

<<一生要避开的26个心灵陷阱>>

图书基本信息

书名：<<一生要避开的26个心灵陷阱>>

13位ISBN编号：9787802039247

10位ISBN编号：780203924X

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：肖悦

页数：271

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>

## <<一生要避开的26个心灵陷阱>>

### 前言

小心！

无处不在的心灵陷阱人是理性的吗？

很明显，在日常生活中，人并不是理性的，且能够做到“有限理性”就已经很不错了。

面对不确定的世界，人必须承认自己的不足，有时候，甚至还要承认自己并不高明。

因为有各种心灵陷阱的存在，人们很容易陷入其中，从而失去理性。

在生活中，也许你遇到过这种情况：你和几个朋友一起去吃火锅，其中一个朋友喜欢吃虾丸，就点了两盘。

可是，到了饭局结束的时候，那两盘虾丸似乎没怎么动，这时，有朋友就问他：“你点的虾丸怎么不吃啊？”

那位朋友说：“今天我胃不舒服，可我觉得虾丸很好吃，是给你们点的。”

对此语，大家都不置可否。

明明自己不吃，却“主观臆测”地为他人点菜，这是不理性的。

这种现象被称做“虚假同感偏差”，属于心灵陷阱的一种。

事实上，类似这样的心灵陷阱在生活中可谓无处不在，令人防不胜防。

《吕氏春秋》中有一个故事：有个人丢了一把斧子，他怀疑是邻居的儿子偷去了，结果，他看邻居儿子走路的样子、神色以及一举一动，都觉得他特别像偷斧子的人。

后来，那人在山谷里挖水沟时，挖出了自己丢失的斧子，再留心观察邻居的儿子，却怎么也不像偷斧子之贼了。

人们走入心灵陷阱，便会在不知不觉中做出不理性的推断。

而当从不理性的行为中清醒过来，他们就会问：“我怎么会这样？”

这到底是怎么回事？

可是，没有几个人能说清其中的奥妙。

其实，这一切都是心灵陷阱在作怪。

人们渴望成功，不愿失败，却不知道妨碍成功甚至导致失败的致命误区，不在外物而在自己的内心。

也几乎没有几个人会认识到，自己的不理性以及失败就源于心灵陷阱。

比如，初出茅庐的人，往往很容易陷入自视过高的心灵陷阱中，很少有人能够幸免。

又比如，人们总爱朝最坏的方向想问题，有一点疼痛，就想到大病。

说白了，就是想得太多、太复杂了。

这也是人们常遇到的一种心灵陷阱。

心灵陷阱不仅会影响心理健康，还会影响身体健康，严重者往往使当事人沉溺在自毁的漩涡中无法自拔，甚至导致毁灭性的结果。

由于心灵陷阱无处不在，对任何心灵陷阱，最好的防范措施就是保持警觉，学会选择并坚持选择。

遭遇了心灵陷阱时，及时觉察是至关重要的。

因此，在平时生活中，我们要经常对自己的所作所为进行反思，对自己的心理状态进行调整。

及时调节自己的心情，清理心灵垃圾，这是规避和填平心灵陷阱的重要方法。

“股神”巴菲特说过：“如果你发现自己已陷入洞中，你所能做的最好决定就是停止往下挖。”

当你心情紧张焦虑时，就给自己放一个假，让心情放松一下；当你沉溺于幻想中时，就赶快睁眼看近在眼前的生活现实；当你遇到不开心的事而郁郁寡欢的时候，则可以找知心朋友倾诉，让朋友把你从泥淖中拉出来。

这些都是避开心灵陷阱的好方法。

## <<一生要避开的26个心灵陷阱>>

### 内容概要

世间陷阱是有形的，即使涉世不深，只要带着防范之心审慎行事，也不至轻易受骗。最难防范的是我们自身心中各种无形的陷阱。倘若不加警惕与辨别，那我们的一生，就会从这个陷阱落入那个陷阱，永远暗无天日。永远遭受伤害。

我们应仔细审查内心，发现陷阱所在。同时，培养正知正念的力量，彻底清除陷阱，而不是简单地在表面掩盖一番，那样就会埋下更深的隐患，更重的危机。本书就将告诉你一生要避开的26个心灵陷阱！

## <<一生要避开的26个心灵陷阱>>

### 书籍目录

第1章 幻想——思想的巨人，行动的矮子第2章 消极——对现实的退缩与选避第3章 自负——无知者的自我膨胀第4章 草率——失败者的根源第5章 傲慢——得不到支持的尊严第6章 多疑——无中生有的心灵枷锁第7章 奢侈——有钱时摆阔，没钱时挨饿第8章 自闭——画地为牢，把世界关在门外第9章 偏执——偏重于自我的执著第10章 急功近利——不思长远的“近视眼”第11章 贪婪——心灵的贫穷，灾祸的根源第12章 无原则——被丢弃的道德第13章 嫉妒——诋毁别人的成就，暴露自己的无能第14章 固执——蟠踞于心灵的愚昧根源第15章 轻诺寡信——轻诺寡信，多易必多难第16章 张扬——浅薄者的朋友第17章 虚荣——一切恶行都围绕虚荣心而生第18章 拜金——为自己套上黄金的枷锁第19章 冲动——陷人于悔恨与自责的漩涡第20章 盲从——失去自我的“可怜人”第21章 自我设限——杀死你的潜能力第22章 报复心——小肚鸡肠，睚眦必报第23章 侥幸——自我欺骗的放纵第24章 强求完美——自卑与不自信的怪胎第25章 失去目标——斗志的迷失第26章 中年危机——重压之下的情绪风暴

