

正确认识自己的 1000个 重要问题

胡宝林 主编



黑龙江科学技术出版社

正确认识自己的 1000个 重要问题

胡宝林 主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

正确认识自己的 1000 个重要问题 / 胡宝林主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.2
ISBN 978-7-5388-5708-5

I. 正… II. 胡… III. 心理测验 — 通俗读物
IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 024220 号

正确认识自己的 1000 个重要问题

ZHENGQUE RENSHI ZIJI DE 1000 GE ZHONGYAO WENTI

主 编	胡宝林
责任编辑	张丽生 焦 琰
装帧设计	施凌云
美术编辑	滕 霞
出 版	黑龙江科学技术出版社 
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)
发 行	全国新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	680 × 1020 1/16
印 张	13.75
版 次	2008 年 8 月第 1 版 · 2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-5708-5/B · 27
定 价	28.00 元

序 言

通晓事物有助于人类的生存。自知之明有助于我们提高自己，改进生存之道，拉近与他人的关系，有助于我们和我们周围的人提高生活质量。这本书将有助于你更好地了解自己。通过回答书中的问题，你将会打开意识之门，与他人建立联系，突破你现有能力的局限性，以及在探讨你是谁、你能成为什么样的人等方面进行新的开拓。

不要强迫自己从头到尾读完这本书，你可以只阅读能与你产生心灵互动的部分内容。另一方面，如果书中有些内容你真的看不下去，试着挑战一下自己的忍耐力也将是件有趣的事情。如果对某些话题特别抵触，你可能也有合适的理由。而也就是在这方面，你清楚地了解自己，你能做什么，不能做什么——当然这些都取决于你过去的经历。这本书的作用就是帮你跟上生活的节奏。过去我们在某些方面都存在局限性，我们常常依靠一种信念工作——它告诉我们在哪方面可以去尝试、去想象。这本书既丰富有趣，又充满挑战；它为你提供了思想和工具，去打开属于自己的潘多拉之盒，里面包含着你的态度、行为、感情、思想和信念。你可以对它们进行选择，哪些需要保持，哪些需要改变或放弃。你可以挑战自己，让你完全按照自己的情况成长、改变、提高；你可以消除疑虑，恢复自信心，提升自尊心。这里有你需要的丰富

资源，明了直接，唾手可得。

征服自己就类似于向任何问题发起挑战。我们非常善于提出问题，然后再用几十年的时间去解决。有时别人会招惹我们，尤其当我们还是孩子时，那么要走出我们掉进的陷阱会需要很长时间。我曾和数以百计的人进行过深层次的交谈。他们没有去责怪他人，而是和我共享他们的烦恼、快乐和秘密；他们对什么行为导致自己犯错误特别感兴趣。多年来我一直在倾听不满意或不愉快的人诉说，我也用这些问题反复地查问自己，这本书便是我的心得。

人们怎样会陷入生活中的困境？为什么会陷入困境？怎样从中寻找出路？我们为什么不愉快，没有成就感？是什么阻止我们得到真正想要的东西？

当然，我们还面临各种各样的外界因素，可能这个世界太恶劣、太危险，充满困境。有时困境或甚至不可能的事情都发生在我们身上；而对你最重要的就是：当挑战摆在面前时，你采取何种态度去面对。但是这本书不是描述那些困境的，而是帮你怎样去解决它们；无论发生什么事情，你都要认真对待自己的生活；它还有助于你提高自己，即使困难到来时你也会立于不败之地，同时让你充满欢乐和幸福。

变化的先知

我们经常通过各种各样的途径去解读未来的世界。在遇到困境和令人困惑的问题时，一些古老的神谕会赋予我们思想和远见，如《易经》、塔罗纸牌（占卜用的纸牌，共 22 张）等。这些古老的神谕现在依旧非常流行。然而，它们诞生时的文化与当今的文化已经大相径庭。它们所反映出的价值观，如对古代女人固有形象的描述，现在已经失去意义。而本书为读者提供了一个崭新的视角，去探寻我们提问的必要性，并给出相应的答案。在尊重和赞赏传统智

慧的同时，它以连贯、逻辑的原则为基础，为读者提供了一个直接明了并符合现代人思维的方法。查问自己是使生活沿着正确方向发展的有效方法。

为什么不需要解决方案

人们很容易会感到脆弱和危险，并认为某个人肯定会告诉自己解决方案。做一名顾问、生活导师，或研究班指导员去教导别人并不是特别困难；为别人提供如何调整生活使其步入正轨的解决方案、范例和建议也比较容易。但这些人真的比你自已还要了解你吗？有时专家可以帮你消除疑虑，起到安慰的作用；有时各种各样的心理治疗也能真正地帮你摆脱困境，使你向前发展；有时别人对你的反馈也有助于你更加清晰地认识自己。然而，这并不有益于你确认自己哪些地方出了问题以及需要何种解决方案。

