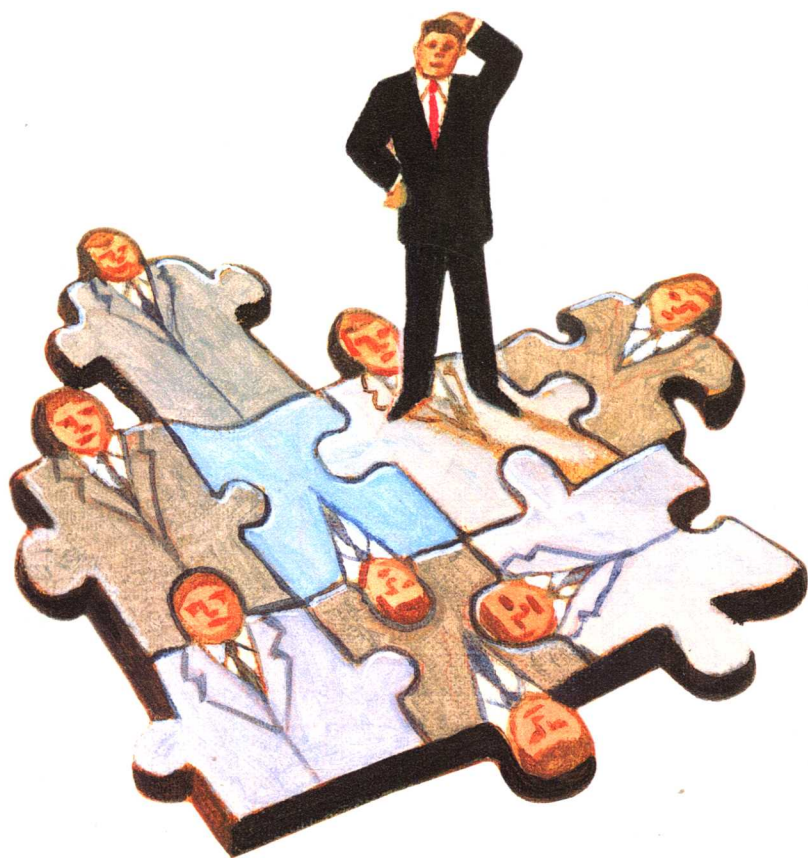


心灵的力量主宰着人的一生

人一生必须突破的 心理障碍

心理学博士 朱月龙 编著



美国著名心理学家特尔曼对800名被调查者进行了80年的追踪研究，发现成就较大的80%与成绩较小的20%之间，最明显的差别并不在于智力水平，而在于是否具有好的心理素质。

海潮出版社

心灵的力量主宰着人的一生

人一生必须突破的 心理障碍

心理学博士 朱月龙 编著



美国著名心理学家特尔曼对800名被调查者进行了8年的追踪研究，发现成就较大的20%与成绩较小的20%之间，最明显的差别并不在于智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

人一生必须突破的心理障碍/朱月龙编著.—北京:
海潮出版社,2006

ISBN 7-80213-302-5

I.人... II.朱... III.精神障碍-防治
IV.R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098588 号

人一生必须突破的心理障碍

朱月龙 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738 66969736

(北京市西三环中路19号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:730毫米×980毫米 1/16 印张:16 字数:250千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数:1-10000册

ISBN 7-80213-302-5

定价:25.80元



作者近照

朱月龙，1965年生，1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。现任苏州大学心理学系副教授，应用心理研究所所长。

朱月龙教授在学术和写作方面颇有建树，其主要研究方向为企业管理心理学，员工心理援助。出版主要著作有《人才招聘与应聘》、《心理健康全书》等。开发评测工具有企业绩效管理实施评估系统。

朱月龙教授强调，心理学要学以致用，只有实用的心理学才是老百姓真正需要的。这本《人一生必须突破的心理障碍》定会给每一位读者带来难以想象的益处。

心理因素是成功的第一要素

人一生必须知道的 成功心理

完美人生的第一项修炼

(浙江大学心理学博士) 朱月龙 编著



超越心理障碍 开发自我潜能
释放心灵束缚 调节心理平衡
解除心理困惑 增强成功冲动

海潮出版社

海潮出版社
定价：25.80元

责任编辑：张 慧

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

世界著名化学家、最高科学奖设立者诺贝尔说过：“生命那是自然赋予人类去雕琢的宝石。”

伟大的艺术家米开朗琪罗，在意大利的一个石矿中工作时，看到一块巨大矩形石头，心里非常高兴。他抚摸着这块石头，仿佛从里面看到摩西的精神，他开始雕刻这块石头，经过了许久，终于雕成一尊伟大的艺术作品——摩西雕像和十诫。

