

绝对让你受益匪浅!!!

更了解自己 更懂得别人

心理学读物



心理学系列

01

PSYCHOLOGY

每个人都要懂一点

人生心理学

踏上探索生命和深入心灵的旅程

当前具有影响力的 代表性的
最优秀的心理学读本

宋心田◎编著

一本让你认识人生的书

一本让你读懂理想人生的书

不仅关注人性的弱点，同样关注人性的优点
学会修复内心的伤痛，给人以力量和智慧

圆润成熟的处世哲学，淡定从容的
胸襟与气度，人生不是一种无奈
而是你对它赋予的意义

陕西师范大学出版总社有限公司

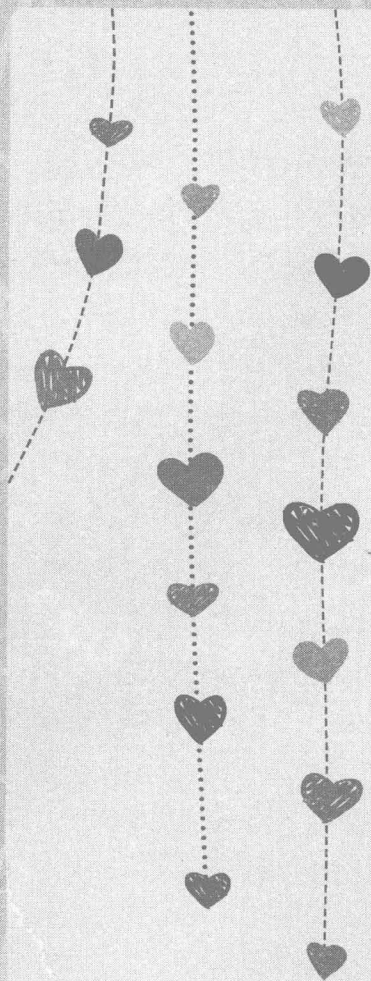


每个人都要懂一点

人生心理学

宋心田 / 编著

陕西师范大学出版总社有限公司



图书在版编目 (CIP) 数据

人生心理学 / 宋心田编著. -- 西安 : 陕西师范大学
出版总社有限公司, 2012. 5

(每个人都要懂一点)

ISBN 978-7-5613-6143-6

I. ①人… II. ①宋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079298号

图书代号: SK12N0229

人生心理学

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 300千字

印 张: 20

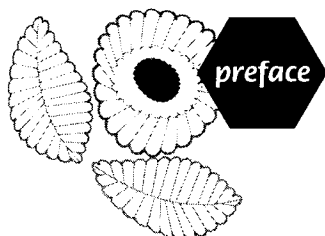
版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6143-6

定 价: 33.80元

前言



人生心理学是研究人的心理活动规律的科学，对人生的心理进行解释和分析，可以使人们更好地认识自己、理解他人，能科学地运用一些知识和方法，成功地解决实际生活中遇到的各种人生问题，努力探寻人生新意义，提高生活质量，以积极的态度面对人生。它是心理学的一个分支，与成功心理学、教育心理学、人格心理学等有着诸多密切的联系。有人认为，人生心理学只是一门简单的理论，与人们的生活关联不大。其实这是一种误解。人生心理学是日常生活中最普遍的学问，它从现实生活经验出发而总结理论，反过来又通过理论指导人们的生活。在人的一生中，时时处处都有心理学。

心理伴随着我们每个人的一生，拥有良好的人生心理，就能够提升我们的心理素质，塑造我们的完美个性，增加我们的人格魅力。人生心理学研究的目的，就是要告诉我们，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。无论你多么强壮、多么富有、多么渊博、多么伟大，如果受到不良心理的困扰，看待问题及处理问题就会偏颇，人生的幸福感就会受到影响。而许多原本一无所有的

人，正是因为拥有健康的心理，却往往能创造幸福的生活，成就人生的辉煌。

在生活中，不良心理的因素对我们产生的负面影响非常大。据世界卫生组织估计，全球每年自杀未遂的高达1000万人以上，造成功能性残缺最严重的前10种疾病中有5种属于精神障碍。由此推算，我国精神疾病至2020年将上升至疾病总数的四分之一。

