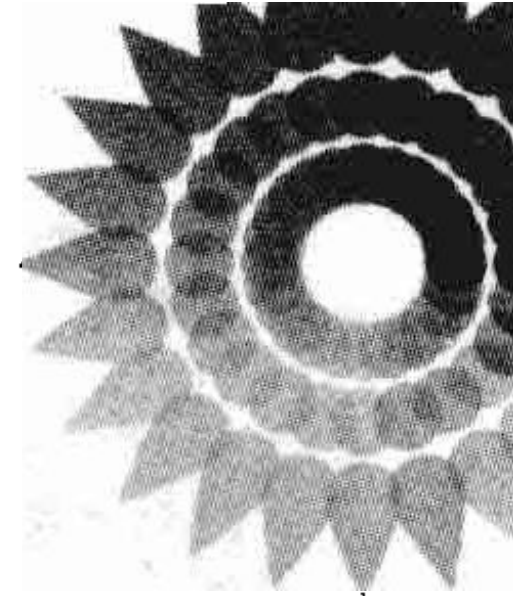


奔向 心理高地

BENXIANG
XINLI GAODI





目 录

前言 出发，奔向心理高地

第一篇 走进缤纷多彩的心理世界——心理与人生篇

心理健康的人会清楚地认识自己，并找到自己准确的人生位置。他们会在自己的人生天地里艰苦开垦、辛勤耕耘，收获着幸福和喜悦。

- 1.心理VS人生/5
- 2.提防生活中的“心理陷阱”/6
- 3.健康心理，幸福人生/13
- 4.卢教授告诉您幸福人生的心理智慧密码/37
- 5.测测你的人生成功心理指数/38

第二篇 让工作充满激情和快乐——心理与工作篇

工作对每个人而言，不仅是获得经济基础、寻求温饱的一个途径，工作更有着重要的心理意义，能让我们从工作成就中获得自我肯定和自我实现的满足感。

- 1.心理VS工作/41
- 2.提防工作中的“心理陷阱”/42
- 3.怎样才能有个工作的好心情/45



奔向心理高地

税务干部心理健康读本

4. 卢教授告诉您快乐工作的心理智慧密码/65

5. 测测你的工作成功心理指数/66

第三篇 学会做感情的主人——心理与情绪篇

不尽人意的事情随时都可能发生。有的人会为此大发雷霆，结果事情并不会因你的愤怒而得到解决，反而会变得更糟；有的人则是心平气和，可以很好地掌控自己的情绪，他们往往会使事情峰回路转，让自己立于不败之地。事实上，谁控制了情绪，谁就能占据主动，进而掌握自己的命运。

1. 心理VS情绪/68

2. 当心坏心理破坏你的情绪/69

3. 驱除坏情绪困扰，快乐工作与生活/77

4. 卢教授告诉您掌控情绪的心理智慧密码/95

5. 测测你的情绪稳定性指数/96

第四篇 你应该有一个宁静温馨的港湾——心理与婚姻篇

婚姻承载的家庭和社会负荷太多、太重，婚姻需要精心养护，爱情需要用心经营。婚姻可以是天堂，也可以是炼狱，关键在于你如何对待它。不健康心理会影响婚姻，不健康的婚姻也会引发心理障碍。

