

你困惑已久的许多问题，都能用心理学方法解决！

# 拆掉心里的墙

央视财经频道、少儿频道特约心理专家  
赵小明力作

从心理学角度探讨 目标管理  
职业迷茫 睡眠障碍 亲密关系  
社交恐惧 ……

赵小明——著

61堂实用生活  
心理课

# 拆掉心里的墙

61堂实用生活  
心理课

赵小明——著



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

拆掉心里的墙 61堂实用生活心理课 / 赵小明著. —北京: 化学工业出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-122-30743-9

I. ①拆… II. ①赵… III. ①成功心理 - 通俗读物  
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 248653 号

---

责任编辑: 王丹娜 李 娜

文字编辑: 焦欣渝

责任校对: 边 涛

内文设计: 北京八度出版服务机构

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延凤印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 360 千字 2018 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

# 目 录

## 第一章

### 目标管理的心理学策略

- 2 自信的塑造
- 6 如何持久地获得快乐
- 11 如何将想法落到实处（1）
- 15 如何将想法落到实处（2）
- 19 梦想如何实现（1）
- 23 梦想如何实现（2）

## 第二章

### 获得更好的亲密关系

- 28 如何能知道我的男朋友有没有其他女朋友
- 34 最危险男人与最容易受伤害的女人相遇
- 39 控制型男人和牺牲型女人的相遇
- 43 婚姻中的妻子

## 第三章

### 你的职场，不再迷茫

- 49 职场中，同事不喜欢我怎么办
- 55 不愿意按照领导的要求去做，怎么办
- 60 初次相识沟通术
- 63 最高级的沟通技巧
- 66 快速阅读的秘诀



- 70 谈判心理学
- 73 执行力心理学
- 76 办公室斗争的处理秘诀（1）
- 80 办公室斗争的处理秘诀（2）
- 84 如何做一场培训

## 第四章

### 7个步骤，塑造成熟大脑

- 91 对大脑进行开发
- 95 对大脑进行补偿性训练
- 99 对专注力进行训练
- 104 提高思维层次
- 110 分清思维层次的量变与质变
- 116 去除固化思考，使思维更灵活
- 121 建立属于自己的三观

## 第五章

### 4个窍门，睡眠更香甜

- 127 忘记自己正在睡觉
- 131 想象另一个世界
- 134 建立信念
- 137 先做梦，再睡觉

## 第六章

### 轻松面对生活的心理学策略

- 142 如何让生活变得更轻松
- 146 把焦虑甩在身后
- 151 社交恐惧症的治疗
- 155 情商、自控力、愤怒管理
- 160 评估对方的初始情绪
- 165 生命中有没有永久的美好
- 170 死亡焦虑与临终关怀
- 174 婆媳冲突的高情商策略
- 179 为什么有的人对外人好，对家人却不好
- 182 生活无意义感如何解决（1）
- 186 生活无意义感如何解决（2）
- 191 如何摆脱早年家庭的影响
- 195 人生遇到转折的时候怎么办

## 第七章

### 揭开成长的秘密

- 201 如何让孩子抵御游戏
- 205 孩子的人格成长阶段
- 210 孩子被老师打，怎么办
- 215 初中孩子该住校还是该回家
- 218 家暴的父亲
- 223 针对小学生盗窃现象的心理策略

