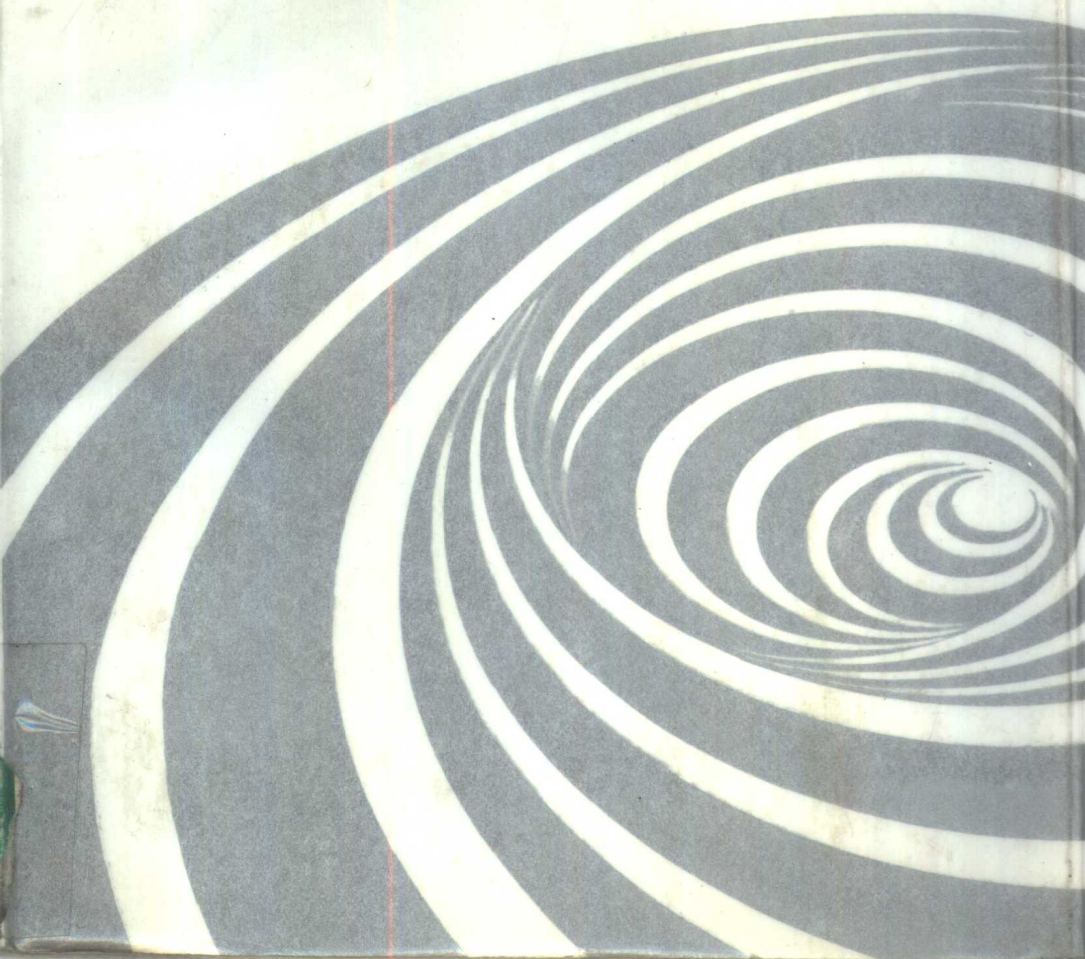


● 实用
心理
咨询
大全



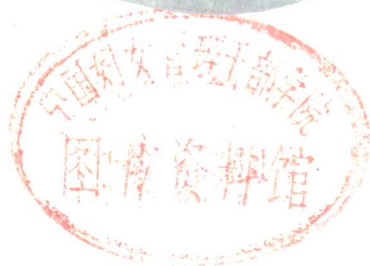
B849
26
1
主编： 俞文钊 杨治良

实用 心理咨询大全



女子学院 0042797

029519



Shiyongxinlizixundaquan

甘肃人民出版社

本书编著者

(按姓氏笔划为序)

