

<<心理健康枕边书全集>>

图书基本信息

书名：<<心理健康枕边书全集>>

13位ISBN编号：9787802286313

10位ISBN编号：780228631X

出版时间：1970-1

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：382

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>

## <<心理健康枕边书全集>>

### 前言

不断进步、日趋复杂的社会为现代人带来了日益凸显的情绪危机，来自生活、学习、工作、环境和精神孤独等方面的压力，使许多人背负了很多心理问题，遇到了很多心理障碍。

这些心理问题往往使人们心理失衡，甚至失去生活动力，严重影响着人们的身心健康和生活质量。

所以，进行心理调适已成为当今社会日益关注的话题。

就人本身的生物属性而言，人整个身心在不停运转的过程中，不可能总是一帆风顺，而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象，在某些时候心理状态趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地发生心理异常现象呢？

其“病因”主要有如下几个方面：其一，人本身固有的“情绪积累”（兴奋或压抑）达到一定程度，就容易出现身心失衡，这时就需要通过某种适当的方式来发泄。

其二，工作和生活压力所迫，超过了身心所能承受的负荷，激起了情绪的“抗议”。

其三，天象的影响，如风雨雷电阴晴雨雪等，而比较明显的则是“月亮·潮汐”。

一般而言，月亮的盈亏不仅会让海洋出现潮汐，也会使人的情绪之海出现起伏。

此外，特别的性格、特殊的环境以及突出的事件也会为心理异常——不健康的心理——埋下“伏笔”。

所以，无须视不健康的心理为洪水猛兽，身为凡夫俗子，不健康心理的出现是不可避免的。

心理问题不会自己消失，它就像呼吸一样，如影随形。

如果我们对它置之不理，问题就会像滚雪球般，愈滚愈大。

日常生活中。

我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。

说一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；说一个人洋洋得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。

心理会影响我们的生活，越是复杂的生活。

越要懂得心理知识。

懂得运用心理健康知识管理自己，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才能友好互助地相处。

据专家介绍，由于现代人的生活方式的改变，生活节奏的加快，一些人的盲目行为增多，加之过分追求短期效益，因而失败的机率较高，内心失去平衡，容易产生心理问题。

心理专家认为：“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观。

直接影响到他的某个具体行为。

因而从某种意义上讲，心理健康比生理健康显得更为重要。

”从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。

面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

《心理健康枕边书全集》能帮您成为自己的心理医生，带给您幸福美满的人生！

## <<心理健康枕边书全集>>

### 内容概要

《心理健康枕边书全集》作者在长期从事心理保健、心理咨询的过程中，接触了大量的“病人”，这些“病人”看上去很正常、很健康，但实际上正在遭遇心理障碍和心理困惑，他们大多都是遇事不能主动化解，情绪低落、意志消沉、自责、心烦、不快乐……心事越积越深，逐渐形成了“心病”，导致了心理亚健康或不健康状态的发生。

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力并排解心理障碍。

而对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。

虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质、学会心理自我调节、学会心理适应、学会自助并不是一件很困难的事情，如果能这样做，那么每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

