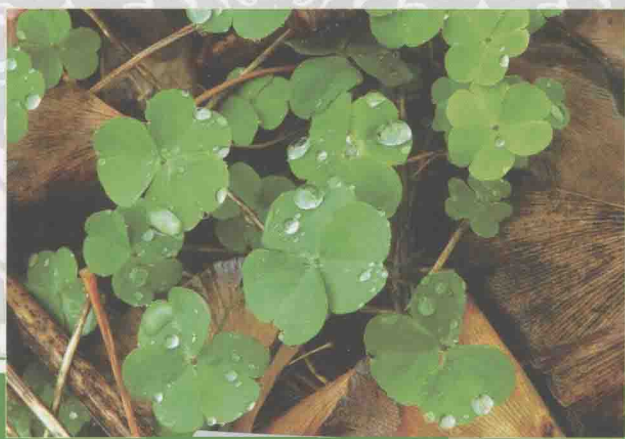


做自己的 心理医生



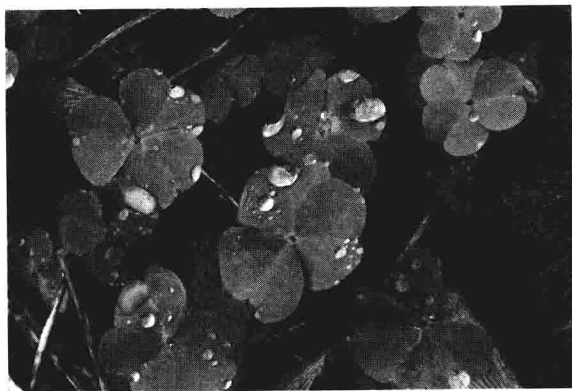
让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。没有谁的心灵永远一尘不染，只有了解内心的困惑，做自己的心理医生，才能让生活充满阳光。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

做自己的 心理医生

杨海珊 主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生 / 杨海珊主编. —北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07782-6

I. ①做… II. ①杨… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262863 号

总策划: 杨建峰
责任编辑: 王蕊
装帧设计: 松雪图文
印刷监制: 高峰 + 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

做自己的心理医生

主 编: 杨海珊
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2013 年 4 月第 1 版第 2 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-07782-6
定 价: 59.00 元

前言

P R E F A C E

古语说：“身安不如心安，心宽强如屋宽。”人类对健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。心理健康与否已经成为影响人们身体健康、日常工作、生活和学习的重要因素。

我们中国人对健康的认识比较狭隘，长久以来，一直都停留在生理健康的层次上，而往往忽视了心理方面的健康。在我们看来，身体健康了就是健康，因此，心理健康意识比较淡薄。越是这样，心理方面就越容易出现心理问题。因为我们的忽视和淡漠，心理问题出现以后，往往得不到及时的调适和治疗，致使一些小小的心理问题最终引发一系列的心理疾病，给我们的生活、工作、交际、学习带来很多不必要的麻烦，甚至有可能引发生理方面的疾病。可见，心理方面的健康要比生理方面的健康重要得多。

在节奏快、压力大的社会中，每个人都在为了生计和理想而不停地奔走着，没有时间去审视自己的心理。当出现心理困惑或障碍时，也没有及时地调适自己的心理，结果使心理状态越来越差，也使自己的身心越来越疲惫。事实上，虽然我们改变不了现实，但我们可以通过调适心理来达到心理平衡，使我们免受不良心理的影响。

当今社会，激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的的心灵，我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒。人们也尝试着用物质的方式进行调整，但往往并不能奏效：健身运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然身心疲惫；柔软的水床并不能带来安逸的睡眠……

于是有人提出，现代人要学习一种新的生存技能——做自己的心理医生，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理医生，说简单一些就是提高自己心理调节的能力；说复杂一些，就是在自己的意识里要有一个特殊的角色，拥有精神中的“第三只眼睛”，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因。就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实，不至于迷失方向。

20世纪，英国有个名叫艾理斯的著名心理学家，他主张人们通过阅读专业的书籍、组织小组讨论和做针对性的思维训练，来学习一套特殊、合理、健康的思维方法，以应对压力造成的情绪困扰。他提倡人们要像“学习一门外语”一样学习新的思维方式。

