

Rensheng Bixu Jiejue De

38 Ge Xinli Weiji



远光 编著

# 人生必须解决的 38个 心理危机

如何发现和克服工作和生活中的心理危机

绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺，总会遇到各种各样的难题；

如果不能及时处理这些难题，就会形成一大堆心理危机。说严重一点，

每一个心理危机的杀伤力都是巨大的，都会成为你前行的大沟小坎。

因此要学会应对心理危机，是一个人必须具有的生存本领。



海潮出版社  
HaiChao Press



远光 编著

# 人生必须解决的 38个 心理危机

如何发现和克服工作和生活中的心理危机

**图书在版编目(CIP)数据**

人生必须解决的 38 个心理危机/远光编著.—北京：海潮出版社，  
2008.6

ISBN 978-7-80213-560-4

I. 人… II. 远… III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076812 号

**书 名：人生必须解决的 38 个心理危机**

---

编 著：远 光

责任编辑：刘 宪

封面设计：袁剑峰

责任校对：左 颖

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京市荣海印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.375

字 数：300 千字

版 次：2008 年 6 月第 1 版

印 次：2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN·978-7-80213-560-4

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



## 前言

绝大多数人都不会在工作和生活中一帆风顺,总会遇到各种各样的难题;如果不能及时处理这些难题,就会形成一大堆心理危机。说严重一点,每一个心理危机的杀伤力都是巨大的,都会成为你前行的大沟小坎。因此要学会应对心理危机,是一个人必须具有的生存本领。

美国著名成功学大师拿破仑·希尔曾说:“一个人最大的生存痛苦不是饥饿,而是来自于各种各样心理危机的不断折磨!”

如何发现和克服自己在工作和生活中的心理危机呢?这是绝大多数人不可忽视的问题,因为世上几乎没有一个人不渴望自己的生存处于优势的状态之中,形成良性循环。

但是常令许多人焦虑的是:在与别人竞争的过程中,仿佛自己竭尽全力也难以超人一等,而且总有处于下风之感。因此总感觉到自己活得很累,总是赶不上能力强于自己的人。看别人——在自己的工作圈中驾轻就熟、生龙活虎,干什么都能先人一步;而自己——工作起来别别扭扭,一则力不从心,二则难与人匹敌,干什么都落后于人。这种状况,是现代人普遍存在的心理焦虑,反映了人们对自己工作和生活中的心理危机的困惑。

谈到工作和生活心理危机,无外乎这样一个结论:你不具备与人比高下的本领,面临的是随时都可能袭来的挫败。显然,这不能怪罪你的竞争对手,只能从自己身上找应对心理危机之策。让自己改变自己,自己拯救自己!

你是否这样直面和反省过自己处理心理危机的方法呢?

你渴望着自己能有进取的目标,但是因自己懒惰和平庸,却又找

38  
个  
心  
理  
危  
机

不到人生的支撑点,常常萎靡不振,每天像蜗牛一般“爬行”;

你试图爆发积极向上的力量,却因过去的阴影和失败,甚至别人的嘲弄和批评而掉落在自卑的陷阱里,变得不但毫无斗志,而且消极观念在体内膨胀;

你总想做大事,一举成名,却因小事而心绪不宁,面对无法更改的事实垂头丧气、忧心忡忡,不满和怀疑是你的两大性格特征,得则喜、失则忧;

你总是跳不出盲从的怪圈,不能撕掉自私自利的标签和埋葬自以为是的习惯,自作聪明、自我吹嘘,而又力所不及;

你试图力戒重蹈覆辙,可是机会、时间、精力都让你浪费殆尽,遇事犹豫不决,办事拖拉,在人际关系上又是一个“低能儿”,处处找不到依靠。

这些心理危机可以概括为:奋斗的心理危机;目标的心理危机;信念的心理危机;行为的心理危机;个性的心理危机;行动的心理危机;办事的心理危机;关系的心理危机等。它们都是制约你成功的绊脚石。不消除它们,你就无法改变被动的局面,扭转不了自己的乾坤。

本书从38个方面为你开列了克服这些心理危机的有效“处方”,旨在从正、反两方面告诫你必须这样做的道理和方案,让你在短时间里铲除自己的心理危机感,发挥自己的优势,成为一个驾轻就熟、本领超群的人!

有道是:变则通,通则活。在心理危机面前束手就擒,不善于及时应变,显然毫无出路。希望你能静下心来读本书教给你的变化之道,它们一定有绝妙之处。

这是我们献给你的一份最珍贵的礼物!

