

本书首次提出的错位理论，
不仅为人生幸福提供了最佳指导，
还能为解决人生的其他问题带来不可估量的启示和指导！

- 人生弱点修正术 ● 心理解脱枕边书
- 一书在手终身无忧



自己解脱自己

叶舟博士/编著

ZIJI JIETUO ZIJI

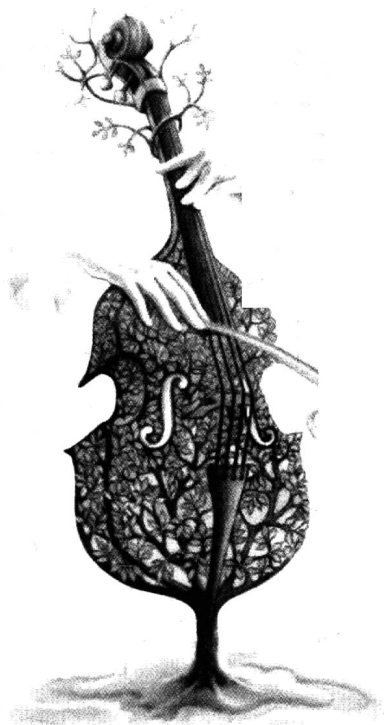
- 调整自己错位的个性 ○ 调整自己错位的行为
- 调整自己错位的情绪 ○ 调整自己错位的意志
- 调整自己错位的人格 ○ 调整自己错位的生活
- 调整自己错位的职场态度 ○ 调整自己错位的性心理
- 调整自己错位的社交

自己解脱自己

叶舟博士/编著

ZIJI JIETUO ZIJI

- ◎ 调整自己错位的个性 ◎ 调整自己错位的行为
- ◎ 调整自己错位的情绪 ◎ 调整自己错位的意志
- ◎ 调整自己错位的人格 ◎ 调整自己错位的生活
- ◎ 调整自己错位的职场态度 ◎ 调整自己错位的性心理
- ◎ 调整自己错位的社交



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己解脱自己/叶舟编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978 - 7 - 80763 - 286 - 3

I. 自… II. 叶… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 067111 号

自己解脱自己

作 者: 叶 舟

封面装帧设计: 清水设计工作室

策划/责任编辑: 梁 冰

责任印制: 韦文印

责任校对: 梁 鹏 夏晓雯

出 版 人: 何 醒

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

电 话: 010 - 85893724 (北京)

0771 - 5845660 (南宁)

传 真: 010 - 85894367 (北京)

0771 - 5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号

邮政编码: 101149

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 259 千字

印 张: 16.25

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 286 - 3/R · 78

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务热线: 010 - 85893724 85893722 团购电话: 010 - 85808860

解脱只能靠自己

1. 心是一切问题的根

这世间所有的问题，都可以还原成心理问题。因为人的心思千头万绪，每一个学科都在解决心的某一个侧面的问题，如经济学解决心的欲望最大化问题，哲学解决人的心智问题，宗教解决心的自由度问题，医学解决心的健康运作问题等。

人心的问题虽多，但最基本的问题却只有四个，一是心的物质欲望，二是心的情感欲望，三是心的健康欲望，四是心的自由欲望。

四个问题，从古至今都没有同时解决好过。中国古代的农业文明安贫乐道，贫穷并不是好的，安贫显然是有违人性的，但乐道是对的。西方现代文明的物质极大丰富，这是好的，但精神却极为空虚，这是不好的。还有健康问题、情感问题等，几千年来也都没有从根本上得到解决。在人类心灵历史上，这四个问题，一直都没有相对平衡过，都只是片面地解决其中某个问题。

阴阳失衡，造成了人类最本质的疾病。黑白颠倒、是非混淆、心为物役的人类社会是个大染缸，它极大地污染了人的心灵，使人变得自私、懒散、愚昧、烦恼，严重削弱了心灵的智慧力、觉悟力、慈悲力、意志力等精神的伟力，使肉体失去了英明的统帅。

