

REN SHENG GAO QI DIAN ZHUO YUE



REN SHENG SU ZHI PEI YANG WEN KU

YUAN LI
XIN LI WU QU



远离心理误区

舒天 孙思忠 / 主编

河南大学出版社

B821
S642/25

人生高起点：
卓越人生素质培养文库

舒天 孙思忠 主编

远离心理误区

张秀红 编著

河南大学出版社

责任编辑：杨钧

图书在版编目 (CIP) 数据

人生高起点：卓越人生素质培养文库/舒天，孙思忠主编
——开封：河南大学出版社，2004.4

ISBN 7-81018-470-9

I. 人… II. ①舒… ②孙… III. 人生哲学—青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 013765 号

人生高起点：卓越人生素质培养文库

出版：河南大学出版社

发行：各地新华书店

印刷：北京华创印务有限公司

开本：850×1168 32 开

印张：189 字数：3360 千字

版次：2005 年 12 月第 2 版

印次：2005 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-81018-470-9/G·188

定价：708.00 元 (全 24 册)

编委会名单

主 编 舒 天 孙思忠

编 委 (以姓氏笔画为序)

万英慧	马江平	王 春	王帮英
天 戈	邓在虹	朱 泓	孙 浩
孙思忠	李培华	邱 冬	陈秋玲
张振忠	张伟华	张桂忠	扬宇澜
黄玉珍	舒 天	舒 畅	舒立天



PREFACE

前言

追求卓越是生命中最炽热的因子，渴望成功是人生最活跃的本能。因为，成功意味着生命的富足与健康，成功代表着人生的幸福与快乐。尽管生活从来不会让我们尽如人意，人生始终都是竞赛般的艰辛，但成功的梦想，从人生开始的那一刻，就在我们每个人的心里热得滚烫。

实现人生的成功，可以有无数种选择，可以有无数条路径，但都离不开人生的智慧。你可以勇敢地去追求，若是缺少了智慧，就只能是在空幻中作不切实际的劳作。你也可以不停地奋斗，若是没有智慧的支撑，就只能在无休止的烦恼中埋葬最初的热情。

人生的智慧在于对生命的思考，而成功的人生在于让智慧闪光。

成功人生的大智慧，是生活的哲理，是处世的艺术，是立身的学问，是生存的技巧，更是一把开启成功之门的金钥匙。

人生是个万花筒，每个人都以自己的方式，表现出独具个性的色彩与姿态。如果缺少了智慧，就会使自己的人生黯然失色。也许我们一次不理智的拖延，却错过了春天的季节；也许我们一次

不留神的冲动，却夭折了未成熟的果实；也许我们一次不聪明的放弃，却失去了与成功牵手的机会。因此，感悟成功人生的经验，激活自我的智慧能量，可以使我们的人生少走些弯路，少犯些错误，更快些与阳光拥抱，与成功交汇。

人生的智慧丰富多彩，成功的方法许许多多。如果你想把握住未来的人生，那末，善于学习、善于思索，就会裨益多多。这套《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，将精彩的人生哲理、实用的人生途径、最有说服力的人生经验，尽收囊中，送给广大读者，目的就是启迪读者对人生的思索，引发读者对生活的感悟，让读者在智慧的海洋中，找到自己的成功之路。

青年时期，是人生的黄金时期。

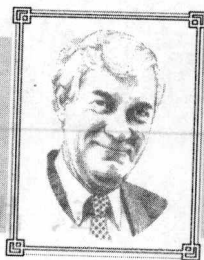
《人生高起点：卓越人生素质培养文库》，是专为青年读者量身订制的。它集中展示了当代成功人生智慧的精华，浓缩了专家学者近年来对生命价值和人生意义的主要研究成果，逐一介绍了适合青年读者的人生奋斗方向，概括了鲜活灵动的人生成功要义，创新地总结了卓越人生的成功方法。可以说是一部极具启迪意义和极富可读性的成功励志读物。编写这套文库的目的只有一个：希望每个人的生活有品味、高质量，希望每个人的人生如花儿般的幸福，如诗一样美丽。

