

# 谁的人生 不迷茫

轻松面对人生的 50 个  
心理问题

成芬 编著

良好的心理  
是幸福快乐人生的源泉

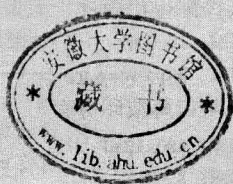
营造健康心理 享受快乐人生  
★心灵有氧 幸福才能无恙★

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 谁的人生 不迷茫

轻松面对人生的50个  
心理问题

成芬 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

谁的人生不迷茫：轻松面对人生的50个心理问题 /  
成芬编著. — 北京：人民邮电出版社，2013.9  
ISBN 978-7-115-32803-8

I. ①谁… II. ①成… III. ①心理保健—通俗读物  
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第182216号

### 内 容 提 要

现代生活中，每个人都有不同程度的心理压力。适度的压力能激励人奋发向上，而压力过大则容易引发心理问题，使人产生心理障碍，甚至患上心理疾病、精神疾病。现代医学证明，心理压力过大会削弱人体免疫功能，损害身体健康。因此，现代人要学习一种新的生存技能——做自己的心理医生，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力，自我疏导，给自己疗伤。

在这样的背景下，本书选择与我们生活息息相关的50个心理问题做了富有哲学思考的分析，并结合大量经典的实例，有针对性地提出了切实可行的解决方法，帮助读者认清问题之所在，获得解决心理问题的智慧和途径，扫除成功道路上的障碍，找回内心的平静和快乐。

心灵有氧，幸福才能无恙。本书从现代人渴望和谐的心理出发，将智慧融入轻松的文字之中，以扫去读者心灵的尘埃和灰暗，让心灵沐浴在快乐的阳光中，营造健康心理，享受快乐人生。

---

◆ 编 著 成 芬

责任编辑 李士振

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8.375

2013年9月第1版

字数：248千字

2013年9月河北第1次印刷

---

定价：32.80元

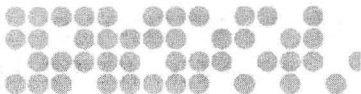
读者服务热线：(010)67189173 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

## PREFACE

# 前言



在人的一生中，有些关键问题左右成败，决定人生命运。很多人面对关键问题时，找不到解决的头绪，无所适从，把握不住自己的命运。

如果一个人长期纠结一些问题上，容易产生心理问题，长期郁闷在心里，久而久之就会形成心理障碍，假如这种心理障碍得不到缓解，就会形成心理疾病。

心理问题产生的原因是复杂的，其主要表现是心理失衡。可以说，绝大多数心理问题通过调适都是可以解决的。

当你感到身心疲惫时，往往是因为压力过大。这时你需要休息，需要放松一下自己。记住：你没有必要让自己活得那么累。

当你感到不如别人时，你要学会比较——往上比，也应该往下比，更重要的是对自己要有信心。

当你遇到不公平的待遇时，你要知道，人生在世总会遇到一些这样的事，不要放在心上，以平静的心态来看待才是明智之举。

当你看到朋友或同事发迹而心生羡慕或嫉妒时，你应该把失衡的心放平稳。别人的发迹固然有其发迹的偶然性，但也要想想是不是也有其必然性，如别人付出的辛劳比你多得多，找找差距，或许就会释然。

当你遭受婚恋挫折时，你要知道，伤心、绝望、怨恨都只能让自己

更受伤，为什么自己要伤害自己呢？放自己一马，才会避免受伤。

当你烦躁不安时，先找出烦躁不安的原因，然后反复告诉自己：冷静，冷静！你会很快地冷静下来。当你冷静下来的时候，不但不会烦躁不安了，还会找到解决问题的办法。

当你孤独寂寞时，找朋友聊聊天，或者和家人团聚一下，或者出去旅游一番，都是不错的主意。

当你为某事一直追悔莫及时，你要明白，这世上没有后悔药，与其陷入到后悔中，不如吸取教训，振作起来。

若你一直心怀恐惧，或者是已经做了什么亏心事，那么就要尽最大努力去弥补；如果是因为“怕黑”、“怕鬼”等，那么不要逃避，应该勇敢地以“直面”的方式去面对，久而久之，你自然就不会怕了。

