

／心理学的意义就在于：
／帮我们沟通心灵的通道，
／扫除通道上的障碍！

迈过心理 这道坎

舍与得的人生经营课

MaiGuoXinl
ZHEDAOK

姚飞◎编著

命运掌握在你自己
的手中，只要有自信和征
服命运的决心，
每个人都可以征服
命运，每个人都可以主宰
自己的命运。



海潮出版社
Hai Chao Press

人生是一场修行
从心开始，从爱出发
从心开始，从爱出发
从心开始，从爱出发

迈过心理 这道坎

● 与你的心灵对话 ●

人生是一场修行
从心开始，从爱出发
从心开始，从爱出发
从心开始，从爱出发

中国文联出版社

迈过心理 这道坎

舍与得的人生经营课

姚飞◎编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

迈过心理这道坎 / 姚飞编著. —北京: 海潮出版社,
2010.10

ISBN 978-7-80213-721-9

I. ①迈… II. ①姚… III. ①心理卫生—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 190489 号

书 名: 迈过心理这道坎

作 者: 姚 飞

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 侯泰设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 189 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-721-9

定 价: 25.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

当年,法国大文豪维克多·雨果被当权者驱逐出境,同时又被病魔缠身的时候,他流落到英吉利海峡的泽西岛上,每天都久久地坐在能够俯瞰海港的一张长椅上,凝视落日,陷入冥思苦想之中。然而,他总是缓缓但却坚定地站起来,在地上捡起石头,一块块地掷向大海。掷完了,就带着满足的心情和变得开朗的神情离去。

他天天如此,终于引起了人们的注意。一天,一个大胆的孩子走上前来问他:“为什么你要跑来这里,向海里扔这么多的石头?”雨果沉默了一会儿,然后严肃地说:“孩子,我扔到海里的不是石头,我扔掉的是‘自卑’。”

他终于没有让那无益的自卑夺去自己的斗志,而是用自信战胜了它。他因而也战胜了逆境,成就了自己的事业。

人生路上,我们每个人都会遭遇心理上的低谷和经历人生的低潮,谁都曾一度消沉、萎靡不振。情场失意、商场失利、工作不顺,各方面的打击接踵而来;同时,每个人又都会拥有幸福时的欢畅、顺利的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨,这就是人生。

人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤,每种滋味你都可能品尝。若把人生比作明月,可月也有阴晴圆缺。所以,面对人生的喜怒哀乐,遭遇情绪和心理上的困扰,我们都应该从容面对。

世界卫生组织对健康的定义:“不仅没有身体的缺陷和疾病,还要有

迈过心理这道坎

完整的生理、心理健康和社会适应能力。”因此,我们要想拥有真正的健康,不仅要认识自我,还要积极地去消除内心的困惑。

心理学的意义就在于:帮我们沟通心灵的通道,扫除通道上的障碍!

在这个心理学日益被广泛关注的时代,《迈过心理这道坎》正是在这样一个时刻出现在大家的面前。本书指出了我们心灵中存在的各种负面心理及各种困惑,同时运用心理学原理,结合实际生活案例,对各种影响我们前进的巨大障碍进行了较为详尽的分析,并提供了“消灭”它的思路与方法。帮助我们早日战胜自己,不再成为心理上的“奴隶”。人生,没有永远的伤痛,再深的痛,伤口总会痊愈;人生,没有过不去的坎,你不可以坐在坎边等它消失,你要想办法穿过它。

记住:命运掌握在你自己的手中,只要有自信和征服命运的决心,每个人都可以征服命运,每个人都可以主宰自己的命运。

前言



目 录

第一篇 认识自我,解读心灵的迷茫

俗话说:“人贵有自知之明”。一个人不能正确地认识自己,就会产生心理障碍,表现出对自我的不满和排斥,虚荣和懦弱,浮躁和茫然。因此,我们应尽可能的了解自我、认识自我,这样才能更好地把握自我,发展自我。

认识自己,方能认识人生。认识自己,方能解读心灵的迷茫。

第一章 是什么遮住了阳光

所有的苦与乐、恨与爱、幸福与不幸,皆来自心灵。心灵是人类生命中的一盏灯。心灯明亮,即使一无所有,生活依旧很精彩。心灯晦暗,即使得到了物质上的所有满足,仍然会被痛苦所包围。是什么遮住了阳光,让心灵之中隐现出危及健康的阴影?

