

张廷兴  
山东人民出版社

编

种生存烦恼大诊单



绿色生存

# 心灵咨商

张廷兴  
张德军  
张真真

种生存烦恼大诊单



绿色生存

# 心灵 咨商

## 图书在版编目(CIP)数据

心灵咨商:100种生存烦恼大诊单/张廷兴等著. 济南:山东人民出版社,2001.1

ISBN 7-209-02693-2

I.心... II.张... III.青年心理学 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80884 号

## 心灵咨商

——100种生存烦恼大诊单

张廷兴 张德军 张真真

\*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街39号 邮政编码:250001)

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

\*

850×1168毫米 32开本 10.75印张 2插页 230千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-209-02693-2

Z·185 定价:15.80元

## 前 言

### 送/你/一/份/好/心/情

快乐地生活,享受快乐人生,不只是物质生活丰富的问题,更重要的是心理健康的问题——因为生活要用心灵去感受,靠精神来指导。

我们面临的 21 世纪,是信息社会时代,科技技术空前发展,生产力大幅度提高,物质生活非常丰富。我们在享受时代带给我们丰富物质生活的同时,也面临着前所未有的心理压力:紧张的生活节奏,流动的职业,流动的人才,竞争的残酷,环境的污染,核战争的威胁。

时代给了我们发展机遇,也给了我们严峻的挑战。

乐观主义,就是对社会对人生有一个正确的认识。它不将社会生活幻化成一个理想王国,也不将其看成是一团糟;它以积极的态度直面纷繁复杂的社会生活,始终保持乐观向上的生活态度。

乐观主义,就是对自己人格的成功塑造。它不需要大智大睿不做不食人间烟火、不用早晨起床跑厕所的圣哲;它也不需要贪图物质享受,不做自私自利、一切向钱看的凡夫俗子。它需要的是友爱和温暖,而同时又带给他人友爱和温暖。

乐观主义是一种健康的生活方式。它要求每一个人善待自己,关爱社会。它能帮助你事业成功,万事如意,又能促进身体健康,延年益寿。

乐观主义是生存的巧妙方法。庖丁解牛、游刃有余是一种方法，倔驴撞南墙、钻牛角尖也是一种方法。乐观主义的方法就是“车到山前必有路”，“后退一步天地宽”，靠慧眼、慧心去化解生存烦恼。

本书以乐观主义的思想、观点、方法为指导，就影响现代人生存的100种生活方面和心理方面的烦恼进行大会诊，指出烦恼的病因，分析烦恼的症状，开出诊治药方，旨在还你一个健康的心理，愉快的心情，去享受快乐人生。

# 目 录

前言 送你一份好心情

上篇 痛并快乐着

——想说快乐，不是件很容易的事……(1)

## □ 成长的烦恼

1. 父母最头疼的…………… (3)
2. 为什么没有幸福感…………… (7)
3. 都是考试惹的祸…………… (11)
4. 不想回家…………… (13)
5. 心灵的呼唤…………… (16)

## □ 不让爱情撞折腰

6. 那枚诱人的青苹果…………… (22)
7. 与幼稚擦肩而过…………… (25)
8. 审美的误区…………… (28)
9. 像雾像雨又像风…………… (30)
10. 失舵的小舟…………… (32)
11. 为什么受伤的总是你…………… (34)
12. 在爱情的祭坛上…………… (37)
13. 想说不爱也很难…………… (40)

## □ 两性的磨合

14. 家中的女人最美…………… (43)
15. 女人到底需要什么…………… (45)
16. 拒绝当“情人”…………… (49)

- 17. 好男人的标准····· (50)
- 18. 臭男人的事儿也挺多····· (55)
- 19. 与“金屋藏娇”挑战····· (60)
- 20. 揭开畸型性爱的内幕····· (61)
- 21. 女子必修课程····· (64)

## □ 营造避风港湾

- 22. 婚姻感冒了，糊里糊涂····· (69)
- 23. 当婚姻出现危机的时候····· (73)
- 24. 善待婚姻····· (77)
- 25. 世俗的标准····· (81)
- 26. 双脚行走，将婚姻带人幸福····· (83)
- 27. 结婚，意味着什么呢？····· (85)
- 28. 再婚与复婚的比较····· (87)
- 29. 最怕误入歧途····· (90)

## □ 大喘气的感觉

- 30. 地球村的模样····· (93)
- 31. 远离网络····· (96)
- 32. 贫寒是一笔财富？····· (102)
- 33. 飘荡的风铃····· (105)
- 34. 另一种活法儿····· (109)

## □ 尴尬的消费

- 35. 什么也不缺，就缺钱····· (114)
- 36. 黄金分割过紧日子····· (117)
- 37. 没有知情权的“上帝”····· (120)
- 38. 可怜的“维权”····· (122)
- 39. 内强筋骨，学着精明····· (125)

