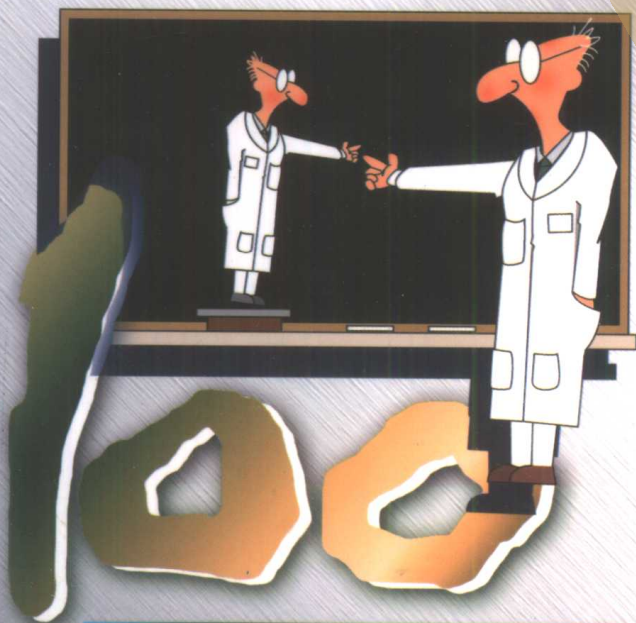


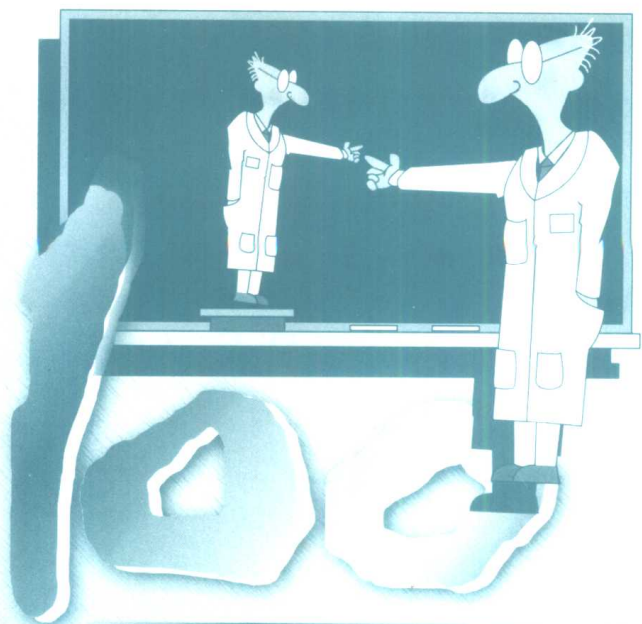
docariver 文川网  
入驻商家 古籍书城  
在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书



# 心理自助

XIN LI  
ZI ZHU

崔晨光 编著



# 心理自助

XIN LI

ZI ZHU

崔晨光 编著

广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理自助 100/崔晨光编著. —广州: 广东旅游出版社,  
1999.7

ISBN 7-80653-015-0

I. 心… II. 崔… III. 心理卫生-普及读物  
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 13196 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码: 510600)

广东肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市郊狮岗)

787×1092 毫米 32 开 6.5 印张 112 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

---

印数: 1-13000 册

定价: 11.50 元

docsriver 文川网  
入驻商家 古籍书城

在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书

## 内 容 简 介

或许你很烦恼。你感到上帝很不公平：你天生多愁善感，而很多人笑口常开；你先生是个天生的炮筒子，而别人的先生温和幽默；你的孩子见人就脸红，考试怯场，而别人的孩子考试总能超常发挥……

或许你很迷惑。因为你成功而不满足，恋爱而不幸福，闲来无事却很紧张……

请你认真读一读这本专家为你精心编写的书，你就不必再羡慕别人，你也不必再迷惑，因为它告诉你，这一切都是可以改变的心理问题，而且改变就靠你自己。

本书从心理学的角度，帮助你认识日常生活中的烦恼和压力的来源，并向你提供专业的自我心理训练技巧和生活指导，从而解除压力，享受惬意。

愿你从这里找到自信而健康的人生秘诀。

H210/08

# 目 录



1) 本书用法建议	2
2) 关于心理自助	4
3) 心理健康的标准	6
4) 认识压力	8
5) 你的压力档案	10
6) 控制你的心理“压力阀”	12
7) 给自己一个祝福	14
8) 心理“骗术”知多少?	16
9) 找出自己的心理“盲点”	18
10) 一个有钱的寂寞女人	20
11) 财富适应不良	22
12) 担忧的好处与坏处	24
13) 排除忧虑和面对忧虑	26
14) 失眠无需担心	28
15) 行为忧虑与性功能障碍	30
16) 性疗法	32
17) 克服害羞自我训练	34
18) 跨过心中的“万丈深渊”	36
19) “慢性怯场”	38
20) 信息焦虑	40

