



心理保健趣谈 吕国兴 周 瑛

人生散步

警官教育出版社

人生散步

——心理保健趣谈

石国兴 周 瑛 著



警官教育出版社

(京)新登字167号

内 容 介 绍

人生有如散步，应当自由自在地在美好与欢快中度过。人别活得太累，尽可能生活得快活——这便是此书的宗旨。本书以生动、具体的事例，朴实流畅的语言向读者展示了美好、欢快的人生所具备的自信、豁达、乐观、情趣、美及开拓等特征，对那些与美好、欢快人生格格不入的心理障碍，如自卑、优柔、寡断、羞怯、孤独、拘谨、多疑、烦恼、忧虑等等一一进行了剖析，为读者提供了排除心理障碍的诀窍，以携您步入诗情画意的人生。

人 生 散 步

——心理保健趣谈

石国兴 周 瑛 著

警官教育出版社

北京西城区木樨地北里2号

邮政编码 100038

新华书店北京发行所发行 河北省唐山市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.75印张 138千字

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷 印数1—10000册

ISBN7-81027-096-6/Z·3 定价：3.90元

前 言

人们向往美好快乐、自由自在、洒脱豁达、奋发向上的人生。

“人生如此自可乐，岂必局束为人羁。”年轻的朋友，谁不希望有幸福的人生？谁不向往无忧无虑的快乐世界？谁不羡慕奋发有为的强者？……然而，“人生逆境，十有八九”前进的征途总有荆棘、坎坷或险滩。对此，有人发出了“惆怅人间万事违”的哀叹，烦恼、消沉、轻生；有人道出了“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪情。乐观、奋发、进取。朋友，你说谁生活得更幸福？显然，不是前者，而是后者。

是的，善于乐观自信地直面现实，洒脱豁达地为人处世，情趣盎然地拥抱生活，优美高雅地展现自我，开拓奋进地冲闯人生——这无疑是你梦寐以求的美好愿望。然而，“树欲静而风不止”，你又总因自己不由自主地陷入悲伤、悲观、忧虑、怨恨、自卑、孤独、羞怯、嫉妒、狭隘、多疑、无聊、保守等种种心理误区的泥潭而不知所措。为此，你常感到“活得太累”。这时，你多希望能有一位知己朋友拉你一把，帮你轻松一下，使你幸福地在人生路上散步。

本书以热心的知己朋友的身份出现在你的面前。

“她”，来自现代心理学家族的一位新成员，着眼于从心理保健学的角度剖析你“活得太累”的原因，帮你排除种种心理障碍，使你步入本应属于你的世界。

“她”，平易近人，和蔼可亲，趣味盎然。尽管“她”不可避免地带有心理学家族的高雅，但“她”会用亲切动听的口气，寓庄于谐、深入浅出地向你摆事实、讲道理，使你乐而知之，自然而然地受到启迪。

努力集科学性、知识性、趣味性、通俗性和实用性于一身的“她”，正款款向你走来，向你伸出了友好的手，携你步入快乐的人生。

当然，“她”也不大成熟，会存有这样或那样的瑕疵与不足，衷心希望你也像对待朋友一样，诚挚地对“她”批评指正。

作者谨识

一九九三．八．

目 录

前言	(1)
一、认知，人生的心灵主宰	(1)
1.1 叩开认知的大门	(1)
1.2 认知——情感的基础	(2)
1.3 驾驭你的情感之舟	(7)
二、乐观，人生的阳光	(14)
2.1 悲伤、怨恨的事物已经过去	(15)
2.2 忧虑、悲观的事物还未发生	(18)
2.3 走出抑郁误区	(23)
2.4 愿你笑口常开	(27)
三、自信，人生的支柱	(35)
3.1 塑造良好的自我心像	(36)
3.2 成功的人生来自对成功的自信	(41)
3.3 解开自卑情结，培养自信心理	(44)
3.4 宣布你的自主和独立	(51)
四、洒脱，人生的风貌	(55)
4.1 摆脱孤独的阴影	(55)
4.2 拆除羞怯屏障	(59)
4.3 走出“两难”境地	(65)
4.4 避免与对待尴尬场面的妙诀	(67)
4.5 培养洒脱、大方的社交风度	(70)
五、豁达，人生的气度	(75)

