

陈曙光 著

阳光 心态

员工自我成长心理学
Positive Spirit

倾听、回味、直面自己的生命故事

接纳内心一直不愿面对的自己

告别晦暗，拥抱阳光



中华工商联合出版社

Positive
Spinit



阳光心态

员工自我成长心理学

陈曙光 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光心态: 员工自我成长心理学/陈曙光著. —北京:
中华工商联合出版社, 2010.10

ISBN 978-7-80249-586-9

I. ①阳… II. ①陈… III. ①企业—职工—心理保健
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191069 号

阳光心态: 员工自我成长心理学

作 者: 陈曙光

选题策划: 卢 俊

责任编辑: 卢 俊 韩 旭

装帧设计: 树装帧

责任审读: 海 鸿

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978-7-80249-586-9

定 价: 29.90 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19—20 层, 100044

http: //www.chgslebs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)


E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

Positive Spirit  推荐序一
破解心态密码，
打开阳光生活

不知道什么时候，图书市场上充斥着无数以强硬姿态告诉员工例如“忠诚、不抱怨，不找借口、执行、绝对服从”等概念的作品，每一次看到这样完全无视人文精神，把人当程序来设计的图书，我的内心就生出一点寒意——不知道那些买书给员工读的老板们，自己是不是真的按照书上的内容工作？那些写书的作者们，自己又是不是完全的“不抱怨”“绝对服从”和“不找借口”？

我是一个企业人力资源方面的研究者，在我看来，这一套管理方式正慢慢过时，已经很不适合那些逐渐步入社会，成长起来，有明晰的自我意识和广阔得多的视界的80、90后们，而他们正在成为我们社会的主流精英。面对这样的人力资源变化，我可以这样说：在今天，如果你不懂心理学，你只是不擅长管理。而在五年后，如果你不懂心理学，你就完全无法管理。

很高兴能看到我的好友曙光写出这样一本书，来剖析企业运作背

后员工的心理运动。曙光自己在企业担任管理工作，同时精研积极心理学。在书中，他以这样一个独特的视角，一边观察一边思考，深度分析职场：为什么我们的时间总是不够用？为什么有的人在职业上总是止步不前？为什么有人顶得住压力，有的人却无法管理自己的悲观？为什么我们很难在职场找到真正的朋友……每一个案例都真实自然，每一个分析都有理有据，每一个操作与建议也都切实可行。

从心理角度出发，很多原来看起来无法解决也无法解释的问题有了答案和行动建议。当我们真的明白了那些状况背后的道理，我们也会从“大家还不是都这样……”的自我放弃中挣脱出来，变成“我原来还可以这样”的积极达观。心态的真正转变也会由此开始。我想，这比那些“用三天洗脑，然后再用三天忘记”的口号式的书籍，高出足足一个境界。

在《阳光心态》一书中还有一个特别有意思的部分：爱情心理学——也被列为了员工心理成长的一个组成部分。我想这也是本书的人文精神和心理观点的体现——一个不让谈恋爱的工作，不是好工作；一个不懂得处理好感情问题的员工，不是好员工。

让我们一起随着作者的笔，破解心态密码，走入阳光生活。
希望每一个人都能成长，长成为自己的样子！

古 典

2010 年秋

心理学的使命之一是关注与促进人类的幸福，这个使命一方面是通过治疗心理疾病来达成的，另一方面则通过阐述幸福的方法和知识来实现的。通常第二个途径又叫做预防。

发现心理学的科学规律正是达成这一总目标的努力过程。然而，由于心理现象的复杂性和科学研究手段的不够成熟，心理科学在促成人类幸福、缓解心理痛苦方面的作用还相当有限。由于我们凭借科学的发现指导生活的能力还不足，因此需要结合心理学、社会学、伦理学和生活常识、古人的智慧来综合讨论人类追求幸福的过程。

本书就是这样一种努力。结合职场常见问题，尤其是初入职场年轻人常见的适应问题、人际关系问题、时间管理问题、情绪困扰等问题，展开阐述和建议。

我觉得人们很需要建立在更加严谨科学结论基础上的指导和建议，但由于人类行为的复杂性，要得出完全客观的科学结论很不容易，尤

其是行为也受价值观和经验的指导，所以“食谱性”的知识与指导也是非常有意义的。我发现，一些普及性的人生哲理的书更多地包含了积极进取的精神、做人的道理和行为准则，比学术著作更接近人的生活，也能更加有效地指导人们的生活。

每个人的生活都是封闭的，有限的，它必须从更加广泛的人类经验中吸取有益的教训，本书集心理学知识、人际交往知识、伦理学和管理学知识于一体，旨在使人们的心态和行为更加阳光、更加积极，我相信年轻的读者一定会从中受益。

刘翔平博士

2010 年秋

注：刘翔平，现为北京师范大学心理学院咨询心理与临床心理研究所所长，教授，博士生导师，也是中国积极心理学的先行者和倡导者。

长久以来，人们有趣行为背后的心理诱因一直吸引着我。

记得上大学时，我曾花了一个学期的时间去研究这样一个现象：很多时候，在课堂上，其实我并没有听懂教授所说的内容，但是当他询问：“大家还有什么疑问吗？”的时候，我却不会举手示意，其他人也都毫无反应。于是，教授说：“很好，看来大家都明白了。下课。”

