

本书教你如何化解困惑，抛开在心中积聚的忧伤和痛苦，
发掘生活中的幸福和欢乐，摆脱心理的阴霾，拥抱健康明媚的阳光。

每天学点 做人心理学

李清泉◎著

成功需要健康的心理，没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”，甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下，心中依然有光明之梦？这都是健康心理所起的作用。

生活中的我们每个人都是心理学家，每个人都渴望过上充实浪漫和充满朝气的生活，只是现实中很多人的生活并没有自己想像中的那么美好。那么，尝试用心理学的眼光解析你的生活，在人生的旅途中寻找到休憩心灵的港湾。



PSYCHOLOGY

翻开这本书，你会恍然大悟，原来只要调整好自己的内心，一切都会迎刃而解。

辽海传播出版社

每天学点 做人心理学

辽河传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天学点做人心理学 / 李清泉著.—北京:五洲传播出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5085-1654-7

I.每… II.李… III.人生哲学—通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173911 号

出版发行: 五洲传播出版社

社 址:北京市海淀区北小马厂 6 号

邮政编码: 100038

电 话: 010-58891281

传 真: 010-58891281

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 1/16

印 张: 18.125

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5085-1654-7

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

让生命失去色彩的不是病痛,而是内心的彷徨;让生活失去欢乐的不是苦难,而是封闭、幽暗的心灵。如果我们能轻松调控自己的心理情绪,就能使自己积极、乐观地对待所有问题;如果我们能轻松地会意对方的心理,就可以实现完美的交际……

前几年有媒体报道北大才子街头卖肉,一时成为了社会热点新闻,人们无法理解一个全国最高学府的才子,何至于沦落到如此地步,此次事件背后有关中国现行教育问题也随之被抬上了桌面。2005年,又有媒体报道:南京某名牌大学热能博士陈某,居然当街行乞。据报载,他的博士生导师称,陈某很聪明,理论基础很好,动手能力也很强,学校当初对他很器重。后来由于出国未果、工作没着落,碰了不少钉子,好不容易找到一份工作,只做了几个月就因各种原因甩手不干了。如今,妻子已离他而去,他坐在街头乞讨,自称“想过简单的生活”。

我们知道,国家培养一个博士很不容易,一个人几十年苦读而成为博士更是不易,其间所费心血可想而知。但这位博士却匪夷所思地沦为乞丐,如果不是因为某种不为人知的原因,实在令人费解。名牌大学毕业的学生、博士生去卖肉、乞讨,在我国虽然只是个案,但也说明他们存在着一定的心理问题。

我们现存的社会是高速发展的社会,人们遇到的是快节奏的生活,高频率的工作负荷,再加上复杂的人际关系,越来越激烈的竞争,各种压力扑面而来,许多隐性的心理问题便悄悄地埋伏在我们的心中。一个外表看起来很健康的人,也许在他的内心各种不良的心理却“卧虎藏龙”。随着商业文明的愈加发达,人们面临的心理问题对自身生存的威胁,将远远大于一直困扰于我们的生理病。我们随处可见因心理问题而导致的一幕幕的人间悲剧:因贪婪招灾;因嫉妒生恨;因虚荣而悔恨不迭……太多的事例向我们昭示,心理问题正成为阻碍现代人健康与成功的障碍。

世界上最重要的一件事就是心理是否健康,因为成功不会经常出现

在你的身边,相反困难和挫折却会常伴你左右。如果你承受不住,就会无所成就。这就是说,在困难和挫折面前,最可怕的是心理失败。成功的所有秘诀上都写着四个字——健康心理。在我们面前,有多少人能伸手获得成功的“馅饼”呢?绝大多数人都是要靠自己的拼搏、计划、策略去打开人生成功的局面。更为重要的是要像个心理大师一样不断地安慰自己,调整自己,找到自己之所以失败的关键点,然后才能一步一步地纠正自己,向正确的成功之路靠近。

令人惊奇的是:在充满竞争的道路上,很多人不是被别人打垮,而是被自己打败。他们意志脆弱,一遭遇人生难题,就唉声叹气,心乱如麻,结果在自我责备的过程中丧失了最美好的时间,在最后关头看到的是自己失败的影子。

