

<<拆掉心里的墙>>

图书基本信息

书名：<<拆掉心里的墙>>

13位ISBN编号：9787512702523

10位ISBN编号：7512702523

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：马志国

页数：269

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;拆掉心里的墙&gt;&gt;

## 前言

地狱天堂一念间 现在,请你翻开第二页,看一眼右下角的图。

那是什么?

你的第一反应一定是:骷髅,丑陋的骷髅!

而且,你的心头还会掠过一丝不安或恐惧,甚至想弃书“逃之夭夭”了。

但是,且慢!

再看看,仔细看看,难道你没有看出,那是一对可爱的情侣?

你看,特制的灯光下,白色的餐桌上,高脚酒杯斟好了葡萄美酒。

那边,健朗的男子向女子真情地拱手道贺;这边,婀娜的女子对男子羞赧中脉脉含情。

多么诱人的一幅佳人美景图,甚至美得让你目光“流连忘返”了。

你看,转念之间变了,丑陋变成了美好。

下面,是一个刚学数学的娃娃的一份练习题:  $3+2=5$   $3+3=6$   $3+4=7$   $3+5=8$   $3+6:8$  你第一眼发现了什么?

你一定说:“最后一个错了。”

”是的,年轻妈妈看到这份练习题,差不多都是这样的反应。

于是,妈妈们心头掠过一丝失望。

但是,且慢!

既然是只错了一个,算对的就是绝对多数。

一个娃娃刚开始就这样,多棒,多有希望!

你看,转念之间变了,失望变成了希望。

我们再看一个你也许似曾熟知的生活故事。

过去有位举人进京赶考,住在一个客栈里。

考试前几天,举人先后做了两个梦。

第一个梦,梦见自己在挺高的墙上种白菜;第二个梦,梦见自己下雨天戴了斗笠还打着伞。

这两个梦是不是预示了什么?

第二天,举人赶紧去找算命先生解梦。

算命先生一听,连拍大腿说:“你还是快回家吧,别考了。”

你想想,高墙上种白菜,不是白费劲吗?

戴了斗笠还打伞,不是多此一举吗?

”举人一听,心灰意冷,回到客栈收拾包袱准备败兴而归。

见此情形,店老板非常奇怪:“不是还没考试吗?”

怎么就回乡了?

”举人如此这般说了一番,店老板乐了:“我也会解梦的。”

我倒觉得,你这次一定要去考。

你想想,高墙上种白菜,不是高种吗?

戴了斗笠还打伞,不是说明你有备无患吗?

”举人一听,觉得店老板说得更有道理。

于是,他振奋精神做准备,满怀信心参加考试。

结果,真中了个探花。

你看,转念之间变了,失败变成了成功。

这真是——地狱天堂一念间。

那次,一个全国的培训会让我去讲课。

晚上一起座谈的时候,有朋友问道:“地狱天堂在哪里?”

”我说,在心里,都在人的心里。

是的,境由心造,境随心转。

人的心念,就是如此神奇。

## <<拆掉心里的墙>>

转念之间，我们眼前的世界就会变了样，不单主观的感受变了样，往往客观的现实也变了样。更奇妙的是，初念在地狱，转念到天堂，心念的转换，往往让我们听到的是福音。这，大概就是“初念浅，转念深”的道理吧。

我们的人生就是这样。

一个人的生活境遇如何，往往就在于你有一颗怎样的心。

你，或许还生活在中学，或许已经走进大学，或许已经步入社会，或许已经有了家庭。

不管人生走到哪一步，我们都希望自己一路坦途。

可我们偏偏会感觉事与愿违，不是这里不顺心，就是那里不如意，似乎人生路上总是障碍重重。人生障碍哪里来？

境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所造。

或者说，人生所有的障碍都源于心的障碍。

所以，要想转境先转心。

会不会转换心念，能不能跨越心障，也许是人生大智了。

转换了心念，跨越了心障，拆掉了心里的墙，我们就会看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，我们的人生就会走上坦途。

