



心理咨 询

● 梅清海 主编

XIN LI ZI XUN

河北科学技术出版社

B34
56
1

XIN LI JIAN KANG ZI XUN

U56345



心理咨询

梅清海 主编

河北科学技术出版社



女子学院 0041480

参加编写人员

王家金 张前锋 沈兴华
刘庆华 张广余

心理咨询

梅清海 主编

河北科学技术出版社出版、发行（石家庄市北马路45号）

石家庄中原印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 8.25印张 4插页 176,000字 1989年5月第1版
1989年5月第1次印刷 印数：1~15,000 定价：3.30元

ISBN 7-5375-0177-7/R·32

我们在自己的实验基地——河北省第一家心理咨询门诊部——北京军区军医学校《心理诊疗室》的诊疗中，接触了许多寻求心理治疗的患者。这些人有的由于工作学习的压力，导致了焦虑、压抑；有的在挫折和冲突面前，出现了精神失常；有的在不良刺激下，出现了躯体的病变……的确，我们有许多朋友，他们在纷繁复杂的现实生活中，往往会遇到这样那样的难题：不善交际者，或得不到友情或失去友谊；不善控制情感者，或变得抑郁或变得狂躁；不了解自己身心活动规律者，或浪费了精力或累垮了身体，等等。这些心理的欠缺，常被不少朋友作为习惯接受下来，成为一个个沉重的包袱压在肩上。这不能不说是我们人生道路上的憾事。为此，我们在报刊上发表和连载了有关文章，帮助更多的人解决心理上的烦恼。我们的文章发表后，收到了大量远方朋友的信函，迫切要求为他们诊治心理上的疾病，为了帮助更多的家庭和个人解决生活中的心理问题，使不能前来诊疗的远方朋友也同样得到心理医治，我们根据病人提出的有关问题，有针对性地归纳为8个篇章，167个问题编写出这本普及性读物。虽说它还不能包医百病，但却能帮您随时调整自己的心理平衡：在您劳顿的时候，它可帮您松弛一下大脑；在您

感到烦恼的时候，它能使您调整不悦的心境，它还能带您走出误区、走出困境，促进您的心理健康，去获取事业更大的成功！

我们希望这本小册子能帮助更多的朋友，尤其是青年朋友振作精神，鼓起勇气，去实践自己的诺言，追求自己的幸福，最终达到“理想自我”的实现。

目 录

序 篇

心理咨询是怎么回事	〔 1 〕	怎样做到心理卫生	〔 6 〕
你的身体健康吗	〔 2 〕	心理健康促进成才	〔 8 〕
你的心理健康吗	〔 3 〕	心理健康保证精神文明	〔 10 〕
怎样做到心理适应	〔 4 〕		

认 知 篇

信息时代的学习原则与 方式	〔 12 〕	辩解症是怎么回事	〔 21 〕
影响学习的心理障碍与 克服方法	〔 14 〕	做恶梦是怎么回事	〔 22 〕
现代思维方式的主要 特征	〔 15 〕	发现自己最佳才能的 方法	〔 23 〕
怎样提高思维的灵敏度	〔 17 〕	善于变短处为长处	〔 25 〕
创造性学习的特征	〔 18 〕	怎样克服认识偏激	〔 26 〕
思维定势是怎么回事	〔 19 〕	检查思想方法的清单	〔 28 〕
		创造性思维能力的 自我检验	〔 29 〕

情感、意志篇

情感是成才的重要因素	[31]	怎样防止偏激情绪	[64]
喜·怒·忧·思·悲·		怎样看待“精神胜利	
恐·惊	[32]	法”	[66]
怎样控制和调节情绪	[34]	怎样克服害羞的毛病	[67]
情绪的冷和热	[35]	环境对情绪有何影响	[68]
笑是良药	[37]	音乐对情绪有何影响	[69]
哭的利弊	[38]	颜色对情绪有何影响	[71]
易怒者的心理特点	[40]	创造所需要的意志品质	[72]
望您制怒	[41]	赤心 + 雄心 + …… = 事	
劝君莫忧愁	[43]	业 = 创造 = ……	[75]
切莫寻苦树	[45]	信念对健康的奇特作用	[77]
“牢骚太盛防肠断”	[46]	增强自信心的途径	[78]
莫让悔恨伴终生	[48]	注意从小培养自信心	[79]
不能在叹息中度日月	[49]	注意逆境中的情绪	
别做自卑的俘虏	[51]	调节	[81]
要做自尊的主人	[52]	考场情绪竞技	[82]
急躁情绪有好处吗	[54]	落榜后的情绪调节	[83]
“喜怒不形于色”好吗	[55]	老年人有哪些心理变化	[84]
怎样控制“精神		假若你感到空虚	[86]
压力”	[57]	怎样征服危难	[87]
怎样消除“紧张感”	[58]	怎样战胜挫折	[88]
怎样摆脱“情感纠葛”	[60]	“现实自我”与“理	
怎样消除“恐惧症”	[61]	想自我”	[90]
怎样解脱“压迫感”	[62]		

