

<<好心态=好生活>>

图书基本信息

书名：<<好心态=好生活>>

13位ISBN编号：9787101068382

10位ISBN编号：7101068383

出版时间：2009-08

出版时间：中华书局

作者：尹璞

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<好心态=好生活>>

前言

这本书是我五年前在众多朋友的鼓励下随意地写下的东西。

他们总说，“没什么难的}把你平时说的话记录下来就是一本好书！

”而我总是以“二十多年没怎么写中文了”为借口，一拖再拖。

其实，多年来，我一直想写本书，也一直在酝酿，因为我知道它会帮助我的读者。

然而，我也有所顾虑。

很多中国人一听到“心理学”这三个字，不是“敬而远之”，就是“闻之生畏”。

我第一次意识到这个问题还是在十多年前。

有一天，南加州的一所医院邀请我去和院长面谈。

见面后得知，这所医院一直坚持为周围社区的居民提供免费的心理咨询服务。

由于大批新移民的到来，华人居民从几户人家发展成为占当地人口百分之二三十的重要人群，可是很少有人到医院接受免费的心理咨询服务。

在过去的十二个月里，医院的“义务心理咨询部”总共为一千多人提供了服务，而其中只有三个华人——还都是第三代移民。

院长说：“我们都知道，移民来到一个新的国家，面对新的环境、新的文化，难免会遇到很多困难、挑战。

我们非常愿意为他们提供帮助。

遗憾的是，尽管我们做了不少宣传，可他们就是不来。

希望你能加入我们的董事会，帮助我们为更多的华人服务——当然，一切都是义务的。

”“感谢您的信任。

我一定尽力！

”

<<好心态=好生活>>

内容概要

中国人有“家丑不可外扬”的文化传统。

一旦遇到困难和问题，一律采取“内部消化政策”。

这个“内部消化”有三个层次：第一层次叫做“个人消化”——自己“扛着”，连家人都瞒着；第二层次叫做“家庭消化”——个人消化不了，于是，打开大门，把问题交给亲人，以家庭为单位“扛着”，容许家庭成员参与消化解决，而对家庭以外的人都瞒着；第三层次叫做“朋友圈消化”——家庭消化不了，于是，打开大门，把问题交给家庭以外最亲密可靠的朋友，以朋友圈为单位“扛着”，容许亲密的朋友们参与消化解决，而对朋友圈以外的人都瞒着。

面对着这三堵高墙和三把大锁，如果心理医生或心理咨询师只是坐在医院或诊所里“守株待兔”，即使再高明，也不会有太多人主动找上门。

所以必须走出去，否则，只有当问题发展到个人、家庭和朋友圈都已无能为力、一致认为“不可救药”时，人们才会想到心理诊所或精神病院。

<<好心态=好生活>>

作者简介

尹璞，15岁考入北京大学西方语言文学系，16岁赴美留学。

在美学习生活22年，曾在美国加州州政府社会服务部、美国亚信公司、美国卡萨医院心理健康中心等处任职。

在国内外各种期刊杂志上发表了近百篇文章，参与中央台、北京台等多家心理健康直播节目，目前正在举办《心理健康》科

<<好心态=好生活>>

书籍目录

前言认识自己 心理健康不是当圣人 你的情绪不代表你的本质跟负面情绪说 原谅是最好的药 不要对号入座 不要让将来的可能性影响现在 不要让他人控制自己的情绪 学会说“不”，获取独立感 冲突是下策，妥协是中策，共存是上策快乐方法一点通 经营好自己的“小化工厂” 找到情绪的出口 找到自己的归属感 情绪是可以经营的 给你的大脑装满最美好的东西 做一个“病态的”乐观主义者 学会写自传，拉长时间观 我就是那“百分之一”把爱巢筑成安乐窝 我的婚姻我做主 太想赢反倒会输 要对病下药，不要对症下药 故事是讲不完的 设计美妙瞬间 少揪辫子多梳头 读懂女人的暗示 爱好是最可靠的“终身伴侣” 幸福就在一转念 男人哭吧哭吧不是罪 代沟不是鸿沟 给予也是心理需要 事业要为生活中最重要的东西服务 不要期望成功换来快乐，而是要快乐地去成功 拥抱心理学后记

