

RENYISHENG YAODONGDE DE XINLIJIANKANG QUANJI



# 人一生要懂得的 心理健康

## 全集



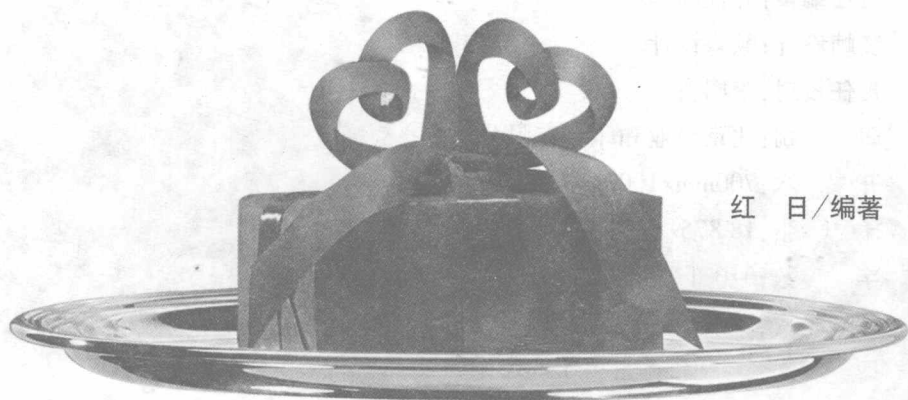
红 日/编著

世界上最重要的一件事就是心理是否健康，因为成功不会经常出现在你的身边，相反困难和挫折却会常伴你左右。如果你承受不住，就会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。

白山出版社

# 人一生要懂得的 心理健康

## 全集



红 日/编著

世界上最重要的一件事就是心理是否健康，因为成功不会经常出现在你的身边，相反困难和挫折却会常伴你左右。如果你承受不住，就会无所成就。这就是说，在困难和挫折面前，最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。

白山出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

人一生要懂得的心理健康全集/红日编. —沈阳:白山出版社,  
2008

(升华人生丛书)

ISBN 978-7-80687-155-3

I.人… II.红… III.心理卫生-普及读物 IV.R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第012495号

---

出版发行:白山出版社

地 址:沈阳市沈河区二纬路23号

邮 编:110013

电 话:024-23088689

电子信箱:baishan867@163.com

责任编辑:孙福同

装帧设计:颜森设计

责任校对:李国宽

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:18.875

字 数:310千字

版 次:2009年5月第1版

印 次:2009年5月第1次印刷

印 数:1~5000册

书 号:ISBN 978-7-80687-155-3

定 价:150.00元(全五册)

版权所有 侵权必究



# 前言 *Qian Yan*

前几年有媒体报道北大才子街头卖肉,一时成为社会热点新闻,人们无法理解一个全国最高学府的才子,何至于沦落到如此地步,此次事件背后有关中国现行教育问题也随之被抬上了桌面。2005年,又有媒体报道:南京某名牌大学热能博士陈某,居然当街行乞。据报载,他的博士生导师称,陈某很聪明,理论基础很好,动手能力也很强,学校当初对他很器重。后来由于出国未果、工作没着落,碰了不少钉子,好不容易找到一份工作,只做了几个月就因各种原因甩手不干了。如今,妻子已离他而去,他坐在街头乞讨,自称“想过简单生活”。

我们知道,国家培养一个博士很不容易,一个人穷几十年苦读而成为博士更是不易,其间所费心血可想而知。但这位博士却匪夷所思地沦为乞丐,如果不是因为某种不为人知的原因,实在令人费解。名牌大学毕业的学生、博士生去卖肉、乞讨,在我国只是个案,但存在着一定的心理问题。

我们现存的社会是高速发展的社会,人们遇到的是快节奏的生活,高频率的工作负荷,再加上复杂的人际关系,越来越激烈的竞争,各种压力扑面而来,许多隐性的心理问题便悄悄地埋伏在我们的心中。一个外表看起来很健康的人,也许在他的内心各种不良的心理却“卧虎藏龙”。随着商业文明的愈加发达,人们面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰于我们的生理病。我们随处可见因心理问题而导致的一幕幕的人间悲剧:因贪婪招灾;因嫉妒生恨;因虚荣而悔恨不迭……太多的事例



