



解读心理·经典珍藏

蔡践◎编著

学会调节，将身心压力释放云外
善于主宰，让自我心灵洒进阳光

自励心理·宽容心理·自卑心理·自私心理·虚荣心理·嫉妒心理·抑郁心理·贪婪心理·恐惧心理



XINLI

Zhangkongmingyun

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”这一富于哲理性的话语，淋漓尽致地道出了拥有好心理，赢得好人生的重要所在。昭示了人生的成功，在很大程度上是奠定于心理之上的。

心理

掌控命运



心理掌控命运

蔡践◎编著

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理掌控命运 / 蔡践编著. —北京: 中国长安出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80175-777-7

I. 心… II. 蔡… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 025376 号

心理掌控命运

蔡践 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 787毫米×1092 毫米 16 开

印张: 21.25

字数: 310 千字

印数: 10001~13000 册

版本: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 6 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-777-7

定价: 32.00 元

前 言

心理是人生成功的晴雨表，因为良好的心理能使人充满自信、充满快乐，斗志旺盛，勇于进取；而灰色的心理，只会使人精神抑郁、颓废沉沦，丧失斗志，难以作为。正如一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”这一段富于哲理性的话语，淋漓尽致地道出了拥有好心理、赢得好人生的重要所在。昭示了人生的成功在很大程度上是奠定于心理之上的。

为此，解决心理问题是人生十分重要的话题，也是一门博大精深的学问，它似乎说起来容易，做起来难。但只要学会认识自我心理、调节自我心理，不断地用自身的力量来克服心理魔障，用自己的力量来排解心理困扰，就能够冲破困惑，拥抱快乐和成功。

有一朵看似弱不经风的小花，生长在一棵高耸的大松树下，小花非常庆幸有大松树成为它的保护伞，为它遮风挡雨，每天可以高枕无忧。

有一天，突然来了一群伐木工人，短暂的工夫，就把大树整个锯了下来。

小花非常伤心，痛哭道：“天啊？我所有的保护都失去了，从此那些嚣张的狂风会把我吹倒，滂沱的大雨会把我打倒。”

远处的一棵树安慰它说：“不要这么想，刚好相反，少了大树的阻挡，阳光会照耀你、甘霖会滋润你；你弱小的身躯将长得更茁壮，你盛开的花瓣将一一呈现在灿烂的阳光下。人们就会看到你，并且称

赞你说，这朵可爱的小花长得真美丽啊！”原本忧伤的小花听到如此之说后，心底豁然开朗，并露出了自信而快乐的微笑。

通过这则故事可以看出，所有的问题都是心理上的问题，所有的阻障都是心理上的阻碍。人们在许多时候为某些问题所缚累，为某些困难而退缩，归根到底，还是心理上的症结。当一个人能从心灵的困惑中走出时，即使遇到了问题也会坦然地面对，遇到困难也不会表现出脆弱和恐惧。因此，心理的方向与力量，对人的一生具有重大的影响。

本书分析了宽容心理、自励心理、自卑心理、嫉妒心理、虚荣心理、贪婪心理、焦虑心理，挫折心理、恐惧心理、职场心理、情爱心理等，旨在帮助人们正确了解相关的心理学知识，建立良好的健康意识。

相信通过阅读本书，对人们更好地认识自己的心理世界，调节好身心，发掘自身的潜力，从而更好地获得人生的成功有着极大的裨益。

目 录

一、解读心理——透视心理的实质

心理专家认为，一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。所以从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。因此，人要善于调节自己的情绪，用良好的心态来缓和自身心理压力和排除心理障碍。

要想赢得好人生，首先要有好心理	3
心理健康的基本标志	4
严重的心理疾患不容忽视	7
什么是心理缺陷	8
什么是心理危机	9
最易受压力困扰的年龄段	11
男人缓解压力的要诀	13
女人保持好心情的秘方	16
做自己情绪的主人	17
十一条保持心理健康的方法	18
应对压力能力测试	19

二、放飞快乐之心——让阳光洒进心扉

赫尔岑说：“会在快乐时微笑，也要学会在困难中微笑。”

因为，笑，就是春天的阳光，它能消除人们脸上的冬色。

感悟快乐	27
生活是美好的	28
保持做人的本色	29
快乐并不需要太多的条件	31
心中有阳光，神采就会飞扬	32
乐观的人更容易得到幸运之神的垂青	34
幸福只在一念间	35
失意时要懂得心宽	36
用微笑面对人生	38
笑对失败是对失败最大的报复	41
给自己一颗坚强的心	42
快乐心情与心理障碍调适	43