调查数据显示，目前我国存在心理问题的人数约3亿人，其中约有1.9亿人需要接受专业的心理咨询或心理治疗。另据调查，13亿人口中有各种精神障碍和心理障碍的患者达1600多万人，1.5亿青少年人群中受情绪和压力困扰的青少年就有3000多万人。

公众对心理学知识的需求是非常迫切的，尤其是非典、汶川大地震等突发事件发生之后，社会对心理学的需求显得更为突出。由此可见，人生心理对于我们的个人发展起着多么重要的作用，这不得不引起我们的重视。

从某种程度上来说，良好的人生心理就是一种圆润成熟的处世哲学，一种淡定从容的胸襟与气度。在生活中，你是否一遇到不高兴的事情就垂头丧气？在职场中，你是否一有压力就烦躁不已？在家庭中，你是否一遇到不合自己心意的事就大发雷霆？这都是由心理而滋生的情绪在作怪！心理情绪是个很微妙的东西，好情绪可以成就我们的人生，而坏情绪则可能让我们走向反面。尤其是在这个竞争日益激烈的社会中，心态往往能决定一个人人生的命运。

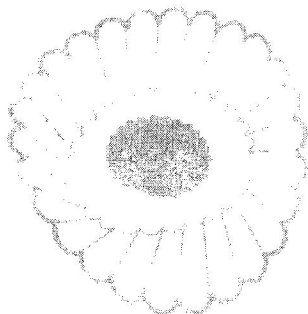
法国著名作家和哲学家让·保罗·萨特说：人生无法改变，人生的所有意义在于你的赋予。所谓赋予人生某种意义，就是以某种心态和情绪去面对它。人生并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。

如果我们想改变自己的命运，那么就必须善于改变自己的心态。心态不好，会让一个美好的环境变得很糟糕，让自己的生活与工作，陷入黑暗的深渊；而改变心态，可以把恶劣的环境，变成对自己有利的环境。只要心态是正确的，我们的世界也会是光明的。英国著名作

家萨克雷有段名言：“播下一种心态，收获一个思想；播下一个思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”无数事实证明，好的命运背后必然有一个积极、健康的心态。因此，改变心态就等于改变人生。

总之，人生心理学不仅关注人的弱点，同样也关注人的长处；不仅关注如何修复内心的伤痛，也关注如何给人力量。通过对人生心理学的学习和对自己人生心理的总结，能使你在社会交往中把握分寸，洞悉对方，大大提高人际交往能力，并能辩证地看待问题，准确地驾驭自己，从而更好地把握人生。

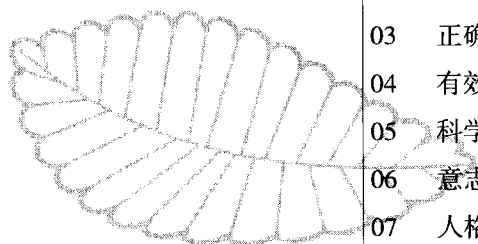
目 录



前 言 / 1

第一章 生活模式的心理认知 / 1

- 01 讲卫生是文明优雅的窗口 / 2
- 02 要改变不良的饮食习惯 / 5
- 03 被烟与酒诱惑会伤害自身 / 13
- 04 培养科学的减肥心理 / 20
- 05 运动能促进个体的身心健康 / 24
- 06 睡眠是人生最基本的生理需要 / 28
- 07 得体的穿着是无言的介绍信 / 33
- 08 树立正确的消费心理 / 36
- 09 要保持一颗年轻的心态 / 40
- 10 不要在心理上垒砌恐老的城墙 / 44
- 11 培养良好的做事心态 / 47
- 12 摒弃虚无的完美主义心理 / 52



第二章 健康情绪的心理调适 / 57

- 01 克服不健康的病态性格 / 58
- 02 变态心理是一种性格扭曲 / 62
- 03 正确地消除意识障碍 / 65
- 04 有效地克服记忆障碍 / 69
- 05 科学地战胜情感障碍 / 72
- 06 意志障碍是一种心理疾病 / 75
- 07 人格障碍是失常的心理特征 / 81
- 08 将轻生拒绝在心门之外 / 85
- 09 善于将痛苦转化为幸福 / 90

