

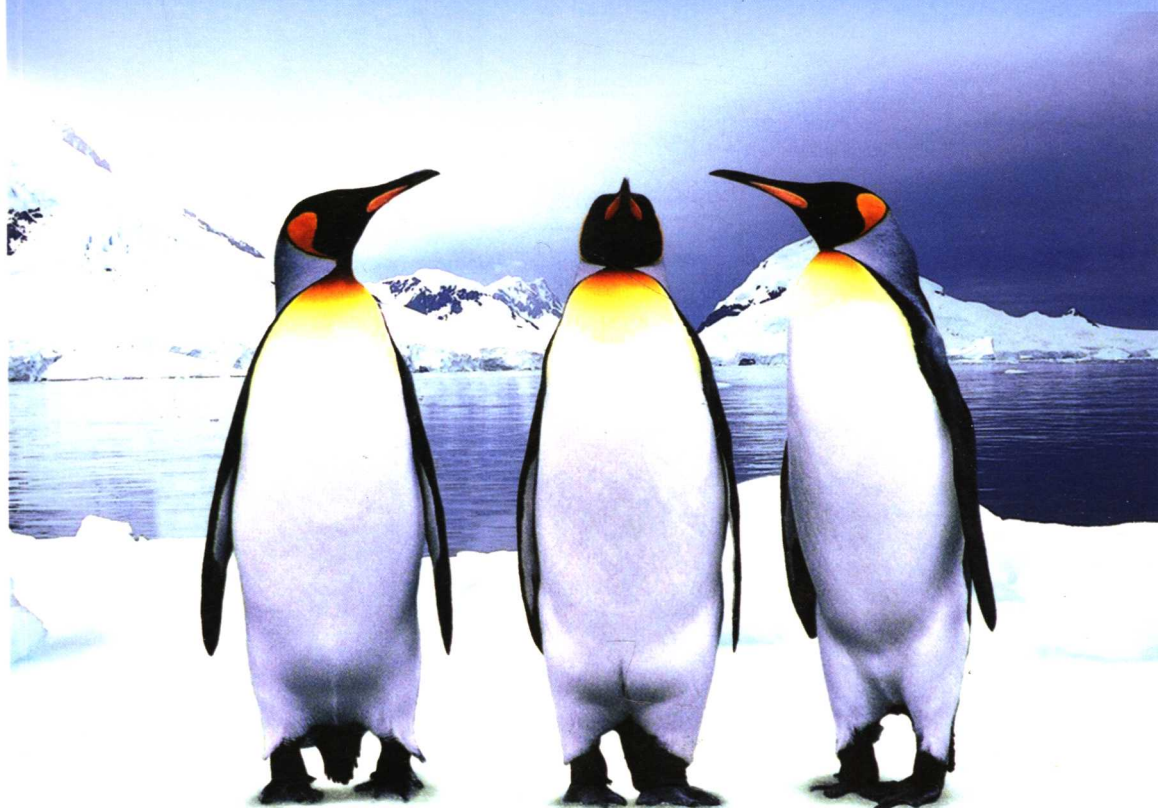
中国心理学会 推荐读本
心理学普及工作委员会



做自己的 心理咨询师

——人一生要战胜的**22**种心态

石赟◎主编



中国妇女出版社

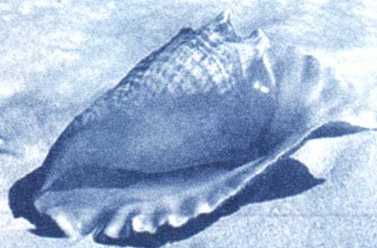
中国心理学会
心理学普及工作委员会 推荐读本



做自己的 心理咨询师

——人一生要战胜的**22**种心态

石赟◎主编



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理咨询师：人一生要战胜的 22 种心态/石赞

主编. —北京：中国妇女出版社，2007.9

ISBN 978-7-80203-302-3

I. 做… II. 石… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119069 号

做自己的心理咨询师：人一生要战胜的 22 种心态

作者：石赞 主编

责任编辑：朱 婷

版式设计：北京橡树国际

封面设计：大象设计工作室

出版发行：中国妇女出版社

地址：北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码：100010

电话：(010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：北京楠萍印刷有限公司

开本：165 × 235 1/16

印张：17

字数：250 千字

版次：2007 年 10 月第 1 版

印次：2007 年 10 月第 1 次

书号：ISBN 978-7-80203-302-3

定价：26.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

取
一
面
镜
子
认
识
自
己

把心门打开，让阳光照进来

ZUOZIJIDEXINLIZIXUNSHI

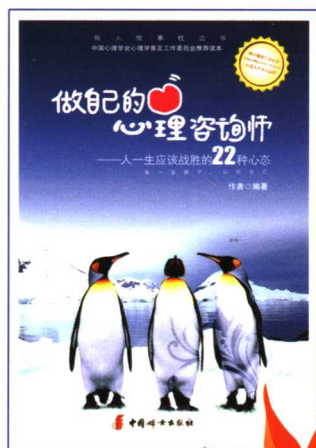
 中国妇女出版社

网址：www.womenbooks.com.cn

- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品：女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质



人一生要战胜的**22**种心态



责任编辑：朱 婷

选题策划：石学庆

投稿邮箱：xqd_2005@sina.com

封面设计： 大象设计工作室 安宁+尹帅
Daxiang Design Office 010-84803033



常想一二，“放下”即“快乐”

是什么让我们感觉心身都如此无奈与疲惫？难道仅仅是来源于生活和工作的压力吗？还是因为我们的欲望太多，变得越来越不容易满足了？

有一首歌中这样唱到：“我想去桂林，可是有时间的时候我却没有钱；我想去桂林，可是有了钱的时候我却没时间！”人生就是这样，顺风顺水的事情真是很少。

我们每个人对自己对他人对生活都有着各种各样的期待，希望事情总能如自己所愿，这或许就是所谓的欲望，然而幸运不可能总是眷顾某个人，人与人之间的关系也从来没有纯洁到如纯净水的地步，倒霉的事情也总是像街头的小广告一样布满人生的道路。

俗语说：“不如意事常八九，可共谈人无二三。”民国元老、著名的书法家于右任先生饱经沧桑沉浮，但却一生淡泊，荣辱自安。常有友人问及他高寿的养生之道，而他则总是指指客厅的墙上高悬的一幅字画，笑而不答。那是一幅写意的莲花图，旁边是一副对联，上联是：“不思八九”，下联是：“常想一二”，横批：“如意”。

人生是由无数个小烦恼组成的念珠，达观者是微笑着数完这串念珠的。扣除生活中八九成的不如意，至少还有一二成是能令我们如意的、快乐的、欣慰的事情，如果我们希望快乐人生，就要常想那一二成好事，这样就会感到庆幸、懂得珍惜，不至于被八九成的不如意所打倒了。

人生需要快乐，在生活中要想拥有快乐，保持淡定达观的心态很重要。有了这样的心态，人生中就没有过不去的“火焰山”。古人有言：“淡泊以明志，宁静以致远”；“不以物喜，不以己悲”。我们的生命就像电光火石一样转瞬即逝，在这么有限的生命里，不管你是贫穷还是富贵，不论你度过什么样的人生，最不应该扔掉的是快乐。一个人心胸开阔了，遇事



