

心理副作用

Psychology

你不可不看的心理調節書

不妨想想看看自己：自私、虛榮、猜疑、妒忌，這些念頭是否已經常在您的腦海中閃現；煙癮、酒癮、賭癮甚至是購物癮是，否已經讓您的生活一團混亂；更嚴重的，還有那些厭食症、暴食症、抑鬱症、強迫症，是否讓您在清醒時越來越難以接受自己。

不要不敢承認，更不要逃避事實，因為科學統計，全世界至少有八成的人和您一樣曾經或者正在被心理疾病所困擾，只是，您還不知道罷了！

ISBN 978-957-659-818-0



01742005 定價250元 港幣83元

總代理 紅螞蟥圖書有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

心理副作用——你不可不看的心理調節書／汪向東編著.

——第一版——臺北市：宇矡文化 出版；

紅螞蟻圖書發行，2010.12

面 公分——(Winner：5)

ISBN 978-957-659-818-0 (平裝)

1.心理治療 2.心理諮商

178.8

99023101

Winner 05

心理副作用——你不可不看的心理調節書

編 著／汪向東

美術構成／Chris' office

校 對／鍾佳穎、楊安妮、周英嬌

發行人／賴秀珍

榮譽總監／張錦基

總編輯／何南輝

出 版／宇矡文化出版有限公司

發 行／紅螞蟻圖書有限公司

地 址／台北市內湖區舊宗路二段121巷28號4F

網 站／www.e-redant.com

郵撥帳號／1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電 話／(02)2795-3656 (代表號)

傳 真／(02)2795-4100

登 記 證／局版北市業字第1446號

港澳總經銷／和平圖書有限公司

地 址／香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17F

電 話／(852)2804-6687

法律顧問／許晏賓律師

印 刷 廠／鴻運彩色印刷有限公司

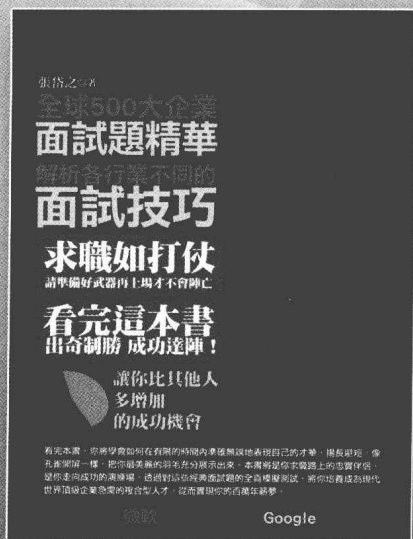
出版日期／2010年12月 第一版第一刷

定價 250 元 港幣 83 元

敬請尊重智慧財產權，未經本社同意，請勿翻印，轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 978-957-659-818-0

