

让自己的心灵健康，才能让身体更加健康
【高级心理咨询师】送给千万青年读者的职场心理指南

一墨◎编著

迈过心理 那些坎儿

不可不看的职场心理疗愈书



身体没病就是健康？

| 自卑 | 自闭 | 猜疑 | 恐惧 | 抑郁 | 焦虑 | 压力上瘾 |

你中枪了吗？

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

迈过心理 那些坎儿

不可不看的职场心理疗愈书

一墨◎ 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

迈过心理那些坎儿 / 一墨编著. —北京：电子工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-121-22723-3

I. ①迈… II. ①一… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第254603号

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：14 字数：202千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



P REFACE 前言

如果我问你：“你是个有病的职场人吗？”你也许会瞪大眼睛惊讶地反问我：“怎么这么问？我每天都健健康康地去上班，会有什么病？你才有病吧？”

你说得没有错，你的确是健康的，但你说的可能只是身体上的健康。试问，你的心理真的没有一点疾病吗？你的心理真的十分健康吗？

现实中有一句老生常谈的话题：健康是革命的本钱。对于每天为事业、为前途、为家人、为生活打拼的职场人来说，更是如此。当然，这里的健康，是指身体上的健康和心理上的健康，二者缺一不可。身体失去健康，就会影响工作；心理上没了健康，也无法安心工作。甚至有时候心理上的不健康比身体上的不健康更能影响一个人的职场命运。

我们知道，当今社会，由于职场人士压力过大，对生活现状多有不满，十有八九都会出现这样或那样的心理疾病，如自卑心理、敌对心理、猜忌心理、焦虑心理、紧张心理、追高心理、求富心理、攀比心理、虚荣心理，等等。在这些病态心理的“攻击”之下，许多职场人都病倒了，在心理上患上了重感冒。当我们把目光投向社会上的特殊行业，对身受职业病困扰的“社会弱势群体”给予同情和关注的时候，是否也对自己的内心进行过应有的关照呢？

我们看到，有些人因为心理疾病而毁了自己的职场前程，有些人甚至因为心理疾病而结束了自己的生命。你也许觉得这是危言耸听，认为这些心理上的疾病都是无关紧要的小事，只要不危及身体健康、不影响正常工作就无足挂齿。其实，心理疾病对身体健康甚至职场命运产生的影响和危害是极其严重的，所以这样的问题不容小视。为了有个好前程，职场人士首先就要解决心理问题，让自己

心理健康，以保证工作正常运转，享受幸福生活。

作为上班族，我们每天忙于工作，甚至无暇顾及自身健康，但其实我们还是非常重视自身的健康问题的，不是吗？对于如何防治疾病，获得健康的身体，不同的人各自都有不同的见解和方法。例如，有的人喜欢通过运动锻炼身体；有的人喜欢通过饮食补充营养；有的人重视医疗保健，喜欢做体检，等等。但是，很多上班族却忽略了心理保健。而只有心理健康的人，才能更好地在职场上充分展示自己的才华。

要知道，现代职场上人与人之间的竞争与角逐，已经不仅仅是能力之争，同时也是心理之争。为什么有的人智力超群却不能够笑傲职场？为什么有的人埋头苦干却得不到领导的肯定？为什么有的人在攻克工作中的一个个难关之后身体却突然垮下去了呢？这些职场中人，都是在心理上出了问题，患上了职场“心理疾病”。在影响职场幸福、快乐指数和职业发展的因素中，职场心理与工作能力、知识结构一起组成了一个“铁三角”，共同决定着一个人的职场发展前景，尤其是一个人的工作能力与知识结构相对固定的时候，更是这样。所以，职场心理是健康还是病态，就成为影响职场幸福、快乐与职业发展的关键因素。

本书从职场实际情况出发，主要介绍了七部分内容，即职场人士自我心理诊断、职场人士人际关系心理诊断、职场人士压力心理诊断、职场人士跳槽心理诊断、职场人士非常时期心理诊断、职场人士常见心理障碍诊断、职场职业病心理诊断。本书从现实出发，多角度列举了职场中的真实案例，并诊断疾病产生的根源，开出“处方”。身在职场，为了家人的幸福生活，为了自己能在职场上杀出一片自己的天地，一定不能错过此书。

