

王一良/编著

心理医生

全集



[解决心理困惑的必备手册]

现代社会充满了挑战和竞争，人们的性格和时代的特征，长期处于白热化竞争中，
过度的压力使许多人心理极度紧张、苦闷和失望，
致使情绪跌宕，当不堪忍受这种超负荷的精神压力时，
自己往往就不能把握自己而失去自控力。因此，我们需要学会自我调节，保持健康的心理。

台海出版社

心理医生

全集



[解决心理困惑的必备手册]

王一良/编著

台海出版社

图书在版编目(CIP)

心理医生全集 / 王一良编著. — 北京: 台海出版社,

2006.3

ISBN 7-80141-466-7

I.心… II.王… III.咨询心理学 IV.C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015107 号

书 名/心理医生全集

编 者/王一良

责任编辑/吕 莺

发 行/台海出版社

经 销/全国新华书店

印 刷/中国电影出版社印刷厂

开 本/640×960 1/16

印 张/20

字 数/290 千字

版 次/2006 年 4 月第 1 版

印 次/2006 年 4 月第 1 次印刷

台海出版社(北京景山东街 20 号 邮政编码 100009 电话 010-84045801)

ISBN 7-80141-466-7 定价:29.80 元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系

前言



现在人们常爱谈论的都是一些成功之道，但是，如何找到成功人生的根本原因则是大家忽略的一个比较重要的问题。也许你会纳闷——成功的原因本来就是一个说不清的问题，更何况每个人都有每个人的不同情况，因此，这可以是一个似有似无的问题。针对这种看法，我们则有不同的观点，即成功人生的最大问题则是心理问题！

现代生活越来越紧张激烈，人们往往处在一种高度紧张的状态之中，仿佛是上紧了发条的钟表一样，不停地运转。于是，人们的心理压力到了极限，就会面临越来越多的人生障碍。

人生的障碍有无数。当然，心理的状况也是各种各样的，没有心理困惑的人生，是不可以想像的，也是根本不存在的。在人生的战场上，所谓成与败，常常是对心理素质的考验。因此，每个人都必须解决经常遇到的心理咨询问题。

心理咨询是随着人们生活的竞争，而日益突显其重要性的。大家想一想，在各种复杂的人际关系中、在挑战自我成功的环节中、在处理窘迫困境的时候、

在缓解心理压力的时候，都离不开心理的问题。美国哈佛大学著名的行为学家皮鲁克斯在《人生中最常遇到的心理问题》一书中说到：

心理的问题没有一个标准的样本，它因人而异，展示出不同的神秘性。但有一点是可以肯定的，每个人的成功人生并不直接与智商和能力挂钩，而是与其心理素质是否健全存在直接的因果关系。一个心理脆弱的人，一定在生活中是一个难以应对无数坎坷的人，因为在他的心理平台上，缺少的就是“坚强”两个字；相反，一个心理极度坚强的人，他就会把困难和曲折看成成功之路上的条件和跳板，并由此来推动和开启自己的人生。希望大家能够记住这样的一句话：成功是从心理开始的！

的确，成功是从心理开始的。有许多渴望成功的人，总是在心理素质之外的地方下死功夫，误以为只要解决好这些问题，就能够举一反三、立竿见影，结果，遇到具体的问题就前功尽弃，一无所获。要想彻底摆脱这种尴尬的局面，就必须要从心理上“动手术”，清理心理上的障碍，打穿心理通道。这样才能除掉病根子，奠定成功的基础。

本书是从最现代的观点去解决现代人的心理素质问题，非常具体而实用，也许是你最好的心理医生！

INTRODUCTION

PREFACE

序 言



现代社会充满了挑战和竞争，人们的性格和时代的特征，长期处于白热化竞争中，过度的压力使许多人心理极度紧张、苦闷和失望，致使情绪跌宕，当不堪忍受这种超负荷的精神压力时，自己往往就不能把握自己而失去自控力。因此，我们需要学会自我调节，保持健康的心理。

罗杰斯尔在一家大公司里任职，已经做到了部门经理的职位。一天，公司总经理突然叫他到办公室，宣布调他到异地的分公司去任职，而且这件事情发生之前毫无迹象可寻。公司经理半真半假地对他说：“如果不是因为你有能力我们是不会派你到下边去助阵的，希望从今以后那边的工作效率能因你而提高，能多为公司创一些效益。”这些话，在罗杰斯尔听来，简直如同宣判了死刑一样。他心想：“我这里的工作刚刚有了一点起色，我自己刚刚建立了一点自信心和主管上级以及同事之间也还相处得不错，现在却突然被调动职位，是否我在工作上有些失误？或者是我不知不觉做了令上级厌恶的事，还是有人在背后告‘黑状’？现在要我离开妻子儿女，在异地一呆就得3年，

