

趣味心理学

QUWEI XINLIXUE

刘乐斌 于泱◎编著

自我肯定有何心理学价值
如何应对生活中的焦虑
如何给自己好的意念

.....

 军事医学出版社

趣味心理学

刘乐斌 于 洪 编 著

军事医学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

趣味心理学 / 刘乐斌, 于泱编著. -- 北京: 军事医学
科学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5163-0699-4

I. ①趣… II. ①刘… ②于… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第217220号
(军事医学科学出版社正式更名为军事医学出版社)

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 张自然

出 版: 军事医学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931053, 66931104, 66931039

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 217千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次

定 价: 36.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

.....

著名文学家杨绛先生在《一百岁感言中》有如下两段文字：

上苍不会让所有幸福集中到某个人身上，得到爱情未必拥有金钱；拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。

保持知足常乐的心态才是淬炼心智，净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都属于精神，这种快乐把忍受变为享受，是精神对于物质的胜利，这便是人生哲学。

现实生活中，也许我们做了很多事情，付出了很多努力，经历了很多艰辛，但是一直没能得到同事的理解，没有领导给予肯定，难免会心存沮丧。然而我们这时是否想过，在我们无力改变别人看法的时候，为什么不用淡泊名利的心态、笑看风云的豁达，摆脱纠缠于心的羁绊呢？为什么不勇敢突破禁锢自己的内心藩篱，摆脱利己存私的心念，只问奉献、不求索取，让健康的生命闪烁灿烂的光泽呢？

换一种心态，不要让悲伤在自己的眉宇间播下忧愁的种子。不要总以为自己始终生活在阳光照耀不到的角落，要相信明天的太阳依然灿烂。换一种心态，看到的将是完全不同的风景。当心灵脚步沿着既定的道路越走越崎岖的时候，就该是考虑换一条道路行走的时候了。路是死的，而人是活的，所以选择要自己来做。

无论什么年纪的人，都要学习调整心态，学会换位思考，以平常心感悟人生，不喧闹浮躁、不矫揉造作、不故作呻吟。即使自认为满腹才华，能力比别人强，也不去抱怨自己怀才不遇，因为对现实的不满大多是肤浅偏激的行为。要用和平豁达的心态来看待一切，在受挫折时心怀不乱，从容大度；在显赫时

月盈若亏，不骄不狂。做到得意不忘形，失意不失志。

人为什么会出现心理问题呢？一是遗传的影响；二是环境的影响。在现实生活中，人总有聪明与愚笨、身高与身矮、俊俏与丑陋之分，这些差别在一定程度上确实会影响一个人的心理发展过程。比如，生理上具备天生丽质者，在心理上也更容易产生优势；生理资质不良者，在成长和发展的过程中更容易遭受其他意想不到的心理困扰。有些人据此以为某些人具有转向心理病态的天然条件，实则不然：生理条件差别再大，也是生理因素，而不是心理现实。严格地说，生理条件只是为心理发展状况提供了条件和可能性，它本身并不是心理，而只是一种潜在影响。这是分析心理健康问题时的首要出发点。

作为心理学工作者，我们认为对人的心理影响最大的还是环境因素。环境主要是指家庭、学校及工作场所中的社会环境。我们常说人是社会的人。其实，人的心理中很重要的是社会心理，因为不论从心理加工的对象还是环境来看，人的心理都是离不开社会因素的。人的很多心理问题就是源于不能适应环境而产生的。

首先，要提高自己的心理适应能力，就要学习一些心理学知识。有些人心理问题并不严重，但却受到极大的困扰；有些人虽然存在比较严重的心理问题，却仍然可以正常地生活和工作。其间的差别，就在于是否掌握了必要的心理学知识。比如，某人有轻微的强迫倾向，每次出门后总是怀疑自己是否已经锁好了门。如果走出不远，实在受不了时，转回头来再检查一遍也就安心了。但若一下子出差到外地，则在整个出差过程中都会心神不安，难受得不得了。另一人同样也有上述倾向，但由于他具备一定的心理学知识，知道这是一种心理现象，故他通过几次抽查发现自己每次确实已经将门锁好之后，以后再有该强迫现象出现，他就用理智说服自己不要再想这件事，甚至形成了将钥匙放在手包的某个位置以证实门确已锁好的习惯，来帮助自己克服自寻的烦恼。