亲爱的朋友，不管工作有多忙，请抽出一点时间关照关照自己的内心吧！职场中人，已经到了必须面对职场病态心理，并与之展开“攻坚战”的时候了！正如身体的疾病需要看医生一样，心理的疾病也要调理和治疗，这是一本不可不看职场心理门诊书，相信你定能对自身存在的病态心理进行很好的自我调适，因为你天生就是自己的职场心理医生。

最后我要感谢以下朋友在成书过程中给予我的帮助：刘永华、李志华、徐翠霞、安耀辉、张国锐、张林、董晓丹、侯文鹃、董艳歌、刘文静、马春艳、刘春利、张希伟、李现静、石海平。

C O N T E N T S

PART 1 职场人士自我心理诊断

- 002 “我肯定不行”是魔咒——自卑心理
- 006 打肿脸充胖子——虚荣心理
- 010 关注别人的感受远比关注工作多——紧张心理
- 014 看不惯别人比自己强——嫉妒心理
- 017 看到别人拥有的，看不到自己拥有的——攀比心理
- 021 总是高兴不起来——忧郁心理
- 025 我老了，怎么办？——年龄恐慌心理
- 028 任何一件事情都干不好——挫折心理
- 031 只做对自己有利的事——自私心理
- 035 测一测：你的心理是否健康？

PART 2 职场人士人际关系心理诊断

- 038 人人都不可信、不可交——敏感、猜疑心理
- 041 一想到要见人就害怕——社交恐惧心理
- 044 不喜欢与人相处，喜欢独处——自闭心理
- 047 好成绩是我取得的——争功心理
- 050 打听、散播他人隐私——干涉心理
- 053 恨不得让别人知道自己拥有的每一件东西——炫耀心理
- 057 看每个人都像“敌人”——敌对心理
- 060 事不关己，高高挂起——冷漠心理
- 064 测一测：你的职场人际关系状况如何？

PART 3 职场人士压力心理诊断

- 068 我想、我想，我做、我做——强迫心理

- 072 紧张、不安——焦虑心理
077 什么都不想吃——厌食心理
080 天天睡不着，脑子里全是工作——失眠
083 总是想不起来自己说过的话、做过的事——健忘症
087 不挑担子不轻松——压力上瘾症
090 不想上班，无端请假——退缩心理
093 测一测：你的职场压力指数为多少？

PART 4 职场人士跳槽心理诊断

- 098 别人都跳槽了，我也要跳槽——盲从心理
100 干得多，拿得少，我也要跳——急于求富心理
105 对目前的工作厌倦了，提不起精神——厌倦心理
109 不满现状，我要跳槽——追高心理
111 不假思索，一时决定跳槽——冲动心理
115 为是否跳槽而苦思冥想很久——犹豫心理
119 “我不服气”——攀比、负气跳槽心理
122 “我该怎么办”——杞人忧天，焦虑跳槽心理
126 “我要从头再来”——苛求完美、苛求自身跳槽心理
130 “他们肯定在说我什么”——过分敏感、猜疑跳槽心理
133 测一测：你有跳槽心理吗？

PART 5 职场人士非常时期心理诊断

- 136 无法掌控喜与忧——加减薪时的起浮心理
141 升职、降职时无法做到宠辱不惊——不淡定、不冷静心理
145 一失业就觉得无路可走，天要塌下来了——绝望心理

