

心理学是门很有意思的学科，它能帮我们很多忙。

健康时报
人民日报社主办

生活中的 心理学智慧

健康时报社编委会◎主编

生活中最美的景色是心情

飞跃心理障碍，拥抱健康的心灵

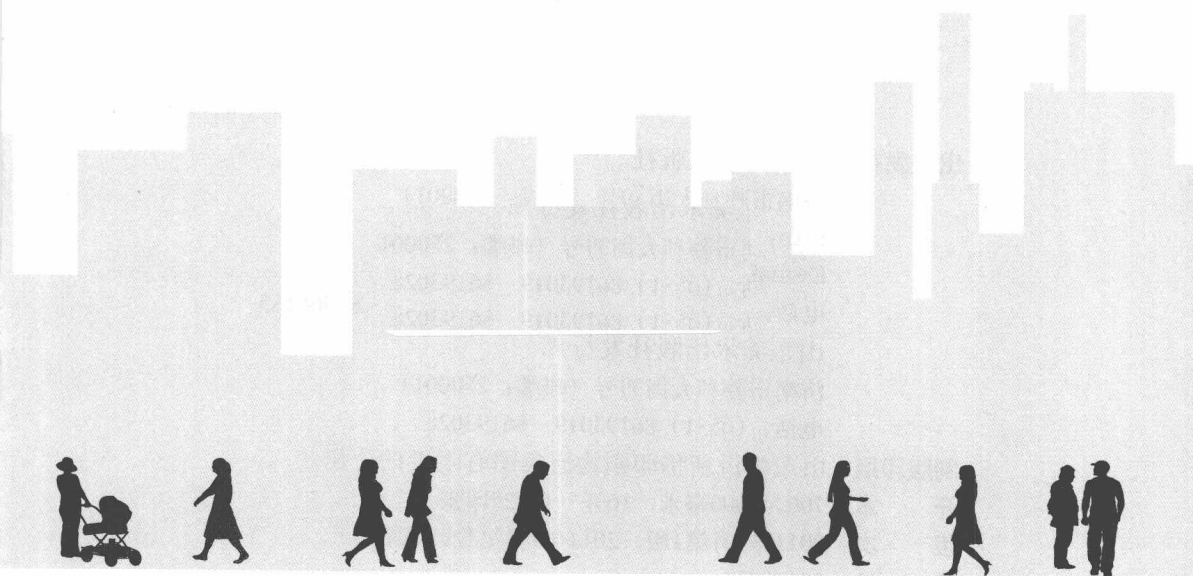
保持最佳心境绝招、创造快乐心情绝招……等待你来分享与体验



山东美术出版社

生活中的 心理学智慧

健康时报社编委会◎主编



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生活中的心理学智慧 / 健康时报社编委会主编. —
济南: 山东美术出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5330-3291-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217003 号

策 划: 鲁美视线

责任编辑: 何江鸿

内文设计: 王秀丽 张超

责任印制: 傅守兰

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 700×1000毫米 16开 17.25印张

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 28.00元

前言

现在，许多报纸都开辟了段子版面。段子指的是一些篇幅短小、幽默轻松的小故事，就像文章的一个段落，文虽小而意蕴深厚，读后在轻松中给人启示，使人能从中感受到生活的多彩与快乐，可以让心情瞬间变得轻松起来。

仔细想来，我们每个人的生活又何尝不是由一个个短小的段子组成，只不过有的人，把生活过得真的像报纸上的段子，简洁，轻松，快乐，积极，有趣；而有的人，却给生活的段子注入了更多苦涩和沉重的内容，让狭隘、自私、偏执、贪婪、虚荣、穷奢极欲、盲目攀比等不良品格束缚了心灵和精神，剥夺了那些本应该储存快乐的空间。

叔本华说过，我们人类过的没有动物快乐，更没有植物快乐，因为我们有记忆，会思考，过多的欲望让我们痛而且累，我们现在的痛苦还要延展到将来。

现实中的我们背负了太多的欲望，有些就像电脑中储存的过期文件，让我们顾虑重重，行动缓慢，心情沉重，有些则像那些恶意的病毒，难以清除，降低工作质量和效率，让那些有用的文件无法打开，有时甚至会引发死机，让我们的生活瞬间瘫痪。而我们大部分人，也会因为传统偏见或耻于或羞于去看心理医生，去找专人沟通倾诉、寻求帮助。

