

【精华本·珍藏】

保持身心健康，做自己的心理医生

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，
它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。



听心理学家讲故事

王琳 / 编著

当代世界出版社

R161.1
8

保持身心健康，做自己的心理医生……

【精华本·珍藏】



听 心理学家 讲故事

王琳 / 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

听心理学家讲故事/王琳编著. —北京:当代世界出版社, 2006.1

ISBN 7-5090-0036-X/R·003

I. 听... II. 王... III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152253 号

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号(100860)

网 址:<http://www.hmok.net>

经 销:全国新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开 本:640×950 毫米 1/16

印 张:25

字 数:350 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

印 数:10000 册

书 号:ISBN 7-5090-0036-X/R·003

定 价:29.80 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

第一章 学做自己的心理医生

◎ 你就是自己的敌人/3

破茧而出的你/3

编织纸龙的你/5

走进阴影的你/7

扩大恐惧的你/9

掌管明灯的你/11

◎ 你就是自己的上帝/13

天生我材必有用/13

上帝青睐自助者/15

莫对缺点空叹息/17

怨天尤人要不得/19

命运就在你手中/22

◎ 你必须告别的阴影/24

嫉妒是人生的毒药/24

欲望是一个无底洞/26

畏首畏尾难成大事/28

思维定式阻碍前进/30

自卑带来自暴自弃/32

不做压力的制造者/34

挫折与你不期而遇/36

◎ 你需要的七色阳光/39

红——自信/39

橙——乐观/41

黄——爱/44

绿——执著/47
蓝——宽容/49
靛——平常心/51
紫——勇气/53

第二章 走出心理障碍

◎ 是什么遮住了阳光/59

总有一些东西无法释怀/59
谁是影子的制造者/61
要追求,不能强求/63
接受自己/66
是谁在影响你/68
是否应该寄情于物/70
心中的影子/72

◎ 远离自卑/75

看不见的篱笆墙/75
自卑是一种心理暗示/77
你感到自卑吗/79
这个世界总有你的位置/80
是谁埋下了自卑的种子/83
战胜自卑全方略/85

◎ 凡事皆有度——节制欲望/88

不能被贪念打败/88
人的欲望何时休/90
节制你的欲望/92
欲望的终点/94
知足常乐/97
告别欲望,重拾快乐/99
拥有梦想的欲望不能少/101

- ◎ **寻找积极的力量——缓解压力/104**
 - 走进压力的负面/104
 - 负重而行是必然/106
 - 寻找积极的力量/108
 - 你的压力有多大/110
 - 压力不等于压抑/112
 - 给自己解压/114
 - 走出阴影,拥抱自然/116
- ◎ **求人不如求自己——战胜挫折/119**
 - 用高逆商挑战逆境/119
 - 最大的失败是在失败面前低头/121
 - 你的承受挫折能力有多强/122
 - 求人不如求自己/124
 - 拥抱磨难,战胜挫折/127
 - 不经历风雨,怎能见彩虹/130
- ◎ **心底无私天地宽——弃绝嫉妒/132**
 - 自卑的李生兄弟/132
 - 害人为始,害己为终/134
 - 你的嫉妒心强吗?/136
 - 回报一个微笑/139
 - 走出嫉妒的阴影/141
 - 胸怀大度,宽厚待人/143
- ◎ **乐观人生靠心路——化解焦虑/146**
 - 现代人的隐形杀手/146
 - 焦虑的杀伤力/148
 - 你被焦虑困扰吗?/150
 - 我们生活在今天/153
 - 向焦虑说再见/156
 - 适当焦虑是好事/158