这便是境随心转了。

如何转换心念？

怎样跨越心障？

“心灵越障丛书”正好伴你一路前行。

它将帮助读者朋友在各自的人生旅程中，少一些障碍，多一些坦途。

20岁，是人生旅途的重要历程。

20岁，让我们的心灵走向成熟，也让我们心生很多困惑和迷惘：怎样取得学业的发展和成功？

怎样促进自我的成熟和完善？

怎样营造良好的人际关系？

怎样把握自己的情感生活？

怎样处理彼此的恋爱迷局？

怎样把握和善待两性心理？

怎样化解大学生活中的异常心理？

如此等等，我们都可以在这本书中寻找心路，转换心念，跨越心障，走向心的幸福彼岸。

心理咨询工作中，我知道了太多20岁左右的年轻朋友的心灵困扰。

正是其中最具有代表性的故事，让这本书容易走进读者的心中。

书中有故事，有案例，有问题，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲求科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。

当然，按照通例，故事中隐去了主人公的真实姓名等有关背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

全书分为几个部分，每部分有若干话题及分析指导。

最后一部分，还特意提供了心理自测量表。

好，拆掉心里的墙，让我们从现在开始。

马志国 辛卯夏月于空心斋

## <<拆掉心里的墙>>

### 内容概要

20岁左右，是人生旅途的重要历程，它让我们的心灵走向成熟，也让我们心生很多困惑和迷惘：

怎样取得学业的发展和成功？

怎样促进自我的成熟和完善？

怎样营造良好的人际关系？

怎样把握自己的情感生活？

怎样处理彼此的恋爱迷局？

怎样把握和善待两性心理？

怎样化解异常心理？

如此等等，我们都可以在《拆掉心里的墙——20岁从心开始的人生经营课》这本书中寻找心路，转换心念，拆掉心障之墙，走向心的幸福彼岸。

## <<拆掉心里的墙>>

### 作者简介

马志国，心理学者，应用心理学研究员，知名心理咨询师、心理散文作家、天津市心理学会、心理卫生协会、社会心理学会、教育学会、家教研究会、科普作家协会会员，天津市法制心理学会心理咨询专委会副主任，中国心理学会会员，中国国际创新教育学会会员，中国性学会性心理专委会委员，中国管理科学研究院研究员，中华医学保健国际研究院研究员，中国教育家协会理事，《中国青年研究》等多家报刊特邀专家，中央及地方多家电视台心理节目特邀嘉宾，应邀多次出席国内外学术会议，多次到全国各地举办讲座，在《中国教育报》等20余家报刊开办心理专栏，入典《中国专家大辞典》、《世界名人录》等10余部典籍。

著有心理论文及心理散文2000余篇，著作30余部，计1000万字。

著述风格独特，多项成果荣获大奖，反响强烈。

从事心理咨询与研究20余年，接待各地心理求询者无以计数，享誉全国。

恪守心理咨询师之道，诚做心理求询者之友，为其从业准则。

老老实实为人，认认真真做事，为其人生信念。

<<拆掉心里的墙>>

书籍目录

- 地狱天堂一念间（代序）
- 拆掉学业心障之墙 成功从“心”开始
  - 走进大学的“第一课”
  - 别忘了自己是大学新生
  - 学会接受自己的平凡
  - 普通大学不是你的鸡肋
  - 高职生，一样收获成功
  - 走进大学门，为何学不进去
  - 兴趣不在我的专业上
  - 魔咒一样的英语考级
  - 让人失落的班干选举
  - 别盲目卷入“校园代理”
  - 该怎样面对“考研情结”
  - 面对毕业求职的困惑
- 拆掉自我心障之墙 和自己好好相处
  - 都知道我是一个坏女孩
  - 接纳自我，才能完善自我
  - 男孩躲进阅览室的背后
  - 你的一位“特殊朋友”
  - 男孩，整容还是调心
  - 女孩，你不是丑小鸭
  - 同学丢东西，为何我害怕
  - 人生高度不是身高决定的
  - 牵手不为爱，为什么
  - 不敢见导师的女研究生
  - 男子汉的“女孩气”
- 拆掉人际心障之墙 别把阳光关在门外
  - 人际回报期望太高了
  - 对朋友冷热不均好不好
  - 竞争的本质是什么
  - 干涉别人“内政”的背后
  - 别把阳光关在门外
  - 人际依赖的女孩
  - 一个女孩的人际障碍
  - 一个男孩的人际过敏
  - 别人为什么排斥我
  - 女孩为何手机骚扰成瘾
  - 同性缘，异性缘
- 拆掉情感心障之墙 让心回到家园
  - 你的池塘里有多少青蛙
  - 从“睡生梦死”中醒来
  - 他为何心生杀机
  - 你的故事与爱情无关
  - 别让感情拖泥带水
  - 未必是爱情的力量

