《解读人生智慧密码》之三

仲 侯 主 编

心商造就智慧

（上册）

张秀红 编 著

中国环境科学出版社
学 苑 音 像 出 版 社

需要全本请访问 www.ertongbo

图书在版编目(CIP)数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社,2006

ISBN7-80135-698-5

Ⅰ.**解**... Ⅱ.**仲**... Ⅲ.**生活-基本知识** Ⅳ.C913

中国版本图书馆 CIP **数据核字(**2006**)第** 015408 **号**

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 **出版发行**

北京海德印务有限公司

2006 **年** 5 **月第** 1 **版第** 1 **次印刷**

开本:850×1168 1/32 **印张:**190 **字数:**3958 **千字**

ISBN7-80135-698-5

全二十四册定价:598.80 **元(册均** 24.95 **元)**

(ADD:**北京市朝阳区三间房邮局** 10 **号信箱)**

P.C.:100024 Tel:010-65477339 010-65740218**(带** Fax**)**

E-mail:webmaster@BTE-book.con http://www.BTE-book.com

目　　录

•上　册•

第一章　心商：与身体健康同等重要的心理健康

一、心商是心理健康的商数与尺度 ……（2）

1. 什么是心商（PQ） ……（2）
2. 什么样的心商才算得上心理健康 ……（4）

二、拥有心理健康才是真正的健康 ……（9）

1. 重视心理健康 ……（9）
2. 心理素质与心理健康 ……（11）

三、“强人”必须先“强心” ……（14）

1. 培养健康的心理 ……（14）
2. 努力维护心理健康 ……（17）
3. 积极克服不良情绪 ……（19）

第二章　用信心与进取心创造人生的辉煌

一、自信者，人生之王 ……（24）

1. 自信是一把神奇的钥匙 ……（24）
2. 扯起自信的大旗 ……（29）
3. 坚定自己的信念 ……（31）
4. 让自信沉浸在自己的生活里 ……（41）

二、进取心，前行的力量 ……（46）

1. 进取心鼓起生命之帆 ……（46）
2. 进取心是成功的要素 ……（50）
3. 进取心是强大的自我推动力 ……（55）
4. 进取，实现生命的价值 ……（59）

三、志不立，天下无可成之事 ……（64）

1. 意志力使每个人都是强者 ……（64）
2. 坚忍不拔的意志是人生的资本 ……（70）
3. 勇气是生命的源泉 ……（75）
4. 战胜自己就是战胜一切 ……（79）

第三章　乐观面对人生，别在压抑中沉寂

一、别在压抑中沉寂……（87）

1. 忧虑压抑着人性 ……（87）
2. 用健康的心理和情感克服忧虑 ……（90）
3. 消除忧虑的万灵公式 ……（95）
4. 运用平均率抗拒忧虑……（101）
5. 让自己忙着，没有时间忧虑 ……（107）

二、寻找人生的快乐，活出轻松自我 ……（110）

1. 训练你的乐观 ……（110）
2. 把幸福当成一种习惯……（112）
3. 用幽默来装饰生活 ……（114）
4. 学会给自己注入快乐的激素 ……（117）

三、在挫折中长大、成熟 ……（120）

需要全本请访问 www.ertongb

1. 用乐观在荆棘中开辟新路 ……（120）
2. 笑对人生的逆境与挫折 ……（122）
3. 把挫折当作人生的一次测试 ……（127）
4. 挫折和失败是成功的先导 ……（128）

四、去除自卑的枷锁，做自己人生的舵手

……（131）
1. 别让自卑的包袱压垮自己 ……（131）
2. 拔起自卑的重锚 ……（135）
3. 相信自己能行，就一定能行 ……（138）
4. 只有你自己才能拯救自己 ……（140）

第四章　解开心灵之锁

一、化解焦虑：让你的心如止水 ……（144）

1. 是谁打破你心灵的宁静 ……（144）
2. 患有焦虑症的反常表现 ……（146）
3. 用自我调适摆脱焦虑症 ……（148）
4. 焦虑性神经症的心理调适 ……（150）
5. 放松术和停止焦虑技巧 ……（151）

二、消除沮丧：让你的心如止水 ……（154）

1. 沮丧是一种心理疾病……（154）
2. 沮丧对人生的消极影响 ……（155）
3. 碰到低潮时给自己加油 ……（156）
4. 跌倒了一定要爬起来……（158）
5. 60 秒 PR 法使你振奋 ……（160）

三、化解怨恨：让你的心如止水 ……（164）

1. 人为什么会产生怨恨心理 ……（164）
2. 怨恨破坏我们的身心健康 ……（166）
3. 谅解是消除怨恨的良方 ……（168）
4. 以宽容之心化解怨恨之火 ……（172）

四、摒弃恐惧：让你的心如止水 ……（174）

1. 恐惧是人类最大的敌人 ……（174）
2. 恐惧症是一种病态心理 ……（176）
3. 你为什么缺乏勇气 ……（178）
4. 跨越恐惧：你是最勇敢的 ……（183）
5. 恐惧症的治疗方法 ……（187）

