

DengShang XinLi
JIANKANG
KuaiChe

登上心理



健康快车



肖峰，心理学家，他的文字通俗易懂，深入浅出，长期以来，他的文章不断在《时尚》、《知音》等媒体刊载，因其趣味性与实用性，受到了更多读者的关注。

这本书，是作者多年心理研究及心理咨询实践经验的结晶，在如今这个全民关注健康的时代，他所提出的“只有身体健康不是完整的健康”的概念深入人心。

肖峰 著

只有身体健康不是完整的健康

中国工人出版社

DengShang XinLi
JIANKANG
KuaiChe

登 上 心 理

健康快车

【肖峰 著】

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

登上心理健康快车/肖峰著. —北京: 中国工人出版社, 2003.2

ISBN 7-5008-2991-4

I. 登. . . II. 肖. . . III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 007235 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室) 62005038 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京翠明文印中心

版 次: 2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

开 本: 850×1168毫米 1/32

字 数: 270 千字

印 张: 10.125

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换



代序

怪异肖峰：做自己喜欢的事最幸福最有成功感

东 方

慧源中心的魅力之源在哪里

见到肖峰之前，我就听说他的北京慧源心理中心有一个奇怪的现象：许多学员学完后都希望留下来当志愿者，即利用休息日在中心任心理辅导课主持人、潜能训练班班长、电话咨询员、面询员等等。中心分为咨询培训部，事业推广部、儿童培训部、服务管理部以及心理潜能班、口才训练班、儿童心理训练班、森田理论研讨班等等。这些部门的负责人和员工全都由志愿者担当。他们不仅没有分文报酬，而且想当志愿者还很难，要经过严格的考试。还有，因为想当志愿者的人太多，中心还新规定了要向入选的志愿者收取少许费用。在如今大家都忙忙碌碌想挣钱的时代，为什么学员会有如此热情？难道把时间用来干点别的不好？

于是我决定先到慧源心理中心做一些侧面采访。

这是一堂关于接纳自我的心理学课。我进去的时候已经开始一会儿了。颇有些像电视里的谈话节目。轻柔的背景音乐中，年轻漂亮的女主持人说，“谁愿意说一说自己的优点？”

一个叫望的小伙子站了起来。他脸涨得发红，眼睛看着地，结结巴巴地说：“我觉得——我很——有毅力。上初中时——我——每天在清晨跑步。同学们说——我——一定坚持不了，可是——我坚持了——几年。”他的声音极小，而且吐字不太清楚。但我却感觉到这个男孩身上顽强抗争的力量。他在拼命鼓足勇

气，希望打开心灵之窗，使自己快乐起来，自信起来！

“太好了，让我们给他热烈的掌声！”主持人带头鼓起了掌。

那堂课上得生动活泼，参与性很强。有一个认为自己没有优点的女孩，第一次听到大家给她那么多的赞扬，她的眼里闪现出奇特的光芒，那是一种生命的光彩，仿佛绝望的人突然看到了生的希望。当她确认大家说的是真话时，竟感动得哭了。

谁能想到，那位口齿伶俐、漂亮又纯朴的女主持人竟曾是自卑得话都不敢说的心理障碍者？谁能想到下面那些看起来健康开朗的观众，其实都有或曾有较严重的心理障碍？

课后，我问女主持人为什么来做志愿者，她笑着说：“志愿者是一种更高层次的心理训练，是慧源心理中心的一大独特创意。我原来很自卑，总觉得自己能力差。极度苦恼中我开始逃避社会，甚至辞职了。现在，我能在台上侃侃而谈，思维敏捷，反应迅速，将一堂课上得生动而活泼。这是我以前想都不敢想的。之所以能达到这种状态，一方面是通过中心的自信心理训练，我原有的智慧和灵气被挖掘释放出来，另一方面是通过做志愿者，使我的能力得到了锻炼和提高。所以，尽管我现在已在一家杂志社工作了，但还是不愿意放弃做志愿者，我希望自己这种良好的状态能够得到巩固。”