《心理健康枕边书全集》能帮您成为自己的心理医生，带给您幸福美满的人生！

## 书籍目录

第一章 拥有一个健康的心理第一节 人人都面临心理健康问题第二节 何谓健康的心理一、什么是健康二、心理因素与疾病三、现代心理健康的新十项标准第三节 心理不健康的表现及原因一、心理缺陷二、变态心理三、心理疾病四、心理不健康的原因第四节 关注心理亚健康第五节 心理健康的“营养素”第六节 学做自己的心理医生第二章 现代人常见心理问题与自我调适第一节 虚荣心理一、测试：你有虚荣心理吗？二、为什么人会有虚荣心三、正确认识虚荣心四、不要被虚荣奴役五、别为虚荣而“忙”六、荣誉与爱荣誉七、克服虚荣第二节 攀比心理一、人比人，气死人吗？二、宫殿有悲哭，茅屋里有笑声三、模糊概念第三节 猜疑心理一、测试：你有猜疑心态吗？二、“疑心生暗鬼”三、猜疑似一条无形的绳索四、把猜疑消灭在萌芽状态五、猜疑会让你失去最珍贵的东西第四节 悲观心理一、容易悲观的人二、乐观——幸福的通道三、赶走沮丧和悲观，让自己春风满面四、笑一笑，十年少第五节 自卑心理一、测试：你有自卑心理吗？二、自卑心理的特点三、自卑产生的原因四、自卑的弊端五、从自卑的束缚下解脱出来第六节 恐惧心理一、测试：你有恐怖症倾向吗？二、轻度恐惧有益健康三、非典时期，非常恐惧四、不再恐惧失败五、抛弃怯懦第七节 逃避心理一、测试：你有逃避心理吗？二、逃避解决不了任何问题三、不要逃避责任四、承担责任赢得信任五、直面挑战才是真正的年轻六、面对现实挑战人生第八节 逆反心理一、逆反心理的正效应二、“逆”什么“反”什么三、叛逆的学生四、为何敌对五、心灵的握手第九节 嫉妒心理一、测试：你有嫉妒心理吗？二、嫉妒心理的特征三、嫉妒心理的调适第十节 报复心理一、该不该教孩子“以牙还牙”二、冤冤相报何时了三、女人的报复四、莫伤别人，莫伤自己第十一节 挫折心理一、测试：你有挫折心理吗？二、挫折和失败是成功之母三、善待挫折四、笑对挫折五、不是太阳在坠落六、魔力暗示第十二节 浮躁心理一、测试：你有浮躁心理吗？二、以平常心对待物质世界的点点滴滴三、告别浮躁第十三节 完美主义心理一、测试：你有完美主义心态吗？二、完美主义者的表现三、完美主义者的心理特征四、完美主义心理的调适第三章 现代人常见情绪障碍与自我调适之道第一节 焦虑一、测试：你有焦虑倾向吗？二、什么是焦虑三、引起焦虑的原因四、焦虑的解除办法第二节 紧张一、测试：你有紧张情绪吗？二、什么是精神紧张？三、怎样解除紧张情绪？第三节 抑郁一、测试：你抑郁吗？一、心病可用“笑疗”医二、微笑的作用三、笑是发自内心的第九节 幽默一、幽默是生活波涛中的救生圈二、幽默感的心理调节功能三、怎样培养幽默感第十节 爱与温情第十一节 感恩第十二节 与家人一起度过第十三节 谈心第十四节 与人为善第十五节 振奋与热情第十六节 重复决心第十七节 毅力第十八节 弹性第十九节 信心第二十节 好奇心第二十一节 做你真正热爱的工作第二十二节 想做就做第二十三节 做事有始有终第二十四节 提高自己第二十五节 憧憬未来第二十六节 坦然自若第二十七节 转移情绪第二十八节 关注心灵第二十九节 放松，尽量放松一、放松疗法二、放松疗法的实施三、深呼吸四、想像五、自我按摩六、气功七、轻松地结束，快乐地开始第三十节 制怒第三十一节 宽容一、学会宽容，意味着你不再心存疑虑二、宽容，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己三、宽容，意味着你不会再患得患失四、宽容，意味着你有良好的心理外壳第三十二节 遗忘第三十三节 淡泊名利第三十四节 珍惜所有第三十五节 换换胃口二、精神上的流行性感冒三、抑郁的心态问题四、情绪低落是抑郁症的核心特征五、抑郁症的表现六、为何会患上抑郁症七、哪些人常患抑郁症八、消除抑郁的方法九、你能帮助抑郁症的人十、杜绝和预防抑郁症第四节 厌倦一、厌倦情绪从何而来？二、不再厌倦的方法第五节 孤独一、测试：你有孤独心态吗？二、孤独感已成为现代人的通病三、健康的孤独——寂寞四、孤独感产生的原因五、超越孤独第六节 空虚一、测试：你有空虚心理吗？

