

点亮未来的智慧

SERIES  
系列丛书

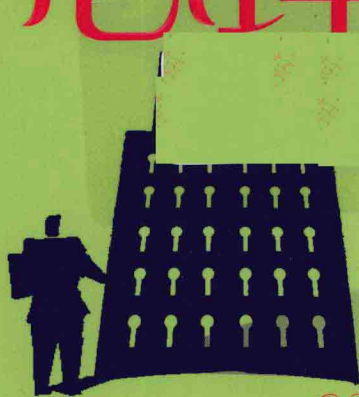


Mind Power  
in Your 20s



# 20几岁 决定一生的 心理攻略

成应翠 蒋学晨 主编



史上最棒：从“校园人”到“社会人”的【成长密码】！！

全国首套：为你把握人生历程的【超值双语书】！！

最佳“充电”：【20几岁成长盛宴】，  
看这套就够了！！

Smart英语：20几岁，  
要把握职场、人脉、心理及幸福，  
就是要增强英语力！！

石油工业出版社

点亮未来的智慧

SERIES  
系列丛书



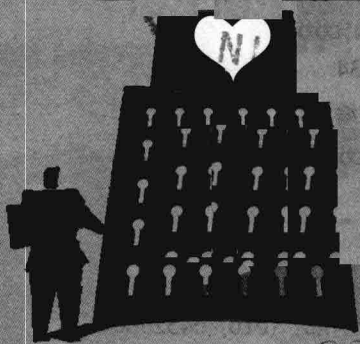
Mind Power  
in Your 20s

第1版 (1910) 目录



# 20几岁 决定一生的 心理攻略

成应翠 蒋学晨 主编



史上最棒：从“校园人”到“社会人”的【成长密码】！！

全国首套：为你把握人生历程的  
【超值双语书】！！

最佳“充电”：【20几岁成长盛宴】，  
看这套就够了！！

Smart英语：20几岁，  
要把握职场、人脉、心理及幸福，  
就是要增强英语力！！

石油工业出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

20几岁决定一生的心理攻略: 英汉对照/成应翠, 蒋学晨主编  
北京: 石油工业出版社, 2010.4  
(点亮未来的智慧 系列丛书)  
ISBN 978-7-5021-7728-7

- I. 2…  
II. ①成… ②蒋…  
III. ①英语—汉语—对照读物  
②散文—作品集—世界  
IV. H319.4: I

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059828号

**20几岁决定一生的心理攻略**

成应翠 蒋学晨 主编

---

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

编辑部: (010) 64523534 营销部: (010) 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

---

2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 15.75

字数: 280千字

---

定 价: 24.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

# 编委会

主 编： 成应翠 蒋学晨  
编 委： 徐睿婕 杨金鑫 蔡文君 孙 帅 成 琳  
林 滢 吴淑严 王 琴 李文平 张艳萍  
严国飞 郑伟强 杨晓丽 张新海 黄 艳  
黄丽颖 王巧美 王雅琪 原 理 成 翔  
王 霞 梁俊茂 高爱琴 蒋佳池 张晓静  
曾玲娟



# 序 Preface

20几岁，是人生中最为熠熠生辉的年华，需要你有坚韧的意志、恢宏的梦想！

20几岁，是“校园人”到“社会人”的微妙转角，需要你和谐转型！

20几岁，是自我升华的奋斗岁月，需要你苦心孤诣，精心筹划未来！

如果你在20几岁时，能够开足马力全速攀升，你将在万里晴空自由翱翔，领略生命的无限风光；相反，如果你在20多岁时蹉跎岁月虚度光阴，人生将变得颠簸动荡、摇摆不定。如果将人生比作一次航程，你将在这个阶段完成起飞。

20几岁的你，生命的旌旗正在猎猎飘飞，未来的竞争将更加白热化、多元化、立体化。智商、情商、人脉、心理方面的任何事物都可能造成难以收拾的局面。踌躇满志、跃跃欲试的你，急需“充电”。

《点亮未来的智慧》系列丛书旨在提供一套可行、有效的成长解决方案，为你从“校园人”到“社会人”的成功转型提供强劲助力。本套书所选内容针对转型中的实际问题提供可操作性的建议。