21) 原谅你自己!	42
22) 发怒教室	44
23) 发怒时你在想什么?	46
24) 认真发回怒	48
25) 专治借口大王	50
26) 诱惑启动法	52
27) 戒烟备忘录	54
28) 减肥不是梦	56
29) 谁令你寂寞?	58
30) 拥抱孤独 走出寂寞	60
31) 认识嫉妒	62
32) 驾驭嫉妒	64
33) 当你悲痛欲绝的时候	66
34) 危机中的心理重建	68
35) 情绪减压要则	70
36) 为什么自卑?	72
37) 超越自卑	74
38) 是阳痿还是丧失自尊?	76
39) 自信进阶 (1)	78
40) 自信进阶 (2)	80
41) 自信进阶 (3)	82
42) 接受别人的好意	84
43) 说“不”	86
44) 人际沟通的心理屏障	88
45) “让我静一会儿!”	90
46) 夫妻吵架须知	92
47) 此时无声胜有声	94

48) 无言的结局 .....	96
49) 何时说? 怎么说? .....	98
50) 坦白为什么伤人? .....	100
51) “白色谎言”与“绝对隐私” .....	102
52) 获得忠诚的工具 .....	104
53) 外遇可以原谅吗? .....	106
54) 检讨婚姻模式——成长型 .....	108
55) 检讨婚姻模式——牺牲型 .....	110
56) 检讨婚姻模式——实用型 .....	112
57) 夫妻的感情“地雷” .....	114
58) 破译隐藏的冲突 .....	116
59) 永远的蜜月 .....	118
60) 人际关系减压要则 .....	120
61) “中途退场”与成功恐惧 .....	122
62) 超越你所爱的人 .....	124
63) 工作狂的悲剧 .....	126
64) 失业计划 .....	128
65) 工作压力源 .....	130
66) 工作减压要则 .....	132
67) 退休后的休闲恐慌 .....	134
68) 小心休闲压力 .....	136
69) 问题解决术 .....	138
70) 梦想时间表 .....	140
71) 焦虑症 .....	142
72) 寻找焦虑症的“导火索” .....	144
73) 焦虑症发作时的自我控制 .....	146
74) 恐惧症与躲避行为 .....	148



75) 恐惧症自疗 .....	150
76) 抑郁症 .....	152
77) 你为什么抑郁? .....	154
78) 练习快乐 .....	156
79) 抑郁症的认知疗法 .....	158
80) 莫把悲伤留给自己 .....	160
81) 强迫症 .....	162
82) 渐进式放松 .....	164
83) 放松指导语 .....	166
84) 你的性格容易得心脏病吗? .....	168
85) A型性格者,且慢! .....	170
86) 完美主义者与强迫型人格 .....	172
87) 让完美主义者的目标更实际 .....	174
88) 与完美主义者相处 .....	176
89) “心太软”的人格倾向 .....	178
90) 改变“心太软”十条 .....	180
91) 依赖型人格速描 .....	182
92) 做自己的主人 .....	184
93) “喜怒无常”与循环型人格障碍 .....	186
94) “骄傲的公主”与自恋型人格障碍 .....	188
95) 给“自恋狂”的建议 .....	190
96) 显示欲与歇斯底里人格 .....	192
97) 寻找真实的自己 .....	194
98) “疑神疑鬼”与偏执型人格障碍 .....	196
99) “孤僻的怪人”与分裂型人格障碍 .....	198
100) 谁是你的“解铃人”? .....	200



## 本书用法建议

本书的目的是为了让读者了解并学会使用如何面对生活压力、保持身心健康的方法。它涉及方方面面的问题，有些读者刚开始接触可能会觉得自己所有方面都有问题，都需要改变，而这种想法本身，就会给你带来新的压力。为了防止这种情况出现，请各位在阅读后面的文章之前，参考下面的建议：

