

盲点心理学

探知自我，克服偏见，破除思维定式的洞察力提高术

检视人生七大维度，发现我们常规思维背后的致命盲点。

传统功能之外寻找功能，看见别人看不见的奥秘，从而遇见真正的自己。

韦秀英 著

Blind spot
psychology

群言出版社
QUNYAN PRESS

盲点心理学

韦秀英◎著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

盲点心理学 / 韦秀英著. — 北京: 群言出版社,
2015.10

ISBN 978-7-80256-887-7

I. ①盲… II. ①韦… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222081号

责任编辑: 陈赫男

封面设计: 天之赋

出版发行: 群言出版社

社 址: 北京市东城区东厂胡同北巷1号(100006)

网 址: www.qypublish.com

自营网店: <http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: qunyancbs@126.com

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京市君泰律师事务所

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 230千字

书 号: ISBN 978-7-80256-887-7

定 价: 35.00 元



【版权所有, 侵权必究】

● 前言

有人和上帝讨论天堂和地狱的问题。上帝把他们领进一个房间，一群人围着一大锅肉汤，但每个人看上去一脸饿相，瘦骨伶仃。他们每个人都有一只可以够到锅里的汤勺，但汤勺的柄比他们的手臂还长，自己没法把汤送进嘴里，有肉汤喝不到肚子里，只能望“汤”兴叹，无可奈何。上帝把这个人领到另一个房间。这里的一切和刚才那个房间没什么不同，一锅汤、一群人、一样的长柄汤勺，但大家都身宽体胖，正在快乐地歌唱着幸福。

“为什么？”这个人不解地问，“为什么地狱的人喝不到肉汤，而天堂的人却能喝到？”上帝微笑着说：“很简单，在这儿，他们都会喂别人。”

为什么人与人之间理解世界的角度会存在巨大差异？你笑过别人“愚蠢”，但你没有意识到，或许，“愚蠢”的人是你。

生活中我们有着太多视而不见或者考虑不周，有着太多的心理盲点，这些盲点大多是因为我们不自知，所以导致了一系列错误的认知和行为。

如何应对盲点？这本书就是一个很好的选择，本书从人生、生活、人际、思维、成功、工作、恋爱七个方面出发，列举大部分人在每个方面常存在的盲点，让我们做事少出错，并且减少因为不当与不自知的言行造成

的各种错误。本书兼具实用性与可读性，通过讲述一个个生动有趣而又深刻的故事，揭示了大部分人可能存在的盲点，帮助我们透视自我、改善人际，在追求让自己更聪明之外，也让自己了解“为什么那里常出错”的背后原因，给那些希望克服自身盲点的人提供一些实际的建议。

和其他提升自我修养类书籍不同的是，本书涉猎广而经典，从人生道路中每个人都不可避免的盲点出发，以消除各种盲点为目的，通过穿插于整本书中耐人寻味的事例以及各种行之有效的好建议，能帮助读者最大限度地提升个人的心理修养，更好地面对人生和生活。

Chapter 1 正视人生的盲点——

人生总有盲点，我们无须为此逃避

- >>> 你真的了解自己吗？ / 2
- >>> 人最大的敌人不是别人，是自己 / 5
- >>> 有缺陷才是正常的人生 / 9
- >>> 感觉无法改变时，逼自己一把 / 12
- >>> 活在当下最珍贵 / 16
- >>> 忧虑可以改变你的人生 / 19
- >>> 自卑有时比自信更具力量 / 22
- >>> 人生永远没有太晚的开始 / 25
- >>> 舍得：不舍又如何能得 / 30
- >>> 放下包袱，轻装上阵 / 34

Chapter 2 发现生活的盲点——

你不满意生活，是因为没有参透生活

- >>> 不要让习惯使大脑变得迟钝 / 38
- >>> 克服对别人的依赖 / 41
- >>> 走出自我封闭的误区 / 44
- >>> 停止抱怨，学会欣赏自己 / 48
- >>> 做人常存敬畏之心 / 52
- >>> 快乐由心造，好心情助你成功 / 55
- >>> 不要太过在意别人的看法 / 59
- >>> 永远不要向挫折低头 / 62
- >>> 妄图改变别人，不如尝试调整自己 / 66
- >>> 记得欣赏奋斗路上沿途的风景 / 68

