

# 心理关键词

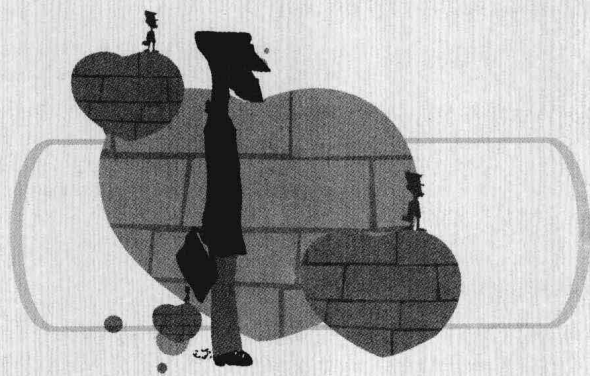
## 影响你的一生

杨眉 著

一个术语就是一个关键词，  
帮你排除心理的任何隐患。

读与不读，  
解与不解，  
效果大不一样。

广东省出版集团  
花城出版社



# 心理 关键词

---

影响你的一生

杨眉 著

---

广东省出版集团  
花城出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心理关键词影响你的一生 / 杨眉著. — 广州 : 花城出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5360-6096-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第217191号

责任编辑: 余红梅

技术编辑: 易 平

视角设计:  视觉艺术设计  
T: 13226417088

封面设计: 张 帆

内文插图: 张 帆

---

出版发行 花城出版社  
(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店  
印 刷 广州市官侨彩印有限公司  
(广州市番禺区石楼)

开 本 787毫米×1092毫米 16开

印 张 13.25 1插页

字 数 250,000字

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

印 数 1—5,000册

定 价 26.80元

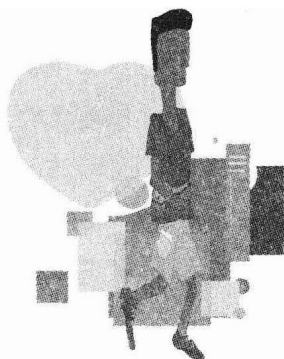
---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

## 再版序言



## 选择健康，选择幸福

这本书的第一版有个看起来有点奇怪的名字：《送你一座玫瑰园——能有效提升生活质量的心理学术语》。

上一次为什么会用这样一个书名？大家可以去看此文下面的初版序言，那个书名是受另外一本书的启发，同时也因为我在自己的咨询实践中发现，不仅很多人的心理问题都是一过性的，而且每个人自身都拥有非常奇特的自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能，它们是那样的迷人和美丽，就如同大自然在我们每个人心中安放的一座美丽无比的玫瑰园。发现它，珍惜它，浇灌它，培育它，让它花开满园，这不仅是我们做人的权利，也是我们做人的责任。

现在这本书的修订版更名为《心理关键词影响你的一生》，这是花城出版社余红梅编辑提议的，她为了让这本书能够为更多的人注意到，做了大量的市场调查，提出为此书第二版更名。后来我们经过多次讨论，确定了现在的书名。虽然我一直非常喜欢此书第一版时的书名，但是我知道，现在这个将更醒目也更容易被识别。

说心理关键词（准确说是“心理学术语”）可以影响人的一生，一点也不过分。

说起来，这个世界的所有学科都与人有关系，因此都会对人的一生产生影响。比如哲学、文学、历史、医学、生物学，还有数学和物理学等等，但是，在所有学科中，与人心灵关系最密切、最能直接影响人、最具有可操作

性的当属心理学。

很多人认为，一个人的生活质量高低和有没有幸福感，与其所经历的事情有关；尤其是有早年不幸经历的人，会与幸福无缘。其实不然，经历虽然无比重要，但是为什么我们周围有着同样遭遇的人却可以有那么不同的生活质量和幸福感？比如同样都是残疾人，张海迪的生活质量与幸福感，为什么会比绝大多数残疾人甚至比绝大多数身体健康的人都高和强？

这当中的奥秘之一就在于：是否具备“心理健康”这个最重要的内在资源。

我们每个人都有许多资源，包括内在的与外在的。外在资源小到亲友、熟人、陌生人等，大到时间、空间、社会与自然。内在资源则包括诸如身体状况、外在长相、性格特点、心智水平、各种身心调节机能以及生理和心理健康状况等。