人生不可缺少智慧，智慧创造新的人生。

愿以此书与广大青年读者朋友共勉。

目 录

CONTENTS



一、克服自卑：你行我也行

1. 是谁在吞噬我们的自信之心 (2)
2. 自卑行为的表现形式 (8)
3. 自卑心理过强的人的特征 (12)
4. 自信心：驱除自卑的灵丹妙药 (14)
5. 克服自卑心理的有效方法 (17)

二、力戒依赖：我的人生我做主

1. 自立的心灯为什么微弱无光 (22)
2. 依赖心理的种种表现 (24)
3. 你是否具有依赖行为 (26)
4. 以坚强的独立精神战胜依赖 (27)
5. 培养独立精神，从小抓起 (30)
6. 自我消除依赖心理的处方 (34)

CONTENTS

三、战胜懦弱：张扬真我本色

1. 懦弱，人性中刚强的“腐蚀剂” (38)
2. 懦弱者的几种表现形式 (40)
3. 容易产生懦弱的“土壤” (42)
4. 为你的个性中融进“钢”性 (43)
5. 克服懦弱的若干技巧 (45)
6. 克服懦弱的主要步骤 (46)

四、摒弃恐惧：直面命运的挑战

1. 敢于扼住命运咽喉的人 (48)
2. “我妈妈需要 50 美分” (48)
3. 恐惧是人类最大的敌人 (49)
4. 恐惧症是一种病态心理 (52)
5. 你为什么缺乏勇气 (53)
6. 跨越恐惧：你是最勇敢的人 (59)
7. 恐惧症的治疗方法 (62)

CONTENTS

五、甩掉虚荣：你的生活会更美

- (80) 1. 虚荣心，使她最终杀人 (68)
- (90) 2. 人为什么会有虚荣心 (71)
- (001) 3. 虚荣心的特点有哪些 (74)
- (201) 4. 虚荣心的表现形式 (75)
- (801) 5. 下决心让自己远离虚荣 (76)
6. 怎样有效地克服虚荣心 (80)

六、战胜沮丧：跌倒了重新站起来

- (411) 1. 沮丧使著名作家海明威自杀 (84)
- (011) 2. 沮丧是一种心理疾病 (85)
- (811) 3. 沮丧对人生的消极影响 (86)
- (151) 4. 信任自己——“我能行” (86)
- (551) 5. 60 秒 PR 法使你振奋 (88)
- (1151) 6. 碰到人生低潮时要自己给自己加油 (91)
7. 跌倒了一定要爬起来 (94)

CONTENTS

七、消除紧张：让心灵透口气

- (80) 1. 过度紧张的情绪危害你的身心 (98)
- (17) 2. 你为什么没有坦然从容的心 (99)
- (47) 3. 用信念摆脱心理紧张 (100)
- (27) 4. 名人教你驱除紧张 (105)
- (07) 5. 消除精神紧张的 27 种方法 (108)
- (08)

八、化解焦虑：心如止水好生活

- 1. 是谁打破你心灵的宁静 (114)
- (48) 2. 患有焦虑症的反常表现 (116)
- (28) 3. 放松术和停止技巧：使你的心灵回归
(08) 平静 (118)
- (08) 4. 焦虑性神经症的心理调适 (121)
- (88) 5. 用自我调适摆脱焦虑症 (122)
- (10)

九、远离忧虑：让自己快乐起来

- 1. 忧虑是人生中的隐形杀手 (126)
- 2. 哪些人容易忧虑成疾 (129)

CONTENTS

3. 轻松愉快：化解忧虑的良药 (131)

4. 赶走忧虑的快乐处方 (138)

5. 摆脱忧虑的明智方法 (141)

十、克制愤怒：制伏心中的狂躁

1. 愤怒是一种常见的消极情绪 (144)

2. 引发愤怒的情绪之源 (145)

3. 愤怒危害你的身心健康 (149)

4. 冷静，冷静，再冷静 (152)

5. 加强修养，防怒于未然 (154)

6. 调适愤怒心理的方法 (156)

7. 制怒与释怒的若干技巧 (158)

十一、消融冷漠：构筑生活的乐园

1. 冷漠是如何在心中滋生的 (162)

2. 腐蚀健康心灵的冷漠表现 (163)

3. 以乐观消融无情的冷漠 (165)

4. 用热忱构筑人生的乐园 (169)

5. 消融冷漠的几条实用法则 (173)

