

BIEBAXINLI
BUDANGHUIISHI

雪子◎编著

编写本书时，作者力求做到科学准确，简明扼要，切合实际，以适合广大家庭使用。



希望通过本书能使您摆脱心理疾患的困扰，

以健康积极的心态应对

生活中的重重压力，拥有幸福美满的人生。

别把心理 不当回事

人生必备
★ 心理 ★

中国华侨出版社

BIEBAXINLI
BUDANGHUIISHI

别把心理 不当回事



雪子 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

别把心理不当回事/雪子 编著. —北京:中国华侨出版社,
2009.4

ISBN 978 - 7 - 80222 - 426 - 1

I. 别… II. 雪… III. 心理卫生 - 通俗读物

IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 035402 号

别把心理不当回事

编 著/雪 子

责任编辑/文 心

装帧设计/李 宏

责任校对/李 宏

经 销/新华书店

开 本/700 × 1000 毫米 1/16 开 印张 18 字数 262 千

印 刷/北京凯达印务有限公司

版 次/2009 年 5 月第一版 2009 年 5 月第一次印刷

印 数/1 - 5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 426 - 1

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前 言

心理是一门让人变得更聪明的学问，人际关系中各种问题，都与心理有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理技巧，许多工作和生活中的难题就会迎刃而解。本书的目的是让你掌握一系列可以立刻派上用场的心理学策略，使你能够迅速地提高说话办事的眼力和心力，掌控人际交往主动权，避免挫折和损失，一步一步地落实自己的人生计划，获得事业的成功和生活的幸福。

本书尝试从心理的角度，结合实际生活案例，对为人处事中可能遇到的各种心理现象提供了操作简便的解决思路与方法。帮助人们在了解各种人际关系现象背后的深层心理原因的同时，也帮助人们成为职场上、商场上、亲友圈中最有分量、最受欢迎、最能呼风唤雨的人。

这是一本让我们找到自己的书；这是一本让我们认识他人的书；这是一本让我们明白人际交往是怎么一回事的书；这是一本解答我们的好奇，并让我们更好奇的书。通过本书，你将会发现：只有了解人类的本性，才能够用更合理的方式对待别人；懂得合理对待别人的人，才能取得更大的成功。



目 录

第一章 从生存中成就事业

为什么心态决定命运	1
一天一个希望	2
相信自己并且喜欢自己	5
换一种人生	6
幸福无处不在	8
让事实来说话	11
开诚布公信任别人	12
开阔心胸自我解脱	13
树立正确的竞争观念	13
自我期望值不要过高	14
冲破障碍收获成功	15
肯定自己尊重自己	16
把弱点转化为优点	16
抓住关键时刻表现自己	17
在大众中赢得声誉	19

第二章 正确理解人生

生命之舟需要轻载	22
人生要与成功有约	22
命运不是任何人能安排的	24



别把心理不当回事

目 录

金钱不是人生的一切·····	25
经过苦难的人生才幸福甜蜜·····	28
从人生中领受教训·····	30
为什么好马不吃回头草·····	31
想得开才会过得好·····	33
不必追求每个人的满意·····	34
不把得失看得太重·····	35
再大的苦难也要自己承受·····	36
吃亏是一种福·····	38
失意时要懂得心宽·····	39
为什么生活中需要一点善意谎言·····	40
学会苦中作乐·····	41
人生没有过不去的坎·····	42

第三章 拥有一个好心态

快乐发源于内心世界·····	44
快乐人生靠自己·····	45
幸福和快乐就在心中·····	47
每天都乐趣无穷·····	48
寻找快乐精神的宝库·····	49
快乐是对生活态度的理解·····	50
用你的心体验快乐·····	59
用微笑制造快乐·····	61
知足和感恩是快乐的源泉·····	62
苛求完美就不快乐·····	63
用机智化解不顺·····	66
活出自我的本色·····	68
向着理想每天前进一小步·····	70
珍惜已经拥有的东西·····	71
追求学习享受快乐·····	72
减弱私心勇于承担责任·····	73