<<拆掉心里的墙>>

女孩不可思议的故事  
她为何不准我和女孩好  
女孩走过“师生迷情”  
和父母冲突的背后  
女孩为何如此恋家  
拆掉恋爱心障之墙 爱是需要理由的  
心中男孩成了别人的男友  
女孩为何怕交男友  
面对依赖我的“男性朋友”  
爱，也要先积累一点儿资本  
为何将“爱情”乔装成“友情”  
不再蒙蔽自己的眼睛  
恋爱不是要改造一个人  
爱情不是“单相思”  
女孩何来“恐男症”  
如果过分取悦你的男友  
一见钟情与日久生情  
拆掉两性心障之墙 学会做它的主人  
走出童年性伤害的阴影  
性梦不是“鬼东西”  
男孩为什么担心坐牢  
女孩的心灵不再蒙尘  
忧虑乳房畸形的女孩  
担心阴茎短小的男孩  
网吧性测试让我陷入噩梦  
总看异性敏感部位的痛苦  
怕男人坐在我对面  
揭开跨国之爱的面纱  
修复处女膜，还是修复心灵  
善待“第一次情结”  
拆掉异常心障之墙 心病还须心药医  
别让“手机依赖症”赖上你  
签名，让我紧张让我怕  
疑病症：心灵避难所  
女孩“怪病”的背后  
吃，吃，奇怪的贪吃  
一段非常的“另类恋情”  
担心妹妹的处女膜  
虚构的小孩叫爸爸  
窥阴，让年轻人掉进深渊  
玉足，我既爱又恨的美女蛇  
怎样告别“受虐幻想”  
自我心理测试 看透自己的心  
你的心理健康吗  
你的情感稳定吗  
你的意志品质如何  
你属于哪种气质类型

