

一本短时间打造成功心理素质的突击速成手册
一门花零钱解决职场心理障碍的实战模拟培训

康瑞锋 / 编著

心理

特训营

打掉虚荣



战胜怯懦



告别嫉妒



征服焦虑



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

康瑞锋 / 编著

特训营

心理

江苏工业学院图书馆
藏书章

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理特训营/康瑞锋编著. —北京: 企业管理出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 80255 - 210 - 4

I. 心… II. 康… III. 心理卫生—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 107452 号

书 名: 心理特训营

作 者: 康瑞锋

责任编辑: 尤 优

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 210 - 4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 17 印张 220 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

卷首语

诚如你所看到的和感受到的，人类已经进入了21世纪，工业经济正以前所未有的速度向知识经济转换，人们的物质生活比历史上任何一个时期甚至比所有的历史总和都要丰富，发达的城市、林立的高楼、便捷的交通和资讯、丰富多彩的生活和工作……一切都那么的光彩夺目，令人眼花缭乱、应接不暇。然而，人们在享受所有这些物质生活的同时，另一个重要的领域——精神生活方面却在经历着前所未有的危机，空虚、孤独、焦虑、茫然、混乱……这样的字眼和感受每个人可能都不会觉得陌生。明明身边有一大群人在欢声笑语、高谈阔论，实际上其中不少人却愈加觉得孤单；房子、车子都有了，银行的存款数字也一天天在增多，但是心中那种莫名其妙的焦虑却也在呈几何级的增长；明明眼看着曾经的梦想一步步走近了，心房里的杂草也时时在疯长……我们已经可以在太空漫步，目光所达到的地方早已需要光年来计算，我们已经可以在深入大洋数千米的地方遨游，探索数亿年前的秘密，可是对于人类自身心灵的认识却少之又少，这不能不说是人类的一种集体尴尬。所有人都在思索着、寻找着答案，力图去化解这种尴尬，试图让心灵同我们所处的外部世界一样的精彩，于是乎哲学、宗教、人类学……所有一切关乎人类自身的学科知识受到人们极大的关注，这些对象中当然也包括心理学。

自从130多年前，心理学从哲学的母体中脱离、诞生起，就在默默无闻的发展着，虽然也流派众多，虽然也大师迭出，甚至有过被捧为影响全人类历史和思想的大师——弗洛伊德、荣格……但在普通大众的眼里，心理学始终蒙着一层神秘的面纱，深藏在象牙塔中，是阳春白雪，心理学家也被奉为能知前世未来、可以洞穿人心的超人，甚至远离人世，不食烟火。然而，这个世界之所以如此精彩是因为它可以变化，不断的变化。时光流转，经过百余年的发展，

尤其是借着近年来人们对自身心灵的极大关注这一东风，心理学也开始走进普通人的生活，与柴米油盐酱醋茶一样为大众所接受。国内各电视台、广播台，各种报纸杂志，形式各异却同样吸引人眼球的网站，社会上的各种培训机构、培训班如雨后春笋，大有没有心理学就寸步难行之势，张弗洛伊德、荣格、李埃里克森、赵华生……大师辈出，参加国家心理咨询师考试的人如过江之鲫，时不时的就有身边的人一夜之间就成了三级，甚至二级国家心理咨询师，一时间“潜意识”、某某技术、某某治疗模式、弗洛伊德曰、荣格曰不绝于耳，只要你敢言自己“郁闷”，强迫症、焦虑症、抑郁症等大帽马上满天乱飞……

我们在欣喜心理学日渐为大众所熟悉、认可、接受的同时，也不无忧虑，担心这样的心理学会变异，会成为既似心理学又不是心理学的变异体，这也是不少业内人士担忧的事情。除此之外，因为这一学科本身为引进的产物、从业人员自身学习不够等种种原因，国内的心理学在某种程度上更像是一层漂浮在水面上的油，却与水不溶，对于大众来讲各种流派各种理论就像一块块被捧在手里的巨大生肉，想吃却不知道怎么下嘴。

我们有很多人忘记了，精神健康是一种简单的自然状态，要实现这一点是我们每个人力所能及的。其实，一个人只要拥有一颗善于内观、善于内省的心，只要拥有刻苦勤奋、合乎逻辑和人性的思维、幽默感和自信心等品质，他便可以真正地生活。其实，在某种程度上来说，心理学并不相信那些所谓离奇的法则和定律。

