

心理学绝不是为了研究而设立的
研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类

突破人生的 心理障碍

刘洋◎编著

如何走出心理的障碍 营造生命的高尚与灵性价值



吉林出版集团股份有限公司

突破人生的 心理障碍

刘洋◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

突破人生的心理障碍 / 刘洋编著. — 长春 : 吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4089-1

I. ①突… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037900号

突破人生的心理障碍

编 著	刘 洋
总 策 划	马泳水 齐 琳
责任编辑	王 平 史俊南
封面设计	源画设计
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	10.5
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	(总编办) 010-63109269 (发行部) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4089-1

定 价: 41.80元

版权所有 侵权必究

前 言

世界著名化学家、最高科学奖设立者诺贝尔说过：“生命是自然赋予人类去雕琢的宝石。”

伟大的艺术家米开朗基罗，在意大利的一个石矿中工作时，看到一块巨大矩形石头，心里非常高兴。他抚摸着这块石头，仿佛从里面看到摩西的精神，他开始雕刻这块石头，经过了许久，终于雕成一尊伟大的艺术作品——摩西雕像和十诫。

不错，一个人的形象如何，一生的成就如何，你想成为一个什么样的人，完全是由你自己设计而雕琢的。这个人无论是伟大还是卑微，高尚还是俗流，都由他的心理、性格与意志等的强弱来决定！

也就是说，人是自己的雕塑家。只有剪除多余的枝节障碍，削掉不必要的累赘疾患，去糟粕留精华，才能使一块愚顽的石头脱落成一件精美的艺术品，也才能展现出生命的高尚灵性与价值，也才能让理想成为现实的辉煌硕果！

现在，社会竞争日益激烈，不铲除隐藏在心中的暗礁，它就会迷惑和阻碍你前进的道路；就难以在竞争中寻得立足之地；也就会被时代的潮流摧垮或迷失。因此，突破心理障碍，是人一生达到成功与完整的唯一途径！

美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪

突破人生的心理障碍

研究，发现成就较大的 20% 与成绩较小的 20% 之间，最明显的差别并不在于智力水平，而在于是否具有良好的心理素质。

这就说明，我们的世界可以拥有许许多多优秀的人才。譬如：世界文坛本应拥有更多像托尔斯泰、巴尔扎克和狄更斯等世界著名的作家；科学领域本应该拥有更多牛顿、达尔文、爱因斯坦等伟人；哲学、艺术领域本也应拥有更多马克思、莎士比亚和弗洛伊德等名人。

然而，这许许多多本来可以杰出的人才却被埋没了，不得不让世界叹息。那么，是什么原因让这些人才埋没了呢？答曰：是心理！是被自己非正常的心态——心理障碍，夺去了本应该属于人们的辉煌前程。

那么，所谓的心理障碍又是什么呢？譬如：空虚、自卑、浮躁、虚荣、自恋、孤僻、心胸狭隘、悲观厌世、兴趣索然，盲目从众、情感脆弱以及优柔寡断等非正常的心态。

正是这些不良心理因素，使好多人错过了末班车，甚至一辈子与成功无缘，只能瞅着别人成功的高楼大厦而望洋兴叹。

一个人的心理状况决定了他的性格是否健全的特质。心理学研究结果表明，一个人的性格好与坏在很大程度上对其人生的路程与生活的质量有着至关重要的影响。

健全的性格是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系良好的基石。对于高速发展的社会，健全的性格是人生美满的护身符。

但是，在高节奏生活的紧张、竞争、择业的艰难与压力下，人们活在社会的大环境中真的不太容易，有好些人由于身心的承

受力还很脆弱，就会在家庭、社会、学业、事业等的压力下，产生性格障碍。

因此，心理学家一再告诫世人：改善你的个性，健全你的性格做命运的主人！拥有健全的性格，前提是要认识自己的个性，找到自己性格中存在的缺陷，对症下药，才能为以后的美好人生打下坚实的基础。