C O N T E N T S

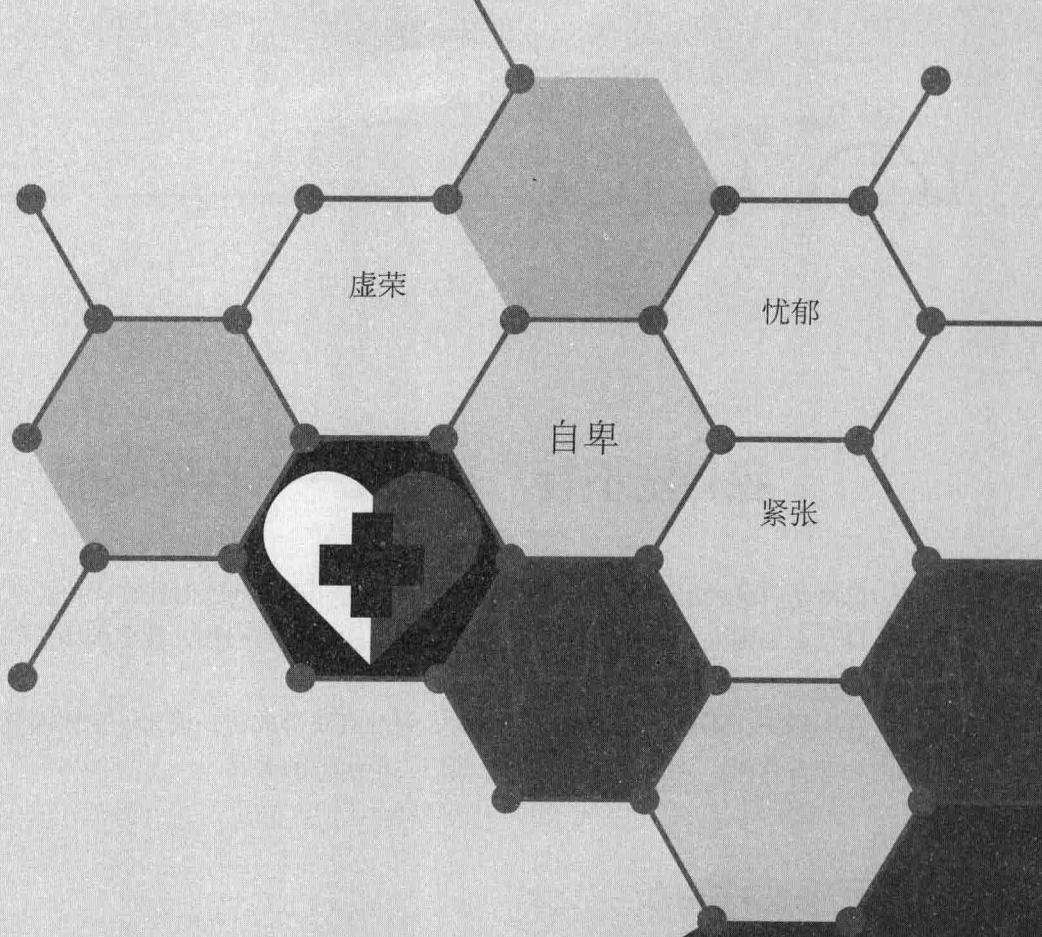
- 149 不相信“天生我材必有用”——求职时的消极心理
154 我还没有做足准备，人家不会要我的——面试中的不自信心理
157 无法接受实战考验——实习期的脆弱心理
162 新的开始是“世界末日”——周一综合症
167 狂欢后的无奈——长假“后遗症”

PART 6 职场人士常见心理障碍诊断

- 172 探知心之所向——回避型心理障碍自疗
175 建立温情人际关系——分裂型心理障碍自疗
178 历练心理达到成熟——表演型心理障碍自疗
182 合理表达情绪——攻击型心理障碍自疗
185 留住最真的自己——循环型心理障碍自疗
188 别让心累趴下——神经衰弱自疗
191 事事都泰然处之——摆脱职场抑郁
195 自知之明不可少——偏执型心理障碍自疗

PART 7 职场职业病心理诊断

- 200 电脑，让我时刻拥有你——电脑综合症
202 没有你，我的世界是黑暗的——手机综合症
204 白天叫外卖，夜里加班餐——“夜餐、盒饭综合症”
207 我笑、笑、笑，不停地笑——微笑职业病
210 头晕、头痛、目眩、乏力——办公室综合症
212 腰、背、肩、颈酸痛——职业性过劳综合症
215 回到家，越来越沉默，有空就想躺着睡睡觉，不想说话——下班沉默症