做自己的心理医生，最重要的就是学习用健康的思维方式替代不健康的思维方

式。例如,让两人同时观察同一只杯子,如果一个人注意到微小的斑点,另一个人注意到柔和的色泽,前者的思维模式就可能比较悲观,而后者则更为积极。学习观察事物的积极方面也是对创建健康的思维方式的一种重要的训练。

做自己的心理医生,还要学会观察与压力有关的现象。比如,如果你感到胃痛,你通常的反应就是去看消化科医生,而通过“第三只眼”的观察,你会看到原因可能是你们公司新来了个苛刻的上司。

做自己的心理医生,还要多了解相应的知识。清华大学有个学生,曾有一段时间为“抑郁症”所困,严重的时候看到窗户就想跳出去自杀。由于具备一些心理学的知识,他知道这种情形是心理疾病的一种表现,于是赶紧向专业人员求救,迅速得到了治疗。

如今,在欧美很多国家,国民都很喜欢阅读心理学方面的书籍。在这些国家的畅销书排行榜上,总能看到心理学类的书目。这些读者绝大多数不是为了做心理咨询师,而是为了学习心理知识,促进自我的成长。这种重视心理健康的意识,很值得我们学习。

本书从“如何自疗常见不良心态及人格障碍”“管理情绪,积极应对压力”“人生心理危机的应对方法”“心理疾病的自我诊断与自疗”“自我心理测试”这五个方面切入,本着“虽然不能改变节奏,但可以改变、调适心理”的理念,旨在让处于滚滚红尘中、充满心理困惑的人们调适好自己的心理,从而以更加从容、平和的心态去工作、生活。

目 录

CONTENTS

第一篇 如何自疗常见不良心态及人格障碍

第一章 常见不良心态的心理自疗术	2
自卑心理	2
自恋心理	5
自私心理	7
猜疑心理	12
羞怯心理	14
嫉妒心理	15
报复心理	17
挫折心理	18
懒惰心理	22
偏见心理	25
虚伪心理	26
第二章 如何调试歧路行为	29
疯狂购物也是病	29
恐慌症的心理分析	31
“摩擦癖”的心理窥视	33
“暴食症”心理透视	35
心理疲劳	37
婚姻适应不良	39
更年期神经症	42

第二篇 管理情绪,积极应对压力

第一章 学会转换情绪	46
不要做逃避的蜗牛	46
愤怒是失败的开始	47
让浮躁的心沉下来	48
如何摆脱厌倦情绪	49
紧张情绪是身心杀手	50
消除紧张,掌握人生的平衡	51
甩掉孤独靠自己	52
人生要懂得享受孤独	54
告别焦虑,扫除心智阴霾	55
勇气帮你跨越恐惧的障碍	57
第二章 突破意志障碍	59
勤奋,懒惰的天敌	59
跳出移情的陷阱	60
不被回忆控制	62
脱离困境的 17 种方法	65
如何保持稳定情绪	66
命运掌握在自己手里	67
你在承受未解脱的或隐藏的痛苦吗	69
第三章 揭秘压力	71
什么是压力	71
人人都有压力	72
压力的分类	73
了解自己的承压范畴	75
抗压临界点	75
压力触发、弱势因素和反应倾向	76
催眠法应对压力	77
水合作用缓解压力	78
放松技术	79
调整态度	81
乐观主义疗法	82
自我奖励疗法	83
创造疗法	84
朋友疗法	85
控制坏习惯	86

补充营养物质	89
工作中的压力应对	89
让家成为心灵的栖息地	92
制定适合自己的运动计划	93
个人压力测试	94

第三篇 人生心理危机的应对方法

第一章 解决爱情中的心理困惑	106
恋爱不能追求完美	106
男女两性不同的爱情观	107
男女两性间的四种典型误解	109
循序渐进的告白最有效	110
女人不能要求男人太多	112
女人不应该让男人感到沮丧	112
如何判断对方是否是合适的人选	113
女人的幸福感受是男人最大的浪漫	114
如何成功走出失恋的阴影	115
第二章 应对婚姻中的心理问题	117
换位思考能避免夫妻争吵升级	117
男人应该学会配合女人重视细节	118
安慰和承诺在伴侣间的重要性	119
合理的期望与感激是爱情的甘露	120
女人不要过于期待男人的完美	123
男人的“解释”是女人眼中的“狡辩”	124
男人最讨厌六种类型的女人	125
女人应该合理地为家庭付出	126
让婚姻更牢固的五大秘诀	128
如何面对婚外恋	130
第三章 关注儿童的心理健康	132
克服儿童“学校恐惧症”	132
如何让孩子大胆地主动开口说话	133
依赖心理过强	135
撒谎心理	138
吮手指、咬指甲	141
遗尿症	142
口吃	143
偏食	145

