

青年心理咨询大全

· 湖北人民出版社 ·

B849.13.3

余白明 谢圣明 桂郭 峰诚 秦曹 东友 包琼 荣玛 著

• 青年心理咨询大全 •

湖北人民出版社

U2731



青年心理咨询大全

余 白 谢圣明
桂 峰 郭 诚 等合著

*

湖北人民出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 12.125印张 2插页 262,000字

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数：1—46,800

统一书号：2106·112 定价2.35元

〔照排胶印〕216—00000

目 录

日 常 生 活 篇

余 白:	处世需要怎样的性格结构?	3
桂 峰:	怎样大致判断一个人的个性是否成熟?	5
	怎样使内向性格外倾些?	7
	如何克服偏执性格?	9
	怎样改变A型性格中的某些弱点?	11
	如何讲究心理健康?	14
余 白:	怎样才算情绪健康的人?	18
包荣兰:	为什么要培养健康的兴趣?	21
桂 峰:	为什么有的青年老戒不掉吸烟?	24
	心理暗示能治病吗?	27
	失眠怎么办?	30
	常做梦是怎么回事?	32
	神经衰弱怎么办?	35
	口吃怎么办?	37
余 白:	怎样摆脱抑郁?	41
	“丑小鸭”如何解忧?	45
	怎样解除美人儿的烦恼?	51

	怎样克服自卑心理? (一)	55
包荣兰:	怎样克服自卑心理? (二)	60
桂 峰:	怎样克服自卑心理? (三)	63
余 白:	怎样克服书呆子气?	66
	怎样克服紧张心理?	70
	怎样消除心理疲劳?	74
桂 峰:	怎样控制不良情绪?	78
	想发怒时怎么办?	83
	少女如何讲究经期心理卫生?	85
	怎样正确对待挫折?	87
谢圣明:	为什么有这种偏见?	89
	你为什么要服从?	91
	一个“眼色”为什么有这么大的力量?	93
余 白:	为什么谦虚的人更受人尊敬?	95
桂 峰:	你有创造力吗?	98
	在事业上产生失意感的原因何在?	100
余 白:	怎样看待墙内开花墙外香?	102

职 业 篇

秦在东:	选择职业前应具有哪些心理储备?	107
	什么是变态的职业心理?	109
桂 峰:	怎样根据自己的气质类型选择职业?	112
秦在东:	工种不好, 还是心理不健康?	115
	怎样克服职业自卑感?	117
	遇到了不称心的职业该怎么办?	119

	教师怎样才能引起学生的注意?	121
桂 峰:	教师怎样因学生的气质特征施教?	123
秦在东:	戴护士果真有“特异功能”吗?	125
桂 峰:	怎样根据气质选择运动项目?	127
秦在东:	运动员如何调节自己的情绪?	129
	不适应职业环境怎么办?	132
	怎样才能做到由“熟”生“巧”?	134
	习惯对职业活动有哪些消极影响?	137
	在哪种心理状态下容易发生生产事故?	139
	信息量如何影响工作效率?	141
	颜色为什么能在职业活动中产生 奇特的心理效应?	143

学 习 篇

包荣兰:	怎样克服学习中的不良习惯?	149
琼 玛:	怎样改掉注意力不集中的毛病?	152
余 白:	一拿起书就想睡觉怎么办?	155
包荣兰:	如何克服自学中的“高原心理”?	159
	什么是“从众心理”?	161
桂 峰:	考试中怎样防止“怯场”或“晕场”?	164
	不会科学用脑怎么办?	166
郭 诚:	怎样才能获得灵感? (一)	169
包荣兰:	怎样才能获得灵感? (二)	171

社 交 篇

谢 圣 明：	什么是社交心理？	175
	你知道社交中的心理平衡吗？	177
	你知道这些社交的心理原则吗？	179
	怎样解释这种微妙的关系网？	181
	什么是人际关系的心理距离？	183
桂 峰：	如何建立良好的人际关系？	185
包 荣 兰：	什么是社交中的“认同心理”？	188
桂 峰：	怎样协和人际关系？	190
	怎样才能做到“人缘好”？	193
余 白：	怎样获得更多的朋友？	195
桂 峰：	第一印象为什么重要？	198
谢 圣 明：	怎样才能给人留下好的“第一印象”？	200
郭 诚：	怎样在初交中吸引对方的注意？	202
谢 圣 明：	怎样认识和培养仪表的魅力？	204
	在社交场合怎样才能表现出翩翩风度？	206
	在社交场合应该怎样交谈？	208
	为什么和他相处感到别扭？	210
	同遇到挫折的人相处应注意什么？	212
余 白：	怎样劝说他人？	214
谢 圣 明：	与人争论问题时为什么易发怒？	218
	怎样同性情急躁的人相处？	221
	如何同领导相处？	223
	怎样同爱贪小利的人打交道？	226

