

BY THE AGE OF 25
YOU MUST KNOW PSYCHOLOGICAL SELF-HELP METHODS



跳出蚁族
系列

25岁前 一定要知道的 心理 自救经

周俊宏◎编著

蚁族常见心理疾病

恐慌 偏执 抑郁
仇视 强迫

.....

将心中的“疙瘩”一一解开
自在享受阳光生活

25岁前
一定要知道的
心理
自救经

周俊宏◎编著

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

25 岁前一定要知道的心理自救经 / 周俊宏编著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2011.10

(跳出蚁族系列)

ISBN 978-7-5622-5163-7

I. ①2… II. ①周… III. ①压抑(心理学)—青年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150118 号

25 岁前一定要知道的心理自救经

周俊宏 编著

总 策 划: 段仁国

责任编辑: 胡 维 郑 光

责任校对: 孙尔春

编 辑 室: 对外合作部

电 话: 027-67867370

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

电 话: 010-63703893

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮 编: 430079

电 话: 027-67863040 (发行)

传 真: 027-67863291

网 址: <http://www.ccnuipress.com>

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 140 千字

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.75

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 22.80 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打电话 027-67861321

序言

蚁族就是大学毕业后因为收入微薄而聚居在廉租屋的一个群体，这个群体的成员以毕业5年之内的大学生为主。由于蚁族都是受过高等教育的人，所以在初入社会的时候内心深处还保持着学生时代的纯真与清高。但是纯真和清高都不是一个人立足于社会的根本，也无法为我们的未来提供任何保障。所以当现实的刀锋划破了蚁族这层脆弱的外衣之后，尖锐的痛感让我们在瞬间清醒了。可是清醒之后的蚁族，面对苍凉的旅途，始终没有办法消除心理上的落差，就像整颗心都在瞬间出现了断层，而我们恰恰是那个不知怎么解救自己的当局者。这样，蚁族就会出现不同程度的心理问题。

和普通人相比，蚁族的强迫心理、抑郁心理、敌对心理、偏执、焦虑以及人际关系的敏感度都比较高，可以说蚁族现在正处于一种心理的亚健康状态，这个状况可不容乐观。

蚁族的心理亚健康状况的产生首先是由于刚刚踏入社会，他们发现真实的社会和书中描绘的以及自己想象的都不大相

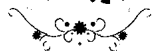
同，所以就会产生一种像初生婴儿面对世界的恐慌感，而蚁族不同于婴儿的是，面对这种恐慌，婴儿会本能地学会适应，而蚁族却会固执地反抗，用自己的不满来抵触社会。同时蚁族的自我定位并不客观。因为在学校中的时候，蚁族承受了过多的“美誉”和优待，但是在社会中，职场新人并不会得到特别的重视，而蚁族还不习惯降低对自己的评价，这样就会产生矛盾。如果这种矛盾迟迟不能解决，那么就会成为蚁族的心病。

蚁族对现在的生存状态充满了不满，因为现在不仅无法保证正常水平的物质生活，就连社会的支持状况也是十分不理想。所以说现在的蚁族就像一个处于戒备状态的刺猬，虽然很沉默，但是他们已经在全身都竖起了尖刺。

为了帮助蚁族摆脱心理的亚健康状态，本书从多个角度展开了讨论，用短小精悍却又不失幽默的小故事阐明道理，力求用四两拨千斤的手法将蚁族心中的“疙瘩”逐一解开。

其实有些道理蚁族都很明白，因为这并不是多么深奥的哲理，只不过有些时候当局者确实无法看清庐山的真面目。或许你可以用同样的道理去宽慰自己的朋友，却没有办法说服自己把心放宽。所以，这个时候你就需要一个良师益友来将你心中的阴霾清除掉，并在你的心中植入一片灿烂的阳光。你可以不用怀疑，本书就是最佳的良师益友。你还在犹豫什么呢？快点带着你的“朋友”回家吧。

目录



PART1 填平意念上的鸿沟——缩短蚁族心中理想与现实的差距

逆境求生——最坏的处境永远是最好的磨砺 / 003

情绪自控——用阿Q心理和逆向思维摆脱负面情绪 / 008

蝶变——做好每一件小事 / 013

PART2 做出客观的自我定位——让蚁族逃脱“巨人国”

