

高等院校素质教育“十二五”规划教材 | 大学生安全健康自我保护丛书

大学生 自我心理调节和 心理测试

淡竹叶心理工作室 / 主编

PSYCHOLOGICAL
ADJUSTMENT &
PSYCHOLOGICAL TEST



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校素质教育“十二五”规划教材 | 大学生安全健康自我保护丛书

大学生 自我心理调节和 心理测试

淡竹叶心理工作室 / 主编

常州大学图书馆
藏书章

PSYCHOLOGICAL
— ADJUSTMENT &
PSYCHOLOGICAL TEST

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生自我心理调节和心理测试 / 淡竹叶心理工作室主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.9
高等院校素质教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-40436-7

I. ①大… II. ①淡… III. ①大学生—心理调节—高等学校—教材②大学生—心理测验—高等学校—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224070号

内 容 提 要

本书共分为上、下两篇。上篇是大学生自我心理调节,共4章,内容包括拥有积极心态,保持心理健康;大学生的自我心理调适;日常生活中的自我心理调适;最具实用性的心理疗法。下篇是大学生心理自测,共9章,内容包括自我认知、性格透视、社交剖析、情商测量、智商比拼、健康商数、成功系数、超级影响力、情感导航。

本书可作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,同时还可以作为青少年健康成长的指导手册,以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

◆ 主 编 淡竹叶心理工作室

责任编辑 马小霞

执行编辑 肖 稳

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 10.75

2015年9月第1版

字数: 267千字

2015年9月河北第1次印刷

定价: 28.00元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

本书编委会

编委：吕映福 汪依桃 张承宗 李嘉嘉 吴世敏

梁艳艳 肖灵铭 黎 藜 谭智中

活得从容，尽心体验

现代社会生活节奏的加快、竞争的加剧，使不少人在努力追求独立和成功的过程中，难以保持从容的心态，常常感到焦虑、抑郁、紧张和困惑。沉重的学习和工作负担让越来越多的人觉得无可适从，而这种压力导致的心理疾病在大学生中体现得尤为明显。

作为生命的个体，对自己进行“心理健康管理”尤为重要，而这一点却为大多数人所疏忽。尽管“为健康投资”已成为一个时髦的词汇，可人们过多地关注身体的健康，却不知如何关爱自己的心理健康。现代人，尤其是大学生，亟需简单、有效、速成的自我“管理”法——在大多数情况下，大学生朋友们可以自疗心伤，即通过自我心理调适，解决自身存在的心理问题。

调适，即调整与适应。适应即顺应，其实质是人们为了生存而与环境之间发生的一系列调节活动；而调整则是实现这一目标的手段和技巧。本书就是一本教大学生朋友如何调试自我的心理手册。置身于纷繁复杂的大千世界，心理条件还不够成熟的大学生们时刻面临着环境的考验：由于心理防御失当，人格障碍、心理异常及病态心理困扰着他们；由于无法调整好社交心理，造成人际关系不良、社交障碍；由于无法适应学习压力，在竞争面前不知所措；由于无法把握情感的脉搏，导致陷入早恋、单恋的僵局。此外，日常生活中的突发事件及大学生年龄段特有的心理危机也常常令其无所适从……可以说，我们教导大学生朋友不断进行心理调整的目的，就是为了使他们由此获得心理平衡，增强心理承受力，从而保持健康的精神状态和良好的社会适应能力。

在阅读本书过程中，你会发现，进行自我心理调整并不是一件力不能及的事情——你只需换个角度，改变一下对待生活的态度，生活本身就会热烈地回应你。通过书中的自测，你可以了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号。书中除简要地介绍了常见心理疾病的一般特征和调适方法外，尤为注重对大学生日常生活中容易出现的不良情绪、不良心态及特定环境下的心理状态进行调整，并针对不同的心理状况提出了多种自我心理调节术，旨在使大学生朋友轻松地掌握对自身心理问题的解决之道。

就形式而言，心理调适包括两方面的内容：一是思维的调适。不要以为思维调适只是些空洞的说教，面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。只有进行观念的改变，世界才会以崭新的姿态呈现在你的面前。二是行为疗法。事实证明，音乐疗法、运动疗法、在压力与紧张状态下的呼吸调整、松弛技巧等都是你获取生之快乐的助力。应该强调的是，即使去寻求心理医生的帮助，也不能为你做出真正的决策，他只能帮你疏导情绪，或是提出不同的心理调整方法供你选择。想成为一个人格完善、快乐向上、理智达观、具有积极心态的人，还是想成