成功需要健康的心理,没有健康心理的成功早晚会出现“漏洞”,甚至会塌陷。为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云?为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下,心中依然有光明之梦?这都是健康心理所起的作用。

其实,生活中的我们每个人都是心理学家,每个人都渴望过上充实浪漫和充满朝气的生活,只是现实中很多人的生活并没有自己想像中的那么美好。那么,尝试用心理学的眼光解析你的生活,在人生的旅途中寻找找到休憩心灵的港湾。

《每天学点做人心理学》教你如何化解困惑,抛开在心中积聚的忧伤和痛苦,发掘生活中的幸福和欢乐,摆脱心理的阴霾,拥抱健康明媚的阳光。翻开这本书,你会恍然大悟,原来只要调整好自己的内心,一切都会迎刃而解。相信读者一定会从中受益,把书中的指导原理运用到现实生活中,获得心灵的洗涤与升华!



一 自私贪婪的心理：高尚的人不顾自己的利益

| | |
|---------------------|----|
| 自私是一种本能遗传 | 3 |
| 透析自私的代价 | 4 |
| 见利忘义翻脸不认人 | 5 |
| 做人不要太自私 | 6 |
| 贪婪会彻底毁灭一个人 | 6 |
| 做人不要太贪婪 | 7 |
| 不要被金钱蒙住了眼睛 | 8 |
| 终于贪污受贿的法官 | 9 |
| 贪得无厌就会付出惨重的代价 | 10 |
| 扎卡尔国王悲哀 | 11 |
| 被弹劾的真正原因 | 12 |
| 贪婪的人偷窃自己 | 12 |
| 英国军官因贪婪遭受惩罚 | 14 |
| 透析适度利己的贡献 | 15 |
| 洁身自好放弃诱惑 | 16 |
| 高尚的人不顾自己的利益 | 17 |
| 不要不该要的东西 | 19 |
| 美军不设元帅军衔的缘由 | 21 |
| 不贪权要善于向下属授权 | 21 |
| 海战大将军上了铜像的当 | 23 |



二 虚荣攀比的心理：英雄不问出身贫寒

| | |
|-----------------|----|
| 英雄不问出身贫寒 | 27 |
| 虚荣是负重的十字架 | 28 |

| | |
|--------------------|----|
| 做人不要高高在上 | 29 |
| 不要盲目和别人攀比 | 31 |
| 傲视权贵的乌克兰诗人 | 32 |
| 一个出身卑微的枢密使 | 32 |
| 牧童出身的“墨西哥国父” | 34 |
| 不为虚名所累 | 37 |
| 不要空泛地追求学历 | 38 |
| 透视攀权附贵的势利小人 | 39 |
| 人比人气死人 | 40 |
| 比上不足而比下有余 | 40 |
| 不惜屈身为奴的名画家 | 42 |
| 透视富人与贵人的喜怒哀乐 | 44 |
| 买官后遇到的难题 | 46 |
| 消除沽名的钓誉 | 47 |
| 权力不等于安全感 | 48 |
| 不要为了炫耀而冒险 | 50 |
| 生命中的最后一天 | 51 |



三 猜疑嫉妒的心理：不要盲目和别人攀比

| | |
|------------------------|----|
| 因多疑而丧失机会的拿破仑 | 55 |
| 猜疑会让你失去最珍贵的东西 | 56 |
| 忌贤妒能陷害同僚 | 57 |
| 无论是谁都有比他人做得更好的地方 | 58 |
| 心胸宽广切不可心怀嫉妒 | 59 |
| 生性多疑的人应该怀疑的是自己 | 61 |
| 过于在意别人的看法 | 63 |
| 不要过度地展示自我 | 64 |
| 心存感恩彰显美好的人生 | 66 |
| 学会感恩别人对自己的恩惠 | 67 |
| 嘲讽我们的人正是自己的恩人 | 68 |

| | |
|---------------------|----|
| 不要被嫉妒心控制了自己 | 69 |
| 处在尴尬境遇时不怕别人嘲笑 | 71 |
| 受辱后要奋发图强 | 72 |
| 像爱上帝那样爱别人 | 72 |
| 照亮人们灵魂的品德 | 74 |
| 宽容他人不报私仇 | 75 |
| 谦卑待人才会得到尊重 | 76 |
| 莫泊桑闹出的笑话 | 78 |