<<心理健康枕边书全集>>

- 二、长期的空虚感是病态的三、为什么会感到空虚四、怎样不空虚第七节 社交焦虑一、社交焦虑陷阱
- 二、社交焦虑情绪的自我调节第八节 赤面恐怖症一、你为什么和人交往会脸红？
- 二、走出赤面恐怖的阴影第九节 神经衰弱症一、测试：你有神经衰弱的倾向吗？
- 二、神经衰弱的起因三、神经衰弱的自救措施第十节 癔症一、测试：你有癔病症倾向吗？
- 二、癔症种种三、癔症的表现四、为什么会患癔症五、癔症的有效调节六、对待癔症患者的注意事项
- 第四章 现代人常见人格缺陷与自我调适第一节 自私一、测试：你有自私心理吗？
- 二、自私的代价三、给予四、给自己立个规矩第二节 贪婪一、什么都想要二、不再贪婪三、知足是一种境界四、放弃是一种美德第三节 狭隘一、测试：你有心胸狭隘心态吗？
- 二、敞开胸怀，天地宽阔三、学会遗忘四、勿以小人之心，度君子之腹五、肚里能撑船第四节 吝啬一、测试：你有吝啬心理吗？
- 二、一毛不拔的“铁公鸡”三、荒芜的花园四、学会“布施”五、不做“铁公鸡”第五节 邪恶一、大学生怎么了？
- 二、“善良教育”不可缺少三、从小就要分黑白四、拥抱善良第六节 自闭一、从自我封闭中走出来二、自闭的人，需要改变自己三、你无法独自面对人生四、让自己合群第七节 偏执一、测试：你有偏执型人格障碍吗？
- 二、由关羽想到的三、固执人的心理补偿四、不再偏执第八节 暴躁一、测试：你性格暴躁吗？
- 二、暴躁的表现三、制服愤怒四、发脾气的守则五、气大伤身第九节 自负一、测试：你有自负心理吗？
- 二、自负心理产生的根源三、自负也有正反面四、正确认识“自傲”五、正确认识“自大”六、谦虚是一种美德第十节 回避型人格障碍一、测试：你有回避型人格障碍吗？
- 二、回避型人格障碍解读三、回避型人格障碍的治疗和调适第十一节 自恋型人格障碍一、测试：你有自恋型人格障碍吗？
- 二、自恋型人格障碍解读三、自恋型人格障碍的治疗与调适第十二节 分裂型人格障碍一、测试：你有分裂型人格障碍吗？
- 二、分裂型人格障碍解读三、分裂型人格障碍的治疗与调适第十三节 表演型人格障碍一、测试：你有表演型人格障碍吗？
- 二、表演型人格障碍解读三、表演型人格障碍的治疗与调适第十四节 反社会型人格障碍一、测试：你有反社会人格障碍吗？
- 二、反社会人格障碍解读三、反社会人格障碍的治疗与调适第五章 现代人常见意志障碍与心理调适第一节 优柔寡断一、测试：你有严重的优柔寡断心态吗？
- 二、优柔寡断心态的心理原因三、优柔寡断者终究会两手空空第二节 后悔一、后悔的原因二、做决定时的几种误区会导致后悔三、后悔的应对第三节 懒散一、懒散是危害健康的重要因素二、如何克服懒散的习惯？
- 第四节 强迫一、测试：你有强迫症吗？
- 二、“洁癖”是强迫症的一种三、应对强迫症状的方法第五节 冲动一、哪些人容易一时冲动？
- 二、冲动的控制第六节 怀旧一、测试：你有病态怀旧心理吗？
- 二、曾经的美好时光三、回忆属于过去四、善待今天五、享受此时此刻第七节 依赖一、测试：你有依赖型人格障碍吗？
- 二、吃烙饼的故事三、不再依赖四、感情依赖不是爱第六章 现代人常见行为障碍与自我调适第一节 厌食症一、测试：你有厌食症倾向吗？
- 二、小心患上厌食症三、哪些因素会导致神经性厌食四、进食性障碍的典型表现五、确认厌食症的标准六、对厌食症的治疗第二节 暴食症一、暴食症的病因在内心二、暴食症的心理调适第三节 饮酒成瘾一、测试：你饮酒成瘾吗？
- 二、饮酒成瘾非小事三、酒依赖会给人带来哪些危害？
- 四、饮酒成瘾的人如何调整自己的心理？
- 第四节 赌博成瘾一、测试：你有赌瘾吗？
- 二、赌博伤财又伤身二、赌博上瘾者的心理调适第五节 购物成瘾一、测试：你有购物癖吗？

