

**POSITIVE
THINKING**



正向力

一生要避开的26个心灵陷阱

墨 墨 / 编著



战胜负面情绪的积极力量

先自胜，再胜人
“正向力”促发正能量

中国妇女出版社

POSITIVE
THINKING 

正向力

一生要避开的26个心灵陷阱

墨 墨 / 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

正向力:一生要避免的 26 个心灵陷阱/墨墨编著. —北京:中国妇女出版社,2013.4

ISBN 978-7-5127-0652-1

I. ①正… II. ①墨… 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 051100 号

正向力——一生要避免的 26 个心灵陷阱

作 者: 墨 墨 编著

责任编辑: 朱婷婷

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18

字 数: 280 千字

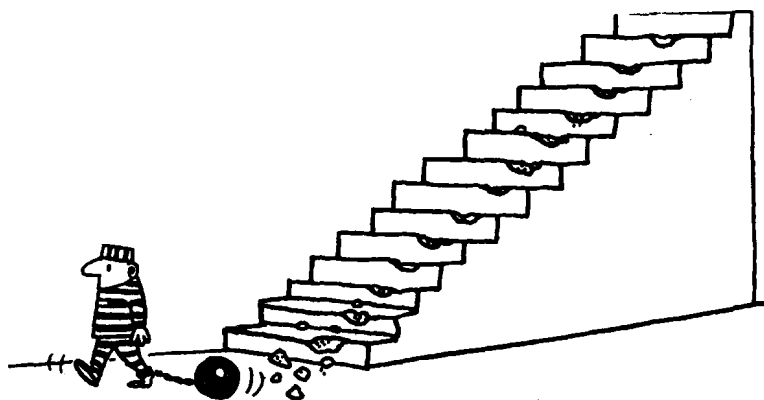
版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0652-1

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



小心！无处不在的心灵陷阱

人是理性的吗？很明显，在日常生活中，人并不是理性的，且能够做到“有限理性”就已经很不错了。

面对不确定的世界，人必须承认自己的不足，有时候，甚至还要承认自己并不高明。因为有各种心灵陷阱的存在，人们很容易陷入其中，从而失去理性。

在生活中，也许你遇到过这种情况：你和几个朋友一起去吃火锅，其中一个朋友喜欢吃虾丸，就点了两盘。可是，到了饭局结束的时候，那两盘虾丸似乎没怎么动，这时，有朋友就问他：“你点的虾丸怎么不吃啊？”那位朋友说：“今天我胃不舒服，可我觉得虾丸很好吃，是给你们点的。”对此语，大家都不置可否。

明明自己不吃，却“主观臆测”地为他人点菜，这是不理性的。这种现象被称做“虚假同感偏差”，属于心灵陷阱的一种。

事实上，类似这样的心灵陷阱在生活中可谓无处不在，令人防不胜防。

《吕氏春秋》中有一个故事：有个人丢了一把斧子，他怀疑是邻居的儿子偷去了，结果，他看邻居儿子走路的样子、神色以及一举一动，都觉得他特别像偷斧子的人。后来，那人在山谷里挖水沟时，挖出了自己丢失的斧子，再留心观察邻居的儿子，却怎么也不像偷斧之贼了。



人们走入心灵陷阱，便会在不知不觉中做出不理性的推断。而当从不理性的行为中清醒过来，他们就会问：“我怎么会这样？这到底是怎么回事？”

可是，没有几个人能说清其中的奥妙。其实，这一切都是心灵陷阱在作怪。

人们渴望成功，不愿失败，却不知道妨碍成功甚至导致失败的致命误区，不在外物而在自己的内心。也几乎没有几个人会认识到，自己的不理性以及失败就源于心灵陷阱。

比如，初出茅庐的人，往往很容易陷入自视过高的心灵陷阱中，很少有人能够幸免。

又比如，人们总爱朝最坏的方向想问题，有一点疼痛，就想到大病。说白了，就是想得太多、太复杂了。这也是人们常遇到的一种心灵陷阱。

心灵陷阱不仅会影响心理健康，还会影响身体健康，严重者往往使当事人沉溺在自毁的漩涡中无法自拔，甚至导致毁灭性的结果。

由于心灵陷阱无处不在，对任何心灵陷阱，最好的防范措施就是保持警觉，学会选择并坚持选择。

遭遇了心灵陷阱时，及时觉察是至关重要的。因此，在平时生活中，我们要经常对自己的所作所为进行反思，对自己的心理状态进行调整。

及时调节自己的心情，清理心灵垃圾，这是规避和填平心灵陷阱的重要方法。“股神”巴菲特说过：“如果你发现自己已陷入洞中，你所能做的最好决定就是停止往下挖。”