5.1 割除嫉妒毒瘤·····	(76)
5.2 冲出狭隘死巷·····	(82)
5.3 克服多疑心理·····	(86)
六、理想，人生的风帆·····	(91)✓
6.1 什么是理想·····	(91)
6.2 理想，身心健康的良药·····	(92)
6.3 理想与潇洒·····	(97)
6.4 选准你的理想支点·····	(99)
七、美，人生的追求·····	(108)
7.1 美向何处寻·····	(108)
7.2 “四美”和谐曲·····	(114)
7.3 翩翩风度自何来·····	(122)
八、情趣，人生的交响乐·····	(126)
8.1 沐浴人生的七彩阳光·····	(126)
8.2 多几分兴趣爱好·····	(132)
8.3 培养健康向上的情趣·····	(135)
九、挫折，人生的熔炉·····	(140)✓
9.1 人生挫折的展示·····	(140)
9.2 筑起挫折的心理防线·····	(144)
9.3 微笑走过荆棘·····	(149)
9.4 目标始终如一·····	(153)
十、开拓，人生的奋斗之歌·····	(156)
10.1 莫让“创造之神”瞌睡·····	(156)
10.2 培养创造性思维·····	(162)
10.3 进取，永无止境·····	(171)
后记·····	(178)

一、认知，人生的心灵主宰

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，因为，生活是由思想造成的。

——戴尔·卡耐基（1888—1955）

美国著名成人教育家

认知，视不得其形，闻不得其味，摸不得其体，听不得其音，但它却魔力般地支配着一切正常人的言行。人类主宰世界，认知主宰人类，主宰人生。

1.1 叩开认知的大门

认知指人的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。心理活动是你所熟悉的，只要你处于清醒状态，你的头脑中总是进行着这样或那样的心理活动。

在草木之萌发、昆虫之起蛰的阳春季节，你到郊外踏青。阳光照到你的身上，你觉得温暖；春风拂面，你觉得清爽；你听到枝头小鸟的鸣叫，闻到扑鼻而来的花香，看到盛开杏花的艳红……这些温暖、清爽、鸣叫、香气、艳红等等，就是你通过的感觉器官得到的各种感觉。感觉是对事物个别属性的反映。在感觉的基础上，从当前你亲身接触的

事物中，进而形成了对阳光、春风、鸟鸣、花草、艳红所构成的美丽图画的整体感觉，这些就是对事物的知觉。当你陶醉于这些令人心旷神怡的春景时，不由得想起你曾读过的“春日游，杏花吹满头。陌上谁家年少，足风流”的词句，这就是记忆。记忆是经历过的事物在人脑中的反映。在你游兴正浓时，突然发现阴霾密布，燕子低飞，你由此间接地推知：快要下雨了。这是你借助已有的知识，进行思维的结果。思维是对客观事物概括的和间接的反映。而在你回到家中，怀着兴奋激动的心情，铺开宣纸，饱蘸笔墨，将你所看、所听、所想的溶进一幅构思新颖的绘画作品时，那就要进行想象了。想象就是在人脑中利用原有表象形成新形象的心理过程。

感觉、知觉、记忆、思维和想象等心理活动，就是我们在日常生活、学习、工作以及其它实践活动中经常发生的认知活动。你亦已形成的世界观、人生观、对人对事的各种看法和态度都是在认知活动的基础上产生的。

