



案头必备 经典藏书

要想真正拥有健康，就要从心开始



# 心理健康 36计

XINLIJIANKANG SANSHELIOUJI

读懂心理36计让你过上从容自信、坦然豁达的健康生活

凡 禹 编著

心灵是身体的灵魂，是生命的灯塔。只有心灵是健康的，我们才会有无限的激情和动力，充满斗志和希望，充满不竭的精力和创造力，从而更加热爱生活、珍惜生命、善待自己和亲人朋友。



企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE





案头必备 经典藏书

要想真正拥有健康，就要从心开始



# 心理健康 36计

XINLIJIANKANG SANSILIUJI

读懂心理36计让你过上从容自信、坦然豁达的健康生活

凡禹 编著



企业管理出版社  
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康 36 计/凡禹编著. —北京:企业管理出版社,  
2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80197 - 885 - 1

I. 心… II. 凡… III. 心理保健 - 基本知识

IV. R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164264 号

---

书 名:心理健康 36 计

作 者:凡 禹

责任编辑:张 兰

书 号:ISBN 978 - 7 - 80197 - 885 - 1

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷:河北固安保利达印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:787 毫米×1092 毫米 16 开本 22.25 印张 300 千字

版 次:2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价:39.80 元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

## 序

## 言

毫无疑问,没有人希望自己在失败和平庸中度过自己的一生,也没有人不渴望自己能在一方舞台上纵横驰骋,成就一番或大或小的事业。但是现实生活却是这样的:有的人成功了,有的人失败了,而有的人却一生平庸!那么究竟是什么决定了我们人生的不同呢?人生成败的关键因素又是什么呢?是家庭背景吗?有的人因出身显贵而平步青云,有的人虽出身低贱也步步高升,可见家庭背景不是成功的关键因素。是经济实力吗?有的人从大富起步而成为巨富,有的人白手起家而成为巨富,可见经济实力不是成功的关键因素。是才华学问吗?有的人学富五车而功成名就,有的人识字不多而功成名就,可见才华学问也不是成功的关键因素。是勤奋努力吗?有的人日理万机而收获甚丰,有人的力行不辍却一无所获,可见勤奋努力也不是成功的关键因素。是交际能力吗?有的人因朋友满天下而成就大业,有的人朋友多多却一事无成,可见交际能力也不是成功的关键因素。

那么,决定成功的关键因素究竟是什么呢?有个故事讲了这么一个道理:

有个老人在河边钓鱼,一个小孩走过去在一旁观看,老人技巧纯熟,因此没多久就钓了满篓的鱼。老人见小孩很可爱,要把整篓的鱼送给他,小孩摇摇头,老人惊异地问道:“你为什么不要?”小孩回答:“我想要你手中的钓竿!”老人问:“你要钓竿做什么?”小孩说:“这篓鱼没多久就吃完了,如果有钓竿,就可以自己钓,就会有一辈子也吃不完的鱼。”很多人一定会说:好聪明的小孩。其实不然,小孩如果只要钓竿,而不懂钓鱼的技巧,仅有钓竿是没用的,因为钓鱼最重要的不在钓竿,而在钓技。在现实生活中,有太多人认为自己拥有了人生道上诸如“背景”、“学历”、“经济实力”之类的钓竿,从此高枕无忧,再也无惧于路上的风雨,最后在人生路上跌得最惨的就是他们。他们就如小孩看老人,以为只要有钓竿就有吃不完的鱼,像职员看老板,以为只要坐在办公室,就有滚进的财源一样让人们唏嘘不已。因此,找到决定成功的关键就要求我们看透人生的本质,掌握“钓技”而不是“钓杆”。