马聪进	王 涛
冯 军	史 漪
刘 佳	孙华蓉
任 奕	张子奔
张源侠	张 蓉
张 露	陈力军
陈 强	陈家麟
李心红	李锐红
季 元	姜志辉
俞效铎	骆伯巍
高湘萍	秦健健
谈 习	催健民
解春铃	

实用心理咨询大全

俞文钊 杨治良 主编

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村51号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米1/32 印张26.25 插页5 字数633,000

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数: 1—90,280

书号: 2096·73 定价: 6.15元

ISBN 7-226-00097-0/B·7

前 言

我国第一部《实用心理咨询大全》问世了。这对于四化建设各领域的读者来说，无疑是一大福音。

咨询（Counseling）系指征求意见、劝告、寻求别人的帮助、顾问、参谋之意。心理咨询是指在心理学工作者的指导与影响下，被咨询对象增强了对问题的处理能力和消除各种心理障碍的能力。通过心理咨询，被咨询对象更善于处理新问题、新矛盾，因而咨询过程也就是咨询对象得到帮助、受到教育和增长知识的过程。

回顾心理咨询的历史，最早是在工业发展的影响下，为工业生产服务，提出了职业指导与职业咨询的名称。之后，心理咨询扩展为向学校、医院、诊所、康复中心提供服务，并帮助个人在社会、教育、职业上有所发展和成就。总之，心理咨询对被咨询对象起着教育和改进的作用，在医疗中能起防治和康复作用。当前，心理咨询还包括家庭、社交、业余活动、文化生活、退休等人生各时期、各阶段中所要咨询的心理学问题。

当然，心理咨询不是包办代替，只能是引导咨询对象认识问题的关键所在，提出解决问题的办法，使之充分发挥自己的潜能，增强适应能力。

随着四化建设的蓬勃发展，处在改革与开放新时期的广大人民群众，面临着一种新的形势，这对人们既是一种动力，同时也是一种压力。

首先，生活方式的变化给人们带来了新的动力与压力，这里包括生活快节奏的压力、生活质量的新期望、消费导向的迷惘感，闲暇时间与支配导向的压力等。

其次，在人际关系方面也带来新的动力与压力，例如，大信息量的不适应性压力、人际信息交流的相对匮乏、人际认知感情上的差距压力等。

第三，劳动方式变化所带来的新动力与压力，包括现代化生产要求很多的约束的压力，新职业的不适应性，就业风险压力，权力地位变动的压力等。

第四、分配方式变化所带来的动力与压力。比如，收入风险，横比反差压力感，高收入的期望与不能实现的压力，收入结构性变动的不适应性等。

总之是随着新时期的形势变动，人们在生活的各个领域，要求解答各种各样现实生活中的心理现象，并了解其规律性。心理咨询的作用，就是要使人们获得心理上的升华，观念上的更新，以便迅速赶上改革的步伐与进程，适应改革所引起的各种现实的变化。一旦人们增强了心理上的承受力，这反过来就能促使改革与开放的步伐更加加快。

心理咨询的生命力在于，它能说明现象的规律性，并能告诉人们只要遵循这些规律去做，就能收到意想不到的实际效果。与此同时，心理咨询不同于思想政治工作，也有别于心理治疗，它的目的是用心理科学的知识，帮助、教育被咨询者（个人或群体），解决某些实际问题。

为了满足四化建设中多层次读者的实际需要，我们编著了这本《实用心理咨询大全》。书中的每一条目都是从实际生活中提出来的，并逐一给予了实用性的解释。

本大全罗列了19种心理学问题的门类，其中包括：普通心理、动物心理、生理心理、儿童心理、教育心理、艺术心理、劳

动心理、管理心理、消费心理、广告心理、运动心理、心理卫生、变态心理、护理心理、社会心理、婚姻与家庭心理、犯罪心理、心理学家、心理小测验等。本大全以饶有兴味的心理学科学道理和简炼生动的文字，回答了各类心理学问题。我们期望广大读者能通过阅读本书，使自己想要知道的各种心理学问题得到解答，从而使《大全》成为一本真正实用的心理咨询的参考书。

