

Hello! 你好!

★★★★★
开心阅读体验
幸福私密箴言
★★★★★

我是你的 心理师

邱丽丽 编著

50个精彩故事 心理原理的细致解说
揭秘人的心灵本质 了解快乐的根源
提供快乐生活的密码
教会您做快乐生活的主人



美迪心理讲堂 / 职业发展与心智成长

你好！ 我是你的 心理师

邱丽丽 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书通过 50 个精彩故事以及心理师的细致解说，揭秘了人的心灵本质，以及快乐产生的根源，为你打开心灵之窗，教你运用这些心理定律去感受快乐、分享快乐以及获得与众不同的成熟人生。相信本书独特的视角、理性的思考、耐心的指导、漫画式的解说将带给你丰富的生活智慧。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

你好！我是你的心理师 / 邱丽丽编著. — 北京：电子工业出版社，2009.1
(美迪心理讲堂. 职业发展与心智成长)

ISBN 978-7-121-07960-3

I. 你… II. 邱… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 195172 号

责任编辑：杨雯

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

北京市海淀区翠微东里甲2号 邮编：100036

开 本：889 × 1194 1/32 印张：7.375 字数：169 千字

印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系。联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

Qianyan >>

前言

我们生活在一个压力空前的时代。有专家称：“城市人都在病发边缘，心理问题已经成为威胁当代都市人身心健康的潜在‘杀手’。”

失眠、记忆力衰退、情绪焦躁不安……面对如此多的烦恼，我们该如何抚慰我们的心灵，重新快乐起来？

有一句话是这样说的：我们不可以改变环境，但我们可以改变自己。

本书通过对50个精彩故事以及其中所含心理原理的细致解说，揭秘了人的心灵本质，以及快乐产生的根源，教给我们做快乐生活主人的秘诀。

书中从生活、职场、事业、人际关系、爱情等方面阐述了快乐生活的心理定律，教给我们提升幸福指数的智慧。只要我们遵循和运用这些心理定律，就可以轻松复制快乐，投入丰富多彩的生活。

全书通过幽默的漫画、经典的故事、专业的心理学原理深入剖析了那些使我们内心不安的事物，为我们提供驱除内心不安的方法。当我们怀疑自己的身体、怀疑自己的能力、怀疑别人的态度的时候，我们的生活已经出了问题。这时候，我们需要静下心来，聆听心理师的喃喃细语，拨开心中的迷雾，为我们的内心播洒一层暖暖的阳光。

它告诉我们如何释放心理压力，积极快乐地生活！

它告诉我们如何锻造成功者的心态，让我们的事业更出色！

它告诉我们如何与他人交往，赢得真心的朋友！

它告诉我们如何送爱人一朵玫瑰，轻轻拥抱甜蜜的时光！

伴着舒缓的音乐，品着香浓的咖啡，轻轻地翻开本书，在轻松惬意的阅读中，我们会发现：生活原来如此简单！快乐原来如此简单！

是的，快乐如此简单！

世界上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。我们快乐与否，不在于我们拥有什么，而在于我们怎样看待自己的拥有。当我们能够在任何环境中都保持一颗快乐的心，我们就比他人拥有更大的可能走向成功！

美国学者杜巴认为：“环境是在不断地变，所谓健康便是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力等问题。”希望这本书能给关爱自己心理健康的读者朋友们带来一些启发和帮助。愿您少一分烦恼，多一分快乐！

Contents >>

目录

第一章 快乐其实很简单 ▶▶

快乐很简单。一个想法的改变、一次心头的释然、一首老歌的回放，甚至一个假意的微笑……都是我们快乐的源泉。

1. 九只狐狸的“葡萄劫” / 3
2. 醉酒之翁不在意 / 7
3. 假笑带来的真快乐 / 12
4. 幸福在哪里 / 17
5. 不带药箱的医生 / 20
6. 没病找病的人 / 24
7. 杀死大白鼠的真凶 / 28
8. 虚荣就是三把石灰粉 / 32
9. 一天到晚抱怨的鱼 / 36
10. “自卑情结”的力量 / 41
11. 踩细腰蚂蚁的胖女 / 46