当你闷闷不乐时，先想想是什么让你感到不快乐。其实，你快不快乐完全由你自己决定，如果你想让自己快乐的话，那么你就一定会找到让自己快乐的理由。

当你感到……

《谁的人生不迷茫——轻松面对人生的50个心理问题》一书，对这些心理问题做了富有哲学思考的分析，并结合大量经典的实例，有针对性地提出了切实可行的解决思路和窍门，帮助读者认清问题之所在，获得解决心理问题的智慧和途径，扫除成功道路上的障碍。

PREFACE

## 目录

### 一、命运 | 1

人生本无注定的命运/2

再大的苦难也要自己承受/4

### 二、金钱 | 7

有钱并不等于幸福/8

摆脱金钱的累赘和捆绑/11

### 三、贫穷 | 17

穷人最缺少的是野心/18

如何实现财富梦想/19

### 四、创业 | 21

如何自己做老板/22

如何选择创业方向/22

### 五、失业 | 27

一切只不过从头再来/28

被解雇并不是一件坏事/28

## 六、爱情 | 31

恋爱要“多种经营”/32

夫妻性格不合互相弥补/33

## 七、失恋 | 37

难以承受失恋的挫折/38

无法理智地面对分手/39

## 八、婚姻 | 43

掉进了婚外恋的怪圈/44

担心再婚会重蹈覆辙/46

## 九、盲目 | 49

人生最可怕的是处于  
盲目状态/50

没有理想和抱负的人生是悲剧人  
生/53

## 十、人际 | 55

好心却遭遇了质疑/56

认错使人伟大/58

## 十一、自私 | 61

合理的自私/62

自私的代价/63

## 十二、贪婪 | 65

贪权的心态/66

贪钱的心态/67

## 十三、狭隘 | 69

虚怀若谷，宽容大度/70 宽恕伤害自己的人/71

## 十四、吝啬 | 75

不要忍着痛苦求节俭/76 学会“布施”/77

## 十五、邪恶 | 79

腐败为什么要早亡/80 真心向善的念头是一个奇迹/81

## 十六、愤怒 | 83

缺乏自控的易怒者  
心态/84 如何学会控制愤怒/85

## 十七、虚荣 | 87

为什么人会有虚荣  
心/88 不为虚名所累/89

## 十八、攀比 | 91

事事不要攀比/92 富人与贵人的喜怒哀乐/94

## 十九、猜疑 | 97

把猜疑消灭在萌芽  
状态/98 猜疑会让你失去最珍贵的东西/99

## 二十、悲观 | 101

容易悲观的人/102 每天都乐趣无穷/103

## 二十一、怯懦 | 105

怎么这么怯懦/106 抛弃怯懦/108



## 二十二、自卑 | 111

妄自菲薄的自卑者心态/112  
从自卑的束缚下解脱出来/113

## 二十三、恐惧 | 119

轻度恐惧有益健康/120  
不再恐惧失败/120

## 二十四、逃避 | 123

逃避解决不了任何问题/124  
面对现实挑战人生/125

## 二十五、逆反 | 127

你是一位具有叛逆性格的人吗？/128  
叛逆心态助你成功/129

## 二十六、嫉妒 | 133

害人害己的嫉妒者心态/134  
宽容嫉妒自己的人/135

## 二十七、报复 | 137

有仇不报是君子/138 一笑泯恩仇/139

## 二十八、挫折 | 141

笑对挫折/142 坚忍不拔的人才能超越失败/143

## 二十九、浮躁 | 145

以平常心对待物质世界的点点滴滴/146  
告别浮躁/147

## 三十、完美 | 149

完美主义者的表现/150  
过分求完美容易患心理疾病/151

## 三十一、焦虑 | 153

引起焦虑的原因/154  
焦虑的解除办法/155

## 三十二、忧郁 | 159

为何会患上忧郁症/160  
消除忧郁的方法/161

## 三十三、孤独 | 165

在孤独中创造奔向超人的境地/166  
孤独使人敏感、多疑和善于思考/168

## 三十四、多疑 | 169

丧失信任的多疑者心态/170  
多疑是种病/172

## 三十五、后悔 | 173

做决定时的几种误区会导致后悔/174  
