

脆弱心理学

直面脆弱，从不确定性中受益

王莉◎著



面对脆弱的最佳途径，不是麻痹、否定与排斥，
而是感受它、感恩它、接纳它、与它共存。
只有回归内心最原始的那个柔软地带，
才能找到我们得以一路向前的力量源泉。

脆弱心理学

直面脆弱，从不确定性中受益

王莉◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

脆弱心理学 / 王莉著. —北京: 北京时代华文书局, 2015.7

ISBN 978-7-5699-0371-3

I. ①脆… II. ①王… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159870 号

脆弱心理学

著 者 | 王 莉

出 版 人 | 杨红卫

特约监制 | 曾 丽

责任编辑 | 梁 静

装帧设计 | 蔡小波 王艾迪

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 14

字 数 | 179 千字

版 次 | 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0371-3

定 价 | 29.80 元

版权所有, 侵权必究

目 录

序言：唤醒内心深处的能量 / 002

PART 直面脆弱，拥抱不完美的自己

01

鼓起勇气对糟糕的环境说不 / 011

不自信或过度自信都会毁了你 / 015

恐惧是人类与生俱来的本能 / 019

把负面情绪扼杀在摇篮里 / 023

突破自我封闭这个危险的樊笼 / 027

小心，别让拖延症害了你 / 031

如何摆脱刻板印象的威胁 / 036

成为异类需要付出高昂的代价 / 040

不要让嫉妒心理野蛮生长 / 044

换位思考，改掉挑剔的习惯 / 048

如何从失望的深渊中爬上岸来 / 052

CONTENTS

PART 守护好心中的那一份坚强 **02**

良好的健康 + 糟糕的记性 = 幸福 / 059

为什么你做事总是半途而废？ / 063

知识是比金钱更难得的追求 / 067

做一个品质高贵的人 / 072

真正的勇气不会凭空而生 / 076

说谎和掩饰会消耗心理能量 / 080

文凭不仅仅是工作的敲门砖 / 084

行善是美德，也是反脆弱的能量 / 088

身体闲置久了会报废的 / 092

对自己的能力持乐观态度 / 096

找对方向，就试着更努力一点 / 100

妥善处理生命中的低谷期 / 104

PART 拓展自我，积极锻造心灵的韧度

03

- 坚定信念，向低落的情绪宣战 / 111
- 寻求和结识你的人生导师 / 115
- 更新思维，接纳新的观点 / 119
- 切勿高估自己对诱惑的抵抗力 / 123
- 努力去做成一件艰难的事 / 126
- 不要把关注点全放在负面消息上 / 130
- 主动承担，而不是被动承受 / 134
- 幽默是最好的减压阀 / 138
- 为自己争取享受生活的权利 / 142
- 怀旧不失为一种自我疗愈的好方法 / 146
- 正向反思可有效消除负面情绪 / 149
- 处理好理性思考与直觉的关系 / 153
- 向你崇拜的偶像寻求指引 / 157

PART 你的脆弱，也将成为你前行的力量

04

做好准备的同时，也要做最坏的打算 / 163

心理预演，唤醒内心深处的能量 / 167

把照顾自己变成一种生活方式 / 171

强大的意志力可以让你底气十足 / 175

开发和培养多元智力 / 179

发现并挖掘自己的潜能 / 182

反复练习，直到成为本能 / 186

断舍离，整理让你变得更轻松 / 190

找到最适合自己的团队 / 194

别忽视了爱情的力量 / 198

重视每一个微不足道的进步 / 202

低声细语不是懦弱和胆怯的表现 / 206

适度的焦虑也能唤醒自信 / 210

列出你自己的“成功清单” / 213

脆弱测试 / 218

脆弱心理学

直面脆弱，从不确定性中受益

王莉◎著



序言：唤醒内心深处的能量

每个人都有脆弱的时候。比如感觉没人爱，对未来有太多担忧，学习差，工作表现不好，经常自责或被人指责，有生理缺陷，贫穷，害怕尝试新生活，追求完美，这些都可能让我们感到沮丧、嫉妒、自闭或愤怒。

多数人以为脆弱是软弱的表现，并没有意识到我们渴望的情绪和经验其实都是来自脆弱的感受。我们的想法、反思，甚至一些不请自来的胡思乱想，只要能意识到它们的某些有益之处，正视和利用好它们，都能帮助我们唤醒内心深处的能量。

心理能量就像冬眠的动物，藏在内心深处，需要你自己去唤醒。弗洛伊德的女儿、心理学家安娜弗洛伊德就曾说过：“我总是从外界寻求力量和自信，然而这些都来源于内心；它在那儿，从不曾离开。”

外界事物对我们的影响，取决于我们的感知和态度：正面思考的人，会把失败视为考验和经验积累；负面思考的人，即便获得了成功，也会考虑是否潜藏着各种危险。

的确，如果在生活中遇到了太多挫折，经历了太多失败，大多数人都会变得脆弱，因为所有不开心的经历都会在我们的脑海中留下不好的印记。不断受到某一类行为的刺激，就会产生相应的心理。当我们在与困难斗争的同时，内心深处的正负能量也在较量；挫折导致的脆弱感不断消耗正能量。如果认为脆弱就是软弱，因为害怕代价太高而不去感受，就相当于主动放弃了让人生更有目的和有意义的事情。