CONTENTS

(181) 猜疑心理的成因与表现

十二、抛弃嫉妒：相信自己也会成功

(184) 嫉妒心理的成因与表现

1. 你为什么会嫉妒他人 (180)
2. 嫉妒心理的基本特征 (184)
3. 病态嫉妒心理的发展阶段 (185)
4. 病态嫉妒心理的危害 (186)
5. 怎样防止自己对别人产生嫉妒心理 ... (187)
6. 如何消除别人对自己的嫉妒 (189)

(192) 猜疑心理的成因与表现

十三、远离猜疑：勇敢打开心灵之窗

(194) 猜疑心理的成因与表现

1. 缺乏信任——猜疑者的心理实质 (194)
2. 人为什么会有强烈的猜疑心理 (195)
3. 猜疑症各种类型的不同表现 (198)
4. 自我控制，提升对他人的信任度 (200)
5. 克服猜疑心理的有效方法 (202)

(206) 自负心理的成因与表现

十四、战胜自负：从孤芳自赏中清醒过来

(206) 自负心理的成因与表现

(206) 自负心理的成因与表现

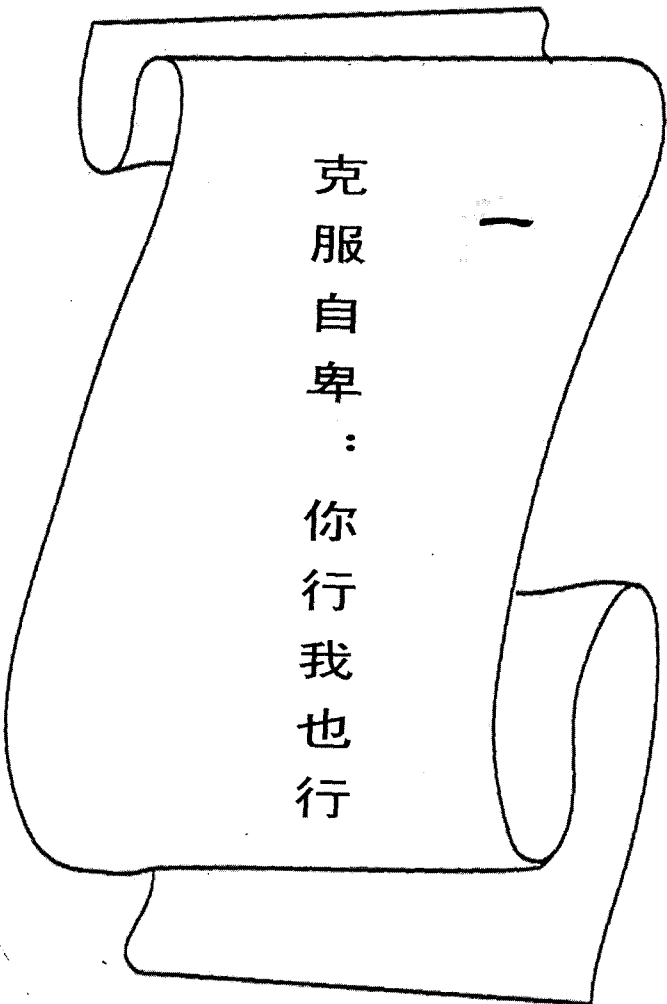
1. 自负的心理是怎样形成的 (206)

CONTENTS

2. 自负心理的五种特征 (208)
3. 丢掉孤芳自赏, 赢得他人之心 (210)
4. 以谦虚的处世心态抑制自负 (213)
5. 以良好的习惯克服自负 (215)

十五、走出自闭: 走向社会大舞台

1. 自我封闭的心理诱因 (220)
2. 敞开心扉, 融入多彩社会 (221)
3. 怎样使自己变得热情开朗 (223)
4. 摆脱自我封闭心理的行为训练 (225)

A simple line drawing of a scroll, partially unrolled, with the text '克服自卑：你行我也行' written vertically in the center. The scroll has a small horizontal line above the text.