◎ **做你害怕的事——驱除怯懦**/161

怯懦使一切变得不可能/161

不要自己吓自己/162

别把自己困住了/164

向自己挑战/166

行动,行动,再行动/169

“怯懦”也是一种武器/171

告别懦弱/173

◎ **突破思维定式——告别“死板”**/175

你还在墨守成规吗?/175

了解真相的障碍/178

敢于超越的人/180

突破思维定式/183

获得财富的关键/185

把信念作为思维定式/189

第三章 活在阳光下

◎ **心态正确,世界也是正确的——自信**/193

19 世纪最伟大的发现/193

让内心充满自信的阳光/195

每一天都是全新的开始/197

你自信吗?/200

跨越自卑的栅栏/201

我自信,我成功/204

◎ **从起跑一直到成功——执著**/206

永不放弃/206

美好生活在坚持中获得/208

放弃,意味着没有机会/210

寻找生活中的金表/212

执著的永恒意义/214

放下无谓的执著/216

◎ **永远不做宿命论者——乐观/219**

点燃乐观之火/219

驾驭人生不沉的船/221

带着快乐行走/222

快乐的钥匙/224

享受快乐的生活/226

◎ **生活的万能钥匙——爱/229**

我们的必需品/229

爱是可以传递的/231

穷人的财富/233

感激爱我们的人/235

施爱者的幸福/237

◎ **没有什么是不可能的——勇气/241**

化险为夷靠勇气/241

“不可能”可能只存在想象中/245

把握自己的航向/247

勇气的来源/250

◎ **终身奉行的原则——宽容/254**

生活是水,宽容是杯/254

黑夜里的一轮明月/256

体味宽容/258

不做被修改的/261

宽容别人,等于善待自己/263

终身奉行的原则/265

王者之心/267

◎ **给心灵一封笑忘书——平常心/269**

接纳自己,欣赏自己/269

多个朋友,不如少个敌人/271

生命中最顽强的律动/274

失去,焉知非福/276

抛名利于脑后/277

不随波逐流/279

第四章 健康从“心”开始

◎ 活得快乐/285

做情绪的主人/285

学会微笑/287

与人为善/288

做你真正热爱的工作/289

◎ 生命,是用来珍惜的/291

失去才懂得珍惜/291

对生活负责/293

情愿生活在“陷阱”里/295

不要急于赶路/297

被幸福之神垂青/299

◎ 阳光总在风雨后/302

从打着滚挣钱到在金钱中打滚/302

让失败低头/306

力量的原动力/309

◎ 每一个人生都是灿烂的/311

完美的不一定是最好的/311

幸福是一种心态/313

自己就是宝藏/316

把梦想现实化/317

做最好的自己/320

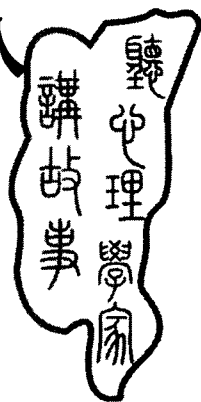
不经历黑暗,咋珍惜光明/322

第一章

学做自己的心理医生



你就是自己的敌人



破茧而出的你

唐宋八大家之一的韩愈曾说过一句名言：“一犬吠影，百犬吠声。”

意思是说一只狗会因为见到可疑的影子而大叫，其他的狗听见声音也会跟着叫起来。很多时候，我们所害怕的东西，起初只是个模糊的影子，而最后把你打败的，也正是这个经过众人无限扩大的影子。

除了自己，没有任何人可以使你沮丧消沉。

你是否曾经觉得自己就是自己最大的敌人？许多人都有这样的经验，不论做什么事，结果往往不能如愿。出了问题，也只好责怪自己。

人的一生总会遇到一些恶人，如流氓、无赖、小人，此等衣冠禽兽之徒可恶之极，但看穿了，也无非是一堆“垃圾”。人最大的敌人，还是人自己。一个人能战胜自己，也就攻无不克、战无不胜了。怕的是自己患了病，茫然不知，处事犹豫不决，或过高地估价自己，由此而自大；或过分地崇拜他人，由此而自卑。一旦战胜自己，也就在思想上有了一个飞跃，人生会打开新的一页。

