

杨楚民

编著

广东科技出版社

趣味心理

(第一集)



趣 味 心 理

(第一集)

杨楚民 编著

广东科技出版社

趣 味 心 理

(第一集)

杨楚民 编著

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本7.25印张 150,000字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数1—6,200册

ISBN 7-5359-0266-9/B·1

定价 1.80元

内 容 提 要

本书以日常生活中的心理现象为线索，从社会心理、学习心理、成才心理、交际心理、婚恋心理、睡梦心理、心理保健、心理治疗、心理潜能等方面选取了105个新颖有趣的小题目，每篇叙述一种心理现象，说明一个心理问题，介绍一个心理规律。本书内容丰富，涉猎面广，知识性强，深入浅出，趣味隽永，既能帮助初学者获得心理学入门知识，又可帮助广大读者，特别是帮助青少年在学习、工作、生活中启迪智慧，打开思路，从而促进生活愉快、身心健康、家庭幸福、事业成功。

前 言

人的心理，有如万花筒一般，千姿百态，丰富多彩。

然而，人的心理，并不是玄虚莫测，不可捉摸，而是具有一定的规律性。

心理学是研究人类自身的心理活动规律及其特点的一门科学。因而，它倍受人们的欢迎与重视。

本书从交际心理、婚恋心理、社会心理、犯罪心理、学习心理、睡梦心理、心理保健、心理治疗、心理潜能等各个侧面，选取105个有趣的小题目，用谈天说地、论古道今的漫谈笔法，通过大量研究资料的分析 and 具体事例的说明，深入浅出、形象生动地去揭示人的心理活动规律及个性心理的一些特征；去探索各种事物，诸如颜色、音乐、气味、天气、笔迹、食物等等与人的心理的关系；并力求为人们在日常生活、工作和学习中经常遇到的心理卫生问题解难释疑。

本书汇集了作者多年来的研究成果，部分内容曾在《羊城晚报》“心理万花筒”专栏及有关报刊上以“杨帆”的笔名发表过，引起众多读者的兴趣和关注，并来信提出许多有益的意见和建议；在编写过程中，笔者参考和引用了国内外一些心理学的研究成果和资料；中山医科大学赵耕源教授审阅了初稿，提出了非常宝贵的意见，在此特表示衷心的感谢！

编 者

1987年1月于广州

目 录

1. 一天一笑，勿须服药 1
2. 读书乐，人增寿 3
3. 书法——延年益智的良方 5
4. 音乐使人健康长寿 6
5. 工作越主动，身体越健康 8
6. 消除心理疲劳有佳法 10
7. 身高体形与心理因素 12
8. 该哭就哭，有益健康 14
9. 男儿有泪应该弹 16

10. 从波尔茨曼的自杀谈心理健康 18
11. 心情不快，有害健康 20
12. 性格类型与常见疾病 22
13. 人格缺陷与精神病 25
14. 劝君莫贪杯 27
15. 心理失调是“促癌剂” 29
16. 消除“恐癌症” 31
17. 人的“死亡腺”——心理老化 33
18. 人能选择自己的死期吗? 35
19. 濒死者的心理体验 37
20. 长寿者的心理特征 39

21. 古老而年轻的医学心理学 41
22. 暗示能治病 43

23.	奇方妙药——语言疗法	45
24.	勿须打针吃药的行为疗法	47
25.	音乐疗法显神威	49
26.	颜色疗法有奇效	51
27.	治抑郁症的思想疗法	58
28.	食物·情绪·性格	65
29.	癌症也会自愈	67
30.	想象治癌新技术	69
31.	激怒也能治病	61
32.	气味的妙用	68
33.	气候与心理息息相关	65
34.	血型与性格之谜	67
35.	从笔迹看性格	69
36.	有趣的错觉心理	71
37.	噪音危害身心健康	78
38.	恶劣情绪——交通事故的元凶	75
39.	生物钟的新应用	77
40.	色彩指挥生产	81
41.	五颜六色与七情六欲	83
42.	颜色影响智力	85
43.	颜色与性格	87
44.	疯狂颓废的音乐有害健康	89
45.	音乐启发智慧	91
46.	新兴的功能音乐	93
47.	愿你睡个好觉	95

48. 男女之梦，各有不同	97
49. 盲人之梦与常人有别	99
50. 梦能预示未来	100
51. 梦境激发灵感	102
52. 梦能报病，亦能治病	104
58. 人能控制梦境吗?.....	106
54. 人有预言未来的功能	108
55. 心灵感应——待解之谜	110
56. 人体的潜能——传感信息	112
57. 特异功能——有待探索的领域	114
58. 左撇子的优势	116
59. 挖掘你的大脑潜能	118
60. 开发你的最佳才能	120
61. 男女各有千秋	123
62. “知识爆炸”会使头脑超负荷吗?	126
63. “荣誉班”与“鼓气学校”的启示	128
64. 微妙的暗示心理	130
65. 用好不上发条的“钟”	132
66. 个性与创造力	134
67. 说聪明	136
68. 天资·勤奋·人才	138
69. 给智慧插上想象的翅膀	140
70. 发挥自己的性格优势	142
71. 给自己施加点压力	144
72. 珍惜你的最佳年龄区	146

