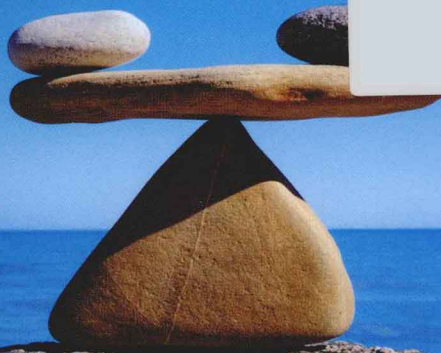


忻宁 编著

宠辱不惊，看庭前花开花落；
去留无意，望天空云卷云舒。

有一种心态 叫 淡定

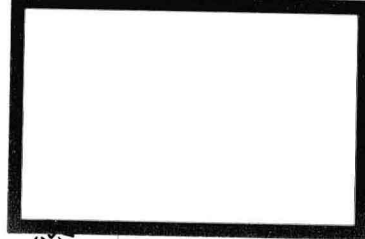
淡定，是一种心态。抱此心态，
人生将洒脱自如、怡然自得。当你烦躁不安、急火攻心，
抑或黯然神伤时，啜一口“从容淡定”吧，
烦恼自会烟消云散。



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

忻宁 编著

有



图书在版编目(CIP)数据

有一种心态叫淡定 / 忻宁编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5640-5765-7

I. ①有… II. ①忻… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 063610 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.25

字 数 / 235 千字

版 次 / 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 边心超

一、幸福掌握在自己手中，
而不是在别人眼中 /1

- 1 幸福是一种态度 /2
- 2 幸福就在你手中 /4
- 3 获得幸福其实很简单 /4
- 4 感受幸福 /6
- 5 享受幸福 /7
- 6 保持平静 /9
- 7 做人要存平常心 /10
- 8 安于过平淡生活 /12

二、快乐不在于占有多少，
而在于我们是否有快乐心境 /14

- 1 快乐源自内心 /15
- 2 快乐是一种能力 /17
- 3 快乐是一种态度 /19
- 4 快乐不能设定条件 /20
- 5 快乐承载不了过多的包袱 /21
- 6 这样做就能制造快乐 /22

目 录

三、苛求太多是在为难自己，
不苛求生活，不苛求自己 /24

- 1 适当容忍别人的缺点 /25
- 2 拿得起，更要放得下 /26
- 3 工作上不要太苛求自己 /27
- 4 不要刻意追求完美 /28
- 5 接受自己的不完美 /29

四、“得不到”和“已失去”都不重要，
知足才能幸福 /31

- 1 “得不到”和“已失去”
都不重要 /31
- 2 知足常乐，珍惜你的所有 /33
- 3 拿着高薪还不知足怎么办 /35
- 4 面对矛盾要懂得低头 /37
- 5 让过去成为过去 /40
- 6 及时转化掉痛苦和烦恼 /41
- 7 甩掉阳光背后的阴影 /43
- 8 每天自我反省 /44
- 9 学会管理你的“档案” /46
- 10 怀着归零心态做事 /46
- 11 抛弃自恋心理，让自己归零 /48

五、不愉快的事情不要纠缠，

保持自己的好心情 /50

- 1 最有力量的 10 种好情绪 /51
- 2 生活总有眼泪相伴 /54
- 3 管理好自己的情绪 /55
- 4 做自己情绪的主人 /57
- 5 自我安慰是远离烦恼的好方法 /58
- 6 赶走沮丧和悲观，让自己春风满面 /59
- 7 让乐观主宰你自己 /61
- 8 学会微笑面对生活 /62
- 9 让自己摆脱不愉快的方法 /63

六、压力压弯的是人的自由，

释放压力，轻装前行 /65

- 1 压力的几种类型 /66
- 2 压力下的身心反应 /67
- 3 积极应对压力 /68
- 4 把自己从压力中解救出来 /69
- 5 压力和动力结伴而行 /71
- 6 怎样缓解压力 /72
- 7 怎样释放压力 /74

