

找准心理 平衡点

生活简单一点

周希哲 著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

Life is simple.
找准心理平衡点
生活简单一点



冯希敏 编著

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

找准心理平衡点/冯希敏编著. —北京: 中国城市出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5074-2868-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第192506号

责任编辑	张惠平
装帧设计	佳捷真
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编: 10053)
网址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sins.com
经销	新华书店
印刷	北京圣夫亚美印刷有限公司
字数	185千字 印张 15.25
开本	710×1000 (毫米) 1/16
版次	2013年11月第1版
印次	2013年11月第1次印刷
定价	32.00元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010) 68171928

前言

Preface



这世界有太多的喧嚣，太多的诱惑，太多的色彩。多少人身陷其中，给自己套上一副副枷锁，捆上一根根绳索，在物质利益与道德准则之间艰难抉择，在坚守与放弃之间彷徨进退，在理智与情感之间权衡犹疑，把自己折磨得心力交瘁，一身疾病，一生苦闷。

这一切都是因为失去了心理的平衡。

有一位专情的男子，遇见了一个心仪的女孩，为这个可遇不可求的人儿，选择了等待，苦苦守候了好几年，茶饭不思，夜不成眠。数年之中，婉拒了两位对他示爱的女子，放弃了数次事业发展的机会，甚至为此淡漠了最宝贵的亲情。最终，伊人仍是水中花、镜中月，远赴天涯，与别人踏上了婚姻的红地毯。与其无望等待，不如暂且放弃；与其郁悒哀怨，悔恨嗟叹，不如呵呵一笑，仰天而去，“天生我才必有妻，千金散尽爱复来”。

有的人，过分看重金钱权势，认为财富与权力是一个人成功的标志，是衡量人生价值的唯一标准。为了一官半职，微名小利，委曲求全，拍马逢迎，甚至不惜代价，泯灭良知。为所谓的追求放弃了健康，背离了道德，模糊了生活原本的意义，值得吗？也许，垂暮之年他会明白，人这一生所有的奋斗与努力虽然都是为了更好地生活，但人生真正的内核，其实就是从容、快乐地生活。

还记得那个在海边晒太阳的渔夫吗？有位游客看他一连几天不出海，担心地问他为什么不去努力赚钱，渔夫反问为什么要赚钱。“有了钱就可以悠闲地散步、晒太阳啦！”“我现在已经在晒太阳了。”

一个人的心理平衡了，就可以笑傲江湖，笑傲职场，笑对所有



的荣辱得失。苏东坡一贬再贬，却一直活得自在快乐，他的平衡点是“无官一身轻”，不能朝中当高官，可以在乡野饮酒做诗交朋友；李嘉诚财富越积越多，却没有因财富招惹灾祸，他的平衡点是“为富可仁”，把财富分给需要的人，多做慈善事业；霍英东和何鸿燊能合作四十年，他们的平衡点是“友谊重于金钱”，在利益分配上吃亏算不了什么，没有友谊就没有合作，没有合作，利益就等于零。

心理平衡点，其实就是心理调节点，就像一个天平，无论哪一边重，都可以通过调节使它保持平衡。在人与人的竞争中，有的人实力就是比你强，双方的力量是不平衡的，但你可以通过调节，找到平衡点，放弃一些东西，去赢得自己最需要的。

古人云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”心理平衡的过程就是“虑而得”的过程，就看你如何掌控，如何取舍。

掬一捧痛苦与欢笑的泪水，给心灵洗个澡。在一片宁静里，问问自己的心灵真正需要什么？喜欢什么？想躲避什么？还能被什么所激荡？它是敏感的，还是已经麻木了？多关注一下自己，与心灵对话，引入阳光照亮自己，照亮自己的人生和事业。