余凡是某大学四年级的学生。最开始他不敢到中心来，是其母亲帮着他买资料，报名。通过慧源的自信心理训练和潜能开发，他心灵的窗户被打开了，才华也绽放出来。如今，他不仅上学，还是慧源心理咨询培训部的部长和训练课的主持人。他兴奋地告诉我：“最初留下来做志愿者，一是我很钦佩肖老师，他能够满腔热情，毫无保留地帮助我们这些学员。二是我想通过为别人为社会做些事情，进一步锻炼自己。想不到在做的过程中，我逐渐看到了自己的价值，体验到无法形容的快乐。现在我的能力越来越强，心理状态越来越

好。”

看来，慧源是颇有魅力的。我决定去见一见中心的魅力之源——肖峰主任。

关注“形象问题”使他爱上了心理学

见到肖峰时，他正在办公室的电脑上写作。他的样子是很让一些自认为不聪明的人羡慕：稀疏的几缕头发，从头的左边横跨头顶，一直照应到头颅的右边，加上高而饱满的额头，让人感觉他头脑的可使用空间很大，有些聪明“绝顶”；圆脸上架着一副眼镜，笑起来慈眉善目的样子，似有一种可以普救众生的从容气度；别看镜片后那双眼睛不大，却有一种睿智的穿透力，仿佛一眼就能看透人的心底。

但是，这让人顿生好感的外表，据说曾给肖峰带来过很大的麻烦。

那时候他才20来岁，正读大学。情窦正开的年龄，他悄悄爱上了一个美丽的女孩。因为爱情，他开始关注起自己的“形象问题”。不关注不觉得，这一关注，倒让他发现了一个很严重的问题：我的个头为什么这么矮？我的头发为什么这么少？大家会怎么看我？我心爱的女孩能看上我吗？看着周围同学的条件都那么好，形象那么帅，尤其是都有浓密的头发，肖峰的心里又烦躁又自卑，他整天琢磨着用什么洗发水，用什么药能长头发，甚至自行研究生发剂。为了掩盖头发稀少的问题，他每天都要偷偷洗好几次头，因为洗完头，头发刚刚干的时候会很蓬松，看起来头发就会比较多。

他的心态自然影响到他的学习和交友，他很痛苦。

关于这段经历，肖峰并不回避，他说了一句可能会让其他心理障碍者振奋的话：心理出现问题的人，只要能重新打开心门，走出那段沼泽地，往往会在未来的人生中获得较高的生命质量，甚至取得较大的成就。因为，他会比一般人更睿智，更

懂得自信和奋发的意义。

肖峰的经历正好印证了他的观点，当然这是后话。

一段时间后，他意识到这是一种不良的心理状态，必须靠自己调整 and 改变。他开始阅读心理学书籍，什么弗洛伊德，森田正马等等。他找到了改变自己心理状态的钥匙：将注意力放在自己最想做的事情上，去寻找快乐，并努力取得成功。也正是从那时开始，他对心理学有了兴趣，开始了大量自学。他还有意识地接触同学，了解他们的心理状况，并尝试着写心理文章。

教大学生的人一心想当中学老师

1985年7月，肖峰从北京师范大学数学系毕业，被分到北京某干部学院教数学。肖峰认为，一个人只有从事自己最感兴趣的工作他才可能感到快乐和幸福，也才容易成功。面对那些他并不感兴趣的枯燥数字，他开始思考一个问题：我就这么干下去吗？我的一生究竟该干什么？什么才是我真正喜爱的？

他花了整整一夜，认真思考了这个问题。最后他发现，读大学时在景山学校实习的那段时间是他最快乐的。他每天和一群中学生们在一起，听他们谈天，谈苦闷和烦恼，帮他们减轻心理压力，他们相处得非常和谐愉快。他甚至觉得一辈子做这事都是很好的。于是，他有了一个目标：去当一个很好的中学老师。

肖峰遇到了一个好机会。当然在别人看来，那是一个很不好的机会。当时，中央成立讲师团，需要派一批人到偏远山区支援教育。别人都推三阻四找借口不去，肖峰却主动要求参加讲师团。就这样他去了青岛。在那里，他给当地的老师们讲授教育心理学。当时讲师团去了30多人，可听课的只有20多人，所以肖峰感到空余的时间很多。他就跑青岛图书馆查阅资料，研究中学生心理和教育心理学，并做了大量的笔记和资料

