

“我爱我”心灵成长丛书

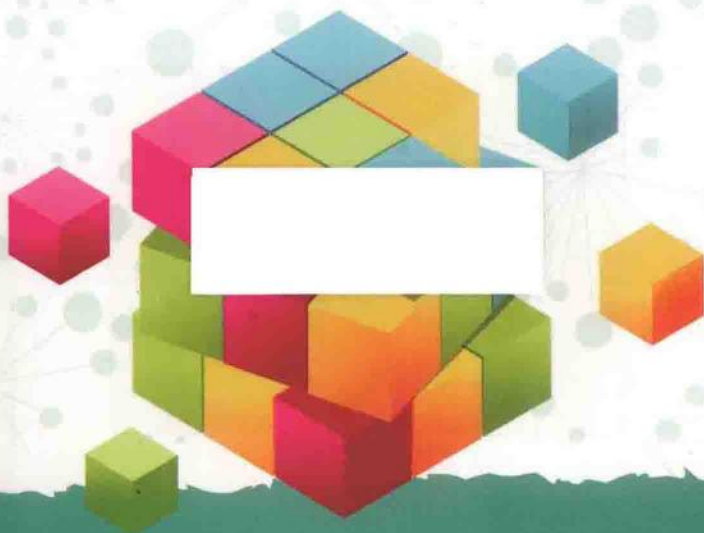
WOAIWO XINLING CHENGZHANG CONGSHU

我爱我

健康心理自我维护

WOAIWO JIANKANG XINLI ZIWO WEIHU

主编 郭成 刘衍玲



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

“我爱我”心灵成长丛书

WOAIWO XINLING CHENGZHANG CONGSHU

总主编
郭 成

我爱我

健康心理自我维护

WOAIWO JIANKANG XINLI ZIWO WEIHU

主 编：郭 成 刘衍玲

参 编：罗心瑜 张 鑫 崔文肖 胡世艳

潘彦谷 陈 容 罗小漫 刘文令

刘 杨 陈 曦 李振兴 杨艺馨

王 欢 李玉娇 谷 萌 吴骥骥

赵润平 谭锦绣 刘静姝 高田田



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

我爱我 健康心理自我维护/郭成,刘衍玲主编. —重庆:
西南师范大学出版社,2013.6
(“我爱我”心灵成长丛书)
ISBN 978-7-5621-6206-3

I. ①健… II. ①郭… ②刘… III. ①青少年—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 115359 号



策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:曾 文

插图设计:张 昆

封面设计:大象视觉设计

版式设计:曾易成

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路2号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销:新华书店

刷:重庆川外印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:8.5

字 数:237千字

版 次:2013年6月第1版

印 次:2013年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-6206-3

定 价:18.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者。由于条件限制,暂时无法和部
分作者取得联系。恳请这些作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

我是一个怎样的人？我有哪些特点？我快乐吗？我郁闷吗？遇到生活中的问题我紧张、焦虑、不开心的时候到底该怎么办……这些问题都与个人的心理健康有关。

当今时代，心理健康已成为人们最关注的个人健康问题。每个人都希望能更清晰地认识自己、了解自我，每个人都希望自己健康快乐，每个人都希望自己有充分的信心和力量来应对生活，有一种生活的自信感、希望感和力量感！然而要维持这种积极、健康的心理，每个人自己的努力和行为十分重要，自我的力量是发展自己、维护自己的核心力量，尤其是面临众多成长和发展任务的青少年，树立积极自我维护的心态、掌握有效的自我维护技巧一直是专业领域强调的核心要素！为此，我们依据人们在日常生活中容易发生的突出心理问题和情绪困扰，从心理健康自我维护的视角，精选了当代心理学研究领域的相应成果，组织编写了这套“‘我爱我’心灵成长”丛书，以帮助人们解剖自己、认识自己，了解学习心理健康自我调控的方法和技巧，从而帮助人们培育积极心态，掌握有效应对心理困扰的方法和技巧，维护心理健康！

本套丛书一共有六本：《我爱我 学习需要好品质》、《我爱我 学习困难自我突破》、《我爱我 我的情绪我做主》、《我爱我 好性格成就好人生》、《我爱我 生活是本有趣的书》、《我爱我 健康心理自我维护》，属 2010 年重庆市哲学社会科学科普项目研究成果(2010KP002)。



