

[杨帆主编]



画说
心理博士丛书

心思心病

内心坦白



- 世上会有后悔药吗
- 为何血腥能引起我的快感
- 如何包装自己
- 怎样求职才能马到功成
- 怎样化解他人的羞辱
- 得了暴食症该怎么办
- 怎样听出别人的言外之意
- 陷入心理困境怎么办



羊城晚报出版社

画镜心理博士丛书

心思心病内心坦白

顾问：王国荣

主编：杨帆



羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

心思心病内心坦白/杨帆主编. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.11

ISBN 7 - 80651 - 260 - 8

I. 心… II. 杨… III. 青少年 - 心理卫生 - 通俗读物 IV. B844.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033577 号

心思心病内心坦白

XINSI XINBING NEIXIN TANBAI

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/南海市彩印制本厂(南海市桂城叠南 邮编:528253)

规 格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9 字数 162 千

版 次/2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印 数/1 - 5000 册

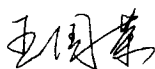
书 号/ISBN7 - 80651 - 260 - 8/G · 60

定 价/18.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

丛书序言

心理学博士
专家级咨询师



我是学习心理学的，但我亦酷爱电影艺术，记得在读研究生时我读过伟大的电影艺术家爱森斯坦在生命的晚期所写的一本书——《展望》，书中有这么几句话在当时强烈地震撼了我的心灵：

“让科学恢复它的感性，

让理性的过程恢复它奔放的热情。

让抽象的思维过程具有实践活动的沸腾气息，

让干瘪的思辨公式具有绚丽多彩的、充满生机的、可以感觉的形式。”

这几句话虽然是说电影的，但我觉得它用在心理领域再妥帖不过了。是的，心理学应该关注和研究生活中的人，而不是概念化的抽象的人；心理学应该深入到普通人的心灵世界，帮助他们解决生活中所遇到的愁苦、挫折、困惑和矛盾，让他们拥有美好的心灵去创造和感受美好的生活。《画说心理博士丛书》正好体现了这一目的。这套丛书不是学术专著，但深入浅出地通过一个个鲜活的个案加上短而精的分析，将不同人的心理世界解析得淋漓尽致，它描绘的是一幅幅活灵活现的心灵地图，相信不同的人会从中获得不同的通往健康心灵的路径。而画龙点睛的点评则道出

了不少生活的哲理和人类精神世界的永恒法则。当然，书是人写的，是书就避免不了会有不足之处，重要的是我们必须有一颗宽恕的心，无论对人还是对书。

（书中所用人名均为假名，特此说明。）

目 录

第一篇 生活的困惑

世上有后悔药吗	3
生活快乐有诀窍吗	9
产生自杀的念头该怎么办	14
怎样化解遭受的羞辱	19
怎样拒绝别人的请求	24
为何血腥能引起我的快感	28
身临险境该怎么办	34
“时髦”的就是好的吗	39

第二篇 身体的困惑

得了暴食症该怎么办	47
为何我突然消瘦下去	53
怎样进行科学的减肥	59
怎样摆脱左撇子的苦恼	64
矫正口吃有何妙法	69
怎样改掉急性毛病	74





怎样培养气质美	78
怎样正确地认识自我	83

第三篇 心病的困惑

为什么我那么怕狗	91
我为何一刻也坐不住	97
怎样消除莫名其妙的孤独感	102
怎样改变恶劣情绪	108
兴奋若狂是啥病	113
我为何总是闷闷不乐	118
为什么会经常感到茫然若失	124
为何有莫名其妙的焦虑	129
怎样改变我的嫉妒心理	134

第四篇 交际的困惑

怎样学会听	143
怎样听出别人的言外之意	148
怎样对待闲聊	153
怎样改变笨嘴笨舌的缺点	157
怎样避免争吵	161
如何洞察别人的内心世界	166
怎样医治社交恐惧症	171

如何消除我的孤独	175
怎样做到人缘好	179

第五篇 习惯的困惑

如何克服坏习惯	187
染上了赌瘾该怎么办	191
嗜酒成性怎么办	197
学生能参加团伙吗	203
与同学发生冲突该怎么办	209
怎样进入专注的境界	215
怎样提高记忆力	221
怎样消除紧张症	228
如何克服考试焦虑症	233