克服自卑：
你行我也行



1. 是谁在吞噬我们的自信之心

自卑是吞噬一个人自信之心的强大恶魔。每个人对自己都或多或少带有一些不恰当的认识。自卑就是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和自己瞧不起自己的消极心理，是由主观和客观原因而造成的。

自卑是常见的一种心理现象。自卑与生俱来，人人都有，无论圣人贤士、帝王富豪还是布衣寒士、贩夫走卒，在潜意识里都是有自卑感的。正所谓“天下无人不自卑”，几乎所有的人都存在自卑感，只是表现的方式和程度不同而已。

有研究发现，人的自卑心理，绝大部分是从儿童时代就已开始引发。弗洛伊德认为，人的童年经历虽然会随着年龄增长而逐步淡忘，甚至会在意识层中消失，但仍将顽固地保存于潜意识中，对人的一生产生持久的影响，所以，童年经历不幸的人更容易产生自卑。

一般来讲，大部分人的自卑感是这样形成的：小时候，父母比我们大，我们要依靠父母的扶持并依赖父母的哺育；我们在父母面前是渺小的。父母同样也认为我们是弱小的，这样，潜移默化中，在我们细小心灵的深层潜意识里自然而然地就有了一种“我小”的自卑情结。这种情结大多会一直伴随我们的少年、中年和老年，甚至一



生。如果你往积极的方面引导就会使你多一些自信，如果你向消极的方面靠拢就会使你多一些自卑。

没有一个人的人生道路是一帆风顺的，不如意事常有八九。因此，每个人前进的路上随时都会遇到各种困难、挫折、失意等，这些都容易使人产生一种自卑心理。

相对而言，自卑感在青少年当中相当普遍。这是因为，进入青春期以后，人的自我意识发展得很快，青少年开始独立地观察、分析社会，用自己的观点评价他人，也极其重视他人对自己的评价，非常关心“我”在别人心目中的形象。青少年开始重新审视自己，用挑剔的眼光寻求自己的不足，并常常将其夸大。每个人都在自己心目中塑造了一个理想的、完美的自我形象，希望越大，越是发现理想与现实的差距，于是暗自滋生不满、失望和悲观，同时，加上幼年时代滋长的自卑情结，从而导致了愈加强烈的自卑。

其实，在现实生活中，自卑心理可能产生在任何年龄段和各种各样的人身上。比如说，德才平平，事业不振，往往容易产生“看破红尘”的感叹和“流水落花春去也”的无奈，以至把悲观失望当成了人生的主调；经过奋力拼搏，工作有了成绩，事业上创造了辉煌，但总担心风光不再，容易产生前途渺茫、“四大皆空”的哀叹；随着年龄的增长，青春一去不回头，往往容易哀怨岁月的无情和生出红日偏西的无奈。等等。这些都是自卑心理。长期的自卑，会出现压抑自我、消磨意志、软化信念、畏缩不前、自我怀疑、自我否定等，严重的甚至会导致我们平常

一、
克服自卑：

你行我也行





远离心理误区



所说的心理障碍。

通常，自卑感强的人往往是有过某一特别严酷的经历，有过心理创伤。如有个学生，在整个小学期间的成绩都很差，但4年级前完全无忧无虑，然而后来发生的一件事，却使他难以忘却。那天他与同学正兴致勃勃地踢足球，此时有位成绩优良的同班同学故意捣蛋，他对此提出抗议，并据理驳倒了对方，可对方竟大吵大骂起来。这时，有位任课老师正经过此地，将他们劝解开了，但老师一味训他，反倒安慰那个同学，并冲着他说：“不好好读书，只知道玩！”过去，他不怎么介意学习不好的问题，这时他意识到问题的严重性，并由此产生自卑感。但是，同样的心理创伤，并非所有的人都会产生自卑感，因为心理创伤并不是完全起因于外部的刺激，而还有其主观原因——性格。

自卑感较强的人一般具有以下几种性格特征：小心、内向、孤独和偏见、完美主义。更需指出的是，现代社会是个充满竞争的社会，“出人头地”的风气越来越盛行，这也是造成某些人自卑的重要原因，自卑感往往就在类似入学考试、录用面试、体育比赛等比试优劣的场合产生。

一个人为什么会自卑呢？

心理学家的解释是这样的：当自己的形象遭到威胁或破坏时，如果找不出一套比较满意的破解或补偿方式，便容易失去自信而自卑。

日常学习、生活、交往和工作中，一个人自卑感的形成一般是由以下一些因素或原因造成。

一、克服自卑：你行我也行