

奥博开放大脑训练

open brain
Innovative thinking

Conquering seven obstacles of soul

跨越心灵



人生就像障碍赛跑一样，需要不断地克服面前遇到的各种阻碍，跨越心灵的误区。

巨天中/主编

精华
浓缩本

如何才能走出心灵的困境？这就需要不断地进行自我心理调适，突破人性的弱点，转化负面的消极情绪，才能释放被囚禁的无限潜能。

民主与建设出版社

Conquering seven obstacles of soul

跨越心灵



人生就像障碍赛跑一样，需要不断地克服面前遇到的各种阻碍，跨越心灵的误区。

巨天中/主编

精华
浓缩本

如何才能走出心灵的困境？这就需要不断地进行自我心理调适，突破人性的弱点，转化负面的消极情绪，才能释放被囚禁的无限潜能。

图书在版编目(CIP)数据

跨越心灵的七大障碍:巨天中主编 - 北京:
民主与建设出版社,2003
ISBN7 - 80112 - 592 - 4

I . 跨… II . 巨… III . 人际交往 IV . C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 093189 号

责任编辑	李保华
封面设计	宋双城
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
出 编	100020
印 刷	北京市顺义振华印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	9.625
字 数	221 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 4 月第 2 次印刷
书 号	ISBN7 - 80112 - 592 - 4/G·234
定 价	18.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

第 1 辑 勇于突破人性的弱点

第 2 辑 善于清除消极的心理

第 3 辑 适时摆脱沉重的压力

第 4 辑 积极转化负面的情绪

第 5 辑 巧妙扭转失败的形象

第 6 辑 强化你的抗挫折能力

第 7 辑 释放自身囚禁的潜能

目 录

第1辑 勇于突破人性的弱点 (1)

- ☐ 跨越自卑的陷阱 (1)
- ☐ 走出自负的泥沼 (14)
- ☐ 摒弃恐惧心理 (20)
- ☐ 嫉妒是一副毒药 (23)
- ☐ 摆脱虚荣的束缚 (29)
- ☐ 后悔是健康的大敌 (32)

第2辑 善于清除消极的心理 (35)

- ☐ 培养开放的人格 (35)
- ☐ 自恋型人格障碍 (38)
- ☐ 表演型人格障碍 (40)
- ☐ 依赖型人格障碍 (42)
- ☐ 反社会型人格障碍 (46)
- ☐ 自闭性人格障碍 (50)
- ☐ 偏执型人格障碍 (57)

- ☐ 分裂型人格障碍 (61)
- ☐ 攻击型人格障碍 (65)

第3辑 适时摆脱沉重的压力 (70)

- ☐ 你的心理超负荷了吗 (70)
- ☐ 亚健康的定义 (71)
- ☐ “亚健康”的表现形态 (73)
- ☐ 心理疲劳与用脑过度 (74)
- ☐ 产生亚健康的原因 (76)
- ☐ 真正健康的标志何在 (79)
- ☐ 生命也在于静养 (81)
- ☐ 排除压力的妙招 (82)

第4辑 积极转化负面的情绪 (94)

- ☐ 情绪与生活的关系 (94)
- ☐ 迷惘是一种什么状态 (97)
- ☐ 巧妙摆脱忧郁和悲观 (99)
- ☐ 善于走出消极的误区 (107)
- ☐ 怎样消除精神紧张 (109)
- ☐ 适时控制自己的愤怒 (111)
- ☐ 做自己情绪的主人 (113)
- ☐ 情绪的自我调节术 (115)
- ☐ 巧妙进行自我心理调节 (118)



- ☐学会进行语言诱导 (120)
- ☐音乐疗法的积极作用 (121)
- ☐心情不快时的对策 (128)
- ☐自己创造好心境 (130)

第5辑 巧妙扭转失败的形象 (136)

- ☐相信自己能够成功 (136)
- ☐成功来自勤奋 (147)
- ☐培养你的耐心 (157)
- ☐执著专注才能成功 (166)
- ☐创新永无止境 (176)