	如何对待交往中的逆反心理?	228
桂 峰:	阻碍人际吸引力的性格特征有哪些?	230
谢圣明:	我为什么感到孤独?	232
桂 峰:	为何要克服“社交恐惧症”?	234
谢圣明:	怎样克服社交恐惧症? (一)	236
包荣兰:	怎样克服社交恐惧症? (二)	238
谢圣明:	怎样克服阻碍社交的自卑心理?	241

恋 爱 篇

余 白:	思春期性心理有哪些特点?	245
桂 峰:	怎样根据自己的气质类型 选择恋爱方式?	249
	如何知道对方是否喜欢自己?	251
	怎样看待择偶中的攀比心理?	254
郭 诚:	“情人眼里出西施”是一种错觉吗?	257
	以貌取人为什么常会失误? (一)	260
桂 峰:	以貌取人为什么常会失误? (二)	263
	恋爱中两性心理、行为有何差异?	266
	造成“爱情错觉”的心理因素有哪些?	269
	“自惑”是怎样妨害恋爱的?	273
	恋爱中容易出现哪些心理冲突?	276
	恋爱中的挫折反应有哪些?	278
	逆反心理在恋爱中有哪些奇特表现?	281
余 白:	怎样对待恋人的嫉妒?	284
桂 峰:	青年男女如何克服爱情生活中的猜疑心?	288

	为什么不要过分取悦你的男友?	290
	热恋青年如何解除性驱力?	293
琼 玛:	成功的恋爱具备哪些心理因素?	295
桂 峰:	稳固的爱情需要什么心理条件?	298
	怎样排遣恋人之间的离愁别绪?	300

审 美 篇

郭 诚:	什么叫审美心境?	305
	青年审美心理的基本特征是什么?	308
	如何提高审美感知能力?	311
	怎样产生丰富的审美联想?	314
桂 峰:	生活中如何运用颜色?	317
郭 诚:	为什么在绿色原野上穿红衣服的 姑娘特别显眼?	320
	怎样穿衣打扮才能使人产生美感?	322
	为什么提倡语言美对人的 心理健康有好处?	325
	环境美对人的心理有什么作用?	327
	没有艺术的审美兴趣, 对人的 身心有害吗?	329

夫 妻 生 活 篇

曹中友:	为什么结婚不久就觉得爱人
------	--------------

	没有以前可爱?	333
桂 峰:	婚后失望感从何而来?	336
曹中友:	夫妻关系能测量吗?	339
桂 峰:	夫妻性格不同怎么办?	342
曹中友:	怎样看待这种“爱情野火”?	344
	怎样摆脱危险的“爱情”漩涡?	347
	防止和消除夫妻心理冲突的	
	方法有哪些?	350
	再婚后夫妻会产生哪些心理屏障?	353
	计划生育对夫妻心理有哪些影响?	355
	父母不和对孩子有哪些心理影响?	357
	为什么婆媳之间易发生矛盾?	
	怎样才能避免?	359

病 态 心 理

桂 峰:	青少年如何克服抑郁症?	363
	如何克服分裂型人格?	365
	如何防止变态性心理的产生?	368
	什么是“自我牵连倾向”?	372
	她为何无端哭闹?	374
	他为何常“认真过头”?	376

日常生活篇

余白

桂峰

包荣兰

谢圣明

处世需要怎样的性格结构？

许多刚刚走上社会的青年，都觉得处世是一门深奥的学问，他们希望自己能早日掌握这门学问。而一个人是否善于处世，与他的性格结构有很大关系。那么处世需要怎样的性格结构呢？这里将一些心理学家的看法归纳起来，提供青年朋友们参考。

1. 现实的态度：面对现实，承认现实，坚信事在人为，不强求作不到的事。不要太天真，把世事看得太美好；也不要太悲观，把前途看得一团漆黑。不要把自己看得太高，否则会受挫折；也不要把自己看得太糟，否则会失去生活的信心。每个人的能力水平都差不多，关键在于怎样发挥出来。不怀奢望，也不忧心忡忡，乐观豁达，勇于进取。善于满足，知足长乐。

2. 独立自强：办事理智、稳重，凡事有自己的独立见解，不要随意附和他人，也不要强迫他人听你的。可以向他人提出自己的看法，也应适当听从他人的建议。可以接受他人的帮助，但不要指望别人的帮助，一切要靠自己。一旦作出决定，敢于承担后果，不优柔寡断，怨天尤人，推卸责任。不追求他人的赞扬，也不屈服于他人的指责。不取悦于他人，也不企求别人同情。

3. 爱人兼自爱：尊重他人人格，富于同情心和友爱心，能从他人那里得到乐趣。慷慨给予人乐趣，但不奢望过多获

得乐趣。不要想让人怕你，也不要想所有的人都爱你。多记别人对自己的好处，少想自己有恩于人。不要看重金钱，要能宽容待人。不要认为哪个单位人好，哪个单位人坏，无论什么地方的人都差不多，好坏全在于自己，善于相处哪里都好，谁都好，不善于相处，哪里都不好，谁都不好。总之，要精明，但不要圆滑。