其实，我们完全可以像及时清除电脑过期文件和病毒一样，或者为自己装一个防火墙，让不良情绪无法靠近，或者来一次重装，重新梳理生活，只把有用的东西留下，腾出更多空间，或找人交流心理，把自己内心的担忧、抑郁、不安全部抖落出去，轻松上阵，快意工作，书写更多精彩有趣的篇章。

把生活过成段子，不是简单对待生活，而是怀着真挚的感情和感恩的心热爱生活，珍惜每一个生活瞬间，把生活变得生动有趣有意义，以积极的心态享受当下生活，创造美好人生。这也就是生活中心理学的智慧所在。

本书取材于《健康时报》创办十年来刊登的关于心理学的众多精彩文章，从生活感悟、职场心理、家庭教育、心理杂谈、名家谈心理学等八个方面，深入浅出，阐释了生活中的心理学智慧，融故事于心理分析中，融分析于故事阐述中，为现代人提供一条能够更好地了解自己，更好地了解别人，从而做出正确的选择，使自己获得成功的途径。本书编者在编著过程中，收录了众多权威专家、记者和普通读者的观点，在此向这些朋友表示衷心的感谢。我们不要求自己成为专业的心理学家，但掌握一些必要的心理学知识，能够使自己更受欢迎，也使别人在与自己交往时感受到一种愉悦。

健康时报社编委会

目录

第一部分	反省当下，对生活感恩	1
	做回自己	2
	心情不畅看看电影	3
	做善事减轻病痛	4
	少折腾、多反思、不抱怨	5
	怀旧也能改善情绪	7
	让“摆动”的心静下来	8
	“新简单主义”提高幸福感	9
	积极的心理需要培养	11
	你会赞美别人吗	12
	留心身边的“有毒朋友”	14
	知道别人秘密也心烦	15
	假期不妨去“归隐”	17
	送一轮明月	18
	调慢生命的时钟	20
	你知道自己是谁吗	21
	与自己谈心	22
	适时拒绝	23
	可以错，但不能错过	25

人生这班公交车	27
做个会唱歌的陀螺	28
人生就像吃甘蔗	29
失败也要趁早	30
努力工作就是养生	31
偶尔做只偷懒的兔子	33
像熬粥一样地生活	34
做好事要会让人“买账”	35
与不完美共处	36
把自己捏扁	38
想好了就去做	39

第二部分 人在职场的锦囊之计	41
会“推销”自己	42
愿意欣赏你长处的人才是职场贵人	43
品老板	45
做当下角色该做的事	46
如何提升职场“能见度”	47
李嘉诚量才而用发挥长处	49
办公室里别“伪装真诚”	50
过度拍马屁是缺乏安全感	51
多学学“彩虹族”	53
冷水与热铁	54
办公室的“精神营养餐”	55
积极心理学激发职场潜能	56
遭遇冷暴力	58
在职场中要学会守口如瓶	62

怀才不遇有心理因素	63
被“炒鱿鱼”别自责	65
别把“小道消息”太当回事	66
情绪消极,事业易“死机”	68
与领导沟通并非都是拍马屁	69
人脉决定竞争力	70
办公室里少点怪异的手机铃声	72
中年事业男人减压小技巧	73
不能当职场里的“钟会”	75
学会躲避“职场黑洞”	76
好老板给员工多些“精神薪金”	77
警惕工作中的抑郁症	79
别把单位当成“心理诊室”	81
职场更需要谋“和”	82
80后要学会与领导沟通	83

第三部分 怎样施行家庭教育心理学	85
用平常心教育孩子	86
长辈屈尊化解亲子矛盾	88
让孩子自己解决伙伴之间的矛盾	90
考生家长要学做“暖水瓶”	91
孩子为啥喜欢上妈妈的内衣	96
跟“网瘾孩子”聊聊上网	97
给孩子的心理“壮骨”	99
家有一只“小刺猬”	100
父子之间为何爱“斗争”	101
帮孩子度过“异性好感期”	103

