

呵护心理健康·塑造完美人格

YINGXIANGNIYISHENGDE

★ ★ ★ 生活中的心理学精华版 ★ ★ ★

XINLIJIANKANGQUANSHU



影响你一生的

心理健康全书

[轻松为人处世·享受幸福生活]

人生不如意十之八九，不能事事依赖别人，应该靠自己的力量去解决问题。只有学习一定的方法，了解一定的知识，才能战胜各种障碍，不断地发展自己，享受更快乐、更积极健康的生活。

王泓逸◎编著

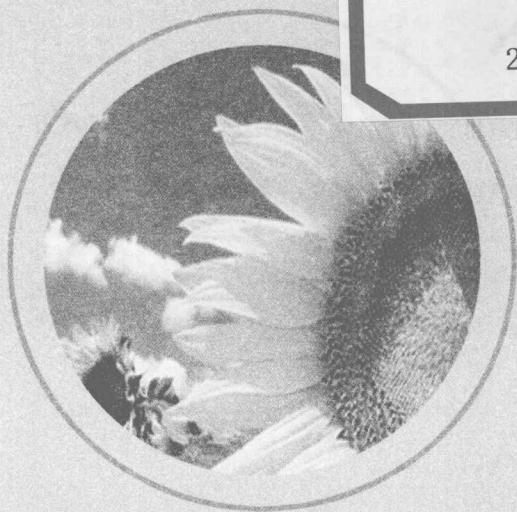
朝华出版社

呵护心理健康 · 塑造完美人格

R395.6/24

2008

王弘逸
◎ 编著



影响你一生的 心理健康全书

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响你一生的心理健康全书/王泓逸编著. —北京: 朝华出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5054-1805-9

I. 影… II. 王… III. 心理卫生 - 通俗读物 IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189282 号

影响你一生的心理健康全书

作 者 王泓逸

策划编辑 王 磊

责任编辑 赵 明

责任印制 赵 岭

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 300 千字

印 张 20

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-1805-9

定 价 39.00 元



前言



QIANYAN

现代社会是一个充满竞争的时代，它要求每个人有很强的社会适应能力、与人合作的能力，拥有自信和忍受挫折的能力。心理素质对于现代人的影响是非常巨大的。

曾有许多学者这样断言：从现在起到 21 世纪的中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突那样带给人们持久而深刻的痛苦。就是说，由于竞争的激烈，心理危机随时存在。甚至有人强调：21 世纪是一个心理学的世纪；21 世纪不允许心理学的文盲存在！

我国著名教育心理学家燕国才教授说：心理素质好似一个人的脊柱，如果缺少良好的心理素质，那么一个人的政治素质、思想道德素质、科学文化素质、身体素质都不能得到很好的发展。无论成人还是儿童，都非常羡慕那些成功人士。但是有一些成功人士并不是从小到大都比别人聪明。曾有心理学家调查了 40 余名获得诺贝尔奖的名人。研究证明：他们中并不是所有的人从小就有很高的智商，他们的成功是由于在心理素质上高人一等。心理学家也曾经追踪调查了一些在小时候有较高智商的超常儿童，追踪到其 50 岁。得出的结论表明，并不是每一个超常儿童最终都能成功，只有那些心理素质好的最终获得了成功。

从心理学的角度看，一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。一是智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等；二是非智力因素，它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素对成才起决定性作用。

是不是一个高智商的人、一个高学历的人，他的心理调节能力就要比一个

低学历的、低智商的人要强呢？回答显然是否定的。前几年，有一个中国的留美博士就在美国自杀了，当时舆论很轰动，报纸上报道很多。为什么？因为心理有毛病，心理不健康。美国哈佛大学新闻办公室主任曾说过，哈佛大学学生的自杀率在全美国高校的平均线以上。

这说明，现代人的心理健康问题是非常严重的！这是非常有警示作用的。就是说，高智商、高学历的人，他的心理调控能力并不一定很强；有时反而不及低智商、低学历的人。

因此，可以说，为了身体的健康和生活的幸福，人人都需要了解和学习一些心理学方面的知识。

专家指出，人在一生中，尤其在遭遇到心理压力、重大生活事件的时候，每个人都有可能在一段时间里出现心理问题，都需要得到这方面的帮助。

然而，由于受文化传统的影响，使得人们耻于谈心理问题，这造成了人们一旦在精神和心理上出现问题，不是积极想办法消除和缓解，而是千方百计加以掩饰、回避。这是极不明智的。每个人都要坦然地面对心理问题，像追求身体健康一样去追求心理健康。相信《影响你一生的心理健康全书》会给你带来很多有益的指导和积极的帮助。