前言

为一个人格残缺、冷漠低沉、具有消极心态的人，这都将取决于你拥有一个什么样的内心世界。请记住，对于你而言，只有自己才是最伟大的心理治疗师。

不要忽略你的内心世界。如果你照料它、滋养它，那将是一个精彩、神奇、能量巨大、浪漫温馨的世界；如果你冷落它，任之荒芜颓废，它便会变得脆弱、单调和黯淡无光。活得从容，尽心体验生活之美，这是善待自己的最好方式，因为只有这样，大学生朋友们才能拥有一个健康的未来。

编者
2015年8月

上篇 大学生自我心理调节

第1章 拥有积极心态,保持心理健康

1.1 编一本自己的心理词典——积极心态词典	1
1.2 培养积极心态,拥有生存的大智慧	2
1.3 关于心理健康	4
1.4 心理健康10项标准	5
1.5 心理不健康的主要表现	6
1.5.1 心理缺陷	6
1.5.2 变态心理	7
1.5.3 心理疾病	7
1.6 健康心理的“营养素”	9
1.7 调节“现代心理病”	10
1.8 可以通过心理咨询解决的问题	10
1.9 心理自我调节法	11

第2章 大学生的自我心理调适

2.1 大学生心理健康及其标准	12
2.2 青春期心理调适的总体原则	13
2.3 大学生恋爱心理	13
2.4 大学生挫折心理	16
2.5 大学生逆反心理	17
2.6 社交恐惧症	19
2.7 考试焦虑症	21
2.8 优秀学生心理综合征	24
2.9 大学生求职心理	26
2.10 青年成才心理	27

第3章 日常生活中的自我心理调适

3.1 压力与紧张状态下的自我心理调适	32
---------------------	----

3.1.1 压力下的身心疾病	32
3.1.2 处于压力中的征兆与表现	33
3.1.3 思维调适	34
3.1.4 行为调适	34
3.1.5 解除压力的轻松疗法	34
3.2 心理疲劳的自我调适	35
3.2.1 思维调适	37
3.2.2 行为调适	37
3.3 灾后心理调适	38
3.4 应急时的心理调适	40
3.5 疼痛时的心理调适	40
3.6 城市拥挤综合征及心理调适	40
3.7 节日心理病及心理调适	41
3.8 季节心理调适	42
3.9 IAD——网瘾综合征	43
3.10 其他相关痴迷网络现象	44

第4章 最具实用性的心理疗法

4.1 音乐疗法	46
4.2 星座音乐疗法	47
4.3 治疗心理障碍的运动疗法	48
4.4 挫折、压力、紧张状态下的5种行为疗法	49
4.4.1 自我暗示法	49
4.4.2 放松调节法	50
4.4.3 想象脱敏法	52
4.4.4 想象调节法	52
4.4.5 呼吸调节法	53
4.5 静坐健脑法	54
4.6 失眠症的催眠疗法	55
4.7 培养幽默乐观情绪的游戏	56

下篇 大学生心理自测

第5章 自我认知：知人者智，自

知者明..... 57

1. 认识另一个自己..... 57
2. 看破你的自我意识..... 57
3. 好友的幸福折射你的真实性格..... 58
4. 你的弱点在哪里..... 59
5. 小点心暴露你的性格..... 59
6. 座位透露你的性格..... 59
7. 你是一个有责任心的人吗..... 60
8. 花朵代表你的心理状态..... 60
9. 你和他人的关系..... 61
10. 你是“自我”的人吗..... 61
11. 你是一个善于沟通的人吗..... 62
12. 隐藏在面包里的性格..... 63
13. 扑克牌掩藏的内心秘密..... 63
14. 选择与放弃..... 63
15. 你的戒备心强吗..... 64
16. 面对内心的“鬼”..... 64
17. 你是否是一个有心计的人呢..... 65
18. 你和另一个自己的关系..... 65
19. 你会花钱吗..... 66
20. 笑容里的心机..... 66
21. 你在哪方面最输不起..... 67
22. 你的优点在哪里..... 67
23. 你将来会幸福吗..... 68

第6章 性格透视：性格决定

命运..... 69

24. 性格的“急”与“慢”..... 69
25. 你的性格弱点..... 70
26. 自信指数..... 70
27. 角色扮演中隐藏的性格..... 71
28. 从口头禅看一个人的性格..... 71

