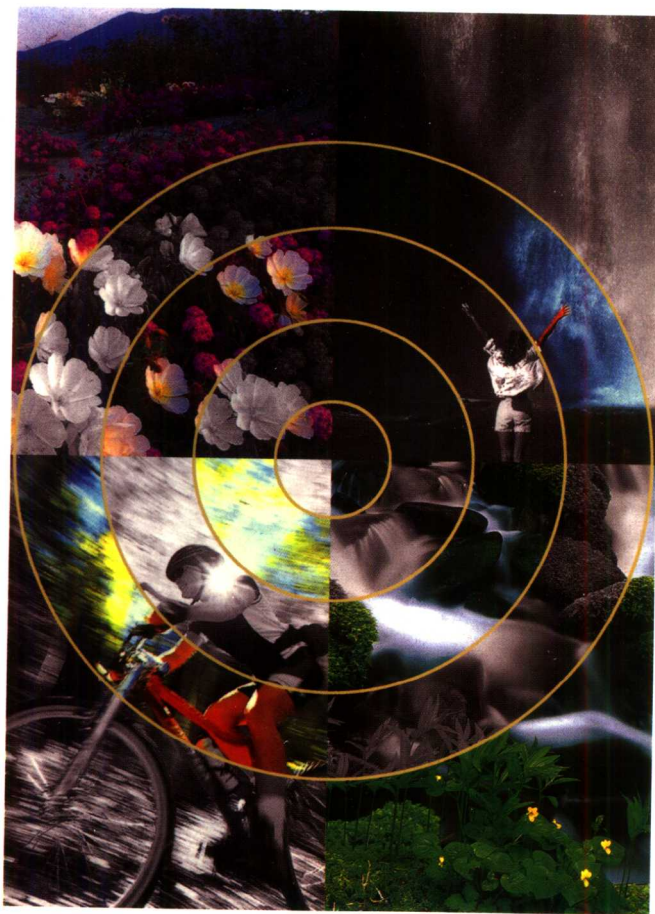


当代青年心理咨询 180题

燕国材
主编



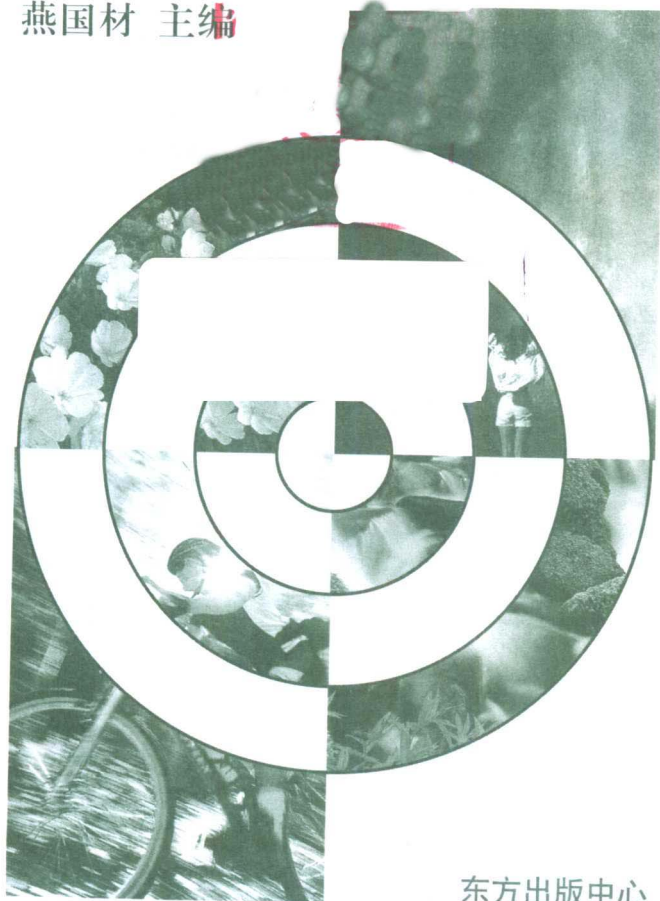
东方出版中心

当代青年心理咨询

B844.2
Y153v

180

燕国材 主编



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

当代青年心理咨询180题/燕国材主编. —上海: 东方出版中心, 2000. 5

ISBN 7-80627-542-8

I. 当… II. 燕… III. 青年—心理卫生—通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 14867 号

当代青年心理咨询 180 题

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山市亭林印刷总厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 315 千