其实,人生的本质就是战斗,有战斗就必须有计谋;而且人生路上的每一次战



# XINLIJIANKANG SANSHILIUJI



斗都几乎没有相似之处,所以,成功的关键就在于我们能够熟练地掌握并且聪明地运用这些计谋,才能纵横驰骋,永远立于不败之地。

当今的世纪是个策略世纪。地球村的形成,使得区域整合、国际化、全球化的需求更为迫切,所以不论是国际竞争、企业联盟或人际关系,都必须具备长远规划的眼光与纵横捭阖的手腕,才能竞争立足、头角峥嵘。而要做到长远永续与纵横天下,就必须进行策略研究与管理。

“36计”其实早已内化到了每一个人的生活中:3岁小孩会以“苦肉计”欺骗大人;80岁老人会以“假痴不癫”的态度面对俗世;企业集团总裁确定“远交近攻”的经营战略;家庭主妇在烦琐的家务中学习怎样“顺手牵羊”提升效率。

人的一生,不是单单只有事业需要策略,其实在我们的日常生活中,生活本身就包含着各种学问。如果我们能够尽早知道某些生活常识、人情世故,了解某些有关生活环境方面的道理、奥妙,等等,那么,它必将在日后的时间中,能够让我们在生活 and 事业上,左右逢源,逢凶化吉,在不知不觉之中,能够慢慢地改变着我们身边的环境和生活质量。

临渊羡鱼不如退而结网,我们的生活方式,还是只能依靠自己来改善。“生而贫困不是过,死而穷困才是罪”,在社会中,每一个人都会有一个成长、成熟的阶段,只要我们能够不断学习,总结经验教训,掌握生存技巧,人生就会变得更加游刃有余。如果我们用书中学来的技巧改变生活质量,那就足够了。

本套丛书针对我们每一个人在生活中都会面对的推销、领导、效率、社交、思维、心理这六个重要的问题采撷了大量生动的案例,详实地介绍了推销、创造性思维、社交应酬、领导艺术、心理健康、提高办事效率等方面的技巧和方法,并归纳总结为36个计谋招法,集知识性、智慧性与实用性为一体,是每一个想改变命运追求成功的人必不可少的读物。

作为一个渴望挑战自己,成就事业的人,不妨学会推销36计;作为一个希望提高领导水平的人,不妨掌握领导艺术36计;作为一个勇于创新,对未来充满奇思妙



# XINLIJIANKANG SANSHILIUJI

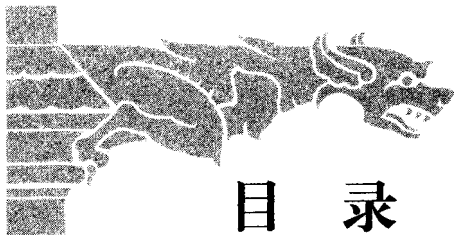


想的人,不妨了解创造性思维36计;作为一个对人际关系懵懂无知,害怕社交的人,不妨施展社交应酬36计;作为一个心理压力大,心情消沉的人,不妨试试心理健康36计;作为一个做事效率低,对工作和生活缺乏计划的人,我们不妨采用提高办事效率36计。

我们相信,掌握了36计不仅能够活跃我们的思维和思考方式,而且使我们的才智被一点一滴地挖掘出来,我们就能够不断地向成功迈进,拉近与我们内心渴望的距离了!

人生是一种学习的过程,活到老,学到老,取长补短,学有所用,老有所成。愿我们把聪明才智,用在人生最需要的事业上。人的一生,奋斗进取,建功立业,功成名就,也许,这就是人生36计的最高境界吧!我们若能从中有所领悟,有所收获,必可受益终生!