向我们昭示心理问题正成为阻碍现代人健康与成功的障碍。

世界上最重要的一件事就是心理是否健康,因为成功不会经常出现在你的身边,相反困难和挫折却会常伴你左右。如果你承受不住,就会无所成就。这就是说,在困难和挫折面前,最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前,有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢?绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面。更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己,调整自己,找到自己之所以失败的关键点,然后才能一步一步纠正自己,向正确的成功之路靠近。

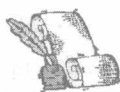
令人惊奇的是:在充满竞争的道路上,很多人不是被别人打垮,而是被自己打败。他们意志脆弱,一遭遇人生难题,就唉声叹气,心乱如麻,结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间,在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理,没有健康心理的成功早晚会会出现“漏洞”,甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下,心中依然有光明之梦?这都是健康心理所起的作用。

本书让人们明白如何才能在当今社会拥有一颗健康的心灵,保持积极乐观的心理,去创造幸福美好的人生。相信读者一定会从中受益,把书中的指导原理运用到现实生活中,获得心灵的洗涤与升华!



# 目录 Mu Lu



## 一 自私贪婪的心理：高尚的人不顾自己的利益

|                     |    |
|---------------------|----|
| 自私是一种本能遗传 .....     | 3  |
| 透析自私的代价 .....       | 4  |
| 见利忘义翻脸不认人 .....     | 5  |
| 做人不要太自私 .....       | 6  |
| 贪婪会彻底毁灭一个人 .....    | 6  |
| 做人不要太贪婪 .....       | 7  |
| 不要被金钱蒙住了眼睛 .....    | 8  |
| 终于贪污受贿的法官 .....     | 9  |
| 贪得无厌就会付出惨重的代价 ..... | 10 |
| 扎卡尔国王悲哀 .....       | 11 |
| 被弹劾的真正原因 .....      | 12 |
| 贪婪的人偷窃自己 .....      | 12 |
| 英国军官因贪婪遭受惩罚 .....   | 14 |
| 透析适度利己的贡献 .....     | 15 |
| 洁身自好放弃诱惑 .....      | 16 |
| 高尚的人不顾自己的利益 .....   | 17 |

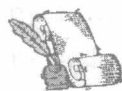


|                   |    |
|-------------------|----|
| 不要不该要的东西 .....    | 19 |
| 美军不设元帅军衔的缘由 ..... | 21 |
| 不贪权要善于向下属授权 ..... | 21 |
| 海战大将军上了铜像的当 ..... | 23 |



## 二 虚荣攀比的心理：英雄不问出身贫寒

|                    |    |
|--------------------|----|
| 英雄不问出身贫寒 .....     | 27 |
| 虚荣是负重的十字架 .....    | 28 |
| 做人不要高高在上 .....     | 29 |
| 不要盲目和别人攀比 .....    | 31 |
| 傲视权贵的乌克兰诗人 .....   | 32 |
| 一个出身卑微的枢密使 .....   | 32 |
| 牧童出身的“墨西哥国父” ..... | 34 |
| 不为虚名所累 .....       | 37 |
| 不要空泛地追求学历 .....    | 38 |
| 透视攀权附贵的势利小人 .....  | 39 |
| 人比人气死人 .....       | 40 |
| 比上不足而比下有余 .....    | 40 |
| 不惜屈身为奴的名画家 .....   | 42 |
| 透视富人与贵人的喜怒哀乐 ..... | 44 |
| 买官后遇到的难题 .....     | 46 |
| 消除沽名的钓誉 .....      | 47 |
| 权力不等于安全感 .....     | 48 |
| 不要为了炫耀而冒险 .....    | 50 |
| 生命中的最后一天 .....     | 51 |



