

操控心理

谭世辉 著

中国国际广播出版社



图书在版编目(CIP)数据

操控心理/马洪山著. - 北京:中国国际广播出版社,1998.12

ISBN 7-5078-1077-1

I. 操… II. 马… III. 中国-哲学-心理学 IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 87425 号

操控心理

- 编 者 马洪山
责任编辑 李晓芳
封面设计 国广设计室
出版发行 中国国际广播出版社
社 址 北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)
邮 编 100866
经 销 新华书店
印 刷 北京市七彩龙印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 11
字 数 171 千字
版 次 1998 年 12 月第一版 1998 年 12 月第一次印刷
印 数 5001-10000
书 号 ISBN 7-5078-1077-1
定 价 16.50 元
-

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

目 录

第一章 心理学与心理健康	1
1、心理与生活的关系	1
2、心理学在生活中的应用	2
3、生活领域中的心理学	5
4、什么是异常心理及成因	8
5、心理健康维护	13
第二章 身体健康与心理状态	17
1、心理因素对健康的影响	17
2、与心理因素直接相关的疾病	18
3、心身疾病及发病机理	19
4、治疗心身疾病的方法有哪些	21
5、心理疲劳及对治方法	22
6、过度紧张会导致哪些疾病	24
7、因心理因素导致的头痛综合征	25
8、睡眠障碍的心理因素	26
9、神经衰弱的心理原因	28
10、记忆障碍中的心理因素	30
11、不良心理状态可诱发噩梦	32
12、疼痛也是一种心理反应	33
13、甲亢与心理障碍的关系	34
14、因不良心理导致的肠功能紊乱	35
15、产生口吃的心理因素及对治	36
16、什么叫早衰与心理老化	38
17、体质虚弱造成的心理困扰	39

18、长期紧张可以诱发月经病	40
19、更年期可引发的心理病症	41
20、如何对治更年期偏执症	42
第三章 如何保持心理平衡	44
1、保持心理平衡的原则	44
2、学会缓解心理压力	46
3、心理防御的利与弊	47
4、积极培养乐观情绪	48
5、幽默感与心理健康	49
6、增强自信心的方法	50
7、感情应力学与情绪宣泄	52
8、排解悲观情绪	53
9、对治虚荣心理	55
10、克服浮躁心理	56
11、舒缓压抑情绪	58
12、对治自私心理	60
13、贪婪心理及对治	62
14、吝啬心理及对治	63
15、嫉妒心理的表现及对治	65
16、自卑心理的产生与防治	67
17、克服空虚与无聊的心理	68
18、孤独心理的产生及对治	69
19、克服和战胜恐惧心理	71
20、克服害羞心理的几点做法	73
21、克服优柔寡断的心理	74
22、摆脱忧愁和烦恼	75
23、发怒的危害及对治	77
24、如何缓解紧张情绪	78
25、如何看待迷信心理	79

第四章 常见的心理疾病	81
1、儿童缄默症	81
2、儿童学校恐惧症	83
3、如何防治学习疲劳综合征	84
4、溺爱综合征	85
5、恋母综合征	87
6、心理幼稚征	88
7、偏执心理	90
8、多疑症的产生及治疗	91
9、疑病性神经症及心理调适	93
10、抑郁症的表现及治疗	94
11、焦虑症的表现及治疗	96
12、强迫症及治疗	98
13、神经性厌食症	99
14、心因性精神障碍的表现与治疗	101
15、人格障碍的主要类型	102
16、如何克服同性恋倾向	103
17、社交障碍综合征及对治	104
18、如何防治老年抑郁症	106
19、酗酒的心理因素及防治	108
20、嗜烟的心理因素及防治	109
21、病理性赌博	111
22、吸毒的心理因素及防治	112
第五章 常见心理治疗方法	114
1、心理疗法	114
2、精神分析疗法	115
3、行为疗法	117
4、生物反馈疗法及应用	118
5、脱敏疗法	119

