

◎时尚保健丛书◎



理 健康 长寿乐

主编 李洪涛 秦云峰

XIN LI JIAN KANG CHANG SHOU LE

理 心
SHOU LE

中国医药科技出版社

□ 主 编：李 洪 涛 秦 云 峰 □ 绘 图：陈 景 凯

● 时 尚 保 健 丛 书 ●

心 理 健 康 长 寿 乐

中 国 医 药 科 技 出 版 社

登记证号:(京)075 号

图书在版编目(CIP)数据

心理健康长寿乐/李洪涛,秦云峰主编. —北京:中国
医药科技出版社,2001.8

(时尚保健丛书)

ISBN 7-5067-2519-3

I. 心... II. ①李...②秦... III. ①心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056625 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $9\frac{3}{4}$
字数 240 千字 印数 1-6000
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:62244206)

本书编委会

主编：李洪涛 秦云峰
编者：黄 莺 林 娟 姚英杰
顾 颖 武维恒 徐 萍
李修安 祝 坦 祝 蕾
汪红焱 徐光伟

前 言

多年前有个口号,叫做“2000年人人享有健康!”面对这个口号,有人说“我没病,我很健康!”此说并不确切,至少是不全面的。健康不仅意味着生理上没有缺陷和疾病,而且心理状况应该是良好的,还要有完满的社会适应能力。在人生驿站的各个阶段,与家庭、学校、单位、邻里、恋人、配偶等众多芸芸众生有着千丝万缕的联系,如何和这些人建立良好的人际关系。特别是到了人生重要的婚恋阶段,如何用自己良好的心理素质过好恋爱、择偶、婚姻关,如何处理好学习、工作过程中的种种心理问题,将对自己的一生起着相当重要的作用。

人们希望长寿,追求健康,但往往忽视心理健康。为帮助读者学习掌握这方面的知识,笔者汇集了处世心理探寻、婚恋心理分析、工作学习心理调适、心理障碍和心理诊治四方面的内容,以细腻的笔触、详尽的资料、具体的办法,教会读者如何自我完善、如何与他人交流,怎样对待恋人、妻子或丈夫,维护家庭的稳定;一旦有了心理障碍又将如何调适等。本书将带给你轻松、愉快、帮你指点迷津,为你的心理健康助一臂之力。

编 者

2001年8月

目 录

一、处世心理探索

- (1) “合群”的十大心理障碍
- (3) 如何调整交际中的不良情绪
- (6) 刚步入社会如何处理人际关系
- (8) 怎样让人们感到同你交往很值得
- (9) 什么是健康的社交心理
- (12) 失常的交际心理
- (13) 不善交际怎么办
- (16) 为什么说“君子之交淡如水”
- (18) 为什么人与人交往应守信
- (19) 为什么有的人难以相处
- (21) 人情淡漠怎么办
- (22) 为什么有些性格特征影响人际吸引
- (24) 为什么会出现人际知觉失调
- (25) 为什么说拒绝他人是一门学问
- (27) 为什么吹捧容易毁掉一个有成就的人
- (29) 为什么年龄相近的人容易谈得来
- (30) 为什么旅途结伴须要小心

- (31) 为什么情绪低落时向异性朋友诉说好
- (33) 改善人缘须知
- (34) 如何表现自己
- (36) 怎样了解别人的痛苦
- (37) 怎样体谅他人的弱点
- (38) 朋友之间不必好为人师
- (39) 急功近利犯大忌
- (41) 成于坚忍毁于急躁
- (42) 沉默的应用
- (44) 对愤怒的人不要火上浇油
- (45) 如何对待谣传
- (47) 如何解除尴尬
- (48) 人们为什么会吵架
- (50) 怎样才能“合群”
- (51) 如何与人格障碍的人交往
- (52) 怎样学会果断地拒绝
- (55) 怎样学会“超脱”
- (56) 如何与精神障碍者交往
- (58) 敲门声中辨来客,招呼语中看性格
- (60) 人为什么要找借口
- (62) 对待玩笑的态度
- (63) 猜疑——人际交往的隐形杀手
- (67) 缩小“代沟”十要
- (68) 排解愤怒的十二种方法
- (72) 为什么羞怯可以克服
- (75) 消除精神紧张的十种方法
- (76) 善待古怪

