

跳出思想

框框

让你的大脑 NEW一下

Rangnide Danao New Yixia

[香港] 梁若芊/著

- 我正常吗·谁人需要心理辅导
- 逃避还是面对·压力及情绪问题
- 她跟他·两性关系新定位
- 留不住的爱情·恋爱婚姻
- 认清办公室里的“次文化”



13842-5

L48

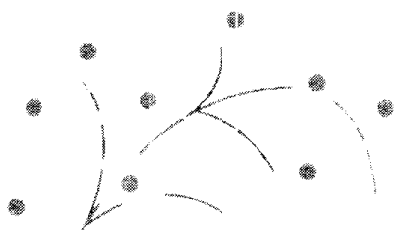
跳出思想框框

让你的大脑

RANG NI DE DANAQ *New* YIXIA

New 一下

(香港)梁若芊 著



广西人民出版社

桂图登字:20-2002-131号

香港零至壹出版有限公司授权独家出版

图书在版编目(CIP)数据

让你的大脑 New 一下:跳出思想框框/(香港)梁若芊
著. —南宁:广西人民出版社,2003.2

ISBN 7-219-04754-1

I. 让… II. 梁… III. 思维心理学—通俗读物
IV. B842.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099901 号

责任编辑:李常秀

跳出思想框框
让你的大脑 *New* 一下
(香港)梁若芊 著

广西人民出版社出版

广西新华书店发行

(邮政编码:530028

北京市媛明印刷厂印刷

南宁市桂春路6号)

2003年2月第1版

880毫米×1230毫米 1/32 2003年2月第1次印刷

6.75印张 120千字

印数 1-8000册

ISBN 7-219-04754-1/C·135

定 价:14.00元

序

言

“坐井观天，曰天小者，非天小也，其所见小也。”

这正好是我们大部分人的生活写照——面对自身的困

难、人际关系的困惑、情绪的困扰、两性关系的困局，我们总是绕着圈子原地跑，以狭隘的眼光、一贯的思想框框、惯性的处事方法去处理，结果总是逃不出那樊笼，闯不出新天地新路向。

从中六修读心理学至今足足有二十个年头，最大的得益不是掌握学术的资讯，也不是取得专业的资格，而是感染到心理学那种不断改进、破旧立新的精神。

心理学不断以大胆假设，小心求证的严谨

科学精神把昔日谬误神话量性地审核和推翻，带给我们思想领域的冲击和突破，领导我们冲出思想的框框。

今天，我希望这本书可以带领读者跳出自己那安逸的井底，尝试去看看外面的世界，跳出自己那主观的观点，但是，我更相信我们可能只不过是跳进一个更大的井，看见更大的天，却仍然未能看见宇宙的伟大。所以，让我们一起继续努力地跳出思想框框，不断地跳，不断地闯，迈向心理健康……

梁若芊 于香港

目 录

原来如此

——基本心理概念

临床心理学家/3
哪些人需要心理辅导/5
我正常吗/7
潜意识/10
防卫作用/12
日有所思，夜有所梦/14
私人空间/16
投射作用/18
我负人 人负我/20
安全感/22
不是我的责任/24
选择性注意/26
身体形象/28
角色定型/30

为什么不可以

——跳出思想框框



- 35/创新的思考方法
- 38/定型：“非我族类”心态
- 41/肥胖人士找工难？
- 44/让另类家庭曝光
- 48/独身非择偶市场失败者
- 52/黄昏之恋
- 54/暴露的动机
- 56/家庭主妇的角色
- 59/男儿流血不流泪

