

幸福比成功更重要

JianKang XinLi
MeiYiTian 

健康心理 每一天



张 扬◎编著

健康心理学：寻找幸福的心理密码

情绪心理学 性格心理学 记忆心理学
行为心理学 交际心理学 职场心理学
婚恋心理学 压力心理学 积极心理学



海潮出版社
HaiChao Press

JianKang XinLi
MeiYi Tian

健康心理 每一天



张 扬◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

健康心理每一天/张扬编著. —北京:海潮出版社,2010.2
ISBN 978-7-80213-851-3

I. ①健… II. ①张… III. ①心理保健—通俗读物
IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243815 号

健康心理每一天

作 者:张扬

责任编辑:杨松涛

封面设计:天之赋设计室

责任校对:周建平 徐云霞

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16.75

字 数:180 千字

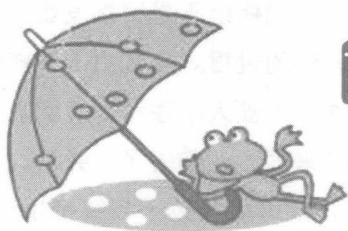
版 次:2010 年 2 月第 1 版

印 次:2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80213-851-3

定 价:32.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

所谓心理，就是人脑对客观物质世界的主观反应，心理现象包括心理过程和人格。而心理学就是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学。于是，通过心理学我们发现，人的很多情绪、性格、行为、记忆等都是心理活动的结果，是心理活动的一种外化表现。也就是说，人们可以透过这个外化表现来了解、懂得、掌握自己或别人的真实心理，从而找到对症的“药”，最终起到药到病除的效果。

身体的健康不算是真健康，身体、心理的健康，加上社会适应能力，这才是真正意义上的健康。每个人都有长期以来形成的性格，在做事时性格决定着一个人的行为方式，同时，每个人每天都会因为某些事情或生气、或高兴，也就是说，我们每个人每天都被各种心理活动左右着。这些或消极或积极的心理因素如果不能及时正确地化解、引导，将会给心理带来一定程度的冲击。如果这个冲击持续作用，那就会导致心理出现某种极端的症状，也就是出现心理问题。

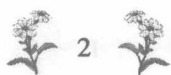
举个例子，比如性格狭隘的人比较小心眼，遇事容易斤斤计较，这就导致他老是患得患失，往往因为一点小事情，就产生严重的消极心理，无端地猜测别人，导致自己的心里痛苦万分。如果这种性格不做调整，任其发展下去，持续影响自己的身心，那最后的结果是身心都不健康，还必然影响到人际交往。而人际交往不好，就会反作用于身心，从而导致诸如自闭、自卑、焦躁、报复等消极情绪，给身体带来严重的危害。

“千里之堤，溃于蚁穴”。很小的问题如果不能得到及时有效的解决，就会因为不断累积而造成大的祸患。身体出现病症不是突然发生的，心理问题的出现也是一样，都是不断累积、恶化的过程。而且由于某些心理问题不是被人们忽略，就是由于具有隐蔽性而不被人所注意，等到真正出现较大危害的时候，就已经给人们的身心带来很大的伤害了。并且，心理活动是一个连锁反应过程，一点处理不好，就可能导致一条线都出现问题。所以，不要因为小，或者是习以为常就放松警惕。也不要让那些惯常的负面情绪、行为、心态等变成“溃堤”的“蚁穴”。

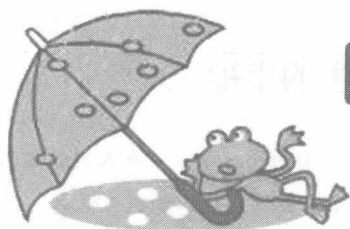
不可否认，一个人的心理会受到很多外界因素的影响，乃至干扰，这些影响和干扰会使得人们在面对一件事情时表现出和内心特征不一致的反应。比如，一个性格温和的人一般情况下是很少发火的，但是如果他刚刚遭遇了不幸，心情极度沮丧和焦躁，这个时候他就处于心理临界点，任何事情都可能成为导火索，让他愤怒、冲动。这样的表现显然是和他平日遇事时的心理状态很不一致的。