6、谈心也是一种心理疗法	120
7、暗示疗法及应用	122
8、自我放松训练法	123
9、宣泄疗法及应用	124
10、意念疗法	126
11、交流分析法	127
12、催眠疗法	128
13、森林疗法	129
14、音乐疗法	130
15、颜色疗法	132
第六章 儿童期的心理特征及保健	134
1、儿童的性格特征及心理特点	134
2、儿童成长的心理变化	137
3、儿童期常见的不良行为习惯	138
4、儿童期有哪些常见的心理问题	149
5、儿童合理的心理抚养	157
6、儿童完善的心理保健	163
第七章 青少年的心理问题与保健	166
1、青少年性格与生理的变化	167
2、过渡期的思想变化	170
3、叛逆与焦虑心理	174
4、青少年的消极心态及行为	178
5、难解的早恋情结	188
6、青少年正确的心理教育与引导	191
第八章 成年人的心理问题与调适	195
1、成年人的个性心理特征	195
2、大学生学习情绪心理	200
3、择业的忧虑难以释怀	203
4、恋爱中的心理情感问题	208

5、成年人的性心理障碍	217
6、成年人神经性心理问题及治疗	227
第九章 中年人的心理问题与健康	234
1、中年的生理特征及心态趋势	234
2、常见的中年疲劳症	238
3、由职业引起的心理问题	241
4、中年婚姻的适应状况	245
5、更年期综合征	249
6、中年期的心理调节与心理保健	255
第十章 老年人常见的综合征与心理保健	262
1、老年人性生理衰退	262
2、老年心理特征	263
3、老年期常见的心理病症	265
4、老年常见的精神症	267
5、常见的老年痴呆与退休综合征	269
6、老年的心理健康与心理保健	273
第十一章 常见的婚姻适应征	279
1、枯燥型婚姻的心理问题	279
2、分裂型婚姻的心理问题	283
3、变异型婚姻的心理问题	286
4、猜忌型婚姻的心理问题	289
5、扼杀婚姻的情感危机	293
第十二章 相濡以沫的感情来自心理的平衡	300
1、夫妻心理差距知多少	300
2、婚姻常见心理差距	304
3、婚姻心理情感误区	305
4、揭晓婚外恋的神秘心理	310
5、相互体谅才能婚姻稳固	313
6、心理相知才能琴瑟合鸣	317

第十三章 家和万事兴	321
1、婆媳相处的心理学问	321
2、化干戈为玉帛	324
3、做孩子心灵上的朋友	328
4、用爱心抚平代沟心理	337
5、谁是一家之主	344
6、相互理解是家庭和睦的纽带	347
第十四章 心理压力	351
1、压力的表现与警讯	351
2、心理压力自测	354
3、日常生活中的压力	356
4、社会性压力	358
5、职场压力	362
6、其他常见的心理压力	365
7、压力的基本危害	366
8、压力的应对与缓解	368
9、压力应对方式	369
10、压力放松的技巧	370
11、压力的心理缓解	374
第十五章 乐观向上调整你的情绪	377
1、把握现实	377
2、看清事实	396
3、减少烦恼	408
4、投入精力	428
第十六章 保持良好积极的状态	443
1、寻找快乐	443
2、保持本色	460
3、坚持不懈	479
4、适度发泄	489

第十七章 寻回健康的本我	505
1、认识自己，悦纳自己	505
2、面对现实，适应环境	508
3、结交知己，与人为善	510
4、努力工作，学会休闲	513

第一章 心理学与心理健康

作为一个现代人，懂一点心理学是非常重要的事情。懂一点心理学，并把它应用到生活中，我们就会发现，不管是人的性格，还是对一个事物的认知过程，包括人的情绪、语言、人际互动、心理疾病等都和心理学联系在了一起。

