

快乐宝典

员工必读

父母必读

夫妻必读

心理健康手册

心灵维他命 ABC

孙舒楠 编著

黑龙江人民出版社

心理健康手册

# 心灵维他命ABC

孙舒楠 编著

黑龙江人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心灵维他命ABC/孙舒楠编著. —哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2006. 9

ISBN 7-207-07088-8

文海新浪文丛 崔春昌 主编

I. 心… II. 孙… III. 科普—作品集 —中国 —当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第097382号

主 编: 孙舒楠

副 主 编: 侯 健

编 委: 徐丽杰 杨 艳 史明欣 潘 洁 陈 萍 纪春娟  
张 璐 王 宏 姚艳俐 解 开 张丽晶 罗宇新

主编单位: 中国石油辽阳石化分公司工会  
中国石油石化心理卫生协会辽化分会  
辽宁省心理卫生协会辽化分会  
辽化心理学会

谨以此书献给辽化心理健康教育十五年

责任编辑: 刘桂华

出版发行: 黑龙江人民出版社 (哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

邮 编: 150008

印 刷: 哈尔滨北方印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 153千字

印 次: 2007年12月第一版 2008年2月第二次印刷

统一书号: ISBN 7-207-07088-8

定 价: 21.80元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

健康心理

幸福一生

耿承辉

辽阳石化公司总经理耿承辉为本书题词

百草園內起百草園內百字



青·欣·典·張文學撰聯

苦·涩·甜·

癸未夏

李德仁書



三味書中品三味書中三味



1994年7月  
辽化心理学会为  
500多名厂处级  
干部举办了“领  
导心理学讲座”  
引起了轰动效应,  
孙洪来书记聆听  
讲座并指示心理  
学会“有为才有  
位”



孙舒楠在泛亚太地区心理  
卫生研讨会上



百草园做客直播间



媒体关注



硕果累累



接听热线



街头宣传



走进工厂

百草园志愿者在行动

快乐的志愿者队伍



开心的老年心理课堂

## 代序

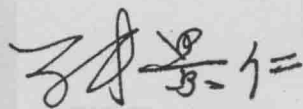
## 寄语读者

朋友,您是否象诺贝尔奖金获得者杜博斯一样,已经意识到“现代人已经不那么需要防御寒冷和蛇,也不那么需要抗严寒天气、物质缺乏的窘境及其他伤害身体的危害,但他必须注意的是时刻表、交通、噪音、拥挤、竞争以及其他人为的紧张环境。因此现代人的生活也紧张得多。”面对社会的巨大变革,每个人的心理都要承受社会的多方压力,这是任何人都无法逃避的,人们传统的生存方式受到了前所未有的冲击。太多的“为什么”充斥着现代人的心灵,高速发展的社会、快节奏的生活改变着人们原有的思维模式和行为方式,也带来了烦恼和困惑。在这里我们愿意将十五年从事民主管理、心理课堂、心理咨询、心理研究的感悟与大家分享。

这里有个人成长的体味,也有对生涯的重新思考;有教育孩子的甘苦,也有对情感的触摸探索;有对沟通的研究;也有对情绪的疏通管理。这里有精辟的箴言,也有丰富多彩的案例。我们希望它,能为您送去一滴细雨、一缕春



风、一抹阳光、一份好心情；我们希望它，能成为您心灵的维他命，在您郁闷、苦恼、无奈、徘徊之时，给您一个思路、一股力量、一点信心、一份快乐。您期盼成长和发展吗？您渴望真爱和开心吗？每天看上几页，也许您会得到意外的收获。



