

十万个不要
心理健康篇

农村读物出版社



十个不要

心理健康

中国心理学会

十 万个不要 心理健康篇

潮林 主编

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

十万个不要 [心理健康篇]

潮林 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

国防科工委印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092毫米 1/32 10.5 印张 235 千字

1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月北京第 1 次印刷

印数: 1—36000

ISBN7—5048—1812—7/Z·248

平装定价: 4.90 元

精装定价: 7.50 元

出版者的话

不要四面出击。

——毛泽东

损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，不要与他接触。

——鲁迅

如果是这样，你不要悲哀。——歌曲《血染的风采》

请旅客注意，不要坐过站。——列车播音员

上述的话，有的出自叱咤风云、运筹帷幄的政治家、军事家，有的出自智慧深邃，想象非凡的思想家、理论家，有的出自别具匠心、巧夺天工的文学家、艺术家，有的出自平凡工作岗位上的普通劳动者。诚然，“不要”这两个字，在不同的时间、地点，出自不同人之口，可能有不同的涵义，但是，从上述的引言中，我们可以看出，“不要”对于我们的生活是多么的重要。如果说，谁能离开“不要”而生活，那么，生活也就会“不要”此人入了。

亲爱的朋友，您还记得《十万个为什么》、《十万个怎么办》等丛书吗？那些书送给您的是一串串金钥匙、一条条五彩路，而我们这套丛书里所讲的，则是生活的十字路口的“红灯”、社会竞争中的“黄牌”，什么是不能去做、不该去做的事。这样的“红灯”、“黄牌”与“金钥匙”、“五彩路”同样重要。这部书，涉及到生活的方方面面，从事业、成才、进取、立志，到人际间的交往、社会规范道德；从情操陶冶、爱好情趣到衣食住行、文化娱乐；从养生长寿、卫生保健到体育锻炼；从恋爱婚姻到家庭中的种种琐事……，总之，凡是“不要”去做的，本书几乎全部囊括。

曾有一个时期，“禁区”这个词，几乎成了贬义词。其实，生

活中还是有不少禁区的。我们反对的是错误地设立的禁区。如今，我们站在科学的角度去透视禁区，是符合当今加速改革开放、进行社会主义现代化建设的时代潮流的。事实上，一个国家，一个民族，越是进步、开放、文明，越是向现代化发展，它的“禁忌”就越多——乡间小路，可以不设“红灯”；小朋友在院子里踢球，可以不设警告“黄牌”，可是现代化都市、国际比赛，没有“红灯”、“黄牌”就不行了。

从禁忌角度去指点人生，施教传德，也是我们民族的优良传统。我国古代思想家们，尤其擅长用“开红灯”、“亮黄牌”的方式去阐述人生哲理。孔夫子十分强调“你不要给别人什么”，如“己所不欲，勿施于人”即是。孟夫子在谈“大丈夫”的道德规范时，十分注重大丈夫不应该有的行为，如“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移，此之为大丈夫”即是。

从禁忌角度去考虑问题，也符合我们中国人的思维方式和习惯。如，母亲常常告诫孩子：“上街不要乱跑。”“不要和小朋友打架。”妻子常常劝诫丈夫：“不要再抽烟了。”……

亲爱的朋友，我们有些人在生活中栽了跟头，失败了，倒霉了，碰壁了，不是由于不知道“应该”做什么，而是由于不知道“不要”做什么，以致闯入了生活禁区，遗憾终身。然而，现在的出版物，大都是去指导人们“应该”去做什么，很少有专门谈“不应该”、“不要”去做什么的。我们农村读物出版社竭诚奉献给广大读者一套《十万个不要》丛书，就是希望大家能在生活中少走些弯路，少碰些钉子，少闯一些“禁区”，在人生道路上顺利地前进！

农村读物出版社

1991

目 录

紧张、怯场

不要带着“一定……”进

考场 (1)

不要总是想活动的最终

结果 (2)

不要将事情的意义估计

过高 (2)

不要将问题会计得过于

严重 (3)

不要对情况知道得太太多 (4)