## <<一生要避开的26个心灵陷阱>>

### 章节摘录

人们经常会产生矛盾的心理，一方面渴求成功，一方面又逃避成功，在这种心理的作用下，有的人最终成为只会幻想不会行动的“超人”。

因为害怕遭遇失败，那些自我圣化的人们便表现出对成功的恐惧。

也许他们本能地觉得，自命不凡只是他们一种强迫性的自我满足的需要，而真正的成功并非一厢情愿就能得到的。

某年的春晚，一位杰出的战斗英雄一段声情并茂的演唱，一夜之间风靡全国。

可是，时隔不久，某报就登出了一篇有损英雄名声的文章，引起了轩然大波。

一场“名人官司”随即拉开了序幕。

然而，当人们看到这场诉讼官司的主角之一——某报记者时，突然觉得这一切都显得那么荒诞。

这名记者是一个充满“理想”的人，常常以“伟人”自诩。

“上帝死了，我就是上帝。”

他经常神经质一般念叨着尼采的语言，怀揣着“天才”的幻想。

他从小就具有逆反的性格，躁动不安的心情使他很敏感。

他对自己怀着莫大的期望，他甚至坚定地相信：“当代如果有一个思想家，那必定是我，这毫无疑问。”

因此，他总是在窥视外界发生的一切，寻找一鸣惊人的机会。

他信奉“即使不能流芳百世，也要震撼一时”。

在生活上，他没有规律，吃饭早一顿晚一顿，有一餐没一餐。

出门衣冠不整，做事丢三落四。

有熟人打趣他让他注意仪表，端正举止，他却把一只又脏又臭的脚放在拉开了的抽屉里，说：“你知道什么啊，很多大人物都是有怪癖的，生活上不拘小节、放浪形骸，我只是小巫见大巫。”

他以伟人为楷模、为蓝本，生活在自己营造的“伟人”境界中。

然而很显然，对于伟人的精神内涵，他并没有领会透彻，只能凭借怪异的言行来模仿伟人之“癖”。

总而言之，他不能想象自己是平庸的。

恰好，一场官司使他声名鹊起，正如他所愿，“未能名垂青史，却足以醒人耳目”。

在官司之后，有朋友便开玩笑说：“我敢打赌，百年以后，保证会有演员来扮你的角色，你的这场官司肯定具有划时代的历史意义……”听了这话，他感觉特别好。

渐渐地，他习惯性地以此为荣。

初到一地，与人初谈，他必谈官司，诉说他如何顶住了各类新闻媒体犹如千军万马般的攻势。

不过，在官司中，他败诉了。

于是，这个失败的“英雄”一下子又成了“祥林嫂”，开始絮絮叨叨地对人诉说着自己的不甘。

他不愿意放下自己的幻想，而是一直沉睡在成功的迷梦中。

他把自己的履历、发表的文章打印成册，四处散发，希望在哪一天遇见伯乐，获得出人头地的机会。

后来，他因不愿意接受上司的工作安排，一怒之下放弃了安定的工作。

其实，他真正无法忍受的是他的“平庸”现状以及由此引起的内心焦虑。

然而，尽管他“心怀远大”，再次谋职却让他历经坎坷、磨难。

他闲逛了好长一阵子，高不成低不就，直到生计成了问题，他才把家中的书拿到街上去摆地摊。

放下了那些矫饰的伟人颜面，打破了幻想，他也逐渐认识了自己。

生活教会了他很多东西，他开始走出心灵的困境。

他终于接受了自己的普通与平凡，不再掩耳盗铃。

原来的桀骜不驯、我行我素、自高自大的态度，已经随着生存竞争的洗礼而有所改变。

终于有一天，有个好友接到他的电话，他说：“我在某公司当文员，趁着经理不在，抽空跟你通话……”一个人把自己构思成理想的形象，是因为他不能容忍自己的真实形象。

自我美化、自我圣化固然可以用来抵消其不美的真实形象，但是，一旦把自己抬得过高，便不能容忍真实的自我，甚至还会引起恼怒和自我鄙视，并且因为自己达不到那种要求而烦躁不安。

## <<一生要避开的26个心灵陷阱>>

想象中的自我与真实的自我使他左右为难，并且这种矛盾和冲突削弱了他的能力，使之成为思想的巨人、行动的矮子。

要摆脱这种情况，就要正视自己的能力，不做不现实的幻想，只有从美好的幻想中走出来，积极行动，才能有真正的成就。

## <<一生要避开的26个心灵陷阱>>

### 编辑推荐

《一生要避开的26个心灵陷阱》将告诉你幻想，是思想的巨人，行动的矮子；消极，是对现实的退缩与选避；自负，是无知者的自我膨胀；草率，是失败者的根源……一个人有怎样的心灵，就拥有怎样的世界！

心灵的陷阱是自掘自设的。

它使我们远离幸福。

远离人生的真谛。

使我们总是与烦恼为伴，与不幸为伍，与痛苦相随。

涉过心灵的陷阱，只能靠自己不断增长的人生智慧。

人是自己观念的奴隶。

一个人一辈子的成败、荣辱、得失，无不因自己的观念而起到巨大的作用。

要想让自己心情愉快、精神放松，我们必须改变自己头脑中那些错误的观念、偏执的思维惯性，学会放弃，学会放手，还要学会遗忘。

心灵的陷阱是自掘自设的。

它使我们远离幸福，远离人生的真谛。

使我们总是与烦恼为伴，与不幸为伍，与痛苦相随。

涉过心灵的陷阱，只能靠自己不断增长的人生智慧。

一个有怎样的心灵，就拥有怎样的世界

<<一生要避开的26个心灵陷阱>>

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>