辽阳石化公司纪委书记、工会主席张景仁为本书作序

## 代序 寄语读者

## 一 成功心理·个人成长篇

- |   |              |    |
|---|--------------|----|
| ○ | 善待工作就是善待自己   | 1  |
| ○ | 命运决定于晚上八点到十点 | 2  |
| ○ | 细心带来好风景      | 2  |
| ○ | 成功之箭         | 3  |
| ○ | 帮你进入最佳状态     | 4  |
| ○ | 自控与成功        | 4  |
| ○ | 要善于从花钱中去“挣”钱 | 5  |
| ○ | 心理测评与自我发展    | 5  |
| ○ | 当你在发展中遇到压力时  | 6  |
| ○ | 失业并不可怕       | 7  |
| ○ | 新世纪的人格魅力     | 8  |
| ○ | 挣钱需要一点智慧     | 9  |
| ○ | 接纳现实 学会适应    | 9  |
| ○ | 公平是相对的       | 10 |
| ○ | 一分钟改变人生      | 11 |
| ○ | 成功只需 30 秒    | 12 |
| ○ | 丧钟为谁而鸣       | 13 |

○	引人向善的十大戒律	13
○	接受你不能改变的	14
○	最低的成本	14
○	善待工作 创造机遇	15
○	不要错过人生的低谷	16
○	竞聘考试之前	16
○	落聘之后	17
○	感悟生命 终生成长	19
○	生命的意义在于过程	20
○	面对将来,我该怎么办?	21
○	丢掉必胜心 准备失败	22
○	心理训练 助人成长	24
○	心理培训带给你什么?	25
○	改名可以改变命运吗?	25

## 二 开心父母·子女教育篇

○	孩子的心理健康你关注了吗?	27
○	孩子需要什么?	27
○	首先要了解孩子的心理	28
○	父母只做三件事	29
○	倾听孩子	30
○	天才哪里去了?	30
○	没有痕迹的批评是最好的批评	31
○	教育不当儿童心理问题多	32
○	解读孩子的青春密码	33
○	培养孩子的“幸福品质”	33
○	孩子数学不好咋办?	34
○	关注青少年心理危机	34

- 住宅高低影响孩子性格 ..... 36
- 孩子与环境 ..... 36
- 玩,就是孩子的工作 ..... 36
- 与孩子沟通的秘诀 ..... 38
- 家庭中的“罗森塔尔效应” ..... 38
- 给孩子一些选择的权利 ..... 39
- 品学兼优未必心理健康 ..... 40
- 教育始于餐桌 ..... 40
- 孩子“生病”需大人“吃药” ..... 41
- 少儿想要“玩权”和“睡权” ..... 43
- 小心儿童智力厌食 ..... 43
- 早期教育的最佳期 ..... 44
- 重视孩子的早期均衡发展 ..... 45
- 帮助孩子摆脱网络枷锁 ..... 47
- 孩子学习不主动怎么办? ..... 47
- 过早教育易患自闭症 ..... 49
- 孩子厌学为哪般? ..... 49
- 运动是一切学习能力的基础 ..... 50
- 乖儿子怎么了? ..... 51
- 走出亲子关系紧张的误区 ..... 52

### 三 婚姻诊所·婚恋情感篇

- 爱情帐户 ..... 55
- 幸福婚姻的秘方 ..... 55
- 爱,更需被爱 ..... 56
- 接受一个完整的她 ..... 57
- 爱妻莫如“哄”妻 ..... 58
- 夫妻如何争吵 ..... 58



○	是忍,还是“发火”?	85
○	幽默与心理健康	86
○	提高自信 克服社交焦虑	87
○	少跟别人较劲	88
○	别跟自己过不去	89
○	死要面子活受罪	89
○	从消极的怀旧中走出来	90
○	学会延迟满足	91
○	夜半来访——心理咨询日记之一	92
○	拉开亲子距离 摆脱育儿焦虑	93
○	恐惧出门的背后	94
○	为什么总觉得有人在注视我?	96
○	分班让我焦虑难忍	97
○	我真的一无是处吗?	98
○	自我界限	99
○	心理咨询何必徘徊门外?	100
○	“心理咨询”一火车	101
○	让交流来治愈身心	103
○	摆脱索债心理	104
○	人际交往七种心态惹人厌	105
○	学会欣赏别人	105
○	学会拒绝	106

