

让心每天

开一朵花



YOUTH PSYCHOLOGIES

《青年心理》佳作丛书

《青年心理》编辑部编／主编 钱卫／副主编 张鸣 中国
广播电视出版社



让心每天

开一朵花

《青年心理》佳作丛书

《青年心理》编辑部编 / 主编 钱卫 / 副主编 张鸣

中国
广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让心每天开一朵花 / 钱卫主编; 《青年心理》编辑部
编. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 4

(《青年心理》佳作丛书)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5775 - 5

I. 让… II. ①青… ②钱… III. 心理卫生—健康教育—
青少年读物 IV. G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 004057 号

让心每天开一朵花

《青年心理》编辑部 编

钱卫 主编

责任编辑 周然毅

封面设计 亚里斯

责任校对 谭霞

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www. crtp. com. cn

电子信箱 crtp8@ sina. com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 286 (千) 字

印 张 15.25

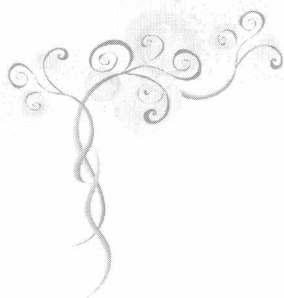
版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数 6000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5775 - 5

定 价 29.80 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



CONTENTS

目 录

遇见未知的自己：如何更加了解自己？

为什么成长环境类似，有人性格开朗，有人沉默寡言？为什么遭遇的问题相同，有人沉着自信，有人恐惧不安？我们的心理特征究竟取决于天生基因还是后天环境？所有的疑问都源于这种心理需求——了解我自己。

每个人都是自己的孩子·····	晓 燕 (2)
自恋的甜柠檬·····	阿 松 (4)
美丽是美丽者的墓志铭·····	何 月 (6)
你的性格相互矛盾吗·····	张丽阳 (8)
记忆最不可靠·····	阿 松 (10)
饮食男女的心理素描·····	yoyo (12)
星座，能告诉我什么？·····	张玉秀 (14)
容易让人犯糊涂的五个问题·····	子 君 (16)
很爱很爱自己·····	画 眉 (18)
性格双面镜·····	赖丹凤 (20)
情绪偏爱“翻跟头”·····	楠 子 (23)
怎样刮起头脑风暴·····	国 清 (24)
是什么让你欲语还休·····	张 丽 (26)
怎样整合矛盾的自我·····	李 仁 (29)
快乐感与完成感·····	安 鲁 (31)
心宽体瘦·····	鹤 凡 (33)
你的心理“聚焦”吗？·····	吴 楠 (35)
40%的人都害羞·····	凯 奇 (37)
楼阁般的复合心理·····	楠 子 (40)
成功的特质，你准备好了吗？·····	田 启 (41)

人人需要抱抱熊：如何自助与助人？

没有任何一种成功可以弥补心灵的缺憾。无论怎样的金钱与地位，都比不上一个能够给人温暖的抱抱熊。

人人需要抱抱熊·····	德夫 (44)
让坏情绪带来好效应·····	兰政文 (46)
开口索薪的六点艺术·····	晓燕 (48)
像呵护孩子一样呵护你的情绪·····	赖丹凤 (50)
改变习惯的四个秘诀·····	燕艳 (53)
成功的第十名·····	谢彩芹 (55)
如何对付“时间窃贼”·····	未卡 (56)
五步克服恐惧心理·····	子箫 (58)
“做决定”是门大学问·····	刘安 (59)
学几招心理困境“脱逃术”·····	王传钧 (61)
心灵上的减压阀——快乐人生 20 招·····	融融 (63)
调整心情，高考再升 20 分！·····	琳琳 (64)
放松心情，从放松肌肉开始·····	国清 (67)
如何制怒·····	国清 (69)
消除心理“亚健康”·····	许金声 (71)
“砍价”的学问·····	扈加叶 (74)
急中生智的心理预备·····	晓燕 (76)
怎样锻炼最有成效·····	乔山 (78)
谁旁观了你，你又旁观着谁？·····	张艳 (80)
今天你防忽悠了吗？·····	臧伟余 (81)
警惕恶性成功综合征·····	肖峰 (83)
鳄鱼带来的心理暗示·····	章文一 (85)
行之有效的“空椅子训练法”·····	肖峰 (87)
好人不长命吗？·····	郑玉虎 (89)
吼出你的负面情绪·····	郑玉虎 (91)
折扣打出心理战·····	Rick (93)

