目　录　CONTENTS

爱情心理篇

爱情需要有自信…… 003
爱情需要有自省…… 007
爱情需要有勇气…… 013
爱情需要有包容…… 017
爱情需要有适度嫉妒…… 021
爱情不需要自卑…… 025
爱情不需要自恋…… 029
爱情不需要敬仰…… 032
爱情失意需要同感…… 038
爱情失意需要压弹…… 041

追星心理篇

追星好比出青春痘…… 049
追星为求朦胧美…… 053
追星因为他(她)真实…… 057
追星是“情人眼里出西施”…… 061
呼唤小燕子是投射…… 064
爱如潮水是神化…… 068
盖茨应是超级榜样…… 071
乔丹魅力在内秀…… 075
学习雷锋好榜样…… 081
追星应该化偶像为榜样…… 085

需要全本请访问 www.ertongbook.com

创新心理篇

四大因素扼杀了中国人的创造力 …… 093
八股文毁了科举制度 …… 100
谁是最可爱的中国人 …… 105
做有创造力的中国人 …… 111
生活呼唤平凡创造力 …… 117
1＋1 可以等于几 …… 121
创新成功靠智慧 …… 126
美女或野兽，该举哪只手 …… 132
中国人的“幽默”之痛 …… 137
纪晓岚幽默没得比 …… 144

人格心理篇

做个@人 …… 151
幽默是力量 …… 158
善解人意是功夫 …… 162
快乐是心灵旺盛 …… 168
豁达是乐观开朗 …… 172
助人为乐是心结 …… 176
自恋是人格缺陷 …… 180
莫做“稚成人” …… 184
抑郁是心灵枯萎 …… 187
绝望是偏执 …… 194

领导心理篇

领导者莫学朱元璋过分焦虑 …… 203
领导者莫学诸葛亮追求完美 …… 209
领导者莫学王安石偏执误政 …… 214

领导者莫学李鸿章“诚”字误国 …… 220
领导者莫学恺撒自我陶醉 …… 225
领导者要学孙权减压有方 …… 229
领导者要学苏东坡潇洒走人生 …… 234
领导者要学林肯幽默化解烦恼 …… 242
领导者要学曾国藩灵活决策 …… 248
领导者要学周恩来谈判“一口价” …… 252

历史心理篇

早慧促成乾隆继大位 …… 261
自谦让李世民名垂千古 …… 267
曹雪芹创作《红楼梦》源自反叛心理 …… 274
勾践卧薪尝胆有超强的自我力量 …… 281
达·芬奇痴迷画女性是为升华母爱 …… 286
赵构因生理阳痿导致政治“阳痿” …… 292
袁世凯因“九五尊相”的暗示而称帝 …… 298
尼禄从小娇纵变成反社会人格障碍者 …… 304
希特勒因复仇情结而偏执屠杀犹太人 …… 310
日军侵华对中国人民犯下四种心理罪 …… 316

犯罪心理篇

卢刚偏执杀师友 …… 325
顾城自恋杀妻自裁 …… 332
徐步高迷乱杀同事 …… 338
黄勇变态杀人取乐 …… 343
张子强恃强打劫 …… 350
马向东豪赌人生 …… 356
胡万林愚昧犯罪 …… 362
刘金宝滥权为旧情 …… 370

安惠君由金钱索贿走向性索贿 …… 375
林陌行骗天下 …… 380

生活心理篇

囤积旧货是心结 …… 389
自陷心牢因暗示 …… 393
不敢对视是自卑 …… 396
突破面子需果敢 …… 400
别把自己当病人 …… 403
梦里干活你太累 …… 407
自杀是美丽的谎言 …… 411
女孩子让男孩子着急是反向作用 …… 415
男人“小心眼”是人生智慧 …… 418
生涯规划用心做 …… 422

爱情心理篇

爱情，是人类最美好、最动人的情绪体验。美国著名心理学家斯滕伯格指出，爱情是一种平衡结构，其核心成分是自信。美国著名心理学家格拉泽也指出，爱与被爱是人类的最基本需求。

