

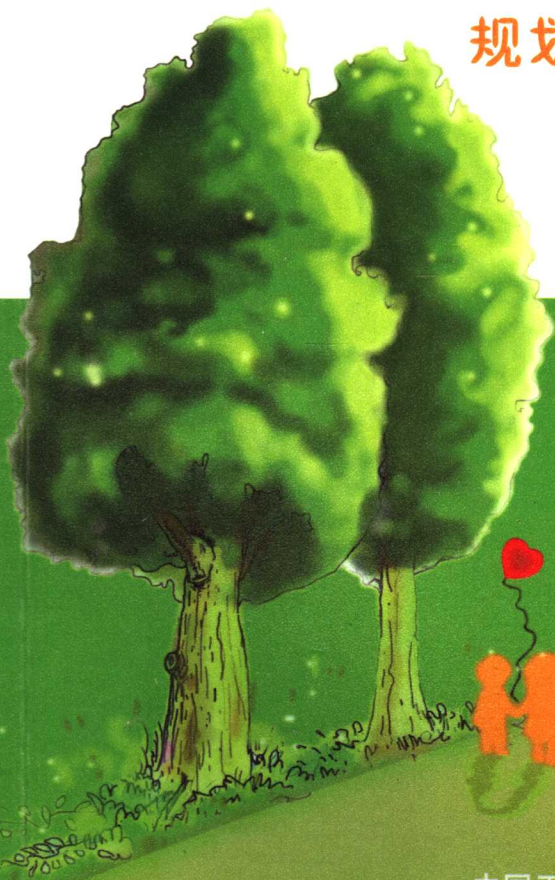
Psychology and Life
心生活



一生的 心理学

福印 编

规划一生的健康心理



关注影响一生的心理学
拥有幸福快乐的人生路

中国工人出版社

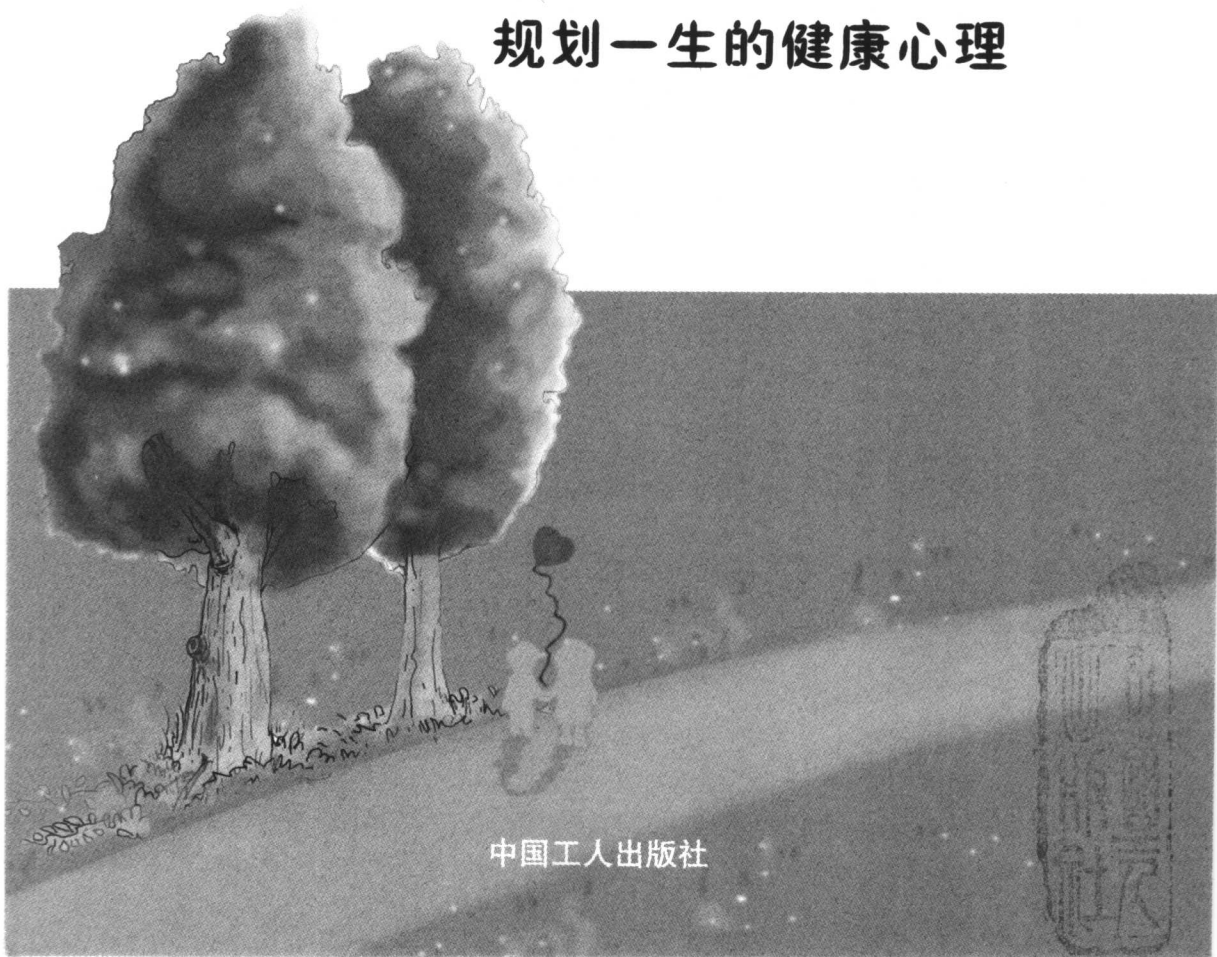
Psychology
and
Life



一生的 心理学

福印 编

规划一生的健康心理



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的心理学：规划一生的健康心理/福印编. —北京：中国工人出版社，2007.9

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3930 - 9

I. 一… II. 福… III. 心理卫生 - 基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139282 号

出版发行：中国工人出版社

地 址：北京鼓楼外大街 45 号

邮 编：100011

电 话：(010) 62350006 (总编室)

(010) 62379038 (编辑室)

发行热线：(010) 62045450 62005042 (传真)

网 址：<http://www.wp-china.com>

经 销：新华书店

印 刷：北京京师印务有限公司