<<拆掉心里的墙>>

你的性格倾向怎样  
你的恋爱心理如何  
你的人际环境适应能力如何  
后记



## &lt;&lt;拆掉心里的墙&gt;&gt;

## 章节摘录

走进大学门，为何学不进 心路迷障 刚入学，为什么那么在乎毕业证 刚刚从外地讲课回来，就应高玮一家的强烈要求接待了他们的来访。

作为一名大学男孩，高玮是凭自己的实力考进重点大学的。

可让人意外的是，一个学期下来，寒假回到家里，高玮却满脸沉郁，痛苦地对父母说，如果现在有工作，真的不想上学了。

父母慌了神，忙问孩子考试成绩，高玮说考完了就放假，自己也不知道，反正是不好。

母亲赶紧跟学校联系，老师说，考试只有一门过关，其余四门都要补考，正准备与家长联系。

这下父母更是茫然：孩子从小学习就很好，还经常参加竞赛，而且老实踏实，也懂事，也听话，怎么进了大学成了这个样子？

孩子是不是脑子出了问题，是不是得了精神病？

高玮究竟出了什么问题？

高玮说，刚刚走进大学的时候，很茫然，很不适应。

大约一个月后。

自己也不知道脑子出了什么毛病，就学不进去了。

自己从来不逃课，每天上课都坐在教室里，可就是什么也没听进去。

到晚自习的时候，就想把白天落下的课补回来，可又害怕，害怕碰书本，害怕碰学习的事情，有时候就去网络教室玩游戏。

其实，也不是多想玩游戏，就是因为这样可以不碰书本了。

结果，落下的课程越来越多。

晚上常常睡不着觉，总是想象，自己拿到毕业证以后，找到了一个怎样的工作，有了一个怎样的出路，然后又想象，如果自己拿不到毕业证，结局会怎样的不好。

结果越想越怕…… 在高玮的诉说中，不经意间反复说到“害怕”，怕碰书本，怕碰学习的东西。

作为学生，长期处于这样的心态，难怪他不想上学了。

可是，高玮为什么出现这样的问题？

我观察到，会话中高玮的一切反映正常，倾听和诉说都很好。

他自己也说只要不碰学习的东西，平时读书看报，脑子一点儿问题都没有。

那么，高玮为什么学习不进去？

为什么又那么在乎毕业证？

心理透析 为自己准备了一个“借口” 随着咨询会话的深入，我逐渐看到了高玮心理问题的根源。

高玮有一个大他两岁的堂哥，爷爷奶奶对他们兄弟俩百般疼爱，什么都不让他们干，却对他们的学习期望很高，看管很严。

两年前，高玮的堂哥终于考上了大学。

但是，考上大学的同时也就摆脱了家庭的监管，结果是上网成瘾，荒废了学业，只带着一个肄业证回了家。

这下，整个家族把希望寄托在了高玮身上。

母亲对高玮的期望更高，总是说要超过堂哥。

平时，高玮的妈妈对孩子学习就从来没有满意的时候，高玮学习有几次明明拿了奖，妈妈也没有夸奖过一个字。

高玮的堂哥没有拿下毕业证，更成了高玮母亲的一块心病，总是担心高玮跟堂哥一样。

就是在这块心病的驱使下，高玮的妈妈整天对高玮喋喋不休。

高玮拿到大学录取通知书之后，妈妈更是喋喋不休：千万别像你哥哥那样，千万别像你哥哥那样……

高玮说，妈妈整天唠叨，整天唠叨，弄得我脑子简直要爆炸了，整天心惊胆战的。

别人拿到录取通知书，都是兴高采烈，满心轻松，都是长出了一口气的感觉，可我却怀着非常沉重的心情走进大学校门的。

来到新的校园，到底暂时地给我带来了一缕新鲜的空气。

## &lt;&lt;拆掉心里的墙&gt;&gt;

可是，由于从小妈妈太多的照顾，我对新生活感到有些不适应。

妈妈对我更不放心，规定我每周必须给家里打一次电话。

没想到，每次电话里，妈妈都是没完没了地重复过去的话：千万别像你哥哥，千万别拿不了毕业证啊！

而且，妈妈说得越来越严重。

结果，打电话成了我的负担，最怕听到妈妈再说起哥哥，再说起毕业证。

结果，大约入学一个多月后，我听课就出现问题了，就听不进去了，就越来越怕碰学习的东西了……

至此可以诊断，高玮没有精神障碍，没有心理疾病，更没有脑子方面的问题。

那么，高玮的问题是怎么回事呢？

高玮学习学不进去，怕碰学习的东西，是一种潜意识里的回避反映，用心理学的话说，叫做“自我设障”。

什么叫自我设障？

心理学上有这样一个实验。

研究者把被试者分为两组，让第一组被试者相信他们在测验中很有可能会成功；让第二组被试者相信成功的可能性不大。

然后，两组被试者同时被告知，实验是为了测试两种新药物在测验成绩上所起的作用，一种药物被认为能促进测验成绩；另一种药物可能削弱测验成绩。

然后，让被试者自由选择服用哪一种药物。

结果，第二组比第一组更愿意服用可能削弱测验成绩的药物。

为什么出现这样的结果？

就是第二组被试者认为自己成功的可能性不大，宁可服用削弱成绩的药物，给可能的失败预备一个“借口”。

这就是“自我设障”。

所谓“自我设障”，就是面临被评价的威胁时，为了维护或提高自尊，而做出的对成功不利的行为或言辞，这就好比给成功预先设置了一个障碍。

比如，我们经常发现，临近考试了，有些学生不努力学习而是四处游玩，或者说自己感到焦虑；再如，在重要的比赛前，有的运动员却不认真进行训练，或者说身体不好。

人为什么要自我设障呢？

自我设障主要是人维护和提高自尊的一种方式。

由于自我设障行为的存在，人可以把失败归咎于这个行为，而不用归咎于自己的能力。

这样，如果失败了不至于太丢脸；如果成功了就更有面子，在别人眼里会更有能力。