第六篇 职业的困惑

如何包装自己	241
怎样求职才能马到功成	247
怎样当好小保姆	253
如何对付不公平的上司	257
总是害怕犯错误怎么办	262
陷入心理困境怎么办	268
如何让梦想成真	273



第一篇

生活的困惑





世上有后悔药吗

【引言】

女生小林常常好吃后悔药，答错题，她后悔；买不到一件白衣服，她后悔；连与一位男生跳过一回舞，她也后悔不迭……

【来信摘要】

我是高中二年级的女生林之若。上学期语文考试时，有一道题要求默写《礼记·学记》，其中有“玉不琢，不成器”一句。结果，我把“琢”字写成了“啄”，老师评曰：“鸟类用嘴取食物叫‘啄’，从来只听说有鸟‘啄食’而没有听说过鸟啄玉。”最后，老师用手向课室的墙上一指：“你看看墙上挂的名言条幅，其中不就有这一句吗？”

经老师一提醒，我仔细一瞧，果然见有一幅名言写道“玉不琢，不成器；人不学，不知道”。白纸黑字，一笔一画，清清楚楚。





“唉，想不到天天见面，却视而不见。”我不无后悔地说。

打这起，我就添了个“吃后悔药”的毛病。一个月前，我和同学去逛服装街，看到一种新款式的上衣，决定买一件。同学们有的说买黄色的，有的说买白色的，我最后买了黄的。可是回到家后，我又觉得白色好，连忙赶回市场上去换，但白色的衣服已经卖完了，这使我懊丧不已。前一阵子，期末学校举办联欢晚会，有个男生热情邀我跳舞，因盛情难却，我便与他跳了一曲，但事后我又很后悔，因我平时并不喜欢他。

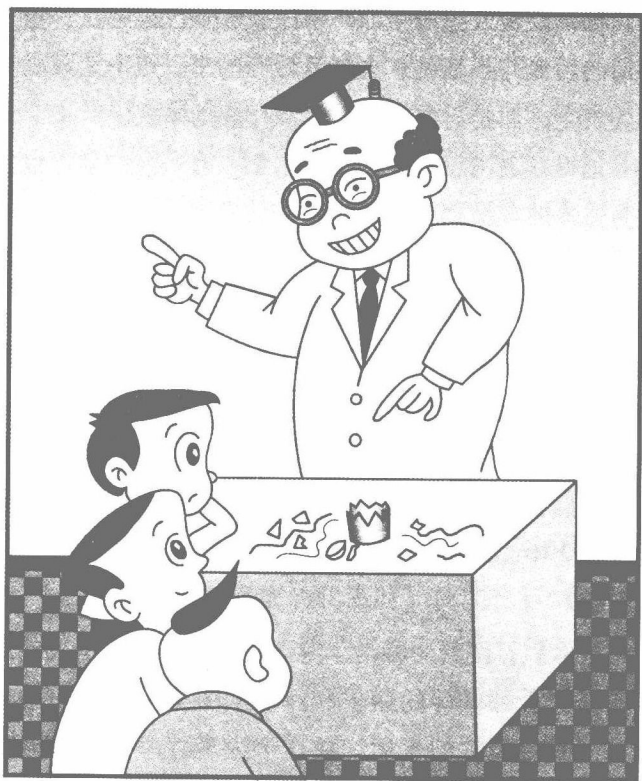
我常常好吃后悔药，成了令我难以自我控制的心理困扰。老师，请帮帮我。

【博士析案】

凡事三思而后行，以避免发生使人后悔的事，是一种正确的处世之道，然而，犹豫不决则会显得过于消极。整天生活在后悔之中，对心理健康是很不利的。

置身在变化剧烈的当今社会中，过去所谓的安全、安心、安享、安逸等固定生活状态，已不可能拥有永远会持续下去的保证。目前影响社会改变的因素太多，过去所谓的“固定”早已被推翻，而形成今日瞬息万变的社会形态。

