

褪去喧嚣与浮躁，打开身体闸门，倾听来自心灵的声音

听心理学家 讲故事

TING XINLI XUEJIA
JIANG GUSHI



雷 坚◎编著

一本关于探究情绪、触摸心灵、剖析心理的自我修炼故事读本



中国纺织出版社

听心理学家 讲故事

雷 坚◎编著

常州大学图书馆
藏书章



 中国纺织出版社

内 容 提 要

一个个富有哲理的故事，细腻而温润的语言，从心理医生嘴里娓娓道来。

或许，这并不能帮你摆脱生活的烦恼，却也能减轻你内心的重压，让你以一种轻松的心态去面对现实的人生，找寻失落很久的快乐。

图书在版编目（CIP）数据

听心理学家讲故事 / 雷坚编著. --北京：中国纺织出版社，2017.12

ISBN 978-7-5180-4414-6

I. ①听… II. ①雷… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第302891号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：215千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

一场大雨之后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来。蜘蛛一次次地向上爬，又一次次地掉下来……一个人看到这只蜘蛛，叹了口气，自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，这个人变得更加消沉。

也许人生总是有太多的不如意，甚至痛苦比快乐的部分还要多。工作上的，生活上的，感情上的，所有的一切不如意，似乎没有人来倾听，唯一忠实的听众就是自己的心。

大凡生活于世俗的人，总是不能心平气和，时常感觉自己为别人而活着，为各种不同的烦恼而活着。似乎有太多的身不由己，太多的事与愿违，太多的不完美，太多的幸福只是瞬息而过。每当伸手想留住些什么，抓住的却是微薄的空气，那些好像原本属于你的总会一点一点地消失。时光在不经意间流逝，抬头仰望久违的天空，发现它正在下着很大很冷的雨，所以只能独自痴痴地站在雨里望着远方……

有些人年轻时向往于大都市的繁华，然而一切并没有想象的那么美好，在繁华的背后有太多生活的辛酸和无奈。在人生的某个阶段，又幻想着下一个人生阶段，好像那里只有美妙的音符和欢快的乐章。直到有一天才感觉到许多现实早已把思想改变，自己感觉到的不是理想中的自由，而是迷茫与

无聊。

生活中，你是否也曾感到如此郁闷、不安、孤独，想要找个发泄的出口，却发现无处可去、无人可说。你是否期待着有一个如知己般的心理医生，可以随时为你排忧解难。如果你正在寻找，那这本书可以成为你的亲密朋友。

编者著

2017年2月



目录

第01章 人生阴影，是自己遮住了阳光	001
欲望无边，一切适可而止	002
走不同的路，看不一样的风景	004
接受痛苦，请别放弃希望	007
淡定于心，从容于行	009
第02章 幸福物语，在于珍惜拥有	013
努力之后，别惧怕失去	014
越是在乎，越容易失去	016
活在当下，享受生活	018
每天醒来，迎接全新的自己	020
自己拥有的，并不比别人少	022
第03章 心灵松绑，拨开天空迷雾	025
过于执着，就会变成固执	026
生活，适合自己就好	028
放下重负，轻装前行	030
别太苛求，生命的美在于真实	033
所有的关心，并不都是别有用心	035

人到无求，心自安宁	038
第04章 对话自己，探寻内心秘密	041
鸟笼效应：庸人常自扰	042
马太效应：好风凭借力	044
破窗理论：伟大源于细节的积累	046
鲇鱼效应：人生需要竞争	049
习惯性无助，别轻易否定自己	051
第05章 读懂一张脸，了解一个人	055
不露声色，看透他人伪装	056
洞悉人性，洞察人心	058
知人知面更要知心	060
本色做人，表里如一	063
一脸带百相，观脸可识人	065
第06章 再见烦恼，告别坏情绪	069
青蛙效应：居安可思危	070
詹森效应：别给自己太大压力	072
聪明如你，别让情绪左右你	074
第07章 即刻出发，战胜拖延症	077
成功在于立即行动	078
没有借口，只有完美执行	081
不要总对别人说“我很忙”	083
不找借口，方法总比问题多	086

第08章 克制自我，才能超越自我	089
人生最大的敌人，莫过于自己	090
人生，是一次自我完善的修炼	092
心中有阳光，处处皆光明	094
克制自负，弯腰使你更优秀	096
第09章 心随境迁，一切顺其自然	099
活着，别太过于在意别人的眼光	100
成熟，就是接受世俗	102
心胸豁达，别让小事折磨自己	104
输赢，不是人生的全部	106
坦然接受命运的不公	108
第10章 心容则容，空心能容万物	111
人生深邃之处是忍耐	112
仁厚之心，有容乃大	113
忍辱负重，来去顺其自然	116
为了玫瑰，也要给刺浇水	118
第11章 专心于路，别怕脚下的泥泞	121
冰淇淋哲学，逆境是一种磨炼	122
跨栏定律：困境只是暂时的	124
蘑菇定律：成长需要过程	126
笑纳生活，风雨之后就是彩虹	128
灾难中，感恩涅槃重生	130