正如你是自己最大的敌人一样，你也可能成为自己最好的朋友。当你具备了某种品德，能接纳自己，心灵变得成熟起来，你



就会欣喜地发现你已经成为自己最好的朋友了。确定一个长远的目标,并着手培养自己的能力,修正自己的错误。当你开始行动时,你就会了解到真正支持你迈向成功之路的人,正是你自己。

有一个潦倒落魄的人,非常想使自己糟糕的处境有所改变,然而在工作上却偷奸耍滑,应付了事。他认为自己的薪金太少,在工作上偷懒是应该的。这样的人并不懂得改变处境的方法,他的懒惰、自欺欺人的想法,不仅无法摆脱贫穷,而且还会使自己深陷于更加困苦之中。

这个故事说明了一个这样的道理:自身是造成所处环境的原因(虽然人们平时并没有意识到)。一些人一方面展望美好的人生目标,另一方面却不断抱怨自身的处境,将所有原因全部归咎于他人,因此失败的例子比比皆是。人只有真正懂得思想的巨大作用,环境就不会成为失败的借口了。

有人说,没有爬不上去的山,只有不敢爬山的人。

那么,我们在爬山之前,需要准备些什么?

记得,中学生物课讲解作物的光合作用重要性之前,老师出了一道脑筋急转弯的题让同学们猜:有一样东西,它随处可见又来来去无踪,唾手可得又珍贵异常,人们不可须臾离开它却又时时把它遗忘。结果,有人答风雨,有人答爱情,有人答金钱,还有人答老师,就是没有人答出正确答案——阳光。

戴尔·卡耐基曾说过:“快乐的人生,意味着心中充满阳光。”

当我们身处阴影之中,破茧而出并不困难。只要自己不倒,什么力量也不能把你击倒;最重要的是在内心深处把阳光锁定,时刻保持一颗健康明丽之心,让内心充满阳光。



编织纸龙的你

有这样一个实验：用纸做一条长龙，长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！而把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，观察者就会看到：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

原因太简单不过，蝗虫性子太急躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿般的大腿，也无济于事。

命运往往也是如此。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有想到要将阴影的纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

人生随时会遇到各种各样的纸龙，战胜内心的阴影，就走出了人生的纸龙。

阿明刚到台北来谋生时，在一个小酒吧里学习调酒。

打从第一天上班，老板便特别提醒阿明：“我们这一带有一个流氓，经常来白吃白喝，心情不好的时候，还会把人打得遍体鳞伤，因此，如果你听到别人说‘大流氓来了’，你什么也别想，想尽办法赶快跑就对了。因为这个大流氓实在太蛮横了，连警察都不放在眼里，上一个酒保被他打伤，到现在还躺在医院里。”

某一天深夜，酒吧外面忽然一阵大乱，众人纷纷喊着：“大流氓来了！大流氓来了！快走！”

当时，阿明正在上厕所，等到他紧张地走出来时，酒吧里的客人、员工早就跑得干干净净，连个影子也见不到。



这时,只听见“砰”的一声,前门被人踢开了,一个凶神恶煞般的男人大步走进门。他的脸上有一道刀疤,手臂上的刺青一直延伸到后背。

他二话不说,气势汹汹地在吧台前坐了下来,对阿明吼着:“给我来一杯威士忌。”

阿明心想,既然已经来不及逃跑了,不如就试着赔笑脸,尽量讨流氓的欢心,以保全性命吧!于是,他用颤抖的双手,战战兢兢地递给那个男人一杯威士忌。

男人看了阿明一眼,一口气把整杯酒饮干,然后重重地把酒杯放下。

看到这一幕,阿明的心脏简直快要跳出来了,若不是酒吧里还放着音乐,他的心跳声一定会大得被人听见。阿明勉强鼓起勇气,小声地问道:“您……您要不要再来一杯?”

“我没那时间!”男人对着他吼道,“你难道不知道大流氓就要来了吗?”

