

改变人生的智慧丛书

35SUIQIANYAOJIEJUEDE50GE
RENSHENGWENTI



35岁前要 解决的50个 人生问题

奚 华◎编著

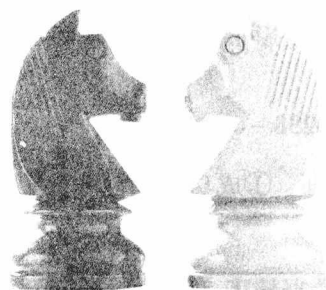
创造35岁以前的精彩生活
收获35岁以后的黄金人生

35岁以前是人一生中最具激情、最具有创造力的时期、是播种和耕耘的季节，35岁以后是总结和收获的季节。如果在35岁以前你不能有所成就，你的成功之路将变得十分艰难，35岁以后你将感到力不从心和无尽的遗憾。

九州出版社
JIUZHOU PRESS

改变人生的智慧丛书

35SUIQIANYAOJIEJUEDE50GE
RENSHENGWENTI



35岁前要 解决的50个 人生问题

奚 华◎编著

创造35岁以前的精彩生活
收获35岁以后的黄金人生

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

35 岁前要解决的 50 个人生问题 / 奚华编著. —北京: 九州出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0238 - 6

I. ①3… II. ①奚… III. ①成功心理学 - 青年读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223835 号

35 岁前要解决的 50 个人生问题

作 者 奚 华 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress. com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印 张 18

字 数 200 千字

版 次 2010 年 2 月第 1 版

印 次 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0238 - 6

定 价 29.80 元

★版权所有 侵权必究★

目 录

一、积极人生的敌人

1. 空虚

空虚是一种病,是一种危害健康的心理疾病,是指一个人没有追求,没有寄托,精神世界一片空白。精神空虚所导致的“生命意义缺乏症”,对个人、家庭及社会的危害不容小觑。

为什么会空虚 /3

空虚的心理疗法 /4

怎样使心灵充实 /6

2. 悲观

悲观是人们自觉不满而产生的一种不安情绪,它是一种心理上的自我指责、自我的不安全感和对未来担忧的几种心理活动的混合物。

容易悲观的人 /8

自杀者的心理特征 /9

每天都乐趣无穷 /10

别让失望左右你的生活 /11

二、时刻警惕人性中的阴暗面

3. 自私

“每个人都有自私的时候,但无私帮助别人也是人的正常心理活动,甚至每个人也都有过无私帮助别人的时候。所以不能说‘自私是人的本性’。”

合理的自私 /17

自私的代价 /18

无私 /19

4. 贪婪

“贪”的本义指爱财,“婪”的本义指爱食,“贪婪”指贪得无厌,意即对自己的力量不相称的某一目标过分的欲求。

贪权的心态 /20

贪钱的心态 /21

不要贪婪 /22

富贵不淫,贫贱不移 /23

5. 嫉妒

嫉妒是痛苦的制造者,在各种心理问题中是对人伤害最严重的,可以称得上是心灵上的“恶性肿瘤”。如果一个人缺乏正确的竞争心理,只关注别人的成绩,嫉妒他人,同时内心产生严重的怨恨,时间一久心中的压抑聚集就会形成心理问题,对生理健康也会造成极大伤害。

害人害己的嫉妒者心态 /25

嫉妒心理的调适 /26

6. 狭隘

狭隘的人,其心胸、气量、见识等都局限在一个狭小范围内,不宽广、不宏大。遇到一点点委屈或很小的得失便斤斤计较、耿耿于怀;有的学生听到老师或家长一两句批评的话就接受不了,甚至痛哭流涕;有的人对学习、生活中一点小小的失误就认为是莫大的失败、挫折,长时间寝食不安;有的人人际交往面窄,容不下那些与自己意见有分歧或比自己强的人。

