

REMINDEVERY DAYINLIFE

人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



心理卷

IT IS DETERMINED THAT
PEOPLE GROW 365 DETAILS
OF THE SUCCESS OR FAILURE

人民日报出版社

REMINDEVERY DAYINLIFE

人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生的每日提醒.心理卷:决定人生成败的365个细节 / 王琳涵编著. —北京:人民日报出版社,2004.11
ISBN 7-80208-060-6

I. 人...

II. 王...

III. ①生活—知识②心理保健—基本知识

IV. Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第111534号

书 名: 人生的每日提醒(心理卷)

责任编辑:钟秋菊

封面设计:安 宁

出版发行:人民日报出版社(北京金台西路2号)

邮编:100733)

电话:(010) 65369529 65369512

经 销:新华书店

印 刷:北京星月印刷厂

开 本:880×1230 1/32

总 字 数:2200千字

总 印 张:120

印 数:10000

印 次:2004年12月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80208-060-6/C·001

总 定 价:190.00元 (全十册,本册定价:19.00元)

序

梁衡

王琳涵同志编著了这套书,托我写序。说的是“决定人生成败的 365 个细节”。这个问题提得好。人的一生是由许多细节组成的,不过每日司空见惯,人们不甚注意,更没有研究这个细节与事业、人生的关系。现在见到这个题目真让我想起一些故事的细节和有关细节的故事。

南唐为宋所灭,李后主成了俘虏,被押解去见宋太祖,太祖怕其自杀,托人去观察。去人回报说,不会的,理由是见他下船时还弹掉身上的一点泥土。将人囹圄而如此惜身,必更惜命。李后主这种懦弱的性格被对方看透,后几年就更受制于人,倍受欺凌。他终以多愁懦弱的形象存于史册。共产党早期领袖瞿秋白被捕,蒋介石派人劝降并派医生治疗,瞿说:“减轻一点痛苦可以,要治好病就大可不必了。”蒋知其死意已决,无可奈何。瞿大义凛然,光明磊落的形象永存史册。北宋名臣富弼出使辽国,去数月,有人捎来家书,他说徒乱人心,不拆,直接在灯上烧掉。史家记此细节,足以说明其为公敬业的精神。现实生活中,有一某部门领导,热心应酬,如有活动必参加,实在不能分身前往,也要托人将小礼品带回。又,某一地方领导抗洪时不在现场,见其他人有在现场的指挥照片见报,让报纸再为其补发一张,见报后觉得自己裤管上比别人少了几点泥,不够生动,大为不满。如此自私,如此作秀的细节被群众看在眼里,传为笑柄,怎么能身当大任?还有一个故事是讲科学家的精神。法国某村的一群农妇,早晨出工时见一人趴在地边观

察什么，傍晚收工，此人还原地不动。他就是后来写成科学名著《昆虫记》的大生物学家法布尔。他有一句关于成功的名言“机遇只给有准备的头脑”，这已成为一切想成功的人的座右铭。还有达尔文一次收集生物标本，两手各捉到一只昆虫，这时眼前又出现一只没有见过的昆虫，他双手不空，又求虫心切，就急忙将一只含到嘴里，腾出手又去捉第三只。这是他们敬业成功的细节。一位院士科学家给我讲了一个这样的细节。一天某研究院实验楼前静悄悄的。一位老教授迈着缓缓步子前去加班，他刚推开大玻璃楼门，身后插上一个身影，抢在他前面进了楼门，是个青年，头也不回。这个细节涉及到青年修养。不是有个传说吗？汉张良在桥上碰见一老人，老人三次将鞋故意丢到水里，张良为他捞了三次。老人观其可教，而传以兵书。我想刚才那位本应为教授开门却抢路而入的青年，肯定得不到教授的“兵书”。

以上说了许多细节，都分别关乎到人生、事业、修养等。可见细节不是小事。中医看病讲望、闻、问、切，看看脸色，问问情况，通过这些细节，就知道得了什么病，就能对症下药。现在热心的编者整理出关于人生的许多细节，分成法律、心理、交友、职场、旅游、投资、理财、修养、健康和创业 10 卷，每卷 365 个，好教我们天天提醒，自责和自励。这实在是一个在做人方面自我诊病、保健的好方法。虽不能说改正一个不好的细节或者养成一个好的细节，就能改变人生，但由这些细节悟到的哲理、思路、方法却肯定可以让你的生命迈上新的台阶。希望这套书能对青年朋友们的成长有大的帮助。

