

Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

处世心理误区

你怎样跨越



马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

处世

心理误区

你怎样跨越

马志国 著

ISBN 7-309-04281-0	定价：22.00元
2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷	印数：0001—5000册
850mm×1162mm 32开本 11.375印张 300千字	北京水利出版社有限公司
北京水利出版社有限公司	北京安泰思源科技有限公司
全国各地图书馆、书店、新华书店均有代售	电话：(010) 63907399 (总机) 68291339 (营销中心)
E-mail: sales@waterpub.com.cn	网址: www.waterpub.com.cn
中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044)	马志国 著
处世心理误区	马志国 著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

我该如何与朋友相处? 怎样学会与人交往? 怎样在职场获得成功? 怎样找到成功的自我? 作者长年心理咨询的实践表明, 人们有太多诸如此类的心灵的困惑。为人处世真的不是轻而易举的事情, 闹不好就会陷入心灵的误区。走过处世的心理误区, 就会走向成熟。有这样的路径吗? 有, 请你打开本书, 就会找到跨越处世心理误区的坦途。全书共分七章: 告别自我迷途、破解生活迷梦、穿越成功迷途、驱散情感迷雾、跨越心灵迷津、走出病态迷宫、自测处世心理。书稿内容来自作者多年处世心理咨询实践, 本着篇篇抓住读者所关注的心灵热点、处处针对读者有困惑的心理难题的准则, 从中精选出最具代表性的处世心理故事汇集成册。

本书以青年为主要读者对象。

图书在版编目(CIP)数据

处世心理误区 你怎样跨越/马志国著. —北京: 中国水利水电出版社, 2005

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-2610-X

I. 处… II. 马… III. 人间交往—青年读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136564 号

书 名	处世心理误区 你怎样跨越
作 者	马志国 著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	北京市龙展印刷有限公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 11.375 印张 300 千字
版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	22.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究



走向幸福的彼岸

(代序)

健康的心灵，是人生一切幸福的源泉。

作为心理咨询师，我越来越认为，我们都是凡夫俗子，然而，只要我们拥有了健康的心灵，就是一个大写的人，一个幸福的人。那些真正找到人生幸福的人，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问，而是因为他们拥有一颗健康的心。“一切福田，皆在心中。”拥有健康的心灵，真是莫大的福分！

然而，我们的心灵常常会陷入误区。

有位和尚，每天打坐入定时，总是遇到一个大蜘蛛来搅乱他的心，让他很烦恼。他向老禅师讨教驱逐蜘蛛的办法。老禅师让他下次入定前准备好一支笔，当蜘蛛出现时，用笔在蜘蛛的肚子上画一个圆圈。于是，再入定时，蜘蛛一出现，和尚便用笔在它的肚子上画一个圆圈，那蜘蛛果真立刻消失了，和尚也就安然入定。然而，待和尚出定后一看，却见自己的肚子上赫然画着一个大大的圆圈。和尚由此大悟：人生的困扰与烦恼原来都源于自己的心。

是的，我们生活中的种种困扰和烦恼，都来自心灵的误区。跨越心灵的误区，我们的生活才能走向幸福的彼岸。

心灵的误区怎样跨越？这份特制的“心灵自助套餐”，将为读者朋友提供最好的帮助。为了各取所需的方便，这份“心灵自

助套餐”一分为四，分别从“婚恋心理误区”、“情爱心理误区”、“处世心理误区”、“人际心理误区”四个方面，和读者朋友一起，寻找跨越心灵误区、通往幸福彼岸的自救之路。

我们都是芸芸众生，我们都生活在这个大千世界。人生在世，我们无不渴望生活的福缘。生活的福缘从哪里来？靠我们好好地为人处世，这就是生活。如果你的为人处世正面临困惑，最好打开这本书。

在长期心理咨询工作中，我知道了来自天南地北太多太多朋友们为人处世的故事。正是其中最具有代表性的故事，让这本书走进读者的心中。书中的故事，个个点击人们为人处世关注的心理热点，处处剖析人们为人处世难解的心灵困惑，时时导引人们为人处世自救的心路历程。当然，遵照心理咨询的准则，在故事中隐去了主人公的真实姓名、住址等有关背景资料，对有些内容作了必要的技术性处理。文学与科学融合，以散文笔法解析心理规律，也许是本书的最大特色。书里有故事，有人物，有情境，从中可品散文之味；书里有诊断，有分析，有答疑，从中可探心理之妙；书里有建议，有方法，有对策，从中可寻自救之路。全书按处世心理内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还特意提供了系列的处世心理自测量表。