Chapter 3 化解人际的盲点——

你想的往往和别人不一样

- >>> 尝试为别人想一想 / 72
- >>> 人际交往的核心在于互助互利 / 75
- >>> 反常习惯最能体现个性 / 78
- >>> 成全别人往往就是成全自己 / 81
- >>> 少点锦上添花，多点雪中送炭 / 84
- >>> 他山之石可以攻玉 / 87
- >>> 要善用反面观察法 / 90
- >>> 杜绝无意义的抬杠 / 93
- >>> 对喜欢的人越亲密越好吗？ / 96

Chapter 4 突破思维的盲点——

思维出问题，盲点往往就在自己身上

- >>> 为什么聪明人常常会犯傻？ / 100
- >>> 别让过度思考成为行动的绊脚石 / 104
- >>> 千万不要迷信于一种思维 / 106
- >>> 仓促下结论最容易出错 / 110
- >>> 勤于思考，跳出思维陷阱 / 113
- >>> 别让你的创造力陷入沉睡 / 116
- >>> 千万别钻牛角尖 / 119
- >>> 对别人的意见不能盲从 / 122
- >>> 搏击冷门寻找新的突破 / 126
- >>> 不迷信权威，敢于向权威挑战 / 129

Chapter 5 认清成功的盲点——

做好自己，别人的成功永远都是属于别人的

- >>> 别人的成功永远都无法复制 / 132
- >>> 找准人生定位，做最成功的自己 / 135
- >>> 认清自己的优劣势，才能真正“得势” / 138
- >>> 你才是自己的救世主 / 141
- >>> 集中突破，只专注于一件事 / 145
- >>> 认准目标就不能半途而废 / 148
- >>> 学会肯定和接纳自我 / 153
- >>> 绝对不能轻视自己 / 157
- >>> 尽力缩小与别人的差距 / 159
- >>> 失败是为了后面的成功做准备 / 162

Chapter 6 战胜工作的盲点——

工作只要有盲点，实效肯定打折扣

- >>> 你是在为谁工作？ / 166
- >>> 将爱融入你的工作之中 / 169
- >>> 学会分享切忌吃独食 / 172
- >>> 细节决定成败 / 176
- >>> 找借口不如找方法 / 180
- >>> 心急吃不了热豆腐 / 184
- >>> 频繁跳槽解决不了问题 / 187
- >>> 实事求是地做好职业定位 / 190
- >>> 把工作当成生活方式去享受 / 195
- >>> 永远不能丢掉工作的激情 / 198

Chapter 7 看透恋爱的盲点——

避免恋爱盲点，爱情其实就是扫雷游戏

- >>> 爱情并不是人生的全部 / 202
- >>> 不要奢望嫁给有钱人 / 206
- >>> 千万别幻想用性能换来爱情 / 208
- >>> 感情不能只靠物质来维系 / 211
- >>> 真爱就是越反对越要在一起？ / 214
- >>> 适当的吵架有助于感情的升温 / 217
- >>> 欲擒故纵，保持一点神秘感 / 222
- >>> 永恒的爱需要经营 / 225
- >>> 不要忽视男人的英雄情结 / 229

Chapter 1

● 正视人生的盲点—— 人生总有盲点，我们无须为此逃避

人因为受认识的限制，无法避免人生的各种盲点，但我们不必为之担忧。我们要做的是，抓住现在，了解自己，不断超越自己，战胜人生的各种盲点。

● 你真的了解自己吗？

很多人认为，没有人比自己更了解自己，可事实上，这是我们人生的最大盲点之一，事实并非如此，就像古诗所云：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”人，最难做到的往往就是了解自己。

主人家有一头小毛驴和一只小猴子。一天，小猴子玩儿得很高兴，就爬到了主人家的房顶上，上蹦下跳的，主人见了高兴，便夸小猴子灵巧。看到小猴子得到了主人的宠爱，小毛驴就想效仿，结果它费了好大劲儿爬上了房顶，却把主人房顶的瓦给踩坏了。主人很生气，把小毛驴赶了下来，打了它一顿。小毛驴感到很委屈：为什么小猴子上房得到夸奖，而我却被主人打了一顿？

小毛驴的问题出在哪里呢？答案其实很简单，就在于小毛驴不自知，不知道小猴子灵巧而它自身笨拙的特点。

人也是一样，贵有自知之明，认识和了解自己是进步的开始。那我们应该怎样去认识自己、了解自己呢？

第一，比较法。

从处事方法、对人对事的态度、情感表达方式等方面与别人进行比较，以人为镜找出自己的特点，以此来认识自己。但需要注意的是，用比较法要根据自己的实际情况，找条件相当的人作比较，这样才不会存在比较的盲点。

