

健康地 迈向生活

——心理咨询60例

黄京尧

JIANKANG DE
MAI XIANG
SHENGHUO

广西人民出版社

健康地迈向生活

——心理咨询六十例

黄京尧 著

广西人民出版社

健康地迈向生活

——心理咨询60例

黄京尧

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西教育印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 8 印张 175 千字

1985年7月第1版 1987年7月第2次印刷

印 数: 100001—119500册

书号: 2113·34 定价: 1.40元

ISBN 7-219-00247-5

D·26

目 录

1、青春期的心理健康标准·····	(1)
2、怎样才算一个男子汉? ·····	(6)
3、怎样知道姑娘喜欢你? ·····	(11)
4、怎样使你喜欢的人也喜欢你? ·····	(14)
5、何必要同他分手·····	(18)
6、恋爱中的“搭架子”问题·····	(22)
7、恋爱中的“自惑”心理·····	(26)
8、怎样回绝有恩于我者的求爱? ·····	(30)
9、女友要替你当家,你该怎么办? ·····	(34)
10、一旦发生三角恋爱·····	(39)
11、愉快地同她说声“再见” ·····	(44)
12、在“贞操”的难题面前·····	(49)
13、莫嫌自己长相丑·····	(53)
14、并不奇怪的“性好奇”心理·····	(57)
15、给你的恋爱观打分·····	(61)
16、他“变心”了吗? ·····	(66)
17、在妻子絮絮不休的时候·····	(70)
18、怎样避免夫妻间不必要的争吵? ·····	(74)
19、第一次争吵发生后的心理调适·····	(78)
20、谁该作出“牺牲”? ·····	(82)
21、怎样摆脱你的担心? ·····	(86)

22、	“第三者”涉足你的家庭以后	(89)
23、	怎样帮助爱人克服不良嗜好?	(93)
24、	能使爱人不藏“私房钱”吗?	(96)
25、	花钱中的心理协调问题	(100)
26、	该不该同她“分道扬镳”?	(103)
27、	同性未必相斥	(107)
28、	婆婆为什么对你冷淡?	(112)
29、	为“夹在婆媳中间”的你出主意	(116)
30、	“小生命”来到你们家庭以后	(122)
31、	请你注意“一致”	(126)
32、	怎样才能“人缘”好?	(130)
33、	如何适应新环境?	(136)
34、	如果你同领导合不来	(140)
35、	你怕别人议论吗?	(145)
36、	被人误解以后	(149)
37、	怎样克制自己的脾气?	(153)
38、	“气量小”能改吗?	(158)
39、	让快乐经常与你作伴	(162)
40、	“合理化”——消除烦恼的有效方法	(166)
41、	“怕羞”问答	(170)
42、	为什么胆小?	(174)
43、	检测一下你的自制力	(178)
44、	自卑问题	(182)
45、	关于嫉妒心理	(186)
46、	关于虚荣心理	(190)
47、	关于猜疑心理	(193)
48、	学会正确地争吵	(197)

49、无病何须自扰·····	(202)
50、“边缘型人格异常”问症·····	(205)
51、怎样增强毅力? ·····	(209)
52、培养你的果断力·····	(213)
53、你能主宰自己的习惯吗? ·····	(217)
54、办事老是拖拉怎么办? ·····	(221)
55、为什么总是懒洋洋? ·····	(225)
56、你的反应敏捷吗? ·····	(228)
57、假性粗心与真性粗心·····	(232)
58、怎样避免考试怯场? ·····	(236)
59、什么情况下可使用“激将法”? ·····	(240)
60、怎样摆脱恶梦的纠缠? ·····	(244)
后记·····	(247)

1、青春期的心理健康标准

问：我今年已经二十多岁了，但是仍然常要发小人脾气。父母经常对我说：年龄大了，应该懂事了。可我不惯那些“少年老成”的人，我觉得还是“童心不泯”好。然而，最近我却听到不少闲话，有人说我“大人还象小人一样，心理不正常！”那末，是否“少年老成”的人就属心理正常了呢？请问，作为一个青年，衡量心理健康的标准究竟有哪一些？