做自己的咨询师：如何了解心理学的奇妙？

心理学之所以有趣，是因为它不是电脑里的一大堆数据，不是陈列在实验室里的试管烧杯，它是存在于细微生活中的启示。

看左脸更易懂人心·····	周仁厂 (96)
气候变化将导致心理疾病·····	詹妮 (97)
面对抉择困境的“驴子”·····	商陆 (99)



会说话的色彩	月 馨 (102)
当预言落空时	阿 松 (104)
肯摆个标语牌吗?	阿 松 (106)
QQ头像显真我	张永博 (108)
算命的“灵”吗?	李 蔚 (111)
三个和尚有水吃	阿 松 (113)
人才们的烦恼	袁庆国 (115)
催眠时,你是清醒的	阿 松 (117)
开会的心理规律	丁 斯 (119)
不怕猫的老鼠	欧 阳 (121)
“第二皮肤”的心理	ECO (123)
有趣的男女关系定律	令 子 (125)
为什么郭靖不能当领导	铁 鹰 (126)
故事接龙和“自圆心理”	吴 磊 (128)
火柴盒的发散思维	燕 子 (130)
“迷信”名牌与马太效应	黄大庆 (132)
直击中国足球队的“恐韩”心理	小 康 (133)
换个环境变个人	李小李 (135)
无意识吸烟	阿 松 (137)
所谓的自我实现	柯景腾 (139)
就要和你对着干	阿 松 (141)

让心每天开一朵花：如何放松你的心情?

只要你愿意,心灵仍然是沃土,即使在钢筋铸就的丛林中,依然能够在每个崭新的日子里开出绚丽的花朵。

一条坚持自我的蛇	风起丛荣 (144)
三个旅人的雨天哲学	王叶梅 (145)
太平公主也有春天	任欢颜 (146)
在地上画个圈	冰 焰 (148)
放飞21克灵魂	羽 毛 (149)
天使曾经来过	艾美丽 (151)
不走寻常路	叶清风 (153)
最重要的角色	晓 荷 (155)
错过	陈 敏 (156)
磨砺现在,享受将来	一 哲 (159)
拾到更多的麦穗	虹 莲 (161)
最好的那一个	亓 昕 (163)

珍惜当众出丑的机会	永 星 (165)
我们没有说再见	Mingbaby (167)
舞者之心	瞰 科 (169)
心中的孔雀翎	丛 绿 (170)
101 条短信之后	丛 绿 (172)
平凡并不可耻	陈 敏 (174)
请你记得歌唱	羽 毛 (176)
像向日葵一样生长	羽 毛 (178)
角落里的手写时光	安 宁 (182)

我的梦境无人看见：如何解析自己的梦？

周公说，梦可以预示吉凶。弗洛伊德说，梦是愿望的满足。荣格则称，梦是一种补偿……无论怎样解释梦的意义，它都与我们的心理有关。

梦中的鬼魅	何明华 (186)
梦见了怀孕的男人	何明华 (188)
梦中，我被人追赶	何明华 (191)
梦见掉牙意味着什么？	何明华 (193)
梦见爬高意味着什么？	何明华 (195)
梦到死人意味着什么？	何明华 (197)
梦中，我踏上了旅途	何明华 (199)
梦中，我迟到了	何明华 (201)
梦中失物的警示	何明华 (203)
梦中，他注视着我	吴宜佳 (206)
关公战马超	何明华 (208)
解密梦中的交通工具	赵海燕 (211)
为什么梦见掉光了头发？	何明华 (213)
困在洪水中的噩梦	冰茉儿 (215)
坠落的梦意味着什么	何明华 (217)
为何梦见飞翔	何明华 (219)
毕业多年，我为何还会梦到考试	何明华 (221)
“绿色心脏”的象征意义	何明华 (223)
花与爱丽丝	何明华 (226)
红色的解梦密码	何明华 (229)
灰姑娘的失彩美梦	何明华 (232)



遇见未知的自己： 如何更加了解自己？

☆为什么成长环境类似，有人性格开朗，有人沉默寡言？为什么遭遇的问题相同，有人沉着自信，有人恐惧不安？我们的心理特征究竟取决于天生基因还是后天环境？所有的疑问都源于这种心理需求——了解我自己。☆