我们知道走向成功是人生体现价值与梦想的主要目标，可以说每一个人都有成功的愿望，但这个愿望最终能否实现，其最根本的途径取决于其意志力强弱的较量。

一个人的潜能是不是得到了充分的发挥，创造力是否获得极致的发展，所期望的目标又是不是一个一个地达成，这就要看一个人意志力的坚韧与否。

因此，无论是大的目标如升学、就业、创造、发明、夺取冠军等，还是小的愿望如增强体质、改进行为习惯、提高学习成绩、掌握一门技能、完成一项任务等，无处不体现出人们意志力的大小。

如果你想拥有坚忍不拔的意志，如果你想摘下成功人生最光彩夺目的那颗新星，就请你打开本书，它是你实现愿望不可缺少的阶梯！

不光如此！我们还与大家探讨了人们在思维、认知，情绪、情感等常见的心理障碍方面的问题，内容独特而精辟，是你开始启动漫漫人生航程的一面助力的风帆！

目 录

第一章 性格心理障碍

第一节 性格的特征与内涵·····	2
第二节 性格的类型与特点·····	5
外向型性格的人·····	5
内向型性格的人·····	8
第三节 台上台下的不同脸谱·····	11
性格的打造·····	11
性格如何培养·····	15
打造受欢迎的性格·····	17
第四节 孤僻的三毛·····	22
性格障碍与人生·····	22
性格孤僻与人生·····	24
第五节 随手扔掉的珠宝·····	27
虚荣与性格·····	27
虚荣性格障碍·····	28
虚荣性格障碍如何突破·····	30

第六节 “丑”是罪过吗	32
自卑与性格.....	32
自卑性格障碍.....	33
突破自卑的性格障碍.....	34
第七节 可怜的寒号鸟	37
懒惰与性格.....	37
突破懒惰性格障碍.....	38
第八节 伤害自己的女孩	41
自恋与性格.....	41
自恋性格障碍.....	42
自恋性格障碍如何突破.....	44
生活不欢迎有性格障碍的人.....	45
第九节 灰姑娘变王妃不是童话	48
性格的魅力.....	48
戴安娜的“童话”实现.....	50
王妃生涯的性格魅力.....	51
第十节 健全性格是人生的基石	54
决定性格的气质.....	57
健全的性格如何培养.....	59

第二章 异常心态障碍

第一节 异常心态的大致类型·····	62
第二节 曾子有没有杀人·····	68
从众心理·····	68
为什么会有从众心理·····	70
第三节 什么都没意思·····	72
空虚心理·····	72
为什么会空虚·····	73
空虚心理危害·····	74
空虚心理纠正·····	75
第四节 荒芜的花园·····	77
狭隘心理·····	77
狭隘心理的表现·····	79
狭隘心理如何克服·····	80
第五节 大彻大悟的书生·····	82
闭锁心理·····	82
闭锁心理的特征·····	84
闭锁心理的危害与调适·····	86
第六节 脸红的男孩·····	89
羞怯心理·····	89
羞怯心理的表现·····	90

突破人生的心理障碍

如何克服羞怯心理..... 92

第七节 闷闷不乐的王子..... 94

情结心理..... 94

情结心理的危害..... 95

第八节 刘伶饮酒..... 97

上瘾心理..... 97

上瘾的形成..... 98

上瘾的危害..... 100

第九节 到底如何才满意..... 102

完美心理..... 102

什么是完美心理..... 102

如何矫正完美心理..... 103

第十节 人人都在笑我..... 105

猜疑心理..... 105

爱猜疑的原因..... 106

猜疑心理调整..... 107

第十一节 沙漠里的勇士..... 108

挫折心理..... 108

挫折成因..... 109

如何消除挫折心理..... 110

第十二节 校花的烦恼..... 112

嫉妒..... 112

嫉妒的成因·····	112
嫉妒心理如何突破·····	114
第十三节 干什么都静不下心来·····	115
浮躁心理·····	115
什么是浮躁心理·····	115
突破浮躁心理·····	117
第十四节 横渡两大洋·····	118
悲观心理·····	118
悲观心理的产生·····	118
悲观心理如何突破·····	120
第十五节 男友如此的不理想·····	122
依赖心理·····	122
依赖心理成因·····	123
如何突破依赖心理·····	124

第三章 认知心理障碍

第一节 认知心理的作用·····	126
第二节 认知心理发展·····	127
第三节 真的是天才吗·····	129
他人眼里的自我·····	129
认知与心理·····	130

