

渊博的学识来自不断的积累
从容的智慧来自日常的培养

正确地认知自己。学会自我激励。
学会自我控制。

轻松面对 人生中的138个 心理问题

人生中的各种现实境遇，都是顺应自己内心世界的变化起伏，而产生、发展出来的；也就是存在于内心世界里的因，造成了现实世界里的果。

良好的心理是幸福快乐人生的根源

石晓娜 编著

只要心中常怀感恩，
每一天都可能会出现愈来愈多奇迹般的幸运。

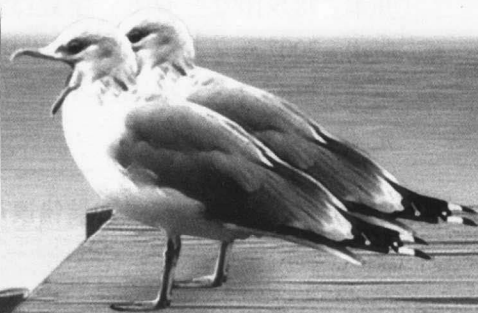


渊博的学识来自不断的积累
从容的智慧来自日常的培养

轻松面对 人生中的138个 心理问题

良好的心理是幸福快乐人生的根源

石晓娜 编著



图书在版编目(CIP)数据

轻松面对人生中的 138 个心理问题/石晓娜编著. —北京:
新世界出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80228-385-5

I. 轻… II. 石… 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 096539 号

轻松面对人生中的 138 个心理问题

策划: 杜菊 作者: 石晓娜 编著

责任编辑: 慧钰 董晶晶

封面设计: 红十月工作室

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司 经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16 字数: 350 千 印张: 20

版次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80228-385-5

定 价: 39.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前言

社会的发展越来越快，生活节奏也越来越快，竞争变得也越来越激烈，工作压力和生活压力像两座大山压在我们的身上，许多人因此而精神紧张、失眠、焦虑、困惑、抑郁……你注意到这些心理问题了吗？

人生在世，不可能都事事如意，也不可能一直都开开心心。可以说，有人存在的地方就有心理问题的存在。我们每个人都或多或少有一些心理问题，没有心理问题的人是不存在的，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。每个人都不可能不食人间烟火，每个人都有七情六欲。有心理问题是正常的，也并不可怕，可怕的是不去正视它，任其自由发展，这才是最可怕的。因为，一个人有了心理问题，长期郁闷在心里，久而久之就会形成心理障碍，假如这种心理障碍得不到缓解，就会形成心理疾病。

心理问题产生的原因是复杂的，其主要表现是心理失衡。可以说，绝大多数心理问题通过心理调适都是可以解决的。

当你感到身心疲惫时，往往是因为压力过大。这时你需要休息，需要放松一下自己。记住：你没有必要让自己活得那么累。

当你感到不如别人时，你要学会比较——往上比，也应该往下比，更重要的是对自己要有信心。

当你遇到不公平的待遇时，你要知道，人生在世总会遇到一些这样的事，不要放在心上，以平静的心态来看待这样的事才是明智之举。

当你看到朋友或同事拔迹而心生羡慕或嫉妒时，你应该把失

衡的心放平稳。别人的发迹固然有其发迹的偶然性，但也要想想是不是也有其必然性，比如别人付出的辛劳，找找差距，或许就会释然。

当你遭受婚恋挫折时，你要知道，伤心、绝望、怨恨都只能让自己更受伤，为什么自己要伤害自己呢？放自己一马，才会避免受伤。

当你烦躁不安时，先找出烦躁不安的原因，然后反复告诉自己：冷静，冷静！你会很快地冷静下来。当你冷静下来的时候，不但不会烦躁不安了，还会找到解决问题的办法。

当你孤独寂寞时，找朋友聊聊天，或者和家人团聚一下，或者出去旅游一番，都是不错的主意。

当你对某事一直追悔莫及时，你要明白，这世上没有后悔药，与其陷入到后悔中，不如吸取教训，振作起来。

当你一直心怀恐惧时，如果是已经做了什么亏心事，那么就要尽最大努力去弥补；如果是因为“怕黑”、“怕鬼”等，那么不要逃避，应该勇敢地以“直面”的方式去面对，久而久之，你自然就不会怕了。

