

智慧經典  
書系

# 挑戰自我

走出人生的 12 大誤區

劉津 / 主編

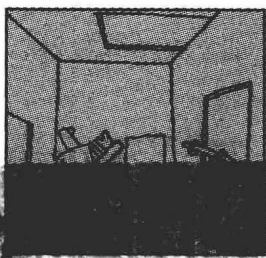
HOW TO  
OVERCOME  
YOUR  
ERRONEOUS ZONES

# 挑战自我

走出人生的 12 大误区

---

刘 津 主 编



How to Overcome  
Your  
12 Erroneous Zones

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战自我:走出人生的 12 大误区/刘津著. - 北京:海潮出版社,1999.3

ISBN 7-80151-169-7

I.挑… II.刘… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07213 号

挑战自我:走出人生的 12 大误区

---

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 主 编:   | 刘 津                    |
| 插图绘制:  | 胡大琳                    |
| 出版发行:  | 海潮出版社                  |
| 责任编辑:  | 张福将                    |
| 地 址:   | 北京西三环中路 19 号(100841)   |
| 总 经 销: | 全国新华书店                 |
| 印 刷:   | 北京印刷厂印刷                |
| 开 本:   | 787mm × 1168mm 1/32    |
| 印 张:   | 11                     |
| 字 数:   | 240 千字                 |
| 插 图:   | 14 幅                   |
| 版 次:   | 1999 年 9 月第 1 版第 2 次印刷 |
| 书 号:   | 7-80151-169-7/G·61     |
| 定 价:   | 19.80 元                |

---

## 序 言

一位著名的心理学家为了证明酒有害于身心健康，他在一次演讲会上做了这么一个实验，他在两个透明的玻璃容器中分别倒入了两种不同的液体：一种是水，另一种是酒精。然后，他将一只虫子首先放入盛水的容器中，让大家观察。那只虫子在水中游了一会儿，随即爬上了容器的边缘，接下来，他将虫子取出，放入装有酒精的容器。很快，大家看着那只虫子死掉了。于是这位心理学家趁机发问：“请问诸位，这其中的道理何在？”这时，从后排传来了一个响亮的回答：“这说明，人要是喝酒，体内就不会长出虫子。”这一回答引得众人大笑。

在我们每个人的体内，就滋生着不少“虫子”，这种“虫子”——精神病毒（人的误区）——已成为侵害现代人生活的一大潜敌，而且随着社会的进一步发展，精神健康这一问题越来越引起人们的关注。我们不仅要具备一个良好的体魄，而且更应保持一种积极健康的精神状态。其实，精神健康本是一种自然状态，精神愉快也并不是一件复杂、深奥无穷的事情。要实现这一点，我们每个人都力所能及，你不必相信什么离奇的法则，也不要以为自己的精神不快是由他人造成的。只要我们每个人将刻苦勤奋、合理思维、幽默感和自信心等品质集于一身，你就可以愉快地真正生活。

本书通篇论述了两个中心主题：一是你能否选择自己的情

感，另一个是要从现在做起——根据你已经做出的或未能做出的选择，审视一下自己的生活，这样你可以对自己的现状、情感负起责任。要想使自己精神更加愉快、更能有所作为，就必须更加充分地意识到你能够做出的各种选择。你就是你所做的各种选择之总和。只要具有一定动力并做出一定努力，你就可以实现你所做出的任何选择。“**从现在做起**”，这句话在本书中反复出现——这是消除你的误区、创造幸福人生的重要步骤。在人的一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是**现在**。然而，许多人却在悔恨过去或忧虑未来之中耗费了大好时光。能否利用现在的时光来实现自己的心愿，这是衡量你是否真正生活的试金石，而几乎所有自我挫败行为（误区）都企图乞生于过去或将来之中。

本书的主要内容和观点汇集了西方一些专门从事心理咨询、演讲与培训专家的精髓，可以称得上是将成功学的思想、行为和准则与心理咨询的方法手段融于一体，因而更具实用指导性。本书的每一章节、每一个案例都似一次心理问诊，以尽可能为你创造自己解决问题的条件。书中每一章都详细论述了一个误区，即一种自我挫败行为。自我挫败行为及其解脱办法是心理咨询专家们颇感头疼的领域，我们每个人可能会不时地表现出这种行为，因而消极地影响我们的精神健康。也许你口头上表示愿意为改变自己而作出深入自我剖析，然而你的行为却往往与自己的意愿大相径庭，确实，改变自我是一件很难的事情。如果你同大多数人一样，那么当你努力摆脱自我挫败的情感和行为时，你全身的每根神经都会阻碍这一努力。书中每章的侧重点则是要帮助你认识到陷入这种误区的原因，然后