是为序。

2004.10.18

目录

一、心理保健一般常识

1. 人是身心的统一体 /01
2. 怎样的心理才算健康 /02
3. 追求心理健全 /03
4. 心理保健的一般原则 /04
5. 几种常见的“异常”心理 /05
6. 心理冲突的三大类型 /06
7. 如何讲究心理卫生 /07
8. 不同人生阶段心理健康的培养 /08
9. 心理健康需要自我管理 /09
10. 如何护理病人心理 /10

二、亚健康心理

11. 控制不满情绪 /11
12. 工作、娱乐解烦闷 /12
13. 以宽恕对怨恨 /13
14. 莫为失望所困扰 /14
15. 懊丧与悲观 /15
16. 快中求慢缓解紧张 /16
17. 完美心态是病态 /17
18. 远离“饱和”心态 /18
19. 不必事事苛求公平 /19
20. 孤独心态 /20
21. 跳出自我中心 /21
22. 不合群心态 /22
23. 猜疑心态害人不浅 /23
24. 走出害羞的阴影 /24

- 25. 吹毛求疵多累啊 /25
- 26. 适度紧张才能不马虎 /26
- 27. 轻浮造作心态 /27
- 28. 强迫空想心态 /28
- 29. 嗜烟的自我控制 /29
- 30. 矫正酗酒成瘾 /30
- 31. 吸毒成瘾的心理调节 /31
- 32. 大学生心理亚健康多因个性缺陷 /32
- 33. 洁癖背后是自我强迫 /33
- 34. 开灯睡眠癖 /34
- 35. 善待压力 远离亚健康 /35
- 36. 过分疑神疑鬼要完善个性 /36

三、不健康心理

- 37. 人格缺陷是家庭之祸 /37
- 38. 反社会型人格障碍并非不可救药 /38
- 39. 强迫型人格障碍 /39
- 40. 冲动型人格障碍 /40
- 41. 偏执型人格障碍要尽早治疗 /41
- 42. 古怪的分裂样型人格障碍 /42
- 43. 表演型人格障碍成年之后才成形 /43
- 44. 躁郁症要辨证地看待 /44
- 45. 社会减压才能减少强迫症 /45
- 46. 抑郁症重在自救 /46
- 47. 焦虑都是知识惹的祸 /47
- 48. 让学校恐怖症的孩子重返校园 /48
- 49. 神经衰弱者请合理地安排生活 /49
- 50. 下意识的自私心理 /50

- 51. 克服贪婪心理 /51
- 52. 吝啬与孤立仅一墙之隔 /52
- 53. 生活要务实而不务虚 /53
- 54. 走出挫折与压抑的循环圈 /54
- 55. 科学战胜迷信 /55
- 56. 化自卑为自强 /56
- 57. 为人要诚实不虚荣 /57
- 58. 告别嫉妒心理 /58
- 59. 怎样克服浮躁心理 /59
- 60. 怒火、生气是毒药 /60
- 61. 自我封闭者的自我调适 /61
- 62. 积极生活克服病态怀旧 /62
- 63. 同性恋也有真假 /63
- 64. 摩擦癖并非流氓 /64
- 65. 窥淫癖只看陌生人 /65
- 66. 不爱其人只爱其物的恋物癖 /66
- 67. 异装癖不是易性癖 /67
- 68. 露阴癖并非故意的 /68
- 69. 将不健康心理扼杀在萌芽状态 /69
- 70. 易性癖的尴尬与艰难 /70

四、心理人生

- 71. 婴儿也有感情需求 /71
- 72. 三岁看老 /72
- 73. 学龄前从游戏走向健康 /73
- 74. 学龄期要学会独立 /74
- 75. 同学少年都半成熟 /75
- 76. 小孩为什么会任性 /76

