

心理健康是其成长中必不可少的精神钙质
做大事必重，才会比别人更快一步获得改变命运
的机会，使自己的人生变得饱满和幸福。
选择本书，引导你走向成功。

李元秀◎主编

心理健康

教育丛书

23

Xin Lin Jian Kang
JIAO YU CONG SHU

内蒙古人民出版社

心理健康教育丛书

心理解读卷

主编 李元秀

23



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理解读/李元秀编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007.5

(心理健康教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09069 - 3

I. 心… II. 李… III. 青年—心理卫生—健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 073521 号

心理健康教育丛书

主 编 李元秀

责任编辑 安芳芳

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京华戈印务有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 222

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09069 - 3/G · 2540

定 价 888.00 元(全 40 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

目 录

心理是人素质的表现	(1)
青少年学习心理	(1)
他的心飞走了	(2)
我的努力没有用	(8)
“笨鸟”先飞早入林	(14)
卸下考试千斤鼎	(19)
在关键时刻崩溃	(25)
“尖子生”的心理障碍	(30)
“考试后悔综合症”	(34)
偷来的分数不能要	(39)
只不过是从头再来	(44)
学习真没意思	(48)
为了逃学,他铸成大错	(53)
青少心理的发展期	(58)
性意识与爱情心理	(58)
玫瑰静悄悄地开	(59)
我是个丑小鸭	(64)
消失的“三八线”	(68)
温柔的“洪水猛兽”	(73)

剃头挑子一头热	(79)
爱情的小鸟飞走了	(83)
逃离错爱的泥沼	(88)
我是不是坏男孩	(93)
苦涩的禁果	(97)
与人交往的心理	(104)
人际关系与交往行为	(104)
落花人独立	(105)
跨越代际的鸿沟	(110)
如何与老师畅快沟通	(116)
青春一起同行	(121)
她为什么被排斥	(127)
她为什么害怕别人的目光	(131)
他像一只小刺猬	(136)
敞开你的心扉	(142)
我的脸会像个红苹果	(147)
心理影响行为	(153)
问题行为的矫治	(153)
大风起于青萍之末	(154)
逃离虚幻的世界	(159)
在崇拜中失去自我	(164)
他们怎能一掷千金	(169)
网络是把“双刃剑”	(175)

呵护生命的翅膀	(180)
校园里的小霸王	(185)
外面的世界不精彩	(190)
“捡”到的存折	(195)
不做“恋窝鸡”	(200)
畸形心理导致花季迷失	(205)
把握心理关卡	(211)
心理调适和情绪控制	(211)
不做软弱的藤	(212)
别人往东她往西	(216)
孤芳自赏不是春	(222)
分享的果实最甜美	(226)
“孔雀心态”要不得	(231)
她的心里草木皆兵	(235)
认识“心理感冒”	(243)
挺起你的胸膛	(247)
钢铁是怎样炼成的?	(253)
我不是好欺负的!	(259)
家庭影响青少年心理	(265)
家庭教育须知	(265)
龙生龙,凤生凤	(266)
孩子不是私有财产	(273)
榜样的力量是无穷的	(278)

实事求是评对错	(284)
望子成龙入误区	(289)
卷风化雨入心田	(295)
自相矛盾不可取	(300)
4岁的小“学习狂”	(304)
构建立体的教育环境	(309)
驱除烦恼情绪	(315)
勇于承担后果,把握现实今日	(315)
马上抛弃烦恼,远离烦恼困扰	(316)
立即报入工作,潜心阅读好书	(322)
做人要绝对诚实,办事需留有余地	(332)
把握现实的今天,不要为昨天或明天烦恼	(347)
烦恼留给昨天,快乐享受今天	(367)
现实是最真实的,看清楚了就行动	(379)
敲响你的门铃,教你预防烦恼	(390)
忧虑心理解读	(400)
积脸行动起来,限制忧虑发展	(400)
与其顾影自怜,不如奋起自助	(401)
让自己一直忙着:最便宜而有效的良药	(406)
开怀大笑:治病的偏方,健康的使者	(421)
事实才是真东西	(426)

限制忧虑发展,让忧虑“到此为止”	(445)
林梢已经碎了,你何须再锯呢	(452)
鼓足自己的勇气,不为相貌忧虑	(457)
不希望别人感谢,不为睡不着忧虑	(464)
自卑心理解读	(485)
走出泥淖,鼓起雄心	(485)
观察他人看好处,认识自己看长处	(486)
展示真实自我,发掘自我潜能	(497)
认识、肯定自我,然后超越自我	(504)
空难并不不重要,重要的是看待灾难	(511)
胜人者能自立,自胜者能自强	(520)
不畏艰难困苦,不要自我没限	(531)
树立积极向上的心态	(536)
迎着朝阳走,困难没有办法多	(536)
积极暗示自己,学会正面思维	(537)
成功始于觉悟,心态决定命运	(544)
培养积极兴趣,学会珍异现实	(552)
运气等不来,只能靠抢来	(562)
像伟人那样思者,像英雄那样行动	(569)
改变坏情绪,迎接大快乐	(570)
退缩等于死亡,进取必变人生	(574)
得意不忘形,进退有尺寸	(582)
原谅他人,解放自己	(584)

