

中石 编著



# 改变一生的<sup>的</sup>14堂 心理课

古人说：“知人者智，知己者强。”了解了别人的心理，你就是智者；了解自己的心理，你就是强者。越是了解自己的心理，你就越具有对自己生活的把握力。强大的心理力量是生命画卷的调色板，生命因此多姿多彩，光华照人。

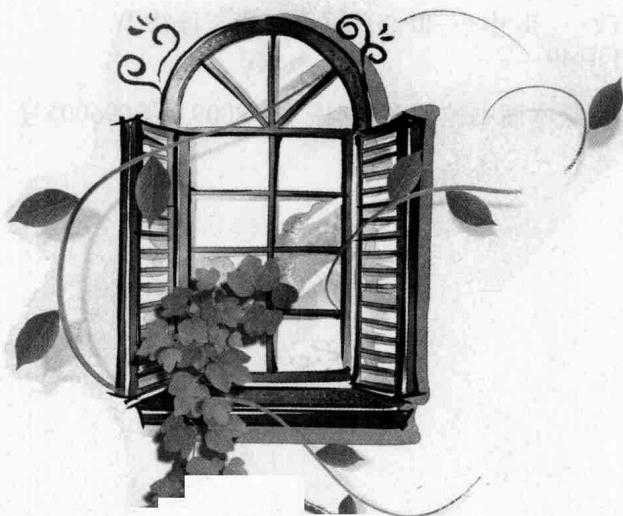
## {做自己的心理健康教练}

*Gaibian Yisheng de 14 Tang Xinlike*



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

中石 编著



# 改变一生的14堂 心理课

古人说：“知人者智，知己者强。”了解了别人的心理，你就是智者；了解自己的心理，你就是强者。越是了解自己的心理，你就越具有对自己生活的把握力。强大的心理力量是生命画卷的调色板，生命因此多姿多彩，光华照人。

## {做自己的心理健康教练}

*Gaibian Yisheng de 14 Tang Xinlike*

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

改变一生的14堂心理课 / 中石编著. —北京: 金城出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-80251-196-5

I. 改… II. 中… III. 心理保健—青年读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第096005号

## 改变一生的14堂心理课

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 作 者  | 中 石                     |
| 责任编辑 | 袁东旭                     |
| 开 本  | 700×960毫米 1/16          |
| 印 张  | 15                      |
| 字 数  | 155千字                   |
| 版 次  | 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷 |
| 印 刷  | 北京金瀑印刷有限责任公司            |
| 书 号  | ISBN 978-7-80251-196-5  |
| 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   | <a href="http://www.jccb.com.cn">http://www.jccb.com.cn</a>        |                  |            |
| 电子邮箱  | <a href="mailto:jinchengchuban@163.com">jinchengchuban@163.com</a> |                  |            |
| 法律顾问  | 陈鹰律师事务所                                                            | (010)64970501    |            |

# 前言

—PREFACE—

心理伴随人的一生，指导着人的行为。一个人命运的畅通与否，事业的成功与失败，都与其心理息息相关。拥有健康的心理，能够提升你做人做事的能力，塑造你的完美个性，增添你的人格魅力，从而助你走向事业的成功，获得幸福美满的人生。

决定人生的关键在于心理能力。心理能力弱的人，人生会遇到许多问题，他们容易走入极端，思想容易步入迷雾，常与谬误为伴而不知。心理问题还会影响人际关系，平添许多烦恼。这样的人，即便不做什么事也已经活得很累、很不开心了，更谈不上成多大气候。人生时时都在变化之中，命运反复无常，心理调节能力如果不能适应人生境遇的变化，人生的金字塔就会不断摇晃。

