

心理励志文丛

为心「疗伤」

# 开给自己的 心理处方

## 唤醒优秀的我

孙朔南 / 主编



秀也许只差  
里良方

没了斗志，输了心态  
失了信心  
你拿什么去拼未来

心灵  
解压书

 团结出版社

心理励志文丛 | 为心「疗伤」



开给自己的  
**心理处方**  
唤醒优秀的我

## 图书在版编目(CIP)数据

开给自己的心理处方, 唤醒优秀的我 / 孙朔南主编

· 一北京: 团结出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5126-6597-2

I. ①开… II. ①孙… III. ①心理健康-通俗读物

IV. ①R395. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 206858 号

---

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

电话: (010)65228880 65244790(出版社)

(010)65238766 65113874 65133603(发行部)

(010)65133603(邮购)

网址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com(出版社)

fx65133603@163.com(发行部邮购)

经销: 全国新华书店

印刷: 三河市金轩印务有限公司

---

开本: 640 毫米×920 毫米 16 开

印张: 15

印数: 5000 册

字数: 200 千字

版次: 2019 年 1 月第 1 版

印次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

---

书号: 978-7-5126-6597-2

定价: 39.80 元

# 前言

## Preface

科技在迅速发展，人口在不断增长，我们的生活压力也随之增加，稍不留神，我们就可能被时代甩在了身后。面对如此大的压力，有人选择逃避，不作为；有人选择勇敢面对，提升自己，让自己变得优秀。

选择前者的人不在少数，他们浑浑噩噩地度过一生，最终一无所获。不去感受什么是快乐，什么是幸福。不去付出，体味不到付出后得到的甘甜；不去尝试，感受不到无数次失败后的成功。不知道什么叫酣畅淋漓，什么叫痛并快乐，逃避一切艰难险阻，白白浪费一生的美妙时光。如果这样做，就和懦夫无异。他们体会不到人生的乐趣，生活就如一杯白开水。他们有一些共同的特点，往往自以为是，自命清高。

因此，我们要努力改变自己的颓废现状，唤醒一个优秀的自己。让自己变得优秀可以是多方面的，并不仅仅是外在的成绩，我们可以从心态、心性、情绪、思维等方面改变自己。将自己调试到一个最好的心态，不安于现状，得过且过，做一个乐观主义

者，自信、自强。拥有一个良好的心性，学会宽容，不嫉妒，在困难中，就算再艰难也要砥砺前行；管理好自己的情绪，拒绝不良情绪；学会多方面发动自己的思维，开发自己的创造力。

在职场中，我们要用自己的知识和思维去为自己争夺应得的利益，学会推销自己，做事高效，选择既定的目标，各个击破；在婚恋中，我们要学会幽默，懂得关心对方，学会使用甜言蜜语，急对方所急、想对方所想，提升自己的幸福感受力。

能做到以上，“优秀的我”就已经被我们唤醒了，尽管很难，但只要努力去做，就一定能做到。

本书就从心态、心性、情绪、思维等精神层面，职场、婚恋等生活层面去为读者朋友开具“心理处方”，希望读者朋友能在阅读本书的过程中，找到自身的“弊病”，根据“心理处方”，给自己一剂“良药”，最终活出自己的精彩。若能如此，本书也就完成了它的使命。

# 目 录

## Contents

### 第一篇 心态诊疗篇

得过且过的心态要不得 .....	001
别让自己成为一座孤岛 .....	004
不做悲观主义者 .....	008
可悲的是那些安于现状的人们 .....	011
请不要再杞人忧天了 .....	014
你会羞于向别人借钱吗 .....	015
自卑是迈向成功的拦路虎 .....	018
当众说话你会胆怯吗 .....	021
是时候该打破心中的瓶颈了 .....	025
没有任何人能让你“贬值” .....	029
你会坐在最前排吗 .....	032
你是温水里的青蛙吗 .....	035
别让压力成为心灵的羁绊 .....	037

## 第二篇 心性诊疗篇

磨砺心性，砥砺前行 .....	041
你能做到将心比心吗 .....	044
你时常觉得自己不快乐吗 .....	049
嫉妒是一种慢性毒药 .....	053
嫉妒是一条凶悍的毒蛇 .....	057
执著就一定好吗 .....	061
宽容和怨恨，你会选择哪种 .....	065
宽容和忍让也须有度 .....	069
拥有的越来越多，为何还是不开心 .....	072