Printed in Taiwan



創造百萬年薪的 最方面試題

張岱之◎著

全球500大企業面試題精華

解析各行業不同的面試技巧

求職如打仗，請準備好武器再上場才不會陣亡。

看完這本書，出奇制勝，成功連陣！

讓你比其他人多增加55%的成功機會。

特別收錄：微軟的刁鑽題目& Google的整蠱題



動物經濟學

嚴冬下企業生存的53個法則

王汝中◎著

向動物學習，練就一身過冬的本領

經濟嚴冬下的企業完全可以學習動物，

發揮自己的優勢和特長，找到適合自己的

越冬方式。



植物經濟學

嚴冬下企業生存的53個法則

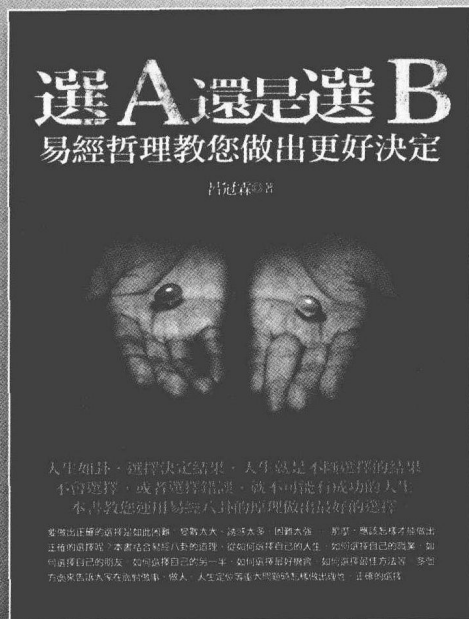
王汝中◎著

向植物學習，練就一身企業經營之道

翻開本書，你會明白為什麼向陽花木早

逢春？領會如何開拓市場、佔領市場、

鞏固市場……



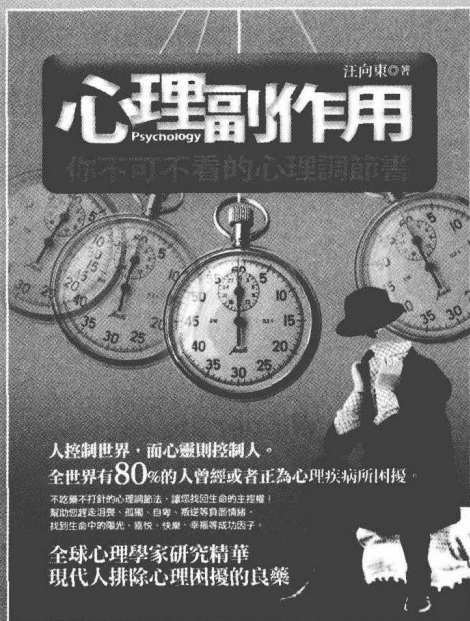
選A還是選B

易經哲理教您做出更好決定

呂冠霖◎著

人生如卦，選擇決定結果。
人生就是不斷選擇的結果。
不會選擇，或者選擇錯誤，就不可能有成功的人生。
本書教您運用易經八卦的原理做出最好的選擇。

要做出正確的選擇是如此困難：變數太大、誘惑太多、困難太強……那麼，應該怎樣才能做出正確的選擇呢？本書結合易經八卦的道理，從如何選擇自己的人生，如何選擇自己的職業，如何選擇自己的朋友，如何選擇自己的另一半，如何選擇最好機會，如何選擇最佳方法等，多個方面來告訴大家在面對做事、做人、人生定位等重大問題時怎樣做出理性、正確的選擇。



心理副作用

你不可不看的心理調節書

汪向東◎著

人控制世界，而心靈則控制人。
全世界有80%的人曾經或者正為心理疾病所困擾。
全球心理學家研究精華，現代人排除心理困擾的良藥

心理治療其實並不神祕，簡單的心理調節也並不複雜。從自我認知開始，到對各種正面負面心理的認識，再到掌握一些積極的心理治療辦法。透過本書，您可以擺脫各種心理副作用的消極影響，對世界和自我的認識也會變得與以往不同。在這個充滿競爭與誘惑的世界中，保持一個良好的心態，進而努力去爭取一片屬於自己的成功天地！

汪向東◎著

心理副作用

Psychology

你不可不看的心理調節書



前言

你是否經常感到孤獨寂寞？

你是否經常與人比較，自卑不已？

你是否經常強迫自己做出種種無謂舉動？

你是否經常心懷叛逆，恨不得與全世界為敵？

……

也許，你有麻煩了，這個麻煩就來自你的心底！

人控制世界，而心靈則控制人。做為世界的主宰，我們每天都在用自己的雙手去改變世界、改變生活，然而，當我們的努力一點一點化為現實的時候，我們得到的卻不僅僅是成功的快感和收穫的喜悦這些正面的東西。

生活於現代社會之中，每個人都會感覺到巨大的壓力。每天一睜眼，你就會面對無數問題，於是，你學習、工作，親自動手將問題一一解決。舊的問題解決了，但很快新的問題又產生了。有形的問題你可以即時發現，準備對策，但那些無形的問題，尤其是心理問題悄悄靠近你時，又該如何呢？