29. 猜拳看性情..... 72
30. 美食中的个性..... 72
31. 测试一下你心理有多幼稚..... 73
32. 你的自恋情结..... 73
33. 你会喜欢怎样的工作环境..... 74
34. 从男人睡前的行为看性格..... 74
35. 测测你的自尊心..... 75
36. 神秘的性格..... 76
37. 理性还是感性..... 76
38. 你是完美主义者吗..... 77
39. 糖果中的性格秘密..... 77
40. 钥匙圈里的性格密码..... 78
41. 你的第二性格..... 78
42. 从吃肉看出你的野心指数..... 78
43. 海上奇遇测试性格缺陷..... 79
44. 点菜可以知道你的性格..... 80
45. 魔幻世界测试你的性格..... 80

第7章 社交剖析：你是否是社交

高手..... 81

46. 社交心理成熟度..... 81
47. 心灵的围墙..... 82
48. 你是否是一个合群的人..... 82
49. 你不善于与什么样的人打交道..... 83
50. 你能和朋友融洽相处吗..... 83
51. 测测你是哪种交际类型..... 84
52. 面对不喜欢的人怎么办..... 85
53. 人际关系及格吗..... 85
54. 你的人际关系优势..... 86
55. 人际交往协调能力鉴定..... 86
56. 检测你对陌生人的防范意识..... 88
57. 你是难以接近的人吗..... 89
58. 与人共事时的弱点..... 89

59. 你会怎么拒绝别人	90
60. 社会能力测试	90
61. 你是团队中的开心果吗	91
62. 与人交往, 你属于哪类人	91
63. 从《灰姑娘》童话看你的为人	92
64. 你容易相处吗	93
65. 你有社交恐惧症吗	93

第8章 情商测量: 探寻和挖掘你的情绪能量

66. 心理健康指数测试	94
67. 你有焦虑情绪吗	95
68. 积极情绪影响测量表	96
69. 你会不会正面发泄愤怒呢	97
70. 你的情绪化指数	98
71. 情绪紧张度测试	98
72. 你有偏执型情绪吗	99
73. 你的嫉妒心有多强	100
74. 忧郁的来源	100
75. 情商的激励	101
76. 人际关系中的情商衡量	101
77. 面对流言蜚语	102
78. 减压阀	102
79. 你有包容心吗	103
80. 你为什么那么累	103
81. 测测你的抗压指数	104
82. 恐惧症的测量	104
83. 心理压力分数	105
84. 面对逆境, 你将如何选择	106
85. 精神压力程度测试	106
86. 从噩梦看你的耐压指数有多少	107
87. 你的内心是否强大	108
88. 你会如何面对失败	108
89. 你能转败为胜吗	109
90. 你是个“炮筒子”吗	109

第9章 智商比拼: 见证你有多聪明

91. 想象力测试	110
92. 空间判断能力测试	111
93. 专注力测试	111
94. 24点游戏	112
95. 思维方式测试	113
96. 思维模式测试	113
97. 创新思维	114
98. 德国逻辑思考学院测试题	114
99. 思维定式	115
100. 脑筋换换换	116

第10章 健康商数: 健康是幸福的基石

101. 减肥路上你能走多远	117
102. 深入了解你的生活	118
103. 抑郁症的测量	119
104. 强迫症自我检测	120
105. 你是否有神经衰弱的倾向	121
106. 你患有忧郁症吗	121
107. 测测你的压力指数	122
108. 心态决定血管年龄	123
109. 你有“暴食症”吗	124
110. 自闭自测	125
111. 你有公车焦虑症吗	126
112. 脑疲劳健康自测	126
113. 你的心理衰老了吗	127
114. 你进入心理更年期了吗	127
115. 梦中看你精神状态	128

第11章 成功系数: 你能拥有多大的一块奶酪

116. 成功欲求的心理倾向	128
117. 会不会成为大人物	129

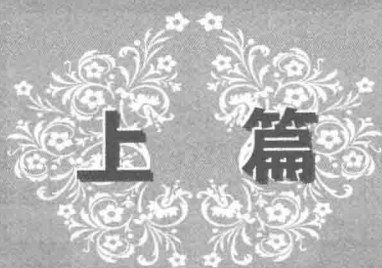
118. 你对成功抱有一种什么样的心态	130
119. 你是否能找到志同道合的朋友	130
120. 测测你的前途	131
121. 测试你的事业状况	131
122. 测试你的事业成功率	132
123. 测试你是否善于抓住创业机会	132
124. 你有成名的本钱吗	133
125. 事业心测试	133
126. 成功的战术里你缺哪一招	134
127. 你能做到多成功	134
128. 你会取得多大的成就	135
129. 你的危机意识有多强	136
130. 你的成功动机有多强	136

