

生活焦点
丛书

路遥
陆克 主编

笑口常开

青春常在

心理调节百术

个性健全、成熟的标准

用自嘲调节情绪

战胜恐惧心理的方法

『下岗』后的心理调适

老年人应注意『休闲疗法』



内蒙古科学技术出版社



前 言

拥有健康的体魄，益寿延年，从古至今一直是人们所追求的目标之一。但健康不仅仅指生理健康，它还包括心理健康，而且心理健康亦无时无刻不在影响着生理健康。一个心胸豁达、开朗的人能战胜心理疾病，而性情抑郁、消极悲观的人却能使健康的身体产生疾病。

再者，人不能没有七情六欲，喜怒哀乐是人的情感的外在表现，凡事不能“过”，要有“度”。有句话说：“忧劳成疾”，也就是这个道理。自古有“气死几术，笑死牛皋”之说，可见控制好自己的情绪是多么重要。

本书从人的性格特征、自身修养、道德、情感等几个方面入手，结合生活实际，针对不同人物，面对不同环境，向读者提供了心理调节的方法。例如：如何克服厌烦感，大学生怎样认识自我，怎样疏泄痛苦情绪，怎样对待性格孤僻，怎样对待心理疾病，怎样克服职业心理变态，怎样调整返老还童的情态等，为处在情绪低谷的朋友们带来了曙光，为中老年朋友永葆青春开了一个妙方。

编 者

2000年5月

生活焦点丛书

编委会

主 编	路 遥	陆 克		
副主编	徐 娟	赵修臣		
编 委	张 宏	鲍小蕾	赵 莉	
	李殿好	马 兰	尹大卫	
	顾 颖	徐继宁	汪 颖	
	魏华南			

目 录

第一篇 完善自身修养

个性健全、成熟的标准	[2]
创造型人才的个性优势	[4]
对待玩笑的态度	[6]
爱孩子的心理误区	[7]
美好的心境从何而来	[9]
进行积极的自我暗示	[11]
正确对待背后议论	[13]
培养健康的竞争心理	[15]
克服有害的虚荣心理	[17]
花钱时怎样避免心理冲突	[19]
常常优柔寡断怎么办	[21]
从多愁善感中走出	[23]
微笑走向生活	[26]



如何克服恐怖性情感·····	[29]
如何克服厌烦感·····	[32]
遭人嫉妒怎么办·····	[34]
急功近利犯大忌·····	[36]
成于坚忍毁于急躁·····	[38]
沉默的应用·····	[40]
懂得身心变化·····	[41]
在心理上战胜自己的软弱·····	[43]
产生了烦恼怎么办·····	[45]
克服困难八大法·····	[47]
产生报复恋人的念头怎么办·····	[49]
因委屈想离家出走怎么办·····	[50]
道德修养对人们成才的重要性·····	[52]
青年期是人生的心理断乳期·····	[54]
年轻莫气盛·····	[56]
大学生应正确认识自我·····	[59]
女学生自卑心理的表现·····	[61]
玩股票与心理素质有何关系·····	[63]

第二篇 扩展心灵空间

用自嘲调节情绪·····	[68]
痛苦情绪的疏泄·····	[71]
克服感情用事的毛病·····	[73]



怎样预防失望情绪	[75]
交往中怎样用姿态表达内心世界	[77]
怎样消除对人的偏见	[79]
用什么办法消除人与人之间的心理隔阂	[81]
男女交往中需克服哪些心理障碍	[83]
怎样避免与人争论时发怒	[86]
以貌取人常常是出现失误的原因	[88]
如何对待谣传	[90]
面对流言蜚语应该怎么办	[91]
猜疑是交友的大敌	[93]
如何与有人格障碍的人交往	[95]
出现学子“下海热”的原因	[96]
怎样克服羞怯	[98]
中年女性容易产生悲观心理的原因	[102]
消除紧张情绪的十大妙计	[103]
不善交际怎么办	[105]
遇事容易发怒怎么办	[107]
排解愤怒的十二种方法	[109]
对愤怒的人不要火上浇油	[113]
性格孤僻怎么办	[114]
感到空虚寂寞时怎么办	[116]
无事受冤怎么办	[117]
人情淡漠怎么办	[118]
恋爱中两性心理和行为的差异是什么	[120]
大龄青年的爱情之花为何迟开	[122]
恋人对你产生了误解怎么办	[124]
结婚前要做好哪些心理准备	[126]



