

21 世纪生活艺术丛书

ERSHIYI SHIJI
SHENGHUO YISHU
CONGSHU

社交礼仪艺术
恋爱婚姻艺术
科学育儿艺术
烹调营养艺术
养生保健艺术
公关口才艺术

心理修养艺术

李 梅 俞学渊 黄 琦 编著

Li Mei
Yu Xueyuan
Huang Qi

休闲娱乐艺术
服饰美容艺术
家居装饰艺术
家电选用艺术
摄影摄像艺术

养
YANG

X I N L I X I U Y A N G Y I S H U

艺
YI

术
SHU



中国书籍出版社

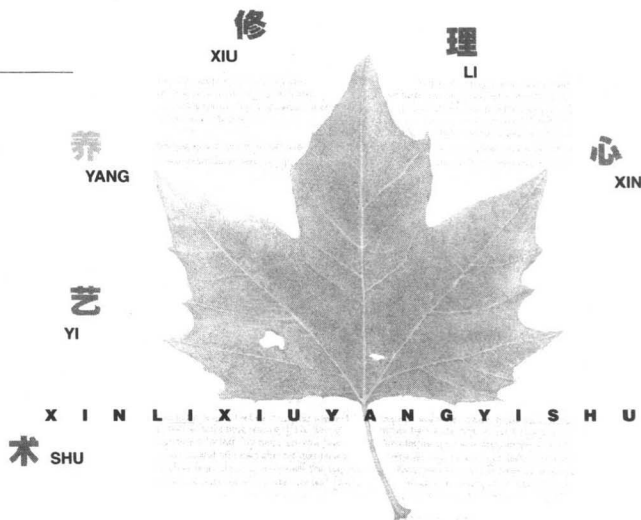
21 世纪生活艺术丛书

ERSHIYI SHIJI
SHENGHUO YISHU
CONGSHU

心理修养艺术

李 梅 俞学渊 黄 琦 编著

Li Mei
Yu Xueyuan
Huang Qi



中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理修养艺术/李梅等编. - 北京: 中国书籍出版社,
2000.1

(21 世纪生活艺术丛书)

ISBN 7-5068-0479-4

I. 心… II. 李… III. 心理卫生 - 普及读物
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 73644 号

书 名 / 心理修养艺术

书 号 / ISBN 7-5068-0479-4/Ts·30

责任编辑 / 郝 捷

责任印制 / 王大军 刘颖丽

封面设计 / 愚垦工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京地矿印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 7.5 印张 174 千字

版 次 / 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 4 月第 2 次印刷

印 数 / 5001 - 10000 册

定 价 / 10.00 元 (册)

版权所有 翻印必究

丛书编委会

主任——碧 涛 赵修臣

副主任——孔凡涛 秦云峰

梁超启

委员——冉文革 孙正洪

杨 丽 李 昕

束纪青 徐继宁

唐 军 钱书华

崔云秀 姜淑娟

张晓宁 马 兰



责任编辑●郝 捷

封面设计●恩 墨

怎样才能潇洒自如·····	(27)
女性的魅力·····	(28)
学会制怒·····	(30)
在人群中保持自己的特色·····	(32)
良好的注意品质的培养·····	(33)
人际吸引的形式·····	(35)
自信心的培养·····	(36)
如何实现自己的目标·····	(38)
坚强意志的磨炼·····	(40)
怎样对待痛苦·····	(41)
做个快乐的独身者·····	(46)
快乐地度过每一天·····	(48)
识别人际交往中的特殊心态·····	(49)
怎样避免“活得太累”·····	(55)
怎样淡化他人妒忌·····	(56)
正确对待他人抱怨·····	(58)
人为什么要找借口·····	(59)
如何防止他人利用你的弱点·····	(60)
如何应付尴尬场面·····	(61)
怎样克服牢骚满腹的毛病·····	(63)
优秀学生的心理特征·····	(65)
大龄姑娘的心理特点·····	(66)
老年人从心理上怎样适应社会·····	(67)
怎样提高退休后生活的满意度·····	(70)
怎样正确认识自己·····	(71)
怎样进行正确的自我评价·····	(74)
怎样改变别人对你不良的“第一印象”·····	(76)
怎样表现自己·····	(78)

