


养生心理学

天才·情商与

*Tiancai Qingshang
Yu Xinli Zhiliao*

心理治疗

杨仲明 著

 中国农业出版社

◆ 养生心理学

天才 · 情商 与心理治疗

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天才·情商与心理治疗/杨仲明著. —北京: 中国农业出版社, 2008. 9

(养生心理学)

ISBN 978-7-109-12923-8

I. 天… II. 杨… III. 儿童-心理卫生-健康教育: 家庭教训 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 135083 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 洪兆敏

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 14 75

字数: 361 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 22.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

而今的父母都希望自己的孩子天才、成功与健康。

现实中，天才的孩子未必成功，成功的孩子未必健康。要孩子天才、成功又健康，的确不是一件容易的事，但也不是不可实现的事，这需要父母的智慧，需要父母知晓新道学的理论与成果。

新道学是承继了古典道学的精义，吸取了现代科学的成果发展而来。古典道学涵盖了庄、禅及中医，其核心部分是养生。新道学的核心理论则是养生心理学。

《庄子》开篇就阐述了人具有无穷的潜力。禅家也认同这一见地，认为人生而具有成为生活艺术家的潜力，但古往今来真正成为生活艺术家的却凤毛麟角，绝大多数人把生活搞得一团糟，原因是他们看不到这种潜力。中医则是通过发掘人的这种潜力来治病。现代科学已证明：人类的确具有这种无穷的潜力。

如果你希望你的孩子天才、成功又健康，那么你就要注重从小发掘孩子的这种与生俱来的潜力。

每一个孩子天生就拥有天才般可拓展的巨大潜能，要想培育一个天才儿童，家长要做的只是去开启孩子与生俱有的心灵宝库。但是大多数家长总是会在不知不觉间忘记自己的使命，落入陷阱，认为只有谆谆教导才是教育。身为家长，必须时刻提醒自己不要陷入这样的误区。育儿过程中最重要的一点，在

于愉快地度过每一天，家长要开开心心，孩子也要开开心心。

但是，望子成龙过于心切的家长，往往会不自觉地对孩子施行过分的教导，一味地灌输。开启孩子心灵宝库的钥匙是什么呢？就是要放轻松。过分地焦躁和不安，认为自己的孩子这也不行那也不行，四处培优，恨不得教自己的孩子一夜成为天才，这样的做法万万不可取。

近年来，以培养“小绅士”、“小淑女”、“小CEO”的“幼儿精英教育”在国内一些大城市中层出不穷。

这些豪气十足的“幼儿精英教育”，大多与“高价”联系在一起。动辄上万元的培训费用，再加上昂贵的教材、运动装备等，别说普通家庭，连高收入的都市白领都会觉得压力沉重。

尽管价格不菲，家长们仍旧趋之若鹜。据媒体报道，儿童高尔夫培训在江浙一带已经形成“热潮”。家长们认为，高尔夫是一项优雅、舒缓的绅士运动，通过这种运动，可以让孩子从小培养气质、风度。其次，高尔夫运动的独立性有助于培养孩子“解决问题，应对不同环境”的能力。“只要经济条件允许，就让孩子早点接触一下这种国际化的社交方式。在孩子身上投资，我们舍得花钱。”一位家长对记者这么说。

依我看，这不是孩子成长的需要，而是大人们自尊的需要；这不是儿童教育，而是大人们代替儿童消费。就像到酒店去消费一样，有的人就是出于一种表现和炫耀的心理，追求的是地位、自尊，或者说，是一种超人的优越感。如果我们从小花钱培养孩子的这种优越感，那可能就不是什么“幼儿精英教育”，极有可能是揠苗助长，也就是从小造就未来社会的垃圾：不知付出，只知享受。

有人宣扬，这是从国外引进的先进的教育理念。事实上，

这只是商家的炒作罢了。类似的做法，正好是国外幼儿教育极力反对的。

世界首富比尔·盖茨先生从不用钱来摆阔。他总是告诫孩子们：“花钱如炒菜一样，要恰到好处。盐少了，菜就会淡而无味；盐多了，苦咸难咽。”与孩子们在一起时，比尔很少去一些豪华的餐馆就餐，有时还会一块光顾一些很有特色的小商店。