算来，我从事心理咨询与研究已经 20 多年了。作为心理咨询师，我应邀在全国很多报刊开办了心理咨询专栏，接待和处理了心理求询朋友太多太多的来信、来电、来访。我的心曾经为心理求询者陷入心灵低谷而沉重，也曾经为心理求询者走出心灵误区而欣慰。不少朋友说我，救人救心，功德无量。我是俗人，不曾想过与人有所功德，倒是切身悟到，能对别人的心灵有些许帮助，便也乐在其中了。因为，帮助别人就是帮助自己。更重要的是，每位朋友能够走出心灵误区，归根结底都是自救的成功。

走向幸福的彼岸

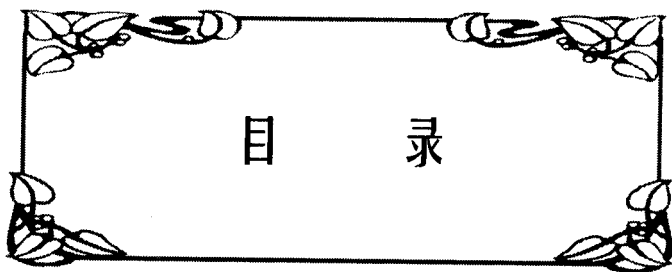
人只有自己才能最终救助自己。

有人说，一本书可以救助并成就人生。你千万别太当真。不过，别人是自己的一面镜子。当你走进书中的故事，与心理求询者感情共鸣之中，与心理咨询师亲切沟通之中，将会帮你走过为人处世的心灵误区，走向幸福的彼岸。

为自己祝福吧！幸福的彼岸就在前方，让我们现在开始一路地探寻。

马志国

甲申仲夏



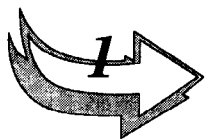
走向幸福的彼岸（代序）

一、告别自我迷路·····	1
1 学会喜欢你自已·····	1
2 接纳现实的自我·····	4
3 把自己装在套子里的女孩·····	9
4 追求完美的年轻人·····	12
5 让自信从心底长出来·····	15
6 做自己情绪的主人·····	19
7 女孩脸红怕什么·····	21
8 “警花”看到希望在前·····	23
9 让心中有一个大世界·····	27
10 “才女”的“心病”·····	30
11 和自己好好相处·····	38
12 男子汉的女孩子气·····	40
二、破解生活迷梦·····	43
1 一个逃避生活的年轻人·····	43
2 又一个逃避生活的年轻人·····	45
3 女孩从“睡生梦死”中醒来·····	52
4 不幸女孩，学会主宰自己的命运·····	58
5 为生活勇敢地担当责任·····	62
6 光环突然消失之后·····	66

7	不信任的种子哪里来·····	69
8	出国谋生，要想好为什么·····	72
9	当心，借贷买房成“心病”·····	75
10	女孩悔恨的泪水·····	78
11	性格成熟了，才有成熟的生活·····	81
12	玩世不恭，别“玩”丢了自己·····	83
13	困境中，是谁搅乱了你的心·····	88
14	少妇何苦醉生梦死中骗自己·····	94
15	一个遭遇同性性骚扰的故事·····	99
16	又一个遭遇同性性骚扰的故事·····	103
三、穿越成功迷途·····		106
1	春种秋收，怎能心太急·····	106
2	人生，找到睡觉的地方再做梦·····	107
3	“考研”女孩，乱了心志·····	110
4	怎样化解你的“考研情结”·····	113
5	高职生，你也一样收获成功·····	116
6	面对毕业求职的困惑·····	119
7	走好涉世第一步·····	122
8	青年初涉世，烦恼哪里来·····	129
9	为小事弯弯腰·····	132
10	成功之路为什么这么难走·····	134
11	延缓判断，创造潜能助你成功·····	138
12	擦亮眼，给自己寻找希望·····	140
13	成功的垫脚石·····	143
14	成功，也许从“涮盘子”开始·····	144
15	你尝试了多少次·····	147
16	现实离理想究竟有多远·····	149
17	工作压力，让我进退两难·····	151
18	有“舍”才能有“得”·····	155
19	先创业，还是先成家·····	158