但是，无论这些外因会有多大的作用力作用在人们的心理上，真正起决定作用的还是人们自己的内心。一个有着很好内心修养的人，即使遇到不幸的事情，也会调整心态，克制情绪，用积极的心态来面对，减弱消极影响对身心的伤害。因此，我们需要从自身出发，学会控制自己的情绪，弥补自己的性格缺陷，改变不正当的行为，懂得如何把握交往对象的心理，明白怎样的心理可以在职场中赢得晋升机会，面对压力应该用怎样的心态来应对，给自己营造健康、幸福的人生都需要哪些积极心理，以及透析婚恋过程中的种种不同心理，赢得圆满的爱情等，以此来完善自己的心理。让每一天都是快乐的一天，这样每一个快乐的一天累加起来就是一个快乐幸福的人生。

本书正是从上述这些方面入手，分析人们的不同心理，提出困惑，并用典型的案例进行详细的心理解析，给出心理调适的方法和途径。让读者将自己每一天发生的心理问题都能相对应地从书中找到调整、解决的对策。



心好比是一间屋子，天天打扫就不会显得脏，几天不打扫也不会显得太脏，但是如果长年累月不打扫，屋子会落满厚厚的灰尘，再打扫起来就要花费很大的气力了，有些物件还会因为太脏而不得不处理掉。心也是一样，天天清理心灵的垃圾，心理就总能保持洁净的状态，每一天就都会有一个好心情，每一天都可以给自己一个健康快乐的理由。



目 录

第一章 情绪心理学

做自己情绪的主人

情绪是多成分组成、多维量结构、多水平整合，并为有机体生存适应和人际交往交互作用的心理活动过程和心理动机力量。包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。每个人在遇到事情时会表现出相应的情绪，这些情绪有的能给人带来快乐心情，有的则导致人体组织器官受损。人们只有学会掌控自己的喜怒，才能不被情绪牵累，营造出一个健康的人生。

- 浮躁——耐心，才会酿出好酒 / 3
- 悲观——沙漠里也有星星 / 6
- 焦虑——杞人忧天毫无意义 / 10
- 抱怨——转嫁责任的心灵愚昧 / 14
- 愤怒——威胁生命的隐性炸弹 / 18
- 报复——逞一时之快，失一生之幸福 / 22
- 冲动——魔鬼引发的心理“瘟疫” / 25

第二章 性格心理学

性格决定你一生的幸福

性格是一个人工作、生活、为人、处世的一种行为风格。一个人的性格形成30%是先天基因、剩下的70%是由自幼成长的环境、教育程度、智商、信仰、经济状况、父母的影响塑造而形成的。不同的性格导致人们在做事时采取不同方式，因此得到的结果也就自然不同了。积极的做事方式能够带来好的结果，而消极的做事方式则会带来坏的结果。从某种程度上说，性格能够决定一个人的命运。

怯懦——你为何不生气，忍让真能解决问题吗 / 31

羞怯——不要再做含羞草 / 34

狭隘——退一步海阔天空 / 38

自负——孤芳自赏无异于自掘陷阱 / 41

偏执——牛角尖不是好钻的 / 44

急躁——最需要一颗平常心 / 48

第三章 记忆心理学

理想信息储存的奥秘

记忆，就是人们对经验的识记、保持和应用过程，是对信息的选择、编码、储存和提取过程。记忆作为一种基本的心理过程，是和其他心理活动密切联系着的。在知觉中，人的过去经验有重要的作用，没有记忆的参与，人就不能分辨和确认周围的事物。在解决复杂问题时，由记忆提供的知识经验，起着重大作用。记忆联结着人的心理活动的过去和现在，是人们学习、工作和生活的基本机能。离开了记忆，个体就什么也学不会，他们的行为只能由本能来决定。所以，记忆对人类社会的发展也有重要的意义，在一定意义上也可以说，没有记忆和学习，就没有我们现在的人类文明。

健忘——记忆何时开始褪色 / 55

分心——该记住的事情却没有记住 / 59



空白——为什么一时想不起熟人的名字 / 63

错认——怎么把事情发生的时间搞错了 / 66

暗示——记忆为什么会变得扭曲 / 70

第四章 行为心理学

“瘾型人”，潜伏的中毒者

每个人都有自己的个性，个性从外在看来是指独特而稳定的行为模式，从内在看来是独特而稳定的态度、思想、认知等。个性在很大程度上决定着一个人的行为。每个人身体的一举一动都在告诉别人：我是什么样的人！因为我们身体的反应往往出卖了我们的个性。