是谁埋下了自卑的种子 / 3

被冷漠的心墙包围 / 6

别掉进猜疑的“洞穴” / 10

虚荣是美丽的“陷阱” / 14



迈过心理这道坎

第二章 看不见的篱笆墙

妒忌、怯懦、固执、报复,种种不良的心理状态,常常像一排排看不见的篱笆墙一样,隐藏在我们的内心。阻碍了我们的正常思维,扼杀了我们的进取精神。因此,积极的克服这些不良心理,是通向成功快乐最佳的捷径。

妒忌,使不幸更辛酸 / 19

怯懦使一切变得不可能 / 23

“固执”已把你套牢 / 27

报复是一把双刃剑 / 30

第三章 谁是阴影的制造者

我们总会受一些心理暗示的影响,在自己的内心投下阴影,然后整个人都躲在阴影之下,不肯去面对阳光。那么,谁是阴影的制造者呢?

欲望是个无底洞 / 34

拖延,万事成蹉跎 / 38

逃避,畏首畏尾难成大事 / 42

别被“死脑筋”束缚 / 45

目 录

第四章 “浮躁”是最大的敌人

浮躁是一种情绪,一种并不可取的生活态度。人浮躁了,会终日处在又忙又烦的应急状态中,脾气会暴躁,神经会紧绷,长久下来,会被生活的急流所挟裹。凡成事者,要心存高远,更要脚踏实地。

你被焦虑困扰吗? / 49

牢骚满腹只能一事无成 / 53

冲动是魔鬼 / 57

别让烦恼捉弄了你 / 60

浮躁,现代人的隐形杀手 / 64

第二篇 科学调适,消除内心的困惑

世界卫生组织对健康的定义:“不仅没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理健康和社会适应能力。”因此,我们要想拥有真正的健康,不仅要认识自我,还要积极地去消除内心的困惑。

心理学的意义就在于:帮我们沟通心灵的通道,扫除通道上的障碍。

第五章 学会放弃所谓的“烦恼”

烦恼虽然只是一种情绪,但却具有强大的破坏力,一旦我们沾染上它,并主动放弃我们的努力,它就会像指挥木偶一样指挥着我们,使我们生活在痛苦之中。培根说:“经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。”

塞翁失马,焉知不是福气 / 71

别为打翻的牛奶哭泣 / 75

不要预支明天的烦恼 / 79

走出“顾影自怜”的怪圈 / 83

第六章 跌倒的地方也有风景

消极者看到人家给他半杯水,会抱怨“只剩半杯水”,而乐观积极的人则会高兴地看到“还有半杯水。”积极乐观能创造奇迹,幸运往往青睐乐观者。所以,即使身处逆境,也不要悲观失望,因为跌倒的地方也有风景。改善自身状况的钥匙,就在自己手中。

挫折就是垫脚石 / 87

逆境往往是一个新的起点 / 92

苦难是人生的老师 / 96



迈过心理这道坎

换个角度看问题 / 99

第七章 寻找积极的力量

面对心理低谷,有的人向现实妥协,放弃了自己的理想和追求;有的人没有低头认输,勇敢面对,从而走出困境。其实,如何看待人生、把握人生是由我们自己决定的。只有时时保持乐观、积极的思维方式和人生态度,才能获取成功的果实。

负重而行是必然 / 103

把犹豫推到一边去 / 105

不要总是杞人忧天 / 109

心中要有不灭的希望 / 113

第八章 善待别人,走出狭隘的陷阱

人生苦短,大不必在怨恨、指责的漩涡中空耗自己的生命。对自己宽容一些,超然之中会有一块宽阔的天地为我们开放。以宽容的心态对人、待己,那样的人生才会更加多彩。

到处树敌,受伤的是自己 / 118

让仇恨的天空放晴 / 122

做人做事留有余地 / 127

常怀感恩之心 / 131

目 录

第三篇 打开心灵的“禁闭”,做自己的心理医生

让生活失去色彩的不是磨难,而是内心的困惑;让脸上失去笑容的不是伤痛,而是心灵的“禁闭”。没有谁的心灵永远一尘不染,我们要学会解读内心的困惑:面对“心病”,只有用积极的态度去认识它,用正确的心态去对待它。学会提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适

迈过心理这道坎

应,学会心理自助,学做自己的心理医生,才能让生活充满阳光。

第九章 最大的敌人是自己

人最熟悉的是自己,最陌生的也是自己。老子说:“知人者智,自知者明。”王安石说:“知己者,智之端也。”从这个意义上来说,人生最大的敌人是自己。只有自己把自己说服了,才是一种理智的人生。只有自己把自己征服了,才是一种成熟的人生。

知足常乐,卸下心理负担 / 139

克服压抑,释放消极情绪 / 142

不要为失败找借口 / 147

拿得起也要放得下 / 151

第十章 给爱情把把脉

众里寻他——你是我要找的人吗?