第三章 家庭亲情的心理呵护 / 97

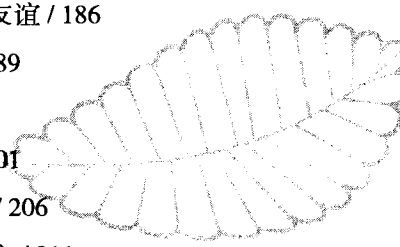
- 01 父母是生命中恩重如山的人 / 98
- 02 和睦的家庭才能享受温馨 / 102
- 03 尊老敬老是中华传统的美德 / 106
- 04 正确看待隔代亲的现象 / 109
- 05 善于将代沟调整为交流 / 113
- 06 冷漠会使心灵变得麻木 / 116
- 07 善于将溺爱变为爱护 / 122
- 08 善于把虐待变成尊重 / 126
- 09 善于分析啃老族的现象 / 131
- 10 “空巢老人”要去除心理危机 / 135

第四章 | 恋爱情感的心理自制 / 139

- 01 正确地看待异性相吸的问题 / 140
- 02 性欲是一种必然的生理现象 / 144
- 03 过分的单相思会导致心理失调 / 148
- 04 用理性的眼光看待一见钟情 / 152
- 05 理智地看待网恋问题 / 155
- 06 正确看待追求的主动与被动 / 158
- 07 消除花心才能得到真爱 / 163
- 08 将爱情带入婚姻的殿堂 / 167
- 09 营造一个幸福完美的家庭 / 174

第五章 | 友谊情感的心理感知 / 181

- 01 有很多良友胜过有很多财富 / 182
- 02 哥们儿义气并不是真正的友谊 / 186
- 03 异性朋友是宝贵的财富 / 189
- 04 善于把浅交变成深交 / 194
- 05 不要因多疑丧失掉友谊 / 201
- 06 虚伪是一种不健康的心理 / 206
- 07 不要让嫉妒的阴云覆盖于心 / 211
- 08 自大会使人陷入迷茫 / 215
- 09 理解是一种最美丽的情感 / 217
- 10 尊重是连接友情的纽带 / 221



