



心理学下午茶

心理学大师的24堂心灵课



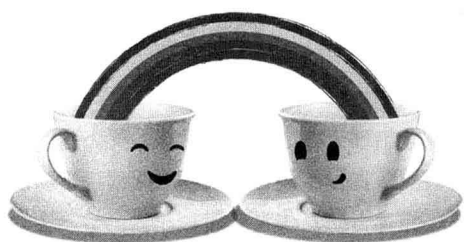
李娜◎编著

伯恩斯，马斯洛，艾里克森，弗洛伊德，蒙台梭利，弗洛姆……

世界顶级心理学大师

改变你的思维方式、情绪和潜意识
让你做内心强大的自己

 中国纺织出版社



心理学下午茶

心理学大师的24堂心灵课
常州大学图书馆藏
李娜 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

真正的幸福，并非来自于他人，而是取决于我们自身。所有的精神生活都是指向自身的，当你的内心获得宁静时，你的生活也将是一片安宁。可是，人类对于自己的认知并非那么容易，往往是先处于混沌无知的阶段，然后因为某些事情的触动，才开始对这个世界有所观察，继而反观自身。这就加深了我们认识自身、获取幸福的难度。而本书是从心理学角度出发，借助于弗洛伊德、冯特、罗杰斯、马斯洛等心理学家的观点，提供给读者多维度的阅读，帮助读者更好地认识自己，完善自己，获取幸福。

图书在版编目（CIP）数据

心理学下午茶：心理学大师的24堂心灵课 / 李娜编著. --北京：中国纺织出版社，2013.10
ISBN 978-7-5064-9902-6

I. ①心… II. ①李… 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168325号

策划编辑：郝珊珊 特约编辑：金 菊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：138千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

一个人的一生，将面对怎样的生活，我们无从选择，但是我们可以学习如何生活，就好像要学习做饭、各种生存技能一样。但是对于上述技能，人们更多追求的是技巧上的纯熟，往往忽略了内心的感受。而心理学在生活中所扮演的角色，就是帮助我们更好地处理内心世界的矛盾，坦然地面对外部世界给我们带来的各种挑战。它教会我们如何保持内心的平静；如何应对生活中那些不可避免的苦痛；如何正确认识自己并且平息内心的冲突；如何让内心获得自由；如何处理与他人之间的关系；如何去爱和收获幸福。

真正的幸福，并非来自于他人，而是取决于我们自身。所有的精神生活都是指向自身的，当你的内心获得宁静时，你的生活也将是一片安宁。可是，人类对于自己的认知并非那么容易，往往是先处于混沌无知的阶段，然后因为某些事情的触动，才开始对这个世界有所观察，继而反观自身。对于人类来说，最难的理解不是朝外的，而是朝内的，也就是说，在生活中，让我们感到最为困难的，并非对他人的理解，而是对自身的认知。

那么，我们应该如何处理自身与生活之间的矛盾呢？

去聆听那些智者的教诲，摘取智慧的果实。那些在各个领域里表现出色的智者，因为有着更为丰富的阅历，所以比常人看问题更清晰、更透彻。而心理学领域的智者，更容易通过理性的光芒，刺破被生活的细节

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

所掩埋的各种表象，还生活一个本来的面目。他们的观点，更容易将我们引入一个理性而又充满智慧的世界中去——从弗洛伊德，到冯特、罗杰斯、马斯洛或泰勒·本-沙哈尔，都会给我们全新的启发，让我们在心理学的滋润下，完善自己的内在生活：接受真实的自己，学习自我掌控，保持内心的安宁，懂得选择和宽恕，知道生活在“此处和当下”。

无论在什么时代，这些心理学家的万能方法，都具有永恒的普世价值，总能帮助我们正确地生活。因为无论外面的世界如何改变，人类的灵魂总还是原来的样子。即使再过去几百年，心理学对于人类获取幸福或堕入苦厄之命运的判断，也依然会充满真知灼见。弗洛伊德对人类心理的解读，不会因为时间的流逝而褪色，罗杰斯对于潜意识的揭秘，将一直激发我们勇往直前……

本书立足于心理学，摘取世界各国著名的心理学家对待生活的看法，从情商、个性、潜能等方面，给读者提供一种多维度的阅读享受。希望本书能帮助那些尚且处在痛苦中，并且企盼光明的人明白：快乐离我们并不遥远，爱其实触手可得，内在的自由也很容易被实现。所以，开启你的智慧和心眼，努力去发现吧。

