人在事与愿违时作出的一种情性反应。它的形式有勃然大怒、敌意情绪、乱摔东西，甚至怒目而视、沉默不语。其起因往往是不切实际地期望任何事物都要与自己的意愿相吻合，当事与愿违时，便会怒不可遏。

精彩看板

愤怒使人情绪低沉，甚至破坏情感关系，阻碍情感交流。所以我们要抑制自己的愤怒。具体方法如下：

1. 承认自己的愤怒。把自己的情感公开地表达出来。试着这样说：

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

“我感到愤怒是因为……”

2. 记录自己产生愤怒的过程。把自己在什么处境下爆发愤怒记录在日记中。记录下时间、地点以及刺激物是什么。确认可能导致愤怒爆发的因素。

3. 实施一套保持冷静的方式。例如，建立一套自己能在感觉到愤怒之际使用的方式。往后退、抓住某种东西、放松紧张情绪、在说话前先深呼吸，等等。

4. 挑战呆板的思想。思想越呆板就越有可能出现勃然大怒。检查一下自己的“应当”、“必须”、“应该”以及“糟透了”的思想。

5. 学着换个角度审视问题。稍稍换个角度来看问题，并向自己多次重复已经演练许久的自我声明。在你感到受挫时，有意识地把这些声明移植进自己的思想中。



朋友为何都离她而去——急躁



韩婷，是高中二年级的学生。最近一段时间她总是得罪人，为此她十分苦恼，于是她去咨询了心理医生，询问如何才不会得罪人，搞好人际关系。

其实韩婷得罪人的原因是因为她没耐性，稍微有些不合意就急躁起来，弄得现在独来独往，心里很不是滋味。

心理医生通过和韩婷的闲聊了解到，韩婷小时候就很耐不住性子。她要的东西，必须马上就得到，否则就哭闹。上小学时，父母早晨都很忙，没时间给她梳头，她只好自己梳，由于行动匆忙，有时落下一绺头发没梳上去，她就着急地一把拽下来。她成绩挺好，有时给同学讲题，别人一两

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

遍还不明白，她就烦了："怎么还不明白呢？不就是这样，这样吗？"结果惹得同学很不好受，再也不问她了，她也挺后悔，不该这样，但一着急就控制不住了。如果别人要她重复一下刚才讲过的一句话，她也不耐烦。"我都说过了，谁教你没听？"她做事也如此，不是把同学的杯子弄破了，就是把别人的东西弄丢了；骑车急匆匆的，有时忘了锁。跟同学争论问题出不了结果，她就发怒了："算了，我不跟你吵，急死人了。"跟朋友一起走，假设朋友有点事，她就不耐烦："快点，这么磨蹭，麻烦死了。"就这样，朋友们一个个都离她而去，尽管她很热心，但谁也不愿请她帮忙。

智慧点拨

韩婷得罪人的原因主要在于她的急躁。性子急躁的人，往往不能和别人搞好团结，而且还容易把事情搞坏。急躁的人，容易意气用事，动不动就爱发火，甚至出语伤人。有时自己发一通脾气，五分钟就过去了，但却伤害了他人的感情。有很多性子急躁的人，虽然有办好事情的一片好心，但性子一急，往往不能冷静地考虑问题，细致地体察情况，结果常常会事与愿违，达不到预期的结果。

精彩看板

克服过于急躁的毛病，我们不妨从以下几点做起：

1. 看到其危害。只有充分认识到某事的危害，才可能有自觉去克服的动机与力量。在实际生活中，急躁的人常感情用事，易发脾气，出言不逊，不计后果，不顾人家的自尊心与个性特点，一味强求别人与自己保持统一，从而使人际关系难以和谐。有时好心也得不到好结果，给自己造成不愉快、烦躁的心理，影响身心健康。

2. 要形成冷静慎重，三思而行的习惯。要看到世界是复杂的，不可能都按我们个人的意愿行事，任何一件事都可能受到其他因素的制约，有时光靠"急"是解决不了问题的，反而易将事情弄糟。因此，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

要冷静地思考，慎重地决策，全面分析各种可能出现的情况，耐心处理。尽量避免一些偏差，提高办事的效率。

3. 适时进行自我暗示，以消除或淡化急躁心理。例如，当急躁情绪出现时，就自己提醒自己："要冷静点，着急能解决问题吗？心急只会把事情弄糟的。"何必太心急呢？你也可以请他人在发现自己有急躁情绪又没意识到时，及时提醒一下，从而帮助自己恢复冷静，以避免急躁心理。



方丈与青年——厌倦



有一位青年，由于事业、爱情屡受打击，对生活极度厌倦，甚至有了轻生的念头。

这一天，他独自走上了一座寺院后面的悬崖险峰，就在他紧闭双眼，准备纵身跳下时，一只大手按住了他的肩膀。他转身一看，原来是寺里的老方丈。青年的眼泪马上就流出来了，他告诉方丈，他已经万念俱灰，真的"看破红尘，四大皆空"，什么牵挂都没有了，只想一死了之。

老方丈关切地说："生命没有错误，要珍惜自己的生命，其实你拥有的东西还很多很多，你先看看你手背上有什么。"

青年抬手看了看，讷讷地说："没什么呀！"

"那不满是眼泪吗？"老方丈语气沉重地说。

青年眨巴眨巴眼睛，又是串串热泪。

老方丈说："再看看你的手心。"

青年又摊开双手，看自己的手心。看了一阵，疑惑地说："没什么呀！"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

老方丈呵呵一笑说："那不满是阳光吗？"

青年愣了一下，脸上也泛起丝丝的笑容。

老方丈又说："你再抬头看看。"

这回青年开窍了，没等方丈开导，就心悦诚服地说："还有蓝天，我还有蓝天！"

老方丈舒心地叹了口气，对青年说："其实，你除了眼泪、阳光和蓝天，还有一颗勇敢顽强的心、健康的身体……"

智慧点拨

青年因为厌倦生活产生了轻生的念头。厌倦是一种不良情绪，我们每一个人可能在某一时期都有过这样的情况。厌倦会影响我们的生活质量，成为我们走向幸福生活的阻碍。孤独感常是产生这种心理的主要原因。

精彩看板

告别厌倦的方式有：

1. 热情。热情可以让人们的心灵永远年轻，重新找回对生活的热爱和动力。有了热情，人们会变得轻松愉快、心胸宽广，能爱自己的工作，爱周围的人。

2. 重建理想。有些目标过远过大，实现不了，我们就充满失败感。可以从低处、小处做起、循序渐进，分段实现目标，不能老想着一步登天、一蹴而就。

3. 追逐爱好。学习、工作并非人生的唯一。去做自己爱做的，把爱好和业余活动当做本职工作一样认真对待，这有利于陶冶情操、改善心情。

4. 与人为善。假如你对周围的人、事都心存厌烦，他们也会如此回报你。尝试着微笑，以一种积极的方式投身其中，你将大有收益。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.zq

第六章 远离亚健康心理的导火索

在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，每个人的能力都会遇到越来越多的挑战，心理会产生极大的波动。在面对各种心理困扰的时候，只有正确地认识它、了解它，才能更好地驾驭它。

http://www.55188.com理想在线证券网

人生为何如此黑暗——空虚

故事说来

朱明性格内向，平时不爱跟同学说话，有什么事总是憋在心里。他在日记中写了这样一段话。

“刚读高中的时候，我还没有什么忧愁，可从高一下学期开始，无论何时何地我总会感到一阵阵烦躁，烦躁的原因有来自生活上的，也有来自学习上的。

“在学习上我一直是中上水平，可后来不知怎么搞的，大概是几次考试失利的缘故吧，我感到学习特没劲，成绩也落后了，班主任找我谈了几次，我也没什么变化，我对什么都无所谓了。想来想去，觉得生活没意思，真的没意思。同学们都在那里学习，可学习好了又有什么用呢，究竟为了什么呢？成绩再好也免不了生老病死。学校有时也搞一些活动，但内容几乎和小学生一样，各种各样的评奖只不过是些幼稚的活动，我真的觉得很无聊。家里，爸爸每天出入花鸟市场，炒股票，打麻将，对我的学习一点也不关心；妈妈除了做家务，只会每天盯着我唠唠叨叨说个不停，一会儿说我头发长了，一会儿又数落我东西没放整齐……事无巨细，她都要唠叨一番，我都替她累。有时夜深，独自坐在书桌前，望着一大堆功课，我会想很多：活着真没劲，就这样一天天混下去也不知有什么结果，真想离开这个灰暗的人生，有个新的开始……”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第六章
远离亚健康心理的导火索
Chapter6

智慧点拨

朱明之所以感到人生灰暗，没有色彩，这和他的空虚心理有很大关系。

空虚心理指一个人的精神世界一片空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖，如同行尸走肉。精神空虚者往往萎靡不振，缺乏社会责任感，有碍于社会发展，也有害于人类发展。

精彩看板

空虚是一种不良心理，有碍于人格的健全发展，我们要防止这种心理。

现实生活中，摆脱空虚感可以采用以下 5 种方法：

1. 调整需求目标。空虚心态往往是在两种情况下出现的。一是胸无大志；二是目标不切实际，使自己因难以实现目标而失去动力。因此，摆脱空虚必须根据自己的实际情况，及时调整生活目标，从而调动自己的潜力，充实生活内容。

2. 多与人交往，获得别人的支持。当一个人失意或徘徊时，特别需要有人给予力量和支持，给以同情和理解。只有获得别人支持，才不会感到空虚和寂寞。

3. 博览群书。读书是填补空虚的良方。读书能使人找到解决问题的钥匙，使人从寂寞与空虚中解脱出来。读书越多，知识越丰富，生活也就越充实。

4. 忘我地工作。劳动是摆脱空虚极好的措施。当一个人集中精力、全身心投入工作时，就会忘却空虚带来的痛苦与烦恼，并从工作中看到自身的社会价值，使人生充满希望。

5. 目标转移。当某一种目标受到阻碍难以实现时，不妨进行目标转移，比如在学习或工作以外培养自己的业余爱好（绘画、书法、打

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

球等），使心情平静下来。当一个人有了新的乐趣之后，就会产生新的追求；有了新的追求就会逐渐完成生活内容的调整，并从空虚状态中解脱出来，迎接丰富多彩的新生活。

丈夫离去的日子里——孤独

故事说读

丽娜，今年57岁，3年前丈夫出了车祸，当时她悲痛欲绝，自那以后，她便陷入了一种孤独与痛苦之中。“我该做些什么呢？”在丈夫离开她近一个月之后的一天晚上，她对朋友哭诉，“我将住到何处？我将怎样度过一个人孤独的日子？”

朋友安慰她说，她的孤独是因为自己身处不幸的遭遇之中，才50多岁便失去了自己生活的伴侣，自然令人悲痛异常，但时间一久，这些伤痛和孤独便会慢慢减缓消失，她也会开始新的生活——从痛苦的灰烬之中建立起自己新的幸福。

“不！”她绝望地说道，“我不相信自己还会有什么幸福的日子。我已不再年轻，孩子也都长大成人，成家立业。我孑然一身还有什么乐趣可言呢？”丽娜得了严重的自怜症，而且不知道该如何治疗。好几年过去了，她的心情一直都没有好转。

有一次，朋友忍不住对她说：“我想，你并不是要特别引起别人的同情或怜悯。无论如何，你可以重新建立自己的新生活，结交新的朋友，培养新的兴趣，千万不要沉溺在旧的回忆里。”她没有把朋友的话听进去，因为她还在为自己的孤独自怨自艾。后来，她觉得孩子们应该为她的幸福负责，因此便搬去与一个结了婚的女儿同住。

http://www.55188.com理想在线证券网

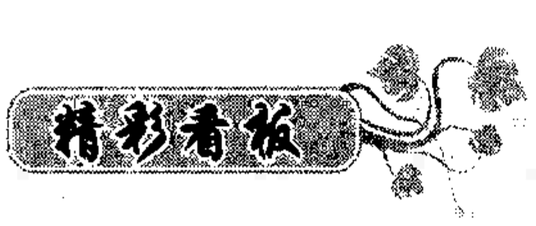
http://www.55188.com理想在线证券网

但事情的结果并不如意，由于她的孤僻，她和女儿都面临一种痛苦的经历，甚至恶化到母女反目成仇。丽娜后来又搬去与儿子同住，但也好不到哪里去。后来，孩子们只好共同买了一间公寓让她独住，但这更加重了她的孤独。

她对朋友哭诉道，所有家人都弃她而去，没有人要她这个老妈妈了。丽娜的确一直都没有再享有快乐的生活，因为她认为全世界都在孤立她。她实在是既可怜，又可悲，虽然年已过半百了，但情绪还是像小孩一样没有成熟。



每个人都有孤独的时候，这是一种正常的现象，但如果孤独超出了一定的界限，就会造成心理障碍。



要想战胜孤独，保持健康的心理，我们可以采用以下方法：

1. 要战胜自卑，因为总觉得自己跟别人不一样，所以就不敢跟别人接触，这是自卑心理造成的一种孤独状态。这就跟作茧自缚一样，要冲出这层包围着自己的黑暗，必须先咬破自卑心理组成的茧。

2. 要随时跟朋友们保持联系，不应该只是在你感觉到孤独的时候才想起他们。要知道，别人也都跟你一样，要想体会到友谊的温暖，就要为别人做点什么。

3. 适度地离开熙熙攘攘的尘嚣世界，接近大自然，享受大自然带给我们的乐趣，也是排遣孤独的良好方式。只不过忙碌于名利和生计的人们，早已没有恬适的心情去品味自然的美妙。

4. 要想从根本上克服内心的脆弱，莫过于给自己确立一些目标，培养某种爱好。一个懂得自己活着是为了什么的人，是不会感到寂寞的；同样，一个活着而有所爱、有所追求的人，也是不怕寂寞的。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

被“冻”死的调车员——悲观

故事说法

路易斯是某运输公司的调车员，他工作认真，做事勤快。但他有一个致命的缺点，那就是悲观，常以消极的眼光看待遭遇的一切。

有一天，路易斯不小心把自己关在了一辆冰柜车里。他在冰柜里拼命地敲打着、叫喊着，可全公司的职员早已下班给同事过生日去了，根本没有人在。路易斯的手掌敲得红肿，喉咙叫得沙哑，也没人理睬，最后只得绝望地坐在地上喘息。

他愈想愈害怕，心想，冰柜里的温度在 -20℃以下，多待几刻钟就会被冻死，现在公司没人，这下肯定必死无疑了，于是他只好用发抖的手，找来纸笔，写下遗书。

第二天早上，公司里的职员陆续来上班，当他们打开冰柜时，发现路易斯倒在里面。他们将路易斯送去急救，但他已没有生还的可能。大家都很惊讶，因为冰柜里的冷冻开关并没有启动，这巨大的冰柜里也有足够的氧气，而路易斯竟然给“冻”死了！

智慧点拨

路易斯的悲观心理，让他失去了生还的可能。心理学上认为，悲观是人自觉言行不满而产生的一种不安情绪，是一种心理上的自我指责，自我的不安全感和对未来害怕的多种心理活动的混合物。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第六章
远离亚健康心理的导火索
Chapter6

精彩看板

下面的心理测验可以测试一个人的悲观程度。

你来到度假胜地，进入预先订好的旅馆房间后，轻松地喘了口气，试着打开窗户时可看到什么样的景色呢？

A. 可以看见旅馆的游泳池和人群

B. 窗外是广大的阳台，上面种着五颜六色的花草

C. 看到海边，还可以看见在那里玩的人们

D. 可以看见远方有一座岛

选择 A 的人是轻微悲观型。

选择 B 的人是严重悲观型。

选择 C 的人是乐观型。

选择 D 的人是超乐观型。

如果你属于悲观型，那么你可以从下面几点做起，以消除这种不良心理。

1. 当感受到悲观的情绪又难以自拔时，可以转移注意力。及时打破静态体验，比如欣赏欢快轻松的曲子，选择性地看场电影（指内容要有所选择），散散步，和孩子玩玩，和他人交流谈心，参与感兴趣的运动等，都能够把人的情绪带到另外一种状态。

2. 和乐观的人交往。在交往的过程中，逐渐的学习他们的思考模式，看待事物的态度等，从而不断的改变自己的认知和心态。而且，和乐观的人在一起，也容易感受到更多的积极乐观情绪，对于从悲观的情绪中走出来，也是大有助益的！

3. 只要可能，让自己投身于大自然的怀抱中。多到外面走走，旅游等。外界的景物往往会给个体带来宁静和轻松的心情。

4. 放弃执著于过去，执著于自己的“失败”。而是在脚踏实地和坚持的过程中去寻求成功，不断地增强自信心！

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

地上的泥土与天上的星星——挫折

故事说读

一位女士，内心愁云密布，生活对于她已是一种煎熬。为什么呢？因为她随丈夫从军。没想到部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通；当地气温很高，在仙人掌的阴影下都高达华氏 125 度；更糟的是，后来她丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此她度日如年。

怎么办呢？无奈中她只得写信给父母，希望回家。

久盼的回信终于到了，但拆开一看，她大失所望。父母既没有安慰自己，也没有说叫她赶快回去。那封信里只是一张薄薄的信纸，上面也就是短短的几行字。

这几行字写的是什么呢？

“两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个却看到的是天上的星星。”

她开始非常失望，还有几分生气，怎么父母回的是这样的一封信！但尽管如此，这几行字还是引起了她的兴趣，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关切。她反复看，反复琢磨，终于有一天，一道闪光从她的脑海里掠过。这闪光仿佛把眼前的黑暗完全照亮了，她惊喜异常，每天紧皱的眉头一下子舒展开来。

原来在这短短的几行字里，她终于发现了自己的问题所在：她过去习惯性地低头看，结果只看到了泥土。但自己为什么不抬头看？抬头看，就能看到天上的星星！而我们生活中一定不只是泥土，一定会有星

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

星！自己为什么不抬头寻找星星，去欣赏星星，去享受星光灿烂的美好世界呢？

她这么想，也开始这么做了。

她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友，结果使她十分惊喜。因为她发现他们都十分好客、热情，慢慢都成了朋友，还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物；她研究沙漠的仙人掌，一边研究，一边做笔记，仙人掌的千姿百态，使人沉醉着迷；她欣赏沙漠的日落日出，她感受沙漠的海市蜃楼，她享受着新生活给她带来的一切。慢慢地，她找到了星星，感受到星空的灿烂。她发现生活一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之间。后来她回美国后，根据自己这一段真实的内心历程写了一本书并引起了很大的轰动。

智慧点拨

故事中主人公刚开始的遭遇其实就是我们常见的挫折心理。

挫折心理是指人们在有意识的活动中，受到了无法克服的阻碍或干扰，其需要或动机不能满足所产生的一种紧张心理和消极反应。一般说来，挫折产生的外部原因是由于非人为的环境因素造成的，内部原因是指个人心理因素等带来的阻碍和限制，成为挫折的来源。

挫折对于一个生活的强者来说，无异于一剂催人奋进的兴奋剂，可以提高他的认识水平，增强他的承受力，激发他的活力；挫折对一个弱者来说，则可以减弱他的成就动机水平，降低他的创造性思维活动水平，减弱自我控制力，发生行为偏差。

精彩看板

受挫后的心理失衡，不仅影响人的工作、生活，还严重影响人的健康。长久的心理失衡，不仅会引起各种疾病，甚至能使人丧生。为了避免受挫后消极心理的产生，提供如下几种调节方法。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 倾诉法

将自己的心理痛苦向他人诉说。受挫后如果把失望焦虑的情绪封锁在心里，会凝聚成一种失控力，它可能摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生。适度倾诉，可以将失控力随着心中的痛苦逐步转化出去。

2. 优势比较

受挫后有时难以找到适当的倾诉对象，便需要自己设法平衡心理。优势比较法要求去想那些比自己受挫更大、困难更多、处境更差的人。通过挫折程度比较，将自己的失控情绪逐步转化为平心静气。另外，寻找分析自己没有受挫感的方面，即找出自己的优势点，强化优势感，从而增强挫折承受力。

3. 重树目标

挫折干扰了自己原有的生活，打破了自己原有的目标，需要重新寻找一个方向，确立一个新的目标，这就是目标法。目标的确立，需要分析思考，这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立，犹如心中点亮了一盏明灯，人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力，去努力进行达到目标的行动。目标法既可以抑制和阻止人们不符合目标的心理和行动，又可以激发和推动人们去从事达到目标所必需的行动，从而鼓起人们战胜困难的勇气。

幸福靠自己争取——怨恨

故事悦读

小燕，是某国企中层领导干部，28 岁走到这一步，已经很了不起，家中又有英俊、能干、体贴的丈夫以及漂亮、可爱的女儿，她成为同事、

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

朋友们羡慕的对象。

可谁知，她最近异常憔悴，因为怨恨而痛苦不堪。原来，几天前，她的公公和婆婆对她说了一些不友善的话。丈夫是家中的独生子，而公公、婆婆都是思想非常保守传统的人，3 年前儿子结婚时他们就一直盼着儿媳能给他们生个白白胖胖的孙子，以传宗接代，用他们的话说，就是“家族香火不能断”。眼巴巴地盼了 3 年，却事与愿违，两位老人极度地失望。虽说孙女极像儿子，非常乖巧，但仍难以消除二老心中的遗憾以及对儿媳的不满。他们知道这是无法补救的事实，但有时仍忍不住会借机对儿媳说些难听的话。小燕怀孕那段时间，公公、婆婆对她都非常好，总是变着花样做好吃的给她，还不让她做任何家务活，总是让儿子陪着儿媳去公园散步。还有两个月才临产，他们就硬让小燕请假在家休养。可是，一旦希望落空，他们便对小燕十分冷淡，甚至都不愿照顾刚出院的小燕。对这些，小燕并不在意，她觉得只要丈夫对自己好就行了，反正自己嫁的是丈夫，而且她还认为等时间久了，公公、婆婆还会重新接纳她以及她的女儿。

就这样过了半年，女儿长得越发乖巧，但公公、婆婆的态度没有一点儿改变，他们甚至有些变本加厉了，有时甚至无中生有，还经常在儿子面前说小燕的坏话。小燕产生了强烈的怨恨心理，她说：“我再也无法和他们恢复昔日的关系了，往后的日子教我如何面对？”

认识他们家的人谈及她时都认为她是无辜的受害者，似乎不应该承受那么大的罪过，请她不要太伤心，但她愈想愈激动。她哭着说：“总有一天我会想办法报这个仇，让他们也尝尝这种滋味！”她说这话时的脸色十分吓人，眼睛像要喷火一样恐怖，拳头攥得紧紧的，似有深仇大恨一般。

小燕的心从此蒙上了灰色的阴影，离开了快乐和幸福，充斥小燕内心的只有两个字——怨恨。这两个字控制了小燕的思维，占据了小燕的头脑，它们就像一把熊熊燃烧的火烤得小燕坐立不安。

智慧点拨

在日常生活中，也有不少类似小燕这样的情况。从心理学的角度

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

分析，小燕之所以没有了幸福和快乐，是因为她心中充满了怨恨。这种深深的怨恨蒙蔽了她的双眼，使她无法自拔。

精彩看板

怨恨是一种消极心理，我们要努力克服它，不让其蔓延。具体做法如下：

1. 适当的否认。对痛苦的现实进行适当的否认，这是一种保护性的正常的防御，如自我暗示说："我并不是一无是处，我还有我的优点……""我有丈夫的支持，这是最主要的"。

2. 积极的压抑。把妨碍身心健康的痛苦体验或创伤性事件予以选择性遗忘，阻止它们扰乱正常的生活。如：不要老是去想自己如何失败，自己的面子如何，而是想想怎样才能改变现状。

3. 有利的合理化。有两种表现，一是"酸葡萄心理"，即把得不到的东西说成是不好的；另一种是"甜柠檬心理"，即在得不到葡萄而只有柠檬时，就说柠檬是甜的，两者的作用都是掩盖痛苦和失败，以保持内心的安宁。

4. 合理的移植。将指向某一对象的情绪、意图、欲望转移到另一个对象或替代的物体上，借此减轻精神负担，获得心理平衡。不是顺应不良的行为，而是用人们可以接受的方式，如体育活动、文娱活动等积极的行为。

5. 积极认同。从他人身上获取适应生活、工作、学习的有效方法和风格，从而自我安慰、自我解脱、自我调整、自我激励，正确对待自己，对待他人，对待生活。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第六章
远离亚健康心理的导火索
Chapter6

一位大学生的求助信——浮躁

故事悦读

胡路是一名大学生，最近遇到了烦恼，在朋友的建议下，他给一位心理医生写了一封求助信。信中这样写道：

我是一名在校大学生，在学校遇到几个问题，请求你给我分析一下，然后尽量给我一个解决问题的方法。

我现在是大三了，还有一年半就毕业了。首先是前程问题，在大一时我养成了不爱学习的习惯，一直延续到现在。

其实我也挺后悔的，我现在一到教室就烦，回到宿舍也无所事事，大部分时间都是这样，很无聊的。我学的是计算机专业，可是我并不喜欢这个专业，我一直比较喜欢商业一类的。反正就是现在心里很不是滋味。一是家里拿钱让我上学也很不容易的，二是自己以后的路。想到这些就有些歉疚和不踏实。请你给我纠正一下我的想法，告诉我怎样才能正确认识到自己，并能充实地过完大学生活。

还有一个问题是情感问题，我追求过几个女生，可是最后都没有成，我一直都不信什么缘分。我也不知道该怎么说了。总之，到现在感情上一直都不顺。我有点帅，个子不高，169cm，心也很好，我说的都是真的！

不久后，医生给胡路回了一封简短的信：你现在的状况可以用两个字来概括——浮躁！

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

“浮躁”指轻浮，做事无恒心，见异思迁，心绪不宁，总想不劳而获，整天无所事事，脾气大，忧虑感强烈。浮躁是一种病态心理表现，其特点有：

1. 心神不宁。面对急剧变化的氛围，不知所措，心中无底，恐慌得很，对前途毫无信心，内心充满对前途的困惑和忧虑。

2. 焦躁不安。在情绪上表现出一种急躁心态，急功近利。在与他人的攀比之中，更显出一种焦虑不安的心情。

3. 盲动盲从。由于心中不安，情绪取代理智，使得行动具有盲目性。行动之前缺乏思考，只是盲目地模仿和跟从别人，而不去想自己到底需要什么。

精彩看板

克服浮躁心理，可以从以下几方面做起：

1. 在攀比时要知己知彼。“有比较才有鉴别”，比较是人获得自我认识的重要方式，然而比较要得法，即“知己知彼”，知己又知彼才能知道是否具有可比性。例如，相比的两人能力、知识、方法、投入是否一样，否则就无法比，这样得出的结论就会是虚假的。有了这一条，人的心理失衡现象就会大大减低，也就不会产生那些心神不宁、无所适从的感觉。

2. 要有务实精神。务实就是“实事求是，不自以为是”的精神，是革新求变的基础。没有务实精神，重塑只是花拳绣腿，这个道理人人应该明白。

3. 遇事善于思考。考虑问题应从现实出发，不能跟着感觉走。目标要实际，过程要坚实，真正做一个务实打拼的人。

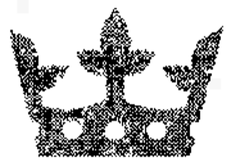
http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第六章

远离亚健康心理的导火索

Chapter6



生死边缘的徘徊——抑郁



田媛出生在一个偏僻的小山村，父母均无文化。她自小勤奋好学，家中对她寄予的希望很大，她也想依靠自身的努力使父母生活得更好一些，因此，她自小就埋头苦读，从小学到高中，到大学，她学习成绩都很好。但由于一心读书，田媛很少交朋友，根本没有什么知心伙伴，因此，田媛常感到很孤单，很寂寞。尤其是参加工作后，她在机关上班，工资较低，仍旧无法接济父母，她心里经常自责。

另一方面，她很难与人相处，总是一人独来独往，心中也很想与人交往，但又不敢，也不知道怎样去结交朋友。四年前经人介绍她和某同事结婚，但两人感情基础不好，常为一些小事吵架。因此，两年来她有一种难以言状的苦闷与抑郁感，但又说不出什么原因，总是感到前途渺茫，一切都不顺心，老是想哭，但又哭不出来，即使是遇有喜事，田媛也毫无喜悦的心情。过去她很有兴趣去看电影，听音乐，但后来就感到索然无味。工作上亦无法振作起来。她深知自己如此长期忧郁愁苦会伤害身体，但又苦于无法解脱，并逐渐导致睡眠不好，多噩梦及胃口不开。有时她感到很悲观，甚至想一死了之，但对人生又有留恋，觉得死得不值得，因而下不了决心。



抑郁让田媛徘徊在生与死的边缘，久难抉择，田媛的痛苦每一个抑郁的人都有体验。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

抑郁是一种悲哀、沮丧、郁闷的情绪体验，是一种心理状态，主要表现为情绪低落、表情苦闷、行动迟缓，常感到力不从心、思维迟钝、联想缓慢，因而语言减少、语速缓慢、语音低沉或是整日沉默不语。

在心理问题中，抑郁是最常见的，常被人们戏称为“心理感冒”。如果用图画的颜色来表示它，那就是低沉、灰暗的色调，是大雨前布满乌云的天空，是“古道西风瘦马”的感觉，是一首哀伤凄凉的歌，从心情烦闷、消沉、郁郁寡欢、心烦意乱、苦恼、忧伤到悲观、绝望，灰暗的色调逐渐加深。

精彩看板

抑郁是人类第一号心理杀手，我们要摆脱它的束缚。具体方法如下：

1. 为自己制定简单的任务。即使是你自己觉得没有兴趣和缺乏动机，每天也要完成一些简单的任务，如打个电话或者是写封信。虽然你可能觉得这样做很难，但是请把它看做是良好感觉的一个开端。

2. 把自己的活动写到日记中。每一天结束后，把自己一天所做的事情记录下来。按照这些活动带给你的快乐程度把它们排列出来，并且有意识地计划做更多自己喜欢的事情。

3. 克服消极思想。把自己的消极思想记下来，如“我是个失败者”或者是“没有人喜欢我”。认识这些反常思想，并理智地克服它们。

4. 与他人交谈。信任自己的密友和家人，把自己的感受告诉他们。保持沟通。

5. 进行更多的运动。有意识地多做一些身体方面的锻炼，即使仅仅是散步或者是游泳之类的锻炼。在锻炼的过程中，体内会产生自然的抗抑郁激素。养花、种草和阅读一类的活动也有助于分散你的消极思想。

6. 检验自己的目标。不要去想自己的生活应该往哪个方向走。应该考虑你是否在做自己真正想做或者是倾向于去做的事情。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第六章
远离亚健康心理的导火索
Chapter6

别让生命在孤独中陨落——自卑

故事说法

小林出生在一个偏僻的小山村，父母都是老实巴交的农民。他从小就饱受欺凌、忍气吞声、躲躲藏藏。但他脑子聪明，又刻苦用功，终于考上了大学。为此，他应该感到自豪，可他没有，相反，那种自卑心理、封闭意识更严重。

他比较自己和周围人的衣着打扮、生活用具、谈吐、知识乃至家庭状况，得出一个结论：自己的一切都不如他人，自己家乡的一切都不如他人，自己不好意思，甚至不配与他们一起谈话做事。

于是，他从不主动与同学们说话，总是低着头走路、蒙着头睡觉。班里、系里组织的文娱、体育活动，他能逃避尽量逃避，不能逃避则蹲角落、排队尾，他唯一的想法是不进入同学们的视野。他总觉得，人家的目光都在对他挑剔、讽刺、挖苦、嘲笑。