第12章 心之所向，越努力越幸运	133
只要启程，全世界为你让路	134
执着换机遇，时间换天分	136
点燃光彩，努力缔造生命的辉煌	139
机会只留给有准备的人	141
努力中忍耐，忍耐中努力	143
第13章 另眼看世界，发现一种美	147
快乐烦恼，皆由心生	148
转一个角度，换一份心情	150
换一种想法，奇迹便会出现	152
换一种生活，心态就会改变	155
脑洞大开，多维度看世界	157
第14章 快乐工作，找寻人生的价值	161
异性效应：巧妙引导合作	162
杜利奥定理：热忱是工作的灵魂	164
二八定律：寻找时间的价值	167
奥卡姆剃刀定律：不做任何多余的事	169
雷鲍夫法则：塑造职场信任度	172
第15章 念念不忘，让爱不过期	175
移情效应：站在对方的角度看问题	176
视网膜效应：爱并欣赏着他	178
刺猬效应：留出相爱的距离	181
吞钩现象：放下纠缠的爱情	183

第16章 追逐成功，抓住命运的机会	187
半途效应：意志力是无限的	188
不值得定律：有些事情不必花费力气	190
杜根定律：自信铸就成功路	192
跳蚤效应：挖掘自己潜在的能力	194
参考文献	198



第01章

人生阴影，是自己遮住了阳光

人生中很多阴影的出现，都是我们自己遮住了阳光。人生有亮丽的风景，在亮丽的背面会有黑暗的风景。如果你总是盯着黑暗的地方看，就看不到阳光了。当你的心宽阔、无为之时，越过前面的阴影，自然会重见阳光。

欲望无边，一切适可而止

生活中有两个悲剧。一个是你的欲望得不到满足，另一个则是你的欲望得到了满足。

人生就是一次奇怪的旅程，有的人跌跌撞撞，在人生中迷失了自己的方向；有的人怡然自乐，微笑面对生活，把握住了人生的幸福。也许，你会感到疑惑，怎么会出现这样迥然不同的局面。因为，在人生的旅途中，除了美丽的风景，还有很多的诱惑，而每个人的内心都有一个魔鬼，那就是欲望。当那些诱惑出现在你面前，就会激发起你内心的欲望，为了满足内心的欲望，你会奋不顾身、倾尽一生，极力地追求着，所以，你会在人生的路上跌跌撞撞，找不到失去的自我，痛苦地煎熬着。

每个人都有这样或那样的各种欲望，有的人追逐权力，有的人崇尚金钱，有的人喜欢幸福，有的人渴望快乐。在他们的生活中，缺少着什么他们就渴望着什么，而且这样的欲望是惊人的。因为欲望本身的特点就是难以满足，不断地循环下去，欲望越滚越大，扭曲了内心，他成为了欲望的奴隶。欲望无边境，一切适可而止吧。

于连出生在小城维立叶尔郊区的一个锯木厂家庭，从小身体瘦弱，在家中被看成是“不会挣钱”的不中用的人，经常遭到父兄的打骂和奚落。卑贱的出生使他常常受到社会的歧视。对此，从小就聪明好学的他，在一位拿破仑时代老军医的影响下，崇拜拿破仑，幻想着通过“入军界、穿军装、走一条红”的道路来建功立业、飞黄腾达。

在14岁时，于连想借助革命建功立业的幻想破灭了。这时他不得不选择

“黑”的道路，幻想进入修道院，穿起教士黑袍，希望自己成为一名“年俸十万法郎的大主教”。18岁，于连到了市长家中担任家庭教师，而市长只将他看成是拿工钱的奴仆。在名利的诱惑下，他开始接触市长夫人，并成为了市长夫人的情人。

后来，与市长夫人的关系暴露之后，他进入了贝尚松神学院，投奔了院长，当上了神学院的讲师。后因教会内部的派系斗争，彼拉院长被排挤出神学院，于连只得随彼拉来到巴黎，当上了极端保皇党领袖木尔侯爵的私人秘书。他因沉静、聪明和善于谄媚，得到了木尔侯爵的器重，以渊博的学识与优雅的气质，又赢得了侯爵女儿玛蒂尔小姐的羡慕，尽管不爱玛蒂尔，但他为了抓住这块实现野心的跳板，竟使用诡计占有了她。得知女儿已经怀孕后，侯爵不得不同意这门婚事。于连为此获得一个骑士称号、一份田产和一个骠骑兵中尉的军衔。于连通过虚伪的手段获得了暂时的成功。但是，尽管他为了跻身上层社会用尽心机，不择手段，然而最终功亏一篑，付出了生命的代价。

