

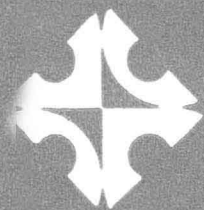
**RENSHENG  
XINLI  
ZHIDAO  
DAQUAN**

RENSHENG XINLI ZHIDAO DAQUAN

# 你的过去、现在与将来 人生心理指导大全

主编：高鸿鸣 刘金华

副主编：史美毅



上海文艺出版社

编委

方 华  
刘 金  
李 浏  
钱 淑  
章 甫  
林

平 鲁  
邓 忠  
何 海  
张 燕  
高 鸿  
黄 克  
孝

泉 民  
四 佩  
华 史  
何 美  
贾 培  
黄 敏  
海

## 前 言

世界进入一个超速运转的时代，在这个世界里生活的人感到空前的迷惘、困惑。科学技术、物质生活的现代化，使人际间的接触和社会联系变得日趋频繁而又十分冷漠；社会竞争的日常化，使孩子、青年、老人、男人和女人都面临种种挑战，成功的机遇也许曾悄悄从你身边走过，但最终还是成为失败者。许许多多智慧聪颖的人被怯懦、软弱、自卑、焦虑折磨得心力交瘁，在人生的战场上自己击倒了自己。人生是欢乐的河，但许多人不能享受人生的欢愉，不能得到应当获得的一切。原因是你不能了解自己，不能轻盈地驾驭自己，更不知道心理学家提供的千千万万日臻成熟、实实在在的心理技艺。一点就破的心理问题，仅是因为你无处求助于心理指导者而变成终身跳不出的陷阱。这本书使你在你的案头、枕边找到一位心理、生活的指导者，它告诉你没有记忆的童年生活给你现今行为打上的烙印，回答你无数意识和潜意识的苦闷和烦恼，教会你如何完成行为和心理矫正的“作业”，懂得如何驾轻就熟地把子女培养成才。

我们希望读者先翻翻本书的条目，如果它真是你向往的“一卷在手，终生享用”的朋友，你才决定将它占为己有。

作者是怀着负罪感完成这本书的写作任务的。作者是从事人生心理学（即发展心理学）、应用心理学教学和心理咨询工作

的，有两股冲击力使我们拿起了笔。一是国际上近十年来心理学空前普及和心理学应用化的发展，心理学再不是少数专家学者占有的专业沙龙。西方工业国家的亿万民众，生活在紧张、竞争的社会环境，应用心理学为他们提供了成百上千类心理学实用书籍，从对待失败到如何竞争；从胎教到老年孤独；从人际魅力到情人婚恋都有鲜为人知而非概念化的、具体而非空泛的、可行而非纯理论的指导专册。与国外世界相比较，我国民众刚刚意识到这个心理学世界的重要性。从这些人们极为需要的人生原理出发，将适应社会生存的应用心理知识介绍给广大读者，就成为写作的第一个冲动；其次，在多年社会心理咨询活动中，众多的父母、家长、无数青年或成人的心理求助者向我们敞开心扉，诉说各种心理障碍，请求逃脱心理误区，要求指导生活的未来。在信件和电话里经常听到急切的话语：“能见我一面吗？下一步已经无法走下去了！”求助者对人生难题苦苦求索的心情，对指导者苦苦的追问，都使作者的心灵受到震撼、产生战栗。民众需要能解决实际问题的心理科学，需要真正联系人的心理实际的大众科学。作者正是怀着这种事业的负罪感完成了《人生心理指导大全》的撰写工作的。

心理学发展到应用心理阶段，心理技术为什么能使您的那个智力平庸的孩子轻而易举地成为大学生；为什么一位见到异性大汗淋漓的研究生一个月改变了“异性胆怯”；为什么汉城奥运会上的洛加尼斯使用心理术轻而易举地夺到了金牌；为什么一个癌症患者竟用心理肯定战胜了死亡。《人生心理指导大全》一书，向读者展示心理学在人生全过程中众多的、令人兴奋的应用方法。

本书避免了长期以来心理学概念繁琐和脱离生活实际的弊病，尽量寓心理学应用理论、原理于实用事例之中，并在每一篇中提出一种或几种心理指导技术，力求深入浅出；并注意传递国内外最新的心理学信息，使读者能应用这些知识改善个人的心

