

学习古人， 成就自我

过好这一生



是时候做出改变了

停止拖延和懒惰，不
长大后的学习至关重要！

意义的挑战。
。

著名心理学家岳晓东告诉你
如何博采众长并坚持到底
找到人生契机，真正做出改变

岳晓东 / 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

学习古人， 成就自我

过好这一生

岳晓东 / 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

过好这一生·学习古人,成就自我 / 岳晓东著. — 北京:中国法制出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5093-6849-7

I. ①过… II. ①岳… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ① B848.4-49 ② C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 116949 号

策划 / 统筹: 李佳

责任编辑: 李佳 (*amberlee2014@126.com*) 冯运 (*fengyun1s@126.com*)

装帧设计: 仙境设计

过好这一生·学习古人,成就自我

GUO HAO ZHE YISHENG. XUEXI GUREN, CHENGJIU ZIWO

著者: 岳晓东

经销: 新华书店

印刷: 三河市紫恒印装有限公司

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 32 开 印张: 7 字数: 149 千

版次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6849-7

定价: 42.00 元

社址: 北京西单横二条 2 号 (100031)

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

做一个长相俊美的天才

“过好这一生”系列是我这段时间对心理学的思考集锦，与爱情、决策、个人成长有关，是一套有温度、有深度的心理学通俗读物。

不同于《登天的感觉》，“过好这一生”系列的几本书不再讲述我个人出国留学或是做心理咨询的经历，而是结合政治、文化、科学等领域的名人事迹，深入浅出地阐释心理学对人生的重要意义。心理学不是高不可攀的学问，它源于生活又高于生活，在我们的人生转折点发挥着不可小觑的作用。

给大家分享一个故事。

当年我申请哈佛大学的时候，同时也申请了另外的几所学校。最早录取我读博的是美国克拉克大学的研究生院，当时它给了我全奖，也就是说四年免学费，每年给7000美元的生活资助。当时我很喜悦，因为这意味着我可以继续在美国读书了。过了一个星期之后，哈佛大学的录取信也来了。录取信的第一页我看着挺喜悦，因为它说录

取我了。但第二页我就困惑了，因为它只给了我当年 6500 美元免学费的资助。我应该是去克拉克大学读博呢还是去哈佛大学读博呢？去克拉克大学读博呢，经济上有保障，不用操心生活上的负担，但是学校不够响；到哈佛大学读书呢，需要自己打工，生活上需要进一步努力。

当时我很纠结，我找到学校的一个老师，让他帮我做这个决定。

老师问我一个问题：“你要做一个长相丑陋的天才还是做一个长相俊美的白痴？”

我不明白，我说：“你问这个问题是什么意思呢？”

他说：“你选吧。”我说：“我要做一个长相丑陋的天才。”

他说：“不对，你再选。”

我说：“那我只能做一个长相俊美的白痴。”

他说：“也不对，你再选。”

我说：“我能选什么呢？”

他说：“你可以选择做一个长相俊美的天才。”

我说：“可这和我现在的决策有什么关系呢？”

他说：“我提醒你，你可不可以人进到哈佛大学里去，而要到克

拉克大学的钱？”

我听了当时就感到震撼，这怎么可能呢？

他说：“你要去争取，你要去找导师，看导师能不能帮你想办法。”

我一下子脑袋开窍了，原来这个决定是有调整空间的。于是我就去哈佛大学找到我的导师，讲了我的困难。

导师当下就跟我说：“如果你决定到哈佛大学来读书，我可以考虑让你做我的助研，帮我查些资料。我可以让你一个学期挣 5000 美元，这个助研有可能会做两个学期，那就是 10000 美元了。”

我说：“老师，此话当真？”

他说：“是。”

我太喜悦了！

我正要出门，导师又说道：“你再到奖学金办公室去问问还可不可以再给你些钱。”

我说：“不是已经给了 6500 美元了吗？”

他说：“你可以再去问啊。”

