

心

理

影响一生

心理大讲堂

XINLI
YINGXIANG
YISHENG

心理伴随人的一生，
每个人都离不开心理。
拥有健康的心理，
能够提升你的心理素质，
塑造你的完美个性，
增添你的人格魅力，
从而助你走向事业的成功，
获得幸福美满的人生。

邓叶染 编著

天津科学技术出版社

心

理

影响一生

邓叶染◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理影响一生 / 邓叶染编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5308-4506-6

I. 心... II. 邓... III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052553 号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 17.5 字数 259 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元



前言

PREFACE

心理相伴你每一刻，心理影响你每一步

拥有健康、成功的人生才是最幸福的，而心理健康则是幸福之本。无论你怎么强壮、多么富有、多么渊博、多么伟大，如果受到不良心理的困扰，人生的幸福就会受到影响。而许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。

近年来，我国社会发展的事实表明，我们身边的大多数人，甚至包括我们自己，都已经切实感到，在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们所面临的心理问题已经越来越突出，诸如浮躁、抑郁、焦虑等。所以，随着人们物质生活和精神生活的丰富和提高，怎样保持心理健康，已经成为人们十分重视的问题。

由儿童到老年，由贫困到富裕，在一个开放的社会中，任何人都无法摆脱心理问题的侵袭。只有心理健康的人才能感到生活的幸福，才能享受到成功的乐趣。

我们说“性格决定成败，情绪影响人生，心态改变命运，压力左右幸福”，而性格、情绪、心态、压力等都属于心理的范畴。人无论在何时，做什么事，可以说都要受到它们的影响，因为没有谁可以在无意识的支配下去做事。

美国著名心理学家威廉·詹姆士曾说：“播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”性格的好坏在很大程度上决定着一个人的成败。优秀的性格，如深思熟虑、沉着冷静、善于自控、达观开朗等，这些都有助于人们做成大事，获得成功。而不良的性格，如优柔寡断、敏感多疑、易于冲动、抑郁沉闷等，则会影响一个人潜能的发挥，最终不利于其走向成功。



情绪在很大程度上也对人的一生有着不可忽视的影响。我们在生活中也可以看到，凡是情绪稳定，不易受不良情绪影响的人，一般都身体健康，也会在不知不觉中做出令人吃惊的成就来。相反，情绪易暴易怒，动辄哭鼻子抹眼泪的人，其身体一般也较虚弱，而且在不良情绪的控制下，也不可能一心沉稳地去做成什么大事。所以，如何保持一种平和稳定的情绪，是至关重要的。

心态可以改变命运。人们每天都会遇到各种各样的问题，而具有积极心态的人，就能够很好地处理这些问题，表现出良好的环境适应性，尤其是对人际关系的处理。心理健康的人不仅乐于与人交往，还能够通过与他人交往和沟通建立良好的人际关系。同时，他们热爱生活，乐于工作，把工作看做是乐趣，而不是负担。他们可以在工作中尽可能地发挥自己的聪明才智，充分体现自身的价值。

在当今社会，人们都面临着巨大的心理压力。用一个比喻来说，压力就像压在人们头上的一块不断增重的石头，如果不把它推掉，那么到了人体的承重极限时，就可能把人压趴下。所不同的是，压力是顶在人的心理上的一块石头，如果不及及时进行排解，压力就会越积越多，最终使人不堪承受，那么就会面临着精神的崩溃和心理的危机。这时，还何谈做事，何谈成功呢？

在人的心理活动过程中，如果说大脑是指人体行动的司令部，那么心理就是“运筹帷幄之中，决胜千里之外”的司令官，它在幕后，也就是潜意识中统筹大脑做出应有的指令。

心理与人的一生如影相随。无论是人的自然成长，还是社会性成长，都伴随着心理成长的过程。婴儿、幼儿、青少年、中年、老年，在不同年龄阶段都有着不同的心理活动现象和心理障碍。

婴幼儿时期，一个人就存在心理活动现象了，如渴望被重视，渴望受爱抚，渴望了解外面的世界，这时的心理活动还相对简单，没有成人那么复杂。即使如此，父母也应该重视婴幼儿的心理感受，及时回应他们的心理需求，以免他们产生心理障碍。

进入青春期后，人的生理和心理都在发生着变化。此时，如果不能正确对待青春期带来的变化，那么也极有可能发生心理障碍，这对于青少年的成长是极为不利的。



度过了躁动不安的青春期后，进入成年时代，人们的生理和心理也都逐渐成熟了。接下来就是参加工作，组建家庭，结婚生子，赡养老人，抚育后代，已是人到中年了。此时，一个人的心理负担最重，也最脆弱，极易产生心理障碍和危机。特别是当遭遇更年期、失业等情况时，如果不加以心理调适，一旦产生心理障碍，对自身和家庭都是有害无益的。