1. 心理VS婚姻/99

2. 谨防坏心理破坏你的婚姻/100

3. 幸福家庭，用心构筑/105

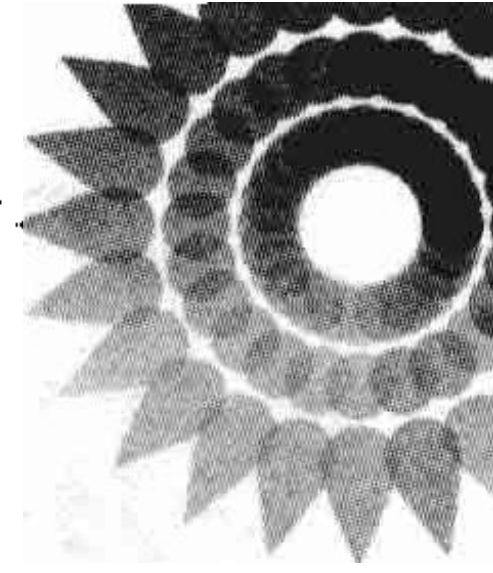
4. 卢教授告诉您美满家庭的心理智慧密码/120

5. 测测你的婚姻幸福指数/121

第五篇 教你成功教育子女——心理与家庭教育篇

用爱心去感染孩子，用爱心去关怀孩子，是家庭教育成功之根本，家庭教育对孩子的影响，在孩子的一生中起着至关重要的作用。

1. 心理健康VS家庭教育/123



2. 当心坏心理影响你的孩子/124
3. 了解孩子内心，做孩子心灵的导师/130
4. 卢教授告诉您教育孩子的心理智慧密码/150
5. 测测你教育孩子的心理成功指数/151

第六篇 教你在人际交往中如鱼得水——心理与交往篇

和谐的人际关系可以像土地、货币那样成为投入品，能够带来税务机关工作效率的提高，降低征税成本，即和谐人际关系的形成，可以减少盲目竞争造成的资源的无效损耗，降低个人的成本和税务机关的征税成本，从而带来税务机关良好的工作效率。

1. 心理VS人际交往/154
2. 影响人际交往的几种坏心理及调适/155
3. 获得良好人际关系的心理技巧/162
4. 卢教授告诉您和谐人际关系的心理智慧密码/175
5. 测测你的人际交往成功心理指数/176

第七篇 让生活充满七彩阳光——心理与生活方式篇

我们税务干部作为国家公务员，担负为国聚财的重任，不良的生活方式和行为习惯会使我们担负的职能大打折扣。

1. 心理VS生活方式/180
2. 谨防坏心理偷走你的生活情趣/182
3. 让我们拥有高品位的生活方式/187
4. 卢教授告诉您良好生活方式的心理智慧密码/198
5. 测测你的工作情趣心理指数/199

第八篇 获取财富是你的权利——心理与财富篇

在大千世界里，金钱就像一只无形的手，在拨动着人们的心灵和生活。我们税务干部经常同钱财打交道，在金钱财富面前应该保持怎样的金钱观，应该保持怎样的心态，如何树立正确的财富心理，本章内容将会给你一个满意的答案。



- 1.心理VS财富/203
- 2.当心坏心理偷走你的钱/204
- 3.愿你拥有优异的财富心理/209
- 4.卢教授告诉您拥有财富的心理智慧密码/224
- 5.测测你未来财富上涨的心理指数/225

第九篇 税务干部突发事件心理调节

要想成为生活中的强者，我们便有必要为自己的心理买上一份保险——清楚、理性地认识到生活中各类突发事件出现的可能性；充分地了解这些突发事件可能给我们带来的各种心理影响；并且积极地掌握应对这些突发事件的心理技巧——只有这样，我们才能做好充足的心理准备，充满力量地面对人生的每一次挑战。

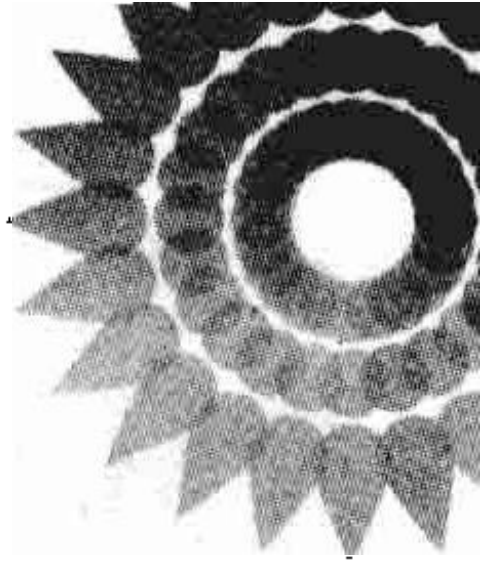
- 1.突发事件的类型/228
- 2.突发事件引发的心理障碍/231
- 3.突发事件的心理应对策略/240
- 4.卢教授告诉您应对突发事件的心理智慧密码/249
- 5.测测你的乐观指数/250

第十篇 税务干部常见的心理疾病

税务干部的压力越来越大，一方面担负着为国聚财，为纳税人服务的重任，另一方面又面临着干部竞争上岗、人事制度改革、养育孩子等诸多绕不过的人生关口……事事都需要自己尽心尽力地付出，心理问题在不知不觉中产生，甚至发展成为心理疾病。