这里遴选了带有普遍性的 80 多个心理失衡的案例，开出心灵处方，希望能帮助你找到自己的心理平衡点，让精神回归“家园”，完美你的绿色人生。

C 目录 Contents

第一章 物质与精神 1

当今人们普遍想生活质量好一点儿，这是非常正常的需要。但物质的富足与地位的提高，并不一定能带来快乐，也是事实。故而生活质量高低、物质条件好坏并不是唯一的指标。

要从发财的幻想中解脱出来	2
别人发财，你的心态平衡吗	4
你可以主宰你自己吗	6
如何跨越人格的障碍	9
如何医治自己的悲观心理	12
相信错误不会持续很久	14
不要对什么都抓住不放	17
如何走出精神的空虚地带	19

第二章 坚守与放弃 23

做任何事情都需要坚持、坚守，不能一遇到困难就退却。不过，应该知道人接受挑战的能力是有极限的，有些东西，由于你的能力不够、条件不成熟以及机缘未至，你是得不到的，何必强求自己？

仕途不是唯一的选择	24
相信自己可以战胜困难	26
怎样做才不会迷失自己	30





如何学会放弃与忘却	32
如何从落榜的阴影中走出来	35
消除角色冲突带来的苦恼	38
怎样的决定才是无怨无悔的	40
白领男人如何逃出“高压锅”	43
如何消除自我怀疑心理	46

第三章 完美与不足..... 51

对自己要了解，尤其应该明白自己某方面存在不足，有些东西是人力无法改变的。为了避免挫折感，应该把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已取得的成就，心情自然就会舒畅。

不要把自己的期望值定得太高	52
不可小看了自己	55
好日子离自己到底有多远	58
眼里不能只有自己	60
学会欣赏和肯定自己	62
顺其自然，让生活简单一点	65
不能强迫自己去竞争	67
完美是一种精神鸦片	70
要自信而不能盲目自信	72
如何消除忧郁的困扰	75

第四章 信任与理解..... 79

每个人相对于这个世界都是独特的、个性化的，对自己的认识是一个不容易的过程，更何况对他人。所以对他人，我们不能苛求



太多，付出自己的真诚，不要期望对方回报你什么，“赠人玫瑰、手留余香”。

建立他人对自己的信任	80
猜疑别人，结果伤害了自己	82
如何欣赏别人	84
不要对老公期望过高	87
不要对孩子要求过高	90
如何摆脱对方给你的压迫感	92
自身有缺陷怎么办	94

第五章 利益与合作..... 99

有时心理不平衡，是害怕自己不如别人，在利益上只顾自己而不顾他人，这样只会滋长处处与人争斗的攻击心理，使得自己经常处于紧张状态。其实，人与人之间应和谐相处，只要你不敌视别人，别人也不会与你为敌。

如何减少对手的敌意	100
如何维护利益关系的平衡	102
怎样的吃亏才是最恰当	105
算计者永不快乐	107
怎样解开嫉妒的结	109
如何避免小事引起的烦恼	111
如何让对方看重你的热情	113
如何以感情的投入换来利益	115
把自尊放在什么位置最恰当	118

第六章 宽容与计较..... 121

人难免犯错误，但对待错误的方式有两种：一种是不敢面对，设法回避；一种是承认错误，并希望得到别人的原谅。而对待别人的错误也有两种态度：一种是抓住不放；一种是分析错误的原因，适当的时候表示自己的善意，给予宽容，诚挚地进行沟通，这样自然就会相互尊重多了，隔阂少了，心境自然会变得平静。

别让他人的失礼伤害你	122
消除因别人的伤害带给你的烦恼	124
怎样“教会”别人尊重你	126
如何表示你的歉意	129
不原谅朋友还会原谅谁	131
如何防备不健康的心理	133
怎样理解别人的批评	136
永不落伍的“三顾茅庐”	139
争吵过后如何补救	141