家庭关系能否保持原状……他越想越多，越想越怕心里充满了疑虑。但是拒绝调动又会有什么后果呢？说不定因此会被调到更远的地方去，甚至会因此被‘炒鱿鱼’，公司最近裁员裁得很厉害……”因为这问题，罗杰斯尔茶不思、饭不想，一下子憔悴了许多，已经苦恼到迷乱的程度了。

对于罗杰斯尔而言，他是被突如其来的变故弄蒙了，失去了应有的理智和正常的判断。其实，无论发生什么事情，工作如何紧张，都不要把自己困在心理的陷阱里。在烦恼的重围中解脱自己，给自己一个宽泛的空间，真正体味生活与工作的乐趣，不要将自己淹没在累的哀叹中。

因此，这一切是为了什么，很大程度上决定了它是给你带来快乐和健康，还是产生压力、疲倦、烦乱和抑郁。当精神分析大师弗洛伊德被问及什么是健康生活的关键时，他回答：爱与工作。这就是说，要想活得健康快乐，我们必须在努力谋生和通过爱使生活富有意义之间达到一种平衡。

有智者说：“如果你总是处于一种过热状态，你迟早要被烧尽，如果你将公平、希望、关心和对生活的爱作为工作的目的和准则，你就不会变得过热，因为来自大地的自然呼吸能够使你冷却下来。”因此，不要只关心工作本身，还要留意你是否真的尽力了。如果你努力过，就不要过于苛责，如果你对生活过于苛

P R E F A C E

刻，生活也会对你十分苛刻。因此，要平和，不要过于拼命，要用心去感受路上的鸟语花香、蓝天白云，以及有趣的人和事，而不是一味地超车。

是的，我们大家不必为了往上爬而加班，我们应该注意同事间合作，我们还可以自觉地调适自己的心态，例如自然而然地节省开支，少买些并不是非买不可的生活奢侈品，而去过一种自然而又惬意的闲适生活，这样，花销少了，我们就可以减少工作时间，而工作时间少了，我们就可以借机与自己、与家人、与朋友、与大自然倾心交流，这就是爱与工作的富有意义的那种平衡。

健康的心理不是生来就有的，而是需要长期的培养，我们为你准备了一套心理咨询的大餐，希望可以使你更快地走出苦闷的囚笼，获得生活的乐趣。



目 录



战胜自我心理咨询

如何培养成功人格的素质	003
如何消除人格障碍	004
如何克服软弱的性格	008
如何解读成功型与失败型	009
如何避免“不成功人生”的6大错误	012
为什么人生本无“注定”的说法	016
如何从“小”字到“大”字	018
如何掌握处理困难的诀窍	022
如何掌握突破困境的方法	024
如何对自己的自卑心理进行分析	028

征服人心心理咨询

为什么要善交对自己有益的人	031
如何不打没把握的人生之仗	033
如何了解自己 and 了解别人	035
如何巧妙掌握“控制法”	040
如何留意批评	042
如何学会与别人合作	043
如何防止与人争斗	044
为什么君子之交淡如水	048
哪些形象最不受欺侮	049



心理医生全集

为什么一见如故要适度远之	051
为什么借朋友钱不如给钱	053
为什么友情突然升温要小心	055
如何用一缕温情征服人心	056

应对窘迫心理咨询

如何坦然面对遭人怀疑	061
如何及时摆脱尴尬境地	064
在顾客面前被上司指责时该怎么办	066
如何平静对付冷遇	068
如何轻松化解言语失误	072
错怪了别人怎么办	074
如何诱使对方主动说出难于启齿的事情	075
发现别人嘲讽你时该怎么办	076
为什么逢人只说三分话	077
如何多说对方爱听的话	078
如何说些鼓舞人心的话	080
如何寻找话题激发共同兴奋点	081
如何看对方的性格说话	084

缓解压力心理咨询

如何找到解开难题的“钥匙”	089
如何主动“拥抱”机会	092
如何做事半功倍的事	095
如何掌握办事“二分法”：计划 + 习惯	096
如何找到“第一位”	098
如何与压力和平共处	102



为什么冥想可缓解压力	105
为什么在你痛苦时流泪也能缓解压力	107
为什么体育锻炼是减轻压力的灵丹妙药	109
逐步适应处理人生的过度压力	111
为什么溜之大吉不能处理人生过度压力	112
为什么处惊不变能处理人生过度的压力	113
为什么忘却悲痛能处理人生过度的压力	114

