

立足于科学理论，着眼于生活实践；
一切从心理开始，一切由心理解决。
打开一扇了解心灵的窗户，筑起一面折射灵魂的镜子。

每天学点 心理学全集

周成龙 ◎主编



尽管心理学不是童话，但它却有童话一样迷人的魅力。你会发现，本书中的那些事例与故事与我们的生活是如此地近。阅读本书，你将得到一次与心理学的心灵对话，你会理解心理学、运用心理学、爱上心理学……

吉林大学出版社

每天学点心理学全集

第四卷

周成龙 主编

吉林大学出版社

目 录

《一生中的 99 个心理策略》

完全相信自己的人,才会成功	(585)
提高自己的期望值,因为人生永远都有希望	(587)
如果你只接受最好的,你最后得到的往往也是最好的	(588)
六、重视心灵的体验	(591)
可怕的不是事业失意,而是心灵失控	(591)
让忙碌充实你的空虚心理	(594)
七、性格系统中的“木桶效应”	(596)
性格不是简单的 1+1 运算	(596)
弄通性格复杂性的成因很有必要	(599)
一定要换掉那块短板	(601)
八、发挥优势胜于弥补缺点	(603)
挖掘并炒作自己的优势	(603)
人生的诀窍是经营自己的长处	(605)
发现自己的长处,肯定自己的能力	(607)
突出自己的长处和优点,就能战胜自卑性格	(610)
九、应对人生的挫折与挑战	(611)
像恭候成功那样恭候失败	(612)
失败并不是一件可怕的事	(613)
有了试错精神,方能把握机会	(615)
十、用心灵的力量去获得成功	(617)
用手触摸工作,用心感觉生活	(617)

每天学点心理学全集

决定成功的贝尔效应	(618)
真正的成功来源于内心的安宁	(620)

第二部分 掌控对方:人际交往中的心理策略

一、人际交往中的心理博弈	(622)
重视对方的需要,捕捉对方的心理	(622)
洞悉人性,就要投其所好	(624)
利用他人的行为,来影响别人	(626)
二、要有容人的气度和雅量	(628)
先尊重别人,再要求别人尊重自己	(629)
你为别人着想,别人才会为你着想	(631)
以沉默来显示宽广的胸襟和气度	(634)
三、迎合他人的要求,坚持自己的底线	(636)
对欺软怕硬的人显示自己寸步不让的决心	(636)
多听对方说,并尽量让对方多说	(638)
利用“自己人效应”,将他变成自己人	(640)
激起并满足对方的需求,你就会八面玲珑	(642)
四、妥协是务实明智的心理策略	(644)
从容易接受的问题入手,以攻破对方的心理壁垒	(645)
让对方表现的比自己优越,才能消除反感	(646)
懂得自嘲技巧的人,容易与人打成一片	(649)
五、计算自己的社交成本与收益	(652)
运用“互惠原理”,让他人产生必须回报你的负疚感	(652)
让他人做出承诺,他才能产生与之保持一致的压力	(655)
故意给对方好处,迫使他还人情	(658)
六、以聆听的态度关注对方	(661)
运用倾听来赢得对方的好感	(661)
善用沉默的力量,逼对方先亮底牌	(663)
只需静静地聆听,便可让对方折服	(666)
七、避免正面冲突	(669)



运用权威的力量,迫使他人就范	(669)
用“假设你是我”,令对方为你着想	(671)
先使自己的说辞显得公正,才能消除别人的不公平感	(673)
岔开原话题,以避开对方的锋芒	(676)
八、沟通中的迂回之道	(678)
把自己所期待的选择,放在几个话题的最后	(678)
委婉地为对方掩饰缺点,保全对方的面子	(680)
巧妙地将批评夹在赞美中	(683)
九、用礼貌调节彼此适当的距离	(684)
给对方面子,就是给自己留面子	(685)
向他人提出忠告时,少“当众”多“私下”	(688)
在背后说好话,强过当面恭维人	(690)
十、赢得友谊与影响他人的方法	(692)
从同意对方的观点开始,拉近彼此的心理距离	(692)
用正面强化来增加对方对你的好感	(693)
让人得到过望的回报,就会冰释前嫌	(696)
抓住对方的弱点,加以利用	(698)