228 感恩教育如何实施

234 延迟满足和额叶自制力

## 第八章

### 探索心理的奥秘

240 气场心理学

244 思维透明还是思维欺骗

251 你相信有外星人吗

258 过往伤害对性格的影响

261 在危险情景中获得安全的前提

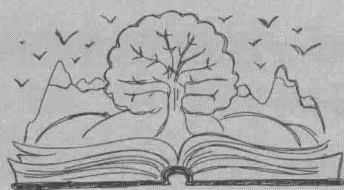
265 为什么城里人越来越喜欢养宠物

269 追逐大师的心理分析

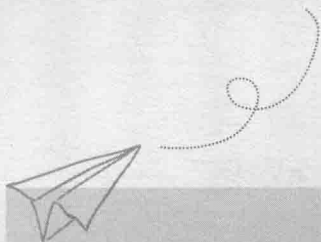
272 各流派对人格障碍的治疗方法

277 自律与吃苦心理学

第一章



目标管理的  
心理学策略



## 自信的塑造

有想学演讲的学员问我怎样才能克服演讲中的恐惧，还有学员问我怎样才能让自己善于“吹牛”。

首先，关于如何能够吹牛的问题，我个人是这样看的：

有自恋人格障碍的人天生就会吹牛，这是自恋人格障碍最没有障碍的那部分优势。

他们没有宣传自己的障碍，也不惧怕宣传自己。那么普通人呢？以我个人作为例子，我自幼就没有上台的恐惧。不是因为我有自恋人格障碍，而是因为我自小就登台表演。我不是专业的艺术家，但是我从来没有中断过表演。初中的时候我学习差极了，但是每次到了班里要搞活动的时候，我都要上台表演，到了高中也是如此。这样就有了很强的展现自己的渴望，锻炼出了自信心。上了大学之后，我加入乐队，上台表演唱歌，不但从来没有过恐惧，反而感觉是台下人越多越兴奋。有点像我们说的兴奋型选手。

关于后天可不可以训练出自信，我认为是可以的。为什么呢？因为每一个人都有自己恐惧的东西，而解决恐惧最好的办法就是突破和练习。你先选择在自己能感到有心理优势的人面前锻炼，刚开始只有几个，慢慢地人越来越多。人不是天生的每件事情都能做好，对于做不好的事情，我的方法就是重复练习。我有个特点就是，一件事情做不到，我就会反复地做，有点偏执，但我会把它做完，做成。做成了，就拥有这个能力了。

我觉得最需要告诉大家的就是，你得有一种积极的态度。一般情况下，我对做一件事的预期都是乐观的，做一件事情的时候，我会倾向于相信它不会失败。这种信念从何而来？我觉得跟我在做这件事之前长期的积累有关。

如果你能坚持看书、学习，那么当你试图去展示一件自己擅长的事情的时候，你的自信一定是随之而来的。因为这么多年积累的知识会给你力量和信心。

一点点地通过训练与实践，积累自己心中的优势感觉。自信最重要的来源就是自己在某个方面的“长板”。年龄大的人有丰富的人生经验作为长板，年轻的人有不用担心失败与跌倒的年龄优势作为长板。每个人其实都有属于自己的长板，你需要做的是发现、发掘、发挥，把它修得更长。

有自恋人格障碍的人天生自恋，他们从不需要被塑造。

完美！





普通人则需要通过努力来塑造自信。

神啊，救救我吧！



如何塑造自信呢？

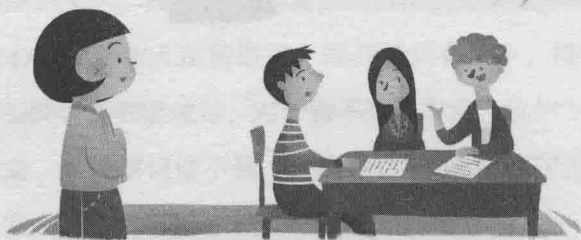
首先保持积极的情感，坚定信念。



其次直面恐惧，突破障碍。

去人多的地方  
练练胆！

I think...



每个人都有自己恐惧的东西，而解决恐惧最好的办法就是练习。人的适应能力和学习能力极其强大。

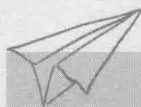


不断练习。



一点点地通过训练与实践，积累自己心中的优势感觉。自信最重要的来源就是自己在某个方面的“长板”。年龄大的人有丰富的人生经验作为长板，年轻的人有不用担心失败与跌倒的年龄优势作为长板。每个人其实都有长板，你需要做的是发现、发掘、发挥，把它修得更长。





## 如何持久地获得快乐

有个学员问了一个问题：快乐到底从哪里来？他说他感到自己已经挺富裕了，但是这些年来越来越感到失去了快乐。这是个非常有代表性的问题，其实生活中我们每个人都在寻找快乐。

快乐到底是什么呢？首先，从心理学角度来讲，快乐就是我们大脑里的快感中枢被刺激而产生的愉悦感。

问题在于我们如何让自己持续地获得快乐。生命中很多第一次，都会给我们带来快乐。但是渐渐地，这些快乐很快就会消退。因此，任何依靠单一刺激的快乐，都不能持久。怎么办呢？