**适当的目标：**避免同时在各方面都作自我改变，那只会增加你的紧张和挫折感，先选择一两种你觉得最有把握的方法应用，不必操之过急。

**从易到难：**不要先选择生活中最大的烦恼来处理，应找那种解决的可能性最大的小问题来处理。第一次的成功对你继续努力的信心是至关重要的。

**因人而异：**不是每一种应付压力的方法对你都是管用的，你应该有所选择。

**不要概括化：**你可能感到很多方面都有问题，但根源可能只有一个，不要认为自己一无是处。相反，当你成功地解决了某一问题时，其他的问题不等于就会自动解决。比如，你已经克服了情绪化、乱发脾气的毛病，但你的人际关系未必就立竿见影地好起来，因为你在此之前可能伤害过一些人的感情，还需要你花不少力气去修复。不过你此刻无需怀疑自己的改变是否值得。



**对自己有耐心：**当你努力克服自己的一些旧的行为模式的时候，你已经取得了很大的进展，可一旦遇到突然降临的重大压力事件，你可能又会恢复原有的模式。不要因此灰心，这是很正常的，你需要的只是坚持。

**不要改变自我评价的标准，应付压力是最终目标：**当你为了减轻压力而做了种种改变时，你有可能不自觉地把注意力转移到了自我评价上，通常会把自我评价的标准提高。比如，当你为了减轻人际压力而在逐渐改变害羞的毛病时，你会不自觉地开始注意，自己是不是很开朗了？可以当喜剧演员了吗？这样你就转移了目标，提高了“开朗”这方面的自我评价的标准，因而你可能会自我挫败，觉得自己在害羞方面的改变根本就是微不足道的。而你忘了，你当初的目标只是不要见人就脸红。所以，你应该记住，我们的目标不是改变个性，而是应付压力。当你觉得你在某一方面的改变已经令你可以像正常人一样能够应付正常的压力时，你就达到了目标，不必希望自己像某个在这方面代表最高标准的他人一样，因为，这样你就是在拿自己的短处和别人的长处比。

**告诉关心你的人：**当你发生了某些改变时，周围的人都会做出反应，为了让别人的反对你有所帮助，你至少应该告诉关心你的人。

## 关于心理自助

心理自助的想法，是希望每个普通人（非心理咨询与治疗的专业人员）能把心理治疗所得的经验与原则，自觉地应用在日常生活上，为自己解决心理问题，预防心理疾病，保持健康的心理状态。

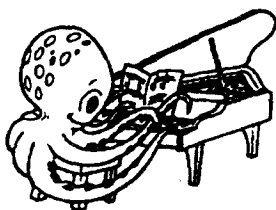
**心理自助是必须的。**因为外因必须通过内因而起作用。所有的专业心理辅导和治疗，都只是提供一种帮助，最终的选择和改变都要病人自己来完成，即使是精神病人的康复也需要病人本身的配合。

**心理自助是可能的。**心理自助方面的指导书籍刚开始出现时，受到了人们的怀疑。但实践证明这样做是有效的，希望你能成为新的“证据”。

作为你自己的心理保健医生，你可能是最佳人选。

首先，没有任何其他人与你的境遇一模一样；第二，没有任何其他人与你的个性一模一样；第三，没有任何其他人可以替你感觉、替你思考；生活是你自己的，任何人也不会与你有一模一样的心理问题，人生变化多端，难以预料，每个人都有永远解不完的心理难题，心理问题时刻伴随着你，但没有哪个心理医生可以时刻伴随着你。