## 第三篇 情绪诊疗篇

不良情绪会把你引向绝望 .....	077
不要让抑郁主宰你的情绪 .....	080
猜疑是人际交往中的拦路虎 .....	083
情绪性的恐惧是多余的 .....	085
你是得理不饶人的人吗 .....	087
你有社交恐惧症吗 .....	090

## 第四篇 思维诊疗篇

你会胡思乱想吗 .....	093
谁来做第一个吃螃蟹的人 .....	096
每件事情都值得你去做吗 .....	102

你被“套牢”了吗 .....	105
难以克服的“约拿情结” .....	108
心墙不拆，人心就会枯萎 .....	109
懦弱是导致失败的一大原因 .....	113
让烦恼和忧愁统统见鬼去吧 .....	116
贪婪者什么都缺 .....	120
金科玉律真的可信吗 .....	123
墨守成规让我们失去了创造力 .....	127
凡是不能适应者，都会被淘汰 .....	131
是“稳中求胜”还是冒险 .....	133
你知道思维定式有多可怕吗 .....	138
是时候甩掉错误的观念了 .....	141
你患有“借口症”吗 .....	145
不要再为自己找托词 .....	149
你喜欢吃免费的午餐吗 .....	152
请不要再自我设限 .....	155
一枚铜币中隐藏的魔力 .....	159
幸运不会偶然降临 .....	161

## 第五篇 职场诊疗篇

你会在职场中抗争吗 .....	165
羞于争利是弊病 .....	168
你会推销自己吗 .....	170
唯唯诺诺真的不好 .....	173
人人都说竞争很残酷 .....	175

如何选择正确的思想 .....	178
改变命运的是思路 .....	180
要大智慧，不要小聪明 .....	183
请给自己一个清楚的定位 .....	186
惧怕“权威”，如何放开手脚.....	191
没试过你为什么要说不行 .....	194
成功之后，依然要有一颗进取之心 .....	199

## 第六篇 婚恋诊疗篇

把爱直接说出来真的好吗 .....	205
情场连连失意，你懂幽默吗 .....	208
不要让爱被细节打败 .....	211
甜言蜜语吝啬不得 .....	213

## 第七篇 人生疗愈篇

走出低谷，化悲痛为力量 .....	217
破茧成蝶之前需要不断地去努力 .....	220
逆境是拿来抗击的，希望是拿来坚持的 .....	223
别拿失败不当经验 .....	226
成功的道路都是泥泞的道路 .....	229



# 第一篇

## 心态诊疗篇

### 得过且过的心态要不得

有的人想做大事，却漫无目标，得过且过。这样的人肯定会有很多局限性而无法超越自我，难有大的突破和进展。实际上，凡是有得过且过心态的人，无不是给自己立了一堵墙，并忘我地在围墙之内沉醉。殊不知，这是在浪费生命。

在古希腊，有两个同村的人，为了比高低，打赌看谁走得离家最远。于是，他们同时却不同道地骑着马出发了。

一个人走了13天之后，心想：“我还是停下来吧，因为我已经走了很远了，他肯定没有我走得远。”于是，他停了下来，休息了几天，调转马头返回家乡，重新开始他的农耕生活。

而另外一个人走了7年却没回来，人们都以为这个傻瓜为了  
一场没有必要的打赌而丢了性命。

有一天，一支浩浩荡荡的队伍向村里开来，村里的人不知发  
生了什么大事。当队伍临近时，村里有人惊喜地叫道：“那不是克  
尔威逊吗？”消失了7年的克尔威逊已经成了军中统帅。

他下马后，向村里人致意，然后说：“鲁尔呢？我要谢谢他，  
因为那个赌让我有了今天。”鲁尔羞愧地说：“祝贺你，好伙伴。  
我至今还是农夫！”

得过且过的心态只能使你差人一等。一些积极向上、有目标  
计划、能克服消极心态的人，一定会不顾艰辛，坚持不懈地向前  
迈进，他们从来不会说“将就过”这类的话。一些人经常对他人  
说：“只要能维持现状就好了！”“只要不饿肚子就行了！”“只要  
不被撤职就够了！”这种青年无异于承认自己是堕落的。他们已经  
脱离了世人的生活，根本不会去想着怎么改变这种现状。打起精  
神来吧！尽管这样未必能使你立刻有所收获，或得到物质上的安  
慰，但它能够充实你的生活，使你获得无限的乐趣。