目录
CONTENTS**第一章 准确把握心理健康的标准 / 1**

健康是人类生存极为重要的内容。世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，它是人的健康不可分割的重要部分。然而，据调查，80%的人都在不同的年龄阶段，存在不同程度的异常心理或人格缺陷。因此，了解和把握心理健康的标准，并根据自身的情况，尽快采取积极有效的措施是非常必要的。

正常心理和异常心理的区别标准 / 3

从健康状态到心理疾病状态的四个等级 / 5

异常心理的一般表现 / 10

发生心理障碍与心理失衡的原因 / 11

发展健康的心理以避免精神疾病的困扰 / 12

出现了什么征兆应该去看心理医生 / 14

澄清心理咨询方面的几个基本问题 / 17

对心理医生要有正确的认识 / 19

日常进行心理保健的基本方法 / 21

第二章 注重培养良好的性格品质 / 25

有人说：“性格即命运”，确实如此。良好的性格对于一个人的成长

进步和事业的成功有着非常重要的作用。如果一个人的性格是开朗的，他的人生也会是快乐的、幸福的；如果一个人的性格是忧郁的，那么他的人生也会是痛苦的、忧伤的。如一个人想保持心理的健康，改变自己的世界，创造人生的辉煌，就必须改变不良的性格，培养积极向上的良好性格。

每个人都有自己独特的性格 / 27

良好的性格有利于事业的成功 / 28

每个人都要重视培养成熟的个性 / 30

一定要努力克服嫉妒心理 / 32

豁达是一种值得追求的人生态度 / 33

待人宽容是一种良好的心理品质 / 35

把克服骄傲心理当作一项长期的任务 / 38

怯懦是一种必须克服的不良性格 / 40

培养顽强执著的意志品质 / 42

在为人处世的适应与变通方面多下些工夫 / 45

依照正确的原则塑造和锻炼性格 / 47

第三章 绝不能自轻自贱，妄自菲薄 / 51

不管是要获得成功，还是要拥有健康的人格，首先必须能够正确认识自我，树立必要的自信心。对自我有了正确的认识之后，才能够给自己恰如其分的评价，既不自视清高、妄自尊大，也不自轻自贱、妄自菲薄。这样，才能够认可自我，悦纳自己，接受属于自己的一切，从而形成对自己较积极的看法，在日常生活中有效地调节自己的行为与环境保护协调。

建立自信是解除心理障碍的关键 / 53

人类的所有行为都是出自于对“自卑感”的克服和超越 / 54

正确认识自己，挖掘自身的潜力 / 55

成功需要一定程度的“野心” / 58

强化自信，培养敢于冒险的精神 / 59

克服不适当的虚荣心理 / 62

不断突破和战胜自卑心理	/ 64
建立卓越自信的 20 个原则	/ 65
通过积极的自我暗示提升自己	/ 69

第四章 学会恰当地控制和管理压力 / 73

压力是一种我们日常生活中不可避免的、十分重要的心理状态。压力管理的诀窍就在于学习如何从焦虑中发现积极的东西，从而管理压力。如果你不能很好地管理压力，将会导致生理、感情或者动作紊乱。相反，如果你能恰当地管理压力，这些生理变化就不会导致精神和身体状态的转变，确保你的身心健康。

长期持续的高压状态会损害我们的身心健康	/ 75
---------------------	------

积极预防由压力引起的身体不适症状	/ 76
------------------	------

几种有效的自我减压方法	/ 78
-------------	------

安然地度过每一个心理危急时刻	/ 81
----------------	------

在办公室随时减压的小技巧	/ 83
--------------	------

工作热情是幸福生活的必要条件	/ 84
----------------	------

在工作中保持激情和愉快	/ 86
-------------	------

在激烈的竞争中保持健康的心理	/ 90
----------------	------

保持工作与生活之间的平衡与和谐	/ 92
-----------------	------

要克服太爱操心的毛病	/ 96
------------	------

提高时间利用的质量是减小压力的重要手段	/ 97
---------------------	------

化繁为简，提高办事效率	/ 98
-------------	------

尽量让你的生活更简化、更自在	/ 100
----------------	-------

进行心理压力的自我测试	/ 102
-------------	-------

第五章 战胜抑郁，远离烦恼 / 105

美国学者经过研究发现，人类 65%~90% 的疾病都与心理上的压抑感有关。联合国国际劳工组织曾在一份报告中指出：“压抑已成为 20 世纪最重要的健康问题之一。”“在今后 20 年里，精神病，尤其是抑郁症会造成更多人丧失劳动力，它所造成的危害比癌症、艾滋病和心脏病还严