不要轻易否定别人的看法·····	74
乐于接受人们背后的议论·····	75

第四章 与人相处的心理

爱自己才能爱别人·····	76
人人都渴望被尊重·····	78
拥有一颗体谅他人的心·····	79
要充分听取别人的意见·····	81
要乐于接受别人的忠告·····	82
像容忍自己一样容忍他人·····	84
世上没有永远的敌人·····	85
帮助别人等于帮助自己·····	87
以低姿态化解别人的嫉妒·····	89
在批评中加点糖·····	91
把快乐传递给朋友·····	93

第五章 宽容待人

对朋友要豁达大度·····	96
大作家的宽容·····	97
宽容谩骂自己的朋友·····	98
宽容朋友获得真情的帮助·····	99
宽容朋友瞧不起自己·····	99
宽容身边的每个人·····	100
宽容地举荐他人当官·····	101
宽恕伤害过自己的人·····	102
宽容嫉妒自己的人·····	104
宽容冒犯自己的人·····	105
宽容对手的侮辱·····	106
从对手身上吸取营养·····	106
帮助诽谤者谋生·····	107



别把心理不当回事

目 录

健康比财富更重要	108
宽容下属违反工作守则	109
宽容侮辱自己的狂妄者	110
宽容丈夫的 10 条缺点	111
夫妻间需要保守秘密	111
夫妻之间没有记分卡	114
宽容背叛爱情的人	115
理智面对配偶的不忠行为	116
区分老婆与情人的真爱	117

第六章 从挫折中走向成功

挫折只是小风波	119
困难的也许是美好的	121
接受事实克服生活中的不幸	123
忍耐是战胜挫折的惟一良方	125
忍耐的精神来自于平常心	125
从孤独中寻找力量	126
学会审时度势	127
要以失败者为师	128
成功的人永不言败	130
用微笑面对人生	131
笑对逆境和挫折	134
如何创造每天都是新的开始	138
乐观能驱走黑暗和困难	139
摆脱错误心理的阴影	142
正确对待压力	143
把苦日子过甜	144

第七章 不同年龄常见的心理问题

影响儿童心理发育的不良因素	146
---------------------	-----



儿童缺乏学习兴趣的心理因素	147
什么是逆反心理及表现	148
什么是学习疲劳的心理因素	149
自学中的“高原现象”	151
年轻人易发生的适应性障碍	152
女性心理需要的方方面面	153
孕妇易出现哪些心理现象	154
大龄青年择偶的心理问题	155
中年妇女易出现的心理问题	156
中年人的心理特征和健康标准	157
老年人心理衰老的现象	159
造成老年人心理障碍的原因	160
丧偶对老年人心理的严重影响	161

第八章 心理保健

怎样培养健康的心理	162
怎样保持心理平衡	163
怎样减轻心理压力	165
怎样矫治挫折心理	166
怎样克服惰性心理	168
怎样克服羞怯心理	169
怎样克服多疑心理	170
怎样培养竞争心理	171
怎样做到适度紧张	172
怎样戒除酗酒行为	172
怎样戒掉吸烟习惯	173
怎样调节恶劣心情	175
怎样做到自我息怒	176
怎样提防“电脑心身失调症”	177
怎样进行失恋后的心理调适	178
怎样调适职称评定中的心理障碍	179



别把心理不当回事

目 录

怎样自我调节失眠	180
为什么要学会与考试共处	181
考前需要哪些心理准备	182
如何进行考场上的心理调适	183
如何进行高考成功后的心理调适	184
如何进行高考失败后的心理调节	186
什么是工作中的心理保健	187
新上班族如何进行心理保健	190
教师如何进行心理保健	191
警察如何进行心理保健	192
军人如何进行心理保健	193
职业活动中的心理保健	194
下岗职工如何进行心理保健	195
退休人员如何进行心理保健	197