第三部分 读懂人心:看清别人的心理策略

一、知人者智,自知者明	(700)
立体地、长远地识人	(700)
像读书一样去“读”人	(703)
识人时不要轻易下结论	(705)
二、掌握一眼看透人心的诀窍	(707)
内外结合判断人的性情	(707)
一眼看清对手是什么类型的人	(709)
一眼看透他人的真实居心	(712)
三、通过言谈举止读懂人心	(714)
通过声音了解对方的心理信息	(714)
由身姿读懂他人的内心世界	(717)

不要被言谈举止的表象所迷惑	(719)
从闲谈破译他人的心态	(721)
四、通过性格特点读懂人心	(723)
根据性格特点去断定他人的交往能力	(723)
做精明的“伯乐”，以发现有潜质的人	(728)
要把握一个人的本质特点，就要看穿他的心思	(729)
五、通过个人习惯读懂人心	(731)
从饮食习惯识别他人性格	(731)
从日常交流的动作语言，体察他人的真实心声	(733)
由开车习惯，观察对方心理	(735)
从睡床的样式，看主人的特性	(738)
六、通过生活细节读懂人心	(740)
生活细节，反映内心愿望	(740)
由生活琐事来窥见人心	(743)
把注意力集中在优点上，用其所长	(744)
七、通过穿衣打扮读懂人心	(748)
从穿着风格识别对方心理	(748)
衣饰颜色炫出个性风采	(753)
透过鞋子观察对方的性格	(754)
八、通过办事风格读懂人心	(756)
识透被求人的心理，他才会帮助你	(756)
见面的次数不在长，而在多	(758)
打破定性思维，出奇制胜	(760)
九、通过做人态度读懂人心	(763)
品德是识别一个人的重要特征之一	(763)
人的胸怀秉性，体现他的能力	(764)
你怎么对别人，别人就会怎么对你	(768)
十、通过社交表现读懂人心	(770)
第一次见面，一定要留下好印象	(770)
从握手的力度中，感觉对方的态度	(772)
如何识别对方的谎言，并使之说出真话	(774)

完全相信自己的人，才会成功

自信是一种积极的情绪心理，是一个人完全相信自己，对自己的实力充满信心的心理状态。美国作家爱默生曾说：自信是成功的第一秘诀；自信是英雄主义的本质。可见，拥有自信心可使人获得成功的动力，也可使人充满勇气，从而使自己的潜能得到发挥，并取得最终的成功。

人们一直将4分钟内跑完一英里认为是遥不可及的事情，但在1954年5月6日美国运动员班尼斯特创造了这一神话。他是如何做到的呢？

班尼斯特每天早上都会大声对自己喊出“我一定能行，我一定可以在4分钟内跑完一英里！我的梦想终究会实现，我肯定会取得成功！”他就是这样不断鼓励自己，并在教练库里顿博士的指导下，艰苦训练，终于以3分56秒6的成绩打破了一英里跑的世界纪录。这就是自信的力量。

只要我们相信自己，就会有高昂的斗志和无穷的力量，当我们面临困难的时候，也才能积极地去应对，顽强地去拼搏，正如萧伯纳所说：信心使一个人得以征服它可以征服的东西。

世界著名的交响乐指挥家小泽征尔就是一个博学而自信的人。

在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，小泽征尔按照评委会给的乐谱指挥演奏，他发觉总是有一些不和谐的声音。开始他以为是乐队演奏出了错误，于是停下来重新演奏，但仍然感觉不对劲。这时他提出乐谱有问题，而在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，希望通过这个方法检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，是否依然充满自信，能够始终坚持自己的正确主张。虽然前两位参加决赛的指挥家也发现了错误，但他们终因缺乏自信，不敢质疑权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