有人说，于连身上有着两面性的性格特征。于连最后在狱中也承认自己的身上实际有两个我：一个我是“追逐耀眼的东西”，另一个我则表现出“质朴的品质”。在追逐名利的过程中，真实的于连与虚伪的于连互相争斗，当然，他本人内心也是异常痛苦的。最终，因不断地追求名利，让自己心力交瘁。

欲望就像毒品，是会上瘾的，当你一次满足了之后，就会不断地想要更多的欲望，那根本就是一个无法填满的无底洞。当然，每个人都有一定的欲望，这是正常的。欲望可以促进我们不断地奋进，欲望也是一种自我肯定。但是，如果你的欲望过于强烈，就不再是对自己存在的肯定，相反会进而否定或取消别人的存在。到那时候，人被欲望所控制着，成为了欲望的奴隶。学会放下欲望的人是自由的，因为有了禁锢，也就没有了烦恼，所以他是自由的。也许，在你的心中也会有种种的欲望，或金钱或权力，但是，如果你要想赢得自己的人生，赢得幸福，那就放下欲望，适可

而止。

谁也不记得欲望是怎么来的，它似乎是人类与生俱来的。即便是一个刚刚诞生的小生命，随着时间的发展，欲望也会在他身上不断地演变和繁殖。有物质上的衣食住行，有精神上的尊重、认可、快乐、自信、幸福、自由，这些不同的欲望在不同的时间、不同的地点、不同的人身上尽情地表演着，构成了精彩纷呈的世界，点缀了千姿百态的人生。

人类是欲望的产物，而生命则是欲望的延续，人不可能没有欲望。欲望也不会停止，它会伴随着人的一生。欲望的存在是无可厚非的，但是，人类是高级动物，可以控制自己的欲望，甚至放下自己的欲望，这也是可以做到的。一个人就像是一条欲望的溪流，它流淌的不是溪水，而是人的各种欲望。



欲望如水，能载舟，也能覆舟，就看你如何去对待了。很多时候，我们抱怨生活太痛苦了，其实这就是内心的欲望无形之中为自己戴上了枷锁，禁锢了自己的自由与生命。那么，当你感到沉重的时候，不妨放下内心的欲望，跨越生命，赢得自己的人生。

走不同的路，看不一样的风景

跳出框框，别被固有的思想禁锢住。

无论我们做什么事情，如果你总是在别人用过的套路中打转转，那只会束缚自己的思维，这时你应该做的，就是跳出框框，别被固有的思想禁锢住。当经验在大脑里越积越多，甚至会形成一种思维定式的时候，人们总习惯用自己的价值标准和思维模式来评判事物，其实，这就是所谓的“思想僵化”。

通常情况下，越是在机遇面前，一个人的心理越是趋于保守，他就越容易陷入这样的困境，他很难去做任何事情。生活在这个变化莫测的世界，时代总是向前，逆水行舟，不进则退，如果你不愿意创新自己的思想，总有一天，你将会被这个社会所淘汰。

匈牙利在20世纪40年代发明了圆珠笔，由于它易于书写和便于携带，所以一经问世便风行全球。可好景不长，这种圆珠笔在使用一段时间后就会出现漏油的毛病，弄脏了纸张及衣袋。

对此，圆珠笔发明者及很多研究圆珠笔的人对于漏油问题都反复进行了深入的研究，他们都发现毛病出在笔珠书写时受到磨损，墨油就跟随磨损部位漏出来。他们将注意力一直停留在笔珠的研究上，拼命提高笔珠的耐磨性。当他们把笔珠的耐磨性改善后，笔珠与笔杆接触的耐磨问题冒出来了。

而日本人中田藤三郎却发现了问题中的奥秘，在他看来，圆珠笔是个很有发展前途的商品，假如能改进它的漏油问题，将会获得比圆珠笔的发明者更多的财富。他仔细分析了圆珠笔的结构及出毛病的原因，也总结了许多人对改进漏油问题的失败经验。最后，他采取逆向思维，获得了防止圆珠笔漏油的方法。

他的方法很简单：通过反复试验，统计当圆珠笔写到多少字后就漏油，在掌握这个数量的基础上，他着手把笔芯的装油量减少，减少到圆珠笔磨损在开始漏油之后，芯子中的笔油已经用完了，这样，再也无油可漏了。笔芯的油用完了，可换支笔芯，圆珠笔可继续使用。