最新研究显示，今天孩子的智商测试值高出了20个百分点。然而具有讽刺意味的是，在儿童一代比一代更聪明的同时，情感和社会技艺却急剧下降。如果以心理健康和社会学统计的标准来衡量情商，我们会发现今天的孩子在许多方面比上一代要差得多。一个主张保护儿童的非营利性组织——“儿童防御基金会”，提供了美国年轻一代每天会发生的一组统计数字：

- 3名25岁以下的年轻人死于艾滋病毒感染，25名受到艾滋病毒感染。

- 6名儿童自杀。

- 342名18岁以下少年，因暴力犯罪被逮捕。

- 1407个婴儿的母亲为未成年少女。

- 2833名儿童退学。

- 6042个儿童被逮捕。

- 135000名儿童带枪上学。

这组数据仅仅是我们能统计到的，就已经让我们觉得非常可怕了，更别说孩子们情绪问题的统计数字，可能几年后才会得出。心理学家马丁·塞利格曼在《乐观儿童》一书中透露，近15年来，儿童和少年的抑郁症增加了近10倍，而发病年龄也越来越早。据美国心理健康协会统计，美国有7%的儿童有严重的心理健康问题，而其中仅有20%的人接受相应治疗。

也就是说，如果你希望你的孩子天才、成功又健康，你除了知晓天才教育的理念外，还必须具备情商教育与心理治疗的技艺。你也许忌讳心理疾病这个术语，因为大凡父母，谁也不愿看到自己的孩子出现心理问题，所以你也可能会排斥了解有关心理治疗的问题。但是你必须看到，你的孩子成长的环境压力极有可能超过他的承受力，出现这样或那样的心理问题不是你回避而能回避得了的。

青春期是孩子健康成长的关键时期。青春期是少年到成人的过渡期。此间，人体内分泌及神经系统机能都发生急剧变化。在思维、情感、情绪、欲望等方面亦发生显著的变化。对于这种变化，年轻人往往是作为不安来体验的。尤其是那些聪明的青少年，性的成熟会使他们变得敏感多疑，惶恐不安，从而导致机体脏腑阴阳失调，怪异的行为便伴随而至。轻者会出现失眠、焦虑、多疑、思想不集中、社交退缩等症状，重者会出现幻觉与幻听等“精神病”的症状。

这些“症状”虽然与某些精神病症状相像，却属于成长危机。在现实生活中，青春期成长危机常常被错误地诊断为精神病。实际上，如果这种日益加剧的危机能够给以及时有效的治疗与指导，会有助于青少年身心的健康发展。所以，我在1990年12月4日的《健康报》刊发的题为《青春期正常危机》的短文中提出：“处理青春期正常危机有三忌。第一忌，轻易使用抗精神病类药物或抗焦虑药物。因为这类药的副作用会使处于正常危机下的青少年变得更烦躁不安、惊恐多疑。第二忌，盲目多方求医。药物治疗对消除青春期的‘症状’收效甚微，有些患者的父母由于爱子心切，常常盲目地多方求医。结果张权威说一套，李权威说一套，这只会使患者对自己所想到的一切更

疑神疑鬼，对自己所处的一切都无所适从，加剧患者的无力感。第三忌，也是最忌讳的，就是送精神病院住院治疗。这会加速患者的精神崩溃，以致贻害终生。”

然而，十多年过去了，在处理青春期危机时轻易地使用抗精神病类药物的现象有增无减，给数以千万计的患者及家庭带来毁灭性的灾难！而避免这一灾难的唯一途径，就是掌握情商教育与心理治疗的技艺，注重培养孩子控制情绪的能力、自知力和与人交往的能力，提高孩子的情商；当孩子遇到心理问题时，能及时寻求到有效的治疗与指导。