<<心理健康枕边书全集>>

- 二、购物成瘾也是病三、购物上瘾者的自我调适第六节 上网成瘾一、测试：你上网成瘾吗？
- 二、妈妈，我让网吧给害了！
- 三、上网成瘾是心病四、上网成瘾的戒除方法五、如何正确看待网络第七节 洁癖一、测试：你有洁癖吗？
- 二、洁癖的心理动因三、正确认识洁癖四、洁癖的治疗第八节 恋物癖一、测试：你有恋物癖吗？
- 二、恋物癖产生的原因三、恋物癖的特征表现四、恋物癖的治疗第九节 异装癖一、异装癖形成的原因
- 二、异装癖与恋物癖的区别三、异装癖的治疗第十节 恋童癖一、恋童癖的产生原因与表现二、恋童癖的类型三、恋童癖的治疗第七章 儿童心理健康测试与调节第一节 儿童心理健康测试及标准一、测试：你的孩子心理是否健康？
- 二、儿童心理健康标准三、儿童心理健康十忌第二节 儿童多动症测试与调适一、测试：你的孩子有多动症吗？
- 二、儿童多动症形成的原因三、多动症与顽皮儿童的区别四、儿童多动症的治疗第三节 儿童孤独症测试与调适一、你的孩子有孤独症吗？
- 二、儿童孤独症的症状表现三、儿童孤独症的病因四、家长如何面对儿童孤独症？
- 五、儿童孤独症的治疗六、如何预防儿童孤独症？
- 第八章 青少年心理健康测试与调节第一节 青少年心理健康测试及其标准一、测试：你的心理健康吗？
- (针对青少年)二、青少年心理健康的标准第二节 青少年挫折心理测试与调适一、测试：你应付逆境的能力二、坦然面对挫折第三节 青少年逆反心理测试与调适一、测试：你有逆反心理吗？
- (供中学生测试)二、正确认识青少年逆反心理三、逆反心理是正常的，也是不正常的四、青少年逆反心理产生的原因五、如何对待青少年的逆反心理第四节 青春期综合症测试与调适一、测试：你有青春期综合症吗？
- 二、青春期综合症是如何产生的？
- 三、正确认识青春期综合症四、如何预防和调适青春期综合症？
- 第五节 考试焦虑症测试与调适一、测试：你有考试焦虑症吗？
- 二、什么因素导致考试焦虑？
- 三、怎样克服考试焦虑症？
- 第六节 青少年自杀心理倾向测试与调适一、测试：你有自杀心理倾向吗？
- 二、青少年的自杀心理特征三、如何防止青少年的自杀心理？
- 第九章 中老年人心理健康测试与调适第一节 中年心理健康测试及其标准一、测试：中年人，你的心理健康吗？
- 二、中年心理健康的标准三、中年人如何自我调节第二节 “E”时代的早衰综合症一、测试：心理老化的自我测定二、透视早衰综合症三、早衰综合症的表现四、早衰综合症的调适第三节 慢性疲劳综合症的测试与调适一、测试：你是否已经很疲劳了？
- 二、慢性疲劳综合症的“天气预报”三、慢性疲劳综合症的预防与调适第四节 中年“灰色”心理综合症一、测试：你有“灰色”心理吗？
- 二、正确认识中年“灰色”心理三、中年“灰色”心理的调适第五节 更年期综合症测试与调适一、测试：你有更年期综合症吗？
- 二、正确认识女性更年期综合症三、不要轻视男性更年期综合症四、更年期中老年的保健与调适第六节 老年心理健康测试与调适一、测试：老年心理健康自测二、老年心理健康的标准三、老年心理健康调适第十章 生活、工作中常见心理问题的测试与调节第一节 下岗综合症的测试与调适一、测试：你有下岗综合症吗？
- 二、下岗综合症的心理表现三、不要让自己的心也下岗第二节 社交恐怖症的测试与调适一、测试：你有社交恐怖症吗？
- 二、社交恐怖症的类型三、社交恐怖症的治疗四、社交恐怖症的调适第三节 你是工作狂吗一、测试：你是工作狂吗？
- 二、工作狂形成的原因三、工作不是生活的全部第四节 工作压力测试与调适一、测试：你有工作压力