- 77. 培养孩子的自信心很重要 /77
- 78. 对“爱扎堆”的孩子,父母应该怎么办 /78
- 79. 提防孩子患上多动症 /79
- 80. 幼儿为何爱闹独立 /80
- 81. 对孩子的关心应该有度 /81
- 82. 尊重孩子的自尊心 /82
- 83. 常打孩子易使孩子患上心理病 /83
- 84. 父母吵架对孩子的伤害很大 /84
- 85. 如何避免孩子得“心理性矮小症” /85
- 86. 正确对待孩子的早熟 /86
- 87. 经常丢三落四的人最好去看看医生 /87
- 88. 优秀学生的心理综合症 /88
- 89. 营养不良的儿童容易得孤独症 /89
- 90. 怎样帮孩子度过“仇亲期” /90
- 91. 城市儿童如何避免感觉统合失调 /91
- 92. 太腼腆也是病 /92
- 93. 正确看待月经来潮 /93
- 94. 为什么男孩易患父爱饥渴症 /94
- 95. 讨厌上学的孩子容易性早熟 /95
- 96. 经常听父母谈婚论嫁的孩子容易早熟 /96
- 97. 给幼儿易性打扮易引发幼儿心理变态 /97
- 98. 心理“断乳”的人生阶段 /98
- 99. 变丑都是想出来的 /99
- 100. 教你克服复习中走神的四招 /100
- 101. 第二性征来了你该怎么办 /101
- 102. 自我调节帮你走出高考焦虑症 /102
- 103. 高考过后谨防心理疾病 /103
- 104. 大一学生为什么会得“心理病” /104
- 105. 高考后利用长假调整自己的心态 /105

- 106. 精神紧张易患胃病 /106
- 107. 自信和固执是两回事 /107
- 108. “追星”不能一概否定 /108
- 109. 美容并不是人人可做的 /109
- 110. 拒绝求爱有技巧 /110
- 111. 要美丽就不要发愁 /111
- 112. 保持良好的心理参与竞争 /112
- 113. 少男少女怎样对待青春挫折 /113
- 114. 如何才能不讲粗话 /114
- 115. 常玩攻击性电子游戏的人
易产生暴力倾向 /115
- 116. 中年人的社会职责及生活变迁 /116
- 117. 婚外恋要具体分析 /117
- 118. 独身综合症 /118
- 119. 中年人别过劳 /119
- 120. 空巢婚姻怎么办 /120
- 121. 中年夫妻怎么避免婚姻危机 /121
- 122. 轻轻松松作运动,健健康康好身体 /122
- 123. 与子女交往,方式很重要 /123
- 124. 如何建立良好的婆媳关系 /124
- 125. 中年人出现神经衰弱怎么办 /125
- 126. 男性也有更年期 /126
- 127. 人到中年生活累,自我调节保健康 /127
- 128. 为什么中年人会感到心力交瘁 /128
- 129. “五九”综合症的调适 /129
- 130. 老年丧子要转移注意力 /130
- 131. 老年夫妻冲突的解决之道 /131
- 132. 老年再婚要处理好思旧之情 /132
- 133. 老年自杀的预防 /133

- 134. 常见的老年人心理特征 /134
- 135. 怎么使自己的退休生活有意思 /135
- 136. 上年岁也能“性”福 /136
- 137. 人到老年谨防“心理变态” /137
- 138. 老年人为何会感觉心理忧郁 /138
- 139. 60岁的人如何有一颗30岁的心 /139
- 140. 对老人不要过度关心 /140
- 141. 你的心老了吗 /141
- 142. 怀疑自己的老伴有外遇也是病 /142
- 143. 珍惜生命,正视死亡 /143
- 144. 人老心别老 /144

五、恋爱中的男女

- 145. 偷尝禁果其害无穷 /145
- 146. 有时友情比恋情更重要 /146
- 147. 落花也有无意时 /147
- 148. 不妨给爱情设立一个止损点 /148
- 149. 对待爱情要谨慎 /149
- 150. 当女人用身体接触你 /150
- 151. “拥有”不能太过分 /151
- 152. 热恋时的常见心理 /152
- 153. 爱人与被爱,谁更幸福 /153
- 154. 宽容心防治婚姻感冒 /154
- 155. 大学生应有的恋爱心理 /155
- 156. 遇到更好的男人怎么办 /156
- 157. 分手的恋人能成为朋友吗 /157
- 158. 爱到高处是欣赏 /158
- 159. 爱到八分最相宜 /159

