


 心灵越障丛书
XinlingYuezhangCongshu

拆掉人生的墙

成功处世的

自我掌控术

Chaidiao Rensheng de Qiang 马志国  著

会不会转换心念，能不能跨越心障，也许是人生大智了。
处世生活，是人生旅途的重要历程。转换了心念，跨越了心障，
我们就会看到另一番天地，人生就会走上坦途，就拥有了成功处世的自我掌控术。

中国妇女出版社

心灵越障丛书
XinlingYuezhangCongshu

拆掉人生的墙 成功处世的 自我掌控术

马志国 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

拆掉人生的墙：成功处世的自我掌控术 / 马志国著.
—北京：中国妇女出版社，2012. 1

ISBN 978-7-5127-0293-6

I. ①拆… II. ①马… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 171492 号

拆掉人生的墙 成功处世的自我掌控术

作 者：马志国 著

策划编辑：李白沙

责任编辑：李白沙

封面设计：青鸟意识艺术设计

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170 × 240 1/16

印 张：18.25

字 数：270 千字

版 次：2012 年 1 月第 1 版

印 次：2012 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-0293-6

定 价：29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



地狱天堂一念间

(代序)

现在，请你翻开第二页，看一眼右下角的图。那是什么？

你的第一反应一定是：骷髅，丑陋的骷髅！而且，你的心头还会掠过一丝不安或恐惧，甚至想弃书“逃之夭夭”了。但是，且慢！再看看，仔细看看，难道你没有看出，那是一对可爱的情侣？你看，特制的灯光下，白色的餐桌上，高脚酒杯斟好了葡萄美酒。那边，健朗的男子向女子真情地拱手道贺；这边，婀娜的女子对男子羞赧中脉脉含情。多么诱人的一幅佳人美景图，甚至美得让你目光“流连忘返”了。

你看，转念之间变了，丑陋变成了美好。

下面，是一个刚学数学的娃娃的一份练习题：

$$3+2=5 \quad 3+3=6 \quad 3+4=7 \quad 3+5=8 \quad 3+6=8$$

你第一眼发现了什么？你一定说：“最后一个错了。”是的，年轻妈妈看到这份练习题，差不多都是这样的反应。于是，妈妈们心头掠过一丝失望。但是，且慢！既然是只错了一个，算对的就是绝对多数。一个娃娃刚开始就这样，多棒，多有希望！

你看，转念之间变了，失望变成了希望。

我们再看一个你也许似曾熟知的生活故事。

过去有位举人进京赶考，住在一个客栈里。考试前几天，举人先后做了两个梦。第一个梦，梦见自己在挺高的墙上种白菜；第二个梦，梦见自己下雨天戴了斗笠还打着伞。这两个梦是不是预示了什么？第二天，举人赶紧去找算命先生解梦。算命先生一听，连拍大腿说：“你还是快回家吧，别考了。你想想，高墙上种白菜，不是白费劲吗？戴了斗笠还打伞，不是多此一举吗？”举人一听，心灰意冷，回到客栈收拾包袱准备败兴而归。见此情形，店老板非常奇怪：

“不是还没考试吗？怎么就回乡了？”举人如此这般说了一番，店老板乐了：“我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要去考。你想想，高墙上种白菜，不是高种吗？戴了斗笠还打伞，不是说明你有备无患吗？”举人一听，店老板说得更有道理。于是，他振奋精神做准备，满怀信心参加考试。结果，真中了个探花。

你看，转念之间变了，失败变成了成功。

这真是——地狱天堂一念间。

那次，一个全国的培训会让我去讲课。晚上一起座谈的时候，有朋友问道：“地狱天堂在哪里？”我说，在心里，都在人的心里。是的，境由心造，境随心转。人的心念，就是如此神奇。转念之间，我们眼前的世界就会变了样，不单主观的感受变了样，往往客观的现实也变了样。更奇妙的是，初念在地狱，转念到天堂，心念的转换，往往让我们听到的是福音。这，大概就是“初念浅，转念深”的道理吧。

我们的人生就是这样。一个人的生活境遇如何，往往就在于你有一颗怎样的心。

你，或许还生活在中学，或许已经走进大学，或许已经步入社会，或许已经有了家庭。不管人生走到哪一步，我们都希望自己一路坦途。可我们偏偏会感觉事与愿违，不是这里不顺心，就是那里不如意，似乎人生路上总是障碍重重。人生障碍哪里来？境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所造。或者说，人生所有的障碍都源于心的障碍。所以，要想转境先转心。会不会转换心念，能不能跨越心障，也许是人生大智了。转换了心念，跨越了心障，我们就会看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，我们的人生就会走上坦途。这便是境随心转了。