版 次：2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

开 本：700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：170 千字

印 张：16

定 价：24.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 言

让心理学呵护你的一生

幸福与快乐，是人生最真切、最美好的期望。那么，幸福是什么？幸福是一种观念，是存在于心理上的一种感觉。人的幸福，是发源于心的，是一种自我发现、自我体验的过程。快乐是一种心境，它与环境、年龄、环境都无关。获得快乐的方法，掌握在我们每个人的手中。

那么，如何获得幸福和快乐，又如何解答人活着的意义呢？首先，人应了解自己的内心。心理学便是人们了解自己内心的有效工具之一。

人存在之初，行为即受自己的心理支配。心理与我们息息相关，但是，人类对自己的心理却不敢说有多深的了解。“人，了解你自己”，这句源自远古希腊的告诫，同时也是人类永恒的哲学、心理学主题。老子说，“知人者智，知己者强”，说的是了解自己和他人心理的重要性。只有对自己和他人的心理有足够的了解，才能“知己知彼，百战百胜”，同时，也才可以更好的掌握自己人生旅途的航向。

古语说：“身安不如心安，心宽强如屋宽。”人类对于健康的定义，已经不仅包括了传统的身体健康，更增加了心理健康的涵义。随着身体疾病对人体健康所造成的危险日益变小，人们身体心理适应不良的现象却日益突出。心理的健康状态已经成为影响健康和日常工作、生活、学习的重要问题。