- 1.心理VS疾病/253
- 2.税务干部常见的心理疾病/254
- 3.卢教授告诉您预防心理疾病的心理智慧密码/271
- 4.测测你的心理健康指数/272

后记/274



前言

出发，奔向心理高地

我们都明白一个不争的事实：站立的人，头颅永远在人身体的最高处，形成人思维和心理的大脑永远在高处指挥着人的一切。当然这是人类进化使然，而我们所说的心理高地却不是与生俱来，而要靠我们去抢占！

先从一个故事说起吧！

A君，在某单位工作，他自认为满腹经纶、才华横溢，但就是老觉得单位领导不器重他，同事们排挤他，所以干脆破罐子破摔，无所事事，已到不惑之年，仍在副主任科员位置上原地踏步。在家里，老婆也鄙视他，小孩瞧不起他，于是，他每天泡在酒里，借酒浇愁，浑浑噩噩过日子。

这天晚上，A君又喝得酩酊大醉，老婆一气之下，把酒杯摔了，并把他赶出家门。在酒精作用下，A君踉踉跄跄往野外跑去。他跑啊跑啊，到后半夜，跑到一座山上，不曾想这山上有一个深坑，叫“死人坑”，意思只要有人或动物掉下去，肯定爬不上来，必死无疑。平时清醒时他是知道的，但那天喝醉了，就稀里糊涂掉进坑里了。等他第二天醒过来时，发觉自己给自己找了一个坟墓。这坑处在人迹罕至的地方，平时很少有人来，你就是喊破嗓子也没人来理睬你。刚开始，求生的本能迫使他拼命地往上爬，但每次都以失败告终。等A君爬累了，他绝望了，伤心地哭啊哭啊，可有什么用呢。他认为这次是死定了，他这样想时，倒不觉得怎么怕了。

A君靠在坑壁上，多年来的人生经历像电影一样反复在头脑回放。他开始认真反省自己的缺点和不足，尤其认为主要是自负、自恋、傲

慢、苛责于人、志大才疏等毛病让他走到了今天。他梦想着：要是让我活着出去，我一定改掉这些毛病，重新活出个人样来。

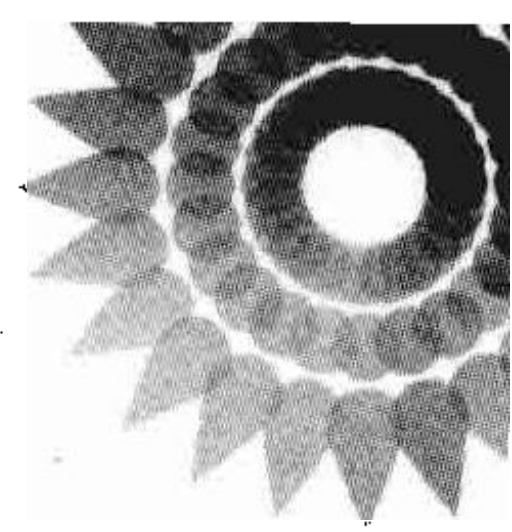
在坑里折腾了一天，A君又饥又渴。他下定决心，要想方设法从坑里爬出去。求生的信念强烈地支持着他，他挖地底的蚯蚓、蚂蚁为食，喝自己的尿、接天上的雨水止渴。他反复观察地形，摸索能出去的路，一次次失败，他都不放弃。在第七天，他终于找到一条逶迤小径，艰难地爬了出来。等他回到家，人们都以为他自杀身亡了，当他告诉人们这段经历时，人们简直不敢相信，他能从“死人坑”里爬出来，从此对他刮目相看。而A君经历生死的七天后，也明白了许多，开始彻底改变自己的人生。

一年后，在副主任科员位置待了十几年的A君破天荒地被提拔为科长，他事业的成功和对家庭的责任感，也赢得了老婆和孩子的敬重。

从这个故事，我们得到的启发是：当人处于绝境时，只要心理处在高地，有信念支撑，就能化险为夷，绝处逢生。

我们所说的心理高地是：人的心理处于最佳状态，能正确支配自我，左右自我，超越自我，它能充分调动人的所有显能和潜能，实现最佳的人生目标。当人处于心理高地时，心理健康，心理素质优异，心理就像你的好“政委”，指导着你正确地行动，即使你人生处于低谷，遭遇磨难，照样通过努力，登上人生的高峰。而一个人如果心理长期处于凹地，甚至掉入沼泽，坏心理、坏情绪就像魔鬼一样缠着你，控制着你，于是驱使你行为出格、行动无序，人生失误连连。你即使处在人生的高地，也一样坠落下来。

