

生活中必知 的130个 心理常识

袁婉楠◎编著

人的心理是一个非常微妙、难以捉摸的『黑箱』，许多秘密都深藏其内。无论是自处，还是与人交往，我们都需要掌握一些心理学常识。我们只有更多地了解自己，才能圆满地解决人生中的各种困惑，才能更好地善待自己；我们只有更好地读懂他人，才能游刃有余于人际交往场合，才能更好地生存在这个社会之上。

了解自己读懂他人 知己知彼百战不殆

生活中必知 的130个 心理常识

袁婉楠◎编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中必知的130个心理常识 / 袁婉楠编著. —北京:地震出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5028-3402-9

I. 生… II. 袁… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第037071号

地震版 XT200900034

生活中必知的130个心理常识

袁婉楠 编著

责任编辑:刘江

责任校对:宋玉

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次:2009年5月第一版 2009年5月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:284千字

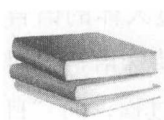
印张:17.5

书号:ISBN 978-7-5028-3402-9/B(4138)

定价:32.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)



前言

许多人认为心理学是一门古老而神秘的学问，与我们的生活关联不大。其实这是一种误解。一切学科的出发点，都是从解释人们身边的生活现象开始的，其最终目标，就是运用到现实生活中。心理学也是如此，心理学从现实生活经验出发，抽象出一定的理论，又回到大部分人身边。心理学是日常生活中最普遍的学问，在生活中无处不在。因此，掌握一些心理学常识，对我们的生活来说是不可或缺的。

黄先生已经做销售工作五年了，并且业绩不错，在公司也深受领导器重，但他在内心深处不太喜欢这工作。他常常跟朋友说自己不想做销售了，太累了，但又不知道自己还能做什么。他厌烦于做销售时与代理商之间那种表面的平衡、真诚。他也学会了用些手段来处理这些关系。这种矛盾的心情让他两次提交辞职报告，但先后都被领导挽留了下来。黄先生有种莫名的失望，领导这样看重自己，证明还是有能力做销售的，似乎只有这样做下去了，况且领导还暗示了他在公司内部可能的升迁机会。

这个案例的主人公对自身职业的困惑，源于自我暗示。从心理学角度来讲，所谓暗示是指通过人体的语言、行为、心理或者是环境的特殊语言，对人们的心理和行为产生影响的过程，而“自我暗示”指通过主观想象某种特殊的人与事物的存在来进行自我刺激，达到改变行为和主观经验的目的。积极的自我暗示能帮助自己增强信心，并能战胜无数的困难，从而获得最终的成功。而消极的暗示则容易使人走向失败的深渊。

由此可见，心理学并不神秘。它是我们身边的科学，是生活中的科学，只要我们做个有心人，随时都可以用心理学来解释我们身边的一些现象，并为我们服务。

心理学也许是现代生活中人们涉及最广泛的主题，其实人的生活首先也主要是由人的心理与行为支撑的。人们的衣食住行、为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。心理学所涉及的方面渗透于人生的各个领域。

《生活中必知的130个心理常识》正是立足于生活，从多方面多角度剖析生活中可能出现的各种心理学常识。它能让你在轻松的阅读中窥探心理学的奥秘、汲取心理学的智慧，并灵活地运用于实际生活中，来指导我们的生活，为我们的人生导航。

目 录

第一章 健康的心理是孩子成长的保障·····	1
突然尿床事出有因·····	3
正确看待孩子尿床问题·····	4
抚摩妈妈的耳朵获得安全感·····	6
孩子为什么会吃手指·····	8
导致孩子撒谎的原因·····	10
不要让孩子把压力带到梦中·····	13
让孩子远离“上学恐惧症”·····	15
消除孩子的逆反心理·····	17
帮助孩子摆脱空虚感·····	19
让孩子摆脱焦虑的困扰·····	22
教孩子摆脱嫉妒心理·····	25
让孩子不要总是活在过去·····	27
帮助孩子走出恋父情结·····	29
帮助孩子走出恋母情结·····	31
解析青少年的上网心理·····	33
不要被网络套住·····	36
远离“电视迷综合症”·····	38
让孩子摆脱“社交敏感症”·····	40

第二章 把握情感心理，莫让爱情“很受伤” 41

如何对待初恋	43
情感心理的价值定向	46
适时选择你的另一半	48
正确对待网恋	50
热恋中要在心理上保持距离	52
不要让单相思封闭住自己	55
不要让爱情走错路	57
失恋时要学会调节自己	59
让异性之花开得更鲜艳	61