每个人都希望了解自己，了解他人，人的心理也并非琢磨不透，其实它很简单，行为心理学通过行为分析心理，让我们在日常生活中逐渐了解到自己的内心深处，并帮助我们分析周围人的行为和个性。

厌食症——让心理医生为你开个减肥良方 / 77

暴食症——贪吃是一面心理的镜子 / 81

依赖症——不做“别人”的寄生虫 / 84

自闭症——自己的世界窄，外面的世界很精彩 / 88

强迫症——你为什么逼着自己做不愿意做的 / 91

酗酒成瘾——饮酒带来的“礼物” / 95

吸烟成瘾——不仅危害你自己 / 99

赌博成瘾——侥幸心理不可有 / 104

第五章 交际心理学

走出人际关系的泥淖

在人与人的交往中，我们如何才能给对方留下好的第一印象，如何拉近彼此的距离，如何不断取得对方的好感和信任，如何在合适的距离范围内交往，如何进一步走



进对方的心理，如何让对方喜欢自己，得到对方的认可……这些都是我们在交际中最常遇到的问题。要解决这些问题，为自己营造良好的人际关系网，就需要我们揣摩交往对象的心理，了解对方的心理变化，排除影响对方心理的因素，掌握对方的心理诡计，投其所好，主动与对方亲近，在与对方的互惠互利中建立起比较牢固的关系。

首因效应——好的开端是成功的一半 / 111

近因效应——避免武断的错误归因 / 115

亲和效应——主动与人亲近，拉近距离 / 117

登门槛效应——美味的肉汤 / 120

刺猬效应——距离，看上去很美 / 123

留面子效应——拆掉屋顶还是打开天窗 / 127

晕轮效应——爱屋及乌的心理错觉 / 131

超限效应——语多超时带来的麻烦 / 135

互惠原则——你帮助别人，别人才会帮助你 / 138

第六章 职场心理学

从“心”开始，步步高升

职场竞争激烈，如何处理好各方关系，进而脱颖而出？如何在事业发展的同时，妥善处理好与同事间的人际关系？很多人对此颇感困惑。

其实，职场之争比拼的就是“做事”和“做人”。正所谓“赢人心者得天下”，要想让你的职场之路走得顺畅，“做人”在职场中显得尤为重要。诚然，“做人”没有一定的法则和标准，但它存在一定的通则，也有它的技巧与规律，每个人都必须细心观察、善于总结并不断完善自己，只有这样，才有可能成为职场中的赢家。

安于现状——晋升的最大敌人 / 145

习得性无助——别让失败成为习惯 / 149

工作狂——我们要健康有效地工作 / 152

倦怠症——别让工作热情枯竭 / 156



忠诚心理——用忠诚换取信任 / 159

敬业心理——让事业上升为一种境界 / 162

升迁心理——升职更需谦虚谨慎 / 165

第七章 婚恋心理学

谈谈情说说爱

恋爱结婚是每一位成年人，尤其是青年男女关心的大事。婚恋问题，不仅与社会、经济、意识形态等问题有关，而且与一个人的生理、心理等问题有关。婚恋心理学涉及恋爱、结婚、性行为、夫妻关系、家庭幸福的条件以及离婚等等的心理、生理问题。研究与正确处理这些问题，不仅对社会的安定与发展有密切关系，而且对每一位成年人（尤其是青年男女）身心的健康，良好的人际关系以及家庭幸福都具有极其重要的现实意义。

暗恋——爱在心里口难开 / 173

一见钟情——只是那一低头的温柔 / 176

猜疑心理——相信对方，不要作茧自缚 / 180

吵架——越吵越甜蜜 / 183

妻管严——爱你才会“怕”你 / 188

出轨——损害性的交流是罪魁祸首 / 193

三角恋——别以爱的名义相互伤害 / 196

第八章 压力心理学

接受不可改变的事实

压力是生活的一种常态，每个人每天，甚至每时每刻都承受着不同程度的压力。能不能对压力进行很好的管理，直接影响着每个人的身心健康和生活质量。从心理学角度来看，压力一定是和某人本身的心理状况有关的，即心理压力。每个人对压力的不同心理承受能力，直接影响到人们在精神思想和行为语言方面出现情绪困扰的程度，