## 三 猜疑嫉妒的心理：不要盲目和别人攀比

|                     |    |
|---------------------|----|
| 因多疑而丧失机会的拿破仑 .....  | 55 |
| 猜疑会让你失去最珍贵的东西 ..... | 56 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 忌贤妒能陷害同僚 .....         | 57 |
| 无论是谁都有比他人做得更好的地方 ..... | 58 |
| 心胸宽广切不可心怀嫉妒 .....      | 59 |
| 生性多疑的人应该怀疑的是自己 .....   | 61 |
| 过于在意别人的看法 .....        | 63 |
| 不要过度地展示自我 .....        | 64 |
| 心存感恩彰显美好的人生 .....      | 66 |
| 学会感恩别人对自己的恩惠 .....     | 67 |
| 嘲讽我们的人正是自己的恩人 .....    | 68 |
| 不要被嫉妒心控制了自己 .....      | 69 |
| 处在尴尬境遇时不怕别人嘲笑 .....    | 71 |
| 受辱后要奋发图强 .....         | 72 |
| 像爱上帝那样爱别人 .....        | 72 |
| 照亮人们灵魂的品德 .....        | 74 |
| 宽容他人不报私仇 .....         | 75 |
| 谦卑待人才会得到尊重 .....       | 76 |
| 莫泊桑闹出的笑话 .....         | 78 |

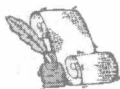


#### 四 悲观自卑的心理：不要抱怨自己的命不好

|                     |    |
|---------------------|----|
| 从自卑走向成功的化学家 .....   | 83 |
| 别悲观地接受你不满意的东西 ..... | 83 |
| 放眼未来切忌缩手缩脚 .....    | 85 |
| 别让失望左右你的生活 .....    | 87 |
| 悲哀与幸运之间 .....       | 89 |
| 不向无能为力低头 .....      | 90 |
| 著名作家的退稿信 .....      | 91 |
| 做人不要太烦恼 .....       | 93 |
| 每个人都有自己的幸福 .....    | 94 |
| 不要沉溺于空想之中 .....     | 95 |
| 释下生命的重任挺立前进 .....   | 96 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 只要用心生活就会精致 .....   | 97  |
| 面对生命的缺陷敢于奋斗 .....  | 98  |
| 不怕别人的抨击和否定 .....   | 99  |
| 另起一行争取第一 .....     | 100 |
| 不要计较自己的无能 .....    | 101 |
| 不要计较他人的评价 .....    | 102 |
| 不要被一时的失败击倒 .....   | 103 |
| 缺陷和逆境并不意味着失败 ..... | 104 |
| 没有一辈子学不会的东西 .....  | 104 |
| 胜利永远属于生活的强者 .....  | 106 |
| 只要活着总有希望 .....     | 108 |
| 挑战自己弱点的拜伦 .....    | 108 |
| 不懂外文的著名翻译家 .....   | 110 |
| 痛苦和快乐共同滋补人生 .....  | 111 |

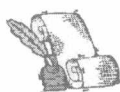


## 五 吝啬狭隘的心理：淡化自我意识不计较得失

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何学会“布施” .....     | 115 |
| 别吝啬你的同情 .....      | 116 |
| 淡化心中的自我意识 .....    | 116 |
| 相依为命的两个小国的悲剧 ..... | 117 |
| 做人不要落井下石 .....     | 119 |
| 失去不一定是损失 .....     | 120 |
| 让他几尺又何妨 .....      | 122 |
| 为别人照明是给自己开路 .....  | 123 |
| 不要做金钱的奴隶 .....     | 124 |
| 欠债的人是奴隶 .....      | 126 |
| 宁可贫穷也要拒绝债务 .....   | 127 |
| 人生因为失去而美丽 .....    | 128 |
| 诺贝尔面对突如其来的惨祸 ..... | 129 |
| 不以得为喜，勿以失为忧 .....  | 131 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不必为失去的东西掉泪 .....      | 132 |
| 学会忘记伤痕 .....          | 133 |
| 心理健康是最大的富有 .....      | 134 |
| 跨出自己的舒服区才能拓展人生 .....  | 135 |
| 付出了劳动就应该坦然地接受报酬 ..... | 135 |
| 小心权力和利益的陷阱 .....      | 136 |
| 不要忍着痛苦求节俭 .....       | 137 |