吗？

二、缓解压力四原则三、如何调适工作中的压力第五节 夫妻心理测试与调适一、测试：婚姻关系与婚姻质量测试二、夫妻心理对抗的主要原因三、夫妻和谐的心理需要第六节 婚外恋倾向测试与调适一、测试：你有婚外恋倾向吗？

二、婚外恋的十大心态三、男性婚外恋心理四、女性婚外恋心理五、婚外恋的预防与调适第十一章 压力的调节与释放第一节 认识压力一、测试：应付压力能力的测试二、认识压力第二节 压力可能会对你产生的影响一、压力引起的各种身体不适二、压力导致性格改变三、压力导致行为异常第三节 减压的自我调节法一、呼吸法二、学会冥想三、情景想象法四、渐进式放松法五、静坐六、自我暗示法第四节 专业疗法帮你减压一、催眠疗法二、漂浮治疗三、反射疗法四、按摩疗法五、芳香疗法六、音乐疗法七、光照疗法八、自然疗法第五节 如何应对工作压力一、正确认知，快乐工作二、技巧降低工作量压力三、将工作压力隔离在家门外四、学会给自己的心情放个假五、缓解压力——安排好工作时间六、工作压力对身心的危害与应对七、处理工作压力五步法第十二章 身体疾病与心理健康的关系第一节 心理因素影响人体健康和疾病的发生第二节 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病一、躯体化障碍的症状二、躯体化障碍疾病的治疗方法第三节 心理因素与冠心病第四节 心理因素与癌症第五节 心理因素与溃疡病第六节 心理因素与头痛第七节 心理因素与失眠一、正确认识睡眠二、为什么会失眠？

三、怎样克服失眠？

第八节 心理因素与多梦、恶梦第九节 心理因素与嗜睡第十节 心理因素与胃肠神经症一、胃肠神经症的症状二、胃肠神经症的自我防治方法第十一节 心理因素与磨牙症第十二节 心理因素与慢性疼痛一、与心理疾病有关的疼痛二、控制疼痛的心理学方法第十三章 心理疾病及其治疗第一节 怎样判断你是不是患有心理障碍第二节 怎样判断你所患心理障碍的轻重第三节 心理问题等级划分一、心理健康状态二、不良状态三、心理障碍四、心理疾病第四节 患了心理障碍该怎么办？

第五节 在哪里可以获得专业心理帮助第六节 什么是心理咨询第七节 什么是心理治疗第八节 对心理咨询的几种误解一、心理问题不等于精神病二、心理学不等于窥见内心三、心理咨询不是无所不能四、心理医生不是救世主五、心理咨询不等于思想工作第九节 治疗前的准备工作第十节 怎样选择心理治疗师第十一节 坦然面对心理测试第十二节 决定心理障碍预后的因素第十三节 心理病为什么难治疗第十四节 心理治疗有什么副作用第十五节 心理病治疗的常见误区第十六节 你是否有心理危机一、什么是心理危机？