在美国西部，有个天然的大洞穴，它的美丽和壮观出乎人们  
的想象。但这个大洞穴一直没有被人发现，没有人知道它的存在。  
有一天，一个牧童偶然发现洞穴的入口。从此，新墨西哥州的绿  
巴洞穴成为世界闻名的胜地。

科学研究表明，我们每个人约有140亿个脑细胞，而一个人  
只利用了肉体 and 心智能源的极小部分。若与人的潜力相比，我们  
只处于半醒状态，还有许多未发现的“绿巴洞穴”。正如美国诗  
人惠特曼诗中所说：

我，我要比我想象的更大、更美

在我的，在我的体内  
我竟不知道包含这么多美丽  
这么多动人之处……

人是万物的灵长，是宇宙的智慧，我们每个人都具有光扬生命的本能。为“生命本能”效力的就是人体内的创造机能，它能创造人间的奇迹，也能创造最好的你。

我们每个人心中都有一幅“心理蓝图”或一幅自画像，有人称它为“自我心像”。自我心像有如电脑程序，直接影响它的运作结果。如果你的心像是做最好的你，那么你就会在你内心的“荧光屏”上看到一个踌躇满志、不断进取的自我。同时，还会经常听到“我做得很好，我以后还会做得更好”之类的信息，这样你注定会成就一个最好的你。

美国哲学家爱默生说：“人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就有怎样的人生。”美国钢铁大王安德鲁·卡内基就是一个能充分发挥自己创造机能的楷模。他12岁时由苏格兰移居美国，最初在一家纺织厂当工人。当时，他的目标是“做全工厂最出色的工人”，因为他经常这样想，这样做，最后果真成为全工厂最优秀的工人。后来命运又安排他当邮递员，他想的是“怎样做全美最杰出的邮递员”，结果他的这一目标也实现了。

你必须全神贯注，竭尽全力。一个人如能如此坚决，那他的收获一定不会是仅够“填饱肚子”的。那辉煌的大事，绝非仅欲“填饱肚子”以及做事“得过且过”的人所能完成的，只有那些意志坚决、不辞辛苦、十分热心的人才能完成，才能在心灵深处唤醒优秀的自己，最终成就自己。

## 别让自己成为一座孤岛

一个人的成功离不开交际，而交际活动的基础就是合群。合群就是与别人合得来。合群作为一种性格特征，具有既能够接受别人，同时也能被人接受的社会适应性特点。合群的人乐于与人交往，他们不封闭自己，愿意向别人敞开心扉。同时，合群的人往往是善解人意、热情友好的，他们在与人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）多于反面的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑等）。因此，他们能建立和谐的人际关系，有较多的知心朋友。

但是，生活中也确实常有些人过于自我封闭，他们或自命清高，不善于交往；或过于自卑，缺乏积极参加交际活动的勇气，总以为别人瞧不起自己，因而孤僻内向。最终让自己成了一座孤岛。

心理学家指出，这种自我封闭的性格有碍于建立和谐的人际关系，因而不适应现代社会生活的需要，同时还会使人在心理上缺乏安全感和归属感，形成孤独感，也有碍于人的身心健康。

一些人总是为自己筑起一道特别的“篱笆墙”，别人走不进来，自己也走不出去。这道看不见的篱笆墙就是自我封闭。可想而知，自我封闭这堵墙只会让自己本来姹紫嫣红的世界日益荒芜。

每个人心中都有一座美丽的大花园，如果我们愿意让别人在此种植快乐，同时也让这份快乐滋润自己，那么我们心灵的花园就永远不会荒芜。

罗曼太太是美国的一位贵妇人，她在亚特兰大城外修了一座花园。花园又大又美，吸引了许多游客，游客们毫无顾忌地跑到罗曼太太的花园里玩耍。

年轻人在绿草如茵的草坪上跳起了欢快的舞蹈；小孩子扎进花丛中捕捉蝴蝶；老人坐在池塘边垂钓；恋人甚至在花园当中支起了帐篷，打算在此度过他们浪漫的盛夏之夜。罗曼太太站在窗前，看着这群快乐得忘乎所以的人们，看着他们在属于她的园子里尽情地唱歌、跳舞、欢笑，她非常生气，就叫仆人在园门外挂了一块牌子，上面写着：“私人花园，未经允许，请勿入内。”可是这样做并不管用，那些人还是成群结队地走进花园。罗曼太太只好让她的仆人前去阻拦，结果发生了争执，有人竟拆走了花园的篱笆墙。