许多人都在努力让你明白，一个人不能强迫从别人那里得到良好的态度，以及正确地查问出自己的能力。而本书所要讲述的内容就在于此。

《正确认识自己的1000个重要问题》以一种独特的方法探究心理学，它不同于其他畅销的心理学书籍。它不完全专注于转变你的行为，或者挑战过时的消极观念，当然这些内容在书中也有所体现。书中设计的测试会有助于你清楚地认识自己潜在的价值、态度和感情。认识本身也具有转变性。你会发现在读完本书很长时间以后，一些测试问题还在影响着你。因此，测试是一种“软”格式，在心理问题没有常规的答案。它们就是帮助你恢复精力、振奋精神的。

消极、抱怨、绝望、缺乏自尊、内疚和自责的陷阱

我们有时会奇怪地发现自己无法从床上爬起来，为什么麻烦自己呢？征服自己就像是一场战争，你需要付出很多努力使自己具备正确的态度并准备迎接好运的到来。通常情况下，问题并不出于问

题本身，而出于我们对问题所持有的态度。如果不转变你的态度，至少转变一部分，你就不可能读完这本书。如果你还没有准备好，那么就回到床上；但要记住，这本将为你带来无限快乐的书在等着你去翻阅。

为什么要读这本书

为什么要为理解书中所有的问题而感到烦恼呢？书里的内容看起来很复杂，你怎么知道它会产生什么影响？试试看。在生活中进行小规模尝试，试着去做那些看起来相对简单、没有威胁的事情，慢慢积累你的成就感。不要从开始就给自己出一个需要奋斗几十年的难题。

思考

威尔弗雷德·彼翁是一位与众不同的精神病学专家，他对第二次世界大战后在精神上饱受创伤的士兵进行研究，他的研究成果就提高了他的思想认识。他发现一些人会竭尽全力去避免他们不想直接面对的问题。他们把这些问题封存在大脑中的某个位置。此外，一些人还无意识地阻止别人自由思考，或者不让别人提出他们厌恶的思想和观点。

彼翁对这种真实的思考非常感兴趣。是什么促使我们以原有的思维思考并解决问题？又是什么阻止我们这样做？为什么有时很难清晰地思考？部分理由是我们由于某些原因没有在学校接受概念思维的教育，就连孩子都能想出还有比上学更好的事情；有些原因是我们学会了把妨碍思考的事情放置在某个固定位置，以至于不去过多地面对现实；还有些原因是我们害怕知道我们真正想要的东西。我们每个人都会有无意识的或“未加思考”的想法，它们正在等待我们去探索，有些想法还非常具有解放性和创新性。

彼翁提出一种概念，并取名为“Minus K”，它是附着于每个

人身上的一种力量，趋向于让我们处于一无所知的境地。这便是自我破坏，是一种抵抗因素，它完全有理由让我们处于渺小和恐惧的状态。彼翁又提出相反的概念“O”，它也附着于人体内，是一种促进成长和发展的未知力量，一种人类潜能不可抗拒的力量。卡尔·罗杰斯是一位著名的精神治疗专家，他用土豆芽在黑暗地下室成长的例子来形容这个概念。不管光源有多远，嫩芽都会及时地找到通往光亮的道路。如果能够得到足够的光照和空间，我们会自然地生长、成熟和开花。

我应该这样做吗

问：“仅是得到你想要的难道不是很自私吗？”

答：“我不应该这样，我首先应该考虑别人，应该把家庭放在第一位，我还没有资格得到生命中想要的东西。”

这便是恐惧、压抑和局限的前兆。如果你拥有幸福的生活，做自己想做的事情，别人也可能会嫉妒你，不同意你这样做。“拥有如此完美的计划，你以为你是谁？”

如果你自己理解这种思考方式，那么现在就是你去尝试的时机了。你的存在不是为了完成别人为你设定的目标，你要去实现自己的计划，除了你之外没有人知道它是什么，会给你带来什么感觉。它可能与你所想的——幸福和成就“应该”是怎样的——完全不同，或者与别人的看法不同。在你内心有个声音在不停地询问你：作为一个人，你想要做什么，怎样去实现。你最近听到了吗？

否认和借口

你听过别人所使用的理由和借口。毋庸置疑，你肯定也有自己最常用的借口：你没有时间；你正在忙着挣钱，为了生存在忙着别的事情；你妈妈不喜欢；老鼠毁坏了你的家庭作业；除非胖得实在厉害，否则就不减肥。你现在最喜欢什么借口？你将不再需要借

口。如果这听起来有点恐怖，那么就把书放到一边，直到你习惯于“你再也没有必要去假装不属于自己的一面”这种观念。只要完成了书中所有的测试问题，你将再也没有必要去维持、证明和解释不属于你的一面，做最好的自己！

