

<<其实你可以活得不那么累>>

图书基本信息

书名：<<其实你可以活得不那么累>>

13位ISBN编号：9787811295382

10位ISBN编号：7811295385

出版时间：2012-9

出版时间：黑龙江大学出版社有限责任公司

作者：李洪东

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>

## &lt;&lt;其实你可以活得不那么累&gt;&gt;

## 前言

有一位家长，因为孩子学习的事去拜访老师。

见面后，他很有礼貌地问：“老师，怎么称呼您呢？”

“老师回答：“我叫王金莲。”

“家长马上热情地紧紧握着老师的手说：“潘老师，孩子的事，给您添麻烦了！”

“老师：“啊！”

“这是一个有趣的小故事，家长之所以闹这样的笑话是因为他头脑中对文学名著《水浒传》中典型的人物具有习惯性记忆。

“潘金莲”这一名字大家耳熟能详，所以一听到“金莲”两个字就使人习惯性地想到姓“潘”。

这个故事在使人开怀一笑之余，也说明了一个心理学上的道理——路径依赖定律，即通常我们说的习惯性思维。

在日常生活中，我们常常不自觉地借鉴从小到大积累的成功经验和失败教训，而不考虑时间、地点、情境都发生变化时，这些经验和教训是否还有效。

我们真的很习惯于遵循我们已有的思维轨迹，于是，问题出现了。

在当今电子信息化的社会，什么都讲求快：职场上信息传达要快，接收要快，吸收要快，反应也要快；婚姻上认识要快，恋爱要快，结婚要快，离婚也要快，等等。

要求每个人都是变色龙，能尽快地顺应社会，适应环境。

主流社会仿佛是一列永不停息的火车，而我们都是车上的旅行者，看着月台，却不敢轻易下来，怕被火车落下，不能到达远方的目的地。

快节奏带来了压力，人们都把自己当成了机器，不停地运转，全然不考虑磨损。

个体心理咨询就像是润滑油，可以有效地缓解压力，使人“轻装上阵”。

但有人说这个润滑油太贵了，有人说不容易找到，甚至还有人说他根本用不着。

而我说：“如果急着赶路而不想换车，一直这样走下去，那就必须需要润滑油！”

心理问题是公众不能回避的问题，而心理问题的多样性也决定了解决方法的多样性。

近年来，随着“富士康员工跳楼”、“上海过劳死”等事件浮出水面，心理健康问题逐渐引起社会各界的重视，相关书籍也层出不穷。

但多数书籍都存在以下两个偏离：一是过于侧重心理专业领域的理论讲解和导入，针对的对象是心理行业的专业人士；二是过于侧重用白话故事的形式讲解心理理论，看似可以满足公众用心理知识指导生活的需要，但故事原型在生活中只是个案，不具有普遍意义。

所以说，心理书籍虽然出了不少，但仍“供不应求”——提供的书籍不是公众真正需要的，因而对人们具体心理问题无法产生切实有效的帮助和指导。

基于以上原因，我写作此书贡献给大家。

这是一本生活事典，是我在微博私信中答复粉丝日常生活中心理问题的写实记录。

提出问题的人，是生活中遇到问题的真实的人；提问的内容均是公众经常遇到的心理问题，并且遍布生活方方面面，包含生活各个领域。

每则事例都不脱离生活现实，原汁原味，让人们在日常生活中遇到想不开的事情时有所参考。

参考它，就像在生活中遇到心理困惑，面询心理专家一样。

它是人们生活中的心理百科全书，问答的内容深入浅出、通俗易懂。

我一直很犹豫是否出这本书，因为这是我在微博私信中答复粉丝日常生活中心理问题的写实记录，如果变成书出版了，我担心对于我微博的粉丝来说有所不妥。

但业内的朋友仍鼓励我出版它，他们说：现在社会上需要这样的心理百科全书，这是作为心理工作者应尽的一份社会责任；此外，如果微博中粉丝的名字经过修改，并且内容在保留问题本质的前提下加以调整，使人无法“对号入座”，就不会违反保密原则；再说，如果粉丝们知道这本书的社会意义，对于将他们的案例提供出来帮助别人解决同类心理问题，也会感到欣慰的。