二、婚恋心理分析

- (79) 梦中情人水中月
- (82) 未雨绸缪待佳人
- (85) 给爱以喘息的机会
- (88) 长相知莫相疑
- (91) 千种思念向人说
- (93) 调正情感的天平
- (95) 美丽未必赢得爱情
- (97) 博得姑娘爱心的诀窍
- (102) 如何博取心中小伙子的爱
- (108) 爱的错觉种种
- (110) 破译爱之信息的九大迹象
- (112) 怎样克服单相思
- (114) 未婚先孕有损身心健康
- (115) 想与异性同学交往就是早恋吗
- (117) 女孩如何面对热恋中的情人
- (119) 莫将婚检视畏途
- (121) 结婚前该做好哪些准备
- (123) 陷入三角恋爱怎么办
- (125) 与离婚男子相爱遭到非议怎么办
- (126) 恋爱时不敢表白怎么办
- (127) 旧恋人诋毁自己怎么办
- (128) 给婚姻的“病症”开个“药方”
- (131) 夫妻心理测试
- (133) 夫妻心理离异的五大原因

- (137) 破坏婚姻的六种心理状态
- (140) 性和谐的心理特点
- (142) 丈夫不会表达感情怎么办
- (146) 丈夫起了疑心怎么办
- (149) 夫妻社交的心理
- (150) 被恋爱对象误解时怎么办
- (152) 夫妻情感沟通的方法
- (154) 婚姻为什么会失败
- (156) 夫妻间需要保留一席心理空间
- (157) 配偶受到委屈时怎么办
- (158) 在外受气怎样在家中发泄
- (160) 如何面对丈夫的冷遇
- (161) 妻子怎样施展自己的魅力
- (163) 为人之妻八忌
- (166) 聪明妻子十作为
- (167) 男人有哪些性秘密
- (169) 如何满足妻子的虚荣心
- (171) 离婚后易产生哪些心理障碍
- (173) 失恋带来的惨案说明了什么
- (174) 残疾人结婚有哪些困难
- (176) 军人的爱情及家庭有哪些困惑的问题
- (177) 婚外恋有几种类型
- (179) 夫妻之间宽容有什么好处
- (181) 夫妻之间吵架应遵循哪些原则
- (184) 中年女性怎样保持自我
- (185) 夫妻之间如何敞开心灵之窗
- (187) 老年夫妻如何做伴
- (188) 如何与子女相交
- (190) 老年人为什么要淡化儿孙观念

- (191) 老人如何避免粗暴干涉儿女婚事
- (193) 成熟的中年情怀
- (195) 单身的滋味
- (197) 婚姻家庭观谁对谁错
- (200) 怎样了解爱人的心理秘密
- (202) 再婚夫妻的心理调适
- (205) 避免家庭解体的五种思想
- (206) 家庭保持愉快心情的秘诀
- (208) 产生报复恋人的念头怎么办
- (209) 爱人冷淡自己怎么办
- (211) 传闻爱人有外遇时怎么办
- (212) 儿媳如何“讨”得婆婆的欢心

三、工作、学习心理调适

- (216) 如何根据个人心理特点择业
- (217) 气质与职业选择
- (219) 企业家如何舒解愤怒
- (220) 下岗后的心理调适
- (222) 怎样学会与副职上司融洽相处
- (223) 打工者如何对待老板的不当处罚
- (225) 公关人员应有的心理素质
- (227) 秘书心态类型
- (229) 怎样面对不公平的竞争
- (231) 为什么说智力是心理能力的核心?
- (231) 为什么焦虑对学习有影响?
- (232) 为什么女学生常有自卑心理

(234) | 优秀大学生有哪些心理特征

四、心理障碍与心理诊治

- (237) 哪些人要早防心理疾病
- (238) 偏执型人格障碍
- (241) 分裂型人格障碍
- (244) 攻击型人格障碍
- (246) 循环型人格障碍
- (249) 情绪低落型人格障碍
- (252) 自恋型人格障碍
- (254) 21世纪第二杀手——抑郁症
- (256) 老年男人的怪脾气
- (257) 幽默——最好的医生
- (259) 练气功要不要注重日常心理卫生
- (261) 暴力犯罪的心理特征
- (262) 解愁息怒十方
- (262) 儿童不健康心理
- (264) 为什么说心理健康和生理健康同样重要
- (265) 为什么心理因素对人的身体状况影响很大
- (266) 为什么人到该哭时不可强抑泪水
- (268) 为什么大喜大笑也不可过份
- (269) 为什么性格不同易得的疾病也不同
- 目 (270) 如何克服 A 型行为
- 录 (272) 换种思维角度考虑问题效果会怎样
- (273) 怎样排除小事带来的烦恼
- 六 (274) 医生的贴心话也能治病
- (278) 如何摆脱恶梦