每个人都是自己的孩子

文/晓燕

你爱你自己吗？

我常常这样问那些企图从我这里得到帮助的来访者。

他们的回答千篇一律：“爱，当然爱。”

但是当我继续细问下去时，他们多半会用一种很敷衍的态度来回答我。比如说：“我每天都会健身啊”，或者“我常常给自己买好吃的”，再或者是“我洁身自好”……

这些其实都不是爱自己的真正表现，它们很像是某种电视广告传媒的产物，或是道德标准上的自爱或自怜。爱自己，是一种小心翼翼、仿佛

呵护最柔软的婴儿、最脆弱的少女那样的爱，是一种甚至比你初恋时还要患得患失的感觉。

一个不懂得爱自己的人，是没有办法去爱别人的，更没有办法给自己一种安全感。更多的时候，他常常以一种怀疑甚至可以说是冷酷的理性态度，来对待自己生活中的一切。他的心，就像荔枝一样，虽然里面柔软，但外面裹着厚厚的一层壳，而且布满荆棘。

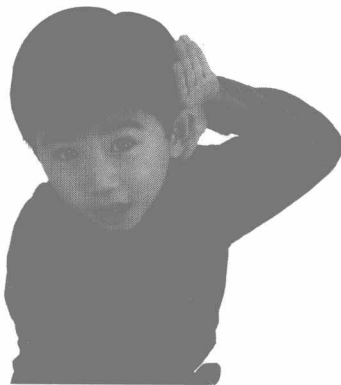
这样的人，他的安全感是理性的。他用自己的头脑判断形势，然后用头脑来解释生活。这并非是坏习惯，但他丧失了用感性去触摸世界的孔道。

要想重建一份融合感性和理性的安全感，要想让自己对世界的反应不那么机械，第一步，就是要学会理解和同情自己，要学会理解自己的行为，学会同情自己的伤痛。

和爱一样，同情也是一种能让人减少痛苦并且给人以生机的情感表达。当然，这种同情不同于我们常见的套路式的同情，它植根于一种人性层面的理解。当你从别人那里得到同情时，你需要的不仅仅是对方漫不经心的随声附和，而是对方发自内心的好像确实知道你曾经过的伤痛与悲伤，并且能够深深理解你因此而产生的所作所为的那种感觉。你需要对方肯定你的价值，需要对方发现你独一无二的地方，需要对方能够体会你对成长的渴望。

谁会真给你这些？朋友？父母？还是我们自己？

无论是朋友或父母，尽管他们很爱你，但都有可能在无意中伤害到你。在他们面前，你特别脆弱，所以得到的伤害也最深。



我们所需要的这种同情、爱与肯定，是容不得伤痕的。在同情面前，我们像孩子一般脆弱。

所以，我们也需要像对待孩子那样，呵护我们的内心。在我们的成长道路上，总有着各种各样的磨难。我们要学会闭上眼睛，想象面前站着一个童年的自己，然后问问自己，他是什么样的？

是正茫然地看着世界，还是畏惧地缩成一团？抑或是躲在角落里，只敢露出一双眼睛？

无论是什么，我们都要过去，抱抱他，然后轻轻地牵着他的手，顺着时光隧道慢慢地向前走，直到走到那个让他如此不安和恐惧的地点。

当他重温那个让他不安恐惧的事件时，他可能会颤抖，可能会流泪。这时你所需要做的，是要尽你最大的能力，去理解他，安慰他。你可以用所有你想到的方法，陪他走过那件事。不要把希望寄托在父母、朋友或是师长身上，因为他们此时此刻并不在你身边。最了解你，最爱你的，始终是你自己。

这是一个需要想象力的过程。当你学会和那个内心深处的小孩对话时，你才有可能学会如何用感觉来触摸世界，也才有可能真正重建一个良好、坚强的自我安全感。

自恋的甜柠檬

文/阿松

在人们的生活里，常常面临着各种各样的选择。基本上，供人们抉择的事物各有优缺点。这时，选择就变成了一个大难题：究竟哪个更好呢？

心理学家沃卢姆两个很有意思的试验：

第一次，他找了两个班的应届毕业生，那些学生马上面临毕业找工作。在离校前半年，沃卢姆让学生根据已有的资料评出3个他们最感兴趣的单位。半年后，学生们基本上都已经确定了自己的工作岗位。有些人如愿以偿，另外一批人却去了其他地方。这