**心理自助是有限的。**因为每个人或多或少会利用心理防御进行自我“欺骗”，当进入疾病状态时，更无力控制。精神病人和人格障碍患者，甚至心理感觉良好，认识不到自己



的问题。在这样的情况下，必须有专业人员的帮助和治疗。

**解决心理问题有三个层次：**自己解决问题；寻求朋友、亲人的帮助；寻求专业的心理咨询与治疗。每一个层次，都包含了“自助”的成份，因为，每个层次都要求你能意识到自己的问题，并且有解决问题的愿望。

**本书希望能帮助你达到的目标是：**

**认知改进：**了解人类心理发展的规律，预见自己可能面临的心理发展与适应问题；认识自己的环境、个性给你带来的困扰；认识自己的情绪；学会发现自己正面临的心理问题；产生解决问题的愿望和信心。

**情绪管理：**学习并训练情绪的自我管理方法。

**行为改变：**通过学习与训练，改变对心理健康不利的行为模式。

**求助：**自己感到无能为力的时候，知道向什么人寻求专业帮助。

## 心理健康的标准

你是因为关心自己的心理健康而读这本小书的。然而，一开始我们就遇到了难题，什么是心理健康？

最传统的判断标准是统计标准。根据这种标准，一个人的行为不偏离那个统计上的“正常范围”就是正常的，那些行为与统计上的“正常范围”出现明显偏离的人，也就是说，与普通人的行为明显不同的人，就是“异常”的，偏离越远，“病”就越重。

但是，马斯洛认为，自我实现的人才是心理真正健康的人，可是这种人在全部人口中只占1%，甚至只有0.5%，那么这些人就无法用统计标准来判断。用统计标准判断人的心理是否健康，是一种“平庸的”的健康观。

根据一个人是否有明显的神经心理症状来判断他心理是否健康，是另一种标准，即症状标准。如果一个人有明显的失眠、高度焦虑、强迫行为等症状，就会被判断为异常。这是一个较宽松的心理健康标准，我们可以认为，有明显症状的人不健康，却不能认为那些没有明显症状的人健康。临床实践证明，一些人虽然没有明显的临床症状，却被种种心理障碍所困扰。

在实际生活中，症状标准也很难把握。极端自私、狂妄自大，是不是“明显症状”呢？有人认为是，有人反对。类似的分歧还很多。



个人的内心体验也被一些心理学家用做健康与否的判断标准。这个标准对希望靠自助方式实现心理健康的你来说，是比较有用的。

有些人虽然不会在他人面前表现出明显的异常，但内心却承受着严重的焦虑、抑郁与怀疑。根据这种标准，凡是自己感到有情绪困扰的人，就不能算是一个心理健康的人。

这个观念也对你如何看待心理咨询是有帮助的。也就是说，你并不一定要等到自己出现明显的身体或行为症状时，才去找心理咨询人员。心理咨询人员在大多数情况下，是通过指导，帮助你克服情绪困扰，而起到预防心理疾病的作用。

以解决生活中所面临的实际问题的能力作为标准是另一种思路。那些能正确理解自己的社会角色、正确地理解自己所处的环境、有能力解决自己所面临的问题、有一定的目标并为之努力的人，就是健康的人。因此，婚姻辅导、职业指导、人际交往训练，也被视为心理咨询人员的服务范围。

这是一个严格的心理健康标准，它有这样的意味，一个人失败一次，就“生病”一次。但失败的原因很多，有时是主观的，有时是客观的。这个标准显然也会引起很多争论。



# 认识压力

生活压力大是人们产生心理疾病的重要原因。生活压力又是什么？

你可以把它分开外压与内压来理解：外压就像压在你肩膀上的担子，是你要应付的所有事情和生活的变化（学习、工作、失业、结婚）；内压就好比你对这负担子的感受，是轻飘飘、恰到好处还是眼看就要把你压垮。

同样的外压给不同人造成的内压是不同的，就像一百斤的担子压在不同人的肩上，感觉和结果肯定不同。这与人的需要和动机有关，显然那些对考试得零分也不在乎的学生是不会因考试而感到压力的。

内压是你的消极情绪体验的总和。

看来我们还得了解一点有关情绪的知识。

情绪是人在受到外界刺激时所产生的身心激动状态。它意味着两方面的反应：生理的和心理的。心理上的“激动”，就是我们所体验到的喜悦、愤怒、悲伤、恐惧（有上百个词来形容我们的情绪，这是人类的四种基本情绪）。积极情绪（高兴、愉快等）因需要得到满足而产生；消极情绪（愤怒、悲伤、恐惧、内疚、焦虑等）因需要受挫而产生。

生理上的“激动”就好像是机体的“总动员”，会使人心跳加快、血压升高、呼吸加速、免疫系统活动增强等。这是我们不易控制的，有强度上的差别，但不存在种类上的差

docsriver 文川网  
入驻商家 古籍书城

在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书



别。就是说，不管高兴还是生气，生理上的变化只有强和弱的区别。短期的情绪反应，即使是喜事，如果强度过大，也会给人的生理上带来危害。强度不大的短期情绪，刺激消失后，这种情绪也随之消失，不一定给人带来损害。