四 悲观自卑的心理：不要抱怨自己的命不好

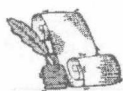
| | |
|---------------------|-----|
| 从自卑走向成功的化学家 | 83 |
| 别悲观地接受你不满意的东西 | 83 |
| 放眼未来切忌缩手缩脚 | 85 |
| 别让失望左右你的生活 | 87 |
| 悲哀与幸运之间 | 89 |
| 不向无能为力低头 | 90 |
| 著名作家的退稿信 | 91 |
| 做人不要太烦恼 | 93 |
| 每个人都有自己的幸福 | 94 |
| 不要沉溺于空想之中 | 95 |
| 释下生命的重任挺立前进 | 96 |
| 只要用心生活就会精致 | 97 |
| 面对生命的缺陷敢于奋斗 | 98 |
| 不怕别人的抨击和否定 | 99 |
| 另起一行争取第一 | 100 |
| 不要计较自己的无能 | 101 |
| 不要计较他人的评价 | 102 |
| 不要被一时的失败击倒 | 103 |
| 缺陷和逆境并不意味着失败 | 104 |
| 没有一辈子学不会的东西 | 104 |

| | |
|-------------------|-----|
| 胜利永远属于生活的强者 | 106 |
| 只要活着总有希望 | 108 |
| 挑战自己弱点的拜伦 | 108 |
| 不懂外文的著名翻译家 | 110 |
| 痛苦和快乐共同滋补人生 | 111 |



五 吝啬狭隘的心理：淡化自我意识不计较得失

| | |
|-----------------------|-----|
| 如何学会“布施” | 115 |
| 别吝啬你的同情 | 116 |
| 淡化心中的自我意识 | 116 |
| 相依为命的两个小国的悲剧 | 117 |
| 做人不要落井下石 | 119 |
| 失去不一定是损失 | 120 |
| 让他几尺又何妨 | 122 |
| 为别人照明是给自己开路 | 123 |
| 不要做金钱的奴隶 | 124 |
| 欠债的人是奴隶 | 126 |
| 宁可贫穷也要拒绝债务 | 127 |
| 人生因为失去而美丽 | 128 |
| 诺贝尔面对突如其来的惨祸 | 129 |
| 不以得为喜,勿以失为忧 | 131 |
| 不必为失去的东西掉泪 | 132 |
| 学会忘记伤痕 | 133 |
| 心理健康是最大的富有 | 134 |
| 跨出自己的舒服区才能拓展人生 | 135 |
| 付出了劳动就应该坦然地接受报酬 | 135 |
| 小心权力和利益的陷阱 | 136 |
| 不要忍着痛苦求节俭 | 137 |



六 偏执自负的心理：做人不要骄傲自满

| | |
|-----------------------|-----|
| 好大喜功爱出风头的麦克阿瑟将军 | 143 |
| 骄傲自大的关羽 | 144 |
| 年羹尧自傲的悲剧下场 | 146 |
| 千万不可逞一时之勇 | 148 |
| 做人不要骄傲自满 | 149 |
| 做人不要冷漠孤傲 | 150 |
| 做人不要得意忘形 | 152 |
| 固执容易酿成大祸 | 153 |
| 世俗的标准不是安全带 | 155 |
| 别让世俗遮住你的双眼 | 156 |
| 聪明反被聪明误 | 157 |
| 不要偏执自负 凡事都要有尺度 | 158 |
| 勿因固执失去自己 | 159 |
| 固执己见的德彪西 | 160 |
| 不要生搬硬套地学用别人的经验 | 161 |
| 一个固执己见的人需要改变自己 | 162 |
| 和陌生人打交道要有几分戒心 | 164 |
| 不要对有些事过于谨慎 | 164 |
| 经验只能在某时适用 | 165 |
| 有理也要让三分 | 166 |
| 如何让主见压倒偏见 | 167 |
| 大功重赏中勿妄自尊大 | 168 |
| 不要处处与人抬杠 | 170 |
| 有本事不必炫耀 | 172 |
| 忌一条道走到黑 | 173 |
| 不要自视清高 更不要狂妄自大 | 175 |
| 不要跌倒在自己的优势上 | 177 |
| 坚持错误的方向离成功越来越远 | 177 |