本套书包括以下4册，即：

《20几岁决定一生的社交方略》——社会交往是你展示自我的舞台，人脉关系是你事业成功的坚实后盾。懵懂无知、学习社会交往的有关理论，了解各种社交场合的基本行为规范，掌握人际交往的艺术和技巧，对你的人际拓展和人脉积累有着不言而喻的重要意义。

《20几岁决定一生的职场攻略》——职场是20几岁时人生的第一个主战场。在这里，你将完成社会的、商业的重要启蒙。我们从入职、办公室交际、职业规范、跳槽转行等角度出发，为你详细介绍职场发展的策略和技巧。

《20几岁决定一生的幸福哲理》——对于年轻的你，权力、名望和金钱也许颇具诱惑。但是，这一切都是过眼云烟，幸福的生活才应当成为心灵深处的追求。哲理的熏陶和真爱的浸润，会让你达到“掬水月在手，弄花香满衣”的境界。

《20几岁决定一生的心理攻略》——最激烈的竞技，发生在我们的内心世界。我们的心态信念、生活态度、努力程度、思维模式决定着人生成败。阅读本书，你将发现真实的自我，拥有和谐的心态；当抑郁、焦虑、愤怒无端来袭，本书将帮你顺利度过心理危机。

本套书是集成长秘笈、英语学习、超实用资讯于一体的魅力英语读本。

20几岁，要掌控职场、人脉、心理及幸福，就是要增强英语力！

1. 用英文阅读职场、社交、幸福及心理等方向的成长方案，加强你的“英文思考力”。

2. 专为你工作、“圈子”、生活等量身打造的精粹短篇，提升你的“英文亲和力”。

3. 极力拓展你的词汇库与地道英文单句，有效锻炼你的“英文组织力”。

4. 每天的工作、生活中那点小事儿，就是最好的英文材料，启发你的“英文创造力”。

5. 飘逸曼妙的版式风格，再搭配精美的插图，尽情发挥你的“英文想象力”。

英文要好，就是要随时读、随身看、随处“练嘴”！

随处“练嘴”，有利于你培养语感，熟悉英语的基本表达，积累鲜活的语言素材，有效培养自信心；随处“练嘴”，你可将所学到的原汁原味的地道英语表达灵活地移植到日常交流或各类应试中，可以达到事半功倍的效果。

倘若你能坚持读完本套书中每一个“Advice”，你不仅能一口气用英文表达思想，而且还能从中找到如何打通人脉网络、如何赢在职场、如何拯救幸福大萧条、如何击碎压力，抚慰心灵……


本套书独出机杼的策划编排、丰富多元的内容统筹，为你呈上一道营养丰富、耐人寻味的成长盛宴。我们希望这套书能为你的人生点亮一盏指路的明灯，为你的梦想插上飞翔的翅膀，为你的成功铺下厚重的基石。祝愿你的人生轻灵飞动、五彩斑斓，一路谱写辉煌乐章。

编者

2010年3月于北京




# 目录 Contents



## Chapter 1

### Find Yourself 宠爱自己多一点

<b>Advice 1</b>	To Be True to Yourself 本色真我	2
<b>Advice 2</b>	Everything Begins and Ends with You 自我概念——始于“我”终于“我”	5
<b>Advice 3</b>	What Is Self-Esteem? 自尊——幸福的基石	9
<b>Advice 4</b>	Love Yourself 宠爱自己多一点	15
<b>Advice 5</b>	Stopping Your Inner Critic 别让心魔贬低你	20
<b>Advice 6</b>	Self-Esteem—Way to Success 通往自尊的20个台阶	25



## Chapter 2

### Perfect Yourself 做最好的自己!

<b>Advice 1</b>	Self-Discipline—Foundation of Effectiveness 自律——成功的导航	32
<b>Advice 2</b>	Dare to Be Confident 自信做自己	36

<b>Advice 3</b>	Always Be Self-Motivated 做最好的自己!	41
<b>Advice 4</b>	Being Proactive Equals Your Success 你是这个世界的主人	46
<b>Advice 5</b>	Dare to Be Original 敢做出头鸟吗?	51
<b>Advice 6</b>	Balance Your Mind and Life 平和心态, 优雅人生	56
<b>Advice 7</b>	Self Talk: Powerful Tool to Attract Prosperity 自言自语的“万人迷”	61