C

O

N

T

七、没兴趣会丧失很多乐趣，

用爱好填补生活的空白 /79

- 1 对抗厌倦的最佳方法是选择自己喜欢的工作 /80
- 2 空虚是许多“白骨精”的通病 /81
- 3 “职业枯竭症”自疗法 /83
- 4 寻找枯燥工作中的乐趣 /85
- 5 怎样面对忙碌后的空虚 /87
- 6 留点时间给自己发展爱好 /89

八、宽容无关紧要的人，

宽容伤害我们的人 /91

- 1 宽容别人也是宽恕自己 /92
- 2 宽容的人不会患得患失 /94
- 3 宽容的人不会拿别人的错误惩罚自己 /96
- 4 宽容和豁达是智者的生活态度 /97
- 5 宽容刻薄的人 /98
- 6 成熟的人懂得宽容 /100
- 7 宽容比指责更有效 /101
- 8 男人一定要保持宽容心 /103

九、冲动只会让事态往坏方向发展，
忍耐则能赢得更多空间 /105

- 1 “耐烦”是成大事的重要条件 /106
- 2 成功需要长久的忍耐 /108
- 3 等待自己的好时机 /109
- 4 学会适时让步 /111
- 5 忍让是智者的气度，强者的涵养 /113
- 6 忍让要有原则 /115

十、意气用事害人害己，
心平气和达成双赢 /117

- 1 意气用事会让事情变糟 /118
- 2 心理催生情绪 /122
- 3 坦然承受无法改变的事 /123
- 4 控制住自己的坏脾气 /124
- 5 重压之下也要管理好情绪 /126
- 6 给自己放个“情绪假” /127

E

N

T

S

十一、高调者过刚易折万事难成，
低调者韬光养晦待时而动 /130

- 1 优秀者要试着低调，隐藏自己的锋芒 /131
- 2 韬光养晦，待时而动 /132
- 3 得势时不要太强势 /135
- 4 故意表现笨拙是一种智慧 /138

十二、嫉妒会蒙蔽双眼，
智者则让其转化为自己前进的
动力 /141

- 1 嫉妒心理阻碍我们前进 /142
- 2 同事对你产生了敌意怎么办 /143
- 3 敞开胸怀才能远离狭隘 /145
- 4 客观看待别人的优点 /147
- 5 别人的嫉妒要如何化解 /148

十三、抱怨是孤独的孪生兄弟，
敞开心胸，少些烦恼 /151

- 1 抱怨和幸福成反比 /152
- 2 任何事情都不要成为抱怨的理由 /154
- 3 抱怨只能让事情糟糕 /155
- 4 不要总是抱怨 /156
- 5 趋乐避害，自嘲自解 /159
- 6 不以己心度人之腹 /160
- 7 倾听他人的抱怨 /161

十四、恐惧是捆绑心灵的魔鬼，
让自己从恐惧中解脱出来 /163

- 1 “上班恐惧症”是怎么回事 /164
- 2 减少贪心和恐惧的影响 /165
- 3 怎样从恐惧中彻底解脱 /167
- 4 怎样摆脱社交恐惧症 /168

C

O

N

T

十五、焦虑的人难以自控，
控制自己的焦虑状态 /171

- 1 焦虑是什么 /172
- 2 什么会引起焦虑 /173
- 3 社交焦虑 /174
- 4 如何调节社交焦虑 /176
- 5 工作焦虑的应对方法 /177
- 6 放松自己，纾解紧张不安的情绪 /178

十六、心胸狭窄和幸福无缘，
豁达给幸福留条出路 /180

- 1 不要总把事情想得最坏 /181
- 2 即便是最糟糕的结果，也要坦然接受 /183
- 3 诉苦并不能得到同情 /186
- 4 不为打翻的牛奶哭泣 /187
- 5 不要为小事烦恼 /189
- 6 自己安慰自己 /190
- 7 平凡中怎样活出不平凡 /191
- 8 开会坐前排是一种态度 /193
- 9 清除颓废的毒素 /194
- 10 积极面对生活 /195