那么心理学是怎么应用在个人生活、工商、军事、体育、教育、社会工作、交通安全、广告、司法等这些领域的呢？对于心理学，不同的人有不同的认知，比如夏天来了，你感觉到天热了，你要去买一件短裤，这个时候，你是自己去普通的市场去买，还是选一家高档的商店？那么，为什么你不去普通市场而要去高档服装店呢？

再譬如，和朋友聚会以后，大家高兴的道别，你和爱人兴趣未尽，就双双去逛公园，看到公园里一对对缠绵情人，你们也仿佛回到了初恋感觉，心情也变得陶陶然、轻飘飘的；回到家中，你觉得有点累，就愉快的睡大觉了，并且做了好多梦。在这个过程中，你知道有多少心理活动吗？

心理学普及的范围很广，可以说凡是与人有关的东西统统包含在里面。因此，从人的身体功能、大脑机制、神经结构到人的记忆、思维、决策的制定、语言的发展，都是心理学的研究对象。人与人之间的互动、沟通的技巧、同伴压力，心理机能衰退，大脑机制有病变或人际关系不良，不能适应这个社会，这些行为也属于心理学范畴。

1、心理与生活的关系

我们的心理是和生活相互影响，息息相关的。日常生活中，我们每做一件事、每说一句话，都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约，尽管有时候我们觉察不到。一个人发脾气、闹情绪，这就是一种心理活动；一个人洋洋得意、意气风发，这就是一种心理状态；说一个人品行不好、思想消极，这其实就是在做心理学研究了。

心理学能够指导我们的生活，越是复杂的生活，越要懂得心理学的道理才行。懂得运用心理学管理自己，我们的生活才会幸福、有意

义，我们的学习、工作才会有所成就，我们和他人才会友好互助地相处。

人的心理和人的生活是相互影响的。人从呱呱落地的那一刻，就带着心理的能量而来，虽然这种能量是潜在的和不成型的，同时，一定的生活环境便会将这个刚出生的小家伙一下子包围起来。

生活环境的差异对人的早期的心理发展有着深远的、导向性的影响作用。如果一个人出生在一个暴力家庭，他的心理上就会发展不健全，可能会成为一个性格古怪、情绪反常、十分叛逆的人，他可能早早辍学，不愿回家，讨厌家庭，讨厌社会，甚至走上犯罪的道路。

同样一个人，如果出生在一个和睦幸福的家庭，他的心理就会健康地发展，自小懂得关爱和帮助别人，懂得尊敬长者，懂得好好学习，珍惜家庭温暖--他将来会有一个幸福的人生。因此，不同的生活环境造就人不同的心理，有不同心理特征的人会选择不同的生活道路，从这一点就可以得知生活与心理学是多么的息息相关。

人们经常如是说"生活如流水"，其实，这个比喻也不太恰当。因为，静静流淌的水囊括不了生活的全部内涵。其实生活，应该说是一条波涛汹涌的大河：穿峡谷、过险滩、漫平原，九曲十八弯，时缓时急，直至奔腾入海。

而我们一个个行色匆忙的人则是这条大河上的航行者，时而激动万分，时而忧心忡忡，时而又迷茫惆怅，但终归还是要保持向着海的航向，这就是生活中人的心理写照，如果脱离了轨道，心理就会出现障碍，人生则会出问题。

2、心理学在生活中的应用

心理学研究心理现象和行为，它必然是来自生活的，最终又会回归生活，指导生活。懂得和运用心理学的一些道理，你的生活必然会活得有滋有味。下面让我们来了解一些日常生活中的心理学效应。

俄国著名的大文豪普希金恐怕是无人不知，他的英年早逝想必大家也都知道，但是，这位天才为什么过早的就离开了人世呢？殊不知这都是晕轮效应惹的祸。

那时的他，狂热地爱上了被称为“莫斯科第一美人”的娜坦丽，并且和她结了婚。娜坦丽虽然人长得美丽，可与普希金的志向、兴趣却相差甚远。

每当普希金把写好的诗读给她听，她总是捂着耳朵痛苦地叫：“不要听！不要听！”她喜欢交际、玩耍，总是要普希金陪她游乐或出席豪华晚会、舞会，而这些都是普希金所不喜欢的。