说实话，我不举手是因为我害怕丢脸，我怕我是唯一一个没有听懂的人，所以没勇气出头，只好选择沉默。但是，难道除了我，别的人都听懂了？我真的是最无知的那一个？我不禁有些怀疑，并开始采取行动去证伪我的疑惑。

当再遇到上述集体无语的状况时，我就在课后随机找来 5~20 名同学（视课堂规模大小来确定人数），问他们三个问题：1. 你听懂了吗？（听懂的人就不用回答第 2、3 题了）2. 既然没听懂，你为什么不举手？3. 你认为其他人为什么不举手？

研究结果让我很欣慰——我并

不是最笨的那一个。

接受调查的绝大多数人都报告，自己没听懂而选择沉默是害怕出丑，而对别人保持沉默则猜测为：人家都听懂了。这就是社会心理学所说的“人众无知”：在很多情况下，人们往往没有意识到其他人会在多大程度上与自己的观点或态度相似。原来人们是为了维护良好的自我形象而选择了沉默。更有趣的是，课堂规模越大（我的意思是人数越多），“人众无知”发生的概率越高；座位靠后的学生“人众无知”的比率比坐在前面的学生高得多；如果有人率先打破沉默，活跃的局面便会随之出现。后来，当我参加的会议、讲座或者培训现场出现鸦雀无声的状况时，我就知道“人众无知”开始显灵了。

毕业后，虽然疲于奔波生计，却从未减弱对心理学的满腔热情。而它，也帮助我迈过了一道又一道的人生阻碍。

参加工作不到半年时间，我就面临了现实与内心的巨大冲突——琐碎乏味的工作与远大崇高的理想相去甚远，张扬自我的个性与循规蹈矩的制度格格不入，急于求成的心态与按部就班的现状激烈交锋……何去何从？我一度陷入迷茫……一段时间里，我想不明白，也找不到出路，几乎把自己套牢！游走在理想与现实之间，目标常常被外界不可控的因素左右。我不停地叩问自己：我是谁？我想要什么？我能做好什么？我又能得到什么？时而高估自己，认为应该做更有价值的事情；时而又低估自己，我到底能把什么事情做得漂亮。徘徊在自尊与自卑之间，视线逐渐变得模糊起来。

庆幸的是，内心有一个声音一直在告诉自己：“我不能这样，也不应该是这样的！我能做到更好！”——我在有意无意中用心理学的知识认识自己，解读自己，鼓励自己，指引自己，逐渐开启了

内心的积极力量。它让我坚信，一个拥有独立、乐观、自信等积极品质的人，会比那些消极的人更容易获得幸福快乐的人生。面对生活，具有积极观念会有更好的社会适应能力，能更轻松地应对压力、逆境和失败，也活得更幸福。于是，我始终坚毅地努力着、追寻着，虽然日子过得很辛苦也有不少苦闷，但充实和快乐的感觉却更多。

这些年，不断从身边、网络、电视上的许多年轻人身上看到自己曾经的身影：迷失、消沉、焦躁、散漫、无助，甚至有宿命倾向。

他们不应该是这样的。我想我的某些经历和所见所闻或许能与他们产生些许的共鸣。于是有了把自己内心的某些自认为有意义的东西与他们分享的冲动。我相信，每个人身上都具有潜在的能量，如果找到合适的方式，那些潜在的积极品质是可以激发出来的。

本书分为八个部分，包括：为什么我们自尊、自私又虚伪：自我认知心理学；为什么我们顶不住压力：压力心理学；为什么我们过分自我：自恋心理学；为什么我们喜欢抱怨：职场心理学；为什么我们没有真正的朋友：人际关系心理学；为什么时间总不够用：时间心理学；为什么计划赶不上变化：随机心理学；为什么爱情总叫人爱之深恨之切：爱情心理学。全书通过发生在我自己身上以及身边一些人身上的真实事例，引出我所理解的隐含的心理学诱因，并提供富有成效的解决方案，希冀能对年轻人快乐地面对人生，享受属于自己的幸福有所启悟。

生活中，很多人都觉得心理学离自己很远。其实，我们每个人都是一名业余的心理学家。不是吗？当你迷茫时，你会叩问自己的内心；当你游移不定时，你会揣测别人的想法（动机）；当爱人悲伤时，你会动情地安慰；当你不安时，你会刻意改变自己去迎合；

当你独处时，你可以听到自己的心灵对话……我们的一生不就是在不停地分析自己和研究他人的过程中度过的吗？

然而，由于我们总是觉得自己是最了解自己的人，太过自负，所以往往看不清自己。此时此刻，当你看到这些文字的时候，你同时也在看你的鼻子，如果不告诉你，你是不会发现你的鼻子其实就在你眼前的。做个比喻，你就是那只鼻子，你每日都看到了它，却从未清晰地观察过它。同样，心理学就像你的鼻子，它就在你的跟前，只是你没有留意罢了。