信心和能力通常是齐头并进的，小泽征尔的自信让他的能力得到了认可和提升，而他的能力与才华又使其自信心增强。所以，自信是成功的前提，只有充满自信才有成功的可能，如果遇到困难时丧失了自信，不敢坚持自己的信念，那最终只能被困难吓倒。

但在日常生活中，缺少自信的人比比皆是，缺少自信在心理学上叫詹森效应。

有一名叫詹森的运动员，在平时训练的时候表现得实力雄厚，可一旦到赛场上就会出现连连的失利。通常将平时表现出色，但心理素质较差，在竞技场上容易出现失败的现象称之为詹森效应。这是一种因得失心过重、缺乏自信所引起的怯场，只有尽力克服自己的恐惧感，将自己的得失看得轻一些，才能使自己在比赛中有超常的发挥。

在日常生活中，有些名列前茅的学生在高考中屡屡失利，有些实力相当强的运动员却在赛场上发挥异常、饮恨败北，等等。细细听来，“实力雄厚”与“赛场失误”之间的唯一解释只能是心理素质问题，主要原因是得失心过重和自信心不足而造成。有些人平时“战绩累累”，卓然出众，众星捧月，造成一种心理定势：只能成功不能失败，再加之赛场的特殊性，国家、社会、家庭等方面的厚望，使得其患得患失的心理加剧，心理包袱过重，如此强烈的心理得失困扰自己，怎么能够发挥出应有的水平呢！另一方面是缺乏自信心，产生怯场心理，束缚了自己潜能的发挥。

如何走出“詹森效应”的怪圈呢？首先，要认清“赛场”的目的，克服恐惧感，赛场并不可怕，只是比平常正规一些而已。其次，要平心静气地走出狭隘的患得患失的阴影，不贪求成功，只求正常地发挥自己的水平。赛场是高层次高水平的较量，同时也往往是心理素质的较量，“狭路相逢勇者胜”，只要树立自信心，一分耕耘必定有一分收获，最终定会交付满意的答卷。

心理策略

生活中可能会遇到很多困难，即使面临绝境，只要心中有信念，就一定会拨云见日，走出困境；只要手中握着自信，握住希望，就会在人生路上战胜一个又一个困难，取得一次又一次的成功。

提高自己的期望值，因为人生永远都有希望

很多人没有足够的进取心来开创自己伟大的事业，因为他们的期望值很低，所以不可能从一点一滴做起，开创一项伟大的事业。生活目标的狭隘限制了他们的进取心；雄心壮志使得美丽的人生有了可靠的基石。它督促人们去完成任务，帮助人们去抵抗那些足以毁灭人们前途的诱惑。

诗人、作家歌德说：“人的一生中最重要的就是要树立远大的目标，并且以足够的才能和坚强的忍耐力来实现它。”

我们几乎随处都能见到这样的人，他们一生都做着简单而又平常的事，他们似乎也因此就满足了，但事实上他们完全有能力做一些更复杂的事，只是他们不相信自己能胜任。

假如人类没有创造世界和改进自身条件的雄心壮志，世界将会处在多么混沌的状态啊！

和为了实现雄心壮志而进行的持续努力相比，没有什么东西可以如此地坚定人们的意志。它引导人们的思想进入更高的境界，把更加美好的事物带进人们的生活。

有什么比追寻生命价值更高尚的理想吗？在不同的文明下，人们的理想也不同。一个人或一个国家的理想与其现实条件和未来发展潜力是息息相关的。

在人的一生当中，总会遇到各种困难与挫折，在这种情况下，要勇敢地对自己说声“我能行”。

每个人都渴望成功，但是在成功路上总会充满荆棘，如果你放弃，那么你永远不会成功；如果你不断地坚持，告诉自己能行，总有一天你会取得成功。

曾有一个农夫在高山之巅的鹰巢里捉到一只小鹰，他把小鹰带回家中，养在鸡笼里面。这只小鹰与鸡一起啄食、嬉闹和休息，它认为自己也是一只鸡。这只鹰渐渐长大了，羽翼也丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是，因终日与鸡混在一起，它已变得与鸡完全一样了，根本没有飞的能力了。农夫试了各种各样的办法，都毫无效果，最后把它带到了



