



贾杰◎著

别装了，  
其实你没病

生涯辅导的目标，

生涯微咨询欢乐答疑

是提高当事人分析问题和决策的能力，使其成为自身生涯问题的最终解决者。



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



# 别装了， 其实你没病

贾杰◎著

生涯微咨询欢乐答疑



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

别装了, 其实你没病: 生涯微咨询欢乐答疑 / 贾杰著.  
—北京: 北京大学出版社, 2017.3  
ISBN 978-7-301-27941-0

I. ①别… II. ①贾… III. ①社会生活—通俗读物 IV. ①C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第001945号

- 书 名** 别装了, 其实你没病: 生涯微咨询欢乐答疑  
BIE ZHUANG LE, QISHI NI MEI BING: SHENGYA WEI ZIXUN HUANLE DAYI
- 著作责任者** 贾 杰 著
- 责任编辑** 宋智广 谌三元
- 标准书号** ISBN 978-7-301-27941-0
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** 443402818@qq.com
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82207051
- 印 刷 者** 北京玥实印刷有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15.75 印张 231 千字  
2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
- 定 价** 39.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370



## 贾杰

生涯咨询师

国家二级心理咨询师

全球职业规划师（GCDF）

国际生涯教练（BCC）

明光生涯教育联合创始人

教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导

中心特聘专家

清华大学学生学习与发展指导中心咨询师督导

著有生涯咨询案例集《活得明白：生涯咨询的十八个典型》

“欢乐答疑” 微信二维码：





在这个“微时代”，你是否也有一些心理上的小困惑、一些职业发展中的小问题、一些人际交往中的小烦恼？这些问题，也许还没有严重到要去预约专业咨询师的程度，但你是不是又期待着有专业的咨询师能帮你点拨一下？

在这个口号满天飞、鸡汤到处灌的时代，你是否经常渴望听到真诚的见解和理性的分析。职业咨询师手持“照妖镜”，让你瞬间“现出原形”，能够清晰地认识真实的自我，从白日梦中警醒，从虚无缥缈的空中落回地面，重新开始面对现实并换个角度思考问题。

看别人被虐，反观自我，既获得欢乐，又收获成长。轻松地阅读本书中幽默诙谐的段子，你也许会从中发现理解他人的新视角，或是解决问题的新思路。

### 关联阅读

#### “生涯咨询三剑客”系列

《活得明白》——贾杰

《遇见生涯大师》——吴沙

《创业是一场心理革命》——薛艺



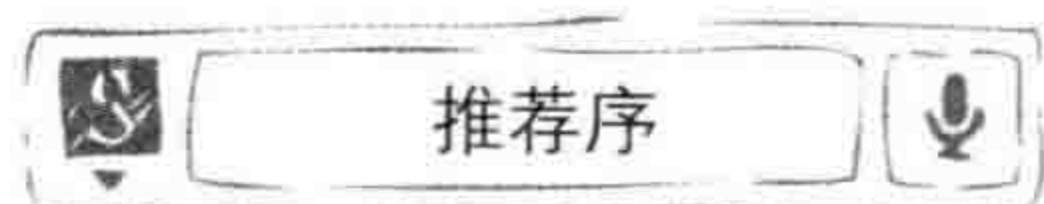
策 划：博观世纪 | 闫 勤

[www.bgsjbook.com](http://www.bgsjbook.com)

编 辑：宋智广 谌三元

投稿&营销联系：13910315221

封面设计：红林



## 活得明白，活得欢乐

贾杰的第二本书稿完成了，他再一次邀请我写序言，并提醒“不要写太长了”。我说：“我傻啊？你这是微咨询，我必须写个微序言，不然太亏了。”于是，我打定主意，要用最短的篇幅，说说自己的微感受！

快！

此书完成与贾杰的第一本书《活得明白》出版间隔一年半时间。2016年3月9日，他开通微信公众号“欢乐答疑”。截至当年8月9日，坐拥粉丝7000人。这哥们利用一切可以利用的时间，如上课的间隙、出差的间隙、看孩子的间隙、朋友聚会的间隙……掏出手机刷一下，答一问。一来二去，答了4000多问；一来二去，集结成书。