十七、苦难是人生的必修课，

学会淡定面对苦难 /197

- 1 怀才不遇时怎样面对 /197
- 2 永恒的幸福和永久的霉运都不存在 /199
- 3 打击能帮助我们进步 /200
- 4 挫折压不垮勇敢的人 /202
- 5 学会遗忘，收获快乐 /204
- 6 苦难是人生必修课 /205
- 7 我们为什么会遭受痛苦 /206
- 8 把苦难当做成长的机会 /208
- 9 苦难是成长的大学 /210
- 10 苦难是天才的垫脚石 /211

十八、不会爱就得不到爱，

用爱面对身边的人 /213

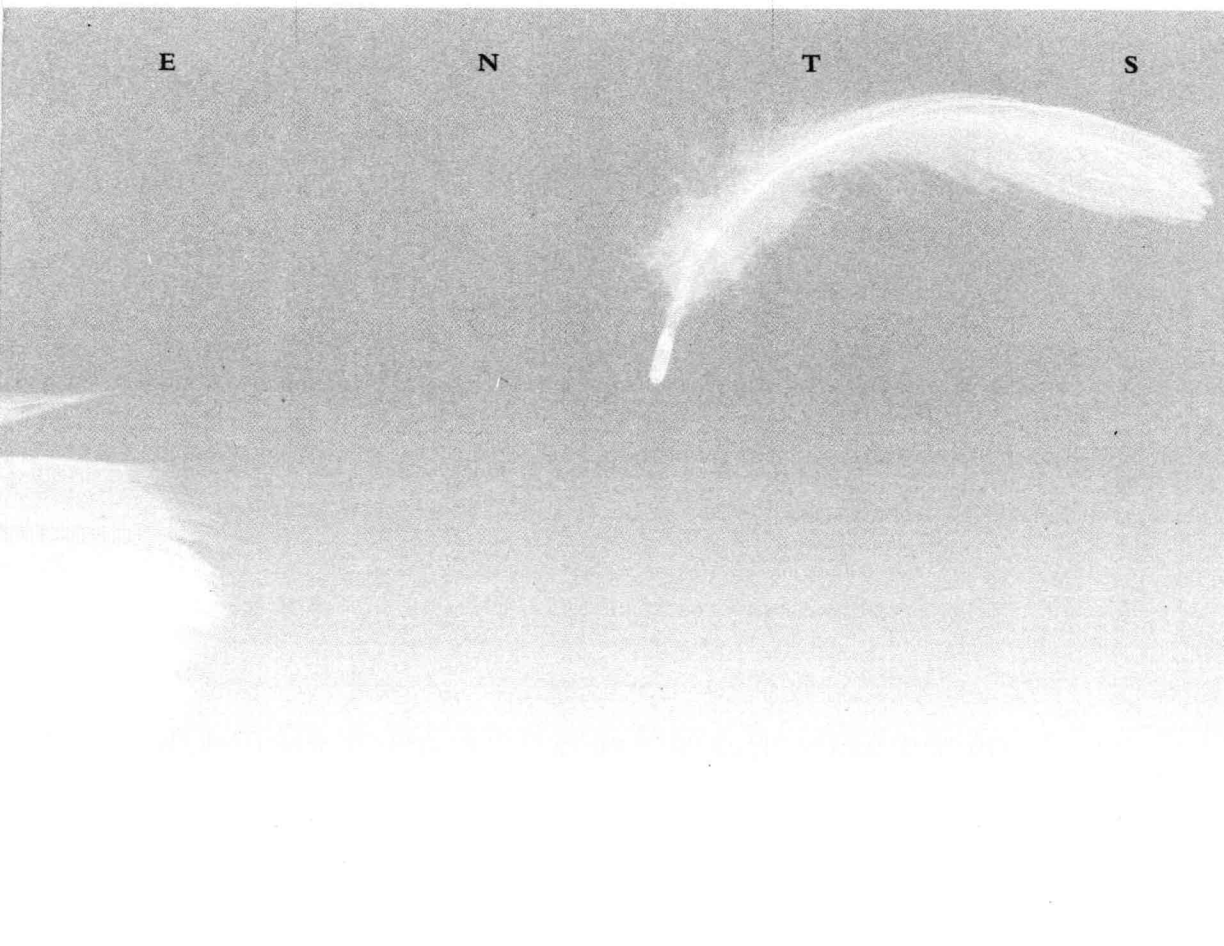
- 1 爱要付出，更要“索取” /214
- 2 施爱是一种幸福 /216
- 3 人类因爱而升华 /218
- 4 爱自己，爱别人 /219
- 5 爱产生爱，恨产生恨 /221
- 6 将爱传递 /222
- 7 爱是一种艺术 /224
- 8 爱是一种本领 /225
- 9 理解爱的真谛 /227
- 10 爱是最强大的力量 /229
- 11 爱要有颗宽容的心 /232
- 12 学会去爱 /233