别把孩子当成出气筒	105
被忽略的孩子易争强好胜	107
“小大人”易出心理问题	108
腹泻呕吐和头痛，考试一过无影踪	109
脾气逐渐变坏的孩子	111
罪魁祸首是洁癖	112
爱砸东西的儿子	113
你的孩子有“橡皮综合征”吗	115
孩子异性癖，诊治要及时	116
孩子为何把妈妈妖魔化	118
“两极”学生更易患“心病”	119
对孩子，别吝惜赞美	121
从孩子身上学快乐	122
生活单调易患孤独症	124
换个“小理想”	125
问问孩子到底想要什么	126
家庭才是最好的情商培训班	128
培养孩子的胆商	129

第四部分 去心理诊室坐坐	131
每个人都需要心理咨询师	132
“吃醋”源于不自信	133
莫名发冷发热是情绪感冒	134
经济舱忧郁症	135
闹情绪，戴个“抱怨手环”	136
过分相思	138
躁狂症的解析	139

慢性拖拉症	140
富了，为啥还“闹心”	142
“总觉得不公正”是偏执	143
“黑色星期一”	145
装嫩	146
新妈妈如何重返职场	151
女性的“无病呻吟”	153
同性喜欢我，该怎么办	154
依赖性强的人压力大	155
盖茨崇拜症	156
对“恐车症”的一次心理治疗	158
“文明综合征”	161
自我膨胀者多缘于自卑	162
儿童也会患抑郁症	163
刻薄可能缘于不幸福	164
常低头者抑郁多	165
害怕批评也是心理疾病	166
脾气暴躁可能是心理障碍	167
心理咨询熟人免进	168
心里不舒服就去群聊	169
“宅人”多与亲友交流	170
第五部分 心理测试	173
心情郁闷时做做操	174
不爽时就写几笔	175
猜猜她为何要穿黑风衣	176
走出真正快乐法的误区	177

三步甩掉愤怒情绪	179
调动五官来减压	180
假笑疗法	182
“月光族”要建心理账户	183
投桃报李的心理缘由	185
站姿看性格	186
怎样消除社交恐怖症	187
写博客会怎样	188
从发短信看一个人性格	189
心理学中的“意念自杀”	191
测测是否有网瘾	192
你能等到吃第二块糖吗	193
3 分钟息怒法测试	194
从众心理让人失去创造力	195
第六部分 心理学家说心理	197
初次见面，不要一味赞美	198
人生就要“实在点”	199
郁闷了，试试园艺疗法	200
繁忙工作中要会“换挡”	202
不要有赢别人的心态	203
筹划可克服忧虑症	205
别被惯性思维套牢	206
装糊涂是门艺术	207
好功夫在身外	208
看奥运比赛品人生	209
练就“一招绝”要耐住寂寞	211

给自己的生活定个节奏·····	212
学会为人生做预判·····	213
学学巴马人的简单·····	214
批评中的心理学·····	215
年底更要忙出成效·····	216
谋利先要播种·····	218

第七部分 哲理故事·····	221
从球场失误谈高考落选·····	222
一会放下，二会放松，三会放开·····	223
离悬崖多远最安全·····	224
离佛祖最近的小拇指·····	225
找到能改变一生的朋友·····	226
关闭欲望的窗口·····	227
将百分之一做到极致·····	228
一厘米的心理障碍·····	229
悲哀的赛马·····	230
你能同时坐两张椅子吗·····	231
被拒绝也值 20 元·····	232
消极暗示别太认真·····	233
20 分钟和 15 分钟·····	234
像德国人做产品一样做人·····	235
最脆弱与最坚强·····	236
换个角度就有特色·····	237
成功密码是 1 : 125·····	237
假想成功·····	239
带刺的巢穴·····	240

畸恋导致精神分裂症	241
第八部分 国外心理学智慧	243
晒太阳少了容易“郁闷”	244
两分钟减压	245
高效工作有 8 招	247
及早纠正反社会人格	248
男人更容易幸灾乐祸	249
求职面试 7 大危险信号	251
男性比女性“心眼”小	252
男人不爱寻求心理帮助	252
随时修正你的目标	253
“心碎”可能致死	254
工作糟糕腰痛难消	255
多余的一滴焊接剂	255
早醒者自杀风险高	256
勤奋工作者更健康快乐	257
压力大？闻一杯咖啡	258
玩耍方式暗示孤独症	258
左撇子更内向	259
一日五项目，自然好心情	259
母亲不抑郁孩子更快乐	261

