

21世纪心理学文库

《心理学告诉你》系列



Xinlixue

Caosuni

王金丽 博士著  
黑龙江人民出版社

# 自励为王



心理学告诉你

# 自励为王

王金丽 著

黑龙江人民出版社

心 理 学 告 诉 你

# 自 励 为 王

作者/王金丽

出版/黑龙江人民出版社

地址/哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼

制版/黑龙江人民出版社激光照排中心

印刷/黑龙江新华印刷二厂

发行/全国新华书店

责编/李 兵

封面/陶雪华工作室

开本/787×1092毫米

字数/140 000

印张/7 8/16

插页/2

印数/5 000

版次/1999年2月第1版

印次/1999年2月第1次印刷

书号/ISBN 7-207-04192-6/B·125

定价/10.00元

(本书如有印装质量问题,请与印刷厂调换)

## 自序：一个小女人 的自励心得

小学三年级时，我的身高在班里女生中排第二，这算是身高最给我争光的时候。此后，随着年级的增长，我站队的位置不断后退，到初一时我已排在倒数第二名了。这个名次一直巩固到初中毕业，因为排在我身后的女生的个子到现在也没超过一米五。

我一直相信会有奇迹发生，使我的个子由一米五突然长到一米八。有一个月的时间，我在晚上入睡前都祈祷，希望梦中有一个神仙般的白胡子老头出现，他用神奇的办法让我一夜长高，然而这种做法并没有奏效。

我又找到体育锻炼增高的科学依据，据说每天早、晚两次双手吊单杠，每次坚持三分钟，可拉长身高。两年后我不

仅双手吊杠的时间远远超过三分钟，而且还能像猴子似的爬上爬下做花样翻转动作，只是个子没一点长进。

这使我明白一个道理：有些事，可以通过努力改变，有些事，无论如何努力都难以改变。对于我们不能改变的，不管喜欢与否，我们只能接受它们，不要抗拒。世界就是这样，事情就是这样，他人就是这样，把这些当成水分子结构、当成地球形状、当成宇宙组成一样的自然事实来接受。我们可以心怀疑虑或好奇，可以保有提问的权利，但不要试图去改变什么。因为有一些方面，像我们的国籍、父母、遗传基因、肤色、家境、幼时所受的教育以及将要生长于其中的社会环境，在我们出现之前就是先定的。

要改变就去改变那些我们能改变的。每个人从出生的那一天起就注定有死去的那一刻，无论怎样努力，也改变不了死亡的结局，但生的过程一个人可以选择、也可以改变。

高中毕业我考取了自己喜欢的心理学专业。上了大学，我在两方面遇到问题：一是学习，一是情感。一向以擅长学习而自负的我在大学里一直成绩平平，从未拿过奖学金；当周围亭亭玉立的女孩纷纷开始约会时，我才发觉“女孩”二字对自己意味着什么。我当然希望有中意的男孩来追求我，可还是成为被爱情遗忘的角落。想一想和其他女孩比，我哪里，又差到哪里呢？我也有长处：读过许多中外名著，复述故事能力极强，喜欢户外运动，对自然、宇宙、影视、文学等都感兴趣。可是做为一个“女孩”，除了这些好像还需要点别的什么。与其他表现良好的女孩比，我的气质仪态不够优雅、发式穿着不合身体矮小的特点、自视深刻却常贬

损他人、交谈时抢话爱显示等等。这些缺陷可以被意识到都可以被改掉。我要时时省察自己，活出女孩的品味和情调，成为气质优雅的小女人。我可以变得更好，只要给我足够的时间，让我丰富自己。我变化不是为谁，而是为自己，因为我相信自己可以活得更出色。