印张: 14.75 插页: 2

印数: 3,000

版次: 2000 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-542-8/G·163

定价: 21.00 元

版权所有, 侵权必究。

写在前面

值此书稿杀青之际,作为主编的我,情不自禁地要同青年朋友们讲几句话。

人生最大的财富是什么?也许有的人会说,是占有知识;但我的回答:不是知识,而是拥有健康。人生最大的幸福是什么?也许有的人会说,是占有钱财;但我的回答:不是钱财,而还是拥有健康。既然健康对人生如此重要,那么,什么是健康呢?也许人们会异口同声地说,身强力壮,不生病,不吃药,就是健康。其实不然,正如本书所说的,健康除身体健康外,还应当包括心理健康与社会健康;而社会健康在本质上也是心理健康。现代人的一般共识是,身体健康是健康的基础,固然重要;心理健康是健康的机制,在某种意义上,它比身体健康更重要。正是基于这样的认识,我才同几位青年朋友在一起,编写了这本《当代青年心理咨询 180 题》,奉献给广大的青年朋友们,以帮助你们占有人生最大的财富——健康,享有人生最大的幸福——健康!

到底一个人怎样才能获得心理健康呢?我以为有两条途径:一是培养心理素质,促进心理健康;一是解决心理问题,保持心理健康。前者是积极的、主导的,后者是消极的、辅助的。也就是说,在心理健康的教育与自我教育中,应当以积极的形式为主,像锻炼身体一样,对心理也加以锻炼,使它得到提高,

不致于产生什么心理问题,甚至心理疾病;而应当以消极的形式为辅,即一个人有了心理问题之后,要加以辅导、咨询,有了心理疾病之后,要进行治疗,但绝对不要等人有了心理问题甚至心理疾病之后,才对心理健康予以注意。《黄帝内经》说得好:“不治已病治未病。”我以为这对心理健康也是完全适用的。正是基于这样的认识,所以在本书的 180 题中,绝大部分内容讲积极的增进心理健康的知识与方法,而只有一小部分内容讲消极的保持心理健康的知识与方法。这可能是本书所具有的一个显著的特色。

众所周知,人的心理是异常复杂的;青年的心理更是五光十色、纷繁多变。有鉴于此,我们把它划分为 18 个系列,即青年特点、健康心理、学习心理、品德心理、社会心理、交往心理、审美心理、择业心理、创造心理、成功心理、心理自测、婚恋心理、性心理、心理防卫、心理障碍、心理疾病、心理治疗、犯罪心理等;而在每一个心理系列中,又择取 10 个问题予以解答。如此安排的直接效果是:显得结构严谨,条理清晰。同时,我们还尽可能注意做到:深入浅出,科学性与形象性结合。但可能是心有余而力不足。这应当说是本书的另一个突出特色。

本书是由我同几位青年朋友共同完成的。其分工是:一至五与九等 6 部分,由本人编写;六至八、十、十四、十八等 6 部分系崔丽莹硕士撰写;颜世富博士编写了十一与十六两部分;俞平老师编撰的是十二、十三与十五等 3 部分,黄忆春、崔丽莹、萧富强三人分别对此 3 部分作了修改;十七部分由蔡正宜医生撰写。最后,由主编通读,并在内容与文字上做了某些调整。

本书的编写与出版,是与编写者的辛勤劳动与共同努力

分不开的,更得力于东方出版中心沈宝良编审的关爱与支持。
在此,请允许我对他们表示衷心的感谢!

