



主讲人小传

胡邓 中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任、副教授、博士、人大四大名嘴之一。多次受邀到中组部、财政部、交通部、人社部等多个国家机关部委授课，广受机关干部好评。

用心理学的知识解决生活问题

我特别不喜欢用心理学的原理去分析大家，然后老是找问题。这个世界上问题有没有？有，但是我相信，办法总比问题多。我们要做的事情是什么？用心理学的原理看这个世界，帮助别人找到问题以后给予解决的方法。

更多的时候，我们要用心理学的眼光去改变生活，改善生活，让生活更美好。

比如，男同志回家以后，老婆特别爱说话，过一会儿跟你讲：“老公，你看咱们家那个阳台上的多肉是不是长疯了，咱们换一种花养吧。”你说：“哎，好嘞。过一会儿老婆又跟你讲：“老公，你看我们这个窗帘上的纱帘都四年了，都已经有了灰了，我们把它换了吧。”你说：“哎，好嘞。过一会儿，老婆又跟你讲：“老公，你看我这个头发刚刚染了一块，你觉得好看吗？”你说：“嗯，好看。老婆就觉得很生气：“你头都没回，你怎么看呢？你说我隔着电脑屏幕反光看的。然后就会为这个事情吵架。老婆也想啊，你回家为什么不跟我说话呀？当初你追我的时候不是话挺多的吗？我看你在单位里，跟那些女同志话也很多嘛，怎么回家见了老娘就话没了？”

其实心理学早就做过研究，男人一天只说七千个单词，女人一天要说两万个。当你知道这个差异以后，你回家就不生气了。老婆在家叨叨，哦，这姐们儿今天一天两万个词没达标，回家发现老公不说话了，哦，这哥们儿七千个额度用完了，再用就肾亏了。于是就不吵架了。心理学改善生活，心理学让生活更美好。在心理学的原理和基础上，跟生活紧密联系起来，找到解决问题的方法，让我们过得更开心，更快乐。

要让孩子以他的方式去成长

现在大学生整体自杀率不高，但是集中。第一个集中在三到六月，三到六月是精神卫生状况高发期，全国一半以上的精神病三到六月首发。第二个集中，集中在名牌重点高校，每年三到六月，名牌重点高校心理中心的主任每天提心吊胆，春暖花开开了，惊蛰了，万物复苏了，精神不太健康的人开始有一些动向了。

名牌重点高校的学生压力很大，校园里碰见一个小孩，不是省状元就是市状元，不是市状元就是县状元，最不济也是村状元。一个班三十个同学，各级状元扎堆开会了。期末考试只能有一个人得第一，请问，曾经的二十九个状元怎么办？你说他压力大不大？某大学数学系一个保送来的小朋友，开学刚刚十天，因为老师留的数学作业题没做出来，在宿舍上吊自杀。遗书上写得很清楚：我以前是省里的数学王子、奥数冠军，没有我得不来的第一，没有我解不开的题，怎么到这就不行了。得不了第一也就罢了，居然连老师留的作业题也做不出来了，我的人生毁灭了，我的梦想破灭了，我的未来没有了，我无颜见山西父老，未了还说了一句话：我做不出来也就罢了，隔壁那个甘肃考来的家伙居然还做得出来。

家长要明白一件事，我们要按照孩子自身成长的规律让他去发展，去促进他成长，千万不要拔苗助长。有多大的胃吃多少饭，有多大的能耐蹦跶多高，千万不要攀高枝。

如果说这孩子，每天就知道玩，我工作特别忙，他妈妈也忙，我们也没有时间管，那将来可能就是职业技术学院，那就上吧。如果说这个稍微管一点，拎一拎，他能上江南大学，那还行。如果说要是快马加鞭，找个老师辅导辅导，他能够上复旦，上人大，那挺好。如果说这个孩子早晨5点钟起床开始背单词，学习到夜里12:30才允许他睡觉，军事化管理，训练一年他上了清华北大，那他这么努力，这么用功，这么拼命地上了清华、北大，进去以后，只要他稍微一不努力，全班倒数第一，他拼命用功、拼命努力，还全班倒数第三，你说他觉得活着有意思吗？我是心理健康老师，我1992年本科毕

拥有阳光心态 开启幸福之门



有人问：为什么明明觉得日子过得好了，反而心情跟不上了？怎么活得开心，活得快乐，怎么样用一个好的心态面对压力，管理情绪，活出幸福生活的感觉？

日前，中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任、副教授、博士胡邓走进泰州干部教育名家讲坛，以《阳光心态与心理调适》为题，将抽象的心理学知识融入生活小细节，结合大量形象的生活实例，深入浅出细致讲解，用诙谐幽默的讲课方式，生动诠释了如何运用心理学知识面对压力并让生活变得更美好。干部教育名家讲坛由泰州市委组织部、泰州市委党校共同举办。

