

经典●珍藏

家庭必备的心理学通书

幸福人生的智慧新解 和睦家庭的心灵空间

家庭心理 保健全书

家庭困惑的心理调适和解决之道



心理学博士 朱月龙 编著

海潮出版社

经典●珍藏

家庭必备的心理学通书

幸福人生的智慧新解 和睦家庭的心灵空间

家庭心理 保健全书

家庭困惑的心理调适和解决之道



心理学博士 朱月龙 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理保健全书/朱月龙编著.—北京:海潮出版社,2006

ISBN 7-80213-303-3

I.家... II.朱... III.心理保健-通俗读物

IV.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098587 号

家庭心理保健全书

朱月龙 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:30 字数:350 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80213-303-3

定价:43.00 元

前 言

今天,心理学作为一门实用的“走俏”文化现象走进了我们生活的每一处角落,在这被视为新生命科学的时代,心理学做出了它不可小视的贡献。

其实,心理学并不是太高深。说白了,它就是我们的每一言、每一行所构成的思维体系而已。

心理学包含的范围很广,可以说凡是与人有关的东西统统包含在里面。人的身体功能、大脑机制、神经结构以及记忆、思维、决策的制定、语言的发展,都是心理学的研究对象。人与人之间的互动、沟通的技巧、生活中的压力等一切繁杂的劳作,都属于心理学的范畴。

我们真真切切地感受到,心理学就在我们身边。那么,作为一个生活在高压、快节奏的现代人,懂一些心理学知识是非常重要的。懂一些心理学,并把它应用到生活中,我们就会发现,心理学不但与我们紧密相连,还指引着我们怎样不偏离生活的轨迹,如何拥有一个健全的心志、健康的体魄与美满和谐的人生。

这本《家庭心理保健全书》,从心理学的角度,用大量的经典实例,向读者阐述了不同年龄阶段可能出现的生理特征、个性反应、心理问题。犹如心理医生一般向你讲述了不同时期的心理症结与心理保健治疗,以供你对自己与家人的心理健康能及早地了解与预防。

生活在快节奏的现代社会,我们最应该重视的就是自己的身心健康。作为一个整天都忙忙碌碌的现代人,只注意自己的生活起居是远远不够的,重要的是要了解自己,认识自己,要清清楚楚地知道自己的身心发展与健康水平,才能在这个复杂多变的社会中游刃有余。

我们要学做自己的心理医生,认识什么是健康心理,怎么又算是异常心理,并将异常心理拒在健康的大门外,使我们的身心健康不断向高水平发展,维护我们应该拥有的幸福与安定的生活,这些才是我们生活的本质。

不识庐山真面目,只缘身在此山中。有许多朋友都十分关心自己的健康,但是却不知从何做起。因此,我们希望本书能解决你的问题与困惑,让你在闲暇之余就能学到心理学的专业知识,做自己的心理医生!

心理学家通过广泛的调查和研究发现,良好的人际关系,尤其是亲子、夫妻、亲密朋友之间等关键的人际关系的融合,才是人生幸福的最重要的决定因素。那么,请在本书的带领下,走进心理健康的殿堂,去收获属于你自己的幸福吧!