## 五 心理保健·情绪管理篇

○	心理亦需营养	107
○	音乐改善心境	107
○	书法心理养生	108
○	拖延——稳定情绪的好方法	109

88	○	懊悔——慢性毒药	109
88	○	怒气发泄有道	110
88	○	梦是情绪的反应	110
88	○	女性更要远离消极的心理暗示	111
88	○	宣泄有益需适度	112
88	○	学会学习 减轻压力	113
88	○	走出为“考”而学的心理误区	114
88	○	当心高考前的“瓦伦达心态”	116
88	○	美容,首先是心理美容	117
88	○	心理健康美容颜	118
88	○	求美者的心理误区	119
88	○	悦纳自己 胖瘦自然	120
88	○	活得太累的心理原因	121
88	○	面对爸妈的离婚	121
88	○	苹果香味可解忧	122
88	○	打扫心房	123
88	○	快乐水果	123
88	○	吃鱼吃出好心情	123
88	○	调节不良心绪有法	124
88	○	超越“第三状态”	124
88	○	走出亚健康	125

## 六 老年大学·心理课堂

88	○	生命在于交流	127
88	○	退休,生命的星期天	128
88	○	适度紧张——老人的“生命之盐”	128
88	○	关注老年心理卫生	129
88	○	人生把握在我	130

○	毛泽东笑谈生死	131
○	直面衰老 活出精神	132
○	心理老化有哪些信号	133
○	健身不要忘了“健脑”	134
○	“退”而不“休”	135
○	生命从 80 岁开始	136
○	心理免疫与健康长寿	136
○	心理养生——21 世纪健康主题	137
○	养生是一种智慧	137
○	如何排遣“空巢”的孤独	138
○	心理保健十法	139
○	心理平衡十要诀	140
○	音乐是保持心理平衡的良药	140
○	心理卫生与智力	141
○	心理养生四要素	141

## 七 心理诊室·心理治疗篇

○	怎样判断正常与异常心理	143
○	心境与癌症	143
○	“微笑”的抑郁症	143
○	高血压与心理因素	144
○	冠心病与心理因素	144
○	长期“无聊”也是病	145
○	“无病疑病”也是病	146
○	我是同性恋吗?	147
○	走出网恋后的罪感	148
○	走出网络陷阱	150
○	上学头痛为那般?	151



- 注意力不集中与强迫思维 ..... 152
- 她不想读书怎么办? ..... 153
- 如何克服考试焦虑 ..... 154
- 我的孩子是不是多动症? ..... 155
- 彩民要有平常心 ..... 156
- 养生防病中的心理因素 ..... 157
- 致病因素中的心理要素 ..... 158
- 辨别病症中的心理因素 ..... 158
- 治疗方法中的心理因素 ..... 158
- 护理方法中的心理因素 ..... 159
- 孕妇情绪不良 后代喜怒无常 ..... 159
- 造成人痛苦的非逻辑思维 ..... 160
- 当你的心理失衡时 ..... 160
- 摆脱困境的有效方法 ..... 161
- 文挚设怒治王忧(传统心理治疗案例之一) ..... 161
- 幽默笑治"忧郁"(传统心理治疗案例之二) ..... 162
- 悲哀疗法治狂喜(传统心理治疗案例之三) ..... 162
- 李时珍的心理疗法(传统医学心理治疗案例之四) ..... 163

## 八 心理小辞典

- 健康·心理健康 ..... 165
- 心理健康带给你什么 ..... 165
- 儿童心理健康的标准 ..... 166
- 何谓感觉统合失调 ..... 167
- 什么是学习障碍? ..... 168
- 学习杀手:注意力障碍 ..... 168
- 中学生心理健康的标准 ..... 169
- 心理学是一门什么样的科学 ..... 169