理状态；也注意内容的趣味性和可读性。此书既可作为应用心理学心理工作者心理门诊的工具书；也可作为心理学业余爱好者掌握应用心理的参考书；更可以作为广大读者改善自我心理、行为状态或帮助别人的指导书。

由于任务紧迫和编著者水平所限，书中不免有疏漏和不周全之处，敬请行家和广大读者批评指正。

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一篇 人生起步

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一 出生前 .....             | 2  |
| 1. 出生前的 280 天 .....     | 2  |
| 2. 为什么要开展遗传咨询? .....    | 4  |
| 3. 母亲的生育年龄与儿童 .....     | 5  |
| 4. 从人的生物钟谈怀孕的最佳时刻 ..... | 6  |
| 5. 生男生女由谁来决定? .....     | 8  |
| 6. 胎儿的毒品——烟和酒 .....     | 9  |
| 7. 孕妇讲究营养价值 .....       | 10 |
| 8. 如果你在怀孕时紧张不安 .....    | 12 |
| 9. 五月出生的孩子好吗? .....     | 13 |
| 10. 害怕生育的母亲 .....       | 15 |
| 11. 察立特密底儿童 .....       | 17 |
| 12. 染色体与个性、智力特征 .....   | 18 |
| 13. 胎儿上大学 .....         | 19 |
| 14. 出生前的教室 .....        | 21 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 15. 迎接新生命的诞生        | 22 |
| 二 0—1岁              | 24 |
| 16. 儿童心理发展可以分成哪几个阶段 | 24 |
| 17. 心理发展与脑          | 25 |
| 18. 儿童身体的发展         | 27 |
| 19. 乳儿的身心发展         | 29 |
| 20. 新生儿是一张白纸吗?      | 30 |
| 21. 为什么要用母乳喂养孩子?    | 32 |
| 22. 新生儿为什么盖毛被褥长得快?  | 34 |
| 23. 乳儿知道深浅吗?        | 35 |
| 24. 运动是儿童智力发展的基础    | 35 |
| 25. 婴儿笑的变化          | 37 |
| 26. 婴儿为什么会笑?        | 38 |
| 27. 哪些刺激最易引出婴儿的笑?   | 39 |
| 28. 孩子爱哭怎么办?        | 40 |
| 29. 1岁婴儿身心发育的测定     | 42 |
| 30. 从第一声哭到说出第一个词    | 42 |
| 31. 乳儿的照料与性格发展      | 44 |
| 32. 送孩子上托儿所的准备      | 45 |
| 三 1—3岁              | 47 |
| 33. 1—3岁婴儿的身心发展     | 47 |
| 34. 当心孩子“皮肤饥饿”      | 49 |
| 35. 让孩子形成安全的依恋      | 50 |
| 36. 说话是天生就会的吗?      | 52 |
| 37. 从“基辛格现象”谈起      | 53 |
| 38. 婴儿记忆新说          | 54 |
| 39. 孩子吃饭一台戏         | 56 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 40. 儿童的“第一反抗期”    | 57 |
| 41. 游戏是最好的学习      | 59 |
| 42. 丰富多采的游戏       | 61 |
| 43. 婴儿孤独症         | 63 |
| 44. 用手的奥秘         | 65 |
| 45. 了解一下孩子动作发展的水平 | 66 |
| 46. 怎样促进婴儿动作的发展   | 69 |
| 47. 孩子的生殖器是个麻烦的问题 | 71 |
| 48. 猪孩在向我们诉说      | 72 |
| 49. 猴子和孤儿院的孩子     | 74 |

#### 四 3—6、7岁 76

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 50. 幼儿的身心发展          | 76  |
| 51. 进幼儿园的争论          | 78  |
| 52. 自说自话——幼儿的独白      | 80  |
| 53. 还是自说自话——幼儿的集体独白  | 81  |
| 54. 叫不敢说话的孩子开口       | 82  |
| 55. 幼儿记忆趣谈           | 84  |
| 56. 一双稚童的玩笑          | 85  |
| 57. 幼儿数概念发展的过程       | 86  |
| 58. 幼儿怎样学会计数         | 88  |
| 59. “……是一样多,还是不一样多?” | 89  |
| 60. 图片分类的游戏          | 92  |
| 61. 幼儿创造性的评定         | 93  |
| 62. 孩子的独立与依赖         | 96  |
| 63. 儿童的害怕            | 97  |
| 64. 谨防“过度教育”         | 99  |
| 65. 电视孤独症            | 101 |
| 66. 入学前的准备           | 102 |