20 空姐，别让心飞得太高了·····	160
21 一颗心，怎样让两个事业扎根·····	164
四、驱散情感迷雾·····	168
1 一个关于感情的两难选择·····	168
2 又一个关于感情的两难选择·····	170
3 殉情，是一种逃避·····	173
4 面对两个男人好痛苦·····	175
5 扮演“地下情人”的女孩·····	178
6 “风流”女孩心中的迷雾·····	181
7 爱情不设防，泪洒初恋·····	184
8 一个女孩遭遇的尴尬感情·····	189
9 女士陷入迷情困境·····	192
10 离异后，在幻想中编织未来·····	195
11 给自己酿一杯爱的苦酒·····	199
12 单身女人的困惑·····	203
13 迷情地狱，出家就是出路吗·····	206
五、跨过心灵迷津·····	211
1 由“山穷水尽”走向“柳暗花明”·····	211
2 心理验方，巧治“快乐缺失症”·····	216
3 怎样收获人生的一路幸福·····	220
4 残疾女，学会给心灵美容·····	223
5 放下过去，放下未来，你才能心安·····	225
6 找不到快乐的女孩·····	229
7 接纳自己，就会接纳生活·····	231
8 只要你去发现，就会看到阳光·····	235
9 多种“心病”缠身的大学生·····	237
10 伤在腰，脑子怎么出了毛病·····	240
11 扮演“病人”的女士·····	245
12 少妇总担心晕倒的背后·····	248
13 蒙冤精神病院的女人·····	252

14 梦，一个并不神秘的王国·····	257
六、走出病态迷宫·····	264
1 扔掉“失眠”这个标签·····	264
2 又是一个失眠的话题·····	266
3 跳出自我恐惧的深渊·····	271
4 反复关门好痛苦·····	275
5 没完没了的洗涤太痛苦·····	278
6 为体型瘦而忧虑的女人·····	282
7 怎样驱散自己心空的乌云·····	285
8 让心灵走出“避难所”·····	289
9 疯狂购物是“心病”·····	298
10 奇怪的病症哪里来·····	301
11 奇怪的偷衣女“贼”·····	304
12 心病不是心脏病·····	307
七、自测处世心理·····	311
1 你的心理健康吗·····	311
2 你的情商有多高·····	315
3 你的气质是什么类型·····	320
4 你的意志坚强吗·····	324
5 你知道自己的性格倾向吗·····	326
6 你是成熟的女孩吗·····	329
7 你的个性成熟有几分·····	331
8 你的成就动机有多强·····	339
9 你目前的工作适合你吗·····	342
10 你抵御生活事件的能力如何·····	348
11 你的男女双性化气质如何·····	350
后记·····	353



学会喜欢你自己

1

我是一名军人，今年23岁，已经有了3年军龄了。一个奇怪的念头一直缠绕着我——我总是怕自己长胖。因为自己长胖，会给自己带来了许多不好的影响。在工作上我不敢把工作干好，怕工作干好了受到首长表扬心里就高兴，一高兴又怕自己长胖。所以，不敢把工作干好了。我起初担任过电脑打字员，不敢打快了，怕打快了心里高兴，怕心里一高兴就长胖。考军校是多么诱人的事情，我也不敢考，怕考进军校将来要当排长，当连长，反正要当领导，怕一当了领导就长胖。因此，我已经错过了两次报考军校的机会了。其实，我父母都不胖，可我就是害怕长胖。生活上遇到许多事，我都会首先想到会不会让自己长胖。我知道这样想是不对的，我也注意控制自己这样的念头。可是越不想担心就越是担心，弄得我很痛苦。看了您做嘉宾的一个电视节目，知道您是很有名的心理咨询师，就向您求助了。请您帮帮我。

这是一位年轻战士在我的心理咨询专线讲述的困惑。虽然只闻其声，未见其人，我却可以肯定他不是个体型过胖的人。就是说，需要讨论的不是怎样减肥这样一个生理问题，而是一个心理问题。于是我请他谈谈如此担心自己长胖的原因。