该书主要针对个体的心理健康问题提供自我维护的技巧和方法指导。生活就像一本书，我们是读者。在阅读这本书的时候，每个人的感受和体验各不相同。有的人从中得到的是苦难与坚持，有的人得到的是领悟与幸福，有的人得到的是痛苦和哀怨……我们的出身、性格、气质、受教育程度以及我们对待生活的态度，影响了我们的人生道路。每个人都希望这一生能够过得平安和幸福，但是生活总会在某时某处穿插着挫折和痛苦。我们不能改变生活的安排，但是我们可以改变人生的态度，这就是《我爱我 健康心理自我维护》一书希望做的——通过学习一些自我调适的心理技术，保持个体健康的心理状态，维护生活的宁静和谐。



人生也是一本书，我们是作者。在写作这本书的时候，每个人的经历和成就各不相同。有的人功成名就，有的人潦倒一生，有的人庸庸碌碌……也许，不到最后，连身为作者的我们也不能预知结果。可即便如此，我们也没有退路，只能向前。这就是《我爱我 健康心理自我维护》一书希望做的——通过积极的人生态度和努力，写好人生的每一个篇章。当然，我们这本书不能将人生道路中的所有情况都一一罗列，只能在一些重要的人生篇章中提供一些策略和方法。这些重要的人生篇章包括：自我意识、人际交往、婚姻家庭、职业生活等。通过学习，希望每一位读者可以相信自己，付出努力；接纳现实，无怨无悔；改变态度，改变人生。



在编写的时候,本书从自我、交往、家庭、职业四个维度来阐述。每个维度下又分设多个选题,内容涉及个体的现实自我、理想自我、自我形象、自我设限、交往之道、竞争合作、恋爱婚姻、空巢老人、子女教育、婆媳关系、工作压力、职业规划、职业倦怠等 24 个与个体生活紧密相关的主题。我们希望能通过这些重要的生活领域让读者领悟人生的选择、态度和责任。

在行文上,考虑到本书的读者群是普通大众,因此,在编写的时候我们要求编写者根据读者的阅读心理,尽量做到科学性、通俗性与可读性的统一。为此,我们在撰写体例上做了以下安排。每个主题的撰写大都有如下栏目:

(1)引言。该部分将每个主题的内容简明扼要地呈现给读者,读者可以通过目录和内容提要挑选自己喜欢的篇章来学习。

(2)案例和问题探析。该部分通过生活中的一些具体案例或者故事让读者从中看到自己生活的影子,并通过案例探析对问题有一个基本的了解。

(3)深入阅读。深入阅读部分主要是对问题产生的原因或者影响问题的因素以及该领域内的一些相关理论进行了比较详细的阐述,有时会在深入阅读中穿插充满人生哲理的故事和他人的案例以使读者对问题的重要性引起高度的重视。

(4)解决策略。解决策略部分主要提供的是解决问题的一些具体的技术或者方法。在这个部分也会有一些案例故事或者“做一做”、“想一想”等动手动脑操作的行为练习,以帮助读者更好地实践一些有效而又简单的方法。这些训练方法都是在实用性与可操作性的原则上筛选出来的。

(5)他山之石。他山之石给出的是一些故事或者有启示性的妙语警句,希望进一步改变我们对待生活的态度。

(6)自我反思。该部分是所有内容中写作最简单但却是读者最需要做的一个部分。一切外在的因素只有通过个体的内在加工、反思和认同才能真正成为个体的思维理念和行为动力。

本书由郭成、刘衍玲担任主编,负责全书结构体系的策划与统稿。参与编写的有:罗心瑜、张鑫、崔文肖、胡世艳、潘彦谷、陈容、罗小漫、刘文令、刘杨、陈曦、李振兴、杨艺馨、王欢、李玉娇、谷萌、吴骠骠、赵润平、谭锦绣、刘静姝、高田田。

影响个体心理健康状态的因素其实很多,自我维护的技术和方法也很多,但本书由于编者学识与经验有限,书中疏漏及争议之处在所难免,恳请各位专家、读者批评指正!