大学毕业后继续读研（只为证明自己具备学习的能力）。一天，一位相貌英俊、颇有才气、个子高我一头加一脖子的帅男对我说他愿意娶我。哇，我真有些受宠若惊，怎么会有这种事情发生呢？会不会他看走了眼。我有什么好处，相貌？身高？背景？能力？什么都没有。若说有值得称道的地方，那就是我的个性了，个性中的自信和进取心可算是我惟一的法宝。可他不会只因为这一点就断送了自己的终身吧。哎呀，不管那么多了，既然天降良缘，当然不应违逆，恭敬且从命好了，于是，我不失时机地把自己嫁了出去。

刚开始和老公走在一起时，常穿三寸以上的高跟鞋，好像不这样就忍受不了自己的矮小。这样脚踝肿痛、脚底起泡的事时有发生，如此折磨之后，才发觉是自卑心理在作怪。小个子就是小个子，不会因为一双鞋就变成高个儿，欺骗自己干什么？莫不如往小里打扮，突出娇小玲珑的特点。

接受自己总要比伪装自己好得多。没有人是十全十美的，掩饰缺点不等于没有缺点，展示长处，坦然面对弱点，真诚面对自己往往比遮遮掩掩更重要。

曾经逼迫老公多次，要他说清楚为什么娶我？我到底哪里吸引他？用尽各种“刑罚”，他只说和我在一起有种家的感觉，除此再说别的就是撒谎了。也是，我何必非要从他那

儿找自信呢？现在我既是自己，又是别人的妻子，只要经常修养自己的气质风度，注重着装适宜合体，增加为人处事的实践学习，让自己更富人格魅力，自信自然会来找我。

读过硕士读博士，我深知自己仍是一个极为平常的小女人，但不平常的是自己的心意。我从曾为农民和工人的父亲母亲的基因重组与生活背景的混合体中走来，我在靠不断的努力改善着自己生存的境遇，让明天的生活比今天好些。借着这样的希望，我相信，自己会变得越来越好，只要我肯努力，只要我时刻提醒自己：

——充实自己、陶冶自己、美化自己；

——相信自己、改变自己、开发自己。

靠自己，我会变得更好，因为：

一个人内心的宁静、自信、勇气和快乐不是别人给的。

一个人良好的行为习惯、与人融洽相处的方式也不是别人给的。

一个人历挫弥坚、屡败屡战的信念更不是别人给的。

一个人的生活归根到底要靠自己去争取。

关怀自己，

帮助自己，

超越自己，

激励自己。

人人皆可做心中有爱、精神富足的心灵之王。

王金丽

1998年12月于吉林大学

# 目 录

## 自序：一个个女人的自励心得/1

### 一、自我关怀/1

做自己的第一个密友，倾听自己担心什么、想要什么，关心自己的感受，从爱自己开始。

1. 不再羞怯/3
2. 奖励自己/7
3. 体验悲哀/11
4. 远离自责/16
5. 关爱自己/20
6. 停止怨恨/24
7. 超越自卑/29
8. 成为自己/39

### 二、自我帮助/49

每个人心灵中都蕴藏着巨大的潜力，只要相信自己，藉着我们自己的帮助，就能够成就自己。

1. 自我康复/51
2. 做助人/57
3. 助人自助/65
4. 成功诱饵/74
5. 心理沐浴/82
6. 自我接受/92



### 三、自我超越/103

想得到别人的尊重就去尊重别人，想获得他人的爱就去爱他人。可如果尊重了、爱过了没有得到同样的回报呢？

1. 丰满生活/105
2. 赢得尊重/112
3. 心心相[?]/123
4. 自我暗示/132
5. 追求卓越/139
6. E型女性/147
7. 爱的诠释/157
8. 永远好奇/169

### 四、自我激励/175

靠别人的抚慰，我们只能振作一时，从心底发出的鼓励，才是我们持久的动力。

1. 意念生存/177
2. 民族情结/184
3. 凡人是师/192
4. 情商时代/197
5. 期望效应/207
6. 有备不败/217
7. 自励箴言/224

