

<<自己解脱自己>>

图书基本信息

书名：<<自己解脱自己>>

13位ISBN编号：9787807632863

10位ISBN编号：7807632860

出版时间：2009-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：叶舟

页数：245

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>

## <<自己解脱自己>>

### 内容概要

痛苦有三个层次，第一个层次是关于心理疾病的痛苦，第二个层次是普通老百姓关于追求成功的痛苦，第三个层次是成功者追求卓越的痛苦。

《自己解脱自己》系统解决的是第一个层次的问题。

在面对自己心灵的问题时，压抑不如疏导；在面对外界的问题时，对抗不如自我转化。

“自我转化，自我解脱”对一个人成长的是十分重要的。

本书有两大特色：一是案例面广。

本书对当今中国的心理疾病的进行了归纳和总结；二是方法实用。

本书针对各不相同的痛苦提出了具体的方法和建议。

为了读者能对本书中解决具体心理问题的方法有个提前认识，在此我们将之归为三类：第一类——改变内心世界，改变人生；第二类——改变行为世界，改变人生；第三类——改变环境世界，改变人生！

所谓“改变内心世界，改变人生”，就是说，人的幸福完全可以由改变内心的观念、思路、思想、空间、自由度、看法、情绪、情感、意志、动机、兴趣等，而达到改变心情，增进幸福的目的。

所谓“改变行为世界，改变人生”，就是说，人的幸福完全可以由改变运动方式、运动强弱、行为方式、说话方式、吃穿住卧行走方式、工作方式、娱乐方式、学习方式、生活方式等，而达到改变心情，增进幸福的目的。

所谓“改变环境世界，改变人生”，就是说，人的幸福完全可以由改变空间位置、工作单位、气氛场合、光线阴暗程度、风水、色彩、磁场等，而达到改变心情，增进幸福的目的。

书中解决心理问题的办法都是从这三个方面出发，对一百多种痛苦进行了具体解答，基本上做到了思路清晰，方法立竿见影。

此书是目前自己帮助自己解决心理问题的权威性有效读本。

希望它对你和你的家人、朋友有所帮助！

## <<自己解脱自己>>

### 作者简介

叶舟，心理学博士，中国思维科学研究院院长，清华大学、北京大学特聘教授，出版过《心理解脱师》《在北大讲包容之道》《在北大讲解脱之道》《在北大讲平衡之道》《不生病的思维》《看得开是福》《国学九家智慧》《孔子的智慧》《老子的智慧》《庄子的智慧》《帝王的智慧》《佛家的智慧》《道家的智慧》《兵家的智慧》等50多本书研究心灵成长的畅销书，在心灵建设上有许多独到的见解，其中“一分钟烦恼解脱术”广泛培训之后，被业内褒誉为“心理解脱专家”。

## &lt;&lt;自己解脱自己&gt;&gt;

## 书籍目录

一、调整自己错位的个性 1.虚荣心——短短的满足，长长的悔恨 2.猜疑心——以小人之心，度君子之腹 3.自卑——自为牛者人自骑 4.嫉妒心——害人先害己 5.吝啬——无私成就大私 6.抱怨——真正要怨的是自己 7.羞怯——掀起你的盖头来 8.自负——山外有山，人外有人 9.逃避——问题不会因逃避而消失 10.自私——财散人聚，财聚人散 11.狭隘——包容是智慧之母 12.自闭——画地为牢，作茧自缚 13.邪念——一念上天堂，一念下地狱 14.超敏感——心随外动，累者自累 15.报复——以恶制恶，毁人毁己 16.偏执——别做井底之蛙 17.贪婪——不做系上黄金的飞鸟

二、调整自己错位的行为 1.网瘾——虚拟世界的真魔鬼 2.酒瘾——借酒消愁愁更愁 3.烟瘾——安慰了心灵，伤害了身体 4.赌瘾——赢了一盘，输掉一生 5.厌食——自断生命能量之源 6.暴饮暴食——许多人是撑死的 7.异食癖——别让恶习吞掉你的健康 8.购物癖——疯狂购物，双重悔恨 9.洁癖——要讲究，但不要太讲究 10.开灯睡眠——身体不需要黑夜的眼睛 11.恋物癖——打开心窗，寻找阳光 12.偷窃癖——顺手牵羊自成羊 13.自恋癖——男人的一半是女人，反之亦然 14.异装癖——最吸引人的是内在的美

三、调整自己错位的情绪 1.悲观——凡事都往好处看 2.厌倦——值得爱的东西还是蛮多的 3.愤怒——别拿别人的错误惩罚自己 4.焦虑——干着急，并不是解决问题的办法 5.空虚——人生需要精神的定海神针 6.压抑——让心灵透透气 7.孤独——别让精彩的世界抛弃了我 8.紧张——放松才能享受生命的美妙 9.浮躁——保持一颗平常心

