

活用版

图说 心理学

日常生活中的心理策略

Psychological Strategies in Everyday Life

李国栋◎著



每个人都可以使用的心理学策略读本

我们天天都在运用心理学的规律,只是不知道而已。随着心理学知识的普及,人们越来越意识到心理学知识的益处,越来越希望得到心理学的帮助,以便让自己生活得更好。

中国致公出版社

日常生活中的心理策略
Psychological Strategies in Everyday Life

活用
版

图说 心理学

李国栋◎著



每个人都可以使用的心理学策略读本

我们天天都在运用心理学的规律，只是不知道而已。随着心理学知识的普及，人们越来越意识到心理学知识的益处，越来越希望得到心理学的帮助，以便让自己生活得更好。



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说心理学：日常生活中的心理策略/李国栋著.—北京：中国致公出版社，2009.10

ISBN 978-7-80179-880-0

I. 图… II. 李… III. 心理学—图解 IV. B84-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第176492号

图说心理学：日常生活中的心理策略

著 者：李国栋

责任编辑：王 聪

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门 电话：66168543 邮编：100120)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳顺印务有限公司

印 数：1—7000册

开 本：787mm × 1092mm 1/32开

印 张：5.75

字 数：150千字

版 次：2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-880-0

定 价：22.80元

版权所有 翻印必究

前言

Preface



人的心理困扰是最没有道理可讲的，常常是明白应该睡觉却睡不着；知道担心害怕不解决问题，却仍然焦虑不安，停不下无聊的思虑；甚至是刚清清楚楚地提醒自己不要发脾气，接下来就忍不住情绪大爆发。所以，心理问题常常是不能通过讲道理解决的，甚至明白再多的心理学知识，仍然会经常陷于心理困扰之中。不过，正是因为这样一种不同的魅力，心理学才更有吸引力，让人们对心理的奥秘充满了好奇。

我想这本书的目的就在于，希望通过通俗的故事把人们感到神秘的心理知识还原到这样朴素的生活里去，可以在生活中运用。

所以，这是一本心理学的故事书，每一个主题都是想借由故事来折射人们的内心，以便能让人感受故事里的心路历程，从而领悟其中某些心理规律。当你在读故事的时候，能有所领悟和体察，这就达到了这段文字的目的。在我学习心理学的历程中，导师们最强调的词是体察，体察自己的内心感受，体察他人的内心感受。之所以要强调体察，就是因为平常人们沟通更多的是理性的语言，或者说是在沟通道理，而内心的感受总是藏在背后，很难让人有心贴心交流的畅快，也常常让我们忽略自己习以为常的行为背后，真正的内心体验是什么。比如，我们经常发脾气，可是每次发脾气都有不同的内心变化，当我

Preface

们习惯了发脾气就会忽略发脾气之前，到底有哪些心理感受而引起自己暴跳如雷，一旦我们开始觉察这些心理感受，我们就开始发生一些变化，减少自己发脾气的概率。本书就是一个引发自己某些感受的工具，帮助我们体察这些感受。每个故事中的道理不是最重要的，别人的故事也不是最有启发性的，最有意义的是我们看到故事和这些道理，内心会有些感受出来，觉察这些曾经忽略的感受最有意义，改变都是因为这些不同以往的感受。

选择一些故事来说心理学，方便之处就是容易引起读者的切身感受，比起理论讲述来更容易有深刻感悟；不便之处就是很难以点带面把较全面的心理学知识解释清楚。我所选择的故事均来自于发生在自己生活中的故事，一方面，这样选择故事是因为我对故事有切身感受，便于我能阐述清楚；另一方面，也是因为故事本身具有很强的代表性，容易激发人们的感受。需要说明的是，有一部分源自我以前咨询中遇到的事，我都征询了当事人，并且对故事做了一定的修改，删减了一些情节，隐去了当事人的私人资料，有关私人信息的描述都不是真实的，如有雷同，纯属巧合。

在此，我希望本书能够给读者带来一定的感受，能够引发一些思考，当然这种希望也带着我内心的一丝不自信，不敢苛求。还要特别谢谢我这些故事和故事的当事人，这是一份生活的幸运，当然也希望给别人抛砖引玉带来启迪和思考。