传闻爱人有外遇时怎么办	[129]
爱人冷淡自己怎么办	[130]
夫妻之间如何敞开心灵之窗	[131]
夫妻情感沟通的方法	[133]
夫妻之间宽容有什么好处	[135]
夫妻间需要保留一席心理空间	[136]
如何面对丈夫的冷遇	[138]
如何满足妻子的虚荣心	[139]
离异夫妻怎样处理与孩子的关系	[142]

第三篇 保持心理健康

有益心理健康的环境	[146]
战胜恐惧心理的方法	[147]
怎样度过心理“断乳期”	[150]
怎样消除女青年常见不良心理	[151]
怎样推迟心理衰老	[155]
饮食与心理保健	[157]
慢性病人的心理反应和保健	[160]
竞争中保持心理健康的方法	[162]
怎样利用心理因素来控制疼痛	[164]
有的人产生被害妄想症怎么办	[165]
怎样预防学习中的疲劳	[168]
焦虑对学习有哪些影响	[171]



心理健康和生理健康同样重要	[171]
正确对待心理疾病	[173]
心理因素对人的身体状况的影响	[175]
心理因素对病痛的影响	[176]
没病找病亦是病	[177]
心病还需心药医	[180]
精神紧张、情绪低落会引起溃疡病	[183]
精神紧张会使血压升高	[184]
有些女青年得神经性厌食症怎么办	[185]
心理治疗可以减肥	[187]
哪些人需要进行心理咨询	[188]
怎样对待现代心理紧张症	[189]
离婚后易产生哪些心理障碍	[193]
得了抑郁性神经症怎么办	[195]

第四篇 卸掉精神包袱

企业家怎样注意心理卫生	[200]
女性消费心理的弱点	[201]
怎样克服办事拖拉	[203]
“下岗”后的心理调适	[205]
怎样克服职业心理变态	[207]
怎样克服对职业的自卑感	[209]
怎样根据自己的气质选择职业	[211]



选择职业前需要哪些心理准备	[212]
如何在心理上应付招工面试	[213]
遇到不称心的职业该怎么办	[215]
怎样缩短对工作的适应期	[216]
生活琐事影响工作怎么办	[217]
在工作中如何看待别人的瞧不起	[219]
当上司不赏识你时怎么办	[220]
当你对工作感到厌烦时怎么办	[223]
员工怎样使自己的身心得到放松	[225]
员工怎样对待被人误解	[227]
上班员工如何求心理平衡	[228]
上班员工怎样调节自己的情绪	[230]
老板的水平不如自己怎么办	[232]
如果老板“一碗水端不平”怎么办	[233]
怎样把嫉妒变成工作的动力	[235]
打工者如何对待老板的不当处罚	[236]

第五篇 再现青春活力

中年人在生理和心理上有哪些特点	[240]
中年人有哪些嗜好影响心理健康	[242]
中年人应如何对待力不从心的现象	[244]
健康老人的标准是什么	[246]
怎样防治老年人的焦虑	[248]



老年人怎样克服过分固执	[250]
离退休老人怎样正确对待“人走茶凉”	[252]
老年人如何自得其乐	[253]
老年人丧偶后如何进行心理调适	[255]
老年人应重视“休闲疗法”	[258]
返老还童的情志	[259]
影响老年人心理健康的因素有哪些	[261]
老年人如何对待心理障碍	[263]
防止心里老化	[264]
怎样延缓衰老	[266]
老年怎样做到“无忧于心”	[269]
音乐对老年人的身心健康有何影响	[271]
做一位宽容的长者	[273]
把家庭变成老年人的生活乐园	[275]
家庭融洽使人精神振奋	[277]
老年人为什么要淡化儿孙观念	[278]
老年人应建立怎样的祖孙关系	[280]
老年妇女怎样搞好婆媳关系	[282]
老年人怎样驱散心头的抑郁情绪	[285]
怎样看待老年人的记忆力衰退现象	[286]
怎样开发老年人的智力	[288]
“人老心不老”有哪些好处	[290]
怎样克服与子女分居后的空虚感	[292]
哪些心理有损老年人的健康	[294]

第一篇

完善自身修养

在人的成长过程中，其自身的性格、气质的形成在很大程度上受所处的社会和教育环境的影响。因而每个人的的人生观、价值观、个性修养、能力等也各不相同。这就使我们要不断提高自己的修养，去适应不断变化的生活环境，调整和处理好错综复杂的人际关系，能处处、事事做到自尊、自爱、自立、自强。