他坦言：我的虚荣心比较强，老是追求完美，害怕自己长胖

了不好看。不过，上高中的时候，我不是怕长胖，而是想长胖。那时，我周围的女孩喜欢胖一些的男孩，我就想长胖一点，这样好看一点。甚至不敢打球，怕打球消耗体力，让自己变瘦了。后来看到一些减肥的宣传，加上高中毕业后，在家里做些体力劳动，变得能吃了，于是我就担心这样会长胖，我又感到胖了也不好看，女孩会不喜欢，找不到如意的伴侣。我感觉这是最大的原因。

恰如我的推断，正是青春期心理使然。于是我说：到了中学你才萌生对自己的体形特别的关心，是吗？这是因为你进入青春期，对异性特别关注了，对两性关系开始敏感了，也就关注自己的形象了。希望自己在女孩那里很有吸引力，希望引起女孩的注意和好感：我在女孩心目中的形象如何？女孩会喜欢我这个样子吗？这与其说关注自己的形象不如说是关注自己在女孩子心目中的形象。这是青春期心理的正常的自然的表现。这几年你正处于这个年龄段，因此，从某种角度说，你担心自己长胖的念头不能说是怪念头，应该说是人之常情。给你带来困扰的是，你对自己的这种念头采取了一种自我批判的态度，你感到自己的心态有点不正常了，于是你想压抑它。可是，按照心理活动的逆定律，有些念头你越是压抑它，它越是顽固地表现自己，以致出现强迫观念，好像有什么力量迫使自己这样去思虑重重。这就使你感到自己的念头有些奇怪了，不可思议了。因此，与其说让你痛苦的是对长胖的忧虑，不如说是你对这种忧虑心态的忧虑。

他表示了领悟之后，我提出建议：

首先是接受自己关注自我形象的心态，不要自我批判。这样你的强迫观念就会淡化。其次是你进行一下自我思辨。请你记录这么几个问题：①胖瘦的标准如何？②影响自我形象的因素主要是什么？③男孩子让女孩子喜欢的因素有哪些？在你寻找答案的同时，记录下自己的新的体验和领悟。下次沟通时请你谈谈你所找到的答案以及你的领悟和体验。

年轻战士的合作态度很好，不久收到了他的来信。他说真奇

怪，对自己的忧虑的心态不再自我批判了，就感觉轻松多了。他说，对上面三个问题的探究和思考使 he 知道了自己的体重在常规范围，完全不必庸人自扰，更重要的是，较深刻地理解了影响自我形象的主要因素应该是内在人格，而不是外在体型。一个成熟的青年的魅力关键也在于人格魅力，女孩子更喜欢有内在魅力的男孩子。他说，把这些问题悟透了，感到自己也满有英姿了。

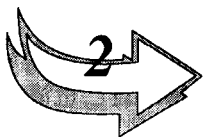
他的领悟让我感到欣慰。

在我的心理咨询中，常有青少年不满意自己外貌的个案：有的嫌自己胖，有的嫌自己瘦，有的嫌自己矮，有的嫌自己高，有的为几个雀斑而痛苦，有的为几缕白发而压抑，有的为鼻梁不够挺拔而寝食不安，有的为额头上留下的一点疤痕而痛不欲生。如此等等，本来说不上什么缺陷，多是和这位战士一样自寻烦恼。

人的外貌确有不同，外貌的不同的确影响到人际交往。但是，人际交往有一个规律：别人对你的态度，取决于你对自己的态度。不要说本来没有缺陷，即使有某些缺陷，如果你对自己十分接纳，十分欣赏，那么，你在和别人交往时这种态度就会在无形中传递出这个信息——我是一个可爱的人，是一个有魅力的人。逐渐你也会得到别人的接纳和欣赏。反之，如果你觉得自己是一个没有魅力的人，你就仿佛用一种无声的语言告诉别人——我是没有魅力的，我是不值得喜欢的。别人就很自然地不会喜欢你。到底人是因为美丽才可爱，还是因为可爱才美丽，我们暂且不论。但有一点可以肯定：一个人是否可爱，首先在于他是否会爱自己。