第九章 家庭生活中常见的心理问题

父亲的角色对家庭成员的心理影响	199
母亲的角色对其自身的心理影响	200
家庭成员相互间的心理影响	201
什么叫家庭成员间的心理相容	202
父母与子女不和造成的心理困扰	203
家庭环境不良给孩子带来的心理影响	205
积极改善家庭情绪有利身心健康	205
父母离异对孩子心理健康的影响	207
不孕症会引起哪些家庭心理问题	208
丧偶综合征及对症治疗	209
老年家庭“空巢”造成的心理失调	210
家庭成员患病时易有的心理表现	211
家中有人患绝症时的心理压力	213
怎样为家中病人做心理护理	214
如何避免因家务造成的心理失调	215



生活事件对心理的影响	216
因财产损失造成的心理障碍	217

第十章 拥有一个健康的心理

什么是心理健康	219
身心健康的标准是什么	220
为什么人需要心理健康	222
心理健康的人有哪些特点	223
保持精力旺盛有哪些秘诀	224
人体哪三大“特区”要保健	227
为什么道德健康益智强身	227
脑力劳动者应注意哪些问题	228
要关注人体的“负营养”	229
心理健康与学习工作效率有何关系	230
减轻压力的7种简易方法	231
什么是上班族的健康术	233
怎样避免“办公室综合征”缠身	234
心理健康与美有何关系	235
心理健康与衰老有何关系	235
心理健康与疾病有何关系	236
心理健康与长寿有何关系	238
健康性格有哪些表现	240
怎样衡量青少年的心理健康	242
青年人心理成熟有哪些标准	243
中年人心理健康有哪些标准	244
老年人心理健康有哪些标准	245

第十一章 青春期心理健康

青春期有哪些心理特点	247
青春期两性心理有哪些差异	249



别把心理不当回事

目 录

青少年有哪些心理特征	250
少男少女有哪些不健康心理	252
什么是青春期挫折综合征	253
青少年电子游戏机病会引起哪些心理障碍	254
青春期精神心理疾病主要有哪些	255
为什么少男少女易患“花癲”	256
如何正确区分早恋与正常交往	257
如何避免“罗密欧与朱丽叶效应”	258



第一章 从生存中成就事业

为什么心态决定命运

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有不错的工作、良好的人际关系、健康的身体，整天快快乐乐，拥有高品质的人生，似乎他们的生活就是比别人过得好，而许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计。人与人之间并没有多大的区别，为什么有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行？

不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

大概是40年前，南非某贫穷的乡村里，住了兄弟两人。他们受不了穷困的环境，便决定离开家乡，到外面去谋求发展。大哥好像幸运些，被奴隶主卖到了富庶的旧金山，弟弟却被卖到很穷困的菲律宾。

40年后，兄弟俩又幸运地聚在一起。今日的他们，已今非昔比了。做哥哥的，当了旧金山的侨领，拥有两间餐馆、两间洗衣店和一间杂货铺，而且子孙满堂，有些承继衣钵，有些成为杰出的电脑工程师等。

弟弟呢？居然成了一位享誉世界的银行家，拥有东南亚相当分量的山林、橡胶园和银行。经过几十年的努力，他们都成功了。但为什么兄弟两人在事业上的成就，却有如此大的差别呢？

兄弟相聚，不免谈谈分别以来的遭遇。哥哥说，我们黑人到白人的社会，既然没有什么特别的才干，惟有用一双手煮饭给白人吃，为他们洗衣服。总之，白人不肯做的工作，我们黑人统统顶上了，生活是没有问题的，但事业却不敢奢望了。例如我的子孙，书虽然读得不少，也不敢妄想，只有安分守己地去担当一些中层的技术性工作来谋生。至于要



别把心理不当回事

进入上层的白人社会，相信很难办到。

看见弟弟这般成功，做哥哥的，不免羡慕弟弟的幸福。弟弟却说：“幸运是没有的。初来菲律宾的时候，做些低贱的工作，但发现当地的人有些是比较愚蠢和懒惰的，于是便接下他们放弃的事业，慢慢地不断收购和扩张，生意便逐渐做大了。”

