



实用百科速查速用
shiyong baike sucha suyong

一本书教您学会心理调节

心理调节 速查速用大全集

鲁芳 (知名心理作家) ◎ 著

京师心智 (专业心理教育机构) ◎ 组编



不可不知的
心理调节
速查速用大全集

- ★ **丰富全面的专业内容：**涉及的心理学知识内容丰富、全面，包括情绪控制、压力调节、挫折应对、沟通技巧等方面，为您解决生活、工作中遇到的心理问题提供帮助。
- ★ **超强的心理自助分析：**针对各种心理问题，设计了准确到位的心理自助分析模块，让您能在最短的时间内找到最实用的、极具针对性的心理调节方法，为您迅速排忧解难。
- ★ **具体生动的心理案例：**收录了大量具体、生动的经典心理案例，一案一析，通过案例形象地解读人们在生活中、工作中最常见的心理问题。
- ★ **事隔生事的实用手册：**通过“接地气”的心理解读，为您提供实用的心理自助方法，让您轻松学会心理调节，过上简单、幸福的生活。

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE





实用百科速查速用
shiyong baike sucha suyong

一 本 书 教 您 学 会 心 理 调 节

心理调节 速查速用大全集

鲁芳（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调节速查速用大全集: 案例实用版/鲁芳著. —北京: 中国法制出版社, 2014. 5

(实用百科速查速用)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5369 - 1

I. ①心… II. ①鲁… III. ①心理调节 - 通俗读物
IV. ①R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 081567 号



策划编辑: 刘 峰 (liufeng.cn@163.com)

责任编辑: 杨智 (yangzhibnulan@126.com)

封面设计: 周黎明

心理调节速查速用大全集

XINLITIAOJIE SUCHASUYONG DAQUANJI

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2014 年 7 月第 1 版

印张/16 字数/190 千

2014 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5369 - 1

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66038703

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

前言

我们每个人每天都要面对来自生活、工作、人际和家庭等方面的诸多不快、困难或压力。虽然大多数时候，我们都知道事情不可避免，却依然做不到乐观地去面对。哈姆雷特说过：“世事并无好坏之分，全看我们怎么去想。”我们每天所经历的事其实都可以证实这个简单的道理。

美国有史以来最为成功的发明家之一埃尔默·盖茨曾是一个被世界公认的天才，据说他曾经每天都坚持做“唤醒快乐的想法和记忆”的练习，他相信这样做能够对他有所帮助。当时有个人向他请教提高自我的方法，埃尔默就推荐他做这套练习，“唤起那些充满仁慈与有用的美好感情，但这些感情只能被偶尔唤起；要像举哑铃一样，让它成为你每天的必修课，然后再逐渐增加练习的时间，一个月后你就能发现自己的惊人变化，而这变化就深刻地体现在你的思想与行为之中。”这告诉我们，内心状态的改变会体现在我们的一言一行之中，有什么样的内心，就会有什么样的思想与行为。

同时，这也启发我们，如果生活不能如我们所愿，如果我们改变不了这个世界，那么，唯一可以做的就是改变我们自己。因此，



面对种种“坏”事情，不妨试着跳出悲哀的沼泽，用心理调解法纠正心态，换一种崭新的眼光去审视世界。或许有人会说，并不是每一个人都能够拥有一份好心态，在狂风暴雨中依旧面不改色，屹立不倒。确实如此，虽然好心态不是人人都有，但要想拥有它也不难，因为每个人的内心都潜藏着巨大的能量，如果我们能够正确地开发并使用这种能量，那么，获得快乐、幸福与成功也就不再是难事儿了。

本书便致力于为不同群体的人们排忧解难，为遭遇不同难题的人们提供了一套心理调节的速查速用套餐：

在认识自我的路上感到迷茫的人们；
在工作、生活的重压下喘不过气来的人们；
被情绪困扰、想摆脱却又感到无力的人们；
在快节奏的都市中打拼、每天不得不长时间面对电脑屏幕的人们；
在工作中失去存在价值、却又心有不甘的人们；
距离成功只有一步之遥、但尚处于挫折阶段的人们；
遭遇沟通瓶颈、陷入矛盾泥潭的人们；
在错误面前不肯服输的人们；
在生活中找不到快乐踪影的人们；
在婚姻里失去方向的人们；
在亲情中备受伤害的人们……