所以，我对那些不满意自己形象的年轻朋友经常提出建议：一是学会美化心灵；二是学会喜欢自己。如果你拥有了美好的心灵，心中洒满了阳光，如果你自己已经接纳自己，从心里喜欢自己，那么，你就会用灿烂的微笑重新审视自己：胖一点是丰满，瘦一点是苗条，矮一点是敦实，高一点是挺拔，几个雀斑，几缕白发，鼻梁的形状，额头上的疤痕，都会是一种俏皮而别致的独特的风采。真的，只要你欣赏自己，喜欢自己，你身上的一切都

闪耀着独特的青春风采。一代伟人毛泽东的那颗痞子难道不正是一道独特的风采吗！学会喜欢你自己吧，更奇妙的是，喜欢你自己，你身边的人也会渐渐以这样的眼光看你，喜欢你。



接纳现实的自我

个案一：我是个能力很差的人

我心情非常压抑，特向您咨询。我今年 26 岁，大专毕业后当教师，去年结婚。我出生于一个贫穷的家庭，家有兄妹 6 人，我最小。在我很小的时候，父母因经常吵架而分居了。我从小就很内向，不爱说话，胆小，不想也不敢和别人交往，尤其不敢和女性交往，朋友极少。经过努力，虽然比以前有了很大的进步，但仍很差。我是个能力很差的人，记忆力、思维力、想象力、注意力和观察力都很差。

我把是否为社会的进步而努力作为判断一个人先进或落后的标准。我很喜欢读马克思、恩格斯的书，也读了很多心理学的书。一天当中，除了工作时间外，大部分时间用来看书、学习或打球。我讨厌闲聊，讨厌做一些对个人进步、社会进步意义不大的事，更讨厌无所事事。我不与周围的人闲聊、喝酒、打牌赌博及谈论别人，觉得那样很浪费时间，不利于自己的进步。

我觉得，我必须成为成为一名优秀的人民教师，成为一名对社会有用的人，成为一名学识渊博的人，成为一名铁腕人物，成为一名在任何时间都能用全部的感情去工作、学习、生活和娱乐的人，成为一名优秀的共产主义战士，因为我觉得只有那样，生活才有意义，才不会浪费宝贵的生命。

根据以上您对我的认识，请您指导我如何解决以下问题。

因为我的智力差、工作能力差、整天闷闷不乐和曾有手淫，所以人们总是用这些来打击我，加上我没有朋友，没有人来帮我

说话，总是处在一种被围攻的状态中，我无法回击。这导致我的心情极坏，但又无法发作。而我又不想去找那些庸俗的朋友，觉得他们粗俗且浪费生命。我该如何？我因不愿与别人闲聊、打牌、喝酒等，感觉和别人好像没有了感情，别人认为我孤僻、古怪、不和群，从而不理解我，排斥我，封锁我。这些对我的打击很大，因为我觉得很孤立，处处受人排挤，也不知道一些重要的消息，就像生活在真空中一样，使我不能正常的工作生活。我该如何？我很想多学些知识。但我的心无法宁静下来，并且觉得智力太差，事倍功半。我该如何？如何使我有一种好的精神状态从事学习，达到事半功倍的效果呢？

个案二：我是世界上最笨的人

我今年25岁，外表上很强壮，似乎很有男子气。事实上恰恰相反，我是个极其自卑的人，深深陷入自卑的苦海之中。

我是世界上最笨的人。从小到大没人夸过我聪明。父母说我一四岁才学会说话，很老实，和同伴一起玩，他们说我很笨。我太无能了，一点没有独自生活的能力，手和脚一样笨。父亲鼓励我独自做事，我做不来就依赖母亲。从小很多事都是母亲替我做，我很少有独自做事的锻炼机会。读小学的时候，我很乖巧，也很努力，成绩还算不错。到了中学，我的劣势就显露出来了。我自知天资很差，比以前更勤奋了。可理科还是学不好，我选了文科。我虽然是最勤奋的，可成绩还是中下等。最后考了电大。无奈的我选了我并不喜欢的法律专业。电大当然是最差的学校，我依然勤奋，才保持了中上等的成绩。毕业后，我进不了政法单位，进了一家国企成了一名工人。在工厂我很勤快，可三年了还是没有成绩。我一直怀疑自己智商低，不然为什么总是比不过任何一个人？