走过了步履沉重的中年时代，终于退休了，进入了老年时代。这时，该卸下担子、颐养天年了，但又由于老年人的心理也很脆弱，不容易接受现状，承受不起较大打击，因此容易产生心理障碍。一旦陷入心理障碍的困扰中，就不容易调适，于是就需要社会和家庭共同来关爱老年人。同时，作为老年人也要积极适应现实生活和生活中的各种变化，以乐观、积极的心态去面对生活，以安然度过晚年。

在社会性成长中，一个人从学生到上班族，期间也要经历几个阶段，每个阶段也都面临着不同的心理困扰。

在学生阶段，一个人面临着如何升入重点学校的压力，他焦虑、困惑、失眠、疲劳，因为出现的心理障碍得不到有效调适，逐渐发展到上网、厌学、逃学等。上大学后，又因为不适应和对前途的迷惘，而迷失了自我，致使在不良心理的困扰下虚度了四年光阴。

结束了清贫而充实的学生时代，终于要找一份工作，跨入上班一族了，然而却因为不良择业心理的困扰，而徘徊在求职者的队伍中，迟迟不能就业。

“众里寻她千百度”，终于找到一份差强人意的职业，然而却因为不懂职场潜规则，看不透领导、同事、客户的心理，以及自身的心理素质差，而做不出成就，得不到重用。

走向社会后，人际交往是在所难免的，然而你懂得人际交往中人们的心理需求和原则吗？你会调适自己的社交障碍吗？你知道如何做受欢迎的人吗？这就需要去学习一些社交心理学常识，研究人的心理活动状况，才能在交际中得心应手。

此外，在情感生活，婚姻生活，以及日常生活如一日三餐中，无不存在着心理的影子，无不受到心理因素的影响。



可见，心理相伴一生，心理影响一生。在任何情况下，人都不可能脱离心理而存在，心理相伴人的每一刻，心理影响人的每一步。

本书主要从人类心理活动的各个方面、人生成长的各个时期、学习工作的各个阶段，以及情感生活的各个部分，来解读心理对人一生的影响。本书力求用最简练的语言来解读各种心理现象，用最有效的方法来帮你调适各种心理障碍，用最科学的理论来指导你的心理发展进程。

希望本书能为您带来愉快、轻松、有益的阅读体验！



目 录 CONTENTS

第一篇 心理影响一生

性格决定成败，情绪影响人生，心态改变命运，压力左右幸福……可以说，心理影响着人的一生。拥有良好的心理，可以帮助我们适应充满心理高压的时代，让我们的心灵坚强起来，才不会轻易被击倒。在人的一生中，要想沉着地面对现实，应对各种心理问题，就应该关注我们的心理，重视我们的心理健康，抚慰我们受伤的心灵，正确引导我们迷茫的心理，让阳光驱散心理的阴霾，让春风吹进我们的心房。这样，我们就会成为自己心理的主人，成为掌握自己命运的主人。

第一章 心理影响一生——影响人生“心”因素

世界卫生组织对健康的要求是，不仅要身体健康，也要心理健康。可见，心理健康也是健康的重要组成部分。心理健康的重要作用不仅表现在健康上，而且也表现在人际关系、事业与社会适应上。只有心理健康，才能主动了解别人，积极适应别人，努力悦纳别人，才能建立和谐的人际关系。只有心理健康，才能经受住挫折和打击，做出一番事业来。只有心理健康，才能更好地适应社会，融入社会。由此可知，心理影响着方方面面，心理影响人的一生。

- 一、现代健康模式新概念 2
- 二、心理健康的自我诊断 4
- 三、心理健康与生理健康 8
- 四、心理健康与人际关系 10



五、心理健康与事业成功	12
六、心理健康与社会适应	14

第二章 性格决定成败——完善性格“心”途径

美国著名心理学家威廉·詹姆士曾说：“播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”性格的好坏在很大程度上决定着一个人的成败。优秀的性格，如深思熟虑、沉着冷静、善于自控、达观开朗等，这些都有助于人们做成大事，获得成功。而不良的性格，如优柔寡断、敏感多疑、易于冲动、抑郁沉闷等，则会影响一个人潜能的发挥，最终不利于其走向成功。