重。”战胜抑郁，远离烦恼，保持愉快的情绪，心情舒畅，乐观开朗，不但可以驱除衰老，还能健康长寿。

- 抑郁症的症状和特征 / 107
- 抑郁症的多种表现形式 / 110
- 充分认识抑郁症的危害 / 111
- 抑郁症的发生与多种因素有关 / 113
- 预防抑郁首先要改变悲观的人生观 / 114
- 从多方面努力以预防抑郁 / 116
- 保持快乐，远离抑郁 / 117
- 抑郁症的自我测试和评判 / 120

第六章 控制情绪，保持心态的平和 / 123

心理学家指出：良好的情绪，是一个人健康的基础，不良的情绪是造成疾病的原因之一。在一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的，就属不好的情绪和恶劣的环境。人类已进入情绪重负的非常时代。要想克服这种情况，只有锻炼自己的意志，学会控制情绪，理智地克服所谓“情绪应激”。一个人只有能够自如地驾驭自己的情感，他才能保持内心的平和，泰然自若地面对生活，才有勇气和毅力去迎接生活的挑战。

- 良好的情绪能够增强机体的免疫力 / 125
- 尽量经常保持令人满意的心境 / 126
- 适度表达自己的情绪才能保持健康 / 127
- 在心情不好的时候不要把问题看得太严重 / 128
- 采取有效措施避免陷入情绪低潮 / 129
- 一定学会控制那些病态的冲动 / 131
- 在大多数情况下愤怒是有害的 / 135
- 要想办法压住心中的怒火 / 136
- 不要把偶尔的情绪爆发看得太严重 / 138
- 学会适当、适时、适地地宣泄 / 139
- 在危急的时候要学会保持冷静 / 141

第七章 以积极乐观的态度去面对生活 / 143

积极心态是保持最佳精神状态、拥有健康心理的法宝，能够创造财富，导向成功，帮助你获得健康快乐的生活；消极心态却是心灵的毒药，它不仅排斥财富和成功，也在不断地排斥快乐和健康，甚至会毁掉一个人的一切。乐观也是可以通过学习而获得的。学会保持乐观的态度不仅有助于避免抑郁，而且实际上有助于提高健康水平。

乐观是有益于个人发展和身心健康的好心态 / 145

成功者必须具备的十大积极心态 / 147

维系激情，利用激情去改善生活 / 148

战胜悲观，根据自己的意愿去生活 / 153

要相信自己能够招来好运气 / 157

别把成败得失看得过分严重 / 159

在日常生活中要摆正目光的焦点 / 161

自觉地为自己创造愉快的环境 / 162

用积极的想法代替消极的想法 / 166

第八章 调整好心态，保持快乐的心情 / 171

愉快是幸福的标尺。人人都能够获得幸福。这幸福不是拥有什么，而是轻松惬意的情绪体验。哲学家克蒂斯说：“要获得快乐的唯一办法就是停止无谓的忧愁。”伟大的发明家爱迪生说：“事业的成败，财富的获得，疾病的康复，都不能给我带来真正的快乐，唯有心理上的宁静、和谐，才是真实而永恒的幸福。”一个人想要活到自己应有的寿命，应当学会快乐、分享快乐、把握快乐。