在这本书中，我们选择了一些诸如脸红、口吃、自卑、拖延等人们生活中各种常见的心理困惑进行探讨，提供一些操作性强、经实践咨询证明有效的技术和调适方法，并试图从文化、社会学等其他角度看待、解读这些困扰我们生活的所谓“心理问题”，因为很多问题其实是我们的文化、我们的社会所界定的，或许它本来的模样就该是“问题”。科学是一把双刃剑，在帮助我们认识世界、认识自身的同时也在愚弄着我们，尽管它很神奇，也很有用，但究其本质它只不过是众多思维模式中的一种，文化也不过是我们人类为了认识、把握这个原本就复杂、多元的世界而设置的一种游戏规则。只是，时间一长，我们就忘记了这一初衷，用自己编织的绳索捆绑住了四肢，局限于自己的规则中痛

苦不堪。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，这个世界本来就是多元、复杂、非线性的，我们就该同样多元、多角度去看待它，明白了这一点，也许问题就不再是问题，痛苦也自然不再痛苦了。本书中，某些章节的“拓展训练”部分正是根据这一观点带领读者从其他一些角度去看待正在困扰自己的问题。之前的“理论训练”与“实战训练”部分则顾名思义，分别探讨理论和介绍针对某问题的实用调适技巧。在“延伸测试”部分，我们选取了一些比较轻松的测试，帮助读者更好的了解自己，探寻心迹。

也许，如无数历史事实证明的那样，矫枉必将过正，否则就达不到既定的目标。任何事物都有其自身的独特的成长规律，心理学也如此。同样，正在从事和立志从事心理学工作的人也一样，任重道远，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，生活在两千二百多年前的屈原的这句名言对于今天的人们依然适用。

真诚盼望这本书能给每一个人带来幸福美满的人生！

编 者



目 录 CONTENTS

☞ 特训第一站	顺其自然，远离脸红与赤面	1
☞ 特训第二站	放松自己，不再口吃	11
☞ 特训第三站	六招消融你内心自卑的坚冰	21
☞ 特训第四站	开阔眼界，告别自负	31
☞ 特训第五站	用理智走出自私的阴影	39
☞ 特训第六站	看清未来，远离焦虑	47
☞ 特训第七站	换一个角度，照亮悲观心理的阴影	55
☞ 特训第八站	与自己对话，克服拖延心理	63
☞ 特训第九站	克制内心欲望，化解虚荣心理	73
☞ 特训第十站	正视竞争，远离嫉妒心理	81
☞ 特训第十一站	用行动战胜怯懦	89
☞ 特训第十二站	破“茧”成蝶，消除猜疑心理	97
☞ 特训第十三站	直面自己，摆脱依赖心理	105
☞ 特训第十四站	宣泄愤怒，消除报复心理	113
☞ 特训第十五站	回归真我，克服逆反	121
☞ 特训第十六站	强迫，其实也是一种病	131
☞ 特训第十七站	孤独，人类的一种自然属性	141

☞ 特训第十八站	浮躁的年代,浮躁的心灵	151
☞ 特训第十九站	释放压抑,做回真实的自己	159
☞ 特训第二十站	征服恐惧,心灵飞舞	169
☞ 特训第二十一站	活在当下,与病态怀旧作别	177
☞ 特训第二十二站	多一些宽容,为完美松绑	187
☞ 特训第二十三站	快速行动,告别优柔寡断	197
☞ 特训第二十四站	从小事做起,搬开吝啬的绊脚石	207
☞ 特训第二十五站	成瘾性行为之成人网络成瘾	215
☞ 特训第二十六站	成瘾性行为之戒烟	225
☞ 特训第二十七站	压力与压力管理	233
☞ 特训第二十八站	情绪与情绪调节	243
☞ 特训第二十九站	调整好心理,减肥加速度	251
☞ 特训第三十站	保持心理健康、积极面对人生	259



训练激发潜能·心灵改变生活

特训第一站

顺其自然，远离脸红与赤面

☆心理学上认为，脸红本是人际交往中的一种正常反应，随时间推移会习以为常。

☆从进化论角度上来讲，脸红其实是一种社会交流的方式。

☆其实很多人的精神和生理疾病是由自己对待事物的认识和看法所引起的，所以通过修正自己的想法和观点就可以消除很多困扰自己的身心疾病。

☆脸红发出的信号有时甚至比语言还要准确。



“脸红什么？”

