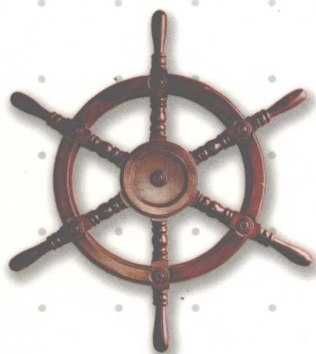


zhangkong nide xinli

段军华◎编著

掌控你的心理

——你不可不知的50个心理问题



一个人有什么心理，都能在行动上体现出来。积极的、健康的心理能很好地指导我们的行动；相反，消极的、负面的心理则会给我们带来灾难和祸患，让我们误入歧途看不到希望。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

段军华◎编著

掌控你的 心理

——你不可不知的50个心理问题



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控你的心理：你不可不知的 50 个心理问题 / 段军华编著. - 北京：金城出版社，2009.9

ISBN 978-7-80251-240-5

I. 掌… II. 段… III. 心理学 - 通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 170341 号

掌控你的心理：你不可不知的 50 个心理问题

作 者 段军华
责任编辑 白京兰
开 本 680 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张 16.75
字 数 170 千字
版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-240-5
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchenghuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

人的一切行动都能找到心理的根源

一个人有什么心理，都能在行动上体现出来。积极的、健康的心理能很好地指导我们的行动；相反，消极的、负面的心理则会给我们带来灾难和祸患，让我们误入歧途看不到希望。还有些心理则显得很微妙，把握得好便能为我所用，把握得不好则会拖累自己。我们来看看下面的几个例子。

赌徒心理：

2005年1月12日夜晩，一列由北往南的列车驶到京广线临湘段时，突然有个人从列车窗户一跃而出，当场摔死在寒冷冬夜的轨道上。这是在湖南岳阳市云溪区有着数百万身价的私企老板田某的死亡之旅。田某之所以自杀是因为他深陷赌博的漩涡，输掉了自己的两个企业，还欠了一屁股的债。

报复心理：

有个姑娘与男友相恋了4年，可以说将自己的一切都献给了男友。有一天，她发现男友原来另有所爱，而且还爱得很认真，于是大为恼怒。在悲愤和绝望之下，她决定报复自己的男友。她忍气吞声，假装对男友好，并做了很多令他家人很感动的事。当这个男人大张旗鼓请客，并到酒店交了婚宴款，准备与她结婚时，她却突然宣布要与另外一个男人结婚，让所有的人不知所措，而实际上，这个男人并不是她所喜欢的男人。她做出了这样一个重大的决定，在结婚后的一年，她离婚了，并

且在后来很长的一段时间里都过得非常落魄。

侥幸心理：

中国工商银行福建省华安县支行原行长李金鹏说：“我也知道自己在犯罪，也有侥幸心理，但由于第一次收钱没被发现，接下来的几次也没被发现，我的胆子就大了，心存侥幸地想，受贿的又不是我一个，再说只有两个人交易，其他人不可能知道，怎么会查到我呢？”

悲观心理：

美国的一家制鞋厂为了扩大市场，想把鞋子推广到全球各地。要推广就必须先调查，于是老板派了一位市场经理去非洲的一座孤岛上做调查。那个经理到达孤岛以后发现岛上的人全都是赤脚走路，没有一个人穿鞋子的。经理觉得那里的天气比较热，大家习惯凉快不会穿鞋。由此断定鞋子在这里肯定没有市场。于是回到旅馆就给老板发电报：这里居民从不穿鞋，无市场。

老板接到电报后经过一番深思熟虑又派另一位市场经理前去调查。这位市场经理到达孤岛后看见全岛居然无一人穿鞋子，顿时高兴万分。马上回旅馆给老板发电报：这里居民没有鞋穿，有市场潜力，请速记一百万双鞋子过来。