以上是真实的故事，它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

有两位年届70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的山。就在最近还以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的心态。一个人如果积极思维、喜欢接受挑战和应对麻烦事，那他就成功了一半。胡达·克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生受过去的种种失败与疑虑所引导和支配。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的。这些人常说他们的想法无法改变。但是，说到底，如何看待人生、把握人生要由我们自己决定。

一天一个希望

常言道，世上无难事，只怕有心人。没有翻不过的山，也没有不过的河。只是因为不相信自己能力的人多了，世上才有了“困难”这个词语。

1862年9月，美国总统林肯发表了将于次年1月1日生效的《解放



黑奴宣言》。在1865年美国南北战争结束后，一位记者去采访林肯。他问：“据我所知，上两届总统都曾想过废除黑奴制，《宣言》也早在他们那时就起草好了。可是他们都没有签署它。他们是不是想把这一伟业留给您去成就英名？”林肯回答：“可能吧。不过，如果他们知道拿起笔需要的仅是一点勇气，我想他们一定非常懊丧。”林肯说完匆匆走了，记者一直没弄明白林肯这番话的含义。

直到1914年林肯去世50年后，记者才在林肯留下的一封信里找到了答案。在这封信里，林肯讲述了自己幼年时的一件事：“我父亲以较低的价格买下了西雅图的一座农场，地上有很多石头。有一天，母亲建议把石头搬走。父亲说，如果可以搬走的话，原来的农场主早就搬走了，也不会把地卖给我们了。那些石头都是一座座小山头，与大山连着。有一年父亲进城买马，母亲带我们在农场劳动。母亲说，让我们把这些碍事的石头搬走，好吗？于是我们开始挖那一块块石头。不长时间就搬走了。因为它们并不是父亲想像的小山头，而是一块块孤零零的石块，只要往下挖一英尺，就可以把它们晃动。”

林肯在信的末尾说：“有些事人们之所以不去做，只是他们认为不可能。而许多不可能，只存在于人的想像之中。”

这个故事很有启迪性。它告诉大家，有的人之所以不去做或做不成某些事，不是因为他没有这个能力，也不是客观条件限制，而是他内心的自我想像首先限制了他，是他自己打败了自己。

一些成功学研究大师分析许多人失败的原因，不是因为天时不利，也不是因为能力不济，而是因为自己心虚，自己成为自己成功的最大障碍。有的人缺乏自重感，总觉得自己这也不是，那也不行，对自己的身材、容貌不能自我接受，时常在人面前感到紧张、尴尬，一味地顺从他人，事情不成功总觉得自己笨，自我责备，自我嫌弃。有的人缺乏自信心，怀疑自己的能力；有的人缺乏安全感，疑心太重，对他人的各种行动充满戒备；有的人缺乏胜任感，工作中缺乏担当重任的气魄，甘心当配角；也有的人反其道而行之，为掩饰自己的缺点或短处，夸张地表现自己的长处或优点……

这些人真正的敌人是他们自己。

每个人一生之中，或多或少总会有怀疑自己，或自觉不如人的时候。

研究自我形象素有心得的麦斯维尔。马尔兹医生曾说过，世界上至



别把心理不当回事

少有95%的人都有自卑感，为什么呢？电视上英雄美女的形象也许要负相当大的责任，因为电视对人们的影响实在太大了。

有些人的问题就在于太喜欢拿自己和别人比较。其实，你就是你自己，压根儿不需要拿自己和任何其他人比较。你不比任何人差，也不比任何人好，造物者在造人的时候，使每一个人都独一无二，不与任何其他人雷同。你不必拿自己和其他人比较来判断自己是否成功，应该是拿自己的成就和能力来决定自己是否成功。