当你闷闷不乐时，先想想是什么让你感到不快乐。其实，你快不快乐完全由你自己决定，如果你想让自己快乐的话，那么你就一定会找到让自己快乐的理由。

当你感到……

《轻松面对人生中的138个心理问题》一书，从常见心理、人际关系心理、职场心理、癖好心理、婚恋心理、性心理等方面入手，选取了人生中较为常见的138个心理问题，每个心理问题又分为心理表现、实际案例、解决方法等部分，为心理问题诊断开方。本书抛开了那些令人感到晦涩难懂的心理学理论，非常通俗地阐述和讲解了138个心理问题，使每个人在这些心理问题面前都能达到“轻松面对”。

做自己的心理医师，做身边人的心理医师，就从现在开始。

目录

◎ 1. 怎么这么浮躁 /1

从心理学角度来说,浮躁与艰苦创业、脚踏实地、公平竞争是相对立的。浮躁使人失去对自我的准确定位,使人随波逐流、盲目行动,我们必须想方设法减少和消除这一不健康的心理。

◎ 2. 心里被抑郁久久困扰着 /3

抑郁症被人们称为“心灵感冒”。作为一种情绪障碍,抑郁症并没有引起人们的足够重视,所以,很多人患上了抑郁症往往还不曾发觉。长期笼罩在抑郁的阴影中无力自拔,不能积极调整自己的心态,会给生活带来严重的影响。

◎ 3. 常常焦虑不安 /6

有焦虑感并不是坏事,适当的焦虑能够使人保持生存的警觉性,会激发人内在的潜能,但如果长时间处于焦虑中不能自拔,就是一种心理疾病了。

◎ 4. 时常觉得空虚无聊 /8

人所经历的各种情绪中,以“空虚感”最无以名状且捉摸不定。空虚感就像是心里面的黑洞,具有超强大的吸引力,一旦被卷进了黑洞,整个人也就被空虚感所缚。

◎ 5. 常常强迫自己 /10

生活中有许多人都具有强迫现象,比如反复检查窗户是否关紧,大门是否上锁。如果强迫症状干扰了正常的生活,对工作和学习有了很大影响,这就要去治疗了。

◎ 6. 时常感到莫名的恐惧 /12

恐惧症患者恐惧的强烈程度与引发恐惧的情境通常都很不相称,甚至令人难以理解。他们恐惧的对象有特殊环境、人物或特定事物,比如雷雨、精神病人、蟑螂等。

◎ 7. 怕黑,睡觉不敢关灯 /14

有人说自己“怕黑”、“怕鬼”,很可能是害怕黑暗里看不清楚的事物,或模糊不明的阴影,也可能是自己不愿一个人独处,害怕孤独。

◎ 8. 自我封闭,不愿与人交往 /16

有自我封闭心理的人,不愿与人沟通,很少与人讲话,不是无话可说,而是害怕或讨厌与人交谈。前者属于被动型,后者属于主动型。

◎ 9. 怎么这么懒 /19

惰性太普遍，很多人平时根本不会注意到它。当我们回头看自己走过的路时，才会蓦然惊醒：原来惰性光顾我们时，就像“温水煮青蛙”一样，不知不觉中我们已陷进去了。

◎ 10. 事事要攀比 /21

有句俗语说：“人比人，气死人。”事实上，人比人并不要紧，比比强于自己的人，可以找差距，激发自己的斗志，但不可盲目攀比——什么都比，这样不但没有意义，还会产生一系列的心理问题。比上不足，比下有余，保持一种平和的心态，才是正确的人生态度。

◎ 11. 虚荣心在作祟 /23

虚荣心是一种追求虚表的性格缺陷，是一种被扭曲了的自尊心。在现实生活中，每个人都会有各自的自尊心，都希望得到社会的承认，但虚荣心强的人不是通过实实在在的努力，而是利用撒谎、投机等不正当的手段去沽名钓誉。

◎ 12. 悲观夺走了快乐 /26

人有点悲观心理是正常的，但让悲观成为习惯却不是件好事。悲观的人整天愁眉苦脸，看什么都不顺眼，甚至要寻死觅活，遇到一点困难，生活有挫折，就说命运对他们不公，就自毁自灭，甚至于堕落。

◎ 13. 遇事喜欢选择逃避 /29

当遇到困难或挫折时，先不要试着去逃避，如果能勇敢地去面对，会发现事情原本很容易解决。逃避尽管能帮助人暂时地摆脱责任和压力，但毕竟不是最终的解决问题之道。

◎ 14. 总认为自己比别人强 /31

自负的人心高气傲，自视过高，爱抬高自己贬低别人，把别人看得一无是处，总认为自己比别人强；有的固执己见，唯我独尊，总是将自己的观点强加于人。

◎ 15. 自我爱恋 /33

自恋者对己对人的基本看法通常是：“我是卓越的，才华出众的，别人比不上我，所以都嫉妒我。”他们认为别人对他们的关注、赞美、关心、帮助都是理所应当的，成功、权力、荣誉也理所应该是属于他们的。