PART I
职场人士自我心理诊断

“我肯定不行”是魔咒——自卑心理

自卑是职场中最常见的心理问题，自卑的人在遇到问题时往往无所适从，总觉得自己不如别人，不相信自己有能力处理好所面临的问题，甚至破罐子破摔，自暴自弃。

在职场中，不少实际上很有能力的人并没有获得成功，很大一个原因就是他们内心非常自卑，“我肯定不行”是他们心里永恒的魔咒。



职场案例

中专学历的王小姐为了能在大都市北京立足，多年来工作一直认真负责，虽然她的能力也得到了上司的肯定，被提拔为公司市场部的负责人，但她还是常常会想：“我只不过是个中专生而已，全凭自己的努力才坐上了今天负责人的位置。可如今我的下属绝大多数都是大学毕业生，甚至还有研究生、博士生，叫我怎么能不自卑呢？”

在这种心理的笼罩下，被提拔的王小姐不仅高兴不起来，反而变得忧心忡忡。原来，王小姐刚升职不久，公司受金融危机影响较大，资金链出现问题，为了扭转局面，公司领导下达了裁员的命令。这下，王小姐开始不安了，她想自己虽然在公司工作年限不短了，但学历方面她却远远不如新进的员工，这次自己肯定要被裁掉。

想来想去，比来比去，王小姐越想越心虚，越比越气馁，越来越担忧，感觉自己似乎在公司里毫无立足之地。在心虚、气馁的心理影响下，王小姐在他人面前，或随声附和，没有自己的主见，或口吃结巴，难以准确、主动地表达自己的意见。

后来，公司碍于王小姐对公司的贡献，就没有裁掉她，但她负责人的位子却没有保住，而是被一个与她同样学历的自信满满的同事赢得了。



心理诊断

王小姐的这种心理便是自卑心理，因为学历低，她便看不起自己，否认自己的工作能力和曾经取得的工作业绩，其实她并不比别人差，甚至还比很多人有能力。

有自卑心理的人，并不一定就是本人有某种短处和缺陷，更多的是不能悦纳自己，反而自惭形秽，常把自己放在一个低人一等、不被自己喜欢的位置，脑子里盘旋的总是“我不行”、“这件事我肯定要办砸了”、“我肯定不如别人”等消极想法。

自卑是一种消极的自我评价或自我意识，是指个体对自己的品质和能力做出过低的评价，或者对自身的智力和能力表示怀疑而产生的一种复杂的心理体验，比如焦虑、忧伤、不安、失落、痛苦、内疚、自责、悔恨等。

从心理学角度来讲，任何人一旦对自己有这种消极评价，它就会无意识地成为他生活的一部分，会对它随时随刻的到来感到习以为常。其实，消极的自我评价总是错误的。心理学家将常见的认知错误列举如下：过分夸大与缩小的超概括化错误、夸大其词的“双目镜”错误、逐下短语式的“贴标签”、任意化推论、全或无的极端化思维。比如，你会因为一次小小的失败而整个否定自己：“上次的问题还未完全解决好，这次出问题肯定完了！”你犯的是以偏概全、以一当十的“超概括化”的错误；你感到自己一无是处，实际上是犯了过分地夸大缺点、过分地缩小优点的“双目镜”错误。你会给自己贴上莫名其妙的标签：“我是个笨人”。你会进行任意化的推论：“我一直是个失败者，因为我在单位从未评为先进或受到过奖励。”你会犯非此即彼、非白即黑的“极端化”错误：“这次我一定会被公司裁掉！”

自卑是一种性格缺陷，是一种不阳光的心态。具有自卑心理的人往往性格懦弱、内向，意志比较薄弱。这种人总是一味地轻视自己，总感到自己这也不行，那也不行，什么也比不上别人。这种情绪一旦占据心头，结果是对什么也不感兴趣，忧郁、烦恼、焦虑便纷至沓来，因而对待工作心灰意冷、万念俱灰。自卑能够使一个人失去奋斗拼搏、锐意进取的勇气。倘若遇到困难或挫折，自卑的人总会长吁短叹，怨天尤人，抱怨命运给予自己太多的坎坷。这与现代人应该提倡的自信气质和宽广的胸怀是格格不入的。