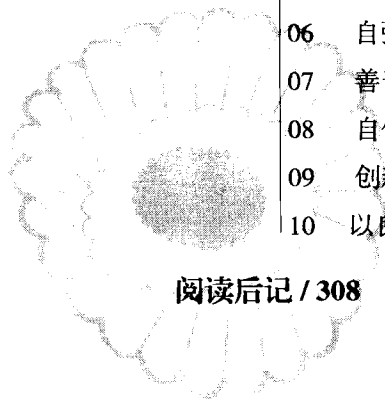
第六章 财富意识的心理追求 / 225

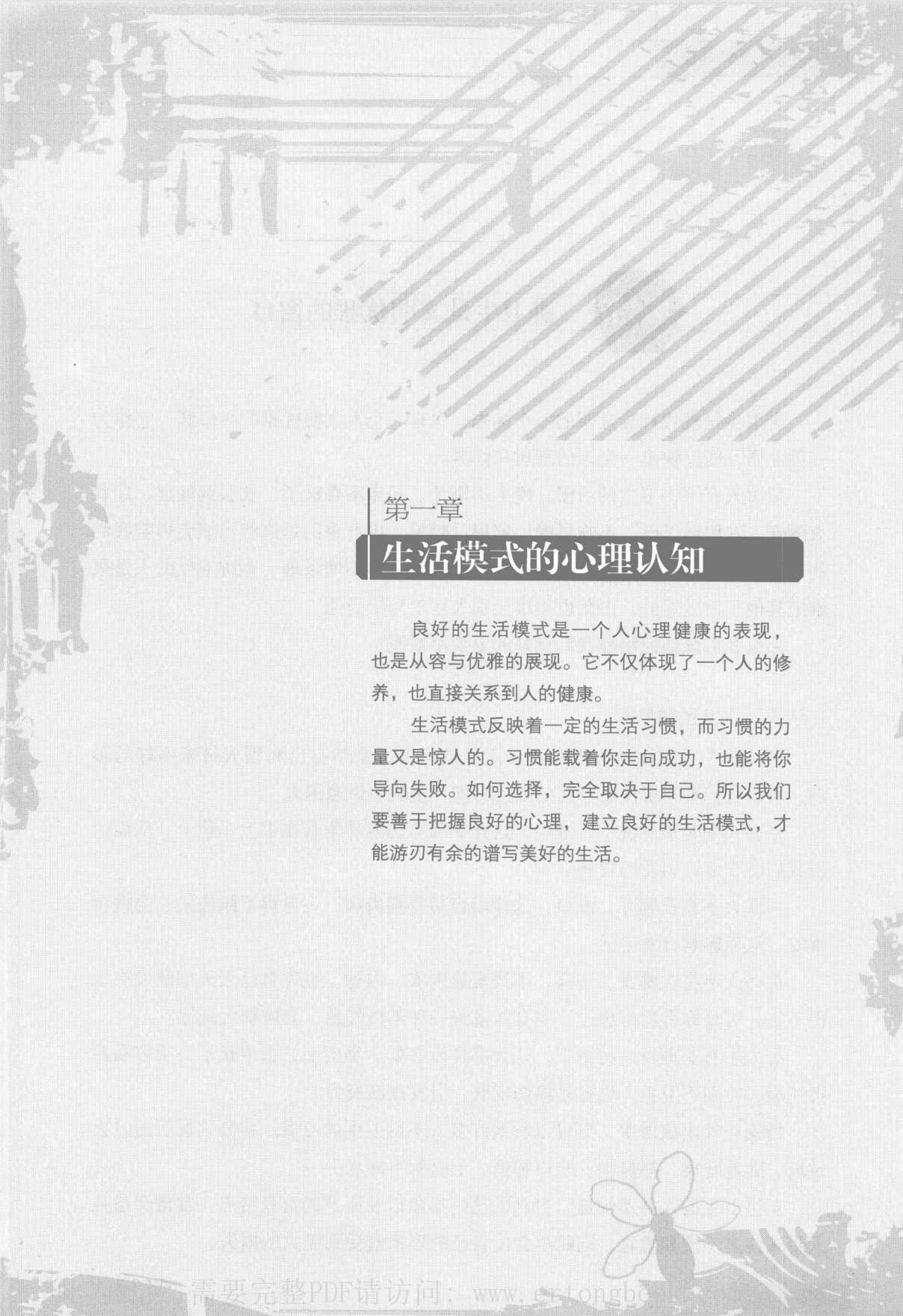
- 01 摆脱金钱对心理的奴役 / 226
- 02 从穷困走向致富的心法 / 232
- 03 善于将财富变为快乐 / 238
- 04 消除追求奢侈的心理 / 243
- 05 不要被赌博的心理所操纵 / 247
- 06 善于把贪财变成知足 / 252
- 07 不要被暴富的心理所危害 / 256
- 08 炫富是一种极其幼稚的心理 / 262

第七章 人生成功的心理铸造 / 267

- 01 理想是照亮前程的一盏明灯 / 268
- 02 成功需要界定好自己的目标 / 271
- 03 人生最大的遗憾是盲目地追求 / 275
- 04 学会克服迟疑不决的心态 / 278
- 05 要改变夸夸其谈的习惯 / 283
- 06 自强是一种奋进的力量 / 287
- 07 善于树立自立的心态 / 290
- 08 自信是成功的一柄利器 / 293
- 09 创新是增强活力的源泉 / 297
- 10 以良好的心态面对挫折 / 302

阅读后记 / 308





第一章

生活模式的心理认知

良好的生活模式是一个人心理健康的表现，也是从容与优雅的展现。它不仅体现了一个人的修养，也直接关系到人的健康。

生活模式反映着一定的生活习惯，而习惯的力量又是惊人的。习惯能载着你走向成功，也能将你导向失败。如何选择，完全取决于自己。所以我们要善于把握良好的心理，建立良好的生活模式，才能游刃有余的谱写美好的生活。