Contents >>

目录

第二章 生活教给了你什么 ▶▶▶

生活是每个人的一场大戏，不同的人演绎着不同的剧情。有的人选择了快乐的喜剧，而有的人选择了凄惨的悲剧。

1. 你会杀了谁 / 51
2. 算命先生不能说的秘密 / 56
3. 小事情的大魔力 / 61
4. 预防针注射了什么 / 65
5. 袖手旁观为哪般 / 70
6. “月光族”的钱哪去了 / 75
7. 亿万富翁修炼心法 / 79
8. 孤独的木炭 / 83
9. 竞争与合作的缠绵 / 86
10. 双胞胎姐妹变性记 / 90
11. 小人之心与君子之腹 / 95

第三章 成功是一种心态 ▶▶▶

成功的法则很简单。儿时的一块软糖、咖啡店里的
一次邂逅……都可以预测出一个人日后将是成功的问鼎
者还是心灵的囚徒。

1. 是什么挡住了那只狗 / 101
2. “懒汉”的顿悟之谜 / 104

Contents >>

目录

3. 等待人生中的第二颗软糖 / 108
4. 距离木桩该多远 / 112
5. 倒霉的人总倒霉 / 116
6. 多出四根手指的音乐家 / 121
7. 咖啡店里的乐观测试 / 125
8. 三个石匠，三种结局 / 130
9. 天才智力开发方案 / 136
10. 惧怕成功的“白骨精” / 140

第四章 轻松赢得好人缘 >>>

比尔·盖茨也颇有感慨地说道：“一个人永远不要靠自己一个人花 100% 的力量，而要靠 100 个人每人花 1% 的力量。”

1. 朋友的朋友是朋友 / 147
2. 化敌为友的内功心法 / 151
3. 与众不同的红头发男人 / 155
4. 秘书长家的慈善苹果 / 159
5. 当男人变成了女人之后 / 163
6. 扭亏为赢的面子功夫 / 167
7. 维纳斯与雅典娜的较量 / 171
8. 一失足与千古恨 / 175
9. 踩不瘪的怪袋子 / 179

Contents >>

目录

第五章 爱情就是这样奇妙 ▶▶

完美的爱情是什么样子？男女之间真的有一见钟情吗？爱情是可遇不可求的吗？好男人绝迹于冰川纪了吗？好女人还在上帝的构想中吗？……

1. 一见钟情知多少 / 185
2. 不只是男女朋友 / 189
3. 爱情，惊心动魄中来 / 193
4. 神秘的爱情方程式 / 197
5. 一只蜘蛛的轮回之爱 / 203
6. 黄鼠狼的朱丽叶式爱情 / 208
7. 痴情的甲烷，变心的氖 / 212
8. 恒河猴和软布妈妈 / 217
9. 乱码中的爱情密语 / 221

第一章

快乐其实很简单

内心充满快乐的人，所有事物都是美好的。

快乐很简单。一个想法的改变、一次心头的释然、一首老歌的回放，甚至一个假意的微笑……都是我们快乐的源泉。更为绝妙的是，只要我们调动心灵的力量，即可化腐朽为神奇，成为快乐生活的主人。

快乐在哪里？本章中11个心理学原理告诉你快乐生活的秘密。



1. 九只狐狸的“葡萄劫”

盛夏酷暑，一群口干舌燥的狐狸来到一个葡萄架下。一串串又大又紫、晶莹剔透的葡萄挂满枝头，狐狸们馋得直流口水，可葡萄架很高，它们很难够到。

第一只狐狸在葡萄架下跳了多次仍吃不到，它左瞧瞧，右看看，依然没找到一件可以利用的工具，有些失望的它于是只好摇了摇头。过了一会儿它又突然笑了：“这长在路边的葡萄都没人吃，想必一定特别酸。”于是，这只狐狸咽了咽口水，哼着小曲走开了。

第二只狐狸一连跳了几下都吃不到葡萄，便发起火来，“哼，我吃不到，谁也别想吃到，我要把这些葡萄统统毁掉！”结果，没等它动手，其他狐狸便一起动手把它轰走了。

第三只狐狸一边嘲笑第一只狐狸“吃不着葡萄就说葡萄

酸”，一边下定决心：不怕万难，吃不到葡萄誓不罢休。它一次又一次跳个没完，最后体力透支累死在葡萄架下。

第四只狐狸绕着葡萄架溜达了几圈，不禁感慨：“生命，因吃到葡萄而具有意义。我号称‘世界上最聪明的动物’，连个葡萄都吃不到，真是无颜见江东父老，活着还有什么意思？”于是，它找了棵歪脖子树，用一根垂下来的树藤结束了自己的生命。