淡化自我意识 /31

虚怀若谷宽容大度 /32

宽恕伤害自己的人 /34

7. 偏执

偏执型人格障碍又叫妄想型人格障碍,其主要特点是思想、行为固执、敏感多疑、心胸狭隘、自我评价过高、不接受批评、情感不稳、易冲动、富有挑战精神和攻击行为。

偏执型人格障碍 /36

固执者的心理补偿 /38

保持平和心态 /39

提高应变能力 /40

8. 猜疑

猜疑是建立在猜测基础之上的,这种猜测往往缺乏事实根据,只是根据自己的主观臆断毫无逻辑地去推测、怀疑别人的言行。

“疑心生暗鬼” /43

把疑心消灭在萌芽状态 /44

猜疑会让你失去最珍贵的东西 /45

9. 抑郁

抑郁是人们常见的情绪困扰,是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪,常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪。当忧郁一直持续下去,会愈来愈严重以致无法过正常的日子,即称为“忧郁症”。

为何会患上忧郁症 /47

不要把苦恼加诸他人 /48

10. 逆反

逆反心理是指客体与主体需要不相符合时产生的具有强烈抵触情绪的社会态度。比如:对于先进人物的宣传,人们的反应不仅冷淡、反感,甚至贬低宣传及宣传者;当见到商品广告出现“价廉物美”字眼时,很多人的第一反应是“这种商品的质量肯定是次的”;还有人说:“我一见到他就反感,一听到他讲话就不舒服”……

为何敌对 /50

及时化解“逆反心理” /51

叛逆心态助你成功 /52

11. 报复

报复是人性中一处扭曲的心理死结。它很像潜藏的癌细胞,当人能控制它时,也许并没有什么危害。可一旦它超过了正常的心理比例,就会给人造成伤害。

冤冤相报何时了 /56

仇恨袋 /57

有仇不报是君子 /57

一笑泯恩仇 /59

12. 邪恶

人性中有善也有恶。以杀人为生的职业刽子手,若是在行刑前想到磨快屠刀,让受刑者少一点死前的痛苦,那一念就是善;普通人在日常生活中见到不幸的人而生比较之心而不是同情之心,那一念就是恶。

大学生怎么了 /61

真心向善的念头是一个奇迹 /62

三、改变性格,改变命运

13. 怯懦

怯懦者害怕面对冲突,害怕别人不高兴,害怕丢面子。所以在择业时,因怯懦,他们常常缩手缩脚,不敢自荐。在领导面前他们唯唯诺诺,不是语无伦次,就是面红耳赤、张口结舌。

战胜怯懦 /67

减轻心灵的负荷 /68

莫因小事而垂头丧气 /69

14. 易怒

愤怒是一种很常见的情绪,特别是年轻人,尤其血气方刚的小伙子。他们往往三两句话不对,或为了一点芝麻大的事情就大打出手,造成十分严重的后果。其实,愤怒也可以是一种很正常的情绪,有效地表达愤怒会提高我们的自尊感,使我们在生存受到威胁的时候能勇敢地面对并战胜它。

缺乏自控的易怒者心态 /75

抑制愤怒的方法 /76

15. 狂傲

狂傲是成功者的特种病,是英雄头脑中的恶性肿瘤,是天之骄子的致命克星。人越是成功,就越容易形成这种习惯,而一旦形成,很少有人不失败的。

狂傲招致失败 /80

有点傲气未尝不可 /83

走自己的路任人评说 /84

16. 浮躁

浮躁是一种冲动性、情绪性、盲动性相交织的社会心理,它与艰苦创业、脚踏实地、励精图治、公平竞争是相对立的。在这个瞬息万变的物质世界中,人人都可能有过浮躁的心理,但是这也许只是一个念头而已。然而,当浮躁使人失去对自我的准确定位,令人随波逐流、盲目行动时,就会给家人、朋友甚至社会带来一定的危害。

以平常心对待物质世界的点点滴滴 /86

告别浮躁 /87

17. 冲动

冲动是指在理性不完整状况下的心理状态和随之而来的一系列行为。一些人仅因一件琐事、一句口角,一时冲动便起意伤人、杀人。

哪些人容易一时冲动 /89

冲动的控制 /90

如何应对上司指责 /90

正确对待牢骚 /92

如何应对冷遇 /93

18. 优柔寡断

优柔寡断是一种需要改变的性格,它使很多人失去了难得的机遇,而造成重大损失,悔恨终生。优柔:意思是犹豫不决;寡:少。就是指做事犹豫,缺乏决断。

千万别祈求处处保险 /96

做人有主见才能获取成功 /99

19. 懒散

人们之所以天生懒惰或者变得越来越懒惰,一方面是由于所处环境给他们带来安逸的感觉;另一方面,人的懒惰也有着一一种自我强化机制,由于每个人都追求安逸舒适的生活,贪图享受往往在所难免。