据有关统计表明，在世界上，至少有95%的人都有自卑感！这句话听起来似乎挺吓人，但这确实是一个毋庸置疑的事实。那么，职场中人产生自卑感的原因是什么呢？

1. 自我评价太低

职场中人可供比较的对象很多，而且因其所处的特殊环境，也使得很多的职场中人喜欢以他人为镜来认识自己，根据他人对自己的评价和自己与他人比较来认识自己的长短优劣。由于这种比较通常是拿自己的短处与他人的长处比，也就容易出现越比越觉得自己不如人，越比越泄气的情况，进而会产生自卑感，低估自己。

2. 消极的自我暗示

当人面临一种新局面时，大多会自我衡量是否有能力应付。性格内向的人对自我的认识不足，常常觉得自己能力不够，这样一个消极的自我暗示，会抑制自信心，产生心理负担，限制能力的发挥，工作效果相对也不佳。一旦形成恶性循环，自卑心理就会进一步加重。

3. 挫折的影响

在职场中，挫折不可避免，当人遭受挫折后，可能会变得消极悲观，特别是性格内向的人，稍微受挫就会给其沉重的打击，使其出现自卑心理。

4. 生理方面的不足

生理方面有缺陷，或自认为有缺陷，如觉得自己不够漂亮等，也容易产生自卑心理。



专家处方

上述案例中的王小姐工作认真负责，且被提拔为市场部负责人，在众多高学历人群中，她能当上负责人，这足以说明她的工作能力及她为工作做出的业绩已经得到了公司的认可，她完全没有必要因为自己学历不如别人而自卑，更没有必要担心公司裁员名单里会有她。

王小姐要克服自卑心理，就要学会积极地肯定自我，多想想自己在工作上取得的成绩，必要时写出自己的优点和强项。最关键的是，王小姐要正确认识学历与能力的关系，高学历并不等于高能力，低学历也并不代表低能力，只要能取得业绩，就是公司需要的人。

自卑，就像一面看不见的篱笆墙，能把一个人隔离和封闭起来。自卑，是我们成功路上的沼泽，是我们前进的绊脚石，是我们走向成功的障碍。自卑是件危险的事情，它可以把一个健全的人变成一个废人。一名职员，要想赢得成功，必须远离自卑，克服自卑，摆脱自卑。

虽然自卑可能是毁灭一个人的隐形杀手，但它并不可怕，只要我们能在认识它的基础上消灭它，走出自卑的阴影，我们就能还自己一片明朗的天空。

通常，我们可以通过以下做法走出自卑的阴霾：

1. 消除“比”的心理

不要以己之短比人之长，这样会越比越泄气。要以己之长比人之短，这样才会越比越有信心，才可以不断巩固和增强自信心。

2. 正确地暗示自己，改变消极的用语

要用自信的心态暗示自己，比如“我能行”、“别人能干的事我也能干”、“这次我一定会成功”等，这样就可以增加自己战胜困难与挫折的信心。同时，在日常生活和工作中，要尽量避免使用一些消极性的自我描述用语，如“我不行”、“我没希望”、“我做不好”等。

3. 不断提升自己的自信心

自卑是自信的晴雨表，自卑是做事的天敌。当你树立了自信之后，自卑也就自然而然地化为乌有了，因为自信是消除自卑心理最根本的动力。不要害怕失败，要以积极的态度分析失败的原因，相信自己的能力和毅力，才能克服困难，走向成功。

4. 要想办法不断增加自己成功的体验

可找一些力所能及的事作为试点，努力获取成功，增强自己的自信心。然后再照此办法，获取一次次的成功。随着成功体验的积累，你的自卑心理就会被自信所取代。

5. 不苛求十全十美

对自己高标准、严要求是好的，但期望值过高，就很难满足，从而使自己痛苦、烦恼。世界上本没有十全十美的事，每个人也不要强求自己，给自己设置障碍。因为处处苛求完美的人所受到的压力要比常人大得多，而且总是担心达不到目标，终日生活在焦虑、紧张、忐忑不安中。这样不但有碍身心健康的发展，还会使自卑心理进一步加重。