四、调整自己错位的意志 1.依赖——靠得一时，靠不得一生 2.拖延——立即行动，抓住战机 3.怀旧——持过期的票，上不了今天的船 4.懒惰——天下真没有免费的午餐 5.犹豫——莫待无花空折枝 6.恐惧——别自己吓自己 7.后悔——别为打翻的牛奶哭泣 8.完美主义——追求完美，反而不美 9.挫折——成功就是比别人多爬起来一次 10.冲动——别让血气带来血光之灾 11.暴躁——发脾气时深呼吸几下

五、调整自己错位的人格 1.回避者——直面心灵深处的渴望 2.分裂者——与人建立温情的联系 3.反社会者——不做悖德狂 4.表演者——给行为加点理性 5.攻击者——学会合理表达情绪 6.循环者——保留最真的面目 7.依赖者——自己的命运自己做主 8.边缘者——丢掉易激动的综合征 9.强迫者——顺从你内心的力量 10.偏执者——不要死钻牛角尖

六、调整自己错位的生活 1.乘车恐惧——把乘车当成去郊游 2.上学恐惧——既学到知识，又交到朋友 3.虐待——让爱挡住你的黑手 4.电视孤独症——真实的世界更精彩 5.离退休综合征——渲染夕阳的天空 6.更年期综合征——跨越生命的低谷 7.失业综合征——失业不能失志 8.慢性疲劳综合征——别让疲倦积累成山 9.早衰综合征——推迟到达生命的终点 10.产后抑郁症——要记住孩子是幸福的源泉

七、调整自己错位的职场态度 1.季节性抑郁症——一年就要有四季 2.职业危机感——危机就是转机 3.职场压力——有压力才会有动力 4.工作狂——莫把工作当情人 5.职业倦怠——职场处处显激情 6.信息焦虑症——信息就是财富 7.职场挫折——工作中也要学会委曲求全 8.周末综合征——做个周末快乐人 9.星期一综合征——好心情就从周一开始 10.老板恐惧症——把老板当做家人 11.求职羞怯——勇敢走进招聘会 12.择业矛盾——不要这山看着那山高 13.求职依赖——成熟的标志就是独立 14.上班恐惧症——学会快乐地工作

八、调整自己错位的性心理 1.自慰——把快乐悄悄地释放出来 2.婚前性行为——别快乐一时，悔恨三年 3.心理阳痿——重振男子汉的雄风 4.心理早泄——“不到长城非好汉” 5.性恐惧——敞开心身，享受快乐 6.性厌恶——摆正自己的“性福”观 7.性高潮障碍——引爆身心的最高激情 8.摩擦癖——距离，才会产生美 9.窥阴癖——克服你的视觉欲望 10.露阴癖——露在外面，并不雅观 11.同性恋——阴阳搭配是天道 12.恋童癖——扭曲的心灵最可怕

九、调整自己错位的社交 1.社交恐惧症——多一个朋友多条路 2.社交强迫症——看准对象交对友 3.社交敌对心理——多一个敌人多堵墙 4.社交强权心理——要强心，不要强势 5.社交冷漠心理——多一份热情多一份希望 6.社交炫耀心理——炫耀是公开贬低自己 7.社交傲慢心理——傲慢的结果是自寻孤独 8.社交恭维心理——马屁要拍对地方 9.社交干涉心理——不该管的要学会放手

## &lt;&lt;自己解脱自己&gt;&gt;

## 章节摘录

一、调整自己错位的个性

1. 虚荣心——短短的满足，长长的悔恨  
 虚荣心是不实事求是，不考虑具体条件，追求虚假的声誉，是我们平时所说的打肿脸充胖子。

专家诊断从个体心理学的角度来分析，虚荣心的产生有以下原因：首先，要面子。林语堂先生曾在《吾国吾民》中写道：面子是统治中国的“三女神”之一。讲面子是中国社会普遍存在的一种民族的心理问题，反映了中国人被尊重与有自尊的情感需要，丢面子就意味着否定自己的才能，是很难接受的，于是有些人为了面子，即使打肿脸充胖子也觉得高兴。其次，与戏剧化人格倾向有关。

爱虚荣的人多半为外向型、冲动型、反复善变、做作，具有强烈的情感反应，装腔作势、缺乏真实的情感，待人处事突出自我、浮躁不安。

其实，虚荣心的背后掩盖着的是自卑与心虚等深层的心理缺陷。

具有虚荣心理的人，也有自卑与心虚等深层心理。

虚荣，对于个体而言只是一种补偿作用，竭力追慕浮华，是用来掩饰心理上的不平衡和缺陷。从现实的例子中我们不难发现，虚荣心强的人大多不愿脚踏实地地做事，而是经常利用撒谎、投机等不正当手段去获取名誉。