◎ 16. 吝啬使心灵荒芜 /35

人活在世上，需要金钱，更需要亲情与友谊。小气冷漠，会使自己成为孤独的人。对金钱不能挥霍无度，也没有必要太过吝啬，不必每一枚铜板都得掂算出它的份量 and 价值。

◎ 17. 世上没有完美 /37

从心理学的角度来说，完美主义者是那些把个人的理想标准和道德标准都定得过高，不切合实际，而且带有明显的强迫倾向，要求自己去做不可能做到的事的那种人。

◎ 18. 有时候很迷信 /39

生活中人们所说的“迷信”一般是指信神信邪。从心理学上讲，当人们在社会生活



中遇到不可认知之物而无所适从，或遇到难以克服的挫折和障碍时，往往就会表现出对鬼神天命等的认同，并祈求以改善自己的命运。

◎ 19. 习惯于依赖别人 /41

依赖是一种消极的有害的心理。靠依赖别人是不能持久的。一个人需要别人的帮助和扶持，是为了更好地生活，而单纯地依赖却会使自己丧失独立生活的能力。

◎ 20. 感觉很压抑 /43

当你感到压抑时，不要拖着双腿垂头丧气地走路，要像风一样疾走；不要躬背坐着，而要挺直身子；不要愁眉苦脸，要露出笑脸，这样做本身就能够让你感觉良好。

◎ 21. 总想与别人“对着干” /46

逆反心理是一种单值、单向、单元、固执偏激的思维习惯，它使人无法客观地、准确地认识事物的本来面目，而采取错误的方法和途径去解决所面临的问题。有逆反心理的人虽然看似对许多事情都毫不在乎，实际上内心却是痛苦和不安的。

◎ 22. 性格和情绪很偏激 /48

性格和情绪上的偏激是一种心理疾病。它的产生源于知识上的极端贫乏，见识上的孤陋寡闻，社交上的自我封闭意识，思维上的主观唯心主义，等等。

◎ 23. 怎么这么怯懦 /50

怯懦的人平时寡言少语，行动拘束，容易逆来顺受和屈从他人；遇事退缩，极其胆小怕事，总觉得多一事不如少一事；遇到困难易惊慌失措，不知如何是好；受到挫折则易自暴自弃，无地自容。

◎ 24. 一直生活在仇恨里 /52

一般来说，仇恨是一个人在受到不公平对待和深深的心灵伤害时，自然产生的一种心理反应。它会窒息快乐，并使心灵大大受损。

◎ 25. 感觉“人善被人欺” /54

用原则来换取与人的和睦共处，对一个人在公司的威望、地位和建立正常的人际关系是十分不利的。做人理应善良，但不可软弱，否则最后会落得个“人善被人欺”的下场，还会让自己产生心理问题。

◎ 26. 好心却遭遇了质疑 /56

现实生活中不乏有这样的现象，一个人为社会 and 他人做了一件好事，理当受到人们的夸奖和赞誉，不料却迎来一些人怀疑的目光，甚至会听到这样的议论：“他的动机纯吗？”

◎ 27. 友谊竟然变成了负担 /58

建立朋友关系，应该“精心经营”，根据不同的需要和对象，亲疏有别。可以将自己的朋友归类，然后有针对性地采取适当的交友方式。

◎ 28. 与人接触很羞怯 /61

很多内心羞怯的人都会为自己的羞怯而自责，尽管事实上他们已经作了努力，甚至痛下决心去克服羞怯了，但是他们通常会忽略了自己的成功，却对令自己尴尬和出丑的情景记忆犹新。

◎ 29. 丑难道是一种错 /63

每个人都渴望能拥有一付好容貌，可惜现实往往很残酷。其实，丑者大可不必在意别人的看法，活出自我才是最重要的。

◎ 30. 遭受了冷遇 /65

对于无意性的冷遇，应采取理解和宽恕的态度，这种态度引起的震撼，会比责备强烈的多。同时，还能感召对方改变他的态度，用实际行动纠正自己的过失，使彼此的关系得到发展。

◎ 31. 嫉妒心折磨人 /68

嫉妒是一种完全自然产生的情感，古今中外，没有哪个社会和国家的居民完全没有嫉妒心。在社会现实生活中，一旦看到别人比自己幸运，心里就“别有一番滋味”。这“滋味”是什么呢？就是嫉妒心理的情绪体验。