第1节

讲卫生是文明优雅的窗口



讲卫生是现代社会文明的一个标志，也是一个人文明优雅的必修课，它作为一种品质，能反映出一个人的素质和修养。

很多人有不讲卫生的习惯。晚上不刷牙、起床不叠被子、衣服到处放、穿着太随便、衣服皱巴巴、不吃早餐、家里乱糟糟，更严重的是这些习惯会影响我们的日常工作，也会影响我们的发展前景。因为一个不懂条理、不讲卫生的人是很难把其他事情做好的，由此也很难让别人喜欢与接受他。

那么我们该如何培养我们良好的卫生习惯呢？

1. 认识不讲卫生的危害

不注意个人卫生的心理和不讲卫生的行为，会给自己和别人带来不好的影响，所以我们平时要注意自己的卫生习惯，坚决不做邋遢鬼。

许多人平时很少洗手、洗脸，这样细菌总是容易附着在手上、脸上，从而引起我们肚子疼，引发肠胃病。

一些人不喜欢刷牙、漱口，这样很容易得龋齿病，一旦得了龋齿病，会寝食难安，从而影响日常生活。

有些人不喜欢洗澡、洗脚，不经常换内衣、内裤。也许自己天天如此没有觉得不好，可是你有没有想过，周身散发着一股不良气息，会被别人疏远。

有人不喜欢理发、剪指甲，认为那样没必要。事实上，指甲长了，很容易藏污纳垢，特别不卫生，也容易抓伤皮肤，引发皮肤炎症。

特别在外出旅游中，更可以看到许多人不讲卫生的习惯。在公共场所随处丢垃圾、随地吐痰、擤鼻涕、吐口香糖、上厕所不冲水……

不讲卫生的人并不知道，自己的这副形象以及所谓的自身特点，常常会给人带来许多不便和尴尬，同时也会使自己的形象遭受到极大的损失。

更可笑的是，有许多人把不讲卫生看成是一种潇洒，这是一种错误的认识，我们所犯的，不仅仅是忽略自身的卫生问题，同时也有对他人的不礼貌问题。

在很多人的眼里，不讲卫生是一个小毛病，是个人习惯不好，不值一提，但事实绝非如此。

就拿许多不讲卫生的人喜欢乱扔垃圾来说吧！如果人人都这样做，那处处都会是垃圾堆，我们自己也无法生活。如果我们将垃圾扔进河里，河水就会被污染，变成臭水，周围的空气就很不好。细菌繁殖，会给我们带来极大的危害。

讲卫生是每个人的责任和义务，也是每个人每天要做的事情。如果每个人都注意一下自己的个人卫生和周围的卫生，不再那么邋遢的话，那么我们每天都能生活在优雅、清洁的环境中。能看到美丽的环境，呼吸到清新空气，心情就会很舒畅。

如果我们长期在这样幽雅、整洁、美丽的环境中工作、生活，工作效率就会提高，生活质量就会好，也不会那么容易生病。我们一定要从小养成讲卫生的好习惯，每个人都做到自觉讲卫生，积极搞好卫生工作，这样我们的生活环境才能变得更美好！

2. 注重保持卫生的方法

个人卫生包括能够有助于促进或者保持健康的个人习惯，例如爱干净的习惯。在类似流感的高传染性疾病流行中，个人在公共场所和家庭中的卫生行为应该受到特别的重视。我们平时该如何保持自己的清洁呢？

（1）双手的卫生

手在日常生活中与各种各样的东西接触，必然会沾染灰尘、污物，以及有害有毒物，还有细菌、病毒等容易导致人生病的微生物。

手沾染灰尘、污物，我们能够看见，如果沾染微生物，我们的眼睛是无法看见的，必须用显微镜放大几百倍、甚至千倍才能看到。有科学家作过调查，一双不干净的手可能有4至40万个细菌。这是多么可怕的一件事啊！

因此我们应当重视双手的清洁卫生，人人都要养成经常洗手的习惯，饭前便后更应洗手，还要经常剪指甲，防止微生物躲藏在里面。

如果我们是从事饮食行业的人员，那更要养成良好的时时保持双手清洁的卫生习惯了！因为这不仅关系到你自己的健康，更关系着所有你要服务的人的健康。

让我们每一个人都经常洗手，保持双手的清洁卫生吧！

（2）皮肤的卫生

人体皮肤的功能很重要，不仅能防御有害物质对人体的侵犯，保护健康，还能参与调节人体的新陈代谢。

但是，由于皮肤不断分泌汗液及皮脂，因此灰尘及微生物等很容易黏附在皮肤上。如果皮肤不能保持清洁卫生，不但影响皮肤正常生理功能，还可能引起皮肤病，如疖肿、皮癣、疥疮等。

