

<<敢于走出封闭的天地>>

图书基本信息

书名：<<敢于走出封闭的天地>>

13位ISBN编号：9787535742933

10位ISBN编号：7535742939

出版时间：2005-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：思奎

页数：204

字数：153000

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>

<<敢于走出封闭的天地>>

内容概要

人际关系是人类社会中不可或缺的社会关系的重要组成部分，人的许多需求都是在人际关系中得到满足的。

如果人际关系不顺利，就意味着心理需求被剥夺，满足需要的愿望受挫折，因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉。

本书切入各种社交的死角，对18位典型的社交心理障碍者个案进行心态实录，同时予以深入浅出的剖析和辅以独到的心理疏导方法，旨在帮助读者提升社际情商，跨越人际交往中的种种心理障碍，尽快走出社交的死角，建立和谐愉悦的人际关系，最终提高生活和工作的质量。

<<敢于走出封闭的天地>>

书籍目录

我是一只自卑的鸟 探析社交自卑情结你的注视让我脸红 如何驱除交际中的害羞感当物欲屏蔽了亲情
透视自私心理当优越感激活了虚荣心 降解过分优越感我的心里绷着一根弦 解除社交中的怯懦心理孤
独感让我更加孤独 战胜孤独感我是女生，我怕男孩 认识异性恐惧症仇恨留给我永远的痛 平息敌意的
良方冷眼如冰，真情是火 如何化解社交冷漠心态我记逆反心理弄疼了 如何根治逆反心理嫉妒是颗毒
性的瘤 如何消除社交中的嫉妒脾气恰似霹雳火 熄灭怒火的药方除了领导，我还是什么 解读角色固着
完美与我若即若离 社交完美心理透析烦恼都是自找的 社交猜疑心理的自我疏导不想与陌生人说话 自
闭症的音乐治疗别人的自由我做主 干涉心理的实质复仇是一把双刃剑 人际中报复心理的根源

<<敢于走出封闭的天地>>

章节摘录

探析社交自卑情结 自卑是人类特有的一种消极属性，是社交中常见的一种心理现象。自卑是人们由主观和客观原因而造成的妄自菲薄，缺乏自信，认为自己在某些方面不如他人的一种自我意识。

人自母体分离而成为一个独立生命个体，他的成长就是一个由小到大，由弱变强的复杂过程。但是，因为多种源于先天和后天的因素，人与人之间就出现了强弱、贫富、贵贱、优劣等差距。自蒙昧期进入谄事阶段，我们就无时无刻不在面对这些差别，所以说，自卑心态是一种近似本原的人的一种天性，人人都会有。

只不过，程度不同罢了。

有人把自卑当动力，去冲刺一个又一个人生目标，有人把其当成包袱，束缚了自身的发展。

一般说来，自卑情结的形成有以下几个方面的原因： 1. 认识误区。

自卑是个人由于某些生理缺陷或心理缺陷及其他原因而产生轻视自己，认为自己在某个方面或多个方面不如他人的情绪体验。

自卑表现在交往活动中就是缺乏自信，想象失败的体验多。

交往中的自卑者是不是存在着某种缺陷呢？很显然。

除了极少数人有些缺陷外，绝大多数人与常人毫无两样。

但是，他们却有着比有缺陷者还要严重的自卑心理，这又从何谈起呢？也许下面一句话可以对其作出很好的解释：人自认为是怎样一个人比他真正是怎样一个人更为重要，因为每个人都是按他认为是怎样一个人而行动的。

自卑者正是自认为能力差，从而表现出更多的自卑心理，产生自卑感的。

青年的自我认识不足和过低的期望是形成自卑心理的最主要原因。

自卑者在认识自己时，通常都是建立在不正确的社会比较上，他们习惯于拿自己的短处与他人的长处比，或者是与某方面的“明星”人物去比，这样比当然是越比越觉得不如别人，越比越泄气。

