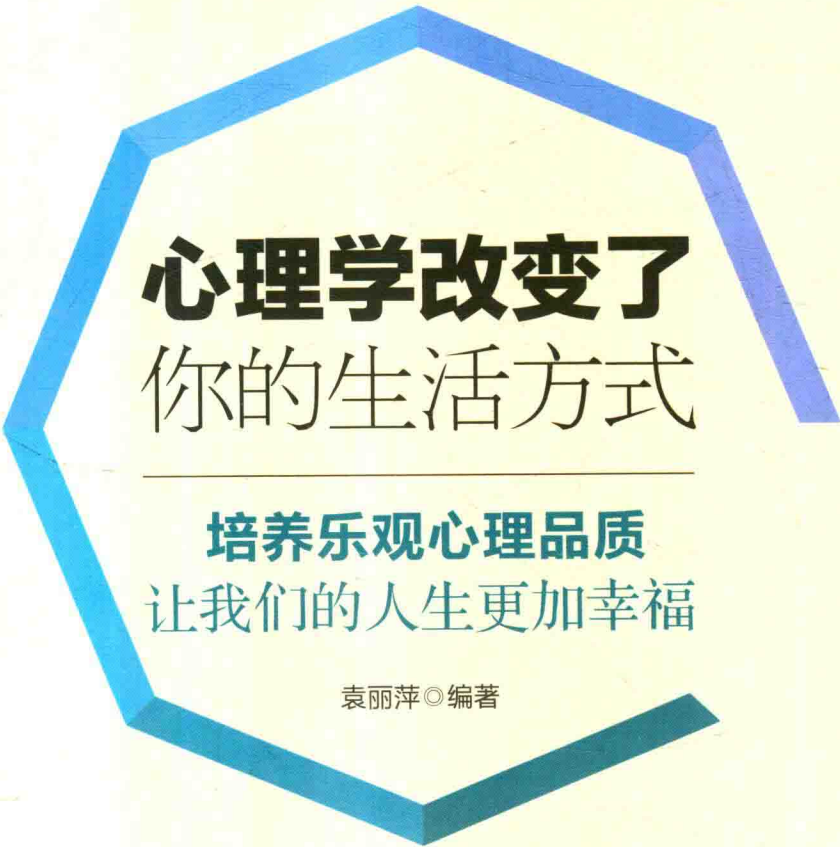


心理学绝不是为了研究而设立的
研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类



心理学改变了 你的生活方式

培养乐观心理品质
让我们的人生更加幸福

袁丽萍◎编著



吉林出版集团股份有限公司



心理学改变了 你的生活方式

袁丽萍◎编著



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学改变了你的生活方式 / 袁丽萍编著. — 长春:吉林出版集团股份有限公司, 2018.3

ISBN 978-7-5581-4098-3

I. ①心… II. ①袁… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037980号

心理学改变了你的生活方式

编 著	袁丽萍
总 策 划	马泳水 齐 琳
责任编辑	王 平 史俊南
封面设计	源画设计
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	12.5
版 次	2019年1月第1版
印 次	2019年1月第1次印刷

出 版	吉林出版集团股份有限公司
电 话	(总编办) 010-63109269 (发行部) 010-67482953
印 刷	三河市元兴印务有限公司

ISBN 978-7-5581-4098-3

定 价: 45.80元

版权所有 侵权必究

前 言

朋友，你意识到了心理健康对我们的重要性了吗？寒暖骤变，我们会注意增减衣物；稍感不适，我们会主动求医；久病不愈，我们会积极治疗；防病强身，我们会加强锻炼。对于影响健康的因素，我们通常习惯于从生理上去寻找帮助，殊不知，人的心理活动，也是影响健康的一个非常重要的因素。任何心理活动的产生，都有其生理基础，心理上的每一变化，都能引起肌肉、心率、血压、呼吸、代谢和体温等一系列复杂的生理变化。愤怒时，呼吸急促，心跳加快，血管收缩，血压升高；悲伤时，肠胃蠕动下降，消化液分泌减少，食欲锐减，这是因为支配我们心理活动的神经系统，同时也是我们体内各个器官、组织的支配者。由于心理的变化必然带来生理上的变化，因此，如果我们经常处于消极或紧张等不良的心理状态之中，就可能使体内器官和组织陷于不正常的活动状态，久而久之造成心理、生理紊乱，导致身心疾病。心理健康不仅关系到我们的生理健康，还关系到人际关系的和谐。如果双方在交往过程中，既感到能悦纳他人又感到愉悦自己，彼此都觉得相互需要，那么双方的关系就具有了和谐的基础，发展下去就可能日渐亲密。相反，如果双方在交往过程中，表现出骄傲自负，或是自卑胆怯，或是莽撞无理，只考虑自己，这样关系就不可能和谐，这样发展下去，势必越来越疏远，甚至断绝往来。