否认是我们所有人都会采取的回避方式，通常情况下它是有益的。我们不解总是忙忙碌碌，把一些令人心烦的想法和现实都抛开，这也有助于我们更好地生活。另一方面，否认会形成习惯。你肯定遇到过一些人，他们否认明显属于真实的情况，因为一件不合意的事情而影响一天的心情是不合时机而又令人痛苦的。

然而，有些人多年来却一直在回避困扰着他们的事情。他们没有直接面对，而是希望烦恼自动消失。

从长期来看，这种置之不理的方式起不到什么作用。心理学家弗洛伊德(1856~1939)曾发现一种心理规律：一切受到否认、忽视或压制的事情最终都会卷土重来。我们从身心上无法摆脱过去的事情，它们会以一种不能立刻被识别的方式出现，比如心理和感情上的困境或身心上的压迫感。这就是为什么一些心理治疗或自助方法在短期内很见效的原因；但从长远来看，你需要具备更多比积极思考和改进行为还要进步的思想，并依靠内心深处真正体会到的方式去改变自己。

怎样使用这本书

这本书提供了一种新颖、实用解决问题的方法，适用于任何情况。你可以用它来分析错误的原因，但你最好是用它净化和阐明你个人的生活方式、目标和梦想，并解决日常问题。查问自己的过程不是让你去培养积极、明智和愉快的想法，而是让你以一种现实和实用的方式解决问题。你没有必要“以积极的思维思考”，如果你自身、所处环境和条件对你没有过多限制的话，你就有能力扫清障碍，具备自然的积极思维。你会变得更加积极，充满活力和健康，

当然你对此要有所准备。

在阅读每个章节时，你都会经历特殊的思考过程。通过查问自己，你将学会把实际问题扩展到更加抽象的概念。如果你能把个人问题转化为有益的想法，它处理起来将变得更加容易。因为你对它已经具备了概念化的方案，没有必要过于个人化和感情化。你可以把树木从整个森林都分离出来。只要问题被转化成更加抽象的价值和性质，它们处理起来就变得更加容易，不会那么棘手，也不会令人心烦意乱。然后你再反方向逐步回答让你陷入困境的问题。这听起来有些困难，但实际上并不难；它需要你的思考，这是一个循序渐进的过程。

如果你拥有大量的自由时间，或者不用去处理过多的日常事务，这便是阅读本书的最佳时机。

不要从头到尾吃力地把书读完，可以选择有趣的一个章节开始读起。如果你只想读一个章节，那就选择第二章：选择你的价值观，它将影响你生活的方方面面。

目 录

第一章 查问自己 1

- 我真正想要什么 2
- 行动 6
- 你需要如何理清思路 7
- 自尊和自敬 13
- 鉴定自尊心的等级 14
- 自信测验 18
- 为成功而计划 21
- 13个成功的结果 22
- 自我破坏 24
- 你自我破坏到什么程度 27

第二章 选择你的价值观 35

- 你的价值观是什么 36
- 选择你的价值观 37
- 价值观列表 39
- 价值观测验 49
- 运用你的价值观 53
- 运用价值观：作出决策 54
- 道德基础 56
- 道德原则 57

第三章 时间、压力、焦虑、放松 59

你需要知道的所有关于压力和时间管理的知识 60

管理自己的时间 60

早晚必答 61

寻找正确的问题 62

压力 63

应对生活的压力 65

你受无形内在压力的影响吗 67

你接受过哪些关于解决压力的教育 70

说“不” 71

关于“不”问题的问卷调查表 72

什么是焦虑 76

理解焦虑 78

你有没有因为焦虑而出现身体症状 80

焦虑在精神和感情上的表现 81

你有没有在精神和感情上出现焦虑症状 83

你有焦虑的行为表现吗 85

你确实知道怎样放松吗 87

有关放松的问题 87

中止压力 88

正念 89

你在多大程度上做到正念 90

认可正念 91

一个想象练习 91

第四章 走出过去的阴影 95

你仍生活在过去的阴影当中吗 96

移情的陷阱 102

痛苦或不安的回忆 106

痛苦回忆的测试 106

继续前进的秘密	108
回忆过去	108
消极的生活宣言	109
确认并改写消极的生活宣言	110
陷入困境	112
沮丧	114
沮丧测试	119
逐步地走出沮丧	121
损失和痛苦	123
你在承受未解脱的或隐藏的痛苦吗	125
创伤后的心理伤痛	128
怎样确认 PTSD 的症状	129