心理学家发现，一个人吸毒的时候，他的大脑兴奋区域和一个人在性爱高峰体验时的兴奋区域重叠率大概达到90%以上。也就是说，吸毒产生的强烈的快乐刺激，也和我们的快感中枢有关。所以，人很多与此有关的快乐，实际上都是快感中枢产生的。这些快感中枢的产生最早是与我们的生理快乐有关（在拉康的精神分析学说中，把这种快感中枢的快乐叫作小a的快乐）。慢慢地，与此有关的基本生理本能的快乐，到一定时候需要转换成其他的快乐。我们每一次获得快乐，由此得到欲望的推动，就像一种生产力。而人类正是由于这种快乐的推动，才使得生活不断发展。

但是，生活中我们在不断地获得快乐的过程中，需要始终保持一种对快乐的察觉能力，否则就会像那位学员说的，我们的快乐越来越少了。比如，当你

长大之后，第一次有了亲密关系的经历，那是一种快乐；第一次有了接吻的经历，那是一种快乐。但是这种仅仅和生理相关的快乐，我们很快就享受完了。如果我们把所有的快乐都放在生理刺激上，那么最终有一天，你的愿望和快乐就无法被满足了。

物质享受也能给人带来快乐。当你成年之后，第一次工作，第一次买汽车，第一次开宝马、奔驰，第一次住豪宅……这些都能给你带来快乐，但是这些快乐都很短暂，很快就消退了。接着你就想买更好的车、更大的房子，或者更多地沉溺于这种来源于与他人比较、别人对你投注羡慕的目光所产生的快乐。其实，我们来源于物质的快乐，和我们简单地来源于食、色、性的快乐都是属于被刺激之后，需要不断升级的快乐，最终也会发展到没有快乐可以满足的阶段。所以，它们不能成为我们快乐的源泉。如果你的快乐源泉只有这些东西，一定会感到快乐越来越少，没有快乐给你新的刺激了。

那么，怎么解决这个问题呢？我们一定要有其他快乐，建立在更多精神满足感基础上的快乐，拥有更多丰富体验的快乐。人生的快乐不能只有简单的物质支点。

比如说有时听到一首好听的歌，你会反复听很久，然后想到好多与生活经历有关的感受，你会把它放在车载音乐里面，每天反复享受。我会经常花很多时间选音乐，选好听的音乐，就变成了我另外一个成瘾行为的快乐。而这种快乐永远没法被满足，因为可以不断地获得快乐。这种快乐不会像食、色、性、买名牌汽车、买豪宅一样地不断被升级，因为它是一种艺术的体验。所以，我建议大家，在精神领域里，必须有一种除食、色、性之外的快乐源泉。

如果我们的快乐只有权力、金钱，那我们就没法让这种快乐升级了。那么，怎么办呢？

我们还得有其他快乐源泉，比如做公益。做公益也会有快乐的感受，而这种快乐的感受不会把你吞噬掉，它会让你体验到持久的满足感。

如果我们能在生活中能发现和挖掘这种类似的快乐，那么你就会发现你





的快乐会被拓展，快乐的源泉会拓展。甚至有时候走在路上，看到叶子飘在前面，这些叶子很漂亮，有金黄的光芒，你也会欣喜很久。还有，走在路上，踢动石头的过程，让你仿佛回到了小时候，这也会让你激动很久。

不要把快乐锁定在一些所谓的食、色、性和简单的物质体验上，否则我们的快乐就会越来越少，

我们的生活要永远有意义、有趣味，这样才能把我们的生活推动下去，有时通过改善自己的生活来帮助其他人，我们的生活就会永远有价值。

尝试抓住生活中任何微小的体验，充分感受，你会发现，快乐其实无所不在。





想想生活也没啥意义……每天数钱真无聊。





这曲子是我年轻时候最喜欢的了。  
每次和初恋情人躺在草坪上都听，今天再次听到，热血的少年时光完全回来了，哈哈哈哈哈！



快乐就是我们大脑里的快感中枢被刺激而产生的愉悦感。  
我们如何让自己持续地获得快乐呢？生命中很多的第一次，都会给我们带来快乐。但是渐渐地，这些快乐很快就会消退。

因此，任何依靠单一刺激的快乐都不能持久。怎么办呢？  
尝试抓住生活中任何微小体验，充分感受，你会发现，快乐其实无所不在。



有了艺术高峰的体验，看  
个落叶都开心。