反观那些事业有成、人生圆满的人，不难发现他们身上有着异于一般人的特质：他们的心理力量强大，有坚定的人生目标，为了理想甘愿承受重负；他们有着果决的行动力，对人生一向抱着积极热忱的态度；他们过着有效的自律生活，做事有一套良好的行为习惯；他们头脑现实，不虚华、不浮躁，善于选择，懂得放弃；他们在挫折之中不缺乏自我安慰的方法，在任何情况下都能乐观面对生活；他们处事冷静，善于思考，通过丰富的创意成就事业，同时又有规避风险的能力……拥有优秀的心理品质的人，理应得到生活的厚待，在平庸中脱颖而出。

老子说：“知人者智，知己者强。”了解了别人的心理，你就是智者；了解自己的心理，你就是强者。越是了解自己的心理，你就越具有对自己生活的把握力。强大的心理力量是生命画卷的调色板，生命因此多姿多彩，光华照人。

个人在现实与命运面前显得十分渺小。我们能够改变环境的机会并不多，我们能够把握的是我们自己，只要我们肯于学习各种心理知识，了解自我心理规律，掌握心理自助的方法，加强心理训练，并身体力行，就能够让自己树立积极的人生态度，保持健康的心理状态。所以说，成功不是打败别人，而是战胜自己。本书所讲的 14 个方面，能够帮助你自我认识、自我调节、自我激励，让你成为一个积极的人、健康的人、快乐的人！

# 目录

CONTENTS

## 第1堂课 先处理心情，再处理事情

· 冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。许多人都会在情绪冲动时做出使自己后悔不已的事情来。

· 冷静使人清醒，冷静使人沉着，冷静使人理智稳健，冷静使人宽厚豁达，冷静使人有条不紊，冷静使人心有灵犀，冷静使人高瞻远瞩。

想快乐，你就能快乐 /002

控制情绪，而不要被情绪控制 /003

情绪被利用，会杀人于无形 /005

冲动过后常常是后悔不已 /006

怒发冲冠时的情绪自救法 /008

自制力强的人善于驾驭现实 /010

自控能力源于冷静的头脑 /011

成功者需要情绪的约束力 /013

## 第2堂课 想得开是天堂，想不开是地狱

· 人有悲观心理是正常的事情，但让悲观成为习惯却并不是件好事。

· 要是火柴在你口袋里燃烧起来了，那你应该高兴，而且感谢上苍，多亏你的口袋不是火药库；要是你的手指扎了一根刺，那你应该高兴，挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里。

赢家与输家的最大差别在于心态 /016

乐观者总是比悲观者表现更杰出 /017

对于不能改变的，就试着去接受 /019

## 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 正确地对待你所受到的屈辱    | /020 |
| 人生有再大的委屈都要承受    | /022 |
| 悲观主义者大多是与世无争的好人 | /024 |
| 受伤多了，会让人变得更强大   | /025 |
| 建立必要的心理防卫机制     | /026 |
| 每个人心中都有一座独木桥    | /028 |
| 改变不了别人，那就改变自己   | /029 |

### 第 3 堂课 成功不是打败别人，而是战胜自己

· 缺乏自信心、对自己的能力毫无把握的人，往往处世小心翼翼，甚至对别人的一声轻咳也会百般猜疑。他们总是暗自怀疑自己的价值观，缺乏安全感，他们会无端地受到某种威胁，他们往往会夸张或过高地估计感情伤害。

· 尽管你还不是很优秀，但你的确与众不同；你是谁都无法取代的，在这个世界别人打不倒你，唯一能够打倒你的人只有一个——那就是你自己！

|                   |      |
|-------------------|------|
| 信心可以使渺小变伟大，化平庸为神奇 | /034 |
| 要战胜自卑，就要知道自卑是怎么来的 | /035 |
| 有自卑感的人的 7 个常见特征   | /037 |
| 自信是人生成功和幸福的关键     | /038 |
| 给你的人生一个恰当的定位      | /039 |
| 多方面着手培养自信心        | /041 |
| 注意用体态语言表现你的自信     | /044 |
| 在不想笑的时候，千万不要笑     | /045 |
| 培养自尊自爱的 10 个简单方法  | /046 |
| 拿自己跟别人相比没有意义      | /048 |

