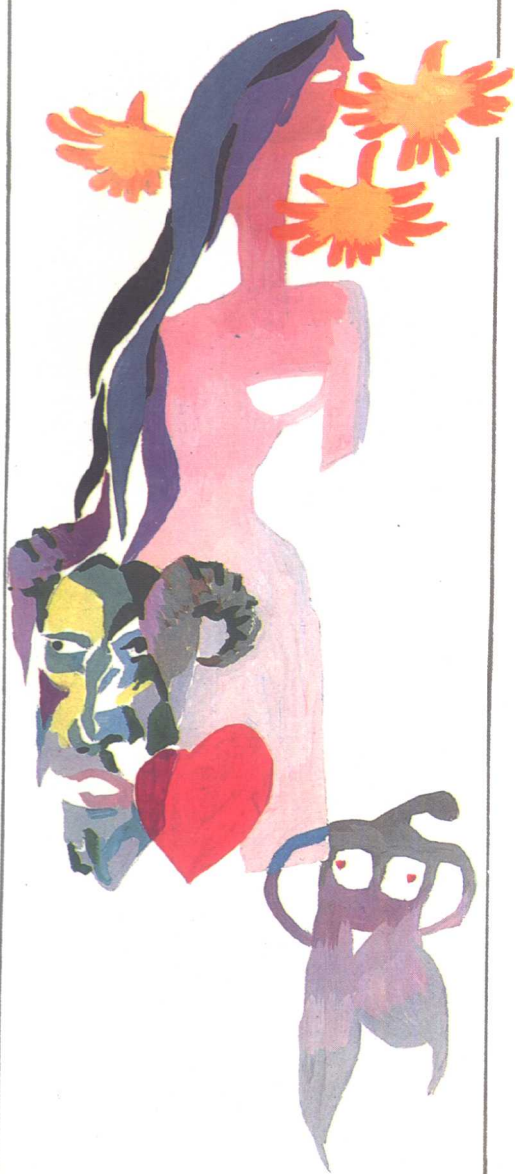


大型生活丛书

● 心理 健康 卷 ●



千万个怎样

李 洪 涛

中国旅



千万个怎样 ——心理健康卷

李洪涛 主编

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：潘笑竹

技术编辑：吴子文

封面设计：吴健群

千万个怎样——心理健康卷

李洪涛 主编

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京平谷华光印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.25 字数：250千

1993年4月第一版

1993年4月第一次印刷

印数：10000册

定价：6.50元

ISBN 7-5032-0572-5/Z·142

千万个怎样——心理健康卷

主编 李洪涛

编委 洪 涛 潘永亮 张大友 康守永

赵志刚 林 娟 李 频

目 录

一、心理健康中的怎样

怎样正确理解心理健康.....	(1)
怎样保持心理健康.....	(3)
怎样培养良好的心理品质.....	(5)
怎样求得心理平衡.....	(7)
怎样自我测验心理健康.....	(9)
中学生怎样培养自己的健康心理.....	(9)
怎样保持中年心理健康.....	(11)
老年人怎样检查自己的心理是否健康.....	(12)
老年人怎样保持心理健康.....	(13)
老年人怎样才能防止智力衰退降低心理年龄.....	(14)
怎样拥有美好的心境.....	(15)
怎样达到自我完善.....	(17)
怎样提高道德修养.....	(19)
怎样塑造和改善自己的气质.....	(20)
怎样表现自己的诚实.....	(22)
怎样培养积极心态.....	(23)
怎样培养良好的行为习惯.....	(25)
怎样顺应公众心理定势.....	(26)
怎样才能不空虚.....	(27)

怎样让内心发出微笑·····	(28)
怎样驾驭自己的感情·····	(29)
怎样转移刺激·····	(30)
怎样进行积极的自我暗示·····	(32)
怎样使自己心胸开阔·····	(33)
怎样使自己稳重成熟·····	(33)
怎样抱怨别人·····	(35)
怎样面对别人的抱怨·····	(36)
怎样引起别人的注意·····	(37)
怎样具有吸引力·····	(39)
怎样给人留下一个好印象·····	(40)
怎样提高你的威信·····	(42)
怎样提高预见能力·····	(43)
怎样培养良好的注意品质·····	(46)
怎样进行观察·····	(47)
怎样对付遗忘·····	(48)
怎样富于想象·····	(49)
怎样捕捉直觉·····	(51)
怎样培养你的灵感·····	(52)
考试前怎样具有最佳的心理状态·····	(53)
怎样根据气质选择运动项目·····	(57)
怎样利用潜意识解决难题·····	(59)
怎样培养自己的竞争心理·····	(60)
怎样才能使你的工作避免出事故·····	(61)
怎样培养你的耐性·····	(63)
怎样应付压力·····	(64)
怎样建立你的自信心·····	(65)