答：你的问题实际上可以分成两部分。一部份是个别性的，即主要同你有关的：“大人还常发小人脾气”好不好？一部分是普遍性的，即同所有青年人都有关系的：衡量青春期的心理健康标准有哪一些？其实，这两个问题相互有关，后一个问题解决了，前一个顾虑恐怕也就不难回答了。所以，这里我想着重谈谈青春期的心理健康标准。

大家知道，一个人的身体是否健康，现在已经有比较客观的标准，例如可以通过检查体温、血液、血压等等来得到判别。但是，一个人的心理是否健康，标准却比较难定。而且，不同的社会制度和民族文化背景，对健康心理也会提出不同的要求。美国心理学家马斯洛和密特尔曼曾经列举了正常心理的十条标准：1、充分的安全感；2、充分了解自己，并对自己的能力作适当的估计；3、生活的目标能切合实际；4、与现实环境保持接触；5、能保持人格的完整与

和谐；6、具有从经验中学习的能力；7、能保持良好的人际关系；8、适度的情绪表达及控制；9、在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥；10、在不违背社会成规之下，对个人的需求能作恰如其分的满足。应该说，这十条标准提得还是有些道理的。问题在于，这些标准又过于笼统，不大容易掌握；同时，又是一般地针对成人而言的，所以，不完全适用于青年期。

那末，作为一个青年人，衡量其心理是否健康，究竟应该有哪些标准呢？根据目前国内外心理学研究的材料，我作了一些综合，提出以下七点，供你参考：

第一，与年岁相符。谁都知道，人的心理和行为是随着年岁的增长而不断发展、变化的。不同年龄的人，他们的知觉、思维、记忆、情感、兴趣、行为方式等等，都有不同的特征。儿童有儿童的兴趣，老年有老年的爱好。青少年倾心陶醉的事物，在老年人看来或许索然无味。青春期是人生中精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与之相适应，行为上应该表现为朝气蓬勃、活跃好动，颇有些“初生之犊不畏虎”的样子。人们常说的、也为你所讨厌的“少年老成”，如果主要不是指思想的成熟、行为的稳重，而是指缺乏朝气、精于世故的话，那末，这显然不是青年人值得羡慕的优点，而恰恰是一种心理不够健康的表现。但是，青年期毕竟又不同于儿童少年，知识和经验的增长，意识和意志的发展，使自我克制能力明显加强。如果青年人还象儿童少年那样喜怒无常，好吵好闹，那也是同青春期的心理特征有些相悖的。

第二，与别人相似。别人当然是指同年龄人。譬如，我国女排在第二十三届奥运会上力挫群雄，荣获“三连

冠”后，举国欢腾，群情激奋，青年人尤其如此。如果有的青年竟然对此听而不闻，无动于衷，漠然处之，看来，他的心理就有些不够正常了。大多数青年人喜欢的事物，你不喜欢；大多数青年人不喜欢的事物，你却喜欢；大多数青年人不动情的事情，你感情冲动；大多数青年人动情的事情，你木知木觉，这就要考虑你自己的心理是否健康了。当然，与别人相似，这个相似也只能相对而言。有时，某些与众不同的行为，恰恰是真知灼见的表现，所谓“真理有时在少数人手中”。但是，这种真知灼见迟早会为多数人所接受，所以，从本质上来说，一切健康的心理和行为最终都是“从众”的。

第三，善于与人相处。人是群体的人，一个人不可能脱离社会而单独存在。青年同儿童少年相比，独立意识迅速增加，社交范围明显扩大，因此，善于与人相处，也是心理健康的一个重要环节。人与人的交往包括认识、情感和行动三个方面。其中认识方面，表现为互相认识和理解的程度，它是人与人之间关系的基础；情感方面，表现为彼此之间融洽性的各种不同状态，如喜爱或不喜爱、好感或恶感等等，这是人与人之间互相联系的纽带；行动方面，表现为在各种共同活动中是否协调一致，这是人与人之间相互交往的结果。具体来说，善于与人相处应具有下列特点：一是别人了解他，他也了解别人；二是能够受到他人的悦纳，也就是说，他在集体中是受欢迎的，起码不被看成“多余”或“有害”的；三是在集体中有自己的同志和朋友。