第三章 心理效应决定着家庭幸福..... 63

克服婚前恐惧症	65
规划好你的婚姻	67
不要让婚姻成为爱情的坟墓	68
夫妻共同营造和谐的家庭	71
扮演好家庭中的角色	73
打骂也是一种情感表达	75
吵架是激起感情涟漪的风	76
回忆是难以割断的情感纽带	78
剖析婚外情的产生	80
婚外情，破坏情感的毒瘤	82
勿让婚外恋侵蚀自己的家庭	84
不要让“外遇妄想”破坏夫妻感情	86

正确处理第二次婚姻	88
女人要善待自己，把握自己	90
影响性生活的心理误区	92
警惕婚内空巢综合症	94
新婚之夜男女的性爱心理	95
注入新的性爱内容	97
性爱要放松心情，减少压力	99
重入“围城”扫除性心理障碍	100
消除女性的不良性心理	103
避免阻碍性高潮的心理因素	107
剖析性冷淡的成因	109
远离“性恐惧”的困扰	111

第四章 心理因素左右职场成败..... | 13

入职前要做好心理准备	115
初入职场小心“上班恐惧症”	117
乐观对待上班第一天	118
如何防止“假期综合症”	120
怀才不遇要顺其自然	122
学会和同事搞好关系	124
莫让嫉妒心理影响团队发展	125
不要到处散播谣言	126
走出失败后的心理阴影	127
调整过分敏感的心理	129
越过“职场休克期”	130



扼杀“诬陷心理”	132
领导嫉贤妒能怎么办	133
学会揣摩领导心理	135
一眼把领导心思看透	136
用表扬的办法收服人心	137
冷静分析、化解下属的怨气	139
领导者必须克服的心理	141
不要让批评引起下属的逆反心理	143
正确对待“逆反心理”	145
批评之后及时给予鼓励	147
成功之后谨防“抑郁症”	149
 第五章 用“心”与人交往	 151
剖析交际心理	153
10种常见的交际心理	155
交际是一种需要	157
交际心理的“亲和动机”	159
促使交际的原因	161
细节不容忽视	163
第一印象至关重要	164
近因效应的影响力	165
设防心理要把握尺度	167
谨防心理卷入程度过高	168
光环效应的特点	170

避免“社交恐怖症”	172
告别自卑，快乐生活	174
莫让虚荣毁掉人生	176
勿让“抑郁症”影响到人际关系	177
用成果化解心中的嫉妒	178
人人都渴望得到赞美	180
多一分宽容，多一些朋友	182
 第六章 从头到脚看心理	 183
“眉”态百出，心理各异	185
透过眼神看人的心理	187
观察视线的变化	189
领悟和运用眼神的作用	191
鼻子可以反映人的心理	193
嘴部动作与心理活动密切相关	195
左右他人印象的下巴	196
利用表情突破对方的心理	199
通过外表洞悉人的心理	201
小动作反映对方的心理	203
打招呼方式反映出心理特征	205
如何识别对方的谎言	207
互换名片窥探对方的心理	209
通过肢体活动看对方心理	211
不同的心理对赞美的反映	214

第七章 清除心灵的阴霾	217
打开心灵的枷锁	219
为心灵加入积极的因素	221
识破伪装的心理疾病	222
畸形心理下的“恋物癖”	224
如何应对“开灯睡眠癖”	226
消除“广场恐惧症”	228
远离“乘车恐怖症”	230
“摩擦癖”与心理的连线	232
自恋癖	234
为何要在破坏中寻找快感	236
摆脱“恐惧症”的魔爪	238
对强迫症说再见	240
为什么说“人老话多”	242
购物欲望的形成	244
离开烟民队伍	246
饮酒者的心理分析	248
别让毒品害了你	250
饮食规律要把握	253
写日记也要有个度	255
常见的心理保健方法	256
扔掉抱怨的包袱	260
摆脱自卑的心态	262
告别痛苦的泥潭	265
为自己的心灵松松绑	267

第一章 健康的心理是 孩子成长的保障



突然尿床事出有因

有研究表明，生活环境、生活方式的剧变有可能导致幼儿的生理功能出现某些“退化”，其中尿床便是一例。故家长不妨先耐心地观察一段时间，待孩子有了充分的时间渐渐地适应新环境、新生活后，也许一切就会恢复正常。