由于时间仓促，本书在各方面都会存在这样或那样的缺点，祈望读者看后提出更多的建设性的宝贵意见，以便在再版时予以修正、完善。

《实用心理咨询大全》编写组

1987年5月



目 录

一、普通心理…………… (1)

1. 为什么人从光亮处走到暗处
会暂时什么也看不见? …… (1)
2. 视力表检查什么? …… (1)
3. 为什么电视机开得很亮时,
人会感到很刺眼? …… (2)
4. 电影的拍摄和放映利用了什
么视觉原理? …… (3)
5. 为什么人们爱看恐怖影片?
…………… (4)
6. 为什么士兵要穿黄绿色军装?
…………… (5)
7. 立体电影是怎样拍成的?
…………… (6)
8. 为什么我们有时感到月亮在
移动? …… (7)
9. 人是怎样辨别声音方向的?
…………… (8)
10. 盲人走路时, 为什么拿着
手杖敲地? …… (9)
11. 为什么等人时感到心焦?
…………… (11)
12. 烫的刺激会产生冷的感觉
吗? …… (12)
13. 为什么厨师做菜时盐越放
越多? …… (12)
14. 任何一种香水都可以掩盖狐
臭吗? 为什么? …… (13)

15.吃大葱后,嚼茶叶有用吗?	(14)
16.动手术不使用麻醉剂能行吗?	(14)
17.为什么人不能使自己发痒呢?	(15)
18.怎样合理安排复习才能取得最佳效果?	(16)
19.机械记忆和死记硬背是一回事吗?	(18)
20.什么是培哥记忆法?	(19)
21.什么原因造成遗忘?	(20)
22.有能增强人记忆力的药物吗?	(22)
23.新闻标题的字数为什么不能超过10个字?	(23)
24.定势对人的思维活动有何影响?	(24)
25.为什么右半身瘫痪的中风病人往往也不会说话?	(25)
26.电子计算机能比人更聪明吗?	(27)
27.人怎样进行情感交流?	(28)
28.测谎技术所依据的原理是什么?	(29)
29.为什么说,“笑一笑,十年少”?	(30)
30.色彩对情绪有何影响?	(31)
31.什么是情绪感染?	(32)
32.考试晕场是怎么回事?	(33)
33.为什么人有冷静、活泼之分呢?	(35)
34.人为什么要睡觉?	(36)
35.中国古代有关个性类型有哪几种划分?	(38)
36.一心能二用吗?	(39)
37.边听音乐边看书效率高吗?	(41)
38.人可以使自己的心跳慢下来吗?	(42)
39.富于创造性的人都有哪些心理品质?	(42)
40.人的创造性的高低是怎样评价的?	(43)
二、动物心理	(45)

- 41.人为什么对动物感兴趣?..... (45)
- 42.草履虫有学习能力吗?..... (46)
- 43.原生动物有分析和综合能力吗?..... (47)
- 44.什么是“昆虫社会”?..... (48)
- 45.“昆虫社会”是怎样形成的?..... (48)
- 46.为什么在“昆虫社会”中存在着交哺行为?..... (50)
- 47.灯蛾扑火是自愿的吗?..... (51)
- 48.蜜蜂有色觉吗?..... (51)
- 49.蜜蜂群中有侦察员吗?..... (52)
- 50.蜜蜂跳舞是为了好看吗?..... (53)
- 51.为什么说蜜蜂已具有了学习能力?..... (53)
- 52.为什么蟾蜍比青蛙扑食灵活?..... (54)
- 53.为什么蟾蜍在扑食时屡次碰壁仍不思悔改?..... (55)
- 54.为什么“打草”会“惊蛇”?..... (55)
- 55.为什么两只鸡初见面就要斗架?..... (56)
- 56.为什么劳伦兹能当上小灰鹅的“妈妈”?..... (57)
- 57.蝙蝠身上有超声定位装置是怎么回事?..... (58)
- 58.大雁有严格的组织纪律性吗?..... (58)
- 59.大雁为什么要南飞?..... (59)
- 60.为什么鸽子能认路?..... (60)
- 61.为什么孔雀要开屏?..... (61)
- 62.为什么鹰眼比人眼敏锐?..... (62)
- 63.鸟类也有错觉吗?..... (62)
- 64.兔子的耳朵为什么特别长?..... (63)
- 65.为什么狗能“听懂”人的命令?..... (64)
- 66.猫捉老鼠是本能行为还是后天获得的?..... (65)
- 67.猫是否会怕老鼠?..... (66)
- 68.狼为什么会收养孤儿?..... (67)