本书精选了 50 个常见的心理问题，并对其进行一一剖析，通俗易懂，很容易掌握。更为难能可贵的是，本书提出了一系列的应对办法，能给人以心理学知识，同时让人们了解心理学、了解自身，更能够增强我们解决问题的能力。把心理学运用到实践中，经过身体力行改变自己帮助别人，我们的心理力量会变得更加强大。

目 录

1. 拖延心理 1
 - ◎拖延使你心力交瘁，疲于奔命。
 - ◎你拖延得了一时，拖延不了一世。
2. 虚荣心理 6
 - ◎一种自夸炫耀的行为，通过吹牛、隐匿等欺骗手段来过分表现自己。
 - ◎打肿脸充胖子。
3. 竞争心理 11
 - ◎竞争同样是无处不在。
 - ◎竞争与做人并不矛盾。
4. 狭隘心理 15
 - ◎将军额上能跑马，宰相肚里能撑船。
 - ◎世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。
5. 后悔心理 20
 - ◎不要为打翻的牛奶哭泣。
 - ◎如果错过了太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。
6. 赌徒心理 25
 - ◎每个人都或多或少拥有赌徒心理。
 - ◎赌博的阴谋——利用人们渴望不劳而获的心理和寻求感官刺激的欲望。
7. 悲观心理 31
 - ◎悲观的人通常不能东山再起。
 - ◎乐观或悲观，是人类典型的也是最基本的两种倾向，它影响着我们的生活方式。
8. 愤怒心理 35
 - ◎容易发怒，是品格上最为显著的弱点。

◎愤怒对人的身心有百害而无一利。

9. 逃避心理 42

◎如果你的解决方式是逃避，那么困难将会一次又一次地造访你。

◎逃避，能逃得了多久呢？

10. 羞怯心理 47

◎羞怯的人没有放开自己，总认为别人比自己强。

◎天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。

11. 冲动心理 53

◎冲动，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。

◎冲动总与厄运相连。

12. 攀比心理 58

◎人比人，气死人。

◎长青之树无花，艳丽之花无果。

13. 叛逆心理 63

◎你叫他往东，他一定往西。

◎一旦决定做某件事，不管别人怎样劝阻也不会改变主意。

14. 猜疑心理 68

◎猜疑之心犹如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。

◎以小人之心，度君子之腹。

15. 忧郁心理 74

◎面对太阳，你就永远看不到阴影。

◎我们若已接受最坏的，就再没有什么损失。

16. 吝啬心理 79

◎“一毛不拔”，不肯与人分享，怎么有资格做人呢？

◎凡事有得必有失，同样，有舍必有得。

17. 失恋心理 84

◎天涯何处无芳草！

◎任何人都有选择爱情对象的自由，强扭的瓜不甜，爱情是不能一厢情愿的。

18. 嫉妒心理 91

◎既生瑜，何生亮？

◎与其临渊羡鱼，不如退而结网。

19. 固执心理 96
- ◎有固执心理的人，总喜欢一条道走到黑。
 - ◎一个人选择“善”再去固执，结果就是锦绣大道。
20. 自负心理 101
- ◎有自信这是件好事，但过分地自信则不成……过分地自信，则会有很大的失败在等待着。
 - ◎《易经》上说：“君子藏器于身，待时而动。”
21. 自卑心理 106
- ◎自卑的人总能够从自己身上找到理由。
 - ◎人应该谦逊，但不能自卑。
22. 好奇心理 112
- ◎好奇是一把双刃剑。
 - ◎我们在对待好奇心问题上的正确态度应该是：重视它的价值，并且还要警惕它的伤害。
23. 自私心理 117
- ◎严重自私之人，内心深处总是得不到安宁。
 - ◎赠人玫瑰之手，经久犹有余香。
24. 从众心理 123
- ◎对于那些自己不太了解，没有把握的事情，我们一般都会采取“随大流”的做法。
 - ◎羊群心理很容易导致盲从，而盲从往往会陷入骗局或遭到失败。
25. 懒惰心理 128
- ◎天赋若是被懒惰所左右，旺盛激越的事业心就没有指望了。
 - ◎世界上只有一个怪物，就是懒汉。
26. 报复心理 133
- ◎报仇，它到底又有什么意义呢？
 - ◎以恨对恨，恨永远存在；以爱对恨，恨自然消失。
27. 侥幸心理 137
- ◎侥幸心理就是妄图通过偶然的原因去取得成功或避免灾害，成了许许多多失败、丑陋、悲惨生活的罪魁祸首。
 - ◎不管做什么事情，我们都不能抱有侥幸心理。
28. 焦虑心理 143
- ◎不合理思维是焦虑的本质。