2. 一切苦都是错位造成的

我对许多患有心理疾病的人通过心理热线电话咨询的案例进行过深刻的思考——他们的苦究竟是谁造成的？我做了最简单的归纳，无外乎两个原因：一是来自外部，二是来自内部。第一个原因是你被外界的信息伤害了。也许你被失败的父母伤害了，虽然父母很爱你；也许你被失败的老师伤害了，虽然他们想教好你；也许你被失败的朋友伤害了，虽然他们不是有意的；也许你被社会中的某种理念伤害了，虽然它们出发点不是针对你。

社会的人、事、物究竟是怎样伤害到你的呢？

我从许多心理咨询的个案中得出一个规律，在此，我将之命名为错位法则。许多人之所以能被伤害，是因为他们自身的观念和外界的观念（或观点）错位，

不对位，有出入，有的甚至还相冲突。正因为这个冲突的发生，导致了你的内心分裂，因为分裂，所以你不和谐，所以你十分苦恼。当然，观点没有对与错，只是外界人士的观点与你内在的观点不合拍而已。这种错位主要表现在：情绪错位、情感错位、信仰错位、信息错位、习惯错位、性格错位、语言错位、环境错位、时空错位、身体错位、健康错位。

正是由于以上某种错位或某几种错位，从而使你内心由于分裂而产生了痛苦与烦恼。不信，你就在自己身上找件事分析一下。如你只喜欢穿青色或黑色的外套，你妈妈或朋友突然向你推荐红色的外套，推荐并没错，只是推荐的信息与你大脑内已存在的信息相左而已，正因为这个相左，所以，你不喜欢他们推荐的红色外衣，如果他们强行推荐，你就会很不满意，就会平添烦恼，就会痛苦。

另外，你痛苦的程度与外界观点干预的程度与力度成正比，越错位得厉害，你越反感，越痛苦；越逼得厉害，你越反感，越痛苦。

人在本质上，只想看到他想看到的东西，只喜欢他自己喜欢的东西。这就是人的局限性，谁也没有办法。

第二个痛苦的原因是来自内部，即来自你的大脑记忆深处的已存在的信息。这些信息都是负面信息，比如以前的某次失败、失误和失策等，此时此刻突然回忆起来了，这个负面信息是你的本我最不想看到的，与你真实的本我是格格不入的，但没办法，它已作为能量储存在你脑内，你由于某种原因一下触动突然想起来了，这就造成了一种新的内在错位，于是就造成了新的内在分裂。你会因此立即陷入一个新的痛苦之中或烦恼之中。而且，负面能量越大，你痛苦的程度也会越深。

总之，我们人生中的一切痛苦和烦恼，都可归为这两个方面的原因，都可归结为错位导致的痛苦。

3. 离苦得乐只能靠自己

一旦大脑内出现了错位，你的烦恼就立即升级了，此时，最能帮你消除烦恼的人，就是你自己。当然，你的朋友、你的熟人等，也许能协助你消除烦恼，但需要许多时间，因为他们必须慢慢深入了解你的烦恼，还要注意沟通技巧，稍有不慎，就可能不仅起不了什么作用，甚至还适得其反。而你的朋友若不是人际关系沟通高手或心理解脱师，那是很难使你心服口服、心平气和的。就算是

心理解脱师，也不见得一下就能帮你解决烦恼，因为要摸清真正错位的原因是较难的。而且有的错位还是多层错位或暗错位（烦恼者自己也找不到原因）。另外，有些个人隐私你也不想跟别人说。

因此，只要是借助外界的力量来消除烦恼，总是不会太尽如人意。说来说去，最佳的心理医生是自己，这是不争的事实。外力只能是起辅助作用，最关键的还得靠自己。

那具体怎么做呢？本书针对错位理论，提出了一种解决烦恼的好方法。第一种方法是让那个错位的信息归位，我称之为归位法则；第二种方法是调整自我，以适应那个使你错位的信息，我称之为对位法则；第三种方法是突破自我，以摆脱那个使你错位的信息，我称之为跨位法则。全书所提供的各种具体方法或建议都是以这三大法则为出发点的。