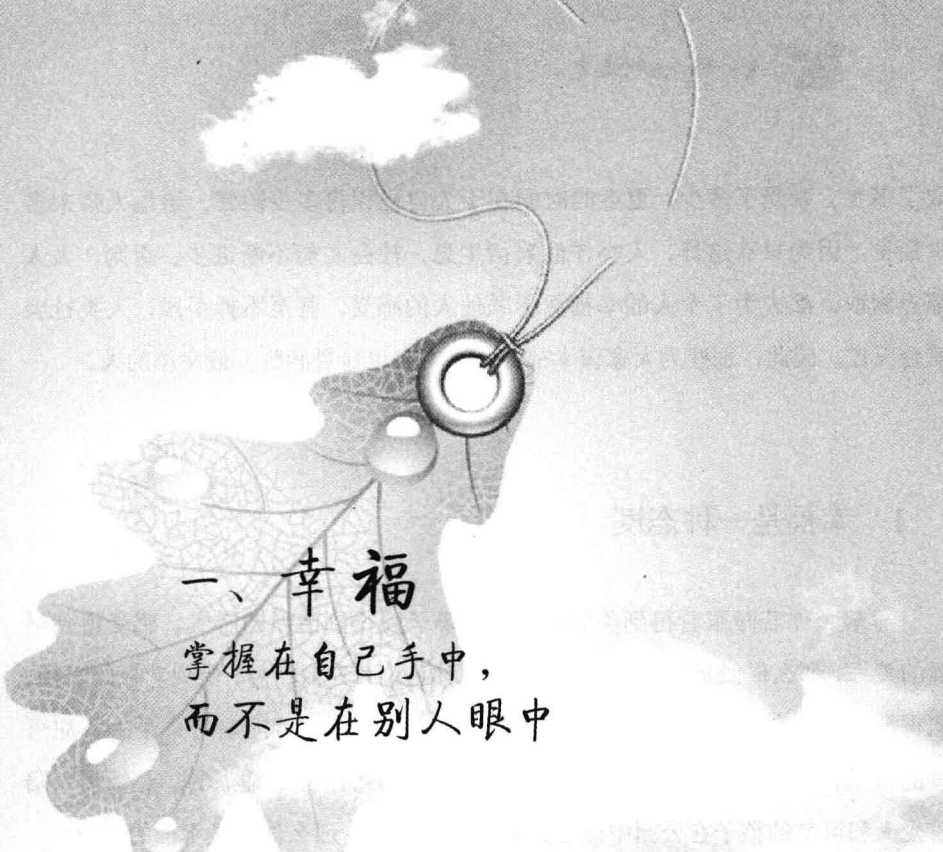
E

N

T

S





一、幸福

掌握在自己手中，
而不是在别人眼中

幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光。也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中。幸福是一种感觉，这种感觉应该是心情舒畅、甜蜜而愉快的。