“精神焕发！”

“怎么又黄了？”

“呵呵呵呵，防冷涂的腊！”

这是文革时期的样板戏《智取威虎山》中的两句对白，在那个时代连小孩都会模仿，现代的人们未必了解，但对于以下这样一些场景大家可能都不会觉得陌生：

同不太熟悉的人交谈，本来好好的，心理突然“咯噔”一下，感觉心跳加快，脸上一热，你知道你又脸红了。结果，自己难堪不说，对方也尴尬不已。

准备了N长时间的一次公开讲演，上台前还自信满满、信心十足，开始讲话时也字正腔圆、风度十足，忽然自己感觉所有的血一股脑地冲上了脸部，刚才那个表现镇定的讲演者瞬间变成了一个摆在聚光灯下的熟透了的番茄，台下的听众莫名其妙，自己也无法地草草收场。你所有的准备因为一次小小的脸红

化为乌有，多日的累积也付之东流。

等了很久，你中意的女孩终于答应和你约会，你精心准备，对你们即将到来的二人世界充满憧憬，但当你和你的意中人在一起的时候，你的脸却比那个女孩涂了胭脂的脸还红，结结巴巴不知从何说起，该说的没有说，不该说的说了不少，精心的准备白白浪费。

.....

就这样一个小小的脸部颜色的变化，轻者导致交谈双方尴尬不已，重则会导致一场重大交易的失败，常常叫人笑话不说，甚至会导致你自己成为惊弓之鸟，渴望与人交往，但又不敢与人交往，在自己的身体里存在着两个自我：一个害羞、懦弱、缺乏自信，一个则强迫自己去改变。这两个自我经常进行着你死我活的战争，日久天长你会感到生活真是太沉重、太累了。知道吗？这时，你的问题就不再是简单的脸红，你可能“患”了赤面恐惧症。

理论训练·人为什么会脸红？

从生理学角度上来说，脸红是交感神经兴奋所导致的，意识无法控制，越想控制自己不脸红，反而会让脸红加剧。这其实是一种应激反应：在你感到不安、难堪、害羞、不好意思的时候，身体会大量分泌肾上腺素。这种激素让人的呼吸加重、心跳加快、瞳孔放大，为战斗或逃跑做好准备。它同时也让你的血管扩张，血液流量增加，以便提供更多的氧气。于是，血液中携带氧气的红细胞就会让皮肤出现红晕。这是全身做出的反应，但因为与身体其他部位的皮肤相比较，脸部皮肤的血管更密集、更宽、更靠近表层，因此它发生的变化更容易被别人觉察到。更重要的是，一般皮肤的静脉只含有 α 肾上腺素受体，而脸部皮肤的静脉却同时含有 α 和 β 两种肾上腺素受体。这两种受体都接受来自肾上腺素的信号，但是性质不同： α 肾上腺素受体对肾上腺素较不敏感，而且起到的是让血管收缩的作用，而 β 肾上腺素受体则相反，它对肾上腺素较敏感，并让血管舒张，更多的血液涌入了脸部皮肤，告诉人们你的不安。

心理学上认为，每个人在与自己不熟悉或比较重要的人交往时，都会出现一种紧张或激动感，并反射性地引起人体交感神经兴奋，去甲肾上腺素等儿茶

酚胺类物质分泌增加，从而使人的心跳加快，毛细血管扩张，即表现为脸红。这本是人际交往中的一种正常反应，随时间推移会习以为常。但在实际生活中有的人因为缺乏自信，特别注意别人对自己的评价，注意自己在别人面前的表现，以致对于脸红也特别在意。他们害怕别人会因此议论自己，想让自己不再脸红，但又无法消除，于是，见人脸红就成了他们的心病，与人交往前便担心自己会脸红，交往时更是时时刻刻认真体验自己有没有脸红，时间一长，就在大脑的相应区域形成了兴奋点，明明知道没有什么可怕的，但只要一进入与人交往的环境，他们就会出现脸上发热感和内心的焦虑不安，加上其他人对此的议论或讥笑，更使他们紧张不安，惧怕见人，从而形成赤面恐怖症。

