

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

本书内容丰富、新颖、实用、浅显易懂。是帮助人们解决心理矛盾、减轻心理压力、走出生活阴影的金钥匙。

心理医生

XIN LI YI SHENG

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎编著



延边人民出版社

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

本书内容丰富、新颖、实用、浅显易懂。是帮助人们解决心理矛盾、减轻心理压力、走出生活阴影的金钥匙。

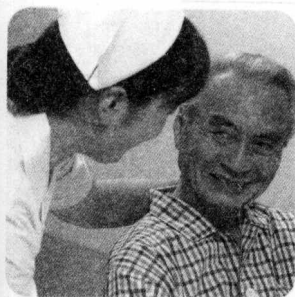
心理医生

XIN LI YI SHENG

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生/刘彬 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007.6

(家庭健康生活;1)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

I. 心… II. 刘… 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 096329 号

家庭健康生活(心理医生)

编 著:刘 彬

责任编辑:许正勋

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边人民出版社

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700 × 1000 1/16 开

印 张:23

字 数:357 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

定价:760.00 元

前 言

作者结合多年心理咨询的实际经验,阐述了多种心理病异:包括心理疾病、心理异常、心理障碍以及身心、器质性疾病引起的所有心理问题,囊括儿童、小学生、大学生、中年、老年、女性等各大人群,并详细阐述了各种心理疗法、是一部通俗易懂,实用权威、体例新颖的普及型心理图书,适合普通大众家庭、更适用于身居要职的领导干部及商务繁忙的商人。



目 录

战胜自我心理咨询	(1)
怎样培养成功人格的素质	(1)
怎样消除人格障碍	(2)
怎样克服软弱的性格	(5)
怎样解读成功型与失败型	(6)
怎样避免“不成功人生”的6大错误	(8)
为何人生本无“注定”的说法	(11)
怎样从“小”字到“大”字	(13)
怎样掌握处理困难的诀窍	(16)
怎样掌握突破困境的方法	(18)
怎样对自己的自卑心理进行分析	(21)
 征服人心心理咨询	(22)
为何要善交对自己有益的人	(22)
怎样不打没把握的人生之仗	(24)
怎样了解自己 and 了解别人	(25)
怎样巧妙掌握“控制法”	(29)
怎样留意批评	(30)
怎样学会与别人合作	(32)
怎样防止与人争斗	(33)
为何君子之交淡如水	(35)
哪些形象最不受欺侮	(37)





为何一见如故要适度远之	(38)
为何借朋友钱不如给钱	(39)
为何友情突然升温要小心	(41)
怎样用一缕温情征服人心	(42)

应对窘迫心理咨询

(44)

怎样坦然面对遭人怀疑	(44)
怎样及时摆脱尴尬境地	(47)
在顾客面前被上司指责时该怎么办	(49)
怎样平静对付冷遇	(50)
怎样轻松化解言语失误	(53)
错怪了别人怎么办	(55)
怎样诱使对方主动说出难于启齿的事情	(55)
发现别人嘲讽你时该怎么办	(56)
为何逢人只说三分话	(57)
怎样多说对方爱听的话	(58)
怎样说些鼓舞人心的话	(60)
怎样寻找话题激发共同兴奋点	(61)
怎样看对方的性格说话	(63)
判断异常心理的标准及分类	(65)
人格障碍及治疗	(70)
性心理障碍的治疗	(92)
病态心理及治疗	(122)

缓解压力心理咨询

(152)

怎样找到解开难题的“钥匙”	(152)
怎样主动“拥抱”机会	(154)
怎样做事半功倍的事	(157)
怎样掌握办事“二分法”:计划+习惯	(158)
怎样找到“第一位”	(159)



怎样与压力和平共处	(162)
为何冥想可缓解压力	(164)
为何在你痛苦时流泪也能缓解压力	(166)
为何体育锻炼是减轻压力的灵丹妙药	(168)
逐步适应处理人生的过度压力	(169)
为何溜之大吉不能处理人生过度压力	(170)
为何处惊不变能处理人生过度的压力	(171)
为何忘却悲痛能处理人生过度的压力	(172)