如何转换心念？怎样跨越心障？“心灵越障”丛书正好伴你一路前行。它将帮助读者朋友在各自的人生旅程中，少一些障碍，多一些坦途。

处世生活，又叫涉世生活，是人生旅途的重要历程。处世生活，让我们的心灵经受历练，也让我们心生很多困惑和迷惘：怎样促进自我的成熟和完善？怎样赢得职场生涯的发展和成功？怎样营造良好的人际关系？怎样走出彼此的恋爱迷局？怎样把握和善待两性心理？怎样重塑自己



的健康人格？怎样化解处世生活中的异常心理？如此等等，我们都可以在这本书中寻找心路，转换心念，跨越心障，走向心的幸福彼岸。

心理咨询工作中，我知道了太多的年轻朋友处世生活的心灵困扰。正是其中最具有代表性的故事，让这本书走进读者的心中。书中有故事，有案例，有问题，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲求科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。当然，按照通例，故事中隐去了主人公的真实姓名等有关背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

全书按处世生活心理内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还特意提供了处世生活心理自测量表。

好，拆掉人生的墙，让我们从现在开始。

马志国

辛卯秋月于空心斋



目 录

C O N T E N T S

地狱天堂一念间（代序）/1

拆掉自我心障之墙 学会和自己相处/1

有一个人，与你相伴相随走人生。可是，有一天蓦然回首，却见你人生旅途中留下的遗憾，许多都因为没有与这个人好好相处。这个人，就是你自己。原来，最难相处的竟是自己。

一个人并非有突出的优点，有非凡的成就，才能被自我接纳。自我接纳是每个人天生就拥有的权利，哪怕是有许多缺点和不足。

毕业的女孩，不再好高骛远/2

踏入社会，接纳现实的自我/5

学会主宰自我命运/8

自命不凡惹烦恼/11

别让你的自我萎缩/13

别让你的自我膨胀/16

遇事拖延为哪般/18

追求完美，盲目整容/21

咨询师成了“替罪羊”/24

拆掉职场心障之墙 演好你的角色/29

职业生涯的许多麻烦，往往是角色扮演出了偏差。人在职场，我们都扮演着不同的角色，都要遵从各自的行为规范。

每个人的生活中都有成功，我们的人生就是一个个大大小小的成功串起来的链条。这才是我们活着的理由，这才是我们生命的意义。

- 面试男孩战胜口吃 / 30
- 摆脱父母束缚，自己创业 / 33
- 为何对我的印象由好变坏 / 35
- 打工女，演好自己的角色 / 38
- 在职场，工作到位不越位 / 40
- 职场需要善良也要能力 / 42
- 一样的故事两样情 / 44
- 面对成功后的“失败” / 47
- 别在“关键时刻掉链子” / 50
- 走出职业方向的迷茫 / 53
- 职场新手，有权利失败 / 59
- 职业女性的职场尴尬 / 62
- 三角关系冲突中的女孩 / 65

拆掉人际心障之墙 营造一个好人缘 / 69

人生中最大的财富是什么？是好人缘，是良好的人际关系。在走向人生成功的旅途中，好人缘是最好的一张通行证。

在人际交往的互动过程中，人们都有保持心理平衡的需要。因此，你想让别人怎样待你，你首先要怎样待别人。

- 好人缘需要好心态 / 70
- 好人缘不是等来的 / 73
- 跨越自我中心这道心障 / 76
- 不敢与人交往的男孩 / 79
- 交往，要友谊也要功利 / 82
- 你会说服别人吗 / 84
- 学会当个好听众 / 87
- 为什么“祸不单行” / 90