作者

目录

Contents

第一章 性格中的心理学奥秘

- 命里注定我孤单：心理世界的秘密 / 002
- 我为什么总怀疑别人：多疑和敏感 / 005
- 嘻嘻哈哈的我其实内心很脆弱：自我防御机制 / 008
- 我不喜欢自己太理性了：自我接纳 / 010
- 脾气古怪的秘密：表演型人格 / 013
- 性格为什么变化这么大：重度精神障碍的症状 / 016

第二章 情绪管理中的心理技巧

- 我担心控制不住自己：对抗的平衡 / 020
- 为什么悲伤总是找上门：情绪的循环 / 023
- 我的幸福感在哪里：不肯幸福的咒语 / 025
- 易怒是一颗定时炸弹：情绪积累 / 028
- 恐惧是一种心理疾病吗：恐惧症 / 030
- 为什么我脸上的痘痘有四季：情绪周期 / 032
- 我是得了抑郁症吗：抑郁情绪 / 034
- 我不能摆脱悲伤：应激障碍 / 037

第三章 人际交往中的心理学策略

- 和同事关系难相处：认知模型 / 040
- 我总是嫉妒朋友：嫉妒心 / 042
- 我总是在陌生人面前露出窘态：自卑 / 044

我总是无法拒绝朋友的“好意”：说“不”的心理意义 / 046

有些人不是缺心眼儿就是缺德，没法交往：自我中心 / 049

人心隔肚皮，受伤的人总是我：坦诚与真诚 / 051

我欣赏的人都不欣赏我：补偿机制 / 053

第四章 职业生涯中的心理学

为什么总感到无法适应我的工作：自我的冲突 / 056

我不再适合工作了吗：职业倦怠 / 058

我想转行，可是很困惑：生涯规划 / 060

优秀上司和个性下属的相处之道：尊重与接纳 / 062

我的升职困扰：角色压力 / 065

小心别被办公室的抱怨淹没：情绪的传递 / 067

工作霸占了我的生活：隔离 / 069

我盼着退休却担心难适应：丧失焦虑 / 071

第五章 情感让人成长也让人困惑

我到底爱上了谁：心理需要和安全感 / 076

我们俩是爱情还是友情：亲密关系困难 / 078

堕胎是因为爱吗：爱情中的心理创伤 / 080

一见钟情是注定的缘分吗：心理原型 / 083

我失恋也失去了勇气：客体丧失的情绪反应 / 084

是婚后的失落还是平衡：独立空间 / 086

目录

Contents

- 控诉爱人是仇人：能量的转化 / 089
我该怎么处理婚外情：控制与逃避 / 091
我们两个是结而未婚：婚姻的成长 / 094

第六章 婚姻与家庭中的心理学规律

- 遭家长反对的婚姻会幸福吗：自我分化 / 098
婆媳过招的烦恼：自我界限 / 100
我们总为小事争吵：家庭中的心理规则 / 103
妻子的抑郁症：母子缠结的症状 / 106
从小任性的孩子长大会任性吗：打破对抗的心理联盟 / 109
胆小内向的性格能改变吗：陪伴也是心理治疗 / 113
我的孩子太闹了：理解孩子的情绪 / 117
我的孩子怕上学：夫妻关系引起孩子的焦虑 / 122
我的儿子缺乏男子气：亲子关系和角色认同 / 124
小小年纪为啥烦恼多：接纳青春期心境 / 127
我“嫁”给了儿子，丈夫“娶”了工作：亲子关系失衡 / 130

第七章 生活中的性心理

- 女大愁嫁的危机：两性关系教育的缺席 / 134
是性病还是心理疾病：性不洁的困扰 / 137
怎样与被动的丈夫谈性：给予和接受的平衡 / 139
婚后自慰的尴尬：自卑的性 / 142