心理活动的产生有其生理基础，心理的每个变化，都能引起生理的一系列复杂的变化。心理问题与生理健康是紧密相连的。人愤怒时，会呼吸急促、心跳加速、血压攀升；在极度悲伤时，会内分泌失调、食欲骤减。这是因为，支配心理活动的神经同时也支配着人体内部各个器官、组织。

心理是否健康，不只影响我们的生理健康，同时也影响了我们的事业和

生活。如果一个人的心理存在问题，势必影响他学识、才华的发挥和良好的人际关系。人生需要健康的心理，需要可以相伴一生的心理学良师益友。

本书以春、夏、秋、冬呼应人一生的几个不同成长历程。着重提出每个时期重点的心理问题。力求做到全面、生动，让身陷心理误区的朋友尽快走出，让即将进入下一人生阶段的朋友防患于未然。

“春天篇”代表的是少儿时期。春天，人生开始于破土而出的幼苗，充满生机，却没有独立经历风雨的能力。在孩子的成长过程中，会不断遭遇各式的问题，家长如何才能为孩子的健康成长保驾护航，这些，是作为合格父母所亟待了解的内容。

“夏天篇”代表的是成年初期，大约在22-30岁之间。夏天，郁郁葱葱，充满热情与生机。人生之夏也是充满生命力与挑战性的。这一时期的成年人脱离了父母的呵护，开始独立的人生之旅，成长的道路上有欢笑也有痛苦，同时，又在构建自己的生活圈子，拥有自己的事业、友情、爱情乃至婚姻、家庭。

“秋天篇”代表的是中年期。秋天，是收获的季节。在人生的轮回里，秋天，也意味着树叶开始泛黄，巅峰已经过去。人到中年，心智已完全成熟，此时已是能够呵护幼苗的参天大树了。作为中年人，工作、事业、家庭中的种种压力集于一身，如何进行有效的自我调节是极为重要的。

“冬天篇”代表的是老年期。“夕阳无限好，只是近黄昏。”说的是对衰老的扼腕。作为一种自然规律，变老是一个必然的过程。人生之冬应是成熟、收获后的淡定与从容。合理、积极地安排老年生活，可以让人生的第二春绚丽多彩。

本书结合了大量现实案例进行阐述，从儿童心理、学习到成年初期的工作、爱情、婚姻等，再到中年期的工作压力、家庭压力和中年婚姻，以及最后的老年生活心理调适。通俗亲切的语言，让你在轻松愉快的阅读过程中了解一生必备的心理知识。

真诚希望这本书能够为你带来更加幸福美满的人生！

目 录

序言:让心理学呵护你的一生	1
---------------------	---

春天篇——初长成

Chapter 1 儿童的心理特征

婴儿期的心理特征	4
学龄前儿童的心理特征	6

Chapter 2 常见儿童心理问题

怎样才算好孩子:儿童心理健康的标准	8
幼儿教师的作用	9
好家长,慢慢来	11
不再无忧的童年——儿童抑郁症	13
儿童的攻击性行为	16
一个人玩:儿童人际交往障碍	18
爱发脾气孩子	19
关注留守儿童的心理健康	20
儿童也有自卑心理	22

Chapter 3 青少年心理特征

“心理断乳期”青少年的心理特点	24
-----------------------	----

中学生的心理特点	25
----------------	----

Chapter 4 常见青少年心理问题

打老爸怎会理所当然	27
学会与人交往	32
善待“早恋”	33

Chapter 5 含苞待放的羞涩——青少年性意识

羞答答的变化——青少年性意识萌芽	41
无知的苦果——青少年性知识缺乏	43
性教育的途径	44
性教育对预防青少年性犯罪的作用	45

Chapter 6 学习并快乐着

心理学中的学习理论	48
记忆系统	49
让努力不白费	51
“笨鸟”先飞早入林——后进生的宣言	52
让学习有趣起来——摆脱厌学情绪	54
不让发挥“失常”——缓解考场焦虑	57

