

ZOUXIANG XINLING LUZHOU CONGSHU

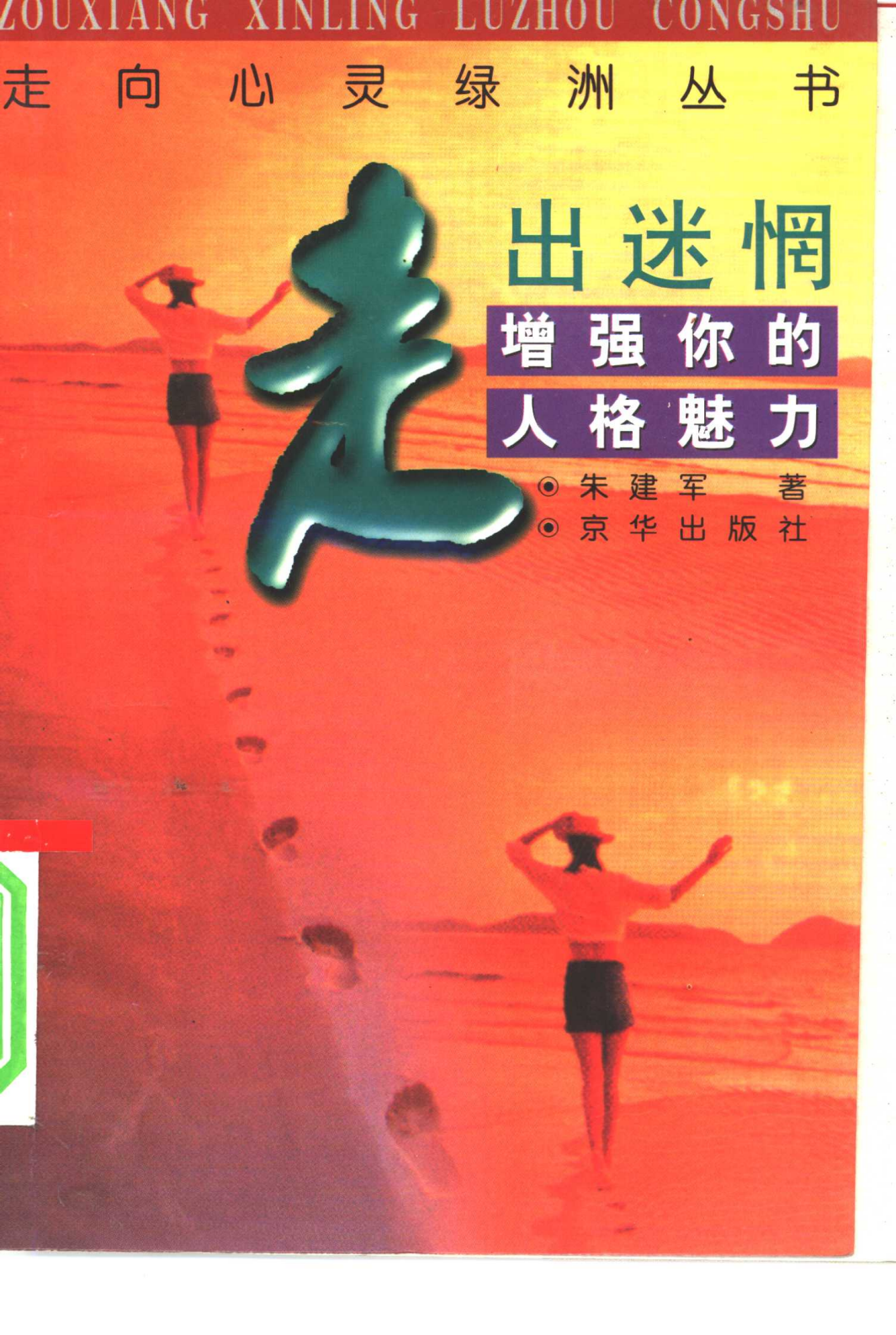
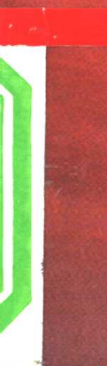
走向心灵绿洲丛书

走

出迷惘

增强你的
人格魅力

◎ 朱建军 著
◎ 京华出版社



走出迷惘

——增强你的人格魅力

朱建军 著

京华出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走出迷惘：增强你的人格魅力/朱建军著. —北京：京华出版社，1997.8