爱情家庭心理咨询

怎样寻找梦中的情人	(174)
怎样博得异性的喜爱	(175)
怎样掌握追求爱情的好时机	(177)
怎样借题发挥地追求恋人	(178)
怎样单刀直入地追求恋人	(179)
初恋有何对策	(179)
令女人心里暖洋洋有哪些妙法	(182)
怎样适度做爱情的“小动作”	(183)
怎样变单相思为双相思	(183)
怎样使爱情没有第三者	(186)
理想妻子有哪 10 条标准	(189)
坏妻子有哪些表现	(191)
理想丈夫有哪些标准	(193)

培养孩子心理咨询

怎样教孩子重视实用技能	(195)
怎样做好孩子的人生规划	(198)
怎样教给孩子竞争的意识	(201)
怎样让孩子自己独立自主	(204)
怎样增强孩子的记忆力	(207)



怎样重视孩子的想像力	(210)
怎样提高孩子的思维能力	(212)
怎样激发孩子的学习智慧	(213)

面对创业心理咨询

(216)

怎样做成功的创业者	(216)
怎样定位打工族	(219)
怎样自己做老板	(221)
怎样选择创业方向	(222)
为何创业前必须清楚3个问题	(224)
怎样掌握开创事业的基本步骤	(227)
什么是经营者有利可图的买卖	(229)
怎样利用人们爱方便的心理赚钱	(230)
怎样利用父母“望子成龙”的心理赚钱	(231)
为何经营高档商品	(232)
为何受女性欢迎的产品一定畅销	(232)
怎样利用众人感到困扰的事情做生意	(233)
怎样为公司招兵买马	(234)

防范小人心理咨询

(236)

怎样与听信谗言的领导相处	(236)
怎样与爱挑剔的领导相处	(237)
怎样与顽劣贪婪的上司相处	(238)
怎样与自私的领导相处	(239)
怎样与阴险的上司相处	(240)
怎样与傲慢的领导相处	(240)
怎样防止同事小人	(241)
怎样学会与有棱角的同事打交道	(242)
怎样对付各种打小报告的同事	(243)
怎样应付排挤你的同事	(246)



怎样妥善处理同事和你争功劳	(247)
怎样对付爱唠叨的下属	(248)
怎样对付自作聪明的下属	(249)
怎样对付自私自利的下属	(249)
怎样对付阴险狡诈的下属	(250)
怎样防止性骚扰	(251)
怎样防止朋友中的小人	(253)
怎样防止生意场中的小人	(254)
怎样防止情场小人	(257)

挑战失败心理咨询

怎样以乐观之情面对失败的事实	(258)
怎样从失败中摸索事业的目标	(261)
怎样挣脱失败扩大选择范围	(261)
怎样打败心理上的7个敌人	(263)
为何不要为失败寻找借口	(265)
为何失败的经验越丰富而成功的几率越大	(266)
为何失败是对一个人人格的试验	(268)
为何苦难往往是经过化妆了的幸福	(270)
为何成功属于打不垮的人	(271)
为何跌倒了要勇敢地站起来	(275)
怎样钻研自己的领域	(278)

追求事业 17 个绝招

怎样确定自己的事业	(280)
怎样先找一份工作	(282)
怎样看待自己的专业	(284)
怎样掌握成功的工作方法	(286)
怎样让工作变得高效而简单	(288)
怎样把工作与兴趣结合起来	(291)



为何在职业生涯中善用热情	(293)
为何连续加班后更要精神饱满	(294)
怎样主动向老板汇报工作	(296)
为何不要让借口成为工作习惯	(297)
为何工作让我们用生命去做	(299)
怎样增强敬业精神	(301)
怎样做全公司最赚钱的员工	(303)
为何只要还能坚持上班就不要请假	(305)
怎样从工作中寻找快乐	(307)
怎样在工作中创新	(308)
怎样大胆地施展自己的专长	(311)
记忆障碍	(315)
思维障碍	(322)
情感障碍	(329)
意识障碍	(338)
意志行为障碍	(352)
情绪障碍	(354)