第七章 面对与回避..... 145

处理工作和生活中的一些问题，该面对的不回避，但只要大前提不受影响，在非原则问题方面无需过分坚持，睁只眼闭只眼，以减少自己的烦恼。

如何对待是非不清的问题	146
适合自己的才是最好的	148
不必在意别人的脸色	151
如何处理同事恋情	153

要有坦诚面对错误的勇气	156
如何分清领导与朋友的关系	157
职场上哪些东西是必争的	160
教会自己抬头做人的方法	162
正视生活中的一些丑恶现象	164

第八章 工作与休闲..... 167

要想在工作与休闲之间找到平衡点，就必须学会放松。当你感到工作乏味或难题如麻时，不如把手头的事情暂时放下，去做你喜欢做的事，待心境平和后，再重新面对自己的难题，思考解决的办法。

不可拿命去换钱	168
把握工作与休闲的比重	171
如何成为最佳工作者	174
合理分配时间，就是有效分配生命	177
学会给自己松绑	179
如何树立对健康的信心	183
金钱为什么不能产生持久的快乐	185
危及生命的“精英病”	189
找到称心的工作方式	191

第九章 情感与理智..... 195

有时我们心理不平衡，完全是因为自己没有把握好理智与情感的分寸，该用感情的地方却扮着一副严肃的面孔，没有人情味；该理智的时候却陷入感情泥潭，不能自拔。其实，人与人之间应和谐相处，只要找到了感情与理智的平衡点，就会到达幸福的彼岸。



不可用物质来交换感情	196
如何消除疑心病的折磨	198
爱人怎么变得不可爱了	201
如何让心与心一起共鸣	204
注定恋爱难成的几类人	205
如何避免争吵升级	209
如何改变对男人的刻板心理	211
冷漠妻子可能发生婚变	214

第十章 宣泄与控制

生活中有烦恼是常事，把所有的烦恼都闷在心里，只会令人抑郁苦闷，有害身心健康。如果把内心的烦恼向知己好友倾诉，心情会顿感舒畅。

控制自己容易激动的性格	220
你知道如何克制愤怒吗	222
如何使自己冷静下来	225
怎样化解夫妻之间的矛盾	227
心情不愉快时的最佳对策	229
如何克服社交恐惧症	231

第一章 物质与精神

没有物质就无法生存，所以人是离不开物质的。当今人们普遍想生活质量好一点儿，这是非常正常的需要。但物质的富足与地位的提高，并不一定能带来快乐，也是事实。故而生活质量高低，物质条件好坏并不是唯一的指标。人的一生伴随着荣与辱、升与降、得与失，虽然不以个人意志为转移，但一个注重精神生活的人，完全能做到宠辱不惊、淡泊名利、处处心理平衡，以获得最大的快乐。



要从发财的幻想中解脱出来

他本来是个很快乐的人，可是自从他做了一笔生意后，尝到了甜头，便把所有的积蓄都拿出来与人合伙做生意。这本来也不失为一种积极的行为，可是他的大脑里充满了发财的幻想，想一日暴富，所以他没有按规矩去诚实经营，结果栽了跟头，血本无归，还被罚了款。

他不死心，天天想着发财，梦里抱着巨款，醒来两手空空，他的精神失常了，在彩票销售点晃悠，心想从地上捡到一张能中大奖的彩票就好了。

在物质与精神之间找平衡点时，我们既不可漠视物质，但也不能极端拜物，让金钱支配了自己的生活。财富使心理压力上升，心理得不到平衡，很难有轻松愉快的心情。

“穷则思变”是正常的，而陷入发财的幻想与梦想，就会从此失去安宁、失去快乐。为了发财，有的人背离道德、泯灭良知甚至做出犯法的事。贪念一起，不择手段，危险的系数越来越大。或者受金钱的诱惑，受骗上当，想要的钱没有赚到，反而赔光了自己的钱。有个姓林的小伙子本来生意做得很顺利，可涉足非法的“六合彩”毁了自己。他在厦门市认识广东人郑某（庄家），受10%抽利的驱使，成为郑某的下线，在海沧钟山村开连云票销售三期非法“六合彩”，共收得销售款3400元，交给上线郑某2000多元，从中抽利200多元，私自做庄，截留“彩款”吃注1000多元。林某自以为“聪明”，其实聪明反被聪明误，发财梦破灭成为泡影，在一次做庄设赌时，返赔彩民共计43700元。只好变卖摩托车、电视机等家当，东凑西借