后来罗曼太太想出了一个绝妙的主意，她让仆人把园门外的那块牌子取下来，换上了一块新牌子，上面写着：“欢迎你们来此游玩。为了安全起见，本园的主人特别提醒大家：花园的草丛中有一种毒蛇，如果哪位不慎被蛇咬伤，请在半小时内采取紧急救治措施，否则性命难保。最后告诉大家，离此地最近的一家医院在威尔镇，驱车大约30分钟即到。”

这真是一个绝妙的主意，那些贪玩的游客看了这块牌子后，对这座美丽的花园望而却步了。可是几年后，有人再到罗曼太太

给自己的心理处方

的花园去，却发现那里因为园子太大，走动的人太少而真的杂草丛生，毒蛇横行，几乎荒芜了。孤独、寂寞的罗曼太太守着她的大花园，她非常怀念那些曾经来她的园子里玩的快乐的游客。

篱笆墙是农家用来把房子四周的空地围起来的类似栅栏的东西，有的上面还有荆棘，它的存在是向别人表示这是属于自己的“领地”，要进入必须征得自己的同意。罗曼太太用一块牌子为自己筑了一道特别的“篱笆墙”，随时防范别人的靠近。这道看不见的篱笆墙就是自我封闭。

自我封闭，顾名思义就是把自我局限在一个狭小的圈子里，与外界断绝交流与接触。自我封闭的人就像契诃夫笔下的“套中人”一样，把自己严严实实地包裹起来，因此很容易陷入孤独与寂寞之中。自我封闭的人在情绪上的显著特点是情感淡漠，不能对别人给予的情感表达作出恰当的反应。在这些人脸脸上，很少能看到笑容，他们总是一副冷冰冰、心事重重的样子，这无形之中就告诉周围的人：我很烦，请别靠近我！周围的人自然也就退避三舍，敬而远之。

不难想象，一个自我封闭的人要获得巨大的成功该是多么的艰难！为此，自我封闭者要正视现实，要勇敢地介入社会生活，找机会多接触和了解他人，在与他人的交往中获得启迪。

### 心理处方

改变自我封闭的性格，就需要做到以下几点：

#### 1. 学会正确评价自己

“人贵有自知之明”，在人际交往之中，对自己的认

识越正确，行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得他人的肯定，这种评价对于克服自我封闭的心理障碍是十分有利的。

## 2. 学会主动关心他人

如果你在内心期望被他人关心和喜爱，你首先得关心别人和喜爱他人。关心和帮助他人，不仅可以赢得他人的尊重和喜爱，而且，你的关心会引起他人的积极反应，这会给你带来满足感，并增强你与他人之间交往的自信心。

## 3. 学会一些实用的社交技能

如果你在与他人交往时总是失败，那么由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点交往的艺术，自然有助于交往的成功。例如，多掌握几种文体活动技能，如舞蹈、打球之类，你会发现自己在许多场合都会成为受人欢迎的人。

## 4. 保持人格的完整性

《礼记》有云：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”与人相处时，当然不应苛求别人，而应当采取随和的态度，但也是有限度的。因为随和不是放弃原则，迁就亦非予取予求。如果那样，根本就不会赢得别人的信任和尊重，自然也就无法让自己合群了。保持人格完整的最好办法，就是在日常的待人接物中，把自己的处事原则明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事，而你也不会因需要经常拒绝别人而影响彼此间的关系了。

## 不做悲观主义者

截然不同的人生态度，会造就完全不一样的人生风景。乐观者能从低谷中看到希望；悲观者背向阳光，只看到了自己的影子。

悲观或乐观，是人类典型的也是最基本的两种性格倾向。而悲观者和乐观者在面对同一个事物或同一个问题时，会有不同的看法。下面是两个见解不同的人在争论三个问题：

### 1. 希望是什么

悲观者说：是地平线，就算看得到，也永远走不到。

乐观者说：是启明星，能告诉我们曙光就在前方。

### 2. 风是什么

悲观者说：是浪的帮凶，能把你埋藏在大海深处。

乐观者说：是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸。

### 3. 生命是不是花

悲观者说：是又怎样，凋谢了也就没了！

乐观者说：是，就算凋谢，也能留下甘甜的果实。

突然，天上传来了上帝的声音，也问了三个问题：

#### 1. 一直往前走，会怎样

悲观者说：会碰到坑坑洼洼。

乐观者说：会看到柳暗花明。

#### 2. 春雨好不好

悲观者说：不好！野草会因此长得更疯！

乐观者说：好，百花会因此开得更艳！