不要对所做事情抱消极

态度 (4)

不要以为工作是替别人

做嫁衣裳 (5)

想不出来时，不要苦想 (6)

紧张时不要急于行动 (7)

开会时，不要追求语惊

四座 (7)

不要让杂事在头脑中久留 (8)

不要同时注意多种事物 (9)

不要让心理失去支撑 (9)

不要随意选用时间单位 (10)

不要总接触快节奏的事物 (11)

不要在面前放钟表 (11)

不要只注意别人的高级

身份 (12)

不要以为名人都是全才 (13)

不要降低自己的身份 (13)

不要总是处于客位 (14)

不要惯于同别人相比 (15)

不要以别人的行为方式
为准 (15)

不要怀疑自己的技能 (16)

对失败，不要光是接受教训 ... (17)

不要让训练脱离比赛情境 (17)

不要疏于学习行为规范 (18)

进考场不要多带新用具 (19)

开会中的“不要” (19)

不要以为祷告都是迷信 (20)

不要以为别人都在注视你 (21)

不要让别人牵动自己的
神经 (22)

不要以为只是自己紧张 (22)

不要羞于说：“我很紧张” (23)

不要直接制止紧张 (24)

不要压抑对他人的好感 (24)

不要放纵自己的感情 (25)

不要让身体紧张 (26)

不要观察别人的紧张动作 (26)

不要让手脚呆滞不动 (27)

不要故意摆放姿势 (28)

不要让目光时时飘移 (28)

- 不要让表情太富于变化 (29)
- 不要对他人的触犯耿耿于怀 (30)
- 不要挤掉吃饭的时间 (30)

压力、忙乱

- 不要沿用慢节奏的工作方式 (32)
- 不要事必躬亲 (33)
- 不要让生活过于零乱 (33)
- 不要造成时间的无形损耗 (34)
- 不要让眼光太短近 (35)
- 不要持续地繁忙 (36)
- 不要让工作将时间表排满 (36)
- 不要企图让每个人都满意 (37)
- 不要在意流言蜚语 (38)
- 不要多想收获 (39)
- 不要只是为了自己 (39)
- 不要持有者的价值观 (40)
- 不要只从一个角度看问题 (41)
- 不要只看到事物的不利方面 (42)
- 不要当孤家寡人 (42)
- 不要将家庭当旅店 (43)

愤怒、敌意

- 不要以为愤怒都有害 (45)
- 不要让愤怒随意发作 (46)
- 不要让怒气冲破理智 (46)
- 不要让愤怒支配思维 (47)
- 不要图一时之快 (48)
- 不要以为发怒能解决问题 (49)
- 不要以为发怒会让人“服” (50)

- 不要靠发怒去镇唬别人 (50)
- 不要将发怒认作勇敢 (51)
- 不要将愤怒憋在心里 (52)
- 不要让怒气叠加 (53)
- 不要靠直接攻击排解愤怒 (54)
- 不要将愤怒指向人 (54)
- 不要向亲人释放愤怒 (55)
- 不要心胸过于狭窄 (56)
- 不要斤斤计较面子大小 (57)
- 不要蔑视别人 (57)
- 不要官气太盛 (58)
- 不要以为别人的愤怒都是针对你 (59)
- 不要将问题的原因都推给别人 (60)
- 不要与别人一般见识 (61)
- 不要用愤怒对付“情绪绝缘” (61)
- 不要滞留在愤怒情境中 (62)
- 不要多接近易怒者 (63)
- 不要局限于一种职业圈子 (64)
- 不要中“激将”之计 (64)
- 不要做“敌人”高兴之事 (65)
- 不要错过化敌为友的机会 (66)
- 不要拒绝别人的劝告 (66)
- 不要借露阴发泄不满 (67)
- 对孩子不要有求必应 (68)