## 六 偏执自负的心理：做人不要骄傲自满

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 好大喜功爱出风头的麦克阿瑟将军 ..... | 143 |
| 骄傲自大的关羽 .....         | 144 |
| 年羹尧自傲的悲剧下场 .....      | 146 |
| 千万不可逞一时之勇 .....       | 148 |
| 做人不要骄傲自满 .....        | 149 |
| 做人不要冷漠孤傲 .....        | 150 |
| 做人不要得意忘形 .....        | 152 |
| 固执容易酿成大祸 .....        | 153 |
| 世俗的标准不是安全带 .....      | 155 |
| 别让世俗遮住你的双眼 .....      | 156 |
| 聪明反被聪明误 .....         | 157 |
| 不要偏执自负 凡事都要有尺度 .....  | 158 |
| 勿因固执失去自己 .....        | 159 |
| 固执己见的德彪西 .....        | 160 |
| 不要生搬硬套地学用别人的经验 .....  | 161 |
| 一个固执己见的人需要改变自己 .....  | 162 |
| 和陌生人打交道要有几分戒心 .....   | 164 |
| 不要对有些事过于谨慎 .....      | 164 |
| 经验只能在某时适用 .....       | 165 |
| 有理也要让三分 .....         | 166 |
| 如何让主见压倒偏见 .....       | 167 |

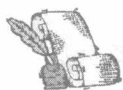


|                      |     |
|----------------------|-----|
| 大功重赏中勿妄自尊大 .....     | 168 |
| 不要处处与人抬杠 .....       | 170 |
| 有本事不必炫耀 .....        | 172 |
| 忌一条道走到黑 .....        | 173 |
| 不要自视清高 更不要狂妄自大 ..... | 175 |
| 不要跌倒在自己的优势上 .....    | 177 |
| 坚持错误的方向离成功越来越远 ..... | 177 |



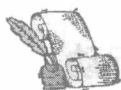
## 七 孤独恐惧的心理：在孤独中创造奇迹

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 在孤独中创造奔向超人的境地 .....  | 181 |
| 从孤独和寂寞中受益 .....      | 183 |
| 米开朗基罗的性格孤独 .....     | 185 |
| 无人喝彩的人最寂寞 .....      | 186 |
| 你没有理由妄自菲薄 .....      | 187 |
| 缺乏合作的助人精神 .....      | 188 |
| 一位孤独而又窘迫的画家 .....    | 189 |
| 你无法独自面对人生 .....      | 190 |
| 人生需要风雨同舟 .....       | 191 |
| 人生不应为完美所累 .....      | 192 |
| 在危机关头最重要的是保持冷静 ..... | 194 |
| 不要畏惧改变人生 .....       | 194 |
| 再强的人也有软弱的时候 .....    | 196 |
| 心理是人的最后一道防线 .....    | 197 |
| 战胜人生的风暴和恐惧 .....     | 198 |
| 困境都有其存在的正面价值 .....   | 198 |
| 人生没有过不去的坎 .....      | 199 |
| 陈平遭遇的一宗险事 .....      | 200 |
| 勇于战胜畏惧的心理 .....      | 202 |
| 相信总有一天会成功 .....      | 204 |



## 八 懒散犹豫的心理：拒绝借口积极行动

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 做人不能浑浑噩噩 .....          | 209 |
| 做人不能没有主见 .....          | 210 |
| 人生最可怕的是处于盲目状态 .....     | 211 |
| 没有理想和抱负是悲剧人生 .....      | 212 |
| 人摆错了位置就是垃圾 .....        | 214 |
| 不守规矩的人一定会栽跟头 .....      | 215 |
| 敷衍了事成不了大事 .....         | 216 |
| 犹豫不决害人害己 .....          | 218 |
| 克服有始无终的行为 .....         | 220 |
| “杞人忧天”毫无意义 .....        | 222 |
| 机遇偏爱勤奋工作的人 .....        | 223 |
| 争分夺秒的歌德 .....           | 224 |
| 孜孜以求更高超艺术的毕加索 .....     | 225 |
| 不懈追求卓越的高仓健 .....        | 226 |
| 一个哨兵出色地完成侦察任务 .....     | 227 |
| 不当惰性的奴隶 .....           | 228 |
| 勇于采取果断措施的班超 .....       | 229 |
| 以坚强的意志探索 and 征服人生 ..... | 231 |
| 把空想和行动结合起来才有价值 .....    | 233 |
| 励精图治才能兴旺发达 .....        | 234 |
| 善于思考和行动的人会获取成功 .....    | 236 |
| 当产生畏难情绪时要强迫坚强下去 .....   | 237 |
| 每个人都要学会独立地生活 .....      | 238 |
| 充分利用闲暇时光的总统 .....       | 240 |
| 优柔寡断就会失去成功的机会 .....     | 240 |
| 后悔自己虚度了一生的年华 .....      | 241 |
| 拒绝借口做罗文那样的送信人 .....     | 242 |