当你心情紧张焦虑时，就给自己放一个假，让心情放松一下；当你沉溺于幻想中时，就赶快睁眼看看近在眼前的生活现实；当你遇到不开心的事而郁郁寡欢的时候，则可以找知心朋友倾诉，让朋友把你从泥潭中拉出来。这些都是避开心灵陷阱的好方法。

目 录

CONTENTS

第 1 章 幻想——思想的巨人,行动的矮子

思想的巨人,行动的矮子 /2

幻想可有,但不可沉溺 /4

与其做梦,不如行动 /5

事业不可好高骛远 /7

不切实际,只会自取灭亡 /9

第 2 章 消极——对现实的退缩与逃避

消极者总是在躲避 /12

用自信摆脱负面思想 /13

走出失望,心存希望 /14

悲观性格下的惨淡人生 /16

安于现状,不思进取 /18

积极创造人生之美 /19

第 3 章 自负——无知者的自我膨胀

自负离无知只有一步之遥 /22

骄傲自大必生祸患 /24

克服自负心理,并勇于认错 /25

不要轻视任何人 /27



做人不可轻狂 /28

消除自负,谦恭待人 /29

第 4 章 草率——失败者的根源

一年后再行动 /32

做事应谨慎求稳,切不可轻举妄动 /33

莫被侥幸心理伤害 /34

善于忍耐,不冒进方能有所成就 /35

生存是一个慢慢适应的过程 /37

箭在弦上,引而不发 /38

冷静是智慧的关键 /39

第 5 章 傲慢——得不到支持的尊严

没必要有点成绩就摆架子 /41

尊重别人可以少走弯路 /42

把自己摆在第三位 /43

茶与酒的纷争 /44

人誉我谦,又增一美;自夸自败,又增一毁 /45

为人不可恃才傲物 /46

谦和才是最安全的 /47

谁是恶心的乘客 /49

第 6 章 多疑——无中生有的心灵枷锁

是谁错了 /51

多一些信任,少一些猜疑 /52

感情经不起猜疑的伤害 /53

疑心过重反而对自己不利 /54



我们没有那么多敌人 /56

无端的疑心是祸根 /57

比不上枯木的钻石 /58

第 7 章 奢侈——有钱时摆阔,没钱时挨饿

富翁儿子的奢侈 /61

一粥一饭,来之不易 /63

总统的百姓生活 /65

讲阔气讲排场,不如讲实际 /67

太平天国因何而败 /68

第 8 章 自闭——画地为牢,把世界关在门外

土著人的特异功能 /72

向生活敞开心扉 /73

故步自封的画中人 /74

打破僵化的惯性思维 /75

学会经营人生 /76

被锁定的行动轨迹 /78

成功的绊脚石 /79

不断“扩张”的圆圈 /80

第 9 章 偏执——偏重于自我的执著

预计未来的幸福 /84

不要总是直线思考 /85

偏执肯定有麻烦 /86

不撞南墙不回头 /88

人格障碍改变了她 /91



第 10 章 急功近利——不思长远的“近视眼”

- 归心似箭 /95
- 被囚困的双眼 /96
- 欲速则不达 /97
- 两棵小树苗 /98
- 心急吃不了热豆腐 /100
- 做事要深谋远虑 /101
- 过程比结果更重要 /102

第 11 章 贪婪——心灵的贫穷,灾祸的根源

- 朴先生的法术 /105
- 死亡的另一个名字 /107
- 独特的奖赏 /109
- 不满足的选择 /111
- 寻找快乐的人 /112
- 灾祸的根源 /114
- 不贪为宝 /115

第 12 章 无原则——被丢弃的道德

- 做好事情是为了心安 /118
- 水渠上的口子 /120
- 踢垃圾桶的价格 /121
- 属于诚实人的遗产 /122
- 不要让自己做遗憾的选择 /124
- 一句话的价值 /126
- 赠人玫瑰,手有余香 /127
- 取得之前,先会付出 /129



第 13 章 嫉妒——诋毁别人的成就,暴露自己的无能

嫉妒是一副毒药 /131

幸运离开了 /132

心灵的地狱 /134

怪病的起因 /135

一无所有的该隐 /137

武女士的故事 /138

第 14 章 固执——蟠踞于心灵的愚昧根源

神甫的信仰 /142

幸福离开的原因 /144

安东尼奥的决定 /145

约翰和托尼的选择 /147

变味的坚持 /149

一个追星者的故事 /151

第 15 章 轻诺寡信——轻诺寡信,多易必多难

取消的奖励 /154

守信才能赢得好人缘 /155

寄给孩子们的书 /156

一条眉毛显气量 /158

失信于人害人害己 /159

被信任是一种幸福 /161

父亲不是随便认的 /162

为了7年前的一个承诺 /163



第 16 章 张扬——浅薄者的朋友

- 学会低姿态处世 /166
- 郑板桥谦虚题字 /167
- 蘑菇转了一个弯 /168
- 学无止境,默默垫石头 /170
- 聆听教诲,认识自己 /171
- 秘诀就是低调与忍耐 /173
- 不要把自己看得太重 /175
- 自取其辱的苏东坡 /176