- 160. 爱情到底有没有指标 /160
- 161. 什么样的爱情是真正的爱情 /161
- 162. 夜深人静日,情感生温时 /162
- 163. 恋爱是治疗心理创伤的良药 /163
- 164. 为什么会产生师生恋 /164
- 165. 男性也应学学女性心理学 /165
- 166. 你喜欢不是处女的女孩吗 /166
- 167. 女人也应有一个“宰相肚” /167
- 168. 暗恋更要说出口 /168
- 169. 女人是两朵玫瑰花 /169
- 170. 你知道恋爱包含的九大要素吗 /170
- 171. 有些人为什么会一见钟情 /171
- 172. 帮你探寻爱的源头 /172
- 173. 现在的男人为什么不能一诺千金 /173
- 174. 爱情会让你变傻 /174
- 175. 恋爱拒绝持久战 /175
- 176. 相思病会导致变态心理 /176
- 177. 如何让爱情不休眠 /177
- 178. 热恋会引发心理巨变 /178
- 179. 偷情未必真快乐 /179
- 180. 男人撒娇更常见 /180
- 181. 花多少钱才能证明你爱她 /181
- 182. “大姐大”们也很烦 /182
- 183. 女友爱你的温度有几何 /183
- 184. 恋爱并不是轻松的事 /184
- 185. 与相爱的人何时才能肌肤相亲 /185
- 186. 办公室里会产生真正的爱情吗 /186
- 187. 热恋中的人如何保持对对方的吸引力 /187
- 188. 相爱的人怎样才能幸福 /188

- 189. 失恋了怎么办 /189
- 190. 有高潮才是性爱吗 /190
- 191. 要爱情也要性 /191
- 192. 当恋人问你的恋爱史时怎么办 /192

六、女性心理

- 193. 月经期怎么避免烦恼 /193
- 194. 女人为什么会怕丑 /194
- 195. 女人过于浪漫也会“中毒” /195
- 196. 30 才明白爱情还没来 /196
- 197. 女人妒意同生理共进退 /197
- 198. 女性怎样减轻自己的心理压力 /198
- 199. 女性莫在依赖中生活 /199
- 200. 男人靠得住吗 /200
- 201. 怎样才能克服自己的虚荣心 /201
- 202. 女性不想生孩子是心理有病吗 /202
- 203. 女性的心思你能猜 /203
- 204. 中年女性心莫老 /204
- 205. 白领女性心真累 /205
- 206. 学历高的女性为什么更年期来得快 /206
- 207. 恋爱分手对女性的伤害更大 /207
- 208. 女性见旧日情人,是想“昨日再现”吗 /208
- 209. 白领女性为何不想结婚 /209
- 210. 都市女性没有农村女性的心理健康 /210
- 211. 与压力相处好了也是快乐的事 /211

七、男性心理

- 212. 美女养眼也养心 /212
- 213. 男人的难题大多藏而不露 /213
- 214. 男人最怕听女友说什么 /214
- 215. 性饥渴不是男人的错 /215
- 216. 不结婚的男性易患老年痴呆 /216
- 217. 男人哭了不是罪 /217
- 218. 工作压力大易导致男性过劳死 /218
- 219. 了解丈夫心理 追求美满婚姻 /219
- 220. 做个真正的男人 /220
- 221. 如何让夜不归家的男人回家 /221
- 222. 你了解男人的“例假”吗 /222
- 223. 产后抑郁症不只是女性的专利 /223
- 224. 性爱是男人眼前的一扇窗 /224
- 225. 男人也渴望被爱抚 /225
- 226. 离婚的男人更痛苦 /226

八、婚姻家庭

- 227. 学会建设性吵架 /227
- 228. 怎么从丈夫迈向父亲 /228
- 229. 爱人真的是别人的好吗 /229
- 230. 婚姻有问题与你的心理有关联 /230
- 231. 离婚常见的后遗症 /231
- 232. 再婚夫妻如何增进感情 /232
- 233. 破镜重圆非得复婚吗 /233
- 234. 当代男女为何恐惧结婚 /234