听了朋友们的话，我深感社会责任重大，最终决定出版此书。

感谢朋友们，也感谢我的粉丝们！

<<其实你可以活得不那么累>>

李洪东 2012年1月14日

## <<其实你可以活得不那么累>>

### 内容概要

心理问题是人的问题，治疗的效果却与个体的认知习惯有关。太多的人徘徊在求助的门外，因为陷于传统观念的误区而耻于求助，真正有勇气来寻求帮助的人是问题群体中的少数，大多数人仍在心理问题的怪圈中苦苦挣扎！心理问题人人都有，简单的如不加以重视也会成为严重的心理问题在思维中固着，影响我们的生活。

李洪东编著的《其实你可以活得不那么累》是一本以微博私信的方式呈现心理咨询的书。微博私信是时下网络交流中流行的方式，《其实你可以活得不那么累》采用这种问答式，就像人们日常生活中聊天样，有亲近感、易接受。提出问题的人都是现实生活中的人，他们提出的均是大众经常遇到的心理问题，并且遍布生活的方方面面，各个领域。参考它，就像在生活中遇到心理困惑，面询心理专家一样。

寄情于此书，希望它能成为大众解决自身心理问题的参考书、工具书！

<<其实你可以活得不那么累>>

作者简介

毕业于黑龙江大学应用心理学系 国家二级心理咨询师 国家（高级）员工援助师 肢体语言专家

## &lt;&lt;其实你可以活得不那么累&gt;&gt;

## 书籍目录

婚恋篇意外出轨后被妻子发现,我该怎么办我爱上有家室的上司新婚的老公为何不愿和我亲热男友不爱我了,我却放不开手过于沉重的爱会幸福吗总是控制不住怀疑男友感情出轨怎样建立夫妻之间的亲密感我为什么经常对老公发脾气“不对称”的感情是否应该拥有有了孩子为什么夫妻关系会受影响男友要去外地长期工作,我也该去吗老公太贪玩,我该怎么办感情失败后我变得不自信、爱猜忌是感情苍白还是时间苍白男友为什么突然离开我我该不该嫁给这个离异又坐过牢的男人喜欢上一个不喜欢我的人车祸之后总是担心老公出轨怎样平衡姐弟恋中的角色关系被拒绝后我该继续坚持吗性是维系恋爱关系的杀手锏吗怎样解除和婆婆之间的宿怨我早恋了,该如何是好青少年如何面对失恋为满足爱的缺失是否可以迁就爱情怎样走出失恋的心理怪圈失恋后如何收拾心情重新恋爱男友一再拖延结婚,我该怎么办精神出轨是否算对婚姻的背叛和不忠可以通过尽快登记结婚来应对男友出轨吗刚分手后是否适合立刻进入新的恋情失恋让我一蹶不振,想报复男友为什么他越伤害我我越喜欢他离婚后是否需要心理辅导

亲子篇为什么我感受不到继母对我的爱面对父母不幸的婚姻我能做些什么考上不理想大学,我的女儿想退学儿子要和大他8岁的女人结婚大儿子和女友同居会对小儿子有影响吗斯文有礼的孩子为什么突然想自杀怎样“对付”不爱学习的孩子魔鬼般的家庭环境让我无法面对生活妈妈总偷看我的日记,怎么办三岁半的女儿想知道为什么她不是个男孩弟弟会不会遗传上精神疾病感觉人生很累,怎样才能摆脱面对重病的孩子我该怎么办如何做如何管教父母离异的孩子怎样走出妈妈去世的心理阴影女儿不善于交往,该怎么办严父慈母型的角色定位是否正确长大后为何我总想远离爱我的妈妈怎么才能让女儿拥有学习动力妈妈给我的伤害很深,但我真的很想她总觉得会被亲人抛弃,安全感很差如何消除人际关系障碍我很想杀死我的爸爸单亲家庭中我对妈妈爱不起来亲友篇为什么热情换不回来友谊平时很要好的同学突然不理我了不想同流合污,又不想把关系搞僵如何对待“重色轻友”的朋友如何对待朋友对我的“羡慕嫉妒恨”我该成为好朋友恋爱关系的“代理人”吗不喜欢未来的嫂子怎么办如果我哥哥是同性恋我该怎么办同学冤枉我,我该和她吵下去吗我为什么不愿与熟人交谈却喜欢跟陌生人说话我为什么经常和别人发生矛盾我总是无法控制地担心自己,担心别人怎样和周围的人处好关系自卑的我很难找到与别人沟通的话题另U人经常挑我的理,我该怎么办一个转校生的烦恼我为什么觉得周围的人都很虚伪为什么明明是对方错了交流完却感觉自己错了评优为什么选他不选我抑郁症患者的家属应该做些什么经常梦到亲人去世是怎么回事为什么我觉得每天都没有开心的事我控制不住自己不屑的表情自卑的我如何克服人际关系障碍为什么我对人对事态度总是很尖锐我为什么害怕水怎样才能不受制于人为什么我总害怕死亡