正确的做法是：调整自己的期望值，不跟自己过不去。

6. 走到前面去

自卑使人产生畏缩心理，只有勇敢地走到前面去，才能战胜它。所以，当你出席聚会时，特别是公司开会时，要尽量坐到前面去，将它当作一种习惯，克制自己胆怯、紧张的心理，勇敢地接受大家的注目。这样能消除怕见上司的顾虑，增强自信心。

7. 抬起头来，正视对方

心理学家认为，不敢正视对方通常意味着，对方的存在使你感到自卑、不自在，或怕对方会看穿你等。而这些，都是在向对方发出不诚实或不友好的信息。

所以，当你拜访或接待来客的时候，当你面对同事或上司的时候，当你碰到陌生人或有名气的人的时候，你要勇敢地把头抬起来，把胸挺起来，目光正视对方，并适当提升说话的力度，让对方感觉到你有必胜的信心和勇气，从而赢得对方的尊重和信任。

8. 正确地认识自我


自卑的人对于自我的认识往往不够正确、不够全面。所以，你不妨将自己的注意力转移，不要老关注自己的弱项和失败，而是将注意力和精力转移到自己最感兴趣也最擅长的事情上去，发现自己的优点，看到自身的价值，找到更适合自己的路径。选择更适合自己的途径发挥自己的长处，自卑心理也就没有了立足之地和发展的动力。

当然，克服自卑心理，走出自卑的阴影，不仅要有正确的方法，还要有决心、有信心、有恒心，这样你才能把自卑转化为向上的动力，才能使自己在生活和事业上一帆风顺。

总之，对于每一位有自卑感的上班族来说，你现在所处的位置或你将要登上的位置，都是你个人表现优异所致，没有理由自卑，也没有理由给自己增加心理压力。


打肿脸充胖子——虚荣心理

我们常说职场很复杂，其实复杂的不是职场，而是职场中的人。职场中的人，总是有着各种各样的心理，其中虚荣心理就是大部分职场人常见的心理状态，无论领导还是下属，统统都有。在职场中，严重的虚荣心理害人不浅。

 职场案例

刘耀辉刚刚被提升为部门主管，接手一个公司新起步的项目。老板对这个项目非常重视，认为它是公司未来重要的赢利点，提出要努力在半年内实现业务上的突破。刘耀辉作为这个新部门的主管，感觉老板对自己非常信任，准备大干一场。但刘耀辉实际做起来却处处碰壁，尤其是他以前一直是做一线的员工，缺乏管理经验，光是协调部门员工的工作就耗费了他很多的精力，业务开展结果也就马马虎虎。

本来出现这样的情况，也在预料之中。公司就考虑到这样的情况发生时，如何让其他部门参与进来，并预先制订了相应的方案。但刘耀辉害怕受到老板的否定，惧怕别人说他这个主管当得不合格而在公司里没有面子，竟然做假数据呈交老板。一开始还好，但时间久了，老板发现事情不对，调查发现刘耀辉做了假数据，结果可想而知，刘耀辉被公司辞退了。

 心理诊断

上述案例中，刘耀辉的下场可谓都是“虚荣惹的祸”，是“打肿脸充胖子”的后果。从刘耀辉的经历看，真可谓是被虚荣心理毒害不浅。“打肿脸充胖子”，这是我们对爱慕虚荣的人最贴切的形容。

爱慕虚荣是人类最普遍的弱点之一，每个人身上都有爱慕虚荣的毛病。作为一个上班族，在生活和工作中表现出一点虚荣心是很正常的，适度的虚荣心是可以催人奋进的。然而，虚荣心过强，就会适得其反，影响自己的前程。

心理学上认为，虚荣心是指一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，通过满足自己的自尊，赢得别人和社会的注意与尊重的一种心理。虚荣心实质上是一种被扭曲了的自尊心，是自尊心的过分表现，是一种追求虚表的性格缺陷，是一种极为不健康的心理，是人们为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣是修养的最大污点，是成功的最大障碍。

思想家卢梭曾说：“有的人总是戴着面具，几乎没有以本来的面目出现过，甚至弄得自己也不认识自己。当他不得不露出真面目的时候，就会感到万分的局促。在他们看来，要紧的不是他们实际上是什么样的人，而是要在外表上看起来好像是什么样的人。”的确如此，虚荣就像穿在身上的一件华美的外衣，每个人都想用它展现自己的身份与荣耀。这种欲望越来越强烈时，最终会成为心中的美丽陷阱，自己也跟着掉进去了。