不错，一个人的形象如何，一生的成就如何，你想成为一个什么样的人，完全是由你自己设计而雕琢的。这个人无论是伟大与卑微，高尚与俗流，都由他的心理、性格与意志等的强弱来决定！

也就是说，人是自己的雕塑家。只有剪除多余的枝节障碍，削掉不必要的累赘疾患，去糟粕留精华，才能使一块愚顽的石头脱落成一件精美的艺术品，也才能展现出生命的高尚灵性与价值！也才能让理想成为现实的辉煌硕果！

现在，社会竞争日益激烈，不铲除隐藏在心中的暗礁，它就会迷惑和阻碍你前进的道路；就难以在竞争中寻得立足之地；也就会被时代的潮流摧垮或迷失。因此，突破心理障碍，是人一生达到成功与完整的唯一途径！

美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究，发现成就较大的 20% 与成绩较小的 20% 之间，最明显的判别并不在于智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。

这就说明，我们的世界可以拥有许许多多优秀的人才。譬如：世界文坛本应拥有更多像托尔斯泰、巴尔扎克和狄更斯等世界著名的作家；科学领域本应该拥有更多牛顿、达尔文、爱因斯坦等伟人；哲学、艺术领域本也应拥有更多马克思、莎士比亚和弗洛伊德等名人。

然而，这许许多多本来可以杰出人才的却被埋没了，不得不让世界叹息。那么，是什么原因让这些人才埋没了呢？答曰：是心理！是被自己非正常的心态——心理障碍，夺去了本应该属于人们的辉煌前程。

那么，所谓的心理障碍又是什么呢？譬如：空虚、自卑、浮躁、虚荣、自恋、孤僻、

心胸狭隘、悲观厌世、兴趣索然，盲目从众、情感脆弱以及优柔寡断等等非正常的心态。

正是这些不良心理因素，使好多人错过了末班车，甚至一辈子与成功无缘，只能瞅着别人成功的高楼大厦而望洋兴叹。

一个人的心理状况决定了他的性格是否健全的特质。心理学研究结果表明，一个人的性格好与坏在很大程度上对其人生的路程与生活的质量有着至关重要的影响。

健全的性格是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石。对于高速发展的社会，健全的性格是人生美满的护身符。

但是，在高节奏生活的紧张、竞争、择业的艰难与压力下。人们活在社会的大环境中真的不太容易，有好些人由于身心的承受力还很脆弱，就会在家庭、社会、学业、事业等的压力下，产生性格障碍。

因此，心理学家一再告诫世人：改善你的个性，健全你的性格做命运的主人！拥有健全的性格，前提是要认识自己的个性，找到自己性格中存在的缺陷，对症下药，才能为以后的人生美好打下首要的基础。

我们知道走向成功是人生体现价值与梦想的主要目标，可以说每一个人都有梦想成功的愿望，但这个愿望最终能否实现，其最根本的途径取决于其意志力强弱的较量。

一个人的潜能是不是得到了充分的发挥，创造力是否获得极致的发展，所期望的目标又是不是一个一个地达成，这就要看一个人意志力的坚韧与否。

因此，无论是大的目标如升学、就业、创造、发明、夺取冠军等，还是小的愿望如增强体质、改进行为习惯、提高学习成绩、掌握一门技能、完成一项任务等等，无处不体现出人们意志力的大小。

如果你想拥有坚忍不拔的意志，如果你想摘下成功人生最光彩夺目的那颗新星，就请你打开这本书，它是你实现愿望不可缺少的阶梯！

不光如此！我们还与大家探讨了人们在思维、认知，情绪、情感等常见的心理障碍方面的问题，内容独特而精辟，是你开始启动漫漫人生航程的一面推波助澜的风帆！



目 录

第一章 性格心理障碍

- 第一节 性格的特征与内涵 /3
- 第二节 性格的类型与特点 /5
 - 外向型性格的人
 - 内向型性格的人
- 第三节 台上台下的不同脸谱——性格的打造 /10
 - 性格如何培养
 - 打造受欢迎的性格
- 第四节 孤僻的三毛——性格障碍与人生 /17
 - 性格孤僻与人生
- 第五节 随手扔掉的珠宝——虚荣与性格 /20
 - 虚荣性格障碍
 - 虚荣性格障碍如何突破
- 第六节 “丑”是罪过吗——自卑与性格 /24
 - 自卑性格障碍
 - 突破自卑的性格障碍
- 第七节 可怜的寒号鸟——懒惰与性格 /28
 - 突破懒惰性格障碍
- 第八节 伤害自己的女孩——自恋与性格 /31
 - 自恋性格障碍
 - 自恋性格障碍如何突破
 - 生活不欢迎有性格障碍的人
- 第九节 灰姑娘变王妃不是童话——性格的魅力 /36