厌烦、无兴趣

- 不要以为厌烦不能改变 (69)
- 不要太在意成败 (70)
- 不要以为眼前的事最困难 (70)
- 不要以为工作比游玩更

辛苦	(71)
不要以为工作仅是一种负担	(72)
不要将厌烦的原因归于	
“不会”	(72)
不要事未干先说烦	(73)
不要整天做同一件事	(74)
不要让头脑以一种方式	
运转	(74)
不要让生活千篇一律	(75)
房间布置不要几十年一	
贯制	(76)
不要让周围都是暗色调	(76)
不要让周围刺激太多	(77)
不要让视野内混乱不堪	(78)
不要固守当前环境	(78)
不要让评价标准过于灵活	(79)
不要将时间周期算得过长	(80)
不要以为只有别人才能	
奖励你	(80)
不要过于看重物质报酬	(81)
不要以为有 100% 的厌烦	(82)
不要将对部分的厌烦扩展到	
整体	(82)
不要总想厌烦之事	(83)
不要树立心理屏障	(84)
不要将厌烦与喜欢隔绝	
开来	(85)
不要勉强做厌烦之事	(85)
不要在厌烦时做厌烦事	(86)
不要直接对付厌烦	(87)
不要将厌烦的事情放在	
前面做	(87)

不要在情绪低潮时做厌烦	
之事	(88)
不要在厌烦的情绪下写鼓劲的	
条幅	(89)
不要与厌烦者为伍	(89)
不要只看到事情的消极面	(90)
不要以为休息能消除厌烦	(91)

厌恶、反感

不要经常提起厌恶之事	(92)
不要将无意行为当有意	(93)
不要对自我期望过高	(93)

厌食、拒食

不要强行节食	(95)
不要以为肥胖都是病	(96)
不要以为体重增加得快就是	
有病	(96)
不要厌恶自己的身材	(97)
不要以别人的标准看自己	(98)
不要怀疑自己的美貌	(98)
不要厌恶自己的性别	(99)
不要畏惧长大成人	(100)
不要借有病逃避现实	(100)
不要将自己还当小磅	(101)
不要与家人赌气	(102)
不要让母子间的心理距离	
过远	(103)
不要沿袭不良的家庭生活	
模式	(103)

孤独、寂寞

不要将孤独与孤独症混为	
一谈	(105)

不要将孤独都当病	(106)	作用	(125)
不要以为孤独的原因只是缺乏		不要以为失败都是客观的	(126)
交往	(106)	不要企求十全十美	(126)
不要将对家人的恐惧迁移到		不要以明星的体魄为标准	(127)
别人身上	(107)	不要让行动目标太笼统	(128)
不要养成依赖的习惯	(108)	不要让目标太零散	(128)
不要太顾面子	(108)	不要企图同时达成很多	
不要过多地关注自己	(109)	目标	(129)
不要害怕说出自己的难处	(110)	不要只制订长远目标	(130)
不要疑心别人说长道短	(110)	不要以为只有好成绩才有高	
不要以为别人故意孤立你	(111)	自信	(130)
不要担心别人拒绝	(112)	不要满足于暗下决心	(131)
不要等着别人来找自己	(112)	不要只将目标装在心里	(132)
不要在交往中临阵脱逃	(113)	不要懒于行动	(132)
不要以为感觉都是真实的	(114)	不要怀疑自己决定的	
不要固守幼年的行为模式	(114)	正确性	(133)
不要追求 100% 的交心	(115)	不要过分依赖父母	(134)
不要总觉得别人欠自己情	(116)	不要对自己的能力过分	
不要企望只收获不耕耘	(117)	敏感	(134)
不要因伤残而自我封闭	(117)	不要只注意不利条件	(135)
不要让家事影响交往	(118)	不要从弱项上起步	(136)
不要让家丑割断交往	(119)	不要以为成绩差一定	
不要留出品尝孤独的时间	(119)	没出息	(136)
自卑、自馁		不要以为自卑都是事实的	
不要让自卑感生出自卑感	(121)	反映	(137)
不要只说“别自卑”	(122)	不要将尊严等同于能力	(138)
不要依靠别人克服自卑	(122)	不要以为缺点都是绝对的	(138)
不要掩盖自卑的原因	(123)	不要念叨自己的缺点	(139)
不要以为自己长个“自卑		不要说“我不招人喜欢”	(140)
相”	(124)	不要说“反正我是”	(141)
不要对生理缺陷耿耿于怀	(124)	不要总是用否定句	(141)
不要以为缺点只有消极		不要用模棱两可的语言	(142)