个性健全、成熟的标准

平时，青少年伙伴聚在一起，有时可能会谈到个性这个问题，谈到这个人或那个人个性怎么样，是好是坏。但究竟什么是个性，你的个性怎么样，不少人却未必能说清楚。

个性，也叫人格，是表现在一个人身上的那些经常的、稳定的、本质的心理特征的总和。它既包括一个人的兴趣、动机、能力、气质、性格，也包括他对待生活、人生的态度、信仰、道德标准、价值观念等，总之，个性体现了一个人的整个精神风貌。

一个人的个性如何，不是天生的，它是在生理素质的基础上，在所处的社会和教育环境中逐渐形成的。所以，个性具有个人的独特风格，每个人都有各自不同的鲜明特点。但在一定条件下，这种特点不是一成不变的，是可以改变的。青春期是儿童向成人的过渡时期，也正是身心迅速发展的阶段，因此，青少年要在社会实践中改变、纠正个性特征的某些不良倾向，培养和锻炼健全、良好的个性，对于身心健康以至学业、事业的成功，都有极为重要的意义。

那么，什么是健全、良好的个性呢？简单地说，健全的个性就是个性结构中各方面得到平衡协调发展的完整个性。主要有四个特征：一是能较好地适应不断变化的社会生活环境；二是能广泛地与人交往，并及时调整和处理好错综复杂的人际关系；三是能保持身心的健康发展，保持心理平衡；四是能在学业和事业上不断取得进步，有所成就，为社会做出较大的贡献。有的心理学家把健全、成熟的个性更加具体化，列出以下 10 个标准：

1. 做事有主见，有原则，不人云亦云，不盲从，不以别人的喜恶作为自己待人处事的标准，也不凭“哥儿们”意气行事。

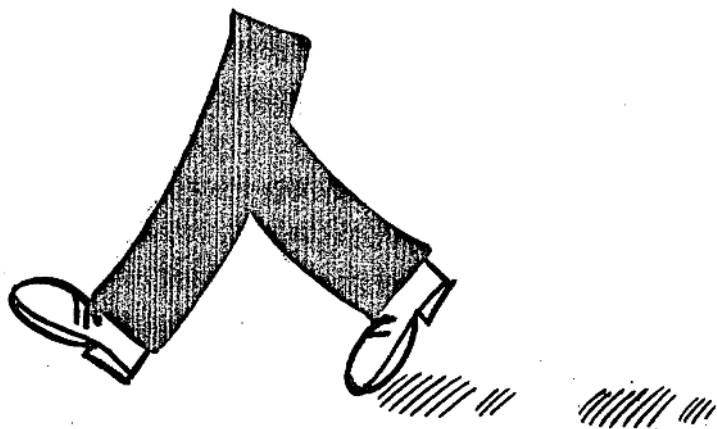
2. 承认自己个性中的方方面面既有其长，也有所短，并能严格



要求自己,自觉磨练自己,扬长避短。

3. 对人有宽厚、容忍、谅解的博大胸怀,能够正确对待对方的一切优点和缺点,并懂得怎样与对方和谐相处,搞好团结;而不是斤斤计较,耿耿于怀,与人水火不相容。

4. 明白“人必先自爱而后人爱之,人必先自助而后人助之”的道理,能处处事事做到自尊、自爱、自立、自强。同时,也要明白“良好的动机未必会带来良好的效果,手段与目的不可分割”的道理,做事考虑得比较周全,注意方式、方法,凡事三思而后行,不急躁、不冲动、不莽撞,以达到愿望与效果的一致。



5. 思考问题有两点论,尽量全面,不偏激,不走“非此即彼”、“非黑即白”、“非好即坏”的两个极端。

6. 能面对现实,凡事能从实际出发,用积极的态度正确处理日常生活中的各种矛盾,既不抱一定能现实的幻想和奢望,也不好高骛



远,勉强去做自己力所不能及的事情。

7. 性格开朗豁达,情绪乐观稳定。高兴时,不忘乎所以;遇到不快甚至不幸时,不过于忧伤、焦虑和悲观。

8. 热爱生活,努力学习,勤奋工作。做事有恒心有毅力,善始善终。遇到困难和挫折,能勇于克服,敢于拼搏,意志坚强,不灰心,不气馁。

9. 热爱社会主义祖国,热爱集体,讲文明,有道德,守纪律,能尊老爱幼,助人为乐,遇事先公后私,先人后己,多为国家、集体和别人着想,而不患得患失,处处打个人小算盘。

10. 有远大、高尚的理想和信念,能朝着正确的目标,脚踏实地,不断前进,而不停步后退,更不迷失方向,误入歧途。

青少年朋友,你的个性是否健全、成熟,应该经常用以上标准对照检查,加以判断,以便全面地认识自我,找出不足和差距,在生活实践中自觉锤炼自己,培养健全、成熟的个性,为实现美好的人生追求打下坚实的根基。