丛书在编写过程中得到了重庆市社会科学联合界科学普及部、重庆市社会心理学会领导和专家的大力支持,得到了西南师范大学出版社领导和编辑的大力支持和帮助,在此向他们表示深深的感谢!同时,在编写过程中,我们参阅、借鉴、吸纳了国内外同行专家的研究成果,部分内容取材于网络,在此谨向原作者致以诚挚的谢意!

科学普及是一项科学性和趣味性要求极高的重要活动。在丛书编写过程中,我们从内容选材到呈现形式、语言表述等方面充分考虑科学性、趣味性、生动性、可读性等要素,以增强丛书的吸引力。尽管如此,由于编者的学识与经验有限,书中疏漏及争议之处在所难免,恳请读者批评指正!

目录

CONTENTS



第一篇 我爱我自己

第一节	正确认识自我	3
第二节	悦纳现实自我	14
第三节	实现理想自我	25
第四节	相信自己能行	34
第五节	塑造自我形象	45
第六节	拒绝自我设限	55

第二篇 我爱我人际

第一节	重要的身边人	67
第二节	人际交往之道	76
第三节	有竞争有合作	87
第四节	人际交往之妒	96
第五节	爱情进行时	106
第六节	失恋带来什么	118

第三篇 我爱我家庭

第一节	用爱伤害孩子	128
第二节	家有空巢老人	142
第三节	婆媳间的战争	152
第四节	婚姻的破坏者	162
第五节	婚姻破裂的痛	174
第六节	家庭幸福密码	185

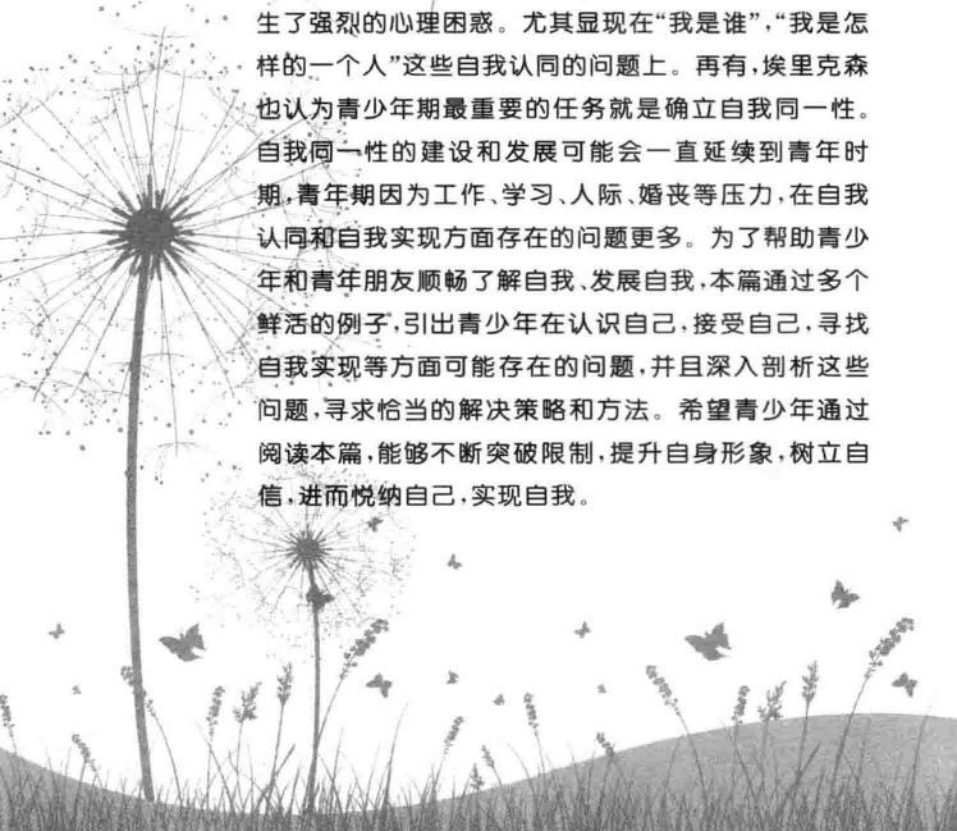


第四篇 我爱我工作

第一节	职场“高压锅”	198
第二节	职业生涯规划	208
第三节	快乐的打工者	218
第四节	拥抱自信职场	227
第五节	工作家庭冲突	238
第六节	消除职业倦怠	249