业留校工作，1993年在《中国青年报》青春热线开始从事青少年心理咨询一直到现在，2005年在人民大学做心理中心主任到现在，说句心里话，虽然我儿子江南大学毕业的，就在无锡找了个好工作，经常开车回来看看我，周末的时候我们可以吃顿饭，逢年过节，我们家里吃着火锅唱着歌。对孩子的成长，我作为心理健康老师，要跟大家嘱托一句：要让孩子以他自己的规律、他的方式去成长。咱们只是出一把力，不要拔苗助长。

找到适合自己的减压方式

中国人是全世界平均工作时间最长、隐性加班最多的人，这句话是郎咸平说的。我做压力管理研究，发现中国人的减压方式，全世界第二。

日本人的压力非常大的，12900万人住在4个岛上，煤炭、石油、天然气、铁矿石、稀土，要什么没什么，除了地震，什么都没有，但是GDP曾经全球第二，现在是全球最大的隐性富豪。2015年世界专利组织报告，全球50%的专利技术掌握在日本人手里。从2000年到2016年，日本每年出一个诺贝尔奖获得者，一年一个，出了17个。日本人很勤劳，很勤奋。我们有一个词叫“过劳死”，太忙于工作了最后容易出问题啊，但日本人平均寿命怎么还能男人83岁，女人89岁呢？

经过多次考察，我发现，日本人的减压方式全球最丰富、最多样、最变态，因此社会治安全世界最好，刑事发案率全世界最低，人均寿命全世界最长。日本社会运用了中国的传统智慧叫“大禹治水”，上班的时候有多少压力，一下班给你很多途径宣泄掉。

日本男人下了班以后，都不回家，干什么？去减压。六七十岁白发苍苍的，在电子游戏厅打游戏，日本电子游戏厅打游戏的都是老年人。四五十岁的去酒屋，喝酒、聊天，二三十岁的年轻人去闲逛购物，通过很多途径把压力释放出来。

当你心理疼里疼的时候，你看世界哪儿都不好，当你心里没有疼了，你心情是通畅的，看世界哪儿都美好，看什么都顺眼，心情会决定你对世界的认知态度。所以我们经常讲，一定要把心情搞好，把压力要卸掉，把情绪要宣泄掉。

核心目标是什么？找到适合自己的减压。比如我喜欢喝绿茶，早上起来，先得沏一杯绿茶。有的人喜欢打乒乓球，有的人喜欢游泳，有的喜欢健走，有的人喜欢去健身房，各有各招。

在心理中心工作压力非常大

心理中心经常有各种各样的事情突发，我们心理中心去年一年每天接待9.7万人次，有着各种各样的心理问题。我到了假期，通过背包旅行减压。从1988年就开始背包旅行，年轻的时候一个人，娶了媳妇儿，两人，生了娃，三人，我孩子8个月就被我背着出去玩去了。

画一头猪，看看你的心态

心理学本身是个假说。什么是假说？是假设有这样一套理论体系，通过这套理论体系来帮你解决问题，但是这套理论体系本身看不见摸不着，不可验证。

为了让大家有一个直观的了解和感受，给大家三分钟，在纸上画一头猪。心中的猪是什么样就画什么样，不用参考别人。

如果这个猪画在纸张的上半部分，你是一个积极乐观的人，画在纸张的中间部分，你是一个现实主义者，画在下半部分是个有点保守，居安思危的人。你先看上下，画在什么方位了。这个没有好坏之分，它只是心态的表达。

如果猪整体面向左边，你是个相信传统、并且很友好、能够清晰地记住日期和别人生日的人；如果猪脸冲右边，你是一个富有革新精神、积极主动、但是对家庭和日期没什么概念的人。如果猪脸面向自己，那是个有点自恋的人，有点自恋中心。请大家记住，在心理学里，自恋是个好的词汇，一句话，六个字，一定要记

住：有自恋，没自杀。自恋的人不会干掉自己。

如果猪画得非常详细，你有比较强的分析能力，谨慎小心，对事情持怀疑态度，适合到审计部门、纪检部门、监察部门工作；如果这个猪画得很简单，属于情绪化，天真，对细节不在意，勇于冒险的人，这样的同志适合到共青团、招商引资、开发办、经济开发区这样的地方工作；如果猪少于四条腿，可能没有安全感或者处于变动生活中，如果猪多于四条腿，属于精神分裂；耳朵画得越大越是个好的听众，共青团、妇联、工会，做这些相关工作比较好，尾巴越长，对生活越满意。

