

新世纪心理咨询丛书

如何读懂人生的真义

- 调适自我心态
- 纠正不良行为
- 找准人生目标
- 塑造成功性格
- 改掉不良习惯
- 走出交际盲区
- 趋散事业迷津
- 系紧爱情纽带
- 适应各类环境

拯救自己

心理咨询手册



找准目标等于成功的一半

改变习惯就可以改变命运

用希望的“魔法”激励自己

如何从黑暗中挖掘自己的意志

编著

华文出版社

新世纪心理咨询丛书

拯救 自己

心理咨询手册

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

拯救自己心理咨询手册 / 金鸣编著. —北京: 华文出版社, 2003. 9

ISBN 7 - 5075 - 1508 - 7

I. 拯... II. 金... III. 情绪 - 自我控制 - 青年读物
IV. B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062281 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话: (010) 83086663 (010) 83086853

新华书店经销

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

850 × 1168 32 开本 10.25 印张 198 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 18.00 元

- ◎调适自我心态
- ◎找准人生目标
- ◎改掉不良习惯
- ◎纠正不良行为
- ◎塑造成功性格
- ◎走出交际盲区
- ◎驱散事业迷津
- ◎系紧爱情纽带
- ◎适应各类环境



前言

人的一生，无论哪个年龄段，都会遇到这样或那样的挫折和困难，烦心的事接连不断。特别是面对市场激烈竞争的复杂环境，人们觉得“求生存”更加艰难，稍有不慎，就会失去工作，丢掉饭碗。经常有提“心”吊“胆”的危机感。

我们观察周围的人和事，有运气好、得意的，也有运气不好、失意的。例如，同是企业职工，有的人成了改革的弄潮儿，工资收入不断提高，生活达到了小康水平；而有的人却跟不上形势，抱着旧观念不放，下岗待业，过着“温饱”生活。同是经商办企业，有的人几年下来就腰缠万贯，开着高级轿车，无比风光；而有的人却身陷困境，欠下还不清的外债。同是大学毕业，有的人科研成果累累，被戴上发明家的桂冠；而有的人却平平庸庸，一事无成。同是自由恋爱结婚成家，有的和睦团结，过着甜蜜幸福的生活；而有的却别别扭扭，吵闹不断，过着“憋气”的日子。同是教育子女，有的考上大学，有个理想工作；而有的却名落孙山，在家待业。同样的生活、工作条件，有的人整天乐乐呵呵，情绪高昂，身体健康；而有的人却愁眉苦脸，不是这“痛”就是那“痒”，成了医院的常客……出现这些情况尽管主观原因



前言

和客观条件千差万别，但却与心理素质的高低、处世方法密切相关。

一个人的命运到底该往哪个方向发展，是许多欲求成大事的人非常关心的一个人生课题。的确，对弱者来说，命运永远攥在别人手上；对强者来说，命运则在自己手中。毫无疑问，只有自己掌握自己命运的人，才是一个成功者。用最简单的话来概括，即在这个世界上，只有自己拯救自己！谈到“拯救自己”的问题，话题略显沉重，更何况，我们今天重谈“拯救自己”，是非常有必要的。不信，你看在这个竞争异常激烈的现代社会里，有多少人无法通过自己的头脑和手脚改变自己的命运，从自我拯救达到成功的地步。的确，在生活中，有不少人面对激烈的竞争，常显出措手不及的惊恐状；面对强手，始终觉得自己是一个弱者，随时都有可能被打出人生舞台。这些人多么羡慕历史上和现实中一个个能够拯救自己的大师，总想从他们身上挖掘到成功的“种子”。这种想法，无可非议，反映了人们对成功把握命运的期盼。但是，光懂得期盼又有多大作用呢？

回到本书的主题，拯救自己的主人不是别人，就是你自己！等待别人的恩赐和帮助，迟早都会成为可怜虫的。美国著名行为学家皮鲁克斯在《拯救自己从何而起》一书中，曾说过一段著名的话：“一个等待别人搭梯子的人，除了失望之外，剩下的就是绝望。真正的搭梯人正是你自己，你的头脑，你的手脚，你的能力！”