我们生活在世上，就是生活在一个人生坐标里，横坐标是你生活的时间，纵坐标是你工作、生活的空间，在时空之间勾勒出你的人生曲线。我们知道扔石子以45度左右的角度抛出去的距离最远。一般来说，人在45岁左右，他的人生空间会达到巅峰，45岁之前是缓慢上升的，45岁之后随着生理年龄的日渐衰老，人生空间会缓慢下沉，直到有一天，时间与空间归于一点，就意味着他的死亡。在45岁之前，人由懵懂无知



到半成熟、成熟，这段时间，既是心理成熟的过程，也是工作成功、生活稳定的过程。而人的心理与工作、生活是密不可分的，心理成熟，情商高，促使你工作进步、生活甜蜜、家庭幸福。而心理不成熟，情商不高，甚至出现病态，就会拖工作、生活的后腿。换句话说，在45岁之前，如果心理没有达到理想的高地，你的工作、生活等也难达到理想高地，你的人生曲线就有可能不是正弦曲线，而是扁平的不规则的曲线。我国税务干部队伍是一支年轻的队伍，平均年龄只有40岁左右，也正是人生爬坡或事业日臻成功的阶段。我们税务干部的事业平台是很好的，当今时代又是天高任鸟飞、海阔凭鱼跃充满机遇的年代，机遇能否抓住，税务干部的心理素质也即情商就很重要，而我们有很多税务干部恰恰在心理或情商上出现问题。

税务干部面临人生中工作、生活、家庭、情感等诸多关口，这些关口就像通往人生高地的一个个台阶，或者说是人生的一个个坎，需要我们一个个台阶攀登，一道道坎跨越。人生的台阶、一道道坎都因有你的心理陪伴、心理扶持，心理支撑，让我们不得不对心理怀有敬意，怀有感恩，怀有希冀。我们希望你总是处于心理高地，从而能得心应手、步履轻松地跨过这些关口。我们也衷心希望《奔向心理高地——税务干部心理健康读本》成为指引你通向心理高地的“参谋长”。

出发，奔向心理高地！



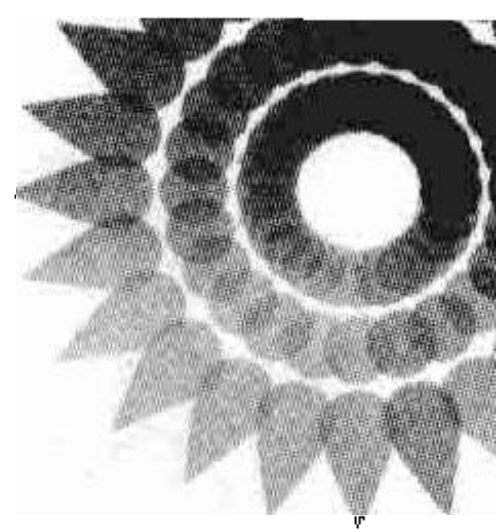
第一篇

走进缤纷多彩的心理世界——心理与人生篇

导 读

心理健康的人会清楚地认识自己，并找到自己准确的人生位置。他们会在自己的人生天地里艰苦开垦、辛勤耕耘，收获着幸福和喜悦。而心理残缺的人，即使他有许多长处，也会因为找不到自我而处于无尽的痛苦和失败中。在人的一生中，你可以不会弹钢琴，可以不会打篮球，但你不能没有健康的心理，因为健康的心理是人生的基石。





心理VS人生

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上的蛛网爬去，由于墙壁太湿太滑，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……

第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？生活忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。

第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，事业失败的他变得积极起来，很快东山再起，在单位脱颖而出。



在人生的道路上，很多事情就像那三个人对待蜘蛛的这一举动的眼光一样。其实，成功并不遥远，失败并不可怕，而心态就是一切。你用什么样的态度对待你的人生，生活就以什么样的态度来对待你。