第五只狐狸试图顺着葡萄藤爬上架去，在第N次摔下来之后，终于气急发疯、精神失常。它整天蓬头垢面，满街游逛，口中还念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。”

第六只狐狸整日望着香甜的葡萄唉声叹气，偶尔低声沉吟：“葡萄啊，佛祖说前世五百次擦肩而过，才能换来今生一次回眸一笑。我已经看了你五百小时，来世就让我吃了你吧……”这只对葡萄不离不弃的狐狸终因抑郁成疾，不治而亡。

第七只狐狸觉得大家吃不到葡萄的根本原因是葡萄架太高了，于是跑到葡萄的主人家门口，一手叉腰，一手指着里面，开始破口大骂：“哪个没脑子的人搭的葡萄架啊！难道……”它的下一句话还没说出口，就被闻声出来的主人一棒子了却了性命。

第八只狐狸从附近找来一个梯子，爬上去，使劲地往嘴里塞着葡萄，“味道好极了，谁说吃不着的葡萄一定是酸的。”它笑嘻嘻地朝着梯子下面的第九只狐狸撇了撇嘴。

第九只狐狸眼珠一转：“大哥，您这站在梯子上吃葡萄是很危险的，万一这梯子不稳……”它边说边在下面晃了两下梯子，梯子上面的第八只狐狸两腿开始颤抖：“兄弟，要不你也上来吃会儿。”第八只狐狸很知趣地说。



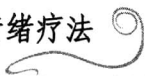
第九只狐狸没等第八只狐狸下来，就快速地爬了上去。“咔嚓！”，“扑通！”，“哎呦！”不堪重负的梯子倒了下来，压在下面的第九只狐狸发出了一声惨叫。

一串葡萄，九种结局，不是葡萄有罪，只是想法作祟。

无论对于狐狸还是人，使得我们的情绪变得欣喜若狂或是郁闷至极的并不是某个事件本身，而恰恰是我们对待这个事件的看法和态度。



理性情绪疗法



生活中，大多数人会认为是某人或某事惹得自己很郁闷，于是，把自己的糟糕心情都怪罪于这些人和事。例如，你可能会因公交车上他人的推推搡搡而心情烦躁，会因向老板打招呼未被理睬而惴惴不安，会因别人一句无心的冒犯话而大动肝火……似乎总是有些不愉快的事情发生在你的身上。

烦恼真的是别人带给我们的吗？

上面的故事中，同样是吃不到葡萄，狐狸们有的欢喜有的忧，有的甚至赔上了性命。可见，并不是“吃不到葡萄”惹得狐狸们心情不好。相反，恰恰是狐狸们自己的想法和观念导致了它们各种各样的情绪和结局。

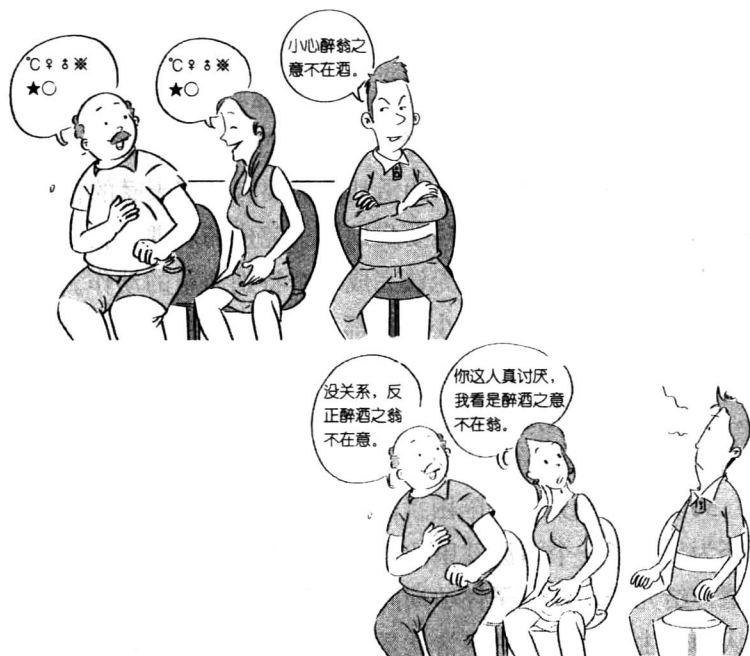
由此，我们可以看到：并非事件本身与我们的情绪直接相关，而是一个非常重要的中介因素——我们对事件的想法和观念起着关键的作用。早在20世纪50年代，美国心理学家阿尔伯特·艾里斯在心理咨询和治疗中就发现了这个看起来很简单，却又难以为人所察觉的道理，并由此创造了一个非常重要的心理疗法——理性情绪疗法（又叫合理情绪疗法）。即通过帮助来访者改变思维中的不合理观念，建立合