第6辑 强化你的抗挫折能力 (188)

- ☐如何增强挫折承受力 (188)
- ☐善于变换角度看待挫折 (194)
- ☐挫折训练守则 (197)
- ☐失败是成功之母 (205)
- ☐学会对自己说“没关系” (209)
- ☐千万不要畏惧失败 (212)
- ☐挫折压力的自我调节法 (214)
- ☐化不利因素为自己的优势 (227)
- ☐别太在意别人的评价 (234)
- ☐千万不要走极端 (235)



☐ 偏激心理的克服术	(238)
☐ 既拿得起又放得下	(240)
☐ 君子之交淡如水	(243)
☐ 让你自己有个好人缘	(247)
☐ 发现真实的自我	(252)
☐ 做自己喜欢的事	(254)
☐ 学会更加爱自己	(257)
☐ 不如活得自然一些	(259)
☐ 有了厌职情绪怎么办	(262)
☐ 激发拼搏获胜的斗志	(264)
☐ 让自己快乐的诀窍	(269)
☐ 保持人际宽容的秘密	(271)
☐ 善于摒弃成功者的烦恼	(273)

第7辑 释放自身囚禁的潜能 (276)

☐ 为什么要进行心理训练	(276)
☐ 开发你的潜意识	(278)
☐ 人的潜能究竟有多大	(285)
☐ 发掘你自身的潜能	(287)
☐ 进行心理形象的预演	(289)
☐ 适时确定人生目标	(291)



第1辑 勇于突破人性的弱点

□ 跨越自卑的陷阱

1. 自卑是成功的第一大天敌

自卑就是指一种觉得自己某些方面不如别人，感觉自己没有能力应付所面临的问题的消极心理。

奥地利著名的心理学家阿德勒对自卑提出了具有独创性的研究。阿德勒认为，自卑是人类普遍存在的现象，在儿童发展的这段时期，儿童在与父母和整个世界的关系中都具有一种不足之感，即自卑感，因而要不断地补偿这种不足。对自卑的补偿会成为人类努力与成功并得到发展的基础和动力；相反，如果一个人生活中没有找到一种适当的能够补偿自卑的具体目标，就会形成带有浓厚色彩的自卑的观念集团，阿德勒把这种自卑的观念集团称为自卑情结，自卑情结指的是一个人在面对问题时无所适从的表现。

自卑的人因为他对自我的评价较低，所以他也会认为别人轻视、看不起自己，于是斤斤计较别人的态度和评价，这种敏感和对人刻薄的态度往往使人不愿与之交往。

自卑的人怀疑自己的能力，在困难面前畏惧不前，因而也就失去了许多宝贵的机缘。



2. 自卑这东西究竟是怎么来的

阿德勒认为人都有自卑感，只是程度不同而已，“因为我们都发现我们自己所处的地位是我们希望加以改进的。”而且这种改进的欲求是无止境的，不会有顶点，人类不可能超越宇宙的博大和永恒，也无法挣脱自然法则的制约，也许这是人类自卑的最终根源。因而可以说自卑是人类进步的动力，由此才有科学的进步、哲学的繁荣，人类文化才一步一个脚印地向前发展。

这是阿德勒从哲学的角度对人类整体状况的判断，在这里人类的自卑应当是无条件的。不过落实到具体的个人，在具体的文化背景和社会环境中，自卑的形成是有条件的。我们主要从客观的环境因素和主观的个体因素来考察。