在解决圆珠笔漏油的问题上，中田藤三郎并没有被固有思想的框框套住，而是逆向思考，开拓思维，因而巧妙地解决了难题。人和动物最根本的区别在于有思想、有思维活动。但是，思想也是需要推陈出新、不断更新的。否则，总是被固有的陈旧思想束缚，只会一事无成。

在美国纽约街头，有一个卖气球的小贩，每次当自己生意不怎么好的时候，他就会使用这样的方法：向天空放飞几只气球。这样一来，就会吸引一些玩耍的小朋友来围观，自己的生意又会好起来，那些被气球吸引过来的小

朋友都争着买他的色彩漂亮的气球。

有一天，当他向空中放飞了几只气球的时候，他发现了在一大群围观的孩子中间，有一个黑人小孩，他用一种疑惑的眼神看着天空。小贩很奇怪，他在看什么呢？顺着黑人孩子的眼光看去，发现空中正飘着一只黑色的气球。这只黑色气球是否代表着自己呢？

小贩走上前去，用手轻轻地抚摸黑人孩子的头，微笑着说：“孩子，黑色气球能不能飞上天，在于它心中有没有想飞的那一口气，如果这口气够足，那它一定能飞上天空。”

在当时的美国，种族歧视十分严重，黑人在美国社会根本没有什么地位。难道黑人就真的没有办法像黑气球一样飞上天空吗？或许，在几百年前，美国白色人种不会相信有一天黑人也会坐上总统的位置，那是固有的思想。但是，在今天，相信所有的美国人都知道，黑色人种一样可以很好地统治美利坚合众国。当然，几百年来，无数的黑人并没有被固有的思想所束缚，他们一直在努力，终于，跳出了框框，而奥巴马则成为美国第一任黑人总统。

成功者说：“财富是想出来的。”其实，一个人要想成功，不仅仅要养成思考的好习惯，还需要不断地创新自己的思想。开阔思路，扩展思维，这样，你才能更大限度地获取有益的信息，从而促使自己获得辉煌的成就。对于那些敢于冲破固有思想的人来说，他们永远不会跟随众人的思维模式，而是找到一条另辟蹊径的解决办法的道路，那是他们身上的一种特质。



新思想是击破思维定式的有效武器，无论是在思考的开始，还是在其他某个环节上，当我们的思考活动碰到了障碍，陷入了某种困境，难以再继续下去的时候，你需要思考一下：自己的头脑中是否有固有思想在起束缚作用，自己是否被某种思维定式捆住了手脚？

接受痛苦，请别放弃希望

逆境是另一种希望的开始，它往往预示着美好的明天。

在人生的道路上，挫折和逆境都是在所难免的，而那些磕磕绊绊、坎坎坷坷也是我们无法预料的，但是，有一点我们一定要牢牢记住：怀抱希望，永不绝望。在遭遇逆境的时候，不要为此沮丧忧虑。不管发生了什么事情，无论自己的处境多么糟糕，都不要沉溺在绝望中无法自拔，千万不要让痛苦占据你的心灵。心怀希望，当困难来临的时候，我们才有勇气直面困难、打倒困难，并以顽强的意志战胜困难。

亚伯拉罕·林肯在一次竞选参议员失败后这样说道：“此路艰辛而泥泞，我一只脚滑了一下，另一只脚也因而站不稳；但我缓口气，告诉自己‘这不过是滑一跤，并不是死去而爬不起来’。”因为他怀抱着必胜的希望，所以，他的人生从来没有绝望过。

1832年，亚伯拉罕·林肯失业了，这令他感到很难过，他下定决心要成为政治家，去当一名州议员。但是，糟糕的是，他在竞选中失败了，在短短的一年里，林肯遭受了两次打击，这对他而言无疑是痛苦的。接着，林肯开始自己创业，当即开办了一家企业，可是还不到一年，这家企业倒闭了，在这之后的17年里，林肯都在为偿还企业欠下的债务而奔波劳累。不久之后，林肯又一次参加竞选州议员，这次他成功了，在林肯内心深处有了一线希望，他认为自己的生活有了转机，心想：可能我就可以成功了。

然而，人生的逆境好像永远没有结束的那一天。1835年，亚伯拉罕·林肯与漂亮的未婚妻订婚了，但离结婚的日子还差几个月的时候，未婚妻却不幸去世，林肯心力交瘁，几个月卧床不起，没过多久，他就患上了精神衰弱症。1838年，林肯觉得自己身体好了些，他决定竞选州议会议长。但是，在这次竞选中他又失败了。再接再厉的精神鼓舞着林肯。1843年，林肯参加竞选美国国会议员，这次他所面临的依旧是失败。但是，林肯却一直没有放弃，他并没有说：“要是失败会怎样？”1846年，林肯参加竞选国会议员，这次他