由此，爱情需要人学会平衡的艺术，掌握好爱与被爱的火候。爱得太热容易让人失去理智，爱得太冷则会令爱火熄灭。爱情还要把握好进退的步伐，进则有方，退则有法。这样的进退自如，当是爱情的灵魂所在。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

爱情是一种平衡结构，其核心是自信。

——题记

爱情需要有自信

爱情需要有自信，它可谓是爱情成功的第一要素。

就个人的心理素质而言，情场可谓人之自信与自卑的角斗场。它使狂妄自大的人头脑清醒，也使自卑自怜之人突破自我的禁锢。人生一世，没有比恋爱更令人认清自我的面目，也再没有比婚姻更能改变一个人的了。

这都是因为面对爱情，人总是在追求自我面目的新高点，新形象。

爱情推动自我完善

心理学告诉我们，人的自信得益于清醒的自我认识及积极向上的人生观。人贵有自知之明，这是千年的古训。在恋爱婚姻的选择中，自知之明同样是决策判断的核心。例如，当A君和B君都对你有好感时，你要多考虑对方的性格、志趣、生活习惯与自己有多少匹配；而当你对A君和B君同时产生好感时，你也要多考虑自己的性格、志趣、生活习惯与对方有多少匹配。如此用爱情的镜子照别人也照自己，会使你保持头脑的清醒。

心理学还告诉我们，人是需要不断完善自我的。一个人在开始恋爱时，可能会显得十分笨拙、愚钝、不知所措。但只要他相信自己，并愿意改变自我，他就可以通过点滴事情的积累而变得越来越明智，越来越善解人意。在这层意义上，失恋并

不可怕，怕的是在失恋体验中不成长，要么彻底否定自我，要么彻底否定他人，这都不是爱情自我完善的表现。爱情的自我实现就是在自信的基础上不断学会自我批评，并勇于接受他人的批评。美国著名心理学家斯滕伯格指出："爱情是一种平衡结构，其核心是自信。"

爱情推动自我完善，恋人们千万不要错过这个成长机会。

自信的人是可爱的

马克思与燕妮的爱情，可以说是以自信为基础的。马克思出身于普通市民家庭，而燕妮出身贵族，被公认为是特利尔（马克思与燕妮的家乡）最美丽的姑娘，是众多青年爱慕的对象。但燕妮对马克思情有独钟，因为她由衷地欣赏马克思的自信和见解，并坚信他将来必大有出息。由此，燕妮 18 岁时就和马克思私订终身。婚后由于马克思的政治见解，欧洲许多国家都反对他，驱逐他。他不得不携带家小四处转移，生活困难到难以想象的地步。在这种境况下，他们仍彼此相爱。燕妮每天除了操持生活外，还要将马克思几乎所有的手稿，在送到印刷厂或出版社去以前，誊写清楚。与出版社交涉的一些繁琐手续，不少也由她代办。燕妮曾说："他（马克思）的忧愁和快乐，同样也是我的忧愁和快乐，他的道路就是我的道路，他的思想就是我的思想。"



民国年间，西北军首领冯玉祥夫人去世，他采取公开招聘的方式寻觅续弦夫人。他对每个应聘之人问的第一个问题是"你为什么想嫁给我？"几乎所有人都声称她十分敬仰冯玉祥的英雄气概，结果

李德全的一句"上帝怕你做坏事，所以派我来监督你"赢得了冯玉祥对她的爱。

都没有被选中。而当一位名叫李德全[①]的护士被问到这个问题时，她回答说："上帝怕你做坏事，所以派我来监督你。"

她后来成了冯夫人。

真正自信的人，才是可爱的人。

知识小链接 1-1 什么是自信

自信，是一种对自我形象、能力和性格的积极评价。它是个人相信自己实现既定目标的心理倾向。自信是建立在对自己正确认知基础上的、对自己实力的正确估计和积极肯定，是自我意识的重要成分。