◎ 32. 对所恨的人要报复 /70

永远不要去试图报复，那样只会深深地伤害自己和别人。不要浪费一分钟的时间去想那些不喜欢的事，也不要浪费一分钟去做那些不应该去做的事情。

◎ 33. 有点“小心眼” /72

“小心眼”是一种异常的心理状态，是恶化人际关系的“酵母”，也是损害身心健康的催化剂。“小心眼”者往往不会有真正的知心朋友，大家都会地与其保持距离。

◎ 34. 脾气太暴躁 /74

暴躁易怒容易导致多种疾病。脾气暴躁，经常发火，伤肝、伤肺、伤脾、伤神，会增加患包括心脏病在内的多种病的可能性，它是一种典型的慢性自杀。

◎ 35. 没有好人缘 /77

心胸狭窄，妒忌心重，是一个人缘不好的重要因素。能力比他强的，他不服气；受领导器重的，他不顺眼；别人相互关系密切，他则悻悻然；甚至连谁讲了一句精妙的俏皮话，他也会若有所失。这就在他与别人之间构筑了一道厚厚的无形之墙。

◎ 36. 变得自卑起来 /79

自卑是一种低劣的心理品质，是一种消极的心理状态，是实现理想的巨大心理障碍。自卑的人往往是失败的俘虏，严重的自卑可以导致心灵的扭曲，走向消极。

◎ 37. 无法快速地进入自己的角色 /81

面对陌生的环境，面对新的角色，怎么尽快适应环境并和你周边的人搞好关系，是一件令人头疼的事。如果无法快速地进入自己的角色，往往就会导致心理出现异常。



◎ 38. 大家都不喜欢我 /83

在现实生活中,有些人心眼不坏,但人际关系却不好——大家都不喜欢他。受人欢迎的人一般具有如下特征:善于聆听,尊重别人的隐私,不过分谦虚,犯错误时勇于承认并坦诚道歉,不为自己的不当行为找借口,不过分讨好别人,珍惜自己和别人的时间。

◎ 39. 不知道如何与人沟通 /86

在生活中,人与人之间的接触免不了会产生矛盾,常常是靠沟通来解决的。然而,要真正进行沟通却不那么容易。因为沟通是双方面的,而每个人都有自己的想法,可能你认为这样,对方却不以为然。

◎ 40. 目标怎么总是无法实现 /88

目标定得太大,会使人感到恐惧、痛苦,不容易实现;太小了,太容易实现,又会让人觉得没意思。有人说:“我要在其他星球上生活!”什么条件都不具备,这只能是妄想。

◎ 41. 好日子总是那么遥不可及 /90

我们所追求的幸福应该是经过自身努力能触及的,形象地说就是,跳一跳就能够得着的。若目标太远,不易实现,非但不会给你带来幸福感,反而会带来心理负担。

◎ 42. 害怕失去竞争力,给自己加压 /91

有些人常暗示并鼓励自己盲目地与他人竞争,这样就会不可避免地受到挫折、失败。而且,处处竞争,会使自己终日生活在紧张状态之中,心理上承受过大的压力,对心理健康极为不利。

◎ 43. 挖空心思想当官 /93

当官不是人生唯一的选择。如果把自己的人生目标定在当大官上,那永远也满足不了这个欲望,殊不知“当了宰相望王侯”,一旦丢权,很容易失意绝望。

◎ 44. 落榜像块巨石 /95

天很高,路很宽,落榜并不意味着人生的失败。一个人成功与否关键在于他能否为自己创造可能通往成功的机会,高考是机会,但绝对不是唯一的机会。

◎ 45. 心情很差,快乐不起来 /97

一个人的不快乐,多半是自己造成的。世界上能让你重拾快乐的,也唯有你自己。

◎ 46. 常常被内疚感折磨 /99

许多人不同程度地受到内疚情绪的影响,长期过度内疚会导致精神抑郁。从精神分析的角度看,内疚是导致抑郁的主要情绪根源,它实际上是指向自我的愤怒与不满,也是抑郁症患者惯常的症状表现。

◎ 47. 看到别人发财,自己内心不平衡 /101

不平衡心理源于比较。比较方式的不当,比较“参照物”选择的失误,都会造成认知的偏差,使人产生不平衡心理。



◎ 48. 遭到别人无意中的伤害 /103

很多时候，无意伤害你的人，往往是你的朋友、同事或是亲人。没有必要为你受到的伤害而烦恼，别花太多的时间苦思冥想：“为什么这人对我如此不怀好意？”