就会形成自卑心理。

自卑者在活动中对自己的期望也过低，在任何活动之前，由于认识不足，他们常有一种“我很难成功”的消极的自我暗示，因此自己的期望不高。

这种自我损害的倾向会使他们不相信自己的力量，抑制了能力的正常发挥，结果造成活动的失败。

而活动的失败又恰恰验证了他们的自我认识和期望，从而强化了他们的自我认识，使他们的自卑感加强。

一个自卑者在社交中往往都认为对方是强大的，因此他没有一点想征服对方的欲望。

人之所以能由小长大，由弱变强，事实上就是在征服自己及外界中成长起来的。

但是，有个事实我们不得不承认：在强大的对手面前，作为弱小方，征服不是件容易的事。

如果在交锋时受挫，极易诱发人的自卑心理，销蚀人的自信。

强者一般都会有“会当凌绝顶，一览众山小”的傲气，而过于弱小的人在强大的对手面前，避免不了会有高山仰止，喘不过气来的压抑。

如果初次出师，能有斩获还算幸运，如果出师不利，势必会在心中留下失败的阴影，在事后的与人交往中，失败的恐惧就如影随形迫使人们走进自卑的误区，从而形成交际障碍。

此外，期望不高，还使得他们一直将自己的交往局限在旧有的交往范围内，不敢涉足新的交往情境，从而使他们的交往水平很难提高，这又使他们降低了对自己交往能力的评价，变得更加自卑。

2. 内向性格。

内向的性格是形成自卑心理的又一个重要原因。

内向性格的人往往缺乏自信。

可以这么说，自信是支撑人生的一道坚硬脊梁。

看看古往今来创造了人生辉煌的成功者，他们几乎都是非常自信的。

古代晏子不辱使命，发明家爱迪生的锲而不舍，都是自信支撑的结果，而凡是在人际交往中有“自卑障碍”的人，首先是个不自信者。

<<敢于走出封闭的天地>>

自信是什么?说到底是自己能力的综合评估和认可。如果自己对自己也没有信心,又怎么要求别人认可呢?得不到自己的认可,势必产生畏惧心理,事情必然办不好,事情办不好,也就没法得到别人或同事的认可。

如此恶性循环,自信消失,自卑一如蚕虫,就会啃光你自信的心瓣,从而使你走向自我封闭,落下人生的败笔。

据一项调查表明:80%以上的形象不佳、身材矮小、低学历、生理残障者……都不同程度地犯有封闭心理毛病。

他们有缺陷,本来在心理上就有不如别人的悲观心理。

而他们又必须寻找一种理由来保护自己的自尊,那么,用自卑的外衣把自己密封起来,就容易成为他们的选择。

比如说,让一个口吃患者去演讲,他会有信心么?让一个目不识丁的人去跟大学教授交流,能找到共同语言,自信起来么?于是,他们选择沉默封闭,逃避交际,就是顺理成章的事了。

久而久之,自卑的阴魂便附身了,把他们赶进一条永远走不出来的孤独狭谷受心灵的折磨。

性格内向者可以说是多愁善感、忸忸怩怩的,见人便害羞、语塞,看到别人善于交际,更是自惭形秽。

这种人还特别敏感,总觉得别人瞧不起自己,所以事事退缩、处处回避。

结果本来就很少的交往活动变得更少,使他们对人生的重要活动——交往,只能以忧虑和恐惧相待。

这些情绪一经产生,那么离自卑就只有一步之遥了。

所以性格内向者如果不敢交往、害怕交往,不去掌握基本的交往技能和技巧,是很容易形成自卑心理的。

3. 童年的精神创伤。

自卑也可能是童年负面情绪的积累。

每个人都有自己童年时期形成的“个人脚本”。

有些人的自卑作为一种失去人格尊严的劣等感不是来自“骨头”,而是来自层次低下的“家庭脚本”。

心理学家发现每个家庭都有自己的“心理脚本”,其家庭成员如同演员,都是按照某种既定心理模式生活而不自知。

孩子从家庭里首先得到一种自我身份认定,一个有强烈自卑感的人必定出自辈辈失败的父母、代代落魄的家庭。

自卑的表现就是对他人或社会的恐惧。

对社会恐惧是害怕被取笑。

自卑的人总认为自己像个小丑,是个笑料,社会取笑便是对人格尊严的侵犯、贬损、虐待。

心理学家认为自卑是一切心理病变和精神失常的种子。

在特殊条件下,自卑会变态为妄自尊大。

妄自尊大是自卑者的一种心理反弹,是自卑的一个补充。

<<敢于走出封闭的天地>>

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>