战胜自我心理咨询

✿ 怎样培养成功人格的素质 ✿

积极、富有创造力的人格，是多种素质的综合。一个人，倘若具有良好的心理、健康、知识、经验、交往、行为、个性、口才等素质，他为人处世就没有不成功的理由。

天才是极少数的，成功的人却很多，那是因为成功的人知道怎样使自己具备各方面的良好素质，就算在某方面有缺陷，他们也知道用另一方面极为突出的素质弥补此缺陷带来的不足。

相关素质的匹配，使人们的人格相得益彰，丰富多彩，为成功打下良好的基础。

素质匹配十要则如下：

1. 尽量适应环境，而不是让环境适应你。
2. 避免决定性风险。
3. 有基本的把握。
4. 应该符合自己的个性及爱好。
5. 自己的长处优先考虑。
6. 参考社会需要。





7. 培养良好的心理素质。
8. 服务的对象不可忽视。
9. 看问题、处理问题不可僵化。
10. 倘若可以，不妨做个小测验，以此来确定计划的可行性。

以上十条原则，关系到人格的体现及创造力的发挥，必须予以考虑。

相关素质的匹配潜能是巨大的，它可能对几十年、几百年，乃至几千年的文化传统发起挑战性的进攻。当然，斗争也好，让步也罢，我们要在生存的路上做出最适合自己的选择，这是不可避免的。

我们需要冷静与勇敢，而不是冲动与鲁莽。

素质构成人格，人格决定素质，二者辩证统一，不可分割。

我们要成功、要幸福，所面临的选择只有一个，即：

培养素质，发挥素质，转化素质，从而达到一种完善的人格，实现个人的梦想。



✿怎样消除人格障碍✿

所谓人格，心理学上是指一个人在其生活实践中经常表现出来的较稳定的个体心理特征的总和，也就是个性。这些心理特征包括个人的能力、性格、气质、兴趣、爱好、倾向性等。它们是在生理素质的基础上，通过社会实践逐渐形成和巩固的。它表现出个别差异，与他人相区别的特质或个人特征，是一个人在与环境相互作用过程中，所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。

通常而言，倘若一个人的人格能适应于社会环境，就被认为是正常的人格。而有少数人，他们无法与社会环境相适应，待人接物、为人处事、情感反应和意志行为与世格格不入或不相协调，其人格偏离常态，即人格障碍。

人格障碍又叫病态人格、变态人格、偏离人格、精神病态人格等。目前，人格障碍是国际通用的标准术语。严格意义上的人格障碍，是变态心



理范围中一种介乎精神疾病及正常人之间的行为特征。因而其患者既不是“精神病”，又不能说是“正常人”。

何谓人格障碍呢？人格障碍指不伴精神症状的人格适直缺陷。其患者对环境有极为严重的、根深蒂固的、不可更改的、不适应的反应，在知觉与思维方面产生适应功能的缺损，或增进自觉的痛苦，其行为倾向组成对自己对社会都不被允许的、不得体的行为模式。

因此，有人格障碍的人，往往不能正确估价社会对自己的要求和自身应当采取的行为方式；对周围的环境作不出恰当的反应；不能正确地处理复杂的人际关系，常常和周围的人、甚至亲人发生冲突；对工作责任感不足，经常玩忽职守，甚至超越社会的伦理、道德规范，做出法律相悖或扰乱他人和危害社会的行为。

总之，人格障碍有以下几个方面的主要特点：

1. 通常始于青春期

人格是从小逐渐发展形成的，人格障碍亦是如此。人格障碍的特征往往从儿童时就得以显露，到青春期变的显著。因为年龄愈小，人格的可塑性就愈大，因而在青春期以前不宜对人格障碍下定论。

2. 有严重的人格缺陷

有人格障碍的人，生理上可能某些神经系统功能上有障碍，但是通常没有神经系统形态学的病理变化，它只是一种人格结构上的某些方面过分与畸形地发展或严重发展不足，偏离了正常人格而出现的严重的人格缺陷。

3. 有紊乱不定的心理特点

有人格障碍的人通常意识是清醒的，认识能力也完整。即在意识无障碍，记忆力和智力活动无障碍的情况下，情感与行为活动出现明显的障碍。其情感障碍表现为情绪起伏不定，或对人感情冷漠甚至冷酷无情。不管是被动的还是主动的行为变异，如偏执情绪、自我爱恋、被动性侵犯等，都给他人造成极大的困难，甚至带来祸害。