◎ 49. 总有一种未老先衰的感觉 /105

年轻人有抬头纹、鱼尾纹，甚至白发也是很常见的事。一个人只要童心未泯、心态年轻，即使年龄再大，也不算是真正的衰老。永远保持年轻的心态，你就永远不会老。

◎ 50. 不懂得如何拒绝别人 /108

想做个有求必应的好好先生很不现实。因为人的要求永无止境，往往是合理的、悖理的并存，如果当面你不好意思拒绝，轻易承诺了自己无法履行的事，将会带给自己更大的困扰和更多沟通上的困难。

◎ 51. 怀疑自己心理不正常 /110

在生活和工作中，有些人的行为较为异常，就容易被别人认为有心理问题，重要的是若自己也认为自己心理不正常，那这可真是一种心理问题了。

◎ 52. 孤独得几乎要崩溃 /112

人为什么会孤独呢？离别、害羞、不被别人需要、缺乏社交技能、竞争和独立的价值观都会使人孤立，感到孤独。人在孤独时往往悲观消极，或哭泣、睡觉、看电视、饮酒，或什么事都不做。

◎ 53. 自制力很差 /114

自制力差的人无法控制自己的思维和情绪，长此下去会导致无法集中精力、易于冲动行事等心理问题。

◎ 54. 坚强的男人也流泪 /116

男人也是人，男人也有伤心的时候，男人当然也可以流泪。痛快地哭泣会使男人体会到真正的释然与轻松。不要为了坚强而坚强，不要为了传统的思想而坚强，更不要为了是男人而坚强。

◎ 55. 得了神经衰弱 /118

能引起神经活动过度紧张，并伴有不良情绪的情形均是神经衰弱的致病因素，常见的有长期紧张、繁忙地工作、学习而得不到放松，亲人死亡，夫妻不和，事业挫折，人际关系冲突及生活中各种紧张刺激等。

◎ 56. 常受从众心理的影响 /121

日常生活中，我们谁都免不了有些从众心理，而少数的几件事表现出从众不算什么，如果多数情况下都表现出随大流，就是个性上的一种缺陷了。

◎ 57. 世上没有后悔药 /123

一个人在后悔某事时，情绪高度紧张，焦虑不安，不仅会认为自己当时的决定或做法很愚蠢，而且会质疑自己的能力。这种高度紧张的状态还会使人极度敏感，产生防御

性的逃避。

◎ 58. 做事总是拖拖拉拉 /125

做事拖拉这种习惯会导致工作效率低下，工作质量差，甚至无法在最后期限完成指定的任务。

◎ 59. 代沟隔开了两代人的心 /128

代沟是社会上普遍存在的问题，是时间的痕迹，是变革的脚步。由于两代人所经历的时代不同，所以在为人处事、生活习惯上都会有所不同，这是不可避免的。有代沟并不重要，重要的是如何尽量地缩短两代人之间的距离。

◎ 60. 教育孩子的困惑 /130

我们最大的伤害并非来自黑暗陌生的街道，而是我们的家庭。我们可以想象，如果我们不能理解孩子，对孩子造成的伤害有多大？但理解孩子却是一件不容易的事。

◎ 61. 很茫然地活着 /132

在人生征途中，最重要的既不是财产，也不是地位，而是在自己胸中像火焰一般燃烧起的信念，即希望。人是为了希望而活着，心存希望的人才不会活得茫然。

◎ 62. 感觉好累好累 /134

疲劳，是一种信号，它提醒你，你的肌体已经超过正常负荷。出现疲劳感就应该进行调整和休息，做到劳逸结合，张弛有度。长期处于疲劳状态，不仅会降低工作效率，还会诱发心理和生理疾病。

◎ 63. 被压力压得好疲惫 /136

处身在同一环境中，不同的人会有不同的感觉。当遇上压力时，生理和心理会有一连串的反应，如未能善加控制这些反应，便会引起各种疾病，包括头痛、背痛、神经过敏、急躁不安等问题，甚至精神失常。

◎ 64. 陷入了亚健康状态 /138

健康好比是“1”，职位、钱财、家庭都是后面的“0”，若健康这棵大树一倒，后面的“0”统统等于“0”。所以，千万别把健康不当回事儿。

◎ 65. 痛失亲人之后 /140

痛失亲人之后，需要止痛疗伤。止痛疗伤是需要时间的，但不能太久。思念归思念，但不能让其成为噩梦。一定要快刀斩乱麻，让自己早日远离这场噩梦。

◎ 66. 越来越害怕死亡 /142

在现实生活中，越是怕死的人越是短寿。他们越是处于恐惧、忧郁的精神紧张状态下，健康状况就越低下，死神越会早日降临。不怕死的人之所以长寿，是因为他们在思想上没有包袱，很乐观，结果延长了寿命。