我来到奖学金办公室，没想到工作人员说如果我来哈佛大学读书的话他们再考虑。后来我确认去哈佛大学读书，奖学金办公室

又给了我 2500 美元的资助，原来的 6500 美元加上这 2500 美元是 9000 美元。开学之后，第一年我的确做了导师的助研，所以第一年我收获了 19000 美元。第二年、第三年通过不断的争取，最后我在哈佛大学拿到的奖学金与在克拉克大学读书会拿到的奖学金几乎持平。

给大家讲这个故事，我是想让大家明白，在我们决策当中要有创意思维，要做“长相俊美的天才”。怎样在两难中寻求两全其美，寻求关键的突破，这样的决定不是每时每刻都能做的，但是你努力了，便拥有了成为“长相俊美的天才”的可能性。

接下来给大家简略介绍“过好这一生”系列的内容，希望各位亲爱的读者获得更多的启发和让生活变得更美好的能力。本系列分为爱情篇、人格完善篇和决策篇，全方位地审视名人处世细节中的心理学内涵，希望在轻松的阅读氛围中能够有助于亲爱的读者构建新的自我认知，并潜移默化地影响日常的心态和行为。

《过好这一生：爱上对的人》从实例到理论，从感性到理性，客观地分析了名人爱情甜蜜、婚姻美满的秘诀。书中涉及的文化名

人有法国女作家杜拉斯，北宋词人秦观，当代作家林语堂、沈从文、徐志摩、三毛等，在那些缱绻旖旎、令人唏嘘的故事背后，隐藏着他们剪不断的情愫和情结。每一节内容都是由个案引入情感话题，如承诺、勇气、包容、真诚等，以洞察世事的笔法阐述与话题相关的名人逸事，然后上升到心理学的高度，从根本上把握永葆情感活力的要素。读者读完每一节内容后，可结合书中的知识点拨环节，做进一步的思考，获得精神的愉悦和心灵的成长。相比于专业的心理学著作，这本书在讲解心理学知识的过程中融入了文学元素，更具趣味性和可读性，是处于爱情困惑期的读者的必备良方。

《过好这一生：做不后悔的决定》从成功决策的智慧、决策的四种思维形式、决策的三种信念原则入手，事理结合，详细分析了决策的垂直思维、横向思维、直觉思维、模糊思维等概念。决策普遍存在于政治、经济、文化领域，并贯穿于人们的日常生活。近几年，关于决策心理学的研究已经成为一个热点。优秀的决策能力并非与生俱来，我们可以通过后天的学习逐渐提高自身的决策能力。面对无处不在的决策，我们需要学习如何确定目标、拟订方案、优化选择，

让决策更明智、更合理。科学的决策是人生进阶的关键，是开启成功之门的金钥匙。有别于以往的决策类图书，这本书不再从经济学、管理学的角度进行分析，而是引导大家关注心理学对决策的影响，剖析决策者可能存在的心理障碍，并结合案例提出有效的解决方法。

《过好这一生：学习古人，成就自我》尝试呈现二十几位古今中外历史名人的心理群像，从心理学的角度，由点及面，探究他们成败的原因。前四章展现了他们鲜为人知的人格障碍（如朱元璋、拿破仑）、认知障碍（如魏延、海明威）、人格缺陷（如诸葛亮、恺撒）、自我认知障碍（如曹操、诺贝尔），最后一章则举正面的例证（如苏东坡、曹雪芹），循序渐进地剖析其自我认知、人格完善的内因。本书的心理学概念涉及人格心理学、社会心理学、变态心理学和精神分析理论等，通过生动的历史故事推导抽象的理论知识。历史人物之所以成功或失败，并非因为偶然的因素，而有着深层的心理根源。理解了这一点，有助于我们树立完善人格的自觉意识，避免在生活