- 69.为什么鸟类的学习行为是有限度的?..... (67)
- 70.鸽子会计算吗?..... (69)
- 71.八哥“学舌”是怎么回事?..... (70)
- 72.为什么只有猴子和猩猩能模仿人类的动作?..... (70)
- 73.猩猩能“理解”人的语言吗?..... (71)
- 74.黑猩猩能制造工具吗?..... (72)
- 75.黑猩猩有表情吗?..... (73)
- 76.黑猩猩能够思考解决问题吗?..... (75)
- 77.黑猩猩间如何进行交际?..... (76)
- 78.猿猴能进化到人吗?..... (77)
- 79.海豚会同情人类吗?..... (78)
- 80.为什么有些鲸类会“集体自杀”?..... (78)

三、生理心理..... (80)

- 81.你是怎样学会骑自行车的?..... (80)
- 82.你有“第六感觉”吗?..... (81)
- 83.你以什么为标准说水的“冷”、“热”?..... (82)
- 84.什么是大脑中的两个“矮人”?..... (83)
- 85.脑子也能象胃一样做部分切除手术吗?..... (84)
- 86.为什么有的人脑子受伤以后,很难听懂别人的说话,却能欣赏音乐与作曲?..... (86)
- 87.有没有能使人的情绪永远感到愉快的方法?..... (88)
- 88.有的人脑子受伤后,为什么不能说出放在他左手心里的生活用品的名称,而能说出放在右手心里的物品的名称?..... (89)
- 89.“糖片”也能止痛吗?..... (91)
- 90.为什么有的人很能忍受疼痛,有的人却受不了?..... (92)
- 91.关羽为什么不用麻醉而能“刮骨疗毒”?..... (94)

92. 为什么一只被截掉了的肢体也会有痛觉?..... (95)
93. 为什么说情绪的外显行为亦可通过瞳孔来
观测?..... (96)
94. 我们的眼睛能看到眼前所有的物体吗?..... (98)
95. “望梅止渴”这个现象有科学根据吗?..... (99)
96. 为什么孩子极微弱的呻吟就能把母亲从熟睡中
惊醒?..... (101)
97. 头越大, 前额越高的人越聪明吗?..... (101)
98. 为什么多听立体声耳机会感到听力下降?..... (102)
99. 贝多芬后半辈子失听后, 为什么还能作曲?..... (104)
100. 一个人第一次听自己的讲话录音时, 为什么听
不出自己的声音来? (104)
101. 注视静止物体时, 眼球为什么必须不停地
运动? (105)
102. 黑夜看星空, 亮度较低的星星为什么是若隐若
现的? (107)
103. 你的眼睛是怎样欣赏一幅画的? (107)
104. 第一次戴上眼镜, 为什么使你不敢走路, 而过
几天又能行走如初了? (109)
105. 为什么一个人有时能同时注意听两个人说话,
有时却不能? (110)
106. 为什么我们有时会干自己也感到莫名其妙的
事? (112)
107. 猴子对什么最感兴趣? (113)
108. 人为什么象需要吃饭、睡觉那样需要“刺
激”? (114)
109. 脑电波是大脑工作的语言吗? (116)
- 名词解释: 大脑优势说 本能 生理极限 动作倒错

四、儿童心理.....(119)

110. 儿童心理学是研究什么的?(119)

111. 科学儿童心理学是怎样产生的?(119)

112. 促使儿童心理发展的因素是什么?(120)

113. 怎么才算一个体格正常的孩子?(122)

114. 怎样判断婴幼儿的智力?(125)

115. 正常婴儿该有哪些反射行为?(127)

116. 新生儿整天都在睡觉吗?(128)

