



现代人心理误区及治疗方案

方 州◎编著

心理魔法课堂

Psychology Magic Classroom



“心理疾病”曾经困扰着无数走向成功的人，
这也是现代人最大的人性弱点。
只有善于疗救心理的人，
才能在成功的跳板上轻松自由，
倍感人生的快乐。

中国华侨出版社

现 代 人 心 理 误 区 及 治 疗 方 案

心理魔法课堂

Psychology Magic Classroom

方 州◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理魔法课堂：现代人的心理误区及治疗方案/方州
编著. —北京：中国华侨出版社，2002.10
ISBN 7-80120-665-7

I. 心… II. 方… III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 077432 号

心理魔法课堂

编 著/方 州
责任编辑/陶 玮
经 销/新华书店
开 本/850×1168 毫米 1/32 印张 11.875 字数 250 千字
印 刷/北京公大印刷厂
版 次/2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数/0001—7000 册
书 号/ISBN 7-80120-665-7/C·20
定 价/22.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029
E-mail: overseas_hq@sina.com
发行部: (010) 64443051 传真: 64443051

前 言

现代人常常为自己的心理误区所困惑,叹道“唉,我的心真是累呀!”其实,这种叹声正是代表了生活在重压之下的现代人的心理疲劳症。

成功人士与健康心理有直接关系,很难见到一个心理存有极大误区的人能够成就自己的事业,只有那些心理健康的人,才能一步步地登上成功的顶峰。据调查。现代人由于心理脆弱,很容易在成与败的曲线上滑落。这种人多达 78% 左右,只要我们看一看失败者的个案,就会发现心理误区的杀伤力是很大的。

本书正是站在新的角度去发现现代人的心理误区,力图给他们最有实效的解答方法。全书主要包括:

个性心理训练:立起成熟的标尺——一个人从不成熟到成熟,是一种人生突破。在这个突破的进程中,首先要挑战生理的躁动和心理的迷茫,让自己的个性成熟起来。一个个性不成熟的人,永远只能表现出不成熟的行动,一个个性成熟的人,永远比一个个性不成熟的人,更容易到达成功的站点。

求知心理咨询:操练脑能游戏——求知的心理源自于自我素质的提高。提高的方法是什么?从学习开始。学习能把一个愚昧者变成一个强者,能把一个心理上疾病太多的人,改造成一个对生活充满执著的强者。

两性心理会诊:亚当与夏娃的疑惑——每个人的生活都离

不开情爱和婚姻,良好的人生必然要靠这两个方面来支撑。但是人们最容易走不出来的误区就是这两个方面,请想明白:如何“走进真正的情爱和婚姻”?又如何“走出别扭的情爱和婚姻”?只有弄明白最不容易明白的事,才能使人生更明白。

交际心理对策:打开人生的局面——你来我往,互相交流,是一场心理战。学会控制住自己最不容易控制的情绪,才能控制对方。另外,如何能在各种复杂矛盾的场景中,成为巧中取胜的高手,则是化被动为主动的机智。不懂得交往的人,在心理上不能成为健全的人。

生存心理盘点:自己调整自己——当你遇到不顺心的事情的时候,就悄悄问问自己是否在心理上出现了问题。压力问题总是有的,人人都有压力,关键是为什么有些人能克服压力,从压力中找到成功的动力呢?学会每天晚上在临睡前动脑筋,克服自己的一种心理压力。

情绪心理方程:快乐永远属于自己——情绪与心理的关系是相互影响的。一个不能控制自己情绪的人,必然是脆弱的和压抑的。自己如果能处理好心理方程,你不但不会受到伤害,反而会享受到真正的快乐。

调适心理策略:找到最佳的突破点——自我调适不容忽视。如果一个人总是依靠别人来治疗心理疾病,那只能是一个脆弱者。给自己定好位,这是心理调适最重要的关键点,也是人生中最重要突破点。

所谓心理魔法,就是指治疗现代人心理误区的绝招。本书从现代人最关注的心理问题出发,观点新颖,见解深刻,有非常突出的实用性,一册在手,将会使你跨越心理的误区,实现最美好的成功坐标。



目 录

第一课

目

个性心理训练:立起成熟的标尺

录

一个人从不成熟到成熟,是一种人生突破。在这个突破的进程中,首先要挑战生理的躁动和心理的迷茫,让自己的个性成熟起来。一个个性不成熟的人,永远只能表现出不成熟的行动,一个个性成熟的人,永远比一个个性不成熟的人,更容易到达成功的站点。