其实，人并不是生来就会脸红的。现代科学研究表明，人类的脸红是在幼年时代开始出现的，在青春期达到了顶峰，之后会逐渐下降，随着年龄的增长，人们变得越来越不容易脸红，俗语说“脸皮越来越厚”了。幼年阶段是人的自我意识开始出现、并通过与他人的交往培养社会意识的时期。青春期少年有极强的自我意识，特别在乎别人对自己的看法，而成年人的自我意识又逐渐变得薄弱。脸红的出现和变化似乎与人的自我意识的演变同步。此外，其他社会因素也与脸红有关，诸如性别、地域和文化因素等，一般说来，女性比男性更容易脸红。

在其他人面前时，一般人也经常会由于害羞或不好意思而脸红，我们非但没有觉得自己有什么不妥，反倒会让人觉得我们更可爱。但有赤面恐怖症者却因此而过度焦虑，认为脸红是一件十分羞耻的事情，他们一直在努力地掩饰自己会脸红这一事实，尽量做到不被人觉察，他们害怕到众人面前，总感到自己处在众人注视之下，为此十分苦恼，对个人的社会生活影响巨大。

有位赤面恐怖的白领，因对乘公共汽车感到痛苦，便总是在别人上车完毕，公共汽车快开时才匆匆上车，以此方法避开人们的注目；同样因为这一原因，他的工作和职业生涯也备受困扰，尽管他工作勤奋且颇有成绩，但是因为从不敢在公众场合表现自己，所以错过了好几次升职加薪的机会。

有一位年轻人，因赤面恐怖不能乘公共汽车，每次外出只好坐出租车或干脆步行。在必须乘公共汽车时，就事先喝上一杯酒，使别人认为他脸红是喝酒

所致，聊以自慰，或拼命奔跑急匆匆上车，解开衣服的纽扣，用什么东西扇着风，让别人相信他脸红是由于奔跑所致，以掩饰赤面。有人为了掩饰自己的赤面，便佩带红色领带；还有人为了缩小赤面的面积，而留起了胡须；有人每当在与别人交谈感到脸红时，就借故暂时离开座位，以图缓解；这一类人甚至连向别人问路也感到脸红、不适，宁肯自己一个人躲在无人处拼命查看地图、多走冤枉路，也不愿意向人询问……上述情形在常人看来似乎可笑，但对那些因为有赤面恐惧的人来说却如落入地狱般痛苦不堪、备受煎熬，他们认为，如果不能改变脸红这样的“缺陷”其他的一切社会生活和人际交往根本无从谈起。

实战训练·不再脸红，从“心”做起

对于容易脸红和普通的赤面恐怖症患者来说，可以通过以下这样一些自我训练和自我的心理调适就可以克服。

一、顺其自然为所当为法

心理学家认为，其实很多人的精神和生理疾病是由自己对待事物的认识和看法所引起的，所以通过修正自己的想法和观点就可以消除很多困扰自己的身心疾病。对于容易脸红和普通的赤面恐怖症来说，这样的方法同样有效。

首先，你要对脸红采取顺其自然的态度，允许它出现和存在，不去抗拒、抑制或掩饰它，不因脸红而焦虑和苦恼，从而消除对脸红的紧张和担心，打断由此而造成的恶性循环。

其次，要进行自信心方面的训练。在心理学中，自信是治愈许多神经性焦虑的必要前提，一些对自己没有自信心的人，怀疑自己完成和应付事物的能力，容易夸大自己失败的可能性，从而导致忧虑、紧张和恐惧。容易脸红的人，多数是因为对自己缺乏自信，具有自卑感，因而加强自信心的培养，对克服自卑感可起到积极有效的作用。

再次，在预计有紧张情境到来之前，让自己做数次深长而有节奏的呼吸，这可以使紧张心情得以缓解，为建立自信心打下基础。当你感觉紧张时，不妨手里握住一样东西，比如一本书，一块手帕或其他小东西，这样就会使你感到

舒服而且有一种安全感。

二、自我放松训练法

在心理咨询中有一种技术叫做系统脱敏疗法，这种方法主要是由心理咨询师诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除神经症性焦虑习惯的目的。这种方法也可以帮助克服脸红和赤面恐惧症。与正式的心理咨询不同，下面的这种方法通过自我学习即可操作：