<<好心态=好生活>>

章节摘录

插图：认识自己心理健康不是当圣人我最经常被问到的问题是：什么是心理健康？

两年前，一位崔小姐问我时，我想，给她一个“学术定义”没有任何意义，于是，我反问了一句：“你说呢？”

”崔小姐想了想：“我找你就是因为我总是被负面情绪困扰。

我想，心理健康就是没有负面情绪，总有正面情绪。

你说，对吗？

”听到这儿，我让崔小姐把她最近一两年中经常出现的情绪列个清单。

崔小姐列的清单如下：正面情绪：高兴、兴奋、自豪、放松、平静、充实、自由、自在、成就感、自豪感、乐观、负面情绪：沮丧、痛苦、自卑、紧张、空虚、气愤、悲伤、危机感、浮躁、烦躁、犹豫不决、无安全感、焦虑、抑郁、忧心忡忡、发愁、嫉妒、害羞、耻辱感、负罪感、压抑感、恐惧感、虚荣、挫折感、悲观崔小姐觉得只是她写，我不写，不太公平，就非要求我也写出一个“清单”。

我一开始不肯，最终耍了个小赖，把我最经常经历的情绪画出了四幅自画像。

每幅代表的情绪是什么，就由您随便猜了。

后来，我让很多朋友做了这个“作业”。

我发现，每个人写出的负面情绪都比正面情绪多出一倍以上。

也许，这和我们古代诗人的“说愁”传统有很大关系，形容负面情绪的词汇极其丰富。

就拿崔小姐的“情绪清单”来说吧：忧心忡忡、发愁、悲观、危机感、焦虑、紧张感等词讲的基本上是一回事，其中，“危机感”是不是负面情绪还值得推敲。

我对崔小姐说：没有负面情绪，总有正面情绪，那是圣人，而我们都是普通人，既有正面情绪，也有负面情绪。

每一个人都希望自己的正面情绪增加，负面情绪减少。

但是，先别急。

首先要认识自己的情绪，接受自己的情绪。

我发现，多数人心理负担沉重，并不是因为负面情绪太多，而是因为把负面情绪的包袱搞得太重了，结果，负面情绪就好像带了利息，自己还反复为自己加重包袱。

其实，把情绪这样简单地分为“正面”、“负面”并没有什么道理，因为，我们每一种情绪的存在都有它的道理，有它的正面作用。

我们先从医学中找一个例子吧。

没有人喜欢疼痛。

有时我们会说：我要是永远不会感觉到疼痛就好了。

其实，你要真永远感觉不到疼痛就坏了。

前苏联就有这样一个男孩儿，他生来就感觉不到疼痛。

你也许以为这是好事，但疼痛是非常有用的，它是我们自我保护、自我调节的一个重要工具，这个感觉不到疼痛的男孩儿也就失去了这个能力。

结果，他今天把手烫伤了，明天把腿摔断了，后天又把身上挠得体无完肤，每天还把舌头咬得血淋淋的。

虽然他始终在医生的二十四小时监控、保护下，还是成天受伤。

加上他从来也感觉不到肚子疼、头疼等，所以，所有的小病小灾从来没有前兆，没有症状，经常是很严重了才发现。

结果，才十几岁时，这孩子就遍体鳞伤，带着浑身的疾病、几十处骨折——光头颅骨就碎裂了好几次——离开了人世。

负面情绪就像身体的疼痛一样，虽然你不喜欢它，但它的存在是有它的道理的。

它的本意是保护你。

当然，有时它反应过头，有时它逗留时间过长。

心理健康最重要的作用就是对它的调节。

<<好心态=好生活>>

但首先，要知道它是什么，认识它，知道它存在的道理。

我们要先接受它，然后再对它进行调节。