怎样培养你的果断力·····	(66)
怎样增强毅力·····	(69)
怎样使学习和工作有张有弛·····	(72)
怎样在意外时保持头脑的冷静·····	(74)
怎样报忧·····	(75)
人生怎样才快乐·····	(78)
怎样追求幸福·····	(79)
青春期怎样保持心理、情绪平衡·····	(80)
老年人怎样搞好家庭心理相容·····	(82)
老年人怎样自得其乐·····	(83)
老年人应怎样对待生离死别·····	(84)
怎样区分幻觉、错觉和空想·····	(85)
怎样看待“清高”·····	(90)
怎样看待好胜心·····	(92)
怎样对待别人的嫉妒·····	(94)
怎样对待人生旅途上的顺境·····	(96)
怎样理解异性交往中的个性匹配·····	(97)
怎样能认识自我·····	(101)
怎样判断你是否成熟了·····	(102)
怎样从不喜欢的部位认识自己·····	(103)
怎样从措辞和谈话方式洞察心理·····	(104)
怎样根据趣味和嗜好洞察心理·····	(105)
怎样从工作方式洞察心理·····	(106)
怎样根据视线洞察对方心理·····	(107)
怎样发现别人在说谎·····	(107)
怎样了解大女心理·····	(109)
怎样对待老人的依赖性·····	(111)

子女应怎样对待老人的心理需求·····	(111)
怎样识别轻生前兆·····	(112)
怎样消除心理压力·····	(113)
怎样消除烦恼·····	(115)
怎样克服气量狭隘·····	(117)
怎样控制情绪多变·····	(118)
怎样控制不良情绪·····	(120)
怎样调节情绪·····	(121)
怎样自嘲·····	(122)
怎样疏导痛苦的情绪·····	(125)
怎样改变消极情绪·····	(127)
怎样克服感情用事的毛病·····	(129)
怎样克服懊悔情绪·····	(130)
怎样消除工作紧张情绪·····	(131)
观看比赛时怎样消除紧张情绪·····	(133)
怎样对待病人出现异常的情绪反应·····	(134)
老年人怎样调整自己的不良情绪·····	(135)
怎样防止暴躁易怒·····	(136)
怎样改掉爱生闷气的毛病·····	(139)
怎样消除闷气·····	(140)
怎样排遣寂寞·····	(142)
怎样排除焦虑症·····	(143)
怎样消除抑郁情绪·····	(144)
怎样克服猜疑心·····	(146)
怎样克服自私心理·····	(149)
怎样克服虚荣心理·····	(151)
怎样克服害羞心理·····	(153)

怎样克服优柔寡断心理·····	(155)
怎样克服和避免嫉妒心理·····	(156)
怎样排除畏惧·····	(160)
怎样克服初学游泳者怕水心理·····	(162)
怎样防止紧张状态的发生·····	(162)
怎样消除辩论时的紧张·····	(165)
怎样表现个性·····	(168)
怎样培养坚韧的性格·····	(170)
怎样鉴别内外向性格·····	(170)
怎样调整内向性格·····	(173)
怎样战胜羞怯的性格·····	(176)
怎样克服个性太强的毛病·····	(179)
怎样使性格变得开朗活泼些·····	(180)
老年人怎样改变自己的不良性格·····	(183)
怎样帮助他人矫正不良品德·····	(184)
怎样戒除坏习惯·····	(184)
怎样防止别人利用你的弱点·····	(186)
怎样用心理战避免伤害·····	(187)
少女怎样抵御外界的不良诱惑·····	(190)
怎样防止和克服青春期“锁闭心理”·····	(192)
怎样消除“生女儿”的心理压力·····	(194)
怎样战胜轻生的念头·····	(195)
怎样摆脱亲人分离思念之苦·····	(196)
怎样平复亲人去世的心理创伤·····	(197)
怎样发现老年人的变态心理·····	(198)
怎样克服老年人心理变异·····	(198)
老年人怎样防止精神衰老·····	(199)

老年人怎样消除紧张恐惧感·····	(201)
怎样减少老年人的孤独感·····	(201)
老人退休后应怎样生活·····	(203)
怎样消除晚年丧偶出现的情绪障碍·····	(204)
老年人怎样发泄伤心·····	(205)
怎样避免愚蠢的偏见·····	(206)
怎样克服牢骚满腹的毛病·····	(207)
怎样克服马虎的毛病·····	(209)
怎样改变拖拉作风·····	(210)
怎样克服失望·····	(211)
怎样克制爱占小便宜的不良欲望·····	(212)
怎样克服职业选择中的失衡心理·····	(214)
怎样克服就职中的厌足心理·····	(215)
怎样战胜挫折·····	(217)
怎样理解“心理疾病”·····	(218)
怎样正确对待心理疾病·····	(221)
在家庭中怎样进行心理治疗·····	(223)
怎样利用心理因素来控制疼痛·····	(224)
怎样医治上当受骗后的心理创伤·····	(225)
怎样对同性恋者进行心理治疗·····	(226)
怎样处理出国人员的文化休克·····	(228)
怎样治疗恐怖症·····	(230)
怎样防止强迫症·····	(231)
怎样防治多梦·····	(233)
怎样解除经常失眠的痛苦·····	(234)
怎样防治神经衰弱·····	(236)
怎样摆脱恶梦的纠缠·····	(237)

