



汲取心理学的营养，
审视过往展望未来，
塑造内心强大的自我

享受生活笑对人生

心灵花园◎著

心理学与人生

改变你一生的 66 堂心理课



台海出版社

改变你一生的 66 堂心理课

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与人生: 改变你一生的 66 堂心理课 / 心灵花园著. — 北京: 台海出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5168-1135-1

I. ①心… II. ①心… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 199816 号

心理学与人生: 改变你一生的 66 堂心理课

著 者: 心灵花园

责任编辑: 王 萍 赵旭雯 责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 日照梓名印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 206 千 印 张: 15

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5168-1135-1

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究



前 言

心理学于人生的意义究竟何在？其核心的意义在于帮助我们完善和超越自我，走向自我实现的人生巅峰。本书将丰富的心理学知识以通俗易懂、生动活泼的方式展现在读者的面前，让读者在轻松愉快的阅读体验中汲取心理学的营养，重新审视过往的人生旅途，并以新的眼光展望未来，塑造一个内心强大的自我，以更加积极的姿态面对人生。

改变人生从改变自我开始，而改变自我的前提就是了解自我，做到内心强大。如果你一直在故作坚强的外表下苦苦支撑，小心翼翼地掩盖内心的脆弱，而心理学告诉我们：内心强大才是真正的强大。当不再患得患失，不再以故作姿态的炫耀补偿内心的自卑，呈现真实的自己，我们才能真正强大起来。

一个内心强大，能够主导自己命运的人，一定是一个情绪管理的高手。他不会轻易生气，因为一生气你就输了；他不会头脑冲动，因为冲动是魔鬼；他不会心怀嫉妒，因为嫉妒是心灵的毒药；他也不会焦虑不安、自

怨自艾中玩自虐，让人生陷入泥沼中无法自拔。

能够赢得人生的人必须具备强大的环境适应力。他洞察秋毫，重视细节，并能从细节中看穿人心；他不会像一介莽夫那样露出马脚，更懂得一张一弛、刚柔并济才是王道；他不会一厢情愿地做孤胆英雄，选择一个人去战斗，而是摆正自己的位置，依靠集体的力量来实现自己的人生目标。

凡此种种，作者将心理学知识与人生哲理以优美流畅的文笔娓娓道来，让读者在一则则富有趣味的小故事中感悟人生，接受心理学的启迪。

目 录

第一章 改变自我从了解自我开始

一生当中，和我们打交道最多的那个人就是自己，往往我们最不了解的也是自己。

- 003 改变自我先要真正了解自己
- 006 抛开那些不切实际的想法
- 009 真正的强大是内心强大
- 012 接受现实，不再患得患失
- 015 虚荣的背后是自卑
- 019 展示那个真实的自我
- 022 以人为镜，映照潜在的自我

第二章 好的心理习惯改变自我

好的习惯会让我们受益终身，坏的习惯也会拖累终身，甚至带来诸多负面的影响。相比行为上的习惯，心理上的习惯影响更为严重。

- 027 开动脑筋，改变生活
- 030 在阅读中完成心灵修炼
- 033 正确归因，保持心理平衡
- 036 唤醒我们沉睡的想象力
- 039 培养洞察秋毫的习惯

- 042 自信是“上帝之光”
- 045 以一颗慈悲心去包容和宽恕

第三章 激活自己的最佳状态

无论你的工资是微薄还是丰厚，你的职位是高或是低，都应该让自己在“能做100%绝不只做99%”的气氛中工作。

- 051 不要虚度宝贵的时间
- 054 目标明确，不做穷忙族
- 057 把情绪垃圾清理出去
- 060 不敷衍，做好每件事
- 063 照顾好自己的身体
- 066 走出亚健康的边缘地带

第四章 做情绪管理高手

《莫生气》中这样说道：别人生气我不气，气出病来无人替。我若气死谁如意？况且伤神又费力！

- 071 一生气你就输了
- 074 摔碎你的愤怒
- 077 平心静气，拒绝冲动
- 080 嫉妒是心灵的毒药
- 083 不要因无谓的焦虑伤神
- 087 一味地自责无异于自虐
- 090 在冲突中释放情绪、彼此磨合

第五章 做一个坚定的乐观主义者

悲观者一般叹息着不幸的遭遇，一边为自己挖掘坟墓；乐观者则精神抖擞，在荒山上种满绿苗。当悲观者的坟丘上长满了荒草，乐观者在高山的丛林中仰望星空。

- 095 选择心态，选择命运
- 098 改变命运从改变心态开始
- 101 给逆境一个微笑
- 104 患得患失，只会自寻烦恼
- 107 接受人生的不完美
- 110 珍惜已经拥有的幸福
- 113 希望就在绝望的边缘