①负面的评价加速了我们的自卑

这里所说的环境因素主要是指他人对自己的评价，其中，他人主要包括父母、教师、同伴等和自己有关系的人。社会心理学家 C·H·库利曾提出“镜像自我”的概念。他指出，镜像自我是人们形成自我概念的一种机制，即人们对自我的认识和判断往往是他人对自己评价的反映。一个人穿了一件自己喜欢的衣服，但是遇到好几个人都说这件衣服不好看，那他很有可能对自己的判断能力产生怀疑，也认为自己穿这件衣服不好看。穿衣服还是小事，如果自己所做的事情总是得不到别人的认可，那他就会对自己的能力缺乏信心，久而久之，可能就会形成自己无能的自我概念，产生自卑感。阿德勒自己就有过这样的经验，他在念书时有好几年数学成绩不好，在教师和同学的消极反馈下，他加深了自己数

学低能的印象。直到有一天，他出乎意料地发现自己会做一道难倒老师的题目，才成功地改变了对自己的认识。相反，如果一个长相平平或者能力有限的人，能得到积极鼓励、肯定和赞扬，那他也有可能建立起自信，发挥出自己最大的潜能。

②自身不足也使我们抬不起头

自卑的形成的确与环境有关，但这只是构成自卑的一个条件。自卑的最终形成又受到个体因素的调节。这里的个体因素包括身体状况、能力、气质、性格、价值取向、思维方式等。

一个身材不高的男孩在身材高大的同学面前往往会自愧不如，而一个身材又矮又胖、长相一般的女孩与身材高挑、漂亮的女生相比，也可能会自惭形秽。

个人的能力是决定人形成自我概念的一个重要条件。能力强的人更容易取得成功，而成功的体验则无疑是自信的催化剂；相反一个人如果总是接连不断地遭受失败，他的信心往往会受到打击。

一个人如果是胆小、退缩的气质特征、内向的性格特征，一般对事物比较敏感、感受性强，对事物的消极后果有扩大趋向，而且不容易将消极体验及时宣泄。比如老师的一句批评，对于那些胆大、外向的孩子来说无所谓；但是那些内向、胆小的孩子听了同样的话，却可能闷闷不乐，认为老师不再喜欢自己，自己是个坏学生了。

一个人的价值取向即他认为什么对他是有价值的，是重要的，决定了一个人对待事物的态度包括对待自己的态度。比如，一个执著于事业的学者可能因为自己的学术成果少、

水平不高，与同事有较大差距而自卑，但决不会因为做饭不如妻子，打牌不如邻居而自卑。这就是主体内在的价值观在自卑形成中产生的条件的作用。

不同的人遇到同样的事会有不同的看法，这就是人的不同思维方式使然。比如同样是考试没考好，有的人可能认为是自己没有努力，下次只要自己认真复习就行了，因而考试失败不会让他产生自己不聪明的自卑感。但是如果一个学生把考试失败归因为自己比别人笨，那每一次考试失败的经历肯定会削弱他的自信心。

3. 自卑的表现形式

美国著名的成功学大师拿破仑·希尔发现，人们的自卑感及其表现形式和行为模式大致有以下几种：

①孤僻怯懦型

这类人由于深感自己处处不如别人，谨小慎微、畏首畏尾就成了他们的行为特点。他们对外界和生人、新环境有一种畏惧感和不安感，为躲避这种畏惧感和不安感，他们会像蜗牛一样畏缩在自己的壳里，不参加社交活动，不参与任何竞争，不愿冒半点风险。纵使自己的权益受到侵犯，也听之任之、逆来顺受，不敢伸张，或者在绝望与忧伤中过着离群索居的生活。

②咄咄逼人型

自卑的人一般情况下是以被动的角色出现的，但有时却以盛气凌人的进攻形式表现出来，而这时恰恰是他自卑到极点的时候，再采取屈从于怯懦的方式已无法排解其自卑之苦，于是便转为好争好斗，表现为脾气暴躁、动辄发怒，即



使是鸡毛蒜皮的小事，也要找借口挑衅闹事。

③滑稽幽默型

自卑者也并非人人脸上都写着失意、消沉与怯懦。有时自卑恰恰是从相反的形式表现出来的。自卑者通过扮演滑稽幽默的角色，用笑声来掩盖自己内心的自卑。美国著名的喜剧演员弗丽丝·蒂勒相貌丑陋，她为此而羞怯、孤独自卑，于是她常用笑声，尤其是开怀大笑来掩饰内心的自卑。