一次，班里组织元旦联欢晚会，他去了。同学们击鼓传花表演节目，他坐在角落里局促不安，非常紧张。当鼓点在他那里停止时，他窘迫得面色苍白，尴尬难堪了一阵后，冲出了房间，眼泪在眼眶里打转。另一次，班里中秋节聚餐，同学们都兴致勃勃、兴趣盎然。当大家举酒为全班同学的友谊干杯时，竟发现他不在。班长回宿舍一看，他正把头蒙在被子里抽泣。

小林的孤独，同学和班干部都看在眼里，但是他以强烈的自卑心理和封闭意识，拒人于千里之外。于是，随着时间的推移，没有人觉得他奇怪，虽哀叹其不幸，但没有人再主动找他说话、帮助他。他总唉声叹气、愁眉苦脸、极端消沉，对任何事没有一点兴趣。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

随着课程的加重、心理负荷的加重，小林终于在大学二年级下学期，精神崩溃了。

那个学期期末考试，他好几科不及格。按照学校规定，应该留级。这对本来心理压力就很重的他来说，无异于伤口撒盐。他得知这一消息后，坐立不安，茶饭不思，当天夜里，他失踪了。最后，人们在学校后面的湖里发现了他的尸体。他背着一大口袋石头跳湖自杀了。

智慧点拨

在心理学上，自卑属于性格的一种缺陷，表现为对自己的能力和品质评价过低。自卑和自满正好是两种完全相反的心理品质，却都是年轻人常有的心理表现。

自卑的前提是自尊，当人的自尊需要得不到满足，又不能恰如其分、实事求是地分析自己时，就容易产生自卑心理。一个人形成自卑心理后，往往从怀疑自己的能力到不能表现自己的能力，从怯于与人交往到孤独地自我封闭。本来经过努力可以达到的目标，也会认为"我不行"而放弃追求。他们看不到人生的光华和希望，领略不到生活的乐趣，也不敢去憧憬那美好的明天。

精彩看板

自卑不利于身心健康，不利于人际交往，我们要克服这种不良心理，具体而言，可从以下几点做起：

1. 全面了解自己，正确评价自己

你不妨将自己的兴趣、爱好、能力和特长全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略。你会发现你有很多优点，并且对自己的弱项和遭到失败的地方持理智和客观的态度，既不自欺欺人，又不将其看得过于严重。而是以积极的态度应对现实，这样自卑便失去了温床。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 对自己的自卑进行心理分析

这种方法可在医生或者值得信赖的亲友的帮助下进行。具体做法是通过自由联想和对早期经历的回忆。在这些具体的事件中抽象总结出导致自卑心态的深层原因。并让自己明白，现在的自卑情结是因为某些早期经历而形成的。它深入到了潜意识，一直影响着自己的心态。实际上现在的自卑感是建立在虚幻的基础上，是没有必要的。这样就可以从根本上瓦解自卑情结。

3. 从另一个方面弥补自己的弱点

每个人都有多方面的才能，社会的需要和分工更是万象纷呈。一个人这方面有缺陷，可以从另一个方面谋求发展。只要有了积极心态，就可以扬长避短，把自己的某种缺陷转化为自强不息的推动力量。这样一来，也许你的缺陷不但不会成为你的障碍，反而会成为你成功的条件。因为它促使你更加专心地关注自己选择的发展方向，促成你获得超出常人的发展，最终成为卓越人士。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.ertongbook.com

第七章 洞悉灰色心理的内核

心理学教授乔治·斯格密指出："如果说人生的成功是珍藏在宝塔层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。"要磨砺好这柄利剑，拥有健康的心理，首先就要了解不良心理的深邃内涵，只有这样才能健康、快乐每一天。



http://www.55188.com理想在线证券网

把工作留到明天——拖延

故事浅读

徐新是公司策划部部门主管，他以前做事认真、积极，但自从升为主管后便染上了拖拖拉拉的毛病，徐新为这毛病烦恼不已。

有一天，他在上班途中信誓旦旦地下定决心，一到办公室即着手草拟下一年度的部门预算，徐新准时于九点整走进办公室。但他并没有立刻开始预算草拟工作，因为他突然想到不如先将办公桌及办公室整理一下，以便在进行重要的工作之前为自己提供一个干净与舒适的环境。他总共花了30分钟的时间，使办公环境变得有条不紊。徐新虽然未能按原定计划在九点钟开始工作，但他丝毫不感到后悔，因为30分钟的清理工作不但已获得显而易见的成就，而且它还有利于以后工作效率的提高。

徐新面露得意神色随手点了一支香烟，稍作休息。此时，他无意中发现报纸上的彩图照片是自己喜欢的一位明星，于是情不自禁地拿起报纸来。等他把报纸放回报架，时间又过了10分钟。这时徐新略感不自在，因为他已自食诺言。不过报纸毕竟是精神食粮，也是重要的沟通媒体，身为企业的部门主管怎能不看报，何况上午不看报，下午或晚上也一样要看。这样一开脱，心也就放宽了。

正当他正襟危坐地准备埋头工作时，电话铃响了，那是一位顾客的投诉电话。徐新连解释带赔罪地花了20分钟的时间才说服对方平息怒气。挂上电话，他去了洗手间。

在回办公室途中，徐新闻到咖啡的香味。原来是另一部门的同事正在享受“上午茶”，他们邀徐新加入。他心里想，刚费心思处理了投诉电话，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一时也进入不了状态，而且预算的草拟是一件颇费心思的工作，若头脑不清醒，则难以完成，于是，徐新毫不犹豫地应邀加入到享受“上午茶”的行列，与大家聊了起来。

- 回到办公室后，他果然感到神清气爽，满以为可以开始“正式工作了”——拟订预算。可是，一看表，哎呀！已经 10：45 了！距离 11 点的部门例会只剩下 15 分钟了。他想，反正在这么短的时间内也不太适合做比较庞大耗时的工作，干脆把草拟预算的工作留待明天算了。



故事中的徐新具有拖延心理。拖延是成功的大敌，形成拖延心理的原因有以下几点：

(1)“自我击败感”的意识常常导致抑郁、消沉、烦恼、妄自菲薄等种种不良的情绪，它可以使人斗志涣散、精神沮丧，使人感到沉重的精神压力。

(2)“受挫折耐力低弱”也是产生懒惰的重要原因。这种心理，也就是人们常说的遇事经不起挫折。它实际上能起助长“自我击败”心理形成的作用，从而走向另一个极端。

(3)对别人产生敌对情绪，与第二个原因有许多共同之处。它产生于一种“应该必需式”的意识。若是这些条件没有达到，你就会产生气愤怨怒，从而进一步产生拖延的心理。

(4)与人的适应能力低下有关。时代与条件的变化，需要人们更新观念。然而，遗憾的是并不是所有的人都能做到这一点，有的人因为惰性太强而跟不上形势，有的人因为竞争失败而被淘汰出局，有的人虽费尽心机仍然成为时代的落伍者，有的人因为不遵守“游戏规则”而受到了惩罚，有的人因为太为所欲为而四处碰壁……于是，这部分人在失望、失意、失落、失败等情况下，加入了精神怠倦者的行列之中。

拖延最深层的原因来自于眼前享乐主义。这种人生活的目的在于设法得到欢乐，避免痛苦；但是有时必须暂时忍受眼前的挫折和

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不适，以便以后得到更大的、长久的利益和舒适；至于将来，则丝毫不加顾及。

精彩看板

拖延是一种不良习惯，如果你有拖延的恶习，不妨试一试下面的这些诀窍：

1. 设定一个截止时间（期限）——没有期限的任务可以被无限期的推迟，设定一个日期然后坚持下去。

2. 设定一种奖励机制——使其与任务相当。下午的时候清理车库是值得到外面大吃一顿的，发布一个开发了14个月的软件能够保证一次热带旅游。

3. 安排后续工作——指派某人当一个“唠叨的家伙”。给予他们许可来定期检查，以确保你还在继续做值得做的或计划做的事情。

4. 先做它——当你有最多能量的时候，首先完成困难的任务。

5. 把大任务分割成小任务——如果整个任务看起来太大而难以完成，就把它分割成易处理的一个个子任务。

6. 现在就做——别再推迟了。有时候你只需投入精力，它就做成了。

他为什么会脸红——羞怯

故事说读

吴强是一名刚步入工作岗位的小伙子。尽管已经大学毕业参加工作了，但他对与其他人交往有一种恐惧感，见到人，脸就红，尤其是陌生人，如

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

果与他们在一起时，他便会莫名其妙地紧张，脸红得能够滴出血来。当他与别人并肩而坐的时候，心中总是想要看看别人，这种欲望很强，但又因为恐惧而不敢转过脸去看。如因有事必须与他人接触时，不论对方是男是女，吴强一走近对方，便感到心慌、神情紧张、面部发热，不敢抬头正视对方。如果与陌生人坐在一起，相距两米左右时，他就开始感到焦虑不安、手心出汗，神情也极不自然。因此，他很害怕与别人接触，进而害怕到外面去做业务，这影响了他的工作成绩和正常的生活，吴强的内心感到非常痛苦。



吴强是羞怯心理的典型例子。羞怯的心理每个人都有，只是轻重不同而已。羞怯会使人消极保守，沉溺在自我的小圈子里，不利于一个人的成功，甚至可能造成心理障碍。



要摆脱羞怯心理，我们可以从以下几个方面做起：

1. 做一些克服羞怯的运动。例如：将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做 30 下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使一个人的紧张情绪得以缓解，为树立自信心打下基础。

2. 改变你的身体语言：最简单的改变方法就是 SOFTEN——柔和身体语言，它往往能收到立竿见影的效果。所谓“SOFTEN”，S 代表微笑；O 代表开放的姿势，即腿和手臂不要紧抱；F 表示身体稍向前倾；T 表示身体友好地与别人接触，如握手等；E 表示眼睛和别人正面对视；N 表示点头，显示你在倾听并理解他说的话。

3. 主动把你的不安告诉别人：诉说是一种释放，能让当事人心理上舒服一些，如果同时能获得他人的劝慰和帮助，当事人的信心和勇气也会随之大增。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

4. 循序渐进，一步步改变：专家告诉我们，克服害羞是一项工程，也是一场我们一定能够打赢的战斗，每一个胜利都是真实可见的，只要我们去做。

5. 学会调侃：首先得培养乐观、开朗、合群的性格，注重语言技术训练和口头表达能力，还要去关注社会、洞察人生，做生活的有心人。

“调侃”，对于害羞的人而言，是一味效果很不错的药剂。有了它，你的一句话，可能就会让生活充满情趣，让你自己也充满自信。

6. 讲究谈话的技巧：在连续讲话时不要担心中间会有停顿，因为停顿一会儿是谈话中的正常现象。在谈话中，当你感觉脸红时，不要试图用某种动作掩饰它，这样反而会使你的脸更红，进一步增加你的羞怯心理。要知道羞怯并不等于失败，这只是由于精神紧张，并非是不能应付社交活动。

7. 学会克制自己的忧虑情绪：凡事尽可能往好的方面想，多看积极的一面。平时注意培养自己的良好情绪和情感，相信大多数人是以信任和诚恳的态度来对待自己的，不要把自己置于不信任和不真诚的假定环境中，那样，你对别人就总怀有某种戒备心理，自己偶有闪失，或者并无闪失，也生怕别人看破似的，这样自己就会惶惶然，以致加重羞怯心理。

特殊的寻找者——完美主义

故事说法

在远方的城市里，来了一个老人。这老人一看便知是来自远地的旅人，他背着一个破旧不堪的包袱，他的脸上布满了风霜，他的鞋子因为长期的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

行走，破了好几个洞。

老人的外表虽然狼狈，却有着一双炯炯有神的眼睛，不论是行走或躺卧，他总是仔细而专注地观察着来来往往的人。

老人的外貌与双眼组合成了一个极不统一的画面，吸引了所有人的目光，人们窃窃私语：这不是普通的旅人，他一定是一个特殊的寻找者。

但是，老人到底在寻找什么呢？

一些好奇的年轻人忍不住问他："您究竟在寻找什么呢？"

老人说："我像你们这个年纪的时候，就发誓要寻找到一个完美的女人，娶她为妻。于是我从自己的家乡开始寻找，一个城市又一个城市，一个村落又一个村落，但直到现在都没有找到一个完美的女人。"

"您找了多长时间呢？"一个年轻人问道。

"找了 60 多年了。"老人说。

"难道 60 多年来都没有找到过完美的女人吗？会不会这个世界上根本就没有完美的女人呢？那您不是找到死也找不到吗？"

"有的！这个世界上真的有完美的女人，我在 30 年前曾经找到过。"老人斩钉截铁地说。

"那么，您为什么不娶她为妻呢？"

"在 30 年前的一个清晨，我真的遇到了一个最完美的女人，她的身上散发着非凡的光彩，就好像仙女下凡一般，她温柔而善解人意，她细腻而体贴，她善良而纯净，她天真而庄严，她……"

老人边说边陷进深深的回忆里。

年轻人更着急了："那么，您为何不娶她为妻呢？"

老人忧伤地流下眼泪，说："我立刻就向她求婚了，但是她不肯嫁给我。"

"为什么？为什么？"

"因为，因为她也在寻找这个世界上最完美的男人！"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

生活中，很多人和故事中的主人公一样，追求完美的伴侣、工作、生活……追求完美并不是缺点，只不过期待和现实难免有落差，一般人可能会退而求其次，或者修正自己的期望，完美主义者则缺乏这样的弹性，他们不是落入“明知不可为而为之”的困境，就是逃避现实，独自躲在梦想的框框内。

精彩看板

过度追求完美无疑是自寻烦恼，所以我们要尽快摆脱这种心理的困扰。这就需要我们：

1. 正确评估自己的潜能

对自己既不要估得太高，也不必过于自卑。有一分光发一分热。你如果事事要求完美，这种心理本身就成为你做事的障碍。不要用自己的短处去与别人的长处相比，而是要在自己长处上培养起自尊、自豪和工作的兴趣。

2. 重新认识“失败”和“瑕疵”

一次乃至多次的失败并不能说明一个人价值的大小。仔细想一下，如果从不经历失败，我们能真正认识生活的真谛吗？我们也许一无所知，沾沾自喜于愚蠢的无知中。因为成功仅仅只能坚定期望的信念，而失败则给了我们独一无二的宝贵经验。

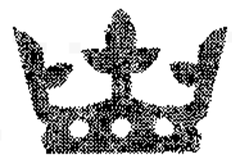
人只有经受了失败的考验才能达到成功的巅峰，亡羊补牢，为时未晚。更不必为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。没有“瑕疵”的事物是不存在的，盲目地追求一个虚幻的境界只能是劳而无功。我们不妨问一问：“我们真的能做到尽善尽美吗？”既然不能，我们就应该尽快放弃这种想法。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

3. 为自己确定一个短期的目标

目标切合实际会为你提供一个新的起点，能使你循序渐进地摘取事业上的桂冠。同时，你的生活也会因此而丰富起来，变得富有色彩、充满人情味，并不像你原来所想的那样暗淡。



楚汉之争，谁主沉浮——优柔寡断



韩信率兵讨伐齐国时，斩了齐王田广，占领了齐国，不仅扩大了疆域，也壮大了自己的势力。这时，他已有数十万大军，成为举足轻重的人物。当时楚、汉相争的形势是，韩信叛刘归项则刘灭，向刘背项则项亡。如果韩信自树一帜就会形成三足鼎立之势。

在刘邦与项羽相争的最激烈时期，诸侯各据一方，或叛项归刘，或背刘降项，或自立为王，群雄逐鹿，各显其能。在风云变幻的楚汉相争中，英雄辈出，居然有一个不起眼的小人物——蒯通。他把当时天下的形势看得极为透彻。他深知“天下权在信”。于是拜见韩信，从当时的形势，韩信所处的环境与他的实力，以及他将来得天下的利益等诸方面苦口婆心地规劝他造反自立。但韩信考虑再三后说：“先生言之有理，容我权衡一下，再做决定。”蒯通见韩信已被自己说服，便告辞了。

蒯通本以为韩信是个胸怀大志的人，将来一定能做出经天纬地的大事业，可他等了数日，却不见韩信有所举动，便又找韩信，说：“希望将军快做决定，机不可失，时不再来。”韩信当即回答说：“先生请不要再费心了。我考虑再三，自从归汉后，刘邦肯把将军大印交给我，统领数万大军，现在又封我为齐王，如果忘恩负义，必遭报应。况且我擒魏豹、平赵、定燕、

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

灭齐，立下战功累累，又一向以忠信对待他。我想汉王不会亏待我的。”

蒯通听后，对韩信的性格有了了解，认为自己再劝也是徒劳，于是装疯卖傻逃离了汉营。

当时，韩信正处于楚、汉相争的乱世，为他自树一帜提供了极好的契机；他本人智勇超常，手握重兵数十万，又雄踞齐地，有能力、有把握自立为王；还有蒯通为他出谋划策，可以说这是一位不可多得的谋士，他煞费苦心地规劝、开导，甚至开导到不能再开导的程度，可以说，天时、地利、人和都具备，而他仍然优柔寡断、胆小怯懦。正如韩信自己所说：“我若负德，必至不祥。”后来的事实证明，他的命运果然“不祥”，但绝不是因“负德”，而是由于他优柔、怯弱的性格所致，岂不是咎由自取？

后来韩信又一次错失良机。刘邦追杀项羽旧部钟离昧，韩信出于同乡之谊收留了他。这招致了刘邦的不满，而此时韩信若能当机立断，肯与钟离昧联手共同抗汉，那不仅保护了钟离昧的性命，他自己日后也能幸免于难，或许他们的前程似锦。可惜的是，韩信在这次机遇面前仍犹豫不决，于是不仅失去了朋友，又眼睁睁地失去了成功的机会。

智慧点拨

优柔寡断的性格可以破坏一个人对于自己的信赖，也可以破坏他的判断力，并大大有害于他的全部精神能力。

精彩看板

一个人要想摆脱优柔寡断，保持果断的性格，可以从以下几点做起：

1. 要强化自我意识

遇事要沉着冷静，自己开动脑筋，排除外界的干扰或暗示，学会自主决断。要彻底摆脱那种依赖别人的心理，克服自卑、培养自信心和独立性。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

2. 要强化实践锻炼

一方面要加强学习、积累知识、开阔视野，用知识来武装和充实自己，提高自己分析问题和解决问题的水平，并通过学习别人的经验来扩展自己决断事情的能力，另一方面，要积极投身到部队生活实践中去，刻苦锻炼，不断丰富经验，增强自己的适应能力。

3. 要强化意志力量

要培养自己性格中意志独立的良好品质。对自己奋斗的目标要有高度的自觉。只要你经过自己的实践认准的事，就应义无反顾地走下去，想方设法达到预期目的。不必追求任何事情都做得十全十美，不必苛求自己没有一点失败，不必过多地注意别人怎样议论你。

4. 调整好需求结构

当多种需求不能同时兼顾时，抑制一些不可能实现的需求。如古人所云："鱼我所欲也，熊掌亦我所欲也，两者不能兼得，舍鱼而取熊掌也。"

5. 要强化积极思维

俗话说："凡事预则立，不预则废。"平时注意经常思考问题，增强预见性，关键时刻才能及时、果断、准确地做出选择。



不为小事烦恼——面子心理



小刘是某国企单位的一个小领导，负责协调与统计工作。他平时工作很敬业，有吃苦精神，深受上级的信任。由于单位的主要领导连续换了好几个，她就算单位的老人了，慢慢地养成了说话要算数的习惯。她向领导

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

提出点建议，领导考虑到她是老同志了，对不对的也赞扬她几句。她认为单位哪里不合理了，问题多了，找领导反映，领导就得马上解决。现在她在单位就如同领导身边的“二把手”了，谁都得敬她三分。

一天，几位新同事来上班，遇到她以后，由于只顾自己聊天，没有与她打招呼，她感到没有了面子，气得一上午没有好心情。中午在餐厅吃饭时，她来到餐厅排队打饭，看到那几个新同事在前面排队，并且亲热地聊天，仍然没有向她打招呼，她感到面子全没有了，气得她扭头出了餐厅，回到办公室吃方便面。下午就跑到领导那里反映新同事没有素质，不知道尊重人，要好好批评一下。

一次，她负责的统计工作出了些小差错，同事出于好意，及时提醒她赶快纠正过来。她认为是同事故意找她的毛病，不给她面子，让她难看。当着很多人的面，与同事大吵起来，还到领导那里告状。闹得同事很尴尬，以后再也不提醒她了。结果，后来因为统计问题，上面查了下来，领导也客观地指出她的问题，她觉得面子全没有了，气得与领导发火，对部下大发雷霆，闹得全单位气氛紧张起来了。

一次，单位开全体大会，中层干部也上主席台，由于办公室会务人员疏忽，在摆桌签时，把她的位置摆在后面，她上了主席台发现桌签位置不对，认为办公室的人小瞧她，感觉丢了面子，气得阴沉着脸，没有等会议结束就回办公室了。晚上回家后，她饭也没有吃，电视也没有看，孩子也不关心了。丈夫问她因为什么事，她生气地把情况说了出来，丈夫说没有什么事，人家肯定不是故意把会议桌签位置摆错了。结果她与丈夫大吵了起来，说丈夫没有头脑、没有原则，面子上的事情不能含糊，闹得丈夫也不知道怎么安慰她了。

第二天，她的气还没有消，也没有给丈夫和孩子做早饭，等丈夫上班、孩子上学以后，她给单位打电话说自己病了，没有去单位，躺在沙发上发呆，委屈得眼泪都流了下来。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第七章

洞悉灰色心理的内核

Chapter7

智慧点拨

面子心理是生活中常见的一种心理现象，小刘就是一个典型的例子。拥有这种心理的人一般都比较虚荣、争强好胜。

精彩看板

保全别人的面子，对你的人际关系和事业发展有很大帮助，那么该如何做到这一点呢？

第一，我们不要做出不给别人面子的事情，比如：

(1) 不要当面羞辱人，包括同事、上司、属下、朋友，尤其是人身攻击的羞辱更不应该。

(2) 对某人有意见，应私下沟通，不要当面揭发，以免他下不了台。

(3) 强龙不压地头蛇，勿越界管人闲事。

(4) 打狗看主人，勿因意气而羞辱对方的手下。

(5) 遇到分输赢的场合，手下留情，不必赢得太多。

(6) 不抢别人的功劳，也不抢别人的机会。

第二，我们要学会主动给别人“做面子”，例如：

(1) 替对方在同事、朋友及上司面前说好话，为他做公关，但不可太肉麻、露骨、刻意。

(2) 对方有喜事，主动以适当的方式参与庆贺。

(3) 对方有难言之苦，你应不动声色、不为外人知地主动替他解决。

(4) 适当地吹捧他，协助他建立人群中的地位。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

人们为何会“对着干”——逆反心理

故事说读

杨江是某学校的高一新生，最近他与老师的矛盾有些激化。初三时他花了很多时间在学习上，结果考得不错，进了重点高中。只是因为刚进高一想稍微休息、放松一下，所以目前成绩有些退步。他觉得老师对他一直存有偏见，并认为与他当前的成绩不无关系。

杨江自认为是一个比较直爽的人，如果觉得谁说得不对或者没道理就会提意见，否则憋在心里很难受。一次课上，老师让他们背诵历史年表，他就想：这些东西一查书就知道了，把它们全部背下来，不是很傻吗？杨江跟老师表达了想法，老师坚持说他在故意捣乱，老师越是这样说，杨江就越要跟老师争辩一下，何况他认为同学们也很支持他。班主任没少跟他谈话，他几乎天天要在老师的办公室里待上一段时间……

回到家后，父亲把杨江叫到跟前，狠狠地教训了一顿，说是老师向他反映了情况。杨江一听就火了：“爸爸，你咋那么多事啊？你别管这事了，我并不是老师所说的那样，他只是看我不顺眼，故意找我的碴儿！”父亲一听杨江的话，一看杨江的态度，很生气……

智慧点拨

从上面例子中杨江和老师、父亲的争辩，我们可以看出杨江有很强的逆反心理。

逆反心理是指，人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

取相反的态度和言行的一种心理状态。

青少年中常会发现个别人就是“不受教”、“不听话”，常与教育者“顶牛”、“对着干”。这种与常理背道而驰，以反常的心理状态来显示自己的“高明”、“非凡”的行为，往往来自于“逆反心理”。

精彩看板

要消除逆反心理造成的负面效应，我们要做到：

1. 相互理解

学着从积极的意义上去理解别人的行为，大多数时候别人的批评都是善意的，都是出于对你的关心。每个人都会有认识不全面、犯错误、误解人的情况发生，只要抱着宽容的态度去理解他们，可以减少因为逆反心理产生的冲动。

2. 学会合理的沟通方法

俗话说“有理走遍天下”，是金子总会发光，不能得理不让人，过分逞强，盲目对抗，这只能使事情变得越来越难处理。合理的沟通方式有助于带来交往中的双赢。可以尝试更合理的方式，比如单独与其聊一聊，写一封短信表达你的意见，等等。

3. 克服偏见的不良影响

先入为主的印象一旦产生，方方面面都要受到暗示和影响。如果发现自己经常有无名火气，就要冷静下来想想看，是否是偏见在作怪，不要无端地变成偏见的牺牲品。

4. 学会宽容和适应

在改变环境和改变自己中，选择后者往往更容易完成。所以要经常提醒自己，遇事要尽力克制自己，突显自己的个性并非是通过与他人的对抗来实现的。同时为了提高心理上的适应能力，应多参加一些活动，在活动中学会与不同个性的人交往，发展兴趣，实现真正的自我价值。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

爱情为何如此伤人——失恋者心理

故事说读

小沈，男，24岁，不久前女朋友向他提出了分手。失恋后，小沈一直耿耿于怀，自己怎么也想不通为什么女朋友要和他分手。为此，他几次想约女朋友小莫出来再谈谈，可总遭到拒绝。觉得实在找不到再好的理由，小沈便突发奇想，找同事帮忙给小莫打电话，称捡到一些她的私人物品，并约定时间和地点送还。

在电话旁听到小莫答应后，小沈欣喜若狂。小莫放下电话后就心生疑虑，害怕小沈做出过激的行为，于是小莫到派出所说明了情况，要求随同保护。在约定地点，小沈一看到小莫就一把将她抱住，任凭小莫怎样挣扎就是不松手。尾随其后的民警见状，连忙上前劝阻，没想到小沈突然掏出一把小刀，抵着小莫的脖子威胁说，不恢复恋爱关系，就同归于尽。民警冲上去，将小沈按倒在地，制止了他的过激行为，并将他押到派出所。

同样是因为失恋，刚大学毕业的女生小兆的行为更令人担忧。因为相恋三年的男朋友要到外地工作而导致两人不得不分手，一时想不开的小兆竟几次要寻短见，割腕不成就吃安眠药，情绪更加激动时还曾跑到楼顶想跳楼自杀。幸亏每次都被人及时发现，才避免了惨剧的发生。

智慧点拨

所谓失恋是指一个痴情人被其恋爱对象抛弃。失恋引起的主要情绪反应是痛苦和烦恼。大多数失恋者能正确对待和处理好这种恋爱受

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

挫现象，愉快地走向新生活。然而，也有一些失恋者不能及时排解这种强烈的情绪，导致心理失衡、性格反常。具体到不同的个体，常常出现以下几种消极心态：

1.“从此无心爱良衣，任他明月下西楼”。失恋者羞愧难当，陷入自卑和迷惘，心灰意冷，走向怯懦封闭，甚至绝望、轻生，成为爱情的殉葬品。

2.“不见去年人，泪湿春衫袖”。失恋者对抛弃自己的人一往情深，对爱情生活充满了美好的回忆和幻想，自欺欺人，否认失恋的存在，从而陷入单相思的泥潭。也有人会出现一个特殊的感情矛盾——既爱又恨，不能自拔。

3.“阎道峻赠，似我回肠恨怎平”。失恋者或因失恋而绝望暴怒，失去理智，产生报复心理，造成毁坏性的结局；或从此愤世嫉俗，怀疑一切，看什么都不顺眼，爱发牢骚；或从此玩世不恭，得过且过，寻求刺激，发泄心中不满。

精彩看板

失恋的人需要增强自己的心理承受力，增强心理的适应性，学会自我心理调节，从而达到新的心理平衡。下面介绍几种方法：

1. 逆向思考法

恋爱取得成功，除了社会公认的品质、观念以外，还有许多特殊的心理要求，比如：性格和谐、志趣相同、价值观一致、生理特征相配，等等。如果因为这些方面发生矛盾，使恋爱不能进行下去，倒不必过于痛苦。不妨反过来思考一下，如果勉强凑合下去，造成以后感情不和，爱情又有什么幸福可言？失恋固然不是幸事，然而没有志同道合、个性契合，及早分手也并非坏事，“塞翁失马，焉知非福”。

2. 合理宣泄法

失恋造成的情感压抑是十分严重的，如果不及时地合理宣泄，会出现各种不适应症状。比较有效的宣泄方法有：

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

(1) 向亲密的朋友或家人倾诉内心的苦闷和悲伤。

(2) 可以闭门痛哭一场。

(3) 寄情于山水之间，向大自然宣泄自己压抑的情绪。失恋后可以与朋友一起外出远游一次，体验大自然之美丽与伟大、人生之赠与美好，会觉得自己失恋的痛苦只不过是沧海一粟，心胸会变开阔，郁闷的心情就会有所缓解。

(4) 升华。升华是宣泄失恋后心理能量的最理想方式。失恋者应运用理智，把感情、精力投入到能充分实现自身价值的事业中和对生活的热爱上去，从而将失恋造成的挫折，在更高的升华境界中得到补偿，获得更大、更多的收益。

3. 丢弃自卑

失恋并非羞耻之事。但有些失恋者却认为失恋是令人耻辱的，是被对方“涮”了、“玩”了，从而感到脸上无光、无地自容，产生强烈的自卑感，甚至因此离群索居。

恋爱一次成功固然可喜，但这毕竟只是可能性，而不是必然性，所以谈恋爱就要有谈不成的心理准备，失恋也是在情理之中，是无可非议的。有思想、有志气的青年不应受世俗偏见的束缚，不能自己看不起自己。如果能从失恋中发现自己的不足，有所进取并从失恋中受益匪浅，不愁今后找不到称心如意的好伴侣。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第七章

洞悉灰色心理的内核

Chapter7

拿影子惩罚自己的人——过度敏感

故事说读

事例一：

小马去探望多年不见面的同事。这位同事已是商界的知名人物，每天造访他的人很多，他感到十分疲劳。因此，对来家里的客人，只要是一般关系的，一律不冷不热地待之。

小马以为自己会受到热情款待，不料到那里后，发现同事对他不冷不热，心里顿时有一种被轻慢的感觉，认为此人太不够朋友，小坐片刻便借故离去。他愤愤然，决心再不与之交往。

事例二：

杨姐与马姐来朱某家串门，朱某热情款待，两人走后，杨姐突然来电话，说她的金戒指不见了，是不是掉在她家了。朱某四处寻找也没有发现戒指，就回电话说没有。可是杨姐却语气坚定地说："你再好好地找一找，这个戒指是24K金的，很贵重的。"听了杨姐的话，朱某顿时感觉自己好像做了贼似的，脸上感到火辣辣的，好像姐妹们的眼睛都在盯着她。在单位看到姐妹们小声说话，她怀疑是在议论她贪污杨姐的戒指。从此，朱某再也不愿意与同事们打交道了。