平常心态——不要自视过高 / 021

循序渐进——别把目光放在空中楼阁上 / 025

认清自己——别在成功者身上找自己的影子 / 030

你并不完美——试着接受人生的缺憾 / 034

客观评价自己——人贵有自知之明 / 040

PART3 保持平常心——矫正蚁族偏激的态度

得不到就放手——降低自己的控制感 / 047

超越忍耐极限——限制负面情绪的触底反弹 / 051

停止心底的猜疑——并非所有的怀疑都是真理的影子 / 055

PART4 消除孤独——朋友是补心的良药

适当倾诉——掏空心里的苦水 / 061

保持良好的人际关系——好人缘会带来好心情 / 065

退一步海阔天空——你应该这样结交朋友 / 069

注意交流方式——先贬后褒可以赢得更多掌声 / 074

第一印象最重要——快速抓牢新朋友的心 / 079

整理心理的名片——在他乡建立新的交际网 / 083

PART5 爱、性、婚姻——蚁族同样可以争取婚恋的幸福

异性相吸引——性是来自青春的萌动 / 089

压抑在廉租房内的性——让蚁族最无奈的本能 / 093

包裹在安全套内的青春——左手青春右手激情 / 097

与买房一样遥远的婚姻——有人愿意裸婚吗 / 100

PART6 发牢骚无法解决问题——网络不是蚁族唯一的发泄空间

网络不是万能的——解决问题才是王道 / 107

正面解决问题——修补心里的破窗 / 111

社会拒绝苦瓜脸——小心成为酒桶中的污水 / 115

解救现实生活中的孤独感——不要被孤独驾驭 / 118

寒冷时对温暖的渴求——网络只是一杯温吞水 / 122

PART7 佯装坚强——蚁族用自信掩饰内心的无助

找好起点——放下昔日的光环 / 127

报喜不报忧——蚁族在家里挺起了肩膀 / 131

释放心底的阴霾——面对压力应该正面出击 / 135

习得性无助——别因害怕失败而不敢前进 / 138

PART8 不要对自己太狠心——蚁族应该学会安抚自己

适当放松——不要把心弦绷得太紧 / 145

别过分强调成功——通往罗马的路不止一条 / 148

不要执意追问为什么——不是每一个问题都有答案 / 154

PART9 生活之上——蚁族力求逾越生存的底线

你碰倒了生活的骨牌——倒霉是一种传染病 / 159

幸福无法拷贝——别人的生活不是你的镜子 / 162

幽生活一默——学会一笑而过 / 168

解放困在坛子中的视线——环境蒙蔽了蚁族的眼睛 / 172

PART10 敌对心理——蚁族迎来了第二次心理叛逆期

逆反效应——因为有压力所以有戾气 / 181

禁果格外香甜——面对生活的又一次叛逆 / 186

PART11 攀比心理——社会为什么偏偏对蚁族说“不”

虚荣——这不是你获得尊重的途径 / 193

嫉妒——为什么别人可以比我好 / 196

寻求心理平衡——蚁族最奢侈的愿望 / 199

攀比——这并不是前进的动力 / 203

PART 1

填平意念上的鸿沟 ——缩短蚁族心中理想与现实的差距



当我们刚步入大学校园的时候，意气风发的程度堪比小宇宙爆发，好像浑身上下都被标上了“精品”的记号。似乎每一个记号都有自己的意识，它们争先恐后地在我们身上散发着光芒，这些光芒来自家人的期望以及自己对未来的期待。面对这些在自己头上绽放的光芒，我们也难免会有些飘飘然，然后在意念中把自己越捧越高，越捧越高……

突然，大学校园为我们敲响了最后一次钟声，我们就华丽地毕业了，现实把我们从小梦中拉了回来，顺便也让我们感受一下自由落体运动的刺激！我们摔得很惨。现在想想，蹦极算什么啊，身上还要系一根绳，充其量也就是一个有惊无险的刺激游戏，让你在游戏中体会一下劫后余生的快感。可是我们现在是实实在在地从梦想跌进了现实，曾经的美好遐想都已经被摔得面目全非了。需要沉痛悼念吗？好像没有这个必要了吧，因为你曾经拥有的那些光环和印记本来就是虚幻的，梦醒时分就应该把衣服穿好去寻求生机，而不是在被窝里回味昨天晚上那个与四季之首有着直接联系的梦！

