

让心灵 沐浴阳光

Bath your soul in the sunlight

做你自己的心理医生

章晴雨 等编著

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

让心灵沐浴阳光

——做你自己的心理医生

章晴雨等 编著

中国经济出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

让心灵沐浴阳光——做你自己的心理医生/章晴雨等编. —
北京:中国经济出版社,2005.1

ISBN 7-5017-6721-1

I. 让… II. 章… III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109810 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑:杨邵川(电话:010-68308159)

责任印制:石星岳

封面设计:郑 琪

经 销:各地新华书店

承 印:北京市地矿印刷厂

开 本:880mm×1230mm A5 印 张:9.375 字 数:200千字

版 次:2005年1月第1版 印 次:2005年1月第1次印刷

印 数:6000册

书 号:ISBN 7-5017-6721-1/F·5355 定 价:19.80元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225、68369586、68346406、68309176

前 言

“我的世界很灰，有时候甚至想到死，一了百了。”这是一个一身名牌衣着、面部化妆精致的高级白领在这个时代最想说的话。

数不清有多少人说过同样的话。也是大多数人无法相信的——因为，他们当中很多人都是在名牌高校受过良好的高等教育，有着优秀的素质，受雇于某家跨国公司，薪水以美金结算，开着红色跑车，还供着一套7000元左右的商品房，生活极其优越的人。

但科学的统计数字不容乐观。中国目前的自杀率是十万分之二十五至二十八，全国每年有25万至28万人直接死于自杀，这个数字是直接死于道路交通事故人数的两倍，平均每两分钟内就有一个人因自杀而死去，自杀未遂的人数是这个数字的8到10倍。每年有150万人因家人或亲友自杀出现长期而严重的心理创伤。按照世界卫生组织制定的国际标准，中国已经成为高自杀率国家。

在国外，接受心理咨询和治疗已成为人们生活的一部分。美国有85%的人每半年看一次牙医，30%的人定期看心理医生，80%的人会不定期去心理诊所。而在中国，接受心理医生咨询治疗的人数比例不到5%。

美国学者坎布斯曾提出人们心理人格健康、健全的四个特

质：积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，较清楚地认知周围的人和事。

按照这样的标准，有专家指出，中国有70%左右的人属于精神“亚健康”。有国外心理学家曾把心理问题比作精神上的“感冒”，看来，中国人正陷入一场“集体感冒”之中。

“感觉很累！工作累、生活累、恋爱累、交际累、件件事都累。”

“工作和恋爱占去了绝大部分时间，心理上非常孤独。”

“事业无进展，年龄逐年增大，新人层出不穷……的恐慌。”

“长期失眠，大量掉头发，对烟酒依赖加重，轻度抑郁症……”

“人人都可能产生心理问题。”北京大学心理学系博士研究生钟杰说，心理问题的产生一般没有严格的性别区分，无论男女，一生中无一例外逃脱不了心理问题的困扰。且每个人生阶段的问题都有所不同，比如儿童中孤独症、社交焦虑、社交恐惧等症状发病率较高，老年人易患老年抑郁症；青少年的问题最多，大概有1/5有心理问题，神经症的发病率大概在10%左右。

这些问题该怎么解决？如何让自己的心理不再灰暗？这就是本书要告诉你的，健康的心理是可以自我塑造的，只要你有正确的认知与方法，你完全可以驱散心中的乌云，让你的内心充满阳光。

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，

但提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

请你相信,世界上没有解决不了的问题,只有没有学会的知识和没有掌握的方法。

目 录

前 言	(1)
1. 挣多少,拿多少	
——节制贪婪	
贪婪是种负累	(2)
我们为什么会贪婪	(3)
克服你的贪婪	(5)
知足是一种智慧	(7)
2. 有舍有得自平衡	
——改掉吝啬	
吝啬也是一种病	(11)
吝啬之人得与失	(13)
慷慨自有回报	(15)
树立正确的金钱观	(17)
3. 不妨看看大世界	
——远离狭隘	
小心眼,大问题	(22)
都是环境惹的祸	(24)

