

杰出人生的心理辅导：

点亮你的心灯

哈佛心理学知识的中国应用

Dianliang Nide Xindeng

金 舒 张秀红 / 编著



心理学决不是为了研究而设立的，研究心理学只有一个目标，那就是造福人类。

——哈佛大学心理学教授 哈吉·威尔逊

中国商业出版社

华北水利水电学院图书馆



* 2 0 9 5 3 1 3 3 6 *

B848.4

J808

杰出人生的心理辅导:

点亮你的心灯

哈佛心理学知识的中国应用

Dianliang Nide Xindeng

金 舒 张秀红 / 编著



中国商业出版社

953133

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出人生的心理辅导：点亮你的心灯/金舒 张秀红编著，
北京：中国商业出版社，2004，4

ISBN 7 - 5044 - 5044 - 8

I . 杰… II . ①金… ②张… III . 成功心理学 IV . B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 018565 号

责任编辑：孙启泰

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店北京发行所经销

北京市书林印刷有限公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开 11 印张 275 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定价：22.00 元

※ ※ ※ ※

(如有印装质量问题可更换)

前 言

作为心理学研究学者和心理咨询工作者，近年来，我接待了数千名存在心理障碍或心理疾病的朋友，他们中有青春期的少男少女，有风华正茂的大学学子，有事业有成的企业家、经理人，也有年轻忙碌的白领人士；有相濡以沫数十年的老年夫妇，也有新婚不久的青年伴侣。他们的心理障碍或心理疾病各不相同，然而相同的是，都对他们的事业、家庭和个人的心灵带来了极大的痛苦。

2002年5月~2003年3月，我和有关同事做了一项遍及全国26个大中城市的问卷调查，这项调查表明：在中国，有36%左右的人存在着或轻或重的心理障碍！有焦虑症、恐怖症、强迫症、多疑症、疑病症、恐癌症等心理症状；有自恋型、偏执型、依赖型、回避型、畏怯型、分裂型和攻击型等各种类型的心理障碍；有性洁癖、恋物癖、自恋癖、窥淫癖、露阴癖、摩擦癖、异装癖、恋童癖、施虐癖、受虐癖等心理怪

癖……真是千奇百怪，无奇不有。

令人欣慰的是，约 1/3 的心理障碍或心理疾病患者已经意识到自己心理上的问题，并且有一些人正在接受着心理辅导。

为什么心理障碍的患者会急剧增多呢？这有着深刻的社会背景。一般地讲，社会转型期，社会竞争的日益加剧，人们工作、生活压力的加剧，是诱发各种心理疾病的根本原因。当今的中国，正处在市场经济初建的巨大转变时期，经济体制大刀阔斧的改革，社会发展的突飞猛进，再加上国际经济竞争的白热化，这一切都加快了现代中国人的工作、生活节奏，使国人面临着各种竞争与挑战，导致了很多人情绪的紧张，并诱发出忧郁、焦虑、恐惧等一系列心理障碍，从而严重地影响着人们的工作、生活、社交、家庭等各个方面。

面对这种令人堪忧的社会现象，我不由想起了哈佛大学哈吉·威尔逊教授的一番话，“心理学决不是为了研究而设立的，研究心理学只有一个目标，那就是造福人类。”于是，一种责任感和使命感在心中油然而生，我感到，应该将自己新学习、研究和积累的心理学知识献给更多的人，让心理科学点亮人们心中的灯，让知识筑起人们心理健康的长城！因此，自 1999 年开始，我便和张秀红医师一起，开展了对人生的心理辅导工

