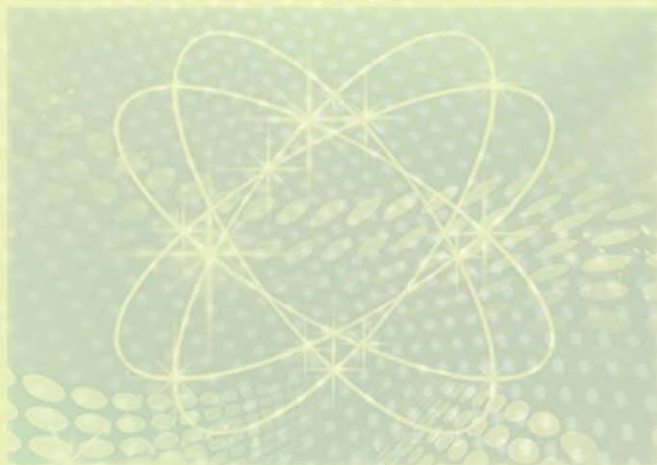


学生心理健康悦读:1

勇于品尝苦涩人生

李占强 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

勇于品尝苦涩人生/李占强主编. —沈阳：辽海出版社，2011.1

（学生心理健康悦读；1）

ISBN 978-7-5451-1090-6

I. ①勇…II. ①李…III. ①心理卫生—健康教育—青少年读物

IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 002834 号

责任编辑：段扬华柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：108

字数：1600 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：715.20 元（全 24 册）

版权所有翻印必究

前言

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

目 录

怎样防止奴隶心理.....	1
怎样做到心理美.....	4
怎样跳出心理定势的怪圈	6
怎样判断心理活动的正常与异常	8
怎样看待心理异常	10
怎样克服近期紧张的心理	12
怎样才能不“活得太累”	15
怎样防止应激的不良影响	17
怎样认识心胸狭窄之害	20
怎样消除不快心情.....	22
怎样消除焦虑	23
怎样消除孤独感.....	25
怎样正确认识逆反心理	27
怎样克服羞怯心理.....	30
怎样战胜恐惧心理.....	33
怎样改变多疑心理.....	36
怎样战胜嫉妒心理.....	38
怎样淡化别人对你的妒嫉	40
怎样恰当地抱怨别人	42
怎样面对别人的抱怨	44
怎样防止别人利用你的弱点.....	45
怎样用“心理战”避免伤害.....	47
怎样克服自身的弱点	50

怎样克服目光短浅.....	52
怎样转变抑郁心境.....	54
怎样防止“自我牵连倾向”.....	57
怎样解除受嘲讽、受攻击的烦恼.....	59
怎样克服牢骚满腹的毛病.....	61
怎样克服难堪.....	63
怎样抵制不良的诱惑.....	65
怎样认识爱占小便宜的不良后果.....	67
怎样克制爱占小便宜的不良欲望.....	68
怎样度过心理“断乳期”.....	70
怎样顺利度过思春期.....	72
怎样超越心理低潮期.....	74
怎样认识当今青年的心理失衡.....	77
青少年怎样保持心理平衡.....	79
怎样理解痛苦是一笔财富.....	81
怎样驾驭痛苦.....	83
怎样享受痛苦.....	85
怎样做个快乐的独身者.....	86
怎样保持笑口常开.....	89
怎样培养良好的行为习惯.....	92
怎样保持旺盛的进取心理.....	94
怎样为每天的生活注入喜悦气氛.....	97
怎样进行心理保健.....	99
怎样保持心理平衡.....	101
怎样调整心理疲劳.....	103
怎样摆脱心理压力.....	105
怎样运用心理补偿.....	107
怎样认识“奴隶心理”的类型.....	109

怎样看待“清高”	113
怎样做到自尊、自重	115
怎样理解“爱表现自己”	116
怎样看待好胜心	118
怎样培养竞争的心理	121
怎样在竞争中保持心理健康	123
怎样克服对工作的厌倦	126
怎样克服事业上的失意感	128
怎样排除工作中的紧张忧虑	130
怎样克服工作中的不安心理	132
怎样克服职业心理变态	135
怎样克服职业中的餍足心理	137
怎样克服事业上的自卑感	138
怎样缩短对工作的适应期	140
怎样正确对待出名	142
怎样对待荣与辱	143
怎样对待苦与乐	145
怎样认识挫折后的心理反应	147

怎样防止奴隶心理

1. 避免成为“别人”式的奴隶的四种方法：

①“别人”并不是“先知先觉”，他们往往都是“后知后觉”的追随者而不是领导者。如果你在百分之百地模仿邻居之后，仍然能感到非常愉快的话，那么不妨尽力去模仿。否则，你就要马上按你自己的生活方式去生活。只要你的所作所为不伤害别人及社会，就可以高兴做什么，就做什么；想要怎样做，就怎样做。