事业成功同样也是和心理健康分不开的。以往人们谈及事业成

心理学改变了你的生活方式

功的因素，常常偏重于学识、才华和机遇，殊不知，如果一个人的个性心理存有缺陷，不仅会妨碍人的学识、才华的充分发挥，而且会恶化事业发展的人际环境，其结果自然导致事业上的失败与挫折。

战国时期，魏将庞涓，战功卓著，堪称将才，但他心胸狭窄，嫉贤妒能，最后为孙臆所败。楚霸王项羽，“力拔山兮气盖世”，可他骄横轻狂，傲气十足，加之轻信多疑，虽起兵之初雄极一时，但结果也落得个兵困垓下，自刎乌江的下场。勇猛无比的张飞，急躁鲁莽，感情用事，以致死于非命。就连智勇兼备的关羽，也因骄傲自负，大意失荆州，败走麦城。不可否认，不良的个性心理是他们走上失败之路的一个重要原因。

在现代社会，由于生活节奏的加快，工作压力的加剧，人际关系的紧张，人们的心理负担日益加重。物质生活与精神生活的反差，使人们在获得成功的同时往往亦感到若有所失。人际关系的改变、利益关系的改变，常常使人们近在咫尺却犹如远在天涯。理想与现实、个人与社会、要求与能力、欲望与道德的种种矛盾频频袭来。

进入 21 世纪，我们从过去贫乏的物质年代进入到了一个物质经济空前繁荣，科技文明飞速发展的时代，我们从过去只求温饱，无暇更多关注生活质量的窘境中走了出来。我们现在开始越来越重视生活质量，越来越关注我们的内心世界。

为了揭开深远而幽渺的心理世界面纱，加强心理引导，增强情绪修养，培养乐观心理品质，构建和谐社会，心理学走进了我们的生活。

本书运用心理学方法，结合大量的实例，对不同年龄成长阶段的生理和心理变化进行了深入分析，讲述了不同时期的心理症结与心理保健治疗，细致入理地阐述了如何解除种种心理困惑和生活困扰。让我们的心灵得到释放，让我们的心理更加健康，让我们的人际关系更加和谐，让我们的人生更加幸福。

目 录

第一章 探索儿童心理密码

第一节 不同儿童时期的心理发育特点·····	2
婴儿时期的心理发展 ·····	2
幼儿时期的心理发展 ·····	3
童年时期的心理发展 ·····	5
第二节 建立和谐亲子关系·····	7
家庭冲突和暴力——给儿童带来的心理伤害 ·····	7
远离父母的孩子——隔代抚养导致的儿童心理问题 ·····	9
把握儿童从众心理——消除其不良影响 ·····	11
走出儿童家庭教育的心理误区 ·····	13
第三节 改变儿童不良行为习惯·····	19
就是不要——任性 ·····	19
都是我的——自私 ·····	21
究竟是怎么来的——撒谎 ·····	23
凶狠的圆圆——打人 ·····	25
好吃的“棒棒糖”——吮拇指 ·····	28

心理学改变了你的生活方式

“啊啊啊”——口吃	29
只爱吃虾的小女孩——偏食	31
动不动就流泪的浩浩——爱哭	32
玩具国里的残兵败将——损坏玩具	36
第四节 引导儿童常见心理问题	38
“玩”个不停——多动症	39
不开心的桅桅——抑郁症	40
不爱说话的男孩——孤独症	42
为什么焦虑不安——焦虑症	44
谁能帮我停下来——强迫症	45
看到汽车就害怕——恐惧症	46
第五节 完善儿童心理保健	48
保证孕妇身心健康	48
创建良好的生活环境	49
注重德育方面的教育	49
为儿童树立良好榜样	51
帮助儿童学习社交技能	51
尊重儿童的自尊心	52