怎样看待好胜心·····	(80)
怎样面对失败·····	(81)
怎样应付挫折·····	(82)
对待玩笑的态度·····	(85)

三、情绪篇

情绪的类型·····	(86)
乐观情绪的培养·····	(87)
痛苦情绪的疏导·····	(88)
消极情绪的克服·····	(90)
怎样克服懊悔情绪·····	(91)
怎样预防失望情绪·····	(92)
观看比赛时如何保持轻松心态·····	(94)
怎样保持笑口常开·····	(95)
怎样消除孤独感·····	(97)
怎样才能少生闷气·····	(99)
怎样消气·····	(100)
怎样消解忧愁·····	(101)
怎样使自己振作起来·····	(102)
消除精神紧张的 10 种方法 ·····	(103)

四、心理保健篇

怎样保持头脑年轻·····	(105)
如何冷静地处理意外事件·····	(107)
怎样学会自我松弛·····	(108)
有益心理健康的环境·····	(110)
心理保健十法·····	(111)
心理平衡十法·····	(112)

怎样运用心理补偿·····	(113)
心理健康的鉴定·····	(115)
怎样认识心理异常·····	(117)
怎样度过心理“断乳期”·····	(119)
怎样认识青少年的心理失衡·····	(120)
青少年怎样保持心理平衡·····	(121)
怎样认识青少年的“闭锁心理”·····	(123)
青少年怎样培养良好的行为习惯·····	(125)
怎样做心理健康的中学生·····	(126)
怎样缓解慎考心理·····	(127)
怎样消除不良心理·····	(129)
怎样摆脱思念之苦·····	(132)
精神病的早期发现·····	(133)
神经衰弱的表现和防治·····	(136)
饮食与心理保健·····	(138)
怎样防治精神分裂症·····	(140)
怎样预防精神病复发·····	(142)
疼痛的心理控制·····	(143)
慢性病人的心理反应和保健·····	(144)
自卑心理的克服·····	(146)
多疑心理的消除·····	(147)
嫉妒心理的克服·····	(149)
在竞争中保持心理健康·····	(151)
自杀的前兆与预防·····	(153)
三种常见的心理过敏·····	(155)
怎样消除心理障碍·····	(156)
怎样平安度过更年期·····	(158)
中年人怎样应付“力不从心”·····	(159)

如何顺利向中老年过渡·····	(160)
老年人的心理活动类型·····	(163)
老年人心理健康自测·····	(165)
怎样推迟心理衰老·····	(166)
怎样消除回归心理的负面影响·····	(168)
老年人的心理行为需求·····	(169)
怎样满足老人心理需要·····	(171)
怎样防治老年人的焦虑·····	(173)
老年人怎样克服过分固执·····	(175)
丧偶老人如何减少心理障碍·····	(177)
老年人如何消除对死亡的恐惧·····	(178)
中老年人怎样预防过度紧张症·····	(181)

五、创造篇

最佳才能的自我发掘·····	(183)
创造目标的选择·····	(184)
创新能力的培养·····	(185)
怎样在竞争中取胜·····	(187)
人生成功的十大秘诀·····	(189)
企业家怎样注意心理卫生·····	(191)
激励下属的艺术·····	(192)
怎样抓住机遇·····	(193)
获取成功的必备条件·····	(195)
怎样提高你的威信·····	(197)
怎样正确对待职务变化·····	(198)
怎样做一个业务“明星”·····	(200)

六、工作篇

企业家如何纾解愤怒·····	(202)
怎样克服办事拖拉·····	(204)
怎样缩短工作适应期·····	(205)
“下岗”后的心理调适·····	(207)
心理类型与职业选择·····	(208)
兴趣倾向与职业选择·····	(209)
气质类型与职业选择·····	(211)
怎样克服职业心理变态·····	(213)
怎样克服对职业的厌恶心理·····	(214)
颜色的心理效应·····	(216)