虚荣心的产生与人的需要有关。人类的需要分生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。其中尊重的需要包括对成就、力量、权威、名誉、地位、声望等方面的需要。一个人的需要应当与自己的现实情况相符合，在条件不具备的情况下，通过不适当的手段来获得满足就是过于虚荣的表现，如上述案例中的刘耀辉。

职场中的虚荣心理，其表现是多方面的：

- (1) 对自己的能力、水平估计过高。
- (2) 处处炫耀自己的特长和成绩，喜欢听表扬，对批评恨之入骨。
- (3) 常在外人面前夸耀自己有点权势的亲友，对上级竭尽拍马奉承。
- (4) 不懂装懂，打肿脸充胖子，喜欢班门弄斧。
- (5) 家境贫寒却大手大脚，摆阔气赶时髦。
- (6) 处处争强好胜，觉得处处比人强，自命不凡。
- (7) 把工作中的失误归咎于他人，从不找自身的原因。
- (8) 有了缺点，也寻找各种借口极力掩饰；对别人说长道短，搬弄是非。

虚荣心男女都有，但总的来说，女性的虚荣心比男性强。因此，虚荣心带给女性的痛苦比男性大得多。虚荣心强的人，与其说是为了脱颖而出、鹤立鸡群，不如说是自以为出类拔萃，所以不惜玩弄欺骗、诡诈的手段，使虚荣心得到最大的满足。然而，虚荣心在现实中只能满足一时，长期的虚荣则会导致非健康情感因素的滋生。



专家处方

英国剧作家莎士比亚说：“虚荣是一件无聊的骗人的东西，得到它的人，未

必有什么功德，失去它的人也未必有什么过失。”既然如此，我们为什么不抛弃自己的虚荣心呢？丢弃虚荣，你才能更好地构筑自己的大好前程；丢弃虚荣，你才能做真正的自己。

由上述心理诊断可知，职场中的虚荣心有时会产生可怕的动机，带来非常严重的后果。因此，虚荣心要不得，应当把它克服掉。具体克服方法可以参考以下几点：

1. 人要有自知之明

人贵有自知之明，对自己的短处和长处都要有一个正确的认识。自己是什么样子，有多大能耐，都要真实地表现出来。否则就会影响自己的个人形象，许多麻烦也就不可避免。

2. 要树立正确的荣辱观

职场中，每个人都喜欢得到老板的尊重，得到同事的尊重，这是很正常的，但这种尊重的基础是自己在工作中有所作为，而不是弄虚作假。面子“不可没有，也不能强求”，如果“打肿脸充胖子”，过分追求荣誉，显示自己，就会使自己的人格受到歪曲。

3. 把握好攀比的尺度

从某种程度上来讲，相互攀比是产生虚荣心理最大的因素，如攀比工资、攀比地位、攀比吃穿，甚至连车、房都要攀比。在相互攀比的情况下，有些人免不了会产生虚荣心理。对于职场人士来说，在工作中要把握好攀比的尺度、方向、范围和程度。从方向上讲，要多立足于企业价值而不是个人价值的比较，如，比一比个人在企业的地位、作用与贡献，而不是只看到个人工资收入、待遇的高低；从范围上来讲，要立足于健康的而不是病态的比较，如比业绩、比干劲、比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人，表现自己。

4. 进行自我心理纠正

如果你已经具有过强的虚荣心理，可以采用心理训练的方法进行自我纠正。对不良的虚荣行为进行自我心理纠正，即当病态行为即将或已经出现时，个体给自己施以一定的自我惩罚，如经常给自己敲敲警钟，以求警示与干预作用。时间久了，虚荣行为就会逐渐消退，但这种方法需要本人超人的毅力和坚定的信念才能起到一定的作用。

5. 看清虚荣的真面目和危害，树立正确的荣誉观

有的人虚荣心很强，也意识不到自己的虚荣，更不肯承认自己的虚荣，而且