作。

西方国家“心理辅导”或“心理咨询”早已走进了寻常百姓家。心理学早已成为一门经久不衰影响深远的训练教程，基本上每所大学都专门开设了心理学课程。继心理学第一代宗师弗洛伊德之后，相继出现了克莱曼特·斯道、奥格·曼狄诺、诺曼·文森特等著名心理学家。他们共同创建了一个完整的心理学体系，开启了“心理咨询”和“心理辅导”的先河，并使之代代相传，发扬光大。心理学家们运用心理学的科学方法，激励和改变了生活于不同时代、不同社会环境中的普通民众，使他们摆脱内心困境、远离不幸，获得了人生的快乐与幸福，他们为人类创造了无形的巨大的财富。

哈佛是西方最著名的大学中开设心理学专业最早的大学。哈佛心理学院为世界培养出一大批著名的心理学工作者，哈佛心理学研究中心是世界著名的心理学学术研究基地，汇集着当今世界上顶尖的心理学大师。近年来，我比较系统地学习与研究了哈佛大学的人生心理辅导理论体系，深深感到它的重要特色在于使心理学理论走出学术研究的象牙之塔，让心理学知识面向广阔的社会，济世救人，进行积极的人生心理辅导。

人生的心理辅导，首先关注的是积极人生态度的导航。那些历史上和现实中杰出的人物，最

主要的是得益于他们正确而明晰的积极的人生态度。因为人生态度好像海上远航的船舶上的风帆，只有风向正确，风帆高扬，才能引导航船破浪而行，驶抵成功的彼岸。明晰的积极的人生态度包含六个方面：自信、自立、刚强、勇敢、朴实、知足。

人生的心理辅导，特别注重最佳工作心态的锤炼。哈佛大学心理学研究中心的乔治·斯格密教授指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠；那么，最佳的工作心态，就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”人生最佳的工作心态，由五个方面构建而成：立即行动、精神振奋、坚决果断、坚忍不拔和坦然从容。

人生心理辅导，特别关注快乐生活状态的疏导。虽然有很多人的物质享受很富足，但他们的内心世界并不快乐，因而他们的生活并不快乐。哈佛大学心理学教授亚当·威特沃尔说：“焦虑、忧虑、愤怒、冷漠，是横亘在现代人追求快乐的心路历程上的顽石，必须用平和战胜焦虑，用快乐取代忧虑，用冷静制服愤怒，用热忱消融冷漠，只有这样，才能构筑一条通往人生真正快乐与成功的绿色心路。”人生的快乐生活状态，由平和、快乐、冷静、热忱四个方面凸显而出。

人生心理辅导，还注重卓越社交心理的培育。哈佛心理学院教授哈吉·维尔逊指出：“社会交往能协调人际关系能力，是一个现代人成功生存的必备技能。一个与世隔绝的人在当今世界注定是一事无成的。”哈吉教授认为，一个追求成功的现代人，应该具备奉献、大度、宽容、信任、谦虚、开朗这六个方面基本的社交心理。

近年来，我通过研究和调查，总结出中国人的心理障碍，主要体现在以下几个方面：在人生态度上，主要表现为自卑、依赖、懦弱、恐惧、虚荣和贪婪；在工作心态上，主要表现为拖延、沮丧、优柔寡断、意志薄弱和过度紧张；在生活状态上，主要表现为焦虑、忧虑、愤怒、冷漠；在社交心理上，主要表现为自私、嫉妒、怨恨、猜疑、自负和自我封闭。可以说，大多数中国人的烦恼和痛苦是由以上心理障碍所导致的。这些心理障碍，使一些人生活态度消极，工作不见起色，生活没有乐趣，社会交往狭窄，缺少朋友和友谊，使人们的身心健康受到极大损害，难以实现人生的成功和享受人生的幸福。

自2002年3月开始，我便与同事张秀红医师一起，着手合作编写这本《杰出人生的心理辅导：点亮你的心灯》一书，现在终于完稿付梓了。本书结合目前中国人的心理现状，既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分