爱情家庭心理咨询

如何寻找梦中的情人	119
如何博得异性的喜爱	120
如何掌握追求爱情的好时机	123
如何借题发挥地追求恋人	124
如何单刀直入地追求恋人	125
初恋有何对策	126
令女人心里暖洋洋有哪些妙法	129
如何适度做爱情的“小动作”	130
如何变单相思为双相思	131
如何使爱情没有第三者	134
理想妻子有哪 10 条标准	138
坏妻子有哪些表现	140
理想丈夫有哪些标准	143

培养孩子心理咨询

如何教孩子重视实用技能	147
如何做好孩子的人生规划	150
如何教给孩子竞争的意识	155



如何让孩子自己独立自主	159
如何增强孩子的记忆力	162
如何重视孩子的想像力	165
如何提高孩子的思维能力	168
如何激发孩子的学习智慧	170

面对创业心理咨询

如何做成功的创业者	175
如何定位打工族	179
如何自己做老板	181
如何选择创业方向	182
为什么创业前必须清楚 3 个问题	185
如何掌握开创事业的基本步骤	188
什么是经营者有利可图的买卖	191
如何利用人们爱方便的心理赚钱	193
如何利用父母“望子成龙”的心理赚钱	194
为什么经营高档商品或廉价商品都能赚钱	194
为什么受女性欢迎的产品一定畅销	195
如何利用众人感到困扰的事情做生意	196
如何为公司招兵买马	197

防范小人心理咨询

怎样与听信谗言的领导相处	201
怎样与爱挑剔的领导相处	202
怎样与顽劣贪婪的上司相处	204
怎样与自私的领导相处	205
怎样与阴险的上司相处	206



怎样与傲慢的领导相处	206
如何防止同事小人	207
如何学会与有棱角的同事打交道	209
如何对付各种打小报告的同事	210
如何应付排挤你的同事	213
如何妥善处理同事和你争功劳	215
如何对付爱唠叨的下属	217
如何对付自作聪明的下属	218
如何对付自私自利的下属	218
如何对付阴险狡诈的下属	219
如何防止性骚扰	220
如何防止朋友中的小人	223
如何防止生意场中的小人	225
如何防止情场小人	228

挑战失败心理咨询

如何以乐观之情面对失败的事实	231
如何从失败中摸索事业的目标	234
如何挣脱失败扩大选择范围	235
如何打败心理上的 7 个敌人	237
如何不要为失败寻找借口	240
为什么失败的经验越丰富而成功的几率越大	242
为什么失败是对一个人人格的试验	244
为什么苦难往往是经过化妆了的幸福	246
为什么成功属于打不垮的人	248
为什么跌倒了要勇敢地站起来	253
如何钻研自己的领域	256



追求事业 17 个绝招

如何确定自己的事业	261
如何先找一份工作	263
如何看待自己的专业	266
如何掌握成功的工作方法	269
如何让工作变得高效而简单	271
如何把工作与兴趣结合起来	275
为什么在职业生涯中善用热情	278
为什么连续加班后更要精神饱满	279
如何主动向老板汇报工作	281
为什么不要让借口成为工作习惯	283
为什么工作让我们用生命去做	286
如何增强敬业精神	288
如何做全公司最赚钱的员工	291
为什么只要还能坚持上班就不要请假	293
如何从工作中寻找快乐	295
如何在工作中创新	297
如何大胆地施展自己的专长	301

战胜自我心理咨询



心理医生全集



如何培养成功人格的素质

积极、富有创造力的人格，是多种素质的综合。一个人，如果具备了良好的心理、健康、知识、经验、交往、行为、个性、口才等素质，他为人处世就没有理由不成功。

天才是极少的，成功的人却不少，那是因为，成功的人知道怎样使自己具备各方面的良好素质，即使在某方面有缺陷，他们也知道用另一方面十分突出的素质弥补缺陷带来的不足。

相关素质的匹配，使人们的人格相得益彰，丰富多彩，为成功打下良好的基础。

素质匹配十要则如下：

1. 尽量适应环境，而不是让环境适应你。
2. 避免决定性风险。
3. 有基本的把握。
4. 应该与自己的个性及爱好相符。
5. 优先考虑自己的长处。
6. 参考社会需要。
7. 培养良好的心理素质。
8. 不能忽视服务的对象。
9. 不能僵化地看问题、处理问题。
10. 如果可以，不妨做个小测验，以此来确定计划的可行性。

以上十条原则，关系到人格的体现及创造力的发挥，必须予以考虑。