这里说的“生活方式的剧变”，包括：迁徙、父母离异、刚开始独睡、刚上幼儿园等。有些特别敏感的孩子甚至会对换床，或家里寄宿了陌生人等作出诸如尿床的激烈反应。

已满4周岁的小男孩罗罗早在1周岁时就开始不用尿布了，但是，近来他却开始尿起床来。出于无奈，临睡前，母亲又给他用上了尿布。为此，父母感到非常恼火，想一想近期搬两次家就够折腾了，如今孩子又出现这种情况，也不知道是不是得了什么怪病。

多数专家认为，1%~2%的尿床者是因生理问题或疾病引起的。有些孩子生理上有一些问题，例如膀胱比较小。括约肌松弛等；或者，如果孩子很久不尿床了，之后又突然开始尿床，那么可能是尿道感染引起的。如果医生排除了尿道的常见疾病的可能性，家长最好先去请教泌尿科医生，然后再从其他方面找原因，包括心理因素、睡眠方式等。

其中心理因素是一个值得重视的方面。研究发现，有些孩子会因为心理压力而偶然出现尿床的情况，但因紧张而尿床的孩子只占20%，孩子尿床很少是纯粹由心理原因引起的。这就是心理治疗对尿床者的作用不大的原因。

如果孩子偶然尿床不是由于生理问题或是睡眠不佳等原因引起，那极有可能是由于心理问题引起的，对此父母就应该有针对性地解决问题，教给孩子放松的方法，睡前给孩子按摩背部或让孩子听舒缓的音乐。一般来说，只要方法恰当，确实能解决孩子的紧张心理和不良精神状态，孩子会很快地克服这种不良生活状态。



正确看待孩子尿床问题

小儿尿床是难以避免的生理现象，但到5岁以后，仍不能自主控制排尿，夜间睡眠中尿湿床铺，或白天尿在裤子上，这就是问题了，是神经系统发育不健全，或神经泌尿系统器质性疾病的表現，应即时到医院就诊。如果可以排除器质性疾病，则可诊断为“功能性遗尿症”。

据有关资料报告，功能性遗尿症的患病率，5岁少儿约为10%，10岁儿童约5%，18岁青年约为2%。在特定的成年人群，如新入伍的士兵、新入学的大学生中，也有0.5%~3.8%患有遗尿症。

临床研究发现，功能性遗尿与婴幼儿时期排尿训练不良有关。如过早开始排尿训练，反而有可能引发排尿自控管理的障碍；或训练方法不当，过于粗暴强迫，在儿童熟睡时把他弄醒，强迫坐在便盆上排尿，不管他如何哭闹反抗，不挤出几滴尿则不让离开便盆等，这样很不利于排尿习惯的培养，反而可能导致排尿习惯的紊乱。此外，婴幼儿时期的不良遭遇，如父母离异或死亡，或与母亲突然分离一个月以上，或过小入托儿所、搬迁、新添了小弟妹、住院手术及意外事故等，均可使儿童在学习控制排尿的关键时期受到强烈心理刺激而造成遗尿。再则，临床发现，遗尿症儿童常常伴有与心理问题有关的行为和情绪，如情绪抑郁、多动、抽动、易怒、咬指甲，或性格出现问题。不少继发性遗尿儿童的第一次遗尿，常常与明显的精神紧张有关，在刚刚上学不习惯新的学习环境，或受到老师或家长的惩罚，或受到惊吓等之后发生第一次尿床，以后接连发生。家长训斥，邻居、同学嘲笑，自知难堪，但自己无法控制，形成恶性循环。

少年李某12岁，有4年的尿床史。他长得秀气，内向腼腆，像一个小女孩。因温顺可爱，家里都叫他“小猫咪”。他天分很高，读书成绩很好，只是有些胆小怕事，每当父母训斥责骂时，他总是憋红着脸、低着头，有理也不申辩。他样样讨人喜欢，只是从7岁上学那年开始出现了一个坏毛病，常常尿

床。开始，父母还不在意，时间长了，才开始着急。先是听说尿床是因为营养不足，便不断给孩子补充牛奶、鸡蛋等营养品，但效果甚微。接着看中医，提出需温肾阳、缩小便，开出处方。据说初服似乎有效，遗尿次数减少，但服用数月后，终不见满意效果。为此，他没少受责骂和羞辱。父母太忙，有时他尿床后，床单来不及洗，便径直拿出去，放在屋前的篱笆上晒干。调皮的小朋友看到了，常常当面揭他的伤疤，问他今天画的又是哪个国家的地图；父母的责难有时也是刻薄的。他因此常有自责，睡觉前就十分紧张，尿床后也不敢声张，用身体压住，生怕父母发现，甚至当面撒谎。