燕国材

1999年6月20日

于上海师范大学容膝斋

写在前面

一、青年特点

1. 何谓青年与青年期? (1)
2. 青年期在生理与心理方面各有哪些主要特点? (4)
3. 什么是智力,青年的智力特点有哪些? (7)
4. 什么是能力,青年的能力有何特点? (9)
5. 什么是非智力因素,青年的非智力因素特点有哪些? (11)
6. 何谓世界观,青年的世界观有何特点? (15)
7. 何谓人生观,青年的人生观有哪些特点? (17)
8. 什么是价值观,青年价值观的主要特点有哪些? (20)
9. 什么是人格,青年人格的主要特点有哪些? (22)
10. “三观”同人的心理与行为有何关系? (24)

二、健康心理

1. 何谓健康,你知道心理健康的标准吗? (27)
2. 青年怎样增进与保持心理健康? (29)
3. 疲劳是怎么回事? (31)
4. 何谓心理年龄,对它如何测定? (33)
5. 做梦与健康特别是心理健康有何关系? (36)
6. 青年人如何对待失眠? (38)
7. 道家有哪些保健思想值得吸取? (39)

目 录

8. 佛家有哪些保健思想值得重视? (42) 9. 中医有哪些保健思想值得继承? (44) 10. 心理健康与事业成功的关系如何? (46)

三、学习心理

1. 何谓学习,青年的学习有哪些特点? (50) 2. $A = f(I \cdot N)$ 这个学习成功公式如何理解? (52) 3. 什么是观察力,在学习中如何加以运用? (55)
4. 何谓记忆力,在学习中怎样加以提高? (57) 5. 何谓想像力,在学习中如何加以运用? (61) 6. 思维力是怎么一回事,怎样积极思维以提高学习效果? (63) 7. 注意是怎么一回事,在学习中如何集中注意? (66)
8. 何谓学习动机,怎样培养学习动机? (69) 9. 什么叫学习态度,如何树立正确的学习态度? (71) 10. 青年人怎样培养良好的学习习惯? (73)

四、品德心理

1. 品德与道德有何区别与关系? (76)
2. 青年的品德心理有何特点? (78)
3. 什么是政治心理,青年的政治心理有何特点? (80) 4. 何谓思想意识,青

年的思想意识有何特点? (83)

5. 何谓友谊,它在青年的发展中有何作用? (85)

6. 青年怎样建立真正的友谊? (87)

7. 青年怎样培养自己的道德认识? (89)

8. 青年如何发展自己的道德情感? (91)

9. 青年怎样锻炼自己的道德意志? (93)

10. 青年如何训练自己的道德行为? (95)

五、社会心理

1. 何谓自杀,什么人容易自杀? (98)

2. 青年自杀有何特点,如何预防青年自杀? (100)

3. 青年的消费心理有何特点? (102)

4. 青年的宗教心理有何特点? (104)

5. 青年应如何认识、对待快乐与痛苦? (106)

6. 青年应怎样认识、对待成功与失败? (109)

7. 青年应如何认识、对待竞争与合作? (111)

8. 青年怎样才能形成正确的自我认识? (113)

9. 何谓从众,青年人怎样克服消极的从众行为? (115)

10. 什么叫角色冲突,青年人如何消除角色冲突? (118)

目

录

目 录

六、交往心理

1. 何谓人际交往,它有哪些主要功能?(121)
2. 什么是人际交往障碍,它主要有哪些类型?(123)
3. 何谓印象,怎样给人留下良好的第一印象?(125)
4. 影响人际吸引的因素有哪些?(128)
5. 青年人应掌握哪些交往原则?(130)
6. 青年人应怎样克服交往中的自卑心理?(132)
7. 怎样克服交往中的羞怯心理?(135)
8. 如何处理交往中的尴尬场面?(137)
9. 青年在人际交往中应克服哪些知觉偏见?(139)
10. 如何避免人际关系的破裂?(142)