心理学有个基本假设：人的内在人格结构能够通过外显的行为呈现，你外在的东西其实是你的内心状态的呈现。比如，常年留短发的女同志相对来说脾气有点急，做事情风风火火讲究效率。跟她在一起工作的时候，就要短平快，要跟上她的节奏。如果这个领导常年留长发，甚至还烫成波浪卷的，这样的领导相对来说脾气慢一点，缓一些，做事情细一些，你在交材料的时候不能出标点符号上的错误，一个要看仔细。男同志，长年穿暖色系服装的人，热情开朗，乐意与人交往，常年穿冷色系服装的人，严谨、保守、注重秩序。不同颜色的衣服，不同的发型，还有手机铃声的不同，都可以显现内在的人格结构、内在的心态。心理学是通过外在的东西探索人的内心。

现代人的三个压力来源

现代人有三座压力大山：事业、家庭、生命转型。

第一个，事业要上台阶。需要四个核心要件：第一，个人要有能力；第二，人际关系要好；第三，上级领导欣赏你，要跟上级领导搞好工作关系，让领导欣赏到你的能力；第四，运气，在个人心理健康层面，我希望大家拿出20%的空间相信这个世界有不确定的因素，金融界叫“黑天鹅事件”，一定要相信这个世界上有不确定的东西，把一些事情放到不确定性上去思考，你能想得开，能保持一个好的心态。

第二个，压力来自于家庭生活。家庭生活有三个压力点：夫妻关系、亲子关系、婆媳关系。

第一条，夫妻关系。心理学早就做过研究，夫妻争吵的内容有69%永远无法解决。两口子吵架吵了白吵，天天吵架感情容易吵没。中国夫妻是什么呀？男同志回家，女同志说：那，你倒挺会回来的，老娘菜刚炒好你就回来了，你闻着味回来的吧，你？你说：那是啊，我鼻子尖啊。你看，这叫中国夫妻。所以说夫妻之间一定会争吵，因为我们是亲密关系，亲密关系是不设防关系，如果夫妻相敬如宾，宾是客人，是外人，你把对方当外人说明什么？说明心里还藏了一个内人。所以说一定会吵。夫妻平等关系，亲密关系，就会起冲突，起争执。天天吵，不行；三五月，吵吵更健康。有的时候，三五月发个小脾气，吵个小架，有利于夫妻感情增进。

第二条，亲子关系。我们最难熬的，和孩子之间的关系就是孩子到了青春期，请大家记住一句话，从此你的心里就会释怀很多，这句话，短话是这样说的：青春期叛逆是军事演习，长话是说：青春期叛逆是孩子获得未来社会竞争力的演练，属于军事演习。也就是说，青春期的时候，孩子跟你斗，是为了什么？将来能在社会上打拼。这是他演练的一部分，通过跟你斗，他将来能成长，能在外头打拼出来一片天地。

如果赶上孩子青春期叛逆，你就记住练一功：真善忍。没别的招数。这是他心理发育正常的过程，过去多子女，青春期叛逆比较分散，咱们小的时候，欺负哥哥，欺负姐姐，欺负老师，把体育老师的自行车轮胎气门芯给拔了，让他骑不了回家，这都是青春期叛逆。

现在多是独生子女，哪有哥哥和姐姐去欺负啊？那么叛逆对着谁了？就对着家长了，对着老师了。

第三条，婆媳关系。从精神分析的角度讲，普通家庭婆媳吵架是正常现象，为什么呀？因为婆婆是儿子的亲妈，是你丈夫的亲妈，什么叫亲妈，八达岭野生动物园，北京老虎出来吃人了，丈夫出来没有，出来了，出来追了两步，迅速跑回车里打电话求救了。亲妈从后座上出来，直奔老虎屁股而去，踢老虎屁股。结果老虎转过身来把亲妈吃了，女儿获救了。这就是亲妈。婆婆是谁？丈夫的亲妈，对儿子的那种爱是能把命都给了的爱，对媳妇是做不到的，从本能上做不到。所以，婆媳关系，把要求的标准降低，满意度就会提高。

第三个压力源，生命成长、转型带来的压力。心理学做了研究，50多岁的男人，如果夫妻感情比较好，婚姻基础比较牢靠，出现了婚外恋，不经过任何干预，一年左右自动消失，为什么？都是生命转型

带来的一种控制欲的呈现，内心失控，生命在失控，要去控制。

心态好，世界好，心态不好，山珍海味吃了没味道。心态好世界才能好。怎么调整心态？从这个角度讲，临床心理学就是主观唯心主义，它强调心理事实重于客观事实。比如，夏天别洗车，一洗车就下雨，好容易把车刚擦干净，晚上就下场雨。下雨和洗车有关系吗？没有关系，但是在我们心理上它就有个心理事实的存在。临床心理学，或者心理咨询与治疗，它不管外边刮风下雨，只管你内心是否阳光灿烂，做调整也就是调整你的内心：怎么看待这件事。所以说这就是从主观的角度来改变，改变从心开始。