- 怎样确定自主独立的心理? (3)
- 怎样面对心理的闭锁性? (5)
- 如何对待青年成人感? (7)
- 青少年性意识发展的特点 (9)
- 如何上好异性交往青春必修课? (13)
- 男青年的个性特征 (16)



男青年怎样看待自己？	(18)
男青年自卑心理的产生与克服	(21)
怎样做一个真正的男子汉？	(28)
怎样正确看待男女的性别智力差异？	(31)
男女两性的心理差异	(36)
职业女性发展的问题	(38)
女性减负的方法	(41)

第二课

求知心理咨询：操练脑能游戏

求知的心理源自于自我素质的提高。提高的方法是什么？从学习开始。学习能把一个愚昧者变成一个强者，能把一个心理上疾病太多的人，改造成一个对生活充满执著的强者。

资讯时代，你落伍了吗？	(45)
科学轻松学外语	(48)
怎样使自己的言语流畅？	(50)
如何培养创造性思维？	(52)
如何增强记忆力？	(57)
如何提高你的自学力？	(60)
怎样“限制自己”？	(65)



☞大考在即,最近比较烦·····	(69)
☞临场发挥:技巧为你壮威?·····	(71)
☞如何对付高考落榜后的心理压力?·····	(75)
☞怎样培养良好的阅读心理?·····	(77)
☞怎样解决“专业抗拒”?·····	(82)
☞如何克服厌学心理?·····	(84)
☞怎样激发学习的灵感?·····	(86)
☞怎样认识和掌握生物节律?·····	(88)
☞怎样克服惰性思维?·····	(90)
☞怎样克服记忆疲劳?·····	(92)
☞怎样战胜“高原心理”?·····	(94)



目

第三课

录

两性心理会诊:亚当与夏娃的疑惑

每个人的生活都离不开情爱和婚姻,良好的人生必然要靠这两个方面来支撑。但是人们最容易走不出来的误区就是这两个方面,请想明白:如何“走进真正的情爱和婚姻”?又如何“走出别扭的情爱和婚姻”?只有弄明白最不容易明白的事,才能使人生更明白。

☞初恋受挫的原因何在?·····	(99)
☞怎样克服内热外冷的反常心理?·····	(102)



怎样看待一见钟情?	(104)
怎样选择恋爱方式?	(105)
走过失恋的雨季?	(108)
男女青年恋爱心理差异	(110)
早恋男大学生的心理浅析	(115)
恋爱中的心理冲突	(123)
怎样克服失恋之后的消极心理?	(125)
女孩,你了解男友的哪些隐秘?	(128)
早恋,你不是一个坏孩子	(131)
自作多情的心理分析	(134)
男女独处“五要”	(136)
“吃醋”心理浅析	(138)
对象脾气与我不同怎么办?	(141)
恋爱中的逆反心理趣谈	(143)
恋爱男士的五种不良心态	(144)
人群中的百分之一	(147)
青春期的性心理	(150)
做性梦不是“下流”	(153)
青年婚后心理4个矛盾	(156)
已婚男青年的内心世界	(158)
如何预防婚后爱情消极心理的产生?	(165)
完美的性爱与性爱心理	(167)
婚后为何没有“电麻”感觉?	(169)
女性一生中什么最重要?	(170)

第四课



交际心理对策：打开人生的局面



你来我往，互相交流，是一场心理战。学会控制住自己最不容易控制的情绪，才能控制对方。另外，如何能在各种复杂矛盾的场景中，成为巧中取胜的高手，则是化被动为主动的机智。不懂得交往的人，在心理上不能成为健全的人。

目

- ☞ 营造处世“心理气候” (175)
- ☞ 人际交往会晤礼仪 (178)
- ☞ 谈判与交涉的艺术 (180)
- ☞ 身陷难堪自救法 (181)
- ☞ 如何消除讨厌感？ (183)
- ☞ 同事相处原则 (184)
- ☞ 如何让人悦纳自己？ (185)
- ☞ 下意识的问候透露什么？ (186)
- ☞ 不甘心让人当靶子 (187)
- ☞ 提升你的魅力指数 (190)
- ☞ 交往的另辟蹊径法 (192)
- ☞ 故意丢一次丑 (193)
- ☞ 克服害羞的六种方法 (194)
- ☞ 准备六种感情储蓄 (195)

录



☞ 与人交往,自己加分	(199)
☞ 权力的十四条箴言	(200)
☞ 建立你的感情帐户	(203)
☞ 把握好自尊的弹性	(204)
☞ 人生的6个败局	(205)
☞ 了解合作伙伴的血型	(208)
☞ 人际交往规矩禁忌	(209)
☞ 用西餐时必须遵守的规矩	(211)
☞ 你会接电话吗?	(212)
☞ 如何控制你的情绪?	(213)
☞ “从众心理”的分析	(218)