其次，要掌握一些心理支持资源。人的心理也是一种流动的、具有新陈代谢功能的存在，它不但从外界吸纳信息，也需要不断向外排出代谢物，如怨气、

喜乐和多余的精力等。但不同于动物的生理排泄和植物释放二氧化碳这种不借助外物的方式，心理能量对外输出多需要借助于环境、活动和他人等外在的心理支持资源。例如，没有倾听者，倾诉者心中的苦恼就很难宣泄；没有适当的运动场所和爱好，人多余的精力就不好消耗。因此，普通人保持心理健康的最重要的办法就是掌握必要的心理支持资源，如有一两位谈得来的朋友、两三项正当的娱乐或爱好、三四个爱去的场所等，心理一旦有了需要排解的需求，就可以通过诉求于这些资源，使心理得到平衡。

再次，采用必要的心理保健措施和方法。最重要的措施莫过于专注于自己的学习或工作、避免不良嗜好或沉迷网络、保持适当的社会交往、拥有与自身条件相符的人生态度、满足正当的生理需求及保证基本的身体健康条件等。常用的方法莫过于宣泄心中不快、分享人生喜乐、回避对自己有心理威胁的人和事、寻找自己的闪光点和成功之处，以及简化自己的思想（莫胡思乱想）等。对具体的个人来讲，实际掌握的措施和方法不一定要多复杂、高深，只要能实际解决自己的问题就行。

本书内容均和生活密切相关，虽不是面面俱到，但编者从不同角度剖析各种心理的形成和调适。文字通俗易懂，紧跟时代特色，没有传统心理学读物的呆板和晦涩。

祝愿读到本书的朋友能做到心情愉快、心灵和谐！

编者

二〇一五年八月

目 录

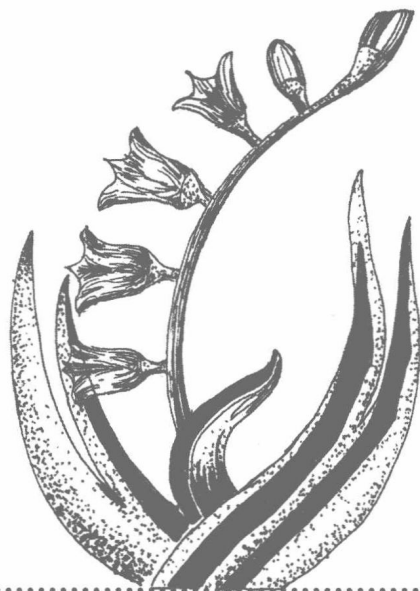
.....

心理健康	第一章	心理健康新标准	/ 2
	激发能量	良好性格的标准	/ 3
		微笑的十种潜在价值	/ 4
		日常生活中的心理规律	/ 7
		心态乐观的秘密	/ 11
		生活中处处有心理暗示	/ 13
		自我暗示的实用技巧	/ 15
		科学管理睡眠	/ 18
		决定孩子一生的不是学习成绩	/ 20
		你害怕别人对你的否定吗	/ 22
善待情绪	第二章	情绪真会“传染”吗	/ 26
	舒解压力	情绪表达的几种方式	/ 28
		情绪与身体的关系	/ 30
		身体症状的心理学意义	/ 32
		预防心身疾病	/ 36
		实现“慢生活 零压力”的方法	/ 39
		怎样与压力“共舞”：正视压力	/ 41
		帮你打开 15 个“心理减压阀”	/ 43
		五官调七情不使病发生	/ 45
		“自我对话”改善情绪	/ 47
		学会呼吸能长寿	/ 49
决定人类寿命的六大因素	/ 51		