戴安娜的“童话”实现

王妃生涯的性格魅力

第十节 健全性格是人生的基石 /40

何谓健全的性格

决定性格的气质

健全的性格如何培养

第二章 异常心态障碍

第一节 异常心态的大致类型 /47

第二节 曾子有没有杀人——从众心理 /52

为什么会有从众心理

第三节 什么都没意思——空虚心理 /55

为什么会空虚

空虚心理危害

空虚心理纠正

第四节 荒芜的花园——狭隘心理 /58

狭隘心理

狭隘心理如何克服

第五节 大彻大悟的书生——闭锁心理 /62

闭锁心理

封闭的危害与调适

第六节 脸红的男孩——羞怯心理 /68

羞怯心理

如何克服羞怯心理

第七节 闷闷不悦的王子——情结心理 /71

情结心理的危害

第八节 刘伶饮酒——上瘾心理 /73

上瘾的形成





上瘾的危害

第九节 到底如何才能满意——完美心理 /77

什么是完美心理

如何矫正完美心理

第十节 人人都在笑我——猜疑心理 /80

爱猜疑的原因

猜疑心理调整

第十一节 沙漠里的勇士——挫折心理 /82

挫折成因

如何消除挫折心理

第十二节 校花的烦恼——嫉妒 /85

嫉妒的成因

嫉妒心理如何突破

第十三节 干什么都静不下心来——浮躁心理 /87

什么是浮躁心理

突破浮躁心理

第十四节 横渡两大洋——悲观心理 /89

悲观心理的产生

悲观心理如何突破

第十五节 男友如此的不理想——依赖心理 /92

依赖心理成因

如何突破依赖心理

第三章 认知心理障碍

第一节 认知心理的作用 /97

第二节 认知心理发展 /98

第三节 真的是天才吗——他人眼里的自我 /99

认知与心理



- 第四节 我哪儿去了——认知模糊 /101
自我认知解析
- 第五节 咬主人的狗——认知偏差 /105
认知偏差的解析
爱屋及乌——认知与晕环效应
晕环效应
认知偏差治疗法
- 第六节 刻舟求剑——定势错位 /110
定势错位的原因
定势错位的危害
定势错位的自我突破
- 第七节 思维——思维与认知 /115
思维与认知的关系
- 第八节 自作聪明的贼——思维与心理活动 /117
思维方式与心理健康
- 第九节 行酒令中的智慧——联想思维与心理 /121
思维与心理因素
- 第十节 突然的领悟——思维调整 /124
思维调整
- 第十一节 植物有神经系统吗——思维障碍 /127
思维障碍
思维情感障碍与电脑
- 第十二节 上帝的眼睛——创意思维 /129
创新思维
思维开发
- 第十三节 改“洗澡”为“穿衣”——逆向思维与奇迹 /132
逆向思维
逆向思维可缓解心理衰老



第四章 情感心理障碍

- 第一节 情绪——情绪产生的原因 /139
情绪产生的原因
- 第二节 莫名其妙的电话——情绪的特征 /141
情绪的特征
情绪的类型
- 第三节 神秘的土豆——情绪心理 /145
情绪与禁果定律
情绪影响心理
- 第四节 为什么误杀女儿——情绪反应 /148
情绪心理反应
心情与助人为乐
情绪与生活
- 第五节 一种“法液”两种结果——情绪与健康 /152
情绪与健康
心理促生情绪
- 第六节 讨厌的哈巴狗——情绪连锁店 /156
- 第七节 四面楚歌——情绪的共鸣 /158
情绪共鸣
情绪宣泄
情绪的自我调节
- 第八节 情绪的枷锁——忧郁 /164
忧郁的起因
忧郁的表现
如何化解忧郁情绪
忧郁的另一面
- 第九节 心灵的晴雨表——情感状况 /172
- 第十节 刘备摔阿斗——情感征服 /173



感情投资

- 第十一节 曾经沧海难为水——情感升华 /174
 - 情感升华的作用
- 第十二节 一字值千金——理智感 /176
 - 理智感与成就
- 第十三节 脱缰的野马——激情爆发 /178
 - 激情的产生与危害
 - 激情的来源与表现
 - 激情如何疏导
- 第十四节 骇人的群蛇报复——愤怒 /184
 - 愤怒的解释
 - 愤怒的自控
- 第十五节 温室的蓓蕾不经风雨——情感障碍 /188
 - 突破情感障碍