智慧点拨

小马和朱某的这种行为表现就属于过度敏感的心理。过度敏感的人的感情比较脆弱，别人不经意的一个动作或者一句话，往往会引起

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

他们的过分恐慌与不安。

过度敏感的人都有一种自贬自责的倾向。一个小小的挫折都往心里去，随即开始怀疑自己的全部。于是，所有外界的批评都是有道理的、应该的，一切都是自己的错，换句话说就是：我自己一无是处，太平庸了，是个傻瓜……

精彩看板

过度敏感心理，就是感情脆弱、承受能力差，微小的刺激（一句平常的话，一个平常的动作，一个平常的眼神）就能使其严重不安，紧张得要命，好像要发生什么事。过于敏感之人十分痛苦，终日生活在“防御”状态之下，要及时克服。根据自己的行为表现，可以有目的地检查一下过度敏感心理程度，以便心中有数。仔细回忆一下，近一个月以来，你常常有下列情况发生吗？

1. 别人谈话时，感到议论自己了吗？
2. 别人说话的语言生硬时，感到别人对自己有看法吗？
3. 办公室或者他人丢了东西，认为大家怀疑是自己偷的吗？
4. 领导讲问题时，认为就是在讲自己吗？
5. 爱人不主动了，认为爱人变心了吗？
6. 别人的眼神不对，认为对自己有看法吗？
7. 别人不主动打电话，认为有意疏远自己吗？
8. 身体偶然不适，认为很严重吗？

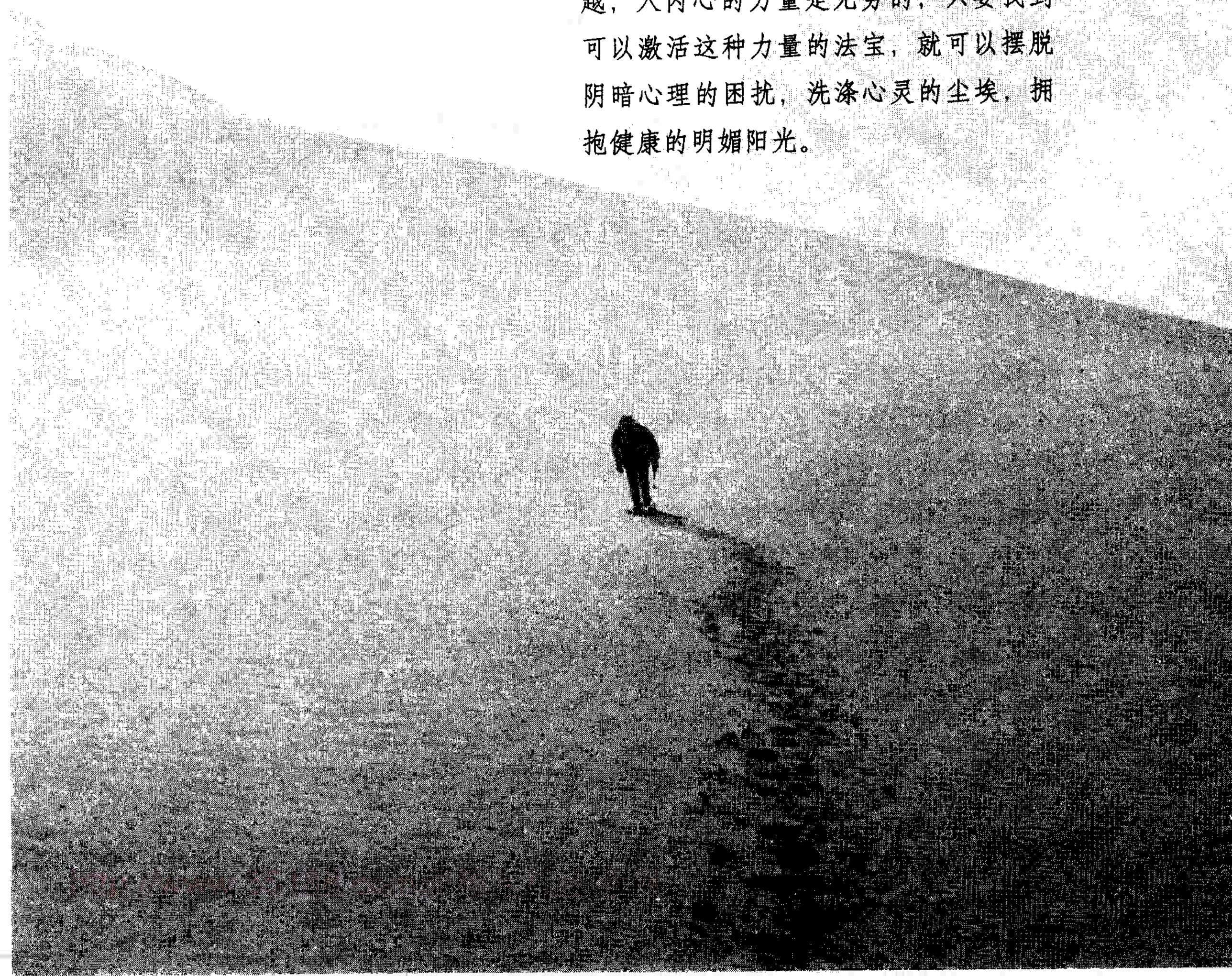
上述问答，如果出现3个以上“是”的话，说明你有了过度敏感心理，应该及时调节，逐步走出阴影。过度敏感心理的出现，与人成长经历有关系，应及时克服。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.xs 线书海网

第八章
摆脱阴暗心理的羁绊

人的心理缺陷可以弥补，也可以跨越，人内心的力量是无穷的，只要找到可以激活这种力量的法宝，就可以摆脱阴暗心理的困扰，洗涤心灵的尘埃，拥抱健康的明媚阳光。



http://www.55188.com理想在线证券网

窗外的景色——自私

故事悦读

重病室住着两个人。房间很小，只有一扇窗子可以看见外面的世界。其中一个人，在他的治疗中，被允许在下午坐在床上一个小时（有仪器从他的肺中抽取液体）。他的床靠着窗，但另外一个人终日都得平躺在床上。

每当睡在窗旁的那个人在下午那个小时内坐起的时候，他都会描绘窗外景致给另一个人听。从窗口可以看到公园里的湖，湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包片，放模型船，年轻的恋人在树下携手散步，在鲜花盛开、绿草如茵的地方人们玩球嬉戏，后头一排树顶上则是美丽的天空。

另一个人倾听着，享受每一分钟。一个孩子差点跌倒，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……窗旁的人述说几乎使他感觉自己在亲眼目睹外面发生的一切。

然而，在一个天气晴朗的午后，他心想：为什么睡在窗边的人可以独享看外头的权利呢？为什么我没有这样的机会？他觉得不是滋味，他越这么想，就越想换位子。他一定得换才行！有天夜里他盯着天花板瞧，靠窗的人忽然醒了，拼命地咳嗽，他一直想用手按铃叫护士来。但这个人只是旁观而没有帮忙。等护士来的时候那人已经死了，只能静静地抬走他的尸体。

过了一段时间后，这人开口问，他是否能换到靠窗户的那张床上。护士帮他换了位子，这使他觉得很舒服。护士走了以后，他用手肘撑起自己，吃力地向窗外望去……窗外只有一堵空白的墙。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第八章 摆脱阴暗心理的羁绊

Chapter8

智慧点拨

自私让他失去了一个伙伴，失去了领略如画风景的机会。自私是一种较为普遍的病态心理现象，其成因可以从客观与主观两个方面来分析。

从客观方面看，由于各种复杂的原因，目前各项资源的数量、种类、方式在占有和配置方面都存在许多不平衡、不合理之处。于是，缺乏资源的一方不得不用非正当的方式去交换。由此，一方以权谋私，另一方以钱谋私，搞权钱交易、权色交易、相互交换。

从主观方面看，个人的需求若是脱离社会规范的要求，人就可能倾向于自私。自私自利的人往往自我敏感性极高，以自我为中心，对社会、对他人极度依赖与索取。

精彩看板

自私作为一种病态社会心理，有很强的渗透性，所以我们每一个人都要从自我做起，克服这种心理，以防其蔓延，具体方法如下：

1. 内省法

是指通过用自我观察的陈述方法来研究自身的心理现象。自私常常是一种下意识的心理倾向，要克服自私心理，就要经常对自己的心态与行为进行自我观察。观察时要有一定的客观标准，这些标准有社会公德与社会规范和榜样等。加强学习，更新观念，强化社会价值取向，对照榜样与规范找差距，并从自己自私行为的不良后果中看危害找问题，总结改正错误的方法。

2. 多做利他行为

一个想要改正自私心态的人，不妨多做些利他行为。例如关心和帮助他人，给希望工程捐款，为他人排忧解难等。私心很重的人，可以从让座、借东西给他人这些小事情做起，多做好事，可在行为中纠

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

正过去那些不正常的心态，从他人的赞许中得到利他的乐趣，使自己的灵魂得到净化。

他为什么被开除——嫉妒

故事悦读

小宋是某大学社会学专业大三的学生，他是以优异的成绩考入这所名牌大学的。刚上大学时，他与班上同学的关系非常融洽，这当然与他的热情大方、乐于助人的性格分不开。同学们都喜欢朴素、热情的他。

可慢慢地，他产生了严重的不平衡心理。只要别的同学哪方面比他强，他就眼红；只要老师在同学面前表扬别的同学，他心里就酸溜溜的；他看见别的同学家境很好，不用勤工俭学就能过上很宽裕的生活，他心里就特别不平衡，他时常怨恨自己没有生在一个富裕的家庭；他看见别的同学得了奖学金或被评为“三好学生”，他就嫉妒得夜里辗转反侧，暗暗埋怨上天的不公。

小宋尤其看不惯与他来自同一所高中的一位同乡同学。原来两个人在高中时各方面都不相上下，上大学后，这位同学的成绩越来越好，而且被选为班干部，他就更加妒火中烧了。于是他的注意力不在读书学习上，而是时刻注视着同乡的一举一动，妄图从中抓住把柄，他开始到处给那位同乡同学散布流言飞语，造谣中伤，大家都开始讨厌他。他为了争口气，把同乡同学比下去，在竞选班干部时竟然不知羞耻地在下面做小动作、拉选票，结果他的阴谋被同学们识破，唱票时他只有自己为自己投的一票，搞得十分狼狈。一计不成他又生一计，在期末考试中，他知道凭自己的水平是拿不了高分的，于是，他就采用夹带纸条的方式作弊。在最先的两门考

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

试中，他的计谋得逞了。正当他自鸣得意、觉得胜利在望时，在第三门考试中被监考老师抓了个正着。老师说："我早就注意你了，以为你会有所收敛，没想到你一而再、再而三地作弊。我再也不能容忍你的作弊行为了。"小宋当下便痛哭流涕地求监考老师手下留情，可是学校的制度是无情的，小宋的名字上了作弊的名单。当天，学校教务处就做出了开除其学籍的处分决定。

小宋没想到自己的大学生活会是以被开除告终。他觉得无颜面对自己的父母。于是，他一个人背着简单的行囊去了另外一个陌生的城市，开始了流浪生涯。

智慧点拨

导致小宋被开除的根本原因是嫉妒。

嫉妒几乎人人都有。它是人们普遍存在的病症。从本质上看，嫉妒心理是一种不健康的心理。无论是何种形式和内容的嫉妒，都有害于保持正常的人际交往及健全的社会生活。在日常生活中，我们不知不觉地受到别人的嫉妒，或自己本身也在不知不觉对别人产生嫉妒之心。被嫉妒的人常常是自己周围熟识的人。有时，明知道是嫉妒，是不应该的，却无法消除。

精彩看板

嫉妒不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，还会摧毁自身。所以，我们要从以下方法做起，克服嫉妒心理：

1. 正确认识法

嫉妒心的产生往往是由于误解所引起的，即人家取得了成就，便误以为是对自己的否定，对自己的威胁，损害了自己的"面子"。其实，这只不过是一种主观臆想。一个人的成功不仅要靠自己的努力，更要靠别人的帮助，荣誉既是他的也是大家的，人们给予他赞美、荣誉，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

并没有损害自己。

2. 攻击嫉妒法

当嫉妒心一经产生，就要立即把它打消掉，以免其作祟。这种方法，需要靠积极进取，使生活充实起来，才会取得成功。

3. “想开些”消除法

“想开些”即乐观些。人生总有不如意之事，所谓“人人都有本难念的经”即是此理。当然，做到“想开些”，也不是一件容易的事，但随着时间的流逝，是可以改变个人观点的。如果正处在愤怒、兴奋或消极的情态下，能较平静、客观地面对现实，是能达到克服嫉妒的目标的。

4. 正确比较法

一般而言，嫉妒心理较多地产生于周围熟悉的年龄相仿、生活背景大致相同的人群中。因此，只有采取正确的比较方法，不是用人之长比己之短，而是以己之长比人之短。比的方法对了，烦恼就会少了。

5. 自我驱除法

一个人若出现嫉妒苗头时，立即自我约束，摆正自身位置，努力纠正妒忌心态，可能就会变得“心底无私天地宽”了。



曹操容不下杨修——狭隘



曹操是一代枭雄，但同时他也是一个心胸狭窄的人。最突出的例子，莫过于大家耳熟能详的曹操与杨修的故事了。

杨修为人恃才傲物，屡屡遭受曹操的嫉妒。有一次曹操建了一座花园，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

曹操看过之后不置可否，只取笔在大门上写了一个“活”字就走了。大家都不明白这是什么意思，只有杨修说道：“门字里面填一个‘活’字，就是一个阔字，丞相是嫌大门建得太阔了。”于是工匠重新修建了大门，又请曹操来看。曹操看过之后大喜，问道：“是谁知道我的心意？”左右人说是杨修，曹操称赞了杨修的聪明，但是心里却很嫉妒。

又有一次，塞北有人送来了一盒酥，曹操在盒子上写了“一合酥”三个字，把盒子放在案上。杨修看见了，就拿勺子和大家把酥分食了。曹操问他原因，杨修说道：“盒子上明写着一人一口酥，我怎敢违抗丞相的命令。”曹操虽然笑了起来，但是心里已经很讨厌杨修了。曹操唯恐别人会趁自己睡觉的时候加害自己，常常吩咐左右道：“我梦中喜欢杀人，我睡着的时候大家不要靠近。”一天白天，曹操在帐中睡觉，被子掉在地上，一个侍卫过来帮曹操把被子盖好。曹操跳起来，拔剑杀了侍卫，又上床继续睡觉。醒来之后，曹操故意惊问道：“是谁杀了侍卫？”左右把实情告诉了他，曹操痛哭，命令厚葬侍卫。从此大家都相信曹操会在梦中杀人。但只有杨修知道曹操的真实用意，在埋葬侍卫时叹息道：“丞相不在梦中，你才是在梦中呢！”曹操知道了越发厌恶杨修。

后来，杨修又利用自己的聪明才智帮助曹植争夺王位的继承权，这越发引起曹操的不满，已经有杀死杨修的心意了。

一次，曹操在与刘备征战的时候处于下风，兵退斜谷，进退不能，犹豫不决，恰好厨师端上鸡汤来，曹操看见汤中有鸡肋，不禁有感于怀。正在沉吟之时，夏侯惇进帐请示夜间的口令，曹操随口道：“鸡肋，鸡肋。”夏侯惇便传令官兵，以“鸡肋”为号。杨修闻号令是“鸡肋”，就教随行的士兵收拾行装，准备归程。有人告诉夏侯惇，夏侯惇大惊，问杨修为什么要收拾行装。杨修道：“通过今晚的号令，就知道魏王不几天就要退兵了。鸡肋这个东西，吃起来没什么肉，丢了又可惜。现在我们进攻不能取胜，退兵又怕被人笑话。在这里没什么好处，不如及早回去。来日魏王必定班师，所以先收拾行装，免得临行慌乱。”夏侯惇道：“你真是了解魏王的心意啊！”于是寨里大小将士，无不准备归计。

当夜曹操心乱，睡不着觉，就手提钢斧悄悄在营中巡视，只见将士们

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

都在收拾行装，赶紧叫来夏侯惇问其缘故，夏侯惇便说主簿杨修知道大王想退兵的意思，曹操叫来杨修询问，杨修把鸡肋的意思告诉曹操，曹操大怒道："你怎敢胡言，乱我军心！"就命令刀斧手将杨修推出斩首示众了。

智慧点拨

曹操的举动表现了其狭隘的心理。狭隘心理是许多不良个性的根源，嫉妒、猜疑、孤僻、神经质等不良表现都源于狭隘心理。目前，很多年轻人普遍存在着心理脆弱的现象，究其根源也是心眼小——心胸狭隘。他们只听得好话而听不得坏话，只能接受成功而不能接受失败，稍遇挫折、坎坷和不如意，就出现过激行为，导致对自己、对他人的伤害，给家庭、社会带来损失。

精彩看板

小测试：你有狭隘心理吗

1. 看到比自己强的人，非常气愤嫉妒吗？（是 否）
2. 看到不如自己的人，非常瞧不起吗？（是 否）
3. 为一点小事，常常吃不下、睡不着吗？（是 否）
4. 别人在说话，疑心是说自己的坏话吗？（是 否）
5. 一点小利益也不让，吃不得一点亏，是吗？（是 否）
6. 经常猜疑别人吗？（是 否）
7. 付出了，没有得到，终日郁郁寡欢、生闷气吗？（是 否）
8. 好事没有轮到自己，心理失去平衡，痛苦不堪，是吗？（是 否）

上述8个问题，建议你在自然的状态下，真实地填写出来。根据填写的结果，可以自测狭隘心理指数。

如果有1个以上回答"是"的话，说明有了狭隘心理，应该引起高度的重视。有了狭隘心理，要及时克服，通过学习，使自己的心胸宽广起来。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第八章

摆脱阴暗心理的羁绊

Chapter8

QQ车惹谁了——攀比

故事悦读

小陈和小丽刚刚结婚，两个人如胶似漆，好得不得了。然而，最近一段时间，小丽表现得郁郁寡欢。而且每当小陈下班去小丽单位接她时，她不再像以前那样高高兴兴地坐上车，搂着小陈的脖子问他想不想她。现在，小陈发现，下班后小丽总是要等其他同事差不多走完了才不紧不慢地出来。小陈为此忍不住数落小丽几句，没想到小丽委屈地说："你以后不要把QQ车开到公司门口来了，那边有个巷子，你就停那儿，我保证一下班就过去！"小丽还说，最近在公司里自己老公开什么车成了办公室的热门话题："关姐平时在办公室不显山不露水，这段时间可找到感觉了，打'嘴仗'谁都打不过她，没办法，她老公开的是沃尔沃，车牌号又带几个8，在公司门口一摆，就是让人羡慕得不得了！像奥迪、奔驰也风光得很，还有"甲壳虫"又乖又洋气，"波罗"也还勉强看得过去，就怕你这样开小QQ的，让我在同事间一点面子都没有。"

智慧点拨

生活的差别无处不在，于是人们在差别中情不自禁地产生了攀比的心理，而盲目攀比却让人们习惯性地将自己所作的贡献和所得的报酬与别人进行比较。如果这两者之间的比值大致相等，那么彼此就会有公平感；如果某一方的所得大于另一方，那么另一方就会心理失衡。某些政府官员看到与自己同等级别的其他官员用车比自己高级、住房

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

比自己宽敞，自己甚至还不如某些级别和职务低的人，心里就会感到很不平衡，于是换车建房也就不足为奇了。

精彩看板

攀比使得一部分人心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，使他们牢骚满腹、不思进取，工作中得过且过，心思不专。更有甚者会铤而走险、玩火烧身，走上了危险的钢丝绳。因此，我们必须要走出攀比的心理误区，并需要注意以下几点：

1. 要会比较

攀比心理缘于比较方式的不当，缘于比较“参照系”的选择错误。腐败的地方官员，他们所选择的比较“参照系”自然是那些风流倜傥的有钱人，自认为能力、才华不比他们差，而收获却比他们少，这是多么不公平啊！其实，只要我们多想一想那些普通劳动者，我们的心里又怎会有这么多的焦灼、急躁与失落和愤愤不平呢？面对着众多普通人，我们的心灵必然会多一份平静豁达，甚至多一份愧疚。还有什么不平衡可言呢？

2. 心底无私

心底无私是治愈攀比心理的良药。在当今社会种种诱惑特别是金钱美色的诱惑面前，一些人目眩头晕，忘记了做人的起码标准和为人的基本守则，在追求心理平衡的过程中，向腐败、堕落的目标迈进。在他们身上缺少的是一种圣洁的信念、奋斗的理想，还缺少正确的世界观、人生观，他们不能够自重、自省、自警、自励，不能够达到一种高尚人格的修炼。

3. 倾诉

也叫发泄法，即将自己的心理痛苦向他人倾诉。倾诉法是近年来医学比较提倡的一种治疗心理失衡的方法。受挫后如果把失望焦虑的情绪封锁在心里，会凝聚成一种失控力，它可能摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生。适度倾诉，可以将失控力随着语言的倾诉逐步转

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

化出去。倾诉既无副作用，效果也较好，如果倾诉对象具有较高的学识修养和实践经验，将会给失衡者的心理适当抚慰，鼓起他们奋进的勇气，受挫人会在一番倾诉之后轻松快乐许多。

4. 目标法

攀比干扰了自己原有的生活，打乱了自己原有的目标。重新寻找一个方向，确立一个新的目标，这就是目标法。目标的确立，需要分析思考，这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标法既可以抑制和阻止人们不符合目标的心理和行动，又可以激发和推动我们去从事达到目标所必需的行动，从而鼓起我们奋进的勇气。



不速男子之死——贪婪



1996 年 2 月 21 日，一位记者采访了一位 121 岁的法国老太太。

下面是记者与老太太之间的对话：

记者问：“您怎么能活这么久？”

老太太回答：“上帝太忙，把我忘了！”

问：“您的长寿秘诀是什么？”

答：“没有秘诀。要是有，我早就高价卖给你们了。”

后来，老太太还是讲了自己对健康长寿的认识和体会：“人要知足常乐，千万不要让贪欲控制自己，整天琢磨人、算计人！健康是福，是最大的财富，花几百亿法郎也买不来寿命。”

为了进一步说明自己的看法，老太太又向记者讲了一个亲身经历的耐人寻味的故事，想以此证明，知足者长寿，贪心者易短命。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

那是1964年，老太太已90岁，一位男子找到了她家，非要每月给她一笔养老金不可。后来老太太得知这名男子从事法律工作。

他告诉老太太：为了使她生活富裕，享受天伦之乐，自己将慷慨解囊，每月给老太太250法郎养老金。老太太喜出望外。但又想：世间哪会有这样的好事，一定有什么阴谋。

在老太太的追问下，这名男子终于说出了全部的盘算。养老金不是白给的，老太太去世后，其祖上留下的那幢房子要归他所有。老太太微微一笑，答应了，并到公证处做了公证。

当时这位男子年富力强，仅46岁。他胸有成竹、稳操胜券地展望，老太太顶多再活两三年就要走人了。

贪心的他天天盼老太太生病快死，但她却一直健康如常，而且越活越精神。而这名男子却郁郁寡欢，身体每况愈下，终于在1995年77岁时患心肌梗塞撒手西归。从这位男子实施这个计划到其去世的31年间，他先后给了老人9万法郎养老金，高出房产价值总额4倍多。

这位男子为自己的贪婪付出了沉重的代价，不但支付老太太9万法郎，最后，还把自己的生命给耗尽了。

智慧点拨

贪婪是一种病态心理，与正常的欲望相比，贪婪没有满足的时候。

精彩看板

贪婪并非遗传所致，而是个人在后天社会环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的不正常的行为表现。若欲改正，是可以做到的，具体方法如下：

1. 二十问法

这是一种自我反思法，即自己在纸上写出二十个“我喜欢……”。待全部写下后，再逐一分析哪些是合理的欲望，哪些是超出能力的过

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

分的欲望，这样就可明确贪婪的对象与范围，最后对造成贪婪心理的原因与危害，自己作较深层的分析。例如，有一个贪财的人在纸上连续写下“我喜欢钱”、“我喜欢很多的钱”、“我喜欢自己是个有钱人”、“我喜欢有许多财富”、“我喜欢过有钱人的生活”……他写完之后，就要思考一下，自己对钱是否有一些过分的欲望，为什么许多举动都与钱有关。接着往下想，人的生活离不开钱，但这钱应来得正，不能取不义之财；钱是身外之物，生不能带来，死不能带走，贪婪之心最终会阻碍自己的发展。然后分析自己是否有攀比、补偿、侥幸的心理呢？是不是缺乏正确的人生观、价值观？

2. 知足常乐法

一个人对生活的期望不能过高。虽然谁都会有些需求与欲望，但这要与本人的能力及社会条件相符合。每个人的生活有欢乐，也有缺失，所以，不能搞攀比，俗话说“人比人，气死人”，“尺有所短，寸有所长”，“家家都有本难念的经”。心理调适的最好办法就是做到知足常乐，“知足”便不会有非分之想，“常乐”也就能保持心理平衡了。

上帝的救赎——偏执

故事悦读

从前，村庄里有一位对上帝非常虔诚的牧师，40 年来，他照管着教区所有的人，施行洗礼，举办葬礼、婚礼，抚慰病人和孤寡老人，是一个典范的圣人。有一天下起雨来，倾盆大雨连续不停地下了 20 天，水位高涨，迫使老牧师爬上了教堂的屋顶。正当他在那里浑身颤抖时，突然有个人划船过来，对他说道：“神父，快上来，我把你带到高地。”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

牧师看了看他，回答道："我一直按照上帝的旨意做事，我真诚地相信上帝，因为我是上帝的仆人，因此你可以驾船离开，我将停留在这里，上帝会救我的。"

那人划着船离去了。两天之后，水位涨得更高，老牧师紧紧地抱着教堂的塔顶，水在他的周围打着旋涡。这时，一架直升机来了，飞行员对他喊道："神父，快点，我放下吊架，你把吊带在身上系好，我们将把你带到安全地带。"对此老牧师回答道："不，不。"他又一次讲述了他一生的工作和他对上帝的信仰。这样，直升机也离去了，几个小时之后，老牧师被水冲走，淹死了。

因为生前他是一个好人，所以死后直接升入天堂。他对自己最后的遭遇颇为生气，来到天堂时，情绪很不好。他气冲冲地在天堂中走着，突然间碰到了上帝，上帝说道："神父，欢迎你！"老神父凝视着上帝，说："40年来，我遵照你的旨意做事，有过之而无不及，可当我最需要你的时候，你却让我被淹死了。"

上帝微笑着说："哦！神父，请原谅，我确信我给你派去了一条船和一架直升机，是你的偏执害了你。"

智慧点拨

偏执是较常见的一种性格特点。具有偏执心理的人，常常比较敏感，多疑又多心，经常会觉得别人总是和他过不去，甚至认为别人都是心狠手辣、不可交往的。由于他们不相信别人，疑心太重，所以常常是自我评价很高，认为自己的看法是对的，甚至明明自己错了，还强词夺理，推诿于别人。这种自疑、自负、固执的心理，严重地影响着人与人之间的正常交往。

精彩看板

具有偏执心理的人，必须努力克服自己这一性格弱点，对于一般

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

性问题要适当地随和一些，而且也不要把很多一般性问题看成原则性问题。尤其是在日常生活中，要学会宽容。要更多地相信他人、尊重他人，尊重别人的意见。

还要学会谦虚，注意克服自己的主观片面性，尤其是在一个团体内，固执地坚持个人的意见，就有损于集体的意志，得不到别人的理解和支持。要学会虚心向别人学习，善于取长补短，这样才能使自己更贴近群体，更受到别人的爱护和尊重。



千金难买的是快乐——虚荣



项女士是个生意人，以前日子过得很紧凑，但也其乐融融，现在有钱了，却没了以前的快乐。于是她找到了心理医生，项女士跟医生这样讲道：

“我社会地位不高，祖辈三代都是工人，现在我有钱了，就可以在手指上戴四个金戒指，以显示经济实力，从而补偿自己的社会地位不足。

“你看社会上，有些人即使债台高筑，也要打肿脸充胖子，与他人比吃、比穿、比用、比收入。当官的则比轿车、比住房、比待遇、比职级……就是不比贡献。一般人家在操办红白喜事时，讲排场、摆阔气；在住房装修中，比豪华气派；在生活消费中，大手大脚，寅吃卯粮、借贷消费，以求得周围人的赞赏与羡慕。有的人在名片上冠以夸大不实的‘头衔’、‘职称’等；有的人将自己的某些短处隐匿起来，或李代桃僵、偷梁换柱，欺世盗名。这种情况已蔓延到一些单位、部门乃至社会生活的各个方面。总之，在真实的面上制造一种炫目的‘光环’，使你真假难辨，可就是能从中得到极大的心理满足，那滋味，才叫美呢！

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

“往回看，瞧瞧过去的物价，深感货币贬值之苦。20 世纪 50 年代一人每月挣四五十块钱就可以养活四五口之家；60 年代一块钱可以买几斤带鱼，70 年代一块钱可以买一斤多肉，而现在一块钱甚至买不来一斤青菜，真是越比越觉得自己不如别人，现在不如过去，越比不公平感越强烈，越比嫉妒情绪越严重，越比工作的积极性越低，越比越沮丧……”

智慧点拨

从项女士的话里，我们可以看出她的虚荣心理。虚荣心是一种被扭曲了的自尊心，是自尊心的过分表现，是一种追求虚荣的性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍关注而表现出来的一种不正常的心态。

精彩看板

克服虚荣心理，不妨从以下几点做起：

1. 确定高且实际的目标

一个人追求的目标越高，对低级庸俗事物就越不会注意。此外追求高目标时要符合实际。

2. 对荣誉要有正确的认识

我国古代诗人屈原说：“善不由外来兮，名不可虚假。”希望得到别人的尊重是正常的，但这种尊重的基础是自己有所作为，而并非无所作为、弄虚作假，否则，即使眼下得到尊重，终有一天会露出麒麟皮下的马脚来。

3. 要有自知之明

自知之明包括对自己的长处和短处都有清晰地认识。过高估计自己的长处，实际生活中达不到；过低估计自己的短处，实际生活又难以尽免，都会产生虚荣做法，承认自己有这么多长处，坦白自己有这么多短处，实事求是地对待自己，虚荣心理的基础就会大大削弱，许

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

多麻烦的事情就能避免。

4. 不必计较别人的议论

有些青年人好虚荣主要不是在于争到非分的殊荣，而是在于对各种非议的避免。让我们用实事求是的武器，去战胜虚荣心理吧！

“如果，只要”的背后——病态怀旧

故事悦读

在某个初春的下午，一个年轻的小伙子走进一家心理咨询诊所。

“怎么样，小伙子，”医生不加寒暄就说，“什么事让你不痛快？”对心理医生这种洞察心事的本领，小伙子并不意外，他直截了当地告诉医生使自己烦恼的事情。然后，医生说：“来吧，我要看看你的反应。”

医生从一个硬纸盒里拿出一卷录音带，放进录音机里。“在这卷录音带上，”他说，“一共有 3 个来看我的人所说的话，当然没有必要说出他们的名字。我要你注意听他们的话，看看你能不能挑出支配了这 3 个案例的共同因素，只有 4 个字。”医生微笑了一下。

