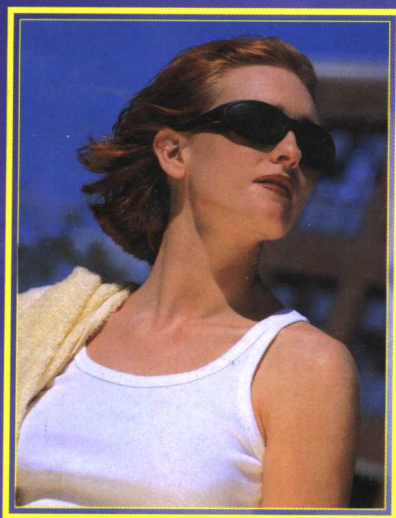


XIN BING YU XIN YAO

做自己的心理医生

心病与心药

阔步走出心理的阴影



克服自卑走出困境的智慧书
战胜弱点迎向希望的方法书

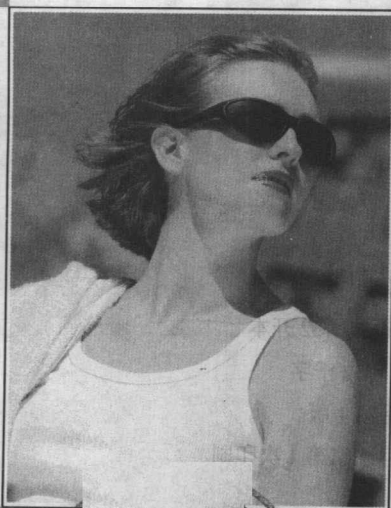
张利萍 李晓燕 编著

中国友谊出版公司

心脏病与心药

心病与心药

李晓燕 张利萍 编著



中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

心病与心药/李晓燕, 张利萍编著. —北京: 中国友谊出版公司, 2002.2

ISBN 7 - 5057 - 1779 - 0

I. 心… II. ①李…②张… III. 心理健康 - 通俗读物
IV. R161 - 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 097478 号

书名	心病与心药
作者	李晓燕 张利萍
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京星月印刷厂
规格	880 × 1230 毫米 32 开本
	16 印张 372 千字
版次	2002 年 4 月第 1 版
印次	2002 年 4 月北京第 1 次印刷
印数	1 - 5000 册
书号	ISBN 7 - 5057 - 1779 - 0/R·15
定价	29.80 元
社址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676

心病还需心药治

——请关心自己的健康

联合国卫生组织对健康下了个定义：“心理和生理的自然和协调状”。这个革命性的定义把以前人们所漠视但却时刻在影响我们的心理问题明确地提出来。它告诉我们：腰不酸，腿不疼，气不喘只是健康的一部分，它只是层面上的生理健康。事实上，全面的健康还包括：心不慌、神不乱、自信积极、意志坚强等等心理因素。

只有生理和心理上的强健才符合现代人健康的标准，这就是接下来我们所要讨论的话题。

毫无疑问，我们正处于急剧变化的社会。但是，正如心理学家弗洛姆所说：现代人在所谓变得更现实的假象中，失去了对现实的把握，他们追求享受，主张及时享乐，能够精明地计算利害得失，但在真正重要的事情上却显得惊人的无知。这些重要的事情包括生与死、幸福与痛苦、情感与严肃的含义。对这一论断进行有力说明的是那些丰富的实例，那些令人遗憾的故事将在我们书中被提起。这里，是一些不需任何修饰的简单记录；但其简单背后，蕴含着参差纵横的复



杂内容。

日益激烈的职业和生存竞争导致人际关系的淡漠和疏远，家庭关系也在社会改革的冲击下发生变化，代沟、离婚、婚外恋、医疗保健、子女入学等等。日益加快的生活节奏，沸沸扬扬的一些热潮，数不清的各种时尚将我们固有的生活秩序打破。传统与现代的冲击，使我们产生凌云壮志，也使我们产生莫名的忧虑和恐惧。