编 者



目 录

第一部 做家庭的心理医生

第一章 儿童期的心理特征及保健 /2

第一节 儿童的性格特征及心理特点 /2

晶晶的“痛苦”——为什么

第二节 儿童成长的心理变化 /5

第三节 儿童期常见的不良行为习惯 /6

就是不要——任性

谁都不能碰——自私

究竟是怎么来的——撒谎

书包里什么都没有——偷窃

棒棒糖似的大拇指——吮拇指

指甲怎么光秃秃的——咬指甲

尴尬的原因——口吃

只爱吃虾的女孩——偏食

第四节 儿童期有哪些常见的心理问题 /17

“玩”个没够——多动症

不开心的槐槐——抑郁症

不说话的男孩——孤独症

为什么焦虑不安——焦虑症

喜欢数路灯的鲁鲁——强迫症

看到汽车就害怕——恐惧症

第五节 儿童合理的心理抚养与教育 /26

学独立行走的“小动物”——童童走路

他为什么这样——自食恶果

第六节 儿童完善的心理保健 /32





第二章 青少年的心理问题与保健 /35

衣服特别扭——终于开了口

第一节 青少年性格与生理的变化 /36

第二节 过渡期的思想变化与矛盾 /40

第三节 青少年常见的叛逆与焦虑心理 /43

不服管教的李明——叛逆心理

田田怎么了——青春焦虑症

第四节 青少年的消极心态及行为 /47

白雪公主的心病——嫉妒

丑小鸭的悲哀——自卑

小小的“孤家寡人”——孤独

骆驼与耕牛——挫折

蓬勃的凋零——自杀

第五节 难解的早恋情结 /57

梦梦的心事——早恋

第六节 青少年正确的心理教育与引导 /60

第三章 成年人的心理问题与调适 /63

第一节 成年人的个性心理特征 /63

轻生的理由——厌世心理

疑神疑鬼的后果——猜疑心理

目空一切的“孔雀”——自负心理

第二节 大学生学习情绪心理 /69

知识的迷失——学习没劲

第三节 择业的忧虑难以释怀 /71

不敢探路的“小红马”——女性择业

沉稳不乱——面试的通行证

第四节 恋爱中的心理情感问题 /76

雾里看花——模糊的友情与爱情

强扭的瓜儿不会甜——单相思





你为什么离开我——失恋

第五节 困惑成年人的性心理障碍 /85

不可理喻的行为——恋物癖

有损品德的行为——窥阴癖

他为什么没有女朋友——同性恋

第六节 成年人神经性心理问题及治疗 /95

为什么彻夜难眠——神经衰弱

羞于见人的“美人鱼”——恐怖性神经症

她怎么咬人——癔病性神经症

第四章 中年人的心理问题与健康 /103

第一节 中年期的生理特征及心态趋势 /103

第二节 常见的中年疲劳症 /107

正年富力强怎么白发苍苍——疲劳症

第三节 由职业引起的心理问题 /110

女士的痛苦与心病——失业症

第四节 中年婚姻的适应状况 /114

夫妻分床——婚姻不适症

第五节 难以排解的更年期综合征 /118

妈妈怎么变了——更年期综合征

第六节 中年期的心理调节与心理保健 /123

第五章 老年人常见的综合征与心理保健 /130

第一节 老年性生理衰退 /130

第二节 老年心理特征 /131

第三节 老年期常见的心理病症 /133

第四节 老年常见的精神症 /135

第五节 常见的老年痴呆与退休综合征 /137

爷爷怎么变得傻乎乎的——老年性痴呆

第六节 老年的心理健康与心理保健 /141



第二部 营造和睦家庭

第一章 常见的婚姻适应征 /148

第一节 枯燥型婚姻的心理问题 /149

阿莲的落寞——枯燥型婚姻

第二节 分裂型婚姻的心理问题 /152

孤寂的除夕之夜——分裂型婚姻

第三节 变异型婚姻的心理问题 /155

挥手就来的耳光——变异型婚姻

第四节 猜忌型婚姻的心理问题 /158

酸气冲天的伊甸园——猜忌型婚姻

第五节 扼杀婚姻的情感危机 /162

爱情和沙子一样吗——情感危机

第二章 相濡以沫的感情来自心理的平衡 /169

第一节 夫妻心理差距知多少 /170

一天换一个地方——认知差异

想念你的酒窝——情感差异

一个电话号码——行为差异

哥伦布没老婆——语言差异

第二节 婚姻常见心理差距 /173

第三节 婚姻心理情感误区 /174

踩了地雷——男性情感误区

老婆总是别人的好——男性心理误区

女人的心天上的云——女性心理误区

灵敏的第六感觉——女性情感误区

第四节 揭晓婚外恋的神秘心理 /179

风景哪边最好——婚外恋

第五节 相互体谅才能婚姻稳固 /183





久违的笑容——重归于好

第六节 心理相知才能琴瑟合鸣 /186

不要让爱之河结冰——荡漾爱琴海

第三章 家和万事兴 /190

第一节 婆媳相处的心理学问 /191

“太阳”与“月亮”的矛盾——婆媳关系

第二节 化干戈为玉帛的心理宝典 /193

“月亮”的委屈——大家庭矛盾

手心手背都是肉——“夹心饼干”