117. 新生儿没有视觉吗?(130)

118. 婴幼儿不害怕跌下楼梯吗?(131)

119. 怎样培养婴幼儿对母亲的依恋?(132)

120. 孩子是怎样学会说话的?(133)

121. 如何划分儿童心理发展的年龄阶段?(135)

122. 儿童的年龄特征就是指儿童一年一种特征吗?
.....(136)

123. 苹果还在吗?(137)

124. 儿童的思维能力是怎样发展的?(139)

125. 何时是儿童心理发展的最佳期?(141)

126. 孩子怎么变笨了?(142)

127. 如何治疗患有孤独症的儿童?(143)

128. 如何帮助儿童克服恐惧?(144)

129. 幼儿的自言自语正常吗?(146)

130. 如何提高儿童记忆的效果?(147)

131. 家长应以何种方式教育孩子?(148)

132. 如何培养幼儿的观察力?(149)

133. 如何培养幼儿良好的情感?(151)

134. 如何批评或称赞孩子?(152)

- 135. 游戏对儿童心理发展有什么作用?(153)
- 136. 孩子出现了欺骗言行怎么办?(154)
- 137. 孩子胆小怎么办?(156)
- 138. “异想天开”的孩子好吗?(157)

五、教育心理.....(159)

- 139. 如何给小宝宝创造一个丰富多彩的环境?(159)
- 140. 父母如何才能当好孩子的启蒙老师?(160)
- 141. 为什么孩子会说谎?(162)
- 142. 如何培养小学生的感知和观察的本领?(163)
- 143. 怎样学会集中中小学生的注意力?(164)
- 144. 为什么当小老师是有益的?(165)
- 145. 怎样使学生学会遵守纪律?(166)
- 146. 教师应该怎样对待班级中的小集体?(168)
- 147. 教师在课堂上如何学会运用举止神态?(169)
- 148. 如何培养学生的学习兴趣?(169)
- 149. 怎样利用各类学习动机来推动学习?(171)
- 150. 为什么教师要坚持正面教育?(172)
- 151. 教师、家长怎样运用奖励和惩罚?(174)
- 152. 怎样才能使学生注意力集中?(175)
- 153. 怎样增强学生的记忆力?(176)
- 154. 怎样促进学习中的迁移作用?(178)
- 155. 怎样看待学生学习能力的差异?(180)
- 156. 怎样解决学生学习负担过重的问题?(181)
- 157. 刚进初中的学生会存在些什么问题?(183)
- 158. 如何根据小学生的心理发展特点进行教育?(184)
- 159. 如何根据初中学生心理发展的特点进行
教育?(185)
- 160. 如何根据高中学生心理发展的特点进行教

育?	(187)
161.什么是中学生心目中理想教师的形象?	(188)
162.如何对高考前考生进行心理调节?	(189)
名词解释: 超常儿童 早期教育 智力 智力测验	
六、艺术心理	(194)
163.为什么小丑有时要穿颜色不对称的衣服来引人发笑?	(194)
164.为什么点彩派的绘画作品有时会给人一种少有的生动感?	(195)
165.为什么人们在欣赏一幅以红色为主色调的作品后,再看周围的东西会发绿?	(196)
166.为什么我们能从“万绿丛中”发现“一点红”?	(197)
167.为什么我们用“冷”“暖”这两个字眼来描绘不同的色彩?	(198)
168.幼儿在绘画中为什么已经能很好地动用色彩?	(199)
169.为什么某个画家有时会对某一色调特别偏爱?	(200)
170.为什么幼儿对眼前倒立的画无动于衷?	(201)
171.画竹为什么先要“胸有成竹”?	(202)
172.你知道大型艺术体操是怎样表现不同的图案的吗?	(203)
173.当一群舞蹈演员在舞台上旋转时,观众的眼睛为什么会紧跟着旋转的演员?	(204)
174.为什么舞台两边的柱子上要饰以大的几何图案?	(205)
175.为什么人们会对“蒙娜丽莎”的微笑赋以不同	