这三种解决烦恼的方法，我在数千位心理咨询者身上分别使用过，其效果相当好，今天，我将之传授给你，希望你在以后的人生道路上不再为情所困、为苦所扰、为事而烦，希望你能从此步入人生的坦途，活在阳光下，快乐每一天！

4. 每解决一个问题都得以牺牲另几个问题为代价

历史证明，以人类目前的智力，要解决好上面说的四个问题中的任何一个问题，一般都需要几百年，甚至上千年。一个文明的形成，总是以牺牲几代、几十代人为代价。

问题就出在这里，我们每个人的生命是有限的，所以，人只可能成为解决某个问题的部分见证人，只能见到局部，看不见整体。因此，有些人就成了文明发展中阶段性的牺牲品。

具体地说，就是当我们过分强调物质文化生活时，人心自然也会被过多地物化和经济化。目前，全球最大的问题就是人的物化问题。人的物化，必将使人成为纯“经济动物”，人与人之间的纽带将单一化——经济化或隐经济化。

今天我们大多数人的苦，都是被物化、被经济化造成的。每个人要想过得幸福、快乐，实际上是要物质欲望、情感欲望、健康欲望和自由欲望等四个问题的平衡，得到相对较好的解决。其实，这在人成为“纯经济动物”的时代是相当难的。

有得便有失，文明的发展是要付出代价的。中国从改革开放以来，一直致力于物质文明的建设，以发展物质文明为重点，因此，普通人自然很难把握好

这个度。许多人就成了文明发展的牺牲品，这是没有办法的。

5. 情感是经济化的第一牺牲品

人与人之间以经济为纽带，必将使人成为物化的人，从而使另三个问题——情感问题、健康问题、自由问题被物质文明“强奸”，而发展成为畸形儿，成为怪胎。也就是说，情感在今天这个时代只是个没妈的孩子，苦着呢！

人成为“经济动物”之后，他的关于健康、自由、情感的思维，便会主动或被动地置换为经济情感思维、经济健康思维和经济自由思维，就会认为这三个问题的解决，都得依靠钱、钱、钱！要是没有钱，那问题就会十分麻烦，就不可能得到解决。如此一来，人的压力自然就更大了，一切问题都得用钱解决，自然需要更多更多钱啦，于是，人就更加努力去赚取更多的钱。逼急了，于是就自然而然出现了用身体换钱、用健康换钱、用自由换钱、用情感换钱等现象。

这就是一种置换扭曲行为。这种扭曲将给我们的情感造成不可估量的损失。

一是造成家庭情感解体。夫不是夫，妻不是妻，子不是子，女也不是女。许多家庭已名存实亡。人可以出轨，可以乱性，可以租人生子，可以换妻等。结婚、离婚有如表演，有如儿戏。

二是造成朋友之情的解体。如今每个人的电话本上记的人名越来越多，但真正的朋友却越来越少。唯利是图、忘恩负义的小人到处都是。

患处至少有十多条，在此我不一一列举。这都是过度物化给情感带来的负面伤害。如今，在拜金主义、享乐主义时代，人已不是人，每个人都成了权力、金钱、名利、地位诸位大神手中的玩偶，人都成了毫无价值的潮头泡沫。人在无休止地追求占有，占有金钱，占有名利，占有食物，可谓无穷无尽。

物质主义、功利主义的无限膨胀，满足了我们心理的物质追求欲望，却导致了另外三大欲望扭曲发展。自由是不可能的了，身体健康也是不可能的了，情感更是不可能的了。这种扭曲仍在继续，而且范围在不断地扩大。