◎焦虑症患者的病前性格大多为胆小怕事，自卑多疑。

29. 迷信心理 147

◎迷信是在人类心灵中建立一种非理性的专制暴政。

◎迷信活动害死人。

30. 浮躁心理 153

◎好像不费吹灰之力，人人都能成为百万富翁、千万富翁似的。

◎倘若内心波涛汹涌，又岂能把美景映在水面？

31. 紧张心理 158

◎过度的紧张是危害人们健康的毒素。

◎懒惰的人哪里都去不了；忙碌紧张的人也到不了多远的地方。

32. 骄傲心理 163

◎人生处在顺境和得意时，最容易得意忘形，以致乐极生悲。

◎你最引以为荣最看重的东西，在别人眼里或许并不重要。

33. 抱怨心理 168

◎无故地抱怨，不但不能缓解烦恼，反而放大了原来的痛苦。

◎如果你被疯狗咬了，难道非要去把疯狗反咬一口？

34. 厌倦心理 173

◎熟悉的地方没有风景。

◎人要是没有热情是干不成大事业的。

35. 怀旧心理 177

◎过度怀旧的人只能做到“不忘老朋友”，很难做到“结识新朋友”。

◎昨天就像使用过的支票，明天则像还没有发行的债券，只有今天是现金，可以马上使用。今天是我们轻易就可以拥有的财富，这世上再也没有什么能比今天更真实的了。

36. 偏激心理 181

◎做人太偏激，到哪都没有好人缘。

◎死守一隅，坐井观天，把自己的偏见当成真理至死不变，这是做人与处世的大忌。

37. 空虚心理 185

◎有人一圈圈孤独地散步，有人拖着鼠标在网络里游荡……

◎人是需要一点精神的。

38. 自杀心理 189

◎一个人在为没有鞋子而哭泣，直到他见到一个没有脚的人。

- ◎连死都不怕了，难道还怕好好活着？积极地面对现实才是最明智的，不管现实有多么残酷。
39. 贪婪心理 196
- ◎求利之心人皆有之。
- ◎贪他一斗米，失却半年粮。
40. 脆弱心理 201
- ◎一遇到点挫折就丧失信心的脆弱之人，无法在挫折中成长，他们不是战胜了挫折，而是被挫折所战胜。
- ◎每个人都必须培养应付挫折的能力。
41. 孤独心理 206
- ◎在各种孤独中间，人最怕精神上的孤独。
- ◎孤独多出现在人的逆境之中。
42. 绝望心理 211
- ◎绝望中寻找希望，人生终将辉煌。
- ◎在这个世界上，从来没有真正的绝境，有的只是绝望的思维。
43. 恐惧心理 215
- ◎当一个人用胆怯去迎接恐惧，恐惧很快就会光顾他。
- ◎恐惧是意志的地牢，它跑进里面，躲藏起来，企图在里面隐居。恐惧带来迷信，而迷信是一把短剑，伪善者用它来刺杀灵魂！
44. 走极端心理 220
- ◎惧怕人际交往，性格扭曲，内心缺乏温暖，容易在冲动之下做出极端行为。
- ◎当一个人面临巨大的压力或者深陷困境的时候，走极端的心理就有可能产生。
45. 酸葡萄心理 225
- ◎由于葡萄长得太高无法吃到，便说葡萄是酸的，没有什么好吃。
- ◎“睁眼看外面的世界”其实很容易，但“静心看自己的世界”却是不易做到的。
46. 自我封闭心理 228
- ◎一个人根本不可能与世隔绝。
- ◎人的社会性决定了人必须与自己的同类进行灵与肉的交流。
47. 自我满足心理 233
- ◎毛泽东曾说过，学习的敌人是自己的满足。