4. 善于自制：一是善于制怒。怒是正常的情绪反应，但要能把握时机、把握分寸，不计较鸡毛蒜皮的小事，能忍一时之气。二是善于解忧。当虑则虑，当忘就忘，愁不能帮助你解决问题。同事之间若有隔阂，应提倡相互谅解，切莫以仇报仇。

5. 有长远打算：人无远虑，必有近忧。长远打算不同于奢望。长远的打算，具体的安排，能使人审时度势，量力而行；临危不惧，处变不惊；胸有成竹，从容不迫。能以暂时的牺牲换取更大利益。凡事要收得拢，放得下。

6. 热爱工作：不见异思迁，以工作为乐趣。有干一番事业的雄心，但不必过分追求成就大小，先问耕耘后问收获。不羡慕他人的工作，不嫉妒他人的成功。不因与个别上司或同事的关系不好而调动，而牢骚满腹。

7. 兴趣广泛：活到老，学到老，不断培养自己的兴趣，永不满足，永远充实。对一切都保持好奇心，多一点童稚的天真，少一点少年老成。喜欢回首往事，看破红尘，对一切都缺乏兴趣，是心理衰老的表现。

如果你具有上面七点性格结构，就证明你是一个心理健康的人，一个善于处世的人，一个自由、幸福、快乐的人。

怎样大致判断 一个人的个性是否成熟？

心理学所讲的个性，是指个人稳定的心理特征的总和，是个人气质、性格、兴趣、能力的统一体，它表现出一个人独特的精神面貌。如有人活泼好动，有人沉着果断，等等。

个性成熟意味着一个人已经成为一个统一的自我，他具有一套完整的适应环境的有效方法，他知道对付某种情况哪些方法是行得通的，哪些方法是行不通的，因为他有过去成功的和失败的经验可供借鉴。他的价值观念已经确定，他的性格是稳定的。个性的成熟并不是一定和年龄相关。有些人年纪虽大，但处理事情还象小孩子似的不成熟。相反，有些人虽然年纪不大，但是处理事情却象大人似的稳妥，这就是我们通常所说的“少年老成”。

有位心理学家制作了一张测验个性是否成熟的参考问卷，青年读者不妨可以自己测验一下能得几分。

1. 你很不喜欢专横霸道的人，是吗？
2. 你喜欢和别人通信，是吗？
3. 你喜欢比你聪明的人，是吗？
4. 你很难喜欢唯唯喏喏的人，是吗？
5. 你喜欢在家中招待客人，是吗？
6. 你工作很有计划性，是吗？

7. 你很有自信心，是吗？
8. 你经常帮助别人解除忧愁，是吗？
9. 你写信经常仔细推敲，有时要重写，是吗？
10. 你很注意准时，是吗？
11. 你喜欢横冲直撞，是吗？
12. 表扬和批评对你的情绪影响很大，是吗？
13. 人们对待你十分不公正，是吗？
14. 你的朋友认为你很傲慢，是吗？
15. 你争论不过别人就感到很恼火，是吗？
16. 你的朋友经常在你背后说长道短地议论你，是吗？
17. 你很难控制住自己的脾气，是吗？
18. 你不喜欢谨慎小心的人，是吗？
19. 你认为现在的道德要求太严，是吗？
20. 你经常感到闷闷不乐，是吗？

前10题回答一般应为“是的”，后10题回答一般应为“不是”。如果你答对15题以上，说明你的个性已比较成熟，如果你只答对10题以下，说明你的个性还不够成熟。

怎样使内向性格外倾些？

人的性格特征总是表现在他的言行之中。在儿童游戏、青少年学习以及成年人的诸种活动中，都能表现出一个人的性格特征。即使是一举手、一投足，也常常带有性格的烙印。例如，一个高傲的人常常是挺胸腆肚，摇头晃脑；谦虚的人总是举止文静，步伐平稳；矫揉造作的人，说起话来装模作样；而有自制力的人却从不指手划脚，举止轻浮；典型的谄媚者，总是卑躬屈膝，目光直盯着他的上司，脸上强作欢颜，但眼角边却隐约可以见出狡猾的奸笑，等等。

关于性格类型的划分，瑞士心理学家荣格提出了“向性说”。他按照个体的心理活动倾向于外部或倾向于内部，把人的性格分为外倾型和内倾型两大类。属于外倾型的人，心理活动倾向于外部，经常对外部事物表示关心，开朗、活泼，情感外露，处事果断，不拘小节，独立性强，特别善于交际；属于内倾型的人与此相反，心理活动倾向于内部，一般表现为沉静、稳重，处事谨慎。但反应缓慢，适应环境比较困难，顾虑多，交际面窄，较孤僻。

内向性格和外向性格各有所长，各有所短，不能绝对地说哪一种一定就好。但是，内向性格较之外向性格有更多的消极因素，却是可能的。例如内向性格的人不喜欢把自己的悲欢告诉别人，他们宁愿独自去忍受或享受，这就容易进入激情状态，使意识的控制作用降低，使理智分析能力受到抑