剪贴。半年后，肖峰意识到光有理论不行，还必须有实践。于是他又申请到下面中学当老师。

对他来说，那是奠定他事业基础的半年。他真正深入到了中学生群体，天天给他们上课，满腔热情地做了很多教学实验和改革。课下，他和学生们一起玩，学生对他也特别好，什么心里话都愿意和他说。他制作了很多表，调查学生心理状况、爱好。他发现中学生其实很忧虑，很痛苦迷惘，比如学校的压力，家长的矛盾，学生之间的竞争，人生的选择等等。有一次，他到另一所中学去搞调查，学生们将他团团围住，拉着他又说又问，他想走都走不了。肖峰突然就覺得自己在心理学方面的知识还远远不够，必须充实自己。他更加入迷地专研心理学了。以至于不少人都认为他很怪，觉得搞心理学的人就像是算命先生一样，常常有人突然拉着他问：你说我是什么心理？弄得他哭笑不得。

那时候在一般人眼里，当中学老师是一个很差的职业。肖峰从青岛回北京后，却仍然一门心思想当中学老师。几乎所有的亲朋好友和领导同事都反对，认为他的思维很怪异。结果他的愿望没能实现。他只好自己找了一所中学，利用业余时间当中学老师。渐渐地，他有了一个不小的发现：自己渴望当老师，还有一个更深层的原因，那就是他对心理学，特别是对中学生心理特别关注。他真正热爱的原来是心理学！

他开始大量写作并发表心理、教育文章，几乎一两天一篇。

在强烈的反对声中，他考了心理学研究生

1990年，肖峰又有了“怪”想法：报考北师大心理学研究生。说怪，是因为当时考研并不是太热，大家都热衷于出国、经商。而肖峰又正好可以申请中级职称，可以分房了，放弃了岂不可惜？于是大家又一次反对他，说心理学很空，不实在，再说又是跨学科考，你能考得过别人吗？父母更是强烈反

对，认为他太不务实，应该把数学学得更好，晋级加薪，结婚、出国。

肖峰忍受了不被人理解的寂寞。他认为，如果一个人对人生认真分析了，并有了自己独到的眼光，肯定不容易被人理解，相反，如果大家都很理解你，说明你的想法也是很一般的。肖峰信心百倍地去考了，结果，在与 30 多名心理学专业考生的较量中，他取得了专业课第一名的成绩！

在学校里，他如饥似渴地系统学习了教育心理、社会心理、儿童心理等众多课程。正当导师对这个得意弟子寄予厚望时，却发现肖峰越来越不安心学习，整天在外面忙忙碌碌。他到底在干啥？

原来，肖峰感受到一个问题：学校里的理论学习和研究都比较偏远，没有关注民众的需求。就像一个挖白薯的人，已经挖了很多很多了，却还要挖更深的白薯根，并没有想到怎么去利用这些白薯，让那些饥饿的人享受到它。他发现，由于竞争压力过大，社会上有太多的心理障碍者，他们太需要拯救和帮助了。

肖峰很苦恼，如果按普通思路，要拿文凭，他就必须做导师规定的事，如大量阅读和翻译外国文章，查资料，东拼西凑地写论文等，那几乎要占去全部时间。他想，我职称不要了，分房的机会也不要了，就是要学习心理学，并最终去服务社会。如果总是做一些意义不大的事，我宁可不要文凭，也不能变我的方向。

于是，研究生期间，肖峰长期担任心理热线的咨询员和负责人，为各种心理障碍者排忧解难，还办起了一个很有名的心理咨询热线。大量的社会需要，使他更坚定了自己的努力方向。由于大量接触各种案例，他在此期间竟出版了十来本与心理有关的书。尽管他“不认真学习”让导师不高兴，但出乎意料的是，他的毕业论文不仅顺利通过，还被评为优秀论文，直

到现在导师还津津乐道。

放弃铁饭碗，创办一个心灵家园

研究生毕业后，肖峰被分配到一家杂志社。这是一份学术刊物。肖峰觉得这份工作和他的理想不符，于是又做出了一件在当时看来令人惊诧的事：把工作给辞了！领导诧异而惋惜地说：“为什么要辞职呢？我们是想培养你当主编的啊！你没有了正式工作，没有了工资福利养老金，以后怎么过啊？”肖峰说：“我非常感谢你们，可是我有我的想法，只能这么选择了。”