不要把“有时”说成	
“总是”	(143)
不要与劣等事物相比	(143)
不要将自己的低潮与他人的	
高潮相比	(144)
不要以为头衔响亮者一定	
有本事	(145)
不要高估别人的优点	(145)
不要以为只是自己有缺点	(146)
不要以为别人与自己截然	
不同	(147)
不要故意拉开物理距离	(147)
不要回避自信者	(148)
不要忘记别人的存在	(149)
不要以为自己到哪都是	
宠儿	(149)

害怕、恐惧

不要将恐怖症与恐惧当成一	
回事	(151)
不要以为惧怕一定会发展成	
恐怖症	(152)
不要以为恐惧都不可取	(152)
不要相信有“无缘无故”的	
恐惧	(153)
不要想象可怕的东西	(154)
不要绕开恐惧情境	(154)
不要以为自己害怕的东西别人	
也怕	(155)
不要以为恐怖症无法可治	(155)
消除恐惧不要从强度较大者	
着手	(156)
不要以为抗恐惧能力是	

天生的	(157)
不要从个人角度看问题	(157)
不要排斥“壮胆酒”	(158)

动物恐惧

不要把惊吓存于心中	(159)
不要以为恐惧的东西一定	
危险	(160)
不要只看到事物可怕的	
一面	(160)
不要躲避可怕之物	(161)
不要回避自身的恐惧	(161)
消除恐惧，不要操之过急	(162)
消除恐惧，不要限定时间	(162)
不要受胆小者的影响	(163)

认知恐惧

不要对科学发现过敏	(165)
不要让想象代替现实	(166)
不要将现代科学当终极	
真理	(166)
不要高估陨石落到头上的	
概率	(167)
不要将恐惧藏在内心	(167)

学校恐惧、逃学

不要简单地看待逃学	(169)
不要以为学习差只是因为	
智力低	(170)
不要苛求孩子的卫生	(170)
不要用惧怕来刺激儿童	(171)
不要过分关注胆小的学生	(172)
不要放任孩子的发脾气	(172)
不要宽容孩子的逃学	(173)

不要抑制孩子的自主性	(174)	不要以为害羞都是坏事	(195)
不要事事替孩子做选择	(174)	不要以为只是自己害羞	(195)
不要以为淘气就是胆子大	(175)	不要觉得低人一等	(196)
不要将学习当负担	(176)	不要以为只有别人才能 独挡一面	(197)
不要因“一错”疑 “百错”	(176)	不要说“我是容易慌乱的 人”	(198)
不要把“人”、“事”混为 一谈	(177)	不要演讲多少就准备多少	(198)
不要是一把尺子量人	(178)	异性、爱情恐惧	
不要让心情变得浮躁	(179)	不要对异性目光过于敏感	(200)
不要回避失败情境	(179)	不要以为脸红是胆小的 标志	(201)
不要让惧怕逐渐积累	(180)	不要以为对异性有好感就是 不正派	(201)
不要以为教师跟自己 过不去	(181)	不要以为接触异性就是 伪君子	(202)
不要怕人前露丑	(182)	不要在性爱与淫乱之间画 等号	(203)
不要以为学与不学一样	(182)	不要关闭与异性的交往	(204)
不要任性地做决定	(183)	不要以为异性都讨厌自己	(204)
生活变动恐惧		不要回避“异性恐惧”的 原因	(205)
不要留恋旧时光	(185)	不要顾虑异性怎样看自己	(206)
不要以为能力是个定数	(186)	不要以为来月经是见不得 人的事	(207)
不要畏惧子女离巢	(186)	不要命令自己“今天一定不 要……”	(207)
不要对恐惧“密而不宣”	(187)	不要顾虑在异性面前难以 自控	(208)
不要将清闲当福气	(188)	不要以为男性都玩弄女性	(209)
社交恐惧		不要以为结婚是破坏美	(210)
不要把自己当弱者	(189)	不要以为“异性恐惧”是自己	
不要在人前低着头	(190)		
不要注意自己的脸红	(190)		
不要力图控制脸红	(191)		
不要怀疑表情不自然	(192)		
不要自以为眼光不正常	(192)		
不要以为别人都在注意你	(193)		
不要以为别人看懂了你	(194)		