你的心理学描绘着你的内在，也描绘着你生活的世界。走近心理学，不仅在于洞悉世事，看懂他人，更多的应该是用心理学的理论指导自己的人生实践，认清自己，不断地丰富和完善自己，成为一个善良、定静、达观、快乐的人。

最后，我要诚挚地感谢为本书作序的刘翔平老师和古典老师。刘老师是中国心理学界独树一帜的代表人物，古老师是知名的畅销书作家和职业规划界新一代领军人物。两位老师能拨冗为学生作序，是对我的肯定和莫大的支持，我实感荣幸之至。我还要感谢本书的策划编辑卢俊，他给了我很大的帮助，没有他的鼓励和支持，是不可能完成此书的。本书的整体结构、内容都得到了他精心的指导。我还要感谢那些默默为我提供意见和建议，助我完成此书的朋友们，在此就不一一详述了。

陈曙光

2010 年秋

Positive
SpinIt



目
录

推荐序一

破解心态密码，打开阳光生活 / I

推荐序二

追求幸福的过程 / III

自序

心理学就在你身边 / V

第一章

为什么我们自尊、自私又虚伪
自我认知心理学

认清自我 / 003

尊严的自我 / 008

人人都很难满足 / 013

不可能不虚伪 / 018

自我表露，释放你的内心 / 022

有选择地自私 / 027



第二章

为什么我们顶不住压力 压力心理学

别做那条遭电击而无法逃脱的狗 / 033

管理自己的悲观 / 037

慢养与自慢 / 043

工作易得，归属感难求 / 048

你是不是歇斯底里的咆哮帝 / 053

第三章

为什么我们过分自我 自恋心理学

盲目乐观 = 与危机为伴 / 061

不受欢迎的独行侠 / 065

敢想敢干与布里丹毛驴效应 / 070

跳槽：喜新厌旧是本能 / 074

缺失的同理心 / 079

第四章

为什么我们喜欢抱怨 职场心理学

升职的怎么是他而不是我 / 087

刺猬效应：保持应有的工作距离 / 092

抱怨他人等于影射自己 / 097

居功自傲的恶果 / 102

借口的心理学诱因 / 107

第五章

为什么我们没有真正的朋友 人际关系心理学

真假难辨的朋友 / 115

容易忘却的感恩之心 / 120

令你失去信任的负性小事 / 125

幽默越多，烦恼越少 / 129

幸福不在下一站 / 133

第六章

为什么时间总不够用 时间心理学

- 当拖拉成为习惯 / 141
- 迟到是一种心理倦怠 / 145
- 不是没时间，而是…… / 149
- 日事日清，杜绝穷忙 / 153
- 生活离不开紧迫感 / 157

第七章

为什么计划赶不上变化 随机心理学

- 搭讪的艺术 / 165
- 中彩票比上班更有吸引力 / 170
- 选择性从众 / 174
- 管不住自己还管得了谁 / 179
- 停止思考 = 停止前进 / 184

第八章

为什么爱情总叫人爱之深恨之切 爱情心理学

- 一见钟情不是个传说 / 191
- 为什么我们总在爱慕之人面前拘谨假装 / 194
- 悬崖边的办公室恋情 / 199
- “得不到的人”你爱的最深 / 203
- 真爱矜贵 / 206
- “门当户对”须重提 / 210

编辑手记

- 消解隔阂 阳光分享 / 215



第一章

为什么我们自尊、自私又虚伪

Positive Spinit

自我认知心理学

认清自我

我是谁？

我想要什么？

我能得到什么？

当我们懂得反身自省的重要并开始这样做的时候，这些问题就或模糊或清晰地萦绕在我们心头，直到我们不舍地闭上双眼，再不睁开。

你可曾记得，自己儿时的理想是什么——当解放军？科学家？白衣天使？掏粪工人？人民警察？你可曾忘了，大学时的政治抱负、商界狂想，还有那些奇幻多姿的理想主义浪漫追求。现如今，你是疲惫不堪地在房子、车子、孩子的轨迹上奔命，还是殚精竭虑地在事业、功利、声名的峭壁上攀缘？冷不丁安静下来的时候，纵然知道身边有许多亲朋好友，但仍会有一股莫名而强烈的孤独和迷茫感侵袭全身。我们不禁自问，我是谁，我这样活着到底是为了什么，我想要的是什么，我又能得到什么？直觉告诉自己，我们离真正想要的自我越来越远，自己正变得越来越物质，越来越混沌。可能有人安慰并反问你：“你这是变成熟了，离现实更近了，就踏踏实实继续吧。生活不就是这样吗？”然而，当你毫不留情地拷问自己的时候，你却困厄了：我真的离真实的自己越来越近了？现在的以及沿此路径而去的我，就是我想要做的人吗？

张琿，曾经和我一起在出租屋里住了五年的战友。刚毕业时，我们都才 20 出头，一起参加工作。记得当时他告诉我，要在四年之内成为公司的部门经理（据说相当于副处级），那时的他可谓意