本书正是针对以上人群，用案例解说的形式，分析讲解在各种境遇面前正确调整心态的心理策略和方法，相信总有一则案例触动您，总有一个心理调节的方法适合您。

— 目 录 —

第一章 寻找最真实的自己，认知决定一切 / 001

第一节 不要回避那个真实的你 / 002

第二节 大家都在关注的那个人其实是自己 / 005

第三节 我们被什么左右着 / 007

第四节 为何你得不到幸运之神的眷顾 / 010

第五节 你的角色决定了你的言行 / 013

第六节 认识你的心理状态 / 016

第七节 同自己说话的人 / 019

第二章 压力并非全是动力，给你的心灵降降压 / 022

第一节 压力影响心理健康 / 023

第二节 你是否有压力型性格 / 025

第三节 用适合自己的方式来解压 / 028

第四节 你是否需要一场说走就走的旅行 / 030

第五节 适合都市白领的周末减压法 / 032

第六节 珍惜小憩带来的放松感 / 034

第七节 心态也影响着你的压力大小 / 036



第八节 为缓解压力而“快闪”/038

第九节 正确对待生活所给的压力/040

第十节 帮你降压的心灵美食/042

第三章 赶走坏心情，提高管理情绪的能力/045

第一节 情绪和心身健康/046

第二节 成功从你不抱怨的那天开始/048

第三节 远离那些把负面情绪发泄给你的人/050

第四节 情绪一触即发是为何/052

第五节 愤怒的天敌/054

第六节 适度发怒的好处/056

第七节 用写信来帮你发泄不满/058

第八节 从塞翁失马看情绪调节/060

第九节 自嘲可保持心理平衡/063

第十节 别被莫名其妙的忧虑困住/065

第四章 远离心理亚健康，做自己的心理医生/068

第一节 关注你的心理健康/069

第二节 电脑工作者警惕心理早衰/071

第三节 是什么让你变得焦虑/073

第四节 两种心理现象易诱发强迫症/076

第五节 小心习得性无助引发抑郁/078

第六节 了解抑郁症及其心理调节法/081

第七节 摆脱“午饭恐惧症”的困扰/084

第八节 得了神经衰弱怎么办/086

第五章 工作不是束缚，是你开发潜能的基地 / 090

- 第一节 好工作的衡量标准 / 091
- 第二节 应届生该如何选择工作 / 093
- 第三节 如果你是一个工作狂 / 095
- 第四节 如何处理工作中的厌倦情绪 / 098
- 第五节 机会只留给那些有准备的人 / 100
- 第六节 与自己竞争让你比今天更好 / 102
- 第七节 高效能工作的几点建议 / 104
- 第八节 提升专注力的秘诀 / 107
- 第九节 不要害怕被上司否定 / 109
- 第十节 你的忙碌真的有必要吗 / 111

第六章 征服挫折，启动你的成功机制 / 114

- 第一节 切勿让消极想象力毁掉你的自信 / 115
- 第二节 认定你想要的结果 / 117
- 第三节 让理性思维助你成功 / 119
- 第四节 不必在乎过去的失败 / 122
- 第五节 创造性思维的秘诀 / 124
- 第六节 细节值得你关注 / 127
- 第七节 你是如何应对挫折的 / 129
- 第八节 成功路上必须修炼这三颗心 / 131
- 第九节 谁是“穿越玉米地”的赢家 / 134
- 第十节 由将棋棋士看大局观 / 137

第七章 解决冲突和矛盾，有效沟通是关键 / 140

- 第一节 他真的明白你的意思了吗 / 141



- 第二节 远离这三大不良沟通习惯 / 143
- 第三节 你必须掌握的六大沟通好习惯 / 145
- 第四节 别用电子邮件代替当面沟通 / 148
- 第五节 “交际花”告诉你如何结识更多朋友 / 151
- 第六节 有效沟通的关键是倾听 / 153
- 第七节 你是否也在聊天中遭遇过暴力 / 155
- 第八节 如何与你的上级正确沟通 / 158
- 第九节 情感关系中如何做到有效沟通 / 161

第八章 挤走错误观念，不为失误买单 / 164

- 第一节 清除大脑里的错误信条 / 165
- 第二节 正确看待你的缺陷 / 167
- 第三节 五大错误观念让你成不了富翁 / 168
- 第四节 紧张是因为你太想成为…… / 171
- 第五节 高明应答的艺术 / 173
- 第六节 掩饰错误才是你犯下的最大错误 / 176
- 第七节 为何有人会一错再错 / 178
- 第八节 决断力和冒险精神 / 180
- 第九节 做出正确决定的心理技巧 / 182