这个程度的不同体现了人们面对压力的心理强度、心理耐受力、心理自控力、自信心，以及心理受创伤后的康复能力。而这些又是一个人心理是否健康的衡量指标。

狗鱼效应——没有压力就没有动力 / 203

韦奇定律——走自己的路，让别人说去吧 / 206

犬獒效应——困难是弱者变强者的学校 / 209

蜕皮效应——超越自己才能不断成长 / 212

卡贝定律——适当的理性放弃会得到更多 / 216

特里法则——承认错误是一个人最大的力量源泉 / 219

拍球效应——压力越大潜能发挥也越大 / 223

比伦定律——失败也是一种机会 / 227

第九章 积极心理学

获得幸福的心理密码

人们在面对一件事情时，总会有诸如伤心、悲观、焦虑、幻觉、狭隘、愤怒等消极反应，也会有欣喜、乐观、主动、宽容、豁达、自信、感恩等积极反应。消极反应容易将人们的情绪带向负面，由此给身心带来不健康的影响，甚至带来某种心理病患。而积极的反应则能给人们的心理带来阳光，让人们产生快乐、幸福的感觉，这是心理健康最需要的滋润和养料，使人的心灵变得更加美好的同时，进而产生一些优秀的品质。这些优秀的品质对每个人的生活和事业都是非常重要的。

宽容——营造和谐的心灵神灯 / 233

乐观——笑对生活才会更快乐 / 236

自信——彰显自己的凸透镜 / 240

豁达——让你的道路越走越宽 / 244

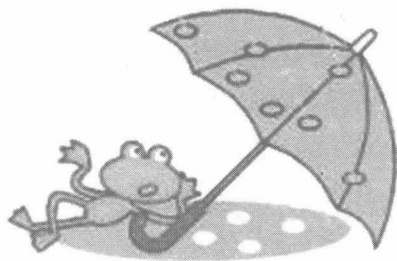
自立——驾驭人生的金鞭子 / 247

勤奋——不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香 / 250

感恩——让温暖常驻心间 / 253



第一章



情绪心理学

做自己情绪的主人

情绪是多成分组成、多维量结构、多水平整合，并为有机体生存适应和人际交往交互作用的心理活动过程和心理动机力量。包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种。每个人在遇到事情时会表现出相应的情绪，这些情绪有的能给人带来快乐心情，有的则导致人体组织器官受损。人们只有学会掌控自己的喜怒，才能不被情绪牵累，营造出一个健康的人生。



浮躁——耐心，才会酿出好酒

心理困惑：

现在有一种说法：80后是浮躁的一代。而事实上，浮躁的又何止是80后，在市场经济的大潮中，整个社会都好像成了滋生浮躁的温床。

在先进的教学制度和公司管理制度下，工作绩效制、末位淘汰制教会人们用成绩说话、用结果说话。尽管也不断有人站出来呼吁“过程才是最重要的”、“要享受过程”，可是当过程太过漫长或是不一定会有结果的时候，又有几个人能够真正潜下心来去品味过程。于是，越来越多的人逐渐变得看重结果、逐渐变得只看结果。而判断一件事是否值得去做的标准则越来越被人忽略，人们说得最多的就是你能不能尽快给结果，如果不能，便选择放弃。因而，浮躁便成了必然。

典型案例：

事例一：

有位青年作家得到一位知名老作家的推荐而名声大振，由此各种报刊的约稿纷至沓来，他应接不暇，陷入难以招架的状态。但是他很珍惜这些报刊编辑部的关怀，不想轻易地失去联系，于是他便“左右开弓”，有求必应。小说、散文、杂文、创作经验，无所不写，甚至还为一些厂家拟广告词，为暴发户撰写发家史。这么一来，收入颇丰，没多久就跨入了先富起来的人的行列。然而，伴随而来的却是作品水平的滑坡，名声的贬值。原本在小说创作中取得的成绩却被杂乱无章的各类“作品”给冲淡了，他非常苦恼。这位青年作家的老师一直关注着他的变化，对他一针见血地指出这是浮躁的结果，是经不起名利诱惑的必然。