第 17 章 虚荣——一切恶行都围绕虚荣心而生

- 死要面子活受罪 /179
- 魔鬼的虚荣心 /180
- “假哈佛”引发的闹剧 /181
- 为自己的虚荣买单 /183
- 秦武王逞强举鼎 /184

第 18 章 拜金——为自己套上黄金的枷锁

- 守财奴的故事 /187
- 柿子与纪录片 /188
- 比金钱更重要的东西 /189
- 高贵的施舍 /190
- 真正的富有 /192
- 99 族奴 /193



第 19 章 冲动——陷人于悔恨与自责的漩涡

- 失去理智的代价 /196
- 理智控制自己的情绪 /197
- 被苍蝇打败的冠军 /198
- 1%的坏心情导致 100%的失败 /199

第 20 章 盲从——失去自我的“可怜人”

- 任何时候都要有主见 /202
- 一场独角运动的兴起 /203
- 真正勇敢的士兵不盲从 /204
- 盲从导致失败,创新带来成功 /205
- 难以下咽的“苦果” /206
- 追随谣言的傻瓜 /207
- 另辟蹊径的商机 /208
- 潜伏的危险 /210

第 21 章 自我设限——杀死你的潜能力

- 放下固有的观点,开阔眼界 /213
- 不要自我设限,要有长远的眼光 /214
- 阻碍前进的经验主义 /215
- 学会发现问题的另一面 /216
- 打破心灵枷锁,不要自我设限 /218



第 22 章 报复心——小肚鸡肠,睚眦必报

- 无以释怀的报复心 /221
- 报复付出的代价 /222
- 无法平息的心灵 /223
- 放下报复,学会宽容 /224
- 冤死的老鹰 /225
- 疯狂报复的主父偃 /226
- 睚眦必报的范雎 /228
- 一句玩笑引发的弑君惨案 /229

第 23 章 侥幸——自我欺骗的放纵

- 宥不齐的良苦用心 /232
- “自动”取款机 /233
- 天上不会掉馅儿饼 /234
- 防患于未然 /235
- 作弊就像核污染 /236

第 24 章 强求完美——自卑与不自信的怪胎

- 得不偿失的选择 /239
- 抑郁的症结 /240
- 成为一个仙子 /241
- 未婚先生的要求 /243
- 变成一个女超人 /245
- 水至清无鱼 /247



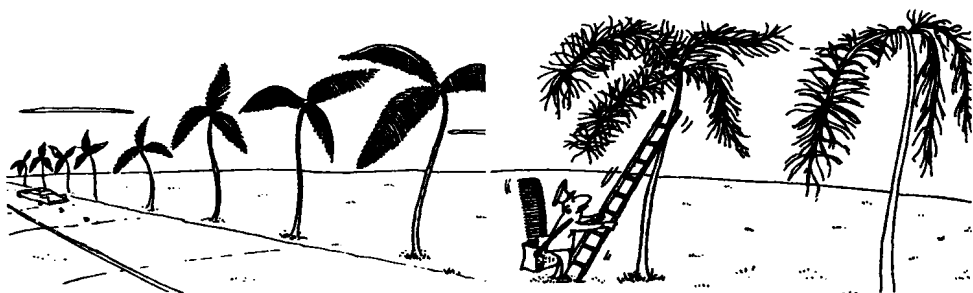
第 25 章 失去目标——斗志的迷失

- 立志使人生发生改变 /250
- 一张纸片成就梦想 /251
- 别让任何人偷走你的梦 /252
- 目标决定你是成功还是平庸 /253
- 专注于一个坚定的目标 /255
- 城市里的空心人 /256
- 问自己今天迷失了没有 /258
- 选定方向开始新生活 /259
- 有目标才能到达目的地 /260

第 26 章 中年危机——重压之下的情绪风暴

- 突如其来的孤独感 /263
- 莫名其妙的烦躁和敌意 /264
- “不公平世界”下的沮丧和抱怨 /265
- 成功后的困境 /266
- 身心困惑滋生重重焦虑 /267
- 否定以前的价值观 /268
- 重新衡量理想与现实 /269
- 平静地度过中年危机 /270

第 1 章



幻 想——

思想的巨人,行动的矮子

当人遇到挫折或难以解决的问题时,便脱离实际,想入非非,把自己放到想象的世界中,企图以虚构的方式应付挫折,获得满足。白日梦便是一种幻想,如果白日梦代替了有意义的行动,就会成为逃避现实的手段,也可能成为心理变态的征兆,发展成为幻想症。