小猫的幸福

一只小猫听说只要咬到自己的尾巴就会幸福，于是开始拼命地咬自己的尾巴，可无论怎样也咬不到。于是他跑到猫妈咪那里说：“妈妈，我咬不到尾巴，怕是得不到幸福了。”猫妈咪对小猫说：“傻瓜，你不要管自己的尾巴。只管向前走，就会找到幸福。”于是小猫又高兴地去玩耍了。

幸福更多的时候是一种心境。追求幸福，包含着人们对美好生活的企盼，更寄托着人们对人生境界的追求。不同的人有不同的志向和理想，体现了不同的信念追求和价值取向。“人活着是要有一点精神的”，人生的价值并不在于获



取了多少、享受了多少，更多的时候在于为自己积得多少阴鹭、给他人带来多少福祉。因为只有这样，人类才能繁衍生息，社会才能不断进步。否则，人人都去索取，都去为了个人的幸福而不顾他人的感受，甚至不择手段，人类社会就会灭亡。因此，那些为大家谋幸福的人，本身也是最洒脱、最幸福的人。

1 幸福是一种态度

早晨，你若睁眼看得到美丽的朝阳，鼻子嗅得到清新的空气，感受得到早晨的美好，那么你便是幸福的。在公司里，你若出色完成任务，受到老板的表扬，赢得同事们的尊重，那么你便是幸福的。下班回家，你若能享用桌子上香甜可口的饭菜，捧着孩子优秀的成绩单瞧上一瞧，那么你便是幸福的。晚饭后，陪着爱人和可爱的孩子在公园中散步，享受天伦之乐，那么你便是幸福的……

生活中令你幸福的事很多，只要你细心观察、用心体味，就会发现有许多乐趣包含其中。你也许会说，这些小事何以成为人人渴望的幸福呢？那么，我要说，难道幸福一定是雍容华贵、惊天动地的吗？在中国著名作家毕淑敏的《提醒幸福》中，有这样一段话可以很好地诠释幸福：“幸福绝大多数是朴素的，它不会像信号弹似的，在很高的天空闪烁红色的光芒。它披着本色的外衣，亲切温暖地包裹起我们。”

幸福出现的频率并不像我们想象的那样少。人们常常只是在幸福的马车已经驶过去很远时，才会捡起地上的金鬃毛若有所思地沉吟：“原来我见过她。”幸福是时刻存在的，只要用心品味，就会发现它其实离你并不遥远。



幸福很近

当一个小孩得到他盼望已久的洋娃娃时，这是幸福；当一位学生学习成绩十分优秀，常受到人们的赞扬时，这是幸福；当一位白领工作一帆风顺时，这是幸福；当一位已婚妇女有了爱她的丈夫和听话的孩子时，这也是幸福。

幸福的方式太多了，不胜枚举。

不同的人有着不同的幸福。对于那些容易满足的人来说，得到幸福的时刻便多一些。而那些有着大期盼的人，总觉得自己不够幸福或者幸福根本就不曾降临到他（她）的身上。其实，幸福是个很简单东西，稳稳掬起瞬间流经你身边的暖流，这些就是幸福。幸福是蜜糖，最好甜淡适中，这样才能恰到好处。只有心里感受到幸福的存在，幸福才会真的存在。

常听身边的人抱怨命运的不公、生活的平淡，幸福对我们来说，似乎是一种太奢侈的东西，如同海市蜃楼一般，可望而不可即。直到有一天，读到享誉全球的大教育家苏霍姆林斯基的故事：春日里，他和他的学生们共同买了条小木船，然后划到一个荒无人烟的小岛上去探险。苏霍姆林斯基写道：“可能有人会想，我借这些事例是要来炫耀自己特别关心孩子。不对，买船是出于我想给孩子们带来快乐的心，对于我来说这就是最大的幸福。”瞧，幸福很简单，也离我们很近。