4. 缺乏自知力

有人格障碍的人通常能正确处理自己的日常生活和工作，能清楚自己的行为后果，也能清楚社会对自己行为后果的评价标准。因此，他们不能将自己的责任能力免除，但他们缺乏自知力，把自己所遇到的所有困难都



归咎于命运或别人的错处，因而他们感觉不到自己有缺点，不知道有何需要改正的，不能从失败中吸取教训。

5. 没有责任感

他们认为自己对别人毫无责任可言。如对不道德的行为无罪恶感，对伤害别人感觉不到后悔，并自以为是。他们的行为后果和伤害别人，使左右邻舍鸡犬不宁，而自己却若无其事。

6. 形成后矫正困难

人格障碍一旦形成就相对恒定而改变困难，偏离正常愈远，就愈难改。要想改造人格障碍确实困难，不管使用何种治疗手段，采取何种环境影响和教育措施，对患者都没有效或收效甚微的。

其实，要使普通人改变性格、气质也是不易的。当然，也不是有了人格障碍就束手无策，实际上，有的人到中年后，由于饱经沧桑或精力减退等，可部分或全部自动缓解。患者也可从心理治疗专家那里得到帮助，改善人际关系、缓解精神痛苦。

人格障碍表现极为复杂。《国际疾病与分类》（第九次修订版）把人格障碍分为偏执型、分裂型、情绪高潮型或情绪低落型、反社会型、强迫型、癔病型和衰弱型等。

那么，形成人格障碍的因素究竟有哪些呢？

形成人格障碍的因素，这是一个比较复杂的问题。大量的研究资料和临床经验显示，生物、心理、社会环境等因素的共同影响，对人格的形成起着重要的作用。通常，有人格障碍的人是在某种不健全的先天素质的基础上，在后天不良社会环境因素的影响下形成的。

1. 生物遗传因素

人们常说：“龙生龙，凤生凤，老鼠生来会打洞。”虽然很难验证这种说法，认为人格障碍患者的亲属中人格障碍的发生率与血缘关系成正比，即血缘关系越近，发生率越高。

2. 病理生理因素

人格障碍患者虽然没有发现神经系统解剖、生理上的病变：但通常认为他们在神经系统的先天素质方面，有不健全的地方。人格障碍患者倾向于焦虑缺乏，因而不能从经验中吸取教训等等。这就表明，人格障碍在某种神经系统功能上是存在障碍的，但是通常没有神经系统形态学的病理变



化。

3. 心理因素和社会因素

社会文化环境潜移默化的影响，是形成人格障碍的关键因素。可以说，人格障碍是有缺陷和不完善的社会文化环境的必然结果。很多的人格障碍都植根于社会文化环境的土壤之中。如不安定的生活、面临失业和潜在失业的危险、缺乏安全感、婚姻不和、家庭不稳定、战争等，这些都将给人带来烦恼和困境，乃至人格障碍。

另外，青少年期的心理失调、成年人的心理失调，都可能造成心理压力过重和自我贬值，毫无疑问，这也将引起人格障碍。

✿ 怎样克服软弱的性格 ✿

现实生活中，确有很多人受软弱的人格所困扰，心灵处于痛苦之中。

怎样战胜软弱呢？心理学家提供的对策是：

1. 重塑性格

任何人都能够养成坚强的性格，不过，软弱的人大多有内向的气质，养成外向型坚强性格的确不易。但是内向型坚强性格却是可以锻炼出来的。内向型坚强性格有三个特点：锋芒不外露但有韧性；不热情奔放但有主见；不强词夺理但能坚持正确意见。

2. 坚持自己

弗兰克林 1951 年首先发现脱氧核糖核酸的螺旋结构，但因受到“强人”的责难，竟承认这个发现是错误的。后来有两位科学家 1953 年重新发现了这一结构，并获诺贝尔奖。

由于不敢坚持己见，将自己在生物学上划时代的发现拱手让给了别人，痛惜！哀哉！战胜软弱的心理基础是自己看得起自己，敢于坚持自己，特别是面对飞扬跋扈的所谓“强人”的时候。