孩子之所以出现情绪失调或心理问题，从根本上说，是由于与生俱来的潜能展现受阻。是什么原因导致潜能展现受阻呢？养生心理学认为，是由于患者机体脏腑阴阳失调，以致精神生活空间萎缩所致。也就是说，人的正常精神活动，必须保持机体阴阳的相对平衡，正所谓“阴平阳秘，精神乃至”。如果在精神活动过程中，由于某种因素造成阴阳不平衡，就会产生不正常的病理现象，即出现“邪入于阳则狂，入于阴则癫”，“癫多喜而狂多怒，脉虚者可治，实则狂，大率多因痰结于心胸间”，以及“痰热蒙闭清窍，神不守舍，舍空而痰热居之，痰火上炎，故彻底不寐。痰蒙心则多疑，时闻申申之詈”。此时，任何心理治疗的方法及自我调节的方法都无法改善患者的症状，在患者自身看来，也觉得像是被来自另一个世界的魔力无边的妖孽控制，或者觉得像是鬼魅缠身，难以解脱。唯有改善患者阴阳失调的状况，使之达到阴阳和平，方可消除患者所有症状，达到完全治愈的目的。

另一方面，引起机体脏腑阴阳失调的因素很多。首先，人体阴阳受日月、星辰、四时的影响而发生周期性的变化；人体

的生长发育或衰老也会影响人的脏腑的阴阳，尤其是生长发育比较显著的时期，人的阴阳也极容易失调；生活失于规律，或以妄为常，也会导致机体脏腑阴阳失调。还有，情绪活动以五脏精气为物质基础，反过来，过激的情绪激动又会伤及五脏，正所谓“怒伤肝”、“喜伤心”、“忧伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”。除以上诸因素外，环境的压力、精神的紧张、思维的冲突、生活中的挫折、文化的冲突、教育的缺陷、思维的习惯以及家庭不幸，等等，都会引起人体脏腑功能失调。也就是说，如果你希望孩子天才、成功又健康的话，就请你阅读这本书，了解其中的精义，孕育你的智慧。

目 录

前言

上篇·天才的培养 1

第一章 母亲的家庭教育 3

一、树人，自信第一 4

二、尊重孩子 6

三、寓教于乐 8

四、身教重于言教 11

五、儿时母亲的教育对我一生的影响 13

第二章 幼儿教育的误区 22

一、背离轻松愉快的原则 27

二、背离孩子成长的需要 29

三、父母的躁动与无知 37

第三章 小卡尔·威特的家庭教育 42

一、从小培养良好的饮食习惯 43

二、襁褓中的智力开发 45

三、在玩中挖掘出各种能力 47

四、全面发展，不偏不废 52

第四章 美国家庭教育先进理念 56

一、首要的方法是赏识和激励孩子 56

二、民主与平等地对待孩子	60
三、引导与启发孩子成长	67
第五章 培养孩子的好学习习惯	73
一、教孩子恪守规则，养成好习惯	74
二、习惯成就天才	78
三、克服不良学习习惯	82
中篇·情商教育.....	95
第六章 情商入门	97
一、什么是情商	98
二、情商与智商	101
三、智商高情商低现象.....	102
四、培养孩子的新方法.....	108
五、我对情商研究的看法.....	108
第七章 培养孩子的良好的生活习惯	114
一、压力的负面影响	114
二、预防压力危害的最佳方法	116
三、情商教育应注重孩子良好生活习惯的养成	117
四、起居习惯从孩子百日时抓起	120
第八章 培养孩子乐观的性格	123
一、乐观是佛的智慧	123
二、乐观与悲观的本质区别	126
三、悲观致病，乐观治病.....	128
四、孩子乐观性格的培养.....	129
五、培养孩子的幽默感.....	131