提升修养	第三章	人生不能太计较	/ 54
	完善自我	不抱怨是种能力	/ 55
		管好心里那个叫“嫉妒”的小孩	/ 57
		我看不惯他人是自己修养不够	/ 59
		“祸从口出”原因何在	/ 61
		脾气大是成功的绊脚石	/ 62
		自我肯定宣言	/ 66
		笔迹流露你的心思	/ 68
		人为什么会“以貌取人”	/ 70
		面相的学问	/ 71
“示弱”的智慧		/ 73	
把握情商	第四章	情商比智商更能决定人的一生	/ 78
	掌控人生	30个困惑人生的问题解答	/ 80
		潜意识如何掌控你的人生	/ 84
		冥想：一种整体的心理治疗	/ 86
		发人深省的“伤痕实验”	/ 89
		多给自己好的意念	/ 90
		形形色色的“时代心理病”	/ 92
		你为什么还不够幸运	/ 94
		好运并非小概率事件	/ 96
		河流为什么不走直路	/ 98
了解人际		第五章	积极倾听
	和谐关系	为什么我们喜欢说好话的人	/ 103
		好朋友之间的关系是如何变淡的	/ 105
		人际交流中的“撒谎”	/ 107
		正确说话的五个玄机	/ 109
		生活中为何难以说出“不”字	/ 110

		如何正确地表达生气	/ 113
		社交暗语	/ 115
		与人交往的最佳距离	/ 116
		谈多少次对象才结婚	/ 118
	第六章	远离“癌症性格”	/ 122
远离病症	健全人格	神经质人格的特征	/ 124
		神经症患者的自我调适	/ 127
		人格障碍可以矫正	/ 131
		焦虑是一种正常情绪反应	/ 135
		为什么经常担心没锁门	/ 139
		聊聊同性恋	/ 141
		从脑科学角度说说抑郁症	/ 147
		那些自杀者其实向你求救过	/ 150
		如何帮助一个得了抑郁症的朋友	/ 152
	第七章	“踢猫效应”与情绪控制	/ 156
懂得规律	灵活运用	提防心理饱和的负面效应	/ 160
		爱克罗德的“囚徒困境实验”	/ 161
		失败者先克服“习得性无助”	/ 163
		“约拿情结”	/ 165
		微表情读心术	/ 167
		当领导其实就这七招	/ 169
		管理中的4个心理学效应	/ 171
	第八章	你敢不敢从1写到600	/ 176
良好心态	幸福生活	有关心理的通俗注解	/ 178
		心态决定现实	/ 179
		做一个乐观的人	/ 181

心理咨询为什么不直接给解决办法	/ 186
心理医生是否都曾有过心理疾病	/ 188
接受心理咨询是自信和富有的象征	/ 190
从幸福到更幸福的五个方法	/ 191
参考文献	/ 195



01

第一章

心理健康 激发能量



心理健康新标准

心理健康是一种理想状况，绝对的健康是不存在的，人们都处在健康和疾病之间的某一点上，而且人的心理健康状态是动态变化的，而非静止不动的。

1. 正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的认识和正确的思维方法。抱有正确人生态度的人，对周围的事物和自己有合理的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，凡事不追求十全十美。对外部一切事物呈包容和接受的心态，不带绝对化、以偏概全、糟糕至极的非理性思维观念。分析问题、处理问题时客观、稳妥，与时代共同进步，能始终保持积极、平和、向上、乐观、理智的心态。

2. 满意的心境

满意的心境是健康心理的重要内容，心理健康的人对自己、对他人、对社会、对工作、对学习、对生活都比较满意。满意的心境最大特点是快乐知足、豁达开朗、心怀感恩、热爱生活、享受生活，并能够将自身心理的正能量传播给周围的人。

3. 和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解，彼此感情融洽，协调一致，相互配合默契。人际关系和谐，心情当然就比较舒畅，心理也会处于健康状态中。

对于人际关系的重要性，很多人没有完全认识到，片面地认为人际关系就是请客送礼，就是拉拉扯扯，正派的人不需要过分讲究人际关系。其实这些观点是错误的、有害的。有大量事实已经证明，人生成功的70%以上的因素归功于良好的人际关系，这在我们周围比比皆是。认为搞好本职工作就可以被上级认可，这是幼稚的、不成熟的想法。其实，人一出生就要与人打交道，长大后除了睡觉和单独行动外，大部分时间都要与人交往。

人际交往既是目的，也是手段。但归结为一句话：良好的人际关系是一个

人心理健康与否的重要标志。

4. 良好的个性和统一的人格

良好的个性是健康心理的重要标志，无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽，既有坚持到底的精神，又不顽固执拗，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风以及谦虚、开朗的性格。