怎样早期发现精神病·····	(238)
怎样防治精神分裂症·····	(241)
怎样防治癫痫·····	(243)
怎样防治癔症·····	(244)
怎样消除内心的“意结”·····	(245)
怎样治疗脑外伤后神经症·····	(247)
怎样应用行为疗法·····	(248)
怎样应用自我调整法·····	(249)
怎样用想象治疾病·····	(250)
怎样预防老年精神病·····	(253)

二、性格鉴别中的怎样

怎样由服饰鉴别性格·····	(255)
怎样由领带鉴别性格·····	(258)
怎样由发式鉴别性格·····	(259)
怎样由择食嗜好鉴别性格·····	(261)
怎样由进食方式鉴别性格·····	(262)
怎样由吃零食的种类鉴别性格·····	(263)
怎样由吸烟鉴别性格·····	(264)
怎样根据体型来判断性格·····	(267)
怎样根据脸型判断性格·····	(268)
怎样从皮肤的性质判断性格·····	(269)
怎样从毛发状态判断性格·····	(269)
怎样根据血型判断性格·····	(271)
怎样以排行辨性格·····	(271)
怎样以嘴唇看女性性格·····	(272)

怎样根据睡眠时间判断性格.....	(273)
怎样从睡姿辨性格.....	(274)
怎样从身体动作辨性格.....	(275)
怎样从双腿姿态看性格.....	(276)
怎样由坐的姿势鉴别性格.....	(278)
怎样由站立姿势鉴别性格.....	(280)
怎样由走路姿势鉴别性格.....	(281)
怎样从颜色看性格.....	(283)
怎样相笔迹识个性.....	(284)
怎样察日记看个性.....	(286)
怎样从收集品辨性格.....	(287)
怎样从放钱方式知性格.....	(288)
怎样从抽屉辨性格.....	(289)
怎样由手提包鉴别性格.....	(289)
怎样从办事态度判断人.....	(291)
怎样从交朋友辨性格.....	(292)
怎样从打招呼来判断性格.....	(292)
怎样从握手方式鉴别性格.....	(293)
怎样从交换名片知个性.....	(295)
怎样从接电话的态度判断个性.....	(296)
怎样从敲门辨性格.....	(297)
怎样以话题洞察心理.....	(297)
怎样从说话方式辨性格.....	(298)
怎样从笑声看性格.....	(299)
怎样从赞美声中辨性格.....	(300)
怎样从主持会议的方式鉴别性格.....	(301)
怎样从旅游方式观察人的个性.....	(303)

怎样由伸手时的情形鉴别性格.....	(304)
怎样从折信看个性.....	(305)
怎样从打电话的动作中窥性格.....	(306)
怎样由握电话听筒的方式鉴别性格.....	(307)
怎样从看电视鉴别性格.....	(308)
怎样从阅读报纸辨性格.....	(309)
怎样从音乐辨性格.....	(310)
怎样由癖好动作鉴别性格.....	(311)
怎样由兴趣爱好鉴别性格.....	(313)

一、心理健康中的怎样

怎样正确理解心理健康

人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，认为他们拥有健康。这是不完全正确的。联合国国际卫生组织已正式将健康分为心理健康、生理健康及其他相关联的健康。只有同时拥有这些健康的人才算是真正的健康人。我们知道生理健康就是身体无病，但什么是心理健康呢？

心理健康是指人们对于环境的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。这有环境和自身两个方面以及适应并谐调一致的双重含义。一方面是指人们对各种环境如清闲与繁忙，贫穷与富有，失意与得意；另一方面是指自身状况变化，如少年成长而成熟，成年而逐渐衰老、患病。这既要求人们去适应，去处世不惊，要清闲而不无聊，繁忙而不沉闷、急躁，年少而敏感好奇，年青而斗志旺盛、进取不止，年老而沉稳知足；胜而不骄，败而不馁；又要求人们的与之谐调一致。如果一个青年人或贪玩好奇而不成熟，或过分