### 第 4 堂课 孤独来了，迎上一颗坚强的心

· 最早提出新观念、发现新事物的人总是极少数，绝大多数人是不赞成甚至激烈反对的。因此，要想成功，就必须做好被孤立的心理准备：“反潮流”是要付出代价的。

· 避开纷杂的人事，在某个安静祥和的环境中，一个人静静地坐着，什么都可以想，什么也可以不想；不想说的话不说，不想做的事不做，不想见的人不见；没有人世间的尔虞我诈，只有一个人的世界。这是不是一种境界？

故意迎合别人会让自己活得很累 /052

坚持己见要有“光荣孤立”的准备 /053

跳出“别人会怎么想”的怪圈 /055

成大事者不谋于众 /056

适当的“孤独”有益于你的人生 /058

自己才是自己最可靠的朋友 /059

缺乏独立人格会人云亦云 /061

不要在众人的目光中迷失了自己 /062

把自己当作生命的重心 /064

## 第5堂课 越是害怕失败，越是难以成功

· 一味地逃避风险，你的生命之船就会一直在港口停泊，船体会被漂浮的垃圾侵蚀，船底开始生满青苔，渐渐的，船体就成了一堆铁壳废物，不再具有远航能力了。作为船的一生，这是最大的悲哀。

· 人生如同一场戏，既然都是唱，都要花费同样的力气，还不如选个大舞台，好角色，痛痛快快地演一场。

挑战未知世界，摆脱平庸生活 /068

人类生来就是冒险家 /070

许多人被假想中的失败吓倒了 /071

多一分冒险的勇气，多一分成功的机会 /073

创业者大多拥有过硬的心理素质 /074

敢于做大事：王侯将相宁有种乎 /076

刀头上的血也去舔 /077

通杀通赔就这一把骰子 /079

临危不惧的人是可以托付大事的 /080

## 第 6 堂课 一百次心动，不如一次行动

· 成千上万的人虽然在能力上出类拔萃，却因为缺乏果断的个性而沦为平庸之辈。

· 面对抉择，我们往往会犹豫，犹豫，再犹豫，三思，三思，再三思。可是，时不待人，我们常常因为痛失机遇而扼腕叹息。

· 站在河的此岸呆立不动的人，永远不会渡登彼岸！

做事犹豫不决，其害处比你想象的更严重 /084

别让优柔寡断的习惯误了人生大事 /085

行动可以治疗心理恐惧 /087

遇事拿不定主意是意志薄弱的表现 /089

输不起的人不可能有赢的机会 /090

办事干练的人会有更多的人生创造 /092

不要因为小计谋而失去大局面 /094

行事果断是领袖人物的必备素质 /096

紧要关头要有破釜沉舟的勇气 /097

## 第 7 堂课 以心理力量创造人生奇迹

· 要是人类能够发挥一大半的大脑功能，那么就可以轻易地学会 40 种语言，背诵整本百科全书，拿 12 个博士学位。

· 假如我们愿意回首，细细检视，将会恍然大悟：面对紧锣密鼓的工作挑战，逐日渐升的工作压力，持续提升自我，不也就在不知不觉间养成了今日的诸般能力吗？

我们看到的人的能量只是冰山一角 /100

心理潜能可以使人起死回生 /101

激发潜能要冲破世俗的规则 /103

积极的想象力会让才能有超常发挥 /104