莫让传闻生烦恼 / 93

再亲密，也要“有”间 / 94

拆掉恋爱心障之墙 爱情不拒绝理性 / 99

爱情究竟是什么？没有人能够给出一个公认的确切答案。但是，有一点是很清楚的，从来没有赤裸裸的爱，爱除了两情相悦的吸引，还有太多太多的条件。

任何的美好都是相对的。所以，生活就是一半“讲究”一半“将就”，所谓“讲究”，都是“将就”基础上的“讲究”。恋爱一样如此。

一个女孩面对两个男人 / 100

女孩为何对男友说自杀 / 103

男孩为何总挑女友的毛病 / 104

我的“爱情”为什么不能我说了算 / 108

恋爱中，我的角色有点儿怪 / 111

让心灵从梦幻中醒来 / 114

这样的爱情真实吗 / 116

跳出意念固着的怪圈 / 119

女孩为何陷入恋爱误区 / 120

不知自己是否该结婚了 / 126

别把自己关在婚姻门外 / 128

男友这样对我是什么心理 / 132

婚礼前突变：我不结婚了 / 135

拆掉两性心障之墙 读懂男人和女人 / 139

这个世界的一半是男人，一半是女人。只有男人和女人共同组成的世界，才是完满的世界。所以，男人女人总是在相互寻找。

情，特别是两性之情，可以造福，也可以惹祸。因此，我们需要理性为情感导航。

- 男人没一个好东西 / 140
- 你该走出“初恋情结” / 143
- 一朵难以结果的花 / 145
- 心解读：男女搭配，干活不累 / 148
- 我的隐私别人全知道了 / 150
- 有多少爱可以拿性套牢 / 153
- 男孩女孩都要整容的性心理 / 159
- 男人哭吧，不是罪 / 163
- 放下不适合的“挎包” / 166

拆掉人格心障之墙 我的性格我做主 / 169

性格不是一天早上可以练成的，命运更不是一个晚上可以铸就的，都需要坚持。一个好行为坚持3个月，就练成了好习惯；一个好习惯坚持3年，就练成了好性格；一个好性格坚持30年，就练成了好命运。

让依赖性少一些，再少一些；让独立性多一些，再多一些。如此，人格就走向了成熟。

- 怎样走出自我封闭 / 170
- 莫让宠物成“第三者” / 172
- 管好你的暴脾气 / 175
- 从性格看成功方向 / 177
- 什么性格得什么病 / 179
- 走出患得患失的阴影 / 184
- 纵情性爱欲望的背后 / 186
- 错位的恋情怎样走过 / 189
- 心灵救助：大墙内外两地书 / 194

拆掉异常心障之墙 心病还须心药医 / 201

一个人心理健康的关键，是把握好自已的现实生活。健康的现实生活，就好比心灵的阳光和土壤。

我们也许暂时不能改变现实，但可以改变对现实的态度。心理咨询的过程，就是帮助人正视现实，学会改变对现实的态度，转换视角看生活，从而看到希望。

- 告别脸红出汗的痛苦 / 202
- “心病”不是心脏病 / 205
- 粉碎心中的“焦虑” / 208
- 笼罩在恐惧感中的女孩 / 212
- 抑郁症的帽子别乱扣 / 214
- 癔症的心理探秘 / 217
- 告别“好色”的恐怖 / 220
- 强迫症折磨白领女士 / 224
- 为何总是爱上别人的男人 / 228
- 在两性世界迷惘地游走 / 232
- 心理戒毒，告别恶魔阴影 / 237

自我心理测试 看透自己的心 / 243

- 你的处世能力如何 / 244
- 你的交往能力如何 / 246
- 你的恋爱心理如何 / 248
- 你的挫折承受力如何 / 250
- 你的社会适应力如何 / 252
- 你的人格成熟度如何 / 255
- 你的工作满意度如何 / 262
- 你的性格与你的死党 / 267
- 你有推动自己成功的热情吗 / 270
- 你在别人眼中是怎样的人 / 273

后 记 / 277



拆掉自我心障之墙

学会和自己相处

有一个人，与你相伴相随走人生。可是，有一天蓦然回首，却见你人生旅途中留下的遗憾，许多都因为没有与这个人好好相处。这个人，就是你自己。原来，最难相处的竟是自己。

一个人并非有突出的优点，有非凡的成就，才能被自我接纳。自我接纳是每个人天生就拥有的权利，哪怕是有很多缺点和不足。

毕业的女孩，不再好高骛远

心路迷障 想挣好多好多的钱

这是一个远道来访的女孩。她说读了我的书，看了我的电视节目，才几经电话预约，一定要当面咨询的。

落座心理咨询室，满脸愁云的女孩开始了自己的故事：我今年24岁，刚刚从师大毕业，就找到了一份工作，在一所私立高中任教，月薪1000，还有一些补助之类的。大家都说不错，刚毕业就高中教师，就每月1000多块，很不错了。但是，您也许感到意外，这份工作不到两个月却让我给辞了，主要是我觉得当老师没意思，即使教好些年又能挣多少？我这个人比较看重钱，从小就有这种想法，总想将来要做好大好大的事，要挣好多好多的钱，也许是好高骛远吧。所以就把一份都说不错的工作给辞了。我想重新上学，学一个能够挣好多好多钱的专业，不知道好不好？唉，现在我很迷茫，不知道自己的路该怎样走了……