心理主宰着人生。有积极心理的人，人生会变得有声有色；有消极心理的人，人生会变得黯淡无光。

提防生活中的“心理陷阱”

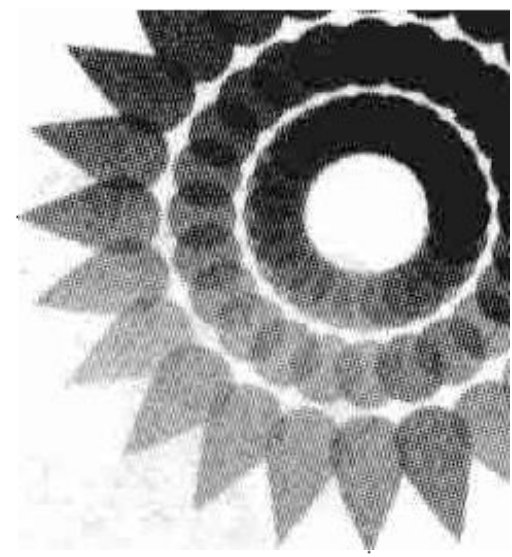
1. 自卑心理

肖小红是一名普通的税收管理员，从小生活在农村，家境贫寒，父亲去世早，母亲和弟妹都有不同程度的遗传疾病，因而常被村里人嘲笑。无奈的处境、残破的家庭造成她的自卑。她总是沉默寡言，很少发表自己的意见，总认为“我的意见可能没有价值，说出来，



别人会笑话我，还是别说为好”。有一次她偶尔看了卡耐基的《成功学》，对照自己，发现是自己低估了自己，缺乏信心。因此她下定决心改变，克服自卑心理。

为了挑战自我，肖小红在朋友的鼓励下，第一次报名参加了局里的演讲比赛，那天她站在主席台上，面对同事们的嬉笑，她的额头开始冒汗，两眼不敢直视他们，“同，同志们……”“哈……”会场里开锅了。她的手开始发抖。“沉住气！欣赏自己。”她鼓足勇气。“同志们，今天我们来……”渐渐地她不再害怕，不再发抖，滔滔不绝地讲了下去，甚至连自己都惊异：我哪来这样好的口才？同事们爆发出热



烈的掌声。

从此肖小红变得爱说爱笑，成了单位各项活动的“活跃分子”。

“欣赏自己”也成了她的座右铭。

自卑表现为对自己的能力评价过低，轻视自己或看不起自己，担心失去他人尊重的心理状态。适度自卑感可以成为推动人发展的动力，但是，当自卑感严重时，就会对人的生活、人际交往、性格都有不良影响。



心理阅览室：自卑情结

“自卑情结”是心理学家阿尔弗雷德·阿德勒受到自身成长经历启发提出的。阿德勒从小体弱多病，他有一个比他高大、英俊、聪明的哥哥，使他从小就生活在哥哥的阴影之下。就是靠一股要赶超哥哥的决心和毅力，阿德勒不断在挑战自我，直到最后比哥哥成就大得多。

阿德勒认为自卑感在个人心理发展中有重要的作用，它是人类处境得以改善的原因所在。因为你认识到了自己的无知，才可能更加努力和进步。他认为，每个人都是从最稚嫩最弱小的儿童状态走过来的，自卑就是非常普遍和顺理成章的事情了。

每个人都有自卑情结，正是这种自卑感激发出人的强大力量去努力超越自卑，追求卓越。

2. 悲观心理

一个搬运工人意外地被锁在一个冷冻车厢里，他清楚地意识到他是在冷冻车厢里，如果不出去，就会冻死。不到20小时，冷冻车厢被打



奔向心理高地

税务干部心理健康读本

开时，发现搬运工人已经死了。可是，人们仔细检查了车厢，发现因为故障，冷气开关并没有打开。

在日常生活中，有不少类似搬运工人这样悲观心理的人。心理学上认为，悲观是人自觉言行不满而产生的一种不安情绪，它是一种心理上的自我指责，自我的不安全感和对未来害怕的几种心理活动的混合物。

