



最用心的聆听



最贴心的抚慰



最真诚的指点



最有效的援助

告诉我你的困惑、烦恼和压力，
送给你我的理解、指导和帮助。

和

心理专家 谈谈心

赵建勇/编著

天津科学技术出版社

和心理专家 谈谈心

赵建勇/编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

和心理专家谈谈心/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5308-5630-7

I. ①和... II. ①赵... III. ①心理卫生—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059752号

责任编辑: 刘丽燕 徐兰英

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京大河印务有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 185 000

2010年5月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

前言

让专家帮你解开心结

“心似双丝网，中有千千结”，人的心理是极为丰富和复杂的。每个人都有自己的喜怒哀乐，有自己的烦恼和忧愁，会随着心理的变化而表现出各种各样的情绪和行为。有的人能够很好地应对生活中的各种困难和挫折，保持一种积极向上的状态，而有的人在面对一些困难和失意时，则会显得手足无措，陷入某种心理的沼泽地，困惑、无奈、悲观、痛苦。

人生有高峰也就有低谷，谁都可能会有陷入低谷的时候，而此时，他们最需要的，是一种理解，一种支持，一种指点，一种援助，协助他们走出泥淖，重新向着高峰攀登。心灵是需要去温暖的，也是需要为其注入活力的，这样人们才能充满激情和动力，去面对一切。

现代社会的节奏越来越快，很多不确定的因素和潜伏的危机给人们生活和工作的稳定性造成了很大的威胁，人们的心理和生理都在接受着很大的考验。每个人都难免会遇到一些难题，产生一些心理困惑，陷入某种心理误区，如果不能及时地得到化解，就会对正常生活造成影响。

在心理疾病日渐多发的现代社会，更需要普及和加强心理指导和心理援助，以便帮助更多身处困境中的人们及时地解决难题、调解情绪、避免疾病，保持良好的心理状态。

在现实生活中，男人有男人的无奈，女人有女人的烦心，孩子有孩子的问题，学生有学生的压力，上班族有上班族的苦恼，领导有领导的难



处。柴米油盐，居家生活不可缺少；育儿教子，家庭教育的重中之重；工作事业，与个人发展休戚相关；社交人脉，为人处世的必经之道。哪一样都不能放弃，哪一项都不可荒废。而由此产生的问题也就接踵而来。很多人难以适应现状，变得心浮气躁或者歇斯底里，只好一次次扪心自问：

“我这是怎么了？”

“我为什么这么疲惫？”

“我到底应该嫁给什么样的人？”

“我是当房奴还是当单身汉？”

“我家孩子这是怎么回事？”

“我的工作为什么让我这样痛苦？”

“我的员工为什么这般难以管理？”

“我的人际关系为什么就处理不好？”

这是现代社会人们的通病，心理的迷失让他们找不到生活的方向，心理的无奈让他们失去了生活的动力。找不到方向就需要别人为你指点，没有动力就需要别人给你支持，而最合适的人选就是心理专家，他们能够从专业的角度出发，帮你分析现状，给你提供科学有效的方法，帮你进行心理调节，让你恢复良好状态。心理专家是你最值得信赖的朋友，有问题，不妨找心理专家谈谈；有困惑，不妨和心理专家说说，相信他会给你最满意的答案。

目 录

第1章

我这是怎么回事——自己最耐的困惑

“不是我不明白，是世界变化快。”在节奏日益加快的现代社会，人们在思想、心理、身体等各方面都在接受着考验，很多心理困惑也因此产生。你到底是怎么了？让心理专家帮你解答吧！