幸福实际上就静默于我们生活的细微处。它如一杯温热的茶，置于你面前，或平淡，或浓烈，抑或居于二者之间，关键要看品尝者的心境。一饮而尽者，肯定尝不出其中滋味；如果潜心细品，苦还是甜，感觉中自见分晓，自得其道。

人们渴望幸福，却往往在幸福之中感受不到幸福，发现不了幸福，更把握不住幸福。“把握”即“享受”，如果你把握住幸福，自然就能享受到幸福。发现幸福，才能感觉幸福；感觉幸福，才能把握幸福；把握幸福，生活才有滋有味，生活有滋味，我们才能真正获得幸福。

幸福是一种态度，不是一种状态。它在清洗百叶窗时聆听一曲咏叹调或愉快地花一小时清理壁橱的过程之中；它出现在某一时刻，而不是在“有一天……”的遥远诺言中。我们如果爱上我们现在所有的日子，我们会幸福得多，而且会得到更多的幸福和快乐。



2 幸福就在你手中

每个人都在经历着人生，每个人都想得到幸福。当人们得到幸福之后，都希望长久地占有它，希望一生都能在幸福中度过。这是一种美好的愿望，幸福人人有份，但幸福不是一成不变的占有物。卢梭在《爱弥尔》中这样说道：“所有一切属于人的东西，都是要衰老的；在人生中，一切都是要完结的，一切都是暂时的。我们将因对它享受惯了，而领略不到它们的趣味了。如果外界的事物一点都不改变，我们的心就会变；不是幸福离开我们，就是我们离开幸福。”

正如好景不常在，好花不常开，幸福往往不会一成不变。莫罗阿写过一本很有名的小册子，叫做《人生五大问题》，其中有一篇文章叫《论幸福》。莫罗阿认为，永久不变的境界是没有的、不可思议的。在他看来，构成幸福的因素是脆弱的，任何事物都有终结的时候，幸福也不可能永存不变。换句话说，幸福是人的一种感受、一种心理状态，是人对自己生活中美好事物的一种心理体验。仅就此而言，幸福就不可能是一成不变的。

幸福无处不在，幸福近在咫尺，幸福又远在天涯。

3 获得幸福其实很简单

我们如何在生活中获得幸福呢？有些小建议可以提供给大家分享：



获得幸福的小建议

不抱怨生活：幸福的人并不比其他人拥有更多的幸福，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上长时间纠结，而是努力去寻找解决问题的方法。

不贪图安逸：幸福有时是离开了安逸的生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到幸福。

感受友情：广交朋友并不一定能带来幸福感，但一段醇厚的友情还是能让你感受到幸福的。友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任和充实，幸福的人几乎都拥有团结他人的天赋。

勤奋工作：专注于某一项活动能够刺激人体内一种特有荷尔蒙的分泌，它能让人处于愉悦的状态。工作能发掘人的潜能，让人感到被需要，给予人充实感。

降低负面影响：少接收一些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

生活的理想：幸福的人总是不断地为自己树立一些目标，通常我们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现往往更能给我们带来幸福感。你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

给自己动力：通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是幸福的人往往能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因为困难而感到沮丧。

规律的生活：幸福的人从不把生活弄得一团糟，至少思路上是条理清晰的，这有助于保持轻松的生活态度，他们会将一切收拾得有条不紊。整齐而有序的生活让人感到自信，也让人更容易感到满足和快乐。

珍惜时间：幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉。另外，专注于完成一件事情，还能提高免疫力。研究显示，每30分钟大脑就会有意识地花90秒收集信息，感受外部环境，检查呼吸系统的状况以及身体各器官的活动。