职场篇上班两年仍做搬运工,我何去何从因个子矮不被下属尊重,怎么办不喜欢工作就该跳槽吗从事心理咨询工作应具备哪些素质和能力如何看待网络(QQ)心理咨询毕业后选择前途还是“钱途”强迫症患者不愿接受治疗方案怎么办为何离开校园步入职场后我每天都不开心如何减轻在异乡工作的孤独感为什么我总做同样的梦为什么一切都让我感到很纠结工作不顺利可以自己创业吗运动员受伤后如何克服畏惧心理对工作失去了兴趣该怎么办我该不该在收入不高的国企继续干下去以精神病人的身份威胁同事,该怎么处理不喜欢家里人给我选择的职业,怎么办去大城市发展还是留家里安逸地生活看恐怖片能提高心理素质吗领导总是把别人不愿意干的活交给我同事都对我印象不好,我该怎么办应聘落选让我感到自卑选择后经常后悔是心理问题吗争强好胜的妹妹在职场迷失了方向

自我篇为什么我一遇到压力就想逃避为什么总有失落感,情绪起伏大情商缺乏会影响高考成绩心理吗从事特殊的职业该如何放松如何改变拖延的习惯名次下降我的情绪很受打击不想活了有错吗学习成绩优异的我突然失去了前进的动力为什么我常有厌世的情绪为什么我对陌生的情境有似曾相识的感觉为什么我会有莫名的恐怖感担心很多是一种心理疾病吗天天都做梦是心理疾病吗赤面恐惧症能治好吗一味地认同别人会让友谊之树常青吗噩梦及一切恐惧的根源在哪里我为什么很偏执为什么父亲总说自己快死了为何被囚禁的女孩对罪犯产生依赖感好想做手术变成一个男人为何总联想自己惨死的画面如何控制自己强迫性的反复为什么做事没计划反倒比有计划效果更好怎样使自己在公众面前不紧张为什么我会自虐为什么我的情绪很极端总担心有人在背后议论我我难以接受自己的小偷脸谱我迷恋网络游戏无法自拔如何缓解考前过度紧张离经叛道的我心魔何在遇事紧张心跳怎么调整怎样改变优柔寡断的性格为何我总是难以控制冲动情绪如何克服丢三落四的毛病生活压力让我很难开心为什么设定了目标后我却失去了希望为什么我特别在意别人的评价留学生面对陌生环境如何减轻压力对考上的大学

<<其实你可以活得不那么累>>

不满意，怎样适应后记

## <<其实你可以活得不那么累>>

### 章节摘录

独行者：您好，我有个问题，不知道能否帮我解决一下。

是令我最近很烦恼的一件事情。

我的妻子，通过偷看我的QQ聊天记录，发现我曾经出轨，然后就经常地闹。

我已经改邪归正了，不过她还是天天在闹。

这个事情都已经过去三个多月了，但是她还在闹。

我说离婚吧，她又不肯，我真的很烦恼。

我曾想给她找个心理医生，不过怕妻子接受不了，反倒会闹得更厉害。

真的不知道怎么办。

我今年37岁，有一女一子。

我很怕因为夫妻关系而影响孩子成长。

唉…… 李洪东：你应该正视这个问题。

可以换位思考一下，如果是你妻子出轨，你该如何反应呢？

离婚真的能解决问题吗？

这样对孩子成长就好吗？

从你妻子的心理角度来看，她出现这种情况属于很正常的心理反应，这也是发生出轨事件后你们都要面对的一种必然现象。

她接受这个现实是需要时间的，她为这个家养育了一儿一女，付出了多少青春，多少辛劳！

遇到这样的事情心理失衡是正常的。

感情的创伤在心里，不同于身体受伤，因此疗伤更是需要时间的。

你妻子现在正处于对你不信任的时期，因此你需要有耐心，用实际表现来证明那次意外出轨只是个特例，以后不会再发生。

你制造了过错却不愿意面对这样的现象，也不愿意承担后果。

承认错误不等于没有犯错，用离婚来解决问题是一种心理逃避的行为，在妻子的不信任期提出来更会激化不信任和扩大事态，促使妻子心理更加失衡，这也是你妻子一直“闹”的原因吧。