只要你有需要，压力就会存在，因此我们的“外压”（外界刺激）是持续存在的，比如没完没了的工作任务、慢性疼痛等，就会使人产生长期的消极情绪，或说持续的压力感。医学实验证明心脏病、消化性溃疡、免疫系统功能下降等身体疾病都与持续的压力有关，临床心理学也证明长期过度压力对人的心理健康是有害的。

但心理学研究还证明，人的最高工作效率是在压力适中的时候表现出来的，压力过高或过低都会降低效率。也就是说，如果你感到担子轻飘飘，你就会懒洋洋、慢吞吞；如果担子太重，你就可能步履维艰，甚至寸步难行；如果恰到好处，你就会快步前进。

压力感是我们生存的动力，我们追求的目标就是实现对压力的最佳控制。

## 你的压力档案

建立一份你自己的压力档案，是你学习控制压力的首要步骤，它会帮助你有效地控制压力，让压力为你服务。

### 你正应付的事情：

考查一下你正应付的所有事情（写下来），无论大事小事，你愿意做的还是不愿意做的，也无论是来自工作、家庭、社交或娱乐。

### 你的压力信号：

担子太重就会令你气喘嘘嘘、汗流浹背。压力太大也会令你有所反应，但你可能还不会辨别。下面是人们在压力下的常见反应，请标出你有哪些反应。

情绪：易怒、急躁、忧虑、冷漠、紧张、焦虑不安。

行为：喝酒、吸烟、吃镇静剂、拖延事情、喜欢责怪别人、停止娱乐、工作时间延长、中断与朋友的来往。

身体：头痛、失眠、颈部和肩膀疼痛、食欲过旺或下降、溃疡、腹泻。

能力及态度：表达能力、记忆力、判断力下降；对别人反感；自尊心降低；注意力难集中。

### 你近来的生活变化：

每一种变化都会给你带来压力。1967年，美国的心理学家霍尔姆斯和雷赫，编制了“社会生活事件再适应评定量表”，LCU是评估生活变动事件所造成的压力的计量单位。



你可以根据下表，计算一下你在变化方面的压力分数。

生活变动事件	LCU	生活变动事件	LCU
配偶死亡	100	好友死亡	37
离婚	73	转行	36
夫妻分居	65	夫妇纠纷	35
入狱	63	高于年收入的借贷	31
亲密家属死亡	63	工作职位改变	29
本人伤病	53	取得出色成绩	28
结婚	50	入学或毕业	26
被解雇	47	个人习惯改正	24
夫妻复合	45	与上司纠纷	23
家属生病	44	工作环境、时间的改变	20
怀孕	40	搬家	20
性生活困境	39	转学	20
子女出世	39	低于年收入的借贷	17
经济情况改变	38	轻微违法	11

## 控制你的心理“压力阀”

如果你在抱怨现代生活的压力太大，你快被“逼疯”了，请你立刻停止这样的想法，因为你心理的“压力阀”就操在你手上，是你而不是别人在控制给你“加压”还是“减压”。在同样的负担下，谁的心理和身体更健康，取决于谁更善于控制这些“压力阀”。你会发现，能保持健康是一种才能，也是一种美德。

**情绪管理：**对情绪的处理有三种方式：压抑、放任和恰当地表达。前两种是“加压”的方式。“减压”的方式就是恰当地表达情绪。

**对问题的态度：**遇到问题你是绕开走、拖拉、依赖他人、犹豫不决还是勇敢面对、立即行动？前面的选择在短时间内可以减轻你的压力感，后面的选择是长远的减压方法。

**对自我的态度：**你可以选择自信、自尊或自卑的态度。自信的态度是“我能行”，它让你很少担忧、怀疑、犹豫不决，让你更可能成功；自尊的态度是“我知道自己的价值”，它让你不必担心别人对你的看法，不必为别人的批评感到愤怒或惶恐不安；自卑的态度是“我无能为力”、“我是受害者”、“我比不上别人”、“我毫无价值”，它让你面对问题时回避和担忧、压抑自己的情绪、抱怨和牢骚、自我孤立、内疚……显然，自卑的态度会给你“加压”。