短！

如今，人们越来越没耐心读长篇文章，在手机上阅读更是如此，大拇指



向上滑3下，读不完就放弃。乘着微信的翅膀，贾杰开始了微咨询。人家用尽140个字写下的长问题，他的回答常常就是一句话，或者一个四字成语，或者一个两字词语……有追问再答，如此往复，但问答总不超过3个回合！看起来答得不那么正经，但却一语点醒梦中人。要想把一件事说明白，长篇累牍容易些，寥寥数语反而难。

狠！

多数人认为，咨询师要时刻都好，会煽情，懂安慰，能打鸡血，善熬鸡汤。可贾杰学医出身，没有鸡汤，只有砒霜。提问一出，他略加思索，一剑封喉，置人死地，而后“呵呵”一笑。当初他向我征询书名，我说叫《死得其所》！他瞪大小眼睛，冲着我说：“您别逗了，如果以后送书给亲朋好友，或领导同事，说啥？啊，我可喜欢您了，所以送书一本，望您《死得其所》！”是，我执拗不过贾杰，也执拗不过世俗风情。但死得其所了，才能向死而生，才能真正活得明白啊！

乐！

时间是把杀猪刀，幽默就是灵芝草。咨询师的本事不在于让来访者哭得痛快，而是让人们哪怕遍体鳞伤，也能笑得酣畅。细看贾杰的上百个回答，你会时不时地放声大笑，然后瞬间解气，瞬间满血。

“老板整日脸色很难看，怎么办？”

“严禁泄露公司机密！”

“失恋很难过，还要再努力吗？”

“不努力怎么让前任后悔，让暗恋开口，让现任坚定！”

能对来访者狠得下心揭穿事实真相，又能让来访者捧腹大笑地接纳后能量满满，这才是咨询师的大爱吧！

我尚未将“欢乐答疑”的微信二维码发给我的学生，因为我怕他们看到贾杰的回答，会觉得我这个老师太严肃，了无生趣，一下子看低了我。但是，我把它毫无保留地推荐给了我的闺蜜。因为在她们中间，有的人转岗失业，有的人担心生病衰老，有的人在与老公博弈，有的人在跟孩子作战……所以，我极力“怂恿”她们看“欢乐答疑”，在嬉笑怒骂中，活得欢乐而潇洒。

我说了要少写些，可还是说了这么多，好傻！

金蕾苈 博士、副研究员

清华大学学生职业发展指导中心

2016年8月于清华园



**谨以此书，感谢千千万万个素未谋面的“来访者”！**

友情提示：

1. 欢乐答疑，重在欢乐；寓教于乐，切勿较真。
2. 为保护提问者隐私，编者对本书中所收录的对话信息（包括个人头像、昵称、个人信息等）均进行了处理。





## 微时代的微咨询

微信、微博、微天下，微店、微商、微课堂。

你是缺少目标还是懒得努力？你是忧虑未来还是压根儿就在逃避未来？你缺的是选择还是行动？领导雇你来是给自己添堵的？父母生养你是为了改造自己的？你是不感兴趣，还是不想努力？

父母，怎样与熊孩子斗智斗勇？学生，怎样搞定求学过程中的各种烦恼？职场人士，怎样理性地看待各种奇怪事件？

……

五花八门，丰富多彩，形形色色。有些问题你一定遇到过，有些问题也许你将来要面对，还有一些问题你可能正在经历……

在这个“微时代”，你是否也有一些心理上的小困惑、一些职业发展中的



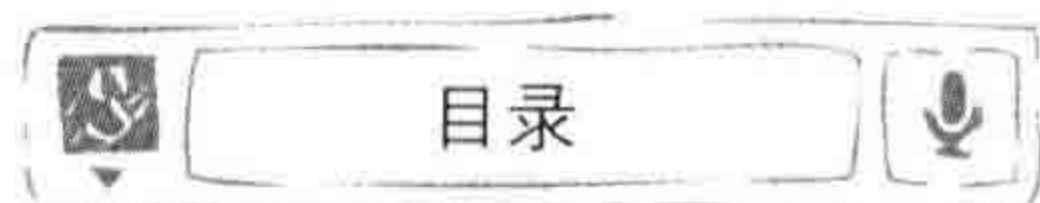
小问题、一些人际交往中的小烦恼？这些问题，也许还没有严重到要去预约专业咨询师的程度，但你是不是又期待着有专业的咨询师能帮你点拨一下？