一般而言，容易悲观的人是与世无争的好人，他们

心地善良、洁身自好，习惯在处理事务中忍让、退缩、息事宁人。

极度悲观的人常用反常性的方法保护自己，比如自己的孩子被人家打了，他还跟着打自己的孩子，因为孩子给自己惹是生非。

平常的人也有悲观情绪，表现为事情发生后的自我检查、总结不足，从而在以后的行动中作积极的调整。

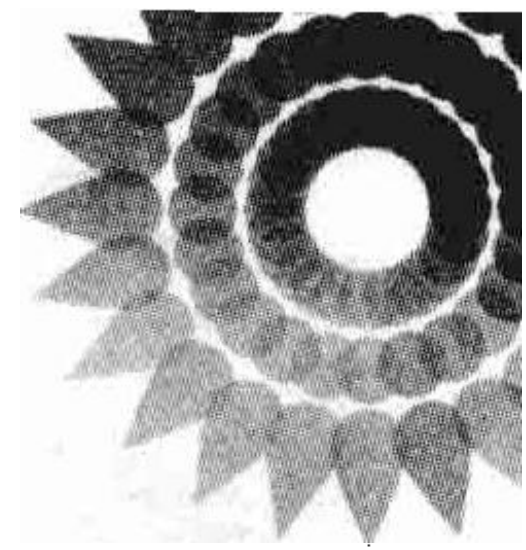
下面这个心理测验可以测试一个人的悲观程度：

一个明亮的房间，没有声音，此时，若是有一个闪闪发光的東西掉在地上，你觉得掉在地上的是什么？

- A. 硬币
- B. 瓶盖
- C. 镜子的碎片
- D. 昂贵的宝石

选择A的人是乐观型。





选择B的人是悲观型。

选择C的人是超级悲观型。

选择D的人是超级乐观型。



心理小护士

如何才能摆脱悲观心理的困扰

(1) 要看到事物积极的一面

事情都是一分为二的，即使处境危难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。你越乐观，克服困难的勇气就越会增加。

(2) 幽默是悲观的克星

当失败的时候，要以幽默的态度来接受现实中的失败。有幽默感的人，才有能力轻松地克服厄运，排除随之而来的倒霉念头。

(3) 脚踏实地，竭力而为

人生不如意十有八九，当面临困难时，既不要被逆境束缚，也不要幻想出现奇迹，要脚踏实地，坚持不懈，全力以赴去争取胜利。

(4) 善于从不利中发现有利因素

不管多么严峻的形势向你逼来，你也要努力去发现有利的因素。过后，你就会发现自己在很多方面都有一些小的成功，这样，自信心自然也就增长了。



3. 追求完美心理

前不久，英格兰著名球星贝克汉姆自曝患有“完美强迫症”，自己要求周围的一切都必须井井有条而毫无瑕疵。只要一闲下来，他就会一遍遍地摆放家中的饮料、衣服和杂志，直到它们都规规矩矩地成行成列、成双成对才会停止。

根据美国精神学会的权威统计，全球有超过3000万的人罹患这种过分挑剔细节，追求极致的“完美强迫症”。

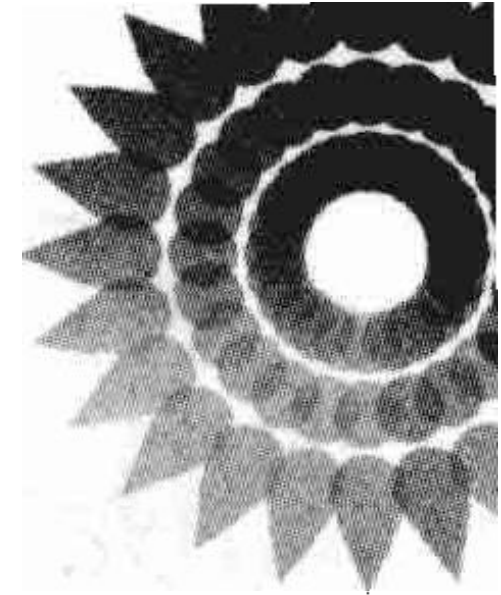
结婚快20年了，钱自新家里的战争几乎从来没有停止过，而每一次兵戎相见的理由几乎都是为了一些无关痛痒的生活细节。钱自新是税务局机关干部，他对于家里卫生间和浴室的卫生要求极高，妻子觉得无法忍受：比如便池要求洁净如新，不能有任何污渍和气味；卫生间地板要一尘不染，不能有半根头发；浴室的毛巾必须底边平齐地摆放；所有沐浴乳、洗发液的瓶子必须标签正面朝前地摆放。为了保持干净，钱自新每天早上5点多钟起床，反复冲洗，两个多小时后直到自己满意，才赶到单位上班。他说：“我这一辈子很痛苦，没有享受过任何快乐，把大量的时间用于清洗，自己明明知道这是一种坏毛病，可是很难摆脱。”