七 孤独恐惧的心理：在孤独中创造奇迹

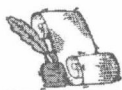
| | |
|----------------------|-----|
| 在孤独中创造奔向超人的境地 | 181 |
| 从孤独和寂寞中受益 | 183 |
| 米开朗基罗的性格孤独 | 185 |
| 无人喝彩的人最寂寞 | 186 |
| 你没有理由妄自菲薄 | 187 |
| 缺乏合作的助人精神 | 188 |
| 一位孤独而又窘迫的画家 | 189 |
| 你无法独自面对人生 | 190 |
| 人生需要风雨同舟 | 191 |
| 人生不应为完美所累 | 192 |
| 在危机关头最重要的是保持冷静 | 194 |
| 不要畏惧改变人生 | 194 |
| 再强的人也有软弱的时候 | 196 |
| 心理是人的最后一道防线 | 197 |
| 战胜人生的风暴和恐惧 | 198 |
| 困境都有其存在的正面价值 | 198 |
| 人生没有过不去的坎 | 199 |
| 陈平遭遇的一宗险事 | 200 |
| 勇于战胜畏惧的心理 | 202 |
| 相信总有一天会成功 | 204 |



八 懒散犹豫的心理：拒绝借口积极行动

| | |
|---------------------|-----|
| 做人不能浑浑噩噩 | 209 |
| 做人不能没有主见 | 210 |
| 人生最可怕的是处于盲目状态 | 211 |
| 没有理想和抱负是悲剧人生 | 212 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 人摆错了位置就是垃圾 | 214 |
| 不守规矩的人一定会栽跟头 | 215 |
| 敷衍了事成不了大事 | 216 |
| 犹豫不决害人害己 | 218 |
| 克服有始无终的行为 | 220 |
| “杞人忧天”毫无意义 | 222 |
| 机遇偏爱勤奋工作的人 | 223 |
| 争分夺秒的歌德 | 224 |
| 孜孜以求更高超艺术的毕加索 | 225 |
| 不懈追求卓越的高仓健 | 226 |
| 一个哨兵出色地完成侦察任务 | 227 |
| 不当惰性的奴隶 | 228 |
| 勇于采取果断措施的班超 | 229 |
| 以坚强的意志探索和征服人生 | 231 |
| 把空想和行动结合起来才有价值 | 233 |
| 励精图治才能兴旺发达 | 234 |
| 善于思考和行动的人会获取成功 | 236 |
| 当产生畏难情绪时要强迫坚强下去 | 237 |
| 每个人都要学会独立地生活 | 238 |
| 充分利用闲暇时光的总统 | 240 |
| 优柔寡断就会失去成功的机会 | 240 |
| 后悔自己虚度了一生的年华 | 241 |
| 拒绝借口做罗文那样的送信人 | 242 |



九 逆反报复的心理：有仇不报是君子

| | |
|----------------------|-----|
| 叛逆心态助你成功 | 247 |
| 善于逆向思维的孙膑 | 249 |
| 不要做虚无的破坏者 | 250 |
| “缅因号”爆炸事件和美西战争 | 252 |
| 开枪集体自杀迷惑德军获取胜利 | 254 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 解缙施计复仇 | 255 |
| 面对荒淫的滕王 | 256 |
| 别为一点小事结下一生的死结 | 257 |
| 无谓的争论都是浪费精力 | 258 |
| 发泄愤怒的最好方式 | 260 |
| 远离仇恨要化敌为友 | 260 |
| 把敌人变成人 | 261 |
| 指责他人不如检讨自己 | 262 |
| 学会谅解别人才能找回真正的自己 | 264 |
| 信任能挽救一个人的灵魂 | 265 |
| 友善地应对不怀好意的挑衅和侮辱 | 266 |
| 预防口甜腹剑的小人 | 267 |
| 谨防小人的陷害 | 269 |
| 扫除政权仕途上的一大障碍 | 271 |
| 千万不要采取报复的手段 | 273 |
| 报复解决不了问题使自己受苦 | 274 |
| 宽容和忍让是制止报复的最佳方法 | 275 |
| 谅解曾经伤害过你的人 | 276 |
| 当出现误会时要解释清楚 | 277 |