在这个口号满天飞、鸡汤到处灌的时代，你是否经常渴望听到真诚的见解和理性的分析？职业咨询师手持“照妖镜”，让你瞬间“现出原形”，能够清晰地认识真实的自我，从白日梦中警醒，从虚无缥缈的空中落回地面，重新开始面对现实并换个角度思考问题。

所以，“微咨询”就应运而生了：无长篇累牍之辛苦，得清新脱俗之思维。虽然你看到的是一本书，但更像是在浏览微信朋友圈。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。一语惊醒梦中人，一棒打醒痴呆汉。希望你能在欢乐中思考，在思考中觉醒，在觉醒中改变。看别人被虐，反观自我，既获得欢乐，又收获成长。轻松地阅读本书中幽默诙谐的段子，你也许会从中发现理解他人的新视角，或是解决问题的新思路。





## 第1章 这都不叫事儿

你真的有拖延症吗 / 2

孩子真的厌学吗 / 3

你真的有强迫症吗 / 4

你真正的人际关系不良吗 / 4

孩子真的有多动症吗 / 5

• 001 看书没有动力 / 7

• 002 老师的无奈 / 7

• 003 贫困的意义 / 8

• 004 减肥后的设想 / 8

• 005 拖延症 / 9

• 006 不进则退 / 9

• 007 上学的意义 / 10

• 008 痛苦与更痛苦 / 10

• 009 屡次失败 / 11

• 010 梦的解析 / 11



- 011 能力与证书 / 12
- 012 求人改变 / 12
- 013 人生如戏 / 13
- 014 多代关系 / 13
- 015 幸福来自比较 / 14
- 016 小女生之间 / 14
- 017 一天一苹果 / 15
- 018 他人评价 / 15
- 019 为智商充值 / 16
- 020 拒绝表白后的心理 / 16
- 021 习惯就好 / 17
- 022 关于中医 / 17
- 023 各种二代 / 18
- 024 莫提前任 / 18
- 025 亲妈与亲爸 / 19
- 026 酒后吐真言 / 19
- 027 底线 / 20
- 028 交友需谨慎 / 20
- 029 惯与闲 / 21
- 030 中奖就离婚 / 21

## 第2章 说说自控力

期待 / 25

评估 / 27

价值 / 30

行动 / 34

- 031 选择与努力 / 40
- 032 自控力 / 40
- 033 个人优势 / 41
- 034 剩男剩女 / 41
- 035 玩游戏埋怨队友 / 42
- 036 妄图改变上司 / 42
- 037 失眠 / 43
- 038 自恋型幻想 / 43
- 039 长相说 / 44
- 040 要不要旷课 / 44
- 041 游戏与生存 / 45
- 042 健身是一种习惯 / 45
- 043 我算老几 / 46
- 044 骗子 / 46



- 045 未来方向 / 47
- 046 个人定位 / 47
- 047 辞职去开咖啡屋 / 48
- 048 拒绝与欺骗 / 48
- 049 如何选择男朋友 / 49
- 050 神仙的烦恼 / 49
- 051 读书的时间 / 50
- 052 宅男 / 50
- 053 研究恋爱 / 51
- 054 照镜子帅到自己 / 51
- 055 老师的无奈 / 52
- 056 专注 / 52
- 057 低调 / 53
- 058 心理学与烦恼 / 53
- 059 早睡早起 / 54

### 第3章 决策是取舍，是冒险

- 信念 / 56
- 时间 / 58
- 决策权 / 60
- 观点 / 63
- 目标 / 66
- 综合 / 69
- 行动 / 72

- 060 决策很重要 / 76
- 061 角色 / 76
- 062 底线 / 77
- 063 目标 / 77
- 064 决策即冒险 / 78
- 065 决策之时机 / 78
- 066 行动 / 79
- 067 要不要换男朋友 / 79
- 068 “五一”去哪里 / 80
- 069 要不要养狗 / 80
- 070 要不要表白 / 81
- 071 选择餐桌 / 81



