

为什么总在报复性地消费金钱？为什么总得不到别人的认可？
为什么总是活得那么纠结？为什么总是拿身体、生命去做赌注？
为什么总认为得不到的才是最好的？

心理健康重在情感心态
为人处世旨在平衡绝非平等

心理黑洞

理想

现实

心理反差

别人买的是苹果四代
我买的是四

项戈 著

求于人，不如修身于己。

 中国长安出版社

心理黑洞

现实

项戈

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理黑洞/ 项戈著. —北京:中国长安出版社,
2010.12

ISBN 978-7-5107-0292-1

I. ①心… II. ①项… III. ①精神障碍—防治—通俗
读物 IV. ①R749-49②B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 234446 号

上架建议:社科类—心理自助

心理黑洞

项戈 著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919

印刷:四川锦祝印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:27

字数:356 千字

版本:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0292-1

定价:56.00 元

前

言

心理疾病离我们很近

谈到心理疾病，很多人觉得无所谓，与自己无关；有的人却畏之如虎。两种截然不同的态度无疑都表现为对心理疾病的不了解与茫然。我们可以看到，在我们的生活当中似乎很少有人能做到真正的快乐。理想与现实之间的矛盾恰好是抑制我们快乐生活的根本，也正是这样才造成了许多的不满、抱怨以及愤世嫉俗。当我们对自己的这些消极心理没有足够的认识的时候，**愤懑、仇视、忧郁、感伤、嫉妒、自卑、偏执……**这些平时看似无关紧要的消极就完全转化为行动——**报复、仇杀、自闭、人格障碍、狂躁、自杀、强奸……**进而带给我们更大的伤害。

这些消极心理有些是**显性（特征明显）**的，有些却是**隐性（具有潜伏性）**的，所以我们将这些不健康的、消极的心理病症统称为“**心理黑洞**”。一般都表现为下面几种“**症状**”：

一、自认为没有任何“**心理黑洞**”的“**完美者**”，他们完全不认为自己的心理会出现任何状况。

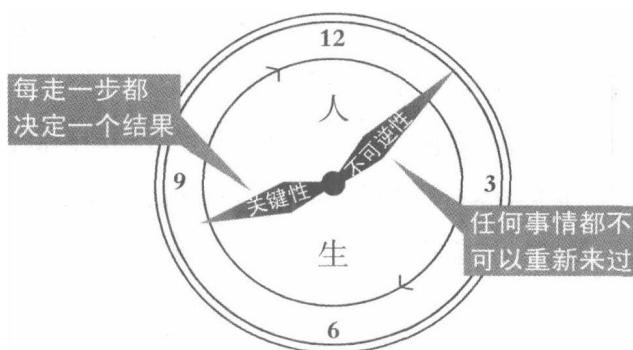
二、心理暂时有一些小疑惑或小忧虑的“**观望者**”，他们总是在质疑自己究竟是不是出现了心理问题、心理问题有多严重，在能否治愈、恢复健康等问题上不停地纠结。

三、心理非常忧郁和明显感知自己心理出现了疾病的“确认者”，他们已经到了不太相信自己能恢复心理健康的地步了，他们内心极度忧虑，对结果非常恐慌，却又不愿意相信自己能改变这种糟糕的局势。

生理亚健康和心理亚健康现象普遍存在的现实面前，我们都应该谨小慎微。因为不论属于“完美者”、“观望者”、“确认者”，很显然在心理上都是有问题的。“心理黑洞”在更多的情况下都具有极强的潜伏性和隐蔽性的。

本书根据中国人的性格特征与现实生活状态并结合诸多复杂的社会现象之后形成的“心理黑洞”，深挖其诱因及其典型表征，通过自我诊断和自我调适来发现潜在的“心理黑洞”、修复已经形成的心理病症，从而走出因“心理黑洞”所导致的一系列恶性循环。让每一位读者轻松去除心理疾病及其隐患，打造属于自己的健康心理，打造属于自己的幸福人生。

项 戈



目 录

第一章 CONTENTS

打破恶性循环，直面心理黑洞

你骂了她，她踹了他，他踢了它，它又挠了你……“恶性循环”总有一个“源头”，“心理黑洞”苍老的曲线，就是我们“按图索骥”的最佳路线。

第一节 健康心理，是幸福人生的保障 / 003

心理黑洞是幸福生活的隐形杀手 / 004

警惕心理黑洞引发的恶性循环 / 007

谨防六大典型心理疾病 / 0012

走出心理健康的常规误区 / 016

祛除心理黑洞，走出幸福人生路 / 021

第二节 生活中让人困惑的心理黑洞 / 025

为什么考试之前越“磨枪”，效果越差？ / 025

为什么我们总是被“超市零消费”所欺骗？ / 027

为什么总是在陌生人面前扭捏不安？ / 032

为什么工作中越努力越不被认同？ / 036

- 为什么你总是觉得别人在欺骗自己? / 039
- 为什么“算命先生”的话让你感觉很震撼? / 042
- 为什么运气不好的时候晦气连连? / 045
- 为什么意外之财总是消失得很快? / 048
- 为什么 85% 的癌症患者死于自我恐吓? / 050
- 为什么噩梦会严重影响你的心情? / 053
- ※ 突破心理黑洞之每章自我问答 (一) / 056