再具体描述属于这一误区范围的各种行为——这些行为都是你似乎完全可以接受、而实际上却有碍于精神愉快的日常行为。书中所举案例并不是那些情绪严重失调的临床病案，否则会过于专业而使你读来枯燥乏味，这些例子都是我们每个人每天都可能发出的信息，有时，你不禁会感到——我不也是这样的吗？——这也是本书的一大特点，即以通俗浅显的道理，教给您易学易行的法则，以醒悟人生、完善自我。

在初步了解某个误区的行为之后，书中还分析了你为什么使自己精神不愉快的原因。这一部分试图解答一些问题——“我的行为使我得到了什么？”、“既然这种行为对我不利，为什么还要继续下去？”其实，你保持许多自我挫败行为都是出于相同的原因，这使你更加有可能得以全面发展。一旦消除了这些原因，你也就根除了自己的误区。每章的结尾，书中都教给你一些消除自我贬低行为的实用方法。这种编写结构基本上是根据心理问诊的过程来写，即努力找出问题，仔细弄清这种行为的根源，然后再采取具体措施消除这些误区。

本书最后简要描绘了一个完全消除了误区、一个身心完全健康的人。相信本书将帮助你消除所有阻碍你进行新的美好尝试的“虫子”或偏见，帮助你发现并选择新的人生方向。

# 目 录

|           |     |
|-----------|-----|
| 序 言 ..... | (1) |
|-----------|-----|

## 1. 全面造就自己

- ◎ 塑造一个身心健康的自我 ..... (4)
- ◎ 心理健康的标准 ..... (6)
- ◎ 测试你的身心健康 ..... (10)

## 2. 主宰自己

- ◎ 聪明的人是否就一定幸福? ..... (15)
- ◎ 你能否控制自己的情感? ..... (17)
- ◎ 选择自己的幸福 ..... (23)
- ◎ 让你的心理年龄永远年轻 ..... (27)
- ◎ 学会摆脱精神不快 ..... (32)

- ◎ 你的根本自由:选择精神愉快 ..... (34)
- ◎ 选择你的健康 ..... (36)
- ◎ 祛除你身上的惰性 ..... (39)
- ◎ 让你的生活“只有今天” ..... (41)
- ◎ 选择积极的生活动力 ..... (45)
- ◎ 心理自测:你的情绪是否健康? ..... (48)

## 3. 珍爱自己

- ◎ 什么是自爱 ..... (55)
- ◎ 自爱——不加抱怨地接受自我 ..... (59)
- ◎ 自爱——从喜欢你的身体开始 ..... (61)
- ◎ 选择积极的自我形象 ..... (64)
- ◎ 你是否具有一种自我否定倾向 ..... (66)
- ◎ 找出你自我否定的病因 ..... (68)
- ◎ 自爱训练法则 ..... (69)
- ◎ 心理自测:你是否关心自己的身体? ... (73)

## 4. 你无须得到他人的赞许

- ◎ 寻求赞许行为的心理背景 ..... (87)
- ◎ 你为何要求得他人的赞许? ..... (98)
- ◎ 寻求赞许是一种荒谬之举 ..... (99)
- ◎ 消除寻求赞许心理的法则 ..... (101)
- ◎ 心理自测:你是否是个跟着感觉走的人?  
..... (107)

## 5. 撕开你身上的“自我标签”

- ◎ 自我“标签”从何而来? ..... (116)
- ◎ 你的身后是否挂着这些“标签”? ..... (118)
- ◎ 你为何要给自己贴上“标签”? ..... (121)
- ◎ 亲手揭掉你身上的“标签” ..... (124)
- ◎ 心理自测:你是否是一个自卑的人? ... (127)