有的男人忙着晋升、谈判、应酬、言不由衷地反婚外恋和提心吊胆地搞婚外恋，有的女人则忙着美容、瘦身、带孩子、上培训班、和第三者斗智斗勇，同时还要做干练的职业白领。有的青年人呢？他们不知道把握真正的人生，爱情到底在网上还是身旁？学业到哪一级能够结束？社会失业率是什么东西？有的老人除了不练什么拳、什么掌，除了在家里看《夕阳红》，到隔壁老张家斗蟋蟀和看村口的野狗打架还能做别的吗？好像全社会的人都面临着脱胎换骨的角色转变。这也许许多焦虑和不安产生的根本原因，我们无需去具体分析那些细化的因素，那是社会心理学家的事。我们只要知道有一种力量在使我们的心理受侵蚀，我们要摆脱这种力量的束缚，因为我们要健康，要生活！

这正是我们写作此书的真正目的，它是一篇向心理疾病挑战的檄文。在这篇檄文里，我们对各类心理问题进行了分析与总结。当然任何心理焦虑和恐惧的产生都是假想的，除



非我们面临刀剑逼颈的严酷现实。因为，不难看到，在同样的社会背景和压力下，有人终日欢歌笑语，从容面对，他们中的许多人被我们称作成功人士，他们是那些能正视自己过去的人，他们以积极的心态来激励自己。我们在本书中向你介绍如何通过对自己的重新认识来达到自我改变。

在编写本书的过程中，我们得到了孙洁女士的大力支持，她为本书的体例和材料处理提出了宝贵的意见，在她的支持和鼓励下，本书得以顺利完成。在此对她表示感谢，同时，许多朋友的关怀和帮助也将在这里受到我们郑重的致谢。

祝读者们快乐、健康、幸福。

作者谨识



目 录

第一章 处理自我迷失的“心药”	1
1. 我的天分睡着了	2
2. 我的专业文凭不过硬	6
3. 他们能言善辩，我笨嘴笨舌	13
4. 我不易处理简单的问题	19
5. 一靠直觉，我就失败	24
6. 我太平庸了	33
7. 我总是聪明反被聪明误	38
8. 我只会随声附和	43
9. 我无缘无故的神经衰弱	48
10. 我向来都是优柔寡断	53
11. 我很温柔，可是够丑	57
测试一：测一测自己的自信程度	63
测试二：你的思维敏捷吗	66
测试三：你的“心理年龄”有多大	75



第二章 处理情绪障碍的“心药” 83

1. 我很羞怯 84
2. 我无时无刻不在自卑 90
3. 既生瑜，何生亮 98
4. 疑神疑鬼 105
5. 报复之火烤得我坐立不安 111
6. 我自负得像个法老 118
7. 我的口头禅是“郁闷” 124
8. 我是一个失败者 132
9. 我有一个穷爸爸 139
- 测试一：心理健康水平测评表 145
- 测试二：羞怯的测试 147
- 测试三：你有自卑感吗 150

第三章 处理婚姻家庭关系的“心药” 157

1. 我一直默默地喜欢她 158
2. 她抛弃了我 163
3. 我究竟爱谁 169
4. 相爱容易相处难 174
5. 婚姻是爱情的坟墓 180
6. 可恶的第三者 186



7. 我奉献了一切, 却什么都没有得到	193
8. 她总是自作主张, 从不跟我商量	200
9. “娶了媳妇忘了娘”与“孝顺儿子负心郎”	207
10. 我准备再离婚	214
11. 女儿离家出走了	220
测试一: 恋爱忠诚度心理测评	227
测试二: 你了解自己的爱人吗	232
 第四章 处理人际关系的“心药”	 235
1. 不骂他一顿就是不舒服	236
2. 不见兔子不撒鹰, 优秀猎人都这样告诫我	240
3. 为什么大家都这样对待我	245
4. 我是最美的墙花	250
5. 该说“不”时就说“不”	254
6. 别人说“不”时	259
7. 我为点头哈腰而苦恼	264
8. 多余的话是废话吗	271
9. 有人在背后议论我	277
10. 在酒席上想回家又不能回	282
11. 寻个知心, 真的好难	284
测试一: 测试自己的人际交往能力	290



第五章 处理性心理问题的“心药” 303

1. 我有“罪恶感” 304
2. 都是高潮惹的祸 307
3. 为什么他（她）做不到 311
4. 为什么我俩不能更“high” 318
5. 当亚当依恋亚当时 325
6. 婚姻生活淡如水 330
- 测试一：算算你婚姻的含金量 335