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 我为什么总喜欢在人前炫耀自己 | 2 |
| 2. 我总想挑衅别人是怎么回事 | 4 |
| 3. 我对什么都很敏感怎么办 | 6 |
| 4. 我为什么总是喜欢抱怨别人 | 8 |
| 5. 我为什么会无端地厌恶别人 | 10 |
| 6. 我为什么总会感到莫名的担忧 | 12 |
| 7. 我总是想拥有更多的东西怎么办 | 14 |
| 8. 我为什么总是觉得缺乏安全感 | 16 |
| 9. 我为什么总会无端地感到害怕 | 18 |
| 10. 我总是感到力不从心怎么办 | 20 |
| 11. 我为什么常常会歇斯底里 | 22 |
| 12. 我为何总是对什么都怀疑 | 24 |
| 13. 我总是不能遏制愤怒怎么办 | 26 |
| 14. 我的内心充满着挫败感怎么办 | 28 |
| 15. 我总是背着沉重的负罪感怎么办 | 30 |



第2章

我该嫁给什么人——女性最在意的情感

感情在女人的心中占据着十分重要的地位。到底该嫁一个什么样的人？婚后生活如何维持？该遵循怎样的价值标准和行为准则？对于自己的一些心理秘密和问题，女人是需要摸透的。

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 为什么现代的年轻男女不想结婚 | 34 |
| 2. 为什么女人更加相信“一见钟情” | 36 |
| 3. 为什么女人总会不厌其烦地试探男友 | 38 |
| 4. 为什么女人一辈子听不够“我爱你” | 40 |
| 5. 选对象门当户对很重要吗 | 42 |
| 6. 为什么“男人不坏，女人不爱” | 44 |
| 7. 为什么要“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗” | 46 |
| 8. 为什么要嫁就嫁“有钱人” | 48 |
| 9. 如何面对期货男人和现货男人 | 50 |
| 10. 初为人妻为何会有诸多不适应 | 52 |
| 11. 为什么夫妻是最亲密的敌人 | 54 |
| 12. 为什么女人婚后常会感到失望 | 56 |
| 13. 为什么女人听不得老公说别人好 | 58 |
| 14. 为什么成熟男人对女人有莫大诱惑力 | 60 |
| 15. 为什么女人会对落魄男人格外关爱 | 62 |

第3章

房子戒指在哪里——男人最无奈的责任

“钻石恒久远，一颗就破产”“做单身汉还是做房奴”“要老妈还是要老婆”……在这些问题上，男人有着自己难以启齿的苦衷，面对爱情、婚姻、事业上的压力，男人也需要给自己一个喘息的机会。

1. 丈夫就是用来“付账”的	66
2. 女人为什么对戒指那么认真	68
3. 女人为什么那样看重买房	70
4. 如何寻找家庭与工作的平衡	72
5. 为什么男人多患有“婚后沉默症”	74
6. 为什么男人不喜欢女人改造他	76
7. 为何男人很少会为纯粹的爱情结婚	78
8. 男人为什么把恋爱和婚姻当两回事	80
9. 缘何说男人结婚是出于理性的责任	82
10. 为什么男人多有严重的大男子主义	84

第4章

我家孩子怎么了——家长最关注的话题

孩子是父母的心肝，是家庭中的宝贝，而孩子的问题，也是家长最在意和最关注的事情。如何教育好孩子，如何辅助孩子健康成长，这是做父母的责任，需要进行科学的指导和帮助。

1. 我家孩子为什么总爱发脾气	88
2. 女儿为什么总是“人来疯”	90
3. 儿子为何不喜欢我表扬其他孩子	92
4. 我家孩子为什么总喜欢撒谎	94
5. 我家孩子为什么自甘平庸	96
6. 女儿为什么总希望我表扬她	98
7. 我家的孩子为何故意“调皮捣蛋”	100
8. 孩子为什么会有自慰行为	102
9. 孩子为什么总与我对着干	104
10. 我家孩子为什么总觉得孤独	106



第5章

学习为何这样难——学生最重视的问题

望子成龙、望女成凤是每个家长对孩子最殷切的期望。而孩子的学习问题不仅家长和老师很重视，对孩子也很重要，学生为学习而产生的烦恼和压力，也是需要得到理解和帮助的。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 怎样减轻学习中的浮躁心理 | 110 |
| 2. 怎样克服学习中的忌妒心理 | 112 |
| 3. 怎样冲出厌学的心理牢笼 | 114 |
| 4. 怎样调适高考紧张心理 | 116 |
| 5. 如何调适考试焦虑情绪 | 118 |
| 6. 如何调适考前自暴自弃心理 | 120 |
| 7. 如何克服考试怯场 | 122 |
| 8. 如何应对考场突发事件 | 124 |
| 9. 如何调适落榜懊恼心理 | 126 |
| 10. 如何摆脱后悔的困扰 | 128 |