一切都是代价的，乐极生悲，性乱交也不例外，如艾滋病等各种疾病回馈给淫男淫女就是例证。

从淫乱的角度看，艾滋病就是对人类性淫乱、同性恋、卖淫嫖娼等严重的反伦理行为的惩罚。

这一问题还将持续较长时间，少则几十年，多则上百年，我们要有心理准备。

6. 平衡自我是一种十分有效的治疗方法

如今的社会，如此开放，刺激如此的多，但真正快乐的又有几人？没几个，绝大多数人都是痛苦的。要离苦得乐就得吃透什么是平衡。平衡最重要的是心理平衡。

心态好，一切都好。要知道，大约80%的疾病皆因情绪而起，90%的失败是源于处理不好情绪和情感。总之，心理不痛快、不平衡，是百病之源！

情感的事，人的几十年中谁都会遇到无数的困难、压力，前面我们已经讲过要学会如何自我解压，如何保持一颗平常心，如何达到心理平衡，使自己的心态更加平稳。祸福相互依存，苦难是人生宝贵的财富，所以，一个人要永远保持快乐的心情。平衡是“和谐”“适度”的一种境界。

总之，看一个人是否健康，最重要的是看心理是否平衡！

另外，本书引用了国内外五十多位专家、学者的关键性观点和资料（有个别资料没有找到作者名字，未一一署名和付稿费，请作者见稿后直接发文章出处到 yezhou3001@126.com，以便送达样书和相应稿费），没有他们的珍贵资料和成果，是不可能由本书出版的，也是不可能给读者带来更多人生快乐的福音的，在此，请允许我献上真诚的感谢！

叶舟写于北大资源东楼

2009年4月

目录 Contents

1

一、调整自己错位的个性·····	001
1. 虚荣心——短短的满足,长长的悔恨·····	001
2. 猜疑心——以小人之心,度君子之腹·····	003
3. 自卑——自为牛者人自骑·····	005
4. 嫉妒心——害人先害己·····	009
5. 吝啬——无私成就大私·····	012
6. 抱怨——真正要怨的是自己·····	014
7. 羞怯——掀起你的盖头来·····	017
8. 自负——山外有山,人外有人·····	019
9. 逃避——问题不会因逃避而消失·····	022
10. 自私——财散人聚,财聚人散·····	025
11. 狭隘——包容是智慧之母·····	027
12. 自闭——画地为牢,作茧自缚·····	029
13. 邪念——一念上天堂,一念下地狱·····	032
14. 超敏感——心随外动,累者自累·····	033
15. 报复——以恶制恶,毁人毁己·····	036
16. 偏执——别做井底之蛙·····	039
17. 贪婪——不做系上黄金的飞鸟·····	040
二、调整自己错位的行为·····	045
1. 网瘾——虚拟世界的真魔鬼·····	045
2. 酒瘾——借酒消愁愁更愁·····	047
3. 烟瘾——安慰了心灵,伤害了身体·····	049
4. 赌瘾——赢了一盘,输掉一生·····	051
5. 厌食——自断生命能量之源·····	053

2

Contents

目录

6. 暴饮暴食——许多人是撑死的·····	055
7. 异食癖——别让恶习吞掉你的健康·····	056
8. 购物癖——疯狂购物，双重悔恨·····	058
9. 洁癖——要讲究，但不要太讲究·····	061
10. 开灯睡眠——身体不需要黑夜的眼睛·····	064
11. 恋物癖——打开心窗，寻找阳光·····	066
12. 偷窃癖——顺手牵羊自成羊·····	067
13. 自恋癖——男人的一半是女人，反之亦然·····	068
14. 异装癖——最吸引人的是内在的美·····	070

三、调整自己错位的情绪·····072

1. 悲观——凡事都往好处看·····	072
2. 厌倦——值得爱的东西还是蛮多的·····	075
3. 愤怒——别拿别人的错误惩罚自己·····	076
4. 焦虑——干着急，并不是解决问题的办法·····	080
5. 空虚——人生需要精神的定海神针·····	081
6. 压抑——让心灵透透气·····	084
7. 孤独——别让精彩的世界抛弃了我·····	087
8. 紧张——放松才能享受生命的美妙·····	090
9. 浮躁——保持一颗平常心·····	093

四、调整自己错位的意志·····097

1. 依赖——靠得一时，靠不得一生·····	097
2. 拖延——立即行动，抓住战机·····	099
3. 怀旧——持过期的票，上不了今天的船·····	100