因此我们应当注意皮肤的清洁，经常洗澡，换衣服，除去皮肤上的汗垢，尘污和皮屑等不洁之物，以保持皮肤的清洁卫生。

（3）五官的卫生

口腔是消化道的入口，与呼吸道关系密切，由于温度、湿度、酸碱度以及残留在口腔的食物残渣，均适宜于微生物的生长繁殖，不仅容易损坏牙齿，还能引起其他疾病，如：扁桃体炎、呼吸道疾病、风湿性心脏病、肾炎等。

我们应当注意口腔的清洁卫生，坚持每天刷牙漱口，养成良好的清洁口腔卫生习惯。

眼、耳、鼻是我们最重要的感觉器官，也是我们人体对外开放的通道，必须注意清洁卫生，纠正不良习惯，预防感染。

总之，我们一定要有良好的个人卫生习惯，做到常洗手、常剪指甲、勤洗头、勤洗澡、勤换内衣。上班要穿工作服，工作服要勤洗、勤换，保持清洁。在工作场所不吸烟，不随地吐痰。只要我们不断坚持，一定能让自己成为一个讲卫生的人。



贴心小提示♡

TIEXIN XIAOTISHI

你也许想不到，清洁卫生的习惯，还会起到意想不到的改善情绪的功效。事实的确如此，现在让我们一起来看看吧！

你是不是曾经看了那杂乱无章的桌子和宿舍，好好的心情也给弄坏了。一直想好好的清理一下，可是就是不见行动。导致东西越积越多，心情也受这样环境的影响。

终于有一天，你狠下心来，把所有的脏衣服洗干净，桌子上也稍微整理了一下，心情一下子感觉好了很多。

环境很容易影响你的心情，所以要注意选择或者改变自己的生活环境，别让环境把你的情绪毁了。

这需要我们改变环境，改变心情，细心去揣摩，为了自己的快乐，我们没有理由不做一个有心人。你说对吗，朋友！

第2节

要改变不良的饮食习惯



要改掉不良的饮食习惯，必须要有改正的愿望。一位心理学家曾说：“一切行为都源于动机，并且这种动机必须发自内心才能有效。”

在我们的生活中，影响个人健康的因素很多，近年世界卫生组织对影响人类健康的众多因素进行了评估，其中膳食营养对人体健康的影响仅次于遗传因素，大大高于医疗条件因素。

由此不难看出，饮食对我们人体健康是多么重要。

1. 了解不良饮食习惯的表现

饮食是我们摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的。但是，饮食不规律，饮食不洁或饮食偏嗜，会大大影响人体的健康运转，让我们的寿命大打折扣，同时还会影响到我们人生的快乐幸福。具体来说，不良的饮食习惯有哪些呢？

(1) 暴饮暴食

肠胃的活动和消化液的分泌有昼夜变换的规律，所以我们的一日三餐必须定时才能维持消化系统按昼夜规律正常运转。当饮食不规律时，肠胃的运动和分泌便会出现不协调，时间久了就会导致肠胃病。

(2) 狼吞虎咽

我们应该养成吃饭细嚼慢咽的习惯，尤其是对过硬、过于粗糙的食物更应细细嚼碎。要知道，如果没有细嚼就狼吞虎咽地把食物咽入胃中，会损伤我们的胃黏膜，甚至导致胃溃疡。

(3) 电视佐餐

不少人吃饭时端着饭碗也要跑到电视机前面坐着，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式的咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。长此以往，就会引起肠胃消化道疾病。吃饭看电视还会让一部分人与家庭其他成员的沟通减少，容易造成性格孤僻，使自己成为一个既不健康也不快乐的人。