自信是一个人战胜恐惧的渴望，也是我们对自己成长能力的信念。自信的最大敌人不是自卑，而是恐惧。换言之，人的自信是在战胜恐惧中不断获得的。自信也不是与生俱来的，它需要不断的滋养和积累。

说到底，在爱情中寻找自卑是爱情的误会，而建立在自卑基础上的爱情也是难以经受风浪的。

爱情只有生存在自信的体验中，才有可持续性发展。

我很丑可是我很温柔

每一个晚上在梦的旷野

我是骄傲的巨人

每一个早晨在浴室的镜子前

① 李德全（1896—1972）直隶通州（今北京通州区）人。北京协和女子大学毕业。早年参加反帝反封建运动，积极从事妇女解放和儿童福利保健事业。曾在北京、泰安等地创办学校。建国后任中国红十字会会长、中国人民保卫儿童全国委员会副主席、卫生部长、全国妇联副主席、全国政协副主席。

却发现自己活在剃刀边缘

在钢筋水泥的丛林里

在呼来唤去的生涯里

计算着梦想和现实之间的差距

我很丑可是我很温柔

外表冷漠内心狂热

那就是我

我很丑可是我有音乐和啤酒

一点卑微一点懦弱

可是从不退缩

每一个早晨在都市的边缘

我是孤独的假面人

每一个晚上在音乐的旷野

却变成狂热嘶吼的巨人

在一望无际的舞台上

在不被了解的另一面

发射出生活和自我的尊严

白天黯淡夜晚不朽

有时激昂有时低首

非常善于等候

爱情可谓人性的学校，其最大的收获莫过于通过爱情来认清自我，完善自我。

——题记

爱情需要有自省

爱情需要有自省，它可谓是爱情成功的第二要素。

爱情是一面镜子

具体地说，爱情是一面镜子，既要照别人，也要照自己。而面对爱情这面镜子，人们即可看出别人的长短高低，也可照出自己的面目体态。所以爱情这面镜子应该给人公平公正、实事求是的感觉。否则人就会陷入种种自恋自怜的误区。美国著名心理学家罗杰斯指出："自恋是自我成长的大敌，而不懂得自我反省的人就会变得自恋起来。"

由此，在恋爱当中，如果一个人拿着镜子只照别人不照自己，那么他势必会陷入自恋自大的沼泽当中，失去选择的实据，成为乱爱盲从的牺牲品。说到底，爱情的抉择是平等的，人们怎么可以只照别人不照自己，那样公平吗？相反，如果一个人拿着镜子只照自己不照别人，那他也势必会陷入自怜自叹的困境当中，悲叹自己生不逢时，时不予我。说到底，爱情的基础是自信的，人们如果过分关注自我，只能徒增自卑。

爱情之动人就在于它促使恋人不断地认清自我，挑战自我。在这当中，人无

论出身是何等的高贵或卑贱，其相貌是怎样的俊靓或丑陋，爱情的“镜子效应”都会使当事人竭力“洁面目、正衣冠”，争取以自我的最佳状态来感动他人。

爱情需要有“平衡美”

在爱情路上，人们切忌只顾看前面要走的路，而不看已经走过的路，那样很容易迷失自我的。因为要走的路是个方向问题，而已经走过的路则是一个实力问题。方向和实力一旦不统一，则一个人定会因种种错觉而走许多弯路。

在恋爱的抉择中，人们往往习惯以十分挑剔的眼光看待对方，于是就有可能出现这样的循环：一个姑娘选对象时，嫌有才华的人长得丑，嫌长得帅的人挣钱少，嫌挣钱多的人不顾家，嫌顾了家的人没出息，嫌有出息的人不浪漫，嫌会浪漫的人靠不住，嫌靠得住的人不出门……如此循环下去，满世界没有一个男人可以达标的。