做自己的心理咨询师

便会拿得起、放得下，这样烦恼就变成了快乐。

生活中总是有许多不快乐、生活中也不乏艰辛，但这要看你是让它在脑海中一闪而过，把更多注意力用于欣赏人生路上靓丽风景；还是因为一丁点儿的不快乐而忽略整个世界！

有一个家财万贯的富翁，整天患得患失，日子过得很不快乐，于是他决心去寻找快乐。在寻找快乐的途中，遇到一位肩扛锄头、哼着小曲的农夫，富翁说：“你为什么这么开心？我很有钱，街坊邻居羡慕不已，但我却总是感觉不到快乐，这是为什么呢？”农夫放下柴捆，边拍打身上的尘土边说：“其实呢，快乐很简单，放下就是快乐。”随即笑着用脚踢了踢柴捆。富翁于是茅塞顿开，不觉也畅快地拍手大笑起来。

每个人的内心都需要一个支点，也就是自我的生活哲学。“不思八九，常想一二”就是一种淡定达观的生活哲学，它让我们能平静下来思考自己生活的目的。请反思你是否终日忙忙碌碌却从来感觉不到满足与幸福？是否终日无所事事，不知道自己该干什么但却总感觉自己活得很累？如果是这样的话，你就应该把脚步暂时停下来，认真审视一下自己，问问自己到底想要什么？做什么才能让自己开心？想想那些曾经得到的快乐是如何得到的，发自内心的欢笑是谁给的，有什么事觉得该做却一直拿时间推托……

不妨安静下来，抛开一切妄念，去感受清新的晨曦，观察晶莹的露珠，看满天星辰璀璨，沐浴在清凉的夜风中，让内心远离尘世的喧嚣，让心灵在碧空下自由的呼吸，学会找回自我。

一个连自我都失去的人怎么能体味到生活的真意呢？人生应尽力、放下、随缘、不奢求。以达观的心态反思自我，善待他人。常想想自己得到的一二、做到的一二、爱自己和爱自己爱的一二，这才是你在这世上真正拥有的一切！

——编者



目 录

CONTENTS



第 1 章 攀比者的悲哀

- 是什么让你的生活如此沉重 / 2
- 宫殿里也有悲哭,茅屋里也有歌声 / 4
- 与自己赛跑,不要和别人比较 / 6
- 心理测试:测测你的攀比心理指数 / 9

第 2 章 将焦虑抛诸脑后

- 撒哈拉的沙鼠 / 12
- 抖落身上“焦虑的泥沙” / 14
- 操纵好情绪的“转换器” / 16
- 心理测试:焦虑测试 / 18

第 3 章 不完美的完美主义者

- 永远不要苛求完美 / 22
- 缺陷也是一种美 / 24
- 世上没有绝对的完美 / 27
- 心理测试:你是不是完美主义者 / 29



第 4 章 拨开抑郁的阴云

- 抑郁——生活中的心灵流感 / 32
- 不要让抑郁遮掉所有的色彩 / 33
- 打开窗户,把阳光放进来 / 35
- 走出抑郁的阴影 / 37
- 心理测试:测测自己的抑郁量 / 40

第 5 章 避开恐惧的旋涡

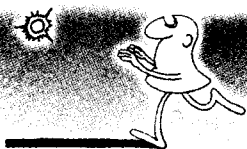
- 你害怕什么 / 48
- 世界上没有什么可怕的事情 / 50
- 做一个勇士 / 52
- 心理测试:你的恐惧情绪 / 56

第 6 章 解开嫉妒的心结

- 嫉妒——心灵的恶性肿瘤 / 60
- 克服消极嫉妒 / 62
- 切除嫉妒的毒瘤 / 64
- 心理测试:测验你的嫉妒心 / 67

第 7 章 抛开自恋的隐伤

- 自恋乎,自伤乎 / 70
- 摆正自己的位置 / 71
- 去爱,去欣赏 / 73
- 心理测试:你是否是自恋型人格 / 75



第 8 章 走出猜疑的迷雾

- 无形的绳索 / 78
- 解开猜疑的枷锁 / 80
- 架好沟通的桥梁 / 82
- 相信自己,更要相信别人 / 85
- 心理测试:你的疑心有多重 / 87