(4) 电脑佐餐

电脑逐渐成为我们日常生活的一部分，我们接触电脑的时间越来越长，甚至有许多人在吃饭时间也在上网，随之而来的就是身体状况越来越差。用餐时及餐后长时间坐在电脑前，会使肠胃功能消退。另外我们大多数上网的人对饮食没有选择，食物营养摄入严重不足。

(5) 润喉片当糖

润喉片可用来治疗咽喉炎、声音嘶哑、口腔溃疡、口臭等疾病。它有甜味，于是一些人没病时用它当糖解馋。俗话说：是药三分毒。因此润喉片也不能随便服用。如果我们滥用润喉片，可抵制口腔及咽喉内正常菌群的生长，导致疾病的发生。

(6) 严重偏食

偏食是一种因人而异的不良习惯。有的人偏荤，有的人偏素，有的偏食某种食物。这种饮食习惯应当纠正，因为它极容易引起我们营养失调，抗病能力下降，身体发育不良，影响健康。

偏食容易导致我们容易患某些疾病。如偏食糖容易引起胃病、糖尿病、皮肤病；偏食肉容易导致动脉粥样硬化、冠心病；偏食盐则易使血压升高。

偏食还可影响我们的后代健康，因为我们体内的营养不能满足胎儿正常的生长发育，从而导致疾病、畸形、发育不良。

(7) 贪吃零食

如今的零食名目繁多，包装考究，让许多人忍不住诱惑，加上减肥思想作怪，我们很多人更是把零食当正餐。零食过量会影响食欲，妨碍正餐的摄入量，从而影响身体正常功能的发育。

(8) 喜欢色素食品

色素是一种化学品，对食用色素的使用和限量，国家有严格的卫生标准。一些小食品加工厂为扩大销售，降低成本，大量使用色素，甚至使用非食用色素，

利用色素来吸引我们购物，长期食用色素超标的食品对我们的身体极为有害。

(9) 爱街边小吃

街边小吃摊，特别是一些临时小吃摊，缺乏卫生条件，食品易受灰尘、废气等带菌空气污染，加上有的油炸食品原料来源不明，对我们身体健康危害严重。特别是我们正处于发育阶段的年轻人，如果长期食用不洁净的油炸食品，后果将不堪设想。

(10) 饮料当水

许多人喜欢饮料，口渴了喝饮料，出去玩还是喝饮料。甚至都不会喝水了，喝饮料喝得上了瘾，身体也出了毛病，经常无缘无故地流鼻血，弄得一家人都很不安。其实口渴了应该多喝水，饮料适当喝一点是可以的，但不能完全代替水。

(11) 不喝牛奶

牛奶对于每个人来说都很重要，它是提供优质蛋白质的食物，具有人体必需的微量元素和氨基酸，但有的人比较偏食，拒绝喝牛奶，以致造成身体营养不良。其实养成每天喝牛奶的习惯后，身体健康程度会大大提高。

(12) 好吃烧烤

熏烧的食物是有害健康的，如果经常在饭前摄入大量热量高但没有营养价值的烧烤食品，天长日久会引起胃肠功能失调，而且体内长期摄入熏烧太过的蛋白质食物易诱发癌症。

(13) 过食刺激性食物

现代医学表明，长期饮酒或一次性大量摄入酒精，会发生急性胃黏膜炎症。这是因为酒精破坏了胃黏膜的保护层，引起胃黏膜充血、水肿，甚至出血糜烂。

实验研究表明，浓茶与浓咖啡等含咖啡因较多的物质能刺激我们胃的腺体，使胃酸以及胃蛋白酶等消化液分泌增加，直接引起或加重溃疡。

辣椒、生葱、生姜、蒜会导致胃黏膜充血、水肿，甚至出血、糜烂，所以患有胃炎、胃溃疡的病人应少吃或不吃为佳。没有胃病的人吃这些辛辣食物要有度，要逐渐适应。

(14) 喜食过冷过热食物

多食生冷寒凉食物，会引起胃及血管收缩，胃的蠕动和分泌会发生紊乱，日久就会导致胃病发生。中医认为，过食生冷寒凉饮食，会损伤脾胃阳气，因而出现胃痛、呕吐等症。进食过热的饮食，会引起胃黏膜充血甚至糜烂而发展为胃病。