第九章 孩子爱的能力的培养	136
一、现行教育制度的弊病	136
二、爱的失调	138
三、爱的能力的培养	142
第十章 孩子的挫折教育	146
一、克服即刻如愿的人性弱点	146
二、挫折是孩子成长的必修课	150
三、精心设计,给孩子些劣性刺激	153
四、经历挫折,学会生活	155
第十一章 培养孩子的社交技能	161
一、关注孩子儿童期交友	162
二、提高孩子交友谈话的技巧	166
三、教孩子在团体中如鱼得水	169
四、塑造孩子的美好道德品质	173
下篇·心理治疗	185
第十二章 青春期的性冲动	187
一、性冲动与性挫折	190
二、无条件关怀	207
三、卫生习惯的养成	213
第十三章 青春期危机与保健	221
一、青春期危机与精神错乱的区别	224
二、精神未病概念的含义	228
三、青春期保健与养生茶	234

第十四章 心理医生的悟性	243
一、悟的本质	252
二、自悟自度	256
三、抑制之解除与开悟	258
四、心理医生的悟性	263
第十五章 常见心理疾病的诊断与治疗	268
一、儿童的性焦虑与性教育	271
二、为什么漂亮也会成心疾	274
三、天才学生的强迫性思维	277
四、嗜睡症的诊断与治疗	286
五、哭笑不常	289
六、社交恐惧症	291
七、考试焦虑症	296
八、惊恐症的诊断与治疗	299
九、青春期机体犹如一座活火山	304
十、女孩子的幻听	307
十一、少女是否梦游被人强暴	311
十二、露阴癖的诊断与治疗	314
十三、手淫与手淫症	317
十四、压抑症	324
十五、女性耳朵的特殊功能——性感功能	329
十六、少女听觉性感症	331
十七、一聆而坠入情网	334
十八、距离交媾幻觉症	336
十九、眼光恐惧症	338
二十、患孤独症的女大学生	344
二十一、自我挑剔症	348

二十二、自我空间萎缩症	355
二十三、沮丧症	360
二十四、失眠症及其治疗方法	365
二十五、青春期退化症	372
二十六、性幻想与思脏症	375
二十七、睡梦及梦与鬼交	386
二十八、帅哥为什么会痴迷老太婆	392
二十九、裸体在家行走狂笑的女大学生	394
三十、又重新找回自信的大学生	396
三十一、一个患恋乳癖的男生	399
三十二、思觉失调的诊断与治疗	401
三十三、焦虑神经症	406
三十四、癔症	411
三十五、恐惧症	416
三十六、强迫症	421
三十七、抑郁性神经症	428
三十八、神经衰弱	436
三十九、疑病症	439
四十、人格解体性神经症	442
四十一、精神病	446

上 篇

.....
□□□□□□□□□□□□□□□□

天才的培养

第 1 章

母亲的家庭教育



我们兄弟几个从小都是在母亲讲故事中入睡的。母亲的故事大多源自三言二拍，尤其是《卖油郎独占花魁》，《苏小妹三难新郎》，《唐解元一笑姻缘》，《杜十娘怒沉百宝箱》，《俞伯牙摔琴谢知音》等篇，印象最深。

妈妈小时候，外祖父家就衰落了，她是在姑奶奶家长大的。姑奶奶家在当时的湖南新化县，还是小有名气的富贵人家，家里亦有私塾，妈妈就是跟着她的表兄、表兄弟们一起读了几年私塾，识了字，也读了不少书。

妈妈从小给我们讲故事，对开发我们兄弟几个的心智无疑是大有帮助的。小时候，我们兄弟四个，我表现出来是最蠢的一个。记得上小学的时候，每当爸爸从外地回家探亲，大弟弟总是迫不及待地將我和他的成绩单拿给爸爸看，因为他都是 100 分，而我一个 100 分都没有，还有 70 来分的。我们兄弟几个最聪明的还是我哥哥，听我妈妈说，我哥 3 岁就成了远近闻名的数学神童，常有大人们来考他。有人给他出了这样一道题：一只母鸡一斤半，块块剁成一钱半，问能剁多少块？妈妈说，我哥眼睛眨了两下就答出来了。

我是上中学以后才开窍的，到了高中一发不可收拾。记得高