理的新观念，来解决来访者的情绪和心境障碍问题，帮助他们寻找到本属于自己的快乐。

如果你觉得某件事情真的让你的心情很不愉快，不妨试着这样想想：

- ①我们不可能得到生活中所有人的喜爱和赞许。
- ②成功的人也不一定在各方面都比别人强。
- ③即使事情不按自己的意愿发展，也不一定很糟糕。
- ④随时都担心灾祸的发生难道不是一种杞人忧天的可笑行为吗？
- ⑤情绪并不是由外界控制的，我们可以让自己快乐起来。
- ⑥过去的事情就是沉睡的历史，对现在来说难道还有很大的意义吗？
- ⑦不是每个问题都应该有一个正确、圆满的答案。
- ⑧对有错误的人难道不可以多一些宽容吗？
- ⑨正视困难、挑战与责任要比逃避它们更容易解决问题。
- ⑩与其费尽心机找一个比自己强的人做后盾，不如把自己发展强大起来。

我们才是自己情绪的主宰，从今天开始，用心让自己快乐起来吧！



2. 醉酒之翁不在意

罗吉天生就有生理缺陷，但是微小得几乎难以被发觉，以致于接生他的那个细心护士也没发现。从小到大，罗吉都和正常的孩子一样，然而，七年级时的那堂手工课上，他切实地感受到了这个缺陷所带来的烦恼，从那一刻起，这个缺陷就像噩梦一样缠绕着罗吉。

这本是一堂十分有趣的课，班里的孩子们挥舞着各种小工具，按照课本上的草图在为自己的小作品忙碌着。课本上要求孩子们制作一套小家具，他们需要做的就是用铅笔在木板上画几条简单的线，然后用小锯沿着这些画好的线锯出一些形状，最后用胶水把它们粘好。

淘气的小男孩们似乎对这项工作更感兴趣，他们认真地画好线条之后灵巧地将铅笔夹在耳后，一边组装作品，一边

不时地瞧瞧其他同学的“杰作”，谁也没注意到在一旁发呆的罗吉。可怜的罗吉无论如何也不能把那些线画好，最后，他只有眼巴巴地看着其他同学互相炫耀着各自的得意之作。

罗吉起初认为这种动手的活动是需要有一定天赋的，然而他渐渐地发现，只要是需要借助铅笔完成的功课，他都会表现得很糟糕，原因是他无法完成一个特别简单的动作。那是每一个使用铅笔绘画的小伙伴都可以轻松完成的动作——将铅笔夹在耳后。这让他总是联想到是天生的生理缺陷所致。最后，罗吉认定，这并非因为他缺乏某方面的天赋，而是因为他与生俱来的残疾。

30岁时，被先天缺陷困扰的罗吉成为了一名父亲。妻子丽莎为他生了一个活泼健康的儿子，罗吉庆幸自己的缺陷没有遗传给儿子，在妻子怀孕期间，他最担心的就是这个。罗吉认为人生中最幸福的事情就是成为一个孩子的父亲，他深知自己对教育儿子有着重大的职责。罗吉竭尽全力地扮演着一个好父亲的角色，他教给儿子很多东西，但从不像别的父亲那样教儿子一些诸如如何做个小板凳之类的手艺活。

罗吉45岁生日的时候，儿子亲手为他做了一把摇椅作为礼物。罗吉高兴地告诉儿子，他最喜欢坐在这样的木椅上乘凉。“爸爸，既然你很喜欢木质的椅子，可您为什么从来没想过自己亲手做一把呢？这好像并不是什么复杂的事情。”

“你是不是经常看到那些木匠把一支铅笔夹在耳朵后面？”罗吉有些战栗着问儿子。“是的，爸爸。”男孩轻轻地说，似乎等待着父亲告诉他什么可怕的事实。

“但我却不能像他们那样！这个缺陷从我10岁那年就困扰着我！”罗吉悲伤地抱怨说，“我的耳朵先天向外远伸，不能贴近脑袋。我不是一个健全的人！我是个残疾人！”

“哦！亲爱的，你就是被这个我们大家都没注意到的问