他们在物质上讲排场和攀比；在社交上好出风头；在人格上又很自负、嫉妒心重；在学习上不刻苦。正如法国哲学家柏格森所说：“一切恶行都围绕虚荣心而生，都是满足虚荣心的手段。”

虚荣心的表现大致分为十四个方面：喜欢谈论有名气的亲戚朋友或以与名人交往为荣。热衷于时髦服装，追逐西方的流行货。

行事、购物喜摆阔。

不懂装懂，海阔天空。

热衷于追求一鸣惊人的成果。

对学问只求一知半解，夸夸其谈。

好表现自己，尤其想在大庭广众露一手。

好掩饰自己的不足之处。

对表扬沾沾自喜。

对批评耿耿于怀。

表面热情，内心冷淡，讨好别人。

找对象过分追求长相、门第。

婚礼讲排场、摆阔气。

讲面子，面子第一。

有了虚荣心理，对我们的危害也是非常明显的。

其一会衍生出自私、虚伪、欺骗等不良行为，是社会优良道德品质发展的绊脚石。

其二是没有自知之明，骄傲自满，盲目行事，在进步和成长中是消极的一面。

其三是情感变化的导火索。

由于虚荣的人的心理负担过于沉重，需求过多过高，理想和现实生活的差距不能让他们得到满足。因此，怨天尤人、愤怒压抑等负面情感随之滋生、积累，最终引起情感的畸变和人格的变态。严重的虚荣不仅会影响学习、进步和人际关系，而且对人的心理、生理的正常发育，都会造成极大的危害。

【心理处方】虚荣心理作为一种普遍心理，已成为人性中根深蒂固、难以根除的心理弱点。那么，有什么方法能够趋利避害，把它利用到好的地方去呢？

现代心理学家的研究表明：对于虚荣心，切不可根除它，而应该设法改善它、诱导它为社会做一些有利的事情。

例如，对富有而虚荣的人，可以让他拿出一点钱作为慈善基金，或者经营一项事业使更多人得到一种安全保障；对才华横溢而虚荣的人，可以让他多为社会作出一些贡献，那么，虚荣这一人际正常交往中的障碍，就能为人类造福。

## &lt;&lt;自己解脱自己&gt;&gt;

对于个体而言，人们要及时对自己的虚荣心进行积极的调适。

首先，要树立正确的荣辱观，改变认知，对荣誉、地位、得失、面子要持有一种正确的认识和态度。每个人都应十分珍惜和爱护自己及他人的荣誉和地位，但是这种追求必须与个人的社会角色及才能一致；爱面子，如果打肿脸充胖子，过分追求荣誉，有时不仅没有保住面子，反而会使自己的人格发生扭曲；失败乃成功之母，必须从失败中总结经验，从挫折中悟出真理，才能自信、自爱、自立、自强，从而消除虚荣心；要实现自我价值，不仅不能脱离社会现实的需要，而且还必须把对自身价值的认识建立在社会责任感上，正确理解权力、地位、荣誉的内涵和人格自尊的真实意义。

其次，把握好攀比的尺度。

攀比是一种普遍心理，但要把握好攀比的方向、范围与程度。

从方向上讲，要多立足于社会价值而不是个人价值的攀比，如比一比个人在学校和单位的地位、作用与贡献，而不是只看到个人工资收入、待遇的高低；从范围上讲，要立足于健康的而不是病态的攀比，要比成绩、比干劲、比投入，而不是贪图虚名，嫉妒他人，表现自己；从程度上讲，学习良好的社会榜样，从名人传记、名人名言中，从现实生活中，从那些脚踏实地、努力进取、不徒有虚名的名人身上汲取精华，努力完善自身的人格修养，做一个实事求是、谦虚谨慎的人。

最后，听取别人的正确评价。

虚荣心与自尊心是相互联系的，自尊心又和周围的舆论密切相关。

别人的议论，他人的优越条件，都不应当是影响自己进步的外因，最终还是要靠自己的努力。

只有这样的自信和自强，才能不被虚荣心所驱使，成为一个高尚的人。

法国哲学家柏格森说：一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。

他的话从某种程度上反映了相当一部分真实的生活。

面对虚荣心，让我们用实事求是、脚踏实地的核心武器，去打败它吧！

2.猜疑心——以小人之心，度君子之腹猜疑心理是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想象。

陷入猜疑误区的人是活得很累的。

如果猜疑发生在朋友之间，会破坏纯真的友谊；发生在恋人之间，会妨碍感情的发展；发生在同事之间，会影响正常的工作。

它是迷乱心智的毒瘤。

专家诊断经过心理学家调查研究发现，猜疑的心理成因大概有以下几点。

第一，作茧自缚的封闭思路。

猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标，就像一个圆圈一样，越画越粗，越画越圆。

最典型的例子就是疑人偷斧的寓言：一个人丢失了斧头，怀疑是邻居的儿子偷的。

从这个假想目标出发，他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态，无一不是偷斧的样子，观察的结果进一步巩固和强化了原先的假想目标，他断定贼非邻居的儿子莫属了。