第二章 开启少年心灵之窗

第一节 青少年期的三大心理过渡	53
从依赖性向独立性过渡	54
从“自我朦胧”向“自知之明”过渡	56
从幼稚向成熟过渡	58

第二节 青少年的成长烦恼·····	62
不知所措的女孩——越来越看不懂自己·····	63
不服管教——叛逆心理·····	66
骆驼与耕牛——应对挫折·····	69
激荡的秋千——起伏不定的情绪·····	71
丑小鸭的痛苦——不美丽的自卑·····	75
不知所措的“校花”——美丽也苦恼·····	78
田田怎么了——青春焦虑症·····	80
第三节 羞涩的青春物语·····	82
羞答答的玫瑰静悄悄地开——青少年性意识的萌芽·····	83
一枚酸酸的青橄榄——难解的早恋情结·····	85
我是不是坏男孩——自慰不是罪·····	88
苦涩的禁果——青少年性行为·····	91
绅士与淑女——花季中的少男少女们·····	93
第四节 走进多彩的社交生活·····	96
不敢面对别人的眼睛——社交恐惧·····	97
打开心关闭的藩篱——告别孤独·····	100
小刺猬——习惯性人际冲突·····	103
青春我们一起同行——同伴交往·····	106
又和妈妈顶嘴了——跨越代沟·····	108
谁给你权利收我的本子——师生沟通有学问·····	112
第五节 青少年正确的心理教育与引导·····	114
望子成龙——切忌期望过高·····	115
客观恰当——切忌评价有失偏颇·····	119
春风化雨入心田——切忌教导缺乏耐心·····	122

孩子不是私有财产——切忌自私狭隘	125
榜样的力量是无穷的——切记以身作则	128
自相矛盾不可取——父母教育要一致	130
构建立体的教育环境——重视与老师沟通	132

第三章 走进中年心理世界

第一节 中年人的心理发展特征	135
中年人的心理发展变化	136
中年人的心理基本特征	137
第二节 困扰中年人的心灵迷雾	140
多事之秋——中年挫折心理	140
他好累——慢性疲劳综合症	143
“我还能干什么”——职业适应和失业综合症	147
夫妻分床——中年婚姻不适症	153
第三节 必须逾越的更年期综合症	157
送自己一轮明月——女性更年期综合症	158
一道光芒的消失——更年期抑郁症	163
男人的难言之隐——不可忽视的男性更年期综合症	165
第四节 人到中年的自我心理调节与保健	166
摒弃恶习——培养良好的生活习惯	166
门关了，还有窗——培养坚强的性格	167
朋友多了路好走——与人为善	168
张弛有度——量力而行	168

第四章 爱情、婚姻和家庭

第一节	爱情让我们如此美丽·····	171
	童年的棉花糖——爱从哪里来 ·····	171
	她更美，他更帅——爱情对身心的影响 ·····	173
	陶醉在爱中——爱情的过程 ·····	174
	沙漠里的火——初恋的特点 ·····	175
第二节	迈上婚姻的红地毯·····	176
	执子之手，与子偕老——婚姻是爱的承诺 ·····	177
	逃跑的新郎——婚前恐惧症的心理调适 ·····	178
	爱人变脸露真容——婚后心理调适 ·····	182
第三节	绕开婚姻旅途中的暗礁·····	186
	阿莲的落寞——枯燥型婚姻 ·····	187
	孤寂的除夕之夜——分裂型婚姻 ·····	191
	挥手就来的耳光——变异型婚姻 ·····	195
	酸气冲天的伊甸园——猜忌型婚姻 ·····	199
	老婆总是别人的好——男性情感误区 ·····	203
	女人的心天上的云——女性情感误区 ·····	204
第四节	营造相濡以沫的幸福家庭·····	205
	一起分享情趣——相互理解家庭才能和睦 ·····	206
	久违的笑容——相互体谅婚姻才能稳固 ·····	209
	荡漾爱琴海——心心相知才能琴瑟合鸣 ·····	214
	彼此珍爱——铭记浪漫时刻 ·····	217