◎骄傲自满，是不思进取的表现，只能在原地踏步，不可能有什么大的作为和发展。

48. 急功近利心理 239

◎欲速则不达。

◎太过急躁的人，容易在不经意之间忽视掉许多重要的关节。

49. 优柔寡断心理 243

◎优柔寡断的心理现象是意志薄弱的表现。

◎优柔寡断的人总是犹豫不决，迟迟拿不定主意。

50. 斤斤计较心理 250

◎水至清则无鱼，人至察则无徒。

◎径路窄处，留一步与人行；滋味浓时，减三分让人尝。

1. 拖延心理

◎拖延使你心力交瘁，疲于奔命。

◎你拖延得了一时，拖延不了一世。

一直没织完的毛衣

一位年轻的女士怀有了身孕，她高兴地在丈夫的陪同下买回了一些五颜六色的毛线，她想为自己未出世的孩子织一身最漂亮的毛衣毛裤。可她却始终都没有动手，有时拿起那些毛线想编织的时候，她就对自己说：“还是先看一会儿电视吧，过一会儿再织”，可是等到她说的“一会儿”过去了之后，她的丈夫也已经下班回家了。于是她又想还是明天再织吧，因为她还要陪丈夫聊天。这样一拖再拖，直到她的孩子都快要出生了，那些毛线还是像刚买回时的那样放在柜子里。丈夫因为疼爱妻子，所以就随她去了。后来，婆婆看到了柜子里的毛线，就跟儿媳说自己替她织，可是儿媳却坚持要自己亲手织给孩子。不过现在她又改变了想法，她想等孩子出生以后再织，她说：“如果生了个女孩，我就给她织一件漂亮的毛裙，如果是男孩就给他织有卡通图案的毛衣毛裤。”

不久孩子生了下来，是个可爱的男孩。在她不断地忙碌中孩子一天一天地渐渐长大了。等到孩子已经 1 岁了，她的毛衣毛裤还没有开始织。后来，这位年轻的妈妈发现，当初买的毛线已经不够给孩子织毛衣毛裤了，便打算给他织一件毛衣，不过虽然这样打算，却一直都没有动手。

到孩子两岁的时候，毛衣依然没有织。

等到孩子到了 3 岁，这位母亲想，那团毛线大概只够给孩子织一



件毛背心了，可是毛背心也始终没有织成。

.....

一年一年的过去了，这位母亲就把这团毛线给忘记了。

拖延常为“有空再做、明天做、以后做”、“拖”、“等”、“研究、商量”等等找借口，这是一种很坏的工作习惯。由于惰性心理，今天得过且过，今天该做的事拖到明天完成，现在该打的电话等到一两个小时后才打，这个月该完成的报表拖到下一月，这个季度该达到的进度要等到下一个季度等等。带着这样的念头工作只会感觉工作压力越来越大。

能拖就拖的人心情总不愉快，总觉疲乏。因为应做而未做的工作不断给他压迫感。拖延者常感到时间压力。拖延并不能省下时间和精力，刚好相反，它使你心力交瘁，疲于奔命。不仅于事无补，反而白白浪费了宝贵时间。

对一位渴望成功的人来说，拖延最具破坏性，也是最危险的恶习，它使人丧失进取心。一旦开始遇事推脱，就很容易再次拖延，直到变成一种根深蒂固的习惯。习惯性的拖延者通常也是制造借口与托辞的专家。

拖延的恶习还来自内心深处的恐惧感。首先，恐惧失败。似乎凡事拖一下，就不会立刻面对失败了，而且还可以自我安慰：我会做成的，只是现在还没有准备好。同时，拖延能为失败留下台阶，拖到最后一刻，即使做不好，也有借口说，在如此短的时间内能有如此表现已经是很不错的了。其次，恐惧不如人。拖到最后，能不做便不做了，既消除了做不好低人一等的恐惧，还满足了虚荣心。

拖延往往会生出一些悲惨的结局。恺撒大帝因为接到了报告却没有立刻展读，于是一到议会便丧失了生命。美国独立战争时期，英国的拉尔上校正在玩纸牌，忽然有人递了一份报告说，华盛顿的军队已经进展到德拉瓦尔了。但他只是将来件塞入衣袋中，等到牌局完毕，他才展开那份报告，待到他调集部下出发应战时，已经太迟了。结果是全军被俘，而自己也因此战死，仅仅是几分钟的延迟，就使他丧失了尊荣、自

由与生命!