辞职后的肖峰忙得不亦乐乎：在《北京青年报》、《中国青年报》的心理门诊和心理专栏里忙着；在北京电视台“敞开你的心扉”、“七色光”等节目里忙着；并同时给《中国电视报》《北京电视报》《北京青年报》《北京晚报》《健康之友》《健康咨询》及多家心理杂志撰稿，发表了上千篇文章，且在心理学界产生了广泛影响，有了一系列头衔。但肖峰并不满足，1994年，他又与几个同仁一起创办了北京慧源心理与教育研究中心。

那时候他的中心名气很大，他们策划的节目经常上电视的黄金时段，如高考的焦虑怎样调节、怎样交友、怎样解除心理疲劳等等，并开展了心理咨询及一系列心理训练项目。

经过一段时间的实践，肖峰发现电话咨询或面询有一定的局限性，一方面是大多数人会觉得付费较高，承受不起；二是没有调动患者自身的行动积极性及由行动所带来的快乐和自信的体验，而这正是治好心理疾患最重要的途径。能不能尝试一些新的、收费低廉而效果又好的治疗方法呢？

肖峰认为，凡心理障碍者都是因为某些原因使他们产生了极重的自卑心理，从而产生了心理障碍，进一步导致恶性循环。于是他开办了独特的自信心理训练函授班，将自己编写的既有

深入浅出的理论知识、又有可操作性的训练方法的教材寄给学员，通过互联网和通信的方式互动。通过学习理论，使学员明白心理障碍是怎样产生的，怎样才能克服它；明白一个人应该具有怎样的思维方式和生活态度等；通过实践的训练，使学员注重行动，从行动中体验成功，体验快乐。

几年来，慧源心理中心共培训了函授班学员 7000 多名。通过自信心理训练，80%的人都取得了很好的效果。为了能更直接地教学员“行动”，挖掘出学员的潜能，增强其自信心，2000 年，肖峰又推出了一种独特新颖的心理疗法：心理潜能开发班。学期半年，只用交 200 多元费用。因为收费少，授课形式活跃丰富，报名者十分踊跃。

肖峰至今还津津乐道于两部大戏：《哈姆雷特》和《我爱我家》，那是潜能班学员们自己排练的，并在中心的晚会上成功演出。像这样的活动很多，如通过演讲、朗诵、辩论会等，锻炼学员的口才和表现能力，克服心理障碍；通过学员之间的互相交友、互帮互助的活动，培养学员的社交能力和社会适应能力，体验到帮助他人的快乐；通过郊游、体育锻炼、卡拉 OK、跳舞等，丰富学员的业余生活，让学员走出小自我，投入大生活。当他们的注意力开始外投时，心理障碍会在不知不觉中好转。

肖峰说：“我的中心就是想给心理障碍者营造一个大家能互相理解和宽容，失败了可以从头再来的小社会，给学员一个实践、锻炼、学习、提高的机会，一个相互交友和获得情感抚慰的机会。”

看得出来，整天忙碌着的肖峰非常快乐，因为他的脸上始终挂着发自内心的笑容，很阳光，很灿烂。我问他为什么如此开心，他说：我认为做自己喜欢的事最幸福最快乐，也最容易成功。

目 录

代序——怪异肖峰：做自己喜欢的事最幸福最有成功感

第一章 谁知我心？

男人，打破坚强的神话	1
男人更需要关怀	7
你为何老爱与人唱反调	12
你真的患了健忘症吗	15
怕憋死在飞机舱里的人	18
他能不能放弃	21
完美主义者的背后	23
完美主义者活得累	26
走出自我设置的心理迷宫	27
当你被人忽视时.....	32
警惕自我服务的心理偏差	34

第二章 心病心医

焦虑，我们可以对付你	37
他为何挥刀砍向亲人	43
一位性骚扰者的心灵倾诉	48
反击性骚扰	54
性骚扰者的心理动因	61
性暴力的快感——施虐症	65

“自虐”倾向的自我调适	67
难以启齿的窥阴欲望	69
压抑不住的露阴欲望	71

第三章

人格修炼

长不大的“彼得潘”	75
不愿走出小姑娘角色的少妇	76
给工作狂心理把脉	83
给心理测验爱好者把脉	86
算命现象的心理透视	90
话说性格内向者	98
迷神信鬼为哪般?	106
他在表演着自己的感情	109