七、性格鉴别篇

怎样从色彩爱好看性格·····	(218)
怎样从写字看性格·····	(219)
怎样由手提包鉴别性格·····	(221)
怎样从抽屉辨性格·····	(223)
怎样从收集品辨性格·····	(224)
怎样由异性关系洞察对方心理·····	(224)
怎样从旅游消闲方式观察人的个性·····	(226)
怎样从音乐爱好辨性格·····	(227)
怎样从打电话中辨性格·····	(228)
怎样从握手看性格·····	(228)
怎样从口头禅看性格·····	(230)
怎样从笑声中看性格·····	(231)
怎样从赞美看性格·····	(232)



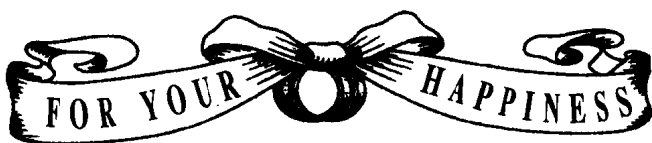
性格类型的自我确定

性格有多种类型,怎样才能确定自己的性格类型呢?

1. 可以按照各类性格特征对照自己。如果你活泼、开朗、热情、善交际、不拘小节、控制能力差,就属于外向型性格;假如你沉着、冷静、谨慎、小心、不爱交际、自我控制能力强,就属于内向型性格。为了较为科学地确定自己的性格类型,可以利用心理学家所制定的性格检测表来确定自己的性格类型。

2. 根据自己的活动确定自己的性格类型。如怎样对待学习上的困难;对待公益劳动采取什么态度;办事





情是细心还是粗心；生活中遇到重大考验，是镇定、勇敢，还是惊慌、怯懦。你可以根据自己的表现来确定是意志型还是懦弱型性格。

3. 根据与别人的相互关系，包括与老师、家长、同学相处的关系，来鉴别自己的性格特征。例如，正直、诚实、谦虚、坦率、合群这些性格优点是在与他人关系中表现出来的；而虚伪、傲慢、粗暴等性格弱点，也是在与他人相处中反映出来的。

4. 还可以对照英雄人物、劳动模范、科学家、发明家及优秀的青少年代表人物，用他们具有的优良性格特征，来发现自己的性格优点与缺点，激励自己努力培养、发展优良性格。

人的性格是多种多样的，每个人有着各不相同的性格特征。世界上没有完全相同的两种性格。确定自己的性格类型，不是看一时性的偶然表现，而要看他经常性的、习惯性的表现。在确定自己的性格类型后，要善于发扬自己的性格优点，克服自己的性格缺点。

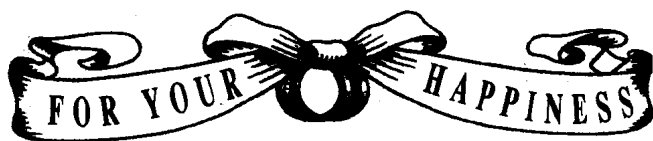
内外向性格的鉴别

一个人在性格倾向上表现出内向或是外向的类型特征，是性格特征的一个侧面。一个人的性格倾向对其生活、学习、工作、交往等都会有一定程度的影响，在某些条件下，甚至有十分明显的影响。

在心理学家对性格类型进行的研究中，把性格分为内外向的类型，是最为常用的一种分类方法。因而关于性格的内外向类型的鉴别方法也就特别多。下面我们从两个方面介绍一下内外向性格