73. 怎样才能抓住机遇?.....	148
74. 睡眠学习法	151
75. 从“珍妮纺纱机”的发明谈灵感思维	158
76. 微妙有趣的“身体语言”	155
77. 你能听懂言外之意吗?.....	159
78. 能力与交际	162
79. 气质与交际	164
80. 怎样消除孤独感?.....	166
81. 影响交际的心理因素	169
82. 谣言——精神上的传染病	172
83. 嫉妒心理是人间的恶魔	174
84. 恋爱中的自感心理	176
85. 恋爱中的发现心理	178
86. 恋爱中的偶像心理	181
87. 恋爱中的逆反心理	188
88. “自我恋”的心理	185
89. 爱情中的补偿心理	187
90. 爱情与创造力	189
91. 音乐能增进夫妻感情	191
92. 夫妻恩爱,胜吃补药.....	198
93. 独身不利于健康长寿	195
94. 离婚的心理类型	197
95. 幸福家庭的心理特征	199
96. 夫妻是两个重叠的圆	201
97. 婚姻家庭关系心理学	208

98.	犯罪与心理.....	205
99.	犯罪心理的预测.....	207
100.	变态心理与犯罪.....	209
101.	犯罪女青年的性爱心理.....	211
102.	自杀的感染.....	218
108.	自杀的心理.....	215
104.	子女犯罪与父母多看暴力影视有关.....	218
105.	说谎与测谎心理.....	220

1. 一天一笑，勿须服药

美国有一位名叫卡森的作家兼编辑，在20年前，患了一种致残的脊柱病。医生们预言，他存活的可能性只有1/500。卡森先生决定用笑来进行自我治疗。他每天都阅读幽默小说和看滑稽电影。经过一段时间后，他发现笑引起腹部有规律的收缩象麻醉剂一样，每次笑完以后，可以毫无痛苦地沉睡二小时。经过几年的治疗，他竟完全康复了。

目前，在美国已有许多部门开始推广笑疗法。有的医院，要求病人每天要笑5分钟。有的医院，护士给肺气肿病人讲笑话，逗得他们大笑，咳嗽、吐出粘液，因为他们的肺缺乏弹性，笑能减少肺里的分泌物，使之更轻松地呼吸。

现代医学心理学研究表明，笑可以加速血液循环和调节心率，从而解除烦恼和抑郁感。一次大笑，可以使膈肌、胸腔、心脏、肝和肺等器官受到锻炼。笑声的一次突然迸发，可以使一个人的脉搏跳动从每分钟60次增加到120次。一旦笑声停止，人体的肌肉就会比开始笑时放松得多，心跳和血压也会低于正常水平，这些都是解除紧张的特征。挪威的一个医生小组经过一系列的科学实验证明：3分钟的笑能等于15分钟的体操锻炼。

国外有位专家认为笑对人体有十大作用：①增加肺的呼吸量；②清洁呼吸道；③抒发健康的感情；④消除神经紧张；⑤使肌肉放松；⑥有助于散发多余的精力；⑦驱散愁闷；⑧减轻各种精神压力；⑨有助于克服羞怯情绪、困窘的感觉以及各种

各样的烦恼，并且有助于增加人们之间的交际和友谊；⑩使人对往日的不幸变得淡漠，而产生对美好未来的向往。上述十大作用均有助于身心健康。

笑是生活愉快的润滑剂，是防治疾病的良方，一天一笑，勿须求医看病。

2. 读书乐，人增寿

国外有个名叫格雷戈里·哈伯尔的中年人，患有心动过速、精神抑郁和头痛等症状。经医生检查证实，上述病症并非器质性病变引起的。于是他接受一位心理学家的建议，参加了大学举办的周末进修班。参加学习后不久，他的种种症状逐渐消失了，重新获得了健康。这样的例子很多，说明勤于学习，是促进健康长寿的良方。

为什么学习能使人健康长寿呢？这是因为，学习能使人精神振奋，情绪乐观，积极向上，生活充实，思想开阔，从而把忧愁烦恼、孤独寂寞、沮丧无聊等不良情绪抛到了九霄云外。学习的乐趣，是一般人所享受不到的幸福。金圣叹评《西厢》，不断拍案叫绝，喜悦之情，难以自抑。袁宏道读书，对古人之意如有一二悟解处，常叫号跳跃，“如渴鹿奔泉”。法国哲学家马勒布朗士读笛卡尔著的《论人》时，快活得心头直跳，难以平息。这种“读书乐”，确实是获得愉快情绪、促进身心健康的良方。正如有的学者所说：“如想保持健康，享受人生的乐趣，最好的医药就是学习。”