第 12 章 超级影响力：打造魅力独特的完美人生

131. 你是一个受欢迎的人吗	137
132. 你受异性欢迎吗	138
133. 你对异性是否具备吸引力	139
134. 你所扮演的最好的角色	139
135. 你在朋友心中是什么印象	140
136. 外向与内向的测量	140
137. 测测你的自信指数	141
138. 你容易得罪人吗	141
139. 睡姿测试你的异性缘	142
140. 异性眼中你的“新鲜度”	143
141. 测试男人眼中的你是什么样的	143
142. 你会被排挤吗	144
143. 你的幽默感如何	144
144. 你对自己的美丽够自信吗	145

第 13 章 情感导航：完善爱的心路历程

145. 你和恋爱对象邂逅的最佳地点	145
146. 心灵契合测试	146
147. 你对情人有什么期望	146
148. 被暗恋指数	147
149. 你会跟什么人谈恋爱	147
150. 你分得清“喜欢”和“爱”吗	148
151. 你的爱情是哪种类型	148
152. 你的醋劲有多大	149
153. 哪种恋爱方式最能打动你	149
154. 你是否已错过了自己的爱情	150
155. 你的爱情何时到来	151
156. 咖啡里隐藏的爱情模式	151
157. 男人喜欢穿的鞋	152
158. 你的爱情有什么致命伤	153
159. 你是否会遭遇爱情危机	154
160. 让你恋爱失败的原因	154
161. 透过肢体语言看穿他的心	155
162. 考验他的真诚	155
163. 爱上别人的爱人时，你会怎么做	156
164. 过去的爱能不能重来	157
165. 爱人变心怎么办	157
166. 恋爱时你会因什么翻脸	158
167. 你最大的感情失误是什么	158
168. 你在谈恋爱时会有多自私	159
169. 你最可能遇到的情敌类型	159
170. 你会不会旧情难忘	160
171. 你会爱上哪一种人	160
172. 恋爱智商	161



大学生自我心理调节

第1章 拥有积极心态，保持心理健康

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章。

◎ 在你自己的心理词典中写满了与消极有关的字眼，诸如自卑、悲观、怯懦、冷漠、依赖、犹豫不决……

◎ 你认为自己的心理状况未达到健康心理应包括的七个标准：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

◎ 你认为有能力对自己的现状进行自我调整。

1.1 编一本自己的心理词典——积极心态词典

可以说，每个人都有一本属于自己的心理词典，即在内心中对生活、人格等一些重要品质的定义和认识。一些人的词典中写满了积极向上的词汇，如自信、独立、责任、勇敢、友爱；而另一些人的心理词典中则充满了消极和悲观，如疑惑、厌倦、焦虑、紧张、压抑……每个人收集于自己词典中的词汇以及对其含义的理解，决定着他们的生活态度、生活取向和生活方式。

对于那些想全面提高自己人格品质和心理品质的人来说，给自己编一本积极向上、内容明确的心理词典，是一种极为有效的心理训练方式。请从现在开始编制一本积极心态词典。其过程是这样的：选择一些能够提高自身人格、心理品质，或是生活中重要品质的词汇，如自信、乐观、责任、勇敢、友爱、热情、聪明、独立、果断、自主等，罗列在一个本子上，然后根据你的理解，分别给这些词汇下定义。

在生活中，通过自己的生活实践、通过书籍、通过与人交流和学习，随时补充、修正、完善这些词汇的定义，直到你对所下的定义感到满意为止。

立即行动吧！你应该尽快编辑好一本这样的心理词典。你要尽己所能编好这本词典，并

用好这本词典，它将是获取成功与幸福的一本难得的人生指南。

1.2 培养积极心态，拥有生存的大智慧

对待生活的态度是人格的温度控制器，其好坏足以影响人生的成败。积极的人生态度，是迈向美满成功的跳板，是成功的催化剂。它使人变得温暖活泼，富有弹性；使人充满进取精神，充满冲劲和抱负，即使遭遇困难，也可以凭借内在的力量保持心态的平衡，乐观地面对生活的挑战。相反，消极的、冷漠的人生态度则会使人变得萎靡、抑郁，使人觉得周围处处都是障碍，都是不友好的眼光，最终使自己遭遇失败。人生态度是在成长过程中形成的，消极的人生态度并非先天遗传，并非不治之症，而是完全有可能设法加以纠正的。培养积极心态是有规律可循的。