李洪东：从你的描述中可以发现，你没有正视自身发生的问题。

不论离婚与否，你都需要从这次事件中找到问题所在，只有这样才能保证在未来的婚姻中不会再出现类似的事件从而影响婚姻，这也是你妻子看不到希望的根本原因吧。

现在是需要你表现出耐心的时候，你应创造理性交流的机会，归结导致出轨的家庭原因，正视它而不是逃避它，培养妻子对婚姻的信心，获得原谅后应该还会回到以前的生活轨道上。

但如果超过了六个月你们夫妻还生活在这种情绪之中，没有理性分析以前彼此在婚姻中的不当应对，那就说明夫妻双方已不能通过自身的努力走出婚姻困境，则需要向婚姻家庭专业方向的心理咨询师寻求帮助了。

独行者：嗯。

我知道该怎样做了！

李洪东：开心每一天。

独行者：谢谢，您也是！

在婚姻框架下无固定性伴侣的出轨，往往会给婚姻中的受害方造成难以弥补的心理创伤，并使其产生不信任感，但这种类型的出轨相较于存在第三者介入的婚姻出轨在“婚姻修复方面”相对容易达成。

作为受害方相对容易原谅过错方，认为是婚姻中不良应对模式激化出来的偶然事件。

一般来说，找到婚姻中的不良应对模式并解决它，出轨的事情就可以避免。

但我要提醒的是：一、还要关注过错方是否在内心中已经形成心理定式，也就是说他有没有养成在婚姻框架中主观感到不满意就会在婚姻框架外找情感安慰的习惯，如果习惯已经形成，则需要夫妻双方共同找到一种“在婚姻中主观不满意时的应对方法”，替代原来的习惯。

二、需要耐性。



## <<其实你可以活得不那么累>>

在事件中过错方和受害方都会发生微妙的心理变化，这是需要注意的。

过错方一般在请求对方原谅的过程中存在“破罐子破摔”的急躁心理，这时需要考虑到受害方正处于情感的彷徨期，因此要有耐心；而受害方也不要固执于自己的“有理”，从而人为地延长情感彷徨期，错失婚姻补救的最佳时期。

找到问题、解决问题才是婚姻关系中的相处之道！

P4-5

## &lt;&lt;其实你可以活得不那么累&gt;&gt;

## 后记

进入了心理咨询领域后，我接触到很多求助者，他们大多数是彷徨无助的人，忧郁的眼神后面是挣扎的灵魂。

他们在生命中不断地求索，却突然变得迷茫起来，经验与经验的碰撞虽然闪着火花，却没能照亮他们的人生，也没能点燃求真谛的火炬。

就像包裹在龙形折纸之巾探索道路的精灵，在习惯的作用下前行，却不知与异彩纷呈的世界只有一纸之隔，只需要一丁点儿力气，就可以一窥整个世界。

纸龙巾的精灵在迷茫之时，可以投掷手中的探路石，只要探路石破纸而出，精灵就会解放。

我个人认为，这本书虽然并非法宝，但我希望它能成为“灵魂挣扎者”的探路石，这也是我对此书的最大期望。

人是社会的构成元素，元素之间的相互关系和相互作用影响着社会的结构，也促进了社会的变迁和进步。

而那些需要心理帮助的人也是社会的重要组成部分，他们往往是善于思考、喜欢多问自己几个为什么的人。

心理问题无处不在，不因所处社会阶层的高低而有差异，但会因为所处境遇之不同而有不同的问题向度。

例如，生活在草根阶层的群体，他们往往不甘平庸，为了自己的人生目标不断奋斗着，他们通过各种方式丰富着自己的知识，在无限憧憬中描绘着自己的未来。

但由于他们所处阶层的限制，眼界相对不够开阔，知识面也相对狭窄，常常会在前进的过程中折断了风帆，碰触到暗礁。

再如，职场中刚刚崭露头角的精英人士，锐意进取的过程中虽然积累了许多成功的经验，但他们整日忙碌，每天都要处理庞杂的信息，难免顾此失彼，往往使家庭和工作之间失去平衡，不经意问就会觉得生活四面楚歌。

即便是功成名就的商业巨子也不例外，曾经的荣誉和赞美早已激发不起他们积极的情感，他们仿佛对一切都失去了兴趣，一切都是过眼云烟，不知道幸福感何处可寻。

心理问题是人的问题，产生的根源自然与人自身紧密相连，但也与社会的主流价值观息息相关。

当今社会，崇尚物质的倾向越来越严重，许多人把金钱当作唯一的目标，由此衍生出很多不容忽视的社会心理问题。

例如，物质至上的观念侵袭着我们的教育，学校盲目追求升学率，过分强调学习成绩，过分重视教学而忽视孩子正常的身心发展规律，也违背了顺势教育的原则，由此孩子身心发展的平衡被破坏，天性被抹杀，甚至产生种种心理问题。