第三节 做孩子心灵上的朋友 /198

长满荆棘的花季——家庭暴力

不可理喻的“顽皮”——扭曲的自尊

第四节 用爱心抚平代沟心理 /205

无形的隔阂——代沟的苦恼

第五节 谁是一家之主 /212

这个家我说了算——谁来当家

第六节 相互理解是家庭和睦的纽带 /215

一起分享情趣——和睦纽带

第三部 生活心理应用

第一章 心理学与生活的密切关系 /220

第一节 心理与生活息息相关 /221

第二节 心理学在生活中有哪些效应 /222

光环背后——晕轮效应

令人厌烦——超限效应

上当受骗——巴纳姆效应

神秘的力量——皮革马利翁效应

第三节 应用在生活领域中的心理学 /225





第二章 善待自我,给心情来一次美容 /228

第一节 学会善待自我 /228

勇敢行动——自我接纳

放飞自卑——自我欣赏

送自己一枝鲜花——自我珍惜

找回属于我们的自由——自我放松

第二节 给心情来一次美容 /238

变美丽的灵丹——心理美容

第三章 自我情绪与意识心理 /245

第一节 主宰自己的情绪 /245

神秘的反应——情绪功能

口是心非的言词——理性与感性

第二节 寻找好情绪 /252

第三节 掌握自己的动机心理 /254

莫名其妙的行为——心理动机

不受嗟来之食——自尊与动机

第四章 培养交往中的良好心态 /259

第一节 人际关系的需求心理 /259

第二节 交往中的心理原则 /262

第三节 交往中的不良心理 /264

为什么面红耳赤——羞怯心理

第四节 把握交往的最佳距离与时间 /267

第五节 抓住人际交往的最佳技巧 /270

有意的回避——交往的底线

第六节 与人交往的最佳技巧 /272

第五章 友好的人际网络贵在交友之道 /275

第一节 交友之道的心态 /275





- 能借不能讨的理论——交友定律
- 第二节 朋友间的麻烦如何处理 /277
 - 宰相肚里能撑船——不念旧恶
- 第三节 运用圆融之术 /283
 - 故意的让步——圆融之术
- 第四节 交友之道贵在真诚 /287
 - 真诚合作——交友之道
 - 如何与尊贵者交朋友
- 第五节 朋友相处之禁忌 /293
- 第六章 交谈心理的绝妙口才宝典 /296
 - 第一节 察言观色的法门 /297
 - 勇于毛遂自荐的前提——察言观色
 - 摸清家底——有备而来
 - 令人喜欢的法宝——赞美
 - 第二节 谈吐的艺术 /304
 - 第三节 交谈的机密 /307
 - 交谈的“甜心”——投其所好
 - 一曲山水一曲歌——说话看场合
 - 不要打破砂锅问到底——说话讲分寸
 - 第四节 幽默助交谈事半功倍 /315
 - 快乐的摇篮——幽默
 - 妙语如珠——活跃气氛
- 第七章 超越求职的心理屏障 /324
 - 第一节 心理准备与求职的成与否 /324
 - 和尚会买梳子吗——就看你的了
 - 第二节 职场点“兵” /329
 - 三百六十行——行行出状元
 - 身经百战——职场兵法



冷板凳能坐热吗——分析职场

第八章 让工作充满阳光的心理 /336

白领丽人的“心病”——职业倦怠心理

乌鸦学习喜鹊之后——工作态度端正

职场焦点——跳槽

如何使工作变得有意义——“假装”

如何平步青云——适应上司

不要自命清高——尊重上司

第四部 心理富有才能真正富有

第一章 心理创富中的自我 /352

第一节 创富中的自我个性 /352

一百万美元的梦想——个性的力量

第二节 完善的人格与自我创富 /355

一个经理的失败——完善的人格

第三节 创富是自我实现的必然结果 /360

相信明天会更好——自我实现

第二章 自我激励与创富成功 /363

我一定能跳过去——自我激励

第三章 善待挫折是心理创富的必备 /368

大西洋上的辉煌——善待挫折

第四章 积极是创富的法宝 /372

怕牙医的士兵——积极的心态

第五章 挖掘自我潜能与实现创富 /377

第一节 挖掘潜能与创富定位 /377





	骆驼的遗憾——创富定位
第二节	成功的本能探索 /381
	“骂街”的原因——成功机制
第三节	心理创富的依据 /384
	异想天开的策划人——心理创富依据
第六章	心理创富图像 /387
第一节	心理创富图像的原理 /387
第二节	心理创富的图像 /388
	东方记忆奇人——创富的图像
第三节	培养创富图像 /391
	真的有病吗——暗示的效应
第七章	个性潜能释放练习法 /395
第一节	释放个性潜能 /395
	成功的威廉——释放个性潜能
第二节	尝试未知 /400
	木牛流马的破解之谜——尝试未知
第三节	不安全感 /402
	到底怕什么——不安全感
第八章	进行积极的自我暗示 /407
	走进清华的门槛——自我暗示
第九章	心灵是财富的源泉 /413
第一节	没有办不到的事情 /413
第二节	获得别人想都不敢想的财富 /414
第三节	合理地运用金钱 /415
第四节	做让人尊敬的富贵人 /417