2013年8月

编著者

目录

第一课 【不做坏心情的俘虏】

——心情的颜色决定世界的颜色

正确认识自己 / 002

情绪总是伴随着我们 / 005

常对自己说不要紧 / 007

在不如意的人生中好好活着 / 010

第二课 【通往“天堂”的法则】

——积极的自我暗示，让你更优秀

你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人 / 014

不要急于否定自己 / 017

多给自己积极有力的暗示 / 020

第三课 【你比你想象的更优秀】

——每个人都有自己的那份潜能宝藏

勇于激发自己无穷的潜能 / 024

将“我不能”埋进坟墓 / 026

勇于挑战会使你更优秀 / 029

给自己一片悬崖，拓展生命的宽度 / 032

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

第四课 【听从召唤，响应自我】

——让你的感觉指引你做每件事

吸引力法则——关注什么吸引什么 / 036

想象力助推我们的实际行动 / 038

兴趣在哪里，成功就在哪里 / 041

第五课 【努力成全一个完整的内心】

——精神世界也要晒晒太阳

抑郁，心灵上的一次“流感” / 046

别让抑郁遮盖了青春的五彩斑斓 / 048

做自己最好的朋友 / 050

榨一杯甘甜的柠檬汁 / 052

第六课 【你是境遇的主人，而非牺牲者】

——别样的信念，别样的人生

信念使你无往不胜 / 056

信念是汲取不尽的力量 / 058

无论怎样绝望，都要保持一份信念 / 060

信念越坚定，成功就离你越近 / 063

第七课 【前方没有终点，努力向前】

——没有最好，只有更好

人贵有自知之明 / 066

每个人都有自己的短处 / 069

别沉迷在想象的优秀中 / 071

谦逊能打开心灵王国的大门 / 073

第八课 【你的人生，由你来定义】

——生命的价值取决于你要如何度过

每个生命都有一个精彩的可能 / 076

空虚是制造痛苦的机器 / 078

有梦，生活就有意义 / 080

生命的价值取决于你自己 / 082

第九课 【永远相信自己，永远不要放弃】

——和自己赛跑，不要和别人比较

走出虚荣的泥沼 / 086

与他人比是懦夫的行为 / 089

第十课 【你是自己唯一的救世主】

——没有人能限定你，天生我材必有用

给自己戴一个假想的蝴蝶结 / 094

每个人的内心都残留着过去失败的伤疤 / 096

走出无益的自我折磨 / 099

你是一个独特的存在 / 101

第十一课 【你有你的路，你的梦】

——别人的优秀无法阻止你的成功

妒火中烧的是一颗极度自卑的心灵 / 104

怀有崇高的心，才可成就大业 / 106

别人成功，并不意味着你必须失败 / 108

第十二课 【你终将获得你想要的】

——失去的，你会以另一种方式得到

人生是一个不断选择的过程 / 112

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

不切实际地一味执著，是一种愚昧和无知 / 114

放下包袱，生命不必如此沉重 / 117

失去是另一种获得 / 119

第十三课 【给心灵“流感”开个处方】

——给心灵安扇落地窗，让阳光尽情流淌

远离攀比，走进“不抱怨的世界” / 122

孤独，是忧愁的伴侣，也是智者的密友 / 125

别让焦虑的水滴穿透心灵 / 127

第十四课 【学会做自己的开心果】

——不如意如按摩石，硌脚但有益

你会输给很多人，这很正常 / 132

人生下来不是为抱着锁链，而是展翅飞翔 / 134

跌倒后，别忘了捡起那个叫希望的东西 / 137

希望的唯一用处是憧憬 / 140

第十五课 【孤独是心灵的疾病】

——从一个人的世界里走出来

开放自己，驱散孤独 / 144

亮出自己的独特之处 / 146

第十六课 【带着爱，一切如愿以偿】

——没有爱，就没有精神的美

自私与无私间仅有一线之隔 / 150