盘算得意的事,不要理会烦恼	(588)
把握良好的心理与行为	(594)
播种好行动,收获好性格	(594)
挺直自己的腰板,增加自己的见闻	(595)
创造工作环境,优化工作程序	(603)
学会休息不疲劳,干好了才不后悔	(610)
放松你的眼睛,缓解你的神经	(617)
助人为乐好习惯,缓解压有方法	(620)
心病用心,竞争治疾病	(625)
性格心理障碍	(635)
性格的特征与内涵	(636)
性格的类型与特点	(640)
外向型性格的人	(640)
内向型性格的人	(643)
性格的打造	(647)
性格如何培养	(650)
打造受欢迎的性格	(653)
性格障碍与人生	(658)
性格孤僻与人生	(660)
虚荣与性格	(665)
虚荣性格障碍	(665)
虚荣性格障碍如何突破	(669)
自卑与性格	(670)

自卑性格障碍	(671)
突破自卑的性格障碍	(673)
懒惰与性格	(676)
突破懒惰性格障碍	(677)
自恋与性格	(681)
自恋性格障碍	(682)
自恋性格障碍如何突破	(684)
生活不欢迎有性格障碍的人	(685)
性格的魅力	(689)
戴安娜的“童话”实现	(691)
王妃生涯的性格魅力	(692)
健全性格是人生的基石	(696)
何谓健全的性格	(698)
决定性格的气质	(700)
健全的性格如何培养	(702)
揭开异常心态障碍	(704)
异常心态的大致类型	(705)
从众心理解析	(712)
为什么全有从众心理	(713)
空虚心理解析	(716)
为什么会空虚	(717)
空虚心理危害	(718)
空虚心理纠正	(720)

狭隘心理解析	(721)
狭隘心理	(723)
狭隘心理如何克服	(725)
闭锁心理解析	(727)
闭锁心理	(730)
封闭的危害与调适	(732)
羞怯心理解析	(736)
羞怯心理	(737)
如何克服羞怯心理	(739)
情结心理解析	(741)
情结心理的危害	(742)
上瘾心理解析	(744)
上瘾的形成	(746)
上瘾的危害	(748)
完美心理解析	(750)
什么是完美心理	(751)
如何矫正完美心理	(752)
猜疑心理解析	(754)
爱猜疑的原因	(755)
猜疑心理调整	(756)
挫折心理解析	(757)
挫折成因	(759)
如何消除挫折心理	(760)

嫉妒心理解析	(762)
嫉妒的成因	(762)
嫉妒心理如何突破	(764)
浮躁心理解析	(765)
什么是浮躁心理	(766)
突破浮躁心理	(767)
悲观心理解析	(768)
悲观心理的产生	(769)
悲观心理如何突破	(771)
依赖心理解析	(773)
依赖心理成因	(774)
如何突破依赖心理	(775)
如何弃除心理障碍	(778)
什么是心理的作用	(778)
认知心理发展	(780)
他人眼里的自我	(782)
认知与心理	(783)
模糊的认知	(785)
自我认知解析	(787)
认知的偏差	(791)
认知偏差的解析	(793)
认知与晕环效应	(795)
晕环效应	(795)

认知偏差治疗法	(798)
定势错位的解读	(800)
定势错位的原因	(802)
定势错位的危害	(804)
定势错位的自我突破	(807)
思维与认知	(808)
思维与认知的关系	(808)
思维与心理活动	(811)
思维方式与心理健康	(813)
联想思维与心理	(817)
思维与心理因素	(820)
思维的调整	(822)
思维调整	(823)
思维的障碍	(826)
思维障碍	(826)
思维情感障碍与电脑	(828)
创意思维	(830)
创新思维	(831)
思维开发	(833)
逆向思维与奇迹	(834)
逆向思维	(836)
逆向思维可缓解心理衰老	(838)
情感心理障碍	(841)

情绪产生的原因	(841)
情绪的特征	(844)
情绪的特征	(846)
情绪的类型	(848)
情绪心理解析	(850)
情绪与禁果定律	(851)
情绪影响心理	(853)
情绪反应解析	(855)
情绪心理反应	(855)
心情与助人为乐	(857)
情绪与生活	(859)
情绪与身心健康	(861)
情绪与健康	(862)
心理促生情绪	(865)
情绪的连锁反应	(866)
情绪的共鸣	(869)
情绪共鸣	(870)
情绪宣泄	(873)
情绪的自我调节	(874)
忧郁的心理	(879)
忧郁的起因	(880)
忧郁的康现	(883)
如何化解忧郁情绪	(885)

忧郁的另一面	(890)
情感状况	(892)
情感征服	(894)
感情投资	(894)
情感升华	(896)
情感升华的作用	(896)
理智面对一切	(899)
理智感与成就	(900)
激情爆发	(902)
激情的产生与危害	(904)
激情的来源与表现	(905)
激情如何疏导	(907)
愤怒的心理	(911)
愤怒的解释	(912)
愤怒的自控	(915)
情感障碍	(917)
突破情感障碍	(919)
意志心理障碍	(922)
价值与磨难	(923)
意志力的强弱	(925)
意志力与成就	(930)
意志力与成就	(931)
顽强的意志	(934)

意志的动力	(939)
懦弱的表现	(943)
影响意志的阻力	(944)
意志力的体现	(949)
意志力的关键	(950)
坚定的信念	(953)
信念的坚定与否	(954)
意志薄弱	(956)
青年人何为意志薄弱	(958)
意志需要从小锻炼	(959)
意志的锤炼	(962)
意志是磨炼出来的	(964)
自觉性的培养	(965)
不要退缩	(968)
如何克服退缩	(970)
懒散的行为	(973)
懒散的原因与危害	(974)
犹豫不决	(979)
克服犹豫不决	(980)
告别优柔寡断	(982)
抑制冲动	(984)
冲动心理控制	(985)
依赖心理解读	(987)

感情依赖是爱吗	(988)
克服依赖性	(990)
怀旧心理解读	(995)
怀旧心理	(996)
病态怀旧心理	(998)
活在当今	(1000)