的区别，你可根据具体情况，分析自己或他人的性格倾向性。





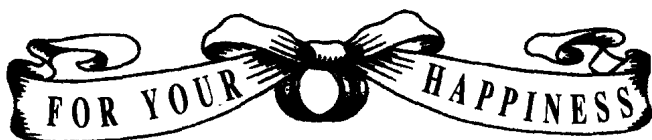
一、在具体行为表现方面，外向性格和内向性格的区别大体是：

1. 内向性格的人动辄害羞脸红。
2. 外向性格的人比内向性格的人爱笑。
3. 内向性格的人寡言少语；外向性格的人讲起话来口若悬河。
4. 内向性格的人善于用书面方式表达自己的思想感情，而不善于口头表达。
5. 外向性格的人比内向性格的人更愿意借给别人东西或钱。
6. 外向性格的人日常活动比内向性格的人节奏快，如走路、穿衣、说话等等。
7. 外向性格的人对个人的东西不太注意保管；内向性格的人这方面较注意。
8. 内向性格的人不太愿意和异性交朋友；外向性格的人喜欢和异性交往。
9. 内向性格的人在大庭广众面前容易发窘。
10. 外向性格的人往往是天生的演说家。
11. 内向性格的人不喜欢争论。
12. 内向性格的人不善于交朋友。
13. 内向性格的人写信喜欢反复推敲，措辞谨慎，加上许多说明，对每个书写错误和标点错误都不放过。

二、在思考方法和态度方面，外向性格和内向性格的区别大体是：

1. 内向性格的人经常担心这担心那；而外向性格的人是乐天派，从不担心什么。





2. 内向性格的人容易动气；外向性格的人不太介意别人说三道四。

3. 内向性格的人凡事考虑周全，并告诉别人为什么要这样做。

4. 内向性格的人不大愿意接受别人的命令；外向性格的人把接受命令视为理所当然。

5. 内向性格的人爱听赞扬，受表扬能激励他们进步；而表扬对外向性格的人一般作用不大。

6. 内向性格的人对别人的动机往往持怀疑态度。

7. 外向性格的人政治和宗教观点通常比较激进；内向性格的人通常比较保守。

8. 内向性格的人宁愿自己拼命去解决问题，而不愿求助于别人。

9. 内向性格的人喜欢一个人单独工作。

10. 外向性格的人喜欢体育运动；内向性格的人喜欢独自阅览。

11. 内向性格的人输不起。

12. 内向性格的人喜欢一个人胡思乱想。

13. 内向性格的人喜欢做细活，如算账、刻印章等；外向性格的人喜欢做粗活。

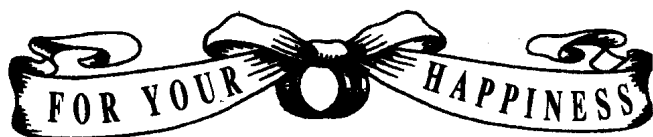
14. 内向性格的人有时郁郁不乐，爱生闷气。

15. 内向性格的人做事非常认真。

性格的内外向并无绝对的好坏之分。任何一种倾向在某种情况下可能具有积极意义，而在另一种情况下，可能具有消极意义。



如外向的人情感丰富、工作能力较强、容易适应新的环境，但注意力不稳定、兴趣容易转移；内向的人工作中耐



受力差，接触面往往狭窄，但感情细腻、做事审慎小心、观察力敏锐、善于观察别人不易察觉到的细小事物。

在现实生活中，多数的人介于外向与内向的中间类型，极端外向或极端内向的人只占少数。

怎样改变性格过于内向

性格指一个人对现实的稳固的态度和与之相适应的行为方式。性格在人与人之间存在很大差异。不过，心理学家为了研究的方便，根据心理活动的指向性特点，将性格分为外向型和内向型。诚然，外向型和内向型的人各有长处和短处，但就人际交往而言，过于内向的人容易出现情感交流障碍，给人以不合群之感。要改变性格的过分内向，应注意以下几个方面：

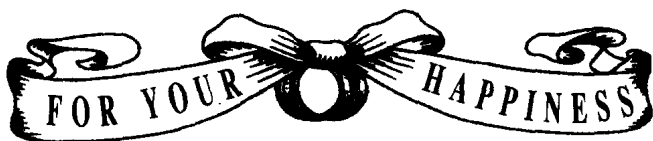
1. 要改变过于内向的性格特征，首先要有信心。既然人的性格是在生活实践的过程中逐渐形成的，所以，在生活实践中也同样可以改变。

2. 要改变原有过分刻板、单一的生活方式，广泛结交朋友，尤其应多接触那些心胸开阔、性格开朗的人。通过积极主动的交往活动，不仅可获得归属需要的满足，而且还会通过潜移默化的作用，逐渐形成开朗、幽默、直爽的外向性格特征。