乍一听来，女孩面临的似乎是一个择业问题，可她为什么不远千里来进行心理咨询？女孩如此好高骛远的背后是什么？心理咨询实践中常常遇到这样的情况，求询者往往隐约感觉自己存在心理问题，却又弄不清到底出了什么问题。这就需要心理咨询师善于推进咨询会话进程，以便与求询者共同探求心理问题的所在。

于是，随着咨询会话的深入，我进一步知道了女孩好高骛远背后的故事。

女孩说，还是我很小很小的时候，父母就离婚了，我和妈妈在一起。我成了没有爸爸的孩子，感到妈妈和我都很受歧视，就想将来一定要争口气。所以，我就拼命地念书，从小学到中学，成绩一直不错。但是，那时候妈妈经常



发脾气，经常没有缘由地骂我打我，甚至骂我最难听的话：“你还不如去死！”这给我的心灵带来很大的伤害！后来，妈妈再婚了，我的继父对我挺好的，因此我的记忆中父亲就是继父，完全没有生父的影子。

后来我长大些了，妈妈让我去找生父要钱。妈妈说他们离婚的时候，他就说过，将来出钱供我上大学。现在我生父的发展很好，比妈妈这里多好多钱。我高中的时候，妈妈就想让我去找生父，要生父出钱供我上学。我当时的感觉是，妈妈不要我了，爸爸又不管我，心里非常难受、非常寒冷的感觉。也许是妈妈的话激活了我内心想见到爸爸的渴望，高中快毕业的时候，我特别想见到爸爸。好不容易高中毕业了，却并没有出现我想象中的情景，爸爸并没有主动来找我。最后还是我打电话，他才来和我第一次见面。第一次见面，我没有得到我一直期待的关心和温暖，爸爸只知道给我钱，不知道关心我，让我很失望，很失望……

后来，爸爸让我选择了刚毕业的这所学校。我拿到大学通知书那会儿，心里非常高兴，不是高兴这所学校，而是高兴终于可以离开这个让我伤心的家了。四年大学是爸爸给的学费，但是我心里似乎有一种奇怪的报复心理：让你不管我，让你有好多钱，那你就给我好多好多钱。我就是想做好大好大的事，就是想挣好多好多的钱。可是，现在我却感到非常迷茫……

心理透析

心灵严重缺乏安全感

女孩的心灵为何陷入迷茫？为了促使女孩的领悟，我建议她思考两个问题：第一，怎样才能做好大好大的事？第二，怎样才能找到真正满意的幸福人生？就第一个问题，女孩的思考结果是：大事业要从小事情做起。她领悟得很好，这样第一个问题就不用讨论了。就第二个问题，女孩的思考结果是：人生就是不断追求，实现一个目标，追求下一个目标，下一个目标实现了，追求再下一个目标……女孩的思考结果是预料之中的。但是，如此不断追求下去，什么时候才有满意的幸福人生呢？就此我们进行了很多的交流。女孩逐渐领悟到，人生的意义，全在追求目标的过程之中，在每一天平凡的生活之中。

过去，女孩为什么如此好高骛远？为什么总是想着要做好大大大的事，要挣好多好多的钱？这是因为，由于女孩从童年开始的生活经历，使得她的心灵一直严重缺乏安全感。怎样给心灵找到安全感呢？女孩总想做大大大的事，挣好多好多的钱，以为这样可以让自己强大起来，就有了一层强硬的外壳来护卫自己的心灵，好让心灵找到安全感。这就是女孩好高骛远背后的心理情结。但是，靠过高的自我期望，靠不断地目标追求，是难以找到心灵真正的安全感的。于是，女孩陷入了迷茫。

心灵跨越 换一种眼光看待生活

那么，女孩以后的路该怎样走呢？

既然好高骛远找不到心灵的安宁和幸福，只好换一条路了。这条路是什么呢？就是用美好的心看生活。心理学上有个“ABC理论”对此做了很好的解释。这个理论认为，外来激发性事件都是中性的，但是，由于人依据不同的认知评价系统，对外来激发性事件进行了积极或消极的自我解释，最终便导致了积极或消极的情绪反应。就是说，决定人的情绪积极还是消极的，不是现实生活本身，而是人们对现实生活的看法和理解。有时候，同一现实情境，如果从一个角度看，可能引起消极的情绪体验，从另一个角度看，就可以发现积极意义，从而使消极情绪转化为积极情绪。