第六章 处理职业心理问题的“心药” 339

1. 自卑的“工作狂” 340
2. 什么时候跳槽 345
3. 下一个被炒的会是我吗 349
4. 下岗了 355
5. 我在办公室没有“人缘” 362
6. 推销自我 367
7. 办公室里的陌生人 373
8. 当同事是你的好友时 377
9. 上司不会认错 381
- 测试一：你将来适宜选择哪种职业 387
- 测试二：你有几分克制力 389



第七章 需要特别关注的“心药”	397
(一) 女性篇	398
1. 优秀的我，却是屡战屡败	398
2. 我将格外不幸，因为我是女人	403
3. 女强人综合症	407
4. 下岗了，亲情也离我而去	412
5. 面对“性骚扰”	417
6. 烦哉，更年期	421
(二) 青年篇	425
1. 飞流直下三千尺，疑是羽翼落九天	425
2. 沉甸甸的亲情	430
3. 读书有用吗	437
4. 不堪回首的高考	443
5. 我想飞却飞不高	449
6. 我爱上了老师	456
(三) 老人篇	462
1. 退休了	462
2. 最难夕阳红	467
3. 空巢	474
4. 59岁现象	480
5. 面对死亡	485

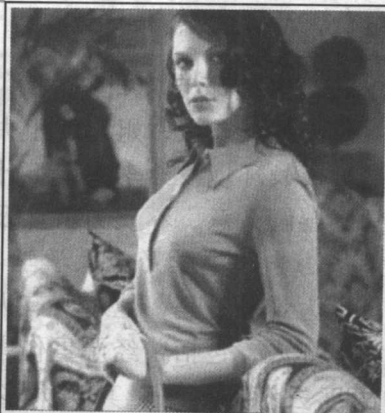


测试一：女士魅力心理测试	491
测试二：青年心理适应能力测量	498
测试三：测一下你的老龄化程度	500

心病与心药 / 心病与心药

第一章

处理自我迷失的“心药”





1. 我的天分睡着了

在你身上潜伏着成功的种子，一旦结束冬眠，
采取行动，就能助你攀上连自己也不敢想的高峰。

李杰是市内一所重点大学三年级学生，留着规矩的板头，衣着朴素，态度有些拘谨，开口间有股浓浓的东北味，倘若不是眉宇间一股浓得化解不开的沮丧愁闷之气，他给人的第一印象应该不错，是个老实本分的学生。事实上他正是人如其表，他的忠厚、稳重令人称道，但在学校里，他被认为是那种“没有什么故事可讲的人”，甚至还有些人认为他虚伪，活得太累。

事实是这样的，李杰来自东北农村，他自幼父母双亡，是由姐姐、姐夫抚养长大，姐姐、姐夫待他胜过自己的亲生孩子。这种成长环境没给李杰留下什么心灵上的阴影，而使他非常的善解人意，不仅力所能及地帮姐姐、姐夫干农活，而且从小学到中学乃至大学学习都非常努力，成绩名列前茅。更为难得的是，他对所有人都非常好，在他眼里似乎就没有坏人，包括曾经严重伤害过他的人，他认为从他们的角度去考虑一下，其实大多都是可以理解的，想想他自己曾经受到过那么多熟悉和不熟悉的人所给予的关心、帮助，他就觉得主动地关心和帮助人是很自然的事。



李杰就是这样快乐而宽容地生活着。进入大学后，他当上了班长，仍是一如既往地学习、工作、助人，宿舍里几乎所有的开水都是他打的，所有的地都是他扫的，所有的门窗玻璃都是他擦的。开始有些人还暗地里说他是图表现，后来也就慢慢习惯了，也知道了他是这样一个好人。

他学习非常努力，那时正是大学里 60 分万岁最流行的时期，但他的各科成绩几乎都在 90 分以上。他工作特别踏实，让他负责的事情不仅能办妥，而且能让老师、同学放心，但美中不足的一点是，他在创造性方面有所欠缺，在那时的大学校园非常强调人的个性，所以，尽管他全心全意地努力多为大家做实事，大家对他的工作及其能力评价并不是很高。在当时的大多数人看来，李杰将来最多能做一个出色的办事员，而哪怕一个一般能力的领导，他也是无法胜任的，这些话很让李杰伤心，但他没有放弃，仍旧一如既往地努力着。