## 目 录

### 第一计 让心情快乐起来

过开心的日子,首先要有一份好心情。心情的好坏,在人不在天,在己而不在别人。好的心情来自于人性的平和与淡泊。“平和”就是对人对事都要想开点,看开点,不必斤斤计较生活中的一得一失。“淡泊”就是要超脱世俗的困扰,红尘的诱惑,有登高临飞、宠辱皆忘的情怀。其实,保持一份好的心情并不是与世无争,也不是冷眼旁观、随波逐流,更不是封建士大夫式的优游潇洒。拥有一份好心情,实在是一种大气魄。它能超越自我,平凡之中蕴涵着人生的真味;它直追自然,让你享受生活的自然乐趣。

|             |   |
|-------------|---|
| 好的心情改变我们的人生 | 2 |
| 做人就要每天都快乐   | 3 |
| 成为一个快乐的自由人  | 6 |
| 笑看天下几多愁     | 7 |
| 开心过日子       | 8 |
| 每天都有好心情     | 9 |

### 第二计 从战胜自己开始

困难中,最难的是战胜自己。战胜自己,想起来容易,做起来异常艰难。为什么有的人一而再、再而三地想戒烟,但就是戒不了?为什么有的人想勤奋学习,但学了几天就坚持不下去了?这都是战胜不了自己的缘故。

|             |    |
|-------------|----|
| 自己就是自己最大的敌人 | 12 |
| 不要轻易被恐惧所打败  | 13 |
| 天生我材必有用     | 16 |
| 上帝青睐自助者     | 17 |
| 莫对缺点空叹息     | 19 |





# 心理 健康 36 计

## 第三计 让人生充满自信的阳光

自信,即相信自己的能力。只有充满自信,才能把握住每一次机会。试想,若把机会摆在面前,你却犹犹豫豫,不住地问自己:“我能行吗?”待你做出决定的时候,机会早已弃你而去了。可见弱者等待机会,强者创造机会。一个连自己都不相信的人,又岂能受到幸运之神的惠顾呢?没有自信,别说成为强者,就连想要到达“成为强者”的这一彼岸的路都找不到啊!

|              |    |
|--------------|----|
| 改变心态就能改变命运   | 22 |
| 自信是走向成功的第一要素 | 23 |
| 每一天都是全新的开始   | 24 |
| 跨越自卑的栅栏      | 26 |
| 我自信,我成功      | 28 |

## 第四计 培养一种执著的精神

做任何事只要半途而废,那么前面的辛苦就等于白费。唯有经得起风吹雨打及种种考验的人,才是最后的胜利者。因此,不到最后关头,绝不轻言放弃,要一直不断地努力下去,以求取最后的胜利。

|            |    |
|------------|----|
| 永不放弃才能笑到最后 | 30 |
| 美好生活在坚持中获得 | 31 |
| 放弃,意味着没有机会 | 33 |
| 寻找生活中的金表   | 34 |
| 执著的永恒意义    | 35 |
| 放下无谓的执著    | 37 |

## 第五计 奉行宽容的原则

宽容他人是心胸豁达的表现,是一种非凡的气度,是对人对事的包容与接纳。有了这种气度、这种胸怀,就能海纳百川、包容万物。当你用宽容的眼光去看待一件事时,你会发现它能丰富你的经历。这种经历对人生来说,就是一笔特殊的财富。

|           |    |
|-----------|----|
| 生活是水,宽容是杯 | 40 |
| 黑夜里的一轮明月  | 41 |





|             |    |   |
|-------------|----|---|
| 细细地体味宽容     | 43 | 目 |
| 不做被修改的      | 44 | 录 |
| 宽容别人,等于善待自己 | 46 |   |
| 终身奉行的原则     | 47 |   |
| 宽容的王者之心     | 48 |   |

## 第六计 保持一颗平常心

让我们用一颗平常心去对待生活中拥有的与失去的,将凡事看得淡泊一点,知足常乐,会让自己的生活轻松愉快。如果太贪心,总想得到很多又无法面对失去,那终究会成为一种生活的负荷与累赘,让你疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然如此,那么,让我们还是选择平静与淡泊吧。好好珍惜自己拥有的,正确面对已经失去的,给自己一份快乐的好心情、好生活。

|             |    |
|-------------|----|
| 接纳自己,欣赏自己   | 52 |
| 多个朋友,不如少个敌人 | 53 |
| 生命中最顽强的律动   | 55 |
| 失去,焉知非福     | 56 |
| 抛名利于脑后      | 58 |
| 不做随波逐流的人    | 59 |