## □ 明天你在哪里上班

- 40. 找个饭碗真不容易…………… (127)
- 41. 面对下岗的冲击…………… (135)
- 42. 能否跳槽炒老板?…………… (141)
- 43. 漫漫创业路…………… (145)

## □ 身体的阴影

- 44. 青春期的坏情绪…………… (150)
- 45. 厌食症与肥胖症…………… (155)
- 46. 夜夜无眠…………… (160)
- 47. 第一大杀手…………… (161)

## □ 一半是海水，一半是火焰

- 48. 折磨人的金钱欲…………… (165)
- 49. 可怕的自我毁灭…………… (168)
- 50. 信上帝还是信自己…………… (171)

## □ 渴望沟通

- 51. 朋友易得，知己难求…………… (174)
- 52. 苍狼似的寂寞…………… (177)
- 53. 活得心累…………… (182)

## 下篇 快乐动力源

——陪护关爱，给心灵松绑…………… (187)

## □ 给心理健康把脉

- 54. 对自己说：“我能行！”…………… (189)
- 55. 走出挫折的阴影…………… (192)
- 56. 别让泪水心里流…………… (195)
- 57. 松一松紧绷的心弦…………… (198)
- 58. 做自己的主人…………… (200)
- 59. 摆脱空虚的煎熬…………… (204)



60. 当你吃不到葡萄的时候 ..... (207)
61. 善待自己 ..... (209)
62. 过去的, 就让它过去吧 ..... (212)
63. 杯弓蛇影莫成心病 ..... (215)
64. 强迫症是思维的“围城” ..... (218)
65. 缓冲紧张恐怖的压力 ..... (221)
66. 由黛玉葬花说起 ..... (224)
67. 依赖象征着怯弱 ..... (227)
68. 癞蛤蟆与天鹅肉 ..... (231)
69. 不因逆反而走向“帅呆”和“酷毙”  
..... (233)
70. 爬出封闭的蜗壳 ..... (236)
71. 人不能只靠追梦而活着 ..... (239)
72. 上瘾, 使人们丧失了记性 ..... (242)

## □ 检查情绪控制系统

73. 柳暗花明又一村 ..... (245)
74. 风物长宜放眼量 ..... (248)
75. 你是否最近有点烦? ..... (250)
76. 悠着点儿, 别发火 ..... (252)
77. 当情绪冲动的时候 ..... (259)
78. 悲伤总是难免的 ..... (261)
79. “没数”是找不到那份感觉 ..... (264)
80. 太阳仍会从东方升起 ..... (266)

## □ 扫描性格缺陷

81. 从大学生宿舍谈起 ..... (270)
82. 躲进小楼成一统 ..... (273)
83. 戴着有色眼镜能看到什么? ..... (276)
84. 何不潇洒走一回 ..... (278)

85. 不做“老脑筋” ..... (282)
86. “拍板”之祸 ..... (284)
87. 心与心进行对接 ..... (287)
88. 千万别“牛B哄哄” ..... (289)
89. 该出手时就出手 ..... (292)

## 透视文化人格

90. 男人的“标签” ..... (296)
91. 能做一辈子剧中人吗? ..... (299)
92. 他的血如果是冷的 ..... (302)
93. 欲不可纵, 争取生命的高质量 ..... (304)
94. 累不累呀? ..... (307)
95. “命”能“算”出来吗 ..... (310)
96. 针鼻样大的心胸 ..... (313)
97. “色”字头上一把刀 ..... (316)
98. 生不带来, 死难带走 ..... (319)
99. 一阔脸就变 ..... (321)
100. 两面难抹光 ..... (324)

## 附录

### 心理测试清单

#### ——审视内心世界, 及早对症下药

- 你的理想和追求是否出了问题 ..... (328)
- 你是否已经有了坏情绪,  
又无法排解它 ..... (329)
- 你是否存在人格缺陷、  
人格不健全问题 ..... (330)
- 你是否有较为严重的品质问题 ..... (334)
- 你是否在认识问题上失之偏颇 ..... (335)
- 你是否步入了心理障碍的误区 ..... (335)

# 上篇 痛 / 并 / 快 / 乐 / 着

——想说快乐,不是件很容易的事

人格是什么?不是圣人、哲人、天人、超人,而是现实生活中实实在在的“自我”。

人的品格的形成,是社会文化的结果。乐观主义,就是古今中外健全文化人格的一个重要表现,它符合社会对人的各种角色的广泛要求,为社会所普遍认可。与此相反,精神疾病、心理变态、人格扭曲则是文化人格的一种偏离和变异,使人生成了灰色。