时候，沃卢姆又让学生再给这些学校做个评价。结果很有意思：所有人对自己要去工作的地方评价都大为提高，而对自己不会去工作的地方，则人为地降低了评价。

这是学生们独有的心理现象吗？

第二次，沃卢姆找了一些家庭主妇。他买了两种小用品送给这些家庭主妇，让她们在其中挑一件。不过挑的时候，要给两件东西都做个评价。“好”，还是“差”。

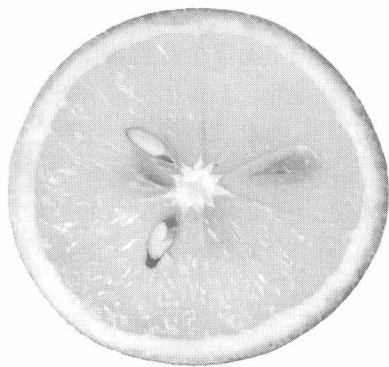
一天以后，沃卢姆又找到了那些主妇。结果是：主妇们对自己挑选回家的小用品颇有好评，而对那些没被选中的东西则没什么好评。

很有意思的结果，不是吗？人们常常认为，这山望着那山高。大家会对那些得不到的东西充满好感。但是在进行选择的时候，因为做出决定非常不易，所以人们在潜意识里，自然不愿意自己的选择被证明是错的。

这种效应，被称为“甜柠檬效应”，用来比喻人们一味地强调自己所拥有的东西是身份美好、有价值 and 难能可贵的。虽然在别人眼中以及在事实上并非如此。

甜柠檬效应，在一定程度上能够帮助人们缓解内心的焦虑，协助人们平静地来面对现实。

在对待我们自身上，也有这样的认识。我们会把自身的缺陷合理化，使自己



看起来坚强、勇敢，有力量。

有人会问：这不就是自恋狂吗？的确，这种对自我的欣赏、悦纳和自我陶醉，按照自我心理学的观点来看，就是自恋，但它是一种健康的自恋。

其实人一出生时都是自恋的，对于婴儿来说，自己就是整个世界。这种“原始自恋”虽然幼稚，但却是一个人健康自恋的基础。没有享受过这种“原始自恋”的人，会造成终生的缺乏安全感和满足感，缺乏自信。这样的人为了平衡自己的心态，就会不断地沉浸于白日梦中，从而出现种种自恋型人格障碍。

以下这些特征，你有吗？

- ①对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱。
- ②喜欢指使他人，要他人为自己服务。
- ③过分自高自大，对自己的才能夸大其词，想受人特别关注。
- ④坚信自己的思想是世界上独有的，不能为其他庸人所理解。
- ⑤对无限的成功、权力、荣誉或理想、爱情有非分的幻想。
- ⑥认为自己应享有他人没有的特权。
- ⑦渴望持久的关注与赞美。
- ⑧缺乏同情心。
- ⑨有很强的嫉妒心。

你自恋吗？上述那些条，你符合几款？一个人，只有充分满足了原始自恋，又在现实生活的挫折中逐渐学会自我欣赏和自我陶醉，才会懂得什么才是真正的自爱，什么才是真正的自信，从而学会真正的爱。

美丽是美丽者的墓志铭

文/何月

十年前，求职的简历多用手写。挑选洁白的纸，用钢笔写正楷。偶有用打印机的，那端端正正的宋体字，本身就透出一种傲气。

现如今，求职简历已经做成了一大本，而且里面多有照片：风景照不行，要专业照出来的艺术照。打开本册，一个小姑娘正甜甜地对你笑。

美貌，虽然和能力无关，但却会左右我们对人的感觉。

1974年，心理学家兰德和赛格尔就做过这样一个实验。他们找了一些男人来看论文，要求他们看完文章后给出评价。文章的最末页贴着作者的照片：有俊有丑，但都是女性。最后发现，无论这些文章实际上质量如何，那些漂亮、有魅力的女作者所写的文章，通常被认为是好文章。