山顶上，一把将它扔了下去。这只鹰，像一块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打着翅膀，就这样，它终于飞了起来。

或许你会说：“我已懂你的意思了。但是，它本来就是鹰，不是鸡，它才能够飞翔。而我，或许原本就是一个平凡的人，我从来没有期望过自己能做出什么了不起的事情来。”这正是问题的所在——你从来没有期望过自己做出什么了不起的事来，你只把自己定在自我期望的范围内。

事实上，开启成功之门的钥匙，必须由你自己来锻造，而这正是释放你的潜能、唤醒你的潜能的过程。

心理策略

每个人都有巨大的潜能，只是有的人潜能已苏醒，有的人潜能却还在沉睡中。任何成功者都不是天生的，成功的关键在于开发出了无穷无尽的潜能。只要你能持有积极的心态去开发自我的潜能，就会有用不完的能量，你的能力就会越用越强，你离成功也就会近在咫尺了。反之，假如你抱着消极的心态，不去开发自己的潜能，任它沉睡，那你就只能自叹命运不公了。

如果你只接受最好的，你最后得到的注注也是最好的

如果你只接受最好的，你最后得到的往往也是最好的，只要你有信心。这就是美国职业橄榄球联合会前主席 D·杜根提出的杜根定律，即强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。

有一个人经常出差，经常买不到对号入座的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，

居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去，有些人也许会觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。与生活中一些安于现状、不思进取、害怕失败的人，永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时的落脚之处一直站到下车。

自信、执著、富有远见、勤于实践，会让你握有一张人生之旅的永远坐票。

有世界第一 CEO 之称的前通用电气公司董事长杰克·韦尔奇出生在一个典型的美国中产阶级家庭。父母结婚 16 年后才有了这个独生子，父亲在“波士顿与缅因铁路公司”工作，早出晚归，所以培养孩子的任务就落在了母亲的肩上。

与其他独生子女母亲不太一样的，她对儿子的关心更主要体现在提升他的能力和意志上。杰克非常尊敬乃至崇拜母亲，“她是一位非常有权威性的母亲，总是让我觉得自己什么都能干，是我母亲训练了我，要我学习独立。每次当我的行为稍有越轨，她就一鞭子把我抽回来，但通常都是正面而且有建设性的，还能促使我振作起来。她向来不说什么多余的话，总是那么坚决，那么积极，那么豪迈。我总是对她心服口服。”

母亲教给杰克 3 门非常重要的功课：坦率的沟通，面对现实，并且主宰自己的命运，这是母亲始终抱持的理念。日后证明在杰克的管理生涯中，这种禀赋被发挥得淋漓尽致。

要掌握自己的命运就必须树立自信。尽管杰克到了成年还略带口吃，可母亲说这算不了什么缺陷，只不过是想的比说的快些罢了。结果，略带口吃的毛病并没有阻碍杰克的发展，而实际上注意到这个弱点的人大都对他产生了某种敬意。美国全国广播公司新闻部总裁迈克尔对他十分敬佩，甚至开玩笑地说：“他真有力气，真有效率，我恨不得自己也口吃。”

在韦尔奇看来，我们所经历的一切都会成为我们信心建立的基石。当你被选为一只球队的队长时，当你在球场中选队员时，你就掌握了这

支队伍。然后事情就这么发生了——渐渐地，你会习惯这些经验，而且人们也会信任你，给予你善意的回应。

韦尔奇中学时的成绩应该是可以保证他进入美国最好的大学，但因种种原因而事与愿违，只进了麻州大学。开始他感到非常沮丧，但进入大学之后，沮丧就变成了庆幸。

“如果当时我选择了麻省理工学院，那我就会被昔日的伙伴们打压，永远没有出头的一天，然而这所较小的州立大学，让我获得了许多自信。我非常相信一个人所经历的一切，都会成为建立自信的基石：包括母亲的支持、运动、上学、取得学位。”事实证明杰克是麻州大学最顶尖的学生，看来没有到麻省理工学院是对的。