快乐来自于内心的高贵和正直 / 153

分享越多，拥有越多 / 156

打造一个美丽的邻居 / 158

第十七课 【越过心中的那道挂碍】

——害怕树叶的人无法走入森林

融化心中的冰点 / 162

别输给自己的假想敌 / 164

偏向虎山行 / 167

第十八课 【宠辱不惊，洒脱人生自在活】

——放下，更是放松

不要一味地追逐，等等灵魂 / 170

挥一挥衣袖，不带走一片荣誉的云彩 / 173

平淡岁月，洒脱人生 / 175

保持本色，无需对你的性格做加法 / 177

第十九课 【幸福没有排行榜】

——只要你愿意幸福，总有理由幸福

透视狐狸的酸葡萄心理：快乐是自找的 / 180

满怀热情，拥抱快乐 / 183

“不幸”是“幸福的顽皮转身” / 185

除了眼泪，还有阳光和蓝天 / 187

第二十课 【一个人的寂寞不如两个人的狂欢】

——爱自己，但要有度

适度的自恋会在无形中增加灵感 / 190

相貌不是能力的代言 / 192

不做“常有理”和“辩论家” / 194

心理学下午茶

——心理学大师的24堂心灵课

第二十一课 【环境不能改变，你却可以改变】

——真正的快乐来自内心的体验

快乐是一种内心的体验 / 198

快乐要由自己创造 / 201

给予比接受更快乐 / 203

第二十二课 【爱是心灵的召唤】

——爱在眼睛之外，心灵之中

点滴的温暖胜过山盟海誓 / 208

最值得珍惜的是能把握住的爱 / 210

爱是恒久的忍耐 / 213

第二十三课 【用心呵护“婚姻鸟”】

——婚姻不是一颗心的独舞

婚姻中，爱是理解的别称 / 218

“不完美”正是一种完美 / 221

坚守信任，让爱的风筝永不坠落 / 224

第二十四课 【百善孝为先】

——关爱无私的父母

父母之爱，爱到深处无怨尤 / 228

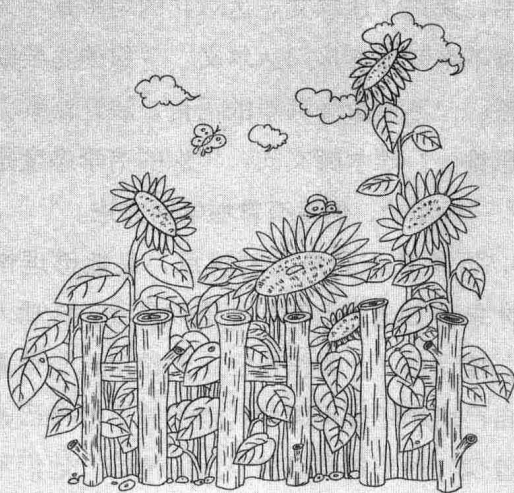
别让爱的天平失衡 / 231

别把寂寞留给生养我们的父母 / 234

第一课

「不做坏心情的俘虏」

——心情的颜色决定世界的颜色



正确认识自己

我们生命的过程，就是做自己，成为自己的过程。

——美国人本主义心理学大师罗杰斯

社会心理学家把人的自我认识称为人的“第二次诞生”，即继肉体诞生之后，精神自我的诞生。他们解释说，正确认识自我的结果，很可能是看到不完美的有众多缺陷的“自我”，面对自我的本来面目，能否勇敢地接受现实、接受自我，是一个人的心理是否健康、成熟，能否超越自我、突破自我的关键因素。成功人士绝对不会因为他对自身的某方面不满意，而拒绝认识自己，不承认或不接受自己的真正面目，非要装扮出另外一个形象来。

有一个英国作家，名叫哈尔顿，他为编写《英国科学家的性格和修养》一书，采访了达尔文。达尔文的坦率是尽人皆知的，为此，哈尔顿不客气地直接问达尔文：“您的主要缺点是什么？”达尔文答：“不懂数学和新的语言，缺乏观察力，不善于合乎逻辑的思维。”哈尔顿又问：“您的治学态度是什么？”达尔文又答：“很用功，但没有掌握学习方法。”

心理学家认为，既能认识到自己的优点，又能够理性地分析自己的缺点，才是真正全面而客观地定位自我。成功人士能正视自己的特点，接受自己，爱惜自己，无论自己长得漂亮还是不漂亮，无论自己聪颖还是不聪颖，他们并不对自己的本来面目感到厌烦与羞愧，他们对自己并不加以掩饰，他们不无

第一课 【不做坏心情的俘虏】

——心情的颜色决定世界的颜色

骄傲地接受自己，也接受别人，因为他们知道，自己与他人都是各有长短的极自然的人。对于不能改变的事物，他们从不抱怨，而是欣然接受自然的本来面目。他们既能在人生旅途中拼搏，积极生活，也能在大自然中轻松地享受……只有勇敢地接受自我，才能突破自我，走上自我发展之路。

成功人士深刻地明白这样一个道理：仙人掌有极强的抗旱能力，但不能在热带雨林生长；鱼可以在江河湖泊里自由活动，但一到陆地便无法生存。这说明每种生物都有自己的特点。同样，每个人也有自己的特点。所以，他们都在各自的人生坐标系中寻找着那个属于自己的点，那个适合自己生存的点。