夏天篇——成熟季节

Chapter 1 成年人的心理特征

亲密感的建立	63
离家的孤独感	64
男女对待离家的心理差异	65

建立家庭的需要	66
Chapter 2 工作——一生最重要的决定	
选择你要终身为之奉献的职业	68
自我协调克服压力	71
Chapter 3 做一个有魅力的人——人际关系心理学	
心理因素	73
人际交往的心理原则	74
克服人际交往中的不良心理	75
人际交往中的技巧	78
Chapter 4 当火星男遇到金星女——恋爱中的心理学	
健康的爱情心理	80
克服不健康的爱情心理	82
爱情的发生阶段	85
从深度心理学角度看爱情发生	87
爱情的选择——择偶心理	88
性欲——爱情的原动力	90
如何控制性冲动	92
最甜还是最涩——初恋	94
美丽的误会——恋爱中男女的差异	95
情人眼里出西施——审美错觉	97
生命能否承受之重——失恋	99
女为悦己者容——美容中的心理学	104
Chapter 5 结婚是一生的分水岭——婚姻中的心理学	
结婚的动力	107
不健康的结婚心理	108

健康的夫妻关系	112
婚后的心理差异	113
为婚内爱情保鲜	116
认识爱情与婚姻	120
当婚姻生活不如意时	123
婚姻中,你性福吗?	128
男女婚外恋	131
如何应对婚姻危机	135

秋天篇——人到中年

Chapter 1 中年人的生理和心理特征

中年人的生理特征	142
中年期的心理特征	144
人到中年的卫生保健	146

Chapter 2 中年人的困扰

中年人的心理压力	150
别让压力缠上你——警惕中年期心理疾病	151
赶走心理疾病——中年期心理调节	154
认识关于健康的定义	158

Chapter 3 中年人的事业

收获期还是失意期	159
远离隐形杀手——工作疲劳	161
如何让事业成功	162

Chapter 4 中年情感生活

人到中年,你的婚姻幸福吗	164
熟悉的陌生人——婚姻不适症	165
脆弱的中年之爱——情感饥渴症	167
别让亲密消失——中年人感情调节	168

Chapter 5 陪孩子一起长大

家庭教育中的心理学	170
家庭教育的原则	172
提供优化先天因素——孕期身心保健	175
营造优良的后天成长环境	176
给孩子做个好样子	176
关注孩子的每个第一次	177
告诉孩子自己怎么做	178
告诉孩子如何交朋友	180
家庭教育的心理误区与对策	185
你的家庭类型	189

Chapter 6 成熟——中年的人格魅力

中年人格危机	191
把握自己的底线	191
让意志变得坚强	193
善待他人和自己	194

Chapter 7 中年人更年期心理

更年期心理特点	195
度过一生的多事之秋——女性更年期综合征	196
非女人的专利——男性更年期综合征	199

更年期抑郁症 201

冬天篇——不是变老，而是变好

Chapter 1 第二个青春的开始——老年期生理与心理的变化

Chapter 2 老并不可怕，可怕的是没有了盼头——消除老年生活的心理隐患

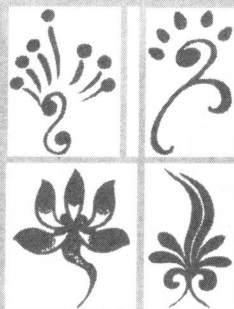
俏夕阳——精彩亮丽的老年生活	211
总以为自己有病——老年人的疑病症	213
丢三落四——老年人的健忘症	216
老年人的杀手——老年痴呆症	220
衰老的催化剂——老年人的过度怀旧	222
老年抑郁症如何进行调适	226
空巢现象——老年人的孤独症	227
有多少爱可以重来——老年感情问题	229
让位给年轻人——离退休心理调适	233
猜疑心重	237
操心过度也是病	239
长寿的秘密	240