目录 Contents 3

4. 懒惰——天下真没有免费的午餐·····	104
5. 犹豫——莫待无花空折枝·····	107
6. 恐惧——别自己吓自己·····	109
7. 后悔——别为打翻的牛奶哭泣·····	111
8. 完美主义——追求完美，反而不美·····	113
9. 挫折——成功就是比别人多爬起来一次·····	115
10. 冲动——别让血气带来血光之灾·····	118
11. 暴躁——发脾气时深呼吸几下·····	120

五、调整自己错位的人格·····124

1. 回避者——直面心灵深处的渴望·····	124
2. 分裂者——与人建立温情的联系·····	125
3. 反社会者——不做悖德狂·····	128
4. 表演者——给行为加点理性·····	130
5. 攻击者——学会合理表达情绪·····	133
6. 循环者——保留最真的面目·····	135
7. 依赖者——自己的命运自己做主·····	136
8. 边缘者——丢掉易激动的综合征·····	138
9. 强迫者——顺从你内心的力量·····	140
10. 偏执者——不要死钻牛角尖·····	142

六、调整自己错位的生活·····145

1. 乘车恐惧——把乘车当成去郊游·····	145
2. 上学恐惧——既学到知识，又交到朋友·····	147
3. 虐待——让爱挡住你的黑手·····	148

4 Contents 目录

4. 电视孤独症——真实的世界更精彩·····	149
5. 离退休综合征——渲染夕阳的天空·····	151
6. 更年期综合征——跨越生命的低谷·····	155
7. 失业综合征——失业不能失志·····	157
8. 慢性疲劳综合征——别让疲倦积累成山·····	159
9. 早衰综合征——推迟到达生命的终点·····	162
10. 产后抑郁症——要记住孩子是幸福的源泉·····	164
七、调整自己错位的职场态度·····	166
1. 季节性抑郁症——一年就要有四季·····	166
2. 职业危机感——危机就是转机·····	167
3. 职场压力——有压力才会有动力·····	169
4. 工作狂——莫把工作当情人·····	171
5. 职业倦怠——职场处处显激情·····	176
6. 信息焦虑症——信息就是财富·····	178
7. 职场挫折——工作中也要学会委曲求全·····	181
8. 周末综合征——做个周末快乐人·····	183
9. 星期一综合征——好心情就从周一开始·····	185
10. 老板恐惧症——把老板当做家人·····	186
11. 求职羞怯——勇敢走进招聘会·····	188
12. 择业矛盾——不要这山看着那山高·····	190
13. 求职依赖——成熟的标志就是独立·····	194
14. 上班恐惧症——学会快乐地工作·····	196

目录 Contents

5

八、调整自己错位的性心理·····	198
1. 自慰——把快乐悄悄地释放出来·····	198
2. 婚前性行为——别快乐一时，悔恨三年·····	200
3. 心理阳痿——重振男子汉的雄风·····	202
4. 心理早泄——“不到长城非好汉”·····	206
5. 性恐惧——敞开身心，享受快乐·····	209
6. 性厌恶——摆正自己的“性福”观·····	212
7. 性高潮障碍——引爆身心的最高激情·····	216
8. 摩擦癖——距离，才会产生美·····	219
9. 窥阴癖——克服你的视觉欲望·····	220
10. 露阴癖——露在外面，并不雅观·····	223
11. 同性恋——阴阳搭配是天道·····	224
12. 恋童癖——扭曲的心灵最可怕·····	226
九、调整自己错位的社交·····	229
1. 社交恐惧症——多一个朋友多条路·····	229
2. 社交强迫症——看准对象交对友·····	231
3. 社交敌对心理——多一个敌人多堵墙·····	233
4. 社交强权心理——要强心，不要强势·····	235
5. 社交冷漠心理——多一份热情多一份希望·····	237
6. 社交炫耀心理——炫耀是公开贬低自己·····	238
7. 社交傲慢心理——傲慢的结果是自寻孤独·····	241
8. 社交恭维心理——马屁要拍对地方·····	242
9. 社交干涉心理——不该管的要学会放手·····	244