(走向心灵绿洲)

ISBN 7-80600-242-1

I. 走… II. 朱… III. 青少年-心理卫生 N.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 13076 号

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲1号)

国家建材局情报所印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 8 印张 170 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—10000 定价：11.20 元

目 录

第一章 青春的迷惘	(1)
一、有关家庭的心理困扰.....	(3)
二、人际交往中的缺陷.....	(4)
三、情爱与性的问题.....	(5)
四、情绪与性格的问题.....	(6)
五、寻找自我时的迷惑.....	(7)
六、相貌问题.....	(8)
七、生活、学习和事业所面临的困扰.....	(8)
八、形形色色的心理疾病.....	(9)
第二章 心灵的奥秘	(11)
一、人像葱头，人像地球	(12)
二、最外层的人：理智人、现代人、思考者	(13)
三、中层的人：原始人、儿童、想象者	(14)
四、最内层的人：至真至诚的人	(15)
五、苦恼之源	(16)
六、理智人的无知与偏见	(17)
七、“不懂道理”的原始人.....	(18)
八、原始人的心结	(20)
九、原始人的语言	(22)
十、心理冲突——内心中的争斗	(23)
十一、生活压力——外敌的入侵	(24)

十二、心理防御机制与心理障碍	(25)
十三、不安全感与人格的不完美	(26)
十四、控制的把戏	(28)
十五、生活在“别处”的人	(30)
第三章 真正优秀的人	(32)
一、旧榜样的不足	(32)
二、世界上不存在“人格榜样”	(34)
三、做人要做这样的人	(35)
第四章 第一条道路：分析与宣泄	(39)
一、分析	(40)
二、宣泄	(43)
第五章 第二条道路：意象法	(47)
一、用意象法了解人的自我评价	(48)
二、自我意象与人生	(49)
三、自我意象不一定符合实际	(50)
四、改变自我意象，改变命运	(50)
五、改变自我意象的方法	(52)
六、用意象法了解其他方面的心理	(53)
七、想象不出怎么办	(55)
八、和意象交谈	(55)
第六章 第三条道路：从认知到行动	(57)
一、认知重塑的方法	(57)
二、认知重塑的要点	(60)
三、循序渐进改变坏习惯	(62)
四、专注地行动	(63)
五、放松的技术	(65)

第七章 有关家庭的心理困扰	(68)
一、过度恋家	(68)
二、为什么流浪	(73)
三、面对挑剔的父母	(75)
四、我是隐身人吗	(78)
五、如何面对“委屈”的父母	(79)
六、每个人都应该为自己负责	(80)
七、如何面对专制父母	(81)
八、做独立自主的人	(83)
第八章 走出人际交往的心理误区	(85)
一、谁会受欢迎	(86)
二、谁令人讨厌	(87)
三、谁有问题	(88)
四、没有“评委”的社交	(89)
五、出错也无妨	(91)
六、扔掉你的放大镜	(92)
七、成为关心别人的人	(92)
八、赞美别人必须诚心	(93)
九、快乐就是善良	(93)
十、忍耐的害处	(95)
十一、“自尊心过强”的人	(97)
十二、自我开放	(97)
十三、关注别人的需要	(98)
十四、“观想本尊”法	(99)
十五、不劝而劝	(101)
十六、与人相处的“一报还一报”原则	(104)

第九章 在爱情的旗帜下	(107)
一、为何走上爱情之路	(107)
二、恋爱与自我的发现	(108)
三、恋爱与人生意义	(109)
四、爱情是盲目的吗	(110)
五、美女与野兽	(112)
六、女孩子就是女孩子	(114)
七、失恋心理分析	(116)
八、送你一杯忘情水	(119)
九、爱与嫉妒	(122)
十、同性恋：误解与事实	(124)
十一、被窝里的“罪恶”	(128)
第十章 做情绪的主人	(133)
一、火眼金睛看情绪	(134)
二、情绪的伪装	(136)
三、情绪压抑与扭曲	(139)
四、情绪的迁移	(140)
五、目的性的情绪	(141)
六、情绪调节的原则	(141)
七、学会正视恐惧和焦虑	(142)
八、学会表达和宣泄情绪	(142)
九、改变观念，改变情绪	(143)
十、意象调节情绪	(144)
十一、紧张焦虑情绪的调节	(146)
十二、命运不是母亲——致某些忧郁者	(149)
第十一章 做自己的知己	(153)

