

心理醫生特診

心性評測與調衡

特殊能力

猜心術

玄妙心理

探索人的靈魂奧秘

心病還須心藥醫

心理的評測與調適



北方文艺出版社

心理醫生特診

心性評測與調衡

特殊能力

猜心術

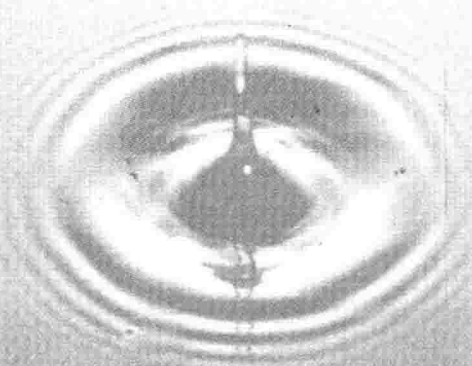
玄妙心理

探索人的靈魂奧秘

心病還須心藥醫

心理的評測與調適

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

心理医生特诊/修乐著. —哈尔滨:北方文艺出版社,
2001.5

ISBN 7-5317-1358-6

I. 心… II. 修乐… III. 中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 83981 号

心理医生特诊

Xinli Yisheng Tezhen

作 者 / 修 乐

责任编辑 / 王 茂

封面设计 / 王 茂

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

经 销 / 新华书店

印 刷 / 哈尔滨市龙华印刷厂

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 8

字 数 / 200 千字

版 次 / 2001 年 5 月第 1 版

印 次 / 2001 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 1—5 000

定 价 / 16.00 元

书 号 / ISBN 7-5317-1358-6/I·1395

前 言

心理学是“探索人的灵魂奥秘”的科学。它具有诱人的魅力。人的心理现象，绚丽多姿，变化万千。人的心理变化，不仅对自身的生活、学习和工作有举足轻重的影响，而且与自己的心身健康息息相关。

科学地认识和理解人的心理变化，对己、对人、对社会都有裨益。编者认为，人的心理变化，自己应该是了解的。只有了解自己，才能掌握自己，控制自己，进而发展自己，实现自我存在的价值。

在人的一生经历中，往往经受着社会的种种压力 and 不同程度的精神刺激，凡此都可造成心理天平的失衡，导致社会适应不良，影响心身健康，严重者引起心理疾病。然而，心理天平的调衡，无疑个人起主导作用。对此，人们不尽了然，故本书从心理卫生的角度，提供心理自我测评与调适的理论与技巧，以期达到心理天平自我调衡的目的，旨在保持心理健康和社会适应良好。

本书在编写过程中，援引并采用了国内外一些专家的

论点、材料、实例、测验等，在此致以谢意。为了表示对原著者的尊重和感谢，凡引用的材料，在本书的参考资料中列出，特此说明。

由于编写者水平所限，匆忙编写，不当和纰谬之处在所难免，敬请读者不吝赐教，批评指正，至为感激。

编 者

目 录

1. 心理与健康	(1)
1.1 人的心理活动的实质	(1)
■心理活动是脑的机能	(1)
■心理活动是客观现实的反映	(3)
1.2 人的心理现象	(5)
■认识过程	(6)
■情感过程	(7)
■意志过程	(7)
■个性心理特征	(9)
■个性倾向性	(11)
1.3 怎样才算心理健康?	(14)
■无病不算完全健康	(14)
■什么是心理健康?	(14)
1.4 心理不健康的主要表现	(17)
■心理缺陷	(18)
■变态心理	(19)
■心理疾病	(21)
1.5 心理不健康的原因	(25)
■生物学原因	(25)
■心理学因素	(25)
■社会—文化因素	(26)
1.6 了解心理活动的方法	(28)
■观察法	(28)