一、调整自己错位的个性

■ TIAOZHENG ZIJI CUOWEI DE GEXING

1. 虚荣心——短短的满足，长长的悔恨

虚荣心是不实事求是，不考虑具体条件，追求虚假的声誉，是我们平时所说的打肿脸充胖子。

专家诊断

从个体心理学的角度来分析，虚荣心的产生有以下原因：

首先，要面子。林语堂先生曾在《吾国吾民》中写道：面子是统治中国的“三女神”之一。讲面子是中国社会普遍存在的一种民族的心理问题，反映了中国人被尊重与有自尊的情感需要，丢面子就意味着否定自己的才能，是很难接受的，于是有些人为了面子，即使打肿脸充胖子也觉得高兴。

其次，与戏剧化人格倾向有关。爱虚荣的人多半为外向型、冲动型、反复善变、做作，具有强烈的情感反应，装腔作势、缺乏真实的情感，待人处事突出自我、浮躁不安。

其实，虚荣心的背后掩盖着的是自卑与心虚等深层的心理缺陷。具有虚荣心理的人，也有自卑与心虚等深层心理。虚荣，对于个体而言只是一种补偿作用，竭力追慕浮华，是用来掩饰心理上的不平衡和缺陷。从现实的例子中我们不难发现，虚荣心强的人大多不愿脚踏实地地做事，而是经常利用撒谎、投机等不正当手段去获取名誉。他们在物质上讲排场和攀比，在社交上好出风头；在人格上又很自负、嫉妒心重；在学习上不刻苦。正如法国哲学家柏格森所说：“一切恶行都围绕虚荣心而生，都是满足虚荣心的手段。”

虚荣心的表现大致分为十四个方面：

喜欢谈论有名气的亲戚朋友或以与名人交往为荣。

热衷于时髦服装，追逐西方的流行货。

行事、购物喜摆阔。

不懂装懂，海阔天空。

热衷于追求一鸣惊人的成果。

TIAOZHENG ZIJI
CUOWEI DE
GEXING
调整自己
错位的
个性

001

对学问只求一知半解，夸夸其谈。

好表现自己，尤其想在大庭广众露一手。

好掩饰自己的不足之处。

对表扬沾沾自喜。

对批评耿耿于怀。

表面热情，内心冷淡，讨好别人。

找对象过分追求长相、门第。

婚礼讲排场、摆阔气。

讲面子，面子第一。

有了虚荣心理，对我们的危害也是非常明显的。

其一会衍生出自私、虚伪、欺骗等不良行为，是社会优良道德品质发展的绊脚石。其二是没有自知之明，骄傲自满，盲目行事，在进步和成长中是消极的一面。其三是情感变化的导火索。由于虚荣的人的心理负担过于沉重，需求过多过高，理想和现实生活的差距不能让他们得到满足。因此，怨天尤人、愤怒压抑等负面情感随之滋生、积累，最终引起情感的畸变和人格的变态。严重的虚荣不仅会影响学习、进步和人际关系，而且对人的心理、生理的正常发育，都会造成极大的危害。

【心理处方】

虚荣心理作为一种普遍心理，已成为人性中根深蒂固、难以根除的心理弱点。那么，有什么方法能够趋利避害，把它利用到好的地方去呢？现代心理学家的研究表明：对于虚荣心，切不可根除它，而应该设法改善它、诱导它为社会做一些有利的事情。例如，对富有而虚荣的人，可以让他拿出一点钱作为慈善基金，或者经营一项事业使更多人得到一种安全保障；对才华横溢而虚荣的人，可以让他多为社会作出一些贡献，那么，虚荣这一人际正常交往中的障碍，就能为人类造福。

对于个体而言，人们要及时对自己的虚荣心进行积极的调适。

首先，要树立正确的荣辱观，改变认知，对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。每个人都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉和地位，但是这种追求必须与个人的社会角色及才能一致；爱面子，如果打肿脸充胖子，过分追求荣誉，有时不仅没有保住面子，反而会使自己的人格