人天生是懒惰的 /101

不当惰性的奴隶 /102

克服懒惰 /103

四、解决心理问题,走向健康人生

(一)

20. 恐惧

人类向来就受过“威胁”的训练,以为害怕威胁是生存之道,心存一点恐惧有益健康。不过,渥太华大学心理系教授布拉德温认为,害怕的心理加剧到某种恐惧的程度,就变成病态了。

轻度恐惧有益健康 /107

不要害怕失败 /108

21. 焦虑

焦虑已是当今文明社会的一大公害,预计随着社会结构、社会关系以及人们价值观念的变化,人们将会有越来越多的焦虑。

- 什么是焦虑 /111
- 引起焦虑的原因 /112
- 焦虑的解除办法 /112

22. 孤独

现在有许多人抱怨身边没有多少真正的朋友。对这些人来说,与人进行坦诚交往的需要不能满足时,将产生强烈的孤独感。从这个意义讲,孤独是一种个人体验。

- 你孤独吗? /116
- 在孤独中创造 /117
- 孤独的成功之路 /118

(二)

23. 悔恨

由于疏忽大意或盲目乐观,对这种危险的苗头没能采取必要的预防措施,在这种情况下,决定人是非常后悔的,因为他已经接近正确的选择,只因一念之差发生了重大遗漏。

- 后悔的原因 /120
- 导致后悔的几种误区 /121
- 一失足千古恨 /121

24. 抱怨

活着,就要以身作则;活着,就是为了使别人、使自己生活得更好。只有以“报怨不如示范”这样的信条来时时严格要求自己,才能使自己成就一番事业。

报怨不如示范 /124

令人难忘的体谅 /125

不要总是责怪他人 /126

25. 逃避心理

不少人或因工作、事业中的挫折而苦恼抱怨,或因家庭、婚姻关系不和而心灰意冷,甚至有的因遭受重大打击而产生轻生念头,生命似乎是那么脆弱。其实,你再逃,又能逃到哪里?

逃避解决不了任何问题 /128

不要逃避责任 /129

面对现实挑战人生 /130

(三)

26. 完美

追求完美在某种意义上讲是一种优秀的品质,但是如果对己、对人,对周围的一切事物都要求尽善尽美的话,就脱离了现实,必然引发心理问题。

完美主义者的表现 /133

生命要靠自己雕琢 /134

自我完善性格 /136

27. 自负

自负就是过高地估计个人的能力,失去自知之明。心高气傲的人,往往自视过高,总爱抬高自己贬低别人,把别人看得一无是处。

自负心理产生的根源 /138

正确认识“自大” /139

有本事不必炫耀 /140

28. 自卑

自卑,就是自己轻视自己,看不起自己。自卑心理严重的人,并不一定就是他本人具有某种缺陷或短处,而是不能悦意容纳自己,自我贬低,常把自己放在一个低人一等,不喜欢自己,进而演绎成别人看不起的位
置,并由此陷入不能自拔的境地。

产生自卑心态的原因 /143

从自卑的束缚下解脱出来 /144

克服自卑战胜自我 /146

29. 虚荣

什么是“虚荣心”?《辞海》解释为:表面上的荣耀、虚假的荣誉。虚荣心是自尊心的过分表现,是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

人为什么会有虚荣心 /151

不为虚名所累 /152

豁达的人主动把荣誉让给别人 /153

30. 攀比

攀比是一把刺向自己心灵深处的利剑,对人对己毫无益处,伤害的只

是自己的快乐和幸福。

人比人,气死人 /155

攀比永无止境 /156

不抱怨的智慧 /158

(四)

31. 依赖

一切依赖国家,向国家索取一切的心理,是现实生活中人们的一种心理习惯。当人们所依赖的旧体制面临动摇时,要求人们摆脱对国家、对集体的依赖性,在独立奋斗中摆脱贫困、在竞争中求生存,一些人便表现出极度的困惑、恐慌和不适应。