第一篇 我爱我自己



青少年期被著名的发展心理学家霍尔称为“急风暴雨”期，之所以如此是因为他们身心发展的不平衡：身体迅速发展而心理发展却相对滞后，这让青少年产生了强烈的心理困惑。尤其显现在“我是谁”，“我是怎样的人”这些自我认同的问题上。再有，埃里克森也认为青少年期最重要的任务就是确立自我同一性。自我同一性的建设和发展可能会一直延续到青年时期，青年期因为工作、学习、人际、婚丧等压力，在自我认同和自我实现方面存在的问题更多。为了帮助青少年和青年朋友顺畅了解自我、发展自我，本篇通过多个鲜活的例子，引出青少年在认识自己、接受自己，寻找自我实现等方面可能存在的问题，并且深入剖析这些问题，寻求恰当的解决策略和方法。希望青少年通过阅读本篇，能够不断突破限制，提升自身形象，树立自信，进而悦纳自己，实现自我。



认识自己，方能认识人生。

——苏格拉底



第一节 正确认识自我

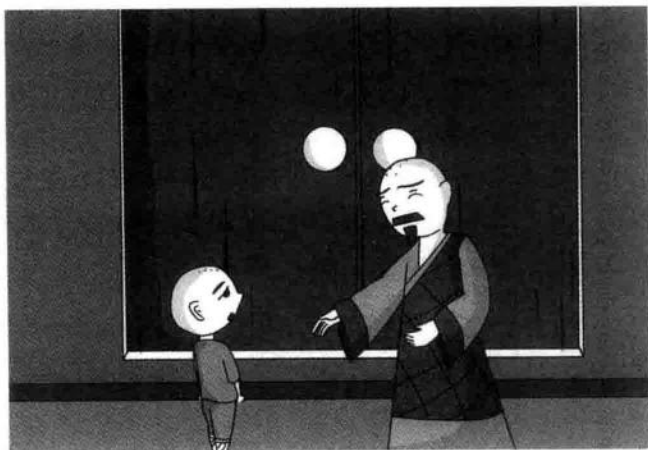


引言

德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人的真正伟大之处，就在于他能够认识自我。”自我即是指自己，是内心深处的自己，真实的自己。而自我认识是指人对自己的认识，具体地说，是人对自己、自己和周围事物的关系以及自己在社会中的地位、作用的一种认识。正确认识自我，形成积极的自我意识，对自己的成长和未来的发展至关重要。因此，本节主要介绍了自我认识的内容、消极自我的危害、客观正确认识自我的重要性以及如何认识自我。



案例





从前，一座寺庙新来了一个小和尚。他态度诚恳地去拜见老方丈，请求为寺里做一些事情。方丈对小和尚说：“你先认识、熟悉一下寺里的僧众吧！”第二天小和尚就认识了寺里几乎所有的僧人，又回到老方丈那里，请求事情做。方丈继续让他去了解认识寺里的僧人。过了三天，小和尚高兴地对方丈说，自己把寺里的上百名僧人全熟悉了。方丈微微一笑，说：“还有一个人，你没有认识，而且这个人对你十分重要。”小和尚满脸狐疑地走出方丈的房间，一个人一个人地询问，一间房一间房地寻找。小和尚想了好久都没有想出来方丈所说的他还没认识的人到底是谁。



问题探究

小和尚的故事中，方丈所说他还没认识的那个人，正是小和尚自己。这告诉我们，人有时候很难认识自己。认识自己是对自己存在的状态、价值、地位和需要的认识。人只有通过深刻的自我认识，才能自觉、充分地实现自身价值。因此，自我认识具体包括以下几个方面：（1）对生理自我的认识。生理自我是指个体通过对自己生理上的认知，认识到自己的存在。对生理自我的认识是回答“我是什么样子”的问题，如个体对自己的容貌、身高、胖瘦、有无生理缺陷等的认识。（2）对社会自我的认识。社会自我是指个体对自己的社会属性的认识，如自己在各种社会关系中的角色、地位、权利等。对社会自我的认识是回答“我同周围人是什么关系”的问题。（3）对心理自我的认识。心理自我是指个体对自己心理属性的认识，认识自己的内在心理品质。对心理自我的认识是回答“我是怎样的人”的问题，如个体对自己的能力、气质、性格、优缺点等的认识。