第二章 CONTENTS

生活是一本难“炼”的经

每个人都在生活，然而，并不是每个人都
知道该如何“生活”。生活的航船不会总
是一帆风顺，颠簸之中的航行其实只需要一
点点经验、一点点技巧。

第一节 学习上的心理障碍 / 061

- 合理调适萎靡的学习情绪 / 062
- 如何突破学习瓶颈 / 069
- 正确调适考试焦虑症 / 075
- 公正评价成功与失败 / 086
- 科学运用“自我暗示”法 / 088

○第二节 生活中的心理障碍 / 095

正确对待生活“妄想症” / 096

合理释放生活压力 / 102

从“抱怨”的阴霾中走出来 / 108

科学调适生活“虚空症” / 114

避免“群体意识”的误导 / 118

※ 突破心理黑洞之每章自我问答（二） / 125

第三章 CONTENTS

没有硝烟却能决定你“生死”的战场

职场，并非仅仅是你工作和拿薪水的地方。同时，它也是你人生的一大战场。走向战场，像个战士一样。只是，你看不见“敌人”，因为这里到处都是“微笑”。

○第一节 初入职场的心理障碍 / 129

避免过度自卑或过度自负 / 130

杜绝职场新人的惯性消极心理 / 136

理智看待公司里的“皇亲国戚” / 140

正确把控“加薪”的焦躁心理 / 145

走出“自我限定”，规划职业人生 / 150

○第二节 职场上的心理障碍 / 156

· 你是否有职场交际“恐惧症”? / 157

· 正确规避“职场性骚扰” / 161

· 科学调适职业“厌倦症” / 169

· 怎样避免陷入“跳槽症”的怪圈 / 176

· 合理对待求职失败后的心理阴霾 / 182

※ 突破心理黑洞之每章自我问答（三） / 186

第四章

CONTENTS

面纱下的交际往往是“心惊动魄”的

真假几何、善恶几度，人心总是在不为人知的地方才会彻底放纵。不要奢望自己会看清谁或谁的真面目，因为每个人都在“礼貌”地戴着面具跳舞。

○第一节 涉世新人的心理障碍 / 191

· 正确释放社交“恐惧”心理 / 192

· 科学根除人际交往中的羞怯心理 / 197

· 在形象上树立交际信心 / 202

· 如何避免异性交往中的恐慌心理 / 206

· 涉世新人必备的四大交际心理 / 211

○第二节 社会交际的心理障碍 / 218

· 战略性摆脱“求人”时的害羞心理 / 219

· 合理修饰社交中的利益心理 / 225

· 切忌对社交范围自我设限 / 229

· 让“第一印象”成为你的名片 / 233

· 如何在社交中礼貌拒绝 / 238

※ 突破心理黑洞之每章自我问答（四） / 243

第五章 CONTENTS

说声“爱”你不容易

不管是心动初恋、红颜知己，还是命中注定、一见钟情，它们——都不重要。这是一场情感的对手“戏”，这里没有“配角儿”和“龙套”，这里永远只有“主角”。

○第一节 恋爱中的心理障碍 / 247

· 你有恋爱“妄想症”吗？ / 248

· 剔除“单相思”的痛苦心魔 / 253

· 恋爱之中，没有谁对谁错 / 257

· 俘获芳心，这样最有效 / 262

· 走出“失恋”的心理阴影 / 267

○第二节 婚姻中的心理障碍 / 273

消除婚姻中的“经济戒备”心理 / 275

警惕“占有欲”的无限扩张 / 279

如何度过“七年之痒” / 283

“晕轮效应”消除婚姻厌倦心理 / 287

且谈“婚外情” / 291

※ 突破心理黑洞之每章自我问答（五） / 296

第六章 CONTENTS

“家”是一层捅不破的窗户纸

父母与子女、妻子与丈夫，都少不了正确、有效的“交流”。别戴着面具，也别背上负担。家里就那么点儿“事”，说“破”了，就无“毒”了。

○第一节 家庭沟通中的心理障碍 / 301

帮孩子度过“青春躁狂”期 / 302

消除父（母）子（女）交流的“鸿沟” / 306

解读夫妻之间的“同床异梦”现象 / 309

女性的“更年期”心理过渡 / 313

营造健康的“家庭关系” / 316