春天篇

——初长成



春天
的季节



S P R I N G

人生的春天，开始于破土而出的幼苗。充满生机，却没有独立经历风雨的能力。在孩子的成长过程中，会不断遭遇各式的问题，家长如何才能为孩子的健康成长保驾护航，这些，是作为合格父母所亟待了解的内容。



儿童的心理特征

人们常说人生最美好的时光就是童年，的确，童年对人一生的发展起着决定性的作用。心理学家弗洛伊德认为人的性格是从5-6岁时开始形成的，而古语也云“三岁看小、七岁看老”，其实是很有道理的。很多成功人士在谈到自己的成功经历时无不谈到自己儿时的影响。

美好的童年给了我们人生巨大的财富，但也有些人在回忆自己的童年时却感到很不愉快，童年成为他们一生无法抹去的阴影。这些人成长过程中的不幸成为他们长大后挥之不去的阴霾。他们虽然表面上和常人一样，但实际上却隐患不浅。在现代医学模式下，健康不仅包括健康的体魄，也包括健全的心理状态和社会适应能力。因而，我们在保护和促进儿童身体健康的同时，也要关注儿童存在的心理问题，开展儿童心理卫生教育，让儿童的身心成长都得到健康的发展。

受不良环境因素的影响，在儿童的心理发展过程中，有些儿童的心理正常发展受到阻碍，产生心理卫生方面的问题。如果孩子的心理发育偏离了所属阶段正常的心理发育特征，那么他就会与其他正常小朋友在性格、情绪、行为等方面的异常现象，但是这还不属于精神性疾病。常见的心理卫生问题有儿童情绪障碍、行为问题以及功能发育迟缓产生的各种心理障碍。

心理卫生问题阻碍儿童的语言、情绪、性格和社会适应能力等方面的发育，影响孩子的学习与生活，同时为儿童长大成人后造成严重的社会问题埋下了隐患。一旦发现孩子有心理异常的现象，就一定要及时干预，避免导致孩子成年后的心理问题及精神疾病。

那么，导致儿童心理卫生问题发生的因素有哪些呢？一般来说，机体受到来自体内体外种种致病因素的影响，或者因为教育方法失误，或者因为不良的家庭环境和教育态度，等等，这些因素使大脑功能发生紊乱，使心理活动不能顺利地进行自我调节，出现认识、思维、意志活动等不同程度障碍，导致错误的认识和判断，无法正确地对待失误。这种认识、思维等方面不同程度的障碍心理，就是异常心理。异常心理的表现，轻者表现出焦虑、抑郁、注意力无法集中等症状，重者表现出精神病人的种种病症。其中，与常态偏离态度较轻者称之为心理障碍，较重者称之为精神疾病。据国外一则报告称，在发达国家中，3-15岁儿童中有持久性心理障碍的约占5%~15%，比率之高，令人担忧。

婴儿期的心理特征

婴儿期是指人从出生到1岁的时期。婴儿刚出生后主要依靠皮层下中枢来实现与外部条件的最初适应，由于神经髓鞘的形成不全，神经兴奋不能沿一定的通路迅速传导，兴奋容易扩散，所以新生儿易出现激动的现象。

随着大脑的不断发育，新生儿的情绪开始发展：当感到环境舒适、心情愉快时，婴儿就露出活泼而轻松的表情；而当心情烦躁、身体不适时，婴儿就会哭闹。在这个时期，父母要增加跟婴儿之间的交流，积极培养儿童良好的情绪状态。

4个月的婴儿能区别各种气味和分辨出不同颜色的物体。4-5个月的婴儿便能够利用声音分辨出亲人和生人，5-6个月就可以认出妈妈，这是由于条件反射的建立和发展，婴儿出现了短暂记忆。从7-8个月开始，由于婴儿多次感知某种物体或动作，能将这一物体或动作与词语的声音建立起暂时的联系，听到相关词语的声音就能引起相应的反应。10-11个月起，婴儿开始能从模仿成人所发出的声音中学习词语的意义。父母在与婴儿接触时不断地用语言刺激婴儿，有利于快速开发孩子的语言能力。