担任杰克大学班主任的威廉当时也看出了杰克成功的初期征兆：“是他的双眼，他总是很自信，他痛恨失败，即使在足球比赛中也一样。”

“自信”在日后成为了通用电气的核心价值观之一。杰克说：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”韦尔奇1981年成为GE历史上最年轻的CEO。17年来，公司的市场价值从原来的120亿美元，升到了如今的超过4000亿美元，而且一直被公认为是管理最优秀和最受推崇的公司之一。

对事业怀有信心，相信自己，乃是获得成功不可或缺的前提。当然其他因素也非常重要，但最基本的条件，是激励自己达到所希望的目标的积极态度。怀有信念的人是了不起的。他们遇事不畏缩，也不恐惧，就是稍感不安，最后也都能自我超越。他们健壮而充满活力，能解决任何问题，凡事全力以赴，最终成为伟大的胜利者。他们都有一个神奇的座右铭——那就是“信念”。

心理策略

自信是需要长期坚持的一种生活习惯。心理学家通过调查发现，全球的总裁大约有99.9%的人都会表现出比实际上更强的自信气质。如果你善于观察、善于学习，你也可以像他们一样，时时表现自信。平日里你不妨多注意那些善于运用自信技巧的人，观察他们的身体语言，看他们是怎样说的，又是如何做的。

六、重视心灵的体验

一个人心情的好坏受很多条件的影响。曾经有人这样说：“你不能左右天气，那你就改变心情。”所以，无论是悲痛时，还是幸福时，注重自己心灵的体验很重要。

可怕的不是事业失意，而是心灵失控

我们在工作时，不可能事事一帆风顺，也不可能要求每个人都对我们笑脸相迎。很多时候，我们也会被他人误解，甚至被嘲笑，被轻蔑。这时，如果我们不能善于控制自己的情绪，就会造成人际关系的不和谐，对自己的生活和工作都将带来很大的影响。所以，当我们遇到意外的沟通情景时，就要学会用幽默的力量控制自己的情绪，因为轻易发怒只会造成反效果。

胜利与失败是相互依存、相互转化的，一时的失意并不代表最终的结果。

松下电器的总经理山下俊彦在谈到失败时，曾这样说：“要使每个人在松下工作感到有意义，就必须让每个人都有艰难感。如果仅仅工作不出差错，平平安安无所事事，那就毫无意义。艰难的工作容易失败，但让人感到充实。我认为即使工作失败了，也不算白交学费。因为失败可以激励人们再去奋斗。”

一般人都不太知道，山下从1948年到1954年，曾经脱离松下公司到一个小灯泡厂工作。当时山下的顶头上司谷村博藏（其后当上了松下副经理、山下的同乡），也是脱离松下单干的，山下就是跟谷村去的。山下自己回忆说：“我当时是糊里糊涂进松下公司的。所以谷村一劝说，没有多考虑就辞掉了松下的工作。”“我是个怯弱的老实人！是极平常的职员。”然而谷村的公司没干上两三年就垮了，谷村回到松下。山下没回去，转到另外一个灯泡厂。对于怯弱的人来讲，一旦离开的地方，是不情愿再回去的。山下的那个小工厂里，从制造、销售到当经理都是他一

个人说了算。山下回顾说：“那里的生活是充实的。当时真想在那里干一辈子。”假如是这样，今天松下就没有山下经理了。在松下脱离松下的第六年，谷村希望山下回到松下与菲利浦联合企业。当时该公司正在开发电子设备产品，急需中层管理人才。

山下确实是个老实人，他几次回绝谷村的邀请。不过，他最终没能按自己的意志坚持下去，他被谷村说服了，重新回到了松下。

从此，山下变了，他从一个老实脆弱的人，变成一个不屈不挠的人，这是经受挫折与痛苦之后磨炼出来的。

谷村当时在与菲利浦公司联营的松下电子厂。山下被拉去后，曾当过电子管理部长、零件厂厂长。他把菲利浦公司的经营管理方法学到手，其后又出任西部电气常务。过了4年，他升任冷冻机事业部长。这中间他吃过许多苦，他后来回忆说：“西部电器、冷冻机事业部时代的经验，对我来讲实在珍贵。当时，几次陷入困境，硬着头皮埋头苦干，总算自己感到扬眉吐气了。那正是我三四十岁阶段，做了超越自己能力的工作。”