逆境求生

——最坏的处境永远是最好的磨砺

不知道大家有没有注意到蘑菇的生长过程。蘑菇都长在阴暗角落里。因为得不到阳光又没有肥料，常常面临着自生自灭的状况，只有长到足够高、足够壮的时候，才会得到人们的关注。可事实上，这个时候的蘑菇已经能够独自接受阳光雨露的滋润了。每个人都会在成长的过程中经历一些苦难。如果你不幸被苦难击败，就必须忍受生活的平庸。如果你能够击败苦难，那么你就可以突出重围，拥抱卓越。

其实蘑菇的生长过程和蚁族的成长经历有很多相似之处。蘑菇的生长需要一定的养料和水分，但同时也要注意避免阳光的直接照射。因为过分的曝光会让它过早夭折。蘑菇的养料说起来会让人反胃，可那是它必须得到的，就是“五谷杂粮的轮回之物”。生长地点和生存所需的养料给蘑菇营造了一个特定的生存空间，这个空间可以说并不美好，但是只要蘑菇能够破出土壤，也就有了实现自身价值的机会。



蘑菇状态

对于蚁族来说，现在的生活无疑就是一种蘑菇状态。我们空有昔日天之骄子的头衔，却在城市的最底层谋求发展，在最狭小的空间里面，怀着自己最宏远的目标。在公司中，我们被置于阴暗的角落打杂。尽心尽力地工作还要被浇上一头“五谷杂粮的轮回之物”，受到无端的批评、指责，有时还会代人受过，并且还得不到必要的指导和提携。

其实这样“不受宠”的境况是每个职场新人都要经历的，主要是蚁族还没有调整好自己的心态，才会觉得那些浇在自己头上的“五谷杂粮轮回之物”实在让人难以忍受。然而如果不经历这些犄角旮旯的冷宫待遇，不被这些苛刻的要求打压，怎么能破土而出呢？要知道蘑菇的生长都是在幽暗的森林或者幽闭的大棚里，谁也没有见过像向日葵一样追逐太阳的蘑菇吧？因为蘑菇接受不了烈日的炙烤，对于向日葵而言的幸福生活却是蘑菇的灭顶之灾。

吴廖毕业之后不知道走了什么××运（此处说辞不雅，请



大家各凭想象，任思绪天马行空地驰骋吧）他没有经历蚁族的那种心理落差，因为这小子凭借那一条三寸不烂之舌愣是得到了一个知名企业的青睐，把他请进高墙之内来打杂。虽说他和大多数职场新人一样，都是打杂的，但是这“打杂”和“打杂”之间可是不一样的。如果你在街头的小面馆打杂，可能连个“店小二”的头衔还得不到呢，人家吴廖这属于“御用”打杂的！那可是了不得的，这级别都相当于内务府的大总管了。

这位御用打杂的哥们现在已经云里雾里找不着北了，看这架势，应该是奔着南墙去了。现在在吴廖的眼里根本就没有所谓的职场前辈。谁能有他吴廖厉害啊，年纪轻轻就跻身高墙之内身兼“要职”！于是这厮每天挺着自己那全是肋骨没有半点肌肉的胸脯神气活现地撅着下巴，喝着茶水。同事们私底下都叫他“鼻孔先生”。

吴廖每天都很无聊地在大家面前现自己的才能，晒自己的本领。偶尔他会从自己家中带一束鲜艳的塑料玫瑰花到单位来，然后用特别不屑的语气说：“又给老子送花，你们说现在这女孩咋都这么烦，就凭我的条件怎么会看得上她呢？”当然，他每次都不会忘记用不同的署名来签写卡片夹在花束中，每次都会把这样的卡片很“无情”地扔进没有任何垃圾的纸篓中，然后每次都“恰好”会被某个同事看见。

现在吴廖恨不得每天能有二十四个太阳轮流呈现出正午的光芒来照耀他。真是爱“现”啊！如果他正在用黑道大哥的语气在电话里说：“这件事我也摆不平了，你还是认了吧。”很可能就是他那正处于青春期的表弟不小心打碎了外