第四，善于适应环境。在科学还不昌明的时代，人们把自己的人生归之于命运的安排，现在，越来越多的青年人都已深信，命运之神其实就是自己。坚定的追求，永恒的热

情，可以使人生的火炬常明，但要使它燃烧得旺盛，还要注意适应环境。不懈的奋斗固然能够改变人生，但人生在某种程度上又得服从于社会的安排。一个有志在科圃耕耘的中学生，人生却让他同升大学绝缘；一个热望在艺术的殿堂起舞的年青人，生活偏把他领进站柜台的去处，这些恐怕不能说是不应有的人生“玩笑”，生活中这类事情多得很。而且今后也难尽免。心理不健康者，这时就会心灰意懒，怨天尤人。然而，人生犹如赛跑，它的起跑线延伸到任何空间、任何地点。有一句格言说得好：“当人们不能够改变现实时，理智的办法就是改变自己对现实的态度。”当不了将军，也许可以当一个好战士；当不了经理，也许可以当一个称职的会计；当不了文豪，也许可以当一个象样的业余作者。调整自己对现实的期待和态度，以更好地适应环境，这正是心理健康的重要标志。

第五，乐观进取。情绪愉快表示心理健康，如同脉搏正常表示身体健康一样。一个心理健康的人，任何时候都乐观、不绝望。不仅在顺境时，对生活充满热情；而且在逆境时，对人生也不丧失希望。正象一位老同志所说，“生命只要未僵，总会有新的嫩芽从心中萌动，总会有新的嫩叶从肝胆的枝头上崛起……即使到了满头银发，我确信生命还会有自己的繁荣。只要纯洁的心怀里，还荡漾着春风，飘洒着春雨。”“秉烛而明”的老同志尚且对生活充满向往，“日当初升”的年青人难道不应该把自己的热望献给漫长而美好的人生吗？即使生活暂时苛待了我，我也不熄灭对生活的热情！

第六，适度的反应。生理学的研究表明，在一定范围内，刺激的强度和反应的强度之间存在着相对稳定的关系，

即强的刺激引起强的反应，弱的刺激引起弱的反应。如果别人轻轻拍你一下，你就大呼“痛啊，痛啊”，那末，不是生理上痛感有毛病，就是精神上有些不正常了。心理健康的人，对刺激的反应也应当是适度的。例如高考落榜，为之不悦，这是正常的；但久而郁之，甚至茶饭不进，那就未免过分了。同样，处世待人，该激动时激动，该冷静时冷静，恰如其度。动辄发“小人脾气”，或者别人热血沸腾的事情，你却毫不动心，那也就不适度了。

第七，懂得“变”是永恒的。心理健康的人，懂得世界上一切事物，包括自己的思想，都在变动之中，勇于适应这一变动，为此不惜改变自己身上落伍的一切（陈旧的观念，不好的习惯等等）。当一个人希望自己的生活与静止作伴时，那就意味着他的心理已经衰老。有谚道：革命者永远年青，就年青在他把破旧立新当作生活的本分。没有这个心理要求，是不可能去追求更加美好的人生的。所以，一个心理健康的青年，又是一个勇于革新、勇于接受别人意见的青年。

回答了“青春期心理健康的标准”以后，我想，对于你所提的“常发小人脾气好不好”的问题，应该是不难找到答案了。其实，发“小人脾气”同“童心不泯”并不是一回事。童心可爱、可贵，但它主要不是表现在行为的幼稚、冲动和不稳定上，而应该以内心热情、真诚、赤忱、无私为标志。明确了这个区别，我以为对于你今后“扬长避短”对待人生，或许会有好处的。

2. 怎样才算一个男子汉？

问：“身为男子汉应有男子汉的气质”，人们经常这样说。最近，连我的女友都埋怨我“缺少男子汉气质”。可是，什么才叫男子汉气质呢？你能向我介绍一下吗？

答：你的问题提得很有意思。不过，何谓“男子汉”，历来众说纷纭。脍炙人口的日本电视连续剧《血疑》放映后，不少人认为幸子的父亲大岛茂具有男子汉气质，可是在日本，许多人又拜倒在著名影星高仓健脚下，认为他具有“典型的男性气质”。但是，我们只要比较一下宇津井健（大岛茂扮演者）和高仓健塑造的银幕和荧屏形象，就不难发现，他们具有并不完全相同的气质。当然，被人们崇拜的“男子汉”远不止他们两人，这些不同的“男子汉”典型，一样具有他们各自的特征。所以，何谓“男子汉气质”，只是相对而言的。