④否认现实型

这类人不愿面对导致自卑的那些不愉快的现实，他们不愿意对自卑的根源进行思考清理，更没有勇气和信心去改变，于是便采取回避、否认现实的方式来摆脱自卑的痛苦，如借酒消愁就是这类行为的典型。

⑤随波逐流型

这类人因为自卑，没有信心，不敢有独立的主张、与众不同的行为，因而尽量使自己与别人保持一致，跟在他人后头亦步亦趋，与大家同步同调，大家做什么自己就做什么，往往会产生一种安全感和踏实感。

除以上五种类型以外，我们认为在东方佛教国家，还有一种普遍存在的自卑表现形式，那就是：

⑥认命型

这类人也许多次努力过、拼搏过，但都失败了，或没有达到自己心中的目标，于是便产生了深深的挫折感。深深的挫折感又带来了自卑感，他们屡次失败之后，失去了再次奋斗、改变现实的信心和勇气，便将一切归结为命运，认为自己这辈子已经是命中注定的了，而命中注定的东西是人为改变不了的。这样，他们便可心安理得地隐藏起心中的自卑



感，消极被动地接受命运的摆布。

由于这种自卑心理对交往和个人发展的危害性，我们应当采取适当的措施去克服它，让自卑者从自设的陷阱里走出来，潇洒地走进人群，享受人际交往的乐趣。

4. 快速摆脱自卑

对待自卑的积极态度就是设法摆脱自卑的阴影，重新找回自信。

① 摆脱的方式

调控的方式主要有两种：一是找他人求助，特别是在心理医生的帮助下摆脱自卑的困扰，或者找可以信赖的人把心中的消极感受倾吐出来，让旁观者帮助分析自卑的症结所在。另一种方式自我调控。下面就具体介绍一下自卑调控的方法。

② 摆脱的方法

在物理学的词典中，弹性物体指的是在受到冲击后还可以恢复原状的物体。心理学家推崇弹性心态——即对往事的抗冲击性，接受矛盾的打击，自我调节、自我治愈的能力。这种能力并不能让我们永远不会产生自卑情结，它教会我们的只是如何去克服它们。弹性心态是我们与生俱来的，只要后天开发得当，它会越来越强大，成为我们自我保护的最佳方式。应该接受的是，生活并不是一场持续的娱乐。接受挑战，奔赴战场，无论是胜利还是失败，我们获得的都是宝贵的经验。

在自信不足的时候，悲观出现的时候，你可以做一张“乐观、悲观对照表”。具体做法就是，在一张大的白纸上划

一条竖线，分成左右两栏，左边写上乐观，右边写上悲观，然后把它贴在书房的墙上。每天下班之后，面对这张表把心中乐观和悲观的感觉如实地写在表的左右两边。全部写完以后，把悲观的部分用黑笔一个个地划掉，同时把悲观的感觉从心理赶出去，然后看着乐观的部分，出声念一次，这样心中就会和这张表一样，充满乐观的感觉。

这个方法最大的效果在于：心中感到不安时，乐观和悲观的感觉常常会不断地交替出现，若能明确地将它们划分出来，你心里就有了谱，有时虽然会发现悲观的因素占多数，但是这也无妨，只要你有勇气把它划掉，你就能够战胜它，同时还能增加你的自信。

二是认知法。

就是通过全面客观辩证地看待别人和自己，认识到人不可能是十全十美的。客观地认识自己有哪些缺点，有哪些优点，人的价值主要体现在通过自身的努力达到最大潜能，而不是追求完美无缺，也不应该以自己的弱项简单地与别人的强项相比。比如说，一个其貌不扬的人可能在工作中有出色的成果，在国家一级刊物上发表了许多文章，那他就会赢得大家的尊重，而这种尊重会为他带来自信。