厌食	146
睡眠障碍	147
儿童心理健康的测试	149
第四章 帮孩子走出青春期困境	150
青春期强迫症	150
青春期挫折症	151
解析网络成瘾	153
透视“社交恐惧症”	155
青少年的逆反心理	157
孤独心理	159
早恋心理	160
性心理	162
青春期焦虑症	164
青春期的心理综合调适	165
第五章 摆脱晚年心理危机	167
老年夫妻的恩爱艺术	167
老年焦虑症	169
“空巢”孤独感	170
人老话多	172
记忆障碍	173
睡眠障碍	174
老年痴呆症	175
第六章 交际中的心理困扰	178
认识一个人强过防备一个人	178
适合看、听还是接触	179
没有语言的视频	180
有诚信才会有友情	181
有距离,更好做朋友	183
处理好友情与利益的关系	184
同享乐的朋友多,共患难的知己少	186
骗子敢看着你的眼睛	187
用错误的信息引导别人,使其暴露	188
利用感情,让对话顺利	189
拆开你的问题,套出别人真心话	190
笑,不仅能闻其声,更可见其形	192
吐舌头出卖你的内心	194
头部动作表现出你的心理	195
“摩拳擦掌”中的小秘密	196
撒谎者的几个经典小动作	197
口是“心非”——埋藏内心看法	198

女性更懂得如何撒谎	200
以攻代守,清除小人	201
与小人“分享”利益,社会生存长久法则	202
影响人际吸引的五种因素	203
懂得关心对方,满足对方的需要	204
学会倾听,表达信任	206
善于利用“先冷后热”交往术	208
真诚付出关怀	210
交际中要学会与人为善	212
交际心理的“亲和动机”	213
第七章 摆好职场中的心态	215
如何抓住机会	215
正确宣传自己	216
安装才华的“聚光灯”	217
积极寻找机会	218
让人心悦诚服地跟随你	220
忍受磨难	221
别急着当老大	222
金字塔要一层一层地爬	223
好配角胜过烂主角	224
发现工作的乐趣	226
汇报工作有诀窍	227
做分外的工作	228
随便跳槽的下场	229
勇于请教	230
成为上司的胳膊	231
对待上司对症下药	232
勇于接触上司	233
常和上司沟通	235
别得罪上司身边的“红人”	235
与上司的关系一定要调和	236
上司面前别忘规矩	238
拒绝的艺术	239
别独享成绩	241
多与强者交流	242
小心办公室恋情	243
工作态度决定着你的工作极限	244
灵活处理职场中的琐事	246
摒弃压力,消除上班恐惧症	248
摒弃工作中“不值得”的心态	251
矫正心态,你是在为自己工作	253

第八章 营销中的心理策略	255
解析顾客的消费心理	255
对客户进行有效提问	258
亲身访谈顾客	260
善于倾听顾客的声音	262
学习顾客消费心理学	263
第一印象效应	264
印刻效应	266
登门槛效应	268
示范效应	270
金斧头定律	271
突显功能性,让顾客觉得值得	273
通过有奖销售,吊起顾客胃口	274
把握住客户的原则	274
客户永远是对的	276
巧用激将法	278
巧用心理暗示	280
适当妥协以求双赢	282
找出客户拒绝的缘由	283
转变客户拒绝的态度	288
让独断专行的客户听从你的安排	291
挡不住真诚的精明客户	292
坦诚相待,客户会尽快掏钱	293
不要大肆贬低同行的产品	295
斤斤计较价格问题	297
不要急于求成	301
拜访客户前需要认真调查	303

第四篇 心理疾病的自我诊断与自疗

第一章 基本的心理健康知识	306
心理健康是怎样的	306
现实中的心理生理疾病	308
什么是心理咨询	311
神奇的心理治疗	314
多样的心理治疗方法	315
第二章 保持心理健康	322
学会调节自己,形成健康的情绪	322