该患者经泌尿科检查排除了尿路病变的可能，也未发现脊柱裂、脊髓病变和大脑发育不全等器质性疾病。从患儿的发病过程分析，或许可找到功能性遗尿症的依据。他从小性格内向，不擅与人交往。7岁上学时，在集体活动中暴露出这些弱点，产生紧张情绪。加上排尿训练不够，遗尿后被人责骂羞辱又加剧了他的焦虑。多种精神压力造成了夜间排尿失控。因此从心理学的角度而言，我们可以断定患者产生心理负担的成因有两方面。一方面是先天因素，患者长得秀气，内向腼腆、像女孩，胆小怕事。另一方面是促使因素，上学时，因从小性格内向，不擅言谈社交的弱点暴露出来，产生紧张。加上排尿训练不够，遗尿后被人责骂羞辱又加剧了焦虑。多种精神压力造成了夜间排尿失控。

对于患者无论是亲戚或是朋友，都应该理解他的行为，不要嘲弄和责骂，而要耐心地鼓励他从阴霾中走出来。家长可以督促儿童养成在白天定时上厕所或在睡前小便的习惯，那么发生尿床的可能就会减少很多。更不要因为孩子尿床而处罚他，因为这会使他更加焦虑，反而使情况恶化。当孩子没有尿床时，家长应该称赞他。家长可以按月做一个表格，只要孩子在某个晚上不尿床，就在表格的相对日期上贴一个星星来奖励他，在使用过星星图后，有些儿童甚至不用加以治疗，就能在数周之后改掉尿床的习惯。但也有部分儿童因为在星星图上表现不佳而受到打击，这时就应该停止使用。另外，家长可以试用尿床警示钟，它有一个当尿液流过就会发出响声的侦测器（就摆在床单底下）。孩子排尿时，这个警示钟会吵醒他，让他停止排尿，然后下床上厕所。几个月之后，大多数儿童都会在警示钟发出声音之前醒来，或是彻夜安枕而不尿床。一旦不尿床的时间持续6周以上，那么家长便可以移除警示钟。如果再发生尿床的情况，你可以再把警示钟摆回来。

抚摩妈妈的耳朵获得安全感

生活中，我们经常看到幼儿对熟悉的人极度依赖，主要表现为在亲人面前尤其是父母面前往往会不哭不闹，温顺异常，还会时不时地一展欢颜。而当与陌生人接触时，就会大哭大闹。有个别孩子，对父母的依赖性极强，甚至能延续到6岁以上。这种正常的行为反映了孩子什么样的心理问题呢？

一位母亲在照顾孩子睡觉时候，孩子要求抚摩妈妈的耳朵。这种情况持续到孩子4岁的时候，突然一天，母亲觉得孩子的这种行为可能不对，可能是心理问题。这个念头一出现，就使母亲心慌意乱，陷入巨大恐慌之中，不知如何是好，于是就强行制止孩子的行为。可是孩子在睡前大哭不止，母亲非常心疼，担心孩子睡前哭泣影响健康，暂时同意了孩子的要求，孩子满意地睡去。母亲在孩子睡了之后，开始寻找答案，上网，打电话给周围所有能想起来的人。经过一周的寻找，最后得知，差不多所有的孩子都有类似问题。母亲悬着的心放了下来。

从这一个案中，我们可以看出这是一次母子间的冲突。从母亲的角度而言，是母亲发现了一件一直存在的事情而感觉可能有些不正常，并产生了解决问题的想法——制止孩子抚摩耳朵，这使母亲陷入了一种恐惧，担心孩子的行为不健康。因为不知道这个行为的影响到底有多大，也没有找到解决的有效办法，开始焦虑。事情以母亲的焦虑开始，并且推动母亲寻找答案。母亲的行为和态度的突然改变，引起了孩子的分离体验，相应的焦虑情绪发生，同时为了阻止母亲的行为，孩子采取了非理性行为——哭闹的策略，给母亲施加压力。在哭闹的孩子面前，母亲有些内疚，并产生补偿的愿望。在母亲得知很多孩子都有类似的问题以后，母亲开始“认识”孩子的行为，紧张情绪得到缓解，焦虑感开始减少。在认同了孩子的行为是正常的以后，母亲转变了最初的判断，认知改变，不再把孩子的行为当成洪水猛兽，同时决定改变自己的行为策略，