我们的目标不是彻底杜绝负面情绪。

除非你是圣人，否则，没有人能够百分百地做到没有负面情绪。

你被骗了，生气是正常的，一点不生气不太现实；你很喜欢的一个男人爱上了你的一个好朋友，有些嫉妒也是在情理之中。

对自己不熟悉、不习惯的环境或事物，难免有点紧张，甚至恐惧；碰到挫折，怎能不有些沮丧，甚至悲观？

无意中伤到别人，负罪感随之而来。

所有这些负面情绪，都是正常人对正常事的正常反应。

我们能够做到的是：让它相对少出现，每次出现时强度不要太大，逗留时间不要太久——总而言之，别太碍事儿。

心理健康不是一个理想状态，而是一个相对平衡；不是当圣人，而是当一个平衡的普通人。

需要心理帮助是不是就是“有病”？

当然不是。

我们拿身体健康来做个比喻：健康人也难免伤风感冒，更多的人没有癌症、糖尿病、心血管疾病等能叫得上名字的“大病”，但是，经常处于“亚健康”状态。

心理上也是如此。

有的人属于“心理亚健康”，也有的人心理基本健康，但有时需要一些帮助和调理。

这都是很正常的。

接受心理帮助不是见不得人的事，生活中碰到一些事情，自己一个人难以承担，也是每一个人都会遇到的状况。

境界上，我们都不是圣人；能力上，我们都不是超人。

心理健康不是高不可攀，心理学也不是脱离普通人、专为“精神病人”服务的。

心理学是你的朋友，我也愿意做你的朋友。

你的情绪不代表你的本质心理健康不是当圣人，不是追求完美。

我们是要追求进步，使自己素质越来越高，但是，我们要认识到自己“是谁”，首先，要接受自己，然后，在这个基础上再提高。

世上无完人。

记得我在幼儿园的时候就学会了“自我批评”，老师总说，要改正错误，改正缺点。

这当然是对的。

可当我们长大成人时，就会发现，长大以后的缺点和小时候的往往大同小异，这不由得让人放声长叹：改缺点怎么这么难！

我不希望您觉得我是在为“缺点”开脱。

只是，我发现，有一些缺点之所以很难改，是因为它同时又是自己很重要的一个优点的另外一面。

这个缺点一改，一不小心，一个重要的优点也就随之消失了。

比如说，小洪小时候在学校是个学习、体育都非常出色的学生。

可是，老师总批评他有一个“致命”的缺点，那就是“高傲”。

结果，老师、家长、教练共同合作帮助他改正缺点。

没出半年，高傲的确改了，而同时，自信心也没了，学习成绩也下滑了，比赛场上的霸气也见不到了。

本来满怀信心、满脸朝气的小男孩儿被修理成了一个没脾气的受气包。

现在小洪已经走上社会了，他面对的最大问题是缺乏自信。

我在想，当初他们是把孩子的缺点改正了呢，还是把孩子的优点也一同消灭了呢？

我觉得，人的很多优缺点都是成双成对的。

很多缺点的确要改，但我们应该把更多时间和精力放在弘扬优点上。

我不太喜欢优点、缺点这两个名词，因为它们基本上是用别人的眼光来作判断。

<<好心态=好生活>>

很多所谓的缺点无非是优点的“非最理想”的“表达、体现方式”。

比如小洪的问题，我会鼓励和弘扬小洪自信的优点，同时帮助他找到更多、更好、更合适的表达、体现、巩固、加强自信的方式、方法，而不是以过多的批评、打击来遏制他的高傲，从而使他在改掉高傲的同时失去自信。