小伙子开始听了，录音带上这 3 个声音共有的特点是不快活。第一个是男人的声音，显然他遭到了某种生意上的损失或失败。第二个是女人的声音，说她因为照顾母亲的责任感，以至于一直没能结婚，她心酸地述说她错过了很多结婚的机会。第三个是一位母亲，因为她十几岁的儿子和警察有了冲突，而她一直在责备自己。

在三个声音中，小伙子听到他们一共六次用到四个字：“如果，只要。”

“你一定大感惊奇。”医生说，“你知道我坐在这张椅子里，听到成千上万用这几个字作为开头的内疚的话。他们不停地说，直到我要他们停下

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

来。有的时候我会要他们听刚才你听的录音带，我对他们说：‘如果，只要你不再说如果、只要，我们或许就能把问题解决掉！”医生伸伸他的腿。“用‘如果，只要’这四个字，”他说，“是因为这几个字不能改变既成的事实，却会使我们朝着错误的方面，让我们向后退而不是向前进，并且只是浪费时间。最后，如果你用这几个字成了习惯，那这几个字就很可能变成阻碍你成功的真正障碍，成为你不再去努力的借口。”

“现在就拿你自己的例子来说吧。你的计划没有成功，为什么？因为你犯了一些错误。那有什么关系，每个人都会犯错误，错误能让我们得到教训。但是在你告诉我你犯了错误，而为这个遗憾、为那个懊悔的时候，你并没有从这些错误中学到什么。”

“你怎么知道？”小伙子带着一点辩护地说。

“因为，”医生说，“你没有脱离过去式，你没有一句话提到未来。从某些方面来说，你十分诚实，你的内心还以此为乐。我们每个人都有一点不太好的毛病，喜欢一再讨论过去的错误。因为不论怎么说，在叙述过去的灾难或挫折的时候，你还是主要角色，你还是整个事情的中心人物……”

在医生的开导下，小伙子终于意识到，自己沉浸在过去错误的阴影中，还没有真正走出来，并没有用积极上进的态度去改变现在的处境。医生告诉他，他患上了严重的“怀旧病”，而采用“如果，只要”这类字眼便是“怀旧”病的重要特征。

智慧点拨

怀旧本来是一种很正常的心理现象，但社会中有一些人却以另一种方式怀旧。他们认定今不如昔，生活在今天，而志趣却滞留在昨日，一言一行与现实生活格格不入。这种怀旧称之为病态社会心理现象。

病态怀旧心理的产生有社会因素，也有主观因素。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

病态怀旧对一个人具有一定的危害性。在生活中，一个拥有病态怀旧心理的人需要从以下几点来进行自我心理治疗：

1. 要积极参与现实生活

如认真地读书、看报，了解并接受新事物，积极参与实践活动，学会从历史的高度看问题，顺应时代潮流，不能老是站在原地思考问题。

2. 要学会在过去与现实之间寻找最佳结合点

如果对新事物立刻接受有困难，可以在新旧事物之间找一个突破口。例如思考如何再立新功、再创辉煌，不忘老朋友、发展新朋友，继承传统、厉行改革等。从新旧结合做起。

3. 充分发挥正常怀旧心理的积极功能

正常的怀旧有一种寻找宁静、维持心灵平和、返璞归真的积极功能。这方面的功能多一些，病态的、消极的心态就会减少。因此，也不应对怀旧行为一概反对，正常的怀旧还是要提倡的。

多想回到家乡——依赖

故事悦读

小美是家中的独生女，从小娇生惯养，她的一切事宜均由父母料理，从不承担任何家务劳动，甚至衣服鞋袜也不用自己洗。上大学后，父亲不在身边，小美对一切都不适应，为此还去看了心理医生。下面是她的具体

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

情况：

小美见到心理医生后，第一句就是：“医生，你读过大学，一定知道怎样转学，该怎么办手续？”“转到哪里？”“转回我家乡的大学。”为什么要转学？”她没有答话，却呜呜地哭了起来。好一阵，小美才平静下来，重新诉说道：

“我真不该来这里上大学，我现在连一天也待不下去了。我日日夜夜都在想家。晚上上床，想到睡的地方不是自己家，很难入睡。经常梦到爸爸、妈妈。我也知道是梦，就不愿醒过来，但是总要醒呵！醒来一睁眼就心烦、心酸，真不想起床，不想吃早饭，也不想服从校规去做早操，又怕身体垮了父母着急，便强迫自己起床锻炼、吃饭。在校园里散步，听见广播里放的音乐有“妈妈”之类的歌词就要哭，一边走一边哭，走回寝室时，已哭成了泪人。在校园、街上，到处听见的都是本地人的口音，觉得自己是被抛弃到异地的游子，我真是孤独极了。班上组织春游、秋游，我毫无兴趣，看到同学玩得高兴，我更是感到孤独、感到伤心。而且，看见天上的鸟儿，看到车站、码头，看到电影里的南方景色，我就想回家。周末，看见本地同学纷纷回家，更是伤心得心口剧痛。我知道，爸爸、妈妈肯定希望我快快活活，好好读书，因此我力求使自己快活起来。我想强迫自己忘掉家里的温馨幸福，把注意力集中到学习上。但是，无论何时何地，我的眼前总是浮现出父母、家乡，还有中小学时的同学……所以我根本不能忘掉他们。我的学习成绩一天天在下降，又怕自己被淘汰遭别人笑话，看不进书，却不敢不看，就是望着书发呆，晚自习也要在图书馆坐两三小时才能坦然一点。好多作业没做，现在成天提心吊胆，担心期末考试不及格，更担心家里人失望。现在，我真的后悔上大学，学习的目的也完全不清楚了。我父母没上过大学，不也工作、生活得挺好吗？我愿意回家乡去当清洁工、当摆摊的小商贩都行。但是父母肯定不允许我这样做，所以我想转学，转到家乡的大学。可能转学后，我能够重新振作。”说到这里她又哭了起来。过了一会儿，她抬起头来又说：“入学后，我经常给家里写信，有时还打电话，把一些生活费都省下来用在给家里通信和打电话上了。我现在觉得自己几乎要崩溃了，全靠父母和家乡亲友的 150 多封来信，才使我强打精神。”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

上述案例中小美的心理是一种典型的依赖心理。依赖心理的主要表现是缺乏信心，总认为个人难以独立，时常祈求他人的帮助，处事优柔寡断，遇事希望父母或师长为自己做决定。

精彩看板

要克服依赖心理，可从以下几个方面着手：

1. 要充分认识到依赖心理的危害

要纠正平时养成的习惯，提高自己的动手能力，多向独立性强的同学学习，不要什么事情都指望别人，遇到问题要做出属于自己的选择和判断，加强自主性和创造性。学会独立地思考问题，独立的人格要求独立的思维能力。

2. 要在生活中树立行动的勇气，恢复自信心

自己能做的事一定要自己做，自己没做过的事要锻炼着做。要学会正确地评价自己。

3. 丰富自己的生活内容，培养独立的生活能力

在学校中主动要求担任一些班级工作，以增强主人翁的意识，使我们有机会去面对问题，能够独立地拿主意、想办法，增强自己独立的信心。在家里，自己该干的事要自己去干，如穿衣、洗碗、打扫卫生等，不要什么都推给爸爸妈妈。在学校，除了学习好外，要多参加集体活动，学会帮助他人。

http://www.55188.com理想在线证券网



第九章

摒弃不良嗜好与怪癖

在生活中，我们每个人都有自己的嗜好，有些嗜好本身就属于不良行为，有些嗜好本身没错，但如果把握不住“度”，最终会成为妨碍身心发展的不良嗜好。

http://www.55188.com理想在线证券网

食物的诱惑——暴食症

故事说法

小薇是一名大学生，最近她出现了暴饮暴食而不能自制的怪毛病。她每天都要去商店买一大堆零食，无论在寝室、教室还是路途中，都吃个不停、嚼个不停。一走进食堂就更无法遏制食欲，只要食堂卖的食品她都要吃一遍，吃了饺子想吃包子，吃了包子想吃烙饼，看到小点心又想吃小点心，非要吃到胃被撑得难受才算罢休。如果想吃的东西没吃，就会没心思上课或上自习，甚至晚上连觉都睡不好。

由于不断地暴食，使身体明显发胖，变得越来越臃肿，小薇苦恼不已，一再发誓再不吃零食，再不滥吃了。但一走进商店、一走进食堂又无法控制自己，尤其是心情不好时就吃得更凶。吃多了消化系统负担很重，所以老是昏昏欲睡，上课打不起精神，晚上不想上自习，早早就睡觉了，学习成绩直线下降。为此，她内心十分痛苦，几乎对自己失去信心，苦闷之中，她对生活多了一些失望。

其实小薇的病因来自于幼年。她很小时，寄养在奶奶家，奶奶同叔叔婶婶住在一起，叔叔有一个比她小的女儿，她与堂妹一起睡、一起玩耍。随着年龄的增长，她渐渐发现周围的人都特别喜欢堂妹，在众人面前人们总是夸奖堂妹长得漂亮、逗人喜爱，有好吃的、好玩的东西都愿送给堂妹，常常把她冷落在一边。

她的父母每隔一段时间到她奶奶家看她一次，每次来都是给堂妹带件漂亮的衣服或其他礼物。堂妹虽然年纪比小薇小，个子却比她高，因此她常常是拾堂妹穿剩下的衣服来穿。这一切深深地刺伤了她幼小的心灵，她

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

恨堂妹，恨周围的人，更恨自己的父母，认为连自己的父母都嫌她长得丑而不喜欢她，不给她买漂亮衣服和玩具，让她穿堂妹穿过的衣服，进而又恨父母为什么将她生得这么丑。

从那时起，小薇就产生了一种报复心理，也是对幼时被人歧视的一种补偿，所以她现在用无节制地进食来排解她内心的苦闷。



暴食症是一种饮食行为障碍的心理疾病。暴食症大部分发生于女性。暴食症患者往往缺乏自尊，所以外在一有压力，她便很容易感受到焦虑，就习惯用食物来发泄。又因为此类患者对自己没有信心，就会极端地用身材来评价自己。只要自己一胖起来，她就觉得自己丑得要死。



暴食症者可以采用以下方法克服自己的不良行为：

1. 心理引导

首先应当确认你的生活习惯中是否存在这种不良倾向，甚至是已经构成心理病症、造成生理影响。如果确认，那么你就该认识到这不仅是一种不良的生活习惯，而且是愈演愈烈的恶性循环，将对你的身体和生活造成更严重的影响。

从心理治疗的角度讲，在你有了一个正确的认识后，应当不断地给自己心理暗示，比如：面对食物时，你应该想这些食物对你来讲并不是美味，因为：第一，你的身体并不需要这么多的营养；第二，你的胃口其实并没有获得享受，这样对待食物是一种浪费。

2. 援助

出现饮食紊乱症的女人，大多性格孤僻、内向，容易产生抑郁、紧张情绪。所以在面对你的问题时，你最好向信任的人求援。寻找一

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

个你最信任的朋友或亲人，将你的情况和盘托出，和他谈论你的感受，请他帮助你、监督你改善这种状况。

饮食紊乱症的女人特别喜欢躲避开别人的视线，要克服不良的习惯，你最好找一个人和你同住，让你的生活时时都在别人的注目之下，这对你是一个非常有效的监督。

3. 运动

食欲可以通过运动，比如跑步、游泳、登山等实现有效地克服。尤其是不正常的食欲，有时是因为生活慵懒、身体机能不健康造成的，所以健康的生活习惯，尤其是舒缓、适度的运动可以让你远离食欲的骚扰。同时，运动还可以让人心情舒畅、性情变得开朗活泼，改变那种内向孤僻的性格，对饮食紊乱症有很大的作用。

4. 选择朋友

学会选择朋友是非常重要的。如果身边只是那些重视外表的朋友，那这样的友谊是不会长久的。多结交几个有思想的朋友，他们会给人带来意想不到的快乐，并在你把握不住自己的时候发出忠告。

谁不爱柳腰身——厌食症

故事说法

任含今年 15 岁，身高 158cm，体重却只有 35 公斤，让人一看就想起包身工芦柴棒，也像埃及的一具木乃伊。她坐在沙发上，蜷成一团，像病猫一样动都不能动。连医生都感慨："一个小女孩变成这样，太可惜了。"任含是南京某中学初三学生，刚刚过了 15 岁生日，她就患上严重的神经性厌食症，现在，她几乎什么都吃不下，仅能喝一点点鱼汤。这个 15 岁

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

的姑娘因为神经性厌食症影响到身体发育，导致内分泌紊乱，直到现在还没有来月经。任含将这一切归罪于两个原因：对病态瘦的过度追求和对父母的报复。“小的时候，我在乡下长大，那时候蛮快乐的。后来进城，乡下口音令我和同学格格不入，那时我的体形也偏胖，同学们都嘲笑我，我就想我一定要瘦下去。”有的时候，任含就不吃饭，考试没考好，任含也罚自己不吃饭，她觉得这样做正好一举两得。任含的父母没发现女儿的异常，妈妈工作很忙，到最后，不吃饭成了任含的法宝。到父母发现时，任含的神经性厌食症已经非常严重，她什么都吃不下了，去医院治疗，医院只能通过输营养液来补充其体能。任含的妈妈含着泪说：“她很好强，她走到这一步也怪我们对她关心不够，但我们也不是不关心她呀，现在的孩子真不知道怎么办呀？”

智慧点拨

故事中的任含属于心理性厌食症，这种病一般不是由疾病引起的，而是一种心理疾病。

神经性厌食症患者多有一种以瘦为美的认识误区。许多模特、舞蹈演员为追求瘦身材而节食，最后患上神经性厌食症。

另外，神经性厌食症多来自于社会地位偏高或较富裕的家庭；城市人群的患病率高于农村人群；在城市中，私立学校的女生患病率高于普通学校。

精彩看板

在处理厌食症时要找到深层次的心理原因，很多时候厌食只是表面现象。如果是家庭关系造成的厌食症，要改善家庭关系；如果是压力太大的问题，这个时候就要考虑减压；如果是自信心不足造成的，需要训练自信心；如果没有找到心理原因，以后还会反复发作。

很多年轻人对媒介信息缺乏分辨能力，很容易受媒介炒作和商业

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

宣传的影响，一些商业活动通过叛逆、渴望独立的口号来吸引年轻人，而在背后隐藏着商业目的，我们对此一定要有清醒的认识。

为何难以戒烟——烟瘾

故事悦读

王杰是地地道道的烟民，离了烟活不了。下面是他的真情告白："我挺喜欢吸烟的。我觉得烟这个东西挺适合我的，虽然我年龄不很大，但各种好烟我都尝过，这方面的经历我不比任何人差。现在进入了高三，我越发感到我离不开烟了。有时候学习到深夜，非要抽上一根烟才可以提神。平时上课的时候，当觉得有点疲劳时，也会偷偷地向老师请假上厕所，实际上是出去过烟瘾。有时候，我很想戒掉烟，原因很简单，父亲最近下岗了，家里的经济来源出了点问题，给我的零花钱就少了，好烟自然也抽不起。在我周围的同学中，也有不少'老烟鬼'，大家课间聚在学校的一角，就会轮着发烟抽。每次当我发誓要开始戒烟时，这些人都三番五次地劝我，最后我挡不住别人三言两语的劝诱，重新开始抽。父母对我抽烟早有耳闻，也不想拿我怎样，只不过内心里，我很想以新的形象表现给父母看，只是我也不能肯定什么时候我才会戒烟成功。"

智慧点拨

吸烟习惯的形成主要是外界环境的影响：

1. 好奇

对于大多数吸烟的青少年来说，开始只是出于好奇，常听人说"饭

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

后一根烟，赛过活神仙”，于是便想亲自去体验其中的滋味。

2. 模仿

历史上许多伟人都是“大烟鬼”，例如丘吉尔的雪茄、斯大林的大烟斗、毛泽东的烟癖，这些伟人形象与香烟联系如此紧密，无形中便吸引着许多青少年去模仿。此外，吸烟者那种潇洒自如、悠然自得的神态具有很大的诱惑力，吸引着年轻人去模仿。

3. 交际的需要

在中国，吸烟已成为一种交际手段。敬烟往往是社交的序曲，能缩短人与人之间的心理距离。互相敬烟能沟通感情，产生心理上的接近，有利于问题的解决。许多人开始纯粹是因为社交上的应酬，办事前，首先要给对方敬上一支烟，随后再为自己点上一支；别人给你敬烟，不接受又显得不礼貌。随着这种“礼尚往来”的增多，慢慢地由抽一支烟半天不舒服到半天不抽烟就不舒服，最终加入吸烟者的行列。

4. 消愁

有不少人在工作、学习、生活中受到挫折以后，便借抽烟来缓解自己的紧张、焦虑情绪，消除烦恼。

5. 提神

吸烟上瘾之后，人们发现烟具有一定的兴奋作用，而生理上的烟瘾使得抽烟成为一种习惯和享受，许多吸烟成瘾的人不吸烟就没有精神，而一抽烟，就精神焕发，思路大开。

6. 显示自己的成熟

在许多青少年眼里，抽烟是一种男子汉的标志，是成熟的标志。为了证明自己不再是小孩，而选择了吸烟这种方式。

精彩看板

吸烟于身心健康不利，所以我们要坚决戒掉。下面介绍有效戒烟的几个步骤。

1. 决定戒烟。以“长寿”为首，列出十条戒烟的好处。把这张单

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

子钉到每天都可以看到的墙上。

2. 逐步减少吸烟的数量，然后计算出一周自己抽了多少烟，并制订出切合实际的削减计划。每天减少一定的数量，每周递减吸烟量，直到最终戒除。

3. 避开一些明显的刺激。切勿入座吸烟区或进入烟吧。改掉旧习惯，以茶和饼干取代烟。

4. 挑战自己的思想。在自己想抽上一支的时候，切勿对自己说："我必须来一支。"而应该说："我很想来一支，但我不需要。"仔细想一想自己为什么要戒烟。

5. 把烟头搜集起来放到一个罐子里。把吸过的烟头放到一个有盖子的罐子里，当你感觉有吸烟的冲动时，揭开盖子，闻一闻这种刺鼻的气味。

6. 学会说"我不吸烟"。在镜子前多次练习说"我不吸烟"，直到自己可以脱口而出为止。切勿说"我已经戒烟"。

7. 善待自己。用自己戒烟积攒的钱给自己买一份礼物。

一位母亲的呼声——网瘾

故事说法

一天，在一个名叫小傻瓜的博客上，出现了这样一篇文章，引起了很多人的关注：

救救我的儿子吧！

他21岁了，刚上大三，暑假期间，我让他去舅舅那里打工，他迷上了网络，整夜整夜地上网，以致白天工作没精神，他舅舅怎么说他都不起

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

作用。有一次，为了躲开舅舅，他甚至步行 10 里地去另一个网吧上网，舅舅找到他后把他打了一顿。

我听说孩子迷恋上网后心急如焚，于是请假去孩子打工的地方，陪了他一个月。为了让他不上网或少上网，我说尽了一切好话，有一次还跪下来求他，让他不要因为网瘾毁了自己以后的前程。他答应我少上网，我在的时候他也做到了。但我一走，他又开始整夜整夜待在网吧里，他舅舅忍不住又打了他一次。

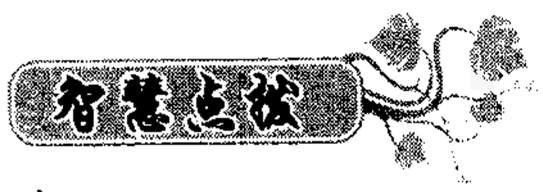
随后，他与舅舅不辞而别，回到学校里，再也不理会我们，打电话过去，他一听是我的声音就会立即把电话挂掉。他爸爸在电话里骂了他几次后，他连爸爸的电话也不接了，好像我们成了他的敌人似的。

现在，听说他还在疯狂地上网，我都快绝望了，我该怎么办呢？

其实，除了上网，他还有很多问题。都上大三了，他还没什么朋友，也没有追过一次女孩，每天都是独来独往。再过两年，他就要进入社会了，这样子怎么能行呢？就这些问题我也想了很多办法，逼他去和同龄人交往，想办法给他创造机会与一些异性交往，但都没有让他有什么改变，他还是那么孤僻。

我该怎么办啊？救救我的儿子吧！

看到母亲救儿的急切心情，许多网友都出谋划策，希望能帮助这位迷上网络的年轻人。



上面例子中，那位母亲的儿子患上了网瘾。

网络有许许多多的优点，但是它又像一把双刃剑，使用不当可能就会对人的身心健康产生不利的影响。

网络生活会使一个人的道德意识弱化。在互联网这个信息世界里，不仅有很多的垃圾信息，更有不少信息对人有毒害作用。据有关专家调查，互联网上面的学术信息中，47% 与色情有关。

网络是虚拟的，在互联网上人们无须付出责任。网恋在年轻人中

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

已不再是稀奇的事，他们通过网上的几次聊天就可以见面，随之进入“恋爱”状态。在许多年轻的网络一族里，他们并没有为爱情负责任的态度，其道德感、责任感正在慢慢淡化。

精彩看板

小测试：你的网瘾程度是多少

1. 你有多少次发现你在网上逗留的时间比你原来打算的时间要长？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

2. 你有多少次忽视了你的家务而把更多的时间花在网上？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

3. 你有多少次更喜欢因特网的刺激而不是你与配偶之间的亲密？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

4. 你有多少次与你的网友形成新朋友关系？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

5. 你的生活中的其他人有多少次向你抱怨你在网上所花的时间太长？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

6. 你的学习成绩和学校作业多少次因你在网上花了时间而受到损害？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

7. 在你需要去做其他事情之前，你有多少次去检查你的电子邮件？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

8. 由于因特网的存在，你的工作表现或生活效率有多少次遭受影响？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

9. 当有人问你在网上干些什么时，你有多少次变得好为自己辩护或变得遮遮掩掩？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

10. 你有多少次用因特网的安慰性想象来排遣关于你生活的那些烦人考虑？

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

11. 你有多少次发现你自己期待着再一次上网的时间？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

12. 你有多少次担心没有了因特网，生活将变得烦闷、空虚和无趣？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

13. 如果有人在你上网时打扰你，你有多少次严厉说话、叫喊或者表示愤怒？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

14. 你有多少次因为深夜上网而睡眠不足？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

15. 你有多少次在下网时为因特网而出神，或者幻想自己在网上？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

16. 当你在上网时，你有多少次发现你自己在说“再玩几分钟”？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

17. 你有多少次试图减少你花在网上的时间但失败了？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

18. 你有多少次试图隐瞒你在网上所花的时间？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

19. 你有多少次选择把更多的时间花在网上而不是和其他人一起外出？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

20. 当你下网时，你有多少次感到沮丧、忧郁或者神经质，而这些情结一旦回到网上就会无影无踪？

A. 完全没有　B. 很少　C. 偶尔　D. 经常　E. 总是

评分方法

选A得1分　选B得2分　选C得3分　选D得4分　选E得5分

20～39分：你是一个普通的网络使用者。你有时候可能会在网上花较长的时间“冲浪”，但你能控制你对网络的使用。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

40 ～ 69 分：你正越来越频繁地遇到各种各样的问题。你应当认真考虑它们对你生活的全部影响。

70 ～ 100 分：你的因特网使用正在给你的生活带来许多严重的问题。你需要现在就去解决它们。

打工妹血汗钱被盗取——赌瘾

故事悦读

小周是四川来的打工妹，在广州一家餐馆做服务员，辛辛苦苦存了两万块钱准备自己做点小生意。

正当她打算购置物品时却发现卡里的钱全不见了。小周一下傻了眼，经过好友小乾的提醒才慌忙去报案。一见到公安人员，小周急得直跺脚，哭着说："我卡里的两万元钱全被人取光了，这可是我攒了七八年的血汗钱啊！"

公安人员看到这情形，在了解情况后马上开始调查。

后来办案民警征得银行方面同意后，小周同民警一道，通过监控录像辨认嫌疑人。当被警方锁定为嫌疑人的年轻男子的身影出现时，小周的脸顿时变得煞白，因为他不是别人，正是她的男朋友范某。

面对有力的证据，范某承认了自己的盗窃事实。

范某在一家洗车店打工，但沉溺于赌博，时间长了胆子越来越大，有时赌注甚至上万元。上月中旬时，他的赌瘾发作，趁小周不在家，偷偷把她的卡拿到银行，将钱全部取出后用于赌博。虽然当天赢了钱，但接下来的一次赌博让他血本无归。

面对小周，范某哭着说："我错了，你原谅我吧，我的卡上还有几千块，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

我马上取出来还你，剩下的钱我也会想办法还给你！千万别离开我，等着我！”

小周一句话没说，转身离开了。

智慧点拨

范某因为沉迷赌博摧毁了自己的爱情，同时还毁掉了自己的前途。

赌博是一种破坏性极强的毒素，一旦上瘾就会带来很多不利后果。赌博是以某种简单方便或带有娱乐性的方式，使参与者的财富做重新分配。有寻求刺激心理者、好奇消遣心理者、投资取巧心理者，最可能与赌博一拍即合，逐渐上瘾，成瘾难戒。

精彩看板

赌博对人的身心健康有害。参赌者精神过分紧张，长期处于此种状态，会造成免疫机能下降。参赌时都有“输了要翻本，赢了再赢”的心理，但客观上是输多赢少，在输得较为心痛的时候，失常心理诱发人性障碍，或冲动而聚众闹事，或劫盗筹资。所以我们应避免染上赌瘾。

赌瘾想戒掉十分困难，但并非不可能。只要能坚定信心和意志，戒掉赌瘾是有希望和完全可能的。不妨试试以下几种方法：

1. 避免去任何赌博场所

为了远离赌博场所，隔绝与赌友的联系，最好能培养一些新的爱好，抵消、减少“赌念”。

此外，有赌瘾的人心理需求强烈，但常常压力也很大。所以，决心戒赌者可以定时参与一些运动锻炼（如慢跑、游泳、登山），也可学习冥想或瑜伽功，以放松身心。另外，学会享受音乐、与朋友聊天或逛街等，也有助驱走郁闷、舒缓紧张的情绪。

2. 将自己的感受写下来

写日记能帮助你了解自己的赌博行为。例如：你可能发现，每当

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

你感到苦闷或失落、手上持有现金，或当你需要用钱时，便会赌博。在记录你内心感受时，你可能会进一步认识到赌博的危害，从而更主动地去寻找戒赌的办法。

3. 求助于心理医生

如果戒赌很困难，你可以求助于心理医生，也可以向一些电台开设的“心理热线”进行咨询，在交谈时尽量剖析自己的感受，寻求专家帮助和指点。不少男性嗜赌者正是通过这种方式而获得了有效帮助，最终走出了困境。

黑夜的恐惧——开灯睡眠

故事说法

李某是河北保定一所大学的学生，他有一个很奇怪的“毛病”，就是夜间无论何时都不敢走进室内的卫生间。白天他感觉没什么，但一到晚上就控制不住害怕，他自己也承认毫无道理，后来发展到不敢关灯睡眠，即使跟别人同住一室也要开灯。一关灯，他就吓得哇哇大叫。

一次，父亲强迫他去卫生间，他竟昏倒在客厅里。原来在幼年时，一次他在乡下奶奶邻家听小朋友讲了一个有关鬼怪的故事，描写一位巨人，专吃 10 岁以下孩子的心，喝他们的血，挖他们的眼。听完故事后他满怀恐惧地蹒跚归家。当时天色已黑，只有些许星光，虽然离家很近，但要路过一条偏僻的胡同，他内心正惊恐着，突然发现一个巨人向他走来，他顿时两腿发软，昏倒在地。实际上，他所遇见的是一个普通农民，由城内归来，背着箩筐在黑暗中显得特别巨大，加上这位农民喝了几杯酒，步履踉跄，看起来更像一个张牙舞爪的巨人。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

他的昏倒并未惊动这位农民，他在地上昏睡了足足半个小时，才被家人发觉抱回家，但从此对黑暗产生了极大的恐惧，夜晚不敢关灯睡觉。

智慧点拨

上述故事中的李某患的是开灯睡眠癖。开灯睡眠癖是指在夜晚睡觉时必须开灯，且在睡眠状态下也不能熄灯，造成对灯光的依赖。

开灯睡眠癖是一种不良嗜好，其病理实质是对黑暗的恐怖。这种对黑暗的恐怖大半是从幼年时期形成的。儿童们最爱听有关鬼、神的故事，而这类故事的背景、内容及人物的出现，又常常是在晚间或平常人所看不到的黑暗中，久而久之，他们便将对妖魔鬼怪的恐惧与黑暗联系在一起，形成了对灯光的依赖，导致不敢关灯睡觉。

另外，在某一黑暗的情境中意外遭遇到可怕的事情，或在黑夜做了一个噩梦，这些恐怖的经历未能及时排遣，也可能造成对黑暗的恐惧。

精彩看板

开灯睡眠癖是一种严重的心理问题，那么如何摆脱对灯光的依赖呢？

1. 可采用系统脱敏疗法。根据对黑暗的恐惧程度，建立一个恐怖等级表，然后按照从轻到重的顺序，依次进行系统脱敏训练，不断强化，直到能关灯睡眠为止。例如，可找家人陪着一起关灯谈话，从数人一起关灯静坐，再到一起关灯睡眠，再到一人关灯静坐……最后一人关灯睡眠。

2. 选择灯光瓦数低些的，能调节亮度的台灯，晚上逐步调低亮度，慢慢地就适应无灯光睡眠了。能选择自动调暗、到一定时间不知不觉地关掉的台灯最好。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

女人为何总爱买东西——购物狂

故事说读

王女士是外企的公关，平时工作很忙，虽然收入不错，但是很少有可以自由支配的时间，一旦哪天不用工作，就要抓紧时间去逛商场，将数千元的毛衣、皮鞋、外套提回家。虽然衣橱已塞得满满当当了，但她还是高兴，觉得是对自己前一段辛苦劳作的犒赏。

刚工作不久的李女士尽管挣钱不多，但她有时也能把几千块钱在几个小时内花完，买回的东西有些是没用的首饰和衣服，有时还可能花几百元买支口红送人。

张女士说当她和丈夫发生矛盾后，多数是花钱消气。和朋友说，又觉得大家都有压力，不愿把自己的不快带给朋友；和父母说，又不愿让他们担心；和丈夫讲，急性子的她和慢性子的他是越讲越生气，一时半会儿根本讲不通，还会徒增更多的气。如果用家里的东西来发泄，有些是爱情纪念品舍不得，而且最后的“战场”还得自己来打扫。说来说去也只有让自己的不满发泄到外界才能两全其美。于是，她生气时就会出去逛，平时想吃的甜点放松地吃；平时想买的衣服放开地买；平时舍不得去玩的地方尽情地玩……总而言之，只要能让自己的情绪发泄出去，做什么都行！等到钱花得差不多了，自己的情绪也慢慢平息了。但事后，再看那些买来的东西，有时也会心疼，当时怎么就下得了狠心呢？

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第九章
摒弃不良嗜好与怪癖
Chapter9

智慧点拨

购物狂是对商品有一种病态的占有欲，以女性为多。当她们面对琳琅满目的商品，哪怕是对自己来说毫无用处或者是重复购买的商品，都会不假思索地大掏腰包。她们三天两头逛超市，甚至一天不买几样东西，就觉得堵得慌。