第6章

工作能给我什么——员工最在乎的东西

没有工作急着找工作，有了工作就得为工作而奔忙，为了生计也好，为了实现自身价值也罢，作为一名公司的员工，如何去做好自己的工作，如何面对上司，如何和同事相处，都是需要用心琢磨的。

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 怎样才能被领导看在眼里 | 132 |
| 2. 该不该主动要求升职加薪 | 134 |
| 3. 如何才能对工作充满激情 | 136 |
| 4. 怎么做才能够出类拔萃 | 138 |
| 5. 如何才能够不感觉心累 | 140 |

- | | |
|------------------|-----|
| 6. 拍马屁怎么才能不拍在马蹄上 | 142 |
| 7. 升职后怎么保全昔日友谊 | 144 |
| 8. 如何应对工作“被辞职” | 146 |
| 9. 怎样消除黑色周一的噩梦 | 148 |
| 10. 如何让快乐的周末早点回来 | 150 |

第7章

上司下属是天敌——领导最头疼的事情

上司和下属似乎总是对立的时候多，如何管理好下属，如何激发他们的积极性，如何化解彼此之间的矛盾，这让那些当领导的也非常头疼。其实，管理要讲究方法和策略，应该多向心理专家请教请教。

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 尊重是对下属最好的激励 | 154 |
| 2. 用赞美来赢得和激励下属 | 156 |
| 3. 用关怀来打动下属的心 | 158 |
| 4. 宽容是对下属无声的激励 | 160 |
| 5. 如何通过环境来激励下属 | 162 |
| 6. 如何把团队拧成一股绳 | 164 |
| 7. 如何发挥每个成员的力量 | 166 |
| 8. 如何调节成员之间的冲突 | 168 |
| 9. 如何创造和谐的工作氛围 | 170 |
| 10. 如何把优秀人才“收入囊中” | 172 |

第8章

我该如何讨好他——社交最尴尬的境地

在社会这个大家庭中，少不了要和形形色色的人打交道。错综复杂的人际关系让很多人迷失了方向，陷入尴尬的境地。如何摆正心态与人交好，如何让自己成为一个受欢迎的人，让心理专家给你支支招。



- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 为什么有人总想做个大好人 | 176 |
| 2. 为什么有人总不能留住朋友 | 178 |
| 3. 为什么人们要相互收礼送礼 | 180 |
| 4. 该如何来处理借钱这件难事 | 182 |
| 5. 为什么人家比我好我就会忌妒 | 184 |
| 6. 为什么有人总喜欢说三道四 | 186 |
| 7. 为什么我总觉得别人在针对我 | 188 |
| 8. 为什么有人喜欢记仇 | 190 |
| 9. 为什么我总是觉得自己不受欢迎 | 192 |
| 10. 为什么我总是害怕与人交往 | 194 |

第9章

有钱没钱都得花——生活最沉重的压力

经济社会，处处离不开钱。经济压力也成了现代人们肩上最沉重的担子。该花不该花，该怎么花？如何去理财，让钱生钱？理财已经成了人们必备的一项技能，需要接受指导和主动学习。

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 为什么总是“月月光” | 198 |
| 2. 为什么心甘情愿成“卡奴” | 200 |
| 3. 你是一个怎样的购物者 | 202 |
| 4. 不妨准备一个流水账本 | 204 |
| 5. 钱靠的是赚，不是靠攒 | 206 |
| 6. 别把金钱和感情混为一谈 | 208 |
| 7. 爱钱，就要勇敢地去追求 | 210 |
| 8. 你是精打细算还是花钱如流水 | 212 |
| 9. 为什么人们对金钱如此依赖 | 214 |
| 10. 你对彩票、股票感兴趣吗 | 216 |