1.2 认知——情感的基础

人生需要快乐。快乐属于情感的范畴。情感取决于认知。认知活动与你喜怒哀乐爱恶惧的情感活动关系密切，前者是后者的基础。为什么这么说呢？

首先，认知引起和诱发情感。

你还记得唐朝陈子昂的一首名诗吧？公元696年，武则天派建安王武攸宜征契丹，陈子昂随军参谋。攸宜出身权贵，不懂军事，陈子昂曾献奇计，未被采纳。于是写了这样

一首名为

P505

上原因的问题并非那么简单。

家围绕这个问题形成了各种各样的学派，各派各执一说，今争论不休。其中得到广泛传播并被接受的是情绪的认知理论。认知理论是把认知因素看作情绪产生的原因的理论。强调刺激事件只有通过对它的评价才能产生情绪。例如，美国心理学家阿诺德早在本世纪五十年代就强调：来自外界环境的影响，要经过人的评价与估量才产生情绪，情绪是由这种评价与估量引起的。她举例说，在森林里，在某山上看到一只猛兽，必然引起人的恐惧，而在动物园里看到一只关在笼子里的猛兽并不引起恐惧。之所以有这样的区别，关键在于人们对当时情景的认知与估计不同。

W·W·戴埃博士，是美国一位高级精神病学家，长期从事心理诊治实践与理论研究，积累了大量有关心理卫生、心理保健方面的第一手资料，写了许多有关这方面的专著。

《你的误区》则是其中影响最大、最为成功的一本书。该书出版后，顿时轰动了西方心理学界，在广大读者中引起强烈反响，连续被再版重印，成为破纪录的畅销书。他在书中积

惑，一种

引某一信

种可能

且而没

P505

中了中国最末一科的秀才。

——湖南省宁乡县堆资山。因为这是明清以来，谢家祖上没有过的事。当地的绅士名流一个个前来祝贺，谢老的父亲也决定庆酒开贺。

可是，当时21岁的谢觉哉本人的态度则完全不同，他痛恨封建科举，只是在父亲的严逼之下才走上科举之路的。他清楚地意识到一个人中秀才后将要发生的变化，感到的不是高兴而是苦恼，不是荣誉而是耻辱。然而，当时“父道尊严”，使他无法阻挡父亲的安排，于是想出了一个既不公开得罪父亲，又能表达自己意愿的两全其美的办法。在开贺的第一天，他在收礼的地方公开贴出了这样一首对联：

“十数年笔舞墨歌，赢得一张倒票；

两三月打躬作揖，赚来几串现钱。”

对联深刻地嘲弄了腐朽的科举制度，无情地嘲讽了那些趋炎附势的人。

你从这则事例中能得到什么启迪呢？难道不正是由于谢老的父亲，众乡绅与谢老本人对中举秀才的不同认识决定了

他们截然不同的情绪反应吗？！

美国著名成人教育家戴尔·卡耐基在他所著的，倍受人们推崇的《快乐的人生》一书中，写道：“生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，因为，生活是由思想造成的。”他运用下面的事例来论证自己的命题：

“三百年前，密尔顿在瞎眼后所发现的真理‘思想的运用，和思想的本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。’”

“拿破仑和海伦凯勒，就是密尔顿这句话的最好例证：拿破仑拥有一般人所求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说‘我这一生从来没有过一天快乐的日子。’而海伦凯勒——又瞎、又聋、又哑——却表示：‘我发现生命是这样的美好’”

青年朋友，想想看，为什么几乎拥有一切的拿破仑竟感到一天也不快乐，而失去许多的海伦凯勒却觉得生命是如此的美好呢？还不是因为他们对幸福与快乐的认识和理解不同所造成的吗？

现实生活中，你不难发现，有些人觉得“愉快”的事，对另一些人则觉得不愉快，甚至感到痛苦。反之亦然。有些人助人为乐，有些人助人为苦；有些人以吃喝玩乐为荣，而另外的大部分人们却以勤恳奉献为最大的快乐和幸福。为什么？思想认识使然。

第三，认知变化决定了情感的变化。

人的心理，就其本质上说是对客观现实的反映。由于客观现实是发展变化的，作为心理活动及其结果的认知也是发展变化的。情感最终会随认知的变化而变化。

1992年8月27日《中国青年报》登载了一篇题为《天上

下来的矿工》的文章。该文作者赵亚学在70年代初曾是一名飞行学员，因某种原因，他们那批飞行学员复员回原籍当了矿工。天之骄子，一下子做了“穿山甲”，从此，没有白云，没有蓝天，他更没有想到，这一失落就是近二十年。