第一部分

反省当下，
对生活感恩

做回自己

电影《楚门的世界》里，主人公楚门被电视网络公司收养，他生活在一个巨大的摄影棚，他的朋友、邻居，甚至妻子都是演员。从一出生，他的一切行踪便被隐藏的摄像机拍了下来，并且成为了一部受到全球观众喜爱的电视剧。真相最终被暴露了，楚门厌倦了被他人左右的生活，他千方百计逃出去只是为了做回自己，而且他最终也做到了。

做回自己说起来容易做起来难，为什么难？电影中的楚门要摆脱所有人的控制，才能走出这个巨大的摄影棚，而在现实生活中，我们的教育是不讲个性的，你必须按同一个模式接受教育，教你如何努力奋斗，如何向英雄学习，如何向成功人士看齐，这本是无可厚非的事。

但却造成了一个怪现象：想做什么就学什么。你想做伟人吗？你就学伟人的言行；你想做富翁吗？你就看富翁自传；你想做科学家吗？那你就研究他留下的课题。其实并不是这样照做，否则，你就会成为他们的克隆品。

小贴士

第一，如果你不能或不敢做回自己，是因为自信不足，胆识太少，应多锤炼，长见识；第二，你不做自己，拼命学别人，没有前途，最后只能让你生不如死；第三，你努力做回自己，但没有做好，是生活技术问题，就要向智者请教。

心情不畅看看电影

前些年小王一直都坚持每周二去看场电影放松心情。看电影不但可以缓解情绪,还可以励志。现在工作更加忙碌,看电影自然一再被放弃了。

其实,在欧美的许多国家,看电影被用作治疗情绪问题的一种方法,也就是“电影疗法”,而且成为心理咨询的重要辅助手段,得到了主流心理学界的认可。

伦敦的精神病治疗师伯尼·伍德可以说是“电影疗法”的先驱之一。他一直给那些想不开的人开电影药方。“如果你感觉缺乏进取心,可以看看《第一滴血》或《阿拉伯的劳伦斯》;如果对生活感到厌倦,可以看一下《天生爱情狂》,第二天早上醒来时你就会充满激情。”

曾有书介绍,在伍德心理诊所的客户中有一位商人,他几乎每天晚上看一遍《第一滴血》来励志,现在已经升到董事长的职位;还有一位客户十分喜欢《告别有情天》,因为它使她明白如果自己不能勇敢地改变现状,生活就会始终像一潭死水。在伍德心理诊所里,电影成了最好的药方。

“电影疗法”的关键是找到与心理咨询客户产生强烈共鸣的影片,不管是情节还是音乐能够产生共鸣,有时甚至片中人物的一个眼神都能拨动观众的心弦。

其实,现代人的心理疾病很多时候都是一种情绪障碍,在现实生活中无法实现的和达到的目标,以及对现实的困

惑，让他们无法自拔，这个时候在电影中寻找一些共鸣，或许能给你生活指导，带你走出困惑。

做善事减轻病痛

有学者经过研究发现，经常参加慈善活动的老年人，消极情绪明显减少，疼痛感明显减轻。

每年三月，大李的公司都开展慈善活动，在公司工作过的老年人都爱参加。他们在公司一楼的大厅里摆小摊，出售旧书和自制手工艺品，为有先天性疾病的婴儿和早产儿筹集治疗款。曾经在午休时，心理学家买过他们编织的手链。每次他们都对心理学家表示真诚的感谢，眼睛里流露出异常的喜悦。这让心理学家顿感轻松、愉悦，带着美好的心情去完成下午的工作。

几年前，心理学家一位朋友生小孩，心理学家到医院去探望时，看到这个小男婴戴的帽子上绣着“玛丽”，他好奇地问护士：“为什么要绣着女孩儿的名字？”护士笑答：“这是附近的老年公寓捐赠给医院的婴儿帽。有些老年人喜欢在自己做好的帽子上绣上自己的小名，让这个孩子知道，他戴的第一顶帽子，是一个叫玛丽的老奶奶做的。这是老人对新生命的一种寄托。”

还有一年情人节，心理学家去看望住院的同事，刚进医院大厅，就听到欢快的伴奏音乐和歌声。闻声望去，在电梯口旁边有四位老先生一边演奏，一边表演四重唱。

原来，他们是自愿到医院来，为那些情人节不能回家