## Chapter 3

### Body & Mind 让你的心灵和身体一起旅行

<b>Advice 1</b>	Narcolepsy 谁敢抢走我的枕头?	66
<b>Advice 2</b>	Laughter Is the Best Medicine 神奇的微笑心理疗法	71
<b>Advice 3</b>	Emotional Awareness and Communication 心理敏感度	75
<b>Advice 4</b>	How to Improve Your Memory 好记性, 保你行	79
<b>Advice 5</b>	Sex $\neq$ Life 性不是生活的全部	84
<b>Advice 6</b>	Eating Disorder Treatment and Recovery 填补了食欲, 埋葬了自己	90
<b>Advice 7</b>	Good Sleep, Good Life 做个睡美人	94

## Chapter 4

### When We Are in Love 情感心理航线

- |                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| <b>Advice 1</b> | Be Single and Happy<br>快乐“耍单儿”                  | 100 |
| <b>Advice 2</b> | How to Overcome the Fear of Marriage<br>落跑新娘与新郎 | 105 |
| <b>Advice 3</b> | Cope with Break-Up or Divorce<br>好聚好散           | 110 |
| <b>Advice 4</b> | Bridling Anger in Family<br>浇灭心中的怒火             | 115 |
| <b>Advice 5</b> | Avoid Sibling Rivalry<br>本是同根生，相煎何太急            | 121 |
| <b>Advice 6</b> | Jealousy in Friendship<br>嫉妒的泥土难育友情的花蕾          | 126 |
| <b>Advice 7</b> | The Enemies of Your Marriage<br>婚姻假想敌           | 130 |
| <b>Advice 8</b> | Helping Couples to “Fight Fairly”<br>吵架学问多      | 134 |

## Chapter 5

### Psychology in Your Workplace 上班族心理急症室

- |                 |                                      |     |
|-----------------|--------------------------------------|-----|
| <b>Advice 1</b> | Are You Depressed Today?<br>今天你抑郁了吗? | 140 |
|-----------------|--------------------------------------|-----|

<b>Advice 2</b>	Panic Attack at Work 年轻白领的头号杀手——工作抑郁症	144
<b>Advice 3</b>	Social Anxiety 莫让社交打垮你	149
<b>Advice 4</b>	Treatment for Social Anxiety 社交达人是这样练就的	153
<b>Advice 5</b>	Stress—Modern Killer 莫让工作淹没你	157
<b>Advice 6</b>	Worrying at Work 我工作，我快乐	161
<b>Advice 7</b>	Psychological Appeal 忽悠你没商量	166

## Chapter 6

### New Father & Mother 新手爸妈札记

<b>Advice 1</b>	Postpartum Depression 做最快乐的妈妈	172
<b>Advice 2</b>	Attachment Disorder 培养宝宝的独立感	176
<b>Advice 3</b>	Separation Anxiety 世上只有妈妈好，太黏妈妈好不了	181
<b>Advice 4</b>	The Art of Emotion Coaching 宝宝心事全知道	186
<b>Advice 5</b>	Nurturing Feelings of Self-Worth in Children 最牛宝贝	191
<b>Advice 6</b>	Escape Together 偶尔“私奔”也无妨	196



# Chapter 7

## Magical Instructions 心灵创可贴

<b>Advice 1</b>	Coping with Grief and Loss 如何抚平心头的创伤	202
<b>Advice 2</b>	Understanding Bipolar Disorder 双重性格者的痛楚	206
<b>Advice 3</b>	Helping Yourself 自助者，天助也！	212
<b>Advice 4</b>	Obsessive Compulsive Thoughts and How to Stop Them 强迫症——到底谁在强迫我！	215
<b>Advice 5</b>	Anxiety Disorders “躁”化弄人	220
<b>Advice 6</b>	What Is Your Distance to Well-Being? 你的心离幸福有多远？	225
<b>Advice 7</b>	If You're Feeling Suicidal... 生命诚可贵	229
<b>Advice 8</b>	Helping the Depressed People 与人为善	233
<b>Advice 9</b>	Get Your Mind in the Game 生命在于体验	236