20 世纪 80 年代时，日本的高仓健[①]曾使国内许多适龄女孩无奈地空守闺房多年。后来费翔[②]回国烧了“一把火”，也曾使不少怨女误了良缘美姻。再后来，台湾歌手赵传[③]唱出了一首“我很丑，可是我很温柔”的歌，促使很多姑娘当机立断，组织起自己的小家庭。

爱情可谓人性的学校，其最大的收获莫过于通过爱情来认清自我，完善自我。爱情之所以会使人变得盲目，在很大程度上是由于人在爱与被爱之中，把自己看得太高大了，把别人看得太渺小了。这违背了爱情的首要条件——爱与被爱应是平等的。不平等的爱是注定不会长久的，一如建筑在地基不平上的房子，是早晚要倒塌的一样。爱情需要有“平衡美”。

总之，怎样在爱情中不受伤害，人们不要忘了古希腊德尔文古神庙前石碑上

---

① 高仓健，日本著名男演员，1978 年，他主演的《追捕》作为‘文革’后登陆中国的第一部外国电影，在中国大陆引起了巨大的轰动，高仓健本人也成为中国一代人的偶像。

② 费翔，台湾演员及流行乐歌手，《故乡的云》和《冬天里的一把火》是他的成名作。

③ 赵传，台湾著名歌手，《我很丑，可是我很温柔》是他的成名作。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

刻的一句名言:“认识你自己”。它是象征最高智慧的阿波罗的神谕,而神谕是不会有错的。



《追铺》中的男主角高仓健,80年代中国女孩心目中的白马王子。

知识小链接 1-2 :什么是‘爱情三元论”

美国著名心理学家斯滕伯格(Robert J. Sternberg)提出,爱情由亲密、激情、承诺这三元组成。其中“亲密”(Intimacy)是爱情的第一元素,是在情缘中能心心相印,灵犀相通关系的因素。亲密包括为对方着想,看重对方,了解对方,相互分享,相互支持等感受与心态。这种感受是令人舒畅的感受;感受到伴侣无条件接纳。亲密感出自一种不自私,愿为满足对方牺牲自我的精神。

“激情”(Passion)是爱情的另一要素。它是一种渴慕与对方结合的心态，是一种强烈的渴望与需求。它很多时候会导致性满足的需求，但却不等同性关系。激情与亲密之间相似但却不等同性关系。激情与亲密感是相辅相成，在男女亲密关系中，因为异性的吸引，很容易发生肉体上的激情。但若没有真正的亲密感，这种激情不能持久，其满足亦短暂。故此没有爱的根基的性行为是要不停重复及提升，否则它就会失去其激情与亲密感。最好又能持久的爱情，都是先有了亲密感才发展成为激情。

“承诺”(Commitment)是爱情的第三元素，好像一个三脚架一样，三不能缺一。承诺是维系爱情关系的基础，并且是爱情长期委身的决定。凭爱情委身承诺的意志。相爱的人愿意排除万难，培养亲密感和激情。反过来有亲密感和激情的关系亦使承诺更能持久。昔日中国靠媒妁之言的婚姻不少也能擦出爱情的火花，不少盲婚哑嫁的夫妇亦能白头到老，就是因为旧社会的婚约从正面来看是重视婚姻的承诺。不过今日我们所需要的承诺是两人心甘情愿进入的委身。