由此可见，一个人拯救自己只能靠自己的努力。现代社会特别强调能力对一个人的影响，当然，一个人的能力大小对拯救其命运同样重要。毫无疑问，一个能够拯救自己的人必然是能力强的人。那么，怎样才能强化自己的能力呢？



本书以“拯救自己心理”为题，紧密结合生活实际，以大量实例，深入浅出地介绍了心理学在人生各个方面的应用，它是智慧的源泉，成功的法宝。根据现代社会竞争特点，提出调适自我心态、找准人生目标、改掉不良习惯、纠正不良行为、塑造成功性格、走出交际盲区、驱散事业迷津、系紧爱情纽带、适应各类环境等9种拯救自己的心态，希望对你有参考作用。

这9种心态是一个健康的心理素质，对于任何一个渴望拯救自己命运的人，都是大有帮助的。假如您能健全一两种心态，那么您迟早都会进入拯救自己的行列中。这不只是我们的观点，而且是所有成功巨匠们的共同观点。希望对您能有所启示和帮助，争取早日敲开命运之门，成为一个名副其实的自我拯救者，真正成为掌握自己命运的主宰者、成功者。



目 录

一、调适自我的心态	(1)
如何读懂人生的真义	(1)
做自己想做的事最幸福	(2)
只要有欢欣就会有力量	(6)
快乐存在于自我意象之中	(7)
成功源于正确的取舍	(9)
心想才能事成	(11)
不要嫉妒别人的成功	(13)
如何消除生活的恐惧感	(18)
如何克服悲伤和情绪低落	(21)
如何消除自我迷误心理	(23)
如何克服自我封闭心理	(27)
如何解脱心烦意乱	(29)
如何克服压抑心理	(30)
如何战胜忧愁抑郁之情	(34)
如何通向幸福的宽广大道	(35)
如何开一张生活的良方	(36)



目 录

二、找准人生的目标	(41)
如何让目标帮助你找到人生	(41)
目标是成功的指南	(45)
找准目标等于成功了一半	(47)
如何分阶段地逼近最后目标	(52)
每天都应有一张优先表	(55)
快乐是一种真实具体的目标	(60)
只要活着就有希望	(62)
要抓住万分之一的机会	(64)
让自信沉浸在你的生活里	(65)
意志力使每个人都成为强者	(67)
如何明确自己的发展方向	(72)
如何做一个时时能找到工作的人	(77)
三、改掉不良的习惯	(81)
以良好习惯造就美好人生	(81)
培养良好习惯有哪些原则	(82)
改变习惯就可以改变命运	(84)
将弱点改为优点的心态	(90)
克服自身弱点的12个“不要”	(93)
掌握合理分配时间的秘诀	(99)
改掉消极的口号“这太不公平”	(102)
避免目光短浅	(103)
克服神经过敏	(104)
克服恐痛心理	(107)
消除用心不专	(108)
改掉不良嗜好	(111)



改掉粗心大意的习惯	(113)
消除贪得无厌的心理	(115)
克服好逸恶劳	(117)
70%的烦恼与金钱有关	(119)
积累财富有哪些诀窍	(122)
让难赚的钱好赚	(123)
驱散书生气泛滥	(125)
养成良好的睡眠习惯	(126)
摆脱单调的平庸	(127)
掌握提醒自己的最佳方法	(129)
永远保持清醒的头脑	(130)
自信鼓起生命之帆	(132)
四、纠正不良的行为	(137)
如何培养成功的意识	(137)
树立偶像改变自己	(138)
制定一份切实可行的计划	(140)
克服丢三落四的健忘症	(144)
克服有始无终的行为	(145)
用五分钟计划驱除惰性	(149)
用希望的“魔法”激励自己	(149)
消除损人利己的思想	(150)
如何从黑暗中挖掘自己的意志	(153)
掌握改变你的游戏规则	(155)
面对失败切莫垂头丧气	(157)
人活着需要勇气和毅力	(162)
突破9种阻碍成功的障碍	(164)