这类畸形购物狂的心理状态，都是一种危害性很大的怪异癖。她们重视购物过程远远超过购物结果，原因就是缺乏自尊自信、内心空虚，只得用购物来填补。

精彩看板

一个人如果毫无节制地疯狂购物，就会由制造快乐而变为制造痛苦。我们一定要走出购物狂的误区。在此，我们可以用改变购物模式的方法矫正狂热购物行为。

1. 交费时不刷卡，改用现金支付，或长期在银联卡里只留小数目的钱，这样就会有钱被掏出去的感觉。

2. 购物前先列清单，限定只能买清单上列出的物品，如果实在控制不住购物欲望，就把购买目标放在价格较低的小东西上。

3. 采用“改日再来”的延缓方针。在垂青某商品时，先不急于购买，而是暗示自己：“改天再来吧。”下次来时由于心情变化，购物欲可能下降。

4. 狠狠杀价。独自一人上街，又有孤独感受时，常常经不住货主的劝说而掏了腰包。缓解的有效方法是：对可买不可买的商品狠狠地杀价，这势必造成碰壁或讨价还价之局面，而且砍价可使人不再孤独。

5. 强化期待心理。对欲购物尽可能地发现它的不足与缺点，这样你可在期待更完美的物品问世的情绪中，缓解购物欲望。

6. 心中空虚、压抑、无聊时，最好的解决方法是去做些较激烈的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

体育运动，而不是去逛街购物。



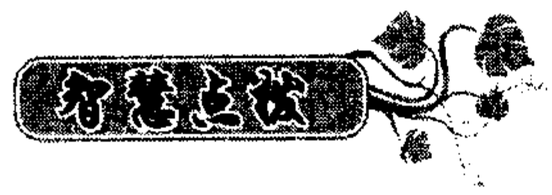
独爱泥人——异食癖



南方某省的一个乡村，有个叫皮皮的小男孩，好动而顽皮，3 岁起就经常一个人外出找小伙伴玩耍，4 岁时开始喜欢玩弄泥土，捏小泥人。

一年之后，虽然没人教，可他捏出的泥人却很像样，周围许多小朋友向他要，却很少得到。每次捏完小泥人后皮皮就独自离去，父母多次发现他回家时嘴边有泥痕，以为是他不留心粘上的，也没在意。

一天，皮皮的堂兄来他家做客，看见他捏的小泥人很好玩，就向他要一个，可小皮皮不肯，两人发生争执后，皮皮又独自离去。堂兄为了要得到小泥人，就悄悄尾随着，到了一片竹林处，见皮皮鬼鬼祟祟地钻进去，拿着小泥人玩了一会儿就往嘴里塞。他堂兄急了，跑过去说："你不能吃泥人，很脏的。"皮皮先是一惊，马上还嘴道："不用你管。"堂兄回家后就把这件事告诉了皮皮的父亲。在父亲面前，皮皮承认吃过小泥人，说是肚子饿了才吃的，其父训斥道："肚子饿了就回来吃饭，不准吃泥土。"皮皮当时便认了错。可在以后的半年里，有好几位小朋友发现他还偷吃小泥人。虽然其父母多次教训甚至打他，可皮皮吃泥人的行为屡教不改。



上述事例中的小男孩皮皮得的是异食癖。异食癖是指进食不能当做食物的东西，如有的儿童吃自己的鼻涕痂，有的吃纸、破布、树叶、

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

毛发等。

异食癖在任何年龄段都可能存在，但在儿童发育阶段中比较常见，尤以2～5岁儿童更为多见。生活中常常发现幼儿咬玩具、咬衣襟、啃指甲、咬书本、撕纸，但极少吞食。异食癖是指那种吞食非食物性的东西达到不能遏制的地步，对那些拔自己头发来吞食的病例叫“拔毛癖”。异食癖患儿常常偷偷地吞食异物，如在夜间，在独自一人活动时，有机会就吞食。当不让他们吞食时，他们就表现出情绪忧郁、焦躁不安。

发生异食癖的患儿较多受到家庭破裂、父母分离、缺少情感关怀、受虐待等心因性影响。所以目前越来越多的医生们认为，异食癖主要是由心理因素引起的，如母亲精力转移、母爱减少以及缺乏伙伴、缺乏玩具和足够的食物等。

精彩看板

异食对儿童的健康不利，如吞食污物可发生肠寄生虫病；大量吞食灰土、泥沙可造成铅中毒；吞食不能被机体消化的东西如头发、布头等，还可能出现异物团块，形成肠梗阻。

所以，父母首先要控制幼小儿童的周围环境，如不要把粉笔、颜料或其他易于吞食的小玩具放在小孩周围。对年纪稍大些的儿童，则可行认知教育，即用各种各样的方法告知孩子什么是可吃的，什么是不可吃的。另外，对于较大的孩子也可采用正强化法进行教育，即当儿童出现某些良好的特定行为之后，给予一定的奖赏，以鼓励之，使其逐渐放弃异食恶习。

此外，父母还要经常注意儿童身心健康所需的基本条件，如提供全面营养，养成良好的饮食习惯，不挑食，不偏食。父母每天下班后要有足够的时间和儿童亲昵、玩耍，以满足他们情感及心理上的需求，以免他们向不正常的方面去寻求刺激和安慰。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

洗手狂——洁癖

故事说读

王某是某公司的高级经理，人人羡慕，但他却高兴不起来，因为他一直被一件事困扰着。下面是王先生日记里的一篇文章：

“我觉得自己得了一种‘怪病’，老是觉得自己染上了病菌，可能会得癌症。因此，每天必须多次、长时间地洗手、洗衣，为此非常痛苦，别人也称我为‘洗手狂’。我在卫生清洁上对自己的要求很严，别人都说我不像一位企业高级管理人员，倒像是哪家熟菜店里的营业员。是的，我就像是绝对不允许将一点点细菌带进操作间里一样，不能容忍办公室和家里有不洁之处。每天我上班时，首先就是把办公室打扫三遍以上，才能安安心心坐下来办公。而且必须是我亲自擦，清洁工我是不放心的，总觉得别人擦得不干净。我最恨的事情就是：三遍清洁尚未做完，就有部下进来和我商讨或请示工作。我认为这样的话就前功尽弃了，我就会重新做三遍清洁。

“待到晚上要上床休息了，我的这双脚洗完之后是绝对不能让它再落地的。怎么办呢，一般是坐在床上洗，洗完后拭干，然后赶紧钻入被窝睡觉。如果半夜里我要上厕所，脚穿拖鞋落地后，那么这一双脚就必须重新洗过。

“我最烦的是出差，哪怕是五星级宾馆我也嫌它脏！每逢出差在外，进了宾馆我先不管别的条件，首先考察厕所干不干净。如果厕所干净，其它一律不管，马上洗漱解便。在使用抽水马桶之前，不管它是否已消过毒，我自己必须‘加工’好几道程序：首先要把坐垫圆圈用我自带的消毒手纸擦上两遍，然后用自带的酒精棉球擦两遍，接着再用消毒手纸沿坐圈垫上一层，这还没完，我怕马桶内的水溅上来，还要往水面上漂上几张手纸，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

最后才安心地坐上去。

“我任何时候都担心病菌侵袭，而且这种担心逐日加重。在路上远远见到穿孝服戴黑纱的人，就想：他们家中死了人，他们身上必定有病菌，而且已经把病菌传给我了。我就会赶紧回家，回家后不但反复洗手洗头，还要把外衣扔掉。

“渐渐地，我已经发展到不敢出门，不敢听别人谈到癌症或死亡的事，不敢到医院去看病，因为医院有各种病菌。妻子和女儿都不理解我，我们时常为此发生争吵，弄得家庭关系很紧张。”

智慧点拨

事例中的王先生是典型的洁癖的例子。一般说来，爱清洁，注意个人卫生，是一种个人生活习惯，只要不困扰自己和他人，都在健康范围。但一个人如果不过分清洁便会感到不安，且洗涤成为强迫性的、无法控制的，那就是病态了。

精彩看板

洁癖程度不严重，可以采取自我放松的方式来缓解洁癖带来的困扰。洁癖带来的焦虑、压力、沮丧会使人不能正常呼吸，呼吸变得浅快，换气过度，血液中的二氧化碳被过多排出，导致头晕，而放松呼吸则是舒缓、有节奏的，而且感到自然、不费力，能平缓病人的心理冲突。有洁癖者可以通过想象练习方式获得正确的呼吸方法，平躺，把自己想象成一片羽毛，腹部随着呼吸上下起伏。想象几分钟，直到呼吸变得缓慢和平稳，内心的焦虑也会大为减轻。

病情严重的洁癖者靠呼吸放松也难平复，可以尝试“以毒攻毒”的“满灌疗法”，就是怕什么就干什么。例如，王先生老是嫌手脏要洗手，就可以让他全身放松，轻闭双眼，然后让家属或朋友充当助手，在王先生手上涂泥土、墨水等脏东西。涂完后，助手提示王先生他的手弄

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

脏了，王先生要尽量忍耐，直到不能忍耐时睁开眼睛看到底有多脏为止。这种方法反复进行，巧妙之处是助手有时在王先生手上涂的是清水，同样告诉他很脏，这样王先生一睁开眼时会发现手并不脏，这对他的思想是一个冲击，说明“脏”往往更多地来自于自己的意念，与实际情况并不相符。

这种方法每天尝试几次，在刚开始时把人推向焦虑的顶峰，但随着练习次数的增加，焦虑会逐渐下降，强迫行为也会慢慢消退。要提醒洁癖者家属注意，治疗时洁癖者会感到很痛苦，坚持要去洗手，这时候家属一定要禁止，在一旁应积极给予鼓励，这是治疗的关键。

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章

摆脱异常心理的毒害

洗尽尘俗，褪去铅华，在喧嚣的尘世之中，要保持心灵的清静，必须战胜毒害自己的心魔，要想走出心理疾病的阴霾，就必须积极地调整自己。只有这样，才能让心灵重见阳光。

http://www.55188.com理想在线证券网

“别让我去养老院”——焦虑症

故事说读

董老太太今年60多岁。某日因为呼吸困难、胸痛、心跳加快与心悸等症状，而自行搭计程车到医院急诊处求诊。

主治医生怀疑是急性心肌梗塞。在详细检查之后，虽然心电图及生化检查方面都找不到特别的心肌病变证据，但因症状看起来非常危急，她仍在“急性心肌梗塞”的诊断下，住进了内科加护病房。

在加护病房住了几天后，董老太太开始好转，于是她被转到一般病房，但仍维持“急性心肌梗塞”的诊断，虽然进一步的检查还是找不到支持此诊断的依据。

在一般病房住了两个礼拜后，因已无症状，医院决定将她转到养老院（因为病人目前独居，在家乏人照顾）。但当她知道这个消息后，即变得非常沮丧，对离开医院表现出极度的不安，而一再要求医护人员的关爱与保证。医生看到董老太太的举止异常，便和她聊了起来，闲谈中得知：

三年前，董老太太的丈夫因第二次心肌梗塞发作，而病逝于这家医院。在他死前，曾缠绵病榻数月之久，她日夜照顾着丈夫。表面上，她什么都没说，但内心却对自己长期担任护士角色深为怨怼，她希望丈夫最好一个人住到养老院去。当然，丈夫不主动提出来，她也只能认命地尽一个妻子应有的职责。

丈夫死后，她好像获得重生般，立刻搬到一栋新的公寓去，家具也都换新的，显然是想断绝跟过去有关的一切。

就在董老太太发病前六个礼拜的某天晚上，她做了一个噩梦：在梦中，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

她看到死去的丈夫来到她的床边，伸出手来拉她，好像要带她走。

她从梦中惊醒，有一种恐怖和不祥的感觉。她吓得不敢再在那个房间睡觉，而半夜起来将床垫和被单等都搬到客厅，改在客厅打地铺。而且从那天以后，她每晚都在客厅的地板上睡觉。

就在她住院的当天清晨，她又做了同样的噩梦，梦中惊醒后，她极度恐慌，觉得呼吸困难、胸痛、心脏怦怦乱跳，好像快要死了，于是连忙叫了一部出租车，前往医院急诊处，结果，就因为上述症状而被诊断为“急性心肌梗塞”发作。

智慧点拨

病人的焦虑来自她在丈夫生前对丈夫的敌意，及在丈夫死后因前述敌意而产生的罪恶感。

面对困难或有危险的任务，预感到将有不利情况或危险发生时，主观上就有焦虑产生。如果焦虑程度较重，其原因不明显或和程度不相称，且延续时间较长，则成为焦虑症，主要表现为紧张不安、恐惧感、易惊、头痛、失眠、胸闷、心跳、出汗、手抖等。急性焦虑症发作时除情绪惊恐外，常有胸闷、窒息感、心跳剧烈、手脚发麻、有“要死去”的感觉，或“要发疯”、“要晕倒”的感觉。

精彩看板

克服焦虑，可以从以下三点着手：

1. 事先做好准备

在进入诱发焦虑的状况之前，可以这样想。

它不会像我想的那么糟。

我决定这次把它弄好。

去比不去好。

担忧于事无补。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

我将实施我的训练计划——对此我已经做好了充分的准备。

我将留意自己的呼吸，保持控制力。

我将用积极、理性的思考来对付消极思想。

2. 在事件的进程中保持轻松

当你处于焦虑的境地，这些想法很有帮助。

我将一步一步地慢慢把它做好。

我必须把精力集中在自己要做的事情上。

我将把“松弛”一词当做放松的启动装置。

如果我感到紧张，就做些腹式呼吸及肌肉放松运动。

这些感觉令人不快，但没有危害或危险。我能够忍受焦虑的煎熬，我过去曾多次获得成功。

这种感觉总要过去——紧张之后便是松弛。

3. 事后表扬

这些想法可用于你渡过了困境，战胜它之后。

好样的。那真是了不起的挑战。

我成功地渡过难关。我做得并不完美，但那是一种进步。

我成功了，下次做起来会更容易。

我要把实际情况写下来，这样下次就不会忘记了。

我在进步。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章

摆脱异常心理的毒害

Chapter10

男教师的困惑——忧郁症

故事说读

张医生从国外回来后，便开了一家心理诊所。一天，他接待了这样一个患者：齐某，男，45岁，是某重点中学的物理老师。齐某告诉张医生他此前无心理疾病历史，工作能力很强，任教数十年，是一位优秀骨干教师。一年前，突然出现睡眠不佳的状况：早上醒得非常早，晚上又很难入睡，而且每晚只能睡3～4个小时。白天感到精力不足、疲乏无力。曾到综合性医院做过各种检查，无阳性病变。以后又被医生怀疑患“神经衰弱”，转到精神科诊治，服用安定（地西泮）和较大剂量奋乃静，不仅效果不明显，而且出现药物反应。

介绍点滴

故事中的齐某患的是一种“贵族病”——忧郁症。

忧郁症，是患者抑郁发作时有忧郁特征的一类重型抑郁症，是一种涉及生理、心理、情绪和思想的疾病。

忧郁症的症状包括：

1. 感到悲伤和空虚。
2. 对各种活动提不起兴趣。
3. 感觉没有价值或有罪恶感。
4. 没有食欲，体重减轻。
5. 失眠或嗜睡。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

6. 容易疲劳。

7. 无法集中注意力。

8. 有自杀的念头。

精彩看板

忧郁症不仅影响正常的生活，也会影响人与人之间的感情和对事情的看法，所以我们可采取“自我及时强化法”摆脱它。“自我及时强化法”的具体步骤如下：

第一，坚持正常活动。

有的患者本来可以正常上班、可以正常做家务，却不去上班、甚至连家务都不做，这是很有害的。越这样，越会感到自己没用。实际上，患者有能力完成工作任务，有能力搞好家务。只要该干的坚持干，自己的情绪就不会日益低落。

第二，订计划留有余地。

每天晚上睡觉以前，考虑一下明天干什么。计划不能订得太高，也不要太低，应充分留有余地。这样，才可以顺利地完成计划。

第三，及时肯定自己

每天晚上睡觉以前，要充分肯定自己每天的成绩和进步，不想消极的东西。能写日记最好，把好的体验、进步、成绩记到日记上。天天都这样记日记，会觉得生活越来越有意思。

第四，不向亲友谈消极的东西，亲友也不听患者的消极言谈。

这并不是不同情患者，主要是亲友听患者谈消极的东西，会强化他们谈消极的东西的欲望。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章
摆脱异常心理的毒害
Chapter10

数学课结下的心结——社交恐惧症

故事悦读

邓丽心里总有个无法解开的结，她觉得从那时开始，自己的生活失去了光彩，每天她似乎在与自己和别人抗争，明知道不该这样，却无法摆脱。

邓丽的心结从一次数学课开始，那时她需要看自己左侧的幻灯片，可不知道为什么眼睛却总向她后桌的方向看，当时她特紧张，却怎么也管不住自己的视线，急得她出了一身汗。大概她的波动情绪被后桌男生发现了吧，女生的这种紧张情绪可能容易引起男孩子的误解。当她感到所有的男生一传十、十传百地对她指指点点时，他们开始以咳嗽、故意说脏话等方式来公开排挤她。她是一个学习较好、自尊心较强的女孩，怎受得了这些，可又无法向谁去解释和诉说。她开始少说话、少出门，身体也出现了各种不舒服的症状。

后来，邓丽顺利地转入职高，可是她不能适应新环境，不会调节自己。虽然得到了老师的理解和帮助，却仍然会受到个别人的排挤。她越来越怕去公共场合。她似乎总听见别人在指责她，她想躲起来，想过离家出走，甚至想过结束生命，可是她不愿让父母为她伤心。

原以为家是她的避风港，可三个月的假期生活，她不敢面对家人、邻居，尤其对男性更敏感。她每天闭门不出，郁郁寡欢，身体状况也越来越差。

智慧点拨

邓丽患的是社交恐惧症。社交恐惧症是一种对任何社交或公开场

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

合感到强烈恐惧或忧虑的精神疾病。患者对于在陌生人面前或可能被别人仔细观察的社交或表演场合，有一种显著且持久的恐惧，害怕自己的行为或紧张的表现会引起羞辱或难堪。一般人对参加聚会或其他暴露在公共场合的事情都会感到轻微紧张，但这并不会影响到他们出席。真正的社交恐惧症会导致无法承受的恐惧，严重病患甚至会长时间把自己关在家里，孤立自己。

精彩看板

社交是现代生活中不可缺少的活动。如果有社交恐惧症，那无疑会影响到生活。所以要试着摆脱这种病态心理，以下几点不妨借鉴一下：

1. 做一些克服羞怯的运动。例如：将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做 30 下，每天这样做两三次，可以消除心神不宁的感觉。

2. 与别人在一起时，不论是正式与非正式的聚会，开始时不妨手里握住一样东西，比如一本书、一块手帕或其他小东西。握着这些东西，对于害羞的人来说，会感到舒服而且有一种安全感。

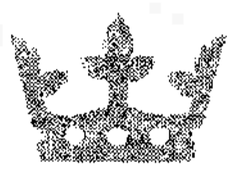
3. 学会毫无畏惧地看着别人，并且是专心的。当然，对于一位害羞的人，开始这样做比较困难，但你非学不可。试想，你若老是回避别人的视线，老盯着一件家具或远处的墙角，不是显得很幼稚吗？难道你和对方不是处在一个同等的地位吗？为什么不拿出点勇气来，大胆而自信地看着别人呢？

4. 有时你的羞怯不完全是由于过分紧张，而是由于你的知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读些课外书籍、报纸杂志，开拓自己的视野，丰富自己的阅历，你就会发现，在社交场合你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助你树立自信，克服羞怯。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章
摆脱异常心理的毒害
Chapter10



耳朵里叫嚣着的诅咒——强迫妄想症



魏先生能说会道，思维敏捷。两年前，魏先生找了一份推销工作，原本就具有推销天赋的他，加上又能吃苦耐劳，于是短短两年就升为区域销售经理。

但是，就在事业大踏步前进的时候，魏先生遇到了麻烦：他的脑子里经常出现一种声音，诅咒他死去。

譬如，当他钱包里有35块钱的时候，这个声音对他说“你将在35岁死去”；看见道路旁边的钟表写着“0：30”的时候，这个声音换成“你30岁就会完蛋”；要走进一栋大厦前，这个声音警告说“只要你一走进那栋大楼，屋顶就会塌下来，把你砸死”；即将开车上一座桥前，诅咒又变成“这可是你最后一次经过这座桥了”……这些突然闯进脑子的诅咒让魏先生深为苦恼。他禁不住要强迫自己去挑战这些念头，譬如故意走进那栋大厦，再去走一次那座桥……当然，大楼的屋顶没有塌下来，他也没有在第二次经过那座桥时死去。他一次次地证明这种诅咒非常荒谬，但一旦这个声音再一次出现，他仍然无法控制自己不去检验它。

然而，这种声音层出不穷，每次都去检验它，耗费了魏先生大量的精力和时间，严重影响了他的生活和工作。不得已，魏先生去看了心理医生。心理医生对魏先生说，他患的是强迫妄想症。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

强迫妄想症源于幼儿期，患者脑子里经常被插入“奇想”，这是因为他们内心深处相信，你想到了什么，就会导致相关事件的发生。

精彩看板

烦恼是人之常情，人人不可避免，但由于每个人对待烦恼的态度不同，烦恼对人的影响也不同。乐观的人一般采取积极的态度对待，他们受到的不利影响就小；悲观的人采取消极的态度，他们受到的不利影响就大。每个人都曾有过烦恼或正在经历烦恼，事实上这些烦恼是我们自己设定的，是自寻烦恼，我们应像乐观者一样采取积极的态度对待。

别让“追星”害了你——精神分裂症

故事说法

王某，16岁，上初中二年级，一个正值豆蔻年华的少女，却因张国荣的自杀而将自己封闭起来，足不出户。

王某是张国荣的“粉丝”，平常心情不好的时候总是听他的歌以排解心中的不快。有一次学校调班，平时成绩不怎么好的她意外地被调到一个好班。由于作业多、压力大，每天回家她都沉着脸。那段时间，她休息的时候总是听张国荣的歌，一个人关在屋里也不和爸爸妈妈说话。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章
摆脱异常心理的毒害
Chapter10

2003 年 4 月 1 日晚，张国荣跳楼自杀。知道消息后王某痛不欲生，几天不吃不喝，也不去上学，最后王某提出要辍学，但父母极力反对，王某威胁父母说："如果你们强迫我上学，我就死给你们看。"父母无奈答应了她的要求。哪知道，自打她走进自己的小屋，竟两年足不出户，不管什么人来找她，都说不见。刚开始，她还出来和家人一起吃饭，后来饭都不出来吃了，没办法，只好把饭送到小屋的门口，如果需要什么东西的话，王某也只是从屋子里递出一张纸条来。

王某的母亲说她每天都听到女儿放张国荣的歌，弄得自己都会唱了。

王某的父母说女儿回家初期，也只是关在屋里听歌，然而时间久了，行为渐渐变得异常——她羞于照镜子，甚至让母亲把屋子里所有家具上的玻璃都卸了下来。原因是她怕自己太丑，以后无法与张国荣相会。

"她要我帮她做的唯一事情，就是每隔一个月买一次减肥药。"王某的妈妈回忆，从一年前开始，王某就不再和她说话，只是每到月底就交给她一张条子，上面写着要买的减肥药的品牌和数量。如果不满足她的要求，王某就绝食。

为达到减肥的目的，王某除按时服减肥药外，还把作息时间颠倒——白天酣睡，晚上自娱自乐，有时还一个人在屋里或笑或哭。她最大的愿望就是有朝一日能与张国荣相会。她说要变漂亮了，才敢去见张国荣。

王某的妈妈无计可施，只好请来心理医生，但王某拒绝见医生，也不愿同母亲交流，最后在她以前特要好的同学的不断劝说之下，答应与医生对话，但要求在门背后和医生交流。为不让王某有腻烦心理，心理医生接受了她的谈话方式。

王某告诉医生，张国荣是她暗恋的偶像，他的死如晴天霹雳打乱了她的生活。她在课堂上无心听课，为他偷偷流泪。而当她把自己的想法告诉亲人时，得到的却是冷嘲热讽。于是，为能与自己的"男友"日夜相处，她选择了弃学回家听张国荣的歌曲，并选择"闭关减肥"，以期有朝一日能与张国荣相会。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

事例中的王某患的是精神分裂症。精神分裂症是以基本个性改变，思维、情感、行为的分裂，精神活动与环境的不协调为主要特征的一类最常见的精神病。

精神分裂症患者主要表现为性格改变，如不理睬亲人、不讲卫生、对镜子独笑等。病情进一步发展，即表现为思维紊乱，病人的思考过程缺乏逻辑性和连贯性，言语零乱、词不达意。此外，比较典型的症状，还有妄想与幻觉。所谓妄想，即毫无事实根据的想象，如认为有人要谋害他，或者以为自己是伟大的发明家或盖世英雄等。幻觉可以有视幻觉、听幻觉、味幻觉等，如看到“鬼魅”，听到别人在议论他，觉得食物都有苦味等。

精彩看板

精神分裂症病程具有不断发展、逐渐加重的趋势，如早期发现应尽早合理治疗，预后较为乐观。若疑有精神病时，应及时到精神科诊治。如确定为精神分裂症，应加强心理治疗，对自己的病有所认识，树立战胜疾病的信心。多参加集体劳动，增加与社会的接触，开展适当的文体活动等。

此外，精神分裂症患者一般都有个性上的缺陷，如敏感多疑、孤僻、固执等。故精神病缓解以后，应该加强精神情操的修养。病人的家庭、工作单位等，也应该给予适当的照顾，帮助他们克服工作、学习、生活等方面的困难，避免刺激病人。

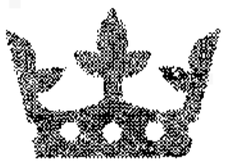
http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章

摆脱异常心理的毒害

Chapter10



他们的问题在哪里——神经衰弱症

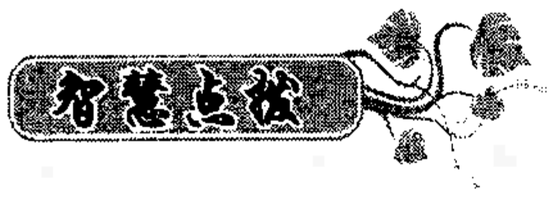


事例一：

苗某是一位18岁的大男孩，由于高三学习紧张，很疲劳，一度出现了头昏的情况，并且有时想呕吐，在学习上也不能继续了，头脑昏昏沉沉的，晚上也睡不着。因为这一年是复读，心理压力很大，家里也老是说他。他自己说心情好的时候很少，变得越来越忧郁。

事例二：

田某是某文化公司策划部门主管，今年26岁，长得英俊潇洒，深受女孩子喜爱。最近田某说自己工作紧张，最近一段时间头部特别容易出汗，汗量还很大，容易疲劳，情绪极不稳定，还经常掉头发。



例子中的苗某和田某属于神经衰弱症。神经衰弱是一种常见的神经病症，患者常感脑力和体力不足，容易疲劳，工作效率低下，常有头痛等躯体不适感和睡眠障碍，但无器质性病变存在。

神经衰弱症易发生在性格不开朗、心胸狭窄、敏感、多疑、急躁和过分主观的人中。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

神经衰弱症的治疗方法：

1. 首先要放松心情，面对压力要从容，要认识到症状是一种信号，应该先冷静地分析一下，这种情绪紧张和心理压力来自何方。

2. 不要为脑力下降而焦虑，必要时也需要降低自己的奋斗目标，要量力而行，要把目标确定在自己能充分发挥潜能，而又不至精神崩溃的限度。

3. 很多神经衰弱症患者往往会给自己设置许多的心理障碍，他们不相信自己的能力和价值，常常在临阵退却、坐失良机后陷入深深的自责、责人的冲突之中。他们还认为自己必须服从某些条条框框，否则就会产生紧张、焦虑、自责等负面情绪。他们否定了生活的多变性、丰富性以及人们之间的差异性等基本事实，作茧自缚。因此，要解决问题，最好是在专业的心理咨询师或者治疗师的帮助下，认识自己内心的种种矛盾冲突，并且逐渐化解它们。

4. 还要注意合理安排生活，改变不良习惯，起居定时，生活有序，劳逸结合，加强体育锻炼和工作学习的计划性。做较长距离的散步，有助于调整大脑的兴奋和抑制过程，使精神振作、心情舒畅、头痛减轻。

5. 在情绪较差、精神萎靡不振的时候进行一些提高情绪的游戏或运动，如乒乓球、篮球、划船、跳绳、踢毽子等，也可在户外做轻量劳动。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章

摆脱异常心理的毒害

Chapter10

无病乱投医——疑病症

故事悦读

赵辉是一家科研单位的技术员，平时对身体健康较关注，一旦觉得什么地方不舒服，便要找医学书籍对照研究一番。有一天他在图书馆一本科普杂志中，看到一篇短文，叙述喉癌的早期症状，以帮助病人及早发现并治疗。当时他正好患感冒，嗓子有点发炎。他觉得自己的症状与书中所述很相似，便疑心自己得了喉癌，心里非常紧张。次日就到单位门诊部检查，医生诊断为风寒喉炎，并说吃点感冒药就会好转。赵辉吃了几天药，嗓子炎症果然消失了，这才放下心来。可是时隔不久，他突然发现自己身上蚊咬处有些红肿，又非常紧张，认为这是一种不祥之兆，马上去医院检查，医生说这是虫咬皮炎，无须特殊处理。对这样的诊断赵辉很不放心，又到书店翻阅有关皮肤科的医学书籍，查到这样几句话："痣"，若发生色素沉着、皮损迅速增殖、脱毛、疼痛等现象时，说明有癌变的可能，应提高警惕。他看后很焦虑，越想越觉得自己的疙瘩已经癌变了，于是丢弃工作，到处求医。他去过的所有皮肤科，医生均诊断为皮炎，但他都不相信。起初他常与医生争辩，后来渐渐改变了策略，为了得到更多的检查，他表面上装作恭恭敬敬，表示要听医生的话，却又用拐弯抹角的方式，一再请求医生给他做个小手术，把疙瘩取出来做病理化验，以解除其"疑虑"。没办法，医生只好按其要求做了，结果当然不是癌变，但他内心仍不放心，并认为红肿消失了，疙瘩没有了，可能是癌的转移和扩散。就这样，他疑神疑鬼，整日惶惶不安，简直闹到不能再活下去的地步。

后来，赵辉在心理医生的开导下，讲述了自己小时候的挫折故事。原

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

来他在成长过程中，总怕发生不幸，自己“画虎”吓自己，结果给心理平衡造成了危机。明白了疑病的症结，赵辉才从疑病的苦海中跳了出来。

智慧点拨

疑病症患者对自己的健康状况过分关注（即表现为强烈的、夸张的关心），对一切不正常的信号过于敏感，深信自己已患某种疾病，经常诉说不适。患者因此反复四处求医，迫切要求治疗，医生对疾病的解释往往不能消除患者固有的成见，不能打消病人的疑虑。

精彩看板

心理学家认为具有以下个性特征的人容易患疑病症：

1. 对自己的身体比较注意和敏感的人。

2. 过度自爱自怜，容易感到委屈的人。

3. 自私或是以自我为中心、我行我素的人。

4. 爱清洁、讲秩序、刻板、固执、吝啬的人。

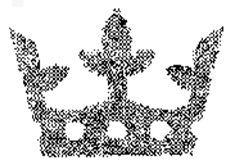
5. 偏执性、强迫性人格特征的人。

为了防止患上疑病症，我们要改变错误的观念，解除或减轻精神因素的影响，对自己的身体情况与健康状态有一个相对正确的评估。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章
摆脱异常心理的毒害
Chapter10