## 九 逆反报复的心理：有仇不报是君子

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 叛逆心态助你成功 .....        | 247 |
| 善于逆向思维的孙膑 .....       | 249 |
| 不要做虚无的破坏者 .....       | 250 |
| “缅因号”爆炸事件和美西战争 .....  | 252 |
| 开枪集体自杀迷惑德军获取胜利 .....  | 254 |
| 解缙施计复仇 .....          | 255 |
| 面对荒淫的滕王 .....         | 256 |
| 别为一点小事结下一生的死结 .....   | 257 |
| 无谓的争论都是浪费精力 .....     | 258 |
| 发泄愤怒的最好方式 .....       | 260 |
| 远离仇恨要化敌为友 .....       | 260 |
| 把敌人变成人 .....          | 261 |
| 指责他人不如检讨自己 .....      | 262 |
| 学会谅解别人才能找回真正的自己 ..... | 264 |
| 信任能挽救一个人的灵魂 .....     | 265 |
| 友善地应对不怀好意的挑衅和侮辱 ..... | 266 |
| 预防口甜腹剑的小人 .....       | 267 |
| 谨防小人的陷害 .....         | 269 |
| 扫除政权仕途上的一大障碍 .....    | 271 |
| 千万不要采取报复的手段 .....     | 273 |
| 报复解决不了问题使自己受苦 .....   | 274 |
| 宽容和忍让是制止报复的最佳方法 ..... | 275 |
| 谅解曾经伤害过你的人 .....      | 276 |
| 当出现误会时要解释清楚 .....     | 277 |
| 事后的责备并不是最重要的 .....    | 278 |
| 无法挽回的事让它成为过去 .....    | 280 |
| 不要侵犯别人的“领地” .....     | 281 |
| 不要贸然揭开别人的面具 .....     | 282 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 让怒气自己偷偷溜走 .....  | 284 |
| 把悲痛与怨恨留在身后 ..... | 285 |
| 有仇不报是君子 .....    | 286 |



一



自私贪婪的心理

高尚的人不顾自己的利益







## 自私是一种本能遗传

一些生物学家也相信人的遗传基因中存在一种“自私基因”。在他们的实验中,一种叫“妊娠糖尿病”的孕妇产科病引起了他们的注意,这种从前还没有及时发现的病,其表征就是怀孕期间妇女的血糖会升高,呈糖尿病症状。他们反复研究原因,结果发现,怀孕期间,胎儿体内会分泌一种激素,使母亲的胰岛素分泌紊乱,血糖升高,以多摄取血糖供自己生长。当然,对这种侵略,母亲的胰岛素也会超负荷工作,以抵抗胎儿的进攻。

这就是说,人的自私行为在他还在母亲的子宫中,在他还没有完全成形,还不能完全算“人”的时候就已开始了。

《泰晤士报》上还有一篇文章,认为人类的大脑神经有一根中枢是自我保护中枢,在它随时自动履行自我保护的同时,潜意识还会传达出一种讯息——那就是要处处多为自己想一想——这个很正常的生理构造和心理动态,显然只有把它称为“自私”最为恰当。

这是从医学的角度来看人的自私遗传,实际上,作为一个类群或生物体,我们的视线还可以看得更远些。我们可以设想,在从猿到人的最初时间,一只猿猴在本能的指引下,想要尽可能地向高等动物转化,它最好多靠点什么呢?想来想去,只有留存在它体内的低等动物的自私本能是最有用的。

自私保证了生物个体的生存。在此基础之上,当然要谈发展,也就是把自己最广泛地融入到类群体之中,以期赢取更多的发展空间,这时更有效用的自私就被发现并使用起来,这种本能在向制度追求的靠近当中,人类趋利避害的天然取向一直起着作用,这种力量总是试图使自己永远立于进化的前端。