◎ 67. 用自杀来结束一切 /144

过去常有人说“自杀是弱者的表现”，但大量的自杀现象表明并非如此，其中不乏天才和伟人，如歌德、穆勒、甘地、傅雷、高尔基、屠格涅夫、罗曼·罗兰等，他们在年轻时都曾想过自杀，有的还付诸过行动。

◎ 68. 当好朋友变成了上下级 /146

好同事不等于好朋友。朋友圈是八小时之外的天地，同事圈是八小时之内的空间。

◎ 69. 职场遇到了劲敌 /148

调查研究发现，60%的白领因为嫉妒，而错失高薪高职；72%的人采用硬碰硬的方式对待职场劲敌；只有25.8%的人认为职场劲敌有助于职业成长；16%的人能够很好地解决同劲敌的竞争。

◎ 70. 成了职场“老人” /150

职场要完成新老更迭，势必会出现一批精干的新人，他们出色的表现会给35岁的职场“老人”造成一定的生存压力。难道35岁的职场人就真的老了吗？

◎ 71. 为工作废寝忘食，却得不到重用 /152

有些人的忙碌近乎病态。他们事事认真，一旦上级对自己并不赏识，他们中的许多人便会产生怨恨情绪，看不见自己付出的辛劳和时间等等，并往往因此露出怠惰的面目。

◎ 72. 去还是留，这是个问题 /154

对现状的不满，对未来的不可知，使得很多人在跳槽前犹豫而困顿。对大多数职场人士而言，跳槽时机的把握是重要的一个环节，也是在实际操作中最难的一个环节。

◎ 73. 知道别人在背后议论自己 /156

听到背后有人议论你，应冷静地审视自己，想想别人的议论有没有道理。别人如果说的是实情，那只好让人去说，除非你彻底改正。即便不是实情，你也应想想别人为什么会这样说。

◎ 74. 成了“工作狂” /158

很多人会成为“工作狂”，往往是由于没有属于自己的生活。这样的人，只有同事没有朋友，不得不从工作中寻找乐趣。也有一些“工作狂”只是把工作当作逃避的手段。

◎ 75. 文凭不够硬 /160

许多用人单位在招聘广告中都要求应聘者要有本科以上学历，这使得一些有真才实学但学历不高的人深感遗憾，觉得自己因为不具备应聘的条件，被关在机会的大门外。

◎ 76. 与下属的关系过于亲密 /162

作为上司，不要自欺欺人地以为，花更多时间与某些下属在一起完全是出于工作的需要，绝不带有个人的偏向。

◎ 77. 得罪了公司的“小人物” /164

如果你不幸得罪了公司那些平时觉得不起眼的“小人物”，他们就会像一座座大山似

的挡在你的面前，甚至影响到你的业绩和升迁。这会让你产生憋气、仇恨等心理问题。

◎ 78. 讨厌自己的工作 /166

常有一些人抱怨自己所从事的工作。其实，工作只有分工不同，没有高低贵贱之分。爱自己的工作，是一个人永不疲倦的秘诀，也是一个人获得成功的箴言。

◎ 79. 事业到了“瓶颈”期 /168

每个人一生中都会遇到自己的“瓶颈”期，处理得好，便找到事业新的发展出口，取得更大的成功；也有人在这个时期放弃努力，最后葬送了自己的前程。

◎ 80. 总觉得自己怀才不遇 /170

“怀才不遇”，大多数时候是由自己造成的。不要有“怀才不遇”的感觉，因为这会成为你心理上的负担，严重影响到你的正常心态。

◎ 81. 退休综合症 /172

退休以后，职业生活和个人兴趣发生了很大变化，从长期紧张而规律的职业生活，突然转到没有规律、懈怠的退休生活，很多人难以适应，从而产生焦虑、无所适从的感觉。

◎ 82. 老怀疑自己有病 /174

疑病症突出的表现是过分关注自身的健康状况，有各种主观症状，反复就医，虽经反复医学检查和医生解释没有相应疾病，但仍不能打消患者的顾虑，常伴有焦虑或抑郁。

◎ 83. 患上了洁癖 /176

有洁癖的人在挫折和沮丧心理发作时，往往不会对任何人吐露自己心情和不满，但会借不停的整理和清洁动作，作为表达自己心中烦恼思绪的方式，而且会近乎病态地做到劳累得几乎要倒下的状态也不愿停止，这是一种自我折磨。