一个人的追求决定了他人生的高度 /106

干一件你以前不敢干的事 /108

“多加一盎司”是成功的普遍规律 /109

强迫自己去做是成功的开始 /111

形成追求成功的自觉意识 /112

换一种活法 /114

雄心壮志使生命绚烂 /115

## 第8堂课 摆脱消极心态，焕发生命活力

· 消极心态者不但想到外部世界最坏的一面，而且想到自己最坏的一面，他们不敢追求，所以往往收获更少。

· 无聊就像是我们心灵的一个黑洞，悄无声息地吞噬我们对于生活的激情，令我们变得麻木不仁，每天都在消磨时光，等待过去。

· 有力和无力之间，勤劳和懒惰之间，精明和蠢笨之间，富贵与贫穷之间，成功和失败之间，其实只相差一点点。

学会把工作当成一种享受 /118

做人做事保持旺盛的热情 /120

失败和成功有时只有一墙之隔 /121

消极心态并非“命中注定”，而是“后天养成”的 /122

对付惰性的5个有效方法 /124

快乐来自一连串的心理习惯 /125

无聊是一种病态的人生态度 /127

男人要善于战胜无聊 /128

告诉别人你的感觉很好 /130

建立积极心态的5个心理技巧 /131

## 第9堂课 万事皆有度，进退都是招

· 试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会，恰恰成反比。追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。

· 接纳自己，实质就是理解自己。接受自己的优点，我们便多一分自信；接受自己的缺点，我们便多一点理智。

## 目 录

- 有些工作做到 80 分就足够了，保证最重要的事得 100 分才是最要紧的。
- 为了得到一百，结果可能却是零 /134
- 渴望完美的人背着沉重的心理包袱 /136
- 世界并不完美，人生当有不足 /138
- 放弃极端想法，回归质朴生活 /140
- “太好”的人会让人受不了 /141
- 你选择讨人喜欢还是受人尊敬 /143
- 对别人的评价保持客观的态度 /144
- 习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己 /145
- 学会接纳真实的自己 /147
- 缺憾也是人生的一种美 /149

## 第 10 堂课 保持快乐心境，拥有幸福人生

· 人在心境良好时，思路开阔，思维敏捷，能力很强，解决问题又快又准，强烈而持久的激情更能激发创造性；人在心情郁闷时，思路阻塞，操作迟缓，甚至会把正在进行的活动骤然中断，更无创造性可言。

- 生活中没有一样是人不能忍受的 /152
- 抑郁情绪摧毁的不只是健康 /153
- 不要压抑和封闭自己的感情 /155
- 用科学方法克服悲伤和情绪低落 /156
- 人失意久了会削弱志气 /158
- 相信好日子就要来到 /159
- 寻找忙里偷闲那份内心的愉悦 /161
- 不要轻信什么“压力就是动力” /162
- 轻松解压的 8 种有效方法 /164