## 第二篇 金色童年

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一 小学生的学习 .....         | 104 |
| 67. 童年期的身心发展 .....     | 104 |
| 68. 独生子女智力高 .....      | 106 |
| 69. 如何鉴别超常儿童 .....     | 107 |
| 70. 注意浅说 .....         | 109 |
| 71. 两种心不在焉 .....       | 110 |
| 72. 孩子为什么不能集中注意? ..... | 111 |
| 73. 怎样集中注意 .....       | 113 |
| 74. “橡皮粗心症”和粗心 .....   | 114 |
| 75. 孩子为什么不安心做功课? ..... | 116 |
| 76. 在活动中培养儿童的注意力 ..... | 117 |
| 77. 儿童记忆的发展 .....      | 118 |
| 78. 记忆的个体差异 .....      | 120 |
| 79. 奇怪的忘却 .....        | 121 |
| 80. 小学生数数为什么掰手指? ..... | 123 |
| 81. 儿童掌握概念的几种形式 .....  | 125 |
| 82. 诺贝尔奖金获得者的启发 .....  | 127 |
| 83. 白痴也能当专家 .....      | 128 |
| 84. 儿童的学习无能 .....      | 130 |
| 85. 学校恐怖症 .....        | 132 |
| 二 个性培养 .....           | 133 |
| 86. 孩子最怕什么? .....      | 133 |
| 87. 孩子必须有敢于争论的个性 ..... | 135 |
| 88. 自信在学习中的地位 .....    | 136 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 89. 性格软弱的成因及矫治 .....       | 138 |
| 90. 谁之过? .....             | 140 |
| 91. 孩子:得到的爱和付出的爱应该平衡 ..... | 141 |
| 92. 马克思怎样做父亲 .....         | 143 |
| 93. 不要当众出孩子的丑 .....        | 144 |
| 94. 把过去告诉孩子 .....          | 145 |
| 95. 怎样指导儿童看电视 .....        | 147 |
| 96. 培养生活自理能力 .....         | 148 |
| 97. 冲动型儿童与沉思型儿童 .....      | 150 |
| 98. 家庭对儿童性格形成的影响 .....     | 151 |
| 99. 造就一个坚强的人 .....         | 153 |
| 100. 天才之路 .....            | 155 |

### 第三篇 青年世界

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 一 过渡期的特点 .....                      | 158 |
| 101. 青年期是个过渡期 .....                 | 158 |
| 102. 少年期(11、12—14、15岁)的身心发展 .....   | 159 |
| 103. 青年期前期(14、15—17、18岁)的身心发展 ..... | 161 |
| 104. 青年期后期(17、18—21、22岁)的身心发展 ..... | 162 |
| 105. 青年期的困扰 .....                   | 164 |
| 106. 青春的变化 .....                    | 167 |
| 107. “初潮”带来的冲击 .....                | 168 |
| 108. 手淫可耻吗? .....                   | 169 |
| 109. 初中新生的心理适应 .....                | 170 |
| 110. 了解青少年的心理变化 .....               | 172 |
| 111. 青少年的“第二反抗期” .....              | 173 |
| 112. 青少年关心容貌 .....                  | 176 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 113. 自我认识的混乱 .....        | 177        |
| 114. 怎样了解自己 .....         | 179        |
| 115. 不能没有朋友的年龄 .....      | 180        |
| 116. 少年的朋友功能 .....        | 181        |
| 117. 早熟的男孩当“领袖” .....     | 183        |
| 118. 人生观在形成.....          | 184        |
| 119. 青年的宗教意识 .....        | 185        |
| <b>二 青少年问题.....</b>       | <b>187</b> |
| 120. 夜逃,危险的开端.....        | 187        |
| 121. 厌食的少女 .....          | 189        |
| 122. 被误解的少年同性恋 .....      | 190        |
| 123. 少年的“有希子现象” .....     | 192        |
| 124. 孩子在悄悄地恋爱 .....       | 194        |
| 125. 逃学、厌学怎么办?.....       | 196        |
| 126. 中学生的旷课原因 .....       | 197        |
| 127. 成长中的天才为何易自毙?.....    | 199        |
| 128. 考前焦虑怎么办?.....        | 201        |
| 129. 考试怯场的对策 .....        | 202        |
| 130. 落榜,并非人生末路.....       | 203        |
| <b>三 男女角色 .....</b>       | <b>205</b> |
| 131. 儿童性别角色形成的三种假设 .....  | 205        |
| 132. 你了解女性吗?.....         | 207        |
| 133. 男人一定剽悍,女人一定温柔吗?..... | 208        |
| 134. 女人的感情 .....          | 209        |
| 135. 女性:你的名字叫强者.....      | 210        |
| 136. 力量,男性风格象征.....       | 212        |
| 137. 男子比女子聪明吗?.....       | 214        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 138. 男女的智力特色 .....    | 216 |
| 139. “夏娃”的风姿 .....    | 217 |
| 140. 女性的性自卫 .....     | 218 |
| 141. 他们为什么要改变性别?..... | 219 |