目 录

塑造一个坚强肯定的自我	(167)
-------------------	-------

五、塑造成成功的性格

如何改变不合群性格	(172)
战胜人性弱点的 5 大绝招	(174)
消除人格障碍有哪些方法	(175)
训练使你与众不同有何方法	(179)
立于不败之地的 4 大杀手铜	(180)
如何改变你的性格	(182)
如何恢复自己的真面目	(183)

六、走出交际的盲区

结交朋友的 5 项规则	(185)
如何把自己变成沟通的高手	(187)
如何摸清别人对你的看法	(189)
如何设身处地为别人着想	(191)
男人吸引女人有哪些魅力	(192)
如何制服傲慢的对手	(194)
如何消除敌对情绪	(195)
如何化解人与人之间的冲突	(197)
如何学会变通	(199)
见大人物时克服害怕心理	(201)
对付坏人的 4 种方法	(204)
友情突然升温要小心	(207)
如何走出待人的误区	(209)



七、驱散事业的迷津	(213)
实力是你的王牌	(213)
什么是画龙点睛的包装术	(216)
如何巧妙赢得考官的心	(219)
如何学会创造性地工作	(222)
工作当中不忘随时充电	(225)
千万别入错行	(227)
先要立足点再谋求发展	(229)
需要正确的工作态度	(230)
不要过分强调发挥特长	(232)
如何克服不求进取的心态	(233)
对工作不要好高骛远	(237)
得罪上司毁前程	(238)
如何预防被解雇	(241)
如何增强敬业精神	(242)
如何掌握完成工作的要点	(244)
别轻易“跳槽”	(245)
如何突破仕途中的9大障碍	(248)
 八、系紧情爱的纽带	(251)
把握好写情书的时机	(251)
精心呵护开始萌发的爱情种子	(254)
如何充分信任爱恋的对方	(257)
如何理智地协调生活	(259)
完美婚姻有哪些大忌	(261)
爱人有了“外遇”怎么办	(263)
“第三者”插足怎么办	(267)



目 录

如何减少不贞不忠行为发生的机会	(269)
真诚地说声“对不起”	(272)
如何掌握夫妻吵架的准则	(275)
如何积极调整自我 改善家庭关系	(277)
如何改变对你伴侣的消极看法	(280)
如何树立正确思想维系美满婚姻	(282)
保持夫妻关系和谐的六个“秘诀”	(286)

九、适应各类的环境	(289)
如何改造自我适应环境	(289)
如何适应快节奏的生活	(290)
如何适应自然无情的环境	(293)
如何适应地域各异的环境	(295)
如何适应气候无常的环境	(296)
如何适应家庭变故的环境	(297)
如何适应政策变更的环境	(298)
如何改变现在的环境	(300)
怎样选择新环境	(302)
如何在逆境中点燃追求的热情	(304)
如何克服失败的机制	(306)
如何东山再起	(311)
如何重新开始	(313)



一、调适自我的心态

如何读懂人生的真义

生活就像万花筒，有千奇百怪的芸芸众生相。有些人看起来十分可怜，与人交往，不敢置身于大庭广众之中，只想躲在安全但却沉闷无比的属于自己的那个角落里，这当然能够使它们免受种种可能的伤害，但同时他们也失去了品尝真正的人生美酒的机会。生活是多么丰富多彩，为什么要忍受寂寞沉闷之苦，紧张地蜷缩在自己造就的洞穴之中呢？

今天的生活对你应该是充满兴奋刺激的探险。

今天的生活对你应该是充满意义的尝试。

这就是我们在这本书的每一页中探究的事情：踏上充满冒险与艰难、充满兴奋与刺激、充满有意义的生活之途。

本书将为你指点迷津，让你度过灵感迸发



一、调适自我的心态

的时刻，创意无限的日子，充满意义的岁月。

你必须坚定地相信，你可以拯救自己。这里将告诉你如何自立自强。在这里不但要向你介绍一些跟你一样的人——无论他们多么富有，多么成功，多么稳健，多么成熟，他们全都跟你一样——而且还要对你说明，他们如何把他们的天赋和才能倾注入他们的创造性生活。我们还要一起做 15 个具体的练习，那些练习将会增强你的意志力。