后悔的应对/174

## 三十六、压力 | 177

想得开才会过得好/178  
如何与压力和平共处/179

## 三十七、责备 | 183

责备不如示范/184      令人难忘的体谅/185

## 三十八、冲动 | 187

哪些人容易一时冲动/188  
冲动的控制/188

## 三十九、偏执 | 191

偏执型人格障碍/192      固执的人的心理补偿/194

## 四十、清高 | 197

自视清高导致失败/198      走自己的路任人评说/201

## 四十一、抬杠 | 205

不要处处与人抬杠/206  
无谓的争论都是浪费精力/208

## 四十二、怀旧 | 213

善待今天/214      享受此时此刻/215

## 四十三、依赖 | 217

依赖型人格障碍/218      不再依赖/219

## 四十四、缺陷 | 221

面对生命的缺陷/222 生理不幸给予生命动力/222

## 四十五、侮辱 | 225

受辱后要奋发图强/226  
总统宽容曾经让他下地狱的人/227

## 四十六、综合症 | 229

“快节奏综合症”/230  
计算机神经症/231

## 四十七、网瘾 | 235

上网成瘾是心病/236  
上网成瘾的戒除方法/237

## 四十八、酒瘾 | 239

酒醉之后的千姿百态/240  
贪杯误事的教训/245

## 四十九、好色 | 247

都是美丽惹的祸/248  
贪恋红颜惹下的滔天大祸/250

## 五十、死亡 | 253

痛失亲人之后/254 越来越害怕死亡/255

# 一、命运

世界上有无数人，一辈子浑浑噩噩，碌碌无为。他们对自己一直平庸的解释不外是“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”……

## ▶ 人生本无注定的命运

“运气不好”、“命运坎坷”、“好运未到”。这些人仍然像小孩那样幼稚不成熟，他们只想得到别人的同情，简直没有一点儿主见。由于他们一直想不通这一点，才一直找不到使他们变得更伟大、更坚强的机会。

成功意味着许多美好、积极的事物。

成功——成就，就是生命的最终目标。

人人都想要成功，每一个人都想要获得一些最美好的事物。没有人会喜欢过平庸的生活，也没有人喜欢自己被迫进入某种情况。

最实用的成功经验，就是“坚定不移的信心能够移山”。可是真正相信自己能移山的人并不多，真正做到“移山”的人也不多。

有时候，你可能会听到这样的话：“光是像阿里巴巴那样喊‘芝麻，开门’，就想使山真的移开，那是根本不可能的。”说这话的人把“信心”和“想象”等同起来了。不错，你无法用“想象”来移动一座山，也无法靠“想象”实现你的目标。

但是只要有信心，你就能移动一座山。只要相信你能成功，你就会赢得成功。

关于信心的威力，并没有什么神奇或神秘可言。信心起作用的过程是这样的：相信“我确实能做到”的态度，产生了能力、技巧与精力这些必备条件，每当你相信“我能做到”时，自然就会想出“如何去做”的方法。

全国各地每天都有不少年轻人开始新的工作，他们都“希望”能

登上最高阶层，享受随之而来的成功果实。但是他们绝大多数都不具备必要的信心与决心，因此他们无法达到顶点。也因为他们相信自己达不到，以致找不到登上巅峰的途径，他们的作为也一直停留在一般人的标准。

但是还是有少部分人真的相信他们总有一天会成功，他们抱着“我就要登上巅峰”（这并不是不可能的）的积极态度来进行各项工作。这批年轻人仔细研究高级经理人员的各种作为，学习那些成功者分析问题和做出决定的方式，并且留意他们如何应对进退。最后，他们终于凭着坚强的信心达到了目标。

那些相信他们能“移山”的人定会成功，而那些相信自己不能的人却只能做到他们所相信的程度，这是信心激发了成功的原动力。

事实上，在当今时代，信心所能成就的事要比“移山”大得多。在太空探险中，如果没有“我们必能征服太空”的伟大信念，那些科学家就不会有那么大的勇气、兴趣与热忱继续不断地研究下去。