## 第四篇      恋爱天地

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 142. 爱情与友谊的界限 .....      | 222 |
| 143. 怎样求爱 .....          | 223 |
| 144. 她在悄悄地爱你 .....       | 225 |
| 145. 一见钟情 .....          | 227 |
| 146. 始于战栗迷醉的爱情 .....     | 229 |
| 147. 恋人的多层次美感 .....      | 230 |
| 148. 爱情, 考验你追求的本领 .....  | 232 |
| 149. 恋爱与血型 .....         | 233 |
| 150. 婚姻美满早知道 .....       | 235 |
| 151. 情人争吵的艺术 .....       | 237 |
| 152. 人为什么拒绝送到面前的爱情?..... | 240 |
| 153. 为什么不愿恋爱?.....       | 241 |
| 154. 不敢爱的爱情 .....        | 243 |
| 155. 为什么见到她脸红?.....      | 245 |
| 156. 别让醋意变毒蛇 .....       | 247 |
| 157. 游戏人生的爱情 .....       | 248 |
| 158. 悄悄的假恋 .....         | 249 |
| 159. 离不开“酸味”的爱情 .....    | 251 |
| 160. 面对“三角爱情”的时候 .....   | 252 |
| 161. 别爱得太深, 爱得欲生欲死 ..... | 255 |
| 162. 天涯何处无芳草 .....       | 257 |

## 第五篇 交际艺术

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 163. 不同性格的交际风格 .....    | 260 |
| 164. 人际交往的“月晕效应” .....  | 261 |
| 165. 赞扬的力量 .....        | 263 |
| 166. 怎样赞扬人 .....        | 264 |
| 167. 宽慰的力量 .....        | 265 |
| 168. 感情冷漠与人情冷漠 .....    | 267 |
| 169. 千万不要逼人太甚 .....     | 268 |
| 170. 失去朋友的人 .....       | 270 |
| 171. 大学毕业后的人际压力 .....   | 271 |
| 172. 怎样与领导保持和谐关系 .....  | 273 |
| 173. 处世交往“三效应” .....    | 276 |
| 174. 同女士交谈十诀 .....      | 279 |
| 175. 令人生厌的谈话方式 .....    | 280 |
| 176. 倾听的艺术 .....        | 282 |
| 177. 交谈的享受 .....        | 283 |
| 178. 尴尬局面的应付 .....      | 285 |
| 179. 如何使朋友喜欢你 .....     | 286 |
| 180. 怎样节约交际时间 .....     | 287 |
| 181. 优化交往中的初次印象 .....   | 289 |
| 182. 你还不会感性交谈 .....     | 291 |
| 183. 学会沉默 .....         | 293 |
| 184. 姑娘,你要学会说出“不” ..... | 294 |
| 185. 人际交往的八种心理缺陷 .....  | 296 |
| 186. 如何克服自身的弱点 .....    | 299 |
| 187. 如何同自己相处 .....      | 301 |
| 188. 怎样说服人 .....        | 302 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 189. 培养当众讲话的才能 ..... | 303 |
| 190. 成年人的社会交际圈 ..... | 305 |

## 第六篇 婚姻岁月

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 191. 成年早期(20—35岁)的身心发展 ..... | 308 |
|------------------------------|-----|