婆的老花镜。如果他正在电话里抑扬顿挫地说着“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的时候，那副痛心疾首的痴情样儿很可能是为了悼念那一只死翘翘的牛蛙，估计现在蛙腿已经在表妹的肚子里开始发生化学反应了吧。如果他正在很无奈地拒绝别人的礼物，那十有八九又是他那四岁的侄子要感谢他为自己洗尿湿了的裤子而很诚恳地要送他一袋不伤手的××洗衣粉……

吴廖的生活每天都花样繁多，但是他真正用在工作上的精力却非常有限。最后这位“鼻孔先生”就在大家看好戏式的期待下，终于在处理重要事务的时候因屡屡出错而被“拍死”在沙滩上了。



其实吴廖的无聊举动无非就是因为自己经历的坎坷太少，所以他心智的成长还没来得及跟上岁月的步调。对于那一切幼稚而可笑的举动我们也只能期待在经历了一些磨砺之后可以自动退隐吧。

相较于那些“平步青云”的幸运儿来说，蚁族有着超出同龄人的成熟。因为经历过坎坷，所以我们更加清楚地知道自己想要什么。

不是说不经历风雨就甭想见到彩虹吗？我们现在所经历的风雨都快成洪涝灾害了。如果你能够躲过洪流的侵袭，那么即使你不能“立地成佛”，也可以“位列仙班”了。所以，当你再面对那些劈头盖脸地浇来的“五谷杂粮轮回之物”的时候，请记住自己的新身份——蘑菇。

蚁族要想有所成就，就必须忍受起步时所受的屈辱，忍下你心中所有的不甘。你要知道那有准头的枪可是专门打出头的小鸟的，既然生活已经为我们准备好了韬光养晦的好机会，为什么不能忍受一下蓄积力量时的寂寞呢？为了以后的厚积薄发，为了将来的青云直上，你就必须习惯暂时蜷缩在灰暗的角落里忍受着这种不受人“待见”的寂寞，等你破土而出的时候可就不是普通的蘑菇了，那是一朵响当当的蘑菇！所以，当蚁族面对现在的逆境时不要忙着控诉自己的不平衡，也不要找各种渠道宣泄自己的愤懑了，我们要淡定。



25 岁前

一定要知道的心理自救经

情绪自控

——用阿 Q 心理和逆向思维摆脱负面情绪

②〇〇



每个人都是情绪化的，我们的决定都会受到情绪的左右，同时情绪也在左右着每一个人对事物的认知。即便是再理性的人，当他思考问题的时候，也会受到自身当时情绪状态的影响。而如果你能从根本上改变对一件事的看法，那么你的情绪也会得到很大的改善。



蚁族的负面情绪已经达到了一个满负荷的状态

蚁族现在的负面情绪已经达到了一个满负荷的状态，而产生这些负面情绪的根本原因是自己的心理压力过大。仿佛整个社会都在进步，唯独我们的待遇在后退。说什么天之骄子，还不如下了锅的饺子受欢迎呢；说什么天上的星辰，还不如地上的黄泥实用呢；说什么祖国的花朵，自打我们被从温室里移栽出去后就无人问津了；说什么未来的希望，结果还没有起步就已经快被扼死在摇篮里了……一谈起自己的现状以及内心的世界，每一个蚁族都有满肚子的苦楚要倾诉。结果就是每吐一次苦水就觉得自己更加可怜、无辜，每抱怨一次待遇不公就愈发笃定这个社会是欠我们的。但是你有没有想过，社会究竟欠我们什么呢？是一个平步青云的机会，还是一个腰缠万贯的老爹？如果你一直这样抱怨下去，就会逐渐被负面情绪控制住。要想摆脱这些负面情绪，就必须学会从根本上改变对事物的看法。的确，我们现在正在面临自己有生以来最大的困境。可是，当你看见“有生以来”这四个字用在自己身上的时候，不会觉得有些夸张吗？因为我们的人生才刚刚起步，把“有生以来”这几个字硬是砸在自己的小脑袋上，不会觉得头晕吗？我们还站在青春的队伍中呢，不要因为一点挫折就把所有的美好都一律染成黑色。其实无论你的青春是灰暗的还是多彩的，你都有绝对的理由让自己活得轻舞飞扬。

前面的一堵墙，就是你超越自我的契机。你可以选择翻过这堵墙，也可以选择以这堵墙为基准建一座房子，你甚至可以选择用锤子把这堵墙凿个粉碎，无论怎样你都是最后的