②不要怕别人对你另眼相看，更不要怕别人批评指责。要知道，你的职位越高，批评你的人也越多，被人当作闲谈的对象的机会也越多。被别人批评的本身，就表明你已经成为令人羡慕的人物了。

③选择不信闲言碎语的人为友，与那些敢作敢当、肯互相帮助、志同道合、同存共亡的人相结交，你会终身受益。

④请记住：所谓的“别人”往往也有一部“难念的经”，通常也都有不少的问题正等着他们自己去应付。这些人的日子不一定就比你更好过。

2. 打破“我注定会失败”式枷锁的三种方法：

①跟自己闲谈时，保持积极的态度。谈话本身只是口语化思考的一部分而已。各式各样的语句，都是思想形态的表达。但是，思想中的相当一部分内容是永远不会说出口的。这些思想只能对自己说而已。

当你对自己说话的时候，务必要使用良好的、积极的、建设性的语汇才好。尽量从“为什么能做到”的方面着想，而不应在“为什么无法做到”的方面空自打转，平白浪费你自己的宝贵精力。

一个人往往会在漫不经意中对自己的种种创意未加珍惜，轻易随便地抛弃。究其原因出于对自己的创意的轻侮怠慢之心。

②想着“我将要成功”而不是失败。当你想到你会成功时，神奇的心灵就会马上开始努力，寻找各种“有助于使你成功”的方法。

③想着“我是一位胜利者”而不是失败者。在你自己有了如此信念之后，其他的人就会因而自动地信服你是很了不起的伟大人物了。

3. 戒除“已为时太晚”式的两种方法：

①多观察那些活跃的人物，把他们当作你的榜样。只要不理睬这种“年龄的限制”，很快就能根除这条戒律。

②不能苟且偷安。要下定决心，不断果敢地奋斗下去，直到死亡为止。

4. 克服“安全感的奴隶”的两种方法：

①学着喜欢过惊险刺激、有声有色的生活。

②学着去喜欢种种困难的事物，喜欢罕见的事物，喜欢未知的事物。勇敢地迎接“不知明天将发生何事”的挑战。

有风险才会有攀登；有困难才会有突破；有压力才会有奋起；有风浪才会有搏击。

5. 摆脱“过去错误的奴隶”的两种方法：

①将种种失败与损失，通通看成是教育投资，那么就一点也不损失了。据说发明大王爱迪生，为了要造出第一个实用的电灯泡，曾经连续地进行了上万次的实验才获得成功。有人说他失败了 9999 次，但是，爱迪生本人的说法却是“这些都不能算是失败，我只是发现了 9999 种无法适用的方法而已。”

千万不要把错误看得太重。如果你能及时觉察出错误，那它根本就不能算是错误，只能是教育。所以，你应当对“曾经犯的 error”感到高兴，不要因犯错误而灰心丧志。

②请记住：胜利感、成功感是一种心理上的状态。如果你能对各种损失做出适当的解释，则损失本身仍然是一件好事。你可以学到“如何从各种损失中获益”的本事。

6. 治疗“被环境局限住的奴隶”的药物只有一种，那就是：下决心去控制周围的环境，而不让环境来控制你。

怎样做到心理美

心理健康与人格健全是组成心理美的两大因素。要使心理美，就必须保持心理健康和培养健全的人格。保持心理健康和培养健全人格的唯一办法就是讲究心理卫生。

所谓心理卫生，就是根据心理活动的规律，有意识地采取一些心理学的原则和措施，维护和增进人的心理健康，提高对社会生活的适应能力，以预防心理异常和心身疾病发生的综合理论和实践技术。通俗地讲，心理卫生就是要预防和治疗心理异常、心身疾病。所以有人把心理卫生叫做精神卫生，或精神保健。当然，这只是从消极的意义上理解心理卫生，若从积极的意义上看，讲究心理卫生的目的，就是依据心理学的原理，采取适当措施，促进和提高心理健康水平，使人们在智力、情感意志和性格等各方面都能够正常、健康地发展。

怎样做到心理卫生？

1. 应当从小就有意识地进行良好的心理教育。这主要是指学习心理卫生知识，培养勇敢、坚强、乐观、开朗的健全性格。青年人讲究心理卫生，首先要注意树立正确的人生观和世界观，确立共产主义的理想和信念。这样遇事才能站得高、看得远，客观、冷静地观察、分析和处理事情，始终保持乐观主义精神，从而永葆“心理的青春”。

2. 要建立生活的规律和节奏，注意劳逸结合。杂乱无章、茫无头绪的生活会使人六神无主、心绪不宁，危害心理健康；有规律的生活则会使人精力充沛，有益于心理健康。因而，青年人要从实际出发，建立严格的休息制度，养成良好的生活节律，避免持续的精神紧张和脑力的过度疲劳，提倡积极的休息，注意睡眠，增进心理健康。