爱情,一个美丽的字眼,很多人渴望得到它。然而,爱情的道路上,并非一帆风顺,很多人都会出现各种各样的心理问题,从而导致爱情受挫!

摆脱失恋的烦恼 / 154

走出暗恋的痛苦 / 159

婚外恋,你该如何去面对 / 164

离婚,婚姻触礁的苦恼 / 169

第十一章 别做工作的奴隶

工作是一种乐趣,不要把它当成一种负担。工作需要自动自发,当我们不再做工作的奴隶,当我们满怀做主人的进取心和理想对待工作的时候,敬业、忠诚、服从、信用等所有的优秀品质都必然伴随着我们。

工作,首先是一种态度 / 176

不要被借口奴役 / 180

目
录

迈过心理这道坎

不要心存抱怨 / 187

压力面前,从容应对 / 191

是改变工作,还是改变自己 / 196

第十二章 人生没有迈不过的坎

人生是好是坏,并不由命运来决定,而是由你的信念和处世的心态来决定。因此,我们不要成为自己心理上的奴隶,命运掌握在自己的手中,只要有自信和征服命运的决心,每个人都可以征服命运,每个人都可以主宰自己的命运。

人生没有永恒的劣势 / 201

人生始终有两种选择 / 204

正确定位,走出心灵误区 / 207

别成为心理的“奴隶”,迈过心理这道坎 / 210

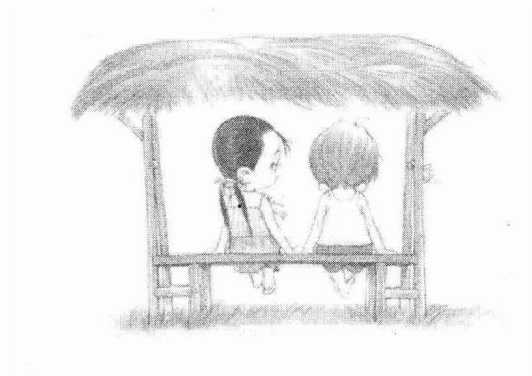
目 录



第一篇 认识自我,解读心灵的迷茫

俗话说：“人贵有自知之明”。一个人不能正确地认识自己，就会产生心理障碍，表现出对自我的不满和排斥，虚荣和懦弱，浮躁和茫然。因此，我们应尽可能地了解自我、认识自我，这样才能更好地把握自我，发展自我。

认识自己，方能认识人生。认识自己，方能解读心灵的迷茫。



第一章 是什么遮住了阳光

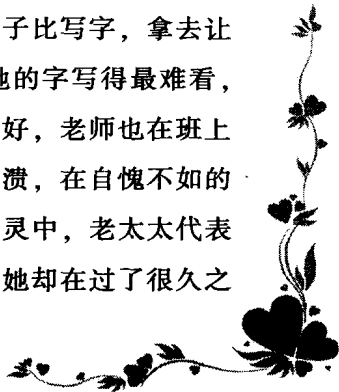
所有的苦与乐、恨与爱、幸福与不幸，皆来自心灵。心灵是人类生命中的一盏灯。心灯明亮，即使一无所有，生活依旧很精彩。心灯晦暗，即使得到了物质上的所有满足，仍然会被痛苦所包围。是什么遮住了阳光，让心灵之中隐现出危及健康的阴影？

是谁埋下了自卑的种子

人的心灵都是脆弱的，曾经我们都有过自卑。自卑感是一种普遍的心理现象，没有自卑感的人几乎是不存在的。不同的是，有的人仅在人生的某一阶段产生自卑感，而有的人的自卑感将贯穿一生。

曾经，一个幼儿教师问孩子们谁最美，一个小男孩站出来，他认为他自己最美。幼儿教师骂他臭美，并且把他推到一边去了，打击一个孩子的自尊心就这么简单。幼小的心灵是需要呵护的，一个没有爱心的老师自己却浑然不知。不经意间，她在这个男孩心中已经蒙上了阴影。

一个叫彤彤的女孩在作文中写道：曾经和几个孩子比写字，拿去让一个邻居老太太评，很自信的彤彤没想到老奶奶说她的字写得最难看，彤彤当时就哭了。从此，她开始怕写字，越怕越写不好，老师也在班上批评她的字，彤彤提到写字就害怕，自尊防线彻底崩溃，在自愧不如的惶恐中，她的学习成绩也开始下降。在彤彤弱小的心灵中，老太太代表了权威，她不知道老太太的眼光并不准确，但无知的她却在过了很久之