## 第 11 堂课 改变命运从改变性格开始

· 命运中每一个看似无常的游戏下都隐藏着性格的潜在规则。人生就是性格的

一出悲喜剧，命运中的一切成败悲喜、偶然必然都可以用性格的逻辑来进行解释。

· 你将会成为一个什么样的人，与你的性格息息相关。

性格决定命运 /168

改变命运从改变性格开始 /169

优良个性必备的几个特征 /171

有助于矫正性格的自我放松法 /173

克服人性弱点，突破性格障碍 /174

时代新人应具备的 12 种性格特质 /176

举手投足之间绽放个性魅力 /179

内向也是一种力量 /180

何必扭曲自己的天性 /181

做一个充分发展的人 /183

## 第 12 堂课 欲放开手脚，先激活大脑

· 就如同身体要经常进行有规律的运动才能更强健一样，头脑也需要经常地锻炼。

· 如果你每天花费 1 个小时，完全思考某一问题，5 年后你会成为那个领域的专家。

· 智慧若是与事业结伴，那便是才气；智慧若是孤独前行，那就只能是小聪明。人生需要的是有才气的大智慧，而最忌讳的则是小聪明。

人类思维是自然界最神奇的力量 /186

1 小时思考胜过 10 天盲目工作 /187

知识被运用才有力量 /189

内省助你开发潜能的宝库 /190

学会观察，减少判断错误 /192

三思而行的 8 种方法 /193

小聪明不是有才气 /195

给大脑一点散步的时间 /197

拒绝损害脑健康的 10 个坏习惯 /199

## 第 13 堂课 思路决定出路，智慧成就梦想

· 要保持对世界的神秘感，有开动脑筋发问的习惯，这样才不至于扼杀自己的创造力。

· 在人类无限的心智和宇宙的无穷大智之间，创造性的想象力是直接的桥梁。

· 一个对生活具有远大理想和浓厚兴趣的人，即使处境极端艰难，也觉得生活充满愉悦和希望。

· 思考是创造力的源泉 /202

白日梦——锻炼想象力的好方法 /204

兴趣是成功的先导 /205

灵感来自于生活的点滴积累 /207

打破头脑枷锁，摆脱思维定势 /209

人的情商与其创造能力成正比 /211

借助图像进行思考 /212

发展创造性思想的 5 种途径 /214

## 第 14 堂课 不钻“牛角尖”，人生天地宽

· “山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”只要我们不拒绝变化，并且必要时转个弯，变化一下自己的思维习惯，我们就能走出困境，进入新的天地。

· 什么叫发现，这要看你在什么角度上使用自己的眼睛；什么是创造，这要看你从哪个角度上运用自己的脑子。

结果重于过程，学会聪明地做事 /218

别等到撞了南墙才拐弯 /219

头脑灵活，不要“一根筋” /221

学会变换角度观察思考问题 /222

扔掉学究气，不做书呆子 /224

既能钻进去，也能跳出来 /225

不要被教条主义的条条框框所束缚 /226



## 第1堂课 先处理心情，再处理事情

· 冲动的情绪其实是最无力的情绪，也是最具破坏性的情绪。许多人都会在情绪冲动时做出使自己后悔不已的事情来。

· 冷静使人清醒，冷静使人沉着，冷静使人理智稳健，冷静使人宽厚豁达，冷静使人有条不紊，冷静使人心有灵犀，冷静使人高瞻远瞩。

## 想快乐，你就能快乐

人，一旦降临这个世界，便陷入动荡不定的境遇之中，悲哀、愤怒、忧虑、愧疚和烦恼可能会不间断地困扰着每个人，给人们的精神套上沉重的枷锁。

很多人往往错误地认为，生活的快乐与否，完全取决于外界不良刺激的大小，刺激大，烦恼大；刺激小，烦恼小。听起来似乎很有道理，其实这中间忽视了一个关键问题，就是你自己头脑的加工。

例如，面对火车晚点这一刺激，有的人急得团团转，焦躁上火，大发雷霆；有的人到商场买点东西吃，坦然等待；有的人坐在候车室给朋友写信，充分利用时间。

很明显，这三种不同的反应，绝对不是由外界刺激的大小决定的，而是由他们对同一刺激的不同态度决定的。火车晚点这个事实绝不会因为你大发雷霆而改变。

可见，仅仅是环境并不能使我们快乐或不快乐，快乐或不快乐取决于我们对外界刺激反应的选择。也就是说，事件本身没有压力，它们是否使我们感到紧张、有压力，在于当事人以什么样的思考方式和方法看待它们。

其实，你想什么，你就将得到什么。倘若你选择快乐，你就会好开心，身心愉快；倘若你选择悲伤，就会充满凄凉的感觉；倘若你选择生病的事情来思考，自然会愁容满面；倘若你对任何事情都毫无信心，失败就会接踵而来……总之，我们必须运用自己自由选择的权利。

欧·亨利有一句名言：“我就是自己命运的主宰，我就是自己灵魂的统帅。”这些寓意深远的诗句告诉我们：我们就是自己命运的主宰者，

自己灵魂的统帅者，这是因为我们有能力控制自己的思想。

这同时也是在告诉我们：支配我们行动的意念，居然能够“磁化”我们的脑筋，磁铁般的脑筋会吸引各种与我们意念相同的各种力量、人物和生活景况。

另外，这也让我们知道，在走向成功之前，我们必须用强烈的成功欲望来“磁化”我们自己的头脑。也就是说，首先我们必须形成一个“成功意识”，直到这股对成功的强烈欲望能够驱使我们创造出想要获得成功的明确计划为止。