正确地认识你自己，就好像多了一双睿智的眼睛，时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。凭借这份认知，可以少干很多日后追悔莫及的事情。经常把“自己”放在嘴里嚼一嚼，并不比捶胸顿足多费力气。

然而，一个人要想认识自己，又谈何容易？对于有些人来说，自己是什么样的人，只有自己不知道。由于难得有一个真实的参照系来评估自己，所以，我们往往会很自信地干傻事。

心理学家指出，人的自我认识可以从以下三个方面展开：

1.在和别人的比较中认识自我。通过与周围的人比较，与圣贤模范比较，认识自我在这些参照系中所处的位置。

2.从别人的态度中认识自我。在社会交往中，他人就是一面镜子，只有在与他人的互动中才能认清自我——利用别人对自己的态度和评价来认识自我。

3.从工作的业绩中认识自我。这里所指的工作，乃是广义的，并不限于课业或生产性的行为，各方面的活动如文学的、艺术的、科学的、技术的、社会的、体能的……都包括在内。各人所具潜能的性质互不相同，有人拙于文字，而长于工艺；有人不善辞令，而精于计算。若是只看少数项目上的成绩，往

往不能察见一个人才能和禀赋的全貌。因此，要全面客观地从工作的业绩中认识自我。

只有正确地认识你自己，充实你自己，这样你才能找到自己的立足点，迈向成功的大门。

情绪总是伴随着我们

我们的情绪总是跟随着我们的想法，就像小鸭总是踏实地跟着鸭妈妈一样，但是小鸭充满信心地跟随着鸭妈妈并不证明鸭妈妈就知道自己该去哪里。

——美国斯坦福大学心理学家大卫·伯恩斯

情绪就像影子一样，每天伴随着我们。无论是在工作中还是在生活中，我们都能体会到它的存在带给我们的心理和生理上的变化。情绪可以影响一切，当一个人开心快乐的时候，他看到的一切都将都是美好的，而当一个人的情绪陷入低潮的时候，周围的一切都会变得灰暗，毫无价值。

德国著名的物理化学家奥斯特瓦尔德是一个经常受到情绪影响的人，有一天由于牙病，疼痛难忍，情绪很坏。他拿起一位不知名的青年寄来的稿件粗粗看了一下，觉得满纸都是奇谈怪论，顺手就把这篇论文丢进了纸篓。几天以后，他的牙痛好了，情绪也好多了，那篇论文中的一些奇谈怪论又在他的脑海中闪现。于是，他急忙从纸篓里把它拣出来重读一遍，结果发现这篇论文很有科学价值。他马上给一份科学杂志写信，加以推荐。这篇论文发表后轰动了学术界，该论文的作者后来获得了诺贝尔奖。

可见，情绪往往能够影响我们的心情，改变我们看事物的视角，影响事物的发展走向。一般说来，情绪是我们最熟悉、体会最深的一种心理活动，我们每个人都有情绪反应，而喜怒哀乐是最基本的情绪状态，每个人都在反复体验着这些情绪，

可是很多人并不了解情绪是怎么一回事。

社会心理学家解释说，情绪是个体感受并认识到刺激事件后而产生的身心激动反应。这里所说的刺激事件不仅指来自外部环境的某种刺激（诸如，看见一只色彩斑斓的蜘蛛、一句滑稽的话、一声婴儿的啼哭，等等），而且还包括来自个体内部环境的生理上的以及心理上的刺激，如胃痛或牙痛、饥饿干渴、气喘心跳等属于身体内部的生理刺激，而想到度假、想到考试、想到去世的朋友等则属于来自内心的刺激，它们都会引起你的情绪反应。

我们几乎每天都要表达自己的情绪，“今天我高兴”，“我现在很懊恼”，“昨天那事让我感到很难过”，“吓死我了”，“真恶心”，“我喜欢你”……也会描述他人的情绪，“他太紧张了”，“这人怎么这么开心”，“我父亲对我很生气”，“昨晚圣诞节舞会上，大家都很高兴”。情绪是我们每个人不可缺少的生活体验，情绪是有血有肉的生命属性，“人非草木，孰能无情”。

我们的情绪在很大程度上受制于我们的信念、思考问题的方式。如果是因为身体的原因而使自己产生不愉快的情绪，则可借助药物来改变身体状况。但我们非理性的思维方式就像我们的坏习惯一样，都具有自我损害的特性，而又难以改变。这正是情绪不易控制的真正原因。

但是不易控制不等于不能控制。情绪的好与坏，往往跟我们的心态和想法有关，与外界的刺激关系并不大。一件事情在别人眼中看起来可能是悲伤的，可是到了你的眼中，也许就是喜乐的了，关键就在于你怎么想。