- (280) 青少年怎样应付压力
(282) 战胜自己三十六计
(284) 心情不佳疗法种种
(285) 静默与健康
(285) 情绪与健康
(287) 七情与健康
(288) 愤怒与健康
(289) 生闷气与健康
(290) 嫉妒与健康
(292) 怨恨与健康
(293) 感到空虚寂寞时怎么办
(294) 无辜受冤怎么办
(295) 何谓心理咨询和心理治疗

一、处世心理探寻

播种下冷漠,你只会收获寂寞;播种下寂寞,你才能收获友情。

“合群”的十大心理障碍

古人说:“人生不能无群。”人要享受正常的社会生活,只有在人群中,在与他人的交往中才能获得。要“合群”,要建立良好的人际关系,就必须排除自身观念和行为上的十大障碍。

1. 不知人,不自知 就是缺乏对自己和他人的深刻了解,缺乏对相互关系的正确估价。这样即使相互间建立了联系和友情,也易失之于“话不投机半句多”,或失之于过分亲昵而令对方生厌,无法恰当地把握相互关系的发展。

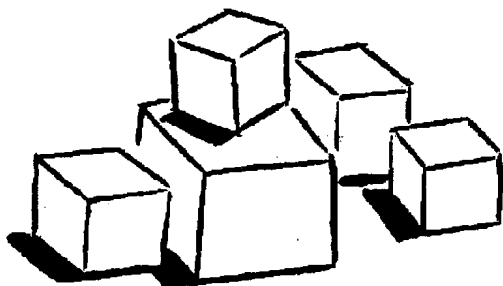
2. 害羞 主要指交往中过多地约束自己的言行,以致无法充分地表达自己的思想感情,阻碍了人际关系的正常发展。

3. 孤僻 就是不随和。有两种倾向:一是孤芳自赏,自命清高,思想上大有“众人皆醉我独醒”的优越感;二是有某些他人无法接近的怪癖。如行为不羁、动作粗鲁、喧闹不安或某些恋物癖等。

4. 自卑 就是缺乏自信,在交往过程中表现为想象成功的体验少,想象失败的体验多。这种情况在与权威、长者、名人交



往中表现尤为突出。



5. 角色固执 指以某种固定不变的行为方式来处理不同类型的人际关系,即对谁都以“一张面孔”出现。这种现象与认识上的“自我中心”有关。

6. 顾虑 即通常所说的“害人之心不可有,防人之心不可无”的观念和被狭隘理解了“人生得一知己足矣”的观念。前者表现为交往中心理设防过多,对他人不信任;后者是表现为接触面过窄,易于“苛求”他人。

7. 敌对 是指把他人视作与自己水火不容的对立面。有三种情况,一是消极人生,“看破红尘”,厌恶他人,思想出世。二是嫉妒他人,视他人的存在为自己生活的障碍。三是过于敏感,无端怀疑他人对自己的动机,表现出逃避与人交往的倾向。

8. 自我封闭 试图把自己关闭在一统天地里,本着“井水不犯河水”的原则我行我素。这种人常有一种狭隘的小农经济的思维方式,“我不占你的便宜,你也别想沾我的光。”



9. 干涉癖 指那些专爱打听、传播和干预别人的私事、秘密的人,即生活中所说的“长舌妇”。常常令人退避三舍。

10. 强迫癖 指那些常将自己喜爱或不喜爱的东西强加给别人,表现出过分的热情,令人避之不及而自己尚不自知。其结果,自然是不欢而散。

如何调整交际中的不良情绪

沮

丧? 紧张? 不安? 专家认为:表现出您常有的心情……幸福、放松和满怀信心,然后您就会有这样的心理!