一、性格是决定命运的舵	17
二、健康性格的结构特征	19
三、好性格护航健康人生	22
四、好性格收获良好人缘	24
五、性格决定职业成败	26
六、性格决定婚姻幸福	29
七、必须警惕的性格障碍	31

第三章 情绪影响人生——驾驭情绪“心”模式

情绪可以治病，情绪也可以致病；好的情绪可以使人走向成功，而不良的情绪却可能使人面临失败，关键就在于你拥有什么样的情绪。其实，每个人的情绪都是有波动的，而我们需要做的就是主动摆脱不良情绪。当有烦恼的时候，要畅所欲言，不要闷在心里；当受到挫折时，不妨暂避一下，改变一下生活环境。总之，要保持愉快稳定的情绪，就要学会适应外部环境的不断变化，自觉运用积极情绪克服消极情绪。这样才会使你的生活处处充满阳光，使你的人生逐渐走向平和与成功。

一、情绪不是随便“闹”的	35
二、抑郁是你身边的“狼”	38
三、愤怒是你心灵的魔鬼	40



四、乐观的人更能成大事	43
五、把喜怒哀乐装在兜里	45
六、给情绪装个“安全阀”	47
七、上一步天堂，下一步地狱	50

第四章 心态改变命运——心态平和“心”理念

有什么样的心态，就会有什么样的人生。积极、正面的心态，能帮助我们获得健康、快乐和富有；而消极、不良的心态，带给我们的只会是疾病、痛苦和贫穷。要想改变我们的命运，第一步就是要改变我们的心态。只要拥有一个好的心态，能够做到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天上云卷云舒”，那么，我们的世界就会是光明的。

一、心态决定人的一生	53
二、不要伤害自己的心态	56
三、过度完美心理也是病	58
四、爱拼心理容易过劳死	61
五、失业不能失去生活	64
六、穷人富人不是仇人	67
七、要对工作充满激情	69
八、战胜自我才能超越自我	71

第五章 压力左右幸福——放下压力“心”技巧

在心理学中，压力也叫应激，最早是由加拿大著名的生理心理专家汉斯·薛利提出的。他认为压力是表现出某种特殊症状的一种状态。这种状态是由生理系统中应对刺激的反应所引发的非特异性变化所组成的。在生活、工作中，人经常会遇到压力，没有人有特殊的免疫功能。因此，我们就需要了解什么是压力以及如何应对，从而有效避免压力对我们身心造成的危害。

一、心理压力的主要来源	75
二、压力导致的多种危害	77
三、男人有泪“可”轻弹	79



四、“半边天”减压专区	81
五、有效控制压力的“度”	84
六、合理释放自己的压力	86

第二篇 心理伴你一生

人的一生除了生理的自然成长、成熟外，心理也在不断地成长着，直至成熟。一个人从刚出生起，就有心理活动现象了。婴幼儿主要用哭来表达心理愿望，他们渴望被重视，受尊重。到了青少年时期，心理处于一个躁动不安的时期，此时应树立正确的人生观、价值观，引导心理向着健康的方向发展。中年时期是个心理危机的高发期，同时又是事业的高峰期，所以承受的心理压力很重，这时一定要学会合理调适。进入老年后，心理已趋向成熟了，但也面临着很多心理障碍，需要社会、家庭和自身积极配合，进行调适。纵观人的一生，每个时期都有着不同的心理现象和心理问题。所以，心理是伴随人一生的。

第一章 脆弱婴幼儿——探索儿童内心世界

孩子是父母的掌上明珠，是我们的未来和希望。在教育中，父母虽然很重视孩子的身体健康 and 知识方面的教育，但对孩子的心理和情绪变化却关注不够。这样的疏忽往往影响了儿童的心理发育，导致心智发育不健全，这些都会给他们成年后的社交和工作带来障碍。所以，要尽可能多地了解儿童的心理成长特点及有关心理疾病的特点，从而更有针对性地培养孩子，使其打下良好的心理素质基础。

一、婴儿时期的心理发展	90
二、幼儿时期的心理发展	91
三、童年时期的心理发展	93
四、儿童孤独症心理调适	95
五、儿童多动症心理调适	98
六、儿童期的心理保健	102



第二章 困惑青少年——叩问青少年的心灵

青少年正处在身心发展的重要时期,随着生理发育和社会阅历的扩展和思维方式的变化,会在学习、生活、人际交往和自我意识等方面遇到各种各样的心理困惑和问题,特别是在当前独生子女时代及社会竞争加剧的背景下,处于青春期的青少年受到的心理困扰尤其明显,心理矛盾突出。认识青少年的心理健康现状,了解青少年的心理需求和困难,不仅对青少年本身,而且对社会的发展都是至关重要的。