实际上，文章并非那些女人所写，只是实验者在文章最后随机贴了一些女人的照片。

为了证实这个观点，实验者又找了一些人来假扮法官。他们给了“法官”们三组罪案资料，上面写的罪行程度都相等。其中两组后有罪犯的照片：一组眉清目秀，另一组则面目可憎。第三组不附照片，请“法官”们对这些人定罪量刑，结果也是同样：第一组多被判“无罪”，第二组则多判“有罪”，第三组处于两者之间。

心理学家阿伦森也组织过类似的实验。他把大学生分成两组，分别听取同一个女大学生的答辩。在其中一组发言时，女大学生刻意打扮，显得很漂亮。在另外一组则把妆都卸掉，不再具有那么大的吸引力。实验结果是：尽管发言内容相同，但在第一组时发言更能说服人，得分也更高。

事实上，人的面貌俏丽或是丑陋，与其自身的能力和素质并无关系，但是人们总是倾向于那些美丽的人。在交往中，人们往往会凭对方的相貌而推测其人格及成就，从而发生认知上的偏差。

俊男美女有福了。找工作占便宜，答辩占便宜；就连犯了罪，也会被从轻判决。

且慢高兴，还有一个类似的实验，却是相反的结果。它告诉大家：美貌也不是永远的通行证。

1975年，赛格尔又做了一个实验。这次他同样找了一些志愿者做法官。卷宗背后同样附上了各式各样的女性照片。但是其中一些女性犯的罪是盗窃，另一些

犯的罪则是诈骗。结果发现,“法官”们对盗窃的美女很宽容,她们的刑期比不漂亮的盗窃犯短。这与以前的实验结果相同。但是对于漂亮的诈骗犯,法官所判的刑期却比不漂亮的更长。这是为什么呢?原来,法官们认为,诈骗犯是在利用自己的美貌来实施犯罪。当美貌变成犯罪工具时,非但得不到宽容,反而会遭到严惩。

生就一副好面孔,自然是件可喜可贺的事情。平日里行为做事,也比其他人便利许多。但是加州大学对 600 名学生的学习成绩做了统计分析,发现漂亮的女生比一般女生的成绩低 14 分。“越漂亮,越容易受到社交约会的干扰。”研究员这样下的结论。

天生的容貌很难改变,但自身的修养是可以改变的。美丽并不能走遍天下,自己素质的提高才是硬道理。当人们看清“金玉其外,败絮其中”的本质后,就会更快地逃开。林肯说:“四十岁以后,每个人得对自己的相貌负责。”把忍饥挨饿、动美容手术的时间拿出来,尝试了解自己的心灵,能让自己温柔又善良。虽不美,却有一身浓浓书卷气的女生,未必便输给浓妆艳抹的俏丽女子。毕竟,美丽是美丽者的通行证,但同时,美丽也是美丽者的墓志铭。

你的性格相互矛盾吗

文/张丽阳

我们现在常常说，某某热情又开朗，某某谨慎又小心。多少年来，我们也有“诸葛一生唯谨慎，吕端大事不糊涂”的俗语。可是大家知道最早的心理意义上的性格评估，是什么时候才出现的吗？

说起来，虽然我们时常用一些形容性格的词语来限定一个人，但是真正意义上的性格研究，才仅仅开始了一百年。

1917年的时候，为了怕战场上出现太多情绪受挫的新兵，美国政府委托心理学家们做了一个量表。现在回过头来看，这个名为“个人数据问卷”的量表实在是很原始。最重要的是，它的结果也不那么准。可在当时看来，在表面上，“它行之有效”。

看起来，性格研究似乎就应该循着这样一条路走下去了。但是，这中间出现了一个不和谐的音符。1928年的时候，两个神学院出身的心理学家对孩子们做了个性格测试。他们先要求孩子们做一些关于诚实度的调查，后来又偷偷观察孩子们的一些集体活动。结果令人震惊：不仅孩子们在调查中所说的话与他们实际的行为相差甚远，而且同一个孩子在不同的环境下，诚实度也不同。

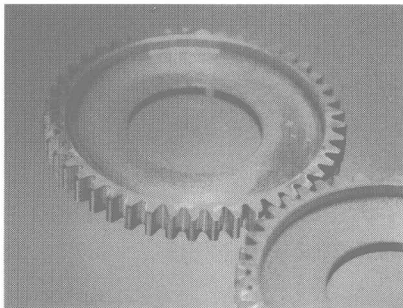
这些调查结果与我们平时的感觉明显是不符的。我们可以觉察到，有人比较诚实，有人则很狡猾；有人很保守，另一些人则比较开放。这种不符，让性格研究一下子陷入了僵局。