物質生活水準的提升，並不意味著人們的精神也會相對提升。事實恰恰相反，越來越多的人正在受到心理疾病的困擾。心理疾病的患者早已超過其他生理疾病患者的數量，成為中國最大的病患群體。與此同時，越來越多的人也开始意識到自己內心出現的問題。然而，這其中只有少數人會選擇進行心理諮詢或尋求專業幫助，更多的人還是寧可將其默默埋藏於自己心底，諱莫如深。

好吧！不妨再回頭看看自己：自私、虛榮、猜疑、妒忌，這些念頭是否已經常在你的腦海中閃現；菸癮、酒癮、賭癮甚至是購物癮是否已經讓你的生活一團混亂；更嚴重的，還有那些厭食症、暴食症、憂鬱症、強迫症，是否讓你在清醒時越來越難以接受自己。不要不敢承認，更不要迴避事實，因為科學統計，全世界至少有八成的人和你一樣曾經或者正在被心理疾病所困擾，只是，你還不知道罷了？

那麼，我們該怎麼辦呢？坐視不管，任其發展當然不是一個好的選擇，但如果將心理疾病看得過於嚴重，甚至是一點小問題都成為壓抑自己內心的負擔，同樣沒有好處。正常情況下，一個人有病了，首先會想到要去看醫生，但其實不是每一種病、每一個人的情況，都需要去醫院排隊、吃藥、打針甚至手術的。很多小病患者在家中就可以自行處理，而更好的情況，就是預防。對於心理疾病，同樣如此，如果我們能正視心理疾病，學會自我心理調節，將心頭危險的萌芽早早剷除，那我們的生活中也就會多一片晴空，少幾分陰霾……

心理治療其實並不神秘，簡單的心理調節也並不複雜。從自我認知開始，到對各種正面、負面心理的認知，再到掌握一些積極的心理治療辦法。透過本書，你或許能夠擺脫各種心理副作用的消極影響，對世界和自我的認知也會變得與以往不同。在這個充滿競爭與誘惑的世界中，保持一個良好的心態，而努力去爭取一片屬於自己的成功天地！



第一章 你真的認識自己嗎？——你心裡的那個「我」

1. 上帝和他們開了個玩笑——自我認知
2. 溺水士兵奇蹟生還——應激反應
3. 別讓你的眼睛欺騙你——感覺影響判斷
4. 羅傑·羅爾斯的州長之路——心理暗示
5. 一堂特殊的心理課——從眾心理
6. 大膽露出你的暴牙——堅持自我

第二章 那一刻，我不能自己。——陰霾籠罩心頭

1. 一件古董，兩種命運——逃避
2. 失去的不只是合約——自卑
3. 博士生出洋相——自負
4. 窗外的神祕風景——自私
5. 痛快一時艱辛一世——虛榮

0
0
2

0
1
0

0
1
4

0
1
8

0
2
2

0
2
7

0
3
1

0
3
8

0
4
2

0
4
6

0
5
2

0
5
6



- 6 · 小車怎麼了——攀比
- 7 · 只要你過得沒我好——嫉妒
- 8 · 走出自設的迷陣——猜疑
- 9 · 蘇倫的煩惱——浮躁
- 10 · 石油大王的失誤——焦慮
- 11 · 驕傲的頭顱總會低下——驕傲
- 12 · 孤獨的人是可恥的——孤獨
- 13 · 色情網站的高級管理者——空虛
- 14 · 風水大師讓他粉身碎骨——迷信
- 15 · 花季少女的怪異行為——潔癖
- 16 · 大明星痛別嬌妻愛女——酒癮
- 17 · 從五塊錢到二百萬——賭癮
- 17 · 克服花錢的慾望——購物狂
- 18 · 饕餮大餐的背後隱藏著什麼——暴食症
- 19 · 寧寧母親的擔憂——厭食症
- 20 · 每天陽光多一點——憂鬱症
- 21 · 讓馬鈴薯在歐洲紮根——叛逆心理

1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
3	2	2	1	1	0	0	9	9	8	7	7	6	6
2	7	3	8	3	5	1	7	2	8	6	2	4	0