这时，需要静下来，努力去发掘内心深处被埋藏的正能量。正能量来自正面情绪，所以，可以回想过去不错的经历、过去的成功，这些回忆能唤醒我们的正面情绪。回想成功和辉煌的时刻，能使我们自信起来，相信自己有能力应对眼前和未来的困难。

做到了这一步，才能做到直面脆弱，进而战胜脆弱。心理学家认为，内

心强大就是过去获得很多成功经验的结晶。

我们都知道，只要把一粒种子种在地里，然后给它足够的阳光和养分，种子就会茁壮成长，开花，结果。心理能量的唤醒也像种植，唤醒它的第一步是强化它；第二步，对你想保留和关注的能量做出选择。小小的成功和自豪的时刻，就像一粒粒能量的种子，种下去，然后不断回想它，能让我们充满力量，自信有能力做好眼前的一切事情。

这种练习虽然不像举重，或是穿上运动鞋跑步那样直观，但它的确能锻炼我们的反脆弱能力。毫无疑问，多数人并不相信这样做的效果，因为这是一个新奇的旅程。我们走一条从未走过的路时，都会感到担忧，不知道它会通向哪里，不知道前面的路况。但是，如果我们曾经试过一条陌生的道路，最终成功到达目的地，我们就会敢于面对眼前这条新奇的路，消除疑惑，走下去，然后就会看到蕴藏的心理能量在我们走完这条路的时候出现。

回忆美好的过去，让我们有信心去设想美好的未来。生活虽然不完全像我们设想的那样完美，但如果没有完美的设想，我们的生活就不可能更好。之前的成功，使得我们现在有底气相信，自己有能力将生活变得更舒适，更有趣。

当然，我们要清楚，唤醒内心的能量并不能掌控世界，只尽可能让我们感觉更好，能直面各种脆弱。它就像爱一样，深藏在我们的心灵的某个角落。所以，花点时间找寻它。最终，它将成为你崛起的力量。

目 录

序言：唤醒内心深处的能量 / 002

PART 直面脆弱，拥抱不完美的自己

01

鼓起勇气对糟糕的环境说不 / 011

不自信或过度自信都会毁了你 / 015

恐惧是人类与生俱来的本能 / 019

把负面情绪扼杀在摇篮里 / 023

突破自我封闭这个危险的樊笼 / 027

小心，别让拖延症害了你 / 031

如何摆脱刻板印象的威胁 / 036

成为异类需要付出高昂的代价 / 040

不要让嫉妒心理野蛮生长 / 044

换位思考，改掉挑剔的习惯 / 048

如何从失望的深渊中爬上岸来 / 052

CONTENTS

PART **02** 守护好心中的那一份坚强

良好的健康 + 糟糕的记性 = 幸福 / 059

为什么你做事总是半途而废？ / 063

知识是比金钱更难得的追求 / 067

做一个品质高贵的人 / 072

真正的勇气不会凭空而生 / 076

说谎和掩饰会消耗心理能量 / 080

文凭不仅仅是工作的敲门砖 / 084

行善是美德，也是反脆弱的能量 / 088

身体闲置久了会报废的 / 092

对自己的能力持乐观态度 / 096

找对方向，就试着更努力一点 / 100

妥善处理生命中的低谷期 / 104

PART 拓展自我，积极锻造心灵的韧度 **03**

- 坚定信念，向低落的情绪宣战 / 111
- 寻求和结识你的人生导师 / 115
- 更新思维，接纳新的观点 / 119
- 切勿高估自己对诱惑的抵抗力 / 123
- 努力去做成一件艰难的事 / 126
- 不要把关注点全放在负面消息上 / 130
- 主动承担，而不是被动承受 / 134
- 幽默是最好的减压阀 / 138
- 为自己争取享受生活的权利 / 142
- 怀旧不失为一种自我疗愈的好方法 / 146
- 正向反思可有效消除负面情绪 / 149
- 处理好理性思考与直觉的关系 / 153
- 向你崇拜的偶像寻求指引 / 157

PART 你的脆弱，也将成为你前行的力量

04

做好准备的同时，也要做最坏的打算 / 163

心理预演，唤醒内心深处的能量 / 167

把照顾自己变成一种生活方式 / 171

强大的意志力可以让你底气十足 / 175

开发和培养多元智力 / 179

发现并挖掘自己的潜能 / 182

反复练习，直到成为本能 / 186

断舍离，整理让你变得更轻松 / 190

找到最适合自己的团队 / 194

别忽视了爱情的力量 / 198

重视每一个微不足道的进步 / 202

低声细语不是懦弱和胆怯的表现 / 206

适度的焦虑也能唤醒自信 / 210

列出你自己的“成功清单” / 213

脆弱测试 / 218

PART 01

直面脆弱，拥抱不完美的自己