析；更为重要的是，向读者指出各种心理问题和心理障碍的简单易行、便于操作、效果显著的解决途径，这是哈佛心理学知识在中国的具体应用。全书集针对性、生动性、理论性、实用性于一体，是一本角度新颖而又中肯实用的个人心理辅导读物。相信本书对于有幸翻阅它的人们的人生态度的确立、工作心态的锤炼、生活状态的改善以及社交心理的培育会有很大的引导和帮助。

谨以此书献给为了我们国家的经济繁荣和社会稳定在各条战线上辛勤奋斗着的人们！并对曾给我学术研究以众多帮助的哈佛大学的亚当·威尔沃特教授和哈吉·维尔逊教授以及乔治·斯格密教授致以谢意！

金 舒 博士

2004年5月1日于北京

第一篇 积极人生态度导航

——张扬引导成功远景的风帆

一、点亮你自信的心灯

——克服自卑：你行，我也行 ●————— 5

心灵立照

自卑使年轻有为的法官成了杀人凶手 ●————— 7

心态解惑

是谁在吞噬着我们的自信之心 ●————— 12

自卑行为的表现形式 ●————— 17

自卑心理过强的人具有的特征 ●————— 21

心理辅导

自信心：驱除自卑的灵丹妙药 ●————— 22

克服自卑心理的正确方法 ●————— 25

二、点亮你自立的心灯

——力戒依赖：我的人生我作主 ●————— 28

心灵立照

只会随声附和的高级技工 ●————— 30

过度依赖的助理工程师 ●————— 31

心态解惑

-  自立的心灯为什么微弱无光 ●————— 33
-  依赖心理的种种表现 ●————— 35
-  你是否具有依赖行为 ●————— 36

心理辅导

-  以坚强的独立精神战胜依赖 ●————— 38
-  培养独立精神,从小抓起 ●————— 40
-  自我消除依赖心理的处方 ●————— 43

三、点亮你刚强的心灯

- 战胜懦弱:张扬真我本色 ●————— 46

心灵立照

-  懦弱,断送了她年轻的生命 ●————— 48
-  从懦弱少年到美国著名法官 ●————— 51

心态解惑

-  懦弱,人性中刚强的“腐蚀剂” ●————— 53
-  懦弱者的表现形式 ●————— 55
-  容易产生懦弱的“土壤” ●————— 57

心理辅导

-  为你的个性中融进“钢”性 ●————— 58
-  克服懦弱的技巧 ●————— 59
-  克服懦弱的步骤 ●————— 60

四、点亮你勇敢的心灯

——摒弃恐惧：直面命运的挑战 ●————— 61

心灵立照

 敢于扼住命运咽喉的人 ●————— 63

 “我妈妈需要 50 美分” ●————— 64

心态解惑

 恐惧是人类最大的敌人 ●————— 65

 恐惧症是一种病态心理 ●————— 67

 你为什么缺乏勇气 ●————— 68

心理辅导

 跨越恐惧：你是最勇敢的 ●————— 73

 恐惧症的治疗方法 ●————— 76

五、点亮你朴实的心灯

——甩掉虚荣：你的生活会更美 ●————— 80

心灵立照

 虚荣心，使她最终杀人 ●————— 82

心态解惑

 人为什么会有虚荣心 ●————— 85

 虚荣心的特点 ●————— 87

 虚荣心的表现形式 ●————— 88

心理辅导

-  下决心让自己远离虚荣 ●————— 89
-  怎样克服虚荣心 ●————— 92

第二篇 最佳工作心态的锤炼

——磨砺夺取成功桂冠的利剑

一、点亮你立即行动的心灯

——战胜拖延：想干，说干，就立即去干 ●————— 98

心灵立照

-  办事拖延，失去工作 ●————— 100

心态解惑

-  为什么你不能立即行动 ●————— 101
-  不要用拖延挥霍自己的生命 ●————— 105
-  你是否具有不良的拖延习性 ●————— 107

心理辅导

-  立即行动：战胜拖延的实用法则 ●————— 109
-  最大限度地利用你的一切时间 ●————— 113

二、点亮你振奋的心灯

——消除沮丧：跌倒了要爬起来 ●————— 115

心灵立照

-  沮丧使《老人与海》的作者海明威自杀 ●————— 117

心态解惑

- 沮丧是一种心理疾病 ●———— 118
- 沮丧对人生的消极影响 ●———— 119

心理辅导

- 信任自己——“我能行” ●———— 120
- 60秒PR法使你振奋 ●———— 121
- 碰到低潮时给自己加油 ●———— 124
- 跌倒了一定要爬起来 ●———— 126