第九章 养成快乐的习惯，幸福自在生活 / 184

- 第一节 是什么使她收获快乐 / 185
- 第二节 如果抛不开痛苦，那就勇敢快乐 / 187
- 第三节 不要再受事情的摆布 / 189
- 第四节 快乐其实就是你自己的选择 / 191
- 第五节 为何有的人越有钱就越不幸福 / 193

第六节 这是一剂很灵验的良药 / 195

第七节 选择太多会降低幸福感 / 196

第八节 提升幸福感的最好方法 / 199

第十章 关于爱情，如何打造一段理想婚姻 / 202

第一节 你们为了什么而结婚 / 203

第二节 如何应对一段破裂的婚姻关系 / 205

第三节 婚姻里的中性特质 / 208

第四节 两件事成就美好婚姻 / 209

第五节 寻找一把只属于你们的钥匙 / 211

第六节 问问“你最需要什么”吧 / 214

第七节 平淡是开始，不是结束 / 216

第八节 年龄真的可以决定婚姻幸福感吗 / 218

第九节 化解婚姻危机的良方 / 220

第十节 离婚才是一件划不来的事儿 / 222

第十一章 两代之间，亲情不可承受之重 / 226

第一节 亲子关系对孩子而言意味着什么 / 227

第二节 想教育好孩子得先优化自己 / 229

第三节 别让亲情成为暴力伤害 / 231

第四节 强势母亲带给孩子的心理摧毁 / 233

第五节 中国式父母自私和无私 / 236

第六节 别让你的孩子成为下一个你 / 238

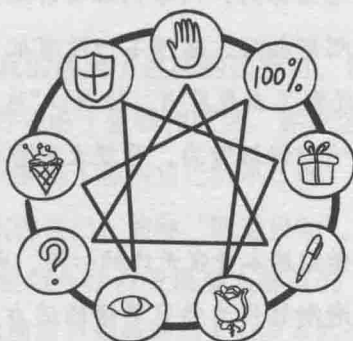
第七节 当母子互恋遇上婆媳矛盾 / 241

第八节 一份关于亲情与爱情抉择的调查 / 243

第一章

寻找最真实的自己，认知决定一切

你是否曾经追问过自己，究竟什么样的你才是最真实的？无所不知，还是一无所知？当你把自己搞得焦虑不安时，后来却又发现事情远远没有那么糟糕；或许你也隐约觉得自己正被什么东西困扰着，或许你始终都成为不了最幸运的那个人，也或许你还不能真正适应不同年龄段的角色转换……不过，这些都不要紧，你可以从这里找到解决问题的答案。我们每天的经历其实都在证实一个简单的道理，那就是我们的想法决定了我们所耳闻目睹到的一切，即认知决定一切。





第一节 不要回避那个真实的你

经典案例：

在一个偏远的山区中有一所中学，因为环境不好，所以很多老师都不愿意来这个地方，尤其缺乏英文老师。学校无奈之下就找了一位教生物的老师代课。这位老师在第一次上课的时候就表明了态度，他说：“我并不是英文专业，也没教过英语，现在我一边学习一边教，教到什么地方，你们就学到什么地方；没有教的你们也不要问，因为我没学过。教过的内容如果有不会的，可以来问我，我不会的地方其他同学可以参与进来，我们一起讨论。”

这节课后，同学们开始讨论这个英语老师，有人说他太平易近人了，一点儿当老师的架子都没有；也有人说，他可真实在，都没有听说过哪个老师说自己不会的呢！就这样，这位生物老师教了大家一个学期英语。期末考试成绩出来时，这个班级的英语总分是全年级最后一名。

后来，在上英文总结课时，同学们都安静地坐着，等待着老师的严厉批评。但事实上刚好相反，老师不但没有批评任何一个同学，反而表扬了大家，同时还做了自我反省，他说：“这次考试成绩不好，主要原因在我，下学期咱们好好努力，希望大家积极配合我，争取下次考试时不再倒数。”

几句话消除了同学们原本紧张无比的心情，也让大家更敬佩他了。于是，这股敬佩之意渐渐转化为学习英语的动力，这个班的英文整体水平也在逐渐提高。最后，在毕业会考中，他们的英语成绩排在全年的第一位。