## 一、自我关怀

做自己的第一个密友,倾听自己担心什么、想要什么,关心自己的感受,从爱自己开始。



# 1. 不再羞怯

如果不再逃避自己,害羞的人同样也会坦然而自信。

**美**国心理学家曾做过这样一个实验:

他们从街上行走的人群中随机邀请一些成年男人和女人,在一间有观众和摄像机的屋子里,让这些成年人逐一地坐在屋子前面的讲台上,和一位主持人在一起,谈一谈自己对社会问题和生活问题的看法。话题是轻松的,主持人营造了一种随意的氛围。

然后让这些被邀请者评价自己在摄像机前的表现,有 1/3 的女性认为自己是害羞的,近 2/3 的男性觉得自己是害羞的。与此同时,台下观众的评价却大相径庭,除个别的几个人外,对绝大多数人的表现,观众认为轻松、自信、幽默、风度好、较成熟、有见地等等。

看来,被邀请者普遍地对自己在公共场合的表现缺乏自信。确实,在与他人交往,特别是在上述实验情境里与陌生人交往的过程中,被邀请者突然处于平常不熟悉的被摄像、被注

视的状态,心理上不适应,感觉拘束,言语表达和面部表情也不像平时那样轻松自然。而他们非常在意那一点点的拘谨和不自然,认为自己的行为放不开、羞怯,影响自己的社会表现。这是因为他们往往对自己太关注了,言语行为上一旦有些许的不自然,就会觉得因此破坏自己给别人留下的整体印象。其实,在别人眼中的形象与想当然认为的自己是不同的。实验中的男、女成人被试(参与心理学家设计的实验的人,通常指被研究的对象),自评害羞的比例很高。并且这种情况存在于开放、自由的性格多趋于外向开朗的美国,这不能不令人思考一个问题:是不是多数人具有一种自认害羞的心理倾向?特别是在与陌生人交往的陌生环境里。另外,更多的男性认为自己害羞,这一比率是相同情境下女性的两倍(前者为  $2/3$ ,后者为  $1/3$ ),或许男性比女性对自己的要求更高,在公众面前更缺少自信。当然,实验结果与选取的被试有关。该实验能否在更广泛的意义上代表成年人的心态,尚需心理学的进一步努力。但是,起码这一结果为我们提供了看人观己的又一视角,害羞的人,不只有我们自己,那些平素与我们自然、随意交往的人,或许就是自认害羞的人。

常说眼睛是心灵之窗,交往中眼睛接触传递着语言之外的重要信息。当与陌生人初次见面时,首先通过眼睛迅速地扫描对方,获得整体的第一印象,然后就是双方眼睛的试探性沟通,做为言语交流的补充和深入。

害羞的人在注视他人眼睛或被他人注视时,心中敏感而不安,有的甚至怀有恐惧,严重者患有对视恐怖症,即不敢看对方眼睛。他们或担心自己的眼光怪异,令他人有不舒服之

感;或害怕别人的目光过于锐利,一旦正视则伤及自己。心理学家施用脱敏疗法和暴露疗法能有效治愈对视恐怖。但对害羞者来说防于未发之时,了解自己害羞的原因是更为积极的方式。

导致害羞的原因一般有:

- (1)不适应周围环境;
- (2)挫折后胆怯畏缩;
- (3)过分注重自我,怕人耻笑;
- (4)缺乏自信;
- (5)缺乏交往技巧。

害羞者常常表现为害怕与人打交道,特别是直接的面对面的交往,他们表现得拘束、紧张和尴尬,甚至面红耳赤,局促不安,难以充分表达自己的思想和情感。

其实,这也是他人给害羞者贴的标签,借此害羞者躲在标签后以“我不行”为由不见陌生者、不交新朋友、不抛头露面、不适应环境、不改变自己。

如果不再逃避自己,害羞的人同样也会坦然而自信。

不再逃避,就是正视现实和所面临的境遇,人不可能时时顺利、事事正确,挫折和失败皆可为前车之鉴,不成功的经历同样是人生中可贵的财富。遭遇坎坷使人生多一种滋味,心灵多一份体验,资历中多一种成熟。换角度看失败,挫折便是收获,改变消极的想法,对生活保持积极的态度,在失意状态下仍然乐观的人,还会惧怕与常人的交往吗?