第五章 意志心理障碍

- 第一节 两块石头的命运——价值与磨难 /193
 - 意志力的强弱
- 第二节 “聋子”成了冠军——意志力与成就 /197
 - 意志力与成就
- 第三节 永不服输的歌王——顽强的意志 /200
 - 意志的动力
- 第四节 不要将幸运之神拒之门外——懦弱的表现 /205
 - 影响意志的阻力
- 第六节 煮石头汤——意志力的体现 /209
 - 意志力的关键
- 第七节 飞天梦的实现——坚定的信念 /211
 - 信念的坚定与否



- 第八节 天鹅与鸭子——意志薄弱 /213
 青年人为何意志薄弱
 意志需要从小锻炼
- 第九节 无数次失败等于成功——意志的锤炼 /217
 意志是磨练出来的
 自觉性的培养
- 第十节 五枚铜钱——不要退缩 /221
 如何克服退缩
- 第十一节 不劳而获——懒散的行为 /224
 懒散的原因与危害
 如何克服懒惰
- 第十二节 错过姻缘——犹豫不决 /227
 克服犹豫不决
 告别优柔寡断
- 第十三节 最宝贵是生命——抑制冲动 /230
 冲动心理控制
- 第十四节 一个箭囊——依赖 /233
 感情依赖是爱吗
 克服依赖性
- 第十五节 错失良机——怀旧 /238
 怀旧心理
 病态怀旧心理
 活在当今



第一章

性格心理障碍



大千世界、芸芸众生，男男女女、形形色色，这么一个庞大而又复杂的群体，有多少人同名同姓，又有多少人面貌酷似，有多少人有着共同的兴趣或从事着同样的工作，但是，每一个人的性格却不尽相同。

正像世上没有绝对相同的两片树叶一样，世上也没有性格完全相同的两个人。即使是孪生的兄弟姐妹遗传基因完全一样，性格也不会完全相同。因此，性格的差异是普遍性的存在，也就形成了各种各样的性格。

心理学研究结果表明，一个人的性格好与坏在很大程度上对其人生的路程与生活的程度有着至关重要的影响。健全的个性是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石。对于高速发展的社会，健全的性格是人生美满的护身符。

因此，心理学家一再告诫世人：改善你的个性，健全你的性格做命运的主人。要改善自己的个性，健全自己的性格，前提是要认识自己的个性，找到自己性格中尚存在的缺陷，对症下药，为以后人生美满打下首要的基础。

随着现代生活的紧张、竞争的压力、择业的艰难，人们活在这种社会大环境中，由于其身心的承受力还很脆弱，因而在家庭、社会、学业、事业的压力下，就极易产生性格障碍。

但是，这些有性格障碍的人，表面上他们仍过着正常人的生活。倘若深入地与他们接触后，便发现这些人很怪。他们大都开始与人接触时还客客气气，但一旦熟悉起来就经常过度亲密或过度要求对方，甚至动不动就发怒或者做出什么让人意想不到的事情来。

因此，对有性格障碍的人一定要早发现、早克服，尽早恢复健全的个性、性格。否则，就会给家庭带来无穷烦恼，给社会造成严重问题，更谈不上去创造幸福美好的人生了。



第一节 性格的特征与内涵

现代心理学将人们的性格差异概括为能力、气质和个性三个方面。每一个人不同的能力、气质、个性的独特结合,就构成了一个人不同于他人的心理风貌和品格——性格。

事实上人们生出来就有自己的优点和缺点,只有意识到自己的独一无二,才能理解为什么大家在做同一件事,在同样的时间里,由同一个人教导,其结果却往往不同。这是因为,在性格上,或多或少都有差异。

尽管性格的差异是普遍存在的,但是不能否认人的性格也存在着共同性,性格是在人的社会化过程中形成的,因此,总要受到一定社会环境的影响。

人是生活在群体之中的,相同的环境条件与实践机会使人的性格带有群体的共性特点与默契性。

人类的共性是相对存在的,而性格的差异也是绝对的。具体地说,性格的特征大致包含了独特性、社会性、整体性、稳定性。

独特性

每个人的性格都是由独特的性格倾向性和性格心理特征组成的,即使是同卵孪生兄弟,他们在遗传方面可能是完全相同的,但性格品质也会有所差异。

因为,每个人在后天的实践环境中,条件不可能绝对相同;即使是生活在同一家庭中的兄弟姐妹,个人的微观环境也是有差异的。因此,每个人的性格都反映了自身独特的、与他人有所区别的心理状态。

社会性

人不仅具有自然属性,同时也具有社会属性。一个人如果离开了人类,离开了