**对他人的态度：**合作、分享、互爱、互相尊重的态度可



以让你获得他人的赞许、关心、支持、帮助和爱，自我中心将导致社会适应及人际关系上的重大压力。自我中心有不同的类型：

**自我重要型**（“没有我地球就不转了”）：大包大揽，耗尽崩溃。

**自恋型**（“谁也比不上我”）：无视他人自尊，我行我素，被他人孤立。

**自以为是型**（“听我的”）：控制、指责、攻击他人，被他人孤立。

**焦虑型**（“别人都盯着我的毛病”）：退缩、依赖、害怕失败，结果是失败、受伤害。

**虚荣型**（“看着我”）：轻浮、浅薄、虚伪，令人厌烦。

**目标和时间管理**：认清自己的目标和掌握时间管理的方法，能够产生满足感、控制感，减少心理冲突，减少压力。

**成就动机**：成就动机过高，使你想“我必须成功”，“我必须出名”。这些想法就是给自己“加压”。“减压”的想法：“我尽力而为”，“我乐在追求的过程中”。

**思维方式**：主观、片面、绝对化地评价事物，要么给你带来坏情绪，要么使你产生过分夸大的自我意识。

**生活方式**：休息、饮食、娱乐、运动都是有利于心理健康的方式。

## 给自己一个祝福

你比别人更容易感受到压力吗？那么你可能有一个“致命”的理论和一种行为模式。理论：现实太残酷了，做什么都没有意义，只能听凭命运安排；我天生不快乐；我是个倒楣蛋。

行为模式：遇到压力陷入忧思，不采取行动。

我曾经有过一个念头，如果能够把人身体免疫系统为保卫生命所进行的拼死努力，拍成一个卡通片，用来治疗抑郁症的病人，一定是很有有效的。我相信当他们看到白细胞英勇搏斗的场面，一定会为自己的放弃而羞愧，一定能学会尊重生命，用勇气和努力来报答那些勇士。

后来我打消了这个念头，是因为看到有临床实验证明，当一个人感到无望的时候，他自身的免疫系统也会“学着”它的主人一样放弃努力，结果，它的主人就很容易患上风湿性关节炎、过敏、癌症乃至艾滋病。这也就应验了忧郁者“倒楣蛋”的理论。正像卡内基所说，人对自己的看法不管是否符合事实，但与结果总是相符的。

你也可能听说过著名的心理学实验（让老师对一些智力测验水平一般的学生说他们的智力超常，一段时间后，他们的成绩都有明显上升，而那些只得到真实评价的学生，成绩却没有什麼变化）所证明的“皮格马利翁效应”。

当你认为无望的时候，你就不会采取行动，但你并不是





天生就对一切感到无望。有一个实验可以证明：

一只被关在无法逃脱的笼子里的狗，没规律也没有警告地给它施以不会伤害生命、但能带来痛苦的电击，开始它会拼命挣扎，电击 10 次以上，它便躺在地上“等着受刑”了。它学会了“无助”。接下来，把这只狗放在有明显逃脱通道的笼子里，再施以电击，它还是躺在那里不动。

感到无望、悲观的朋友，可能你的生活充满了挫折，你缺乏成功的经验，你有理由“躺着不动”。但人不是动物，生活也不是绝对受控的实验，睁大眼睛吧，离开痛苦的通路就在眼前；停止诅咒自己吧，给自己一个祝福，幸福就在眼前。

## 心理“骗术”知多少？

积极情绪使人产生趋向行为。消极情绪使人产生躲避或攻击的行为，比如，看到老虎很恐惧就跑开；被人攻击很愤怒就还击。

有些消极情绪可以通过直接采取行动避开刺激而解除；有些情绪因刺激无法避开而不能解除，比如失去亲人而产生的悲伤；有时人的欲望、想法不能被社会文化、道德或自己的意识所接受，比如，恨一个人，又不能直接去打他，但仇恨和打人的冲动却一直保留着，并给人带来焦虑的体验。在这些情况下，如果刺激、欲望、想法过于强烈，人的意识又无法应付因此而产生的消极情绪，人的心理就会在你不知不觉的状态下（弗洛伊德所说的无意识状态）启动心理防御机制，它通过对现实的歪曲、篡改或者采用变向的躲避或攻击行为，使人不再清醒地（在意识状态）意识到那些消极情绪和“不该有”的念头所导致的焦虑以便保持心理平衡，就像对自己的意识玩了个“骗术”。心理防御的共同特征是“自欺”而无法“欺人”。