一、我是什么样的人·····	(154)
二、理想自我·····	(156)
三、真实自我·····	(157)
四、流变中的真实自我·····	(158)
五、“装假”焦虑·····	(159)
六、任务焦虑·····	(159)
七、存在焦虑·····	(160)
八、自我认识为什么会有偏差·····	(161)
九、我怎么成了这么个人·····	(164)
十、失去乐园的过程·····	(167)
十一、弗洛姆谈性格·····	(171)
十二、走向新的自我·····	(173)
十三、如何消除固执·····	(175)
十四、如何不优柔寡断·····	(177)
十五、如何消除冷漠·····	(178)
十六、如何消除过分顺从·····	(180)
十七、如何改掉说谎的习惯·····	(183)
十八、如何改掉火暴脾气·····	(185)
十九、如何消除偏执猜疑·····	(188)
二十、年轻时多试几种活法·····	(191)
第十二章 不做自卑的奴隶·····	(193)
一、自卑及其表现·····	(194)
二、自卑的形成·····	(197)
三、如何让自己不再自卑·····	(199)
第十三章 生活、学习与事业·····	(207)
一、相貌与魅力·····	(207)

二、肥胖与“饥饿”	(209)
三、漫话“财运”	(211)
四、永不抱怨	(213)
五、应聘面试的心理准备	(216)
第十四章 走向快乐与成功	(221)
一、拥有快乐的秘诀	(221)
二、成功的道路	(225)
三、活着为什么	(227)
四、潜能的开发	(231)
五、美的价值	(234)
六、在蜕壳过程中成长	(236)
七、痛苦带来的财富	(239)
八、你可以永不言败	(242)

第一章

青春的迷惘

读者朋友，你知道这本书的书名为什么叫：《走出迷惘——增加你的人格魅力》吗？

青年朋友谁不想让自己有人格魅力？我们看名人传记时，看到那些名人伟人们的人格魅力，谁不羡慕。像毛泽东一样洒脱豪放，或者像周恩来一样恂恂儒雅，或者像巴顿将军一样刚毅勇猛，或者像爱因斯坦一样率真幽默……多让人向往！还有女孩子愿意像索菲亚·罗兰一样有风韵，或者像林徽音一样高雅……恕我举不出太多例子，因为我作为男性，缺少女性偶像。前几年三毛的书正畅销，人也

还在时，我和许多青年人一样，对她的风采和魅力颇为欣赏，但是现在大概没有几个女孩还认为她的人格富于魅力了吧。

一种常见的看法是：人格魅力是要通过学得什么或者获得什么而增长的。比如学社交技巧，学礼仪风度等等。就好比一个人要让自己更漂亮，就想在身上加上一些什么东西，比如戒指、项链、耳环等金银首饰。这固然也不错。但是事情还有另一面：人格魅力是要通过消除些什么而增长的。就好比一个人要让自己更漂亮，就要看看自己身上有什么不美的东西需要清除掉。假如你一脸青春痘，你要漂亮不能仅靠往脸上搽粉，还要消除青春痘；假如你有伤疤，或者跛足驼背，那就更需要治好病了；不然，你想象一个驼背穿上公主的服装，戴满最豪华的首饰，她会有魅力吗？当然，这仅仅是就外表而言，更重要的还有内心世界。青年人心理上的种种问题、种种误区、种种心灵上的伤痕和扭曲、种种烦恼，也是需要消除的东西。有了这些，一个人心事重重、烦闷痛苦，焦虑恐惧或者性格古怪，怎么还可能有人格魅力？而消除了这些，一个心理健康、心情开朗的人自然就会有人格魅力。这就如同身体没有疾病，脸色自然会更红润，用不着多搽粉的道理一样。

所以走出心灵的迷惘就必然可以增加你的人格魅力。这就如同说：“治好病，让你更漂亮”。

那么青年人的迷惘多不多呢？现实生活告诉我们，确实很多。

所以我看到某些书本上常常写什么：青春年华多么美好，如何如何是黄金时代，是锦绣年华，就总有点不大以为然。因

为写这些话的人，多是青春已逝的中老年人；中老年人没有青春了总归是很怀念的，所以也就把它说得格外好。就如一个人死了，我们就想起他种种好处了，而实际上他活着的时候，我们并没觉得他多么好。再有，你的记忆也是很不可靠的，一般来说，我们更愿意记住一些好事。所以中老年们说起他们的青年时代，往往都只记得好事不记得倒霉事，让别人听着仿佛在吹牛。