拿破仑·希尔指出：在每一天的生活中，如果你都能够尽力而为、尽情而活，你就是“第一名”！

许多人喜欢看 NBA 的夏洛特黄蜂队打球，特别喜欢看 1 号博格士，他身高只有 1.6 米，在东方人眼里也算矮子，更不用说即使身高两米都嫌矮的 NBA 了。

据说博格士不仅是现在 NBA 里最矮的球员，也是 NBA 有史以来破纪录的矮子。但这个矮子可不简单，他是 NBA 表现最杰出、失误最少的后卫之一，不仅控球一流，远投精准，甚至在高个队员中带球上篮也毫不畏惧。

每次看到博格士像一只小黄蜂一样，满场飞奔，心里总忍不住赞叹。其实他不只安慰了天下身材矮小而酷爱篮球者的心。

博格士是不是天生的好手呢？当然不是，而是意志与苦练的结果。

博格士从小就长得特别矮小，但他非常热爱篮球，几乎天天都和同伴在篮球场上玩耍。当时他就梦想有一天可以去打 NBA，因为 NBA 的球员不只是待遇奇高，而且也享有很高的社会地位，是所有爱打篮球的美国少年最向往的梦。

每次博格士告诉他的同伴：“我长大后要去打 NBA。”所有听到他的话的人都忍不住哈哈大笑，甚至有人笑倒在地上，因为他们“认定”一个 1.6 米的矮子是绝不可能打 NBA 的！

他们的嘲笑并没有阻断博格士的志向，他用比一般高个子的人多几倍的时间练球，终于成为全能的篮球运动员，也成为最佳的控球后卫。他充分利用自己矮小的优势：行动灵活迅速，像一颗子弹一样；运球的重心偏低，不会失误；个子小不引人注意，抄球常常得手。

要取得事业成功、生活幸福，重要的要有积极的自我意识，要敢于对自己说：“我行！我坚信自己！我是世界上独一无二的人！”就像释迦



牟尼佛诞生时，一手指天，一手指地，说：“天上地下，惟我独尊。”

相信自己并且喜欢自己

学会爱自己，让自己的身体长得更强壮，让灵魂陶冶得更高尚，这样才能更好地关爱别人，也才能更好地去接受别人的关爱。

有一位顶尖的杂技高手，一次，他参加了一个极具挑战的演出，这次演出的主题是在两座山之间的悬崖上架一条钢丝，而他的表演节目是从钢丝的这头走到另一头。

演出就要开始了，整座山聚满了观众，当中有记者、主办单位、赞助商和看热闹的人。这时，只见杂技高手走到悬在山上的钢丝的一头，然后用眼睛注视着前方的目标，并伸开双臂，一步、两步、三步……慢慢的杂技高手终于顺利地走了过去。这时，整座山响起了热烈的掌声和欢呼声。

“我要再表演一次，这次我要绑住我的双手走到另一边，你们相信我可以做到吗？”杂技高手对所有的人说。

我们知道走钢丝靠的是双手的平衡，而他竟然要把双手绑上。但是，因为大家都想知道结果，所以都说：“我们相信你，你是最棒的！”杂技高手真的用绳子绑住了双手，然后用同样的方式一步、两步又走了过去。“太棒了，太不可思议了！”所有的人都报以热烈的掌声。但没想到的是杂技高手又对所有的人说：“我再表演一次，这次我同样绑住双手然后把眼睛蒙上，你们相信我可以走过去吗？”所有的人又都说：“我们相信你！你是最棒的！你一定可以做到的！”

杂技高手从身上拿出一块黑布蒙住了眼睛，用脚慢慢地摸索到钢丝，然后一步一步地往前走，所有的人都屏住呼吸为他捏一把汗。终于，他走过去了！掌声雷动！“你真棒！你是最棒的！你是世界第一！”所有的人都在呐喊着。

表演好像还没有结束，只见杂技高手从人群中找到一个孩子，然后对所有的人说：“这是我的儿子，我要把他放到我的肩膀上，我同样还是绑住双手蒙住眼走到钢丝的另一端，你们相信我吗？”

所有的人都说：“我们相信你！你是最棒的！你一定可以走过去的！”

“真的相信我吗？”杂技高手问道。