快乐是健康的前提	323
饮食也能造就健康的心理	325
突破自我封闭的心理	326
懂得控制自己的情绪	327
安享平静,净化心灵	331
告别忧虑的心态,释放自己的热情	332
第三章 克服心理障碍,走向成功	335
成功者懂得心理学	335
用积极的心态去面对你的失败	336
引导成功的思维方式	338
突破你的一分钟障碍	339
把梦想当做你成功的催化剂	342
成功是由否定到肯定的轮回	343
突破“幼稚问题”的思维定式	345
好奇心的启示	346
“定势”是块绊脚石	348
勇于尝试,开掘你的生命潜能	349

第五篇 自我心理测试

第一章 解读自我	352
从眉毛识人	352
代表智慧的额头	353
如同明镜的眼睛	355
善于感触的鼻子	357
由表及里的脸谱	358
第二章 破译性格密码	360
交流方式表现真性情	360
穿着代表一个人的性格	361
腰带展现内心	362
吃饭表现出的性格	363
如何休闲看一个人的性格	366
不同颜色衣着显示不同的心理	368
不同帽子显示不同性格特征	369
通过鞋子品味他人性格	371
从手表的种类分析别人性格	372
从戒指来看对方性格特点	373
从领带把握他人内心	374

镜片下的内心世界	376
背包位置暗示女人性格	377
以妆示人	379
内衣挑选展露内心世界	380
手掌小动作蕴含大意义	381
不同手势展示不同寓意	382
以握手示人内心	383
通过看电视的习惯来辨别一个人	385
从音乐爱好知其内心心境	387
旅游小细节,窥探人的内心世界	389
血型配细节,快速了解他人性格	391
血型反映不同人际交往态度	392
从色彩偏好了解他人个性	393
从旅游偏好分析潜在性格	394
从饲养宠物辨析他人心理	395
从运动爱好知他人性格	396
从阅读喜好分析他人生活态度	398
从舞蹈爱好了解他人个性	400
从开车看出个人的素养	402
第三章 探究“职商”	404
认识职业心理障碍	404
你适合什么样的职业	406
你跳槽的时机到了吗	407
你是忠心耿耿的员工吗	410
你的工作态度合格吗	412
求职时你最引人注目的是什么	412
第四章 探究“逆商”	414
面对逆境,你将如何选择	414
你处理困难的能力如何	415
你能够很好地处理压力吗	416
你会如何面对失败	420
你会如何应对尴尬	421
第五章 发现财富密码	423
你是理财高手吗	423
财神何时到你家	425
你能实现自己的发财梦吗	427
你未来的财富看涨指数	427

第一篇

如何自疗常见不良心态及人格障碍

第一章

常见不良心态的心理自疗术

自卑心理

李蔚是一名17岁的高中生,她是单亲家庭的独生女儿,个子高挑,五官秀丽。李蔚在学校自觉遵守纪律,没有任何迟到、旷课的现象。上学、放学喜欢一个人独来独往,在教室往往也是一个人独自在座位上发呆,很少与同学交谈,上课经常开小差,心不在焉。平时遇到老师同学也不打招呼,老是想回避他人的目光。总之,那副楚楚可怜的样子与她漂亮的外表极不相称。

李蔚的童年是幸福的。父亲是市桥电机厂的职工,母亲是幼儿园的老师,虽然经济上并不很富裕,但那种小康生活让一家人其乐融融,这时,聪明伶俐,活泼可爱的李蔚被父母视为掌上明珠。然而一场意外在小李蔚读五年级的时候发生了,她的妈妈在一次交通事故中不幸身亡。这一打击犹如晴天霹雳,给年幼的李蔚带来重大的创伤。以后,李蔚变得郁郁寡欢,不愿与他人交往,越来越不合群,学习上也因自卑孤独而使成绩一落千丈。随着后母的出现,李蔚这种情况变本加厉。

自卑,就是自己轻视自己,看不起自己。自卑心理严重的人,并不一定就是他本人具有某种缺陷或者短处,而是不能悦意容纳自己,自惭形秽,常常把自己放在一个低人一等,不被自己喜欢,进而演绎成别人看不起的位置,并由此陷入不可自拔的境地。

自卑的人心情低沉,郁郁寡欢,常害怕别人瞧不起自己而不愿意与别人来往,只想和人疏远,缺少朋友,甚至内疚、自责、自罪;他们做事缺乏信心,没有自信,优柔寡断,毫无竞争意思,享受不到成功的喜悦和欢乐,因而感到疲劳,心灰意冷。