可以这么说,健康的身体来源于健康的生活;健康的生活来源于健康的心理。愉快的精神、欢乐的情绪、饱满的斗志、不懈的追求——乐观主义,是阳光,是鲜花,是清泉,是绿荫,是成功,是辉煌,是医治灰色人生的灵丹妙药。

面对五彩社会所带来的情绪影响和现代生活快节奏所产生的心理紧张,以及下岗、充电、就业等诸多经济体制改革和政治体制改革带来的巨大压力,人尤其需要乐观向上的健康人格。21世纪心理健康的主题是——快乐起来,做一个乐观主义者。

本书的上篇帮助你:

认识五彩生活,缓释紧张压力,轻松愉快生活——



# 成长的

## 烦恼

### 1. 父母最头疼的

若问一个家庭中谁说了算，谁是“老大”，谁最别拗、暴戾、自私，那肯定是孩子，特别是儿子——这是被宠爱的结果，也是年轻父母教育孩子的失败。

**娇生惯养的直接受害者是孩子。**一是产生强烈的依赖心理。该做的事不去做，该会的事不去学，该问一声的懒得问，变得胆小怕事、懒惰，缺少求知欲和创造精神。二是患“自我症合症”。自控能力差，纠缠父母，常因得不到充分的满足而闹得大人们不得安宁，长期下去，会养成以自我为中心的自私、暴戾的恶习，也使自己满足于对吃、穿、玩的欲望，无法在心理上形成毅力和选择，控制不了那些不合情理的欲望和要求，长大以后易出现厌学、松懈、粗暴等心理障碍。三是影响身体健康。由于娇惯，一些个人习惯性行为得不到纠正，如好动、顽皮、喜挑衅、用手抓饭、咬笔头、用不正确的姿势看书、边做作业边听音乐，很容易造成伤害、近视、疾病感染。四是缺少爱心，对人冷漠。觉得别人为他所做的一切都是应该的，



自己的人生价值就是索取,而吝于贡献。五是经不起挫折和磨难,稍有波折,便意志顿失,或产生自卑心理,或走上绝路。

※ ※

因此,加强对孩子的培养和教育成为家长们最烦心、最头痛的事。

**一要坚持自己带孩子。**最近几年,年轻父母习惯于让孩子让老人带,以为老人有经验,照顾又细致周到,自己也有时间和精力投入到工作和学习中。其实这是一个很大的误区。老人对孩子照顾得特别周到,对孩子的要求大多百依百顺,这很不利于孩子健康成长,也不利于培养父子母子感情。如果坚持自己带孩子,那么——

由于工作忙,孩子力所能及的事便督促他自己去做,如吃饭、穿衣、刷牙、洗脸、扫地、涮碗,这有利于培养孩子的自理能力;

由于时间紧,孩子能养成紧张、利索的生活习惯,如吃饭不会像老人那样一边哄着一边追着一边喂,使之分清吃饭与玩是两回事;

由于家庭和外界接触广泛,孩子能锻炼交际能力,如见了熟人打招呼、问好,认识一些同龄小朋友,不怯场、不腼腆,提高他的自信心;

由于年轻夫妇学习、工作、事业方面的影响,能较早、较好地开发孩子智力,培养兴趣。如知识分子家庭里对孩子读书、写字、画画、唱歌、跳舞的熏陶就比较好。

**二要改变家教观念。**我们所接受的教育,大多是计划经济时代下的道德、知识教育,与新世纪信息时代市场经济的生存要求,存在很大的距离,我们必须改变家教观念。

首先要了解孩子,信任孩子,关心孩子心灵上每天悄悄发生着的变化,关心影响孩子成长的各种外界因素。这样,当孩





子考试成绩不理想的时候,就不会抱怨他笨;当孩子失败受挫的时候,就不会横加指责,而是去理解他的痛苦,鼓励他百折不回。

其次要尊重孩子,与孩子做朋友。父母在日常小事上,要考虑到是否尊重孩子,如对孩子说话时蹲下身子,眼光平视,使孩子感到平等;给孩子更多的自主权,从小就让其参与到家庭的各种活动中去;允许孩子自由自在地说出自己对事物的认识和看法,特别是对父母的批评;孩子犯了错误,家长应承担 responsibility,并问清原因,帮助其分析利害,以爱心和耐心督促其改正;尊重孩子的“隐私”,允许他在心灵中留有一块空白地给他自己。

再次,学习与孩子沟通的技巧,提高教育效果。如少开口训话,少讲“我像你这么大的时候,早……”,少说气话,少讲“早知这样,还不如……”,多听孩子讲话,摸清他的真实想法,对症下药;以爱表示最温柔的指责,用一个微笑,一个拥抱,一下抚摸拍打。