幻想是美丽的,现实是残酷的。幻想只是一种感觉,其实大家应该多了解真实的世界。如果想要人生有成,就应该立足于现实,尤其是为人处世时,更不可不切实际,否则就无法切实地解决问题,求得改变与发展。



思想的巨人，行动的矮子

人们经常会产生矛盾的心理，一方面渴求成功，一方面又逃避成功，在这种心理的作用下，有的人最终成为只会幻想不会行动的“超人”。

因为害怕遭遇失败，那些自我圣化的人们便表现出对成功的恐惧。也许他们本能地觉得，自命不凡只是他们一种强迫性的自我满足的需要，而真正的成功并非一厢情愿就能得到的。

某年的春晚，一位杰出的战斗英雄一段声情并茂的演唱，一夜之间风靡全国。可是，时隔不久，某报就登出了一篇有损英雄名声的文章，引起了轩然大波。一场“名人官司”随即拉开了序幕。

然而，当人们看到这场诉讼官司的主角之一——某报记者时，突然觉得这一切都显得那么荒诞。

这名记者是一个充满“理想”的人，常常以“伟人”自诩。“上帝死了，我就是上帝。”他经常神经质一般念叨着尼采的语言，怀揣着“天才”的幻想。他从小就具有逆反的性格，躁动不安的心情使他很敏感。他对自己怀着莫大的期望，他甚至坚定地相信：“当代如果有一个思想家，那必定是我，这毫无疑问。”因此，他总是在窥视外界发生的一切，寻找一鸣惊人的机会。他信奉“即使不能流芳百世，也要震撼一时”。

在生活上，他没有规律，吃饭早一顿晚一顿，有一餐没一餐。出门衣冠不整，做事丢三落四。有熟人打趣他让他注意仪表，端正举止，他却把一只又脏又臭的脚放在拉开了的抽屉里，说：“你知道什么啊，很多大人物都是有怪癖的，生活上不拘小节、放浪形骸，我只是小巫见大巫。”

他以伟人为楷模、为蓝本，生活在自己营造的“伟人”境界中。然而很显然，对于伟人的精神内涵，他并没有领会透彻，只能凭借怪异的言行来模仿伟人之“僻”。

总而言之，他不能想象自己是平庸的。

恰好，一场官司使他声名鹊起，正如他所愿，“未能名垂青史，却足以醒人耳目”。在官司之后，有朋友便开玩笑说：“我敢打赌，百年以后，



保证会有演员来扮你的角色，你的这场官司肯定具有划时代的历史意义……”

听了这话，他感觉特别好。渐渐地，他习惯性地以此为荣。初到一地，与人初谈，他必谈官司，诉说他如何顶住了各类新闻媒体犹如千军万马般的攻势。

不过，在官司中，他败诉了。

于是，这个失败的“英雄”一下子又成了“祥林嫂”，开始絮絮叨叨地对人诉说着自己的不甘。他不愿意放下自己的幻想，而是一直沉睡在成功的迷梦中。他把自己的履历、发表的文章打印成册，四处散发，希望在哪一天遇见伯乐，获得出人头地的机会。

后来，他因不愿意接受上司的工作安排，一怒之下放弃了安定的工作。其实，他真正无法忍受的是他的“平庸”现状以及由此引起的内心焦虑。

然而，尽管他“心怀远大”，再次谋职却让他历经坎坷、磨难。他闲逛了好长一阵子，高不成低不就，直到生计成了问题，他才把家中的书拿到街上去摆地摊。放下了那些矫饰的伟人颜面，打破了幻想，他也逐渐认识了自己。

生活教会了他很多东西，他开始走出心灵的困境。他终于接受了自己的普通与平凡，不再掩耳盗铃。原来的桀骜不驯、我行我素、自高自大的态度，已经随着生存竞争的洗礼而有所改变。

终于有一天，有个好友接到他的电话，他说：“我在某公司当文员，趁着经理不在，抽空跟你通话……”

一个人把自己构思成理想的形象，是因为他不能容忍自己的真实形象。自我美化、自我圣化固然可以用来抵消其不美的真实形象，但是，一旦把自己抬得过高，便不能容忍真实的自我，甚至还会引起恼怒和自我鄙视，并且因为自己达不到那种要求而烦躁不安。想象中的自我与真实的自我使他左右为难，并且这种矛盾和冲突削弱了他的能力，使之成为思想的巨人、行动的矮子。要摆脱这种情况，就要正视自己的能力，不做不现实的幻想，只有从美好的幻想中走出来，积极行动，才能有真正的成就。