- 一、青少年期的心理特征 105
- 二、学习性心理保健知识 107
- 三、走出“青春期焦虑症” 109
- 四、青少年自杀心理预防 111
- 五、破“网”重生戒网瘾 115
- 六、走进多彩的社交生活 119

第三章 疲劳中年人——走进中年“心”世界

中年是一个人的黄金时期,组建了家庭,事业也达到了顶峰。但是中年又是一个极易引发各种心理疾病的非常特殊的年龄段。中年人往往身心负担沉重,生理功能随着岁月的流逝而逐渐衰退,社会、家庭、单位中多重角色的负担,超负荷的工作、过重的家庭负担以及所经受的众多社会心理刺激、过高期待与有限精力的矛盾,生存压力的应激一旦失于调控,就会导致亚健康状态的出现,埋下身心疾病的危害,所以,中年人一定要提高自我保健意识,防患于未然。

- 一、中年期心理基本特征 123
- 二、是什么让你心理疲劳 125
- 三、逾越“更年期综合征” 127
- 四、走出“失业综合征” 131
- 五、中年人的自我心理保健 133

第四章 且看夕阳红——关注夕阳“心”问题

老年人逐渐退出了家庭和社会的舞台;生理功能开始衰退,出现了视力和听力下降、记忆力减退、行动迟缓等一系列变化,这一系列变化就会导致一些老年



人悲观失望、焦虑不安、精神不振、生活兴趣低下等，以致出现生理与心理上不健康的现象，影响晚年的生活质量。心理专家提示，只有在心理健康前提下的生理健康才是高水平的健康，讲求老年人的心理保健，是为了构筑老年人的高水平的、全面的健康，使老年人在辛劳一辈子后仍能安享晚年。

- 一、老年期心理基本特征 135
- 二、调适“离退休综合征” 138
- 三、警惕“空巢综合征” 140
- 四、改善“老年记忆障碍” 143
- 五、重视“老年性痴呆症” 145
- 六、老年人心理保健知识 147

第三篇 好心理成就一生

人的一生除了吃饭、睡觉等基本生理需求外，还承担着实现自身价值的人生使命。比如学习、工作、交际等，这些既是一个人的社会性使命，也是一个人实现人生理想的最佳载体。在学生阶段，拥有一个好的心理，才能正确应对诸多学习导致的心理问题的困扰。结束了学生时代，在择业时也会面临着诸如择业焦虑、择业与爱情之间的抉择等心理问题，这时，也需要用良好的心理引导自己。参加工作后，在处理与同事、领导、客户、下属等各种关系时，在参与各种交际活动时，都需要具备良好的心理素质和洞察力。只有如此，才能在工作 and 交际中游刃有余，才能实现自己的价值，成就自己的一生。

第一章 学习是人生的基石——问“心”不误学习工

所谓“活到老，学到老”，学习是人成就一生的基石，而拥有一个好的学习心理，更是起着事半功倍的作用。可是，由于在一些不良因素的影响下，目前很多在校学生都面临着巨大的心理压力，并且普遍受到了学习心理障碍的困扰，如考试焦虑、学习疲劳、厌学、逃学等。本章将重点介绍大、中、小学生容易出现的学习心理问题，常见的一些心理障碍，以及对于这些问题的调适方法。



一、小学生学习心理问题	150
二、中学生学习心理问题	153
三、大学生学习心理问题	155
四、如何应对考试焦虑症	159
五、如何调适学习疲劳	161
六、解析逃学与厌学心理	164

第二章 择业是工作的准备——选对池塘钓对鱼

由于择业问题的复杂性和当前就业竞争的日趋激烈,刚刚走向社会的大学生面对择业不可避免地遇到了各种困难、挫折和冲突,导致了一些心理矛盾和心理问题的产生。本章全面分析了大学生择业过程中出现的心理误区,系统介绍了择业前的种种心理准备工作,以引导其排除心理障碍,走出择业心理误区,调整好自己的心态,树立正确的择业观。

一、摆脱择业焦虑的困扰	168
二、未雨绸缪话择业准备	170
三、不可忽略的面试技巧	173
四、择业与爱情间的彷徨	175
五、树立正确的择业心理	178

第三章 工作是价值的体现——工作要懂心理学

“知己知彼,百战不殆”,而“观己心、观人心”则无疑是“知己知彼”的最佳选择。在工作中拥有良好的心理素质和心理洞察力,是人们有效开展工作的必要条件,也是自身素质和工作才能得以充分发挥的前提。相反,如果自身心理状态不佳,不能洞察别人的心理,则会形成某些隔膜和屏障,这会在一定程度上阻碍人们的沟通与交流、不利人们去适应社会和开展工作。因此,在工作中既要保持自身的良好心理素质,也要学会洞察别人的心理活动状况。