我首先考虑的是“战胜”某一缺点的必要性和紧迫性。

缺点这个词是一个判断词，它本身并没有公正性。

人与人不同，而正是这些微妙的不同，这些可以被称为优缺点的东西的总和构成了每个人的不同个性，构成了每个人头脑里“我是谁”的概念。

我认为，第一步是：认识“我是谁”，接受“我是谁”。

在这个基础上，再进行“自我提高”的调整。

不是所有的调整和提高都有很强的紧迫性。

而且，很多调整是紧迫不来的。

人生是一个漫长的旅途，“自我提高”也是一个从出生就开始的，始终不紧迫但又始终不停滞的过程。

关键不在于速度，而在于它的“始终不停滞”。

以我的角度看，它的最终目标不是使自己成为一个完人，而是使自己成为一个更平衡的人。

最重要的一点，就是不能让你的缺点和一时的情绪代表你的本质。

比如说，因为“犹豫不决”而给自己再外加一个“废物”的标签；因为“恐惧”而给自己再外加一个“胆小鬼”的标签。

还有人说，“我是一个悲观的人”、“我是一个急躁的人”、“我是一个自卑的人”。

也许你确实有时，甚至经常悲观、急躁、自卑，但那不是你，而只是你某种情绪的表现。

千万不要让你的情绪代表你的本质。

同样，你的缺点也不代表“你是谁”。

让自己的情绪或缺点代表自己的本质，最大的负面结果就是自己开始不喜欢自己。

要想让别人喜欢自己，认可自己，接受自己，首先要自己喜欢自己。

不要以为把负面情绪和缺点掩盖起来就万事大吉，也不要以为流露出来就无地自容。

要想有所作为，要从喜欢自己开始。

前面提到过的崔小姐，长期被自己的负面情绪和缺点困扰。

经过几次面谈，她写下了一小段对自己的新认识：“我是一个善良、正直、有知识、有能力、有爱心、有责任感的人。

我相信自己，因此我是乐观的。

我知道我是谁，因此我是稳定的。

但有时，我也会因为困难、挫折而产生不少的负面情绪。

我知道这是很正常的，是人之常情。

它是一个正常人对一时发生的事物的临时反应。

我有很多缺点，也同样有很多优点。

我接受它们。

同时，我知道一时的情绪不代表我的本质。

我也不会让它代替我的本质。

就像一场雷阵雨一样，我会接受它的到来，因为我知道它会很快离去。

我不会被它打乱阵脚，因为我知道我是谁。

我的缺点也不代表我的本质，它只是我的一部分。

我会努力学会更好地调节自己的情绪，使自己活得更加快乐，也使自己的真正本质得到更完美的体现。

”

后记

这本书既好写，又难写。

好写是由于书中的所有内容都在我的脑子里，既不用查资料，也不用找参考书，更不用抄点这个、引点那个。

更何况，我所有的书和资料都还在美国一个仓库的角落里，在蜘蛛网的保护下存放着，想看也看不着。

整个写书的过程无非就是理清思路，直接在电脑上打字而已。

所以，这本书的写作过程，与其说是写作，倒不如说是谈心记录。

我想，正因为这样，书才有可读性，才更像朋友之间推心置腹的交谈。

不过，难处也在这里。

脑袋里装的东西太多，够写七八本书的。

第一本书该从何入手呢？

开始构思时，我总结了人们生活中经常会遇到的问题，包括自信心、恋爱、婚姻、家庭、教育、事业、代沟、中年危机、老年人问题、面对疾病、学习、交流、乐观、悲观等等，把书分成二十个章节。

不少朋友还提出了一些建议，于是，管理心理学、犯罪、自杀、酗酒、吸毒、推销、谈判、市场、文化、音乐自疗、胎教等也先后进入了我的视野。

在一次和朋友们畅谈了“复杂学”之后，他们的建议就更不着边际了。

一时间，内容变得杂乱无章。

虽然每一位读者都能从中读到自己需要的东西，但多数内容肯定与他们的个人需要无关。

同时，受篇幅的限制，每一个话题又都讲得不够深刻、细致，甚至感觉没讲明白。

最可怕的是，即便这样，书的厚度还是渐渐地向《战争与和平》的方向发展！

<<好心态=好生活>>

编辑推荐

《好心态=好生活》：著名心理咨询专家伊璞说——在我身上只能发生两种事：第一种是好事；第二种是暂时还看不出好在哪儿的事。

世界上太多事情不由我们掌控，但我们可以调整自己的心态。

快乐，永远是一种选择。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>