性格、气质篇

健康的性格结构是		爱生闷气怎么办	[102]
怎样的	[93]	爱沮丧怎么办	[104]
成熟的个性心理特征是		性格与疾病有何联系	[106]
怎样的	[95]	A 型性格自我测定	[107]
创造良好的性格特征	[96]	性格与气质有何联系	[108]
怎样看待兴趣	[97]	气质与体液有何联系	[109]
怎样审视风度	[99]	气质与体形有何联系	[111]
怎样保持稳重	[100]	气质与血型有何联系	[112]
如何分析固执	[101]	气质美的特征	[113]

智力篇

智力的要素	[114]	创造个性的自我测定	[137]
怎样判断优秀的智力	[115]	开发和利用创造力的	
聪明与食物有关吗	[117]	方法	[138]
人的智商特征与测量	[119]	束缚创造力的绳索	[139]
怎样测定和运用智力波	[120]	捕捉灵感的火花	[142]
用脑的处方与禁忌	[122]	女子成才的障碍	[143]
人的大脑越用越好	[124]	老年人的智力是未开采完的	
怎样提高观察力	[126]	矿藏	[145]
怎样培养注意力	[128]	非智力因素是成才的	
怎样提高记忆力	[129]	基本条件	[146]
怎样培养想象力	[132]	孩子的聪明受什么	
怎样培养创造性思维	[133]	影响	[147]
想出好主意的方法	[135]	儿童的聪明才智及特点	[149]

恋爱、婚姻篇

爱是一种艺术	[151]	能与失过足的男青年	
爱情的心理结构	[152]	相爱吗	[169]
美的情感在恋爱中的 作用	[153]	婚前性行为的医学社会 后果	[171]
怎样约会	[155]	恋爱期门的性冲动及其 控制	[172]
恋爱中的甜言蜜语不可 轻信	[156]	“讲排场”的婚礼心理	[174]
多人追求时怎么办	[158]	恋爱观的心理测验	[175]
非意中人求爱时 怎么办	[159]	新房布置中的 心理效应	[180]
暗中爱上一个人时 怎么办	[160]	美满婚姻的要素	[181]
怎样摆脱单相思的 苦恼	[162]	妻子应注意的 10 个 问题	[182]
介绍多人都相不中 怎么办	[163]	丈夫应注意的 10 个 问题	[184]
讲究恋爱卫生	[165]	夫妻生活不能猜疑	[185]
恋爱的心理障碍	[166]	夫妻不和的因素有哪些	[186]
失过身的人是否 还值得爱	[168]	怎样打破争吵后的僵局	[187]
		防止婚姻关系破裂的 “秘诀”	[189]

交 往 篇

怎样才能获得友谊	[191]	学会自我介绍	[194]
怎样交知心朋友	[193]	微笑的妙用	[195]

怎样给人良好的		怎样克服“哥们义气”	[205]
初次印象	[197]	如何对待无聊之辈	[206]
开玩笑的尺度	[198]	被人嫉妒怎么办	[208]
与别人看法不一致时		变坏恨为宽恕	[210]
怎么办	[199]	你是否讨人喜欢	[211]
怎样与人争论	[201]	你是否让人讨厌	[213]
你能说服别人吗	[202]	处世能力检验	[214]
怎样摆脱被人议论的		交际能力测试	[216]
烦恼	[204]	人际交往测验	[217]

心病康复篇

什么是心身疾病	[223]	什么是精神分裂症	[237]
何谓心理测验	[224]	什么是躁郁症	[239]
何谓智力落后	[225]	什么是抑郁症	[241]
智力落后原因种种	[227]	什么是同性恋	[243]
高血压疾病中的		酗酒的害处	[244]
心理因素	[228]	“A 型行为”指的是	
心脏病中的心理因素	[230]	什么	[247]
胃病中的心理因素	[231]	轻生前有哪些迹象	[248]
支气管哮喘疾病中的		精神分析是怎么回事	[250]
心理因素	[232]	行为治疗是怎么回事	[251]
什么是强迫性神经		暗示治疗是怎么回事	[252]
官能症	[233]	生物反馈治疗是	
什么是神经衰弱	[234]	怎么回事	[254]
什么是癔病	[236]	音乐疗法是怎么回事	[255]