一、走进工作“心”时代	183
二、如何与同事融洽相处	186
三、做个懂心理学的领导	188



四、优秀员工的心理法则	190
五、与客户进行心理博弈	193

第四章 社交是魅力的展示——沟通应从“心”开始

社会的发展扩大了人际交往的范围，社交已成为现代人生活的必需。然而，人与人的交际往来，在很大程度上受到人们心理的影响，被人们的心情所感染。如果我们心理中出现了某种不和谐的声音，产生了不正常的变化，那么在与人的交往中就会出现错位，就会影响到人际关系的正常发展。因此，建立良好的人际关系，需要以积极健康的心理状态与人交往合作。

一、人际关系及心理影响因素	197
二、人际交往的心理原则	200
三、人际交往的心理需求	203
四、社交障碍的自我调节	205
五、如何让自己受人欢迎	209

第四篇 好心理幸福一生

人们的感情生活、婚姻，以及日常生活等是否协调，是否美满，是否得当，以及在这些生活中心理是否健康，都直接影响着人们的幸福指数。如果这几个方面都感到比较满意，那么纵使没有很多钱，没有宽敞的房子，也丝毫不影响人们的幸福感觉。然而，这些方面又往往容易发生心理问题，从而影响着人们的幸福指数。比如，失恋对人的打击，离婚和再婚对人的心理冲击，性生活的不协调等，都在对人们的正常生活构成威胁。此时，就需要具备一个好的心理，调适各种心理障碍，以便能顺利走出心理困境，重新拥抱幸福的生活。

第一章 情感八宝粥——揭开情感“心”面纱

情感在人的心理活动中是最微妙的，也是最复杂的。在男女交往中，如果不能看出对方的情感需求，那么双方的交往就是失败的，也不能很好地交往下去。



这就需要了解男女情感的心理差异。进入青春期后,当感情渐渐萌发而开始恋爱时,心理往往有着比较特殊的感觉,还会出现很多心理困惑,这时就需要进行调适。如果不幸失恋后,心理上更容易受到打击,也需要进行调适和引导。当步入婚姻殿堂后,又面临着心理适应、情感危机等问题,这都需要了解情感方面的心理知识,运用正确的方法去进行调适。

一、男女情感的心理差异	214
二、何为健康的爱情心理	216
三、初恋特殊心理及调适	220
四、走出失恋的心理危机	222
五、男女婚后的心理差异	225
六、婚姻心理问题及调适	228

第二章 性要说出口——开启“性”福“心”时代

性心理是指人对性生理变化、性别特征和差别,以及两性交往关系的内心体验。例如,青春期男生出现的遗精现象,本来是一种正常的现象,但由于不了解这种正常生理变化是怎么回事,因而往往引起紧张、恐惧、不安的情绪,这种内心体验就属于性心理现象。在成人结婚后的夫妻性生活中,了解对方的性心理是非常重要的。如果不了解对方的性心理,有可能会进入男性和女性的心理误区,从而导致夫妻双方感情的僵化。我们不要把性心理看成是羞耻的东西,在正常的两性生活中,夫妻双方要及时地调适性心理,以培养健康的性心理,从中获得最大的幸福和欢乐。

一、男性性心理基本特征	232
二、女性性心理基本特征	235
三、和谐性生活的心理条件	238
四、性心理障碍的心理治疗	240
五、性功能障碍的心理治疗	243

第三章 民以食为天——走进饮食“心”天地

民以食为天。我们每天都需要吃饭,一日三餐,似乎已经习以为常,但是吃饭里包含的心理现象你认识多少呢?为什么有的人身心健康,而有的人却病病歪



歪的？厌食者、嗜酒者到底又具有怎样的心理呢？这些都需要去认识、去了解。俗话说，病从口入，这是说饮食习惯、结构不当，都有可能导致疾病的发生，如肥胖症、胃溃疡等，不良饮食习惯的养成如厌食、嗜酒等。只有了解了饮食心理与健康的关系，才能调适好不良的饮食心理，养成健康的饮食习惯，建立合理的饮食结构。

一、饮食习惯、结构与心理	247
二、饮食心理与身心疾病	251
三、饮食得当与心理健康	253
四、对厌食症的心理调节	256
五、对暴食症的心理调节	259
六、饮酒成瘾的心理调节	261