5. 适度的情绪和充分的理智

人与动物的区别在于有理智。健康心理必须有自我控制能力，有适度的情绪，不过悲、过喜、过忧、过怒。要用积极的情绪战胜消极情绪，不使消极情绪、过激情绪维持较长的时间。要尽量保持热情饱满、乐观向上的情绪，而不是低下猥琐、沮丧悲观的情绪，更不会反复无常。



良好性格的标准

1. 心态乐观、积极、阳光、向上、自信、自尊。
2. 思路广阔，头脑开放，包容不同意见。
3. 热爱生命、热爱生活、享受生活。
4. 守时、惜时，办事讲究效率。
5. 言行自然，待人率直淳朴，尊重他人，容易与他人形成真诚信赖的关系。
6. 有自主性、独立性，不盲从。
7. 懂得感恩，富有同情心。
8. 有较强的忍耐力，能够认识并控制自己的情绪。很少冲动、鲁莽。
9. 富有竞争意识而又不乏合作精神，在大范围内敢于竞争，在小范围内讲求合作。
10. 具有良好的道德意识、守法意识、勤俭意识。



微笑的十种潜在价值

微笑远不止是表达愉悦的心情，心理学研究告诉你微笑的十种功能，把微笑变成你的优势吧。

有的人脸上常带笑意，绝不只是表示他很高兴，有时甚至恰恰相反，在集体中尤其如此。人们不仅是因为某种社交目的而微笑，更是因为笑能传达出对我们有益的各种信号。

以下的十种情形告诉我们，微笑能有助于传递我们自己的诚信程度、吸引力、社交能力等方面的积极信息。

1. 赢得信任

在似乎“人人为己”的世界，我们应该相信谁？微笑是表示我们值得信任的一种信号。真诚的微笑让他人可以信任我们并愿与我们共事。微笑的人被认为更加慷慨、更外向。当人们在和别人分享时，多倾向于展现真诚的微笑。

当人们犯的错被曝光时，展露微笑，是否有益处呢？研究表明，如果一个违规的人在事后微笑，我们会对其更加宽容。无论是苦笑还是确实抱歉的笑，都会使我们想要给这些犯错的冒失鬼一个机会。

当我们发现犯错后能微笑的人比那些木然的人更值得信任时，可见微笑起作用了。

2. 让微笑为交往中的粗心买单

忘记送给另一半结婚周年纪念礼物？想不起来重要客人的姓名？一不小心踢到一个小孩？假如你还是在社会交往的生活上，尴尬就会常伴左右。

尴尬的表现能够让我们脱离紧张的关注焦点。尴尬笑容的表现包括目光向下和时而不经意流露出的蠢笑。这一刻意设计的表情能引发他人感同身受的体验，并因此不再那么在意你的疏忽，你也能更快地得到原谅。

3. 避免坏心情

有时我们微笑是出于礼节，是为了在事后不会觉得不爽。试想一个执着于节约点滴开支的人，在沙发背后的地下发现优惠券的表情，这很难博人一笑，

但你出于礼貌，还是会想法挤出一个笑容。

所以保持礼貌地点头和微笑，能避免我们留下遗憾。在获知他人喜讯时，女性似乎比男性更能体验到微笑的压力。

4. 用笑容驱散痛苦

当身处窘境时，微笑是我们摆脱烦恼的一种方式。心理学家称之为脸部反馈假设。即使我们只是强颜欢笑，微笑仍然具有平复心灵的作用。

5. 开心才有真知灼见

心里感到紧张，我们的注意力也趋于变窄。我们不再注意周边发生的事物，只是看到眼前的。这具有字面和隐喻的双重含义：在紧张或者面对压力时，我们不太注意那些处于我们意识边缘的想法。但是如果我们要洞察问题的真实面目，那么对这些外围想法的觉知正是我们所需要的。

微笑不仅让我们感觉不错，而且能增加我们的注意灵活性，以及增强全盘思考的能力。在注意力实验中，展现微笑的被试者表现得更好，这些实验正是考察全局注意能力的（而不是只看树木不见森林）。可见微笑会让我们茅塞顿开。