快乐到底是什么 / 173

究竟是什么导致人们变得不快乐 / 178

有针对性地治疗“快乐缺失症” / 179

努力去营造良好的内心环境 / 181

步入健康快乐之门的 19 条途径 / 185

坦然地接受生活的不完美 / 192

使生活的每一时刻都有价值和感到快乐 / 194

每天花一小时来干你想干的事 / 196

了解“快乐方程式”，从生活中寻找快乐 / 198

养成快乐的习惯，随时保持内心的愉悦 / 201

第九章 进行积极、健康、有益的人际交往 / 205

英国哲学家培根曾说过：“得不到友谊的人，将是终身的孤独者；没有友情的社会，则只是一片繁华的沙漠……当你遭遇挫折而感到愤懑抑郁的时候，向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导，否则这种积郁会使人致病……除了一个知心挚友以外，却没有任何一种药物是可以疏通心灵之郁闷的。”心理学家指出，对于一个情绪低落的人来说，增加社会交往，可以让他重新振作。和谐的人际关系，能够给人归属感，能够使人避免产生孤独感、无助感等，能够促使人格向着更加健全的方向发展。

交往对每个人的心理健康起着至关重要的作用 / 207

人际关系的钥匙其实就在我们自己的手中 / 208

人际交往中需要克服的病态心理 / 210

培养良好的人际交往意识 / 213

克服人际交往中的悲观心理和观念 / 214

必须学会主动去和别人交往 / 215

战胜羞怯心理，轻松潇洒地进行交往 / 217

把拥有良好的人际关系和减轻工作压力统一起来 / 219

不以个人的爱恨喜厌定交往 / 223

让自尊心保持一定的弹性 / 226

第十章 青少年维护心理健康的要领 / 229

据世界卫生组织估计，全球大约有五分之一的儿童和青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题。因为青春发育期，是个体生理、心理等从未成熟向成熟、从未定型到定型急剧变化的时期。处于该时期的个体，其心理素质具有不稳定、不协调的特点，情绪敏感、丰富、强烈，极端且易于变化，极易产生各种心理问题。因此，青少年要通过各

种途径,了解和掌握心理健康知识,学习自我心理调解的技能,培养良好的心理素质。

青少年的心理特点	/ 231
青少年常见的心理问题	/ 232
青少年一定要努力克服依赖心理	/ 235
战胜害羞的简单原则和策略	/ 237
青少年要有意识地提高自己抗挫折的能力	/ 238
积极进行减压,考前保持正常的身心状态	/ 239
大学生要努力克服的常见的人格障碍	/ 243
大学生应如何克服抑郁和焦虑心理	/ 248
大学生要正确认识和处理好恋爱的问题	/ 250
年轻人要构建明确而合理的职业意识	/ 258
青年人一定要避免选择错误的职业	/ 260
青少年促进与保持心理健康的技巧	/ 263

第十一章 中年人维护心理健康的要领 / 267

在日常生活中,中年人的健康问题往往被大家所忽视。人们总是习惯关心脆弱人群的健康状况,如老人、儿童、孕妇等;但实际上,中年人的生活和健康问题特别值得重视。中年人在工作中,往往是各行各业的主力,工作压力大,任务重;在家庭里,上有老,下有小,精神总是处于紧张状态。中年期是一个再适应的时期。每个人都必须对自己生理上、心理上以及社会角色上的变化进行自我调节,以更好地适应中年期的工作和生活,保持心理的健康。

中年人的心理特征	/ 269
中年期的心理卫生问题尤为突出	/ 271
做好心理准备,应付“突发性事件”	/ 272
中年男人应特别注意为自己“减压”	/ 273
摆脱心理危机,使中年成为人生又一新起点	/ 275
中年人应该尽情地享受自己的人生	/ 278
中年人要保持良好的心理素质和精神状态	/ 280

第十二章 老年人维护心理健康的要领 / 285

步入老年，人们往往特别关注身体健康，而对心理健康并不在意。然而，目前我国老年人的心理健康却令人不容乐观。据有关资料显示，老年人中 85% 的人或多或少存在着不同程度的心理问题，27% 的人有明显的焦虑、忧郁等心理障碍。可以说，心理问题已成为影响老年人生活质量的一个重大问题，理应引起包括老年人自身在内的全社会的重视。