—

自私贪婪的心理
高尚的人不顾自己的利益





自私是一种本能遗传

一些生物学家也相信人的遗传基因中存在一种“自私基因”。在他们的实验中,一种叫“妊娠糖尿病”的孕妇妇科病引起了他们的注意,这种从前还没有及时发现的病,其表征就是怀孕期间妇女的血糖会升高,呈糖尿病症状。他们反复研究原因,结果发现,怀孕期间,胎儿体内会分泌一种激素,使母亲的胰岛素分泌紊乱,血糖升高,以多摄取血糖供自己生长。当然,对这种侵略,母亲的胰岛素也会超负荷工作,以抵抗胎儿的进攻。

这就是说,人的自私行为在他还在母亲的子宫中,在他还没有完全成形,还不能完全算“人”的时候就已开始了。

《泰晤士报》上还有一篇文章,认为人类的大脑神经有一根中枢是自我保护中枢,在它随时自动履行自我保护的同时,潜意识还会传达出一种讯息——那就是要处处多为自己想一想——这个很正常的生理构造和心理动态,显然只有把它称为“自私”最为恰当。

这是从医学的角度来看人的自私遗传,实际上,作为一个类群或生物体,我们的视线还可以看得更远些。我们可以设想,在从猿到人的最初时间,一只猿猴在本能的指引下,想要尽可能地向高等动物转化,它最好多靠点什么呢?想来想去,只有留存在它体内的低等动物的自私本能是最有用的。

自私保证了生物个体的生存。在此基础之上,当然要谈发展,也就是把自己最广泛地融入到类群体之中,以期赢取更多的发展空间,这时更有效用的自私就被发现并使用起来,这种本能在向制度追求的靠近当中,人类趋利避害的天然取向一直起着作用,这种力量总是试图使自己永远立于进化的前端。

自私是从基因提供而来的,或说基因的本质也就是自私,而基因从科学的立场来看,当然是没有高尚或卑鄙的原色,往下推论,受这种基因注定的自私本能当然也就不好一棍子打死。我们曾有过这种经验,那就是,在某个阶段,一些别有用心的人,利用万能的道德高度,故意把自私说成是洪水猛兽,要使大家都对其提高警惕,严防死守,最好是全民清剿而后快。当然,我们也分析过,这种口号喊得最响时,也就是这种喊口号的人私欲最重时,而根据惯性,他们现在还在某种程度上得着这样高喊口号的好处,因为只要有人喊口号,总就有不明真相的人要果真去实行,这样,就使喊口号的人有了现实的实际好处,这好处当然能刺激他继续这样高喊下去。

一位网友对自私写过如下一段话,我以为写得很好:

自私并不可怕,它在我们生活的各个方面。

自私,使人类社会制度越来越完美。

自私,使人们的追求越来越远大。

自私,使人与人的关系越来越紧密。

自私,使这个社会越来越有序。

自私,才使人们互相尊重。

自私,才使爱情更加高尚。

自私,才使友情更加珍贵。

相信了人类的自私,我们就会活得更幸福,我们就会对他人更关心,只有关心他人,他人才会关心我们自己。



透析自私的代价

这是一个耐人寻味的故事。越南战争中,一个美国士兵打完仗后回到国内,在旧金山旅馆里他辗转反侧,夜不能寐。午夜,他给家中的父母打了一个电话。

“爸爸,妈妈,我要回家了。但是我要你们帮一个忙,我要带一个朋友一起回来。”

“当然可以。”父母亲回答说,“我们见到他会很高兴的。”

“但是,有件事一定要告诉你们,他在那可恶的战争中踩响了一个地雷,受了重伤,他成了残疾人,少了一条腿和一只手。他已无处可去,我希望他能