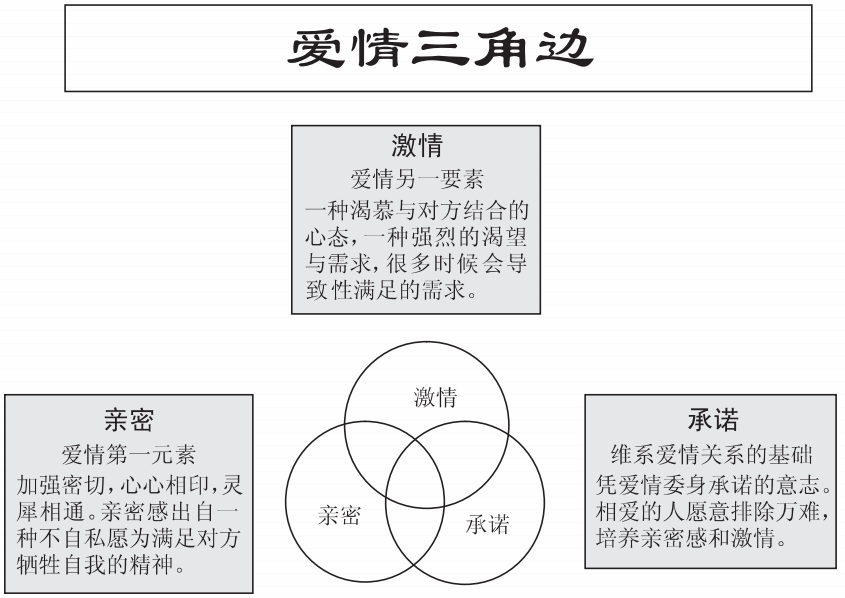


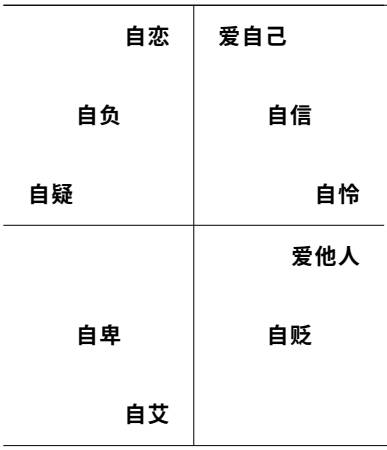
图 1-1　爱情三角边图

表 1-1　斯滕伯格七种爱情类型描述

爱情类型	英文描述	成分组合	突出特点
空虚之爱	Empty love	承诺－亲密－激情	爱情平淡无味　毫无激情
友伴之爱	Companionate love	承诺＋亲密－激情	爱情犹如友情　相互关切
虚幻之爱	Fatuous love	激情＋承诺－亲密	爱情虚无缥缈　相思情苦
迷恋之爱	Infatuation love	激情－亲密－承诺	爱情狂热激烈　虎头蛇尾
浪漫之爱	Romantic love	亲密＋激情－承诺	爱情热烈温存　柔情似水
喜欢之爱	Liking love	亲密－承诺－激情	爱情有情无爱　徒有好感
完美之爱	True love	激情＋亲密＋承诺	爱情情真意切　地久天长

爱人爱己是自信

自我状态图



自信的真谛是爱自己爱得有道理，爱得有安全感，爱他人爱得有诚意，无嫉妒感。

自我状态八种表现

自信	心胸开阔	大度包容	悦纳自我
自恋	自以为是	没有同感	戏弄自我
自负	自我陶醉	孤傲清高	欺骗自我
自疑	敏感多疑	反复无常	怀疑自我
自卑	自我仇视	自我否定	作践自我
自艾	自怨自艾	推诿他人	怜悯自我
自贬	无主心骨	过分谦卑	作弄自我
自怜	自我鄙视	渴求怜悯	羞辱自我

没有人能强迫你自卑，除了你自己。

——埃里诺·罗斯福

幼儿的爱遵循这样的一个原则：我爱因为我被爱；成人的爱则遵循另一个原则：我被爱因为我爱；不成熟的爱说：我爱你因为我需要你；成熟的爱则说：我需要你因为我爱你。

——弗罗姆

自信建立10大问题	自信建立10大对策
1. 缺乏自我认识	1. 认知调整
2. 目标设置不合理	2. 建立客观的评价系统
3. 不善自我肯定	3. 正确定位自我
4. 不善客观评价事物	4. 建立平常心
5. 不善面对批评	5. 练就耳顺功
6. 不善辩证看问题	6. 培养果敢精神
7. 不善了解他人	7. 培养乐观人格
8. 缺少改变的信心	8. 培养幽默化解功夫
9. 缺少具体的行动	9. 培养沟通技巧
10. 缺少社会支援系统	10. 寻求心理咨询