那时，李杰追求邻班的一个女孩儿，没有追上。元旦前夕，学校征集庆典方案，李杰作为班长，挑灯夜战了一周，终于拟订出一份详尽的策划方案代表班上参选。夺魁的是邻班一个男生，正是李杰追求的那个女孩的现任男友，这个男孩当时就很有个性，被很多人欣赏，虽然他那种傲慢冲动的态度令人难以接受，但他头脑灵活，雄心勃勃，仍引得众人对他欣赏不已。

李杰一日夜深归来，经过别的宿舍，无意间听到那个男孩正在洋洋自得地大声说：“他也没什么可惜的，假如



我是一个女孩儿，假如我是评选委员，我也看不上他。没有个性，没有创意，没有任何吸引力。只知道一天到晚跑前跑后替人卖傻力，想拉拢人心呗！……”李杰在屋外气得浑身发抖，他想不到同学竟能说出这样刻薄的话语，但他对“没有创造力”一类的评价，实在找不出反驳的理由！他也知道在大家眼里自己是个毫无创意的人，他想努力改变，可是，灵感总是迟迟不肯到来。在校园活动中他的一些绞尽脑汁想出的一些自己认为有“创意”的东西，反而被有的同学讥为“邯郸学步”，为此，他苦恼万分，甚至对自己产生了怀疑。

事实上对李杰有关自身“天分”的困惑，应采用一分为二的方法分析。美国的威特科公司总裁托马斯·贝克特曾经讲过一段话：“你可以聘到全世界最聪明的人为你工作。但是如果他孤芳自赏，不能与他人沟通并激励别人，那么他就对你一点用处也没有。”也就是说，即使你是世界上最聪明的人，如果你孤芳自赏，不能与他人沟通并激励别人，那你一点用处也没有，根本不可能获得成功。

在现代社会，竞争加剧，人的能力、素质的竞争也在急剧攀升，那些雄心勃勃、能力非凡，头脑清晰、事事精通，聪明机智和情趣横溢的人自然受到人们的格外青睐。但是，成功绝不单单偏爱才子，命运女神看重的是人的综合素质，除了头脑灵活外，还要求训练有素，责任心强，严肃认真，办事牢靠与善于合作。如果像那个邻班的男孩那样，高傲自闭，不能与他人友好相处，那决不能完成任



何具有长远意义的大事。因为缺乏对自己及他人能力的正确了解，缺乏对周围人们的真诚热情以及与他们建立牢固关系的能力，将极大地限制一个人能力的发挥。

这里还有一个真实的故事，在一次晚餐聚会中，日本本田汽车公司总裁本田先生曾被问起为什么两位资历相近的人，A君比B君更有业务才能，而B君升到了高级部门而A君却不能时，本田先生回答说：“个人的品格。”他接着又进一步解释：“那位成功的人一定平易近人，善于听取别人的意见，能与人相处得很好。”

以邻班的那个男生为例，他聪明、活跃、有创意，但他没有更充分地去发掘自己各方面的潜力，而是恃才傲物，目空一切，这类人会失去他人的帮助与交流，傲慢自闭，是难以成就大事业的，而他原有的天分，也会随着自闭而逐渐如漏油的灯盏会逐渐耗干的。《伤仲咏》里不是很明白地阐述了这一观点了吗？

分析李杰的状态，他的问题只是没有认识到自己的优势和潜力，他热情善良、乐于助人、踏实稳重、平易近人，可以说，在成功路上所需的一些基本素质，他都具备了，这些都是他已有的天分；而余下的，就是应该如何去开发自己沉睡的天分——“创造力”。对于李杰来讲，在唤醒自己天分的过程中，应保持平和、积极的心态，就有关“创造力”这一困扰李杰的问题来讲，客观地讲，创造的源泉很大部分来自于知识面的宽广，生活背景的影响以及经验的积累，是一个循序渐进的过程，不是一蹴而就，