赵亚学犹豫、徘徊、苦闷、感到活得窝囊，艰难。一次大塌方，刚才还活蹦乱跳的三个年轻伙伴丧命黄泉，赵亚学的心灵震颤了：“原来死就这么容易，而活着却很难，尤其是矿工。他们是些什么人，论人格、论本事，他们也未必就比上天的人低下，可他们成年论辈子的干在井下，如果也和自己一样，怕憋闷也要憋闷死的。何况曲折就是人生的形式，离了曲折，人生就没有丰富多彩。”

赵亚学终于想开了。用他自己的话说：“‘醒’过来后，世界也就变了样，井下也仿佛有了鲜花、美草、太阳。活也干得有模有样了，能和别人一样推大车、撬毛石，说脏话了，甚至有女人远远地过，就也和别人一起野野地喊几句。”

瞧，赵亚学情感上的由痛苦向快乐的转化不正是取决于他认识上的“醒”吗？

不知你有没有这样的体验：当你改变了对某人某事的看法时，你的情感也会随之发生变化。例如，当你和同事、领导或亲朋好友发生冲突时，如果你一味站在自己的立场上思考问题，你往往会越想越生气，越想越觉得委屈。然而，一旦你站在对方的角度，即进行“心理位置互换”，你就会理解对方，越想越没气，甚至会主动地向对方赔礼道歉。你看，这不就是认识对情感的奇特威力吗。

总之，情感的产生、性质及其变化是受人的认知决定或制约的。那么，情感对人的认知有没有影响？当然有。很多心理学家对情绪的测验证实，当一个人情绪好的时候，往往

会精神振奋，思想敏捷，认知效率高；反之，当一个人情绪坏的时候，就常常会无精打采，思路堵塞、认知效率低。现实生活中，你常有这样的体会：当你情绪愉快时，你会觉得一切都是那样的美好，连小树都向你招手，小鸟都向你歌唱。反之，当你情绪低沉时，你会觉得世界似乎变了样，小树的摇曳变成了挑逗，小鸟的叫声变成了嘲笑。这些都说明了情绪对认知的影响。不过，若问你，你的情绪为什么会发生变化？归根结底还是由认知决定和调节的。

1.3 驾驭你的情感之舟

既然，情感的基础是认知，那么，调节认知就可以控制人的情绪。可见，我们完全可以主观人为地通过改变认知来驾驭情感，使我们尽可能处于情感快乐状态。如何做到这一点呢？

一、学会辩证思维

辩证思维是对辩证法的主观认识和运用，是主观辩证法。恩格斯指出：“所谓客观辩证法是支配整个自然界的，而所谓主观辩证法，即辩证的思维，不过是自然界中到处盛行的对立中的运动的反映而已。”由此可见，学会辩证思维的关键，首先是掌握辩证法，将之变为自己待人处事的观点，并根据观点去思考问题和分析问题。这里应特别注意以下三个方面：

1. 凡事看两点

世界上的一切事物都有两点。说得更带有哲学味些，就

是一切事物内部都存在着既互相排斥、又互相依存的两个侧面。它们是对立的，又是统一的，即对立的统一。事物的这种对立统一是不依人的意志为转移的客观存在。辩证思维只能如实地反映这种客观存在。要敢于正视和勇于揭露客观矛盾，而不是回避、掩盖和害怕它。

现实生活中，真与假，善与恶，美与丑，人生道路上的光明与黑暗，前进与曲折，顺利与逆境……都是矛盾即对立的统一。我们不能因真善美，否定假恶丑，也不能因假恶丑而无视真善美；我们不能因光明、前进、顺利而忘乎所以，也不能因黑暗、曲折、逆境而悲观失望。如果我们建立了这样的辩证思维，就会对现实生活、人生道路上的一切不如人愿之事都有足够的思想准备和清醒的认识。