信任感的建立

根据心理学家的理论，人的信赖感主要是在婴儿期建立的。婴儿的这个时期，如果是在一个充满安全与爱的环境中成长，长大后自然就会信任别人。这种信任感是孩子形成健康人格的重要基础。相反，如果在这个时期得不到安全感，就无法信任别人，长大后也不会信任他人。想培养健康的宝宝，家长一定要让孩子适时地获得对外部世界的充分信任感。

自主能力的建立

当婴儿开始尝试控制身体与心理反应时，他就会觉得自己有能力按照自己的想法来行动。当婴儿能够自如上厕所、拿取东西，如果能够控制得很好的话，他的自主能力就能发展得很好；相反，如果他做什么都不能成功，他就会感到沮丧并开始怀疑自己。自主能力是孩子一生主动性、独立性、创造性的来源，是孩子长大成人后能否实现社会成就的关键所在。

黏妈妈的小孩

婴儿出生后，在运动能力有限、视野不开阔、对食物依赖性强等无法自我保护的情况下，为了生存，他必须要依赖别人的照顾，所以婴儿会与照顾他的那个人产生感情的对接，从而产生一种依附关系。婴儿会很聪明地调整应对与照顾者的关系，来保证自己受到的关爱能够持续进行。

大约有 70% 的婴儿属于安全型依附，他们对妈妈非常依赖，一旦妈妈离开就会大哭大闹，妈妈一出现在他的视野，他就会眉开眼笑起来。

10% 的婴儿属于抗拒型依附，他们对照顾自己的妈妈的态度非常复杂，常常爱恨交织。妈妈在场的时候，他们会感到焦虑而且拘束，但是妈妈一离开，他们就会感到苦恼。这样的婴儿不管妈妈在不在身边，都会对周围的人有高度的警惕性。

大约 20% 的婴儿属于回避型依附，他们对新事物兴趣不足，不会因为

妈妈的离开而感到痛苦。他们对待妈妈的态度和对待陌生人一样，都有一定的距离。

学龄前儿童的心理特征

儿童从3岁到入学前的年龄阶段称为学龄前期。学前期是人的社会性行为、情绪情感、性格和认知等方面发展的关键阶段，也是人脑和认知发展最迅速、最重要的奠基时期。研究证明，3岁左右的儿童的脑重为成人的2/3，7岁时已基本接近成人。人脑细胞的70%~80%是3岁前形成的。如果把人在17岁时所达到的智力水平定为100%，那么有50%是在0-4岁期间完成的，4-8岁期间再完成30%。学前期也是好奇心、求知欲、想象力、创造性等重要非智力品质形成的关键时期。

进入学前期的儿童，由于身心各方面的发展产生了新的需要，所以渴望参加成人的实践活动。但是，学前儿童的能力非常有限，还不能很好地控制自己的行为，因而，需求和能力水平之间产生了矛盾，而游戏活动便是解决这一矛盾的主要形式。同时，在游戏活动中，心理矛盾将会逐步得到解决，从而推动幼儿心理不断向前发展。

这一时期的儿童认知活动更多地依赖感觉、知觉和表象，抽象概括的能力还很差，各种心理过程很容易受外部印象的支配。到学前晚期，各种心理过程的抽象概括性和随意性开始初步发展起来，为进入学校准备了重要条件。

学前期是孩子个性开始实际形成的时期。个性指的是个人心理特点的总和，这些特点大体表现在爱好、能力、脾气与气质方面，其中又以能力和脾气最为突出。婴儿时期的心理活动是断续的、不成系统的和不稳定的。到了学前期，经过父母的耐心引导，儿童逐渐开始懂得让行动服从于社会的要求，并开始能控制调节自己的行为。在这个过程中，儿童也逐步形成了最初的一些比较稳定、系统、有明显倾向的心理特征。