马克思在说到男女结合的时候，曾把人类比作两个半球，其中男性是“刚强的一半”，女性是“美好的一半”。马克思直言不讳男女的气质是应该有所区别的。当有人问到马克思，你最欣赏的女性性格时，他写下了“温柔”两字；当有人问到，你最欣赏的男性性格时，他又留下了“刚强”的字迹。马克思的夫人燕妮也曾称赞过马克思是一个“杰出而刚强的人”，即使在家境十分贫寒的时候，燕妮仍认为自

已是世界上最幸福的人，因为她是刚强的马克思的妻子。在马克思家里，燕妮和她的三个女儿还曾热烈讨论过“男人最高尚的品德是什么”的问题，结果她们的回答分别是：坚强、道义力量、正义感和勇敢。可见，在女性心目中，“男子汉”又是具有一定的特征的。

自古以来，对“男子汉”的说法那就更多了。我国有“七尺男子汉，顶天立地间”的诗句，外国有“堂堂男子无所畏惧”的文字。高尔基更是这样描写“男子汉”：“他置身在荒凉的宇宙之中，独自站立在那以不可企及的速度向无限空间的深处疾驰而去的一块大地上……他英勇地迈步向前！不断向上！——要把人间和天上的一切奥秘统统揭开。”不论是哪一种说法，都印证了人们心目中对“男子汉”的共同企求。现实生活中，绝大多数青年女性也都希望男子有男子汉的气质，具有“娘娘腔”的男性往往被她们轻视，这倒并不是因为他们缺乏温厚、体贴和自谦的性格，而恰恰在于唯唯诺诺、胸无大志、目光短浅的个性。一个刻薄的女同志甚至这样说：“一个男子汉的能耐如果只能是拜倒在一个女人的脚下，这种男子不值得我爱，我爱的是男子汉的特质。”你女友埋怨你“缺乏男子汉气质”，是不是也有这种味道呢？

那么，“男子汉”到底意味着什么？或者说，要做一个真正的男子汉，应该具有哪些特征？我想，以下六个字或许是必不可少的。

第一，刚强。历来说“阳刚阴柔”。身为男子，优柔寡断、软弱善感，也就失去了男子汉的起码气质了。没有疑问，不论男女，凡要在生活中有所建树，都需要有坚强的意志，但比较起来，男性更需要。这不仅因为男子的生理条件

比女子更具有刚强的天赋，而且还因为历来的传统和目前的条件，决定了他们至今还在我们这个星球上担负着主角的地位。工作遇到挫折，“男子汉”挺身而出；生活遭受了困难，“男子汉”力挑重担；家庭出现了危机，“男子汉”砥柱中流。“男子轻易不掉泪”，因为在男子汉看来，迎难而上乃是自己的本分。重压之下，妇女们往往会说：“有他在，就不怕！”“他”者，“男子汉”之谓也。人们是这样看待男子汉，也是这样要求男子汉的。坚定的目的性、不屈不挠的顽强奋斗和自信力所构成的刚强——果断、大胆、无畏、勇敢和坚定，形成男子汉突出的意志品质。不是说男子汉不可温柔，“无情未必真豪杰”，但必须同时有一身硬骨，即内在的坚毅刚强，也就是古人说的“士不可以不弘毅。”如果凡事缩在后头，见难就退，见危就避，人们就会讥笑他“一点也不象男子汉”。要做一个受人尊敬的男子汉，就请用“刚强”的铁汁熔铸自己的品格吧。