### 一 夫妻相处 .....

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 192. 婚后的心理变化 .....       | 310 |
| 193. 如何保持如胶似漆的恩爱关系 ..... | 312 |
| 194. 丈夫怎样体贴妻子 .....      | 315 |
| 195. 怎样做个好妻子 .....       | 318 |
| 196. 平息两口子争吵的诀窍 .....    | 320 |
| 197. 婚后如何沟通情感 .....      | 324 |
| 198. 勿让子女夺走了你们的爱 .....   | 326 |
| 199. 你的感情独立吗? .....      | 329 |
| 200. 怎样对待沉默寡言的丈夫 .....   | 330 |
| 201. 夫妻如何对待地位变化 .....    | 331 |
| 202. 不分胜负 .....          | 333 |
| 203. 冲破女性角色的旧框框 .....    | 334 |
| 204. 夫妻性格同化过程 .....      | 335 |
| 205. 性生活美满的心理特点 .....    | 337 |
| 206. 夫妻的性观念障碍 .....      | 338 |
| 207. 夫妻性功能障碍 .....       | 340 |
| 208. 阳痿的心理治疗 .....       | 341 |
| 209. 夫妻间的性适应 .....       | 342 |
| 210. 夫妻性感的调谐 .....       | 344 |

### 二 婚姻问题 .....

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 211. 婚后可以结识异性朋友吗?..... | 347 |
| 212. 婚外恋成因分析 .....     | 348 |
| 213. 当“第三者”插足的时候 ..... | 350 |
| 214. 离婚现象与原因 .....     | 351 |
| 215. 离婚——一次心灵的手术 ..... | 353 |
| 216. 不见声息的丈夫暴力 .....   | 354 |

## 第七篇 子女教育

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一 父母与子女.....             | 358 |
| 217. 儿童的行为是父母教育的折射 ..... | 358 |
| 218. 为什么学坏特别容易?.....     | 358 |
| 219. 来自家庭的诱惑 .....       | 359 |
| 220. 孩子为何容易“神经质” .....   | 361 |
| 221. 独生子女九个“常见病” .....   | 362 |
| 222. 独生子女的优缺点 .....      | 364 |
| 223. 四岁的杀人犯 .....        | 366 |
| 224. 自卑的孩子是培养出来的 .....   | 367 |
| 225. 爱摆阔、吹嘘的孩子.....      | 368 |
| 226. 你属于哪种父母?.....       | 370 |
| 227. 教养孩子什么方式好?.....     | 372 |
| 228. 也许你也曾爱插嘴 .....      | 373 |
| 229. 为什么把小花猫吊死?.....     | 374 |
| 230. 收养子女的心理问题 .....     | 375 |
| 231. 托人寄养孩子害处多 .....     | 377 |
| 232. 离婚子女的“综合症” .....    | 378 |
| 233. 父母离婚的受害者 .....      | 380 |
| 234. 没有笑声的家 .....        | 381 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 235. 孩子难咽下去的两顿饭 ..... | 383 |
| 236. 多动症儿童与家庭 .....   | 384 |

## 二 儿童问题的指导 ..... 386

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 237. 儿童发脾气怎么办?.....       | 386 |
| 238. 为什么“人来疯”?.....       | 387 |
| 239. 磨人的孩子难对付 .....       | 388 |
| 240. 孩子不合群怎么办?.....       | 390 |
| 241. 孩子说谎怎么办?.....        | 391 |
| 242. 儿童没有耐性怎么办?.....      | 393 |
| 243. 儿童固执己见怎么办?.....      | 395 |
| 244. 儿童行为蛮横怎么办?.....      | 397 |
| 245. 孩子偷东西怎么办?.....       | 398 |
| 246. 孩子争吵是坏事吗?.....       | 400 |
| 247. 有捧不起的“刘阿斗”吗?.....    | 401 |
| 248. 儿童吸吮手指、咬指甲怎么办? ..... | 403 |
| 249. 儿童遗尿怎么办?.....        | 404 |
| 250. 当心,孩子口吃.....         | 406 |
| 251. 好动与“多动症” .....       | 407 |
| 252. 当心孩子“性倒错” .....      | 409 |
| 253. 智力落后 .....           | 410 |

## 三 家庭教育的艺术 ..... 411

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 254. 家庭要有良好的感情氛围 ..... | 411 |
| 255. 面对孩子的提问 .....     | 413 |
| 256. 让孩子听话的诀窍 .....    | 414 |
| 257. 被孩子难倒的时候 .....    | 415 |
| 258. 怎样为孩子选择玩具 .....   | 417 |
| 259. 学会几种记忆方法 .....    | 419 |