让自己走出“小我” (26)

让心走向豁达 (29)

4. 把“窗帘”打开

——消解猜疑

“疑心生暗鬼” (34)

猜疑证明了什么 (36)

大胆交流,小心求证 (38)

敞开你的“心门” (40)

5. 欣赏你所拥有的

——鄙视攀比

“吃不到的葡萄是酸的” (44)

自卑者攀比,攀比者自卑 (46)

“比上”不如“比下” (48)

欣赏你所拥有的 (50)

6. 微笑是剂良药

——驱除悲观

悲观带来什么 (54)

是谁在“搞鬼” (56)

化悲观为乐观 (58)

用微笑改变生活 (61)

7. 多多顾及后果

——平息暴躁

- 脾气大易伤身 (66)
- 人人都会有情绪 (68)
- 控制你的暴脾气 (71)
- 别再因小失大 (74)

8. “无压力”生活法

——解除焦虑

- 是谁在焦虑 (78)
- 我们为何焦虑 (80)
- 走出焦虑“四步曲” (82)
- “压力”平衡法 (84)

9. 及时发泄坏情绪

——消除忧郁

- 忧郁是一种病 (87)
- 是什么导致了忧郁症 (89)
- 把你的“忧郁”发泄出来 (91)
- 远离忧郁症 (93)

10. 来点幽默, 来点玩笑

——化解压抑

- 压抑是警讯 (97)
- 人人头顶有座山 (99)

回到你的童年	(101)
幽默永不过时	(107)

11. 你有多少心愿未尽

——填满空虚

那种“空洞洞”的感觉	(112)
走进你的心灵“黑洞”	(114)
把你的空虚“填满”	(116)
找回未尽的心愿	(118)

12. 求荣誉而不是求名誉

——克服虚荣

识破“面子”的秘密	(122)
虚荣也得有个“度”	(124)
来点“实在”的	(126)
荣誉比名誉更重要	(128)

13. 换个角度看问题

——弃绝嫉妒

嫉妒者是丑陋的	(133)
嫉妒真能“害死人”	(136)
治疗嫉妒的“妙药”	(139)
让自己开明起来	(141)

14. 与人分享更快乐

——不再自私

自私是天经地义的吗 (145)

自私与无私之间 (146)

走出自私的象牙塔 (149)

与人分享是快乐的 (150)

15. 和你失败的事“叫板”

——击败自卑

人人都有自卑情结 (154)

自卑是好还是坏 (156)

一切无非“自我暗示” (159)

做你最“害怕”的事 (161)

16. 到群体中去

——走出自闭

敏感的自闭人 (166)

自我封闭与自我防卫 (168)

“转移”与“脱敏” (170)

回归“群体”吧 (172)

17. 总有比你更高的“山”

——打破自负

致命的自负 (178)

自负的根源 (181)

让自负不再盲目	(183)
量量“巨人的肩膀”	(186)

18. 学点辩证法

——纠正偏执

“一叶障目,不见泰山”	(190)
偏执讨人厌	(192)
静下心来读点书	(194)
生活需要辩证法	(196)

19. 生命需要和谐

——别再逆反

逆反是坏事吗	(200)
孩子因何会逆反	(203)
消解“逆反”的寒冰	(206)
第一法则:和谐	(208)

20. 跨过第一道“坎儿”

——告别依赖

大学生请保姆	(212)
我们缺失了什么	(214)
独立是种常识	(217)
跨过独立这道“坎儿”	(219)

21. 危机就在你的头顶

——戒掉惰性

惰性这种“顽疾” (224)

是什么让我们变懒 (226)

把你的惰性赶走 (228)

人人头顶有“危机” (231)

22. 训练,然后行动

——抛弃怯懦

害怕——人的本能 (236)

怯懦心理的“小辫子” (239)

“勇敢”可以训练出来 (241)

尝试,行动 (243)

23. 适时来点调侃

——放开羞涩

“羞涩”令人喜忧参半 (247)