如果由心理防御而表现出的想法或行为属于破坏性的、无意义的、怪异的或超出社会规范的，就可视为心理疾病的症状。比如，某个家庭主妇突然害怕起菜刀来了，原因是她被“想杀掉丈夫”的念头所折磨，因此，无意识的防御使她表现出“害怕菜刀”这个“乔装”后更容易接受的行为，这



个行为就是她所患的恐惧症的症状。

心理防御的种类有很多，下面介绍几种常见的。

**否认：**对现实的否认（如不承认亲人已经死去）或对自己情绪的否认（如很生气，却说“我可不是生气”）。掩耳盗铃就属于这一类的防御方式。

**固着：**即心理发展过程中（比如进入青春期），为了避免应付陌生世界而产生的焦虑，停留在原有的发展阶段的现象。这种防御仿佛在对意识说：“我还是个孩子，这样做不过分。”

**转移：**把情感、欲望或行为从原本的目标转移到其它事物上。比如，在外面受了批评，回家来对孩子发脾气。

**合理化：**就是为自己的“不良”动机开脱和找借口，或对失败进行可接受的解释。阿Q的精神胜利法就是典型。

**外投射：**将自己内心不为外界所接受的想法、欲望、情感归咎于他人。比如，一个恨别人的人，确信“他恨我”。

**潜抑：**就是将不能接受的欲望、想法、情感从意识中除去。比如，一件你不想办的事，你会无意中“忘记”。另外，身心疾病常由潜抑机制造成，如关节炎、气喘、溃疡有可能产生于对仇恨的潜抑。潜抑是最重要、最基本，也是最隐蔽的防御方式，每一种防御方式都有潜抑的成分。

此外，还有退行、反向作用、内投射、补偿、剥离、幻想、升华等防御机制。

## 找出自己的心理“盲点”

阿强说公司里来了一位新同事，很爱表现自己，老板似乎对他印象很好，阿强很担心自己被炒鱿鱼，不知该怎么对付那个讨厌的家伙。

我问他：“你的表现不好吗？你感到老板对你的态度有改变吗？”

“我觉得他的能力不如我，但每次他都故意提前交报告，显得我工作效率低。其实，我是因为做了其他工作才耽误交报告的，但是那些工作是老板看不到的。”

“你何不早点交报告呢？是不是因为其他工作更急呢？”

“也不见得，只是不干完其他事安不下心来，反正在最后期限前交上去就行了。”

为了不让自己正视拖拉、不想写报告的真实动机，阿强已经无意识地对自己玩了双重“骗术”（注意，他不是故意的）：第一，补偿。在为写报告的事感到焦虑的时候，就做些其他事情来补偿。第二，合理化。“不干完其他事安不下心，最后期限前交上去就行。”

心理防御对人的心理健康，可以说是有功有过。它的好处是当你面临心理压力时，能保持心理平衡，减轻痛苦。比如，当你听说有人在背后说你坏话时，你对自己说“不和这种小人一般见识”，就避免了让自己产生愤怒的情绪。而有些人就是因为遇到突然的重大打击，一时无法进行心理防御



而发生精神分裂的。

绝大多数心理防御机制，都不是对付消极情绪的理想手段。因为它们歪曲、掩盖或否认现实，阻碍心理发展，但在幼儿成长过程中是必需的。

每个人都会在成长过程中形成一套惯用的心理防御手段，久而久之成了相对固定的观念、态度和行为模式，成为自己的性格特点。比如：习惯以“否定”来防御的人给他人的印象是不愿意承担责任；习惯以“合理化”手段防御的人常常会拖拉、半途而废；习惯以“外投射”手段防御的人常常看不到自己的缺点，把自己的缺点说成是别人的缺点等等。而这些性格缺陷发展到极端，就会产生人格障碍，妨碍人的正常生活，但当事人自己是不知道的，不认为自己“有病”，因此人格障碍的患者，也常常是最难治愈的。