第三章 暴風雨後，總會出現彩虹。——換個角度看世界

22 · 傑克心頭那個魔鬼——強迫症

23 · 報復別人傷害自己——報復

24 · 生命和他開了個大玩笑——貪慾

25 · 人生第一次教訓——拖延

1 · 傳奇賽車手的奇蹟——失敗不是終點

2 · 房子到底好賣嗎？——心態決定看法

3 · 一條腿的價值——要勇於面對

4 · 廚師父親的感悟——挫折讓你更完美

5 · 霜淇淋好吃更好玩——享受別樣的快樂

6 · 「從沒有人超過一萬元」——放棄是一種境界

7 · 「我再也不去國外了！」——別人的未必更好

8 · 木炭搭起的森林莊園——天無絕人之路

1
3
7

1
4
1

1
4
5

1
4
9

1
5
4

1
5
8

1
6
3

1
6
7

1
7
1

1
7
5

1
7
9

1
8
6



第四章 心有陽光，無懼風雨！——每個人都擁有陽光面

- 1 · 深谷埋英魂——博愛
- 2 · 「先生，你的錢掉了！」——善良
- 3 · 狄摩西尼的神話——自信
- 4 · 襯衫上那朵盛開的小花——寬容
- 5 · 父愛創造的醫學奇蹟——堅持
- 6 · 快樂的樵夫——知足
- 7 · 垃圾堆裡的老闆——感恩
- 8 · 誰救了國王和大臣——平常心
- 9 · 省裡來的大官——豁達
- 10 · 祝枝山巧戲財主——幽默
- 11 · 主管是怎麼練成的——自制力
- 12 · 小富蘭克林的成長——謙虛

2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
4	3	3	2	2	1	1	0	0	9	9
1	6	2	7	2	7	3	8	0	6	2



第一章

你真的認識自己嗎？

——你心裡的那個「我」

每個人都有自己對世界的認知，但是，認識世界容易，認識自己難。老子曰：「知人者智，知己者明。」也許當你停下匆忙的腳步，反思點滴往事，會慢慢發現，對自己原來並不是那麼熟悉。所以，想要做一位「明者」，先要從認識自己開始……



上帝和他們開了個玩笑——自我認知

當你對自己下定結論之前，請再想想，你確定那就是你嗎？不信的話，就看看老張和李先生的故事吧！

張先生和李先生是鄰居，兩人又都是剛剛退休，沒事就一起在院子裡散散步、聊聊天，關係很不錯。然而好日子沒過多久，兩人因為患病，先後住進了醫院，湊巧的是，還都在同一病房。原來兩人都得了胃病，也都挺嚴重。

接下來幾天，總是有醫生陪著專家來到兩位老人病床前詢問、會診，那些先進的檢測機器，他們也沒少用，直到檢查結果出來那一天。醫生分別將老人與他們的家屬叫到兩間辦公室，告知他們病情。結果，張先生只是普通的胃病，日積月累到現在發作了，需要慢慢調養，沒有什麼大問題，不會影響身體；而李先生就不一樣了，醫生明確告訴他，「胃癌末期！」即便進行化療，也堅持不了太長時間，建議李先生回家自行調養。這一消息猶如晴天霹靂，李先生的臉色當場就綠了，拿著醫生給他的確診單，手不停在抖，沒有半點力氣再站起來。最後，在兒子和其他家人的攙扶下坐車回家。上樓時恰巧看到對門張先生也回家了，一家人有說有笑，更覺得心中悲涼。

之後的日子裡，張先生見誰都是笑呵呵的，每日打拳、跳舞、種花、下棋，生活比以前更加積極了。他覺得，年輕時為了生活奔波，導致身體出了問題，現在老了，一定要注意保養身體。而且隨