## 第七计 珍惜自己拥有的一切

生命中有许许多多东西需要我们珍惜,人们往往对逝去的東西才懂得去珍惜,如果我们只沉浸在对往日的惋惜和悔恨中,我们的生活便失去了意义。我们应该从容面对今天,珍惜现在,珍惜我们所拥有的一切!这样你便会拥有一丝丝喜悦,经久不衰;一点点触动,发自肺腑;一脉脉情思,真心实意。

|            |    |
|------------|----|
| 失去才懂得珍惜    | 64 |
| 珍惜自己有限的生命  | 65 |
| 情愿生活在“陷阱”里 | 66 |
| 不要急于赶路     | 68 |
| 被幸福之神垂青    | 69 |





心理  
健康  
36  
计

## 第八计 让自己更勇敢一点

生活就像一望无际的大海,大风大浪总是难免的。每当暴风雨来临时,勇敢的水手满怀生存的勇气,不管风浪多么可怕,他总能坚持下去,最终得以平安归来;而怯懦的水手,早在真正可怕的暴风雨到来之前,就失去了生存的勇气,其航海之旅往往以失败告终。

|              |    |
|--------------|----|
| 化险为夷靠勇气      | 72 |
| “不可能”只存在于想象中 | 74 |
| 把握自己的航向      | 76 |
| 勇气的来源        | 77 |

## 第九计 求人不如求自己

有人把挫折比作一块坚固的磨刀石,我们的生命只有经历了它的打磨,才能闪耀出夺目的光芒。“不经历风雨,怎能见彩虹?”经历了挫折的成长更有意义。挫折其实是一笔财富。多少次艰辛的求索,多少次噙泪的跌倒与爬起,都如同花开花落一般,为我们今后的人生道路作了铺垫。成长的过程好比在沙滩上行走,一排排歪歪曲曲的脚印,记录着我们成长的足迹。只有经受了挫折,我们的双腿才会更加有力,人生的足迹才能更加坚实。

|               |    |
|---------------|----|
| 用高逆商挑战逆境      | 82 |
| 最大的失败是在失败面前低头 | 83 |
| 逆境中隐藏着成功的契机   | 84 |
| 拥抱磨难,战胜挫折     | 86 |
| 不经历风雨,怎能见彩虹   | 88 |

## 第十计 客观地评价自己

人各有各的原则,各有各的脾气性格。有的人活跃,有的人沉稳,有的人热爱交际,有的人喜欢独处。不论什么样的人生,只要自己感到幸福,又不妨碍他人,那就足矣。因此,不要压抑自己的天性,失去自己做人的原则。只要活出自信,活出自己的风格,就让别人去说好了。正像但丁说的那样:“走自己的路,让别人去说吧!”

|          |    |
|----------|----|
| 人活的就是自我  | 92 |
| 有个性才能有成就 | 93 |





|                 |    |   |
|-----------------|----|---|
| 做自己的主人比什么都重要    | 94 | 目 |
| 任何时候都要学会平衡自己的心态 | 95 | 录 |
| 坦然面对自己的人生境遇     | 96 |   |
| 乐观面对自己的前途       | 98 |   |
| 接受最真实的自己        | 99 |   |

## 第十一计 缓解个人的压力

压力如同“水可载舟，亦可覆舟”一样，既有好的一面，也有坏的一面。如果能把压力变成动力，压力就是蜜糖；如果把压力憋在心里，让它无休止地折磨自己，压力就是砒霜。

|             |     |
|-------------|-----|
| 走出压力带来的负面效应 | 102 |
| 负重而行是必然     | 103 |
| 寻找积极的力量     | 104 |
| 压力不等于压抑     | 106 |
| 学会给自己解压     | 107 |
| 走出阴影，拥抱自然   | 108 |