## 6. 无益的情绪:内疚与悔恨

- ◎ 世上没有“后悔药” ..... (136)
- ◎ 你为何会感到内疚与悔恨? ..... (138)
- ◎ 引起内疚悔恨情绪的具体情形 ..... (141)
- ◎ 选择内疚悔恨的“好处” ..... (149)
- ◎ 如何清除你内心的内疚悔恨情绪? ... (151)
- ◎ 心理自测:你是否患有情感症? ..... (155)

## 7. 清除你心中的忧虑

- ◎ 发现你心中的忧虑 ..... (161)
- ◎ 综合忧虑表 ..... (164)
- ◎ 你为何要选择忧虑? ..... (166)
- ◎ 消除你的自我忧虑 ..... (168)
- ◎ 心理自测:你是否经常焦虑不安? ..... (171)

## 8. 永别了,愤怒之神

- ◎ 幽默——避免生气的润滑剂 ..... (179)
- ◎ 愤怒的常见表现形式 ..... (182)
- ◎ 你为何要选择愤怒? ..... (185)
- ◎ 如何消除你心中的怒气? ..... (186)
- ◎ 心理自测:你的生活是否充满压力? ... (190)

## 9. 勇于探索未知世界

- ◎ 走你自己的路 ..... (197)
- ◎ 增强你的自发性 ..... (199)
- ◎ 当心误入另一陷阱——“总要计划” ... (201)
- ◎ 寻找人生的最佳安全感 ..... (202)
- ◎ 不要惧怕失败 ..... (204)
- ◎ 不要做一位尽善尽美主义者 ..... (206)
- ◎ 惧怕未知的典型行为 ..... (209)
- ◎ 审视你的惧怕未知心理 ..... (212)
- ◎ 如何消除惧怕未知心理? ..... (213)
- ◎ 心理自测:你是否是一个充满自信的人?  
..... (217)

## 10. 解除世俗的束缚

- ◎ 你是否是一个外界控制型的人? ..... (223)
- ◎ 当心掉入是非概念的陷阱 ..... (229)
- ◎ 不要面对是非而优柔寡断 ..... (230)
- ◎ 荒谬的“必须性”标准 ..... (232)
- ◎ 废除不必要的礼节“标准” ..... (234)

- ◎ 做一个违背消极习俗与传统之人 ..... (236)
- ◎ 留意你身边的“必须性”行为 ..... (237)
- ◎ 遵循“必须性”行为的“好处” ..... (240)
- ◎ 如何消除“必须性”行为? ..... (242)
- ◎ 心理自测:你是否是一个合群者? ..... (247)

## 11. 你无须强求公正

- ◎ 消极的口号——“这太不公平” ..... (257)
- ◎ 忌妒——“寻求公正”的表现 ..... (258)
- ◎ “寻求公正”的典型行为 ..... (260)
- ◎ 你为何要“寻求公正”? ..... (262)
- ◎ 如何消除“寻求公正”的心理? ..... (264)
- ◎ 心理自测:你在人群中的自在程度如何?  
..... (267)

## 12. 驾驭“拖延”的恶魔

- ◎ 拖延时间者的口头禅 ..... (273)
- ◎ 拖延时间——一种惰性的生活方式 ... (274)
- ◎ 你是否只是一位评论专家? ..... (276)
- ◎ 厌倦生活——拖延时间的后果 ..... (277)
- ◎ 你是否具有这些不良的拖延习性? ... (277)
- ◎ 你为何要拖拖拉拉? ..... (280)
- ◎ 改变拖延行为的实用法则 ..... (283)
- ◎ 心理自测:你對自己目前的工作是否满意?  
..... (288)

### 13. 塑造一个独立的自我

- ◎ 家庭教育的依赖陷阱 ..... (296)
- ◎ 一个鼓励独立的家庭 ..... (300)
- ◎ 心理依赖——婚姻危机的潜敌 ..... (302)
- ◎ 支配与服从——典型的婚姻模式 ..... (303)
- ◎ 如何支配与控制婚姻关系? ..... (309)
- ◎ 你是否具有依赖行为? ..... (311)
- ◎ 依赖心理的产生 ..... (312)
- ◎ 如何消除依赖心理? ..... (313)
- ◎ 心理自测:你多么依赖别人? ..... (317)

### 14. 一个消除了所有误区的人

- 参考书目 ..... (335)