拿破仑·希尔说：“有些人似乎天生就会运用 PMA (Positive Mental Attitude, 积极心态)，使之成为成功的原动力；而另一些人则必须通过学习才能使用这种动力，并且每个人都是能够学会发展积极的心态的。”培养和加强 PMA 必须从以下几个方面做起。

言行举止像你希望成为的人。积极行动会产生积极的思维，而积极思维会形成积极人生态度。

心怀积极、必胜的想法。卡耐基说过：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”当我们开始运用积极的心态并把自己看作成功者时，我们就向成功迈出了第一步。

用美好的感觉、坚定的信心与明确的目标去影响别人。当你的行动与心态日渐积极，你就会感觉到人生是美好的，人生的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你外在的气质和内在的精神所吸引，因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起，你对人生的积极态度也将帮助别人获得这种积极态度。

使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要。每个人都有一种自我意识，这就是需要每个人都能感觉到自己的重要性，以及别人对他的需要与感激。正如爱默生所说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。”使别人感到自己重要的好处，就是反过来会使你感到自己是重要的。

心存感激。在日常生活中，持有消极心态的人常常对生活充满抱怨而不是心怀感激。有这么一句话：“一个女孩因为没有鞋子而哭泣，直到她看见了一个没有脚的人。”我们总是没有珍惜身边所拥有的，而当失去它时，才又看到它的价值，并悔恨不已。拿破仑·希尔认为，如果你常流泪，你就看不见星光。对人生、大自然中一切美好的东西要心存感激，只有这样，人生才会变得美好丰富。

由衷地赞美别人。在与人交往的过程中，适当地赞美对方，会增进友谊，并使这种和谐、温暖和美好的感情维持长久。心理学家威廉·杰尔士说过：“人生最深切的需求就是渴望别人的欣赏。”以鼓励代替批评，以真诚的赞美来激发他人内在的潜力，使其克服缺点，弥补不足，这会让你责怪、埋怨有效得多。赞美是使他人拥有积极心态的最佳方式之一。创造和谐而友善的人际氛围，有利于事业的成功和生活的幸福。

真诚的微笑。正如英国谚语所说：“一副好的面孔就是一封介绍信。”微笑是一种含意深远的身体语言，微笑是在说：“你好，朋友！我喜欢你，我愿意见到你，和你在一起我感到愉快。”向人微笑可以增强对方的信心，可以融化人们之间的陌生和隔阂。当然，你的微笑必须是真诚的，发自内心的。

寻找最佳的新观念。具有积极心态的人时刻都在寻找最佳的新观念。事实上,普通人也会拥有绝佳的创意,好主意并非只属于天才。要找到好主意,最主要的是凭借态度,而不是能力。一个思想开放、具有创造性的人,对新观念、新创意有着天然的领悟力。在寻找的过程中,他不会轻易放弃任何一个主意,直到他对这个主意可能产生的正面或负面影响都彻底弄清楚为止。

不要被小事牵扯太多精力。琐碎的小事会使人们偏离主要目标和重要事项。如果一个人对一件无足轻重的小事情做出反应——小题大做的反应——这种偏离就产生了。一个人为多大的事情而发怒,他的心胸就有多大。拥有积极心态的人绝不会被鸡毛蒜皮的小事拖得精疲力竭。

培养一种奉献的精神。奉献于他人应是一种生活方式。如果你对此不以为然,就无法预测给予所带来的积极结果。拿破仑·希尔曾讲过一个故事:有一天,辛格和一个旅伴穿越高高的喜马拉雅山脉和某个山口,他们看到一个躺在雪地上的人,辛格想停下来帮助那个人,但他的同伴说:“如果我们带上他这个累赘,就会丢掉自己的性命。”但辛格无法想象丢下这个人,让他死在冰天雪地中的情景。他坚持自己的意见,于是旅伴有些生气地与他告别,独自一个人向前走了。辛格把那个人背起来,使尽全力往前走。渐渐地辛格的体温使这个冻僵的身躯温暖起来,那人活过来了。过了不久,两个人就并肩前进了。走了一段路,他们发现了辛格以前的那个旅伴的尸体——冻死的。辛格心甘情愿地把自己的一切——包括生命——给予另外一个人,使他保存了生命;而他那无情的旅伴只顾自己,最后却丢了性命。