第 9 章 走出自闭,向生活敞开心扉

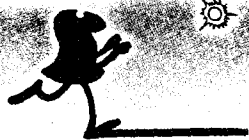
- 自己浇铸的牢笼 / 92
- 敞开心扉,让阳光流进来 / 94
- 走出自闭的藩篱 / 96
- 心理测试:你是个自闭的人吗 / 99

第 10 章 将自卑扫出心灵的角落

- 是自尊还是自卑 / 104
- 你真的不如别人吗 / 106
- 学会发现自己的优点 / 109
- 超越自卑,重建自信 / 111
- 心理测试:测测你的自卑感 / 115

第 11 章 走出自私的沙漠

- 损人不利己的本能 / 118
- 利用自私 / 120
- 学会付出,你才会发现人生的美妙之处 / 122
- 心理测试:自私开关 / 126



第 12 章 收起不可一世的自傲

自大者的悲哀 / 130

一时的成功不能说明什么 / 132

谦逊让你永远受欢迎 / 133

心理测试:测试你的自大程度 / 135

第 13 章 给自己换一个人生坐标——远离偏执

不合拍的节奏 / 140

偏执并非执著 / 142

换一种思维方式 / 144

心理测试:看看你的偏执度 / 146

第 14 章 在消沉的黑夜中撕开一角光明

消沉让你永远失败 / 148

有了挫折生活才会精彩 / 150

走出消沉的阴霾 / 153

因为积极,所以成功 / 155

心理测试:你是消极个性吗 / 157

第 15 章 跃过贪婪的鸿沟

欲望是一个无底洞 / 162

不要让欲望控制你 / 164

知足,享受你所拥有的 / 167

适可而止,远离贪婪 / 169

心理测试:你的贪婪心有多重 / 171



第 16 章 不要吝啬,学会分享

- 吝啬是一种狭隘的心理 / 174
- 学会给予,就会改变吝啬的性格 / 175
- 分享的快乐 / 177
- 心理测试:你吝啬吗 / 179

第 17 章 熄灭愤怒的火焰

- 情绪杀手 / 184
- 深吸一口气,把愤怒平息 / 186
- 宽容让你变得高大 / 188
- 心理测试:你易怒吗 / 190

第 18 章 远离空虚的旋涡

- 没有灵魂的躯壳 / 198
- 寻找一个目标,有助于摆脱空虚 / 200
- 生活只有充实起来才会美好 / 202
- 心理测试:你的精神生活充实吗 / 203

第 19 章 不要让惰性虏获了你

- 惰性是一个无底深渊 / 206
- 不要为懒惰找理由 / 209
- 意志的力量 / 210
- 行动起来,克服懒惰 / 212
- 克服惰性的五个步骤 / 214
- 心理测试:你的懒惰类型 / 215