有位同志学习辩证法以后，深有体会，诗兴大发。在谈到他原先的想法时写道：

“世外桃源该多好，
无奈风波添烦恼。
只缘矛盾来捉弄，
岂是庸人爱自扰。”

而学习后的体会则是：

“世外桃源好是好，
现实生活何处找？
世界本因矛盾起，
敢于正视愁自消。”

前后对比，说明他敢于正视矛盾，改变了过去幻想没有矛盾的天真想法，从而情绪问题也得到了解决。

2. 凡事看全面

所谓认识的全面性，就是对事物内部矛盾着的两个方

面，必须全面地观察，既看到这面，又看到那面；既看到对立，又看到统一，看到它们的互相依存和互相转化。

《淮南子》中记载的“塞翁失马”的故事，饶有风趣。它说的是边塞上有一个老翁，他的儿子很爱马。一天，家中仅有的一匹马跑了。邻人都替他可惜。他的父亲老翁却说：“怎见得这不是一件福事呢？”几个月后，跑掉的那匹马带了另一匹骏马回来了。失一马得二马，邻人都来祝贺，老翁又不以为然地说：“怎见得这不是一件祸事呢？”果然，他的儿子因骑术不高，在驯马时把腿摔断了。这时，邻人又都表示同情，老翁又说：“这可能又是一件福事哩！”不久，边境发生战争，壮丁都被抽去打仗，十有八九都战死了，老翁的儿子因跛脚没被抽去打仗，成了战争的幸存者。

作者借这个故事，想说明“故福之为祸，祸之为福，化不可极，深不可测”的道理。带有宿命论和不可知论的色彩。但是他看到了福和祸、好事和坏事不是绝对的，而是相对的，是可以互相转化的道理。具有朴素的辩证法思想，因而是可取的。

在人生道路上，如果你能用全面的、转化的观点来对待一切，就不会因一时的挫折、逆境而烦恼。因为你坚信，任何事物在一定的条件下都会向它的对立面转化，为此，你就会千方百计地去创造条件来促使事物矛盾向有利于你的方向转化。

3. 凡事看发展

依据客观辩证法，事物因其内在矛盾的又统一又斗争而不断发展。这样，作为辩证思维也应该用发展的观点看问题。

事物的发展道路可能是曲折的，人生的旅程也决非笔

直。然而，“曲径通幽处”“前途是光明的，道路是曲折的。”只要我们有坚韧不拔，百折不回的精神，善于总结正反两个方面的经验，不断奋斗和进取，我们终会迎来胜利的曙光。

朋友，通过上述分析，你不认为辩证思维是调整认知、解决情绪问题的法宝吗？难道你不应该掌握这样的法宝吗？

二、克服认知偏差

心理学研究以及大量事实都表明，人们的有些情感障碍是由于认知偏差造成的。美国心理咨询专家阿伦·贝克曾总结了以下几类认知偏差及其假设。

1. 过分类推：如果在某情况下如此，在某些类似的情况下也会如此。例如，在一次集会上，我因不善言辞而感到难堪，我真休下次的集会，我还会感到难堪的。

2. 本质化：某次错误和失败，则全盘错误和无能。

3. 过分承担责任：我应对所有不好和失败的事负责。

4. 无根据地预测：过去如此，以后一直会如此。

5. 自我验证：大家都在注意我的不良表现。

6. 灾难化：倒霉的事总是被我碰上。

7. 极端化思维：任何事非此即彼。

贝克博士认为，上述歪曲的认知和推理会影响我们的情绪，改善情绪的方法之一就是检查我们对事、对己和对环境的认知，纠正偏差明确合理的想法。如何纠正认知偏差？贝克博士提出了“不良想法每日记录表”的建议。要求当事人记下反面事件引起的不良感受和想法，并进行分析。请看下面的事例，这是一位女中学生，在心理咨询专家的指导下，为改变害怕在众人面前讲话的缺点所作的记录之一。

事件：早读。