

[帮你走出心理误区的心灵读物]

心理学教授乔治·斯格密说：

“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺得成功的桂冠。”

健康心理



成就

完美人生

王宗一 编著

和谐是当今社会的主题，追求心理健康是社会文明的标志。心理健康是一种习惯，心理健康是一种能力，心理健康是一种生活方式，因此，心理健康是可以培养和造就的，可以通过自己努力来提高并完善的。



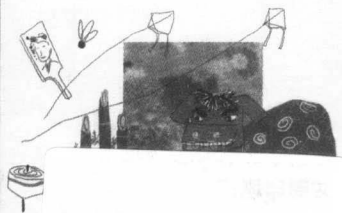
震 出 版 社

[帮你走出心理误区的心]

心理学教授乔治·斯格密说：

“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是指
只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺得成功的桂冠。”

健康心理



成就

完美人生

王宗一 编著

和谐是当今社会的主题，追求心理健康是社会文明的标志。心理健康是一种习惯，心理健康是一种能力，心理健康是一种生活方式，因此，心理健康是可以培养和造就的，可以通过自己努力来提高并完善的。



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理成就完美人生 / 王宗一编著. —北京: 地震出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5028-3153-0

I. 健… II. 王… 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(2007)第 100831 号

地震版 XT200700223

健康心理成就完美人生

王宗一 编著

责任编辑: 吴德慧

责任校对: 李 昭

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市文阁印刷厂

版(印)次: 2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 215 千字

印张: 15

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3153-0/Z·552(3842)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

心理学源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。我们习惯把思想和感情叫做“心”，把条理和规则叫做“理”，心理学就是关于心思、思想、感情等规律的学问。心理学与我们的生活密切相关，人的任何活动都伴有心理现象。健康的心理指导着我们的行为方式和做事原则。

随着生活节奏的加快，生存竞争日趋激烈，人们所承受的心理压力也日渐沉重，而精神的压抑影响生理状态，影响着人们的生活品质，长此以往，就会引发疾病的产生，威胁人们的生命健康。人们要想让自己的心灵安宁和平衡，就要关注自己的心理健康。

心理学家说：“随着社会向商业化的变革，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人们的生理疾病。”

在生活中，我们不可避免地会遇到各种各样的心理困惑，那些不利于我们交往的心理习惯，比如攀比、忧郁、压抑、虚荣、空虚、孤独、依赖、抱怨、浮躁、焦虑和拖延等这些人性的弱点或多或少地存在于我们身上。为了有健康的心理，必须正视此类问题的存在，并通过自身努力去克服它。

心理学教授哈吉·威尔逊说：“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。”

我们知道，心理的缺陷不可能消除，但是它可以弥补，可以跨越。人心的力量是无穷的。只要我们找到可以激活这种力量的法宝，就能走出心



理疾病的阴霾，拥抱健康的明媚阳光。

心病还得心药治。心理治疗是一个解决心理问题的过程，是去除阻碍，发展应对能力的学习过程。在陷入了心理困境的时候，我们只有自己掌握调适的方法后，才能调出一个好心情，享受生活的快乐。

心理学教授乔治·斯格密说：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺得成功的桂冠。”

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对心病，关键是如何去认识，并以正确的心态去对待，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助。

让我们抛弃那些贪婪、吝啬、狭隘、猜疑、攀比、悲观、自闭、自卑、忧郁、偏执、压抑、虚荣、空虚、孤独、懒惰、依赖、怯懦、嫉妒、暴躁、抱怨、焦虑、拖延等不良的心理因素，用自信、乐观、宽容、豁达来拥抱生活。

本书是集理论性、生动性、实用性、可读性、趣味性于一体的心理学辅导读物。它可以帮你解除生活中的困惑，为心灵减压，扫除心理的阴霾，做自己的心理医生，以更加积极向上的姿态迎接新生活。

编者

2007年7月

CONTENT

目录

第一章 打开心灵的屏障

哲学家尼采说过，人生就是一场苦难，在人生的道路上，每个人身上都积压了一些让自己疲惫的东西，那就是烦恼、忧郁、沮丧、焦虑等情绪，我们要正视这些问题的存在，并想办法克服它，让自己的人生更加健康美好。