一般来说,自卑感的产生与主客观因素和自我评价因素有密切的关系,其表现有三:

(1)胆怯封闭。一些人由于深感自己不如别人,在与他人交往或者从事某项事业中必败无疑,于是把自己封闭起来,不参与竞争,不干有风险的事,坚信“安全第一”。越是封闭自己,越是对自己没有自信,造成不良循环。事实上,我们发现自卑的人很少会主动与他人交往,在一些有激烈竞争的事业中更难觅其芳踪。

(2)自傲逼人。即人们常说的过分的自卑以过分的自尊表现出来,尤其当屈从的方式不能减轻其自卑之苦时,就采用好斗方式。有自卑感的人,他们比任何人更注意不让自己被别人发现其内心的真实想法,因此当他认为别人可能会发现时,便采用这种好斗的方式阻止别人的了解。人们常发现这种人动辄就会为一件微不足道的事寻找借口衅事。其实,这种矫枉过正的做法,反而暴露出自己真实的内心世界。

(3)跟随大流。丧失信心之人,常对自己的决定缺乏自信,便随大流以求与他人保持一致,去应验一句“人随大流不挨罚,羊随大群不挨打”的古训。害怕表明自己的观点,努力寻找他人的认可。我们发现对自卑者来说的一个“规律”:他们在做了某一件事之前就想:别人是不是这样的看法?我这样做会让人笑吗?会不会被认为是出风头?在做了事之后。又想:不知会不会得罪人?如果刚才不怎样做就会更好等等。总而言之,求同心理极强。

下面一些想法是自卑者的典型心理:

(1)消极地看待问题,凡事总往坏处想。自卑者最难忘怀的便是失望与厄运。他们整天想着消极的事情。

(2)总是自怨自艾与自责。

(3)意志消沉。自卑者的意志是消沉的,他们心情沉重的原因之一是“背负情感包袱”。他们像负重的牲畜一样,把没有解决的老问题、老矛盾背在身上,天天翻来覆去地念叨那些烦恼的事情。

(4)多疑,对别人和自己的信心都不足。

(5)高兴不起来。如果你对于生活前景的看法是消极的,你就不可能快乐。对于情绪消极的自卑者来说,几乎根本没有过欢笑愉快的经历。他们把现实可能享受的欢乐也失去了,因为他们还在回味昨日不愉快的经历,沉溺于痛苦之中。

(6)老是想着扫兴的事情,一旦看到别人热情地去做某件事,会觉得不可思议。

(7)不愿意改变,不愿意尝试新鲜事物。

著名的奥地利心理学家阿德勒认为:人类都有自卑感,以及对自卑感的克服与超越。当我们小的时候,看到别人长大而自卑;当我们大的时候,却发现别人比我们更有钱;当我们有钱的时候,看到别人比我们更年轻力壮,这些都会在我们心底里产生自卑。这样看来,自卑其实是不可怕的,从某种程度上讲,自卑也是推动一个人不断自我完善的动力。但是,如果你已经认识到自己的自卑,而不愿意去进行自我突破的话,那么自卑对你来讲就是非常有害的。

在现代社会变化剧烈而竞争残酷的状况下,任何人都都会不断地遭到自卑感的冲击,尤其是当以往在许多方面逊于自己的人,如今却优越地站在你面前的时候,你的心理会严重地失衡,那种自卑感更是难以忍受。

可是自卑并不是错。阿德勒认为,自卑感并非什么坏的情感,或是变态的征兆。相反,它是每个人在追求更加优越的地位和完美的人生过程中必然要出现的心理反应。关键在于如何对待这种自卑,是像孩子那样利用自卑做借口逃避现实,事事依赖他人,还是勇敢地克服和超越自卑,走向成功的人生?