第五章 职场压力面对面

第一节 超越求职的心理屏障..... 222

初次过河的小红马——择业的心理准备 223

你擅长什么——择业的自我评估 224

三百六十行，行行出状元——确定适当的职业 ... 228

沉稳不乱——为你的求职做准备 231

跳槽是一种无奈吗——预测你的职业成长 232

第二节 让我们的工作充满阳光..... 236

白领丽人的“心病”——职业倦怠心理 237

乌鸦学习喜鹊之后——端正工作心态 240

如何使工作变得有意义——“假装” 241

摩登时代——职场流水线 244

第六章 做一个有魅力的人

第一节 人际关系的心理需求..... 247

本能的心理需求 247

自我肯定的心理需要 248

合群的心理需要 249

人际交往的心理原则 250

第二节 人际交往中的不良心理..... 253

他为什么对同学痛下狠手——自卑的压力 254

走向流浪生活的大学生——嫉妒的危机 255

为什么面红耳赤——羞怯的心理 260

高人一筹的社交方略 262

勇于毛遂自荐的前提——察言观色	263
故意的让步——圆融之术	267
第三节 谈吐的艺术	271
你的头发太漂亮了——赞美，令人喜欢的法宝 ...	272
快乐的摇篮——幽默	274
妙语如珠——活跃气氛	276
她得到了想要的工作——鼓舞人心的语言力量 ...	279
如何提高谈吐的技巧	280
 第七章 潇洒人生成功始于觉醒	
第一节 寻找自我	285
镜子里的苏珊拉——这是我吗	286
认识自我——你就像是一座金矿	293
你无力改变世界，但你可以改变自己——重塑自我...	296
第二节 释放压力	304
崩溃的身体——心理压力的危害	305
生命不能承受之轻——重视压力不足的危害	308
唐山大地震和空难发生时——突变事件的压力 ...	310
心理压力大扫除——心理减压指南	313
第三节 管理情绪	321
神秘的反应——情绪	321
不良的情绪——人生的杀手	323
从死神手里回来的人——主宰自己的情绪	325

心理学改变了你的生活方式

第四节 成功就在你我的手中..... 332

成功者的路——激发潜能 332

木牛流马的破解之谜——尝试未知 338

一个人的成功 85% 归于性格——突破个性局限 ... 341

登上富士山的 95 岁老太太——保持良好心态 344

附录：现代必备心理知识

第一节 什么是心理咨询..... 349

什么是心理咨询 349

心理咨询的几种形式 351

心理咨询的常用方法 356

心理咨询的基本过程 357

心理咨询的原则 361

第二节 什么是心理治疗..... 369

心理治疗与心理咨询的区别 369

预防重于治疗的原则 370

第三节 心理障碍早排除..... 371

为什么会产生心理障碍 371

心理障碍的表现方式 374

常见的心理障碍有那些 377

第四节 在心中放一面明亮的镜子..... 380

烦恼皆因强出头 381

“真”使你富有磁铁般的魅力 384

第一章 探索儿童心理密码

孩子是父母的掌上明珠，是我们的明天，是我们的未来，孩子的快乐和幸福是每位父母的追求。现今家长们对孩子的身体健康和知识教育给予了足够的重视，却往往忽略了对孩子的心理变化、情绪变化的关注，很多大人都在想：“屁大点的小孩子能有什么心事？”这样的疏忽使得孩子们产生的各种各样的心理困扰，得不到及时的开导，影响了儿童的心理成长，导致儿童心智发育不健全，亲子关系紧张，从而在孩子们成年后又给他们的社交和工作带来更多的障碍。还有一些家长想给予孩子正确的引导，可却不得要领。

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”美国心理学家布鲁姆曾根据“从近千名幼儿期一直跟踪到少年期的研究”提出：如果把17岁达到的心智水平作为100%，那么从0～5岁就获得了50%，4～8岁又发展了30%，8～17岁只获得20%，换言之，人生最初的8年中，心智的发展占了人一生智力发展的80%，几乎是全部。因此可以说儿童时期是心智发展的最佳时期。

所以家长应该尽可能多地了解儿童心理成长特点及有关心理疾病的知识，并对自己孩子的智力水平、兴趣爱好等有更全面的了解。要根据自己的气质类型及特长兴趣因材施教，对孩子的期望应有适当的水平，不能盲目攀比模仿。家长也要对儿童心

心理学改变了你的生活方式

理障碍有一个正确的认识，正视孩子存在的心理问题，及时请教心理医生，将心理疾病消灭在萌芽状态。本章将从心理学的科学范畴，细致入微的解析儿童心理和行为，带你走进孩子的心理世界。

第一节 不同儿童时期的心理发育特点

婴儿时期的心理发展

婴儿期的年龄范围是0~3岁，这个时期的儿童生理和心理发展非常迅速，是人生发展的第一个重要的里程。

在婴儿发展的过程中，动作的发展和感知觉的发展具有重大意义，它们是心理发展的源泉和前提。婴儿运用已有的动作模式和感知觉对外界刺激作出反应，获得对环境的最初认识，并且使婴儿与周围人的交往从依赖被动逐渐向具有主动性转化，诱导婴儿社会交流能力的发展。