爱恨交织的生意伙伴：同性恋 / 144
没有高潮的性生活：压抑的冲突 / 148

第八章 心理和成瘾、健康的秘密

孩子网瘾怎么是我的错：荒凉的心灵 / 152
不争气的酒鬼：弱势父亲的解脱 / 155
离不开烟草的成功人士：孤独的斗士 / 157
我不想当赌徒：没有长大的自我 / 160
久治不愈的胃溃疡：压抑到胃里的焦虑 / 163
谁夺走了我的睡眠：睡眠和睡心 / 166
咽炎是我的职业病吗：说话的治疗意义 / 168
我该怎么照顾生病的家人：心理支持 / 171

主要参考书目 / 173

后记 / 174

Psychological
Strategies

日常生活中的心理策略

in
Everyday
Life

第一章 性格中的心理学奥秘

命里注定我孤单：心理世界的秘密

我为什么总怀疑别人：多疑和敏感

嘻嘻哈哈的我其实内心很脆弱：自我防御机制

我不喜欢自己太理性了：自我接纳

脾气古怪的秘密：表演型人格

性格为什么变化这么大：重度精神障碍的症状



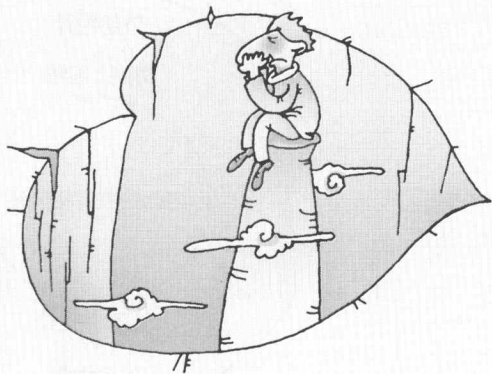
命里注定我孤单：心理世界的秘密

《红楼梦》中的林黛玉，一生内心孤独，敏感忧郁，是一位多愁善感、令人怜悯的美人。她的个性特点属于心理学中所说的典型抑郁质，是一种内在压抑的气质类型。抑郁质的人常常给人留下冷淡、孤傲、不易接近的印象，实际上他们内心里非常渴望得到接纳和包容，只是内心力量太脆弱，容易受到伤害，对人敏感而回避。如果一个人的内心是孤独的、无力的，内心中体验的色彩是灰暗的，那么他在生活中就会常常处于孤单和无力的境地。有人说性格决定命运，有些人的孤独是因为内心深处的荒凉，如果一个人的内心很消极，就会很难改变困境。咨询师常说心理治疗就是改写一个人的心灵脚本。

肖丹的生活中没有什么真正的朋友，身边的同学、同事也仅仅是些普通的朋友，常常感觉自己内心孤单，没有可以吐露心声的人。肖丹说，自己心里常常感觉既希望得到别人的理解和同情，但又不愿意向别人暴露自己的脆弱，只好独自默默忍受内心的痛楚。有时候，肖丹会默默地叹息：自己命中注定孤独！

“我其实内心里特别渴望快乐，我很爱笑，很希望和别人一起高高兴兴、说说笑笑，开心地交流，但这的确感觉很难，好像自己是个冷血动物，在别人眼里看起来就是很冷淡的人。我很努力地生活，但是却感觉不到生活的快乐，我总希望自己变得亲和一些，却总感觉自己在别人眼里不好，别人总会对我有看法，看我有问题……”

自己特别希望快乐，希望与人亲和，却感觉到自己在别人眼里总是不受欢迎，这并不是现实中的矛盾，而是自己内心的两种自我评价之间的矛盾。自己内心里的“真我”，以及感觉到别人眼中的“我”，都是自己在用不同的眼光看待自己，一种是



■每个人都生活在自己投射出来的心理世界中，如果你内心里充满希望，你就能从现实中看到希望。如果你内心里全是悲哀，那么即使再优美的景色也无法让你忘记忧伤。

用理想的眼光看自己，希望我快乐、亲和，被别人接纳，拥有朋友；另一种是用审视的眼光看到自己被人挑剔、不被看好、不受欢迎、为人冷淡。这都透露出一个信息：我对自己不满意。