出走带来的后患——癔症



邓某，男，30岁，因突然外出“漫游”一个多月，醒后不能回忆。

邓某父母因儿子找不到媳妇发愁，一天，邓某的父母为其选了女友并写信催其回家见面，于是邓某向领导请假，但因施工紧张，领导未准假。

几天后，当邓某再次向领导请假未准时，邓某即觉愤怒、委屈，当即将家信撕毁，对班长讲：“有人害我，你帮帮我。”

第二天，邓某给班长下跪说：“不借钱给我做路费，可能见不到父母面。”因当日是阴历年初三，当地风俗认为这天不应该讲这些不吉利的话，于是班长打了邓某一个耳光。当晚11时，发现邓某失踪。后领导与家人四处打听邓某的信息，并发布了寻人启事，终于在一个多月后，在南方某省的火车站找到了邓某。当时邓某满面污垢、衣服破烂、双下肢肿胀，当地公安工作人员将其带回家，但发现邓某不与亲人打招呼，情感反应平淡。两天后邓某突然清醒，对自己在家中感到莫名其妙，对离开单位前及出走情况不能回忆。



邓某患的是癔症中的分离性癔症。癔症又称歇斯底里症，是神经官能症中的一种类型。它是因心理—社会刺激引起的。其典型的症状是患者自己认为失去身体某部分的功能，而且也确实表现出身体某一部分功能的丧失。如有的人认为自己失明、失听、失语、肢

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

瘫了，确实就表现出失明、失听、失语、肢瘫的症状。但各种检查又表明根本没有相应器官的损伤或病变。其症状轻重、持续时间长短与暗示相关联。

精彩看板

对于癔症患者，可采取以下方法进行调节：

1. 通过心理咨询法加以调节

治疗过程中，首先应取得患者对医生的信任，建立良好的医患关系，耐心聆听患者的陈述和发泄。治疗者通过指导、解释和保护，使病人对所患疾病有一个正确认识，消除对疾病的误解和不必要的紧张、恐惧，树立战胜疾病的勇气和信心，积极配合治疗。

患者首先要端正对疾病的认识，使自己了解癔症是高级神经系统机能失调的表现，发作时的状态不过是大脑机能暂时的障碍，完全能够治好，而且不会留下后遗症。同时，要正确认识自己人格特征中的弱点，在医生的指导下，加强性格锻炼，努力改变自己个性上的弱点，提高应急能力。

2. 通过自我暗示法加以调节

患者要选择一个安静的环境，进行自我暗示，暗示病症已痊愈等。在自我暗示的同时，最好自己能用双手按摩腿部或症状所在部位，注意力要高度集中，每天一次或数日一次，直至痊愈，最好一次成功。

3. 通过药物疗法加以调节

患者在情感突然爆发、癔症发作时可以求助于医生进行药物治疗。

4. 良好的环境

除了心理治疗外，安排好生活，保证充分的睡眠、休息，建立良好的人际关系和安静的生活环境，避免过分强烈的刺激，对癔病的治疗同样重要。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十章

摆脱异常心理的毒害

Chapter10



躲在母亲怀里——恋母情结



张某，男，29 岁，某外企业务部经理。小伙子不仅有能力，人也长得帅，但就是这样一个人，却一直找不到对象。

原来张某对其母亲有着特殊的情感，以至于每次找对象时，都拿对方和母亲相比。和张某交往的女性都不堪忍受此种举动，便离他而去。

张某从小由妈妈一手带大，因为小时候身体不好，妈妈对他关爱有加。爸爸工作较忙，妈妈没有工作，一心一意的在家照顾他。五岁时，张某从大班转入幼儿园。刚去时，他每天都大哭大闹，整天喊着找妈妈，饭也不吃，更不理睬小朋友，后来还是在他母亲的哄劝帮助下好起来的。

初中、高中、大学，张某都选择了离家最近的学校，为的是能经常看见母亲。毕业后参加了工作，到了找对象的年龄，追他的女性不计其数，但他竟痛苦地发现自己除了对自己的母亲有感情外，和别的女人培养不出感情。



张某怀有典型的恋母情结。生活中有不少男性由于存在着或多或少的恋母情结，使他们在精神上一直无法长大。

有恋母情结的男性，很可能是一个没有主见、缺乏进取精神的男性，因为这种男人非常害怕失去母亲的爱，所以一直窥测着母亲的脸色，抑制自己的主张，为了获得母亲的满意而生活着。由于过于依附母亲，其思维方式和言谈举止都容易女性化。带着这种生活态度进入

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

社会，也是一个懦弱的人，没有别人的指令，就不能行动，缺乏自主意识，精神容易慢性萎缩。有恋母情结的男性，习惯于单方面获得，不懂得自己应主动地去为他人服务。

造成“恋母”的原因很多，归纳起来有几种：

1. 男孩长期与母亲生活，造成一种依赖心理，如离不开母亲，该分床睡觉的时候还要和母亲同床睡觉。例如一个家庭，丈夫长年出差在外，妻子和男孩在家，孩子几乎时时离不开母亲。

2. 单亲家庭。孩子和母亲在一起生活，长期得不到父爱，造成一种爱的“缺失”。

3. 受到影视和外部的一些刺激，由此产生的不健康心理。

精彩看板

“恋母”可能影响到成人后的生活，造成不必要的心理伤害，所以，要克服这种不良心理。

要克服恋母情结，最重要的是要改变对母亲的态度，即不把母亲作为依赖和撒娇的对象，而是作为被照顾的对象；不是让母亲听自己诉苦，而是听母亲的诉苦；不是向母亲要零花钱，而是高兴地把自己的钱送给母亲花。总是被别人体贴、宽容，就永远长不大。

俗话说：“男大避母，女大避父。”在孩子的成长过程中，与父母的情感是不可分割的，但他的行为逐渐走向独立，所以做母亲的，尤其是单亲家庭，应该让他多与父辈或与其他男性接触，让他逐渐成为一个“男子汉”。

在家庭生活中，要让孩子较早地分床睡觉，养成自立的习惯。母亲也应该尽量避免身体的裸露，与男孩的拥抱、亲吻都应该有所节制，使母子之间有一定的自由空间；也不要让孩子的着装打扮与性别不适。孩子出现了“恋母”现象，也不必过于惊慌失措。家长应该让孩子对性有更多的了解，要知道“男女有别”；母亲还应该让孩子更多地进入社会、在人际活动中感受到更广泛的温暖。这样，才有利于孩子的健康成长。

http://www.55188.com理想在线证券网

版权所有 侵权必究



第十一章
跨越畸变的人格障碍

人的生命历程像河流一样经历种种挫折，也许要跨越各种障碍。有形的障碍令人却步，心中无形的障碍让人窒息。要想拥有健康的身心，达到自己想要的成就，就必须坦然面对障碍、正视障碍、跨越障碍。

http://www.55188.com理想在线证券网

接受事实，勇敢面对
——回避型人格障碍

故事说法

宋文在一家电脑公司做销售员。说起这份工作，宋文非常感慨，他说本来自己想从事广告业，但因为高考落榜，他没得选择，只能从事这个工作。宋文的工作虽然辛苦，但收入很高。宋文的工作也很出色，业绩好，多次受到老总的嘉奖，并担任了营销主管。一年后，公司招进了三名大学本科生，其中一人做了宋文的助手。

有一名大学生做助手，本来可以使事业如虎添翼，然而宋文却陷入了自身的泥沼，变成了另外一个人：情绪低落，不爱讲话；工作劲头大打折扣。四个月后，老总看到业务成绩下降，免除了宋文的营销主管的职务，并让其助手来接替他。这以后，宋文的情况日益恶化，不与任何人说话，看到人总是低着头，当他人主动与其接近时总是有意回避。

公司举办客户联欢会，原则上所有的人都要参加，但宋文没有报名。公司领导动员其参加，宋文就和大家一起参加排练，但正式演出时他却不知跑哪儿去了。

事后宋文说他心底总有一种痛，因为他的人生并不顺利。没有考上大学，这个结在他心底早就有了，当他习惯性遗忘时，他会忽略；而一旦受到刺激时，他就会想起来，使他非常不安。他想回避所有的人和事，甚至想回避这个世界。宋文说："我甚至连电话都不愿意接。我觉得自己是世界上最卑微的人，没有人关爱我，包括我的恋人。我只能回避一切。"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十一章
跨越畸变的人格障碍
Chapter11

智慧点拨

宋文患的是回避型人格障碍，这种人格障碍的最大特点是行为畏缩、心里自卑，面对挑战多采取回避态度或简单应付。其具体表现是：

1. 容易因为他人的批评或不赞同而受到伤害。

2. 除非确信受欢迎，一般总是不愿卷入他人的事务之中。

3. 做那些普通的但不在自己常规之中的事时，总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

4. 心里自卑，在社交场合总是缄默无语，害怕惹人笑话或者回答不出问题。

5. 敏感羞涩，害怕在别人面前露出窘态。

6. 行为畏缩，对需要人际交往的社交活动或工作总是尽量逃避。

7. 很少有或者没有好朋友或知心朋友。

如果日常的行为中有符合上述状态中的四项，那么就很有可能患有回避型人格障碍。

精彩看板

回避型人格障碍患者要想摆脱这种不良心理，可以从以下几方面做起：

1. 消除自卑感

(1) 要正确认识自己，提高自我评价。形成自卑感的最主要原因是不能正确认识和对待自己，因此要消除自卑心理，须从改变认识入手。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，认识到他人也会有不足之处。只有提高自我评价，才能提高自信心，克服自卑感。

(2) 要正确认识自卑感的利与弊，提高克服自卑感的自信心。有的人把自卑心理看做是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，这是一种不正确的认识，它不仅不利于消除自卑心理，反而会加重。心理

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

学家认为，自卑的人不仅要正确认识自己各方面的特长，而且要正确看待自己的自卑心理。自卑的人往往都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事谨慎，一般人都较相信他人，并乐于与他人相处。指出自卑者的这些优点，不是要他们保持自卑，而是要使他们明白，自卑感也有其有利的一面，不要因自卑感而绝望，认识自身的优点可以增强生活的信心，为消除自卑感奠定心理基础。

(3) 要进行积极的自我暗示，自我鼓励，相信事在人为。

2. 克服人际交往障碍

具有回避型人格的人都存在着不同程度的人际交往障碍，因此必须按梯级任务作业的要求给自己订一个交朋友的计划。起始的级别比较低，任务比较简单，以后逐步加深难度。例如：

第一星期，每天与同事(或邻居、亲戚、室友等)聊天10分钟。

第二星期，每天与他人聊天20分钟，同时与其中某一位多聊10分钟。

第三星期，保持上周的交友时间量，找一位朋友进行不计时的随意谈心。

第四星期，保持上周的交友时间量，找几位朋友在周末小聚一次，随意聊天，或家宴，或郊游。

第五星期，保持上周的交友时间量，积极参加各种思想交流、学术交流、技术交流等活动。

第六星期，保持上周的交友时间量，尝试去与陌生人或不太熟悉的人交往。

一般说来，上述梯级任务看似轻松，但认真做起来并不是一件轻松的事。最好找一个监督员，让他来评定执行情况，并督促自己坚持下去。其实，第六星期的任务已超出常人的生活习惯，但作为治疗手段，以在强度上超出常规生活是适宜的。在开始进行梯级任务时，你可能会觉得很困难，也可能觉得毫无兴趣，这些都要尽量设法克服，以取得良好的治疗效果。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

怕黑的女人——分裂型人格障碍

故事悦读

张小姐出生在一个知识分子家庭，父母都是大学教授。张小姐大学毕业后进了一家外资企业，收入不错，丈夫是机关干部。按理说张小姐应该过得很幸福，但事实并非如此，她一直以来都被一件事所困扰。终于有一天她来到了一家心理诊所。张小姐对医生说：她害怕黑夜的来临，因为每当黑夜降临，就有一个声音催促着、推动着她，让她身不由己地化上浓妆，走向酒吧舞厅，去与陌生男人喝酒跳舞，彻夜狂欢。结婚后她想过真正的家庭生活，不想再去那种地方，可她管不住自己，于是一次次地扮演着“双面佳人”的角色。

张小姐讲述了她婚后不到半个月的一件事情。

“傍晚，我离开单位坐上出租车回家，突然感觉心里像堵上了东西似的，非常难受，我知道另一个自我在蠢蠢欲动，我强迫自己拒绝那个自我。车子到了家附近，我让司机停车，准备付钱下车回家。可另一种力量抓住了我，我突然改变主意，于是我让司机调转车头，把车开回单位。回到单位，我给丈夫打电话，谎称同学从外地回来，大家聚会，然后拿出藏在柜子里的衣服，来到一家洗浴中心，换上妖艳并且暴露的衣服，化上浓妆。晚 9 点，我出现在一家舞厅的门前。这是我结婚后第一次来这种地方。”

张小姐说，在舞厅里，她内心的痛苦不安一扫而光，冲进舞池就舞了起来。她的身躯随着疾劲的鼓点疯狂地扭动着，体内压抑许久的能量在这一刻都爆发出来。没多久，她就成了舞池的中心。见她如此疯狂，几个男人凑上来与她对舞。于是她越发兴奋，她嘴里叫着，身体扭动得更厉害，分别与这几个浪荡的男人对舞。

“大约夜里 11 点，我扔下那些男人，坐出租车赶到市政府附近的一家

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

酒吧。酒吧里火暴极了，音乐震耳欲聋，台上的歌手唱着叫着，台下的客人叫着喝着。我体内的疯狂还在继续，要接着发泄。我喝着烈酒，与几个男人说笑着、挑逗着。真过瘾！真痛快！我在心里这样说着。

“凌晨3点，我扔下那些无聊的男人，去洗浴中心洗了澡，换上文雅的职业装，来到了单位。”张小姐说那天她全无睡意，不知道自己在干什么。她用手打着脑袋，热泪流了下来：“我是个结了婚的女人，如果继续这样，早晚婚姻会出问题。两年了，这样的生活已经太久了，难道我真的不可救药？不，我一定要戒掉，不再去做那个下贱、风流又疯狂的女人，我只要我端庄的白领形象。我不想毁了我的前程和幸福。”张小姐说她痛苦不堪，下决心再也不这样了，可每当夜晚来临，身体里就好像有另一个自我在召唤，让她欲罢不能。

张小姐说，那天早上7点钟，她打电话给丈夫让他起来吃早饭，她又恢复了一个温柔贤淑的职业女性的形象。

张小姐说到这里，非常苦烦地望着心理医生，希望医生能给自己一些帮助。

智慧点拨

故事中的张小姐患的是分裂型人格障碍，所谓分裂型人格障碍，是一种以观念、外貌和行为奇特以及人际关系有明显缺陷，且情感冷淡为主要特点的人格障碍。这类人一般较孤独、沉默、隐匿，不爱人际交往，不合群，既无什么朋友，也很少参加社会活动，显得与世隔绝。常做白日梦，沉溺于幻想之中。这类人对人少的工作环境尚可适应，但对人数众多的单位和环境及需要交际往来的工作就很难适应了。

精彩看板

对分裂型人格障碍，可以采用兴趣培养法来加以纠正。具体做法如下：

http://www.55188.com理想在线证券网

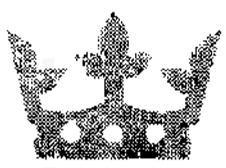
http://www.55188.com理想在线证券网

1. 提高认知

要求本人有意识地分析自己，确定积极的人生理想和追求目标，应懂得这样一个道理：人生是一种情趣无穷的愉快旅程，每一个人都应该像一位情趣盎然的旅行家，像欣赏宇宙万物那样，每时每刻都在奇趣欢乐的道路上旅行，这样才能感受到生活乐趣和生命的活力。

2. 社会实践

要创造条件，有意识地接触社会实际生活，扩大接受社会信息量，促使兴趣多样化。要培养广泛的兴趣，可以参加兴趣小组活动，像绘画、歌咏、舞蹈、艺术、体育锻炼、科技活动等。



都是划痕惹的祸——偏执型人格障碍



曹某，男，30 多岁，是某企业高级技术工人。几年前被派往东北地区工作，妻子和女儿则留在老家。去东北地区后，曹某每月都回家和妻女团聚，平凡的家庭生活温馨、甜美。然而，这种温馨、甜美的生活被一件小事破坏了。

2003 年春节前夕，同学袁某到曹家与曹某相聚，当晚留宿曹家。第二天早晨，曹某下楼买早点，回家时发现妻子的鼻子上有一道划痕，竟认定是袁某调戏妻子所致。袁某见无论怎样解释也无法打消他的疑心，情急之下请来其他男同学帮忙解释。这样做不但没有消除误会，反而使曹某怀疑那些男同学都与他妻子有染。为了弄清事实真相，曹某辞去东北的工作回到老家。回家后，他动辄打骂妻子，妻子不堪忍受，逃回娘家。

曹某的父母、兄弟姐妹、亲朋好友都劝说曹某，让他好好对待妻子。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不料曹某已深陷“妻子被夺”的思维怪圈无法自拔，谁劝他谁就成为被他怀疑的对象。四个哥哥以及几个关系不错的男同学，全都被他认为是心怀鬼胎、与他妻子有不正当关系；姐姐、嫂嫂、妻姐等女性亲友，则被他认为是帮凶，要谋财害命。

连襟王某曾经对曹某说：“你不想要家了吗？”就因为这句话，他被曹某认定是夺他人之妻的坏蛋，招来了杀身之祸。之后，曹某将众亲友列入黑名单，决定碰见一个报复一个。

曹某的病态和疯狂，使他的亲戚朋友和左邻右舍心惊胆战。11月8日，曹某被抓获归案，他对犯罪事实供认不讳。

智慧点拨

偏执型人格障碍是一种以猜疑和偏执为主要特点的人格障碍。这种人非常多疑敏感，时常怀疑别人不怀好意，或责难别人有不良动机。他们往往自我估计太高，固执己见，缺乏自知之明，忌妒心十足。他们常感孤独、忧郁、烦闷，有不安全感，且经常处于一种紧张状态之中，并寻找偏见的依据。

精彩看板

一个人是否患有偏执型人格障碍，至少需符合下述项目中的三项：

1. 普遍性的猜疑常将他人无意的或友好的行为误解为敌意或轻蔑，或无根据怀疑会被别人利用或伤害，过分警惕与防卫。

2. 有一种将周围发生的事件解释为“阴谋”的不符合现实的先占观念。

3. 容易产生病理的忌妒。

4. 过分自负，总认为自己正确而将挫折或失败的原因归咎于他人。

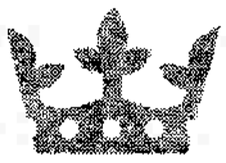
5. 记恨，对拒绝、侮辱和伤害不能宽容，耿耿于怀。

6. 脱离实际地好争辩与敌对，固执地追求个人的权利或利益。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

7. 忽视或不相信反面证据，因而很难用说理或事实改变患者的想法或观念。



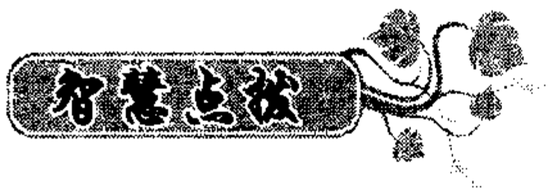
爱美之心人皆有之——体像障碍



16岁男孩武丁，是某高中二年级的学生。武丁自幼聪明英俊，从小就常被人夸赞“长得漂亮”。武丁性格内向、孤僻、少语而敏感，平常自制力较差，急躁，学习成绩优秀。

进入青春期后，在他初中三年级时，父母一次无意中讲：“你没有以前长得漂亮了”，从此，武丁认为自己的脸庞变了，变宽了、变丑了，每天无数次照小镜子，不敢用大镜子。

不久，武丁开始觉得自己的脸左右两部分不对称、左颊部骨头突出而感到难受，于是让父母带着到骨科就诊，没有发现任何异常。但武丁仍感到自己的面容丑陋，并认为如果别人看了自己的丑相就不舒服，因此，他开始回避与人交往。考进重点高中后，学习压力增大，武丁觉得自己的症状更加严重。因此，他整天按摩“患部”，并用透明胶带紧拉患部，进行自我矫正。



上例中的男孩武丁患的是体像障碍。所谓体像障碍，是指人躯体外表并不存在明显的或实质性的缺陷，但其主观想象外表无比丑陋，从而导致内心极为痛苦的一种心理疾病。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

在相貌上，每一个人都有与众不同的一面，也有不理想的地方，我们对此要坦然对待，避免患上体像障碍。这就需要我们做到：

1. 抛弃过分追求完美的心理，接纳自我

我是独特的人，我有自己的特点，也有自己的缺点，有的缺点是可以经过自己的能力去克服的，而有的则是不可克服的；要更多地看到自己的长处，充分肯定自己；也要向他人学习，取长补短，不盲目攀比，做事量力而行，保持愉快的心情。

2. 要学习说“不”

当自己力所不能及时，要坦然面对，不要为面子而硬撑着，否则，最后受伤害的必然是自己。

女大学生的双重生活
——循环型人格障碍

故事说读

林莉从小学到大学，一直是班里的佼佼者，学习成绩好，人缘也好，同学羡慕她，在别人眼里她过得是女皇般的生活，但她却这样形容自己：“我就像著名的海德博士一样，过着双重的生活。有时候我精神很振奋，和人说话嘻嘻哈哈，大喊大叫，爱开玩笑，也爱活动，如收拾床铺、打扫寝室、打球锻炼，生活很有节奏，充满了生命活力。可是，经过这一兴奋期以后，随之而来的必定是一个令人痛苦的低潮期，这时候，我又懒又馋，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十一章
跨越畸变的人格障碍
Chapter11

只是一味地往嘴里塞东西，而且越是味浓的越好，有时，肚子已撑得不行，舌头也麻木，仍在往嘴里填。此外，还特别不爱动，不洗碗，不叠被，不起床，生活乱成一锅粥。这时候，我最不愿意，也最怕见人，常常是拉上床帘，谁也不理。自我感觉相当差，觉得自己是一个又丑又胖又愚蠢的40岁的中年妇女。可是也很奇怪，只有在低潮期中，我才认真地思考问题，当然，结论是相当悲观的。不过，也不用十分担心，经过这样一段非人的生活之后，我会很平静地醒来，收拾残局，让自己重见天日，准备进入生命的高峰期。然而，我心里的那股无可奈何、孤独无助的凄凉感觉是十分令人难以忍受的。我希望这只是一般的身体失调，就像我原来患过失眠症一样，凭借旺盛的生命力去克服它。可是，我现在却觉得没有希望了，因为我一次又一次地挣扎，只是在原地循环。目前，我甚至感觉我的身体不属于我的灵魂，我的身体中充满了一种肮脏的、又不能控制的东西。我害怕我会毁在它的手里。”

后来，林莉去了医院，但仍不见好转。在老师的建议下，林莉又去看了心理医生。听完林莉的描述，心理医生告诉林莉，她患的是循环型人格障碍。

智慧点拨

循环型人格障碍，又称情感型人格障碍，指生活中所见的情绪高涨与忧郁低下极端波动的人格类型，患此病的人一般女性多于男性。

循环型人格障碍分为：

1. 情绪兴奋型

单纯以情绪兴奋高涨为主要表现，情绪忧郁不明显或持续期很短，在性格特征中不占主要地位。情感高涨，内心充满喜悦和信心，雄心勃勃，精神振奋，热情好交往，情绪乐观，较急躁，做事有始有终，经常做出大量的计划和设想，但并非都是经过深思熟虑的。

2. 情绪低落型

仅以情绪忧郁为主要表现，无兴奋表现或兴奋期不明显，或为期

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

短暂。情绪低沉，悲观，愁眉不展，自感精力不足，信心不强，寡言少语，遇事感到困难重重。

3. 情绪兴奋与情绪低落交替型

以心境良好和悲伤相交替为特征，这种转换并非外部因素引起。

精彩看板

有些外界因素容易引起情绪变化，因此循环型人格障碍患者在平常生活中，要尽可能地留心寻找引起情绪变化的外在因素，加以预防、控制和避免。一旦情绪发生变化，就能意识到自己所处的状态，时时提醒和劝导自己。

但情绪变化不可抑制时，也不要过分压抑，要采取适当的形式进行发泄，但千万不要伤害自己和他人，同时请他人在自己情绪发泄时不要过多计较，一旦情绪恢复后，马上进行必要的解释。

洪水留下的阴影——创伤后应激障碍

故事悦读

章某和妻子是大学同学，毕业后两人就结婚了，并生有一男一女，一家四口过着幸福的日子。但是一场洪水却给夫妇二人带来了严重的精神创伤。

章某这样说道：

“那场洪水是问题产生的根源。当我晚上休息的时候，整件事在我的梦里不断出现。在梦里，为了逃离洪水，我一直不停地跑着，一直跑。整件事在我的梦里一次又一次地重复发生……

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十一章
跨越畸变的人格障碍
Chapter11

“接着，两人的精神开始变得麻木，情感反应迟钝，对发生在周围的事情表现为漠然。”

章某说：“我父亲去世的时候（洪水发生一年后），我甚至连墓地也没有去，我一直没有感觉到他已经永远地离我而去了。现在，那些在我身边死去的人，也不像灾难之前那样使我悲痛了……父亲的去世也没有使我感到痛苦。我没有了以前那种对死亡的感觉，它不再像过去那样影响我。”

章某的妻子说：“我正在忽视我的孩子。我已经不再进厨房了，也不做任何家务。我什么都不想做，不想睡觉，不想吃饭。我以前喜欢烹饪，喜欢做针线活，喜欢整理屋子，我有兴趣一直在不停地工作。但是现在，那些对我来说都没有任何意义。最近三个星期，我没有为我的孩子们煮过一顿饭菜。”

然后，章某夫妻二人出现了焦虑症状，包括高度警觉，以及对能使其回想起洪水事件（如下雨、坏天气的临近等）情境的恐惧反应。

如果我听到有暴风警报，晚上我不会睡觉。我告诉妻子：‘不要把孩子的衣服脱掉，让她们穿着衣服睡觉。假如我看见有什么要发生了，我会把你们叫醒，让你们有足够的时间逃离屋子。’我不睡觉，就这样整夜醒着。

“我的神经有点问题。每当下雨或有暴风雨来临，我就不由自主地紧张，我会不停地在地板上走动。”

章某同时也深受存活罪恶感的折磨：

“那时，我听到有人在朝我大声叫喊，我看了看四周，发现了一位老太太……她手里抱着一个婴儿，正在大声叫喊：‘喂，过来帮帮我。如果你不能帮我的话，就把我的孩子抱走吧。’但是，我想都没有想就拒绝了她。我一直在责怪自己，她抱着她的小孩，看起来好像准备要扔给我，而我从来没有想到过要帮助那个女人，我考虑的只是我自己的家人。他们几个人全被淹死在屋子里，她站在齐腰的水中，他们都被淹死了。”

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

章某和妻子患的心理疾病，在心理学上称为创伤后应激障碍。创伤后应激障碍是一种对超乎寻常的创伤性事件的反复回忆而引起害怕、无助、恐惧感的精神障碍，伴有回避与创伤性事件有关的刺激行为。

应激性事件包括本人或他人严重受伤、濒临死亡或他人的死亡，在事件过程中，病人经历了极度害怕、无助和恐惧。

精彩看板

创伤后应激障碍对人有害无利，所以我们要了解它，并及早根治。

一个人在经历巨大的创伤后，如果他具有下列三组症状群中的一定数量的症状，就可以诊断为创伤后应激障碍。这三个症状群分别是：再体验、逃避和麻木、过度觉醒。症状必须超过一个月，明显影响个人生活、工作或者日常生活中的重要方面。

1. 再体验（以下至少一个症状）

（1）反复地、不自主地出现对创伤事件的痛苦回忆，包括与事件有关的想象和思维。

（2）反复地、痛苦地做关于创伤事件的梦。

（3）有仿佛创伤事件正在重现的行动和感受（包括再体验、情景闪回发作）。

（4）遇到与创伤事件有关的人、地点或者提示时，有强烈的精神痛苦感。

（5）遇到与创伤事件有关的人、地点或者提示时，有躯体反应（如发抖、寒战、心跳加快）。

2. 逃避和麻木（以下至少三个症状）

（1）极力回避与创伤事件有关的想法、感觉或言语。

（2）极力回避能唤起回忆创伤事件的活动、场所或人物。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

(3) 不能回忆有关创伤事件的一些重要细节。

(4) 对以前喜欢的一些活动不再感兴趣或很少参加。

(5) 与家人和朋友疏远、脱离。

(6) 情感麻木，周围人也能感觉到这一变化。

(7) 认为生活中某些重要的目标不能再实现(例如结婚、为人父母或长大成人)。

3. 过度觉醒（以下至少两个症状）

(1) 入睡困难或易醒。

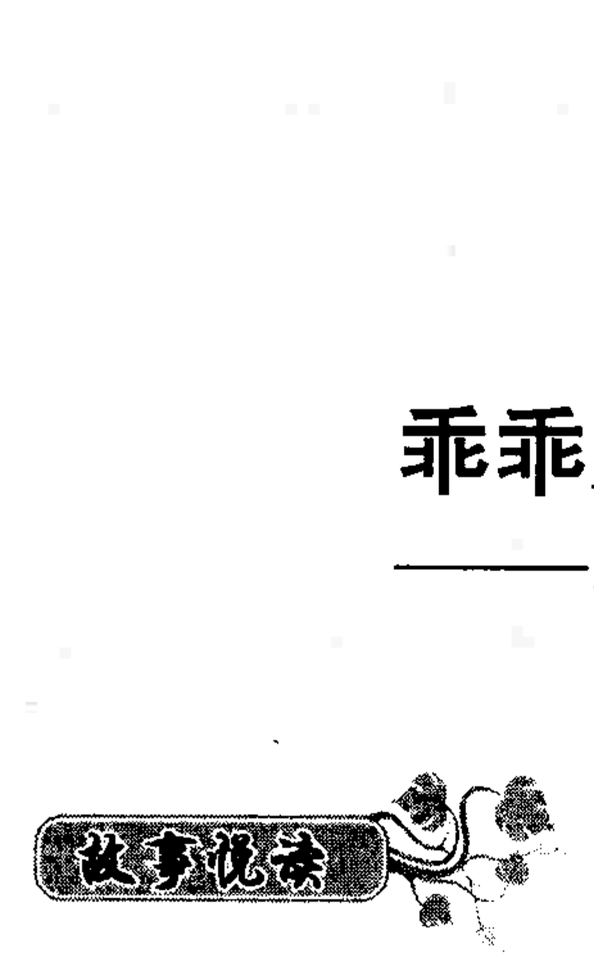
(2) 发怒或易激动。

(3) 难以集中注意力。

(4) 过度警觉。

(5) 易惊。

创伤后应激障碍症状的出现一般在创伤事件发生后的几周内出现。然而，有些人可能在创伤事件发生几个月甚至几年后出现症状。



乖乖儿变成问题儿童
——攻击型人格障碍

小明，上小学四年级，在学校经常与同学发生争执，而且时常动手，因此与同学关系紧张，很少参加团体性活动，显得不合群。与老师很疏远，见到老师不会主动打招呼，并且对老师的批评很反感，会在课堂上与老师争执。回到家中，很少与父母说话，并且爱发脾气，不允许他人摸他的头，即使是亲戚们宠爱的动作，他也会生气。因为经常怄气，所以上课注意力

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不集中，对不喜欢的老师讲的课，更不愿听。不会的作业，也不问老师或父母，也不愿意父母管他的功课。因此，他的学习成绩逐日下降。