但普希金还是为她丢下创作，搞得债台高筑，最后还为她决斗而死。娜坦丽的漂亮蒙蔽了普希金的双眼，他觉得一个漂亮的女人也必然有非凡的智慧和高贵的品格，可是他错了，他为娜坦丽美丽的光环抛弃了理智，毁了自己光辉的前途及生命。

晕轮效应心理

不错，在我们的身边，可能时常会存在这种情况，就是当你对一个产生好感时，此人身上就好像出现了积极的、美妙的、理想的光环。由于这种光环的照射，此人外貌、心灵上的缺点就会被忽略，更甚者你还会主观地赋予她很多本不具有的美好品质，这就是所谓的“情人眼中出西施”，在心理学上这被称为“光环效应”或“晕轮效应”。

往往热恋中的男女最容易受这种效应的影响，觉得对方是这个世界上最美的、最帅的、甚至万里挑一的。可能结婚之后才会感叹：“当初我怎么就没发现这家伙这么多毛病呢？”

正如莎士比亚曾经感叹的，“恋人和诗人都是满脑子的想象”--纤细瘦弱说成“苗条匀称”，脸色苍白称为“洁白无瑕”，身体肥胖成了“丰满健壮”，脸上黑痣也叫做“美人痣”。其实，晕轮效应就是“以偏概全”，是一种评价偏见，甚至会达到“爱屋及乌”的程度。

就像我们见到的那些近乎发狂的“追星族”或“粉丝”们，常因喜欢某位流行歌星或影星的某一特征而盲目模仿：模仿明星的发型、胡须、穿着，整容模仿明星的长相，甚至不惜代价去搜集歌星使用过的物品。在这种情况下，晕轮效应就成了行骗的工具，比如有些人刻意将自己打扮成某种人的外表，从而行骗，屡屡得手等。

可以说在日常生活中，“晕轮效应”随处可见。比如有些小青年穿着打扮或生活习惯花哨、怪异，上了年纪的人就会看不顺眼，就会觉得他们是没出息的败家子。年轻人选择恋人，往往很看重外表，全然不去考究人的内心，从而做出错误选择。

总之，晕轮效应是一种认知偏见，对人们的人际交往以及生活的许多方面有较大不良影响，因此我们要尽量地避免和克服这种效应。

我们知道马克·吐温是美国著名的短篇小说家，有一次，他在教堂听牧师布道。一开始，他觉得牧师讲得很好，使人非常感动，准备捐些钱给教堂。过了十几分钟，牧师还没有讲完，他便有些不耐烦，于是决定少捐一些钱。又过了十几分钟，牧师仍然滔滔不绝，于是乎，他决定一毛不捐。冗长的布道讲演终于结束了，大家开始募捐。而大作家马克·吐温不但分文未捐，还气愤难消，竟然从募捐箱里偷走了几元钱。

超限效应心理

这种刺激过多、过强和作用时间过久而引起心理极不耐烦或反抗的心理现象，在心理学上称为“超限效应”。超限效应也常常体现在人们的家庭教育中。比如，当孩子考试成绩不好时，父母就会一次、两次、三次，甚至四五次地重复对孩子做出同样的批评。孩子一开始可能感到内疚和不安，逐渐便会变得不耐烦，最后甚为反感。

孩子一旦受到批评，往往需要一段较长的时间才能从心理不安中恢复过来。受到重复批评时，孩子心情就无法复归平静，“我偏要这样”的反抗心理便逐渐高涨起来。

因此，家长对孩子的批评教育要在一定的限度内，注意对孩子“犯一次错，只批评一次”。即使非要再次批评，那也要换种说法或角度，不应简单地重复。这样，孩子才不会觉得小辫子被“揪住不放”，逆反心理也会得以避免或减轻。