五、克制愤怒：让你的心如止水 ……（191）

1. 愤怒是一种常见的消极情绪 ……（191）
2. 引发愤怒的情绪之源……（193）

3. 愤怒危害你的身心健康 ……（197）
4. 冷静，冷静，再冷静……（200）
5. 调适愤怒心理的方法……（202）
6. 制怒与释怒的技巧 ……（205）

第五章　拆开心中的围墙

一、解除自我封闭，走向社会舞台 ……（210）

1. 自我封闭的心理诱因……（210）
2. 敞开心扉，融入多彩社会 ……（212）
3. 怎样使自己变得热情开朗 ……（213）
4. 摆脱自我封闭心理的行为训练 ……（215）

二、消除冷漠，构筑生活的乐园 ……（217）

1. 冷漠是如何在心中滋生的 ……（217）
2. 腐蚀健康心灵的冷漠表现 ……（218）
3. 以乐观消融无情的冷漠 ……（220）
4. 消融冷漠的实用法则……（224）

第 一 章

心商：与身体健康同等重要的心理健康

一、心商是心理健康的商数与尺度

1. 什么是心商（PQ）

心商是心理商数（PQ，Psychology Quotient）的简称，是指人的心理素质水平和健康程度状况，简单地说，心商就是测试人的心理健康状况的尺度。

从心商的角度看，心理健康的内容包括如下几个主要方面：

（1）有安全感

心理健康的人可以接纳自己的一切方面，不受情绪的支配，能承受挫折、恐惧和不幸，不会惶惶不可终日。

（2）情绪稳定，心情愉快

心理健康的人总是满意、宁静等积极情绪多于忧伤、痛苦等消极情绪。情绪本身具有波动性等特点，健康人能够适度调节、控制情绪情感，避免狂喜狂怒、忽悲忽喜，心情多数时间保持乐观、开朗、平和。

（3）意志健全

心理健康的人有决心、有信心、有恒心，有理想，不怕困苦、不怕艰难。意志健全，能克服人生征途上的种种困难。

（4）对自己有充分的了解，并作出恰当的评价

心理健康的人，对自己有正确的认识、正确的情感体验、正确的评估。如果摸不清自己的底细，把自己估计得太高或太低，都会出现一些心理问题。估计太低则自卑感强烈，估计过高，可能实现不了自己确定的目标。

（5）适应能力强

心理健康的人，不怕到新环境中去学习、工作、生活，能够积极主动适应变化了的环境。心理不健康的人，如果面临一个新环境，则会恐慌、束手无策。

（6）能够面对现实、正视现实，乐于学习、工作、社交

心理健康的人能对现实作出客观的认识和评价，对自己充满信心，能够妥善处理遇到的困难、麻烦。心理不健康的人往往逃避现实，或者用幻想代替现实，不敢接受现实提出的挑战。

需要全本请访问 www.ertongboo

（7）人际关系和谐

心理健康的人乐于帮助人、关心人，相应地得到别人的帮助、关心。与人相处融洽愉快，心中感到安全，讲话有人听、做事有人帮忙。人际关系紧张的人，随时担心别人整自己、害自己，心理负担极重，性格外向的人紧张不安，内向者则孤独苦闷。

（8）人格完整和谐

心理健康的人人格完整和谐，能与周围的人友好相处，全作共事，适应正常的社会生活有社会责任感和义务感。

（9）心理和行为与年龄相符合

不同的年龄有不同的心理特征，有不同的人生任务。心理健康的人，应该具有与相同年龄段多数人相同的心理与行为特征。

2. 什么样的心商才算得上心理健康

所谓心理健康是指：个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态。在这种良好的心理状态下，人不仅没有疾病，而且能够对外界做出正确的、良好的适应，能够充分

发挥自身潜在的功能。

评价一个人心理是否健康，并不是件容易的事，这和检查一个人的生理是否有问题截然不同，因为它毕竟没有一个绝对准确的客观标准。国内外的许多学者都力求对心理健康的标准加以界定。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛认为，心理健康的人具有下列品质：

√ 对现实具有有效的知觉；

√ 具有自发而不流俗的思想；

√ 能悦纳自己，悦纳他人，接受自然；

√ 在其环境中能保持自立，能欣赏宁静；

√ 注意基本的哲学和道德伦理；

√ 对平常的事物能经常保持兴趣；

√ 能和少数人建立深厚的友谊，并有乐于助人的热情；

√ 具有民主态度，创造性的观念和幽默感，并能承受欢乐和忧伤。

显然，马斯洛所界定的标准适用于美国人。对于中国人，特别是中国青少年来讲，怎样才算是心理健康呢？人的心理健康以什么为标准呢？

综合国内外专家们的观点与看法，结合我国中学生的实际情况，中学生心理健康的标准应包括以下几个方面：

（1）智力正常

智力正常是人心理健康最基本的条件。因为，只有智

力正常的人，才能进行正常的生活、学习和工作，才能完整准确地认识客观世界和主观世界。

怎样才算智力正常呢？人的智力发展水平可分三个等级：超常（智商 130 以上），中常（智商 100 左右），低常（智商在 70 以下），前两个等级都属于智力正常，最后一个等级属于智力不正常，因而不具备正常人的心理机能。