第五课

职场心理秘诀:成功始于技巧

美国著名心理学大师卡尔·鲁特说:“工作上的心理障碍人人都有,关键在于看谁最先克服这种障碍。谁先一步,谁就将战胜别人。”其实,在工作上最大的快乐是保持良好的心态,每天都有好心情,有好心情就有好收获。每一种好的心情,都能带来每天的进步。

☞ 得罪了上司怎么办?	(221)
☞ 不再做工作的奴隶	(223)



如何应付疯狂上司?	(224)
八种老板不可追随	(225)
坏上司教你的好东西	(227)
你需要跳槽转行吗?	(230)
最具前途的工作	(235)
面试,有备而来	(237)
外企面试问题及回答	(240)
电话求职小贴士	(242)
办公室抗干扰对策	(243)
跳槽潇洒挥手十注意	(244)
不满的背后	(246)
财富见长6步法	(247)
如何控制坏情绪?	(249)
工作ABC办公原则技巧	(250)
工作XYZ高层技巧	(253)
主动认错	(257)
办公室学问小结	(258)



目

录

第六课

生存心理盘点:自己调整自己

当你遇到不顺心的事情的时候,就悄悄问问自己是否心理上出现了问题。压力问题总是有的,人人都有压力,关键是为什么有些人能克服压力,从压力中找到成



功的动力呢？学会每天晚上在临睡前动脑筋，克服自己的一种心理压力。

心理健康的若干标准	(267)
青年心理健康的标准	(268)
青年择业应克服哪些心理障碍？	(270)
扪心自问：我差啥？	(273)
学会调整你的“期望值”	(275)
困境是把双刃剑	(277)
从挫折中学点东西	(279)
改变一生的计划	(281)
迈向成功应避免的 7 个错误	(283)
莫用青春赌明天	(286)
最重要的是心态	(288)
如何走出相貌的误区？	(289)
你快乐吗？	(291)
悦纳自我，走出自卑	(292)
感觉不平衡怎么办？	(294)
理智应对心理摆规律	(296)
如何克服自我中心意识？	(297)
烦恼向异性倾诉	(298)



第七课

情绪心理方程:快乐永远属于自己

情绪与心理的关系是相互影响的。一个不能控制自己情绪的人,必然是脆弱的和压抑的。自己如果能处理好心理方程,你不但不会受到伤害,反而会享受到真正的快乐。

目

☞ 多愁善感怎么办?	(303)
☞ 与烦恼话别	(305)
☞ 怎样摆脱孤独?	(308)
☞ 你的情绪饥饿吗?	(312)
☞ 走出情绪摇滚区	(313)
☞ 走出抑郁的“怪圈”	(314)
☞ 寂寞了就这样做	(317)
☞ 制怒点滴法	(318)

录

第八课

调适心理策略:找到最佳的突破点

自我调适不容忽视。如果一个人总是依靠别人来治疗心理疾病,那只能是一个脆弱者。给自己定好位,这是心理调适最重要的关键点,也是人生中最重要突破点。



调试好心理的天平	(323)
你认为自己心理平衡吗?	(326)
反向心理调节法的妙用	(327)
怎样正确对待心理压力?	(329)
心理调适:压力是人生的香料	(332)
不要压力要动力	(334)
怎样消除精神紧张?	(335)
心理顾问帮你摆脱高压	(338)
白领心理问题多多	(339)
心理治疗越早越好	(341)
思维阻断疗法	(342)
心理调节消除疲劳	(343)
色彩疗法重放异彩	(345)
男人必修课——学习快乐	(346)
在家庭中如何开展心理治疗?	(349)
灵感成大事	(351)
女性心理压力的化解妙法	(354)
网络瘾君子调查报告	(357)
心理医生教你怎样对付失眠	(358)
“自虐”倾向的自我调适	(360)
变态心理之自恋癖	(363)
心理问题之抑郁症	(365)
心理问题之躁狂症	(367)

第一课

个性心理训练：立起成熟的标尺

一个人从不成熟到成熟，是一种人生突破。在这个突破的进程中，首先要挑战生理的躁动和心理的迷茫，让自己的个性成熟起来。一个个性不成熟的人，永远只能表现出不成熟的行动，一个个性成熟的人，永远比一个个性不成熟的人，更容易到达成功的站点。

原书空白页