一天,我的一个朋友情绪非常低落。一般情况下他会深居简出,等待这种坏情绪自己过去。但弗雷德有一个重要的约会,因此他决定表现的好像心情很好。他微笑、幽默并假装是一个友好、心气平和的人。吃惊的是他很快确定,他不再沮丧。弗雷德在无意识的情况下表现了心理学研究的一个最重要的原理:“这样做就好象”可以帮助我们得到想有的心情——在困难的环境中自信,在事情失败的时候从容。

几十年来心理学家和心理治疗医生就猜测,病人一般只有



在他们心情改变时才举止不同。在传统的治疗中病人才会知道,他为什么这样感觉,他感觉是怎麼样的:例如过去哪种结果使他胆怯或具有挑逗性,或者他在爱情面前退却。然后治疗医生和病人一起着手改变这种感觉情况,待最后心情改变后,病人就会表现不同的举止。

这种治疗方式在处理严重的心理学问题时是必要的。相反,对于有着“精神感冒”的人们来说,身体与精神之间的联系,也可以在相反的顺序中起作用,通过一定的行为方式可以让我们的情绪得到改变。

许多人在没有意识到这些的时候就已经记住了这个原理。比如我们让正在哭的孩子笑一下,他眼含泪水勉强微笑——于是他便又会高兴起来。

我有机会在实践中观察这种行为举止——当辩护律师在一个刑事诉讼中有时突然跳起,面红耳赤地强烈抗议检察官的攻击时,“我的态度不只是对陪审员,”他后来对我说,“它也帮助我对我所做的一切确信无疑。”

怎样将这个原理应用到自己的生活中呢?

微笑使您心情开朗。但您不要急于过早满足。鲍尔·埃尔曼警告说,错误的,即突然爆发的和很快消失的微笑,牵动嘴而不牵动眼睛的微笑,不会带来或者产生幸福的心情。那么您就要努力。从轻轻微笑开始,慢慢地发展到热烈、怡然自得的笑。然后大笑。如果您不能想到什么开心的事情,至少您应该装作这样。这并不是说,您应该把真正的烦恼笑走。这种技巧只是考虑,在一天的过程您会需要一点动力。

大声朗读也是很有帮助的。您要带有表情地朗读,但不是悲伤的,宾西法尼亚大学的一项调查证实了经常朗读的病人情绪有了明显的好转。

放松会降低恐惧感。一种典型的放松技巧是收紧手部肌肉慢慢放松,用同样的方法收紧并放松臂部肌肉、颈背肌肉、面部



肌肉,这样通过全身一直往下直至脚趾。或者您想象自己位于一处沙滩或者公园休养地。这样的放松练习可以降低您的脉搏、呼吸频率和需要氧量以及血液中的乳酸成分,而这些被人们认为是导致恐惧袭击的原因。

排解忧郁的一个最佳方法是解开谜底,或者去看一部开心的电影,但您同时要开心地大笑,因为单靠转移方向不能完全有用。只有您自己的开怀大笑才能带来更好的心情。

良好的穿着打扮能增强您的自信心。在一次介绍面谈、请求加薪或者一次演讲之前您应精心打扮,穿上好的衣服,身体挺直。人们已经得出结论,当演讲者外表赏心悦目时,其演讲也会很容易被接受。但还有更为重要的是,穿着打扮也会帮助您对自己充满信心。

那么就练习您打算扮演的角色吧。您可以在镜前练习,但最好和您的朋友或伴侣一起练习。当您不知道如何开始时,您可以把您喜欢的某一个人的表现当作榜样。

在危机之中表现从容。假设您丢失了重要的文件或者您的房子突然要受到洪水的威胁,您如努力做出平静的表情,那么您就会平静。有克制的行动,就不会匆忙和手足无措。用镇定的声音讲话,就不会语无伦次。危机虽仍会袭来,但也会使你冷静、镇定。

有一年的夏天,我在一个十米的船上当船长,暴风雨突然袭来。我当时手足无措,发出指令时大声训斥我的朋友。最后我们完全乱作一团。一个当过海军的朋友极其冷静地提出了一个更好的方法,终于经受住了这场暴风雨。两天之后,当我们再次遇到更为恶劣的天气时,我用坚定的声音并自若地发出了指令。我惊讶地发现,我基本能保持平静。如果说第一次暴风雨是十足的危机,那么第二次就是一次可以征服的探险。

当我们利用自己的身体和行动来改变情绪时,它可以帮助我们渡过艰难的时刻。女诗人乔·丽特在一百年以前就写道:

