

沈掌荣 编
XINCGE
ZHILI
QINGAI

性格



智力



情爱



中外心理卫生文萃

昆仑出版社

性格·智力·情爱

沈掌荣 编

昆仑出版社出版

(北京西什库茅屋胡同甲三号)

华利国际合营印刷有限公司印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本787×960毫米·1/32·印张14·字数226,000

1987年8月第1版·1987年8月北京第1次印刷

印数00,001—31,000

ISBN 7-80040-007-7 / I · 7

书号 10282 · 28 定价 2.00

目 次

一、心理种种

心理健康的标准.....	(1)
感觉与错觉.....	(2)
好奇心激发思考.....	(3)
幻想的魅力.....	(4)
情绪是生命的指挥棒.....	(7)
人为什么脸红.....	(10)
论风度.....	(12)
温柔.....	(15)
培根论天性.....	(16)
喷嚏和赏罚疗法.....	(18)
A 行为和心脏.....	(20)
音乐的影响.....	(23)
生活与色彩.....	(26)
吸烟的心理作用.....	(27)

二、记忆和健脑

人的记忆品质.....	(29)
记忆的秘诀.....	(31)
增进记忆力之路.....	(31)
记忆力的锻炼.....	(33)
记忆十法.....	(35)
科学记忆十八则.....	(38)
朗读能加强记忆.....	(41)
保持头脑年轻的原则.....	(42)
多动脑.....	(44)
莫忘脑力操.....	(45)

三、聪明和智力

智商点滴.....	(48)
决定智力的因素.....	(49)
如何提高智力.....	(50)
智力水平行为表.....	(54)
聪明三诀.....	(56)
智能的类型.....	(56)
影响智力发展的因素.....	(58)
聪明和笨.....	(58)
人造天才的悲哀.....	(62)
天才的后代未必聪明.....	(64)
学外语改善智力.....	(64)
汉字激发智力.....	(65)

围棋促进智力.....	(68)
-------------	--------

四、自信和勇气

自信至关重要.....	(67)
相信自己吧.....	(69)
居里夫人谈信心.....	(72)
培养坚忍.....	(74)
克服怯懦的法则.....	(75)
有志竟成.....	(76)
你是否敢冒风险.....	(79)
情急生神力.....	(80)
意念自杀.....	(82)

五、控制与改造

学会控制情绪.....	(84)
消除不良情绪八法.....	(87)
奇特的倾诉.....	(88)
假若你空虚.....	(89)
学会幽默.....	(90)
心理平衡要诀.....	(91)
应付尴尬情况.....	(94)
自我暗示.....	(97)
富兰克林的道德标准.....	(99)
自己掌握生命.....	(99)
改善心理因素.....	(103)
改造性格.....	(106)

紧张状态病.....	(109)
人生的忠告.....	(112)
自由与克制.....	(115)

六、战胜挫折和压力

谈谈挫折.....	(118)
压力和病.....	(121)
快乐十戒.....	(124)
凡事想开点.....	(124)
战胜孤独.....	(126)
克服压力八法.....	(129)
应付压力七法.....	(130)
自杀之前.....	(131)
难以想象的抉择.....	(134)

七、性格与气质

健康性格的结构.....	(136)
中国人的性格能测定.....	(139)
两种性格的人.....	(141)
血型与性格.....	(142)
血型的故事.....	(143)
体型与气质.....	(145)
性格与疾病.....	(146)
人格特征与疾病.....	(148)
更新性格.....	(149)

八、睡眠和梦

睡眠与记忆力.....	(150)
睡眠和学习.....	(153)
防治失眠.....	(155)
睡眠与寿命.....	(159)
睡眠与做梦.....	(159)
有趣的梦境.....	(162)
梦游.....	(164)
睡梦中的创造.....	(166)

九、哭和笑

哭的研究.....	(169)
哭能减轻痛苦吗.....	(171)
笑的治疗.....	(172)
脸上带上微笑.....	(173)
讲笑话的艺术.....	(175)

十、消除偏见

如何避免偏见.....	(179)
最佳年龄.....	(182)
你的黄金时代.....	(183)
谁最快活.....	(185)
工作使人生有味.....	(188)
相貌主要是后天的.....	(191)
动植物的感情.....	(191)
音乐并非都有益.....	(193)