第六章 做一个精神上的强者

在你逐渐调整外在的自己，努力适应社会生活时，一定不要忘了心中的坚持，坚持“不尚武，不尚力，而尚心”。这“尚心”指的就是品质，是一个人的品格。

- 119 随遇而安，但不随波逐流
- 122 让心湖风平浪静
- 126 嘴是别人的，路是自己的
- 129 坐在舒适软垫上的人容易睡去
- 132 热忱是人生的原力
- 136 今天是我们唯一能把握的

第七章 给心灵一片晴朗的天空

有时候，清晨的一缕阳光就会带来快乐的体验；
有时候，一个滑稽的笑脸和表演也会带来快乐的心情。快乐其实很简单，平凡而真实的生活，就能让内心快乐起来。

- 143 遇事多往好处想
- 146 让阳光照进心房
- 149 快乐要靠自己去发现
- 152 与其抱怨，不如行动
- 155 额外的付出，意外的回报

第八章 塑造健全的环境适应力

正如林清玄所说：“在人生里，我们只能随遇而安，来什么，品味什么，有时候是没有能力选择的。学会随遇而安，你能够轻松地挫败生活中许多看似不可战胜的困难。这是面对生活最为强硬的方式。”

- 161 面对生活最为强硬的方式
- 164 天下大事必做于细
- 167 把握细节，洞察人心
- 170 刚柔并济才是生存之道
- 173 切忌一不小心就露出马脚
- 176 职场不需要“一个人去战斗”

第九章 活成一道靓丽的风景线

无论是灯红酒绿的繁华，还是夜深人静的安稳，不过是一种独具风格的幸福方式。但是，最重要的幸福只有一个，就是按照自己的方式走路，按照自己喜欢的方式度过人生。

- 183 想法决定了我们的活法
- 186 做自己希望做的事
- 189 做人一定要低调
- 192 逆境是人生的加油站
- 195 你的“最近发展区”在哪里
- 198 不要把目标变成白日梦
- 201 “兼听则明，无主则乱”

第十章 以强大的自我迎接挑战

无论是坚持还是放弃，都需要付出双倍的勇气。在人生的路口上，坚持到底是一种值得称颂的精神，黯然放弃同样值得尊重和敬佩。

- 207 “Never Give Up（永不放弃）！”
- 210 迷路时，真正的旅程才开始
- 213 自信需要一点一滴的积累
- 216 神经不妨大条一些
- 219 以平常心面对挫折
- 222 低谷中的每一步都是向上
- 225 错过太阳，不要再错过群星

第一章

改变自己从了解自我开始

一生当中，和我们打交道最多的那个人
就是自己，往往我们最不了解的也是自己。

改变自我先要真正了解自己

从前，一座寺庙里新来了一个小和尚，他态度诚恳地去拜见方丈，请求为寺里做一些事情。方丈对小和尚说：“你先熟悉一下寺里的众僧吧！”

第二天，小和尚就认识了寺里所有的僧人。他回到方丈那里，请求方丈收留他，分配他一些事情做。方丈还让他去继续了解认识。

三天后，小和尚志得意满地来到方丈那里，告诉方丈说：“我已经认识了寺里上百名僧人，并且对他们的身世都有了了解。”方丈微微一笑，说：“还有一个人，你没有认识，而且这个人对你十分重要。”

小和尚满脸狐疑地走出方丈的房间，一个人一个人地询问着，一间房一间房地寻找着。在阳光里、在月光下，他都不断地琢磨——那个人到底是谁呢？不知过了多少天，一头雾水的小和尚在一口水井里忽然看到自己的身影，他这才豁然醒悟。

原来，他还没有了解自己。

一生当中，和我们打交道最多的那个人就是自己，往往我们最不了解的也是自己。

当人生得意的时候，我们常常会被周围的赞美和掌声遮住了双眼，高估自己，觉得自己很优秀，自身价值也好像瞬间提升了许多；当人生失意时，我们又常常将困境带来的不顺利都归结到自己身上，从而低估自己的

能力，失去原本的自信心。

其实不管是得意时的骄傲，还是失意时的自卑，都将真实的自己和我们的视线隔离开，让我们无法对自己做出正确的评价，更谈不上修炼内心的强大了。所以说，想要我们的内心强大的前提，就是要透彻地了解自己。

透彻地了解自己，也就是正确地认识自己，做一个理智的现实主义者。清楚自身的性格特点、人生理想、处事风格，包括一切优势和劣势。当我们清楚了自身的一切，还原了真实的自我，不夸张、不自大、不妄自尊大、不妄自菲薄，内心自然就会慢慢强大。

薛德立是一个性格坚强、做事强势的部门经理。他从进入公司三年来，始终以强势的、近乎压迫性的方式完成工作，在公司的决策会议上会为所在部门争取更多的资源，也会用特别严苛的标准约束手下的员工。正是这样让他在同事之间备受非议，而具有强烈个人色彩的作风却让他的职位一路平步青云。

薛德立所有的下属都是自己亲自挑选，他特别不能忍受的就是男人身上的女性特质。因此，薛德立身边清一色的都是血气方刚的大男人，在谈判桌上冲锋陷阵，在客户之间果断决策，用强大的男性荷尔蒙征服着世界。