- 的含义.....(206)
176. 一个人的肖像究竟是画正面好, 还是画侧面好?(207)
177. 为什么仰拍的高大建筑物的照片看上去往往是倾斜的?(208)
178. 幼儿绘画时为什么总喜爱用圆形来描绘一切事物?(210)
179. 为什么在战争时期我们熟悉的建筑物可以被巧妙地伪装起来?(210)
180. 为什么在儿童早期的绘画中, 房子都是敞开的?(212)
181. 雕塑比绘画容易学吗?(214)
182. 轮廓线在绘画中有什么妙用?(215)
183. 为什么中国风景画中多用山峦的重迭来表现它们的远近?(217)
184. 在舞台设计中, 为了加强立体效果, 应采取怎样的舞台布景?(219)
185. 在伦勃朗的作品中, 为什么本身不发光的物体看上去好象也发出光来?(220)
186. 为什么银幕上越大的物体, 其运动速度看上去越慢呢?(221)
187. 为什么在银幕上能更生动地表现出天旋地转的场面?(222)
188. 舞台上静止的彩灯为什么会给人一种跳跃的感觉?(224)
189. 未来派的绘画作品为什么能给人一种强烈的运动感?(225)
190. 为什么舞蹈演员多用缓慢的小幅度的动作来表

- 现悲哀的主题?(226)
- 191.我们在传统绘画中看到的马的奔跑姿势正确吗?(228)
- 192.为什么一种从混乱不堪的图形逐渐变成某种商品的电视商业广告很吸引人?(229)
- 193.钟子期听俞伯牙弹琴时,为什么会有“峨峨兮若泰山”、“洋洋兮若江河”的视觉感受?(231)
- 194.白居易在浔阳江头听了琵琶女演奏后,为什么竟会“座中泣下谁最多,江州司马青衫湿”?(232)
- 195.“洛阳”何以“纸贵”?(233)

名词解释:知觉 视觉后象 格式塔学派 图形与背景

景 知觉 组织原则 定势 错觉 两可

图 参考系 轮廓线 空间知觉 空气透视

视 单眼深度线索 联觉 感情

七、劳动心理(237)

- 196.怎样才能在一一定的时间内做更多的工作?(237)
- 197.怎样才能使工人的操作符合“动作的经济原则”?(239)
- 198.“时间——动作”的分析研究是怎样进行的?
.....(240)
- 199.何谓工作方法设计?(241)
- 200.什么是生理疲劳,哪些因素影响生理疲劳?
.....(243)
- 201.工作中为什么会出现两头紧、中间松的现象?
.....(244)
- 202.休息里面有哪些学问?(245)
- 203.什么是心理疲劳?是什么原因形成的?(247)
- 204.怎样消除流水线操作中的单调感和厌烦感?(248)

205.为什么通过工作丰富化可以提高工作效率?	(249)
206.怎样根据具体情况合理安排休息时间?	(250)
207.什么样的工作制能使人的工作能力得到最大 的发挥?	(252)
208.什么样的轮班制更符合人体生物钟的运转?	(253)
209.怎样根据职工的心理素质为其分配工种?	(254)
210.怎样针对青工特点防范事故的发生?	(255)
211.怎样尽量克服导致车祸发生的疲劳因素和不 良情绪?	(256)
212.怎样在生产实践中提高职工的感受性?	(257)
213.怎样才能使控制器设计得更合理?	(258)
214.怎样根据人的视觉特点安排好灯光照明?	(260)
215.怎样进行视觉环境设计?	(261)
216.如何在工作中发挥色彩的作用?	(262)
217.温度对工作效率有哪些影响?	(263)
218.怎样运用功能音乐提高工效?	(264)
八、管理心理	(266)
219.为什么要根据人的需要不同而有区别地做思想 政治工作?	(266)
220.为什么有时发了奖金仍然不能调动职工的 积极性?	(267)
221.为什么在奖励职工时,要根据不同情况发不 同的奖品,才能收效最大?	(268)
222.怎样制定一项真正能调动人的积极性的奖 金制度?	(269)
223.为什么要对人的劳动成果做出及时的评价?	(271)
224.怎样才能总结评比时做到公平合理?	(271)
225.何时可对职工进行处罚?	(273)