打破僵局的人是戈登·奥尔波特，他是哈佛大学心理学系的领军人物。在他的一生中，性格研究，尤其是性格特征研究，始终是他研究的重点。也正是他的研究报告，给了性格研究继续下去的动力。

不同于行为主义心理学家把人看作是一个纯粹的“反应”机体，奥尔波特的思想有很多人本主义的东西。

也不同于精神分析学派的心理学家，奥尔波特研究性格，更喜欢研究在显意识层面上的东西。在他看来，“深层心理学研究固然有种种好处，可也容易落入过深的研究圈子”。

奥尔波特是支持人类性格特征存在理论的。“大多数人，”他曾经写道，“在



一个给定的尺度上，都倾向于占据一定的位置。”换句话说，当外界环境类似时，人们会不自觉地做出类似的反应。

可怎么解释关于孩子们诚实度的调查呢？奥尔波特最终用格式塔的心理分析方法找到了答案：他把人的性格分成了不同阶层，最高层的是这个人的主要品质或关键特征，中层的是一些平时我们常常会形容到的品质，而底层则是由各种各样的小品质构成。这些小品质，常常会因为某种特殊的刺激而引发。虽然也会有时候相互矛盾，但是并不会影响到这个人最核心的本质。转瞬即逝的情绪，或是某种特殊意外的状态，都可能是引发小品质的诱因。

奥尔波特解决了性格分析理论发展过程中的一次劫难。但是，正因为他解决得太过成功，反而使这一理论默默地融入了我们的生活当中。现在我们评价一个人的时候，常常会说：这个人总体来说还是很沉稳的，偶尔可能会在吃饭的时候有些急躁。这就是说，他的主要性格是沉稳，但在某种特殊刺激下，有可能会表现出另外一种特征。

对于那些平时习惯于隐藏自己真实性格的朋友，这也许是一种福音：没有人是十全十美的，每个人都是由一个特征塔构成。没必要一定只展现自己最核心的一面。若是可能，完整地展示自己，才会在别人眼中形成一个有血有肉的人。

记忆最不可靠

文/阿松

小时候，最讨厌记笔记。老夫子们每当看到我们如同骄傲的小公鸡般甩开笔记本时，总是摇头叹息道：“好记性不如烂笔头啊。”

我们都对这句话嗤之以鼻，直到有次看到一起冤案：

有个赶车的，被警察认为是通缉犯，因此被押上法庭。法庭上，所有的人都指认，这个赶车的就是越狱的逃犯。此时，真正的逃犯已经在城市里隐藏起来，而且已经步入上流社会，成为一名受人尊敬的官员。最终，逃犯不忍见人无辜替他受过，主动挺身而出，投案自首。

这起案件熟悉么？它发生在雨果笔下，《悲惨世界》里。那些警察、证人，都一口咬定赶车的就是逃犯。他们与赶车人有仇么？事实上，他们素昧平生。在这里，做伪证的不是他们，而是他们的记忆。

有人会说：记忆是最可靠的事。我记性好，从小到大所有事情都记得清清楚楚，怎么会记错？

不妨让华盛顿的心理学家丹尼尔·瑞特博士的实验来说话。

博士找了40个学生，分别给他们看一本漫画。漫画里画了一起盗窃案。一个女子趁两个小伙子打台球的时候，把他们衣服口袋里的钱包偷走了。

当时的情形是：博士要每个学生单独看这本漫画。因此，没有人有机会与其他人交谈。

学生们看完漫画后，博士问了他们些问题。里面有个细节，问：“这个偷钱的女人有没有同伙？”

40人里，有39个人都答对了。

然后，博士允许他们两两一组讨论片刻。

但是注意了，陷阱就在这里：两人小组不是随便组的！博士一共有两种版本的漫画，其中一种，偷钱的女人有同伙，另一个版本中则没有。在分组时，博士有意识地把看到不同版本漫画的人分到一组。

如果记忆不会骗人的话，那么他们无论如何也不可能达成共识：两人看的版本完全就不同嘛。