第 20 章 解开报复的心理死结

- 报复是一把双刃剑 / 218
- 宽恕的力量 / 220
- 换一种方式去“报复” / 222
- 心理测试:测测你的报复心理指数 / 224

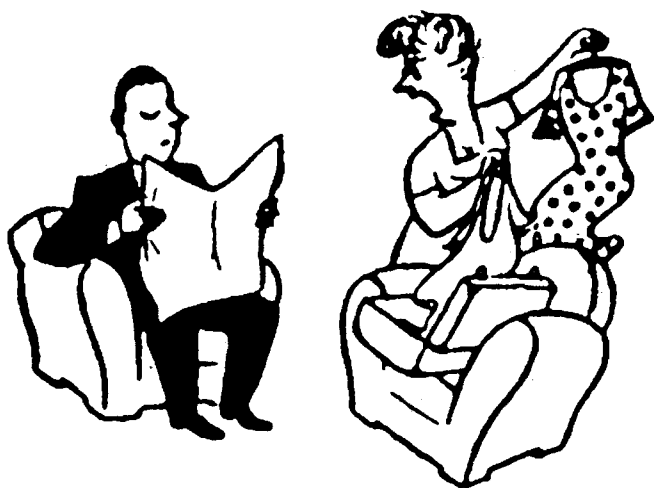
第 21 章 放倒你所依赖的大树

- 关于依赖 / 228
- 命运是自己主宰的 / 230
- 独立,最高贵的品质 / 231
- 心理测试:你的依赖心 / 234

第 22 章 做一个交际好手——交际心理

- 人际交往的心理误区 / 238
- 其实,可以换一种方式 / 240
- 不要只看别人的缺点 / 242
- 学会倾听 / 243
- 幽默的艺术 / 245
- 提前向别人道歉 / 248
- 人际交往的距离 / 250
- 心理测试:你是否善于交际 / 254

结束语 心理健康的维护 / 257



第 1 章 攀比者的悲哀

使人高兴的或者沮丧的，与其说是事实，还不如说是攀比。

——富勒（美）

生活的累，一小半源于生存的压力，一大半因为攀比。

——刘心武



是什么让你的生活如此沉重

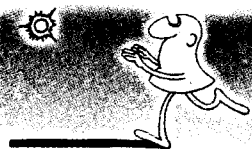
小张一直对自己的收入远低于同事耿耿于怀，于是每到年初，他就忙着投简历、等通知、参加面试。已有多次跳槽经验的小张，可谓是职场老手了，但最近几年，小张的薪水一直不是很理想，总是在原地踏步。这是因为，小张每到一家新公司，都要从普通职员开始做起，拿最基本的工资，做最基础的工作。当小张熟悉了公司的业务之后，就觉得自己起点太低，职位也太不起眼，升职和加薪也不是一时半会儿的事，于是小张又加入了新一轮的跳槽大军之中。

小张总是这样周而复始，时间长了，他是越跳心里越没着落，越跳薪水越低。想想自己的现状，对比一下同事和朋友的前景——升职的升职，加薪的加薪，买房的买房，再看看自己，和他们简直不可同日而语，此时，小张的心情愈发沉重，觉得自己一无是处，枉在这世间走一遭。此后，小张总是盯着同事们的升迁和加薪，心里万分地不平，并且越想就越灰心，越想越不是滋味，而且干什么都没心思，以致茶饭无味，夜不能寐，甚至一度失去了生活的希望。

小张的心态和遭遇在现实生活中并不在少数。尤其是跳槽，更是屡见不鲜。究其原因，不外乎薪水和职位，于是换了第二份工作，挣的钱倒是多了，每天也的确多姿多彩，结果却忙得昏天黑地，一开始的新奇很快就消失了，于是又开始怀念第一份工作的舒适。于是又开始第三份工作的接力，接着是第四份工作……

这也许就是我们生活的常态，具体点就是对现状不满意。而造成这个不满意的根源就是攀比——总是认为自己没有别人的薪水高，总是认为自己的职位没有别人荣耀，甚至连自己的爱人、自己的家庭、自己的事业也会变成互相攀比的对象。

这就是现在社会上正在流行的攀比旋风，每个人都身处其中。比住房、比手机、比汽车、比女友、比衣服，无论是能比的还是不能比的东西



都要拿过来进行一番比较，殊不知，比来比去，受到伤害最大的还是自己。

几十年前，美国著名杂志《巴尔的摩哲人》的编辑亨利·路易斯·曼肯说过，财富就是你比妻子的妹夫多挣 100 美元。行为经济学家告诫道：我们越来越富，但是体会不到幸福，其原因就是我们总拿自己与那些物质条件更好的人相比。

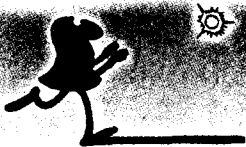
美国科内尔大学教授罗伯特·弗兰克做了一个测试，他询问被测试者：你是愿意自己挣 11 万美元，其他人挣 20 万美元；还是愿意自己挣 10 万美元，而别人只挣 8.5 万美元呢？大部分人选择了后者。这正是由于攀比引起的狭隘心理在作祟。