3. 要善于改变自己的处世态度和行为方式，尽量避免给人一种孤芳自赏、自诩清高的傲慢印象。与人交往时，要学会尊重别人，倘若总是带着“我比别人强”的态度与人交往，只能导致被人拒绝、遭人冷遇的结果。

4. 要学会表达自己思想感情的方法，不要遇事总闷闷不乐，将所有“心思”封闭在“自我”之中。在人际





交往中,如果你沉默不语、郁郁寡欢,别人就不愿接近你,因为别人可能以为你需要安静。谁愿冒扰乱别人的宁静之嫌而惹人厌恶呢?

5. 要学会与人相处,还要善于观察别人的喜好与行为特点,了解什么样的话题对方最感兴趣,这样,与人交往时就能投其所好,使人觉得你容易接近,容易成为朋友。

此外,还应培养广泛的兴趣,因为兴趣犹如一根链条,会把具有共同兴趣的人连接起来。广泛的兴趣还会使人将心理活动倾注于活动之中,而减轻对自我的过分关注。

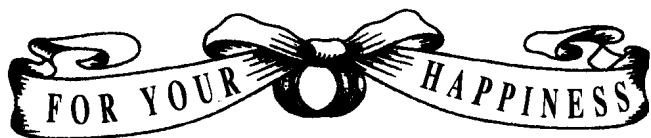
性格的优化

性格,作为个性的重要组成部分,影响着人的行为方式和人际交往。良好的性格可以为人平添魅力和风采。青年时期是塑造和优化性格的关键时期,可根据以下5个原则着手进行塑造和锻炼。

1. 循序渐进原则。优良性格的形成需要一个长期渐进的过程,同样,不良性格的克服也需要长期不懈的努力。心理学研究表明,性格是一种相当稳定的个性特质,这种稳定性特点决定了性格的形成和转化只能是一个缓慢的渐进过程。一个一向心急火燎、办事急躁、快手快脚的人,要他一下子变得稳重镇定、泰然自若,那是很困难的。同样,一个心胸狭窄、暴躁易怒的人,要他马上变得雍容大度、豁达宽容,也是办不到的。因此,无论是克服不良性格也好,还是塑造优良性格也好,都必须坚持循序渐进、从大处着眼、从小处做起的原则。



2. 渐变转化原则。人的情绪是性格的特征指标之一,它对性格的形成和转化具有诱导感染作用。比如,



一个性格暴躁、个性很强的人，可以通过努力培养安定平静、从容不迫的情绪，使自己经常保持心平气和的心境，以促进暴躁性格的渐变转化。一个人如果能经常地消除烦恼、愤怒、急躁等不良情绪，对克服急躁易怒的不良性格肯定是有好处的。积极性的情绪鼓励愈经常愈持久，对良好性格的形成和培养也就愈有利。



3. 以新代旧原则。一种不良性格形成后，要改变它，可不是件容易的事。办法之一就是改变习惯入手，用新的习惯来克服和改变原有的性格弱点。习惯是性格形成的基础，一个人性格中的很大一部分，实际上就是一种已经习惯化了的行为方式。有什么样的性格，也就会有什么样的习惯，反之亦然。因此，培养新的良好习惯去取代旧的不良习惯，对于克服和改变原有的性格弱点是很有帮助的。比如，你向来好胜逞强，办任何事情都不甘示弱，因而经常使自己惴惴不安、精神紧张。为此，你就要放弃做一个“强人”、“超人”的企图，改变以眼前胜败来衡量成绩的习惯，而培养起从大处着眼、长远看问题的习惯。只要持之以恒、坚持不懈，不断以新的良好习惯去取代旧的不良习惯，那么优良的性格就能逐步形成并巩固下来。

4. 积累性原则。一个人的性格，一般都可以表现为临时性和稳定性两种不同状态。稳定性状态始终存在于个人的性格特质之中，而临时性状态仅存在于某一特定的环境和过程之中，一旦环境和条件发生变化，它便不复存在。比如勇敢，在有些人身上即表现为一种稳定性性格，不论什么情况，他