三、自励心理——有志者事竟成

自励心理的突出特点是能很快将生活中的压力转化为自我励志的动力，把梦想变成现实，并在不断的奋斗中获得精神上的满足。具有自励心理的人还具有一种锲而不舍的信念与追求，他们会把每一次生活挫折都当成个人成长的契机，从而磨练个人的意志。

自励能使人成为强者	49
拥有自励才能燃旺信念	51

自励能冲破无数的人生不可能	53
自励，更是一种自觉	55
自励者事竟成	57
相信自己就不会输掉人生	58
探索不息，奋进不止	60
自励为王	61
情绪测试与调适	63

四、宽容心理——比天空宽阔的是胸怀

在某种情况下，宽容是一种启迪、指引，它能催人弃恶从善，使误入歧途者走上正轨。为此，可以说，宽容并非仅是原谅，宽容更是一种智慧和力量的体现。

宽容是一种人生智慧	73
宽容是一种可贵的胸怀	75
学会包容，摒弃怨恨	78
懂得宽容的人，更会懂得爱自己	81
心胸开阔，豁达大度	82
海纳百川，有容乃大	84
首相的胸怀	86
以德报怨	88
总统就职典礼上的震惊举动	89
容人之过，方显大家本色	90
宽容自会有回报	92
“灰色”心理综合症测试	94

五、自卑心理——让自卑从生活中走开

如果你想完善自我，找寻快乐，就要战胜自卑。自卑是由于自我评价过低，由于没能正确地定位自己的人生坐标。战胜自卑，首先要正确地认识自己和评价自己。

正确认识自卑	99
自卑者的典型心理	100
把你的自卑发泄出来	101
自卑是自信的敌人	103
上帝没有轻看卑微	104
缺陷也可以铸就人生	105
把自卑甩得远远的	106
超越自卑才能完善自己	109
自卑心理测试与调适	111

六、嫉妒心理——消除腐蚀心灵的毒素

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生的的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多种情绪体验。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。

嫉妒是一剂烈性的毒药	117
为什么心怀嫉妒的人总是心情不好	118
嫉妒是柄双刃毒剑	120
不要让嫉妒的阴云覆盖心扉	122
嫉妒害人终害己	123

别人嫉妒你了怎么办	125
嫉妒是可以转化的	127
嫉妒心理测试与调适	129

七、虚荣心理——虚荣是扭曲的自尊

从近处看，虚荣仿佛是一种聪明；从长远看，虚荣实际是一种愚蠢。虚荣者常有小狡黠，却缺乏大智慧。虚荣的人不一定少机敏，却一定缺远见。

正确认识虚荣心	135
虚荣心理的表现与危害	136
哪些人容易产生虚荣心	137
不要打肿脸充胖子	138
虚荣是扭曲的自尊	140
将虚荣心抛开	142
切莫为虚名所累	143
不让虚荣心作祟	145
虚荣心量测试与调适	146

八、焦虑心理——让紧张的情绪松弛下来

在不可避免的快节奏生活中，如何摆脱和控制紧张情绪，这对每一个现代人来说，都是十分重要的。

了解焦虑症	153
焦虑症的表现	154
了解形形色色的焦虑情绪	155

如何在紧张中求松弛	156
焦虑症的饮食治疗	158
克服焦虑的良药	159
焦虑时的自我控制	160
焦虑性神经症的调适	161

九、抑郁心理——不要让灰色的情绪笼罩

抑郁是一种很复杂的情绪，是痛苦、愤怒、悲哀、自责、冷漠等情绪复合的结果。它会使人降低乃至丧失自信，往往会对人生产生不可忽视的干扰作用。因此，只有消除抑郁，才能建立自信，并在此基础上，坚强地构筑起壮丽的人生大厦。

什么是抑郁症	167
抑郁症的十大症状	168
不要被抑郁症所吓倒	171
抑郁症的心理治疗	172
怎样识别青少年抑郁症	173
怎样治疗青少年抑郁症	174
怎样消除女性更年期的抑郁情绪	176
抑郁心理的测试与调适	177

十、自私心理——不可一味满足自己的私欲

自私心理潜藏较深，它的存在与表现常常不为个人所意识到，有自私行为的人往往意识不到他在干一件自私的事。相反地，在侵占别人利益时，有自私心理的人往往心安理得，也正因为如此，我们才将自私称为病态社会心理。

自私与人的本性客观分析	183
自私者自毁	184
自私是人生的绊脚石	185
悲哀的自私者	187
给自己立个规矩	189
他的责任我愿意承担	190
不要让儿童滋长自私心理	191
自私心理测试与调适	192