独有的 (210)

疾病恐惧

不要过度关切身体健康 (212)

不要害怕见医生 (213)

不要怀疑医生在敷衍你 (213)

不要以为医生在欺骗你 (214)

不要畏惧现实生活 (215)

不要以生病作掩饰 (215)

不要冷落老年人 (216)

死亡恐惧

不要孤立看待“死亡恐惧” (217)

不要以为怕死是胆小鬼 (218)

不要将注意力集中在恐惧上 (218)

不要离群索居 (219)

不要以为自己再无好运 (220)

不要多看恐怖片 (220)

不要对生存绝望 (221)

不要失去希望 (222)

不要丧失活下去的意志 (222)

不要一有病就以为必死无疑 (223)

不要以为到了考虑死的时候 (224)

不要为死而惋惜 (224)

不要以为死亡是一件很痛苦的事情 (225)

儿童恐惧

不要忽视恐惧的预防 (226)

不要在儿童面前表现惧怕 (227)

不要对儿童的恐惧无动

于衷 (227)

不要对儿童的跌伤反应

过分 (228)

不要恫吓儿童 (229)

不要以恐惧惩治儿童 (229)

不要让儿童远离恐惧物体 (230)

不要让儿童觉得在恐惧情境中无能为力 (231)

不要随意奖励儿童的逃避行为 (231)

不要让孩子对进幼儿园感到突然 (232)

强迫观念、强迫行为

不要放任自己的强迫行为 (234)

不要追求强迫行为中的快感 (235)

不要以为强迫行为是遗传的 (235)

不要以为强迫观念是神怪引起的 (236)

不要孤立地看待可怕的念头 (237)

不要以为当前原因就是根本原因 (237)

不要把自己的想法都当真 (238)

不要怀疑自己的天性 (239)

不要放过错误的动作 (240)

不要过分注意自己的迟疑 (240)

不要硬性克制强迫行为 (241)

受误解时，不要过于紧张 (242)

强迫行为发生时不要过于

紧张	(242)
不要进行无根据的联想	(243)
不要让不良情绪随意蔓延	(244)
不要让儿时的情绪支配	
自己	(245)
不要将爱都掩藏在心里	(246)
不要过于依赖别人	(247)
不要过于留心自己的窘迫	(248)
不要一味压抑内心的冲动	(248)
不要一味压抑内心的厌恶	(249)
不要压抑对亲人的敌意	(250)
不要做有损他人之事	(251)
不要过分自责	(252)
不要过于看重脸面	(252)
不要视性分泌物为肮脏	(253)
不要掩盖自己的失误	(254)
不要凡事追求完美	(255)
不要放任儿童的强迫症状	(255)
不要让抚养方式过于刻板	(256)

挫折、失败

不要回避失败的现实	(258)
不要故意否认失败	(259)
不要回避最坏的情况	(259)
不要以为失败只消极意义	(260)
不要将注意力都放在逆	
境上	(261)
不要对失败作消极联想	(261)
不要将挫折感憋在心里	(262)
不要借露阴释放内心压抑	(263)
不要以为倾诉只能面对面	(263)
不要以为嘲笑都不好	(264)
不要全盘否定自己	(265)

不要割断现在与过去的	
联系	(266)
不要让似睡非睡的那段时间	
白白过去	(266)
不要让手脚闲下来	(267)
不要总是说“我”而不说	
“我们”	(268)
不要以为机会仅有一次	(268)
不要相信有“山穷水尽”的	
时候	(269)
不要说“我完全绝望了”	(270)
不要停留在痛苦阶段	(270)
不要对事件做坏的解释	(271)
不要以为别人的行为都出于	
恶意	(272)
不要以“事情太多”做	
借口	(273)
不要总考虑退路	(273)
不要凡事都限定时间	(274)
不要临绝境而不悟	(275)