中陷入心理问题的泥沼，以乐观的心态直面人生、实现自我。

我是一个超级“东”粉，苏东坡走过的地方我都走遍了，苏东坡写过的东西我也读遍了。我迷苏东坡更多的是他心理上和人格上的成长，而非他政治上和文学上的成就。简单说，苏东坡最吸引我的地方，就是把失意的日子过得特小资。落魄之后，他能够热爱生活，能够在兴趣爱好的追逐当中化解人生的烦恼，谱写人生的辉煌。苏东坡给我的启示就是，当你处在一个负性事件、负能量的煎熬中，你怎样能够很快地转移注意力，寻找正能量，在不开心中找开心，烦但不闲着，痛并快乐着，不断地做一些热爱生活的事情，来走出自己低落的情绪，让自己在生活的品味中寻找生活的意义。

这套书中有一些观点尚有不成熟之处，或有表述不当之处，我衷心地希望读者朋友们提出指正意见，让这一系列的心理学读物更上一层楼。同时也希望读完这套书的读者朋友们，能够按照自己的意愿过好这一生。

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name '苏东坡' (Su Dongpo) written in a stylized, cursive script.

PART 01 第一章 人格障碍篇 / 003

偏执型人格障碍 / 004

岳博士小课堂 偏执型人格障碍的表现

焦虑型人格障碍 / 017

岳博士小课堂 什么是焦虑情绪

怎会有人如此残暴 / 030

岳博士小课堂 反社会型人格障碍的成因

自恋型人格障碍 / 038

岳博士小课堂 自恋型人格障碍的表现

PART 02 第二章 认知障碍篇 / 049

云长一文长移情 / 050

岳博士小课堂 正向移情、负向移情与反移情

定势思维导致误国心结 / 062

岳博士小课堂 什么是心理定势

挥之不去的自杀意念 / 070

岳博士小课堂 心理学论自杀

PART 03 第三章 人格缺陷篇 / 083

鞠躬尽瘁源自完美主义 / 084

岳博士小课堂 完美主义人格的表现

自负人格导致忘乎所以 / 098

岳博士小课堂 自负型人格特征

表演型人格造就个人的毁誉 / 107

岳博士小课堂 表演型人格的诊断

PART 04 第四章 自我认知篇 / 119

超强的防御机制导致卧薪尝胆 / 120

岳博士小课堂 压抑对人格的扭曲作用

豁达猜疑的双重人格 / 129

岳博士小课堂 乐观培养 10 大招

生理阳痿导致人格阳痿 / 139

岳博士小课堂 补偿作用

情场失意源于自卑情结 / 149

岳博士小课堂 阿德勒论自卑情结

PART 05 第五章 人格完善篇 / 159

自谦养就了虚怀纳谏 / 160

岳博士小课堂 “自信”与“自尊”

乐观者笑傲江湖 / 170

岳博士小课堂 如何培养主观幸福感

幽默使自己活得开心 / 179

岳博士小课堂 如何培养幽默感

在写作中升华自己的反叛 / 189

岳博士小课堂 什么是反叛心理

在人生最压抑和最颓丧的时刻，
也会有最美丽和最可贵的
事物出现。

01

PART 01

第一章

人格障碍篇

人格 (Personality) 是一个人具有一定倾向性的心理特征的总和, 是个体特有的特质模式及行为倾向的统一体。而人格障碍 (Personality Disorder) 则是指从童年或少年期开始, 并持续终身的显得偏离常态的人格。根据现代人格心理学理论, 人格障碍一般可分为偏执型、情感型、分裂样型、暴发型、强迫型、癯症型、无力型、反社会型和不合群型等。

欲改变社会，必先改变自己；一个人格不
完善的人，是不配也无法领导社会进步
的。试问，一个性格「拗扭」之人，何以
包容天下，礼服众心呢？

偏执型人格障碍

王安石是中国北宋时期杰出的政治家、思想家、文学家。他于庆历二年（1042）登杨真榜进士第四名，先后任淮南东路节度判官公事、鄞县知县、舒州通判、常州知州、提点江东刑狱等地方官吏。治平四年（1067）神宗诏王安石知江宁府，旋召为翰林学士。多年担任地方官的经历，使王安石深切认识到宋代社会贫困化的根源在于兼并，宋封建统治所面临的危局是“内则不能无以社稷为忧，外则不能无惧于夷狄”。熙宁年初（1068），王安石以翰林学士侍从之