小明的父母为此很是苦恼，不知道为何儿子变成现在这样。为此，他们专门找了心理专家，经过一番询问，专家了解了情况。

小明从小随父母生活，上幼儿园大班前基本上性格温顺，甚至比较胆小，很听父母的话。小明的父母经常以息事宁人的方式教育孩子：要与小朋友团结，不可以打小朋友。如果有小朋友打你，你就躲开。甚至有时并不是孩子的错，只要有老师说今天小明与某个小朋友“抢”玩具（实际上是后者抢前者的，老师也只是习惯性描述罢了），父母就会再次教导：下次别与小朋友抢，给他算了，你再去玩别的。那时候，小明基本上是个听话的孩子。

上了大班后，一次一个小朋友拿绳子去勒小明的脖子，想牵着他走。小明想起妈妈说过：脖子是不可以被随便勒的，很危险！于是，他反抗了，而且劲很大，一下子抢过了绳子。那个小朋友吓跑了。

自那以后，小明像变了个人，开始不断“惹是生非”，直至上了小学后，逐渐变成了老师眼里的“问题儿童”。其实，应该说，比起同年龄的孩子，小明还是让父母少操了很多心，尤其在学习上。基本上这四年来，都是他自己独立完成作业的，像整理书包之类别的孩子需要父母帮忙的事，他都能自己做好。可能是受家庭影响，父母都爱看书，所以小明也非常爱看书，小小年纪，已经将《水浒》、《三国演义》等名著看过了。

三年级前，小明虽然爱打架，但功课还是偏优，只是到了四年级，班里换了个班主任，这个班主任比较严格，经常把他叫到办公室，于是小明开始反感，并不大听课，所以成绩下降了。而且前一周的某节班主任课（数学课）上，别人同样犯了错，但老师只批评了他，他感到愤愤不平，但没告诉父母。现在，他脾气很大，情绪经常很激动，父母问他多了，他就会发火，大喊大叫，很难控制自己的行为。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十一章
跨越畸变的人格障碍
Chapter11

智慧点拨

小明患的是攻击型人格障碍。攻击型人格障碍是青少年时期和中青年时期常见的一种人格障碍。患者情绪高度不稳定，极易产生兴奋的冲动，办事处世鲁莽，缺乏自制自控能力，稍有不顺便大打出手，不计后果。患者心理发育不成熟，判断分析能力差，容易被人教唆怂恿，对他人和社会充满敌意并经常有攻击和破坏行为。

精彩看板

对攻击型人格障碍的调适和治疗，可以从以下几个方面着手：

1. 学习有关生理、心理方面的知识，正确认识自己生理的变化和心理的变化。

此外，还应当经常反省自己，完善自我，把精力用到学习、工作中去。

2. 开展多种形式的业余活动，让体内的内在能量寻到一个正常的释放渠道。另外，培养各种爱好和兴趣，陶冶情操，从而保持身心健康。

3. 多与人交流，正确对待挫折。人生在世会有这样或那样的挫折，要正视挫折，总结经验，找到受挫折的原因并加以分析，而不是一遇挫折就采取攻击行为。通过各种手段培养自己的承受能力，并能对挫折采取积极的富有建设性的措施。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

天下本无事，庸人自扰之
——强迫型人格障碍

故事说读

尹某是高中三年级的学生，一直以来心里被困扰着，但因为学习紧张，一直没时间去看医生。如今上高三了，面临高考，尹某怕这会影响高考，于是去了学校附近的一家医院。下面是尹某对医生说的话：

“我家在农村，父母均为农民。在家我排行老大，有一弟一妹。从小我就很懂事，知道父母很辛苦，对自己要求极为严格，一点儿时间也不许自己浪费，成绩一直名列班上前几名，初一后还任班干部，深得老师喜欢。初一后半学期，父亲省吃俭用给我买了块表，作为奖励。

“初二上半学期，我开始害怕将表弄丢了，结果真在一次早操中将表丢了。我深知父母挣钱不容易，内心极度内疚，常常有意识地到寝室和马路边努力寻找，希望能够发现，但始终没找到，此事我不敢告诉父母，所以，对这件事我总是耿耿于怀，学习的兴趣也小了，成绩也开始下降。”

说到此处，他有些颓丧。过了一会儿，尹某继续说道：

“后来我家添置了沙发，平时我喜欢坐在沙发上看书。一次母亲说别坐坏了，以后不准坐在沙发上看书。从此我果真再也不敢坐沙发，后来发展到看见椅子也害怕了。初中我勉强读完，其后一直待业在家，成天为看病四处奔波，父母为此花去了不少钱，我更觉得不好受。

“我最苦恼的，还是小便失禁，老想去厕所，但又自觉不该去。越想控制则想去厕所的念头越强烈。尤其是吃饭之后想去厕所，拼命克制自己

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

不去，结果吃了饭就吐，按胃病治了很久也未奏效。

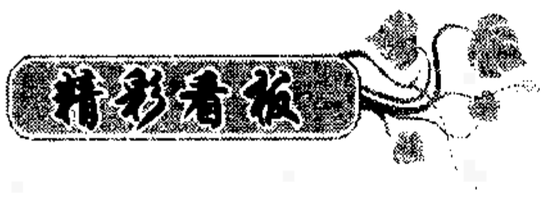
“近段时间以来，我老是想着自己是否渴了或者饿了，椅子该不该坐，泡在盆里的衣服是现在洗还是过一会儿洗，见到灯就要反复检查开关，出了门要反复看门是否关好锁好等。与他人交往时，我总害怕别人笑话我，认为别人都在看自己。”



尹某患的是强迫型人格障碍。

强迫型人格障碍是一种较常见的人格障碍，其最主要特征就是对自己要求严格和做事情苛求完美，容易把冲突理智化，具有强烈的自制心理和自控行为。

这类人在平时有不安全感，对自我过分要求，过分注意自己的行为是否正确、举止是否适当，因此表现得特别死板、缺乏灵活性。在处事方面，过于谨小慎微，常常由于过分认真而重视细节、忽视全局。怕犯错误，遇事优柔寡断，难以做出决定。他们的情感以焦虑、紧张、悔恨时多，轻松愉快满意时少。不能平易近人，难于热情待人，缺乏幽默感。由于对人对己都感到不满而易招怨恨。



强迫型人格障碍可以采用以下两种治疗方法：

1. 听其自然法

由于强迫型人格障碍的主要特征是反冲突理智化，过分压抑地控制自己，因此强迫型人格障碍的纠正主要是减轻与放松压力，最有效的方式是任何事听其自然，该怎么办就怎么办，做了以后就不再去想它，也不要对做过的事进行评价。比如担心门没有关好，就让它没关好；课桌上的东西没有收拾干净，就让它不干净；字写得别扭，也由它去，与自己无任何关系。开始时可能会由此带来不定期的焦虑情绪

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

反应，但由于患者的强迫行为还远没有达到强迫症的无法自控的程度，所以经过一段时间训练，症状是会消除的。

2. 当头棒喝法

强迫性人格障碍患者把行动的自主权交给了“规矩与学习”，把自己活泼的心智锁进了牢笼，因此要砸开锁链，打开牢笼，让曾被囚禁的自由思想主宰自己的行为。当头棒喝便是打开牢笼的妙法。当一个人过分执著于经典与规矩时，他对活生生的多变的现实就常会感到无所适从。属强迫型人格的人已经习惯于按教条办事，总是按“应该如何，必须如何”的准则去做，在某种程度上像个机器人。要改变这种状况，就应努力寻找生活中独特的事件，让这些独特事件带来新的观念和解决问题的新思路、新方法，以起到“当头棒喝”的作用，改变以往墨守成规、循规蹈矩的习惯。

另外，自己也可以制造一些“棒喝”，当感到将要不能控制某些行为时，对自己大喝一声“停”或“不”，都是有效的，这时人的思维、行为和习惯被打乱，自我意识就能起作用了。如自己对他人办事不放心，迟疑着不肯把事情交给手下人去办时，就可以对自己大喝一声“当断则断”。在那一瞬间抛弃所有的考虑，把任务很快下达给下级。

有时发现自己叫停的力量不足，还可以请自己的好朋友、同事甚至上司在必要时“棒喝”一下。例如，当一件工作即将收尾时，由于自己追求完美，迟迟不能完工，这时帮助者不妨用严厉的口吻大喝一声“当断则断”，一定会有效果的。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十一章
跨越畸变的人格障碍
Chapter11



别拿自己当上帝——表演型人格障碍



娟子刚 24 岁，因是独生女，从小就被父母娇惯，一直到成年后仍然像孩子一样固执，动不动就使小性子，哭闹无常，非得母亲又哄又劝才肯罢休。

娟子小时候就非常喜欢在各种热闹场合抛头露面，常在客人面前卖弄各种小聪明，以博取他人的夸奖，别人越夸奖她就越来劲。她总是打扮得花枝招展，每次与别人聊天都急切地谈自己的苦恼，述说她多次恋爱的经历。她最近一次与男朋友分手，是因为小伙子没有准时赴约，迟到了几分钟，她便一甩长发，飘然而去。之后，她又觉得很后悔。

娟子说话时似乎是在念剧本里的台词，且常常添枝加叶，不时还要偷看旁人的反应，如果有人对她的话感兴趣，就越发起劲。旁人也逐渐发现，她的叙述只在于引起别人对她的注意和重视，自己并没有深刻的情感体验。在她倾诉完心中的埋怨之后，她便欣然离去，临走时还坚持和每个人握手，反复说着感激的话。

一个周末，娟子和朋友在一块儿相聚，依然是浓妆艳抹，衣着暴露，卖弄风情。娟子继续用夸张的语言叙述她那一次又一次的失恋史，并且常挤出几滴眼泪。突然她希望一位朋友请她吃饭，但朋友因事而委婉拒绝了，她即愤然离席，说朋友不珍视友谊。她的朋友对此觉得莫名其妙，都认为她太过分了。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

智慧点拨

娟子是典型的表演型人格障碍的例子。表演型人格障碍是一种过分情感化和用夸张的言行吸引别人注意为主要特点的人格障碍。这类人感情多变，容易受别人的暗示影响，常希望别人表扬和敬佩自己，爱出风头，积极参加各种人多的活动，常以外貌和言行的戏剧化来引人注意。他们常感情用事，用自己的好恶来判断事物，喜欢幻想，言行与事实往往相去甚远。

精彩看板

表演型人格障碍一般存在以下情况中的几种：

1. 表情夸张，像演戏一样，装腔作势，情感体验肤浅。

2. 暗示性高，很容易受他人的影响。

3. 以自我为中心，强求别人符合他的需要或意志，不如意就给别人难堪或表示强烈不满。

4. 经常渴望被表扬和同情，感情易受伤害。

5. 喜欢寻求刺激，积极参加各种社交活动。

6. 为了引起他人注意，不惜哗众取宠，危言耸听，或者在外貌和行为方面表现得过分吸引异性。

7. 情感反应强烈、易变，完全按个人的情感判断好坏。

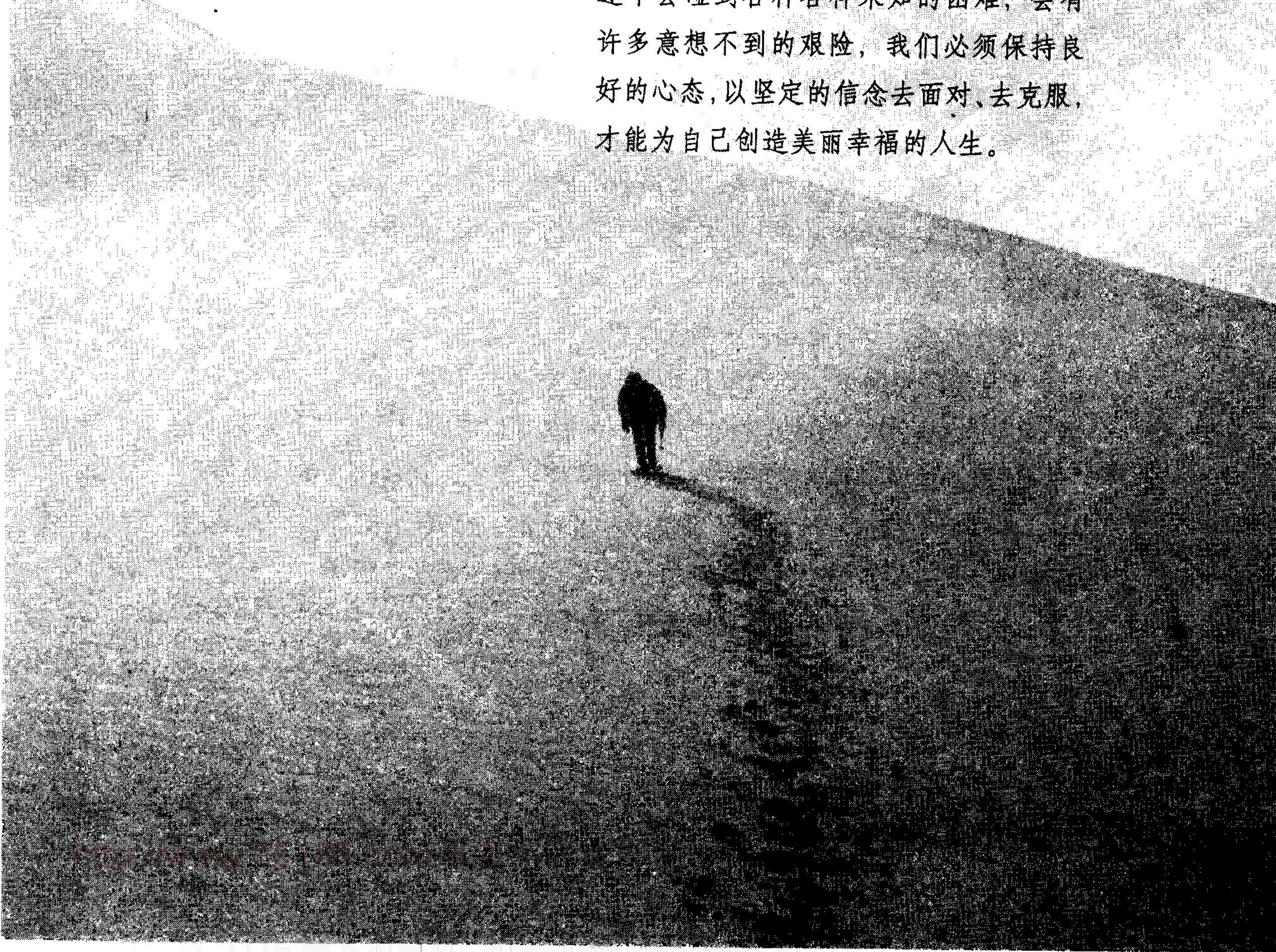
8. 说话夸大其词，掺杂幻想情节。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.xs 小说阅网

第十二章 塑造阳光心态

“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，不同心态会产生不同的结果。在人生旅途中会碰到各种各样未知的困难，会有许多意想不到的艰险，我们必须保持良好的心态，以坚定的信念去面对、去克服，才能为自己创造美丽幸福的人生。



http://www.55188.com理想在线证券网



只需一根柱子——自信



他是英国一位年轻的建筑设计师，很幸运地被邀请参加了温泽市政府大厅的设计。他运用工程力学的知识，根据自己的经验，很巧妙地设计了只用一根柱子支撑大厅天顶的方案。

一年后，市政府请权威人士进行验收时，对他设计的一根支柱提出了异议。他们认为，用一根柱子支撑天花板太危险了，要求他再多加几根柱子。

年轻的设计师十分自信，他说："只要用一根柱子便足以保证大厅的稳固。"他详细地通过计算和列举相关实例加以说明，拒绝了工程验收专家们的建议。

他的固执惹恼了市政官员，年轻的设计师险些因此被送上法庭。

在万不得已的情况下，他只好在大厅四周增加了 4 根柱子。不过，这四根柱子全部都没有接触天花板，其间相隔了无法察觉的两毫米。

时光如梭，岁月更迭，一晃就是 300 年。

300 年的时间里，市政官员换了一批又一批，市政府大厅坚固如初。直到 20 世纪后期，市政府准备修缮大厅的天顶时，才发现了这个秘密。

消息传出，世界各国的建筑师和游客慕名前来，观赏这几根神奇的柱子，并把这个市政大厅称作"嘲笑无知的建筑"。最让人们称奇的，是这位建筑师当年刻在中央圆柱顶端的一行字：自信和真理只需要一根支柱。

这位年轻的设计师就是克里斯托·莱伊恩。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十二章
塑造阳光心态
Chapter12

智慧点拨

故事中主人公的自信是我们每一个人要学习的地方。自信是发自内心的自我肯定与相信。自信无论在人际交往，事业工作上都非常重要。

精彩看板

一个人要想增强自信，可以从以下几点做起：

1. 积极自我暗示，相信自己能行。每天早晨起床后、临睡前各默念几次“我是最好的，我是最棒的。”与人交往前，特别是遇到困难时要果断、反复地默念。这样，就会通过自我积极的暗示，鼓舞自己的斗志，增加心理力量，使自己逐渐树立起自信心。

2. 注意仪表，保持精神风貌。漂亮的仪表能够得到别人的夸奖和好评，提高人的精神风貌和自信心。所以，自卑的人特别要注意学会从头到脚扮靓自己，保持发型美观，衣着整洁、大方。当你的仪表得到别人的夸赞时，你的自信心一定会油然而生。

3. 挑前面的位子坐，敢于引人注目。有意识地练习坐在前面，能够引起别人的关注，拉近你与台上领导、师长的心理距离，赢得他们的赏识，激发自信心，集中注意力。

4. 练习正视别人，提高自我胆识。一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。不敢正视别人是胆怯、心虚的表现。而大大方方地正视别人，等于告诉他人：“我很诚实，而且光明正大，毫不心虚。”因此，在学习和工作中经常提醒自己要面带微笑，正视别人，用温和的目光与别人打招呼，用点头表示问候，用聚精会神、专心致志的听讲表示对他人的理解与支持。

5. 挺起胸膛，让步履轻松稳健。心理学家告诉我们，步态的调整，可以改变心理状态。自信的人走起路来则是胸膛直挺，步子稳健轻松。挺起胸膛，你的自信心就会慢慢增长。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

波尔赫特的遭遇——乐观

故事说读

在话剧界，有一位著名演员，叫做波尔赫特，她在世界戏剧舞台上活跃了 50 年之久。但当她 71 岁在巴黎时，却突然发现自己破产了。更糟糕的是，她在乘船横渡大西洋时，不小心摔了一跤，腿部伤势很严重，而且引发了静脉炎。

她的主治医师认为，必须把腿截去才能使她转危为安。可是，医生迟迟不敢把这个可怕的消息告诉波尔赫特，怕她忍受不了这个打击。

但事实出乎医生的意料。当他最后不得不把这个消息说出来时，波尔赫特注视着他，平静地说："既然没有别的更好的办法，就这么办吧。"

手术那天，波尔赫特高声朗诵着戏里的一段台词，一副乐观的样子，有人问她是否在安慰自己，她的回答是："不！我是在安慰医生和护士，他们太辛苦了。"

手术后，波尔赫特继续顽强地在世界各地演出，又在舞台上工作了 7 年。

智慧点拨

波尔赫特在被截肢的灾难面前仍保持乐观的心态，这值得我们学习。乐观是无论在什么样的情况下，都可以保持良好的心态，在厄运中依然充满快乐的心境。乐观者通常会用快乐去感染他周围的环境。心理学家对快乐的定义是，一种主观上安乐的状态——平衡而满足的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

内在感受。

精彩看板

小测试：你是一个乐观的人吗

若是有一个闪闪发光的东西掉在地上，你觉得掉在地上的是什么？

A. 高价的宝石 B. 瓶盖 C. 镜子的碎片 D. 硬币

选 A 是超级乐天的人：（真幸运！真是个不可思议的体验！）这就是你的想法。所以，哪怕遇到了灾害，或是发生了不应该的事情，你是能乐在其中的类型。

选 B 是有点悲观的人：也许你自己不觉得，但你其实有点悲观倾向，不过，不妨试着稍微改变一下你对事物的看法。

选 C 是超级悲观的人：因为发现漂亮的东西而想靠近看看，结果却怕自己会被其伤害，你的想法就是这么悲观，但是，选 B 和 C 的人也有所谓踏实的一面，这是一个优点，因此，试着再活得稍微无忧无虑一些。

选 D 是很乐天的人：不过，好像也是有慎重的一面，能够随意地歌颂人生而且也是最健康的人！

“反动标语”受表扬——豁达

故事说读

1961 年初，“七分人祸，三分天灾”的困难时期，刘少奇主席回故乡湖南花明楼视察。没想到，少奇同志发现电线杆上贴着张纸条，上书：“我

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

们饿肚皮，只怪刘少奇，打倒刘少奇！”

在狠抓阶级斗争的年代，这张“反动标语”着实让省市政府紧张万分。不到半天，案子侦破，是花明楼10岁学生肖伏良所写。

根据领导指示，学校决定开除肖伏良的学籍，追究其班主任的政治责任，对全校学生摸底排查以防后患。然而，一直关心此事的少奇同志得知真相后，断然否决上述决定，并把肖伏良请来面谈，当听说肖伏良一家吃不饱饭，妈妈得了水肿病后，少奇同志说：“小孩子天真无邪，把广大群众不敢说的话和盘托出，宝贵得很呀！”还说：“人家总是有牢骚才发，干部该骂才骂嘛。动不动就批斗、判刑，哪个还敢讲真话?! 少一点惩罚，多一点体恤，才会有人人心情舒畅、生动活泼的政治局面！”肖伏良没想到，他的“反动标语”不仅受到表扬，而且王光美还领他去吃了一顿饱饭。

智慧点拨

刘少奇的豁达让人钦佩。豁达是一种生活态度，是一种待人处事的思维方式。豁达的人往往具有积极向上的健康心理，而一个斤斤计较的人则往往具有阴暗的心理。

精彩看板

一个人要想拥有豁达的胸襟，不妨尝试以下几点。

1. 平时凡是小事，不要太过和人计较，要经常原谅别人的过失，但是大事也不要糊涂，要有是非观念。

2. 不为不如意事所累。不如意事来临时，能泰然处之，不为所累，器量自可养大。

3. 受人讥讽恶骂，要自我检讨，不要反击对方，器量自然日渐增长。

4. 学会吃亏，便宜先给别人，久而久之，从吃亏中就会增加自己的器量。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

5. 见人一善，要忘其百非。只看见别人缺点而不见别人的优点，无法养成豁达的胸襟。



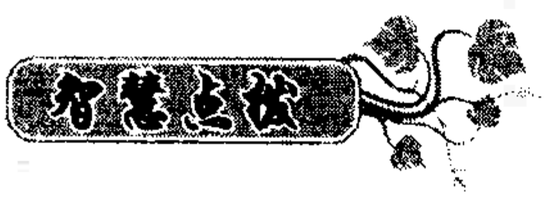
巧妙的反击——幽默



美国总统林肯被人称为幽默大师。

有一天，他正要上床休息，有人打电话来，“税务主任刚刚去世，能否让我来接替税务主任的职务？”林肯当即回答说：“如果殡仪馆同意的话，我个人不反对。”巧妙地拒绝了对方。

林肯一次在演讲时，有人递给他一张纸条，上面只写了两个字：“笨蛋。”他举着这张纸条镇静地说：“本总统收到过许多匿名信，全都是只有正文，不见署名，而刚才那位先生正好相反，他只署上了自己的名字，而忘了写内容。”



林肯的幽默让他摆脱了困境。

幽默的力量是无穷的，它可以吸引众人的注意力，可以在微笑间缩短彼此的距离。可以在各种紧张、尴尬的场合中，发挥出非凡的作用，使所有的令人不快的气氛一下子变得愉悦而轻松，使对立冲突、一触即发的态势转为和谐与融洽，还能使对方心悦诚服地理解、接纳你的观点。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

幽默在日常的交往中有着重要的作用，所以我们要培养自己的幽默感。这就要求我们要多参加社会交往，多接触形形色色的人，增强社会交往能力，也能够使自己的幽默感增强。如有机会可参加专门的幽默训练，但更重要的是，从自我心理修养和锻炼出发来提高自己，比如拓宽自己的知识面，知识积累得多了，与各种人在各种场合接触就会胸有成竹，从容自如。

国王与大臣——平常心

故事悦读

国王喜爱打猎。有一次在追捕猎物时，不幸弄断了一截食指。国王剧痛之余，立刻召来智慧大臣，征询他对意外断指的看法。智慧大臣仍轻松自在地对国王说，这是一件好事，并请国王往积极方面去想。

国王闻言大怒，以为智慧大臣幸灾乐祸，即命侍卫将他关到监狱。

待断指伤口愈合之后，国王又兴冲冲地忙着四处打猎，却不料祸不单行，被埋伏在丛林中的野人活捉。

依照野人的惯例，必须将活捉的这队人马的首领献祭给他们的神。正当祭奠仪式刚刚开始，巫师发现国王断了一截食指，而按他们部族的律例，献祭不完整的祭品给天神，是会受天谴的。野人连忙将国王解下祭坛，驱逐他离开，另外抓了一位大臣献祭。

国王狼狈地回到朝中，庆幸大难不死。忽而想起智慧大臣所说，断指

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

确是一件好事，便立刻将他从牢中释放，并当面向他道歉。

智慧大臣还是保持他的积极态度，笑着原谅国王，并说这一切都是好事。

国王不服气地质问："说我断指是好事，如今我能接受，但若说因我误会你，而将你关在牢中受苦也是好事，我就不懂了。"

智慧大臣微笑着回答："臣在牢中，当然是好事，陛下不妨想想，如果臣不在牢中，那么，今天陪陛下打猎的大臣会是谁呢？"

智慧点拨

每一个人都会拥有很多东西，也会失去一些东西，在得失面前我们要保持一颗平常心。所谓平常心是我们在日常生活中处理周围事情的一种心态。平常心应该是一种"常态"，是有一定修养后方可具有的，它属于一种维系终身的"处世哲学"。保持一颗平常心，意味着不骄不躁，以出世之心，做入世之事。

精彩看板

小测试：你是一个心平气和的人吗

1. 你时常怀疑别人对你的言行是否真的感兴趣？

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

2. 你神经脆弱，稍有一点刺激你就会战栗起来。

A. 时常如此

B. 有时如此

C. 从不如此

3. 早晨起来，你常常感到疲乏不堪。

A. 是的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

B. 不太确定

C. 不是的

4. 在最近的一两件事情上，你觉得自己是无辜受累的。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

5. 你善于控制自己的面部表情。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

6. 在某些心境下，你会因为困惑陷入空想，将工作搁置下来。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

7. 你很少用难堪的语言去刺伤别人的感情。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

8. 在就寝时，你常常——

A. 不易入睡

B. 不太确定

C. 极易入睡

9. 有人侵扰你时，你——

A. 能不露声色

B. 不太确定，可能不露声色，也可能说给别人听，以泄己愤

C. 总要说给别人听，以泄己愤

10. 在和人争辩或险遭事故后，你常常感到震颤，筋疲力尽，而不能继续安心工作。

A. 是的

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

B. 不太确定

C. 不是的

11. 你常常被一些无谓的小事所困扰。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

12. 你宁愿住在嘈杂的闹市区，也不愿住在僻静的郊区。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

13. 未经医生许可，你是从不乱吃药的。

A. 是的

B. 不太确定

C. 不是的

评分标准：

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2	2	0	2
B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0	0	2	0

分数为 16 ～ 26:

你时常被紧张情绪困扰，缺乏耐心，心神不定，过度兴奋，时常感觉疲乏，又无法摆脱以求宁静。在集体中，对人缺乏信任。每日生活战战兢兢，不能控制住自己。你可以认真分析以下导致心理紧张的原因，如果是外来的，要设法克服；如果是内在的，就应学会“忙里偷闲”，培养多方面的兴趣，使自己绷紧的弦放松下来。

分数为 9 ～ 15:

你紧张度适中，利于完成自己的学习或工作任务，生活得充实。偶有高度紧张之感，可积极加以控制和调节。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

分数为 0 ～ 8:

你心平气和，通常知足常乐，能保持内心的平衡。但有时过分疏懒，缺乏进取心。你要提高自己的进取心，不能过分安于现状。

感谢别人给的一切——感恩

故事悦读

黄美廉是一位自小就患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在众多异样的眼光中，她的成长充满了血泪。然而她没有让这些外在的痛苦，击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位。

有一天她站在台上，不规律地挥舞着她的双手；仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线；她的嘴张着，眼睛眯成一条线，诡谲地看着台下的学生；偶尔她口中也会咿咿唔唔的，不知在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，全场的学生都被她不能控制自如的肢体动作震慑住了。这是一场倾倒生命、与生命相遇的演讲会。她的听力很好，只要对方猜中，或说出她的意见，她就会乐得大叫一声，伸出右手，用两个指头指着你，或者指着手，歪歪斜斜地向你走来，送给你一张用她的画制作的明信片。

“黄博士，你从小就长成这个样子，你都没有怨恨吗？”台下的一位同学小声地问道。

“我没有怨恨，我很感激上帝给予我的一切。”美廉用粉笔在黑板上重重的写下这几个字。她写字时用力极猛，有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，回过头

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

来，在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

妈妈给了我可爱的面容！

上帝给了我一双很长很美的腿！

老师对我也很好！

我会画画！我会写稿！

……

忽然，教室内一片鸦雀无声，没有人敢讲话。她回过头来定定地看着大家，再回过头去，在黑板上写下了她的结论："我感激别人给我的一切。"

智慧点拨

从黄美廉的话语中，我们可以知道她是一个感恩的人。感恩是一种利人利己的责任，是一种不求回报的自觉和奉献，是一种对自然、社会、他人的尊重，是对自然规律、社会规律和生命价值的敬畏与崇拜。一个人如果有了一颗感恩的心，他就是一个幸福的人。

精彩看板

小测试：你是一个懂得感恩的人吗

同学借给你的书被你不小心弄脏了，你怎么处置？

A. 赶紧去买一本一模一样的还给他，还给他的时候拼命强调自己有多辛苦才买到这本书

B. 尽最大的力量把书本弄干净，跟同学诚挚道歉

C. 相信同学不会怪你的，笑嘻嘻地把书还给同学

测试结果：

选择 A：感恩到矫情

如果说你不是一个懂得感恩的人，你一定不会承认，因为你总是懂得怎么去报答别人，简单来说，就是"懂得做人"，当然，这是好事一桩，尤其当你步入社会后，你更会感受到这点让你如鱼得水，但

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

是，如果用一种虚浮的态度来面对别人，不仅让你自己受累，也会让别人觉得你有距离感并且感受到压力，感恩不是做出来的，而是发自内心的。

选择 B：感恩一根筋

你的性格应该是比较“蛮”的，倔犟让你常常伤痕累累，但是，相对的，你的努力也会有所成果，虽然要比别人花去更多的力气，你是一个懂得感恩的人，然而，就像你做其他事情一样，你总是选择一种最艰难但最能让你良心好过的方式去完成，如果对方感激你，你会觉得再怎么辛苦也是值得的，如果对方表现淡漠，那么你会觉得自己的付出没有回报而不开心，想提醒你的是，感恩也要懂得方式方法，并且要对自己的付出不后悔。

选择 C：不懂感恩

感恩对你来说丝毫没有概念，或许这跟你的生活环境有关，让你自我中心的气焰嚣张，你觉得别人对你好都是理所应当的，或许，以你的活跃个性，你是会有很多好朋友，但是不要以为因此你的朋友就会纵容你，一次两次可能还会原谅你，但次数多了，大家就会受不了你的骄傲个性，要知道，大家都是平等的，别人对你好，你要记在心里，要懂得“惜福”。