深入阅读

一、消极自我的危害

古希腊哲学家苏格拉底早在两千多年前就对人们说,“认识你自己。”事实上,每个人的一生都是自我认识的连续过程。随着人们年龄的增长,接触的人的不断变化,人们在自我认识的过程中,有时会出现对自我认识模糊不清的情况,甚至形成了消极自我。消极自我往往使个体不能客观认识自己,对自己的成长存在着危害。

消极自我使人不能恰当评价自己。自我评价是自我认识的一种形式,是指一个人对自己的身心状况、能力特点、社会地位以及与他人关系的认识和评价。消极自我往往使个体对自己的身心状况、能力、优缺点等认识不清,很容易过低评价自己,甚至出现自我怀疑。

消极自我让人产生自卑心理。对自己认识不足的人往往低估自己的能力,觉得自己各方面都不如别人,同时还伴有一些特殊的情绪体现,如害羞、不安、内疚、忧郁等。有这些表现的人一般都较为自卑,他们把困难想象得过于严重,常常处于孤僻、悲观的状态,容易自暴自弃。

消极自我让人在失败面前不敢再次尝试。对自我认识消极的人而言,失败是他们最大的敌人,他们往往把失败的原因归结于自己能力不足或努力不够,而不是客观地分析导致失败的各方面的原因。更值得注意的是,很多自我认识消极的人在失败面前常常一蹶不振,对自我失去自信。他们不敢再次迈出脚步去尝试新的解决方法,因为他们害怕再次失败会使他们跌入深渊。

二、正确认识自我的重要性

人们常常扪心自问:我是谁? 我的生活的目标是什么? 而早在3 000多年前建造的古希腊德尔菲神庙前的柱子上就刻有“认识自



我”的铭文。可见，认识自我是一个古老但又经久不衰的话题。在经济发展、生活便捷、信息爆炸的今天，我们更应该对自己有一个清晰的了解，清楚自己的人生价值取向，不断挖掘自己的内在潜力，创造出更大的人生价值，最终达到自我实现的目的。

（一）正确认识自己是接受自我的前提

常言道“人贵有自知之明”，虽然认识自己是非常困难的，但它却是做人最基本的要求。如果一个人不能全面认识自己，便容易导致自我接受的盲目性和片面性。因此，只有合理全面的自我认识，才能更好地理解自我接受的重要意义。此外，自我接受是自我超越的前提，只有以自我接受为前提，人们才能在发展的道路上有的放矢，事半功倍，顺利实现自我超越。

美国参议员艾摩·汤姆斯 16 岁时，长得又高又瘦，别的小男孩都喊他“瘦竹竿”，他每一天、每一小时都在为自己那高瘦虚弱的身材发愁。他在回忆往事时说：“想当初，当我穿着父亲的旧衣服，以及那双几乎要脱落的大鞋子时，那种烦恼、羞怯、自卑几乎毁了我。”汤姆斯的改变得益于一次演讲比赛。那次，为了表现一个真正强大自信的自己，他不再去关注自己的外形，而是花了很多工夫进行演讲准备。他把讲稿全部背出来，然后对着牛羊和树木练了不下 100 遍，终于得了第一名。听众向他欢呼，讥笑他的那些男孩转而对他羡慕不已。从此他的信心增加了千百倍，并逐步走向了成功的大门。

演讲的成功彻底改变了汤姆斯对自己的看法，自那以后，他不仅接受了自己曾经被他人嘲笑的身材，而且越来越自信。每个人都要先接受不完美的自己，并努力改变自身的不足，进而超越自我，使自己变成最有活力、最有价值的人。