心怀感激：抱怨的人把精力全部集中在对生活的不满之上，而幸福的人则把注意力集中在能令他们开心的事情上，他们更多地感受到生活中美好的一面，因为对生活的这份感激，故而才感到幸福。



4 感受幸福

英国哲学家罗素说过：“幸福的生活在很大程度上，必是一种宁静安逸的生活，因为只有在宁静的气氛中，真正的快乐幸福才能得以存在。”

一个人即便在外面风光无限，但他的心境却常是忧惧恐慌的，试问，其幸福又有几分呢？斯宾诺莎认为一个人的幸福，即在于他能够保持他自己的存在。费尔巴哈也有类似的论述，他说：“生命本身就是幸福，幸福是生活的本性：所有一切属于生活的东西都属于幸福，因为生活和幸福原本就是一个东西。”亚里士多德认为美德就是幸福，他说：“行为所能达到的全部善的顶点又是什么呢？几乎大多数人都会同意这是幸福；不论是一般大众，还是个别出人头地的人物都说：善的生活、好的行为，就是幸福。”

杜威则认为，幸福只在于行为的不断成功，而不是道德行为所追求的最终目的。弗洛姆也有类似的看法，他认为幸福是一个人创造性心灵所带来的结果，是个人在思想上、情感上以及行为上的一切创造性活动所带来的喜悦。亚里士多德则认为，能用理智来指导生活，就是最高的幸福。而在卢梭眼中，狂热和激情都是短暂的，它们只是生命长河中的几个点，不能构成一种境界，但幸福乃一种境界。爱因斯坦呢，他觉得一种有实际工作的职业就是一种最大的幸福。池田大作在与基辛格谈论人生时总是说：“能够遇上给自己带来最大启发的人，就是人生最大的幸福。”



幸福是这样的

幸福是不让交通、雨水、炎热、寒冷以及不得不排队等候等情况影响你的心情。幸福是做我们喜欢的事，是喜欢我们所做的事，是生活中有很多希望，是永远祝福别人。幸福首先是个人的决定。每个清晨，当你醒来的时候，你都有机会选择让自己幸福还是不幸地度过难忘的一天，抑或只是又撑过一天而已。

幸福是一种态度。不管是面对一项全新的事业，还是面对生活中出现

的任何一种新的情况，人生道路上的每一个境遇都给了你一个积极应对或消极应对的机会。正是你所选择的应对方式，决定了在事情结束后你所感受到的幸福或不幸福的程度。

幸福是无形的。尽管劳动成果、艺术享受、爱情、婚姻、家庭、爱好、修养、经历、境遇等等都能给人带来幸福感受，但没有一种相应的尺度可以衡量幸福。“物质幸福”是存在的，所以我们在努力建设“物质文明”。但是，纯粹物质享乐并不等于幸福，物质的多少并不一定带来相应的幸福的大小。金钱是存在的需要，金钱可以买得来刺激，甚而买得来“快乐”，但不一定能买得来幸福。金钱再多也难使精神贫乏的人推动幸福的磨盘，一切的喧嚣浮华至多是表面的快乐而不是真正的幸福。

但最重要的是，幸福是寻求和体验生活中的平衡。幸福是对生活的方方面面都有一个目标，并保证自己每天都朝着实现这个目标的方向前进。幸福是拥有个人、专业和家庭目标，并让这些目标成为行动计划的一部分，努力使我们的生活保持平衡。

5 享受幸福

有些人总觉得自己不幸福，这是因为他们不懂得在幸福的时候享受幸福，更不懂得在苦难的时候回味幸福。幸福是勤劳、勇敢和智慧的结晶，它是人生中最美好的时刻。那么，我们怎样来享受它呢？



如何来享受幸福

享受幸福就要快乐地享受生活。当幸福来临的时候，我们要尽情享受每一分钟，让它像纯净的酒精一样绽放淡蓝色的花火，不留一点儿渣滓。当苦难来临的时候，我们不妨回味一下以前幸福的点点滴滴，这样我们的心情就