当物质至上的观念腐蚀了婚恋关系后，明码标价的爱情使性关系变得不严谨，人们甚至把性当作游戏，这在一定程度上伤害了夫妻或者恋人之间的忠诚度和责任感。

物质至上的观念还导致现代人与传统文化的剥离，破坏了人与人之间的信任感，严重地损害了职场关系，当利益原则占据了道德的制高点后，职场中人与人之间的团结与合作就变得越来越艰难。

以上所举都是当今社会普遍存在的状况，预示着人与人之间的关系正在不断地疏离。

但人与人之间关系的疏离，恰恰又与人类以群体为依托、追求群体认同的心理要求相矛盾，于是，现实状况与内心期望的背离，使社会中人的心理问题的增多成为必然。

心理问题既然是人的问题，其治疗的效果就自然与个体的认知习惯有很大的关系。

如今有心理问题的人大多徘徊在求助的门外，他们或是因为对问题的认识不足而不知求助，或是陷于传统观念的误区而耻于求助，真正有勇气迈进心理求助之门的还是问题群体中的少数。

因无法自助，也无法求助，大多数人仍在心理问题的泥淖中苦苦挣扎。

其实心理问题人人都有，只不过轻重缓急有所不同。

较轻的心理问题就像生理上的感冒，简单的心理疏导就可以解决，如果不加以重视，也会成为严重的心理问题滞留在我们的思维中，左右我们的情绪，影响我们的生活。

如果问题严重到无法自拔的程度，再去寻求专业心理人士的帮助，就需要大费周折了，而且很可能因

## <<其实你可以活得不那么累>>

为错过了最佳治疗时间而事倍功半，更有甚者也许一辈子都走不出心理困境。这些年我虽然通过公益讲座、公益咨询以及微博等帮助了一些人，但仍然感到所做有限，因此提高人们对心理问题的认识，才是解决问题的关键。

心理问题是人的问题，其治疗的效果除了与人自身的认识有关外，还与人际关系密切相关。当我们需要帮助、支持的时候，谁会在我们的身边，给予我们支持和鼓励呢？是我们的亲人和朋友。

所以，良好的人际关系是个体尽快从心理怪圈中走出来的最佳渠道，也是进入最佳支持系统的重要途径。

在现代社会，平衡好物质与亲情、友情的关系已变得异常重要了。

不要忘了，“贪婪的人饱不了，吝啬的人富不了”，一切存乎于你的取舍之间。

良好的亲情、友情关系是你生命的重要组成部分，家庭是你孤单时的港湾，朋友是你永不相离的影子，因为他们的存在，你才拥有更强大的生存动力，因为把爱与温暖撒播到他们心中你才能感受到生命的价值与快乐。

时代的车轮永不停歇，社会的节奏也不会因为我们还没有准备好而暂缓，而心理问题的产生已经具备了普遍存在的土壤，所以我一直在思考，怎样才能让阳光照入我们的心田，驱散我们心中的阴霾。这需要广大的心理工作者共同努力。

在此，希望贡献自己的一份微薄之力。

于是，寄情于此书，希望它能成为大众解决自身心理问题的参考书、工具书。

尽管我的希望非常美好，但因心理问题林林总总，而本书的内容、篇幅有限，无法覆盖得更为广泛，这也令我感到遗憾。

因此，谨借此书抛砖引玉，希望更多的心理工作者参与进来，补足我的缺陷！

李洪东 2012年7月1日

## <<其实你可以活得不那么累>>

### 编辑推荐

我一直很犹豫是否出这本书，因为这是我在微博私信中答复粉丝日常生活中心理问题的写实记录，如果变成书出版了，我担心对于我微博的粉丝来说有所不妥。

但业内的朋友仍鼓励我出版它，他们说：现在社会上需要这样的心理百科全书，这是作为心理工作者应尽的一份社会责任；此外，如果微博中粉丝的名字经过修改，并且内容在保留问题本质的前提下加以调整，使人无法“对号入座”，就不会违反保密原则；再说，如果粉丝们知道李洪东编著的《其实你可以活得不那么累》的社会意义，对于将他们的案例提供出来帮助别人解决同类心理问题，也会感到欣慰的。

听了朋友们的话，我深感社会责任重大，最终决定出版此书。

<<其实你可以活得不那么累>>

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>