- 认知心理障碍 /2
- 歇斯底里要不得 /5
- 拨开狭隘的浓雾 /7
- 都是猜疑惹的祸 /9
- 嫉妒害人害己 /12
- 偏执是个隐形杀手 /16
- 贪婪让你欲壑难填 /19
- 抛开自私，学会付出 /23
- 做人不要太吝啬 /25
- 走出自闭的魔圈 /28
- 以牙还牙只能两败俱伤 /31



第二章 稳定你的情绪

坏情绪会“传染”，它容易影响到周围的人。即使你不能够通过意志直接控制自己的情绪，但是你却可以抛开情绪不管，积极有效地干某件事情。负面的情绪，是一种破坏性的情感，长期被这些心理问题困扰，容易导致身心疾病的发生，而掌控和利用有效的情绪，能给我们带来健康的生活。

- 别让愤怒之火燃烧 /36
- 让暴躁离你远去 /38
- 浮躁是做事的大忌 /42
- 别让坏情绪四处蔓延 /44
- 避开情绪低落的暗潮 /47
- 我的“情绪”我做主 /49
- 凡事多往好处想 /53
- 别为打翻的牛奶哭泣 /56
- 活在当下 /59
- 抛开心头的“烦恼结” /62
- 迟早一天你会转运 /65

第三章 解除心理压力

在竞争越来越激烈、生活节奏越来越快、压力越来越大的现代社会中，要想生活得轻松自在一些，就应该放松生命的弦，减轻自己的压力，不要让忙碌在悄然不觉中损害了自己的身心健康。要知道绷得过紧的琴弦易断，发条上得过紧的表不会走得长久！同样，压力过大，精神紧张的生活会让我们束手无策。要学会寻找积极的力量，缓解心理压力。

- 抛开焦虑的困扰 /68
- 走出时间的禁锢 /71
- 百忙之中偷个闲 /73
- 让紧张随风而去 /77
- 放松生命的琴弦 /80
- 让抑郁远离你的生活 /82
- 笑一笑，十年少 /86
- 别让压力击倒你 /89
- 控制压力的“度” /91
- 走出生活的灰暗面 /93
- 搬开心头的那块石头 /97
- 心灵大扫除 /99
- 别给自己的心灵加锁 /101



第四章 保持良好的心态

在心理健康中，心态起着很重要的作用。心态决定情绪，心态直接影响着你的心情。人生在世，烦恼似乎生生相随，其实我们每天都不应烦恼，昨天有太多的失落，明天则有太多的阻滞。境由心生，以愁肠百结的心态看任何东西都只会是晦暗一片；而一颗自信快乐的心则每搏动一下都是一个良好的开端、成功的开始。

- 保持一颗平常心 /106
- 别为无法挽回的事忧虑 /109
- 不要抱怨命运 /113
- 莫把忧虑藏心中 /116
- 莫让小事困扰你 /119
- 坦然面对不幸 /122
- 怨天尤人使你更苦恼 /125
- 把握好“酸葡萄心理” /128
- 不要为没有的东西发愁 /130

第五章 去除心理阴影

抛开一切烦恼，让阳光走进你心里，心理的阴影只会让你的生活更加灰暗。人们常常抱怨自己时运不济，担心自己不能脱颖而出，其实这些都是不必要的。完美的人不存在，要正视自己的缺陷，多想想自己的优点和长处，扬长避短，你就会发现你失去的只是一点点，得到的却是很多很多。

别为缺陷放弃整个世界 /134

让洁癖离你而去 /138

远离怀旧情绪 /141

心怀愧疚就永远不会快乐 /143

放弃自恋，走出孤独 /146

突破心中的瓶颈 /148

挣脱内心的束缚 /151

学会心理调适 /153

克服自卑，肯定自己 /157

别让贪欲掩埋自己 /161



第六章 增强心理意志力

要相信最好的心理医生是你自己，要战胜自己，战胜那些影响自己心理健康的不良因素，做一个健康的自己。要明白依赖是一种束缚，一种潜在的危险；虚荣是人性中根深蒂固、难以根除的心理弱点；而自我封闭只会让自己陷入孤独与寂寞之中；瞻前顾后、患得患失只会使自己与成功和幸福擦肩而过。