# Chapter 1

*Find Yourself*

宠爱自己多一点



Just as you cannot love anyone else until you love yourself, you cannot be true to anyone else until you are true to yourself. 正如只有先爱自己才能爱别人一样，你只有先对自己真诚才能对别人真诚。

Self-respect comes from being true to who you really are and from acting in accordance with your fundamental nature. 自尊来自于接受最真实的自己，并用行动来表现本性。

Advice 1

# To Be True to ourself

## 本色真我

To be true to yourself means to act in **accordance** with who you are and what you believe. If you know and love yourself you will find it effortless to be true to yourself. Just as you cannot love anyone else until you love yourself, you cannot be true to anyone else until you are true to yourself. Be who you are. Have the courage to accept yourself as you really are, not as someone else thinks you should be. Do not take action or **pretend** to be someone else for the sake of gaining acceptance.

活出本色真我，就要让自己的所作所为与真实想法一致。如果你了解并且热爱自己，那么活出本色真我就很容易。正如只有先爱自己才能爱别人一样，你只有先对自己真诚才能对别人真诚。做你自己。要有勇气接受自己的一切，不要在意别人对你的看法。不要为了获取别人的认可就假扮成另外一个人。

**accordance** [ə'kɔ:dəns] *n.* 一致，和谐

**pretend** [pri'tend] *vt.* 假装，装扮

Many young people believe that when they do things to please their peers, such as drink when they shouldn't, they will be popular and liked. They go against the advice of their parents or their own common sense only to find themselves in trouble and not accomplishing what they set out to do.

When you do things that are not genuine or a **reflection** of the real you, you will not be happy with yourself and will end up confused. You'll be confused because you won't know whom to please, or how.

Self-respect comes from being true to who you really are and from acting in accordance with your **fundamental** nature.

When you respect yourself, others will respect you. They will sense that you are strong and capable of standing up for yourself and your beliefs.

When you are true to yourself, you allow your individuality and uniqueness to shine through. You respect the opinions of others but do not conform to

许多年轻人相信做一些让同伴高兴的事,比如说在不该喝酒的时候喝酒,会让他们更受欢迎。他们故意和家长的建议及自己的常识背道而行,结果却往往受挫而且偏离自己原有的目标。

如果你做的事情不能代表自己真实的想法,那你只会对自己不满,并且更加困惑。你会困惑是因为你不知道应该取悦谁,或者该怎样取悦他们。

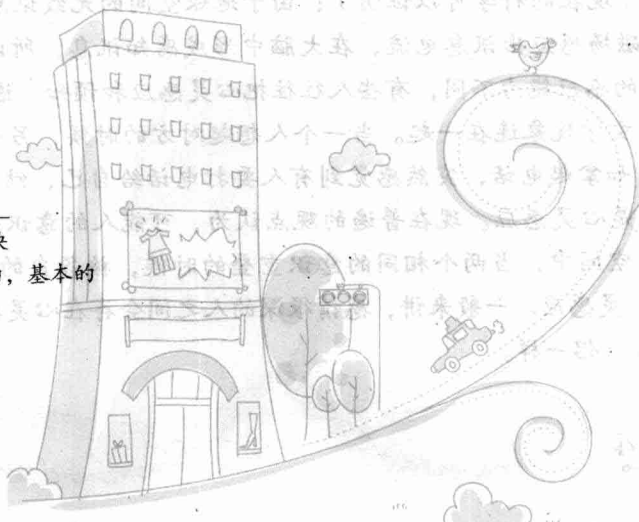
自尊来自于接受最真实的自己,并用行动来表现本性。

你尊重自己,别人也就会尊重你。他们会认为你是强者,有能力坚持自己、捍卫信仰。

当你活出真我时,你的个性和特质就会闪光。你尊重别人的观点,却不被他们的偏见和期待

**reflection** [rɪˈfleksən] *n.* 沉思, 反映

**fundamental** [ˌfʌndəˈmentl] *adj.* 基础的, 基本的



stereotypes or their expectations of you. It requires you to be **introspective**, sincere, open-minded and fair.