第二，力量。铁肩担道义，巨手换新天——男子汉就是人类力量的象征。有男子汉在，就有力量的喷涌。作家鲁光在报告文学《中国男子汉》中刻划了中国女排教练袁伟民的男子汉气质。第23届奥运会女排小组赛时，中国女排输给了美国女排，下场后队员们情绪十分沮丧，上场的队员都伤心地哭了，唯独袁伟民神态自若。因为他明白，这场球并不输在实力上，而是输在心理失常上。他要用自己的轻松愉快来唤起姑娘们的自信力。果然，当女排姑娘看到袁教练自信的神态和坚定的目光，尤其是听到他对中美女排双方的实力和技巧战术的分析后，她们心头又燃起了强烈的希望，她们仿佛突然领悟到自己的力量和实力似的——没有一个队员不对打好决赛充满信心和勇气！袁伟民成了中国女排的力量象

征。这样的场面太多了：比赛进行到白热化阶段，女排姑娘情不自禁地回头看上袁指导一眼，袁伟民不露声色的神态就如强大的电流，会使姑娘们的神经细胞兴奋起来，信心、斗志和勇气重又唤起。场内外的力量神奇般地进行了传递，然而，这种传递却凭籍着多年的积累。平时，无论在训练还是比赛中，袁伟民从不向困难低头，也不知绝望和屈服是怎么回事。袁伟民自信的目光就是希望和奋斗的象征，就是力量的呼唤。确实，一个真正的男子汉，应该用自己无所畏惧、百折不挠、充满自信的品格，去唤醒人们对自身内在力量的认识和运用。

第三，事业。一位同志这样说：“一个男子汉，如果没有事业，他的生命实际上就是瘫痪的。‘举事业惟生命’，是一个男子汉的生活态度，因为他懂得男子汉的位置是在事业里，放错了位置就变成了垃圾。男子汉就应该在事业上向墨守成规、无所事事、饱食终日的庸夫俗子宣战。”不错，今天的社会男女平等，男同志有事业，女同志也有事业，可是，为什么人们对男子汉的事业心仍有固执的要求呢？这难道不值得我们深思吗？应该说，这种要求并不囿于传统的偏见，而恰恰是对男子社会责任的明察。在每个人的生活天平里，都有着各种颜色的砝码；而对于男子汉来说，卿卿我我、缠缠绵绵的砝码，当然微不足道；真正显示自身价值的，还是对事业的追求。一个受人尊敬的男子汉，必定在事业上披荆斩棘，有自己的理想和目标。你想赢得女友的青睐吗？请你一定记住：绝大多数女性是爱事业上有所作为的男子汉的！

决定男子汉特征的，是内在的气质和品格。彪形大汉未必有男子汉气质，矮小弱者也未必没有男子汉气质。但是，

相对来说，总是强健的体魄容易表现出男子汉的气概。因此，在加强内在气质和品格锻炼的同时，若能注意体魄的锻炼和健美，不仅在意志上而且也在外表上，都表现出男子汉的特质，那就更好了。

3、怎样知道姑娘喜欢你？

问：我喜欢上了一个姑娘，但是不知道她是否对我有意。请问，有什么办法能够窥视她的心意？

答：你爱上了一个姑娘，但是不知道这位姑娘是否对你有意，下列十条可以帮助你作出判断：

一、她是否经常找借口和你在一起？

男女恋爱，本来谁都可以主动，但由于传统观念的影响，多数姑娘羞于这样做。明明她心里很想和你在一起，但总找个借口把她的真实动机掩盖起来。但敏感的小伙子，不难从她害羞的心理中，察觉出她对自己的一片心意。

二、她是否经常向旁人打听你的情况？

这种关心，恰恰是他感情倾注的表现，只是碍于羞怯，不敢直接向你询问，从而采取一种曲折的表达方式罢了。

三、对你的言行，她是否特别敏感？

有些小事，甚至连你自己都没有注意，她却已经注意上了。“怎么最近一直没有见到你？”“你在忙什么？”“你躲到哪里去了？”这些提问既可能是同事间一般的关心，但也可能是姑娘爱慕的萌动。当然，若是后者的话，讲话的语气同前者是不一样的，尽管这种不一样，有时只有细心的男子才能察觉。

四、她是否有意向你提一些同恋爱有关的问题？

有的姑娘喜欢上了你，但又不好意思表露心迹，同时又