（二）正确认识自己是职业规划的重要导向

有人说人的一生充满了偶然性。其实，有很多偶然可以由我们自己把握。在人生的道路上，要想做到这一点，职业生涯规划显得尤为重要。个人进行职业生涯规划的首要任务便是认识自我、认清自

我。通过对自己全面而正确的认识和了解，才能知道自己的长处，适合从事哪方面的工作。只有这样，才能制订出适合个人发展的职业规划。

《伊索寓言》里有这样的故事：鹰从悬崖上飞下来，把一只羊羔抓走了。乌鸦看见了，非常羡慕，也想学老鹰的样子，便猛扑到公羊的背上，但脚却被羊毛缠住，怎么也飞不起来。后来，牧羊人把它捉住，剪去了翅膀上的羽毛送给了孩子们。孩子们问是什么鸟，牧羊人回答说：“这是一只想要充当老鹰的乌鸦。”

不难看出，乌鸦之所以会被捉住，是因为它想学老鹰的样子去抓羊羔，但它毕竟不是老鹰，它没有老鹰锋利的爪子和可以翱翔天际的翅膀。由于乌鸦对自己认识不足，去做自己根本不可能做到的事情，最终只有失败。职业规划也是一样，我们不能盲目去从事不适合自己的工作，只有先认识自己，了解自己的能力和性格、气质等，才能规划好自己的职业生涯。

日本近代有两位一流的剑客，一位是宫本武藏，另一位是柳生寿郎。宫本是柳生的师傅。当年柳生拜师学艺时，问宫本：“师傅，根据我的资质要练多久才能成为一流的剑客？”宫本答道：“最少也要十年吧。”柳生说：“十年太久了，假如我加倍苦练，多久可以成为一流的剑客呢？”宫本答道：“那就要二十年了。”柳生一脸狐疑，又问：“假如我晚上不睡觉，夜以继日地苦练呢？”宫本答道：“那你必死无疑，根本不可能成为一流的剑客。”柳生非常吃惊：“为什么？”宫本答道：“要当一流的剑客的先决条件，就是必须永远保留一只眼睛注视自己，不断反省自己。现在，你两只眼睛都只盯着‘剑客’这块招牌，哪里还有眼睛注视自己呢？”柳生听了，惊出一身冷汗，顿然醒悟，剑道如此，人生亦然……

柳生对于成为一流剑客的渴求，与我们想得到一份满意的工作的诉求又何尝不是一样呢？正如宫本武藏所说，如果把全部精力都放在了职业上而忘了认识自己、反省自己，将得不偿失。可见，好的



职业规划一定是从认识自己开始,进而不断关注自己、反思自己。正如印度的一句谚语所说:“认识自己,你就能认识整个世界。”



解决策略

很多人都认为,没有人比自己更了解自己。事实并非如此。俗语说:“当局者迷,旁观者清。”其实,世界上最难的事就是正确客观地认识自己!那么,我们应该怎么做才能客观地认识自我呢?

策略一 对自己的行为进行自我反省

古人曰:“吾日三省吾身。”我们可以通过观察和分析自己在现实生活中的行为表现来认识自己。首先,我们必须要做个有心人,经常反省自己在日常生活中的点滴表现,再不断总结自己是个什么样的人,找出自己的优点和缺点。自我分析和反省是我们自我教育、自我提高的重要途径。

夏朝时候,一个背叛的诸侯有扈氏率兵入侵,夏禹派儿子伯启抵抗,结果伯启战败。他的部下很不服气,要求继续进攻,但是伯启说:“不必了,我的兵比他多,地也比他大,却被他打败了,这一定是我的德行不如他,带兵方法不如他的缘故。从今天起,我一定要努力改正过来才是。”从此以后,伯启每天很早便起床工作,粗茶淡饭,照顾百姓,任用有才干的人,尊敬有品德的人。过了一年,有扈氏知道了,不但不敢再来侵犯,反而自动投降了。

从伯启的故事中我们可以发现,当他面对战事失利时,他并没有马上接受部下继续进攻的建议,而是仔细分析了敌我的差距,反省了自己的不足,并改正了有缺失的地方,取得了最后的胜利。由此可见,对自己有足够的认识和仔细的分析,能变劣势为优势,使自己的处境转危为安。