著年齡增長，自己的日子過一天少一天，與其愁眉苦臉，悲悲戚戚過完餘生，不如開開心心，享受天倫之樂，讓自己和孩子們都過幾天好日子。

李先生則正好相反，自那以後，每日將自己裹得嚴嚴實實，憋在家裡。雖然家裡人也曾帶他去其他醫院複診，並告訴他最初的檢查結果有誤，他的身體沒有問題。但在他看來，那不過是孩子們為了讓他寬心，而對他說的善意的謊言而已。他甚至常常在夜深人靜時感覺到自己胃部傳來陣陣隱痛，而且越來越嚴重……

不出半年，兩人與從前相比都發生了巨大的變化，張先生是紅光滿面，越活越年輕；李先生是形銷骨立，面如枯槁，一副暮氣沉沉的樣子。這天，兩人在樓道中相見，很久沒有看到對方了，張先生本想與對方打個招呼，誰知李先生嘆了口氣，低著頭就走過去了。「唉——！」看著李先生的背影，張先生不禁也長長嘆了口氣。

沒過多久，李先生就去世了，而張先生則是又開開心心活了八年，才安然離去。他走得那麼安詳，以致身邊的人根本都不知道，其實他才是真正得癌症而死。而當年那兩張診斷結果，確實是醫生一時大意，發錯床位了。

你認識你自己嗎？這是一個讓很多人一看就會笑的問題，誰能不認識自己呢？但實際上未必如此。身處千變萬化的世界中，和形形色色的人打交道，我們常常會被來自外界的影響左右，變得遠離「自我」。當充滿活力的你大學畢業，要去一家新公司面試，穿著西裝嚴肅地面對鏡子，才會發現：「喔，原來我還有這樣一面。」



心理學家曾經做過這樣一個心理急診室，讓一群人做一份關於人格特徵的心理實驗，然後將每個答案彙總、綜合，得出一個趨近平均的答案。將被測人群集中，對每個人出示兩份答案，一份是他們自己真實的答案，一份是綜合出的平均答案，讓他們自己選擇。就像是事先約好了一樣，每個人都認為自己的心理急診室結果是那份平均答案，他們都錯過了真實的自己。

這就是真相，一個人對自己的判斷受外界影響之大往往連他本人都無法相信，更無法意識到。要認識自己，首先要勇於面對自己，不要像上文李先生那樣，一味迴避哀嘆。然後，不管是自己的優勢還是缺陷，都要認真對待，不能視而不見。但是面對鏡子，你總會有些地方看不到，所以接下來就是要敏銳觀察，不光觀察自己，也要觀察周圍，得到大量資訊，再加以認真分析，鑑別出哪些才是能反映出真實自我的資訊，借為己用。最後，風平浪靜時誰都有能力辨別方向，暴風驟雨中才能看出自己真正的潛力和隱藏的缺陷，理性接受、客觀對待、截長補短，才能準備好迎擊下一次風浪。



心理急診室

烏龜和兔子賽跑的故事你一定知道，假如你是這場比賽的觀眾，你看到烏龜突然停下來，汗流浹背的眺望著終點，你覺得此時烏龜在想什麼？

A、烏龜心想：兔子現在肯定一定到達終點了，我輸了。

B、烏龜認為在這場賽跑比賽中自己一定能夠獲勝，所以心安理得地朝終點前進。
C、烏龜什麼也沒有想，當然更不可能考慮兔子的問題。

診斷結果：

答案A：選擇這一選項的人大多對待事情比較悲觀，有些悲觀主義心理。在別人眼裡也屬實實在在的老實人。悲觀主義的人往往會低估自己的能力，所以建議這類人群要增加自己的自信，不要事事都悲觀。

答案B：選擇這一選項的人容易以自我為中心，非常有自信，總是高估自己各方面的能力，很少能接受他人的建議和意見。從好的一面說，這類人是樂觀主義者；從不好的一面說，這類人有時在別人眼裡是屬於「眼高手低」的人。

答案C：選擇這一選項的人知道只有透過自己的努力才能成功，所以這類人做事非常用心，並且這類人在失敗後也會記取教訓，對自我能力的評價也比較客觀。雖然這類人做事情努力是值得學習和讚賞的，但做事沒有計畫性和目的性是不可取的。