婴儿的动作发展受生物预置程序化的制约，遵循着一定的规律，从整体动作向分化动作发展，从不随意动作向随意动作发展，具有一定的方向性和顺序性。主要动作是手的抓握动作和独立行走。感知觉发展主要指婴儿的视觉、听觉、味觉、嗅觉、肤觉、空间知觉发展，这时婴儿的认知上已有了一定的记忆、思维，语言也有了一定的起步。

【心理医生提示】

婴儿动作的发展、感知觉的发展好与不好，在某种程度上对促进或延缓婴儿心理发展水平具有重要意义，因此应注意从早期开始对婴儿进行动作训练、感知觉训练。

婴儿天生具有情绪反应的能力，出生后即有情绪表现：哭、笑、静或四肢乱动。最初的情绪反应大多是先天性的，是遗传本能，

且与生理需要是否得到满足直接相关。随后，在后天的环境的作用下，在动作和感知觉的发展下，情绪不断分化，开始体验到痛、恐惧等，自我意识开始发展。

【心理医生提示】

婴儿期作为人生的最初阶段，如果抚养不当，就会带来各种心理问题。因此我们要保证婴儿充足的营养、睡眠，关注婴儿的情感需要，建立安全型的母婴依赖，针对不同类型婴儿的气质特点，积极对待婴儿，促进婴儿的认知活动和动作训练。

幼儿时期的心理发展

幼儿期的年龄范围是3~6岁。游戏是幼儿期儿童的主要活动，幼儿的认知、学习、社会过程多半都是通过游戏进行的。游戏是促进儿童认知发展的重要途径，是儿童参与社会生活的特殊形式，儿童通过游戏实现自我价值，体现创造性能力，培养健全的人格，增强体质。

儿童游戏表现出一定的社会性发展规律，可分为：

婴儿期的单独游戏：自己一个人玩，没有接近其他孩子的意愿。

幼儿初期的平行游戏：几个孩子虽然在一起玩，但儿童之间彼此没有交往与合作。

幼儿中期的联合游戏：几个儿童共同做一个游戏，只是简单言语交流，但不受任何规则约束，也没有角色之分。

幼儿后期的合作游戏：几个儿童自发的有组织地进行有特定内容的游戏，彼此协调合作，遵守共同的游戏规则。

【心理医生提示】

同伴关系对儿童的人格形成起着成人无法取代的作用。

儿童在与同伴交往中学习如何与他人建立良好关系，保持友

心理学改变了你的生活方式

谊和解决冲突，如何坚持个人的主张或放弃自己的意见，怎样处理敌意和专横，怎样对待竞争和合作，怎样处理个人和团体的关系。共同的游戏要求儿童遵守一定的规则、承担责任、服从权威、完成任务，要求善于团结协作、助人和谦让，这些都会促进健全人格的发展，增强社会责任感。

同伴可以作为儿童与他人比较的对象，提供儿童关于自我的信息，在与同龄伙伴的交往过程中逐渐认识自己在同伴中的形象和地位。

儿童被同伴接纳，受到同伴的赞许和尊重会产生一种心理上的满足，尤其是到小学以后，儿童的归宿感从家庭向伙伴转移，他们需要伙伴的支持、友谊，从中获得安全感和精神寄托。

成人，尤其是父母亲，一定要珍惜儿童的伙伴关系，应为孩子创造建立适宜伙伴关系的条件，并积极地予以协助和引导。

幼儿期是语言发展的关键时期，语言是人类交流的工具，它对儿童的心理发展具有深刻的影响。在这段时期，儿童的记忆开始加强，思维由直接行动思维向间接形式过渡，转化为具体形象思维，具有具体形象、符号功能，有一定的计划性和预见性，抽象逻辑思维也获得初步发展，提问类型从“是什么”向“为什么”的模式变化，具有了一定的概括能力和推理能力，有了道德意识和性别意识。

这时出现成长中的第一反抗期。随着自我意识的发展，儿童自主欲求也逐渐提高，他们的活动范围日益扩展，从对母亲的全面依赖状态，向一定程度的自立发展，对周围的事情都想“我自己做”，对父母的帮助、批示、阻止总要用“不”来反抗，这就是人在成长中出现的第一反抗期。

【心理医生提示】

针对幼儿期的心理特点。这一阶段儿童的心理卫生要注意以下方面：