你不妨将自己的兴趣、嗜好、能力和特长全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略。然后再和其他同龄人做一比较。通过全面、辩证地看待自身情况和外部世界，认识到凡人都不可十全十美，人的价值主要体现在通过自己的努力，达到力所能及的目标对自己的弱项和遭到的失败持理智态度，既不自欺欺人，又不看得过于严重，而是以积极态度应对现实，这样自卑便失去了温床。



三是补偿法。

即通过努力奋斗以某一方面的成就来补偿自身的缺陷。比如，一个人在相貌上可能不如别人漂亮、英俊，但是他可以通过多读书提高自己的修养，通过在学习和工作中多努力取得成功而得到别人的认可。

一个人既不可能十全十美，也不可能一无是处。不要老关注自己的弱项和失败，而应将注意力和精力转移到自己最感兴趣，也最擅长的事情上去，从中获得的乐趣与成就感将强化你的自信，驱散你自卑的阴影，缓解你的心理压力和紧张情绪。

大家非常熟悉的节目主持人杨澜并不一定是最漂亮的，但是当年中央电视台《正大综艺》在全国众多候选人里进行选拔时，她却从如云美女中脱颖而出，因为她敏捷的反应、丰富的内涵、出众的才华以及充满青春活力和自信的形象赢得了导演和观众的心，而且，前不久，她还被传媒评为“亚洲十大美女”之一。

不知道你是否看过《未来世界》这部世界名著？是否知道它的作者赫伯特·乔治·韦尔斯？谈到他的成功，韦尔斯认为：幼年时摔伤腿是他最大的幸运，并因此成就了他的一生。

小时候的韦尔斯，是个顽皮的孩子，经常与伙伴们疯疯闹闹。一天，他又与一群孩子嬉戏，其中一个高个子的男孩举起了小小的韦尔斯，把他抛向天空。可是，就在韦尔斯落下来的时候，那个高个男孩一时失手没有把他接住！韦尔斯为此在医院里躺了好几个月，他腿部的骨骼始终没有完全复原，随时都有再裂开的危险。于是，医生嘱咐他一年内不得

出门。

为了解除寂寞，韦尔斯只有以书来充实自己。从那时起，韦尔斯对书和文学产生了极大的兴趣，他立志要成为一个文学家。

韦尔斯 13 岁的时候，就开始到外面去打工了，因为穷困潦倒的家庭需要他的帮助。托人介绍，他在一家杂货店里做了记账员。按要求，他需要每天早晨 5 点起床，把店铺打扫干净，把炉火烧得旺旺的，这样忙忙碌碌地，一直干到晚上 7 点才能下班。韦尔斯很讨厌这样的生活，因为他根本就没有时间看书写文章了。一个月后，老板辞退了他，嫌他太懒惰。随后，韦尔斯又进了一家药店担任记账员，可是没干上一个月就又被辞退了。

在走投无路的情况下，他给他的老师写了一封长信，诉说了自己的困境及他对文学的热爱，信中诚恳地请老师帮助他。老师被感动了，给他找了一份教书的工作。应该说，韦尔斯是很幸运的，老师帮助他摆脱了困境。可是，谁又能料得到呢？就在他教书以后，又一厄运向他袭来：在一场足球比赛中，担任裁判员的韦尔斯意外地被球员撞倒，并且被后面跑上来的球员践踏，致使肺部和肾部都受到了重伤。当人们把奄奄一息的韦尔斯送到医院抢救时，医生只能遗憾地摇摇头了。

但是，韦尔斯还是侥幸地活了下来，只不过他已是个半残废了。在那些苦闷的日子里，他没有灰心，而是疯狂地读书、疯狂地写作。每当他脑子里出现灵感时，他就立刻记在杂记本上。他的写作地点也很多，有时在办公室，有时在车上，有时在海边。终于，功夫不负苦心人，韦尔斯的作品受