心理咨询是怎么回事

心理咨询是近年来发展起来的一门新的心理学学科。是通过人际关系与人际关系交往给予来访者的帮助与指导，解决一般人心理上的烦恼与情绪上的困扰。在医院里，心理咨询主要是指医生解答心理因素、社会因素对疾病的影响问题，帮助来访者消除、避免不良的心理。

心理咨询的主要对象是正常人以及正在康复的病人。心理咨询的内容十分广泛，包括心理卫生的宣传、对病人的卫生教育以及各种形式的心理治疗方法。心理咨询的目的是满足人的正常需要和帮助那些生活上有不幸遭遇的人们。

由于当今社会飞速发展，各种心理因素、社会因素、经济因素都能引起人们工作、健康甚至家庭生活的不良反应，人们可以通过心理咨询来解决这些问题。常见的心理咨询有：

1. 心身疾病的咨询：心身疾病是指起病、发展、转归和预后都与心理因素有关的一种躯体疾病。如：支气管哮喘、紧张性头痛、胃十二指肠溃疡、冠状动脉硬化性心脏病等等。

2. 精神障碍咨询：主要是对神经衰弱、精神分裂症康复期的病人的服药、治疗、生活问题等方面的咨询。

3. 生活问题咨询：主要是对家庭、人际关系、婚姻以及性生活的咨询。尤其是家庭问题，在一些家庭里，存在男尊女卑思想，当妻子的收入、声望超过丈夫时，也会破坏夫妻关系。父母与子女间的冲突等都会使人烦恼。

心理咨询的方式有以下几种：

1. 门诊咨询。这个心理咨询机构一般设在综合性医院及精神科。

2. 专栏咨询。在报纸杂志上设有专栏，在国外有的电台、电视台也有专门咨询专题项目，由心理工作者和医生就一些问题进行解答。

3. 书信咨询。是针对咨询对象来信描述的情况和提出的问题，咨询人员以通讯的方式解疑答难、疏导教育的一种形式。其优点是简便易行，不受空间距离束缚，缺点是做深入了解与指导较困难。

4. 电话咨询。咨询者和心理学家通过电话进行咨询。

你的身体健康吗

世界卫生组织对健康下的定义是：“健康……一种身体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱现象。”也就是说，健康不仅是没有生理缺陷和疾病的生理正常，还要有良好的心理状态和社会适应能力，才算是真正的健康。具体说来有以下几点：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重

工作而且不感到过分紧张疲劳。

2. 处事乐观、态度积极，乐于承担责任，不挑剔所要做的事情。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

从以上几点可以看到，健康包括两方面，即身体状况及精神状态。健康的心理寓于健康的身体之中，人的躯体性疾病、生理缺陷都能影响人的心理活动。健康的心理对人的智力发育是有影响的，一个身体健康、精力充沛的人，由于在智力活动中，大脑的三个系统（保持清醒状态的系统、受纳和活动加工的系统）的互相协调，才推动了智力的发展。

你的心理健康吗

一个真正健康的人除了躯体、生理方面的健康，还需要有心理方面的健康。那么，怎样才能算得上心理健康？它有没有统一的标准呢？

严格来讲，心理健康没有一个统一的标准，因为心理健康是受社会、文化、历史的影响，不同的国家、不同的种

族、不同的文化，对心理健康有不同的概念。尽管如此，我们仍可以从以下几个方面来衡量一个人的心理健康水平：

1. 能有效地适应社会环境和自然环境，也就是说，对环境有较强的适应能力。
2. 能充分了解自己，并对自己的能力做出恰当的估计。
3. 心胸开阔，既能悦纳本身，又能悦纳别人。
4. 能保持个性的完整和协调。
5. 具有良好的人际关系。
6. 能适当地控制情绪活动，保持心理平衡。
7. 具有民主的态度、创造性的观点和幽默感。

当然，如果按照上面的标准严格对照，恐怕很难找到完全符合的人。实际上，只要大体符合这几条标准，或者接近它们，就能算心理健康。倘若远离这个标准，那就不能算是心理健康了。

总之，心理健康就是指人在知觉、情感、意志行为、个性和谐、人际关系和谐等方面的健康状态。主要包括发育正常的智力，稳定而快乐的情绪，高尚的情操，坚强的意志，良好的性格和和谐的人际关系。

怎样做到心理适应

我们常说，某人适应能力强，某人适应能力差。这里的适应，是指一个人不论客观环境与主观体验如何，都能生活、工作在其中，或者能采取常态的对策，通过正常的渠道对环境施加自己的影响。