一般说来，人的内在资源大于外在资源。中国有句话“天助自助者”，说的就是这个道理。而在所有的内在资源中，心理健康是一个人可以依赖的最重要的内在资源。

因为心理健康是个人内在资源的核心。有心理健康作基石，人的其他内在资源才有可能获得最高效的利用和提升。

而会影响甚至决定人生活质量与幸福感的另一个奥妙，则在于“再决定”。

再决定是心理学中的一个术语。我们都知道，很多人包括心理学家都强调童年经历的重要性。但是再决定说认为：无论一个人有过什么样不幸的童年，一个成年人人都可以通过再决定而改变自己的命运。同理，无论一个人当前有什么样的不幸经历，他都可以再通过再决定而改变自己的命运。就如中国古话中的“浪子回头金不换”，浪子选择回头，从此成为极为难得的贤人。

我们可以选择做一个永远躺在自己不幸经历上的人，也可以选择做一个从此不再以不幸经历为借口的人。

按照再决定理论，每个人都应该有第二次、第三次甚至更多的机会，而这个机会是我们可以给自己的！

为了促进公众的心理健康，为了增进公众的生活质量与幸福感，为了帮助大家作出符合自己持续发展的再决定，我以关键词（术语）罗列的形式写

成这个心理学科普小册子。

一个术语就是一个集装箱，一个术语就是一个小理论库，用与不用，效率会大不一样。我这里所选取的术语是我在 26 年咨询与教学中发现的、与人并且也与再决定关系最为密切的心理关键词。它集中了生活中抽象出来的智慧，用它指导我们的再决定，会使我们的生活质量和幸福感得到极大提升。

我在咨询与教学中发现，由于多重原因，大多数人都没有能够发现并且发掘自身的天赋潜能，导致很多天赋被埋没，同时被埋没的还有人的生活质量与幸福感。

心理健康、生活质量、幸福感、持续发展、个人成长、自我实现、自我超越等等，所有这一切迷人的生活现实，都可以藉由我们的再决定而实现。作为本书的作者，我由衷希望的是：能够激起大家再决定的愿望，而我给大家提供的每一个心理关键词，都可以成为我们再决定时的工具，可以帮助我们自己在自己再决定的道路上少走弯路，多走捷径。

每分每秒，我们都可以选择自己的新生。

此时此刻，我们就可以开始自己新的选择。

我们的生活质量与幸福感，由我们自己——做主！

杨 眉

2010 年 6 月 30 日于北京滴水斋



# 我承诺送你一座玫瑰园

这个书名的灵感来自琼妮·格瑞伯那本自传体小说《我从未承诺给你一座玫瑰园》。琼妮·格瑞伯少年时因精神分裂症而接受心理治疗，幸遇坚信心理治疗同样适用于精神分裂症的大夫菲妲·芳瑞曼，16岁的少女琼在芳瑞曼大夫那著名的栗色小屋中接受了整整3年的心理治疗，终于重返社会，成为当时被心理治疗治愈的精神分裂症的罕见个案之一。再后来，她上大学、结婚、生子，并写了许多书，其中一本便是《我从未承诺给你一座玫瑰园》。

那是1950年代的事，也就在那个时候，抗精神病药物开始用于临床，并为治疗精神疾病作出了巨大的贡献。

芳瑞曼大夫的谈话疗法在精神病治疗上的局限性以及当时社会对精神病人存在的巨大歧视，使琼妮决定以写书的形式去与社会给精神病人贴上的否定性标签作抗争，去驳斥当时社会对精神病人妖魔化的印象。与此同时，也让人们了解精神病人是很有勇气的人，他们通过自身的遭遇，对精神健康的价值有比常人更多的理解、欣赏和贡献。但是琼妮也知道，以她个人微薄的力量，要想改变整个社会对精神病人的误解甚至歧视是非常难的，因此，她在一开始就坦然宣布：“我从未承诺给你一座玫瑰园。”