二、心理危机的应对第十七节 什么是变态心理第十四章 保持心理健康的35个生活细节第一节 面对生活中的应激一、应激并非总是坏事二、消极应对的结果三、影响应激后果的因素四、如何对付应激第二节 活得快乐一、主动寻觅、用心追求才能得到二、扩大生活领域、尝试新的事物三、天下所有的事情并非只有一个答案四、敢于追求梦想与希望五、只跟自己比，不和别人比六、关心周围的人、事、物七、不要太自信，也不能无信心八、步调太急时要放慢一点九、脸皮可以厚一点十、快乐不是没有烦恼第三节 做情绪的主人第四节 冲出自己的思维定势第五节 保持活力第六节 每天都有好心情第七节 拓宽兴趣一、读书二、看看童话三、听音乐四、赏花五、钓鱼六、旅游七、养宠物第八节 微笑

## 章节摘录

插图：三、正确认识虚荣心荀子说过：“人生而有欲。

”因为人是一种生命，生命自然有欲。

有欲无欲是生命与非生命的分界。

欲是生命之所以成为生命的本原。

所以说，人的欲望是天生的。

但凡是生命，都是一种群体。

有群体便有差异与不同，便有攀比和嫉妒的欲，于是便产生虚荣心了。

所以说，虚荣心总是与攀比、嫉妒、追求等相伴而生的。

但虚荣心是一种递增的发展事物，好像一只被吹起来的气球一样，总是希望越吹越大。

生命的虚荣心特别是人的虚荣心可以说是无限的，俗话说作了皇帝还想成仙。

满足了一个愿望，随之又产生了两三个愿望。

满足了这个琐细的愿望，很快又新生了那些庞大的愿望。

由此可见，虚荣心具有一种强烈的渴求的力量。

求而得之，则满足快乐；求而不得，便苦恼愁闷，便寻求新的获得途径，自然要进入创新的境界。

再者，虚荣心还有一个显著的特征，就是跟时尚有关。

时尚推动虚荣心的旺盛和强大，旺盛的虚荣心反过来又推动时尚的繁荣和更大面积上的流行。

比如大街小巷美女如云，便是女人的虚荣心造就的锦绣景观。

女人比男人对青春的敏感度要强烈得多，所以追求年轻和漂亮便成为女人们互相攀比的虚荣心了。

年龄不是随便能伸能缩的东西，所以年轻是肯定求之不得的。

于是女人便把心思都集中在追求美丽上，大概是美丽了也就年轻了。

于是扮靓便成了女人最直观的表现。

女人们纷纷去美容厅去健身房去游泳池，为的都是关心自己、呵护自己和美丽自己。

由于虚荣心使女人对自己的美丽更赋予细致和耐心，当然也无形中使城市的街道日益缤纷灿烂。

你说这虚荣心有什么不好？

她们不仅用自己的身体成为满街流动的风景让人赏心悦目，而且还积极有效地推动了服装业化妆业美容业等行业的快速发展；再比如家庭装潢的时尚化。

也是虚荣心带来的结果。

18世纪的著名诗人威廉·科贝特在他的《乡间行》中，曾经挖苦地描述新一代资产阶级追求时髦的心态：“摆上几把招眼的坐椅和一个沙发，挂起六七幅镶有金框的版画，装满小说的旋转书柜……许许多多的酒瓶酒杯和‘一套正餐餐具’、‘一套早餐餐具’以及‘甜食刀具’……最糟的是客厅！