第四章

情感空间

给他立一项公约	112
昨日的情感已失落	113
我们并非不正常	119
“美女的婚姻”=? = “美满的婚姻”	128
无性夫妻的心理探因	140
做了荒唐事之后	143
我很爱他，但又怕结婚	146

第五章

为人处世

信用——人生的要件	150
多疑让朋友离她而去	152

警惕脆弱的“善良”	153
宽容地看待他人	158
面对爱嚼舌头的人	160
倾听并非简单事	162
受骗之后话信任	164
同桌的你	166
她为何难以与人相处	169
他为什么老和领导对着干	171
怎样才能不被人嫉	172
怎样对上司说“不”	174
助人，人乐己也乐	176
你会赞美别人吗？	179
他为什么患有人际交往障碍？	181
她需戒除“干涉癖”	183

第六章

人生探路

别给自己乱贴标签	185
从从容容过面试	187
对所有的付出心存感激	189

第七章

伊甸园中

处女膜：不能承受生命之重	193
患有性乐缺乏症的少妇	197
她，不该如此草率	199
她并非真正的性冷淡	201
难忍的疼痛——心因性性交疼痛	204
未婚同居，不理智的选择	206

未熟的果实请不要采	212
偷尝禁果的少男少女们	214
性爱不能起急	217
幼年性经历的心理危害	220
丽雯，你不必为此负罪	221
她总忘不了过去那一幕	223
痛苦与性乐并存的女人	226

第八章 青春年少

那不是“不正常”	229
化解初进大学后的心理危机	231
“见不得人”的女大学生	237
入世难：青少年适应不良心理现象	242
透视少年“白日梦”	249
曾是骄子何落魄？	256

第九章 女性世界

“丑女”莫愁	259
一位胖姑娘的苦恼	260
重新找回你的自尊	261
她为何不去上班？	263
她为何吃得那么少？	267
她为何老爱出错？	268
角色冲突与女性心理健康	269
美貌是成功的绊脚石吗？	272
美女：难谈爱情	278
美女感叹：处世难	287

女性谨防感情依赖症	295
女性须克服怕老的心理	297
一个少女的困惑	300
拥有荒谬想法的女大学生	305

第一章 谁知我心？

男人，打破坚强的神话

人们常常认为，男人是生命的宠儿，是世界的主宰。很多女人对男人羡慕不已，在她们看来，男人很洒脱，很自在，没有什么痛苦和烦恼。事实并非如此，男人也有许多苦恼，而且有些苦恼是女人无法体验得到的。

男人的坚强常是装的

由于传统观念的影响，社会对男人寄予更高的期望，男人要实现这种期望，就必须付出很大的努力。男人都希望自己成功，但常力不从心。面对激烈的竞争，男人承受着巨大的心理压力。

男人容易产生自卑心理，这同女人一样，但引起自卑的原因不同于女人。男人的自卑主要源于事业的失败，理想的破灭，这种自卑感一旦形成，往往难于摆脱，除非自己的目标重新实现。另外，一个平庸的男人和一个平庸的女人相比，前者更为自卑。

作为一个男人，我深知道男人有很多很多的弱点。可别轻信了某个男人就一定刚强无比。你若去窥破他的内心，便可发现那个世界委实虚弱得很，没准正为什么失意的事情流着酸楚脆弱的泪水；你应该藏在黄昏的暗屋里偷偷观察独自坐在一角的男人的头颅，那多半是为了什么不顺心的事情绝望而低垂着；千万别去欣赏梗着脖颈、紧咬腮帮子、眼光深沉无底的男人，那绝对是存心做出样子来让你看的，你应该去可怜他每时每刻为做这样的表演实际上有多累；至于那些一看就显得道貌岸然的男人，你更该朝他撇嘴，因为他已把伪装自己的技术运用到了炉火纯青的地步，他往往是个最低劣的情感诈骗犯，他在骗取你的盲目的崇拜与尊敬。