3. 敢于反击

先是学会发怒。软弱的人多没有当众发脾气体验，而习惯于沉默忍



受。坚持自己，就要敢于适时而怒，可以逐渐学起。你可以选择经常粗暴对待顾客的售货员为对象，准备好“台词”：“这样对待顾客，太不像话，岂有此理！”说罢，尽管扬长而去。

4. 直接反驳

软弱者对于别人的误解与无端的责难总习惯妥协。战胜软弱就要学会直接反驳，不妥协。

5. 行为武装

心理学也认为改善行为能够改善心理素质。你倘若软弱，就从行为上这样武装自己：

- (1) 遇见你有点害怕的人，不要绕道，径直迎着对方走过去；
- (2) 站直身体，挺起胸膛与对方讲话；
- (3) 讲话时盯着对方的眼睛，起初做不到，就先盯住他的鼻梁；
- (4) 声音洪亮，倘若对方声音超过你，就突然把声音变轻；
- (5) 保持对话时的沉默间隔，不要迫不及待；
- (6) “对不起”之类的话不可常用。

这样将自己的行为强化，你就会感到自己突然变得坚强胆壮了。

✿怎样解读成功型与失败型✿

心理学已经清楚地证实了成功型与失败型的个性。人的性格受一种自动引导系统的控制，我们每个人的自我反应都受这种系统的支配。并且基于这样的原则而运行；人应当承担自己和自己的行为责任。成功型的人都乐于接受这一原则，而失败型则并非如此，他们总是等待着按照别人的指令行事。因此，这个系统本身的工作，将会维护成功型的个性而制约失败型的个性。

执行分析理论是心理学中一个重要的理论，这一理论注意到，在我们每个人的身上，父母亲的影子、自己童年时代的影子，以及成年之后的自我同时并存。这种观点涉及到了弗洛伊德的许多不同层次的概念，对处理



失败型个性的基本问题是很有效的。这一理论根据人们的“生活脚本”展开分析，失败型的人和成功型的人都基于这样的“生活脚本”来行动和作出反应。你应当认识到，这些不同阶段在你的情感形成过程中，不只是产生某些影响，而它们是每个人都必须面对的某种心理上的现实。你的“生活脚本”从童年时便开始写下来，要将这些烙印抹去，是不可能的，就算可能，那也十分困难。

1. 双亲的影响

“生活脚本”中，父母所留下的部分，包括一个孩子幼年时起从他父母那里学来的所有章程惯例，它们都不经加工而被当作原始材料记录下来——父母的信仰、告诫都被作为“真理”吸收下来，而这些“真理”是否合乎理智。你不可能将这些早期的烙印完全抹去，因为它们是你最初从外界获得的信息，并将伴随你一生。

2. 童年的影响

“生活脚本”中，孩提时代的那部分与父母留下的那部分同时贮存于头脑里，这部分内容是小孩运用感情时父母作出的反应。这段经历包括了从出生到5岁这段时间，它主要是帮助孩子去感受和理解一些事物，并不要求他们去干什么事。在这一基本上不能自理自助的阶段，孩子必须与来自于父母的无数的命令和要求作斗争。在这一过程中，孩子遭到了种种的阻挠，并因此而体验了很多消极情绪；孩子也从父母那里得到了惩罚或赞扬，体会到自己是依赖于父母的。如同从父母那里受到的影响一样，童年的生活经历留下的影响也是抹不去的，它们会永远伴随着你。幸运的是，那里面有着许多积极的因素，如想象、探索、创造、生活中充满欢乐。

3. 成年时期的影响

成年人的某些特征，在你生下来十个月时便显现出来。按照美国当代心理学家E·伯勒的说法，成年人最基本的功能是“把外界的刺激转变成一条信息，并根据以往的经验对这些信息进行归类和处理”。从这方面而言，成年人是一台处理资料的计算机。他作出的决断，既是基于他作为成年人的经验，同时也基于父母和童年生活给他的影响。成年人的另一个功能是预测可能性，在这方面，他处理旧资料，作出取舍，重新归类以便今后使用，同时收集新资料。