会变得愉快，面对困境也就比较乐观，从而能够更好地迎接下一个幸福的到来。我们虽然不能够让自己的每天都充满幸福，但只要更积极地把握幸福，我们就有可能拥有更多的幸福。

朋友，不要活在过去中，或者只是为了未来而活，人生苦短，不经意间便由指端滑落。重视现在、把握当下，每天便可以过得很充实。当你仍可以给予时，请不要轻言放弃；在你停止尝试之前，没有任何一件事情是已经结束的。不要害怕承认自己是不完美的，也不要害怕面对风险，我们在尝试中可以学会勇敢；同样的，也不要说真爱难寻，而轻易将爱排除在你的生活之外。

你应该善加“投资”，以换取最大的健康、快乐与成功。时间总是不停地流，你可以努力让每个今天都有最佳的收获。记住，别让生命都用在等待之中：等我20岁以后，等到我大学毕业以后，等到结婚以后，等到我买房子以后，等我最小的孩子结婚之后，等我把这笔生意谈成之后，等到我退休以后……太多人愿意牺牲当下，去换取未知的等待；太多人愿意牺牲今生今世的辛苦钱，去购买后世的所谓安逸；太多人误以为必须等到某个时间或某件事完成之后，才能采取行动。

然而，生活总是一直在变动，环境总是不可预知。现实生活中，各种突发状况总是层出不穷，你永远不知道下一秒钟会发生什么事。刹那间，生命的巨轮倾覆，你可能就因此跌进一片黑暗之中。

那么，我们要如何面对生命呢？我们无须等到生活完美无瑕，也无须等到一切都平稳时才去行动。想做什么？现在就可以开始行动。

一个人永远无法预料未来，不要延迟想过的生活，也不要吝于表达心中的话语，因为，生命只在一瞬间。每个人的生命都有尽头，许多人经常在生命即将结束时，才发现自己还有很多事情没有做，有许多话来不及说，这实在是人生最大的遗憾，徒留“为时已晚”的余恨。逝者不可追，来者犹未卜，而最珍贵、最需要实时掌握的当下，往往在这两者蹉跎间转瞬即逝。有许多事，在你还不懂得珍惜之前，已成憾事；有许多人，在你还来不及用心之前，已成旧人。遗

憾的事一再发生，不断追悔“早知如此就该如何”是没有用的，“那时候”已经过去，你惦念的人也已成了过客。

不管你是否察觉，生命都一直在前进。人生不出售返程票，失去的便永远不再回来。一味将希望寄予“等到空闲的时间再享受”，我们不知道失去了多少可能的幸福。不要痴痴等待“终于可以松口气”或是“麻烦都过去”的那一天再去实现你的目标或理想了！生命中大部分的美好事物，都是短暂易逝的，享受它们、品尝它们，善待你周围的每一个人，莫把时间浪费在对“完满结局”的等待中。

6 保持平静

《世界卫生组织宪章》开宗明义地指出：“健康不仅是没有疾病和病态，而且是一种个体在身体上、精神上和社会适应上健全安好的状态。”心理学专家认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应能力。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能以及适应社会环境的行为和气质。



心理健康的标准

心理学家和健康专家为心理健康所定的标准有如下六条：

1. 对现实的正确认识，看问题能持客观的态度。
2. 自知、自尊与自我接纳，能现实地评价自己。不过分地显示自己，也不刻意地取悦别人；既接纳自己的优点，也接纳自己的缺点。一个人如果连自己都不喜欢，又怎样谈得上喜欢别人？
3. 自我调控的能力。能调控自己的行为，既能克制自己的冲动，又能调动自己的身心力量，在实践中实现自己的更高目标。
4. 与他人建立亲密关系的能力。关心他人，善于合作，不为了满足自己的需要而苛求于人。这种人有知心的朋友，有亲密的家人。而心理不健康的