心理自助：

学生们为什么会对这位老师心怀敬意？就是因为他们看到了一个区别于其他老师的珍贵品质——真实，一种建立在自知之明基础之上的真实。在学生的面前，老师们一向都是扮演着“圣人”的角色，无所不知，可以为学生们解答一切疑难，拥有足以评判这世上一切黑白是非的最高权威。

但事实上，教师也是会犯错误、会交白卷的凡人，如果你明明不懂这道题该怎么解，可为了维护面子、缓解尴尬，硬是找借口搪塞，胡乱编造出一种解答方法，岂不是自欺欺人？当然，在这个知识爆炸的年代，任何一个人在其研究领域内都存在自己不懂的问题，敢于承认并向会的人请教，这种做法本身就充满了人格魅力，并不代表任何一点笨拙或羞耻。

这只是一件小事，但它所折射出的社会现象却相当普遍。有的人明明知道自己不会，却碍于面子不肯承认，但也有些人，他们根本就意识不到自己在某方面所存在的缺陷。有一个人曾经在饭桌上对自己的兄弟说：“我这辈子都是你的好哥们，我绝对不会因为金钱或势力而违背自己的道德信条！”

结果，当这个人真的遇到了这样的抉择时，他全然忘记了自己当初的信誓旦旦，而欣然妥协于金钱和权势。你说这个人虚伪吗？是的，但这也从另一个方面反映出了他对自己的不了解。或许，你会认为，他这只不过是回避真实的自己，简称“回避自知”。

确实，回避自知是当今社会中很多人都有的一种心理，究其原因主要有三点：一是坦然面对自知会撼动人们原本的信仰，事实已经证明，人们总是倾向于吸收那些和自己的信念相符的信息；二是面对自知会让人们去做不喜欢做的事情，比如你将真实的自己袒露给朋友或心理医生



看，说不定会遭到异样的眼光，心理医生甚至还会逼迫你去做某些十分痛苦的检测。因此，还是假装自己什么都不知道最好；三是面对自知将会带来负面情绪。

孔子曾经问子贡：“你认为你和颜回哪一个比较强？”子贡的回答是：“我如何敢跟颜回比？他能够以一知十，而我则是以一知二罢了。”子贡如此有自知之明，实为可贵；他虽然不如颜回强，但其人格魅力却是值得后人肯定和学习的。

心理学家将人分为三种，一种是不够自信的人，一种是过于自信的人，还有一种便是有自知之明的人。“自知之明”的成语出自《老子》，原文是“知人者智也，自知者明也”。敢于解剖自己的人，通常都是有自知之明的人。但在现实生活中，能够清醒地认识自己的人其实是很少的，因为解剖他人总是容易的，而解剖自己却是最难的。

心理学家斯文森在调查中发现，假如就自身驾驶水平在群体中的位置做出评价，有90%的人都认为自己的驾驶技术要高于平均水平，却极少有人承认自己的驾驶技术差。可是，通过实践检验，也是依据平均水平的定义，如果有50%的人的驾驶技术高于平均水平，那么剩下50%的人的驾驶技术就必定要低于平均水平。

所以，诚实地向他人展示你自己，便是人生中一道最优美的风景线。要真正了解自己，就必须换一个角度，做到“察己”，即客观审视自我，既要看到自己的优点，也要看到缺点；看到正面，也要看到反面。

苏格拉底说：“认识你自己。”但在今天，它却成为人类最奢侈的灵魂体操。时代越进步，人们的心理和思想就越浮躁和粗糙，在欲望泛滥的世界中，越来越多的人开始带着躯壳生活，而遗弃了灵魂。然后，在某个清晨醒来时发现，已经很久没有安静地坐下来触摸一次最真实的自己了。

第二节 大家都在关注的那个人其实是自己

经典案例：

杨女士这个周末要去参加一个同学聚会，一想到要见到许多多年不见的老同学，她就觉得又兴奋又担忧，兴奋是因为终于有机会向大家展示自己这些年来的完美蜕变了，不仅自己建立了工作室，丈夫也是企业高管，女儿更是给她长脸面——考上了市一中。而担忧的是，自己似乎不如年轻时好看了，眼角上的皱纹都爬了出来。还有其他一些琐碎的担忧，比如没有穿金戴银的她会不会遭到嘲笑？没有浑身名牌会不会显得格格不入？如果是去吃西餐，自己对餐具用得并不熟，到时候不要闹笑话了……