第二，自省法。

自省法是人的一种自我体验，是在实际生活中通过自我反思、自我检查来了解自己的个性、能力、长处和不足的一种方法。一个真正成熟的人，一定是具有反省能力又能诚实面对自身优缺点并能加以正确改进的人，只有通过自省，我们才能有效地调整自己。

第三，评价法。

在认识自己的同时，要重视别人对自己的评价。他人的评价比主观认识往往具有更大的客观性。但是，对待他人的评价要注意完整性，不可偏听偏信，要正确地听取别人的评价。

第四，经历法。

人生中经历的那些成败得失往往最能反映自己的性格、长处和劣势，总结这些成败得失，明确认识自身并发挥自己的优势，从而弥补弱势所造成的缺失。扬长避短，就能用最高的效率走向成功。

我们要认识自己的优点，但那是为了更好地发挥优点，塑造自信的人格，而非炫耀的资本，否则就是狂妄自大；同样，我们要认知自己的不足，因为那是获得进步的起点，只有首先找到木桶的短板，才能及时弥补和修复，取得长进。但不要老是关注自己的弱项，而应该在克服弱项和提升自我中找到乐趣与成就感，强化自信，驱散自卑，丰富自己，重塑一个全新的、让人刮目相看的自己。

认识了自己，明确了自己的优势与不足，接下来就是采取行动来调整 and 改变自己。如何调整和改变呢？

第一，针对自己的不足，分析原因。

如果只看到自身的不足，却没有找到背后的原因，那是远远不够的。例如，沟通效率很低，我们就要进一步分析这个现象背后的原因，是表述无逻辑，还是说话不能引起别人的兴趣等。明晰问题的症结，做到有的放矢。

第二，设定目标，制订计划。

在明确了问题到底是什么之后，就是如何解决、解决到什么程度。例如沟通效率低，如果是因为表述无逻辑，那为自己定一个目标：在三个月后能够有逻辑地表达观点。第一个月，进行专业的逻辑训练，建立逻辑思维；第二个月，在构架的逻辑表达结构下，填充内容，先写再说；第三个月，沟通中按照之前的训练，先想再说。随后逐渐提升运用的熟练程度，达到彻底改变。

第三，定期回顾，寻求反馈。

还是以沟通为例。在提升逻辑能力的过程中，主动找到其他人，询问自己的改变是否发挥成效、是否可以让其他人感知。同时，也可以持续地获得建议，调整自己的改变策略和节奏。

第四，相信自己，持之以恒。

改变习惯不可能一蹴而就，有些量变短期内难以让人感知，但不代表没有发生变化。一旦放弃，就是真的前功尽弃。要相信自己，持之以恒，量变终会引起质变。

在火中燃尽而后生，方为涅槃的凤凰；在临死边界挣扎而破茧，才能化蛹成蝶。有意识地重新认识自己，勇敢地改变自己，才能更好地追求成功。

消除你的盲点

聪明的人会时常反思自己，重新认识自己，因为他们知道世界上唯一不变的就是变化，周围的环境在变化，自己也要跟着变化。做一个真正了解自己人，让自己顺应时代发展，不断适应时代的变化，才能走好整个人生。

● 人最大的敌人不是别人，是自己

最大的威胁来自敌人，这是大多数人认知上存在的一个盲点，其实，人要想超越他人，要想成功，就必须先超越自己。人最大的敌人不是别人，是自己。

亨利·福特，福特汽车的创始人。在制造著名的V8汽车时，他要求工程师造一个内附八个汽缸的引擎。

其中一个工程师认为这是天方夜谭。他对福特说：“以我多年的经验来判断，这是绝对不可能的事。我愿意和您打赌，如果谁能设计出来，我宁愿放弃一年的薪水。”

福特答应了他的赌约，他坚信自己的设想：“尽管现在世界上还没有这种车，但无论如何，只要多搜集一些资料，广泛地加以分析和改进，是完全可以设计和生产出来的。”

结果奇迹出现了，工程师们通过对全世界范围的汽车引擎资料的搜集、整理，经过精心设计，成功设计并生产出八个汽缸的引擎。

那个工程师对福特先生说：“我愿意履行自己的赌约，放弃一年的薪水。”

此时，福特先生严肃地对他说：“不用了，你可以领走你的薪水，但看来

你并不适合在福特公司工作了。”