但是，你眼前这本书的情况不一样。因为这本书是写给基本正常的人群的，是为了帮助正常人具备基本的心理保健常识和方法。

首先，我的来访者绝大多数都是具备基本心理健康的人，他们只是在人生的一些重大事件和时期有所困扰并由于缺乏有效的自助方法，从而产生了一般心理问题，暂时处于心理的“亚健康”状态。而当他们意识到自己的问题，并开始调动自身的调节力后，他们通常不仅能够有效处理自己当时面临的问题，而且还往往获得了成长的意识和方法。

其次，刚开始做咨询时，我眼里看到的都是问题。但是随着时间的推移，

我发现，不仅很多人的问题都是一过性的，而且，每个人自身都拥有非常奇特的自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能。很多人不知道，就如同造化在时间上对所有人都是公平的一样，在对人进行的与生俱来的资源的分配上也一样。只是由于每个人对其发现与发掘的不同，而出现不同的道路和结果。

至于心理问题本身，则常常是生命向我们示警和求助的信号。例如：焦虑是我们面临难题的信号；恐惧是我们面临危险时机体对我们发出的信号。

再者，自从我 1984 年开始做心理咨询以来，20 多年来，我已经做了近 3000 例心理咨询个案和 20 多例心理治疗个案，其中最长的一个心理治疗个案做了 105 次。因而我从中总结出的经验以及我所发现的人的巨大的自调节潜能和成长能力是有一定的普遍意义的。

所以，与孤军奋战的琼妮不一样，我敢于作出我的承诺。其实现在看来，就是精神病人也一样，每个人的心中也都存在着一座美丽的玫瑰园，只是和一般基本正常的人相比，不仅他们自己而且他们的亲人也都暂时处于被其阳性症状缠绕与蒙蔽的状态，因而，完全无暇顾及自身的美丽。当然，怎样发现并且发掘精神病人内心的玫瑰园，那应该是另一本书的内容……

世界卫生组织提出：“21 世纪不应该继续以疾病为主要研究对象，而应该把人的健康作为医学的研究方向。”

向正常人做心理学知识的科普，让人们具备基本的自我心理保健意识和方法，让人们因为了解自己、发现自己、把握自己和实现自己而感觉快乐和幸福，这是我写此书的初衷，现在更成为我的志向。

此外，由于工作的缘故，使我得以在有限的时空中见识并体验了千百种人的人生。这不仅使我在成长的过程中避免了许多弯路，而且使我较早地发现了自己心中的玫瑰园。因此，我今天所拥有的自我认识与把握已不再是我个人的，我愿以这种形式与大家分享。

其实，世界上所有的学科都在帮助人增进自我认识。心理学与其他学科不同的地方只在于：它不仅在宏观与微观上增加着人的自我认识而且提炼出了许多可以操作的方法。

了解自己是预测和把握自己的前提。但是，人不可能也没必要完全了解自己。所以，我只选了咨询中我所发现的 20 多个与人心理保健和健康发展有关的心理学术语，再加上它们所涉及的概念，总共应该有大约不到 100 个心理学术语。

我以术语罗列的形式写成这个心理学科普小册子，是因为任何一门学科都是一个术语系统，每一个术语都是一个高度概括的小理论，掌握术语对了解一门学科有着至关重要的作用，而掌握心理学中有关人自身认识和调节的术语，则对促进我们的心理卫生水平以及提高我们的成长能力和生活质量与幸福感有至关重要的作用。

我以客观描述的方式把我所观察到的人所拥有的那些关乎人心理健康和生活质量的心理学知识以概念形式罗列出来，并以随笔文体写成科普，剩下的就要靠读者自己去完成了。

我的观点是：一个人在了解了自己所具备的特点和内在资源后，在知道大自然赋予了自己多么奇妙的成长功能后，就会充满激情地走上实现自己的道路。

其实，尽管有近3000人的咨询个案与20多个人的治疗个案作支撑，我对人的了解仍然极为有限。因为大自然实在太神奇，它创造了人类，让我们有基本相似的外形，有一些可以共同归为大类的特点，以使我们在这个世界上不会孤独。但它同时又让每一个人成为一个独一无二的个体，成为一个永远不会被淹没在茫茫人海中的这一个。成千咨询个案的积累只让我多少了解了大自然在我们人类身上所做的前半部分工作，使我总结、归纳、提炼了一些一般规律，而对每一个个体，我仍然所知甚少，而且以后也未必能知道更多。