三要让孩子挡住诱惑,避免“给就笑,不给就闹”。不要让孩子把精力放在看电视、玩游戏、疯球上,而要让孩子做些适当的家务,洗碗筷、收拾床褥、给花浇水,从而让他意识到他是家庭中的一员,有责任为家庭尽义务;不要随便给孩子买东西,让他感到他所得到的,都是他所必需的、急需的,是父母经过慎重考虑与选择的;不要以物质的全力以赴供给,来弥补因工作紧张而无法更多陪伴孩子的缺憾;坚持没有价值的东西不给孩子买,别心慈手软,即使孩子哭得十分伤心。当然,也要十分尊重孩子提出来的愿望,临时满足不了,也要向孩子解释清楚。

四要培养孩子的自立意识。他随手乱扔的东西,让他捡起来;他吃饭用的碗勺,让他自己涮洗;他的零花钱,让他自己管理;他过马路,让他自己走;他犯了错误,让他对自己的过失负



责；他的理想志向，由他自己去设计，去落实。如果从孩子呱呱坠地的那一刻，父母就做好准备，一辈子为孩子操心、担心、伤心的话，那么，你的孩子一定是一只懒虫和一枚坏蛋。

**五要学会赞扬孩子，为孩子的成功和健康成长感到骄傲。**应该针对具体的表现和具体行为进行表扬，让他感受到成功的喜悦，也让他借此分别什么是应该做的，什么是不应该做的，要经常称赞孩子的努力和能力，使孩子能找到成功的主要因素，从而不断进步；适当的时候，将表扬和批评结合起来，甜言蜜语利于行；也可以来点实质性的奖赏，如抚摸、亲吻、点头、拥抱、买点好吃的东西或他喜欢的东西，但禁忌纯物质奖励。

**六要一切围绕培养孩子良好的性格、健康的心理这一中心去进行。**孩子的良好性格和健康心理，包括自信心、毅力、热情、爱心、适应能力、独立能力、合作能力、乐观精神。这就需要根据孩子不同的个性特点因材施教。有的学者将儿童的缺陷性格分为激动型、抑制型、拒绝型三种：

易激动的孩子活泼、好动、反应敏捷，但他们自控力较差，喜欢变换活动内容，没有耐性，易发脾气，欺负较小的孩子，爱跟同龄孩子打架，常哭叫，但不记仇。

教育的方法是：父母需寻求适当的途径，促使孩子的精力发泄出来，同时还要约束他们多余的好动性。此类孩子往往做事不够专心，不应在他们一件事还没做完时就叫他们去做另一件事。这类孩子爱出风头，因此，家长和教师均要想办法教育他们适当充当次要角色。此外给他们玩积木、拼图形等，可制约他们活动的节奏和培养其耐性。

抑制性格的孩子，不爱说话，不与旁人来往，也不善交小朋友。参加集体活动不积极主动，虽不同别人争吵或打架，但有孩子欺负他时，他会长时间记忆。此类孩子情感稳定，做事有条不紊，注意力集中。





教育的方法是：要让这样的孩子适当多参加活动，特别是多参加集体活动。发挥他们的主动性，培养他们的胆量和勇气。另外，每当孩子独立完成一件事情后，父母要及时鼓励他们，增加他们的信心，使其不致于在其他小朋友面前感到拘束、羞怯或自卑。

有拒绝癖的孩子虽不多，但拒绝癖的诸多特点在许多儿童身上均有表现。这类性格的孩子想要干啥，就必须同意他干啥，想要什么，就必须马上给他，稍有拖迟，马上就哭就闹。这些现象在当今许多家庭的独生子女中尤为突出。

对待此类孩子最好用建议、忠告的方式说出大人的意见及要求，引导他们逐渐改掉自己的固执。而绝不能对他们采取命令式和恐吓式的方法来教育。

## 2 为什么没有幸福感

眼下的孩子们真让他们的父辈祖辈们羡慕：要什么有什么，想什么来什么，小娇娇、宝贝蛋儿、独苗苗儿、小太阳、小皇帝……但是，问及他们本人，却很少感到幸福的。他们为什么没有幸福感？

一是没有自主权。孩子从记事起，就像一只风筝，没有自由飞翔的权力，牵线始终在父母手里攥着，享受不到自由自在、天真活泼、烂漫多彩的童年生活。“衣来伸手，饭来张口”是父母在日常生活方面的包揽；考大学、上名牌、出国是父母在理想、前途方面的决定。要出去，父母给规定好时间；走亲串友，是父母的点缀，木偶一样问这个“叔叔好”、问那个“姥姥身体健康”。如果不请示父母做了一点事，即使非常成功，也会受到喝斥；如果做错了一点事，很可能被父母训为“蠢猪”、“笨蛋”。有时受了委屈，不管对错，父母都不准哭；更不用说让父母听从自己的意见。