你听得懂吗

——人际沟通技巧



借出你的耳朵/63

交心——自我披露/66

筑起一道墙/69

制造自我形象/71

接受他人的观点/74

若要人似我,除非两个我/76

认清办公室里的“次文化”/78

上司的心理/81

我太肥胖!/83

消除社交时的紧张/85

自我肯定的态度/88

自我肯定的训练(一)——爱自己/92

自我肯定的训练(二)——表达自己/95

自我肯定的训练(三)——维护自己/98

逃避还是面对

——压力及情绪问题



情绪发泄与健康/103

处理愤怒情绪/106

压力的来源/108

压力指标/111

减压方法/113

克服恐惧之认识篇/118

克服恐惧之处理篇/121

孤单与孤独/124

情人节忧郁/127

抑郁/130

从另一个角度看自杀/133

失业令人自杀/136

真想死的不会玩命/140

面对自杀边缘的朋友/143

她跟他

——两性关系新定位



不是男与女一场新战争/147

可怕的选美宣传片/151

性别极端分离主义/154

新男人是怎样的/156

绅士风度背后/161

好男人难求/163

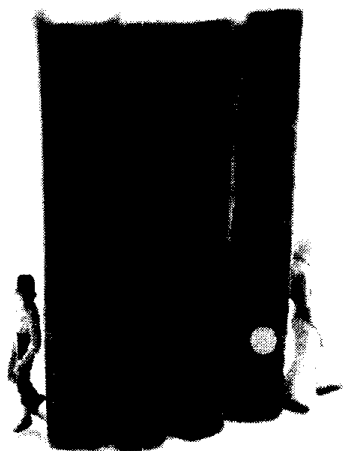
留不住的爱情

——恋爱婚姻



往哪里吃饭/167
小心男友的兄弟们/169
失恋怎么办/171
只愿一生爱一人/173
结婚的压力/175
夫妻沟通(一)/177
夫妻沟通(二)/179
明天你是否依然爱我/181
香港常见的家庭/183

用孩子来“籊煲”/185
 家庭纠纷/187
 家庭暴力/189
 婚内强奸/192
 狼虎之年/194
 “肥师奶”教训/196
“包二奶”的原因及“根治方法”/198
 没有男人的日子/202
 独立的第一步/204

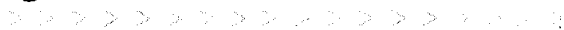


原来如此

——基本心理概念



临床心理学家



“临床心理学家”，好一个怪怪的称号。很多初次见面的朋友都难掩其一脸疑惑：什么叫做心理学家？

“临床”是何解？

心理学家是泛指那一群主修心理学的人，他们通常都是拥有心理学硕士，甚至博士头衔的人。

心理学家擅长于了解研究人类的行为、思想和感受，他们以社会科学的方法来观察及分析人类的所作所为，尝试解释人类各种各样、千奇百怪的行为的动机和意义。

临床心理学是指把心理学原理和方法应用于了解及

跳

出

思

想

框

框





让你的大脑New一下 RANG NI DE DANAQ New YIXIA

改变个人的心理或情绪困扰的一门学问。“临床”一词英文为 Clinical，即是说把心理学用于病者身上，以诊治为主要目的。所以临床心理学家的服务对象包括了各种各样受情绪、性格、心理压力所困扰的人士。临床心理学家通常会集中在心理卫生环境，例如精神科门诊及社会、社会福利服务机构、监狱、部队的福利部门等。

长期以来，很多人都会以为心理学家只是处理一些严重的心理精神问题，很多人被劝告去向心理学家求助时都不禁说：“我的情况并不严重，只有心理变态的人才去见心理学家。”但时至今日，大众对心理学家的认识增强了，所以能够以正确的态度去向临床心理学家求助，处理心理压力、自信心、人际关系、感情困扰、情绪不安、家庭纠纷等日常困难，避免压力加深加重，影响身心健康。

跳出思维框框





哪些人需要心理辅导



“我又不是心理变态，我不需要心理辅导！”“要我付钱去找人听我的秘密？”“只有弱者才要找人倾诉！”这些都是一般人对心理辅导的误解，这些误解令很多真正需要而又能从心理辅导中获益的人士却步，又令那些人为了要巩固自己那“强人”的形象而否定了自己的心事和困扰。

其实，心理辅导是为每一个心中有各种大小烦恼或郁结的人而设的服务。当你很不开心的时候，你会希望有人聆听你的心声，有人安慰鼓励你。当你充满困惑疑虑时，你会希望有人可以协助你分析事物，给你一点意

跳
出
思
想
框
框



让你的大脑New一下 RANG NI DE DANAQ New YIXIA

见。这些你的朋友知己通常都可以做得到，但有些人会发觉知己朋友太忙碌，没有时间或精力来分担这些问题。又有人会觉得不想打扰朋友，不想培养出一种依赖性，也有一些情况是你不想认识你的人知道你的心事和感受。

专业人士所作的辅导，其实与你和家人朋友倾诉是有显著区别的。专业辅导者曾受过严格的训练，掌握了好的聆听和沟通技巧，同时，他们又会遵守专业守则，以求做到严格地保守受助者的身份和问题的秘密。辅导工作者最重要的一个责任，就是要协助受助者思考反省，了解他们的感受，协助受助者一步步地找出问题的症结和解决方法。如此受助者不单不会变得依赖辅导者，相反地，在辅导过程中，受助者会发现自己的潜能和解决问题的方法或者能学习多一些有效的处理问题和情绪的措施，从而变得独立自信，增强心理健康。

跳
出
思
想
框
框