因此，现今可说是难以期待不后悔的时代。于是存有“后悔是无法避免的”生活哲学，反而更能脚踏实



“不要为打翻的牛奶哭泣”这句话很平淡，但看似平淡的忠告，却蕴藏着丰富的人生哲理。





地、符合现实人生的生活。不过，需要注意的是：这里所谓的后悔并不是刻意去制造后悔的事，也不是鼓励后悔的发生，而是勇敢地面对已经存在的事实。

记得在美国纽约市的一所中学，有一群中学生也常常为过去的成绩感到苦恼不安，后悔不已。他们总是在交完考试卷后忧心忡忡，担心自己不能及格，以致影响了下阶段的学习。

一天，保罗博士在实验室讲课，他先把一瓶牛奶放在桌子上，但却沉默不语。学生们不明白这瓶牛奶和所学课程有什么关系，只是静静地坐着。

忽然，保罗博士站了起来，一巴掌把那瓶牛奶打翻在水槽之中，同时大喊了一句：“不要为打翻的牛奶哭泣！”

“你们仔细看一看，”博士叫所有的学生围拢到水槽前仔细看那破碎的瓶子和流淌的牛奶，一字一句地说，“我希望你们永远记住这个道理，牛奶已经流光了，不论你怎么后悔和抱怨，都没有办法取回一滴。你们要是事先想一想，加以预防，那瓶牛奶还可以保存，可是现在晚了，我们现在所能做到的，就是把它忘记，然后注意下一件事”。

保罗博士的表演，使学生们学到了课本上从未有过的知识。许多年后，这些学生仍对这一课留下极为深刻的印象，并受到十分有益的启发。

也许你会认为，“不要为打翻的牛奶哭泣”这句话

很平淡，但你须知，看似平凡的忠告，却蕴藏着丰富的人生哲理。

生活中的确有不少人，就跟你一样，喜欢吃后悔药，对往事耿耿于怀，常常发出“早知如此，何必当初”的感叹。有个平时学习成绩优秀的学生，参加升初中考试时，因一时疏忽答错了题，致使成绩下降而进不了重点中学，在整个初中阶段他都为当时的疏忽大意懊悔不已，纠缠不休的烦恼又影响了他在初中时的学习成绩，这更进一步加深了他的苦恼。

既然事情已经过去，那么后悔也于事无补，重要的是好好地剖析失误的原因和吸取教训。

1. 反思后悔的根源，找出造成失误的原因。

2. 在陷入极度后悔的状态时，应淡化后悔的情绪色彩，积极采取挽救行动，适当地在心中保留失败的经验教训才能对未来的选择很审慎。“健忘”正是屡犯相同错误的根本原因。

3. 在面临与过去相似的选择时，一定要仔细地回忆过去失败的情形，积极地利用过去的经验，从而避免犯相同的错误。

著名的棒球手康尼·马克曾说过一段精彩的话：

“过去我常常为输球而烦恼不已。现在我已经不干这种傻事了。既然已经成为过去，何必沉浸在痛苦的深渊里呢？流入河中的水，是不能取回来的。”

是的，流入河中的水是不能取回的，打翻的牛奶也



收不回来。只要我们牢记这句至理名言，那么，生活就会少几分烦恼，多几分愉快。

【心理点评】

有的人经常后悔，而且经常经历相似的后悔。他们的失误往往不是新的失误，而是屡次重复旧的失误。他们对前事后悔却于事无补，关键的一点，就是没能很好地剖析失误的原因和吸取发人深省的教训。



生活快乐有诀窍吗

【引言】

女大学生叫白一华，一年没有过几天快乐日子，那些不愉快的经历与烦恼的事情，每天都在纠缠着她……

【来信摘要】

我是个21岁的女大学生，叫白一华。不知怎么回事，一年365天，我没有过几天快乐日子。虽然身为“天之骄子”，却激不起学习热情。应该振奋的时候，我却很消沉；应该拼搏的岁月，我却很懒散；就像一个营养不良的人出现虚脱似的。

这一段时间以来，我情绪坏到极点，整天闷闷不乐，心烦意乱。浮现在我脑海里的，都是不愉快的经历与烦恼的事情，比如上学期英语考试不及格，上个月与宿舍里的一位女生吵架，上星期在饭堂里丢了10元饭菜票。那些糟糕的事情，每天都在纠缠着我。我真不明白，为什么别的同学能活得那样快乐？为什么我就快乐