处于豆蔻年华的青年人，快乐幸福美好自然是有的，因为他们毕竟有热情、有精力、有希望，受社会污染也少。但是，青年面临的人生问题也最多，这是因为青年的阅历少，对自己对人都了解的不透彻，所以烦恼困惑、挫折失意，也都格外地多。

所有这种种，就像害虫在蚕食着一棵成长中的小树，把人格咬得伤痕累累，不复挺拔秀美。让我们把它们一一找出来灭掉，除掉心灵之树上的伤，让我们的人格一天天走向完美，这就是我们现在该做的。

首先，让我们看看有哪些种“害虫”吧。大略分一下，我把它们分为这几类。

一、有关家庭的心理困扰

一说到家，人们总爱说它温暖、甜蜜、安宁等等。实际哪里是这么简单。温暖的是家，可是让人烦恼的不也常常是家吗？有时，父母不也令你不满，甚至会引起你的怨愤吗？比如，儿子有时和父亲会有很强烈的冲突；比如，父母对你的要求会让你难以忍受；比如，一回到家就会感受到一种让人烦躁的气氛。

最难办的是，不论家里人多么让你难以忍受，在你心中，你还是爱他们。又爱又恨就像天气忽冷忽热，让人没法适应。最不幸的是，你虽然反感父母的一些缺点，可是你会发现潜移默化之中，你自己也渐渐沾染上了这些缺点。毕竟你也是这个家庭中的一员。例如儿子最恨父亲的专制粗暴，但是他后来竟然发现自己脾气也挺暴躁。

还有的人家庭中矛盾不多，但是也有问题。问题是他或者她，（大多是女孩）太依恋家庭了。结果离开家就受不了，就活不好，想家想得牵肠挂肚。一般人想家哭一哭也就罢了，可这女孩离开家便天天如同坐牢一样难过。

.....

这种种问题固然都有外界原因，但是说到底，还是当事人自己人格不够成熟和健全。

二、人际交往中的缺陷

人格或者说性格中的任何弱点或缺陷，都会在人际交往中反映出来。所以也难怪那么多人在为人际交往而苦恼，抱怨自己社交能力不足了。实际上，许多人与其说缺少社交技巧，不如说缺少一种好的性格。

比如说，有的女孩问：“我对每个人都很好，为什么却没有喜欢我的人。”

为什么会有这种怪事呢？仔细看看她的行为方式就明白了。她讨好每一个人，对谁都附和，从不按自己的意愿和见解行事。所以别人把她理所当然地不当一回事，不重视她。

说到底她是她的性格有弱点。为什么她会有这种性格？这就需要找出原因，消除这种性格。这样，她的人际关系自然

就会改善了。

再如，一个男孩害怕社交，和女孩子一说话就窘得恨不得找个地缝钻。为什么？也要找原因，解决它。

社交心理障碍严重起来，会成为社交恐怖症。有的人会因为害怕见人，门都出不了，学也上不了，那就是心理疾病了。

所以今天的青年，在人际关系方面，对改善性格（或称人格）的需要最迫切。

在社交失败时，多少人心烦意乱地对自己说：“我怎么会这样的性格呢？”

三、情爱与性的问题

金庸的小说中，一个女魔头反复唱古人的词：“问世间，情为何物？”

情是什么？真不太容易说清。有的时候，它像三月的桃花一样灿烂，像雨后的彩虹一样绚丽，像秋水一样静美；有的时候，它又像蛇蝎一样歹毒，像泥沼一样危险，像黄连一样苦。

据说，在和平年代伤于交通事故的人，比战争中伤于枪炮的人还多。可是因交通事故受伤的人，比起在恋爱中受伤的人，少得简直不值一提。

青年人正处在恋爱季节，在这个季节里，因为爱而受伤的人太多了。我仿佛看到少男少女们像冲锋的战士一样，在一片硝烟中往上冲，跌跌撞撞却一往无前，然后在枪林弹雨里，不知有多少人倒下了，心在流血，情感被扭曲。有的从此变得孤僻，有的变得玩世不恭。还有些人没有冲上去就受