因为，对每一个个体的了解与开发，原是大自然赋予我们每一个人的权利。

在这个世界上，没有人比我们自己更有条件了解我们自己，没有人比我们自己更有愿望了解我们自己，也没有人比我们自己更有责任认识我们自己。

我所能做的，只是告诉你，让你知道：大自然在我们每个人心中安放了一座美丽无比的玫瑰园。

发现它，珍惜它，浇灌它，培育它，让它花开满园，这不仅是我们做人的权利，也是我们做人的责任。

因此，正是在这个意义上，我兑现着我的承诺：送你一座玫瑰园！

杨眉

2005年4月，北京

# 目 录



## 一、你认识自己有多深，你的路就能走多远

——关键词：自我察觉 / 1

1. 自我察觉及其重要性 / 1
2. 为什么需要自我察觉 / 2
3. 自我察觉与自我认识的迫切性 / 6
4. 怎样增强自我察觉和自我认识 / 9

### 实践环节

1. 我在察觉…… / 12
2. 我察觉到…… / 13
3. 自我认识 / 15
4. 我从哪里来（对自己原生家庭的认识） / 16
5. 我所拥有的社会资源 / 18



## 二、你了解并满足自己的需要了吗？

——关键词：需要 / 20

1. 需要与需要层次论 / 20
2. 生理需要 / 22
3. 安全需要 / 22
4. 归属与爱的需要 / 23
5. 自尊的需要 / 25
6. 认知的需要 / 26
7. 审美的需要 / 27
8. 自我实现的需要 / 28
9. 自我超越的需要 / 31
10. 对目标的需要 / 31
11. 对过程的需要 / 34
12. 对道德的需要 / 35
13. 对伟大与崇高的需要 / 37
14. 正视并满足自身需要 / 38

15. 需要与愿望的区别 / 40
16. 用建设性方式满足自己的需要 / 41
17. 具备满足自身需要的能力 / 44

### 实践环节

1. 请按马斯洛的需要层次论确认自己当前占主要地位的需要 / 46
2. 你能区分自己的需要和愿望吗? / 46
3. 学习用建设性方式满足自己的需要和合理愿望 / 48



## 三、你可知你拥有可以无限发展的潜能

——关键词：潜能 / 50

1. 什么是潜能 / 50
2. 多元智能与多元潜能 / 52
3. 认识潜能发掘潜能 / 53
4. 寻找自己的优势潜能 / 55

### 实践环节

1. 对自身潜能的发现与认识 / 57
2. 用多元智能的框架去发现自己的优势潜能 / 57
3. 在开放与试错排错中发现自己的新潜能 / 59



## 四、我们的情绪，我们的朋友

——关键词：情绪 / 61

1. 你喜欢什么样的情绪 / 61
2. 情绪的作用 / 62
3. 情绪是我们的朋友 / 65
4. 接受并表达自己的情绪 / 66
5. 情绪发生与发展的规律 / 68
6. 体验并且调节自己的情绪 / 70

### 实践环节

1. 解构情绪 / 71
2. 为自己创造持续的快乐 / 71
3. 想象放松训练 / 73

4. 愤怒管理 / 74
5. 情绪表达练习 / 76



## 五、凭能力和性格赢取干干净净的成功

——关键词：能力和性格 / 79

1. 能力与心理健康 / 79
2. 成长的能力 / 80
3. 学习的能力 / 83
4. 问题解决能力 / 85
5. 怎样面对无法解决的问题 / 87
6. 性格及其重要性 / 88
7. 复原力 / 89
8. 性格与心理健康 / 90