我们可能每天都会被别人挑剔，但是并不一定会认同他人的看法，我们每天都会被指出缺点，但不一定总是改正，这是因为我们内心里接纳自己现在的样子，我们没有打心眼儿里看自己不顺眼。如果自己从内心里就觉得自己不够好，即使没有别人挑剔，也会觉得别人的眼神里流露出看不起自己，即使自己做了一些很好的事情，也会拒绝承认这是自己足够好才做得不错。也许你会认为自己偶然碰上了好运气。就像你心情好，无论晴天还是雨天都会觉得天气很舒服，相反，如果你觉得自己不顺心，也会觉得“喝凉水都塞牙”。

林黛玉自觉从小没人疼爱、寄人篱下，所以看到的是处处需



要小心，不敢多说一句话，不敢多迈一步路。肖丹内心里认为自己注定孤单，缺少理解和同情，那么即使别人把他看做亲密朋友，肖丹也会感到不够亲密、不被理解。

把自己内心不愿意接纳的欲望和需要，说成是别人的欲望和需要，这种心理现象叫做外向投射。就像我们感觉自己不够好，就认为别人看自己不够好。心理学认为，每个人都生活在自己投射出来的心理世界中，如果你内心里充满希望，你就能从现实中看到希望。如果你内心里全是悲哀，那么你总是看不到希望。所以，如果想让自己变成受人欢迎、朋友众多的人，首先要改变自己看待自己的消极态度。无论我是什么样的人，我都是值得被爱的人；无论我是谁，只要我打开自己的心灵，我就是真诚的；只要我乐观地看待自己，周围的人就能看到一个积极的我；只要我按照真实的自己表现出来，那么别人就能看到一颗敞亮的心；只要我决心接纳别人眼里的自己，那么周围的人就能看到一个自信的我。

你可以用到的心理策略

每个人都生活在两个世界里，一个是外在的物质世界，一个是内在的心理世界。我们对自己、对周围人和物的看法及认识都是我们的心理现实，属于心理世界的内容，这些内容是积极的还是消极的，决定了我们生活的状态是否良好，决定了我们怎么样影响外在世界。和别人搞不好关系，通常是我们自己内在的看法和认识造成的，所以需要改变我们内心对一些事情的看法，而不是让别人改变。

我为什么总怀疑别人：多疑和敏感

005

如果一个人的内心力量是柔弱的，那么就更容易受到别人和外在环境的影响，比如，我们会看到不自信的人往往敏感多疑。生活中我们经常会遇到生性敏感的人，我们要以接纳、宽容的态度和这些人相处，并做到真诚相待，这通常会消除对方的疑虑。

某些情况下，敏感多疑是偏执的表现。我们合作单位曾有一位快退休的老职工，平常是位非常和蔼的人，待人热情，很受人尊重，大家都亲切地称他为老班长。后来人们发现老班长出现了一些奇怪的行为。

比如，常看见他悄悄地把水壶里的水倒掉然后重新打水，反复检查桌上的资料，看见有人聊天的时候他就走开，有时候，还会神秘兮兮地跟同事说有人不喜欢他，嫌他做事古板。他跟自己的小徒弟私下说，单位里有些人跟他过不去，看他不顺眼，总找

机会让他出丑，所以他特别小心。原来老班长怀疑有人故意打了没有烧开水，或者在他的书里放一些错误资料，大家聊天会悄悄说和他有关的话。同事们觉得老班长变得越来越敏感多疑，相处起来不那么自然。大家都很不理解和蔼可亲的老班长怎么变得如此敏感，都安慰老班长不要想得太多，每个人都很喜欢他，但是这些解释并不能打消老班长的疑虑。

后来通过心理咨询，大家才知道老班长患了偏执型精神病，他偏执地认为有人不喜欢他，对他有敌意，而且是暗中和他过不去，他自己相信水和资料里一定有人做了手脚，只是别人认为这不可能，是老班长多疑而已。这是一种病态的想法，是不能通过说服打消的，这样的“多疑”常常需要做精神科检查，以确定是不是患上严重的精神病症。