国王与三个儿子——宽容



一位国王决定将王位传给三个儿子中的一个。一天，国王把三个儿子叫到跟前说：“我老了，决定把王位传给你们三兄弟中的一个，但你们三

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十二章
塑造阳光心态
Chapter12

个都要到外面去游历一年。一年后回来告诉我，你们在这一年内所做过的最高尚的事情。只有那个真正做过高尚事情的人，才能继承我的王位。”

一年后，三个儿子回到了国王跟前，告诉国王自己这一年来在外面的收获。

大儿子先说：“我在游历期间，曾经遇到一个陌生人，他十分信任我，托我把他的一袋金币交给他住在另一镇上的儿子。当我游历到那个镇上时，我把金币原封不动地交给了他的儿子。”

国王说：“你做得很对，但诚实是你做人应有的品德，不能称得上是高尚的事情。”

二儿子接着说：“我旅行到一个村庄刚好碰上一伙强盗打劫，我冲上去帮村民们赶走了强盗，保护了他们的财产。”

国王说：“你做得很好，但救人是你的责任，这称不上是高尚的事情。”

三儿子迟疑地说：“我有一个仇人，他千方百计地想陷害我，有好几次，我差点就死在他的手上。在我的旅行中，有一个夜晚，我独自骑马走在悬崖边，发现我的仇人正睡在一棵大树下，我只要轻轻地一推，他就掉下悬崖摔死了。但我没有这样做，而是叫醒了他，告诉他睡在这里很危险，并劝告他继续赶路。后来，当我下马准备过一条河时，一只老虎突然从旁边的树林里跳出来，扑向我。正在我绝望时，我的仇人从后面赶过来，他一刀就结果了老虎的命。我问他为什么要救我的命，他说‘是你救我在先，你的仁爱化解了我的仇恨。’这……这实在是不算做了什么大事。”

“不，孩子，能帮助自己的仇人，是一件高尚而神圣的事。”国王严肃地说，“孩子你做了一件高尚的事，从今天起，我就把王位传给你。”

智慧点拨

宽容使三王子没有乘人之危夺去仇人的性命，同样，是宽容在危急时刻，挽救了王子自己。宽容和豁达的人，方能担当重任，故事中的国王作出了正确的判断。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

精彩看板

要培养宽容的心态，不妨在看到别人“犯错”时：

首先告诉自己，“未必如此”。别人的做法也许未必是错误的，或者，也许自己还没有理解别人的真实用意。每个人对别人的判断都会受到自己主观因素的影响，不一定完全公正，武断地得出结论很容易引起误会甚至冲突。所以，在作出决定前，一定要清楚所有事实。

其次，如果你确定对方犯错，那就告诉自己，“人难免会……”。人非圣贤，孰能无过，自己应当设法宽恕对方的过错，这样才能将谈话或工作推进下去，也可以让你赢得更多的朋友。

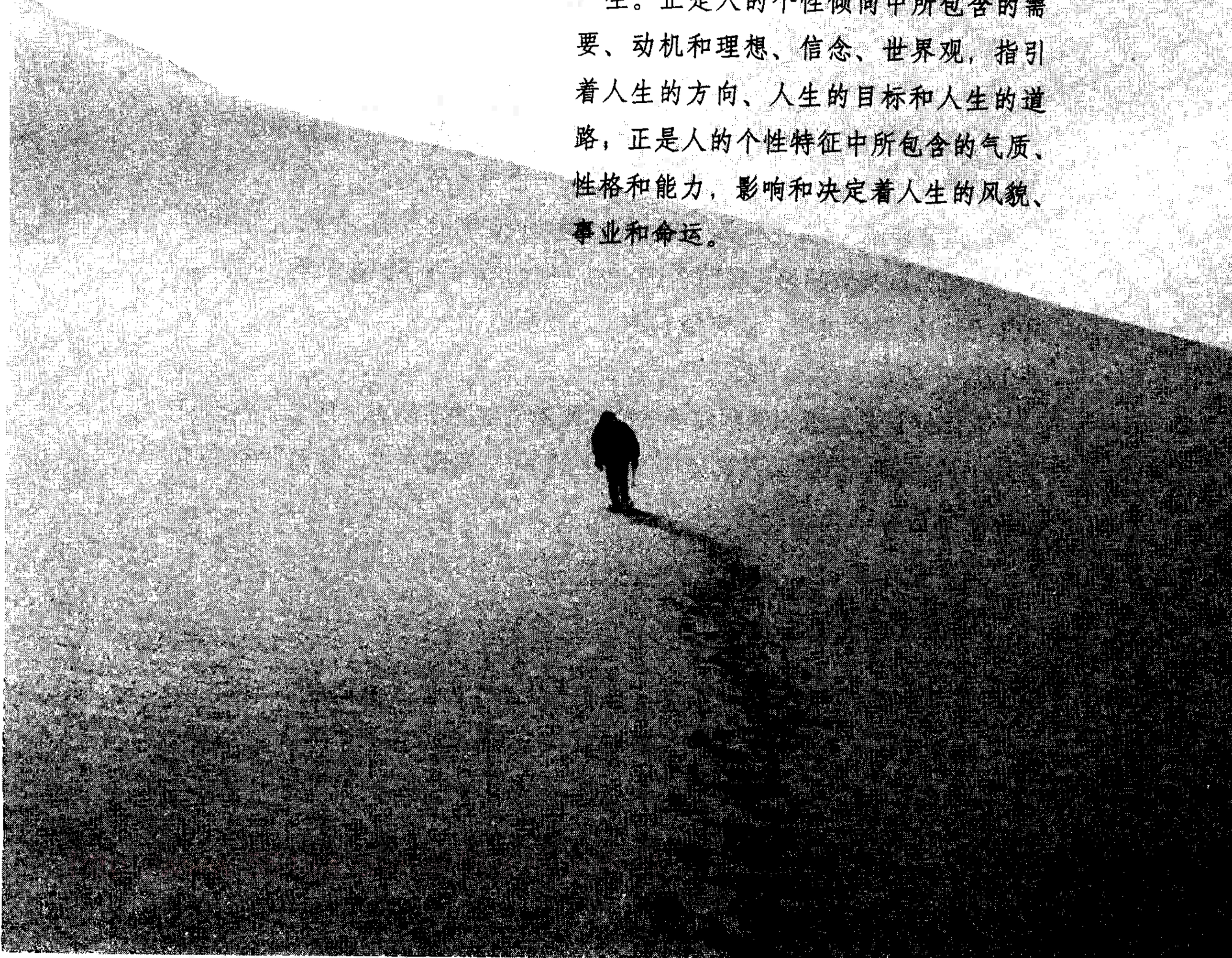
再次，如果你为此苦恼甚至动怒，那就问问自己，值得为了别人的过失而付出自己不快乐的代价吗？此外，还要通过培养自律、自控的能力，避免自己陷入失控的泥潭。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.

第十三章 打造完美个性

个性贯穿着人的一生，影响着人的一生。正是人的个性倾向中所包含的需要、动机和理想、信念、世界观，指引着人生的方向、人生的目标和人生的道路；正是人的个性特征中所包含的气质、性格和能力，影响和决定着人生的风貌、事业和命运。



http://www.55188.com理想在线证券网



“先生，你掉了钱”——善良



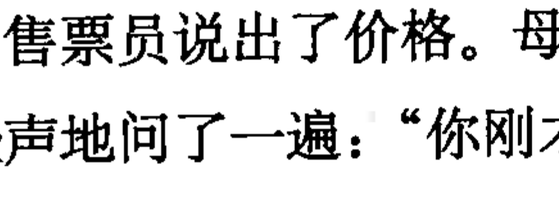
法国有一座小城市，很少能有外地的剧团或乐队来演出。一天，这座城市来了一个马戏团，七个孩子穿着干净的衣裳，手牵着手排队在父母的身后等候买票。他们兴高采烈地谈论着即将上演的节目，好像自己就要骑着大象在舞台上表演似的。

终于轮到他们了，父亲走到窗口期待地跟售票员道：“请给我七个小孩、两个大人的票。”

售票员说出了价格。母亲的心颤了一下，她扭过头，眼垂得很低。父亲轻声地问了一遍：“你刚才说要多少钱？”售票员重复了一次价格。父亲的眼里透着痛楚，他实在不忍心告诉他身旁兴致勃勃的孩子：我们的钱不够！

一位排队买票的男士目睹了这一切，他悄悄地把手伸进口袋，把一张50欧元的钞票拉出来，让它掉到地上，然后拍拍那个父亲的肩膀，指着地上说：“先生，你掉了钱。”

父亲回过头，瞬间就明白了。他的眼圈红红的，随后，他弯下腰捡起了地上的钞票，然后又紧紧握住了男士的手：“谢谢先生，这对我和我的家庭意义重大。”



故事中的男士是一个具有善良个性品质的人，他故意掉下钱，在顾及别人感受的情况下，帮助别人，这种善良、伟大的举动值得我们

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

每一个人学习。心存善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心存善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心存善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。总之，心存善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。所以，善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

精彩看板

小测试：你是一个善良的人吗

有一天你和情人大吵一架，隔天他（她）请快递送来一个箱子，凭直觉，你觉得里面会是什么呢？

A. 昂贵的皮件

B. 一定有诈，可能是大便

C. 过去的情书、礼物

D. 空箱子

E. 温馨的小礼物

测试结果：

选择 A：长得善良型，但其实外表是你的伪装，真正良善与否得看以后的造化！

选择 B：看人善良型，会因特定的人事物而激发出善良的一面，这类人认为虽然不能害人，但防人之心不可无，因此他的防卫心较重。

选择 C：天生善良型，根本是上帝派来的小天使，要小心不要被人家骗哟！

选择 D：年度善良型，猜忌心相当重，大概一年才做一次善事，这类型的人有时候会想太多！

选择 E：后天善良型，潜在的慧根会让这类人愈老愈善良，此类型的人会受到宗教或朋友的影响而激发潜在善良性知。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

宋庆龄拒绝去做客的原因——诚信

故事悦读

一个风和日丽的早晨，宋庆龄一家吃过早饭，正准备到一位朋友家去做客。宋庆龄和哥哥、姐姐都穿上了漂亮的新衣服，向大门外走去。

突然，宋庆龄站住了脚，皱起了眉头。

“怎么了，孩子？”爸爸诧异地问。

“今天我不能去了，因为我和小珍昨天就约好了，今天上午她要来学叠花篮呢。”宋庆龄撅着小嘴说。

爸爸说：“改天再教小珍叠花篮不行吗？”

“不行不行，我跟她约好了的。”宋庆龄摇了摇头说。

“不要紧，明天见到小珍，向她解释一下不就行了。”爸爸接着说。

“爸爸，你们去吧！我不能不讲信用，我一定要等她。”宋庆龄想了想，语气十分坚决。

爸爸妈妈见宋庆龄坚决不肯和他们一道去，只好带着哥哥姐姐们走了。

宋庆龄目送爸爸妈妈他们走远了，一个人回到房间里，准备了许多小方块纸，等着小珍来叠花篮。可等呀等呀，一直等到 12 点，小珍还没有来。宋庆龄还是耐心地等着。

在朋友家吃罢午饭，爸爸妈妈惦记着独自在家的宋庆龄，匆匆赶回家来。

“小珍来了吗？”爸爸一进门，便问宋庆龄。

“她没有来。”宋庆龄轻声回答道。

爸爸惋惜地说：“早知道这样，跟我们一起去多好啊，一个人在家，

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

多没意思啊。”

“可是，我还是觉得很快活。”宋庆龄说。

“为什么？”爸爸妈妈不解地看着她。

宋庆龄认真地说：“因为，我信守了自己的诺言。”

智慧点拨

宋庆龄是一个讲究诚信的人。“人无信不立”，诚实守信是一个人赢得他人信任的前提，也是在社会上得以立足的基本准则。一个诚信的人往往能够获得别人的赞同和认可。

精彩看板

要想成为一个诚信的人，我们可以从以下两点做起：

1. 从身边的小事做起。有的人觉得从小事做起是小题大做，往往不在乎小事，还会认为在大事上诚信就可以了。在小事上都做不到，还奢谈什么在大事上诚信呢？古人云：一屋不扫何以扫天下。只有在小事上讲求诚信的人，养成了良好的习惯，面临大事才会从容的选择“诚信”二字。

2. 从自我做起。当我们看到或者亲身体会到社会上一些不诚信的人和所做的一些不诚信的事的时候，我们往往会义愤填膺，指责这种人缺少诚信，没有素质。但是当生活中我们自己面临类似的事情时，我们又是怎么做的呢？比如八时上课，有人八时零五分到，迟到五分钟，看似小问题，但这何尝不是没诚信的表现呢？投机的人会为自己找借口解脱，聪明的人则会吸取教训，找出迟到的原因，勇于面对和纠正，迟到对于他是第一次，也是最后一次。假如承诺了别人的事情，就要做到，做不到就最好不要承诺，否则失信于人，到头来吃亏的是你自己。从自我做起，也就是对自己负责，为自己以后的人生打下坚实的基础。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

史密斯为什么被晋升——自制

故事说读

史密斯在工作中表现不错，业绩也很突出，因此他很有希望被升为部门经理。他有一个竞争对手安德森，是公司的老员工，个性很强，总是爱争强好胜，对这个位置也志在必得，因此两人都更加表现自己。

史密斯在工作上积极努力，尽管他有得到这个位置的欲望，但是却把它牢牢地控制在心中，对工作积极投入，对同事热情友好，并没有因为他有希望当上部门经理而疏远别人，更没表现出和安德森一决高低的态度，一切和往常一样。可是安德森不同，在工作中，他会想象当上部门经理的快乐，对同事则表现不软不硬，可每当有同事夸奖史密斯时，他就很恼火，竭力反驳同事的观点。尽管他没有直说，但他的心思众人皆知。有时他还对同事耀武扬威，俨然一副部门经理的模样，盛气凌人，不可一世。

一次他和史密斯聊天时说："史密斯，你说这个部门经理应该是谁当？"

史密斯说："这是上头的事，我不知道。"

安德森说："那你认为在公司里，谁最有希望？"

史密斯明白他的心思，知道这是他在炫耀自己，于是对他说："当然是你了，你是公司的老员工，又没犯什么错误，还有许多优点，我想应该是你最有希望。"

安德森听了十分喜悦，便对史密斯说："如果我被提升了，一定请你吃饭。"

史密斯对他的想法很明白，这是在嘲讽自己，可史密斯并没有反驳，只是说："那好，我随叫随到。"

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

第十三章 打造完美个性

Chapter13

过了几天，上头下了指示，提升史密斯为部门经理。安德森听到这个消息，当即愣在了自己的座位上。



史密斯和安德森对提升一事都有欲望，但是史密斯有很好的自制力，他控制了这个欲望，没有因此而影响正常的工作以及和同事之间的交往，而安德森却没能做到这一点，结果史密斯得到了回报。可见控制自己的欲望确实对人的成功有帮助。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

一幅绝妙图画——谦虚

故事悦读

20世纪中国教育家和文化先驱——蔡元培先生，曾有过这样一件逸事：一次伦敦举行中国名画展，组委会派人去南京和上海监督选取博物院的名画，蔡先生与林语堂都参与其事。法国汉学家伯希和自认是“中国通”，在巡行观览时滔滔不绝，不能自已。为了表示自己的内行，伯希和向蔡先生说：“这张宋画绢色不错，”“那张徽宗鹅无疑是真品”，以及墨色、印章如何等。林语堂注意观察蔡先生的表情，他不表示赞同和反对意见，只是客气地低声说：“是的，是的。”一脸平淡冷静的样子。后来伯希和若有所悟，闭口不言，面有惧色，大概从蔡元培的表情和举止上他担心自己说错了什么，出了丑自己还不知道呢！林语堂后来在谈到蔡元培先生时还就伯希和一事感叹说：“这是中国人的涵养，反映外国人卖弄的一幅绝妙图画。”

智慧点拨

蔡元培的谦虚值得我们学习。谦虚是一种积极向上的特质，只要善于运用，就会使人在精神上、文化上和物质上不断地提升与进步。

精彩看板

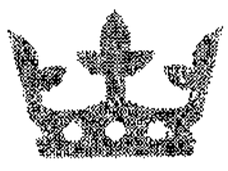
谦虚使人进步，骄傲使人落后，所以我们要保持谦虚，丢弃骄傲。那么一个人如何才能做到谦虚呢？

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

1. 向周围的人请教。如果你是一个心高气傲的、不爱听取别人意见的人，那么从现在起你可以从一个小问题着手，拿它请教你的同学、朋友，如果他们的回答和你想的不一样，或者你认为他们的回答太幼稚，那么也别不屑一顾，耐心听下去，你也许会发现另一番景象。这对你谦虚个性的培养很有帮助，不信试试看。

2. 每天警告自己："天外有天，人外有人"，每天默念三次，一次十五遍，相信不久后你的状况会有改观。



从乞讨者到集团创始人——自强



世界著名的希尔顿大饭店集团的创始人希尔顿年幼时，正好遇到美国历史上百年难遇的经济大恐慌。身为孤儿的希尔顿只好四处流浪、乞讨，晚上则随便找一个地方过夜。

有一次，连着几个晚上，他都蜷缩在一间大饭店门廊的角落躲避风雪。

一天后半夜，睡梦中的希尔顿被饭店的保安抬了起来，毫不客气地丢到外面的雪地上。希尔顿从睡梦中惊醒，气急败坏地质问保安："我睡觉碍着你们什么事了，为什么把我丢到雪地里？"

保安答道："明天一大早，我们饭店集团的董事长将要光临饭店。经理认为，你们这些流浪汉躺在门廊边有碍观瞻，还可能会引起董事长的指责，所以要请你们到别的地方去！"

"董事长也是人，我难道就不是人？在这么冷的夜里，就让我在门廊下睡一晚，明天再赶我走也不迟呀。"希尔顿据理力争。

"饭店经理交代的，我们不过是依命行事。"保安趾高气扬地回答。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

“你们给我听着，”希尔顿咬牙握拳，大声吼道，“总有一天，我要开一家比你们饭店更大、更豪华的酒店！”

从此之后，希尔顿这个无家可归的孤儿，牢记着在雪地中所受的屈辱，克勤克俭，发愤图强，终于一手创建了第一家希尔顿大饭店。现在，希尔顿大饭店几乎遍布世界各地。

智慧点拨

希尔顿的自强，让他从一个乞讨者成了一个大集团的创始人。自强体现的是一种积极向上的心态，体现的是一个人的精神风貌，我们每一个人都应该保持这种心态，拥有这种风貌。

精彩看点

自强的精神应该从小就开始培养，所以作为父母，我们应做好这方面的工作。为了检测你是否已经注意培养孩子的自强精神，下面为大家提供了一份心理小测验。你可以根据实际情况，在三个备选答案中选择一个，填在括号内。

1. 您鼓励孩子单独外出吗？

A. 经常　B. 偶尔　C. 从不

2. 您让孩子参加社会实践（如卖报纸、做服务生）吗？

A. 经常　B. 偶尔　C. 从不

3. 您让孩子在家里做一些家务劳动吗？

A. 经常　B. 偶尔　C. 从不

4. 您鼓励孩子参加班委竞选吗？

A. 经常　B. 偶尔　C. 从不

5. 您支持孩子向老师质疑吗？

A. 经常　B. 偶尔　C. 从不

评分办法：选择A得3分，选择B得2分，选择C得1分。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

10分以上表明您比较注意孩子自强精神培养。10分以下表明您缺乏对孩子这方面的培养。10分说明您已经开始注意了。



把掌声献给谁——自尊



一个下着小雨的中午，车厢里的乘客稀稀落落的。在桥头站，上来一对残疾的父子。中年男子是个盲人，而他不到十岁的儿子呢，则只剩下一只眼睛略微能看到东西。父亲在小男孩的牵引下，一步一步地摸索着走到车厢中央。当车子继续缓缓往前开时，小男孩开口了："各位先生女士，你们好，我的名字叫林平，下面我唱几首歌给大家听。"

接着，小男孩用电子琴自弹自唱起来，电子琴音乐很一般，但孩子的歌声却有天然童音的甜美。

正如人们所预料的那样，唱完了几首歌曲之后，男孩走到车厢头，开始"行乞"。但他手里既没有托着盘，也没直接把手伸到你前面，只是走到你身边，叫一声"先生"或"小姐"，然后默默地站在那儿。乘客们都知道他的意思，但每一个人都装出不明白的样子，或干脆扭头看车窗外面……

当小男孩两手空空地走到车厢尾时，旁边的一位中年妇女尖声大嚷起来："真不知道怎么搞的，北京的乞丐这么多，连车上都有！"

这一下，几乎所有的目光都集中到这对残疾父子的身上，没想到，小男孩竟表现出与年龄极不相称的冷峻，他一字一顿地说："女士，你说错了，我不是乞丐，我是在卖唱。"

车厢里所有淡漠的目光刹那间都生动起来。有人带头鼓起了掌，然后

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

是掌声一片。

智慧点拨

小男孩因为自尊赢得了掌声。自尊是一种很常见的心理现象。自尊，也就是我们平时说的自尊心，它是一种评价和体验，也是一个人具有积极意义的品质，它与个人的自我价值有关。

精彩看板

小测试：认识你的自尊心

（说明：题中 YES，NO 对应的数字为题号，对应的字母为最后的测试结果，以第 1 题为例，如果选择 YES，则接下来要做第 3 题，如果再选择 YES，就要做第 6 题，如此下去一直到有结果为止，也即得到字母 A\B\C\D 之一时，测试结束。）

1. 你很有洞察力。

YES——3 NO——2

2. 你非常在意他人的言行。

YES——4 NO——5

3. 你稍稍有顽固的地方。

YES——6 NO——5

4. 你并不很喜欢比赛。

YES——7 NO——8

5. 你很讨厌借钱给别人。

YES——9 NO——8

6. 你做事绝不服输。

YES——10 NO——9

7. 你生性较为腼腆，容易害羞，不善于在大庭广众下说话。

YES——A NO——B

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

8. 小时候，你会用“大家都有的”这样的理由来得到想要的东西。

YES——A NO——C

9. 被指出错误时，你能够老实承认自己的错误。

YES——D NO——B

10. 跟别人合作完成一件事情时，不知为什么你总会觉得不安心。

YES——C NO——D

测试结果：

A——你是过分贬低自己不会承认自己优点的类型。

你很缺乏自信，以至于妄自菲薄。你是不是有这样的口头禅“这件事我恐怕不行吧”？无论是谁，都有自己的优点。最重要的是承认自己的长处，增强自己的自信心。虽然正视缺点和弥补不足也很重要，但目前你首先要做的是培养自己的信心，而对自己的缺点你倒可以暂时视而不见。

B——有时候，你需要拿出勇气才能承认自己的缺点。

你是一个自信心很强的人，总是不承认自己比别人差，因此，也会出现不懂装懂的情形。这也是造成日后自己拆自己台的原因。承认自己的错误是需要勇气的，你需要的正是这样的勇气。

C——只有受到较强的刺激，你沉睡的自尊心才会被唤醒。

你基本上是属于没有自豪感和自信心的人。因此，开始的时候你多半会跟随他人，步他人的后尘做事，但是如果他人对你采取的是一种把你当作傻瓜看的态度，你也会很生气，从来被激发出强烈的自尊心。你要唤醒自己的自信心，不要得过且过地混日子。

D——你在掌握自己能力的基础上，是很有自尊心的人。

你对自己很有信心，无论什么时候都不愿失去自尊。你不仅仅能看到自己的长处，也能准确把握自己所欠缺的部分，对他人的重要不会采取概不介绍的固执态度，能够“扬长避短”，保持乐观向上的心态。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

17岁的百万富翁——自立

故事悦读

有这样一个美国小男孩，父母在生活上对他要求很严，平时很少给他零花钱。8岁的时候，有一天他想去看电影，身上却分文全无。是向爸妈要钱还是自己挣钱？他第一次开始思考这样的问题。最后，他选择了后者。他自己调制了一种汽水，把它放在街边，向过路的行人出售。可那时正是寒冷的冬天，没有人购买，最后只等到两个顾客——他的爸爸和妈妈。

他偶然得到了和一个成功商人谈话的机会，当他对商人讲述了自己的“破产史”后，商人给了他两个重要的建议：第一，尝试为别人解决一个难题，那么你就能赚到许多钱；第二，把精力集中在“你知道的、你会的和你拥有的”东西上。

这两个建议很关键。因为对于一个8岁的男孩而言，他不会做的事情还很多。于是他穿过大街小巷，不停地思考：人们会有什么难题？如何为他们解决难题？

这其实很不容易。好点子似乎都躲起来了，他什么办法都想不出来。但是有一天，父亲无意中激发了他的灵感火花。

一天吃早饭时，父亲让他去取报纸——美国的送报员总是把报纸从花园篱笆中一个特制的管子里塞进来。假如你正穿着睡衣，一边舒服地吃早饭，一边悠闲地看报纸，这时就必须离开温暖的房间到房子的入口处去取报，即使在天气不好的时候也必须如此。虽然有时候只需要走二三十步路，但也是非常麻烦的事情。

当他为父亲取回报纸的时候，一个主意诞生了。当天他就挨个按响邻

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

居的门铃，对他们说：每个月只需付给他 1 美元，他就每天早晨把报纸塞到他们的房门下面。大多数人都同意了，这个小男孩很快就有了 70 多个顾客。当他在一个月后第一次赚到一大笔钱的时候，他高兴地简直是飞上了天。

高兴的同时他并没有满足现状，他还在寻找新的赚钱机会。经过一段时间的思考，他决定让他的顾客每天把垃圾袋放在门前，然后由他早晨送报时顺便运到垃圾桶里——每个月另加 1 美元。他的客户们很赞赏这个点子，于是他的月收入增加了一倍。后来他还为别人喂宠物、看房子、给植物浇水，他的月收入随之直线上升。

9 岁时，他开始学习使用父亲的电脑。他学着写广告，而且开始把小孩子能够挣钱的方法全部写下来。因为他不断有新的主意，有了新主意就马上实施，所以很快他就有了丰厚的积蓄。他母亲帮他记账，好让他知道什么时候该向谁收钱。

随着业务的扩大，他必须雇用别的孩子为他帮忙，然后把收入的一半付给他们。如此一来，钱便潮水般涌进了他的腰包。

一个出版商注意到了他，并说服他写了一本书，书名叫《儿童挣钱的 250 个主意》。因此，他在 12 岁的时候，就成了一名畅销书作家。

后来电视台发现了他，邀请他参加许多儿童谈话节目。他在电视里表现得非常自然，受到许多观众的喜爱。到 15 岁的时候，他有了自己的谈话节目，通过做电视节目和电视广告，他已经发展到日进斗金的程度。

当他 17 岁的时候，他成了百万富翁。



自立让故事中的小男孩成了百万富翁。

自立是不依赖别人、依靠自己的努力做事的精神品质。实际上自立是一种自我生存的意识和能力，自立包括自立意识和自立能力，两者是互相影响、互相促进的，也是现代人追求的心理品质。一个人具有自立的意识和能力，不仅对社会有好处，而且对自身的健康发展也

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

有利。人有了自立的意识和能力，便比较容易适应社会，把握机遇，发展自身。

精彩看板

小测试：你是一个能自立的人吗

今天是你的生日，每年的这一天，你都有会收到来自乡下双亲的礼物，今天下午，你收到礼物，但是没有署名寄件人，不过，你心里有数，今年他们大概是一时疏忽，忘记写寄件人的住址，如同往常一样，礼物中附上一封父母的信，请问你认为信的内容是什么？

A.“有没有好对象呢？”等关心儿女终身大事的信

B.“千万要多注意自己的身体”等关心儿女健康的信

C.“偶尔也回来露露脸”等，期盼儿女回家的信

选 A 的人，是感到自我空虚的人，基本上，你是个害怕孤独的人，你的直觉认为，一旦离家独自生活，便等于失去了自己的住处，对你而言，最重要的是要知道自己真正想做的事是什么，只有向自己真正的目标迈进，才可以耐得住孤独。

选 B 的答案，反映出你希望受到保护，希望能永远得到父母的关心、宠爱，想必你大概是从小便受到过分的保护，导致长大后仍眷恋着父母的关爱，觉得没有父母的疼爱便活不下去的人吧。你须找个适当的时间学习独立，而最快的方法就是谈恋爱，只要有位像父母一样爱你的人守着你，相信你应该可以很快学会独立。

选 C 的答案，可以看出你想让父母伤脑筋、为自己担心受怕的心理，你可能会搬出去一个人生活之后，又再搬回来，你只是想用不按常规出牌的举动，让父母伤透脑筋，这是因为潜意识中你想独占父母之爱的心理的缘故，或许在你的幼年时期有过和弟妹争夺父母宠爱的经历吧，不管怎么样，你就是想吸引父母对你的关心，建议你可以请父母每天打电话给你，如此一来，你应该就可以安心的继续享受独立的生活。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

后　记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：欧阳勇富、廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李海霞、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、蒙明炬、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、张璐璐、毛定娟、尹娜、王巧、杨俊飞、杨婧、王娟娟、许长荣、张艳芬、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、郁红霞、葛颖炜、武敬敏、甘艳河、阎妍妍。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特致谢意。

http://www.55188.com理想在线证券网

http://www.55188.com理想在线证券网

读石油版书，获亲情馈赠

亲爱的读者朋友，首先感谢您阅读我社图书，请您在阅读完本书后填写以下信息。我社将长期开展“读石油版书，获亲情馈赠”活动，凡是关注我社图书并认真填写读者信息反馈卡的朋友都有机会获得亲情馈赠，我们将定期从信息反馈卡中评选出有价值的意见和建议，并为填写这些信息的朋友免费赠送一本好书。

《世界上最经典的心理学故事全集》

1.您购买本书的动因(可多选):

□ 书名　□ 封面　□ 内容　□ 价格
□ 装帧　□ 纸张　□ 双色印刷
□ 书店推荐　□ 朋友推荐　□ 报刊文章推荐
□ 作者　□ 出版社　□ 其他 _____

2.您在哪里购买了本书(若是书店请写明书店地址和名称)?

_____ 购书时间_____

3.您是怎样知道本书的(可多选)?

□ 报刊介绍_____(报刊名称)　□ 朋友推荐_____
□ 网站_____(网站名称)　□ 书店广告_____
□ 书店随便翻阅　□ 其他_____

4.您对本书印象如何(可多选)?

封面：□ 新颖　□ 吸引眼球　□ 一般,没创意　□ 不适合本书内容
内容：□ 丰富　□ 有新意　□ 一般　□ 较差
排版：□ 新颖　□ 一般　□ 太花哨　□ 较差
纸张：□ 很好　□ 一般　□ 较差
定价：□ 太高　□ 有点高　□ 合适　□ 便宜

5.您对本书的综合评价和建议(可另附纸):

_____

_____

●您的资料:

姓名_____　性别_____　年龄_____　职业_____
学历_____　电话(写明区号)_____　手机_____
电子邮件_____　邮编_____
通信地址_____

●我们的联系方式:

地　　址：北京安定门外安华里2区1号楼石油工业出版社社会图书中心　王昕　马泽峰
邮　　编：100011　　E-mail:good9112@126.com　　网址:www.petropub.com.cn
销售部电话：010-64523603　64523604　　编辑部电话：010-64523616　6452645

http://www.55188.com理想在线证券网