先兑现 33700 元，还有一万元另写下欠条。小林财迷心窍，梦想通过赌非法“六合彩”发财，其结果是给家庭造成不可挽回的损失。

疯狂敛财的人多有这样一种意识，就是财富越多就会越幸福。财富的确可以给人们带来享受，带来成就感、满足感，带来快乐和幸福。然而任何事情不是绝对的。有的时候财富带给我们的除了富足的生活之外，还有无尽的烦恼。

如今人们对物质的占有已远远超过了他们的实际需要。然而，人们仍然争先恐后，贪婪地追逐着：金钱要比别人多，汽车要比别人高级，住宅要比别人豪华……究其本质，这是“人性之恶（兽性）”在现实生活中的一种极端表现，是“赢家通吃”的思想在物质世界里的一种外在反映；再深究下去，这其实跟我们社会的价值取向整体上出现偏差不无关联。

据英国《经济学家》周刊报道，近年来，关于“快乐”的研究——与传统的人均 GDP 等经济衡量标准相反，正在引起经济学家越来越多的关注。伦敦经济学院教授理查德·莱亚德在一系列讲座中通过借鉴心理学、社会学等领域的成果，再加上自己的研究，试图解开这一矛盾。一种解释是“习惯性”：人们很快适应了生活水平的变化，因此，尽管生活的改善让他们快乐了一段时间，但这种效果很快就消失了。比如，30 年前集中供暖还是一种奢侈的享受，如今它已经必不可少，人们就不再觉得这是一种享受了。

美国加利福尼亚大学经济学家理查德·伊斯特林对《普通社会调查》的资料进行分析后说：“许多人都怀有一种错觉：钱越多，越快乐。人们想方设法赚钱，不顾家人，不顾身体……问题在于，人们意识不到，赚钱越多，物质需求也就越高。”

无边的物欲、无尽的工作、无序的人际关系，笼罩着的是一个纷繁纷乱、纷纷扰扰的世界。这不是我们最初热望的梦幻田园，也

不是我们现实追寻的黄金彼岸。这里没有心灵之约，因为仿佛所有的心都只能选择漂泊——这是那种生活在别处的感觉，因为我们没有家。然而我们依然要寻找，因为谁都知道，漂泊得越久，就越需要一个温暖的港口——我们的港口，需要精神充实的生活。

在劳动还是一种谋生手段的今天，完全抛开物质谈精神是不现实的。不过，看清楚金钱在我们的生活中扮演的角色，调整自我心态，将幸福掌握在自己手上，何乐而不为？

别人发财，你的心态平衡吗

外国一家知名企业下属一个研究所的技术助理用他的安全通行证从研究所偷走了价值很高的计算机软件和设备。他把这些设备拿到国际市场出售，还在网上进行拍卖。结果此人被警方逮捕。他说：“一些人因公司给他们的股票期权成为百万富翁，可是我没有，还时时面临着被解雇的境况，所以心理很不平衡。本来我也是有希望得到公司股权的，可经济衰退使我做富翁的美梦变成泡影。我为公司做出了贡献，快要得到享受的时候却出现了经济滑坡，大裁员，太不幸了。我认为，我是拿走我应该得到的东西。做这种事的不止我一个，大家的心态是一样的。”