## 第十二计 走出虚荣心的阴影

什么是“虚荣心”？《辞海》解释为：表面上的荣耀、虚假的荣誉。此最早见于柳宗元诗：“为农信可乐，居宠真虚荣。”心理学上认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

|          |     |
|----------|-----|
| 正确认识虚荣心  | 112 |
| 荣誉与爱荣誉   | 114 |
| 不要被虚荣奴役  | 116 |
| 别为虚荣而“忙” | 117 |
| 克服不良的虚荣  | 118 |

## 第十三计 化解内心的嫉妒

嫉妒是一种负面情绪，是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产





# 心理 健康 36 计

生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的情绪体验。它有明显的敌意,甚至会产生攻击诋毁行为,不但危害他人,给人际关系造成极大的障碍,最终还会摧毁自身。莎士比亚说:“您要留心嫉妒啊,那是一个绿眼的妖魔!谁做了它的牺牲品,就要受它的玩弄。”当嫉妒从心里冒出时,别忘了这句忠告。

|             |     |
|-------------|-----|
| 嫉妒总是伴随着自卑而来 | 122 |
| 害人为始,害己为终   | 123 |
| 回报一个微笑      | 125 |
| 走出嫉妒的阴影     | 126 |
| 胸怀大度,宽厚待人   | 128 |

## 第十四计 调剂疏泄内心的焦虑

人的一生,“不如意之事常八九”,总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等都是经常会碰到的,如不注意调剂疏导,会导致内心矛盾冲突,使自己陷入抑郁、焦虑、悲痛等心理困境之中,对身心健康危害极大。

|             |     |
|-------------|-----|
| 不要让焦虑成为隐形杀手 | 132 |
| 认识焦虑的杀伤力    | 133 |
| 我们生活在今天     | 134 |
| 和焦虑说声再见     | 135 |
| 适当焦虑并不是坏事   | 137 |

## 第十五计 不妨做自己害怕做的事情

对于胆怯而又犹疑不决的人来说,一切都是不可能的。因此,如果你想成为一个成功的人,在困难和压力面前,怯懦是没有用的。只有不畏挫折和失败,不怕别人讥笑,坚持不懈,你才可以不断体验到成功的快乐和奋斗的乐趣。

|            |     |
|------------|-----|
| 怯懦使一切变得不可能 | 140 |
| 不要自己吓自己    | 141 |
| 别把自己困住了    | 142 |
| 学会向自己挑战    | 143 |
| 行动,行动,再行动  | 145 |
| “怯懦”也是一种武器 | 147 |





## 第十六计 不要逞匹夫之勇

男人需要表现得有勇气,可又不能是匹夫之勇,而是平衡了情感和理智,做了妥善决定,去掉了任性、情绪失控的成分之后,里面透露着一种“精明”的勇。

|           |     |
|-----------|-----|
| 男人们必修的心理课 | 152 |
| 平衡你的理智与情感 | 153 |
| 学会驾驭自己    | 154 |
| 相遇不是用来生气的 | 155 |
| 用智慧驾驭你的情感 | 157 |

## 第十七计 克制内心的欲望

托尔斯泰说:“欲望越小,人生就越幸福。”这句话蕴涵着深邃的人生哲理。它是针对“欲望越大,人越贪婪,人生越易致祸”而言的。古往今来,被难填的欲望所葬送的贪婪者,多得不计其数。

|            |     |
|------------|-----|
| 不能被贪念打败    | 160 |
| 人的欲望何时休    | 161 |
| 节制你的欲望     | 162 |
| 欲望的终点      | 164 |
| 告别欲望,重拾快乐  | 166 |
| 拥有梦想的欲望不能少 | 167 |