第一步：把能引起你脸红的各种场面，按由轻到重依次列成表，分别抄到不同的卡片上，把最不令你脸红的场面放在最前面，把最令你脸红的放在最后面，卡片按顺序依次排列好。

第二步：进行松弛训练。坐在一个舒服的座位上，有规律地深呼吸，让全身放松。进入松弛状态后，拿出上述系列卡片的第一张，想象上面的情景，想象得越逼真、越鲜明越好。

第三步：如果你觉得有点不安和脸红，就停下来不要再想象，做深呼吸使自己再度松弛下来。完全松弛后，重新想象刚才失败的情景。若不安和脸红再次发生，就再停止后放松，如此反复，直至卡片上的情景不会再使你不安和脸红为止。

第四步：按同样方法继续下一个更使你不安和脸红的场面（下一张卡片）。注意，每进入下一张卡片的想象，都要以你在想象上一张卡片时不再感到不安和脸红为标准，否则，不得进入下一个阶段。

第五步：当你想象最令你不安和脸红的场面也不再感到脸红时，便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼，若在现场出现不安和脸红，亦同样让自己做深呼吸放松来对抗，直至不再脸红为止，再进入下一步的锻炼。

三、进行非常规手术

如果经过自己的努力，以上两种方法还不能很好地解决自己容易脸红的问题，而又不想去找心理医生寻求帮助，那么为此接受手术控制自己的脸红反应，也是一种可以选择的方法。这种手术叫做胸腔镜胸交感神经阻断术，是通过阻

断自己脊柱中控制脸红的细微神经来控制自己的脸红反应。该手术已被科学和实践证明是可以有效控制脸红的。

拓展训练·你没有注意到的脸红的好处

从进化论角度上来讲，脸红其实是一种社会交流的方式。虽然脸红不受意识的控制，但又涉及非常高级的智能。一个人要会脸红，不仅要有自我意识，而且还要能够意识到其他意识的存在，设身处地地猜测别人的想法，也就是要有移情能力。而研究表明，人类在三岁以后才有移情能力。在人类之外的其他动物中只有类人猿才有这种能力。因此，只有人类，也许还有类人猿，才能用脸红进行微妙的思想交流。在日常生活中，人们一般关注的是脸红对人际交往和社会生活的困扰，没有人想到其实这种交流对自己、对他人都有好处。

当你在心仪的人面前脸红时，让对方觉察到你的感情，就有可能让暗恋变成明恋。当你为做错了事而脸红时，就能让人们知道你的歉意，从而原谅你。当你因为内心的羞愧而脸红时，就会让人们感觉到你很诚实、值得信赖，从而愿意和你合作。当然，对人类来说，语言才是最主要的交流方式。但是语言是受意识控制的，可以进行欺骗，而不受意识控制的脸红却能透露真实的想法，这些想法有时是你想用语言掩饰的。所以，脸红发出的信号有时甚至比语言还要准确。

延伸测试·北京大学社交恐惧症的初步诊断量表

- (1) 我害怕在重要人物面前讲话。
- (2) 在人面前脸红我觉得很难受。
- (3) 聚会及一些社交活动让我害怕。
- (4) 我常回避和我不认识的人进行交谈。
- (5) 让别人议论是我不愿意的事情。
- (6) 我回避任何以我为中心的事情。
- (7) 我害怕当众讲话。
- (8) 我不能在别人注目下做事。

(9) 看见陌生人我就不由自主的发抖，心慌。

(10) 我梦见和别人交谈时出丑的窘样。

记分方法：

每个问题有四个答案可以选择，它们分别代表：1. 从不或很少如此；2. 有时如此；3. 经常如此；4. 总是如此。根据你的情况选择相应的答案，此数字也是你每题所得的分数。将分数累加，便是你的最后得分了。

答案分析：

1~9 分：放心好了，你没患社交恐惧症。

10~24 分：你已经有了轻度症状，照此发展下去可能会不妙。

25~35 分：你已经处在社交恐惧症中度患者的边缘，如有时间一定要到医院求助精神科医生或心理咨询师。

36~40 分：很不幸，你已经是名严重的社交恐惧症患者了，快去求助精神科医生，他会帮你摆脱困境的。