羞涩是女人的“武器” (249)

松弛,再松弛 (251)

适时来点调侃 (254)

24. 逃得了一时,逃不了一世

——面对逃避

我们都在“逃避” (257)

逃避无“好果” (259)

人生岂容逃避	(261)
责任唯有担当	(263)

25. 你只会“两败俱伤”

——放下仇恨

四种坏习惯	(268)
仇恨的惟一结果	(270)
宽恕之道	(272)
遗忘是个好方法	(274)

26. 让时间来判决

——忘记报复

女人的报复	(278)
可悲的报复者	(280)
及时关上“报复”的大门	(282)
让时间来做主	(284)

1 挣多少,拿多少 —— 节制贪婪

罗医生的心理诊所来了一位特殊的咨询者。她看起来满脸羞怯,鼓足很大的勇气才开口说出自己的困惑。阿楠很不好意思地对医生讲,自己正处于迷惑与痛苦之中。不知是父母小时的教育不当,还是与生俱来的贪性,自己对物质方面有着很强的“占有”心理,小到几根大头针,大到建筑用的砖头、公家的钉书机等,都想扛回家。她明知这样不对,有时就是控制不住自己。

罗医生告诉我们,这就是一种典型的贪婪心理。

贪婪是种负累

“贪”的本义指爱财，“婪”的本义指爱食，“贪婪”指贪得无厌，即对与自己的力量不相称的某一过份的欲求。它是一种病态心理，与正常的欲望相比，贪婪没有满足的时候，反而是愈满足，胃口就越大。“天下熙熙，皆为利来。天下攘攘，皆为利往”。

欲望不满足的人，得一寸想进一尺，就像在香花绿树中游玩的苍蝇。馨香的花朵，甘美的果实，原来可以尽情享受。怎奈不知足的苍蝇偏偏要去吃象耳中流出来的臭水。等到象耳扇动，苍蝇便死在象耳下了。

——伊本·穆加发

贪欲永远无底，占有的已经太多，仍渴求更多的东西。

——莎士比亚

人之求利，情理之常，但什么都想要，而且想无本万利，无视等价交换，鲸吞社会与他人财产，就是反常，就有害和有罪了。古人用“贪冒”、“贪鄙”、“贪墨”来形容那些贪图钱财、欲望过分的行为，认为是“不洁”、“不干净”、“不知足”的。老百姓用“贪官污吏”、“硕鼠”、“蛀虫”来讽刺那些贪得无厌的人，贪婪从来

就是不得人心的。

贪婪往往也要付出代价。有时候,有些人为了得到他喜欢的东西,殚思竭虑,费尽心机,更甚者可能会不择手段,以至走向极端。也许他得到了他喜欢的东西,但是在他追逐的过程中,失去的东西也无法计算,他付出的代价是其得到的东西所无法弥补的。更也许那代价是沉重的,直到最后才会被他发现罢了。其实喜欢一样东西,不一定要得到它。

因为强求一样东西而令自己的身心都疲惫不堪,是很不划算的。有些东西是“只可远观而不可近瞧的”,一旦你得到了它,日子一久你可能会发现其实它并不如原本想象中的那么好。回过头来发现曾经失去的和放弃的东西更珍贵的时候,我想你一定会懊恼不已。所以也常有这样的一句话“得不到的东西永远是最好的”。所以当你喜欢一样东西时,得到它并不是你最明智的选择。

不想占有就不会太坎坷,所以,无论是喜欢一样东西也好,喜欢一个位置也罢,在争它之前,最好想一想得到的同时,自己会付出哪些代价,自己是不是要背上这些负累?

我们为什么会贪婪

贪婪并非遗传所致,是个人在后天社会环境中受病态文化的影响,形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的异常的行为表现。

这一点,在那些沦为腐败分子的官员身上体现的较为典型。一般而言,贪婪心理的形成主要有以下几个方面:

1. 错误的价值观念:认为社会是为自己而存在,天下之物