第1章

我这是怎么回事 ——自己最难耐的困惑

“不是我不明白，是世界变化快。”在节奏日益加快的现代社会，人们在思想、心理、身体等各方面都在接受着考验，很多心理困惑也因此产生。你到底是怎么了？让心理专家帮你解答吧！





>>1

我为什么总喜欢在人前炫耀自己

不知道为什么，我说话的时候总是喜欢炫耀自己，说自己以前是多么的优秀，家里是多么的富有，无论什么时候都觉得自己是最好的。为了让别人羡慕我，我甚至不惜编造一些谎言。结果却与之相反，大家似乎越来越讨厌我了。我也不清楚，自己为什么会如此爱炫耀呢？

| 专 · 家 · 解 · 析 |

自我评价是一个人自我意识的表现形式，是主体对自己思想、愿望、性格的判断和评价。自我评价有适中、偏高、过低之分。爱炫耀属于自我评价偏高，他们能体验到的是一种优势心态。

爱炫耀是对生活的一种恐惧。爱炫耀的人对生活 and 生命都缺乏安全感，他们企图通过炫耀自己来找到生活的感觉。北京育心园心理咨询中心咨询师刘晓祯称：缺乏安全感的人，一般都有过强的自尊心。但是自我的能力总是有限的，他们在认为自己无法超越别人，或者不知道如何在这个群体中超越自我，或者自信心不足时，就会采取一种特殊的方式来凸显自己的价值。这种方式就是炫耀自己，通过炫耀显示出自己所处的位置，找出自我存在的价值，将自身对生活的恐惧悄然转移，实现自我感觉良好的状态。

炫耀是人对未能实现的愿望的一种压抑和转移。爱炫耀是将实现了的目标最大化，将不能实现的目标最小化，以此来寻求自我安慰。生

活总是有不足之处的。人们的某些愿望不能满足时，有的时候就会选择将已经实现的愿望的价值放大，通过这种放大，使得另外一种欲望相对缩小。这样，对于不能实现的愿望，就不那么遗憾了，就能把未实现的欲望压抑在心底，使心理恢复到一种平衡的状态。如，有人可能学习不好，但是动手能力很强，那么他就会将这种动手能力强化、放大，通过炫耀自己的动手能力强来弱化学习不好的愿望。这样，心理才能平衡，生活才能正常进行。

炫耀虽然能给人暂时的心理满足，让人体验到自身的优越，但是总是爱炫耀自己会给别人带来一定的反感。

那么，怎么改掉爱炫耀的习惯呢？

1. 正确对待自己的优势

每个人都有自己的优势。优势可能让自己的某些方面做得如鱼得水，但是优势不是炫耀自己的资本。正确看待这些优势，有助于清楚地认识自己，了解自己的不足，以便在以后的工作中更好地发挥自己。

2. 不要把话题总往自己身上拉

与人谈话时，不要总是把话题拉到自己的身上，大谈特谈和自己有关的事情，使自己处于谈话的中心，充当谈话的主角。否则，即使你不是在炫耀自己，也会有炫耀自己的嫌疑，让其他的谈话者厌倦。

3. 努力实现自己的愿望

压抑心中的愿望时，人就会炫耀自己，使那些不能实现的愿望最小化。因此，不要压抑自己心中的欲望，应该努力去实现它，即使不能实现，只要自己努力了，努力的过程就是一种收获，炫耀自身优势的愿望就会减少。



>>2

我总想挑衅别人是怎么回事

生活中，小昌很喜欢格斗的场面，也喜欢奇装异服。而且，他说话的时候常常是非常夸张，有的时候总想着去挑衅一下对方，看到别人诧异的样子，心里会有一种莫名其妙的畅快感。因为这个原因，很多人都害怕与他交往。可是他自己却不明白，为什么挑衅别人会让他异常的兴奋？

| 专 · 家 · 解 · 析 |

挑衅是一种情绪表达，也是向自身发出的一些警告，其中的很多信息是值得我们关注的。这些信息可能是人们向自己发出的呼救，向人们敲响的警钟。挑衅的目的是想引起别人的注意，希望能得到别人的关注，也希望借此使别人能给自己一些帮助。