■ 调查法	(28)
■ 实验法	(28)
■ 测验法	(28)
■ 个案法	(29)
1. 7 如何保持心理健康?	(29)
■ 培养健全人格特征	(29)
■ 树立正确的人生观	(30)
■ 培养积极的心理状态	(30)
■ 防止与克服心理冲突	(31)
■ 要自知自爱	(31)
■ 培养良好的环境适应性	(31)
■ 参加有益的集体活动	(31)
■ 以微笑或幽默应对情绪激惹	(32)
1. 8 心理压力的测评与自我调节	(32)
■ 什么是心理压力?	(32)
■ 心理压力也有积极作用	(32)
■ 测验你应付心理压力的能力有多大?	(33)
■ 心理压力的自我调节	(34)
2. 感知的测评与调适	(37)
2. 1 什么是感觉?	(37)
■ 感觉和它的特点	(37)
2. 2 感觉异常的表现	(38)
■ 感觉过敏	(38)
■ 感觉减退	(38)
■ 感觉倒错	(38)
■ 内感性不适	(38)
2. 3 什么是知觉?	(38)

■知觉和感觉的关系	(38)
2. 4 知觉异常的表现	(39)
■错觉	(39)
■幻觉	(39)
■感知综合障碍	(40)
2. 5 感知觉异常的测验	(40)
■感觉异常的测验	(40)
■测验测试知觉有否缺陷	(40)
2. 6 记忆障碍的表现	(42)
■记忆是智慧之源	(42)
2. 7 记忆障碍的表现	(42)
■记忆减退	(42)
■遗忘	(43)
■记忆增强	(43)
■记忆错构	(43)
■记忆错觉	(43)
2. 8 记忆测验	(43)
■韦氏记忆量表	(43)
2. 9 改善记忆力的方法	(44)
■别老说自己的记忆力很差	(44)
■要相信自己的记忆	(44)
■训练记忆能力	(45)
■下决心记忆	(45)
■要把需记住的事物重复体验	(45)
■联想有关事物可助记忆	(45)
2. 10 什么是注意?	(45)
■指向和集中	(45)

2. 11 随意注意和不随意注意	(46)
■随意注意	(46)
■不随意注意	(47)
2. 12 如何培养注意力?	(47)
■培养良好的注意品质	(47)
■改掉注意力不集中的毛病	(48)
2. 13 什么是思维?	(49)
■思维、感觉和知觉的异同	(49)
2. 14 思维异常的表现	(50)
■思维内容异常	(50)
■思维联想障碍	(50)
■思维逻辑结构异常	(51)
2. 15 思维类型测评	(51)
■人的思维类型	(51)
■测验思维类型自我测评	(51)
2. 16 培养思维能力与捕捉灵感	(53)
■常规性思维	(53)
■创造性思维	(54)
■如何培养创造性的思维能力?	(54)
3. 情绪的测评与调适	(55)
3. 1 什么是情绪?	(55)
■人对客观事物的一种特殊反映形式	(55)
3. 2 情绪与情感的区别	(56)
■情感是多样性的	(56)
3. 3 情绪反应	(57)
■面部表情	(58)
■身段表情	(58)

■ 语言表情	(58)
3. 4 情绪健康的标志	(58)
■ 情绪活动是由一定原因引起的	(58)
■ 反应适度	(59)
■ 情绪稳定	(59)
■ 心情愉快	(59)
■ 自我控制	(59)
3. 5 情绪对健康的影响	(60)
■ 积极情绪对健康的良好作用	(60)
■ 消极情绪对健康的不良作用	(61)
3. 6 情绪异常的自我测评	(62)
■ 测验 1 焦虑情绪的自我测评	(63)
■ 测验 2 抑郁情绪的自我测评	(64)
■ 测验 3 老年抑郁症检测	(66)
3. 7 如何调适情绪?	(67)
■ 情绪失调的表现	(67)
■ 调适情绪的方法	(68)
3. 8 如何对付失望情绪?	(69)
■ 失望情绪的表现	(69)
■ 对付失望情绪的方法	(70)
3. 9 如何克服不良情绪?	(71)
■ 不良情绪的表现	(71)
■ 克服不良情绪的办法	(71)
3. 10 怎样控制紧张情绪?	(73)
■ 产生紧张情绪的原因	(73)
■ 紧张情绪的控制方法	(73)
3. 11 如何消除不满情绪?	(74)