- 摆脱依赖心理 /166
- 虚荣是成功的桎梏 /169
- 摆脱孤独的困扰 /171
- 勇敢面对怯懦 /175
- 倔强的性格不利于交往 /177
- 犹豫不决要不得 /179
- 走出完美主义的误区 /183
- 别让自己沉浸在痛苦中 /186
- 将自己化弱为强 /188
- 打破消极的观念 /193
- 战胜恐惧 /195

第七章 享受健康人生

生命宝贵而短暂的，要学会让自己快乐。一个心理健康的人，应该能够抛却生命中那些忧伤，用乐观的态度去面对一切，做自己心灵的主人，这样你才能真正地获得快乐。悲观的人心情总是阴暗，乐观的人心情永远明媚。没有谁能够决定你的人生，除了你自己。我们应当以积极的心态，来面对自己当前的苦痛，并坚信世界总在不断地变好。

- 做自己心灵的主人 /200
- 正面的思想带来积极的效果 /202
- 放飞自己的心灵 /206
- 抛却压力，让快乐回归 /208
- 安然享受生活 /211
- 带着快乐行走 /213
- 幸福是一种心态 /215
- 感官愉悦是快乐的源泉 /218
- 打开快乐之门 /221
- 放下心理包袱 /223

>>>>第一章

打开心灵的屏障

哲学家尼采说过，人生就是一场苦难，在人生的道路上，每个人身上都积压了一些让自己疲惫的东西，那就是烦恼、忧郁、沮丧、焦虑等情绪，我们要正视这些问题的存在，并想办法克服它，让自己的人生更加健康美好。



认知心理障碍

莎士比亚说：“怀疑是我们身上最可耻的叛徒。当我们总是怀疑某种获得利益的尝试是否可行时，我们也就失去了那本该获得利益的机会。”

根据测试，跳蚤跳的高度一般可达它身高的 400 倍左右，可以说跳蚤称得上是动物界的跳高冠军。心理学家把跳蚤放进一个玻璃杯子，跳蚤立即轻易地跳了出来。连续重复几遍，结果还是一样。

随后实验者又把这只跳蚤放进杯子里，不过这次是在杯子上加了一个玻璃盖，跳蚤一次又一次重重地撞在玻璃盖上，通过一次次地被撞，跳蚤开始变得聪明起来，它开始根据盖子的高度来调整自己所跳的高度。结果跳蚤再也没有撞击过盖子，而是在盖子下面自由地跳动。一天后，实验者把盖子轻轻拿掉，跳蚤不知盖子已经去掉，它还是以原来的这个高度继续跳着，它已经无法跳出这个玻璃杯了。

虽然玻璃盖已被去掉，但跳蚤已经习惯了，不想再跳了。现实生活中，我们是否也会这样？曾经满怀信心，屡屡去尝试成功，一旦事与愿违，就会丧失信心，怀疑自己的能力。实际上，客观环境的障碍是很容易被清除的，而难以清除的却是心中的樊篱。

其实每一个人都有能力发展自己，取得更大的成功，不幸的是我们在开发自己潜能、取得成功的过程中常会遇到一种自身的心理障碍，这就是心理学所说的“约拿情结”，主要有意识障碍、意志障碍、情感障碍和性格障碍。