## 第十八计 不要斤斤计较

著名语言学家王力说得对:“不斤斤计较小事,不苛求于人。这样,对自己交往的上下左右的人乃至家庭,都会有一个比较和谐、亲密的气氛,而客观上反过来又促进了自己的心情舒畅,身心健康。”人生活在社会群体之中,受多种因素的影响,矛盾、竞争是客观存在的,善于处理,则心情舒畅,乐观自如;不善于处理就会激化矛盾,影响健康。

|             |     |
|-------------|-----|
| 何必斤斤计较      | 172 |
| 不要为打翻了牛奶而哭泣 | 173 |





# 心理 健康 36 计

|              |     |
|--------------|-----|
| 原谅那些无心伤害你的人  | 174 |
| 夫妻之间也要“难得糊涂” | 175 |
| 回忆那些真正美好的东西  | 177 |

## 第十九计 学会控制自己的情绪

“牢骚太盛防肠断,风物常宜放眼量。”心理学家鼓励人们消除消极情绪的困扰,要有正常健康的情绪反应。做到:遇忧愁而能自解,居逆境而能超脱,这样才能有益于你的身心健康。

|             |     |
|-------------|-----|
| 有理不在声高      | 180 |
| 情绪需要调控      | 181 |
| 找出你的“情绪温度计” | 182 |
| 不妨做自己情绪的主人  | 183 |
| 释放你的苦闷      | 184 |
| 学会向人倾诉      | 186 |

## 第二十计 制止暴躁的脾气

一个人如果有爱发脾气的毛病,确是令人苦恼和遗憾的。英国生物学家达尔文说过:“人要发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。”这话未免有点过头,但发脾气的确易使人失去理智,有时甚至会使亲朋成为冤家对头。此外,脾气暴躁,经常发火,不仅易诱发心脏病,而且会增加患其他病的可能性,是一种典型的慢性自杀行为。因此为了确保自己的身心健康,必须学会控制自己,克服爱发脾气的坏毛病。

|            |     |
|------------|-----|
| 制服你的愤怒     | 190 |
| 发脾气的守则     | 192 |
| 小心气大伤身     | 193 |
| 与怒气对话      | 194 |
| 控制住即将失控的情绪 | 195 |
| 不要乱发脾气     | 196 |

## 第二十一计 别跟自己过不去

凡事别跟自己过不去。要知道,每个人都有或这或那的缺陷,世界上没有完美的人。这样想不是





为自己开脱,而是使心灵不会被挤压得支离破碎,使自己永远保持对生活的美好认识和执著追求。别跟自己过不去,是一种精神的解脱,它会促使我们从容地走自己选择的路,做自己喜欢的事。

## 目 录

|             |     |
|-------------|-----|
| 别再惩罚自己      | 200 |
| 把负面情绪当做生命礼物 | 201 |
| 成熟者的心胸      | 202 |
| 活得简单些       | 202 |
| 善待自己的心灵     | 204 |

## 第二十二计 保持淡然处世的态度

学会淡泊,拥有淡泊吧!朋友,学会和拥有了它,你就能在愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态面前神宁气静;你就会抛开一切名缰利索的束缚,在人生的大道上迈出自信与豪迈的步伐。学会淡泊,让心灵回归到本真状态,从而获得心灵的充实、丰富、自由和纯净。

|               |     |
|---------------|-----|
| 身在何处都要学会坦然    | 208 |
| 即使失意也不可矢志     | 209 |
| 建立一道宠辱不惊的精神防线 | 210 |
| 寂寞何尝不是一种清福    | 210 |
| 心灵需要一片宁静的天空   | 211 |

## 第二十三计 懂得变通的道理

聪明的人善于根据时势灵活应变,能屈则屈,能伸则伸。屈于当屈之时,是智慧;伸于可伸之机,也是智慧。屈是保存力量,伸是光大力量;屈是隐匿自我,伸是彰显自我;屈是生之低谷,伸是生之巅峰。有低谷,有巅峰,跌宕起伏、波浪行进,这才构成完满丰富的人生。

|          |     |
|----------|-----|
| 恭敬不如从命   | 214 |
| 一“屈”值千金  | 216 |
| 千万不要墨守成规 | 218 |
| 突破思维定式   | 219 |