五个减压的窍门

第一个，学会替代。人和人打交道，难免有情绪，要掌握安全的情绪发泄模式。

第二个，学会认同。认同是教我们怎么带队伍。21世纪，能把一支队伍带好，光靠给钱是不行的，除了用情感留人，用事业留人，还要再加上一句，要用理念、核心价值观和理念留人。

社会心理学告诉我们，所有的人都是孤独的小动物，人人渴望与他人连接，形成团体归属感，避免个体孤独。要想避免个体孤独感，把人都团结在一起，要有一套符合咱们工作特色的核心理念价值观，大家认同了，心往一处想，劲往一处使，工作就好开展，事情就好干了。核心理念价值观不用多么高大上，可以很简单，具体到现实生活，具体到工作岗位。

第三个，学会比较。我们经常跟人做比较，比较的时候，经常犯两个致命的错误：第一，和具体的人比；第二，不自尊拿自己的短处跟人家的长处比。就要学会正确的纵横比较，学会在欠缺中发现资源，养成阳光心态，更好地保护自己。

第四个，学会释放。要有减压途径和渠道，鼓励女同志多看韩剧，韩剧有《三三》、《车禍、癌症、死不了》。看韩剧不好的，三分是剧情，七分是自己。借着韩剧的剧情，把心中不开心的事哭出来。男同志可以喝干红、啤酒，少喝烈性白酒。中国农业大学的营养学家范志红副教授，干红有利于心脑血管的软化，有利于减缓新陈代谢，有利于身心健康。一瓶干红750毫升，三天必须喝完，要不然就氧化了。每个人每天不能超过500毫升。营养学和心理学共同研究发现，啤酒有利于缓解愤怒情绪。

第五个，学会放空。要学会让自己短暂地发呆。女同志可以练瑜伽，跟着老师的引导语和音乐，思想放空，心情放空，这是一个很好的训练。男同志可以学一学太极，太极是很好的健身操，是放松训练。各种各样的放松方式，核心目标是一个：让自己暂时空一下，快速充电。很多人都有这种感受，特别辛苦、特别累的时候，打盹打个十分钟，比如正好坐车，打十分钟的盹，一醒过来，觉得精神恢复得很好，比睡一晚上觉还恢复得好，这就是快速充电。

轻轻地闭上眼睛，靠在椅子上，听一段减压的音乐，想象自己在沙滩边，放空一下。工作压力比较大，非常紧张的时候，就这样五分钟，给自己短暂地放空。

心理健康，我个人认为有两个简单的标准：第一，自我认同加社会认同；第二，健康与不健康是一个连续谱。什么叫自我认同？自己喜欢自己，自恋，画小猪面向自己，觉得自己挺可爱。什么叫社会认同？别人觉得你也不错。二者都有心理健康就健康，二者缺一都有病。一定要自己喜欢自己，这是第一位的。第二位，别人觉得你也不错，挺好的。

而且还要接纳一件事：健康与不健康是一个连续谱。我们要接纳自己有负面情绪，接纳自己心情不好的时候。请大家记住，接纳自己有郁闷，有抑郁，有焦虑，持续不超过三周，自己康复，那都是正常的。持续三周以上，要去见心理咨询师，持续一个月到一个半月，还得不到解决，可能就要看医生。每天都高兴想得开的那叫神经病，每天都不高兴都想不开，那叫抑郁症。正常人是什么？想得开，想不开，想不开，想得开，来回波动。

最后五句话结束今天的心理健康讲座。第一，笑口常开，悦纳自己。要有自我满足感。

第二，拥有健康的爱。健康的爱就是无条件的爱。我们经常犯一个错误，我们爱别人，给别人附加条件，尤其是对孩子，孩子成绩不好，我们就说，怎么不好好学习？对待起爸爸妈妈吗？这是一个错误，请大家一定记住，我们对孩子的爱一定是无条件的爱，你成绩第一，你是妈妈心中的宝，你成绩倒数第一，你还是老娘心中的宝，但是我希望你成绩好一点，我给你找家教。一定要怎么样？无条件的爱。你就是我心中的宝，你考什么样都是我心中的宝，但是我希望你好一点。

第三，懂得合理工作。一个人成功不叫成功，一个团队成功才是成功，成为一个战斗的、团结的堡垒。要用心工作，尽力工作，同时也要让别人一起工作，一片红才是红。

第四条，享受生活。最后一个，每天遇见伟大的自己。既然我们已经活到了今天，活到了现在，没有什么大问题、大毛病，我们就要开开心心、开开心心、快快乐乐地活下去。（根据录音整理，未经本人审阅）