### 实践环节

1. 问题解决能力训练 / 92
2. 自我接纳宣言 / 94
3. 学习喜欢并且关爱自己 / 96



## 六、人总结成败的方式决定其心情和发展

——关键词：归因方式 / 98

1. 成就与归因方式 / 98
2. 归因风格产生的原因 / 101
3. 归因风格与心理健康 / 102
4. 通过改变归因风格改变生活质量 / 104

### 实践环节

1. 成功树上的内归因训练 / 105
2. 责任感训练 / 106
3. 自主选择意识的培养 / 107



## 七、你了解自己所具备的心理防御功能吗？

——关键词：自我防御机制 / 109

1. 自我防御机制是什么 / 109

2. 自我防御机制产生的原因 / 110
3. 我们常常使用的防御机制 / 113
4. 防御机制说帮助我们了解自己 / 118
5. 防御机制说帮助我们更好地理解他人 / 120
6. 了解防御机制，调节“三我”的关系 / 121

#### 实践环节

1. 学习与自己的本我和超我友好相处 / 124
2. 学习更全面地理解他人 / 124



### 八、最好的医生是自己

——关键词：自我调节力与自愈力 / 126

1. 你是自己最好的医生 / 126
2. 随处可见的自调节力与自愈力 / 128
3. 自调节力与自愈力产生的原因 / 129
4. 集体无意识说 / 131
5. 努力去做自己最好的医生 / 132

#### 实践环节

1. 认识自己的自调节力 / 135
2. 学会察觉自调节力的信号 / 135



### 九、好习惯收获好命运

——关键词：习惯 / 137

1. 习惯及其重要性 / 137
2. 习惯的特点 / 138
3. 习惯的养成 / 139
4. 好习惯之一：自信 / 140
5. 好习惯之二：追求成长 / 143
6. 好习惯之三：正向思维的习惯 / 144
7. 通过改变习惯完善自己的人生 / 146

#### 实践环节

1. 习惯养成计划 / 147
2. 正向思维习惯的养成 / 148
3. 让快乐成为一种习惯 / 149



## 十、你可知大自然为你安排的发展任务

——关键词：发展任务 / 151

1. 人生的发展任务 / 151
2. 童年期的发展任务 / 152
3. 有关童年心理发展的依恋理论 / 153
4. 家庭关系与心理健康 / 155
5. 给予孩子无条件积极关注 / 156
6. 选择不让童年经历影响自己 / 157
7. 青少年期的发展任务 / 157
8. 寻找并确立人生目标 / 158
9. 高考志愿与人生目标 / 160
10. 选择能让自己持续发展的目标 / 161
11. 找目标与练基本功同步进行 / 162
12. 认真走过的人生没有弯路 / 163
13. 人生是一个过程 / 164
14. 青年期的其他成长任务 / 165
15. 中年期的任务 / 165
16. 老年期的任务 / 168

### 实践环节

1. 假如你只有三个月的时间 / 171
2. 你到底想要什么，为什么 / 171
3. 你将往何处去（填写日期） / 172



## 十一、善解人意的人是有可能持续发展的人

——关键词：共情 / 174

1. 善解人意与共情 / 174
2. 共情的意义 / 176
3. 共情产生与缺失的原因 / 177
4. 怎样具备共情 / 178

### 实践环节

1. 提高对他人的理解力 / 181
2. 学会倾听 / 183



## 十二、你要提防你自己

——关键词：暗影 / 186

1. 暗影中人性的最大弱点 / 186
2. 怎样应对我们人性中的弱点 / 188
3. 暗影的另一面 / 191

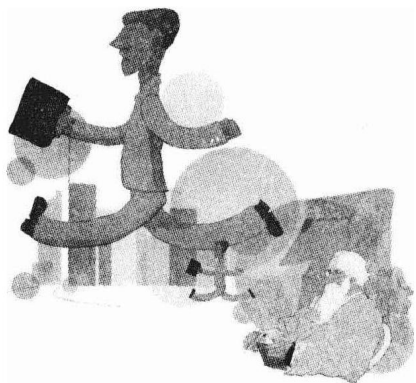
### 实践环节

1. 了解自己人性中的弱点 / 192
2. 学习避开他人的暗影 / 192
3. 确立自己的底线伦理 / 192
4. 养成慎独的习惯 / 193



结束语：你不知道你有多么美丽 / 194





## 一、你认识自己有多深，你的路就能走多远

### ——关键词：自我察觉

谁如命运似的推着我向前走呢？

那是我自己，在身后大踏步走着。

——泰戈尔

1

#### 1. 自我察觉及其重要性

自我察觉是指人们对自己的情绪以及由情绪引发的行为的及时识别。有自我察觉能力的人在自己出现一种反常行为（如言谈、举止、表情、语调）时，能迅速识别它后面的情绪情感、态度、需要或动机（即是什么和为什么）。