沮丧、苦恼

不要让沮丧任意蔓延	(276)
不要期待沮丧自行消失	(276)
不要放过“原因不明”的	
沮丧	(277)
不要怀疑自己摆脱沮丧的	
能力	(278)
不要凡事求完善	(278)
不要对别人期望过高	(279)
不要同别人攀比	(280)
不要总抱怨别人	(280)
不要眉毛胡子一把抓	(281)

不要让行为刚性过强	(282)
不要自我怜悯	(282)
不要让沮丧淹没自我	(283)
不要说“我失去了……”	(284)
沮丧时不要无所事事	(284)
不要让录音机闲着	(285)
不要多听节奏慢的音乐	(286)
不要把自己关在屋里	(286)
不要对沮丧孤军作战	(287)
不要将今天的烦恼带到明天	(288)
不要让烦恼混乱无序	(288)
不要回避苦恼的原因	(289)
不要以为说出烦恼会丢人	(290)

压抑、冷漠

不要让说话声有气无力	(291)
不要以为口吃都是生理问题	(292)
不要以为害羞都是正常现象	(292)
不要以为社交紧张是正常现象	(293)
不要以为“看着不顺眼”都是正常现象	(294)
不要对别人的评价过于敏感	(295)
不要习惯于自我谴责	(295)
不要害怕表现好感	(296)
不要凡事取悦于人	(297)
不要坐生闷气	(297)
不要一味追求语言的文雅	(298)
不要以为起绰号都是不	

礼貌	(299)
不要将性和道德对立起来	(299)
不要把性欲等同于邪恶	(300)
不要做“冷血动物”	(301)

走神、白日梦

不要放纵白日梦	(303)
不要有意做白日梦	(304)
不要满足于幻想中的快乐	(304)
不要用白日梦代替实际行动	(305)
不要把失败的原因都归于别人	(306)
不要让性变得过于神秘	(307)
不要让白日梦过于模糊	(307)
不要忽视儿童的走神现象	(308)
不要以为走神都有害	(309)
不要对孩子的倾诉表示厌烦	(310)
不要随意惩治孩子的“走思”	(310)
不要以为上课走思的学生都笨	(311)

焦虑、焦虑症

不要以为焦虑都是正常现象	(313)
不要将焦虑症误作心脏病	(314)
不要将焦虑与焦虑症混淆	(314)
不要忽视焦虑的信号作用	(315)
不要企望彻底祛除焦虑	(316)
不要放任焦虑的发展	(316)
不要以为焦虑见不得人	(317)
不要将焦虑都归因于外界	(318)

不要经常自我怀疑	(319)	不要以为世界处处危险	(321)
不要误解别人的话	(319)	不要自我期望过多	(322)
不要对性成熟乱加猜测	(320)		

紧张、怯场

带着“一定……”进考场

一位家长带着中学毕业的儿子前来咨询：“我这孩子谁都说聪明，平时的成绩也很好，数学、物理没下过95分。可是，不知怎么搞的，一正式考试就考不好，报考师范院校数学只得了78分，其他科目也发挥不好。请您帮助找找原因好吗？”

“你在考试时感到轻松还是紧张？”心理专家问。

“特别紧张，一紧张公式就想不起来。大脑就像木头似的。”

“考试的前一天晚上你都干什么？”

“复习呀！要不然第二天就考不好了。”

“考试时想着上大学的事吗？”

“我想一定要考上大学，而且是重点大学，要不然太丢脸了。我妈妈也是这样说的，我临上考场时她还嘱咐我。”

“问题就出在这里，你考试时心理压力过大。复习要紧张，考试时则一定要轻松。考试的前一天最好不要看书，出去玩一玩。临出门时，妈妈不要说一定要考好，而应该说你复习得很好，一定能考好。在考试时，不要想大学的事，只考虑怎样做题。做到了这些，就一定能让心情放松，考出好成绩。”