事例二：

有一个年轻人，他的家境不好，从小就过着缺吃少穿的生活。他认为家里最大的困难就是没钱，也知道要摆脱家境困难的唯一方法也是快快赚钱。

一天，他去拜见一个有钱人，问他做什么样的生意赚钱最快？有钱人告诉他：你应该向钱学习，钱赚钱最快。年轻人想，这不等于没有说嘛，我有钱了还不知道用钱去赚钱，还用向钱学习？有钱人就是这副德性。

他又去向一个专门研究钱的人讨教，研究者告诉他：钱是有灵性的，它不会像盲人那样瞎跑的。它总是流向了解它掌握它并且最勤奋的人那里，年轻人心想，这个人太迂。钱如果真的有灵性，为什么不去救穷人？所以说，钱是个瞎子，有钱人不缺钱，它就是一个劲地往他们那里跑。

一个圈子兜下来，年轻人觉得一无所获，他想再努力向别人讨教还不如自己亲自付诸行动。于是，他向别人借了一笔钱，一头就撞进了他认为来钱最快的期货市场。没过多久，他的钱就快速缩水，连一个响声也没有，就从小变大最后变没了。

于是，他不仅成了一个穷光蛋，而且还成了一个整天被债主们追逼的躲债人，此时，他也明白钱的厉害了。他只好老实地跑进有钱人家里再继续请教，有钱人说你好好看看我是怎么赚钱的，说完就随手拿给他一叠报刊和一大批资料，他以为有钱人又在作弄他。有钱人见他还不明白就说：我每天都在研究钱最喜欢什么地方，什么地方最适合钱的生长且生长得最快，我就把钱投到哪里。这可是一门很大的学问，你不可小视的。

他又找到研究者，研究者给他开了一批书目，说钱是有专门知识的，你千万别小看它，它可不是随便什么人想赚就能赚到的，当你要进入资本市场前，最好先了解一下它的性格，因为它的脾气很大。

听了他们的话，年轻人浮躁的心终于静了下来，他学习了钱的专门知识，不久，他终于在资本市场里掘得了第一桶金。当他回过头再来体会会有钱人和研究者的话，方才知道了什么是知识的力量。



心理解析：

浮躁，是人在精神上的一种焦灼情绪，它是人们在人生目标不明确的前提下，呈现的一种忙碌、浮泛、混乱无序的心理状态。

中国文化自古以来就给人一种沉稳、含蓄的感觉，就如太极拳般心平气和、不急不躁。然而，事实上，自古以来中国人也都在劝诫戒骄戒躁。《论语》说，“欲速则不达，见小利则大事不成。”还有“小不忍，则乱大谋”、“三思而后行”，等等，这些无不告诫我们凡事要脚踏实地，心平气和，戒骄戒躁。

现代社会是个多元化的社会，既充满着机遇与挑战，又到处有利益的诱惑。如果一个人没有一个明确的人生目标，没有为实现这个目标而矢志不移的精神，就容易被一时的利益或满足所诱惑。浮躁是一种情绪，一种并不可取的生活态度。

浮躁不仅使人失去思想上的冷静，失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，而是用眼睛和耳朵去思想，看到什么、听到什么就是什么。浮躁的人不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。

在事例二中，年轻人过于浮躁的心，使他不肯花时间和精力去考虑和落实别人的建议，还认为别人说的全是废话，这个因素是致使他一直贫穷与无所作为的主要原因。后来，他明白了，在发财的秘密中，只有先克服浮躁和急于求成的心理，才能静下心来，踏踏实实地学习专门知识，并融会贯通，钱财才会自然找上门来。

人一旦心浮气躁，急功近利，必然盲目狂热，追名求利，希望快速发财，立即成名，就不可能脚踏实地，耐住性子，就不愿意去用脑子想问题，花力气干事情。其结果是：在物质和精神都毫无准备的情况下披挂上阵，轻狂浮夸，好大喜功，情绪烦躁，手忙脚乱，仓促从事，草草收场。最终浮躁只能成为无所事事的催化剂，让你一事无成。

心理调试：

1. 在攀比时要知己知彼。“有比较才有鉴别”，比较是人获得自我认识