善于自我察觉的人，能够更好地认识和把握自己，而有些人在遇到问题时之所以会陷在某种情绪中无法自拔，其根源就在于缺乏最初的自我察觉。

因为生活中某个事件会不会引起我们的情绪反应，主要不是由当前的事情所决定，而是由我们早年是否有过类似的经历所决定。比如，如果我们早年被严父的苛责伤害过，那么，眼下领导的正当批评也常常会被我们曲解成训斥甚至是辱骂。

如果这种时刻我们具备自我察觉，就能够及时分辨自己的感受，不受其支配，能够迅速管理好自己条件反射式的情绪。如果我们缺乏自我察觉，就会受情绪支配，往往会条件反射似的立即采取行动，而这种即时采取的行动，常常会给自己造成一系列麻烦。

因此，如果一个早年有过被严父苛求经历的人具备自我察觉能力，那么在他察觉到自己的不安甚至恐惧后就会说服自己：“没有关系，我不用怕这个领导，他不是要伤害我，他就是与我意见不同，而我的情绪只是条件反射而

已。”这样的自我解释之后，他的情绪就会平静下来，就会对这次分歧泰然处之，而不会因为最初情绪的自然反应，采取后来让自己后悔莫及的行动。

这就是通过自我察觉把自己的情绪与想法区分开来，从而有效避免采取不当行为。因此，及时的自我察觉导致准确的自我认识和高效率的自我管理。

## 2. 为什么需要自我察觉

自我察觉是自我认识的基础。

我从1984年开始做心理咨询，1992年开始做心理治疗，这么多年了，最重要的发现就是：几乎所有心病的根源都可以追溯到与自我认识有关的三个主要问题：我是谁？我从哪里来？我将往何处去？

“我是谁？”中包含的问题有：自己的外表、举止、体质、气质类型、能力、性格特点、兴趣、知识水准、潜能以及自己的社会角色是什么等，而其中最核心的问题是：是不是知道自己是一个具有独一无二价值的人。

知道自己是谁，是为了确定自己将往何处去，然而这还不够，我们还需要知道自己是从哪里来的。

我们的所“来”，包括自己的籍贯、家庭状况、社会地位、社会资源、学历、工作经历、生活经历等。

表面上看起来这是一个非常简单的问题，其实却有着很深刻的意义。

像籍贯、家庭状况、社会地位、社会资源、学历等对人的影响众所周知，如现在非常流行的“蚁族”之说，他们的窘境在很大程度上就是由他们的而来而决定的，他们太缺乏社会资源和支持，所以，起点低、平台窄，因此他们需要有超人的努力与意志，才能够实现其在大城市扎根并且发展的梦想。

然而，还有一个更会影响人的现在和未来、却常常被人忽略的因素，那就是——生活经历。

比如，一个看起来非常挑剔的人，如果你对他从哪里来有所了解，也许你看他的眼光就会柔和许多，因为也许他今天的挑剔是由于他有一个或者一对非常苛刻的父母；再如一个总是担心丈夫有外遇的妻子，往往是因为她小时候在自己的原生家庭中看到并体验过背叛；而一个过分节俭的人，往往有一个不堪回首的艰辛童年。

因此，一个事件是否会引起我们的情绪反应，主要问题不在于这个事件本身，而在于我们早年是否有相似的经历。早年被父母老师苛求的人，今天在职场遇到一个苛求的领导时，往往就会作出过度反应；早年被人欺骗过的人，成年后在遇到谎言时往往就会有与事件不匹配的过激情绪产生。

你是一个喜欢讨好你的人吗？那可能是因为你来自于一个不讨好就无法