追求完美是指不管对人还是对事，都高标准、严要求，力争尽善尽美；即便做得非常出色，仍然不能满意……追求完美并不是缺点，但如果像事例中的钱自新一样，过度追求完美就是一种病态心理，不利于身心健康。过度追求完美的人通常有下列几种特性：注意细节，要求规矩、缺乏弹性，标准很高，不允许犯错，自信心下降，追求秩序与整洁，自我怀疑，无法信任他人。



心理小护士

如何摆脱过度追求完美的心理



(1) 真实衡量自身能力。我们应当学会真实衡量自身的能力，不刻意“放大”或“缩小”。做到拼搏但不勉强，重视但不患得患失。

(2) 积极改变生活方式。扩大交往，增加爱好，让日常生活变得生动活泼、富有情趣。培养生活中的爱好，以建立新的兴奋点去抑制病态的兴奋点。

(3) 摆脱概念束缚。虽然对税务干部的工作要求越来越高，我们要懂得适时转变各种不同的社会角色，决不能被某一种强化的概念摆布。如果你发现你的“工作性格”已然入侵了你的家庭生活，就要适当地人为转移注意力，加强与同事间的交流沟通，使紧张的精神得到舒缓和放松。

4. 挫折心理

凌路和强正是大学同学，他们在大学里的学习成绩都非常出色，两人毕业后分别去了不同的税务单位。几年后，两人所取得的业绩却各不相同。

凌路毕业分配到条件比较艰苦的基层税务所工作。面对艰苦的生活条件，人员少，事情多，他没有退缩，在基层一干就是7年。工作之余，他总是刻苦钻研业务，阅读专业书籍，这使他很快从一个门外汉成为一名精通税收财会知识的业务能手，在税务局组织的业务知识竞赛中，他获得“稽查能手”荣誉称号。由于他精通业务知识，面对纳税人提出的税收方面的问题，他都能做到有问即答。他从不叫苦叫累，不计个人得失，将大部心血和精力放在工作上。天道酬勤，功夫不负有心人，他年年被县局评为先进个人、优秀公务员。

而强正呢？他毕业分配到了开发区税务局，他起初干得很起劲，可是后来觉得工资太低，业余时间搞起了副业，一方面要处理工作，另一



方面又要兼顾小厂赚钱，结果工作没干好，不久小厂也关闭了。他开始消沉起来，领导渐渐不再重用他了。

同是税务干部，因为面对挫折的心理不同，最终的结果也不一样。挫折是指生活中遇到的失败、不幸或打击所产生的一种紧张心理和消极反应。对于弱者，挫折是地狱和噩梦；对于强者，挫折是催人奋进的兴奋剂。

税务干部难免会在生活和工作中遇到困难和失败，甚至饱经风雨和坎坷。工作中的不顺利、同事之间的误会、婚姻的波折等，都会引起不良情绪反应，这是正常的。但严重的挫折，会带来巨大的压力。长期下去，会损害身心健康，使人变得消沉颓废、一蹶不振；甚至可能轻生自杀，或者导致犯罪。



心理小护士

为了避免受挫后的心理失衡，下面是几种自我调适方法：

(1) 向他人倾诉。当遇到挫折时将自己的痛苦向他人倾诉，可以将痛苦随着语言的倾诉逐步转化出去。

(2) 学会自我安慰。学习《伊索寓言》中的那只聪明的狐狸，当它吃不到葡萄时，它总说葡萄是酸的；当它只能吃到柠檬时，它却说柠檬是甜的。这种“精神胜利法”能帮我们寻求自我解脱。

(3) 重新确立新的目标。挫折干扰了原有的生活，毁灭了原有的目标，确立一个新的目标，这是将消极心理转向理智思索的过程。目标一旦确立，人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力。例如，婚姻失败，投入工作；从政失利，积极考研等。