三、点亮你坚决果断的心灯

- 力戒优柔寡断：快刀斩乱麻 ●———— 128

心灵立照

- 优柔寡断使白领丽人黯然失色 ●———— 130
- 曹爽优柔寡断招来杀身之祸 ●———— 131

心态解惑

- 为什么你不能坚决果断 ●———— 132
- 哪些人最容易优柔寡断 ●———— 135

心理辅导

- 在工作中怎样克服优柔寡断 ●———— 137
- 打消顾虑培养坚决果断 ●———— 138

四、点亮你坚忍不拔的心灯

——克服意志薄弱：坚持就是胜利 ●———— 142

心灵立照

☞ 意志薄弱沦为盗窃犯 ●———— 144

心态解惑

☞ 坚忍不拔的意志是人生的资本 ●———— 145

☞ 意志薄弱是人生的悲剧 ●———— 146

☞ 做一个意志坚强的人 ●———— 148

心理辅导

☞ 培养良好意志品质的原则与方法 ●———— 150

☞ 测测看：你的意志力坚强吗 ●———— 152

五、点亮你坦然从容的心灯

——消除过度紧张：让自己透口气 ●———— 156

心灵立照

☞ 我现在该怎么办 ●———— 158

☞ 考试紧张的小柳 ●———— 158

☞ 紧张得投不中篮 ●———— 159

心态解惑

☞ 过度紧张的情绪危害你的身心 ●———— 160

☞ 你为什么没有坦然从容的心 ●———— 161

心理辅导

- ☀ 用信念摆脱心理紧张 ●————— 163
- ☀ 名人教你驱除紧张 ●————— 167
- ☀ 消除精神紧张 27 法 ●————— 169

第三篇 快乐生活状态的疏导

——构筑快乐人生的绿色心路

一、点亮你平和的心灯

- 化解焦虑:让你的心如止水 ●————— 176

心灵立照

- ☀ 崔梅的考试焦虑 ●————— 178
- ☀ 晋升引起的焦虑 ●————— 178

心态解惑

- ☀ 是谁打破你心灵的宁静 ●————— 180
- ☀ 患有焦虑症的反常表现 ●————— 182

心理辅导

- ☀ 放松术和停止技巧:使你的心灵回归平静 ●————— 184
- ☀ 焦虑性神经症的心理调适 ●————— 186
- ☀ 用自我调适摆脱焦虑症 ●————— 187

二、点亮你快乐的心灯

- 远离忧虑:让自己快乐起来 ●————— 189

心灵立照

- 让自己没有时间忧虑 191

心态解惑

- 忧虑是人生中的隐形杀手 192
- 哪些人容易忧虑成疾 195

心理辅导

- 轻松愉快:化解忧虑的良药 198
- 赶走忧虑的快乐处方 203
- 摆脱忧虑的明智方法 205

三、点亮你冷静的心灯

- 克制愤怒:制服你心中狂暴的狮子 207

心灵立照

- 愤怒,就像随时爆炸的地雷 209

心态解惑

- 愤怒是一种常见的消极情绪 211
- 引发愤怒的情绪之源 212
- 愤怒危害你的身心健康 216

心理辅导

- 冷静,冷静,再冷静 218
- 加强修养,防怒于未然 220
- 调适愤怒心理的方法 221
- 制怒与释怒的技巧 223