由于心理防御是在无意识状态下进行的，因此会“当事者迷，旁观者清”。别人明明知道他在找借口，而他自己却不以为然。这使我们每个正常人都产生了自己的心理“盲点”，或者说是令人患病的“基础”。我们不能让一个病人来为自己找出病根，那是心理医生的事。但我们每一个正常人，不妨找朋友为你指出你的“盲点”，学会用理智的手段调节情绪，成为一个勇于面对现实、真正成熟的人。

## 一个有钱的寂寞女人

到诊所里来的有钱的、受过高等教育的年轻女人越来越多了，她们的烦恼都是共同的——厌倦、寂寞、不快活。

B女士就是其中一个。她是80年代的大学毕业生，自己创办了一家外贸公司，并经营得很成功。她算是富人了。现在她把公司业务交给别人打理，她已不用花什么心思，不再做什么工作了。她说：“我不工作，也不结婚，更不要孩子，这样我就可以想怎么活就怎么活。而且，我有钱，我想要什么就有什么。这是我一直以来的理想。可我现在心里空荡荡的，干什么也提不起劲来。另外，我也讨厌周围那些自以为是的暴发户。”

我问她：“你有知心朋友或恋人吗？”

她给我的回答是嗤之以鼻。我知道她的潜台词是不再相信友情和爱情。

我告诉她，你已经选择了一种不利于心理健康的活法，完全没有压力以及缺乏亲密的人际关系的状态，就是一种不利于心理健康的状态。而且，你并不是想要什么就有什么。

财富首先使你失去了普通人可以享受的物质报偿和休闲报偿。你无法像普通人那样把周末睡一个懒觉、买件新衣服、吃一顿大餐做为对自己的奖赏，所以你厌倦。

财富使你失去了亲密的朋友。离去的朋友也许为嫉妒，也许为避瓜田李下之嫌，也许为不管是财力和时间都无法奉

docsriver 文川网  
入驻商家 古籍书城

在文川网搜索古籍书城 获取更多电子书



陪，能够肯定的是你的知心朋友一个一个地消失了。

财富使你失去了爱情。因为你不敢去爱或不能去爱，你在防范别人，所有人都可能是你的财富的觊觎者。或者你受过伤害、受过欺骗，你有资格对爱情两个字嗤之以鼻。然而，你和其他女人一样需要真正的爱情。

财富给你增加了新的冲突。你因富有而进入了一个特殊的社会团体——“有钱人”的团体，你必须学会适应这个团体的新的角色、新的规范。当然，这对于你这种受教育程度较高的人来说，是一个很大的冲突，你的内心感到自己与那些庸俗的富婆们是不同的，然而人们把你与她们归为同类。

财富甚至使你丧失了不快乐的权力，因为人人认为你是幸运儿，你带着面具生活的时候越来越多。

但我决不认为像 B 女士这样的人，应该为发财而悔恨。用符合道德的方法满足自己的欲望并没有错，何况她成功了，到底有没有一种能够让她不再寂寞的活法呢？（见下篇）



## 财富适应不良

我把像 B 女士那样的有钱女人的“寂寞症”叫做“财富适应不良”或“富人综合症”。

适应不良是指那些在进入新的发展阶段或经历重大生活变动时，所表现出的心理上的不适应。

财富适应不良的悲剧早在她们下定决心要赚大钱，要拥有豪宅别墅、靓车华服的时候就决定了，只是当财富来临时，才有机会上演，因为她们对“发达”的期望太高了，“发达”的到来是她们生活的重要转折点，但她们对此毫无准备，所以，她们表现出厌倦、寂寞等适应不良的“症状”。

她们最需要了解的是自我实现的心理健康观。我想通俗地对这种观点稍加解释。

人的心理在一个婴儿出世时，也是个有待发育的婴儿，这个“心理婴儿”发育的过程中，会出现和身体发育、生长、存活共同的需要，那就是人的基本需要（生理需要、安全需要、爱和归属需要、自尊需要等），但是心理发育、生长（心理学上称发展）还会出现比身体发展更多的需要，那就是发展的需要，也称高级需要（有价值、丰富、乐观、秩序、正义、完善、真、善、美等），满足高级需要的过程，就是趋向于自我实现的过程。

把物质追求列为目标，在基本需要还没满足之前，也许是明智的选择。但财富不能改变你做为人的心理需要，那些