还有地毯和拉铃！

”这种消费攀比的热烈景像和氛围，生活在今天的我们恐怕是再熟悉不过了。

当然，这也没什么不好，又没有杀人越货，带来恶劣效应。

相反，却不仅美化了居室，还推动了装潢业家具业等行业的发展，何乐而不为？

所以说，虚荣心也没什么不好。

它在生产和消费方面，全面支撑着人满足温饱之后的消费竞赛，并由此促进了国家经济的发展和繁荣。

曾经就有学者指出。

在18世纪的英国，不但率先开始了人类历史划时代的工业革命，而且也持续地进行着一场同样意义深远的消费革命。

因为日益流行的观念，会把人变成一种欲望无止境的消费动物。

这种嫉妒攀比、追求奢华的虚荣和膨胀的野心会产生一种驱动力，不断驱动经济。

不断实现新的繁荣，给国家带来经济效益。

生与欲密不可分。

虚荣心的满足，究其实质应该是有利于生命，有利于生存，有利于进步。



<<心理健康枕边书全集>>

但是，对于虚荣心的满足，要适可而止，如果食而厌精，饱而不止，也会导致灾害。

虚荣心不能无限制地求满足，因为人是在社会里生活的。

自身之外还有大量的他人。

为了社会的安定繁荣，甚至为了自身的生存和幸福，你必须兼顾他人与社会，不然就成为斯威夫特笔下的“格列佛国”了。

“格列佛国”中的公民是一种叫耶胡的人形动物。

他们都肮脏、自私、互为仇敌。

为什么呢？

因为每一只耶胡都有强烈的虚荣心，都想拥有大量贵重的东西，都认为钱总是越多越好。

因为只要有了金钱或贵重的东西，就可以买到他所需要的一切，比如最漂亮的衣服，最华丽的房屋，大片的土地，最昂贵的酒类和肉食，还可以挑选最年轻最美丽的母耶胡。

他们天性如此，不是奢侈浪费就是贪得无厌。

富人享受着穷人的劳动成果。

而穷人和富人在数量上的比例是一千比一。

因此“格列佛国”的民众大多数被迫过着悲惨的生活。

仅仅为了拿到少许工资而不得不每天劳动，让少数人过阔绰的生活。

仅仅为了一位有钱的母耶胡预备一顿早餐，那些贫穷的耶胡们至少要绕地球转三圈才能办到。

为了满足公耶胡的奢侈无度和母耶胡的虚荣心，他们要把大部分的必需品运往外国，再从这些国家换回疾病、荒淫和罪恶的原料供大家享用。

因此广大的耶胡们必然会无以为生，只好靠讨饭、抢劫、偷窃、欺骗、拉皮条、作伪证、谄谀、教唆、伪造、赌博、说谎、奉承、威吓、包办选举、滥写文章、星像占卜、下毒、卖淫、假充虔诚、诽谤以及种种类似的事情来糊口度日。

这便是虚荣心祸国殃民的危害性。

看来，对虚荣心这种东西，要正确把握、合理引导和适当应用，千万不能任其发展，殃及他人，祸及社会。

对于我们每一位公民来说，就是要使自己的虚荣心适可而止。

做到顺着大路跑而决不乱来。

四、不要被虚荣奴役我很喜欢英国哲学家培根和德国哲学家叔本华的两句格言：“虚荣的人被智者所轻视，愚者所倾服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。