另外，学习是一种涉及全身的活动，不仅要有视觉、听觉和其他感觉器官参加，还涉及机体的许多反射和意向活动。所以不论男女老少，凡是有学习向上要求的人，都可以通过学习活动而促进身心健康，就象体育运动能促进人体健康一样。日本科学家对200名20~70岁的人做了研究，发现勤于学习，勤于用脑的人，即使到了60岁，思维仍然敏捷；而那些性格懒

惰、不肯用脑的人，即使才三十多岁，但思维已经变得迟钝。有人对16世纪以来欧美400名伟大人物进行统计，发现他们平均寿命为66.7岁，其中有65人（即16%）在80岁以上。而一般人的寿命呢？20岁以下死亡的不算在内，平均寿命也只有51岁。我国历史上那些以勤奋苦读而闻名的思想家，也大多是年愈古稀。例如孔丘活了72岁，荀况活了75岁，孟轲和庄周都活到88岁，而墨翟则享92岁高寿。可见，有人说学习是“劳心伤神”的事，会影响身体健康，使人短命，这种担心是毫无根据的。学习，不仅能使你增长知识，充实精神生活，而且能促进你的健康长寿。请热爱学习吧！

3. 书法——延年益智的良方

中国历来有“书画人长寿”之说，这虽然不是绝对的，但书法大家中确实大都是长寿者。有人对东汉到清末的152位书法家的寿龄进行统计，发现他们的平均寿命高达78岁。其中，隋唐之际的虞世南终年81岁，唐代的欧阳询活了85岁，柳公权活了97岁，明代的文征明活了90岁，当代的何香凝、齐白石享年97岁。

为什么书法家长寿呢？

近代87岁高龄的艺术大师刘海粟认为，写字作画，实际上也是一种气功运动。唐代大书法家欧阳询曾强调书写时要“莹神静虑，端已正容，秉笔思生，临池志逸。”这里强调的“静虑”，与练气功时思想集中、意守丹田何其相似！写字时凝神静虑，对改善大脑皮质和植物性神经功能，缓解精神紧张和神经功能紊乱，都有较好的效果。同时，练习书法时要做到头部端正，两肩齐平，胸张背直，两脚平放在地。这种姿势与气功疗法所要求的动作也很一致，它能使人体全身肌肉保持舒适状态，促进血液循环。

练习书法，可以培养审美趣味，得到艺术享受，陶冶情操，舒畅胸怀。我国当代已故的书法家潘鹰曾说过：“心中狂喜之时，写字可以使人头脑冷静下来；心中郁悒，写字可以使人忘记了郁悒。我认为延年益智，这算妙方。”写字时要专心一致，全神贯注，把注意力集中到笔端上，这样能起到静心养性的作用，使人排除忧虑和烦恼的纷扰，调整情绪，调节精神，从而消除疲劳和七情劳损，有益于身心健康和延年益寿。

4. 音乐使人健康长寿

法国女钢琴家玛尔格丽特·普勒沃,104岁时还当众演奏,博得了听众热烈的掌声。苏联有个卡德加芝林的民族歌舞团,他们中的许多人虽然已是百岁高龄,却仍可唱歌跳舞。1978年,美国医学博士阿特拉斯对85名已故世界著名指挥家的寿命进行调查,发现他们都比较长寿,例如,法国作曲指挥家圣桑,活了86岁,意大利指挥家托斯卡尼尼,活了89岁。他们的平均寿命为78.4岁,比美国男子平均年龄高5岁。因此,阿特拉斯认为,一个人终生喜爱音乐,可能是长寿的秘诀。

为什么音乐有益于健康长寿呢?有人曾做了这样一个试验:接受试验的人坐在音乐厅里欣赏音乐,医生通过电子仪器测定他的大脑和心脏的生物电,肌肉的弹力、脉搏的快慢、血压的高低、呼吸次数和深度。与此同时,把音乐节目录入磁带,随后把人体的反应与录音对照,结果表明,音乐对人的感情、思想、心理和生理都有明显的影响。实验证明,优美的旋律,和谐的节奏,通过人的听觉器官传入大脑皮层,对神经系统的活动是一个良性刺激,使人精神振奋,情绪饱满,心绪轻松。这可促进心血管系统和内分泌腺的活动,调节血液循环和神经兴奋的传递。同时可调节胃肠的活动规律,促进消化腺的分泌,提高消化和吸收的功能,增进人体的营养和代谢。老人如果经常听听儿时与年轻时熟悉的音乐,会感到自己的生命在跳动、在扩张,并且随着音乐一起翩然飞腾,这有利于唤起失

去的记忆，减缓记忆力的衰退，推迟大脑的衰老，保持青春不老的心理。在紧张的工作、学习之余，多多欣赏优美动听的音乐，这是使你延年益寿的良方。