# 心理健康 36计

## 第二十四计 别让自负毁掉你自己

人是不能没有自负的。尤其对青少年来说,在适当的范围内,自负可以激发他们的斗志,树立必胜的信心,坚定战胜困难的信念,使他们能够勇往直前。但是,自负又必须建立在客观现实的基础上,脱离实际的自负不但不能成就事业,反而会影响自己的生活、学习、工作和人际交往,严重的还会影响心理健康。

|           |     |
|-----------|-----|
| 自负究竟是什么   | 224 |
| 自负心理产生的根源 | 224 |
| 拒绝过分骄傲的内心 | 226 |
| 谦虚是一种美德   | 227 |

## 第二十五计 知足就是一种美德

俗话说:“知足常乐。”做人首先要知足,然后再抱着友善的态度和别人比,比学习,比进步,而不是比享乐。只有这样才能共同进步,才能真正体会到生活的乐趣。

|               |     |
|---------------|-----|
| 知足是一种境界       | 230 |
| 知足才能常乐        | 231 |
| 做人就要懂得满足      | 232 |
| 知足的心灵才能有恒久的快乐 | 233 |
| 克服自己的攀比心理     | 234 |
| 宫殿有悲哭,茅屋有笑声   | 235 |

## 第二十六计 养成沉着冷静的气度

作为一个普通人,处于困苦的环境里,要能忍得住气;遇上患难危险的时刻,要能沉得住气;遇到生死成败的紧要关头,要能鼓得起气。有责任心,有担当之心,自然就能无所畏惧。

|           |     |
|-----------|-----|
| 让自己心平气和起来 | 240 |
| 让自己冷静下来   | 241 |
| 从容自若,随机应变 | 242 |





## 第二十七计 避免完美主义的心态

追求完美在某种意义上讲是一种优秀的品质,但是如果对己、对人、对周围的一切事物都要求尽善尽美的话,就脱离了现实,容易引发心理问题。

|               |     |
|---------------|-----|
| 完美主义者的表现      | 246 |
| 完美主义者的心理特征与调适 | 247 |
| 你不必太完美        | 248 |
| 完美的不一定是最好的    | 249 |
| 学会模糊概念        | 250 |

## 第二十八计 别在猜疑和偏执中迷失自我

猜疑和偏执都是一种不良的心理疾病。它们主要表现为不信任或者怀疑他人,过分警惕与防卫;有希望他人认可自己重要性的强烈欲望,有将周围发生的事件解释为“阴谋”“算计”的坏习惯;过分自负,认为自己正确,将挫折和失败归咎于他人;容易产生病理性嫉妒;不能谅解别人,长期耿耿于怀,常与人发生争执或沉湎于诉讼,人际关系不良。

|               |     |
|---------------|-----|
| “疑心生暗鬼”       | 254 |
| 猜疑似一条无形的绳索    | 255 |
| 把猜疑消灭在萌芽状态    | 256 |
| 猜疑会让你失去最珍贵的东西 | 257 |
| 偏执是一种坏习惯      | 258 |
| 固执人的心理补偿      | 259 |
| 不要再偏执         | 260 |

## 第二十九计 搬开自私和吝啬的绊脚石

自私和小气是一种较为普遍的心理现象,也是一种近似本能的欲望,隐匿于一个人的心灵深处。正因为潜藏较深,它们的存在与表现才常常不为个人所意识到,但是一旦它们在现实生活中表现出来了,往往会给我们的人际关系和生活投下阴影。

|              |     |
|--------------|-----|
| 自私的代价        | 264 |
| 自私,就是心灵的自我毁灭 | 265 |