创造型人才的个性优势

创造型人才是面向未来的具有竞争力的人才,他们在个性上具备下列优势:

主动性:旺盛的求知欲和强烈的好奇心驱使他们积极进取。

洞察力:富于直觉,对环境有敏锐的感受力,可以觉察到别人所没注意的情况和细节。

变通性:思想畅通,善于举一反三。能想出较多的点子,提出非凡的见解,做出异常的成绩。

疑问性:不盲从,敢大胆发问,冲破旧的传统观念。

独创性:有独出心裁的见解、与众不同的方法。勇于弃旧图新,

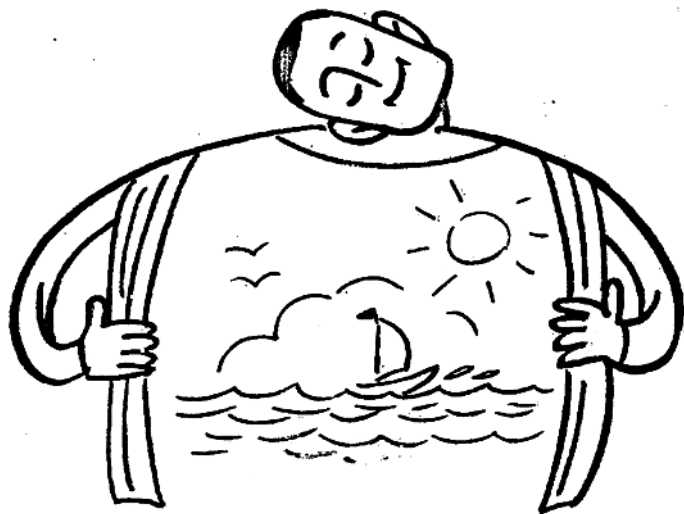


别开生面。

坚持力：有百折不挠、坚持不懈的意志和毅力。

自信心：深信自己所做的事情的价值，即使受到阻挠和诽谤，也不改变信念，直到实现预期的目的。

想象力：思想中新的观点、想象，来自合理的联想、幻想。想象力丰富的人利于创造。



严密性：灵感的火花闪过之后，能深思熟虑，精细推敲，以求达到完美的结果。

幽默感：幽默的性格使他们不因别人讥讽和轻视而影响自己的情绪和创造。

勇气：从事创造性工作的人，必须具有面对常人无法忍受困境的勇气。



对待玩笑的态度

1. 一笑置之

生活是快乐的源泉，它能激发快乐的感觉。无论是一个军事笑话，或是一个关于睫毛油的生活小幽默，不要显得不屑一顾，要认真听完，请尊重讲话者。如果某个笑话真的引起了你的兴趣，不要隐藏你对它的好奇。当你确实不能随他们一起大笑的时候，也请不要嗤之以鼻。

2. 创造笑声

加入别人，跟着别人一起大笑可以使气氛保持轻松、愉快。在聚会上，男人会用实际行动引起别人的注意，女人则通过讲笑话吸引别人的注意力，而这对她们也许只是初次尝试。

3. 提高自己的表达水平

笑话的风格尽可能多样化，使得讲话者和听众都能从中感受到更大的快乐。下面的一些“战术”对你也许会有所帮助。

(1)相信自己能够将最好的笑话完整地储存在大脑里，并且隔了一周后仍能完整地讲述出来。不必顾虑要过多久才能讲得最好，即便是一个喜剧演员有时也要花上一周的准备时间才能将一个故事完美地讲述出来。到书店去收集笑话也是一个很好的办法。

以下是几个较好的故事开头：

“那天发生了一件非常可笑的事……”

“我听了一个很不错的故事，是关于……”

(2)讲述你自己亲身经历的故事。

“这件野蛮的事儿就是昨天发生在电影院里的。”



爱孩子的心理误区

爱孩子是人之情，天下哪个父母不爱自己的孩子。然而怎样爱孩子，并不是每个做父母都明白的。爱要适度，千万不要陷入爱的误区。爱孩子的心理误区表现在：

1. 有求必应

孩子从呀呀学语起，就学会了表达自己的需要。每当这时，家长总会对孩子产生怜惜之情，一次次满足他的愿望。孩子成长后对成人满足自己的要求已经习以为常，当家长偶而不能满足他时，便哭闹、发脾气，甚至倒地不起，以示抗议。渐渐地，家长的让步促成了孩