拖延是成功的最大敌人。一个企业家可能因为拖延没能及时做出关键性的决策而遭到失败，一个学生可能拖延没有及时掌握应有的知识而失去上大学的机会。拖延到头来只会导致问题铢积寸累，难上加难。

张先生是一家公司的市场部经理，他感觉到压力很大，因为下周一的公司例会上老板要他必须提交一份非常重要的市场分析报告。张先生知道这份报告对公司和他自己都很重要，因为这份报告跟他年底的绩效考核有关。可是，他觉得完成这份报告是一项很繁重的工作。他必须要经常加班来搜集大量的资料。总之，这项任务足以让他忙得焦头烂额。他拖延的老毛病又犯了，像以前一样，他给自己的拖延找了一个让自己心安理得的借口——我需要时间好好考虑规划一下。一直到了周日，也就是最后一天了，他持续工作了 10 多个小时，终于将报告完成了。可是，报告的质量实在不怎么样，连他自己都不满意。结果到了周一，当他把报告交给老板的时候，他从老板那不满的表情中就知道自己今年的绩效考核分数肯定不高。就这样，他再一次品尝了自己拖延的苦果。

工作中好的机会往往稍纵即逝，有如昙花一现。如果当时不善加利用，错过之后就后悔莫及。今天你把事情推到明天，明天你就把事情推到后天，许多机遇就在一而再、再而三的拖延中失去了。我们应当记住，一年中每一天都是珍贵的时光。因此，在工作中要今天的事，今天做完。

世界首富比尔·盖茨说，凡是应该做的事拖延而不立刻去做，而想留待将来再做的人总是弱者。凡是有力量、有能耐的人，都会在对一件事情充满兴趣、充满热忱的时候，就立刻迎头去做。

史威兹平时很喜欢打猎和钓鱼。他一生中最大的乐趣就是带着钓鱼竿和来复枪到森林野营，几天之后再带着一身的疲惫，心满意足地回



来。他唯一的烦恼就是这项嗜好会用去他太多的时间。

有一天，他再一次不依不舍地离开宿营的湖边，打算回到现实的保险业务中工作。这时，他产生了一个想法，也许荒野之中也会有人会买保险呢。假如真是这样，那在外出狩猎时不就可以工作了吗？

他马上拟好计划，搭上了前往阿拉斯加的船。他沿着铁路走了几个来回，那些与世隔绝的人们亲昵的称他为“步行的曼利”。他很受当地人的欢迎，他不仅是唯一一个和他们接触的保险业务员，更被看作外面世界的象征。工作之外的时间，他还义务教人们理发和烹饪，经常受到别人的邀请，成为座上宾，享受各种美味。

短短一年的时间，史威兹的业绩不但超过了百万美元，同时还享受到了登山、打猎和钓鱼带给他的无限乐趣，真正做到把工作和生活完美的结合到了一起！

灵感往往一闪即逝，它从来不会光顾懒惰的人。假如史威兹在梦想产生时仅仅只是想了一想，没有立即行动，他还能获得这么大的成功吗？

当你为一件事情充满兴趣、兴致浓厚的时候去做，与你在兴趣、热诚消失之后去做，其难易、苦乐是不能等同而语的。因为当你充满兴趣、热诚浓厚时，做事是一种喜悦；而当兴趣、热诚消失时，做事是一种痛苦。