有一位著名杂技师，名叫肖曼·巴纳姆。他在评价自己的表演时说过，因为他的节目中包含了每个人都喜欢的成分，所以他很受欢迎。他能使“每一分钟都有人上当受骗”。

有位心理学家做过一个实验，他给一群人做完"明尼苏打多项人格检查"后，拿出两份检查结果让参加者判断哪一份是更贴近自己。

事实上，这两份结果中，一份是多数人的回答平均起来的结果，另一份才是参加者自己的结果，但多数参加者认为前者更准确地表达了自己的人格特征。

巴纳姆效应心理

这种笼统的、一般性的人格描述，人们却常常认为十分准确地揭示了自己的特点，这种现象在心理学上称为"巴纳姆效应"。

巴纳姆效应在生活中十分常见，比如算命，很多人算命后都会觉得算命先生说的"真准"。实际上，那些诉诸算命的人本身情绪低落、失意，对生活失去信心，没有安全感。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性大大增强，很容易受到心理暗示。

再加算命先生就是善于揣摩人的内心感受的骗子，很快就能觉察到求助者的感受，说些稍加安慰的话语，求助者立刻会升起一股暖意。算命先生接下来的似是而非、无关痛痒的"人生预测"便会使求助者深信不疑了。

有一个希腊传说，说的是古希腊塞浦路斯岛有一位名叫皮革马利翁的年轻王子，他酷爱艺术。通过自己的艰辛努力，皮革马利翁雕塑了一尊女神像。他十分钟情于自己的得意之作，整天含情脉脉的注视着她。不知道过了多少天，女神奇迹般地复活了，并乐意做他的妻子。

皮革马利翁效应心理

虽然只是个传说，却蕴含了一个非常深刻的哲理：期待是一种力量。这种期待的力量就被心理学家称为皮革马利翁效应。

3、生活领域中的心理学

目前，心理学对人类生活所起的作用越来越大，应用范围也越来越广，可以说充满一人所生活的每一个角落。一个心理学家，他可以参与解决工业、商业、教育、医疗、军事及其他各种社会问题。心理学已经在许多的应用领域形成了分支学科，现在我们来了解一下这些出现在生活里的几个心理学的主要分支。

教育心理学

教育心理学主要研究教育过程中人的心理活动规律，旨在揭示心理发展和教育过程的关系，将发展心理学的研究成果应用于教育实践当中去。主要研究内容包括：受教育者的心理个人差异，知识和技能的掌握，道德品质的形成和教育者应具备的心理素质等。

教育心理学的研究直接关系到教育改革和人才培养的重大战略，教育心理学又包括学科教育心理学和德育心理学等分支。学科教育心理学研究课程的内容和教授方法；德育心理学研究儿童道德动机、道德判断的形成过程，寻找培养优秀道德品质、正确信念理想的有效途径。

法律心理学

法律心理学主要研究人们在司法活动中的心理活动和规律。根据研究内容的差异，法律心理学又可分为犯罪心理学、审判心理学、侦察心理学、司法鉴定心理学等。

犯罪心理学主要研究犯人作案的动机、对罪犯的有效教育改造等问题；审判心理学主要分析犯人供词和证人证词的可靠性问题；侦察心理学研究案件侦破过程中所应遵循的心理规律；司法鉴定心理学主要的目的是运用临床精神病学知识，对疑似精神病人的被告及其他诉讼当事人进行心理鉴定，为确定其法律责任提供科学的依据。

医学心理学

医学心理学是关于健康和疾病问题的心理学，主要研究心理因素在致病和维护健康方面的作用，以及医护人员和病人在医疗过程中的心理活动和行为特点。医学心理学还研究精神药物的作用、心理治疗的方法、病人的康复过程等问题。医学心理学家也从事一些心理卫生和心理咨询工作，帮助人们促进身心健康。