十一、贪婪心理——贪欲是许多祸事的根由

正如莎士比亚所言，“贪欲永远无底，占有的已经太多，仍渴求更多的东西。”这无疑像体肤中浸入病毒一样会越陷越深，祸及自己。为此，人们应正确认识，慎而防之。

认识贪婪	197
并非是拥有的东西越多越好	198
钱币商与卖烧饼的小贩	198
不要这山望着那山高	199
贪欲使轻松变得沉重	200
贪心猛于虎	201
该舍弃的必须舍弃	203
贪婪的人最容易中圈套	204
贪小便宜吃大亏	205
放弃是一种美德	206
不要被欲望牵引	206
贪婪心理测试与调适	207

十二、挫折心理——不怕艰难、勇于超越

拿破仑说过：“人生的光荣不在永不失败，而在于能够屡败屡战。”成功的人不是从未被击倒过，而是在被击倒后还能够积极地往成功之路不断迈进。

正确认识挫折	211
挫折心理产生的原因	212
不要被失败击倒	214
跌倒了就再爬起来	216
逆境不是我们的仇敌	217
不能因挫折而沮丧	220
将痛苦转换成为动力	222
把挫折当作成功的转机	223
自古英雄多磨难	225
挫折是成功的伴侣	226
战胜自我，超越自我	227
挫折心理自测试与调适	230

十三、恐惧心理——掌握医治恐惧的良药

在漫长的人生旅程中，很难完全避免崎岖与坎坷，只要厄运打不垮信念，只要拒绝思想上的残疾，希望之光就会驱散绝望之云。

认识恐惧心理的情绪	237
男人常见的五大心理恐惧	238
正确对待儿童的恐惧心理	240

不要给自己凭空制造压力	241
相信自己是一只雄鹰	243
拒绝思想上的残疾	244
勇于迎接挑战	246
用自信战胜恐惧	247
以笑声面对残酷的命运	249
战胜心底的溃退	251
恐惧心理测试与调适	252

十四、职场心理——立足好人生重要的平台

一位哲人说过：“真正的快乐不在于目标的是否实现，而在于为实现目标的奋斗过程之中。”这精辟的话语告诉我们，工作之中拥有无穷的乐趣。因为，正是工作才会丰富我们的生活，才会不断地改变生活中旧的色彩。

乐在工作	259
化解自己的厌职情绪	260
做工作的主人而非奴隶	262
与上司交往的学问	263
当主管是一位工作狂时	265
不要当众指责你的主管	267
身居高位更要关心下属	269
平易近人才能获得人心	270
领导者应有宽容精神	272
善于网罗人才	274
安全——“跳”的原则	276
如何化解员工的抗拒心理	278
成功企业家的八种心理特征	282

职场心理沟通	284
职场情绪测试与调适	286

十五、情爱心理——人生最温馨的话题

爱是相互的，它是两个人之间心与心的接纳与碰撞。接纳使两个人情笃意厚，碰撞使爱情闪烁着耀眼的光芒。

爱是心灵的相互接纳与碰撞	291
如何赢得异性的喜爱	292
不能为爱而糊涂	294
爱情要适度的宽容	295
产生恋爱纠纷时怎么办	296
不要为情自毁	299
不要为爱所累	300
不要苛求完美的婚姻	302
女人不要把男人看得太紧	303
掌握十六种不能嫁的男人	305
男人要远离哪种女人	307
男人娶这五种女人要当心	308
恩爱夫妻也要亲密有间	310
为什么夫妻之间相争无赢	313
夫妻间最可怕的裂痕是猜疑	316
信任使家庭和谐	317
让婚姻凝聚人生的幸福	318
夫妻情感调适	321

JIE DU XIN LI

透视心理的实质 | 一、解读心理

心理专家认为，一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的某个具体行为。所以从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。因此，人要善于调节自己的情绪，用良好的心态来缓和自身心理压力和排除心理障碍。



小英雄 董存瑞

董存瑞

——

董存瑞

董存瑞是河北省涿鹿县一个贫苦农民的子弟。

他从小就在父亲的熏陶下，成了一个勇敢、机智、不怕困难的人。

他从小就立志要当一名英雄，为家乡、为祖国贡献自己的一切。

他从小就热爱劳动，热爱学习，热爱集体，热爱家乡。

他从小就有一颗爱国心，有一颗为人民服务的决心。

他从小就有一颗勇敢的心，有一颗不怕牺牲的精神。

董存瑞