# 全面造就自己

你希望在工作上享有更多自主吗？

那么先做个尽责尽职的员工吧！

你希望获得信任吗？

那么先做个值得信任的人吧！

阿斯匹灵式的建议只能暂时解决问题，

惟有反求于己，从观念与品德做起，

由内而外全面造就自己，

才能使你在人生各层面表现出众。



谁也无法说服他人作出改变。我们每个人都固守着一扇只能从内开启的改变之门，无论动之以情或晓之以理，我们都不能替别人开门。

在我们生活的这一世界上，许多人都陷入了自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——他们不满意于自己的工作，他们厌倦了与人相处，他们抱怨同事，他们为自己的婚姻而后悔，他们身患疾病，未老先衰，他们对周围的一切都似乎感到厌倦与不满……。也许我们每个人都害怕陷入这种幽暗的人生胡同，甚至让自己走上绝路。更加可怕的是，当你已经陷入了这种危险境地时，你却浑然不知。

一个圆满的人生，应该包括个人成就、财富与良好的人际关系。在迈向成功之路上，你面临的是无数次的选择，愿不愿意过着一种积极的生活，这是你个人的一种选择。一旦你作出了这种选择，成功的机会就变得俯拾皆是。而每一次机会、每一次经验都是一种全新的开始，你都可有自己不同的想法与人生体味。面对生活源源不断的挑战，你应该首先让自己取得一种有利的地位，然后镇定自若地调兵遣将，去应对人生的大敌。你就是指挥官，没有人能命令你，甚至以其意志驾驭你，一切主动权皆操之于你的掌中。

我们每个人都守着一扇自由开启的“改变之门”，除了自己，没有人能为你找开，只要你愿意敞开心灵，抛却旧的观念，将良好准则化为习惯，成功圆满就尽在你的掌握之中。从现在开始，重新探索自我，由里而外地全面造就一个自我！

## 塑造一个身心健康的自我

只要你是一个神智清醒的人，就一定懂得，健康对人的一生是多么重要。然而，对于健康的标准，我们每个人都会表现出不同的观点和态度。许多人在享有健康的时候，他们是不会真正领悟到健康的宝贵的；只有在身患疾病或者失去健康的时候，他们才最真切地体会出健康的价值。

人是一个身心不可分离的整体，对于一个健康的个体来讲，也应该同时兼顾这两个方面。心理是人类行为的主宰，只有健康的心理才能导致健康的行为，才能拥有一个幸福、充满人性的人生，人的生命也才能发出绚丽的光彩。所以，一个明智的人，都应该选择一条通往心理健康之路。

对于健康的概念，随着社会的进步与生活水平的提高，人们的理解也不断发展。在我国，很多人对于健康的认识可能还停留在传统的生物医学模式之上，例如，《辞海》（1979年版）对“健康”一词作出的定义如下，从中我们可以看出其具有代表性的观念：

人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。

从这一定义我们可以看出，当时所谓的健康，只包括了人

们的一种生理健康。然而，在现代社会，尤其是在一些发达的国家和地区，人们对健康的认识已从传统的生物医学模式转向生物—心理—社会医学的模式，健康应该包括肉体、精神和社会三方面的内容。我们从美国的一本《保健题解词典》中对“健康”的定义就可以看出这一点：

世界卫生组织的定义是：“一种完整的肉体、心理和社会良好状态，而不仅仅是没有疾病或伤残”。然而，专家们认为，健康是多方面的，包括解剖学上、生理学上、精神病学上等方面，健康观念在很大程度上受文化的制约。各种伤残的相对重要性将不同程度地取决于文化环境以及伤残的个人在那种文化中所扮演的角色。

以上两种定义显然存在着很大的差异，作为生存于现代社会的我们来讲，应该改变以往对健康的狭隘理解，从生理、心理、社会、文化等多个角度来看待健康问题，并以此作为自己生活的标准，使自己成为一个身心健康之人，以充分享受一个美满幸福的人生。

心理健康与生理健康的关系十分密切。一方面，一个人的心理健康与否直接影响到生理疾病的发生。我国古代医学经典著作《黄帝内经》中就有记载：“怒伤肝，忧伤肺，恐伤胃，思伤脾。”另一方面，心理健康有助于生理疾病的恢复。大量的心理学研究表明，心理健康程度较高的人不易患病，即使患病，也会更容易、更快地克服疾病，恢复身体健康。

早在我国古代，人们就开始注重身心的全面健康。他们强