Being true to yourself does not mean that you are **inconsiderate** or disrespectful of others. It means that you will not let others define you or make decisions for you that you should make for yourself.

Be true to the very best that is in you and live your life consistent with your highest values and aspirations.

所左右。你需要自省、真诚、开明、公正。

活出真我不代表不体谅、尊重他人。活出真我是在不受别人影响的情况下为自己作决定。

活出本色真我，勇敢去追寻最真最美的梦想。

**introspective** [ˌɪntreɪˈspektɪv] *adj.* (好)自省的, (好)反省的

**inconsiderate** [ˌɪnkənˈsɪdərɪt] *adj.* 不顾及别人的, 轻率的

### 心灵感应

心灵感应是一种大多数人认为存在的能力。此能力能将某些讯息透过普通感官之外的途径传到另一人的心中(大脑)。这种讯息在报道中往往描述为和普通感官接收的讯息相同。人体中有微弱的电流通过心脏和大脑(现在的科学可以证明);由于地球空间的无线讯息带有磁场,人的活动通过磁场感应出讯息电流,在大脑中形成感知讯息,所以又称心电感应。当然人的感应能力不同,有些人往往把心灵感应和预知、透视、共情等几个类似的玄学现象连在一起。当一个人想起对方的时候,另一个人也可以感觉到。比如拿起电话,突然感觉到有人要打电话给自己,结果很快电话就响了!这就是心灵感应。现在普遍的观点认为,可能人的意识是有形的,存在于无形的空间中,当两个相同的意识重叠的时候,被各自的大脑接收到就出现了心灵感应。一般来讲,感情很深的人之间会存在心灵感应,像热恋中的情侣一样。

Your self-concept, or how you view yourself, determines how you will experience life. 你的自我概念，即你如何看待自己，决定你的人生经历。

In order to meet the challenges of today's complicated world, one must build a solid foundation of self-knowledge, self-love and self-confidence. 为了应对当今复杂世界带来的挑战，你要积累足够的自知、自爱和自信。

## Advice 2

# Everything Begins and Ends with You

## 自我概念——

## 始于“我”终于“我”

Your self-concept, or how you view yourself, determines how you will experience life. If it is positive and healthy, you will experience life in a positive and healthy way. If it is shaky and **fragile**,

你的自我概念，即你如何看待自己，决定你的人生经历。如果这个概念是积极健康的，你的生活也会积极且健康。如果这个

**fragile** ['frædʒaɪl] *adj.* 易碎的，脆的

you will find life's challenges **overwhelming** and at times, **insurmountable**.

What is your self-concept?

It is the understanding and knowledge you have of your own existence. It is how you see yourself in relation to others and to your surroundings.

In order to meet the challenges of today's complicated world, one must build a solid foundation of self-knowledge, self-love and self-confidence.

A healthy self-concept is more than just having high self-esteem. Although high self-esteem is important, the term itself can be misleading.

Self-esteem is your feelings of self-worth based on your beliefs about being valuable and capable. It is your self-image, either positive or negative, at an emotional level.

When it is solely based on emotion, self-esteem can be **wavering** and **vulnerable** to

概念飘摇易碎，那你会发现生活异常困难，有时你不得不缴械投降。

什么是自我概念？

它是你对自己的观察与了解，是你处理自己与他人和周围环境关系的方式。

为了应对当今复杂世界带来的挑战，你要积累足够的自知、自爱 and 自信。

一个健康的自我概念不仅包括拥有强大的自尊。尽管自尊很重要，但是这个说法本身有误导性。

自尊是你依据个人的价值观对自身价值做出的评价。它是在情感层面的自我评价，或积极或消极。

当自尊仅仅由情感决定时，它可能会摇摆不定且易受打击。类似的，如果它单纯由

**overwhelming** [əu'vewelmin] *adj.* 压倒性的，无法抵抗的

**insurmountable** [ɪnse'mauntəbl] *adj.* 不能克服的，不能超越的

**waver** ['weɪvə] *vi.* 摇摆，颤抖

**vulnerable** ['vʌlnərəb(ə)] *adj.* 易受攻击的，易受……的攻击