相信大家都有过这样的经验,到了阴森森、黑漆漆的地方,我们会感到毛骨悚然,心跳加速,好像什么事就要发生,于是步步惊魂,随时提高警戒,严阵以待,但是到了最后,往往什么事也没发生,从头到尾,都是我们自己在吓自己。

所有紧张、恐惧的心理其实全都来自于自己的想像,当我们觉得心神不宁,感到焦虑不安,结果往往就真的有坏事发生了。

人生就是如此,如果一开始就有好的自我心像,便会有勇气尝试成功,而一旦取得成功,又再一次获得自我认同,提升自我价值感,即巩固了良好的自我心像,为下一次成功打下了基础。

人的内心真的很神秘,有些想法会使人走向成功,也有一些坏的阴影会使我们越来越远离成功。

很多时候,人生的纸龙并不是凭空出现的,而是我们自己一



点一点编织而成的。

走进阴影的你

一对靠捡破烂为生的夫妻，每天一早出门，拖着一部破车到处捡拾破铜烂铁，等到太阳下山时才回家。他们回到家的时候，就在门口的院子里摆上一盆水，搬一张凳子把双脚浸在盆中，然后拉弦唱歌，唱到月正当空，浑身凉爽的时候他们才进房睡觉，日子过得非常逍遥自在。

他们对面住了一位很有钱的员外，他每天都坐在桌前打算盘，算算哪家的租金还没收，哪家还欠账，每天总是很烦。他看对面的夫妻每天快快乐乐地出门，晚上轻轻松松地唱歌，非常羡慕也非常奇怪，于是问他的伙计说：“为什么我这么有钱却不快乐，而对面那对穷夫妻却会如此地快乐呢？”

伙计听了就问员外说：“员外，想要他们忧愁吗？”

员外回答道：“我看他们不会忧愁的。”

伙计说：“只要你给我一贯钱，我把钱送到他家，保证他们明天不会拉弦唱歌。”

员外说：“给他钱他一定会更快乐，怎么说不会再唱歌了呢？”

伙计说：“你尽管给他钱就是了。”

员外果真把钱交给伙计，当伙计把钱送到穷人家时，这对夫妻拿到钱真的很烦恼，那天晚上竟然睡不着觉了。想要把钱放在家中，门又没法关严；要藏在墙壁里面，墙用手一扒就会开；要把它放在枕头下又怕丢掉；要……他们一整晚都为这贯钱操心，一会儿躺上床，一会儿又爬起来，整夜就这样反复折腾，无法成



眠。

妻子看丈夫坐立不安，也被惹烦了，就说：“现在你已经有钱了，你又在烦恼什么呢？”

丈夫说：“有了这些钱，我们该怎样处理呢？把钱放在家中又怕丢了。现在我满脑子都是烦恼。”

隔天一早他把钱带出门，在整条街上绕来绕去，不知道要做什么好，绕到太阳下山，月亮上来了，他又把钱带回家，垂头丧气地不知如何是好。想做小生意不甘愿，要做大生意钱又不够，他向妻子说：“这些钱说少，却也不少，说多又做不了大生意，真正是伤脑筋啊！”

那天晚上员外站在对面，果然听不到拉弦和唱歌了，因此就到他家去问他怎么了。这对夫妻说：“员外啊！我看我们把钱还给你好了。我们宁可每天一大早出去捡破烂，也比有了这些钱轻松啊！”这时候员外突然恍然大悟，原来，有钱不知布施，也是一种负担。

什么样的人生才是快乐的呢？

每个人对快乐的感觉是不一样的。秋高气爽的日子，登高远眺是一种快乐，海边观潮也是一种快乐；细雨绵绵的日子，撑伞慢行是一种快乐；热闹时，疯狂舞动是一种快乐；冷落时，悄然独处也是一种快乐……快乐，是无处不在的，它对我们每个人都是公平的。但是，在生活中却实在有许多人感受不到快乐的存在。

其实，没有阴影的简单生活，就是一种快乐。把自己置于百姓们平淡如水的衣、食、住、行中，才会在司空见惯的日子里一点点吮吸着人间的真情，在默默付出的同时，获得精神的满足和幸福，我们何乐而不为呢？