你应该明白：尽管我们的所见所闻是消极的现象和言论，但任何事物都是多方面的，就像金币有正面和反面一样，即使在当今文明社会的诸多局限之中，人类仍然能够享受自由快乐的生活。

爱默生说过：“人类的历史是冒险患难的历史，只要坚持不懈地去实践，凭我们的想像力就会产生比阅读任何小说都大得多的乐趣。”

这句在 19 世纪写下的话，在今天仍然是无比正确的——只要我们能够“勇敢地去实践我们的生活”。

在这本书的正文开始之前，我们再次呼吁：你打算让你的生活丰富多彩吗？那么从现在开始吧。对，不要拖到明天，现在就是开始的时候，现在就是重新审视自己的时候。你是什么样的人？你要往哪里去？现在就是认清你自己并改善你的生活的时候。

做自己想做的事最幸福



着重要的作用。“我每天过得愈来愈好。”有些人每天在醒来时和就寝前都要把这句话朗诵好几遍。对他们来说，这句话并不是华而不实的语言。

拯救自己的人总是做自己想做的事，因为毫无疑问，一辈子能够做你想做的事，是最幸福的一件事。那么究竟是谁有能力决定你的未来是幸福还是不幸呢？答案只有一个——你自己。

美国有一位具有相当知名度的电视主持人，有一回邀请某位老人在他的节目中接受访问。这位老者在节目中所说的话并非预先准备，也未事先排演过，但是，由于他的说话内容十分朴实自然得当，因此总会使人为之会心一笑，很受观众们喜爱。当然，这位名主持人也不例外，他也因感染了其中温馨的气氛而愉悦不已。

这位主持人禁不住好奇地问这位老人：“你为何会这样幸福呢？你一定有关于创造幸福的不可思议的秘诀吧！”

“不！不！”老人回答，“根本没有什么不可思议的秘诀，这件事就好比每个人的脸上都有一张嘴巴一般，是件非常平凡的事。我只是在每天早晨起床时只做一个选择。你们认为我会选择哪一样呢？——我只是选择‘幸福’而已。”

这件事乍听起来，也许单纯和令人不可置信，而这位老人的见解听来也过于浅显。

假如你选择的是不幸，假如告诉你自己，事情进行得不顺利、没有任何令人满意的事等。如此一来，我肯定你一定会变得“不幸”。相反地，如果常对自己说：“事情进行得非常顺利，生活也相当舒适，我选择了幸福。”这样一来，你将得到自己所选择的幸福，这是确确实实的事。

人与人之间本只有很小的差异，但这种很小的差异却往



一、调适自我的心态

往造成了巨大的差异！很小的差异就是所采取的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是幸福或者不幸。

想获得幸福的人应采取积极的心态，这样，幸福就会被吸引到他们的身边。那些态度消极的人不会吸引幸福，只能排斥幸福。

你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权选择其中的任何一种。决定的因素是你受积极的还是消极的心态影响，这个因素也是你能控制的。

就某种意义说来，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中较好的东西吸引到他的身边。

积极心态会给人体健康带来好处，消极心态可能引发疾病，对此我有过多次深刻的体会。心中有消极思想是一件危险的事。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵，为了有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

常有人提起，愤恨不满的情绪常常会引起疾病。一位美国政坛元老曾说过：“有两件事对心脏不好：一是跑步上楼，二是诽谤别人。”这两件事不仅对心脏不好，而且对人的身体也有害。所以，学会宽恕很重要，你会发现体谅别人会起到奇妙的治疗效果。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

许多家报纸曾报道过一则新闻：有一名男子在过马路时不幸被车子撞倒而丧命。验尸报告说，这个人有肺病、