◎ 84. 赌博上了瘾 /178

赌博之所以能诱人上瘾，是因为赌博可以赢利，迎合了参赌者的投机心理。赌赢了，促使他继续赌，想赢得更多；输了，想把损失挽回，也会促使他继续赌下去。

◎ 85. 得了暴饮暴食症 /181

持续的暴饮暴食不但不能帮助患者摆脱心理上的困扰，而且让患者永远无法走出患得患失的心理循环。焦虑、紧张、恐惧等更会折磨得患者身心疲惫，影响他们的正常生活。

◎ 86. 购物也疯狂 /183

为了平衡情绪或缓解压力去疯狂购物，或许能在买东西的过程当中感到快乐，但这并不是宣泄无奈的最佳方式，更不能拿购物当“心药”。

◎ 87. 吸烟吸上了瘾 /185

香烟中的化学成分具有兴奋作用，它能使人上瘾，并能给人带来生理上的享受。许多吸烟成瘾的人不吸烟就无精打采，而一支烟，就能使其精神焕发。

◎ 88. 一日无酒不欢 /188

嗜酒行为多受心理因素的影响。许多人因生活枯燥、精神空虚，或感到前途悲观、渺茫，于是常常“借酒消愁”，以减轻精神上的苦恼。

◎ 89. 沉迷于网络 /190

人对网络虽不像对烟、酒、毒品等物质的依赖性大，但在虚拟世界的信息刺激下，很多人会感到在现实世界中体会不到的快感。随着乐趣不断增强，欲罢不能，久之成癖。

◎ 90. 情不自禁的窥阴癖 /192

对于成年男子，窥阴动机主要是追求刺激。他们对性配偶的裸体或公众性的异性暴露没有兴趣。窥阴时的压力愈大，他们愈能得到性快感及性满足。窥阴癖患者大多人格不健全，多是内向、孤僻、缺乏与异性交往能力，或是婚姻的失败者。

◎ 91. 患上了恋物癖 /194

患恋物癖者大都有与环境有关的性经历。最初性兴奋出现时与某种物品偶然联系在一起，以后经过不断的重复，就形成了一种条件反射，在性意识上造成了难以克服的固定阴影。

◎ 92. 寻求性快感的露阴癖 /196

露阴癖患者的意识大都是清醒的，因此他们在事后往往很懊恼，特别是被人当作“流氓”抓起来后更是羞愧难当。但一有露阴冲动时，又难以控制自己，常常是冲动战胜理智，出现反复发作的现象。

◎ 93. 一直默默地喜欢着对方 /198

暗恋者怕被人拒绝，丢面子；怕被人笑话，没脸见人；怕影响同事、朋友间的关系，以后难以正常相处，等等。这样往往会遗憾终生。

◎ 94. 不知道如何博得异性的喜爱 /201

充分了解男女在恋爱过程中的不同心理特点，才能采取正确的方法，投其所好，从而赢得对方的喜爱。

◎ 95. 迟迟嫁不出去，有种莫名的恐慌 /203

年龄大了嫁不出去，很多人会产生焦虑、自卑等心理。其实，嫁不出去并不说明你不优秀，事实上，有些女孩正是因为太优秀了，以至于很多男人没勇气来追求。

◎ 96. 只谈恋爱不结婚 /205

独身者的一举一动都容易受到别人的歪曲理解，要想当一个快乐的独身者似乎就很困难。但独身是生活的一种方式，人们有独身的自由，只要在心理和具体的生活中有所准备，还是能做一个快乐的独身者的。

◎ 97. 对婚姻感到恐惧 /208

把结婚提上日程时，很多人就会考虑婚后的经济责任、家务负担、爱人的忠诚等等。之后，便会对婚姻诚惶诚恐，许多人宁肯采取其他方式和恋人在一起，也不谈论婚姻。

◎ 98. 不信挣够了钱找不到好女人 / 210

有人进行对比，女人在衡量男人是否爱她的时候，往往这样揣测：他给了我多少感情？而男人在询问自己是否爱一个女人时，会这样计算：我给了她多少物质？

◎ 99. 自己的感情被玩弄了 / 212

如果受伤害已经成为事实，你就应正视它，并努力寻找解决的办法。如果这件事已经过去，那就抛弃它，不要把它留在记忆里，更不要说：“我总是被人曲解和欺负。”