生活中有些人很清楚自己多疑和敏感，甚至也清楚这样的疑虑是多余的，但无法摆脱，尤其在亲密关系里，一些人表现出来的多疑常常另有含义，有时候是在表达爱的需要。曾经有对夫妻俩因为猜疑来咨询，丈夫总是怀疑妻子和别人有暧昧关系，经常为此而发生争吵。妻子感觉到总被丈夫怀疑，有时候面对丈夫的无理取闹，感觉特别无助，有理说不清，吵到激动时甚至想到离婚。

丈夫看起来情感细腻，很会体贴人，而且对家庭有责任感，白天工作，晚上包揽家务，妻子对丈夫非常满意，并没有情感上的障碍。丈夫说自己非常爱妻子，但是总是怀疑妻子，虽然心里明白妻子不会做出越轨的事情，但是一看到妻子上网聊天或者外出回家稍晚时，就忍不住怀疑妻子和别人交往太密。

一天，妻子下班后和同事一起吃饭，就打电话告诉丈夫。晚

上回家后丈夫就很不高兴，问这问那，还问是不是有男同事一起吃饭？男同事是不是很年轻？除了吃饭还有什么？和男同事吃饭是不是很开心啊？你们是不是关系很好啊？恨不得把每个细节都问清楚。

妻子说：“他一向这样，现在都不敢轻易和别人吃饭、聊天，下班就得回家，连和异性通电话也很少，上网聊天也经常被查记录。”

丈夫说：“我知道她不会发生什么事情，但是总是怀疑，担心妻子太单纯会被骗，非要两人吵一通才会心安。”

咨询师询问两人的夫妻生活，他们回答说没有问题。但咨询师观察到他们夫妻之间坐的距离比较远，谈论两人亲密的话题时妻子总是很害羞，于是，问妻子：“在家里的時候你会主动要求丈夫对你亲热吗？比如抱抱你或者亲吻你。”妻子害羞地说“不会”。

接下来的谈话中咨询师发现，原来妻子出身于农村，很淳朴，不善于表达自己的情感，而丈夫情感又很细腻，妻子从来没有主动表达爱意，所以心里就不确定妻子是否真的完全爱自己，看到妻子和别人聊天就吃醋、挑剔、怀疑。原来，丈夫怀疑妻子其实是向妻子提要求，他希望得到妻子主动的爱。于是，咨询师建议羞涩的妻子主动拥抱一下丈夫。

丈夫的多疑，原来只是向妻子要求爱，多疑的背后实际上需要妻子表达出她很爱自己。

的确，爱是相互滋养的，如果只是一方表达爱对方，主动的一方就得不到被爱和滋养的信息，挑毛病就成了表达得不到爱的方式。

多疑和敏感是内心不够自信和不够确定的表现，这种表现的心理意义多是需要得到认可和接纳。怀疑往往是自己进行猜想，通过为自己的猜想搜寻证据以便证明自己的猜测，使自己获得确定性，这样做常常不能增加自己的自信和自我确定感。心理学的做法是要澄清多疑背后自己的担心和心理需要，就像上例中找到丈夫怀疑的真正心理需要是自己被爱。

嘻嘻哈哈的我其实内心很脆弱：自我防御机制

通常人们认为积极、阳光、快乐的心态是健康的表现，看着身边那些说说笑笑的人，以为他们不会有烦恼，其实我们并不知道他们内心里是否快乐，有些人虽然也有苦恼，但在生活中常常刻意表现得快乐无忧。总是有人看起来什么都好，其实心里感觉什么都不好。有一份调查显示：人们说的最多的一句谎话是“我这里一切都好”！

我也习惯于和家人朋友说“我还好”，即使自己有些不如意。小溪也是这样，她说：“你别看我平时嘻嘻哈哈，什么事情都不放在心里，其实我知道自己在乎什么，只要别人说到我内心里的痛处，我都会开玩笑绕过去。其实，谁心里没有过一些不好的感觉呢？”的确如此，每个人都有一套保护自己内心脆弱之处的方法，很多人习惯用表现出很快乐、不在乎的样子来忽略内心里的不快。这种自我保护的方式，心理学中称为“自我防御机制”。自我防御机制可以帮助我们保持健康的心理，但如果某种防御机