岳博士寄语：

自信与自卑就如同自我感觉的天平，其操作的原则是平衡产生美。

当一个人在与人比较中尽获自信时，他要学会与自己比较来获得自谦，而当他在与人比较中尽获自卑时，他要学会与自己比较来获得自信。

在爱情表白上，人要先征服自我，而后征服对方。

——题记

爱情需要有勇气

爱情需要有勇气，它可谓是爱情成功的第三要素。

而增强一个人的勇气，也当是爱情给人带来的成长。

人在爱情中，需要学会当机立断，战胜自我，其根本的心理机制是独立人格。独立人格指一个人处事主要靠自己做主，而不是靠他人做主。

对于爱情的有效表白，我有一个“先战胜自我”的理论。即，如果一个人真心爱上了另一个人，那他（她）就应该学会大胆表白。如果对方接受了你的爱，那你就是“征服”了对方，堪称幸事；如果对方拒绝了你的爱，那你也不亏，因为你已经战胜了自我，这至少也是打个平手。由此，在爱情表白上，人要学会先“战胜”自我，而后“征服”对方。

这，便是我的爱情表白之“先战胜自我”理论。

爱情需要大胆表白

例如，法国著名军事统帅拿破仑的爱情成功就在于他很有勇气。他在遇到巴黎著名名媛约瑟芬之前，只是一个退职将军，过着穷困潦倒的日子。后来因平定“热月党叛乱”，才受到巴黎督政官巴拉斯的重用，而约瑟芬当时是巴黎上层社会最引人注目的女性，经常出入于巴拉斯举办的沙龙，也是他的秘密情人。拿破仑在这

样的情况下与约瑟芬相识，立即展开热烈追求，并很有军人风范，干脆利落，雷厉风行。这当中最突出的是，他带着证婚人向约瑟芬求婚，从求婚到证婚不到一个小时，令约瑟芬大受感染。而在约瑟芬答应了他的求婚之后，拿破仑又在第二天举办了婚礼。约瑟芬虽久经情场，却从未遇到过这样果敢的求婚者，也深深为之打动，因为这果敢之后又蕴藏着真诚。这，是约瑟芬从来没有领教过的。

拿破仑的果敢精神不仅给他赢得了爱情，也给他赢得了政权。这用时下的一句话来讲，就是“该出手，就出手，出了手就莫后悔”。在爱情的表白中，很多人犹豫不决，结果输在起跑线上。爱情之表白，常令人烦恼万分。其表白过分，会给人轻佻不稳重的感觉；其表白不够，会令人感到诚意不足，瞻前顾后。

* ——————————————————— *

拿破仑给约瑟芬的信

我不爱你，一点也不；相反，我讨厌你——你是一个淘气，腼腆，愚蠢的姑娘。

你从来不给我写信，你不爱你的丈夫；你明知你的信能给他带来莫大的快乐；然而，你却连六行字都没给他写过，即使是心不在焉，潦潦草草地写的也好。

高贵的女士，你一天到晚干些什么呢？什么事这么重要，竟使你忙得没有时间给你忠诚的爱人写信呢？是什么样的感情窒息排挤了你答应给他的爱情，你那温柔而忠诚的爱情呢？那位奇妙的人物，你那位新情人，究竟是个什么样的人物，竟能占去你的每一分钟，霸占你每天的光阴，不让你稍稍关心一下你的丈夫呢？

约瑟芬，留神点，说不定哪个美丽的夜晚，我会破门而入。

我的爱人，得不到你的信息，使我坐立不安。立即给我写上四页信来，四页充满甜蜜话语的信，我将会感到无限的欣慰。

希望不久后，我会把你紧紧搂在怀中，吻你亿万次，像在赤道下面那样炽烈的吻。

1796 年 11 月 13 日于维洛那

需要全本请访问 www.ertongbook.com