再有，自我设障还可以缓解焦虑情绪和心理压力。

我们再来看高玮的情况。

毕业证，是高玮非常希望得到的一个东西，又是非常害怕得不到的一个东西。

妈妈反复地说堂哥的失败，又强化了高玮的这一心态，给了高玮强烈的心理暗示：你很可能拿不到毕业证。

万一自己真的拿不到毕业证，如何了得？

如何交代？

如何说得过去？

同时，面临大学新生活的种种不适应，又加重了心理压力。

面对如此重压，怎样才能给自己的心灵减轻一些压力？

也许最好的出路是事先给自己找点“借口”了。

于是，就出现了脑子学习不进去的毛病。

这就好比前面实验中的第二组被试者，因为事先服用了削弱成绩的药物，成绩不好的结果便也在情理之中了。

高玮就是这样用学习不进去来“自我设障”的。

有了“学不进去”这个“借口”，拿不到毕业证也不丢脸，万一还能拿到毕业证自然更有面子。

## <<拆掉心里的墙>>

当然，这都是潜意识中的活动。

高玮领悟得很好。

沟通至此，他说，他也隐约感到自己是在逃避，就是不清楚是怎么回事。

现在明白了，总是觉得学不进去，就是因为过于担心拿不到毕业证，而不知不觉中为自己准备了一个“借口”。

心灵跨越 该让“自我设障”见鬼去了 许多时候，人一旦看清了自己，也就找到了解决问题的出路。

为了帮助高玮进行认知调节，我们做了较多的沟通。

高玮终于重新对学业和人生有了新的认识，终于领悟到人生的意义在于生命的过程，因而不能过于关注结果。

这样，就可以扔掉包袱，轻装前进，脑子也就会正常工作了。

最后，高玮决定从当天晚上就开始尝试。

我建议他彻底扔掉对毕业证的关注，只关注眼前的每一道习题，每一个练习，低起点，小目标，短时间，再逐步发展。

随后，与高玮的父母再次沟通，说明了高玮的问题根源。

高玮的父亲有些埋怨地对高玮母亲说，你看怎么样，就是你，总是拿他堂哥的事儿给他加压。

转而对我说，说心里话，连我都让他妈妈叨咕得头昏脑涨，更何况孩子了。

高玮的母亲也红着脸一个劲儿地自责，是我对孩子期望太高了，给孩子压力太大了…… 我们约定，父母不再干涉高玮的学习，不在高玮面前再提堂哥的失败，不再提毕业证的事，帮助高玮彻底搬掉压在心头的巨石，让他轻装前进，自主地安排自己的学习生活。

几天后，电话里传来反馈信息。

高玮说，他的心态已经明显好转，心里轻松了许多，脑子也正常了，翻开书本也能学得进去了。

再一次来访的时候，是高玮就要返校的前夕。

我们就学业和人生再次进行了很多沟通。

临别，高玮笑了：“以后该让‘自我设障’见鬼去了，谢谢您帮助我找到了未来大学生活的希望。

” P17-21

<<拆掉心里的墙>>

后记

算起来，“心灵越障丛书”的写作，三年前就动手了。

现在，丛书终于可以相继付梓问世，要感谢太多的助缘。

感谢我多年来接待过的每一位心理咨询的朋友。

是他们源于生活的实际心理问题，推动着我对心理咨询及心理健康的不断深入研究。

感谢我的老朋友、本书策划编辑李白沙老师，我们有过愉快的合作。

李老师对人的坦诚热忱，对书的精益求精，感动着我，激励着我。

感谢我的妻子骆志霞，她是我们的家政部长，不，是我们的家务院总理，没有她精心照料这个家，我不可能完成这套丛书的写作。

感谢多年来我的每一位读者朋友，因为拥有读者，让我的写作变得更有意义，更有动力。

靠诸多的助缘，这本书和读者见面了。

我知道，虽然我做了最大努力，由于个人的水平所限，书中难免不足甚至谬误。

如果能够得到读者的指点，得到专家的教正，更是我的幸运，我这里先致谢了。

同时，欢迎读者朋友与我联系。

当然，作为心理咨询师，更愿意为需要的朋友提供心理咨询服务。

如果来信，请寄天津市宝坻区邮政16信箱，邮编：301800，或发e—mail：tjhdmgz@sina.com；如果来电，请在周六晚7—10点拨通我的心理咨询专线022—29228042；如果上网，请登录http： xijk.bdyz.cn；如果来访，请别忘了了一定事先预约！

马志国 辛卯初秋记于空心斋

## <<拆掉心里的墙>>

### 编辑推荐

境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所造。

转换了心念，跨越了心障，拆掉了心里的墙，我们就会看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，人生就会走上坦途。

马志国编著的《拆掉心里的墙——20岁从心开始的人生经营课》中有故事，有案例，有问题，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲求科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。当然，按照通例，故事中隐去了主人公的真实姓名等有关背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

全书分为几个部分，每部分有若干话题及分析指导。

最后一部分，还特意提供了心理自测量表。

<<拆掉心里的墙>>

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>