可是，强大的外表下面却是一颗脆弱的内心。当一份倾尽部门所有人心血的活动策划拿到高层会议时，薛德立满心期待着，准备迎接胜利的欢呼。可是方案最终因为预算超支没有通过。会后，薛德立大方地拥抱同事，安慰大家说：“这次不行，还有下次，我们再接再厉！”但是，没有人会想到——薛德立会在人群散去后，一个人躲在办公室里偷偷地流眼泪。哭过之后，他责备自己不够坚强，内心不够强大。随后，他的态度变得更加坚定，手段也更加地强硬。

其实，薛德立的内心如同很多正统的中国男人一样。在传统观念里，男人就是男人，男人有泪不轻弹，打落牙齿和血吞。薛德立的强势和坚强，

正是为了表现他作为男人的一面。他努力塑造自己强硬的形象，却没有意识到软弱、沮丧也是他性格中的一部分。

作为一个完整的人，不管是男人还是女人，我们身上都会具有顽强、坚持的一面，也会具有软弱、温暖、理解的一面。如果一个人只认同自己其一，不认同其二，整个人格就会出现空缺，心理支撑也会很匮乏。

认识、了解自己的全部，是一个人一生的任务，同时也是内心强大的基础。在我们逐渐深入地发现自己、挖掘潜力的时候，我们的思想、智慧和内心都会变得坚强，对人生拥有更强的控制力，对外部世界的纷繁变化就会多一份淡定和从容。

抛开那些不切实际的想法

她二十二岁放弃了内地优越的工作，留学美国。十年后回国与丈夫一起创业，按照亚马逊的模式创办了一家网上书店。那时正值互联网的高峰期，大约有几百家和她一样的公司，且规模都比她的大。当时的电子商务尚处在发展初期，个人在网上很少买东西，许多公司都是惨淡经营，一些支撑不下去的公司纷纷将目光转移到其他的生意，而她则认定：“给顾客一份一份地卖他们所需要的东西，这正是我想做的事情。”

就这样，公司在运营十年期间几乎不盈利，业界人士甚至戏谑调侃他们夫妻俩是“IT 劳模”、是“搬运工”。然而，十年的坚持换来了最终的成就。她的公司从最初的一天几个订单发展成为全球最大的网上图书音像商城，并且成功上市。她就是当当网的联合总裁俞渝。

杨澜在采访俞渝时问她：“你不自信的地方在哪？”俞渝坦白地说：“长相。”

杨澜有些惊诧于她的坦白，随后接着问：“为什么随着年龄的增长，你反而越来越自信，越有气质和光芒了呢？”

俞渝回答说：“自己接受自己，放弃那些不现实的想法，放弃成为自己不可能成为的人，全然接受自己的心态会使人变得更平静、更坦然。自己舒坦下来，没有紧张和焦虑，别人也更容易和自己相处。人生和商场一

样，重在接受自己。”

面对不可改变的容貌，选择坦然接受；面对自己认定的事业，用一股近乎执拗的精神坚持到底。俞渝用她的人生经历为我们诠释了“舍得之道”，也为我们阐述了关于“放弃与坚守”的人生道理。

世界永远都是充满了形形色色的诱惑。身份、地位、权利、金钱，是很多人的人生目标，同时也是很多人的人生梦魇。那些认清自身条件，而在自身优势上充分发挥并且持之以恒的人，最终收获了事业的成就和人生的辉煌；那些带着虚幻的梦想，奔波在徒劳的追逐中的人，则可能到最后两手空空，一事无成。

个中原因，不在于谁比谁更聪明、更富有、更有家庭背景，而在于谁能够实事求是，客观地了解自己，搞清楚自己是谁，能做什么、不能做什么，优势在哪里、局限在哪里。在正确的、可实现的方向上，梦想才是梦想；如果一开始方向就搞错了，梦想只能变成空谈，坚持也会变成徒劳。

强大的内心不是来自梦想的力量有多强大，而是梦想可实现的机会有多大。当我们能够看透自身的优势和局限，舍弃棉花糖般的梦幻，着眼于脚下踏实的土地，将坚持和努力放在一个切实可行的梦想中时，才会在一个有舍有得的内心世界中锻造出内心的强大。

在美国，曾经有一个乘客遇到了一个快乐的司机。乘客特别好奇，就问他说：“你为什么这么快乐，难道是遇到好事了吗？”司机回答说：“每一天都是好事啊！”

随后，司机讲述了他的故事。原来，这位司机曾经是理工大学的高材生，他当时的理想就是成为一名工程师，毕业之后进入通用汽车公司，让人们开上他自己设计的作品。可惜，在大学二年级时，他在做实验时仪器发生了故障，瞬间迸发的火焰烧伤了他的右眼。虽然手术非常成功，并且他也在两年后恢复了视力，可是他却再也不能用电脑制图了。父母鼓励他重