6. 微笑着吸引异性

女性的微笑对男性是具有（无穷）魔力的，其作用甚于目光交流。研究者观察在酒吧中，男性怎样去接近女性。如果女性只与男性发生目光的接触，她大概有 20% 的机会被人搭讪。如果再加上一个微笑，这一比例就会增加到 60%。

男性对女性微笑则没有那么神奇的作用。笑容增加了女性对男性的吸引力，不过反过来这条规则却不那么有用。一些证据表明，表现出傲气甚至不满的男性在女人看来，比笑容可掬的更具吸引力。不苟言笑更显男人味。

7. 用微笑掩饰真实所想

心理学家过去认为笑容是不会撒谎的。假笑只与嘴部肌肉有关，而真实的笑则会有眼部的参与。不过近期研究显示，有 80% 的人能够通过向眉中间挤眼伪装真实的微笑。

所以微笑能够用来掩饰我们的真实想法，不过假装真实的微笑也不容易，那是能精确计时的。可信的微笑有一个缓慢的启动，即大约要半秒时间笑容才



会在脸部展开。一项研究发现和快速启动的微笑（0.1秒）相比，缓慢启动的微笑被认为是更可信、更真实，更有韵味的。

8. 微笑带来财富

经济学家对微笑的价值进行了评估，微笑真能带来实实在在的钞票吗？服务小姐开朗的微笑就可以做到！研究发现，面带笑意的女服务员（还没有关于男服务员的相关研究）能获得更多的小费。

越来越多的人从业于服务行业，例如航空服务业和娱乐行业，会发觉对顾客微笑能有效地增加收入。但是心理学家提醒你，要小心“情绪疲劳”，如果真正的心情与脸上的表情长期不相一致，可能使你心力交瘁，并导致职业倦怠。

用微笑能挣钱，但是也可以消耗你的精神。

9. 你微笑，世界就对你微笑

生命中能体会到一种简单的社会化快乐，有时候我们不会注意但已然成为一种自发反应，即我们对别人笑，对方会报以同样的笑容。

10. 微笑更长寿

如果以上研究结果都没法让你笑逐颜开，那来看这个理由：常微笑的人会活得更长！在从1952年开始的一项长期研究中，研究者对当时的棒球运动员进行拍照，几十年后证明，笑着的球员比那些板着脸的要多活7年。



日常生活中的心理规律

责任分散：你会挺身而出吗？

1. 青海省 15 岁少年董生良乘坐长途汽车从西宁市前往果洛藏族自治州，在所乘坐的长途汽车上被人活活打死，当时车上有 30 余名乘客，竟无一人伸出援手。为什么会这样？

2. 上海某大学，一位名叫史芸的正值青春年华的女生，在校园里被其男友活活打死，现场至少有三四十名大学生围观，却没有一个人站出来制止。这又是什么原因？

3. 浙江某大学食堂门口发生了一起恶性凶杀命案，一名大学女生在食堂门口被凶手用刀多次刺杀，当时正值用餐高峰期，现场千人旁观，并有多人拍照，却没有一人挺身而出阻拦，致使这名女生活生生倒在刀口之下。这世界怎么了？

启发思考：在上面的三起暴力事件中，如果你是其中的围观者，你会挺身而出吗？

这就是心理学中的“责任分散效应”。这种现象不能仅仅说是众人的冷酷无情，或道德日益沦丧。因为在不同的场合，人们的行为确实是不同的。如果只有一个人的时候，他会清醒地意识到自己的责任，立刻挺身而出。如果他见死不救会产生罪恶感、内疚感，这需要付出很高的心理代价。如果有许多人的话，帮助求助者的责任就由大家来分担，造成责任分散，每个人分担的责任很少，旁观者甚至可能连他自己的那一份责任也意识不到，从而产生一种“我不去救，由别人去救”的心理，造成“集体冷漠”的局面。

在部队工作安排中，要求实行明确的责任制，实行有效的监督就是为了避免出现“这事与我无关、我不干总会有人去干”的责任分散现象。在重大军事行动中，我们可以通过贴标签的方式，比如佩戴臂章等形式，强化个人的责任意识。当你遇到上述类似的事件时，你可以向某个具体的人求救，比如你可以说：那个戴眼镜的大哥，请你帮我拨打 110 报警。这样就将责任具体到人，促使他站出来帮你。