依赖型人格障碍 /159

依赖妨碍自立 /160

如何克服依赖心理 /161

32. 恋旧

怀旧是一种常见的心理现象,“举头望明月,低头思故乡”,对故土的思念能够激发人心中的爱国热情。但是,有的人以另一种方式怀旧,他们认定今不如昔,生活在今天,而志趣却滞留在昨日,一言一行与现实生活格格不入,这种怀旧心理似乎不再仅仅是怀旧而已了。

曾经的美好时光 /163

回忆属于过去 /164

善待今天 /165

享受此时此刻 /166

33. 网瘾

“网瘾”是一种过度使用互联网行为的心理疾病,它指在人的生命过

程中,对网络产生较强的依赖性而成瘾,在心理和生理的某种尝试行为中产生了愉悦反应,这种反应的多次重复,就形成了人对愉悦刺激的依赖。

妈妈,我让网吧给害了! /168

网瘾是心理病 /169

上网成瘾的成因 /170

34. 酒瘾

贪杯的害处更大。酒这种东西,人一喝多了自然就控制不住自己的言行,什么话都可能说出来,什么事也都可能干出来,一旦酒醒,追悔也来不及了。

酒醉之后的千姿百态 /172

酒醉之后的恶行 /177

贪杯误事的教训 /178

35. 好色

男欢女爱,本来是很正常的人性,否则人类也就无法延续下去了。但是这种爱一旦过分、过度,甚至好色成瘾,成为一种嗜好,就会和整个社会为敌,终将给自己和他人造成人生的悲剧。

好色就是与全社会作对 /180

醉美人败江山 /181

36. 好赌

古人早有训诫:赌是万恶之源。现今一桩桩活生生的事实也告诉人们:赌博害死人!然而,就有一些财迷心窍的人在恶友怂恿下,在赌魔的驱动下,迷上赌博。其结果是倾家荡产,负债自尽。

好赌是一种病态 /183

赌是万恶之源 /184

豪赌的可悲下场 /185
怎样改变赌博恶习 /186

37. 吝啬

吝啬,就是小气。吝啬与吝惜不同,吝惜指对所有财物十分珍惜,不浪费,不大手大脚,是一种勤俭节约的好行为。而吝啬则是一种不正常的心态和行为,是一种有能力资助或帮助他人,却不肯付诸行动的行为。

吝啬源于自私 /188
不要吝啬对别人的赞美 /189
慈善家文森特的故事 /192
不适当的节俭方式 /193

38. 负债消费

“花明天的钱,做今天的事”这种源自欧美的消费方式越来越成为国内有职业、有稳定经济来源人群的流行活法。贷款买房、买车、刷卡透支购买奢侈品成为他们的习惯方式。但是,没有固定收入来源的大学生和中小學生也加入到了“负翁”一族,却产生了很大的社会问题,其危害堪比网瘾。

负债消费给年轻人带来了苦果 /196
欠债的人是奴隶 /197
像骗子一样的负债者 /199
宁可贫穷也要拒绝债务 /200

39. 好辩

不管是男人或女人都一样,只要被一些不中听的话激怒,都可能会情绪失控而口出狂言,大打出手,最后鼻青脸肿。

不要处处与人抬杠 /202

五、战胜挫折,走向成功

(一)

40. 挫折

人的一生中需要经历许许多多的挫折。有的人遇到挫折就害怕了,就灰心了,而有的人却能不畏失败,知难而进,经过努力站在成功的终点线上。于是,一种人在消极中堕落,脆弱得经不起考验;另一种人在积极中奋进,坚强地面对所有的挫折,最终战胜挫折。

在不幸和失败中奋进 /209

笑对挫折 /210

失败时如何自我调整 /211

41. 压力

逃避压力是解决不了问题的,最好的办法就是和压力相处,做一个有心人,抛去旧的压力,想法迎接新的压力,并能克服,创造人生奇迹。

想得开才会过得好 /215

如何与压力和平共处 /216

42. 失误

“人有失足,马有漏蹄”。同样,在人们的交际过程中,无论凡人名人,都免不了随时可能发生言语失误。虽然个中原因有别,但它造成的后果却是相似的:或貽笑大方,或纠纷四起,有时甚至不堪收拾。