... ‘虚荣心使人多嘴多舌；自尊心使人沉默。

”有心理学家下了不少工夫研究人类的虚荣心，得到一个简单的结论：虚荣心是20世末过渡到下一个世纪间，最顽强也最类似艾滋病的痼疾。

因为要迈向成功。

必须远离虚荣；不想成功，就会爱慕虚荣；要事事踏实，便会远离虚荣；想获得不实在的荣誉，就会满足虚荣。

唐代诗人柳宗元有诗云：“为农信可乐。

居宠真虚荣”，便是最好的对比。

从近处看，虚荣仿佛是一种聪明；从长远看，虚荣实际是一种愚蠢。

虚荣者常有小狡黠，却缺乏大智慧。

虚荣的人不一定少机敏。

却一定缺远见。

虚荣的女人是金钱的俘虏，虚荣的男人是权力的俘虏。

太强的虚荣心，使男人变得虚伪，使女人变得堕落。

古语云：“上士忘名，中士立名，下士窃名。

”虚荣，也是一种“窃”。

虚荣者，容易轻浮；轻浮者，容易受骗；受骗者，容易受伤；受伤者，容易沉沦。

许多沉沦，始于虚荣。

<<心理健康枕边书全集>>

虚荣，很像是一个绮丽的梦。

当你在梦中的时候，仿佛拥有了许多。

当梦醒来的时候，你会发现原来什么也没有。

既然如此，与其去拥抱一个空空的梦，还不如去把握一点实实在在的东西。

日本人福富太郎在《智慧赚钱法》一书中提到获得财运的第四十八种方法“勿一味追求时尚”：前人认为吸引女性的要素有下列五项，一、胆量，二、金钱，三、面貌，四、才干，五、幽默感，可是现在的年轻人却本末倒置，觉得能言善道、仪表堂堂最为重要，因此鼻子较塌的人便赶快去整形动手术，如此爱慕虚荣的人，怎么可能节俭致富呢？

这类人在公司虽抱怨薪水太低太少，但却不知如何争取合理的薪水，瞻前顾后，亦没魄力脱离公司，独立经营事业，他们能否受到女性欢迎，也是颇令人怀疑的。

若除了外表，其他一无可取的人，大概也不会有财运了。

观察目前社会上。

那些口口声声谈装扮、标榜个性风格的年轻人却多半也穿着路边摊上的衣服，每个人都像穿制服似的，并无什么特色可言，就好像打着宣传广告说：“我崇尚流行”，而实际上却没有自我一般，如此的流行，便意味着盲目，更是种浪费。

毫无疑问的，创造流行，使之蔚为风尚，可引入财源，但是追随流行者，花钱必形同流水，因流行如巨轮不断向前转，追随者必须不断跟进才行，我之所以推断追求流行者不能存钱，道理即在此。

披头士发型曾经风靡一时，我认为披头士可能是因没钱上理发厅而蓄长发，本意不在模仿，他们所企盼的是摇滚乐能成为旷世之音，而无心插柳柳成荫，其披肩的长发竟也成为注目的焦点，甚至为英国赚进大量的外汇。

他们这所以成为乐坛巨匠，是因为对音乐的狂热和不同流俗的胆量，他们的流行是走在时代前端的，不同于一味地模仿，故能致富。

虚荣心重的人，所欲求的东西，莫过于名不副实的荣誉，所畏惧的东西，莫过于突如其来的羞辱。

虚荣心最大的后遗症之一是促使一个人失去免于恐惧、免于匮乏的自由；因为害怕羞辱，所以不定时地活在恐惧中，经常没有安全感，不满足；而虚荣心强的人，与其说是为了脱颖而出，鹤立鸡群。

不如说是自以为出类拔萃，所以不惜玩弄欺骗、诡诈的手段，使虚荣心得到最大的满足。

问题是——虚荣心是一股强烈的欲望，欲望是不会满足的。

虚荣心所引起的后遗症，几乎都是围绕在其周遭的恶行及不当的手段，所以严格说来，每个人的虚荣心应该都是和他的愚蠢等高。

真正的成功，是不会因某些成就而沾沾自喜的；若为所成就的人和事物感到骄傲，也应该是心存感恩、健康的骄傲，而非不当得而得的“虚荣”！

虚荣心一旦形成(成熟)后，它所结合的诸多不良的心态、习惯和行为，会让你只看得到眼前，离成功却愈来愈远。

<<心理健康枕边书全集>>

编辑推荐

《心理健康枕边书全集》：在生活节奏越来越快、工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战，在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它，对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

中西方的经验也表明，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力并排解心理障碍。

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

<<心理健康枕边书全集>>

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>