# 目 录

## 第一种 奋斗的心理危机:失去人生平台的支撑点

- 1. 绝不可犯懒惰这一通病 ..... 3  
常见的危机现象之一:甘于平庸
- 2. 不可丧失再努力一把的心态 ..... 10  
常见的危机现象之二:缺乏积极进取的力量
- 3. 克服萎靡不振的情绪 ..... 15  
常见的危机现象之三:没有昂立之势

## 第二种 目标的心理危机:人生漫无目的

- 4. 心中不能没有“导航图” ..... 23  
常见的危机现象之四:缺乏准确的人生定位
- 5. 改变像蜗牛一样的行为 ..... 28  
常见的危机现象之五:缺乏一张计划表
- 6. 切忌缺乏进取的豪情 ..... 35  
常见的危机现象之六:坐以待毙
- 7. 不可漠视正确思考的巨大作用 ..... 40  
常见的危机现象之七:不善于思考难题

**第三种 信念的心理危机：掉落在自卑的深坑中**

8. 不要沉溺在自卑的情绪之中 ..... 51  
常见的危机现象之八：对自己缺乏自信
9. 不让消极信念在体内膨胀 ..... 61  
常见的危机现象之九：缺乏坚定的信念
10. 抛掉过去的阴影 ..... 68  
常见的危机现象之十：不能面对现在
11. 摔倒了再爬起来 ..... 74  
常见的危机现象之十一：承认失败
12. 激发挑战挫折的气魄 ..... 81  
常见的危机现象之十二：走不出困境

**第四种 行为的心理危机：无法治疗自己的心病**

13. 千万不要等待别人恩赐什么 ..... 91  
常见的危机现象之十三：不能把握自己的命运
14. 纠正“次一等也可”的满足心态 ..... 98  
常见的危机现象之十四：得过且过
15. 立即从忧虑的沼泽中脱身而出 ..... 103  
常见的危机现象之十五：活在忧虑之中
16. 不被莫名其妙的忧愁干扰 ..... 107  
常见的危机现象之十六：随时都会情绪不稳
17. 不以得为喜，不以失为忧 ..... 111

常见的危机现象之十七:得则喜,失则忧

18. 不要让不满埋葬自己 ..... 115

常见的危机现象之十八:牢骚满腹

### 第五种 个性的心理危机:容易失控和自以为是

19. 切勿热衷于争吵 ..... 121

常见的危机现象之十九:喜欢争高论低

20. 控制愤怒的情绪 ..... 125

常见的危机现象之二十:怒气冲冲

21. 要以欺骗和说谎为耻 ..... 130

常见的危机现象之二十一:自欺欺人

22. 切忌在别人面前夸大自我 ..... 134

常见的危机现象之二十二:爱吹嘘自己

### 第六种 行动的心理危机:只开花不结果

23. 要学会“自我诊断” ..... 141

常见的危机现象之二十三:不知错误的病根

24. 别让机会从手中溜掉 ..... 145

常见的危机现象之二十四:错失良机

25. 请勿空耗无形的资本——时间 ..... 150

常见的危机现象之二十五:浪费时间

26. 改正不良的工作习惯 ..... 155



常见的危机现象之二十六:工作程序杂乱

27. 从不应该的付出中找教训 ..... 160

常见的危机现象之二十七:记不住上一次的教训

**第七种 办事的心理危机:麻烦一个接一个**

28. 跳出盲从的怪圈 ..... 165

常见的危机现象之二十八:失去自我个性

29. 不能做“低能儿” ..... 170

常见的危机现象之二十九:在职场上失意

30. 学会变化应对的措施 ..... 178

常见的危机现象之三十:死板教条

31. 接受不可避免的事实 ..... 187

常见的危机现象之三十一:善于自责

32. 不能用怀疑的眼光打量一切 ..... 194

常见的危机现象之三十二:不相信自己的判断

33. 不可只为钱而不为前途工作 ..... 199

常见的危机现象之三十三:过于急功近利

34. 做自己力所能及的事 ..... 205

常见的危机现象之三十四:错误评估自己

**第八种 关系的心理危机:到处有“疙瘩”**

35. 要及时化解矛盾与冲突 ..... 213

REN SHENG BI XU JIE JUE DE 38 GE XIN LI WEI JI

常见的危机现象之三十五:不能了解对方

**36. 不要拆掉“关系”这座桥梁 ..... 220**

常见的危机现象之三十六:吝啬情感投入

**37. 用牵手代替分手 ..... 225**

常见的危机现象之三十七:不懂得沟通的力量

**38. 一定要让别人立刻记住你 ..... 232**

常见的危机现象之三十八:不能让人产生深刻印象

# 第 一 种

---

奋斗的心理危机：

失去人生平台的支撑点

---

一个人没有志气和没有主见，是最易具备可怕的生存危机的，他们常常因此而每况愈下，直到不可收拾的地步。他们对于平凡、枯燥、没趣味的生活，都能苟安下去，抱着“做一天和尚撞一天钟”的想法，从不想到要怎样提起精神，拿出一些本领，往前跨两步。