3. 要注意控制情绪。稳定、良好的情绪使人身心愉快，而变幻不定的情绪却会使心理活动产生不平衡，甚至导致疾病。青年人血气方刚，情绪容易冲动，要特别注意控制自己的情绪。

4. 要养成良好的习惯，克服不良的习惯。因为良好的习惯有助于生活、学习和工作，减轻心理上的负担，不良的习惯则会起反作用，危害人的心理平衡。

5. 要积极参加正当的社交活动，努力多交几个志趣相投、性情相近的朋友，在生活、学习、工作、思想上互相帮助，切磋砥砺，共同前进，以利于培养健全的人格。

怎样跳出心理定势的怪圈

“心理定势”，就是人们在认知和评价客观事物的过程中，按照一定的模式，系统、有组织地、自动地收集有关信息。这种心理定势当然给我们的工作、学习和生活带来了很大的好处，主要表现为时间的节省和效益的提高上。心理学家们有意识地利用人们的心理定势来做某种努力，效果当然更好。但心理定势也会形成一种惰性，所以心理学家们也进行了一系列反定势的努力。

有的心理学家指出：反定势的努力“表现在能够进行借鉴移植、触类旁通思考。能够因一种现象而‘连动’，产生出多种新鲜思想或更深的见解。这里既可进行‘纵向连动’，即发生一种现象后，立即向纵深发展，探究其产生的原因，推测其产生的结果；也可进行‘横向连动’，即看到一种现象后，很快地联想到与之相关或相似的事物。善于‘思想连动’的人能够闻一晓十、融会贯通、随机应变、触类旁通，能够迅速把别人一方面的成功经验移植到另一方面，从而创造出自己的成功经验，也能进行‘智慧杂交’，选取前人智慧宝库中的精华，通过巧妙的组合，形成新的成果。有了这种触类旁通的能力，我们的新思想、新发现、新方法就会源原而来，层出不穷。”

很显然，囿于心理定势的怪圈中的人，便缺少这样一种能力。他们的思想老是在规定的轨迹上行动。因此，不论在工作或生活中，他们总是刻板的和不见起色的。

小 A 大学毕业的时候，因为成绩优异而被一家经济效益很好的企业接收了。他被分配在从事新产品开发的设计科，这是个许多人都艳羡不已的职位，那儿的工作技术性强，最能展露个人的才华。可是小 A 在设计科呆了一年多，却不见他工作上有什么起色。原来他在念大学的时候习惯于揣摩老师的题意，然后根据揣摩出来的意思进行发挥，

每次都能拿到很高的分数。久而久之，他就形成了一种心理定势，习惯于根据别人的意思来发挥，而不能开创出自己独特的思路。所以，他在设计科工作虽然也兢兢业业，但却没有一项他自己的发明创造。这使他感到苦闷。后来小 A 读了一些有关心理学的书，觉得有些论述与自己的情况很相似，他决定依照书上所说的方法，试试跳出心理定势的怪圈。他做了努力，效果出奇的好。他觉得自己的视野一下子变宽了，思路也变得灵活了，许多过去想也不曾想过的念头纷至沓来。不久，他设计的新产品正式投产了，他获得了一笔数量颇为可观的奖金。

跳出心理定势的怪圈，其实是人人都可以做到的事情，只要你时时提醒自己，不要让思想僵化，不要受现成结论的局限，不要受传统方法的束缚就行。

怎样判断心理活动的正常与异常

尽管迄今还没有一套公认的切实可行的检查方法，或类似于诊断躯体疾病的那种客观手段，用来鉴别心理活动的正常与异常，但心理学家和精神科医生对于判断心理活动异常的一般原则和标准，还是有的。就心理学角度而言，按照心理现象自身的特性，我们便可找到判断心理活动正常与否的某种标准，这类标准称之为现象学的标准。对此，有的专家提出如下三个基本原则：

1. 要看心理活动与外部环境之间是否具有统一性。也就是说，一个人的心理活动，他的所思所想、所作所为，是否符合他所处的环境条件，是否正确地反映了外部世界，有没有明显离奇的地方。如果他的心理与环境是统一的，则他的言行举止就可以被人们所理解。这时，我们可以说，就心理活动的主观、客观的统一性而言，是正常的。否则，当一个人坐在房间里，周围明明没有任何东西出现，他却说“看到了”某个人或某样东西，或者“听到了”某人在对他讲话等等。如果这种情况反复出现，我们就可以断定，他的心理活动异常了，而且是在心理与环境统一性方面出现了障碍。