（2）有明确的自我意识，并悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价。一个人的自我意识不仅包括对自己身体、智慧、品质和性格特征的全部思想感情和心理状态，而且也还包括对自身与外界关系的认识和体验。

例如，一个中学生，有自知之明，清楚地知道自己的优点、缺点，既不自卑也不自负。不但对自己能公正客观的评价，而且对别人也能正确评价，并能够取人之长补己之短，使自己的学识、品德不断向高水平发展，我们就认为他有明确的自我意识。

现实生活中，我们不但要有明确的自我意识，而且还要悦纳自己，不能把自己的缺点和弱点当成包袱总是挂在心上，以致看不到自己的优点和长处，这样会使自己的精神被缺点和弱点所压倒，而使得自己的聪明才智无法发挥。实践证明：不能接纳自己的人总是担心自己被别人看不起，从而表现出自卑、自贱的心理状态，所以他们是难以成功的。每一个同学不但要有明确的自我意识，还要悦

纳自己。

（3）情绪稳定、乐观

情绪因素对于协调人与物、人与人的关系，具有很重要的心理作用。心理健康的人一定是以积极的、肯定的情绪体验为主导，并保持愉快、满意、开朗等情绪的。因为这种心理活动使人思维敏捷、记忆力增强、充满信心，对未来充满希望。而心理不健康的人总是处于消极悲观、闷闷不乐的精神状态中，而这种情绪体验会使人丧失信心、反应迟钝，对前途感到黯淡、渺茫。

例如，某同学学习成绩一直很好，但小学五年级时，母亲不幸去世，从此，他为失去母亲而心情非常沉重，整日闷闷不乐，愁眉不展，长期的郁闷和痛苦，使得他记忆力减退，反应迟钝，成绩下降，最后没有考上理想的中学。

在日常生活中，每个人都可能遇到不顺心的事，不愉快的体验会常常发生，但是如果我们能够经受住逆境和困难的考验，沉着应付、心胸开朗、情绪稳定，就能顺利地渡过难关，到达胜利的彼岸。

（4）人际关系和谐

人际关系是人们通过交往而建立起来的人与人之间心理上的关系，它贯穿于社会生活的各个方面。中学生的交往对象主要是教师、家长及同学。心理健康的同学在与不同对象的交往中，能够扮演好不同的交往角色，把握好自

己在学校、家庭及班级中的位置。

例如，在学校，能够努力学习，尊师爱校，努力做个好学生；在家里，能够尊敬父母，尊敬长辈，争取做个好孩子；在班里，同学之间，团结互助，和睦相处，努力做个好朋友。

在交往中，如果缺乏必要的、经常性的思想交流，时间久了，就会对他人产生陌生感，自己就会感到孤独、苦恼。因此，作为中学生，要以积极主动的态度去与别人交往，并在交往中以诚恳、谦虚、宽厚的态度去对待每一个人，相信你会有一个很好的人际关系的。

（5）心理行为符合青少年特点

不同年龄阶段的人，其心理行为模式不同，如果一个人的心理行为严重偏离其年龄特征，则是心理不健康的表现。

青少年应该朝气蓬勃，活泼好动，生龙活虎，求知欲强。如果他表现为缺乏朝气，精于世故，或仍像孩童那样喜怒易变，思行无常，就说明他心理行为不完全符合年龄特点，就可以认为他的心理不完全健康。

总之，心理健康的学生，智力、自我意识、情绪、人格等各项指标都保持在正常范围内，如果在一个或几个方面明显表现出严重偏离常态，那么，就意味着他心理不健康。

二、拥有心理健康才是真正的健康

1. 重视心理健康

身体健康与心理健康同等重要。二者是相互影响，相辅相成，既有区别又有联系。

一个孩子长期有病，很容易影响心理健康。他可能由于身体长期有病引起他心情闷闷不乐，脾气急躁等心理的问题。一个孩子身体健康，他就精力充沛，心情愉快，性情活泼。

心理健康也会影响身体健康。一个人心理健康，心情愉快、心胸开阔、乐观豁达、待人处事宽厚大度，即使生了病也比性情抑郁、心胸狭窄、意志薄弱、遇事斤斤计较的人恢复得快。一个人心情抑郁，焦虑不安，经常处在失望和压抑的情绪状态中就容易衰老，就容易得病，得病后恢复起来也慢。俗话说得好“生气催人老，笑笑变年少”。

学生中存在的心理健康问题一般都是轻度的，可自行恢复心理健康。当然在心理医生的心理指导下恢复得更快一些。

如果学生经常出现某类心理健康问题如抑郁、焦虑、

需要全本请访问 www.ertongboo