伤了——苦苦地陷于单相思之中，却一句话也不敢和对方说，结果是饭吃不好觉睡不好，学习生活都受到极大干扰。

痴情往往很感人，但是也伤人。我们还是应该睁开眼睛恋爱，应该让自己真正懂得爱，才能采摘到最美的玫瑰花而又不被刺伤。女孩子们常问，怎样才能有魅力？其实，说起来很简单：懂爱的人最有魅力。

还有一个要悄悄说的的问题是性的苦恼。食、色是人的本性，按说也没什么不可以说的。但是，有的青年人有些特别的情况，就不好对人说了。比如，有些男孩子爱谈论女人，这没什么，就算熄灯后话说得黄色一点，也无伤大雅。但是有个男孩不喜欢谈女人，他想到英俊男孩时却感到一阵阵的性冲动，这怎么敢对别人说？而在他心里，这却是解不开的结。因此他会失眠，学习成绩下降，人无精打采。或者一个女孩子有手淫的习惯，而她对自己的这一习惯感到很厌恶，感到这是下流行为，改又一时改不掉，岂不痛苦难言？

一个人终日为一个羞耻的秘密而苦恼，他还会有人格魅力吗？

四、情绪与性格的问题

情绪有好有坏是正常的，就像月有圆也有缺，天有阴也有晴。但是长期处于一种不好的情绪里或情绪太不能自控，就成为问题了。

比如抑郁，有的人长期郁郁寡欢，看什么都没有意思，生活是灰色的，觉得自己没有价值，遇到一点挫折就很痛苦。仿佛在印证那句俗话，“黄鼠狼专咬病鸭子”，这种人似乎有一种磁力，能把各种不幸吸引到身边。这也就是心理问题，严

重者就是患了抑郁症。

再如有的人很容易紧张焦虑，遇到一点小事就愁眉不展，甚至终日惶惶不安。

或者有的人脾气暴烈，一言不合就会怒不可遏，结果常常与别人发生冲突。

或者有的人性格过于小心慎重，凡事不敢越雷池一步，不敢创新，不思进取。

.....

如此种种，如同乌云一样，遮挡住了阳光。如果不能消除或者至少是减少它们，那么青春年华也只能在不快乐中度过了。

五、寻找自我时的迷惑

儿童可以不去分析自己，不去管自己是个什么人。但是青年人不能，青年人必须要弄明白自己是谁？是什么样的人？要弄清自己种种复杂的情感，要弄清自己的特点。

青年人爱记日记，为了了解和抒发自己的情感。还有人爱看相算命，为的是给自己一个解释，因为他自己无法解释自己为什么是一个这样的人。

心理学家埃里克森说：青年时期人生的任务就是建立自我同一性，也就是要弄清楚：我是谁？是什么样的人？

先要弄清楚自己，才能为其他相关的问题找到答案：我该找何种工作？呆在安定清闲的象牙塔，还是下海经商；要么“淹死”，要么做富翁？该诚实纯朴，还是机智狡诈？是让自己坚强而又能自制，还是让自己自由自在无拘无束……

什么是对，什么是错？什么是好，什么是坏？这一切都

要自己找答案。

六、相貌问题

虽然有无数的报刊文章强调过：外貌是不重要的，重要的是心灵美。但是大家还是知道外貌不是无关紧要的，外貌好的人更容易给别人留下好印象。更何况外貌好的人未必心灵都不美吧？外貌不美的人难道心灵就一定美？

所以外貌不如意很让人烦恼。个子矮、身材胖、眼睛小、皮肤黑……所有这些不知给多少人带来多少眼泪和悲伤。你也许听说过吧，一个女孩因为自己个子太矮竟愤而自杀了。

外貌是上帝所赐的资本之一，资本少的人，烦也没用，只好想一想办法，看看能否在其他方面进行弥补。事实证明，这决不是不治之症。

七、生活、学习和事业所面临的困扰

这也是苦恼的一大来源。

例如，一个学生在中学一向是学习尖子，考上大学后，却发现同学中出类拔萃的人才比比皆是，自己和他们一比相形见绌，难道会不苦恼吗？

再比如，本来踌躇满志想干一番事业，工作后却发现领导嫉贤妒能，同事之间是非很多，自己的才能得不到发挥。

再或者，没钱。一天到晚为钱发愁，不要说享受生活了，连维持基本生活都成问题。穷，就会被人轻视，自尊心就会受伤害，内心也就更痛苦。

如何处理这些问题也是要考虑的。