2. 要看心理现象自身是否具有完整性和协调性。人类的心理活动，就现象学方面来加以分析，大致可以划分为认知、情感、意志三个部分。当然，这个划分完全是为了研究工作的方便，实际上在人的每种心理活动中，这三种方面都是同时存在和协调一致的。比如，当你向别人讲述自己的一段经历时，不但有语言活动，而且有回忆活动，并伴有各种情绪波动和面部表情。同时，你的讲述本身又是一个意志活动，是为了达到一定目的的行为过程。于是，这种讲述的本身，也是认知、情感和意志三者的协调统一过程，三者是缺一不可的。如果一个人的心理活动在知、情、意三个方面是协调和完整的，那么他的

心理活动，就心理现象自身的完整性和协调性来说是正常的。相反，如果一个人在讲述一件愉快的事情时，却带着忧伤的表情，声调凄凉，甚至哭诉；或者他在讲述悲痛的遭遇时，却满面笑容，非常高兴。那么，我们可以断定，此人的心理活动自身丧失了协调性，其心理活动的完整性也受到了破坏。这种情况，在精神分裂症病人身上是较多见的。

3. 要看一个人的个性心理特征是否具有相对稳定性。因为人的心理活动都具有个性的特征性。这种个性心理特性，是以人的先天素质为前提，在后天的不同实践过程中逐渐形成的。个性心理特征一旦形成，便具有相对稳定的性质。换言之，没有重大的外部环境条件的改变，没有严重的脑部损害，它是不会轻易改变的。如果一个人原先很爱整洁，而突然在没有特殊原因的情况下，变得不讲卫生、不修边幅、不愿更换衣服、不愿理发洗澡；或者是原先热情合群的人，而现在突然变得沉默寡言，不愿与人交往，喜欢独处一隅或隐居斗室等等。当我们经过认真分析而找不到引起这种变化的原因时，就应该考虑到他的个性的相对稳定性有了障碍，这时也可以断定他的心理活动出现了异常。

应该注意的是，我们在掌握和运用这些原则时，务必严谨，不能乱套。比如，如果有人把日常生活中由于某种原因而引起的暂时的情绪反应，以及暂时出现的人与人之间关系的破坏，也都当作心理异常，那就不对了。因此，离开了具体的时间、地点和条件，抽象地、孤立地分析人的心理活动，甚至借用异常心理的术语对人乱加分析，那是没有依据的、错误的，甚至会导致不良后果，是一种十分有害的做法。

怎样看待心理异常

所谓心理异常，就是指人的心理发生了畸变，变得不正常。这是一种由于人与客观现实的关系失调、大脑生理机能障碍，从而引起对客观现实反映错乱的现象。

根据联合国卫生组织统一规定的标准，心理异常共分五类：

1. 严重的心理障碍。它损害了病人整个的心理活动，俗称重型精神病（或简称精神病）。病人处于“他自己之外”，完全失掉自知力，个人生活与社会生活全部紊乱，精神错乱，言行怪异，疯疯癫癫，其行为无法由其自身负责。精神分裂症和躁狂抑郁症是两种最常见的重型精神病。

2. 轻型心理障碍。俗称神经症和神经官能症。它主要是因精神紧张因素的长期作用导致神经系统功能紊乱而形成的。实质上，这是一种心因性精神病。患者的神经系统并未发现有器质性病变或损伤，只是部分的心理活动受到损害，个人生活能够自理，社会生活正常，有自知力，因而需对其自身的行为负责。神经衰弱、癔病和强迫性神经症等，均属此类心理障碍。

3. 产生于躯体疾病的心理障碍，叫心身疾病或心身障碍。它实际上是由于在精神紧张状态下产生的机体内部功能的适应障碍而造成的内脏功能失调，如原发性高血压、心律不齐、偏头痛、消化性溃疡、厌食症、习惯性便秘、神经性皮炎、周身疼痛等等。

4. 由大脑及躯体缺陷引起的心理障碍。主要有三种情况，一是大脑器质性病变导致的心理障碍，叫脑器质性精神病，如梅毒螺旋体侵入大脑的结果造成的麻痹性痴呆，以及在老年期出现的老年性痴呆；二是因大脑发育不全引起的心理障碍，如果傻、白痴等；三是因聋、

哑、跛、盲等躯体缺陷所引起的心理障碍，如有的跛脚残疾人因过分自卑而出现的自责、自罪心理等。

5. 是一些在特殊状态下，如催眠状态、梦期以及药物作用期中所出现的心理障碍，如服用致幻剂后产生的各种幻觉等。

综上所述，心理异常虽然包含的内容较多，范围较广，但在前四类心理异常表现中，均程度不同地存在着心理活动的障碍，重则精神错乱，轻者心理变态。它们严重危害人的身心健康，使人们对健美的追求化为泡影。因此，讲究心理美，为健美而付出努力的青年朋友们，一定要注意维护心理健康，谨防心理异常。