有浪漫诗人称害羞是一种美,婀娜少女娇中含羞是古风所推崇的。但害羞若成为人性格中稳定而恒常的一部分时,

这个人因此畏缩而胆怯，患得患失，缺少与人沟通的勇气，到后来难以和周围人建立和谐的人际关系，严重者还患上交际恐怖症，那么这种害羞已远远超出审美范畴，更不是健康人格所要求的。

克服羞怯可考虑如下想法：

(1)不苛求自己，不认为自己应该在任何方面都不逊色于他人，否则束缚与他人的交往；

(2)摆脱自我中心的思维方式，表现不好不是丢丑，也不怕被人耻笑，幼稚是成熟的前奏；

(3)遭遇挫折后乐观视之，同时不压抑心中苦闷，向别人倾诉自己的感受并接受劝慰，增强体验与经历上的共鸣；

(4)正确看待自己，注意发掘自己身上的闪光点；

(5)客观对待别人的优点，吸收他人之长；

(6)缩小与周围人的差距，不做“超人”和“怪人”，寻找与别人兴趣爱好等方面的共同点，坦诚交往。

如果你不认为自己害羞，你的眼神就不再羞怯，举止行为等身体语言也会传达你的自信。或许在别人眼中，你并不是害羞的人，不信，你去问一问他们。

## 2. 奖励自己

更多的时候,是我们自己才有资格了解什么时候、是什么让我们悄然欣喜,令我们发现我们的成长和成熟。我们可以在我们需要的时候奖励自己。

**阿**凡是一个很会生活的女孩。

虽然大学四年没有男友,但她过得有滋有味,没有降低对自己魅力的信心,反而越来越可爱。

八月十五中秋节,阿凡从热闹的中秋舞会中退出,来到校园的静湖边赏月,追古人诗篇之意境,发今人散文之幽思。待到入寝时快乐无比,赏月、怀古大有收获,她奖励自己茶蛋两个。

在阿凡的生活中这样的自我奖励时常发生。比如,报名参加演讲比赛,虽然结果是榜上无名,但她还是为自己的勇气而高兴,奖励自己去看一部电影。第二年演讲比赛又报名,这回有功而返,她得了三等奖,自然一瓶啤酒加上四道好菜,她邀上老乡,美美地犒劳一顿。



大病初愈、考试结束、读一本好书、突发奇想、生日、节日……她总有一些理由来奖赏自己。奖赏的方式可以是散步,可以是逛街,可以是大吃特吃,可以是找人神侃。

后来,阿凡嫁了人,也做了母亲,设想一下,她会用怎样的方式奖励自己?

奖励自己是给自己一份好心情,肯定自己的作为,关心自己的感受,赞扬自己的所得和收获。特别是当一个人面对生活的时候,奖励自己的感觉就像亲人在身边,与你共享你的喜悦。一会儿是爸爸的祝福:“你表现得实在不错,相信你以后会做得更好!”一会儿是妈妈的问候:“多注意身体,干什么都要干好,就是别累着。”

奖励自己的时候仿佛外在我与内在我的对话,外在我尽力去做,内在我细心观察,而后偷偷自喜,哈,我又前进一步,我可以放松一下,我要优待自己了。然后,两个我合而为一共同快乐去了。

喜欢自己的人才可能奖励自己,并切实地感受到那份怡然自得的心境。

从不奖赏自己的人是谨慎的、严肃的、自我苛求的,甚至是自责的、不满的、自我贬低的。他的外在我与内在我是分裂的,一个在不断努力以讨好另一个,而另一个则一脸铁色,手擎皮鞭,用教训和鞭打回应前者:“不要以为你很不错,自满什么?你做得远远不够,看古今中外的圣人伟人,哪个不比你强?看你周围的人,哪个会比你差?你一疏忽,别人就赶过你,仅仅有一点成绩就沾沾自喜,你算什么?你什么也不是。”