告诉自己:凡事皆有可能。你认为你能,你就能。在此心态下去尝试、再尝试,你终将达到目标。要从你的思想中把“不可能”这个观念铲除掉。谈话中不提它,想法中排除它,态度中去掉它,不再为它提供理由,不再为它寻找借口,把这个词和这个观念永远地抛弃,并用“可能”来替代它。

培养乐观精神。这需要从以下9个方面修炼自我。

第一,不要被自制的思想樊篱所束缚,要勇于自我突破,自我完善。只要抱着乐观的人生态度,你就会成为实事求是的现实主义者。乐观与悲观,是从不同侧面对待问题和解决问题的两种心态,足以决定事情的成败。最不足以交往的朋友,是那些悲观主义者和一些只会取笑他人的人。真正的朋友,应该在你处于关口的时候对你说:“没有什么大不了,一切都是暂时的!”

第二,当情绪低落时,不妨去想想孤儿院、养老院、医院中的人,或干脆去这些地方看看,你会明白世界上除了你自己的痛苦之外,还有许多不幸。如果情绪仍不能平静,就积极地去和这些人接触,和孩子们一起游戏,把自己的情绪转移到帮助别人上,并重建自己的信心。环境改变了,你的心态和情感也会随之改变。

第三,让音乐把你带入美妙的境界。同时,刻意地找一位具有积极心态的人吃一次饭或散一次步,晚上不要坐在电视机前消磨时光,与所爱的人或最好的朋友聊聊天,心情会立刻好起来。

第四,改变你的习惯用语。不要说“我真累坏了”,而是说“忙了一天,现在心情真轻松”。不要说“他们怎么不想想办法”,而是说“我知道我将怎么办”。不要抱怨不休,而要试着去赞扬周围某个人。不要说“为什么偏偏找上我”而要说“请考验我吧”。不要说“房间乱极了”,而要说“我要把家收拾干净”。

第五,向龙虾学习。龙虾在某个成长的阶段里,会自动脱掉外面那层具有保护作用的硬

壳，因而很容易受到敌人的伤害。这种情形将一直持续到它长出新的外壳为止。生活中的变化是很正常的，每一次发生变化，总会遭遇到无法预料的意外事件。不要躲起来，那只会使自己变得更懦弱。要敢于去应付危险的状况，以必胜的信念，迎接生命的挑战。

第六，重视自己的生命。以死亡来寻求解脱的方法是最愚蠢的，生命中有那么多美好的东西：你所交往的朋友，你所去过的地方，你所听到或看到的事物……乐观的思考是珍爱生命的最重要的表现形式，请时刻谨记 PMA。

第七，参与有益的娱乐活动。观看介绍自然景观、家庭保健以及文化娱乐活动的影片或影碟；挑选电影及电视节目时，要注重它们的质量与价值，而不是注意商业吸引力。

第八，在潜意识中把自己看做健康状况良好的人，并在人际交往中表露出来，不要老是想一些小毛病，像伤风、头痛、擦伤、抽筋、扭伤以及一些小外伤等。如果你对这些小毛病太过注意了，它们将会成为你最好的朋友，经常来“问候”你。你脑中想些什么，你的身体就会表现出来，因而，每天都要对自己说：“我是健康而精力充沛的。”

第九，写信、拜访或打电话给需要帮助的某个熟人。向他人显示你的 PMA，并把你的 PMA 传递给别人。

经常使用自动提示语。积极心态的自动提示语是不固定，只要是能激励我们积极思考、积极行动的词语，都可以成为自我提示语。一些重要的激发词还应当经常使用，并牢记于心，使其成为潜意识及心智的一部分。只有这样，PMA 才能指导人的思想，控制感情，决定命运。拿破仑·希尔曾列举过一些有重要意义的提示语，相信它们也会帮助你：