○第二节 两性之间的心理障碍 / 320

夫妻“性冷淡”的尴尬心理 / 321

成人电影（AV）不是性爱教科书 / 325

正确交流，让两性“关系”常存 / 328

合理看待“性幻想” / 331

“性趣”的多种营造方法 / 335

※ 突破心理黑洞之每章自我问答（六） / 339

第七章 CONTENTS

丢弃消极心理，回归健康心态

找一面镜子，照一照那熟悉的自己；拿一张稿纸，描绘一下自己的样子。然后把“消极心理”轻轻“擦去”，健康的心态就会“回心转意”。

○第一节 轻松掌握自我心理 / 343

窥探人格，给自己轻松定位 / 344

性格分析，找到属于你的类型 / 353

八种人格障碍的典型表现 / 362

人格测试的方式和方法 / 369

需要的五个重要层次 / 374

透视人性的致命弱点 / 378

你需要关注的健康心理“补丁” / 387

○第二节 十大典型消极心理 / 396

· 透视蝴蝶效应——从自卑谈起 / 397

· 透视焦点效应——从自欺欺人谈起 / 398

· 透视斯德哥尔摩效应——从忍受谈起 / 400

· 透视蔡戈尼效应——从放弃谈起 / 401

· 透视道森定律——从欲望谈起 / 403

· 透视绑尼人力定律——从依赖谈起 / 404

· 透视斯诺克理论——从偏执谈起 / 406

· 透视仰巴脚效应——从完美谈起 / 408

· 透视鲶鱼效应——从忧郁谈起 / 409

· 透视海格力斯效应——从报复谈起 / 411

※ 突破心理黑洞之每章自我问答（七） / 412

结语 做自己的心理按摩师 / 414

psychology

第一章

打破恶性循环，直面心理黑洞



The Depth Of The Psychological

心理黑洞

你骂了她，她踹了他，他踢了它，它又挠了你……“恶性循环”总有一个“源头”，“心理黑洞”苍老的曲线，就是我们“按图索骥”的最佳路线。

HEIDONG[®]

第一节

健康心理，是幸福人生的保障

一辆机车，它的速度需要引擎（Engine）提供完美的驱动，引擎就是其速度的核心（Core）和关键（Key）。

人的心理，就如同机车的引擎，健康的心理就如同一个良好的驱动系统一样，它是我们幸福人生的可靠保障。反之，如果我们没有一个健康的心理又会怎样呢？

※ 没有一个健康的心理，人们不会知道该如何去面对人性中的真假丑恶；

※ 没有一个健康的心理，人们不会明白用什么样的方法可以快速前进；

※ 没有一个健康的心理，人们不会懂得什么样的人生才是自己该珍惜的人生；

※ 没有一个健康的心理，人们不会了解失败和磨难的种种价值和意义；

※ 没有一个健康的心理，人们不会掌握心情压抑时怎样为自己舒活筋骨；

※ 没有一个健康的心理，人们不会感悟幸福生活的成功究竟有多么宝贵……

是的，健康的心理非常重要，它是我们幸福人生的可靠保障。

那么，我们不禁又会心生疑问——究竟什么样的心理才算是健康的心理呢？在回答这个问题之前，我们认为有必要先从生活中的小细节入手去层层展开、层层剥离、层层分析。

本节文字，就是从一些基本的心理健康常识入手，为各位读者树立起健康心理重要性的同时，也打开一双了解“心理黑洞”纵深的理性大门。

■ 心理黑洞是幸福生活的隐形杀手

谁都无法否认这是一个“快节奏”（Rapid pace）的奔忙时代。奔驰在繁忙的都市之中，每个人的脸上都写满了倦意，不光是身体“累”，更多的是心累。

告别了过去在象牙塔里的学生时代，如今我们要学会独自面对这个世界了。然而，就在我们开始学着独自面对这个世界的时候，一系列让我们猝不及防甚至尴尬抑郁的情境竟然排着队似的一个个地呈现在我们面前——初入职场的压抑，薪金待遇的不公，办公室性骚扰，生活抑郁，或者是仍然孑然一身的生活，这一切都足以成为影响我们情绪的重要因素。甚至有些我们尚未察觉的消极心理，已经在慢慢地侵蚀着我们“健康”、“快乐”的细胞了。这些显性、隐形的现代消极心理，我们称之为“心理黑洞”——你可能暂时没有发现它们，可一旦等到你清晰地看到它们的存