约拿是圣经中的人物，上帝给了他机会，他却退缩了。这是怀疑甚至

害怕自己的智力所能达到的超高水平，心理软弱到甘愿回避成功的典型。

一般来说，意识障碍一般分以下几种类型：

闭锁型心理障碍：不愿意表现自己，把自我体验封闭在内心，不愿向他人表现。

自卑型心理障碍：因为生理缺陷或心理缺陷，即自认为智力水平低，或家庭、社会条件不如人，而产生的缺乏自信、轻视自己的心态。

志向模糊型心理障碍：理想不明确，没有定向进取的内驱力。

厌倦型心理障碍：厌恶一切自己不感兴趣的事。存在厌倦心理的人，常常抱怨自己“怀才不遇”，悔恨“明珠暗投”。

习惯型心理障碍：习惯是由于重复或练习巩固下来的并变成需要的行为方式，习惯的形成原因有两个：一是自身养成的，二是受传统影响。认为不进行自我能力开发也照样过日子，满足于现状属于前一种；而求稳怕乱则属于后一种。

价值观念异变型心理障碍：对于人及客观事物的价值进行了不正确的心理评估，形成了一种畸形的价值意识，如把工作分为“三六九等”、“高贵与低贱”，最突出的表现为贬低自己目前所从事的职业。

意志障碍是人们在自我能力开发中，确定方向、执行决定、实现目标的过程中起阻碍作用的各种不专注、不坚持、缺乏自制力等不正常的意志心理状态。主要表现在以下几个方面：

意志脆弱性心理障碍：没有勇气去征服实现目标道路上的困难，不是主动去征服困难，而是被动地改变或放弃自己长期争取过的既定目标。

意志暗示性心理障碍：指在制定和执行目标时，易受外界风潮和他人意向直接或间接的影响，产生一种动摇不定的意志状态。表现为确定目标时的“朝秦暮楚”，执行决定时的“三天打鱼两天晒网”。

怯懦性心理障碍是一种懦弱胆小、畏缩不前的心理状态。有这种心理障碍的人过于谨慎，小心翼翼，常多思虑，犹豫不决，稍有挫折就退缩。

情感障碍的产生主要是由于长期遇到各种困难，受到各种打击，自己



健康心理成就完美人生
Jiankang Xinli Chengjù Wánmèi Rénshēng

又不能正确对待和加以克服，以至于对客观外界事物的内心体验界限增高，形成一种内向封闭性的心理态度。它使人们丧失对外界交往的生活热情以及对理想和事业的追求。

很明显，有些人成就不大，不在于智力不足，而在于没有克服自己心理上的弱点和障碍。只有不断向自己挑战，认真克服以上心理障碍，才能取得更大的成功。

歇斯底里要不得

歇斯底里的人的情绪带有戏剧化色彩，常好表现自己，有较好的艺术表现才能，因此有人称这类人是“伟大的模仿者”和“表演家”，常常表现出做作和夸张的行为，甚至装腔作势，以引人注目。这类人具有高度的暗示性和幻想性，常常耽于幻想，把想象当成现实，缺乏足够的现实刺激时便利用幻想来激发内心的情绪体验；情感易变化，往往给人一种肤浅的真情实感，甚至无病呻吟的印象；任性、强求、说谎欺骗、谄谀、谄媚，人际关系肤浅，表面上热情、聪明、令人心动，实际上完全不顾他人的需要和利益，并高度地以自我为中心。

一天，阿萍来到一家心理诊所。她打扮得花枝招展，连门都没敲就走了进去。刚刚坐一下，就急切地谈自己的苦恼。原来，阿萍多次恋爱不成，心情不快，最近一次“失恋”，是因为一次看电影时小伙子迟到了10分钟，阿萍便一甩长发，飘然而去了。谈着谈着，阿萍的泪水就流了出来，弄得医生也有些不知所措。

引起医生注意的是，阿萍的叙述似乎是在念剧本里的台词，且常常添枝加叶，不时还要偷看一下医生的反应。若医生面露同情或赞赏，就越发起劲，手舞足蹈，开始的忧郁与不快早就烟消云散了。很显然，阿萍的叙述只在于引起医生对她的注意和重视，自己却并无深刻的情感体验。医生向阿萍做了一些解释和保证之后，她便欣然离去，临走时还坚持和医生握手，反复说着感激的话。

没过几天，阿萍又来了，依然是浓妆艳抹，衣着很暴露，处处洋溢着