第五部 如何摆脱压力困扰

第一章 心理压力 /422

第一节 压力的表现与警讯 /422

第二节 心理压力自测 /425

第二章 压力从哪里来 /427

第一节 日常生活中的压力 /427

肩上的背篓——生活中的压力

第二节 社会性压力 /430

一次只流过一粒沙子——战争下的压力

第三节 职场压力 /434

心中的苦水——快节奏下的压力

突然昏倒的经理——职场压力

第四节 其他常见的心理压力 /436

第五节 压力的基本危害 /438

第三章 压力的应对与缓解 /440

第一节 减少压力源 /440

第二节 压力应对方式 /441

第二节 压力放松的技巧 /442

第四节 压力的心理缓解 /445

第四章 心理压力大扫除 /449

第一节 只有放下才能轻松 /450

第二节 微笑着走出压力的阴影 /452

第三节 战胜与逃避说明了什么 /454

第四节 做个情绪“体操”冲出心理“牢笼” /458

第五节 让心灵荡漾在平静的湖面上 /461



第一部

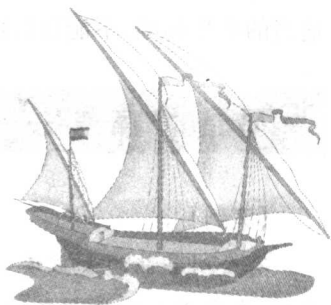
做家庭的心理医生

生活在快节奏的现代社会,我们最应该重视的就是自己的身心健康。作为一个整天都忙忙碌碌的现代人,我们只注意自己的生活起居与吃喝拉撒是远远不够的,重要的是要了解自己,认识自己,要清楚地知道自己的身心发展与生活健康水平,才能算是一个略懂健康的现代人。

因此,我们要学做自己的心理医生,认识什么是健康心理,怎么又算是异常的心理,而消除异常的心理,使我们的心理健康水平不断向高水平发展,才是维护人生幸福的重要因素,这一切仅仅依靠个人的努力是不够的。首先,我们要去了解心理学,学习心理学并掌握心理学。

心理学是一门非常简单又非常复杂的科学,只有了解了一些相关的知识才能窥其门径。有诗曰:不识庐山真面目,只缘身在此山中。说的就是这个理。一个人对自己的心理问题往往很难找到根源所在,也就无法解决。所以就产生了一个为他人排解异常心理的职业——心理医生。

但是,一点小事就去请教心理医生,或许我们会觉得太麻烦太占用时间了,因此,我们不妨就学习一些关于心理学的专业知识,在闲暇之余学习自己给自己做心理医生。



第一章 儿童期的心理特征及保健

能有一个健康活泼、聪明可爱的孩子是做父母的最终心愿。但是,很多父母对孩子头痛脑热等生理表象上的疾病关心颇多,而往往忽略了对孩子心理的重视与保健。

也许,有时候家长会感觉到孩子的表现有些怪怪的,但只要孩子吃得香,睡得好也就不那么在意了。殊不知,这样的疏忽大意使得孩子心理上的障碍得不到及早的矫正与治疗,可能会导致孩子在儿童期就心理发育不健全,从而影响了他们成人后在社会上生活的能力。

第一节 儿童的性格特征及心理特点

家长应该尽早地认识到孩子心理保健的重要性,尽可能地多了解儿童心理特点及性格特点,以便于及时对心理疾病进行预防,并对自己孩子的智力水平、兴趣爱好及身心健康的全面发展进行早期的教导。

您还要根据自己孩子的气质类型及特长兴趣因材施教,对孩子的期望应有适当的水平标准,不能盲目攀比模仿。

晶晶的“痛苦”——为什么

【案例】

有个叫晶晶的女孩读小学三年级,她的各门成绩都名列前茅,深得老师的喜爱;在家里也比较乖巧懂事、听父母的话。父母也为有这样的宝贝女儿而骄傲。

让老师与父母常常闹不明白的是,晶晶常常无缘无故一个人小声地哭泣。