一个人如果不肯为更高的目标做准备的话，他永远都不会战胜自己，只能裹足不前甚至退步、退化，被不断进步的社会所淘汰。

保罗·盖蒂，美国石油大亨。他嗜烟成性，烟瘾一上来，就情不自禁地想抽。一次，盖蒂在一个小城的旅馆过夜，凌晨两点钟，他醒来了，想抽根烟，可这时旅馆的餐厅和酒吧都早已关门，唯一可以得到香烟的方法是到一公里之外的火车站去买。外面又下着雨，盖蒂穿上衣服，又拿上雨衣，准备出门。在走到门口时，他突然产生了一个问题：“我这是在干什么？”他站在门口思考：我是一个有身份有地位的人，一个相当成功的人，一个能克服许多困难的人，一个能战胜众多对手的人，可现在我竟然在凌晨冒雨出去，仅仅是为了得到一支烟。这要是让别人知道了该是多么可笑呀，我怎么能让一根烟主宰了自己呢？经过这一思考，他的心灵受到震动，于是他便重新上床睡觉。奇怪的是，这一次，虽有烟瘾，没有烟抽的盖蒂竟然很快入睡了。更重要的是，在经历了这件事后，他突然觉得戒烟并不是一件难事，之后很快就戒掉了烟。

盖蒂把戒烟成功称为人生中最重大的一次胜利，理由是他第一次战胜了自己。以后在商场上，遇到多大的困难，盖蒂从不屈服。盖蒂的生意越做越好，成了世界顶尖富翁，而且他的身体也格外好，80多岁还能通宵加班。

每个人最大的敌人是自己，最大的动力也是来源于自己。那些在困难面前退却的人，不是被困难吓倒的，而是被自己的消极心态、软弱性格吓倒的。而那些成功的人，总是时时把自己当作对手，挑战自己，战胜自己，最终实现自己的远大理想。那么，如何战胜自己呢？

第一步，拥有阳光心态。

不能改变环境就适应环境；不能改变别人就改变自己；不能改变事情就改变对事情的态度。拥有阳光心态的人，对于过往的困难、逆境甚至羞辱等，会将其转化为前进的动力，而非提醒自己有多么的可悲。向上的心态会让我们把

握住每一个机会，而现在努力的每一步，都是通向未来的进步阶梯。

第二步，坚持自己的信念。

在充分认知自己，并使自己拥有一个良好的阳光心态之后，我们需要的是坚定和增强自己获取成功的信念。信念是人对观念、原则和理想等形成的内心的真挚信仰，是成功的原始驱动力，能给人源源不断的力量。

在一次火灾中，一个小男孩被烧成重伤，虽然经过医院全力抢救脱离了生命危险，但他的下半身还是没有任何知觉。医生悄悄地告诉他的妈妈，这孩子以后只能靠轮椅度日了。

一天，妈妈照常把小男孩推到院子里晒太阳，随后去忙自己的事情去了。这时，一股强烈的冲动自男孩的心底涌起：我一定要站起来！他奋力推开轮椅，然后拖着无力的双腿，用双肘在草地上匍匐前进，一步一步地，他终于爬到了篱笆墙边。

接着，他用尽全身力气，努力地抓住篱笆墙站了起来，并且试着扶着篱笆墙行走。没几步，汗水就从额头上滚滚而下，他停下来喘口气，咬紧牙关拖着双腿再次出发，直到走到篱笆墙的尽头。

每一天，男孩都要抓紧篱笆墙练习走路。可一天天过去了，他的双腿仍然没有任何知觉。他不甘心过被困在轮椅上的生活，他握紧拳头告诉自己，未来的日子里，一定要靠自己的双腿来行走。终于，在一个清晨，当他再次拖着无力的双腿紧拉着篱笆行走时，一阵钻心的疼痛从下身传了上来。那一刻，他惊呆了。他一遍又一遍地走着，尽情地享受着别人唯恐避之不及的钻心般的痛楚。

从那以后，男孩的身体恢复得很快。先是能够慢慢地站起来，扶着篱笆走上几步，渐渐地他便可以独立行走了，后来有一天，他竟然在院子里跑了起来。

自此，他的生活与一般正常人再无两样。到他读大学的时候，他还被选进了田径队。

这个男孩就是曾经跑出过全世界最好成绩的葛林·康汉宁博士。葛林·康汉宁之所以能成为博士，并能跑出全世界最好的成绩，原因无疑是在他还是小孩子时就学会了战胜自己。我们可以输给别人，但不能输给自己。

消除你的盲点

人最大的敌人是自己。我们克服困难，超越他人，却不曾想到，其实最应该超越的是自己。在成功的道路上，有一个最强劲的对手其实就是你自己，你必须敢于向自己挑战。