现实生活中，人们习惯拿自己同别人相比较，而且为了超过别人，宁愿选择比较少的 10 万美元而不选择 11 万美元，因为 10 万美元虽少，但是可以在攀比过程中占上风，而 11 万美元虽然多了，却比不过别人。

同样的原因，罗伯特·弗兰克教授在自己的论文《多花少存：为什么生活在富裕的社会里，却让我们感到更贫穷》中写到：“一个人的住房到底需要多大面积呢？主要取决于邻居拥有多大的住房，如果邻居的住房小，那他也不需要太大的住房。原因何在？还不是攀比心理在作怪。”

中国有句俗语“这山望着那山高”，比较形象地反映了攀比心理的认知状况。我们从小被教育要去争取自己所不曾拥有的东西，这样就会造成一种结果，我们眼睛往往只看到别人所拥有的，而忽略了自己原本拥有的，这势必会造成一种巨大的心理落差。当然，现实适应能力比较好的人，会不断地修正这些落差，或者设法去弥补落差，又或者承认这些落差是自己的能力所不能改变的，客观地认识到寸有所长，尺有所短。这种人往往会根据自己的特质发挥自身的优势，从长远看来，这种做法比不切实际地强求克服自己的弱势，更有成效。但是如果没有一个良好的心态，由攀比形成的落差就会造成自私、嫉妒等不良心理，进而对自己的生活和事业造成影响。

现实生活中，攀比心理的存在有时像一个隐形杀手，会扼杀许多人的潜能，使他们的心灵不堪重负，变得心胸狭隘，甚至走上极端。攀比还可能造成忧郁和嫉妒，容易让人产生缺憾感，甚至觉得自己一无是处。



宫殿里也有悲哭，茅屋里也有歌声

习惯于同别人攀比的人，往往会为自己找一个比较的对象，并将这个对象看做他的基点。美国《巴尔的摩哲人》的编辑亨利·路易斯·曼肯说过，如果你一定要找一个基点，那么最好的对象应该是凯利·帕克。他是澳大利亚最富的人，他的一个肾是移植的，心脏也做过手术。曼肯说：“你难道希望自己拥有 40 亿美元，而一个肾是移植的吗？”

没有一个人的生命是完整无缺的，每个人都或多或少地缺少一些东西。

辛迪娜是欧洲著名的女高音歌手。一次演唱会之后，她刚和丈夫、儿子一起走出剧场，便被观众们重重围住。

人们无法掩饰心中对辛迪娜的羡慕和崇拜——有的恭维她，说她刚大学毕业就进了国家歌剧院，担任重要演员，才 30 岁就走红全球；有的羡慕她嫁了一个事业成功、腰缠万贯的丈夫；有人赞美她的歌唱天赋，25 岁就跻身世界十大女高音之列；还有人说她真是好福气，有一个俊俏可爱的儿子……

辛迪娜听后，微微一笑：“谢谢大家对我及我家人的关心，我十分愿意在这方面和大家一起分享快乐。只是你们有所不知，我的儿子在 5 岁那年不幸丧失了听力；他的姐姐，则是一个需要长年关在房间里的精神分裂症患者。”

人们听后大惊失色，面面相觑，不知应该说什么才好。

辛迪娜又心平气和地说：“其实这并没有什么，这只能说明上帝是公平的，他给每个人的都不会太多。”

人们又陷入了无限的沉思之中。

事实上，每个人都有掩饰自己缺点的天性，所以当你和别人比较的时候，看到的只是别人的长处。现实生活中没有人会主动把自己的缺点公示于众，而你对自己的缺点却很清楚，因此你往往拿自己的缺点同别人的长处相比。你看见别人开着一辆漂亮的汽车，就觉得自己的车没有他的漂