可是，不久他在山谷里找到了斧头，再看那个邻居儿子，竟然一点也不像偷斧者。

现实生活中猜疑心理的产生和发展，几乎都同这种封闭性思路主宰了正常思维密切相关。

第二，对环境、对他人、对自己缺乏信任。

古人说：“长相知，不相疑。

”反之，不相知，必定长相疑。

不过，对他人信任的缺乏，往往又同自信的不足相联系。

疑神疑鬼的人，看似疑别人，实际上也是对自己有怀疑，至少是信心不足。

有些人在某些方面自认为不如别人，因而总以为别人在议论自己、看不起自己、算计自己。

一个人自信越足，越容易信任别人，越不易产生猜疑心理。

第三，对交往挫折的自我防卫。

有些人以前由于轻信别人，在交往中受过骗，蒙受过巨大的精神损失和感情挫折，结果万念俱灰，不再相信任何人。

【心理处方】人群中，生性多疑、经常对人抱有防范之心的秘密主义者，为数实在不少。

他们认为，一旦别人窥探到了自己的思想并加以评判，那就会和自己对抗或在工作中加害自己。

## &lt;&lt;自己解脱自己&gt;&gt;

也就是说，他们对别人总是抱着戒备、恐惧的心理。

所以，他们从不敢相信别人，也不愿与他人分享一切积极的成果，更不敢将大事托付给别人。

凡事都要自己控制，这样他们才会放心。

其实，这种人是思想简单、头脑僵化的孤独者。

无端猜疑和防范别人的结果，必将使自己也失去支持和帮助，这就等于自己堵住了自己前进的道路。

那么，在人际交往中应如何消除猜疑心理呢？

第一，优化个人的心理素质。

拓宽胸怀，提高对别人的信任度和排除不良心理。

第二，摆脱错误思维方法的束缚。

猜疑一般总是从某一假想目标开始，最后又回到假想目标。

只有摆脱错误思维的束缚，走出先人为主的死胡同，才能促使猜疑之心在得不到自我证实和不能自圆其说的情况下自行消失。

第三，敞开心扉，增加心灵的透明度。

猜疑往往是心灵封闭者人为设置的心理屏障。

只有敞开心扉，将心灵深处的猜测和疑虑公之于众，增加心灵的透明度，才能求得彼此之间的了解和沟通，增加相互信任，消除隔阂，获得最大限度的谅解。

第四，无视长舌人传播的流言。

猜疑之火往往在长舌人的煽动下，才越烧越旺，致使人失去理智、酿成恶果。

因此，当听到流言时，千万要冷静，谨防上当受骗。

第五，当我们开始猜疑某个人时，最好能先综合分析一下他平时的为人、经历以及与自己多年共事交往的表现。

这样有助于将错误的猜疑消灭在萌芽状态。

产生了猜疑心，你可以有所警惕，但不要表露于外。

这样，当猜疑有道理时，你因为做好了准备而免受其害；而当这种猜疑毫无道理时，就可以避免误会会好人。

3.自卑——鬻为牛者人凶骑自卑，就是自己轻视自己，看不起自己。

自卑心理严重的人，并不一定因为他本人具有某种缺陷或者短处，而是不能容纳自己，自惭形秽，常常把自己放在低人一等，不被自己喜欢，进而演绎成被别人看不起，并由此陷入不能自拔的境地。

专家诊断自卑的人情绪低沉，郁郁寡欢，常因为害怕别人瞧不起自己而不愿意与别人来往，只想和人疏远，缺少朋友，甚至内疚、自责。

他们做事缺乏信心，优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲劳，心灰意懒。

著名的奥地利心理学家阿德勒认为人类都有自卑感以及对自卑感的克服与超越。

小的时候，看到别人长大而自卑；长大后，发现别人比自己有钱而自卑；有钱的时候，看到别人比自己更年轻力壮也自卑。

这样看来，自卑其实是不可怕的，从某种程度上讲，自卑也是推动一个人不断自我完善的动力。

但是，如果你已经认识到自己的自卑，而不愿意去进行自我突破的话，那么自卑对你来讲就是非常有害的。

## <<自己解脱自己>>

### 编辑推荐

《自己解脱自己》首次提出的错位理论，不仅为人生幸福提供了最佳指导，还能为解决人生的其他问题带来不可估量的启示和指导！

人生弱点修正术，心理解脱枕边书，一书在手终身无忧。



<<自己解脱自己>>

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>