我平庸到了极点，可我不甘做跑腿的小兵，我一直想当官指挥别人。可我在学校时最多只当过卫生委员，毫无组织能力。我明白自己不是当官的料。我也想有所作为。几百元的工资对一个

青年人来说，根本就不具有吸引力。说真的，我一点都不满意自己的工作，很想离开看似稳定的国企，到外面去闯闯。可我从来没有到外面闯过，也没有任何特长。看到别人找到了待遇高的工作，我只有羡慕的份。我更羡慕那些出国深造的人。我仰天长问：我这辈子难道只能做一个普通工人？我的“人上人”的梦想难道永远只能是空想吗？

我从小生活在温室里，没吃过什么苦。我有一个哥哥，父母却很疼爱我。父母为我读书倾注了全部心血。父母艰苦奋斗，终于有了一座三层的楼房。父母把希望都寄托在我和哥哥身上。哥哥已经成家，没有什么希望了。我为什么不能变得有用些？我拿什么来报答至亲至爱的双亲呀！

我自卑极了。这么大的人，丝毫没有主见和独立性，大小的事情都要同父母商量。在与父母的意见相左时，我无力坚持自己正确的意见。我从没离开父母单独生活过。前年我想搬到单位去住锻炼一下自己，也做好了准备。可母亲不准，说你要到外面住，就再不要进这个家门了！就这样我的锻炼计划破产了。母亲只想着给我存钱结婚，我有时想买一点好些的衣服，妈妈就会不高兴，总是让我穿一些很老气土气的衣服。我说服不了母亲。至今我依然穿着老气土气的衣服，哪有女孩子喜欢我？我能不自卑吗？

我的生活非常单调，没有别的爱好，工余就是看杂志。我很少与外面的年轻人一起活动，怕和他们在一起会显出我的愚笨无能，被他们嘲笑。我总是关注别人对自己的评价，别人一个小小的眼神在我看来就可能是瞧不起我。

总之，我感觉我脑子很笨，反应迟钝，对什么都没有兴趣，什么都不愿尝试，什么活动都不愿参加，做什么事都优柔寡断。我感到很累，很抑郁。我该怎么办？我看过心理医生，诊断我有严重抑郁症状，但他们只给我用药。我感到需要心理的帮助。看到杂志上心理咨询这个栏目，我仿佛看到了希望。请告诉我，我的希望在哪里？我还有救吗？我非常想改变自己，希望您提供具

体的建议。

心理自救对策

“当我感到人生迷茫的时候，是心理咨询帮我找到了希望。”许多读者朋友这样对我说。现在，这两位年轻的朋友又把希望寄予了心理咨询。他们的心为什么迷失了希望？他们为什么陷入这样的心态之中？虽然两人的情况并不完全相同，却有一个共同点，那就是因为家庭的、个人的多种原因导致了人格的偏差，一面他们都有一种消极的自我观念，如前者认为自己“能力很差”，后者认为自己“是最笨的人”，一面却抱有过高的自我期望，如前者偏要做完美的人，做“优秀”的人，后者偏要做“指挥别人”的“人上人”。其结果就更难于接受自己，于是陷于更为消极的思维、消极的情绪和消极的自我之中，于是，导致了抑郁状态。就是说，造成他们心理问题的根源，就是不能接纳现实的自我。

他们怎样帮助自己告别痛苦？简单说来，只需要做到一点就够了，那就是从心灵深处接纳现实的自我。详细说来有如下几点。

首先是挑战消极的思维。

学会挑战如下消极的思维方式：①情绪性推理。是指推理过于依赖于自己的情绪而拒绝理性。例如，“我感觉我最笨，所以我很笨。我是如此感觉的，所以这一定是真的。”情绪有时是客观世界的歪曲反映。请记住：要反省你的情绪，要寻找其他可能性，找到支持和反对的证据。②偏执性期望。就是偏激固执地看待自己，强迫自己必须如何如何的自我期望。追求上进固然不错，但要“必须”转变为“希望”。③否定性视角。是指忽略或否定自身的积极因素或成就等，喜欢关注一些消极和否定性的东西。一定要关注你自己能够做什么，放大自己的优点。④极端化思考。思维方式跑两个极端，要么全好，要么一无是处，也叫“全或无”思维或“非黑即白”思维。然而，生活中的事物绝大