七、审美心理

1. 爱美是人的天性吗?(145)
2. 何谓审美心理,它是如何产生的?(147)
3. 什么是审美认识,它包括哪些阶段?(149)
4. 如何理解审美情趣,它有哪些特点?(151)
5. 何谓审美理想,青年的审美理想包含哪些内容?(154)
6. 外在美与内在美有何关系?(156)
7. 青年在审美心理方面存在哪些误区?(158)
8. 音乐是如何激发人的美感的?(160)
9. 怎

样欣赏诗词中的美? (163) 10. 你知道色彩与个性的关系吗? (165)

八、择业心理

1. 当代青年的择业观有何特点? (167)
2. 青年人应具备哪些健康的择业心态? (169)
3. 青年人应如何确定自己的择业目标? (171)
4. 择业过程中应着重克服哪些心理障碍? (173)
5. 面试前应做好哪些准备? (176)
6. 怎样才能获得面试的成功? (178)
7. 求职失败怎么办? (180)
8. 如何进行职业的再次选择? (183)
9. 怎样走出下岗的心理误区? (185)
10. 常见的职业心理测试有哪些种类? (187)

九、创造心理

1. 何谓创造,它的心理因素与结构如何? (190)
2. 创造活动可以划分为哪几个阶段? (192)
3. 创造想象与创造思维各是怎么一回事? (194)
4. 智力、非智力因素与创造有何关系? (197)
5. 何谓灵感,它在创造活动中有何作用? (199)
6. 求异思维与求同思维的关系何在? (201)

目

录

5

7. 青年的创造心理有哪些特点? (203)
8. 青年如何培养自己的创新素质? (206) 9. 青年怎样培养自己的
创造思维? (207) 10. 有哪些创造
技法值得学习与掌握? (210)

十、成功心理

1. 什么是成就动机? (213) 2. 有人
认为人的成功 20% 在 IQ, 80% 在 EQ, 你
说对吗? (215) 3. 怎样领会“有志
者事竟成”? (217) 4. 何谓自信心,
如何培养自信心? (219) 5. 如何理
解爱因斯坦的成功公式: $A = X + Y + Z$? (222) 6. 何谓自尊心, 它与成功
有何关系? (224) 7. 何谓好胜心,
怎样把握好胜心与成功的关系? (226)
8. 成功有捷径吗? (229) 9. 怎样
对待逆境? (231) 10. 成功者通常
具有哪些性格特征? (233)

十一、心理自测

1. 你的事业成功的希望有多大? (236)
2. 怎样使用德克萨斯社交行为调查量
表(TSBI)? (238) 3. 你的心理耐受
力强吗? (239) 4. 如何对情绪类型
进行自我测试?(241) 5. 怎样自测

- 性格倾向性? (247) 6. 如何测量自己的心理防卫方式? (251) 7. 如何实施心理健康的自我检测? (261)
8. 如何自我进行职业兴趣测验? (268)
9. 怎样自我实施恋爱观测验? (275)
10. 怎样测量自己对目前工作的满意度? (280)

十二、婚恋心理

1. 什么叫爱情? (285) 2. 爱情需要更新吗? (287) 3. 恋爱过程中可能会产生哪些不正确的心理倾向? (289)
4. 怎样克服恋爱过程中的一些常见心理障碍? (291) 5. 什么是爱情挫折, 如何面对爱情挫折? (294)
6. 婚姻可以满足人的哪些需求? (296)
7. 引起婚后矛盾的心理因素有哪些? (299) 8. 怎样防止与解决婚后矛盾? (301) 9. 离婚后如何进行心理调适? (303) 10. 大龄青年的心理特点是怎样的? (305)