---



# 1

## 绝不可犯懒惰这一通病

### 常见的危机现象之一：甘于平庸

每一个人面对自己的生活、面对充满竞争的生存环境,都不能胸无大志、安于现状,而应该挑战自我;自己身上的危机越多,就越不能回避,而是要像医生治病一样,把自己身上的病菌消灭干净,否则就会影响整个身体的健康。一个人要想挑战自我获得成功,必须克服懒惰这一通病,不甘于平庸,拒绝随波逐流,才能克服人生危机。

平庸是怎样产生的?让你立即回答这个问题,可能有点茫然。但你是否能从下面这个故事中得到启示呢?

开学第一天,古希腊大哲学家苏格拉底对学生们说:“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事儿。每人把胳膊尽量往前甩,然后再尽量往后甩。”说着,苏格拉底示范了一遍。“从今天开始,每天做300下。大家能做到吗?”

学生们都笑了。这么简单的事,有什么做不到的?过了一个月,苏格拉底问学生们:“每天甩手300下,哪些同学坚持了?”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月,苏格拉底又问,这回,坚持下来的学生只剩下八成。

一年过后,苏格拉底再一次问大家:“请告诉我,最简单的甩手运动,不知哪几位同学坚持了?”这时,整个教室里,只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

原来,平庸是因为懒惰、缺乏坚持!世间最容易的事是坚持,最难的事也是坚持。说它容易,是因为只要愿意做,人人能做到;说它难,是因为真正能做到的,终究只是少数人。正是这种难易之别决定了有些人是平庸者或成功者。

你的一生说过多少个“请”字?有一个人为了不成为平庸者,竟然靠 2500 个“请”字,改变了自己的命运,获得了成功。不妨一读:

3年前,40来岁的米·乔伊遭遇公司裁员,失去了工作,从此一家6口人的生活全靠他一人外出打零工挣钱维持,经常是吃了上顿没下顿,有时一天连一顿饱饭也吃不上。

为了找到工作,米·乔伊一边外出打工,一边到处求职,但所到之处都以其年龄大或者单位没有空缺为借口将其拒之门外。然而,米·乔伊并不因此而灰心,他看中了离家不远的一家建筑公司,于是便向公司老板寄去第一封求职信。信中他并没有将自己吹嘘得如何能干、如何有才,也没有提出自己的要求,只简单地写了这样一句话:“请给我一份工作。”

这位底特律建筑公司老板麦·约翰收到求职信后,让手下人回信告诉米·乔伊“公司没有空缺”。但米·乔伊仍不死心,又给公司老板写了第二封求职信。这次他还是没有吹嘘自己,只是在第一封信的基础上多加了一个“请”字:“请请给我一份工作。”此后,米·乔伊一天给公司写两封求职信,每封信都不谈自己的具体情况,只是在信的开头比前一封信多加一个“请”字。

3年间,米·乔伊一共写了 2500 封信,即在 2500 个“请”字后是“给我一份工作”。见到第 2500 封求职信时,公司老板麦·约翰再也沉



失去人生平台的支撑点

不住气了,亲笔给他回信:“请即刻来公司面试。”面试时,麦·约翰告诉米·乔伊,公司里最适合他的工作是处理邮件,因为他“最有写信的耐心”。

当地电视台的一位记者获知此事后,专程登门对米·乔伊进行采访,问他为什么每封信都比上一封信多增加一个“请”字时,米·乔伊平静地回答:“这很正常,因为我没有打字机,只想让他们知道这些信没有一封是复制的。”而老板麦·约翰不无幽默地说:“当你看到一封信上有 2500 个‘请’字时,你能不受感动吗?”

耐心,并不是所有人都可以做到,尽管有时候它非常容易。耐心本身就是一个人能力的体现,他不必为自己做太多的吹嘘,看看他的耐心,你会明白一切。如果你不想成为平庸者,不愿随波逐流,在认定了一个目标之后,请你不要犹豫,耐心就是胜利。

我们从来没有听说过有什么懒惰闲散、好逸恶劳的人曾经取得多大的成就。只有那些消除懒惰情绪并全力拼搏的人,才有可能成功消除生存危机。

克服自身生存危机的人,必须要有挑战懒惰的意识,强迫自己给自己施压,才有可能变成一个新我。对于那些从来不尝试着接受新的挑战,那些无法迫使自己去从事对自己最有利的却显得艰辛繁重的工作的人来说,他们是永远不可能有太大成就的。