挑衅有的时候是对自我情绪的一种否定。当一个人有很多情绪无法排解的时候，他会选择挑衅这种形式来掩盖这些无法调节的情绪，实则这也是对自我情绪的一种逃避。他不愿意看到不良情绪的来源，也就不愿意看自己的内心深处，害怕探究自我内心的真实感受，不去主动了解自我的需要，而是选择回避。挑衅就是把这种情绪掩盖住了，用对他人的攻击代替了对自己的探索，也就避免了与自己的内心世界和不愿意想的处境直接照面。心理分析师克劳德·贝尔都密约说：“当人感觉到一些无法命名的情绪，又没有办法深入了解时，就会采取挑衅的方式。”

有人说，喜欢挑衅的人是不懂得用简单的方法进行自我形象塑造的人，更不能用简单正确的方式对自我进行确认。弗雷德里克·方热埃说：“这些人的头脑中，只有两种可能性，要么自己被击得粉碎，要么攻击他人。”也就是说他们在对抗中进行对自我的确认。其实这是一种别样的叛逆，就像青春期的孩子反抗别人对他的形象塑造一样，而挑衅则是在对抗自我。

挑衅别人的目的是为了引起别人的注意。喜欢挑衅的人都不喜欢独处，他们害怕寂寞，不甘于平淡的生活。当生活过于平淡时，他们就想办法激起生活的火花，挑衅别人，吸引他人的注意力。他们总希望自己能成为人群中的焦点。

不管挑衅有什么样的目的和什么样的心理机制，挑衅终归会让他人不舒服。为此，我们有必要克服这种心理状态，拥有好人缘。

1. 扪心自问

想想自己为什么要去挑衅别人，挑衅的目的是什么，想从挑衅中得到什么；再想一想自己渴望别人了解自己什么，自己要表达什么。每天都想一想这些问题，就会了解自己挑衅的目的，克服挑衅也就容易多了。

2. 检查自己的行为

看看自己的行为给自己带了什么，是不是别人都在远离自己，自己是否也失去了很多的朋友。再思考一下，自己这种行为到底给自己带来了什么好处。

3. 确认自我

要学会认识自我、确认自我，知道自己的感情需要，了解自己的情绪特征。如果能够认识自我、确认自我，就不会通过挑衅的方式企图在对抗中确认自我形象了，挑衅这种行为也就会减少。



>>3

我对什么都很敏感怎么办

生活中，娇娇很在意别人对自己的看法，总是担心别人对自己的印象不好，对于别人的批评更是忧心忡忡——对她而言，每一次别人对自己的批评简直就是一场灾难。最重要的是，她很敏感，当发现几个朋友坐在一起聊天时，总觉得别人是在针对自己。这样的感受让她很痛苦，但又不知道怎样才能让自己摆脱这种敏感的心理。

| 专 · 家 · 解 · 析 |

敏感是由他人评价或其他原因而引起的一种情感涟漪。敏感的人时刻在关注别人的举动，很在意别人对自己的看法。怕自己得罪别人，怕给别人留下不好的印象，总是时时刻刻在关注自己，也在关注着他人，对周围的一切都充满着不安，每天要做的事情就是观察他人，反省自己。

敏感的人往往对自己过度关注。他们总是觉得自己很卑微或者很优越。感觉自己很卑微的人，会时刻关注别人对自己的看法，听到别人对自己一点点的批评，都会掀起心中的千层浪，觉得一定是别人瞧不起自己，开始对自我进行否定，内心忧虑不安。通常对付这种敏感的方式就是讨好别人，希望在别人那里得到自我的认同，这样心里才会舒服一些。而优越感强的人，则会觉得自己是最好的，别人都应该尊重我，一旦有一点小小的不公平的待遇，就会让敏感的人觉得自己没有存在的意义，没有存在的价值。过分敏感的人甚至会有结束生命的念头。