立即行动吧，燃烧的激情可以实现你人生最大的梦想！不要给自己找一些冠冕堂皇的理由去拖延，你拖延得了一时，拖延不了一世。更何况，在你拖延的时间里，会有多少机会从你身边溜走，你将永远都无法估计！今天你利用拖延避免了危险和失败，但同时，你也失去了获得成功的机会。

搁着今天的事不做，而想留待明天去做，在这种拖延中所耗去的时间、精力也足以将那件事做好。收拾以前积累下来的事情，每个人都会觉得不愉快而生出厌烦！本来当初一下子就可以很愉快、很容易做好的事，拖延了几天、几星期之后，就显得讨厌与困难了。以接到信件为

例，当时立刻回复最为容易，为此有的公司定下规则，不容许任何来函等到明天才回复。

要想成为成功的时间管理者，不要畏难，不要苟安，应该竭力避免拖延的习惯，就像避免罪恶的引诱一样。假使对于某一件事，你发觉自己有了拖延的倾向，你应该迅速行动，不管事情如何困难，立刻动手去做。这样久而久之，你自能消灭那拖延的倾向。要想成功地管理时间，就应该将盗去你的时间、潜力、机会与自由的“拖延”当作你最可怕的敌人。

学以致用：

由于拖延的不良习惯，我们的梦想之舟无数次遭遇搁浅，生活也因此少了成功之花的点缀。人生在世，要活得精彩，就意味着你需要克服拖延。

(1) 养成良好习惯。有拖沓习惯的人，要完成一项任务的一切理由都不足以使他们放弃这个消极的工作模式。如果你有这个毛病，你就得重新训练自己，用好习惯来取代坏习惯。一旦当你发现自己有拖沓的倾向时，你就应该静下心来想一想，确定你的行动方向，然后再自我提醒我最快能在什么时候完成这个任务，自己给出一个最后期限，然后努力遵守。渐渐地，你的工作模式就会发生很显著的变化。

(2) 在做一项工作前，先确定一下这项工作是否非做不可。有时，我们感到一项工作不重要，于是做起来就拖拖拉拉。如果这项工作真的不重要，就把它取消，而不要拖延后又后悔。有效分配时间的重要一环，是把可有可无的工作取消掉，把你的日程表中乱七八糟的东西清除掉。

(3) 要能想象出立即完成的好处。我们往往因为看不到完成一项任务有什么好处而拖拖拉拉，也就是说，我们做这项任务时付出的代价似乎高于做完工作后得到的好处。应付这个问题的最佳办法是从你的目标与理想的角度分析这项工作。如果你有个重大目标，那你是比较容易拿出干劲儿，去完成有助于你达到目标的工作的。

(4) 把工作委托给其他人。有时候，工作是能完成的，但是你不喜



欢做、你不愿意做，或许与你的个性或专长有关。这时，如果你把工作委托给一个更适合、更乐意做的人，你和对方都会成为赢家，这不就成了两全齐美的事情吗？

(5) 不要时刻想到“现在”、“明天”、“下礼拜”、“将来”之类的句子，它跟“永远不可能做到”的意义相同。

2. 虚荣心理

◎一种自夸炫耀的行为，通过吹牛、隐匿等欺骗手段来过分表现自己。

◎打肿脸充胖子。

真假项链

一个男孩和一个女孩，他们从小一块长大，自然而然地他们相恋了。

有一天，男孩和女孩一起去逛街，他们手拉着手，当走到一家首饰店的时候，女孩一眼看见了一条项链，并且喜欢上了它。那是一条心形的金项链，被摆在了玻璃橱柜里，看起来应该价值不菲。

女孩心中偷偷地想：我的皮肤这么白，这条项链如果戴在我的脖子上一定很漂亮。

男孩看见了女孩那渴求目光，可是他摸了摸自己干瘪的钱包，感到十分不好意思，只好拉着女孩走开了。

几个月过去了，这天正是女孩 20 岁的生日。

女孩举办了一个小型的生日宴会，朋友们都来了，男孩很矛盾，他不停地喝酒，最后才敢把送给女孩的生日礼物拿了出来，他送给她的正