对于当时所受的困苦，山下认为是锻炼。他告诉我们，不要担心失败，这不算白交学费。他说：“困难并不是坏事，是对希望的挑战。工作中克服困难的过程可以培育人才，也会有发展。单纯追求利润是没有什么意义的，困难的工作带来的好处是产生兴奋，刺激大伙更好地协同合作，而且也能让工作人员明白自己的地位和责任。”

山下之所以能如此讲，是与他三四十岁时所经历的曲折道路有关。如前所述，山下在当空调机事业部长时，打过一次大败仗。那一年，山下的空调机事业部年产量从10万台增长到50万台，可是没想到遇上一个冷夏的气候，真是意外打击。对此惨状，山下非但没有叹气，反而亲自举办盛大宴会，激励职工重新大干。

一个人如果只能享受成功时的得意，不能忍受失败时的失意，允许其情绪控制其行动的人，在生活中只能成为一个弱者。

英国科研人员最近发现，人如果工作失意，容易导致中风发生。心理学家发现，若为一个自己不喜欢的老板工作，不仅会带来精神上的不快，还容易影响身心健康。研究人员为28名关注自身健康的职员进行了数日血压测定，结果显示，那些认为上司不公或不讲道理的雇员，在与上司打交道时血压显著升高。

研究还发现，那些不受人尊敬和信赖、偏听偏信的上司最容易引起雇员血压升高。尽管短暂的血压升高并不算什么大问题，但如果在工作中一直处于高血压状态，心血管系统就很可能受到损害，具体表现为冠心病发病风险上升16%，中风的危险上升38%。此外，研究还发现对不喜欢上司或同事忍气吞声容易引起头痛。精神长期处于紧张状态，是一些头痛患者的主要病因，而头痛又会导致失眠，失眠又导致精神紧张，长期下去造成损害健康的恶性循环。

心理学家认为，宣泄是人的一种正常的心理和生理需要。你悲伤忧郁时，不妨与异性朋友倾诉；也可以通过热线电话等向主持人和听众倾诉；也可进行一项你所喜欢的运动；或在空旷的原野上大声喊叫，既能呼吸新鲜空气，又能宣泄积郁。

随遇而安也是防卫机制中一种心理合理反应。培养自己适应各种环境的能力，遇事总能满足，烦恼就少，心理压力就小。古人云：“吃亏是福。”生老病死，天灾人祸都会不期而至，用随遇而安的心境去对待生活，你将拥有一片宁静清新的心灵天地。

精神胜利是一种有益身心健康的心理防卫机制。在你的事业、爱情、婚姻不尽如人意时，在你因经济上得不到合理对待而伤感时，在你无端遭到人身攻击或不公正的评价而气恼时，在你因生理缺陷遭到嘲笑而郁郁寡欢时，你不妨用阿Q的精神来调适你失衡的心态，营造一个祥和、豁达、坦然的心理氛围。

难得糊涂是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则性的问题上“糊涂”一下，无疑能提高心理承受的率值，避免不必要的精神痛楚和心理困惑。有这层保护膜，会使你处惊不乱，遇烦恼不忧，以恬淡平和的心境对待各种生活中的紧张事件。

幽默人生是调和心理环境的“空调器”。当你受到挫折或处于尴尬紧张的境况时，可用幽默化解困境，维持心态平衡。幽默是人际关系的润滑剂，它能使沉重的心境变得豁达、开朗。



心理策略

中国明朝学者崔后渠曾有句名言：“得意澹然，失意泰然”。意思是说，在人生得意或某件事情得以圆满解决的时候，不要那么兴致勃勃，而要努力保持谨慎、冷静、的态度；而在失意、落魄的时候，决不伤心气馁，乱了方寸。