■产生不满情绪的原因	(74)
■不满情绪的控制方法	(75)
3. 12 怎样摆脱抑郁情绪?	(76)
■抑郁症的特征	(76)
■摆脱抑郁的办法	(77)
3. 13 怎样克服自卑心理?	(79)
■自卑心理的成因	(79)
■改变自卑心理的方法	(80)
3. 14 如何控制愤怒情绪?	(82)
■愤怒情绪对健康的危害	(82)
■愤怒情绪的控制方法	(83)
3. 15 如何去除怨恨情绪?	(84)
■产生怨恨的原因	(84)
■去除怨恨情绪的方法	(84)
3. 16 怎样控制恐惧情绪?	(85)
■恐惧情绪的产生	(85)
■控制恐惧的方法	(85)
3. 17 怎样改变焦虑情绪?	(86)
■焦虑反应和焦虑性神经症	(86)
■焦虑症的自我治疗	(87)
4. 意志的测评与调适	(89)
4. 1 什么是意志?	(89)
■意志的概念	(89)
■意志的品质	(89)
4. 2 意志健全与意志障碍	(90)
■意志健全的标志	(90)
■意志障碍的表现	(90)

4. 3	意志品质的自我测验	(90)
	■测验意志品质的强弱程度	(90)
4. 4	意志的培养	(93)
	■意志的可变性	(93)
	■意志品质应如何培养?	(94)
5.	个性的测评与调适	(95)
5. 1	个性的特征	(95)
	■什么是个性?	(95)
	■个性有什么特征?	(95)
5. 2	怎样判断个性是否成熟?	(96)
	■个性成熟的表现	(96)
	■测验看看你的个性是否成熟	(96)
5. 3	性格类型及具测验	(98)
	■性格的类型	(98)
	■测验 1 你的性格是外倾还是内倾?	(98)
	■测验 2 A 型性格测验	(100)
5. 4	A 型性格中的某些弱点可以矫正	(104)
	■A 型性格与冠心病的关系	(104)
	■矫正 A 型性中的某些弱点	(104)
5. 5	内倾性格与外倾性格	(105)
	■内倾性与外倾性格的特征	(105)
	■怎样使内倾性格外倾些?	(106)
5. 6	怎样克服偏执性格?	(106)
	■偏执性格的特点	(106)
	■克服偏执性格的方法	(107)
5. 7	良好性的培养	(108)
	■性格是怎样形成的?	(108)

■怎样培养良好的性格?	(108)
5. 8 智力和智力落后	(109)
■什么是智力?	(109)
■什么是智力落后?	(110)
5. 9 如何判断智力落后?	(110)
■智力落后的判断	(110)
■智力测验	(111)
■测验 考考你的 IQ	(112)
5. 10 痴呆及其诊断性测验	(113)
■什么是痴呆?	(113)
■测验 痴呆诊断性测验	(114)
5. 11 你有创造力吗?	(115)
■有创造能力的人应具备的条件	(115)
■测验 创造才能的测验	(116)
5. 12 如何培养创造力?	(117)
■创造才能的源泉	(117)
■如何培养创造力?	(118)
5. 13 气质与气质类型	(119)
■什么是气质?	(119)
■气质的类型	(119)
5. 14 气质类型的测验与评估	(120)
■测验 1 你想知道你的气质类型吗?	(120)
■测验 2 男性气质与女性气质测量	(123)
5. 15 如何根据自己的气质类型选择职业?	(125)
■选择职业应具有的心理储备	(125)
■如何根据自己的气质类型选择职业?	(126)
5. 16 兴趣——成功的先导	(127)

■什么是兴趣？	(127)
■兴趣是成功的先导	(127)
5. 17 如何培养兴趣？	(128)
■要有广泛的兴趣	(128)
■注意兴趣的培养	(128)
6. 社交心理的测评与调适	(130)
6. 1 社交时，应掌握哪些心理原则？	(130)
■什么是社交心理？	(130)
■社交时，应掌握的心理原则	(131)
6. 2 人际关系协调的表现	(132)
■人际关系心理适应的标准	(132)
■人际关系协调的表现	(132)
6. 3 人际关系异常的表现	(133)
■人际关系异常	(133)
■人际关系异常的表现	(133)
6. 4 人际关系的自我测评	(134)
■测验 1 测验你的人际关系如何	(134)
■测验 2 测验你的处世能力	(136)
■测验 3 你善于交际吗？	(138)
6. 5 人际关系障碍的心理测验	(140)
■测验 1 你是否过于疑心？	(140)
■测验 2 你有无神经质？	(141)
6. 6 你有应付逆境的能力吗？	(142)
■人生的征途是不平坦的	(142)
■测验 测试你应付逆境的能力	(143)
6. 7 怎样克服人际交往中的自卑心理？	(144)
■怎样克服社交中的自卑心理？	(144)