只要想到，便能做到。

如果相信自己能够做到，你就能够做到。

我心里怎样思考，就会怎样去做。

在我生活的每一方面，都一天天变得更好、更好。

现在就做，便能使异想天开的梦想变成事实。不论以前是什么人，或现在是什么人，只要我拥有积极心态，我就能变成我想做的人。

我觉得健康！我觉得快乐！我觉得好得不得了！

1.3 关于心理健康

心理健康是人的健康不可分割的重要方面，那什么是人的心理健康呢？

人的生理健康是有标准的，同样，心理健康也有标准可循。只是人的心理健康标准不及人的生理健康标准那么具体与客观。

国外学者们对心理健康的标准做出了大量表述。例如英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能够具有良好的适应力，具有生命的活力，而且能充分发挥其身心的潜能，这就是一种积极的良好的心理状态。不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率，也不仅是要能有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼具。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”马斯洛则认为心理健康的人要具备下列品质。

- 对现实具有有效率的知觉；
- 具有自发而不流俗的思想；
- 既能乐观于世，也能让他人感到快乐；

- 在环境中能保持独立,喜欢恬淡、宁静的生活;
- 注意哲学与道德的理论;
- 对于平常事物,甚至每天的学习、工作,能经常保持兴趣;
- 能与少数人建立深厚的感情,具有助人为乐的精神;
- 具有民主态度、创造性的观念和幽默感;
- 能尽心体味欢乐并经受痛苦的考验。

目前,国内研究一般认为:人的心理健康包括以下7个方面:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义及标准对于现代生活中忙碌的人们具有很重要的意义。掌握了人的心理健康标准,就可以以此为依据对照自己,进行心理健康的自我诊断,预防心理疾病的发生,保持最佳的身心状态。如果发现自己的心理状况在某个阶段或几个方面与心理健康标准有一定距离,要能够有针对性地通过各种自我心理调节术或心理疗法,加强心理锻炼,以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重偏离心理健康标准,就要及时求医,以便早期诊断与早期治疗。

1.4 心理健康 10 项标准

人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么,怎样才算心理健康呢?心理学家提出了以下10项标准。

(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

(2) 充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利。超负荷的工作,甚至会给健康带来麻烦。

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

(4) 与外界环境保持接触。人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到更大的施展。

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活、学生和工作能得心应手,少走弯路,从而取得更大的成功。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又会加剧人际矛盾,于身心健康无益。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。应充分发挥自身的才能并拥有个人的兴趣爱好,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,是健康的大忌。

(10) 在不违背社会道德规范的条件下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康

可言。

1.5 心理不健康的主要表现

不健康的心理状态体现于心理缺陷、变态心理及心理疾病。

1.5.1 心理缺陷

心理健康的标准是相对的,基本符合标准的,即心理健康。心理健康和心理疾病之间,尚有为数不少的心理缺陷人群。这类人群有这样或那样心理不健康的表现,但却不属于心理疾病范畴。对这类心理不健康的表现,我们称之为“心理缺陷”。

心理缺陷是指无法保持正常人所具备的心理调节和适应等平衡能力,心理特点明显偏离心理健康标准,但尚未达到心理疾病的程度。心理缺陷的后果是社会适应不良。在现实生活和心理卫生实际工作中,最常见的心理缺陷是性格缺陷和情感缺陷。

1. 性格缺陷

常见的性格缺陷有下列几种。

(1) 无力性格:这种人精力和体力不足,容易疲乏,常说躯体不适,有疑病倾向。情绪常处于不愉快状态,缺乏克服困难的勇气。这种人对精神压力和身心矛盾易产生心理过敏反应,由此可诱发心理疾病。

(2) 不适应性格:主要表现为社会适应不良。这种人的人际关系和对社会环境的适应能力很差,判断和辨别能力不足。在不良的社会环境影响之下,容易发生不良行为。

(3) 偏执性格:性格固执,敏感多疑,容易产生嫉妒心理。考虑问题常以自我为中心,遇事有责备他人的倾向。这种心理缺陷如不注意纠正,可以发展为偏执性精神病。

(4) 分裂性格:性格内向,孤独怕羞,情感冷漠。社会适应和人际关系很差。喜欢独自活动。此种心理缺陷易发展为精神分裂症。

(5) 爆发性性格:平时性格黏滞,不灵活,遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动。

(6) 强迫性格:强迫追求自我安全感和躯体健康。可有不同程度的强迫观念和强迫行为。强迫性格的人易发展成为强迫症。

(7) 癔症性格:心理发展不成熟,常以自我为中心。感情丰富而不深刻。热情有余,稳定不足。容易接受暗示,好表现自己。这种性格的人,容易发展为癔症。

(8) 攻击性格:性格外向、好斗。情绪高度不稳定,容易兴奋、冲动。往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