发生扭曲；失败乃成功之母，必须从失败中总结经验，从挫折中悟出真理，才能自信、自爱、自立、自强，从而消除虚荣心；要实现自我价值，不仅不能脱离社会的需要，而且还必须把对自身价值的认识建立在社会责任感上，正确理解权力、地位、荣誉的内涵和人格自尊的真实意义。

其次，把握好攀比的尺度。攀比是一种普遍心理，但要把握好攀比的方向、范围与程度。从方向上讲，要多立足于社会价值而不是个人价值的攀比，如比一比个人在学校和单位的地位、作用与贡献，而不是只看到个人工资收入、待遇的高低；从范围上讲，要立足于健康的而不是病态的攀比，要比成绩、比干劲、比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人，表现自己；从程度上讲，学习良好的社会榜样，从名人传记、名人名言中，从现实生活中，从那些脚踏实地、努力进取、不徒有虚名的名人身上汲取精华，努力完善自身的人格修养，做一个实事求是、谦虚谨慎的人。

最后，听取别人的正确评价。虚荣心与自尊心是相互联系的，自尊心又和周围的舆论密切相关。别人的议论，他人的优越条件，都不应当是影响自己进步的外因，最终还是要靠自己的努力。只有这样的自信和自强，才能不被虚荣心所驱使，成为一个高尚的人。

法国哲学家柏格森说：一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。他的话从某种程度上反映了相当一部分真实的生活。面对虚荣心，让我们用实事求是、脚踏实地的核心武器，去打败它吧！

2. 猜疑心——以小人之心，度君子之腹

猜疑心理是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想象。陷入猜疑误区的人是活得很累的。如果猜疑发生在朋友之间，会破坏纯真的友谊；发生在恋人之间，会妨碍感情的发展；发生在同事之间，会影响正常的工作。它是迷乱心智的毒瘤。

专家诊断

经过心理学家调查研究发现，猜疑的心理成因大概有以下几点。

第一，作茧自缚的封闭思路。猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。最典型的例子

就是疑人偷斧的寓言：一个人丢失了斧头，怀疑是邻居的儿子偷的。从这个假想目标出发，他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态，无一不是偷斧的样子，观察的结果进一步巩固和强化了原先的假想目标，他断定贼非邻居的儿子莫属了。可是，不久他在山谷里找到了斧头，再看那个邻居儿子，竟然一点也不像偷斧者。现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都同这种封闭性思路主宰了正常思维密切相关。

第二，对环境、对他人、对自己缺乏信任。古人说：“长相知，不相疑。”反之，不相知，必定长相疑。不过，对他人信任的缺乏，往往又同自信的不足相联系。疑神疑鬼的人，看似疑别人，实际上也是对自己有怀疑，至少是信心不足。有些人在某些方面自认为不如别人，因而总以为别人在议论自己、看不起自己、算计自己。一个人自信越足，越容易信任别人，越不易产生猜疑心理。

第三，对交往挫折的自我防卫。有些人以前由于轻信别人，在交往中受过骗，蒙受过巨大的精神损失和感情挫折，结果万念俱灰，不再相信任何人。

【心理处方】

人群中，生性多疑、经常对人抱有防范之心的秘密主义者，为数实在不少。他们认为，一旦别人窥探到了自己的思想并加以评判，那就会和自己对抗或在工作中加害自己。也就是说，他们对别人总是抱着戒备、恐惧的心理。所以，他们从不敢相信别人，也不愿与他人分享一切积极的成果，更不敢将大事托付给别人。凡事都要自己控制，这样他们才会放心。

其实，这种人是思想简单、头脑僵化的孤独者。无端猜疑和防范别人的结果，必将使自己也失去支持和帮助，这就等于自己堵住了自己前进的道路。

那么，在人际交往中应如何消除猜疑心理呢？

第一，优化个人的心理素质。拓宽胸怀，提高对别人的信任度和排除不良心理。

第二，摆脱错误思维方法的束缚。猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标。只有摆脱错误思维的束缚，走出先入为主的死胡同，才能促使猜疑之心在得不到自我证实和不能自圆其说的情况下自行消失。

第三，敞开心扉，增加心灵的透明度。猜疑往往是心灵封闭者人为设置