在生活中，有的人很快熟悉新环境、新情况。比如调动、

搬进厝能很快和新同事、新邻居、新工作协调起来。这个人就是适应能力强。反之，难适应新环境、新情况的人，他的适应能力就稍差或者太差了。

适应与不适应都伴有一定的情绪体验，适应状态下的情绪体验是协调而高涨的。愉快的情绪对人体的生命活动会起到良好的作用，能提高体力劳动和脑力劳动的效力，使人保持健康。而不适应状态下的情绪都是消极而不稳定的。那些长久的不适应的情绪，很可能成为一些疾病的触发因素，尤其是心身疾病。

人们常把适应分为三种类型，即积极适应、消极适应和适应困难。

积极适应是最佳的一种适应状态，它是指人们对自己所处的环境是满意的或比较满意的。比如：有的人非常酷爱自己的专业，而又分配在一个很理想的单位，还得到领导同志们的重视，这种人情绪往往是高涨的、饱满的和协调的，好似“如鱼得水”。积极适应还包括改造性适应。所谓改造性适应，就是说人们虽然对自己所处的环境不满意，但能在情绪上有所出路，能够采取常态的对策，正确对待自己所处的环境，权衡自己条件的利弊。所谓因势利导，也属于改造性适应。人们常说：“自古英雄多磨难。”的确，改造性适应是很能出人才的，这在历史上并不少见。如：达尔文原来学神学，但他却对生物学发生浓厚的兴趣，最后成为举世瞩目的博物学家、进化论的奠基人。鲁迅弃医从文，而成为无产阶级先锋战士。还有我国科技人员王贤才被错划右派，在蹲监狱、被管制的恶劣环境下，以对祖国的一片诚心和顽强的毅力，译出了“希氏内科学”第十五版，对医学作出了巨大贡

献。由于有了一定的追求，一定的目标，期待足以克服不良环境中的不良因素。“虽苦犹甘”正是改造性适应的最好写照。

消极适应是指对工作、学习、生活环境无可奈何，这种人虽然对自己所处的环境、地位不满意，但是不往心里去，听天由命，任其自然。这种人有自己的一套人生哲学、处事经验。他们往往以“比上不足，比下有余”来自慰，而不是积极的采取对策来改变自己的处境，他们是比较被动和消极的。但这种人一般不会引起情绪上的巨大压力。

适应困难和危机，是指难以对付现实生活中的各种变化。这种人情绪往往不稳定，当出现调动、迁居、学习、工作、失恋、丧失亲人等事件时，很难接受和适应这种现实，而是一筹莫展或焦头烂额。这种长期的适应危机，很容易在某些诱因的作用下，导致心身疾病或精神疾病。如：英国女王的妹妹玛格丽特公主因初恋挫折而一蹶不振，对自己的处境无能为力，自暴自弃，最后患了精神分裂症。

适应能力的强弱和一个人的认识、个性、文化程度有关。放眼大观，性格坚毅、豁达而又随和的人，他的适应能力会很强。当然，人对社会的适应能力也是可以改变的。

怎样做到心理卫生

做到心理卫生要具备正确的世界观和人生观，适应与改造要从实际出发，正确地认识自己和对待自己，建立良好的人际关系，热爱劳动等基本原则。

世界观和人生观不仅决定着一个人对周围事物和个体生

活的态度，而且能调节人的行为、活动方向和进行方式，这是人的心理的最高层意识范畴，它以观点、信念、理想、需要、动机、兴趣等具体形式，表现在人的个性意识倾向之中。没有正确的世界观和人生观的指导，就不可能有正确的认识、情绪、态度和活动，也不可能有人格。

适应是和环境发生调节作用以满足生存的需要，或改造环境以适应个体的需要，或改造自身以适应环境的要求。这往往是在改造环境的同时也改造着自身。心理卫生就要和客观现实环境保持良好的接触，实践活动过程中从实际出发，对现实环境做客观的观察并取得正确的认识，以作正常的、有效的适应。对生活中的各种问题，不退缩，不幻想，不逃避，面对现实，以切实可行的办法给以应付和处理。

人贵有自知之明，能做到自知是很不容易的。需要进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，从而获得良好的、正确的自我意识。不自知者，不了解自己的真实水平，盲目从事力所不及的工作，不仅影响工作进展，而且可能由于力不从心而罹患疾病。自爱要比自知更难些，自爱是接受（含某些缺陷和弱点）自己、悦纳自己的意思，爱惜自己，保护自己，重视身体健康，珍惜品德和荣誉，力求事业的进展和自我的充分实现。自爱的反面是自暴自弃，猛吸烟、酗酒和严重自卑，是不自爱的表现。自爱的内涵是自强、自信、自尊、自制。

人类群居共生，人与人之间关系良好十分重要。心理卫生的原则是有朋友来往，乐于助人，也能接受别人的情感和帮助，在和别人相处时善意的态度（如信任、尊敬、喜悦等）往往多于敌意的态度（如怀疑、轻蔑、憎恶等），并能有知