每个人都会有自卑感,但不同的人可能有不同的选择——第一种人自惭形秽,被自卑所压倒,在消沉中萎靡不振,在忧郁的情绪中越陷越深而不能自拔,形成恶性的“自卑情结”。第二种人由于刺激产生了相当强烈的反抗心理,急于改变自卑的地位,不顾他人的利益,极端的自私,形成专注于自我的狂热的“优越情结”。这是和极端的自卑者完全相反的人格类型,由于缺乏社会责任感和合作精神,同时过分妨碍他人,往往也遭到失败的结局。第三种人是上述两者的中间型,他既正视自己的自卑,注重克服和超越,更清楚人是社会的动物,人与人之间既有冲突,也有合作,而自我的成功就需要在合作中达成,需要兼顾他人的利益。这是一种理性的健康的优越人格。看看当今的社会,这样的人才会如鱼得

水,无往不胜。因此对于一个自卑者,如何调适自卑心理对于人生有着重要的意义。

1. 勇敢地战胜自卑

战胜自卑,首先要承认,自卑情绪人皆有之。实质上,一个人并非在每个方面都能出类拔萃,因为天外有天,人外有人。所以,在某些时候的某些方面有不如意感觉,出现自卑也是正常的,大可不必以此为耻而自暴自弃,更犯不着用狂妄自大、目中无人去掩饰,那只是自欺欺人。

战胜自卑就要正确地认识自我。尺有所短,寸有所长。每个人都有自己的短处,也都有自己的长处。如果我们以己之长去比别人之短,就能发掘出自信,可以在客观地认识短处和劣势的基础上,找出自己的长处与优势。可以将自己最满意的事情、最引以为荣的优点和令人瞩目的成绩,炫耀于心中的“荣耀室”,从而反复地刺激和暗示自己“我还可以”、“我能行”。美国著名心理学家麦克斯威尔说:“人的所有行为、感情和举止,甚至才能,与其自我意象是一致的。”如果能将“我还可以”、“我能行”的心理暗示,不断地渗透到自己人生的各个方面,便能撞击出生命的火花,就能培养出阿基米德“给我一个支点,我将撬起地球”的那份自信。

首先,要正确地评价自己。人贵有自知之明。所谓“自知之明”,不仅表现在能如实地看到自己的短处,也能恰如其分地看到自己的长处,切不可因自己的某些不如别人之处而看不到自己的如人之处和过人之处,这才是正确的与人比较。马克思曾说过,伟人之所以高不可攀,是因为你自己跪着。

其次,要正确地表现自己。心理学家建议:有自卑心理的人,不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情,这些事情即使很“小”,也不要放弃争取成功的机会。任何成功都能增强自己的自信,任何大的成功都蕴积于小的成功之中。换言之,要通过在小的成功中表现自己,确立自信心,循序渐进地克服自卑心理。

再次,设法正确地补偿自己。盲人尤聪,瞽者尤明,这是生理上的补偿,人的心理也同样具有补偿能力。为了克服自卑心理,可以采用两种积极的补偿:其一是勤能补拙,知道自己在某些方面有缺陷,不背思想包袱,以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷,这是积极的、有效的补偿。华罗庚说:“勤能补拙是良训,一分辛苦一分才”。其二是扬长避短,“失之东隅,收之桑榆”。我们读达尔文、济慈、康德、拜伦、培根、亚里士多德的传记,就不难明白,他们的优秀品质和一生的辉煌成就,从某种意义上来说,都是这样促成的。人的缺陷,不是绝对不能改变的,关键是自己愿不愿意改变,只要下定决心,讲究科学方法,因势利导,就会使自己摆脱自卑,逐渐成熟起来。

2. 从自卑中超越自我

一个人由于缺乏成功的经验,缺乏客观的期望和评价,消极的自我暗示又抑制了自信心,加上生理或心理上的缺陷、恶劣的生活境遇等等原因导致了自卑心理的产生。这种心理常表现为抑郁、悲观、孤僻。如果任其发展,便会成为人的性格的一部分,难以改变,严重影响人的社会交往,抑制人的能力发展。那么如何来超越自我,克服自卑心理呢?

首先,要有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人进行交往。在交往过程中,你的注意力会被他人所吸引,会感受到他人的喜怒哀乐,跳出个人心理活动的小圈子,心情也会变得开朗起来。同时在交往中,能多方位地认识他人和自己,通过有意识的比较,可以正确认识自己,调整自我评价,提高自信心。

其次,增加成功经验。一个人成功经验越多,他的期望也就越高,自信心也越强。可见,通过一次又一次微小的成功,可以使自信心得到增强和升华。对于自卑的人来说,重要的是建立起符合自身实际情况的“抱负水平”,增加成功的经验。这可以由小由少做起,确保首次努力的成功,形成良