沉稳、知足，与周围不谐调，都不是健康心理。因此对于环境与自身的变化，人都应有适应并谐调一致才算心理健康，否则是不健康（心理异常）。

我们千万不能把心理不健康（心理异常）都看成是精神病，只有异常到一定的严重程度才是心理变态或精神病。很简单，我们总不能把有不良心理习惯（如考试怯场，爱起疑心等）的人当成精神病吧！虽然心理健康要求人们充分认识环境与自我，既慎重对待，随遇而安，又努力适应、进取；但若有人仅仅是过分谨慎甚至是杞人忧天或者不以为然甚至轻率鲁莽都不能被看成是精神病或心理变态。只有这种感情、思维影响工作和生活或与大众道德违背又根深难除，才能考虑是心理变态。如因为怕脏而怀疑所有的东西都不干净，虽经解释尚不能释怀。明明刚洗过手，手还未干，又认为脏了，陷于无休止的洗涤之中，这才被认为是洁癖（一种心理变态）。心理变态究其内容有许多种。而心理异常妨碍了正常思维，甚至出现了幻觉，才是人们平常说的精神病。例如有人平日疑神疑鬼怀疑周围的人对其不怀好意，到后来出现精神病，自己能平空听到异常的声音（幻听），如对其不利的语音，看到没有的东西（幻视）如其对其不利的表情、行动等。

值得注意的是医学上将各种心理不健康统归为精神疾病的范畴。所以如因失意、受灾等刺激而出现情绪低沉、哭闹不止等心理异常均由心理医生（精神科大夫）来处理。

心理异常（不健康）也像生理异常一样可以有量变到质变的过程。因此，对于心理异常既不能听之任之，而应及早处理，如亲人或信任的人的劝慰，精神科医生，心理医生的咨询、治疗等；也不能过分惧怕，一方面人们心理对于各种

心理刺激有一定的负荷能力，即所谓经得起一定的心理（精神）打击，另一方面经过积极心理治疗及环境，自身的刺激因素的消退状态，轻微不健康心理也会很快变为正常，甚至严重的精神病在积极治疗下也可康复。

心理健康的重要性不仅表现在严重恶化时成为精神病，失去正常思维、工作能力，而且心理健康与生理健康还会互为影响。伍子胥在逃亡中，一夜白了头，就是心理（恐惧、忧愤）而引起生理的变化（头发失去色素）。反过来，长期卧病在床也会引起悲观、烦躁等心理异常，因此心理健康不容忽视。

怎样保持心理健康

现在有些家庭，对吃得好些，不要闹病这些方面，是比较重视的，也就是说，对保持生理健康是比较重视的，但是对保持心理健康则重视不够。其实愉快地生活也是家庭的主要职能之一，而又是保持心理健康的必要条件。

我们知道：所谓心理健康，是指人们对于环境的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。生活是在不断发展和变化的，环境（自然环境和人际环境）会变化，家庭状况会变化，自身的状况会变化，如果这些变化顺遂人意固然很好，如果不能顺遂人意，也能理解、适应、想得开，并保持心理上的平衡和情绪的愉快，这就是保持了心理健康。

心理健康对生理健康的影响是极大的。俗话说：笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。而心理异常主要表现为情绪异常。一个人的情绪应该经常保持稳定、饱满、乐观、开朗；如果情绪波动，喜怒无常，感情脆弱，心情忧郁，则有

损于身体健康。恶劣的情绪、反常的心理活动会造成高级神经中枢机能活动障碍，进而抑制免疫反应和身体内分泌的机能。紧张之所抑制免疫反应，是肾上腺皮质激素受影响，而该激素又特别影响T型淋巴细胞的产生。T型淋巴细胞的作用之一就是搜寻外来抗原（如癌细胞），因此在大多数癌症患者的组织中T类淋巴细胞的数量都低于正常人。有可能与患病前后的心理异常有关。因此平时心理异常可促癌发生，而患癌后则促其死亡。

那么，怎样保持心理健康呢？

1. 家庭环境对一个人性格、气质的养成有很大关系，而良好的性格与气质可使人保持心理健康。在家庭中起主要作用的人情绪稳定、开朗，对待困难持乐观态度，就能影响与感染他人。在这方面，父母对孩子的影响最大，如果父母经常忧虑、烦恼，那么孩子就容易偏狭、孤僻；如果父母相亲相爱，对生活充满信心，孩子也会养成良好的性格，注意保持愉快的情绪。

2. 工作环境对人的情绪也有很大影响。因此要主动适应环境。

认识自我，扬长避短，不提过分要求，并积极处理好人际关系，友好待人，相互关心，相互帮助，相互尊重。

3. 在生活中如果遇到了什么挫折与不平，要相互安慰，使当事者增添克服困难的力量。安慰的方法首先是“渲泄法”，使当事人倾吐一肚子“苦水”，把情绪渲泄出来，心理就会感到轻松。其次是“究源法”，一起探究发生这一事情的原因，是客观条件还是主观原因造成的，是不是可以避免和挽救。有时还可用“心理譬解”，即想得开，例如丢了一笔钱，实在找不到了，就想“就当是生病买药吃了”；一