我们联系生活实际又做了较多沟通之后，女孩终于从内心深处领悟道：“看来寻找安宁与幸福的道路，是学会用美好的心看生活，学会积极的思维方式。比如，自己特殊的家庭经历虽有苦涩，但正是这经历促使我不断地努力，才有我的今天；父母的婚变虽然给我伤害，但他们不是故意的，何况到底是他们给了我生命；妈妈虽然骂过我，但妈妈也希望我好，把我一天天养大，再说，婚姻的不幸让妈妈首先受到伤害；继父虽然不是亲生父亲，但是对我一直很好；爸爸虽然对我关怀不够，但不管怎样是爸爸供我念完四年大学；我的家庭虽然特殊，但是比起有的孩子没有了爸爸，没有了妈妈，甚至父母都不在了，我却有三个父母牵挂……”

沟通至此，女孩的面容红润起来，生动起来，有了幸福的光。她沉醉地说：“多



少年了，总是感到生活不幸，此时此刻，我心中的世界第一次与过去有了不同，有了一种从未有过的安宁和幸福。我懂得了，我要换一种眼光看待生活。”

许多时候，也许我们不能改变生活，但是我们可以改变对生活的态度，换一种积极的思维方式，我们就会对生活有了全新的感受，就会找到心灵的安宁和幸福，也就不必盲目地好高骛远了。

踏入社会，接纳现实的自我

心路迷障

我要成为一个伟大的人

一个工作不久的男孩来信中这样写道——

我心情非常抑郁，特向您咨询。我今年26岁，大学毕业后当教师一年多。我出生于一个贫穷的家庭。我家在我很小的时候，父母因经常吵架而分居了。我从小就很内向，不爱说话，不爱交往，朋友极少。经过努力，虽然比以前有了极大的进步，但仍很差，智力很差，记忆力、思维力、想象力、注意力和观察力都很差。

我把是否为社会的进步而努力，作为判断一个人先进或落后的标准。我很喜欢读书，一天当中，除了工作时间外，大部分时间用来看书、学习。我讨厌闲聊，讨厌做一些对个人进步、社会进步意义不大的事，更讨厌无所事事。因此，我不与周围的人闲聊、喝酒、打牌赌博及谈论别人，觉得这样很浪费时间，不利于自己进步。我觉得，我必须改变自己，必须成为一名优秀的人民教师，成为一名学识渊博的人，成为一名在任何时间都能用全部的感情去工作、学习和生活的人，成为一个伟大的人。因为我觉得只有那样，才不浪费宝贵的生命。但我的心无法宁静下来，时时感到很困惑，很抑郁。我该如何是好？

心理透析

自我强烈的矛盾

给年轻人的复信中，我谈了如下的意思：

想改变自己，这很好，是一种应该肯定的积极心态。但是，要想改变自己，就得知道过去的自己，到底哪里出了问题。

造成你目前状态的关键，是自我意识出现了问题。当然，这不能排除家庭早期生活对你自我意识的影响。这种影响表现在两个方面：一方面是你形成了一种消极的自我观念，认为自己“智力太差”，处处感到自卑；另一方面却形成了过高的自我期望，偏要做“伟大”的人。其结果就更难于接受自己，于是陷入更为消极的思维、消极的情绪和消极的自我之中，最终导致了抑郁状态。就是说，造成你心理问题的根源，就是自我存在强烈的矛盾，导致了不能接纳现实的自我。

心灵跨越

接纳现实的自我

你怎样帮助自己告别痛苦？关键是从心灵深处接纳现实的自我。

1. 挑战消极的思维

你需要学会挑战如下消极的思维方式：

一是**情绪性推理**。就是推理过于依赖情绪而拒绝理性，比如，“我感觉我最笨，所以我很笨”。情绪往往会歪曲客观世界。请记住：要反省你的情绪，要寻找其他可能性，找到支持和反对的证据。

二是**偏执性期望**。就是偏激固执地看待自己，强迫自己必须如何自我期望，比如，“我必须成为一个优秀的人”。追求上进固然不错，但你要将“必须”转变为“希望”，“我希望优秀，但首先是做一个平常人。”

三是**过分概括化**。就是根据片面的、根本没有反映事物本质的信息就作出概括。如，由一个小小的失败，推论自己永远失败，或一次失败证明所做的都是失败的。一叶有时未必能知秋。你需要多视角看事物，看看事物其他的方面，就知道以偏概全不可取。