迈过心理这道坎

后才找回了自信。夺去一个孩子的自信心就这么简单，而让一个孩子产生自卑感也是来得这样的容易。

自卑的负面是懦弱，是逃避，是嫉妒，是仇恨。

他在不富裕的农村家庭长大，考入一所全国知名的高等学府，在临近毕业时却做出了令人震惊的事情，究竟是什么原因令他产生这样可怕的转变呢？

心理学家分析：他属于极度自卑的人。一个人的成长会受环境因素的影响，在某种程度上，他产生了强烈的自卑感，这就造成了他人际交往的障碍。正是因为自卑，会担心自己不配做别人的朋友；正是因为自卑，会担心自己遭到喜欢的人的拒绝。为了摆脱在家境比较好的同学面前的自卑，与他平时关系好的同学已经缩小了成了非常少的几位。他的自卑进一步加剧了他的敏感，他感觉所有的人都和他过不去，自卑让他无地自容，最后他疯狂地举起了凶器，并对准了无辜的同学，使他从一个全村为之骄傲的大学生沦为杀人凶手。

内心的自卑，对一个人的成长与发展是最要命的。

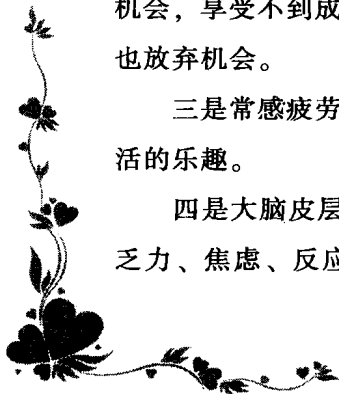
自卑的人，总觉得自己低人一等，十分渺小，看不起自己，害怕得不到别人的尊重。当自卑侵蚀了人的心理，从此他将快乐不再，人生不幸。自卑的心理经常会使人们的行为出现以下反应：

一是情绪低沉，郁郁寡欢，常因害怕别人看不起自己而不愿意与人来往，缺少知心朋友，甚至自疚、自责、自罪。

二是缺乏自信心，优柔寡断，无竞争意识，抓不住稍纵即逝的各种机会，享受不到成功的欢愉；在诸多竞争活动中退缩，甚至明明能成功也放弃机会。

三是常感疲劳，心灰意冷，注意力不集中，工作效率不高，缺少生活的乐趣。

四是大脑皮层长期处于抑制状态，抗病能力下降，从而出现头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退、食欲不振、早生白发、面容憔悴



悴、皮肤多皱、牙齿松动、性功能低下等现象，导致衰老加快。

五是不承认自己的不足并竭力掩饰，以使他人觉察不出他们的自卑，为此常常有一些夸张的表现，总想一鸣惊人，有时还表现出较强的虚荣心，常常对自己的不足和别人的评价很敏感。

六是非常害羞、胆怯、不自信，感到焦虑，害怕失败，甚至还有某些生理症状，如失眠、盗汗、心悸等。如果这种症状长期持续下去，就会蔓延到其他方面，以致整个人都被这种无能感侵蚀。

自卑虽然只是一种情绪，但它却具有极大的破坏力，一旦我们染上它并主动放弃我们的努力，它就会像指挥木偶一样操纵着我们，使我们生活在痛苦中。一切盲目的挣扎与哀鸣都不会将它驱除，也不会使它感动，它将一步步蚕食我们的健康。

听心理专家告诉你：

对于一个自卑者，如何改良他的自卑心理对于他的人生有着重要的意义。

1. 正确认识自己，提高自我评价

自卑的人往往注重接受别人对他的低估评价，而不愿接受别人的高估评价。在与其他人比较时，也多半喜欢拿自己的短处与他人的长处相比。越比越觉得自己不如别人，越比越泄气，自然产生自卑感。其实，我们每个人都有各自的优点和缺点。不仅能如实地看到自己的短处，也应该恰如其分地看到自己的长处，切不可因自己的某些不如别人之处，而看不到自己的如人之处和过人之处，这才是正确的与人比较。

2. 善于自我满足，消除自卑心理

自卑的人一般都比较敏感脆弱，经不起挫折打击。一旦遭受挫折，就很容易意志消沉，增强自卑感。因此，凡事应不怀奢望，要善于自我满足，知足常乐，无论生活、工作或学习，目标都不要定得过高，这样，就容易达到目标，避免挫折的发生。必须明白和做到：努力的目的是完成自己的既定目标，而不是为了打败别人。而每次取得的成功体