第五章 愉快、喜悦、创新力 131

自由	132
好奇心	134
喜悦	134
鉴定你的喜悦程度	135
你不愉快吗	136
建立愉快的基石	137
你有多愉快	139
坚持写愉快日记	145
探索和乐趣	146
创新力	147
创新型提问	149
创新问卷调查表	150
奇迹的问题	154
解决问题的创新方法	155
幸福	156
幸福的标准	157

第六章 感情关系和感情沟通 159

探索夫妻关系的问卷调查表 161

感情关系阶段的周期 164

你处于哪个阶段 166

评估恋爱双方的沟通技巧 171

期望 175

你对自己的感情有哪些期望 178

鉴定你和你的伴侣 179

有益的反抗 182

解决矛盾 184

可以接受和不可接受的行为 185

宽恕与和解 188

个性的不同 189

你属于性格外向者还是内向者 189

安全和依恋 192

你属于哪种依恋类型 194

依恋问卷调查表 197

性商 200

第一章

查问自己

生活并不总是按照自己的计划进行。

——约翰·列农

我真正想要什么

我想要什么？这是一个令人哑口无言的问题。有多少人知道自己想要的并为之奋斗，并且对自己的现状已经非常满意。为什么有些人最后得到了他们真正想要的，而其他人始终感到茫然，别说得到自己想要的，就是自己究竟想要什么也没有弄清楚。试问这个“简单的”问题，你就会发现很多人已经很久没有思考过了。

详细说明真正想要的是什么确实让人感到困难。你可能会得到或冒险去争取得不到的东西。也许你能成功，但需要作出改变。安于现状不做任何改变是再容易不过的事情。你没有去争取能够得到的，你没有意识到机会就在身边，直到它一次又一次从眼前溜走你才追悔莫及；你没有珍惜现在拥有的，直到最后失去它。但你只是在短时间内容易有失败感，从长远来看未必如此。

“我真正想要什么？”是个令人恐惧的问题，将它束之高阁可能会更好些。然而它不会消失，它是一个“没完没了”的问题，就和“人死后还有来生吗？”这个问题一样。它会一直跟随着你，就像一只忠实的小狗，它每时每刻都存在着。如果你没有意识到这个问题的答案，你就会陷入极度的混乱和苦恼中。你选择了不想要的东西，却放弃了想要的东西，这只是因为你没有意识到必须关注每天生活中的这个关键问题。

现在就问：“我想要什么？”

给自己一些空间去集中思考这个问题。深呼吸，集中思考，看看能想到什么。当得出答案时，把它们写下来，并等待其他答案的出现。将自己置身于不同的生活境况，如工作，与爱人在一起，度假等；在每个环境下都思考这个问题。让答案从自己内心深处涌现出来，即使它们当时看起来没有什么道理，但都要记录下来。想象你拥有自己独特的生活目标，并且非常清楚它是什么，那会是什么感觉？清楚自己真正想要的和需要的，并对实现它们充满信心，那又会是什么感觉？

你可以用此书来解决问题和疑惑，还可以帮你思考新观点。提出正确的问题可以让你具备解决困难问题的技巧。人类智慧并不足以应对每天所要面对的困难，直到这些困难化解为细小的问题。在任何解决问题或创新的过程中，最困难的就是如何提出正确的问题。据说有人问过阿尔伯特·爱因斯坦，如果给他1个小时把世界从核灾难中拯救出来，他会怎么做。他的答案是：我会用55分钟分析和思考问题，最后5分钟提出解决问题的方案。他可能没有及时地拯救世界，但他完全可以提出新颖的方法。

爱因斯坦还说，如果你以原来问题产生时的思维思考，那么你解决不了任何问题。他的原话是：“问题产生时的思维机制不能解决现有的问题。”你要在思维上越到一个新台阶，综观全局。其中最好的办法就是提出正确的问题。提出正确的问题有助于你正确地阐述和分析问题，扫除限制思考的误解和假想，你可以以一种能够帮助你摆脱常规的全新思维思考。

陈莉最近心情非常低落，她认为这完全是由与她保持了两年关系的男友王强造成的。王强在冬天喜欢与好友外出旅行滑雪。他把陈莉留在家中，因为她不太想去，而且她也并不热衷于滑雪。不幸的是，在冬天她非常沮丧（她患有季节性情感失调综合征，很多人都受此影响，他们在冬季会由于缺少调节情绪的灿烂阳光而感到沮丧）。这让她越加觉得自己是多余的，王强丢下她是因为如果没有她王强会更加快乐。

她决定，当王强回来后，她要么请求他许下诺言与她结婚，要么结束他们之间的关系。但当她回到家中静下心来，向自己追问自己究竟需要什么样的生活，究竟想扮演怎样的角色时，这使得她进入另一种思维模式。她能够从全新的角度思考他们的问题——她可以做一些事情来提升情绪，而不仅仅是等待王强回来。她勉强地认为王强喜欢滑雪与她的不安全感没有什么