- 072 电子书还是纸质书 / 82
- 073 吃货 / 82
- 074 独立与尊严 / 83
- 075 莫名的烦恼 / 83
- 076 目标要合理 / 84
- 077 女大十八变 / 84
- 078 倒头就睡 / 85
- 079 三本还是高职 / 85
- 080 工作与恋爱 / 86
- 081 是否喜欢一个人 / 86
- 082 大学生转专业 / 87
- 083 横刀夺爱 / 87
- 084 好汉歌 / 88
- 085 换宿舍 / 88
- 086 活在当下 / 89
- 087 婚姻与现实 / 89
- 088 误解 / 90
- 089 突击复习 / 90

#### 第4章 大学第一课

吐槽 / 92

在黑板上罗列出你的不满 / 92

画图比喻 / 93

逐个击破 / 94

总结 / 96

- 090 守规则不需要理由 / 97
- 091 被逼上学 / 97
- 092 既来之, 则安之 / 98
- 093 学校的反思 / 98
- 094 努力与灵感 / 99
- 095 身心健康 / 99
- 096 优雅和修养 / 100
- 097 越努力越幸运 / 100
- 098 志在四方 / 101
- 099 考题泄露 / 101
- 100 努力与成绩 / 102
- 101 人生的方向 / 102
- 102 逃课被点名 / 103
- 103 学与思 / 103



- 104 成功与坚持 / 104
- 105 高考改革 / 104
- 106 穿越 / 105
- 107 道歉 / 105
- 108 班级群名片 / 106
- 109 成绩与努力 / 106
- 110 班长的心 / 107
- 111 关于考证 / 107
- 112 考前狂吃 / 108
- 113 不痛不变 / 108
- 114 抄作业 / 109
- 115 好好学英语 / 109
- 116 要不要作弊 / 110
- 117 学习动力 / 110

## 第5章 所谓应变

清楚自己的角色 / 112

明确环境对自己的期待 / 114

合理应对自己遇到的事件 / 116

- 118 记忆力 / 121
- 119 网上买卖面试题 / 121
- 120 内心强大 / 122
- 121 婆婆控制欲太强 / 122
- 122 与奇葩共处 / 123
- 123 遭遇逼婚 / 123
- 124 重金求子 / 124
- 125 炒股 / 124
- 126 快递 / 125
- 127 快乐与幸福 / 125
- 128 劝和 / 126
- 129 英语六级 / 126
- 130 自由职业 / 127
- 131 不求不助 / 127
- 132 超脱 / 128
- 133 成神的冲动 / 128
- 134 做错事之后 / 129
- 135 但行好事 / 129
- 136 第一次坐飞机 / 130
- 137 都是练出来的 / 130
- 138 关于玩手机 / 131
- 139 考试的虚与实 / 131



- 140 看书与咨询 / 132
- 141 考试紧张 / 132
- 142 考研与懒 / 133
- 143 你纠结过早了 / 133
- 144 关于要孩子 / 134
- 145 酒后注意事项 / 134
- 146 高雅与粗俗 / 135

## 第6章 咨询师是如何工作的

- 尽量找匹配 / 139
- 平衡或韬光养晦 / 140
- 干一行, 爱一行 / 141
- 一切都是学习的机会 / 142
- 总结 / 144

- 147 专业和非专业 / 145
- 148 咨询年终盘点 / 145
- 149 心理咨询流派 / 146
- 150 学心理的都有病 / 146
- 151 做好本职工作 / 147
- 152 证书与证明 / 147
- 153 微信投票 / 148
- 154 问题家长 / 148
- 155 父母不同意结婚 / 149
- 156 矫情与现实 / 149
- 157 懒 / 150
- 158 逆水行舟 / 150
- 159 学英语的意义 / 151
- 160 药房小天才 / 151
- 161 遭遇偏执狂 / 152
- 162 找不到男朋友 / 152
- 163 微信头像 / 153
- 164 资源与求助 / 153
- 165 出淤泥而不染 / 154
- 166 道歉之后 / 154
- 167 分手即陌路 / 155
- 168 婚后价值观 / 155
- 169 别拿性格说事儿 / 156
- 170 养猪人在哪里 / 156