2. 情感缺陷

常见的情感缺陷有以下几种。

(1) 焦虑状态:对客观事物和人际关系,表现出不必要的焦虑、紧张,经常忧心忡忡,疑虑不快。虽然具有强烈的生存欲望,但对自己的健康和疾病存有忧虑。

(2) 抑郁状态:情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态。常有长吁短叹和哭泣表现。这种人缺乏生活的动力和情趣,生存欲望低下。

(3) 躁狂状态:情绪高涨、兴奋、活跃好动,动作增多,交际频繁,声音高亢,有强烈的欣快感。这种状态易发展为躁狂症。

(4) 激情状态:经常呈现出激情状态,应视为心理缺陷。

(5) 淡漠状态:对外界客观事物和自身状况漠不关心,无动于衷。在人际关系方面表现孤独、不合群。

- (6) 幼稚状态: 心理年龄明显落后于实际年龄。情绪幼稚化, 表现出“老小孩”式情感。
- (7) 反常状态: 情感反常, 不协调, 甚至出现矛盾的情感状态。
- (8) 疑病状态: 常有疑病情绪反应, 有疑病性不适症状。自我暗示性强, 求医心切。

1.5.2 变态心理

变态心理是指人的心理与行为的异常, 亦称病态心理。心理是指感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象的总体而言。行为则指人的各种活动, 不仅包括那些能够被人观察或测量的外显活动, 也包括那些间接推知的内隐活动。变态心理表现为个体心理变态, 其主要标志是心理障碍。心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。变态心理不只限于精神病人的心理变态, 而且也指个体心理现象的异常。根据心理障碍的表现, 变态心理可分为下列几种。

- (1) 智力落后: 智力水平与思维活动明显低于正常人, 表现出学习和社会适应能力缺陷。
- (2) 人格障碍: 人格明显偏离正常轨道, 并表现出适应不良的行为障碍, 如酒瘾、反社会行为等。
- (3) 精神疾病: 这是一种严重的心理变态, 已失去对客观现实的理解或对外界的接触能力。如精神分裂症。
- (4) 缺陷心理障碍: 指因大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍。例如, 大脑发育不全所导致的心理障碍, 聋哑盲人的心理障碍等。
- (5) 心身障碍: 由社会心理因素而引起的躯体障碍。如高血压病等。
- (6) 特殊条件下的心理障碍: 在催眠、暗示、某些药物作用下而出现的心理障碍。

判断心理活动的常态与变态, 尽管有一定的难度, 但必须判断。心理活动的变态与常态是相对的, 不能把凡是与常态偏离者都看做变态, 例如智商(IQ)低于60或高于150者都偏离了常态, 但前者属变态之列, 而后者则是智力超常的表现, 不属于异常。常用的判断方法如下。

- (1) 和大多数人相比。将自己的心理活动和大多数人的心理活动进行比较和对照, 看是否和大多数人相一致。特别要考虑与同龄人的心理状态是否一致。比较结果如果有明显差异, 可能是心理变态。
- (2) 社会适应与评价。一般来说, 与社会生活环境能够协调一致即是正常现象; 不能协调一致, 可能是变态心理的表现。
- (3) 个人经验。每个人都能自觉地意识自身的心理状况, 同时也能体察他人的心理活动。因此对人的心理活动究竟是正常的, 还是异常的, 在每个人的心目中都有一种“模式”。人们把自己正常心理活动的体验和经验作为尺子, 以此来判断心理活动是否处于异常状态。
- (4) 客观检查。用量化指标的客观检查来判断心理活动是否正常比较客观、可靠。客观检查包括以下两方面。

一是生理学和组织学检查指标。主要对大脑的生理功能和组织结构进行检查。经过检查, 如果发现某方面有阳性体征, 同时有相应的心理异常表现, 那就可能肯定存在心理变态。二是心理检查指标。用心理测验工具和心理测验仪器进行检查, 检查结果与“常模”进行比较。明显偏离常模者, 即为异常。

1.5.3 心理疾病

心理疾病主要包括人格障碍、神经症、心身疾病、精神病等。