第四节 我哪儿去了	132
认知模糊.....	132
自我认知解析.....	134
第五节 咬主人的狗	137
认知偏差.....	137
认知偏差的解析.....	138
爱屋及乌——认知与晕环效应.....	140
晕环效应.....	140
认知偏差治疗法.....	142
第六节 刻舟求剑	144
定势错位.....	144
定势错位的原因.....	146
定势错位的危害.....	147
定势错位的自我突破.....	149
第七节 思维	150
思维与认知.....	150
思维与认知的关系.....	151
第八节 自作聪明的贼	153
思维与心理活动.....	153
思维方式与心理健康.....	155

第九节 行酒令中的智慧	158
联想思维与心理.....	158
思维与心理因素.....	160
第十节 突然的领悟	162
思维调整.....	162
思维调整的方式.....	163
第十一节 植物有神经系统吗	166
思维障碍.....	166
思维障碍分类.....	166
思维情感障碍与电脑.....	167
第十二节 上帝的眼睛	169
创意思维.....	169
创意思维成因	170
思维开发.....	172
第十三节 改“洗澡”为“穿衣”	173
逆向思维与奇迹.....	173
逆向思维.....	174
逆向思维可缓解心理衰老.....	176

第四章 情感心理障碍

第一节 情绪	178
情绪的产生.....	178

突破人生的心理障碍

情绪产生的原因·····	179
第二节 莫名其妙的电话·····	181
情绪的特征·····	181
情绪的类型·····	184
第三节 神秘的土豆·····	186
情绪心理·····	186
情绪与禁果定律·····	187
情绪影响心理·····	189
第四节 为什么枪杀女儿·····	190
情绪反应·····	190
情绪心理反应·····	191
心情与助人为乐·····	192
情绪与生活·····	193
第五节 一种“法液”两种结果·····	196
情绪与健康·····	196
心理促生情绪·····	198
第六节 讨厌的哈巴狗·····	200
情绪连锁店·····	200
第七节 四面楚歌·····	202
情绪共鸣·····	202
情绪宣泄·····	205
情绪的自我调节·····	206

第八节 情绪的枷锁	210
忧郁.....	210
忧郁的起因.....	211
忧郁的表现.....	213
如何化解忧郁情绪.....	215
忧郁的另一面.....	219
第九节 心灵的晴雨表	220
情感.....	221
第十节 刘备摔阿斗	222
情感征服.....	222
感情投资.....	223
第十一节 曾经沧海难为水	224
情感升华.....	224
情感升华的作用.....	224
第十二节 一字值千金	226
理智感.....	226
理智感与成就.....	227
第十三节 脱缰的野马	229
激情爆发.....	229
激情的产生与危害.....	230
激情的来源与表现.....	231
激情如何疏导.....	233

第十四节 骇人的群蛇报复 ·····	236
愤怒·····	236
愤怒的解释·····	237
愤怒的自控·····	240
第十五节 温室的蓓蕾不经风雨 ·····	242
情感障碍·····	242
突破情感障碍·····	243

第五章 意志心理障碍

第一节 两块石头的命运 ·····	247
价值与磨难·····	247
意志力的强弱·····	249
第二节 “聋子”成了冠军 ·····	253
意志力与成就·····	253
意志力的成因·····	254
第三节 永不服输的歌王 ·····	256
顽强的意志·····	256
意志的动力·····	260
第四节 不要将幸运之神拒之门外 ·····	263
懦弱的表现·····	263
影响意志的阻力·····	264

第五节 煮石头汤	269
意志力的体现.....	269
意志力的关键.....	270
第六节 飞天梦的实现	272
坚定的信念.....	272
信念的坚定与否.....	273
第七节 天鹅与鸭子	275
意志薄弱.....	275
青年人为何意志薄弱.....	276
意志需要从小锻炼.....	277
第八节 无数次失败等于成功	280
意志的锤炼.....	280
意志是磨炼出来的.....	282
自觉性的培养.....	283
第九节 五枚铜钱	285
不要退缩.....	285
如何克服退缩.....	286
第十节 乞讨的男孩	289
懒散的行为.....	289
懒散的原因与危害.....	290
如何克服懒惰.....	292