懒惰者最大的生存危机是什么?就是无所事事,根本不想严以律己,打起精神,成就自己的一番事业。任何人都应该对自己有严格的要求,他不能一有机会就无所事事地打发时光;他不能够放任自己清晨赖在床上,直到他想起来为止;他也不能只在感到有工作的心情时才去工作。他必须学会控制和调节自己的情绪,不管是处于什么样的心境,他都应当强迫自己去工作。或许,强迫自己工作,是一个人克服生存危机的开始。

绝大多数胸无大志、随波逐流的人之所以失败,是因为他们没有认识到自己太懒惰了,因而根本不可能取得成功。他们不愿意从事含辛茹苦的工作,不愿意付出代价,不愿意做出必要的努力。他们所希望的只是过一种安逸的生活,尽情地享受现有的一切。在他们看来,为什么要拼命地去克服自己的不足和危机呢?为什么不享受生活并安于现状呢?例如三五成群,吃喝玩乐,打牌消遣。

身体上的懒惰懈怠、精神上的恍惚冷漠、对一切都放任自流的倾向、总想回避挑战而过一种一劳永逸的生活的心理——所有这一切就是使那么多人无法克服自身生存危机的重要原因。

一个人在生存中消极堕落的最初危机之一就是他的理想与抱负在不知不觉中的日渐褪色和萎缩。在我们的生活中,可以说没有任何一样东西比我们的理想和抱负更需要精心呵护、更需要持久鼓励的了,尤其是当我们身处一个不那么容易激发我们、促使我们冲刺新的人生高峰的环境中时就更是如此。

对那些不甘于平庸的人来说,克服危机的通常方法之一就是养成时刻检视自己抱负的习惯并永远保持高昂的斗志,这是完全必要的。要知道,一切都取决于我们的抱负。一旦它变得苍白无力,所有的生活标准都会随之降低。我们必须让理想的灯塔永远点燃,并使之闪烁出耀眼的光芒。

如果一个人懒惰闲散、胸无大志,游戏人生,那是非常危险的,因为他已经丧失了敢于向生活说“不”的意志力,而身陷于自我设置的危机之中。这样的人只能是平庸者。

汉斯刚参加工作不久,姑妈来到这个城市看他。汉斯陪着姑妈在这个小城转了转,就到了吃饭的时间。

汉斯身上只有 20 美元,这已是他所能拿出招待对他很好的姑妈的全部资金,他很想找个小餐馆随便吃一点,可姑妈却偏偏相中了一

失去人生平台的支撑点

家很体面的餐厅。汉斯没办法,只得随她走了进去。

俩人坐下来后,姑妈开始点菜,当她征询汉斯意见时,汉斯只是含混地说:“随便,随便。”此时,他的心中七上八下,放在衣袋中的手里紧紧抓着那仅有的20元钱。这点钱显然是不够的,怎么办?

可是姑妈一点也没注意到汉斯的不安,她不住口地夸赞着这儿可口的饭菜,汉斯却什么味道都没吃出来。

最后的时刻终于来了,彬彬有礼的侍者拿来了账单,径直向汉斯走来,汉斯张开嘴,却什么也没说出来。

姑妈温和地笑了,她拿过账单,把钱给了侍者,然后盯着汉斯说:“小伙子,我知道你的感觉,我一直在等你说不,可你为什么不说呢?要知道,有些时候一定要勇敢坚决地把这个字说出来,这是最好的选择。我这次来,就是想要让你知道这个道理。”

这一课对所有的年轻人都很重要:在你力不能及的时候要勇敢地吧“不”说出来,否则你将陷入更加难堪的境地。

当一个人服用了过量的吗啡时,医生知道这时候睡眠对他来说就意味着死亡,因而会想方设法让他保持清醒。有的时候,为了达到这个目的而必须采用一些非常残忍的手段,比如使劲地捏、掐病人,或者是对他进行重击,总之,必须用一切可能的手段来驱逐睡魔。在这种情况下,一个人的意志力就起着决定性的作用;一旦他意志消沉,陷入睡眠,那么他很可能就再也不会醒过来了。

为什么有良好条件的人,同样会有挫败的人生呢?这个问题令许多人困惑不解。依照我们的眼光,这些人最大的失误还是因懒惰迟缓而缺乏立即行动的决心,因此必有其果。所以我们到处都可以见到这样一些人,他们有着最良好的装备,具备一切最理想的条件,而且也似乎是正在整装待发,然而,他们行动的脚步却迟迟不能挪动,他们并没有抓住最好的时机。造成这一现象的原因就在于,在他们身上没有前