工业心理学

主要包括管理心理学和工程心理学两大块。管理心理学主要研究员工的选拔、培训、评价、使用等人事组织问题，还研究领导行为、组织结构、工作动机、激励手段、意见沟通等心理学问题。研究目的

是调动人的积极性，充分发挥人的潜在能力，营造和谐的工作气氛，提高工作效率。

工程心理学主要研究现代工业人机系统，即人和机器的关系。目的是使设备的工程设计充分考虑人体活动特点，最大限度提高工作效率。例如，工厂的照明、温度等工作条件，交通工具中的仪表安置等等都是工程心理学研究的内容。另外，现代工业劳作中，员工的心理活动特点和规律也是其研究内容之一。

商业心理学

商业心理学主要研究商业活动中人的心理活动的特点和规律，运用心理学的原理和方法解决商业活动中有关的人的行为问题。它包括市场心理学、广告心理学和消费者心理学等分类。

市场心理学主要研究人的心理因素在市场供求关系中的作用；广告心理学主要研究广告、商标、包装的设计及其心理效果的评价等；消费者心理学主要研究商品生产、流通过程中以及服务行业中消费者的心理规律，如购买动机和行为特点的分析等等。

商业心理学的研究是商业竞争的重要手段，在成熟市场经济国家中很受推崇。我国在此方面的努力刚刚起步。

军事心理学

军事心理学主要研究在军事活动中人的心理问题，包括军事人员的选拔和分类、军事技能和武器的学习掌握过程、适合军事活动的个性心理特征、心理战术、宣传和反宣传等。军事心理学上，军事组织就是一个小社会，其中的社会过程和关系，比如军官和士兵的关系、战争时群体内部情绪、军队士气的作用等，都是需要研究的问题。

根据兵种的特点，军事心理学可分为航海心理学、航天与航空心理学。航海心理学主要研究军事人员在长期离开陆地情况下的心理特点，舰艇操纵和海上战斗时的特殊心理学问题。世界各国的军事心理学研究成果都保密，除非已经失去了军事价值，否则不可能公开发表。

4、什么是异常心理及成因

心理异常是大脑的结构或机能失调或者人对客观现实反映的紊乱和歪曲，既反映了个人自我概念和某些能力的异常，也反映了社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

异常心理的概念与自我判断

在正常情况下，人体维持着生理、心理的平衡状态，能依照社会生活的需要适应和改造环境。因此，正常人的行为符合社会的准则，能根据社会要求和道德规范行事，亦即其行为符合社会常规，是适应性行为。如果由于本质的或功能的缺陷使个体能力受损，不能按照社会认可的方式行事，致使其行为后果对本人或社会不适应的时候，则认为此人有心理异常。

所谓异常心理，就是偏离正常的心理。这是一个相对性极强的概念。首先，因为人类的身高、体重、智力等都是呈常态分布的，即大多数人接近平均数，只有极少数偏于两端。因此，高与矮、重与轻、智与愚等两端者，均可视为异常。但异常心理却不同，如远离平均数的高智商是一种优秀状态，心理学者不愿以异常来称呼，而称之为超常。异常即带有否定的意思。再则，人们所居的地域环境、社会环境不一样，所持有的道德标准、价值观念有差异，因此对异常的看法也就有出入，甚至大相径庭。所以，从统计角度看异常是不含否定意义的，但从社会角度看异常却可能含有否定的意义。于是，我们可把异常理解为偏离正常，但却很难对异常心理作同样的理解。

所以，判断自己心理是否异常，只能通过比较的方法，首先是与社会认可的行为常规比较，看其行为能否为常人所理解，有无明显离奇的行为。

例如，一个人突然当众脱衣赤身裸体，其行为不符合自己的年龄、身份和地位，不能为社会上的人们所接受，对本人和社会有害，那么，这个人就可能存在心理障碍。

其次，还要与一个人以往一贯的心理状态和行为模式相比较，看其心理过程或心理特征是否发生了显著的改变，即与其常态有无明显