夫妻争吵·····	(194)
忙里偷闲·····	(196)
孤独感·····	(198)

十一、知识与学习

现代知识结构·····	(202)
知识的整体效应·····	(203)
内储和外储·····	(204)
有知和无知·····	(205)
对联和艺术细胞·····	(206)
观察十法·····	(208)
运用求异思维·····	(209)
学习量的最适点·····	(210)
思考的威力·····	(213)
集中注意力·····	(214)
在吵闹环境中学习·····	(215)

十二、礼貌和友谊

有教养人的特征·····	(218)
谢谢的规则·····	(220)
听别人讲话·····	(221)
别害怕讲“不”字·····	(223)
相处的艺术·····	(226)
友情·····	(228)
友谊和个性·····	(229)
怀恨是不值得的·····	(230)

十三、男女之别

男人还是女人.....	(233)
男女性征的差异.....	(236)
鲜为人知的例子.....	(237)
男女的不同.....	(239)
男女性欲差异.....	(241)
女子是爱情的主宰.....	(243)
男人的爱情.....	(244)
女人的梦和男人的梦.....	(247)
你了解女人吗.....	(247)
男性的内心世界.....	(251)
惹人讨厌的女人.....	(252)
独居男子的毛病.....	(253)
善于交际的女性.....	(255)
男人不占优势.....	(257)

十四、恋爱和婚姻

恋人须知.....	(259)
假如你在恋爱中.....	(261)
“爱”的六种类型.....	(263)
当你单相思的时候.....	(264)
多次恋爱有害身心.....	(267)
失恋的心理卫生.....	(268)
一见钟情好不好.....	(271)
伴侣的选择.....	(272)

气质与爱情.....	(278)
相反相成的结合可能更甜蜜.....	(281)
关于同性恋.....	(281)

十五、夫妻之间

新婚之夜.....	(284)
夫妻不和的心理原因.....	(285)
夫妻间正常性机能.....	(286)
不能说的真话.....	(288)
了解自己的丈夫.....	(291)
莫把愠气当家常.....	(292)
正确争吵.....	(295)
夫妻吵架不记仇.....	(298)
夫妻态度一致.....	(302)
良好的家庭气氛.....	(304)

十六、幼少年及其教育

儿童的心理.....	(306)
孩子的性别与智能差异.....	(308)
儿童的运动与智力发展.....	(308)
回答幼儿的提问.....	(309)
让孩子听话的做法.....	(311)
倔犟孩子的教育	(313)
教育少年之法.....	(315)
青春期心理健康标准.....	(317)
青春期心理变化.....	(320)

子女的性教育.....	(321)
父母教育与子女性格.....	(323)
哪些家庭的子女容易犯罪.....	(325)
父亲对子女的影响.....	(326)
家庭中的父亲.....	(327)
贝耶尔的母亲.....	(330)
父母应具备的心理特点.....	(331)

十七、青 年

青年阶段六大高峰.....	(332)
✓豆蔻年华的精神.....	(333)
青年的自我意识.....	(336)
心理特征和职业选择	(339)
多向思考.....	(343)
接受自己.....	(345)
✓信息污染与大学生心理健康.....	(346)

十八、中 年

中年之乐.....	(349)
生命从四十岁开始.....	(350)
身心平衡好拼搏.....	(353)
人到中年何所学.....	(354)
回到你的童年.....	(357)
妇女更年期综合症.....	(360)
男性更年期综合症.....	(361)

十九、老 年

岁月不催人.....	(364)
成功不分先后.....	(367)
老人的大脑未必衰退.....	(370)
心理健康能长寿.....	(371)
晚年何处生活好.....	(373)
愿老年人立好遗嘱.....	(376)

二十、现代人

担当重任的条件.....	(379)
开创性人格的特点.....	(382)
获得最高成就的秘诀	(383)
上下级之间不适应情感及其消除....	(388)
不称职领导者的特征.....	(391)
人的类型和职业.....	(392)
“现代人”的特征	(394)

二十一、自我测定

记忆水平测试.....	(396)
你有几分克制能力.....	(399)
请看你的阅读兴趣.....	(403)
判断你的性格.....	(404)
你稳重吗.....	(407)
成熟的标志.....	(409)
你的处世能力如何.....	(410)
你是否令人讨厌.....	(412)