十三、性心理

1. 什么是性心理, 它包含哪些内容? (308) 2. 何谓性幻想, 青年人对它应持何种态度? (310) 3. 什么是

性冲动,青年人应如何自我调节性冲动?(312) 4. 男女性反应周期是怎么回事?(314) 5. 何谓手淫,青少年应如何对待手淫?(316) 6. 遗精后青年人如何进行心理调节?(319) 7. 青年的性意识发展要经历哪些阶段?(321) 8. 何谓性成熟,青年性成熟阶段有何心理特征?(323) 9. 性心理异常主要有哪些表现和成因?(325) 10. 何谓性行为,青年男女对婚前性行为应抱什么态度?(327)

十四、心理防卫

1. 何谓心理防卫机制?(330) 2. 常见的心理防卫方式有哪些?(332) 3. 什么叫动机冲突,它有哪几种主要类型?(335) 4. 什么是挫折,它产生的主要原因和条件有哪些?(337) 5. 青年人应如何对待挫折?(339) 6. 挫折在情绪和行为上会引起哪些消极反应,应如何对待?(342) 7. 青年人应如何提高自己的耐挫能力?(344) 8. 什么是青春挫折综合征?(346) 9. 青年人应如何培养良好的社会适应能力?(349) 10. 怎样缓解心理压力?(351)

十五、心理障碍

1. 何谓心理障碍, 青年期常见的心理障碍有哪些? (354)
2. 如何控制过度的心理紧张? (357)
3. 感知障碍的基本表现有哪些? (359)
4. 如何识别注意障碍与记忆障碍? (363)
5. 怎样理解思维障碍? (365)
6. 如何理解情感障碍与意志障碍? (368)
7. 智能障碍有哪些基本表现? (371)
8. 何谓意识障碍, 其主要特征有哪些? (373)
9. 什么是行为障碍, 它有哪些主要表现? (376)
10. 引起青年产生心理障碍的主要因素是哪些? (378)

十六、心理疾病

1. 何谓心理疾病, 它的致病因素有哪些? (381)
2. 神经病、神经症和精神病三者有何区别? (383)
3. 神经衰弱有哪些表现, 如何治疗? (385)
4. 怎样识别和治疗恐怖性神经症? (387)
5. 焦虑性神经症的表现有哪些, 怎样治疗? (389)
6. 强迫性神经症有哪些表现, 如何治疗? (391)
7. 怎样识别与治疗抑郁性神经症? (394)
8. 癔症的表现有哪些,

10
如何治疗? (396) 9. 疑病性神经症的表现何在, 怎样治疗? (398)
10. 精神分裂症有哪些表现, 如何治疗? (400)

十七、心理治疗

1. 心理—社会因素对心身疾病有哪些重要影响? (404) 2. 哪些疾病与心理因素的关系最为密切? (406)
3. 癌症与心理因素的关系何在? (408)
4. 心身疾病的预防与治疗应当遵守哪些原则? (410) 5. 俗语云: “心病还需心药治”, 其意安在? (412) 6. 何谓精神分析法? (414) 7. 如何运用系统脱敏疗法? (416) 8. 何谓认知疗法, 它有哪些主要方法? (418)
9. 何谓行为疗法, 它包括哪些内容? (420) 10. 中国有哪些传统的心理治疗方法? (422)

十八、犯罪心理

1. 青年的问题行为包含些什么? (425)
2. 当前青年的犯罪行为有哪些趋势和特点? (427) 3. 青年的犯罪动机大致有哪些? (430) 4. 青年的犯罪行为是遗传的吗? (432) 5. 何谓青年

的犯罪心理结构? (434) 6. 影响青年犯罪的环境因素有哪些? (437)

7. 青年在犯罪过程中会经历哪些心理变化? (439) 8. 青年人应如何正确地对待自己的需要? (441) 9. 如何防治青年的犯罪? (444) 10. 初犯与累犯、惯犯在犯罪过程中的心理状态有何差异? (446)

目

录

11