让忙碌充实你的空虚心理

空虚，是指百无聊赖、闲散寂寞的消极心态，是心理不充实的表现。

空虚心态就是人们有渴求，但希望很渺茫，整日里生活和工作没有盼头，没有希望，没有奋斗目标。中国幸福学认为，人的本性是不满足，这种整日生活在没有渴求，或渴求被严重摧残的不幸感觉就是空虚。当人们长期生活在空虚状态中，不满足本性遭到长期打压，就会产生抑郁症、忧郁症、孤独症等病态。空虚是指百无聊赖、闲散寂寞、事与愿违的消极心态。即人们常说的“没劲”，是心理不充实的表现。

心理空虚是不思追求、无所事事或不愿事事造成的。因为不思追求，失去了人生的奋斗目标，就不会有奋斗的乐趣和成功的欢愉。因为无所事事或不愿事事，就会感到生活无聊、心灵空乏虚无、寂寞难忍。于是，为了摆脱这种心理上的饥饿，就有可能因寻求刺激而去抽烟、喝酒、赌博，甚至闹事，以此来排遣时间。个别的还会走上偷盗、奸淫等犯罪的道路。

空虚心理实际是一种社会病，存在极为普遍，是一种危害健康的心理上的疾病，指一个人没有追求，没有寄托，没有精神支柱，精神世界一片空白。

空虚的心理，可来自对自我缺乏正确的认识，对自己能力过低的估计，终至整天忧郁，思想空虚；或是因自身能力和实际处境不同步，陷入“志大才疏”或“虎落平川”的窘境中，常常感到无奈、沮丧、空虚；或是对社会现实和人生价值存在错误的认识，以偏概全地评价某一社会

现象或事物，当社会责任与个人利益发生冲突时，过分地讲求个人的得失，一旦个人要求得不到满足，就心怀不满，“万念俱灰”；或是因退休、下岗、失恋、工作挫折、投资失误、经济拮据等导致失落困惑感使然。

人若到了忙得不可开交时，就觉得生命充实、有意义。当忙碌的一天结束时，他心中就有“今天工作得很不错”的一种满足感和成就感。

年轻人常说：“如果我用尽心力忙了一天，到了下班后，我依然还觉得兴奋，连一杯苦涩的咖啡，我也会高高兴兴地喝。”

大部分人对于工作的忙碌，都觉得有干劲、有生气。所以，工作忙得不可开交，就是让你觉得自己有干劲、有活力，有自信的最好方法。

一个人如果萎靡不振，那么他脸上必定毫无生气，整个人看起来呆头呆脑、无精打采。那么他做起事来就不可能有朝气、有活力、更不能出成果。世间最难治也是最普遍的病就是萎靡不振。萎靡不振往往使人陷于完全绝望的境地，永远没有希望。一个人要有意识、有意志地让自己拒绝懒散和萎靡不振。方法就是做起事情来要全身心地投入，即使是很疲惫的时候。

当我们对工作倦怠，当某一种目标难以实现，受到阻碍时，不妨转移目标，如除了学习或工作以外培养自己的业余爱好（绘画、书法、打球等），使困扰的心平静下来。当有了新乐趣后，就会产生新的追求，有了新的追求就会逐渐完成生活内容的调整，并从空虚状态中解脱出来，去迎接丰富多彩的生活。

空虚心态往往是在两种情况下出现的：一是胸无大志；二是目标不切实际，使自己因难以实现目标而失去动力。因此，摆脱空虚必须根据自己的实际情况，及时调整生活目标，从而发掘自己的潜力，充实生活内容。

心理策略

劳动是摆脱空虚极好的方法。当一个人集中精力、全身心投入工作时，就会忘却空虚带来的痛苦与烦恼，并从工作中看到自身的社会价值，使人生充满希望。当一个人失意或徘徊之时，特别需要有人给以力量和支持，予以同情和理解。只有在获得很多人支持时，你才不会感到空虚和寂寞。