别人对你的看法.....	(414)
成就欲的强弱.....	(416)
你适合做什么工作.....	(420)
婚姻观的测验.....	(422)
你的人缘怎样.....	(424)
后 记	沈掌荣 (428)

一、心理种种

心理健康的标准

许多学者，对心理健康作出了各自不同的定义。马斯乐认为，心理健康的人应当：

1. 对现实具有敏锐的知觉；
2. 自发而不流俗；
3. 热爱生活，热爱他人，热爱大自然；
4. 在所处的环境中能保持独立和宁静；
5. 注意基本的哲学和道德的理论；
6. 对于最平常的事物如朝旭夕阳，都能经常保持兴趣，
7. 能和少数人建立深厚的友情，并有乐于助人的热心；
8. 具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感。

9. 能承受欢乐与忧伤的考验。

感觉与错觉

1. 当你吃苹果的时候，拿一个长熟了的梨放近你的鼻子，你吃的苹果会有梨的味道。

2. 中指和食指交叉着在一个玻璃珠上揉动，在一个蒙上眼睛的人感觉起来，好象是在揉两个珠。

3. 对深度的准确知觉需要两个眼睛。不相信的话，你可以把一只眼睛闭上，每只手里都拿着一支铅笔，试试看把两个笔尖顶在一起。

4. 背上的触觉神经比较少。因此，虽然剪刀的两个尖端都碰在你的背上，而你会只感觉到有一个。

5. 一根干净的木棒是什么味道呢？舌尖上尝的味道是甜的，舌根上尝的味道是苦的。

6. 当你的眼睛是闭着的时候，你的耳朵就很难告诉你，究竟是用指甲还是用刷子在你的背上划你的衣服。

7. 接近手背表皮的地方神经比较多。因此当用剪刀的一个尖端碰到手背上的时候，就会感到象是刀割。

好奇心激发思考

人类具有好奇的本能。好奇心激发人类去发现我们生活的世界：哪些坚硬，哪些柔软，哪些可动，哪些固定，发现东西向下坠落，水具有称之为液体的特性，以及其他一切我们适应环境所必需的知识。在已经具备有关我们生活环境的实用知识后，我们的好奇心若不是成功地转移到智力方面的兴趣上，则开始减弱。

科学家的好奇心，通常表现为探索对他所注意到的，但尚无令人满意解释的事物或其相互关系的认识。所谓解释，通常在于把新观察或新设想同已经接受的事实或设想联系起来。一种解释可能是一种概括，它把一大堆资料连结在一起，成为一个有规则的整体，可以和现时的知识与信念联系起来。科学家通常具有一种强烈的愿望，要去寻求其间并无明显联系的大量资料背后的那些原理。热中于研究工作的人往往是一个具有超乎常人好奇心的人。

认识到困难或难题的存在，可能就是认识到知识上令人不满意的现状，它能激励设想的产生。不具好奇心的人很少受到这种激励，因为人们通常是通过询问其过程为什么作用，如何作用，某物体为什么采取现在的形式，如何采取，从而发现难题的

存在。

科学家的好奇心是永远满足不了的，因为随着每一个进展，正如巴甫洛夫所说：“我们达到了更高的水平，看到了更广阔的天地，见到了原先在视野之外的东西。”这里举一个例子，看看好奇心怎样促使亨特进行实验从而导致了一项重要的发现。

一天，亨特在伦敦郊外的里士满公园看见一只鹿的鹿角仍在生长。亨特好奇想知道如果切断头部一侧的血液供给将会发生什么情况。他做了一个实验，系住一侧的外颈动脉，顿时，相应的鹿角冷了下来，不再生长。但是过了一会，鹿角暖了过来，又继续生长。亨特查明，系带并未松，而是邻近的血管扩张了，输送了充足的血液。侧支循环的存在及其扩张的可能性就是这样发现的。在这以前无人敢用结扎法治疗动脉瘤，怕引起坏疽，而现在亨特看到了可能性，他用结扎处理膝腘动脉瘤。就这样确立了今天外科上称为亨特氏法的手术。强烈的好奇心似乎是亨特多产智慧的推动力，奠定了现代外科学的基础。

幻想的魅力

我们宁愿容忍由幻想而产生的缺点，而不能容忍平庸所必然附带的缺点。在这种情况下，精神丰