- 235. 你尝试过婚内分居吗 /235
- 236. 成熟女性怎样面对婚外恋 /236
- 237. 保持健康心理,维系夫妻关系 /237
- 238. 把爱人从第三者手里抢回来 /238
- 239. 恋人为何会在婚后沉默不语 /239
- 240. 离婚也是好选择 /240
- 241. 教你如何回避爱情冷漠 /241
- 242. 夫妻生活要避免猜疑 /242
- 243. 你的婚姻中出现了第四者了吗 /243
- 244. 偶尔吵架也有好处 /244
- 245. 猜疑是破坏再婚夫妇的毒剂 /245
- 246. 做爱可以让你更漂亮 /246
- 247. 新婚夫妇如何才能睡得好 /247
- 248. 不妨像豪猪一样作夫妻 /248
- 249. 你的婚姻发烧了吗 /249
- 250. 夫妻应该学会说枕边话 /250
- 251. 夫妻分床睡有益健康 /251
- 252. 最疼你的人才是最值得你嫁的人 /252
- 253. 通过生活细节选择你的结婚对象 /253
- 254. 不妨先探路后结婚 /254
- 255. 婚后 7 年真的容易出事吗 /255
- 256. 婚姻容不得偷懒 /256
- 257. 睁大眼睛选对象,眯起眼睛过生活 /257
- 258. 谈情说爱不要被激情蒙住眼睛 /258
- 259. 如何从妻子的唠叨中解脱出来 /259
- 260. 夫妻之间没有解不开的结 /260
- 261. 精神障碍容易离婚 /261
- 262. 婚外恋有法可治 /262
- 263. 婚外情是这样发生的 /263

九、开创“性”福生活

- 264. 男性之性成熟晚而发展快 /264
- 265. 女人只为悦己者容 /265
- 266. 夫妻性生活感情是基础 /266
- 267. 女性如何使自己更有魅力 /267
- 268. 蜜月里男性是老师 /268
- 269. 女性为何有“性恐怖” /269
- 270. 性疲劳多因心疲劳 /270
- 271. 适度性梦可缓解性紧张 /271
- 272. 女性对性生活的看法有哪些 /272
- 273. 先为心理宽衣解带 /273
- 274. 性爱空窗期如何度过 /274
- 275. 给性爱画上一个圆满的句号 /275
- 276. 为何性格不合性相合 /276
- 277. 心理失贞猛于虎 /277
- 278. 男性性生活中的几种疑虑 /278
- 279. 外遇后的性闭锁 /279
- 280. 第二次的艺术 /280
- 281. 不对称的性生活 /281
- 282. 女人越靓越易性冷淡 /282
- 283. 性厌恶,治标还要治本 /283
- 284. 性高潮缺乏多因心理不适 /284
- 285. 性保健延缓老人衰老 /285
- 286. 老夫少妻的“性”福之道 /286
- 287. 性心理健康的标准 /287
- 288. 祈祷她作出正确的选择 /288
- 289. 性和谐不能全靠男人 /289

- 290. “禁果”初尝,心理大变 /290
- 291. 性报复有害无益 /291
- 292. 性梦幻是性能量的发泄 /292
- 293. 婚前回避性爱抚 /293

十、职场心路

- 294. 打扫一下办公室里的心理卫生吧 /294
- 295. 职场夫妻不太好 /295
- 296. 遇到脾气不好的客户怎么办 /296
- 297. 做一个会抱怨的职业女性 /297
- 298. 干活挺多薪水挺低怎么办 /298
- 299. 怎样营造舒心的办公空间 /299
- 300. 厌烦现在的工作了,怎么办 /300
- 301. 爱好是情人,工作是婚姻 /301
- 302. 羡慕旁人的“粉领” /302
- 303. 老板更应关心员工职业心理 /303
- 304. 同行更应相亲相近 /304
- 305. 工作之初如何令人喜爱 /305
- 306. SOHO 一族很辛苦 /306
- 307. 避免写字楼里的不良情绪传染病 /307
- 308. 察颜观色好求职 /308
- 309. 走进自己的人生殿堂 /309
- 310. 中年女白领如何柳暗花明 /310
- 311. 摆脱职场浮躁症 /311
- 312. 不是人人都能上夜班 /312
- 313. 闲聊是为了更好的工作 /313
- 314. “工作狂”是个贬义词 /314
- 315. 高级打工者的心理压力 /315