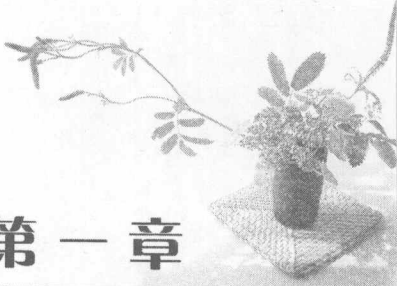
老年人的心理特征 / 287

老年人心理健康的几种需求 / 288

对各种变化保持豁达洒脱、泰然超然的态度 / 289

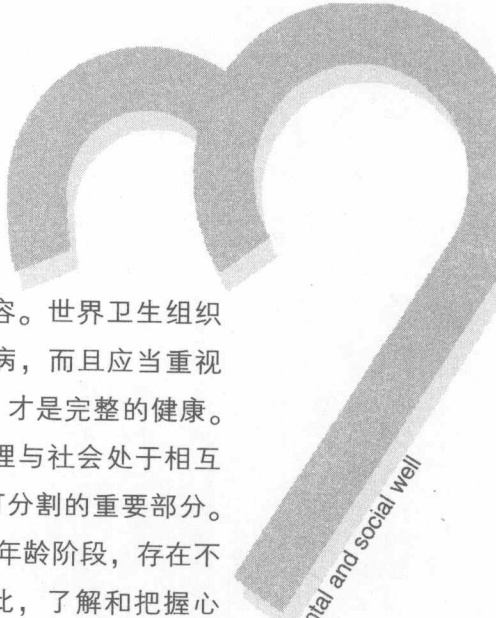
发挥主观能动性以延缓心理老化 / 292

附录 90 项症状清单 (SCL-90) / 296



第一章

准确把握心理健康的标准



健康是人类生存极为重要的内容。世界卫生组织明确规定：健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身体和心理都健康，才是完整的健康。心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态，它是人的健康不可分割的重要部分。然而，据调查，80%的人都在不同的年龄阶段，存在不同程度的异常心理或人格缺陷。因此，了解和把握心理健康的标准，并根据自身的情况，尽快采取积极有效的措施是非常必要的。

Keep a state of physical mental and social well



正常心理和异常心理的区别标准

心理是指人脑对客观事物的主观反应，它是一个动态的过程，是大脑的生理活动的过程。这主要是从我们人类感受的这个角度说的。比如说，当我们害怕紧张的时候，我们的心跳就会加快；当我们郁闷沮丧的时候，我们就会觉得心里堵得慌，憋得非常难受；当我们高兴的时候，就会觉得心情舒畅……也就是说，我们大脑活动的最终结果一般都是反映在我们的心理感受上，所以我们称之为心理。

1948年，世界卫生组织（W.H.O）就给健康下了一个被人们普遍承认的定义：“健康，不但指没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应的完整状态。”在这里，把生理健康、心理健康和社会适应看做是健康的三个最基本的要素，绝不单纯指身体健康！

心理健康是指：“个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态。”也就是说，一个人在各种环境中都能保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。如果一个人心理不正常，那就是心理异常了。

心理异常是大脑的结构或机能失调，或者是人对客观现实反应的紊乱和歪曲，既反映为个人自我概念和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

要清晰地判别正常心理和异常心理，并不是一件容易的事情。首先，异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质的差别；但在更多的情况下又可能只有程度的不同。其次，异常心理的表现受多种因素的影响，诸如生物因素、心理状态、社会环境等，所取的角度不一样，标准也就不一致了。其三，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验，全靠专业人员的临床经验进行主观判断。

目前，最常用的区分标准主要有如下几种：

(1) 自我评价标准

如果自己认为有心理问题，这个人的心理当然不会完全正常，但一般不可能存在大问题。心理基本上正常的人，完全可以察觉到自己心理活动和自己以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等等。如果不认为自己有心理问题，也不能证明当事人就正常，还要考虑其他方面和其他标准。

(2) 心理测验标准

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准化，才能形成测评量表。可以在一定程度上避免专家的主观看法。但是，心理测验也存在误差，目前并不能代替医生的诊断。

(3) 病因病理学分类标准

这种标准最客观，是将心理问题当作躯体疾病一样看待的医学标准。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，则认为此人有精神疾病。其心理表现则被视为疾病的症状，其产生原因则归结为脑功能失调。这一标准为临床医师们广泛采用，但是诊断范围狭小，对于神经症和人格障碍等则无能为力。

(4) 外部评价标准

人的心理活动总是表现在生活的各个方面，如果大家都认为某个人有问题，一般就是正确的。即使旁边人没有看出来，专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题，专家对症状的分析就形成症状学分类标准。

(5) 社会适应性标准

在正常情况下，人体维持着生理心理的平衡状态，人能依照社会生活的