◎ 100. 难以承受失恋的挫折 / 214

失恋是青年时期最严重的挫折之一。失恋者常常陷入紧张消极的心理状态，内心感到痛苦、焦虑、彷徨，甚至茶饭不思，精神不振。在挫折面前欠缺恢复力的表现。

◎ 101. 无法理智地面对分手 / 216

千千万万的恋人，虽懂得如何相识、相恋，但在爱情消失后，却不懂得如何“分手”，有的甚至采取极端的手段——杀人或自杀，造成永难弥补的遗憾！

◎ 102. 他越来越不浪漫了 / 218

谈恋爱就像是在熬粥，是需要慢慢来的，不可能期待每天的恋情都精彩，只要身边的他能和你细水长流就是一种浪漫。毕竟平平淡淡才是真。

◎ 103. 吵架吵得心痛 / 220

夫妻之间生活背景不同、思维方式不同、行为方式不同，生活在一起，怎么会没有矛盾？矛盾并不可怕，可怕的是矛盾升级，发展为家庭暴力。

◎ 104. 当期望变成了一种负担 / 222

一些女人明知对老公要求过高情况会走向反面，还是执迷于幻想。因为女人大都把老公当作自己的依靠，一旦老公变得无所不能，自己自然就可以坐享其成了。

◎ 105. 越优秀，越没有人靠近 / 224

优秀的女人是女人中的佼佼者，她们有着善于思考的头脑，懂得理解和尊重，具有社会和家庭的责任感，懂得如何去爱，但是她们却往往得不到真正的理解并拥有爱。

◎ 106. 掉进了婚外恋的怪圈 / 226

发生婚外恋者特别注意打扮，对性生活却变得不感兴趣。回家后甚至非常疲劳，倒头便睡。这往往是由于对第三者提出的条件难以答复，下不了决心跟自己的配偶离婚，或者感到对不起配偶，产生了负疚心理。

◎ 107. 夫妻转眼就阴阳相隔 / 228

配偶离世，悲伤是必然的，也是正常的心理反应，但如果悲伤程度超过一般人所能承受的范围，持续时间过长，则会严重影响生者的心理。

◎ 108. 担心再婚会重蹈覆辙 / 230

离异者经历了感情危机、家庭破裂的心灵创伤，阴影始终笼罩在他们心中挥之不

去。他们担心不幸会重演，因此更加小心谨慎，不愿轻易再进围城。

◎ 109. 没有做好离婚的心理准备 /232

离了婚就意味着要面对一定的舆论压力。离，还是不离？婚姻是个复杂的课题，但生活中并没有确定的答案。

◎ 110. 离了婚又想挽回 /234

有人离婚后坦言：“离婚的感觉就像在海边用沙子堆了一个城堡，就在你一转身的時候，海水就把它给冲走了，你突然觉得多年的努力全都白费了。太可怕了。”也正是这种心理，使很多人试图重修旧好，破镜重圆。

◎ 111. 家庭暴力在上演 /237

很多人认为家庭暴力是“家务事”，一些受害人自己也有“家丑不可外扬”的观念，致使施暴者有恃无恐，家庭暴力愈演愈烈。

◎ 112. 爱情变成了亲情 /239

恋爱时，轰轰烈烈卿卿我我，那份炽热，确实让人难忘。可是，婚后如果再要求爱人那样，就有些不现实了。

◎ 113. 不懂得撒娇 /241

不懂得撒娇实际上是一种心理问题。长期下去，会严重压抑自己的情感，导致婚恋关系破坏。女人不一定要漂亮，但一定要会撒娇。

◎ 114. 彼此失去了性吸引力 /243

夫妻双方失去了性吸引力是件很危险的事，这容易导致婚外情的发生。要想保持性吸引力，其实很简单。

◎ 115. 令人烦恼的家务活 /246

现在男人们大多模范起来，越来越多的男人开始同家务沾上边。可大多数女人心里明白，男人做家务其实只是一种业余爱好，或一时来了兴趣要露一手……

◎ 116. 老公很花心 /249

心理学家指出，男人适度地花心是正常的，但如果出了格就是一种心理问题了。对男人的花心问题，女人要担当起心理医生的角色：医治自己的同时，也要医治花心老公。

◎ 117. 老婆唠唠叨叨，我很烦 /252

女人一定要明白，要把握唠叨的分寸和尺度，如果过于唠叨或用法不当，就会导致家庭矛盾，给幸福的婚姻投下灰色的阴影。

◎ 118. 缺乏安全感 /254

重视情感的女人，她的安全感到底消失在哪里？心理学专家认为，在情感中，女性