有些人的快乐与烦恼非常容易被外界环境所左右，他们的问题的症结就在于自己的认知评价系统如何对外界刺激应答和选择。而成功学家安东尼这样说过：“一个国家的国王就是运用他的至高无上的王权来统治整个国家。你自己的国王在哪里呢？就在你的头脑里面。如果你能够开始掌握人生经验的记忆，那么你就是能够统治你自己的王国的国王了。”

作为自己生活的“国王”，你每天、每个小时都可做出自由的选择。我们每个人都能顶得住灾难和烦恼。我们应该记住一位名人的忠告：生命的征途，挫折、忧虑和烦恼，还有悔恨和哀伤，有时会把我们引向绝望。但是，我们不必沮丧，不必退却，可以换上崭新的思想，来把欢乐的钟声再一次敲响。

## 控制情绪，而不要被情绪控制

一个人生活在社会上，免不了会遭到不幸和苦难的突然袭击。有一些人，面对从天而降的灾难能泰然处之，能使自己平静待之；而有的人面临突变时会方寸大乱。为什么受到同样的打击，不同的人会产生如此大的反差呢？原因就在于人们能否学会冷静应对各种突如其来的生活变故。

齐达内把足球运动演绎得异常完美，原本已经要退役的这名老将为世界杯再次复出，这让无数球迷为之欢呼，这也是他最后一次向世人展示他的天赋。

在世界杯上一切都进行得那么顺利：漂亮的“勺子”点球，精彩的连过三人，以及在加时赛上还具有的惊人爆发力，这无不让人惊叹赞许，足球在他脚下似乎和他是融为一体的。然而在世界杯的决赛上，却发生了让全世界为之震惊的一幕：齐达内用头猛烈撞击马特拉齐的胸膛！这个举动招致了一张鲜艳的红牌，使齐达内含着泪水从大力神杯旁走过，整个球场融在一片蓝色的漩涡中时，看球的每一个人都有一点麻木的感觉。

第二天的各大媒体都在热烈地讨论着马特拉齐到底说了什么，居然让如此成熟且有经验的老手如此冲动。铺天盖地的报道都是认为齐达内当时不够冷静，马特拉齐在“耍阴谋”并得逞了，他利用了齐达内的冲动，使齐达内这个法国队的核心下场，从而削弱了对手的战斗力和战胜他。但这也得归咎于齐达内的不冷静。逞一时之快，留下的是后患无穷，本来是自己完美的谢幕却毁于失控的瞬间。人们在忧伤地送别齐达内的同时，他也为我们上最后一课——人要冷静。

科学研究表明，因为过度的紧张、兴奋，会引起脑细胞机能紊乱，人就会处于惊慌失措、心烦意乱的状态，这时更会缺乏理性思考，虚构的想象会乘隙而入，使人无法根据实际情况做出正确的判断。可当人平静下来，再看先前的不幸和烦恼时，你会觉得所有的恐怖与烦恼只是人的感觉和想象，并不一定全部是事实，实际情形往往总比你冲动时的想象要好得多。人陷入困境往往缘于自身，是对自己和现实没有一个全面正确认识，在突变面前不能保持情绪稳定。因此，当你处于困境，被暴怒、恐惧、嫉妒、怨恨等失常情绪所包围时，不仅要压制住情绪，更重要的是千万不可感情用事，随意做出决定。

冷静使人清醒，冷静使人沉着，冷静使人理智稳健，冷静使人宽厚豁达，冷静使人有条不紊，冷静使人心有灵犀，冷静使人高瞻远瞩。冷静与稳健携手，诸葛亮冷静镇定，一座空城吓退司马十万兵；越王勾践冷静，卧薪尝胆终于复国；鲁迅冷静，才有面对口诛笔伐“横眉冷对千夫指”的理智。但在不幸和烦恼面前，怎样才能使心冷静呢？

行之有效的办法不外乎是：尽情地从事自己的本职工作和培养广泛