现实生活中，每个人的内心世界或多或少都有一些不平衡心理。某人赚了钱，某人升了官，某人买了车，某人住进了别墅等，自己本来比别人强，可却不如别人风光体面。

对比产生了心理不平衡，而这种心理不平衡又驱使着人们去追求一种新的平衡。如果在追求新的平衡中，你能不昧良知、不损害别人，自觉接受道德约束和规则限制，通过正当的努力、奋斗去实

现人生的自我价值，达到一种新的平衡，倒也是值得称道和庆幸的；倘若在追求新的平衡中，不择手段，毫无廉耻，那就必然会产生一些意想不到的可怕后果。由此，你的人生必将陷入难以回旋的败局之中。

周某曾是个表现不错、工作能干也很有前途的地方官员，因政绩突出，不断受到提拔。但在最近这几年，当他知悉过去的同事、同学通过各种途径生活条件都比他好时，心里总不是滋味。想想自己能力不比他们差，而且自己作为一地之长，担子比他们重，责任比他们大，工作也比他们辛苦，经济上却不如他们。因此，深感不平衡，由此萌生了一定要超过他们的想法。这样，他思想上警惕的闸门在不平衡心理的驱动之下被撞开了，欲望的洪水顿时倾泻而下，一发不可收。于是他在任职期间，大肆收受贿赂，最终成了一名被判“死缓”的囚犯。

有一名年轻的教师，原先在教学上精益求精、兢兢业业，对学生无私奉献，赢得学生和家的一致好评。但在一次朋友相聚的晚宴上，他看见一些人很富有，心里不舒服起来。此后他总在想：我怎样也能富有呢？于是，他经常利用上班的时间做发财梦，开始对教书不负责任。学生和家意见很大，学校领导也对他进行了严重的警告，但他毫不悔改，每天还是想着如何发财。一次，他在一个朋友的鼓动下，去做走私生意，最终被抓。其结果是财没有发成，却做了阶下囚。

不平衡使得一部分人的心理自始至终处于一种极度不安的焦躁、矛盾、激愤之中，使他们满腹牢骚，不思进取，工作中得过且过，更有甚者，会铤而走险，玩火烧身，走上了危险的“钢丝绳”。

因此，我们必须走出不平衡的心理误区。怎样才能从这种不平衡的心理误区中突围出来呢？以下几点值得考虑：

首先，不可乱比较。因为不平衡心理源于比较，源于比较方式



的不当，源于比较“参照系”选择的失误。例如前面所说的地方官和教师，他们所选择的比较“参照系”自然是那些风流倜傥的有钱人，自认为能力、才华不比他们差，而收获却比他们少，这是多么不公平啊！其实，只要我们多想一想那些普通劳动者，面对众多的普通人，我们的心灵必然会多一分平静豁达，甚至多一分愧疚。还有什么不平衡可言呢？

其次，保持心底无私。心理不平衡会导致人生创伤，而心底无私则是治愈心理不平衡的良药。当今社会，在种种诱惑，特别是在金钱美色的诱惑面前，一些人目眩头晕，忘记了做人的起码标准和人之所以为人的基本守则，在追求心理平衡的过程中，向腐败、堕落的目标迈进。他们身上缺少的是圣洁的理想、奋斗的信念，缺少的是一种世界观、人生观的持续改造，不能够自重、自省、自警、自励，就不能够达到一种高尚人格的境界。

心理不平衡会成为工作甚至人际交往的一个障碍。由于不能用理智来评价自身，也就不能客观公正地去评价别人，从而赢得别人的理解和信任；也由于总是把自己的观点强加于人，势必会造成别人的反感心理，从而在工作上造成一种不满情绪，在人际交往上产生一种“心理对抗”；还由于心理不平衡，就难免与人发生争执，从而影响与他人的思想交流和融洽相处。不平衡而过于固执就无法与人沟通，会使你处于孤立无援、举目无友的境地，最终导致怀疑自己的能力、动摇甚至丧失自信。

你可以主宰你自己吗

自诉者：对于物质和精神的关系，我不会处理，所以酿成了今