而聚会那天，杨女士一切小心翼翼，生怕给人留下了不好的印象。但那天，不知道怎么回事儿，越想表现好点，就越是容易出错，在杨女士和当年的同桌文洁聊天时，竟然手臂一挥将桌上的酒杯碰倒了，酒洒在杨女士的裙子上，杨女士感到耳根一阵热，羞红了脸，也不敢抬头看大家的反应，因为她确信一桌子的人现在肯定都盯着她看热闹呢！

结果，那一场聚会就成了杨女士心中挥之不去的阴影，她总是会回忆起当时的场面，想象着大伙儿的窃窃私语，认为大家回去肯定都在讨论自己。直到有一回，杨女士与当时参加聚会的另一个同学见面谈到这件事儿时，那个同学的回答终于解开了她长期以来的心结，他说：“你碰倒了酒杯？我怎么不记得了！”



心理自助：

类似于杨女士的经历想必很多人都有过，在聚会上不小心说了句冷场的话，夹菜时不小心把菜汁洒出来，喝可乐时不经意间打了个响亮的嗝……当这些发生时，人们总是如坐针毡，产生强烈的尴尬心理，甚至认为大家都在看自己的笑话。事情虽小，但引发的心理风波却不容忽视，不仅加重了心理负担，还深深影响着人们对自身行为的评价，严重时还会为人们今后的行为和态度带来持久的负面影响。

为什么会这样？社会心理学家认为，这一切都是因为焦点效应与透明度错觉。换句话说，人们在意他人眼中的自我形象，在每个人的心中，自己比其他任何人都重要，其实人们关注的都是自己。心理学家吉洛维奇针对该观点做了一个实验，他要求康奈尔大学里的学生穿上歌手巴里·马尼洛的T恤衫，然后走进一间还有其他学生在场的教室，他们在进去之后都认为，最起码有一大半的学生都注意到了他们身上的T恤。但结果发现，在场只有23%的人注意到了这一点。

可见，人们总是会高估自己在周围人群中的影响力，对自己的外表和行为表现出高度重视，以至于引起一系列偏激的心理反应。焦点效应使人们将自己视为一切事物的中心，误以为被高度关注并开始过分关注自我，会把身边那些关系到自己的事件放大，进而让判断失真。

社会心理学家戴维·迈尔斯曾是一个听力比较差的人，在生活中他渐渐发现，视力不好的人会很坦然地选择佩戴眼镜或隐形眼镜，有些人还会选择去做手术，但假如是那些听力不好的人，他们中四分之三的人都做出了“不管不问”的选择，除非实在迫不得已。

原因是什么呢？戴维就自身的情况做出了合理假设：那些不考虑佩戴助听器的人是因为顾虑到自我形象，大多数时候人们宁愿将金钱和精力花在打扮、穿着、染发、整形、牙齿漂白等外貌装扮上，而避免那些

会显示自己在某方面存在缺陷的东西，比如助听器，它可以很直观地告诉别人：我的听力有问题。

但事实上，几乎每个人都在关注着自己，根本无暇顾及到其他人。也就是说，注意到我们的人要比我们想象的少很多，但我们总是能十分敏锐地觉察到自己的情绪变化，进而出现透明度错觉。透明度错觉是一种心理错觉，好比生活在透明的鱼缸中的鱼，当我们高估了自己的突出程度时，那我们就成了那条在鱼缸里游来游去的鱼。

在公共社交场合，我们对自己的一些失误举动总是会耿耿于怀，可实际上，因这些失误而带给我们的心理折磨，别人是根本不会注意到的，甚至很快就会遗忘。所以说，为了自己在聚会等公共场合出现的小失误而感到懊恼或焦虑，这一切其实是完全没有必要的。

焦点效应和透明度错觉在社交恐惧者身上体现得更为明显，而且因为这两种效应的共同作用，使其产生了更加孤独和不幸的错觉。就好比两个口吃的人在一起聊天一样，双方都在关注着自己，都用沉默来保护自己的短处，但结果只能使他们变得更加自卑和不善交流。

关注自身形象并没有任何错，只不过每个人都需要把握好一个度。否则只能适得其反，使自己陷入内心煎熬和焦虑的情绪中。

第三节 我们被什么左右着

经典案例：

一个居住在山区的小女孩在高考时落榜了，所有人都感到非常惊讶，因为女孩成绩一直优异。父母倍感失望，老师也觉得十分惋惜，好