■测验 探讨自卑的原因	(145)
6. 8 如何克服嫉妒心理?	(148)
■嫉妒及其危害	(148)
■克服嫉妒心理的方法	(150)
6. 9 嫉妒心理的测验	(151)
■测验 1 检查嫉妒心理的类型	(151)
■测验 2 夫妻嫉妒的心理测验	(154)
6. 10 社交恐惧症	(156)
■什么是社交恐惧症?	(156)
■怎样克服社交恐惧症?	(156)
6. 11 友情与爱情的区别	(157)
■思春期的性心理特点	(157)
■怎样区别友情与爱情?	(159)
6. 12 怎样协调人际关系?	(159)
■良好人际关系的作用	(159)
■协调人际关系的 4 个重点	(160)
6. 13 你的人缘好吗?	(161)
■人缘好者的个性心理特征	(161)
■测验 检查你的人缘状况	(162)
6. 14 如何建立良好的人际关系?	(164)
■影响人际关系的因素	(164)
■建立良好人际关系的注意事项	(165)
7. 学习与成才的心理调适	(168)
7. 1 理想和奋斗目标	(168)
■理想、信念的确立	(168)
■奋斗目标的确立	(168)
7. 2 激发学习兴趣	(169)

■兴趣是学习的内驱力	(169)
■怎样培养学习兴趣?	(170)
7.3 学习时注意力集中的窍门	(171)
■注意力不集中的原因	(171)
■学习时,怎样使注意力集中?	(172)
7.4 如何预防学习疲劳?	(173)
■什么是学习疲劳?	(173)
■学习疲劳的预防	(174)
7.5 遇到挫折不用怕	(175)
■什么是挫折?	(175)
■挫折的应对	(175)
7.6 考试“怯场”怎么办?	(177)
■考试“怯场”的预防	(177)
■考试“怯场”消除法	(178)
7.7 求职择业问前途	(179)
■选择职业应具有的心理储备	(179)
■测验 你适合做哪项工作?	(179)
7.8 职业“不称心”怎么办?	(181)
■职业“不称心”的原因	(181)
■怎样摆脱“不称心”的困扰?	(182)
7.9 你能成功吗?	(183)
■怎样进行自我评价?	(183)
■测验 判断你的成功倾向	(184)
7.10 创造的个性与敢冒风险	(186)
■创造的个性特点	(186)
■测验 你是否敢冒风险?	(186)
7.11 你的前途和你的条件	(188)

■测验 创造美好的前途	(188)
7. 12 如何调节你的生活节奏?	(191)
■测验 测验你的生活节奏	(191)
8. 恋爱心理的测验与调适	(193)
8. 1 爱情与“一见钟情”	(193)
■什么是爱情?	(193)
■什么是“一见钟情”?	(193)
8. 2 恋爱对心理健康的影响	(195)
■恋爱对心身健康的有益影响	(195)
■恋爱对心身健康的有害影响	(195)
8. 3 恋爱不应盲目	(195)
■恋爱应具备的心理因素	(195)
■稳固爱情的心理条件	(197)
8. 4 爱情的交流和回报	(198)
■传情的方法	(198)
■爱情发展可预测	(198)
8. 5 女方对你有爱的情感吗?	(199)
■两性在恋爱中的心理差异	(199)
■她是否喜欢你?	(200)
8. 6 测试男方对你有否兴趣?	(202)
■测验 他对你的兴趣	(202)
8. 7 恋爱中常见的心理冲突与挫折	(203)
■恋爱中出现的心理冲突	(203)
■恋爱中的挫折	(205)
8. 8 你在单恋吗?	(206)
■单恋的消除	(206)
■测验 她为什么会单恋?	(206)