相信会成功，是所有伟大科学新发现背后的动力。相信会成功，是那些已经成功的人所拥有的一项基本而绝对必备的要素。相信会成功，实实在在地相信，就会使你有能力获得成功。

与许多在各种职业中失败过的人谈话后，你能了解无数失败的理由和借口。如他们会无意中说：“老实说，我原来就不认为它会行得通。”或“我在开始之前就感到不安了。”或“事实上，我对这件事情的失败并不觉得太惊奇。”

他们大多采取“我暂且试试看，但我想不会有什么结果”的态度，结果最终导致了失败。

“不相信”是消极的力量。当你心里不以为然或怀疑时，就会想出各种理由来支持你的不相信。怀疑、不相信、潜意识要失败的倾向，以及不是很想成功，都是失败的主要原因。

心存疑惑，便会失败；相信胜利，必定成功。

所以我们应当有高标准，提高自信心，并且执著、认真地相信必能成功。高标准会使你往高处走。

## ▶ 再大的苦难也要自己承受

在人生的两万多天时间里，没有人自始至终都是幸运儿。

有这样一个令人难忘的故事：

有一个老头住在市郊，一天，他想去城里办点事。走出大门时，正巧有一辆拉煤的翻斗车路过，出于想省钱的目的，他就招手让车停了下来，想搭车走。可是驾驶室里已坐满了人，他就自作主张坐在了车斗里。进城后，司机拉着他直奔卸煤点，等到翻斗车将煤卸完，司机才想起老头在后边，急忙下车察看，只见老头挣扎着从煤堆里爬了出来，看见司机幽默地说道：“呦，小伙子，真不好意思，刚才下车时不小心，把你的车斗给踩翻了。”

人生一世，草木一秋。人的一生很短暂，在两万多天的时间里，没有人自始至终都是幸运儿。我们的生命中，无不交织着喜悦与悲伤，顺利与坎坷，幸运与不幸，得到与失去。正是如此纷繁的内容，构成了生命的多姿多彩，我们才品尝到生命复杂的滋味，到日暮黄昏的时候，也才有了那么多可供回忆的内容。

感谢生活的赐予，不论一帆风顺还是苦难深重。

生活就是一个个难题，我们不断地去破解，最艰难的是解题的过



程，承受住那个过程，完成那个过程，人生就多了经历，人生就多了坚强。

人生是个大舞台，也许有笙歌相伴，也许有人不断地穿梭，但主角永远都是我们自己，别人能给我们极大的帮助，却无法主宰我们的一生。

我们没有先知先觉的能力，芸芸众生，谁都无法避免苦难的降临。勇敢者、智者面对苦难，能够坦然接受，然后想方设法化解苦难，把它看做是对人生的又一次挑战，也会赢得别人的敬重；懦弱、愚者面对苦难，好像塌了天，垂头丧气，甚至丧失了生活的勇气，结果苦难更加深重，造成的损失与危害更加巨大，戕害自己的心灵，为别人留下笑柄或提供反面的教材。这样的人生何其可悲。

其实，没有过不去的火焰山，车到山前必有路，重要的还在于你的心态。

有一个神话传说。

西西弗触犯了天庭的法律，被贬到人间受苦。他所受到的惩罚是将一块大石头推上山，直到它不再滚下来为止。西西弗推呀推，费尽气力将石头推上山顶，石头却又滚到山下，他再将石头向山顶推，周而复始，永无休止。

天神想靠这样的折磨，使西西弗心灵崩溃而死。西西弗每次推石头上山时，天神都嘲笑、打击他。但西西弗不相信命运，依旧我行我素。他想：既然推石头上山是我每天的任务，那我就每天都来完成，完不完成责任在我，至于石头是不是往下滚，那就和我无关了。再说，石头不往下滚，我又推什么呢？

在西西弗的坦然面前，天神折服了，他无法再惩罚西西弗，便让西西弗返回了天庭。