

心理多棱镜

心理多棱镜

心理多棱镜

心理多棱镜

心理多棱镜

心理多棱镜

924 多棱镜

心理多棱镜



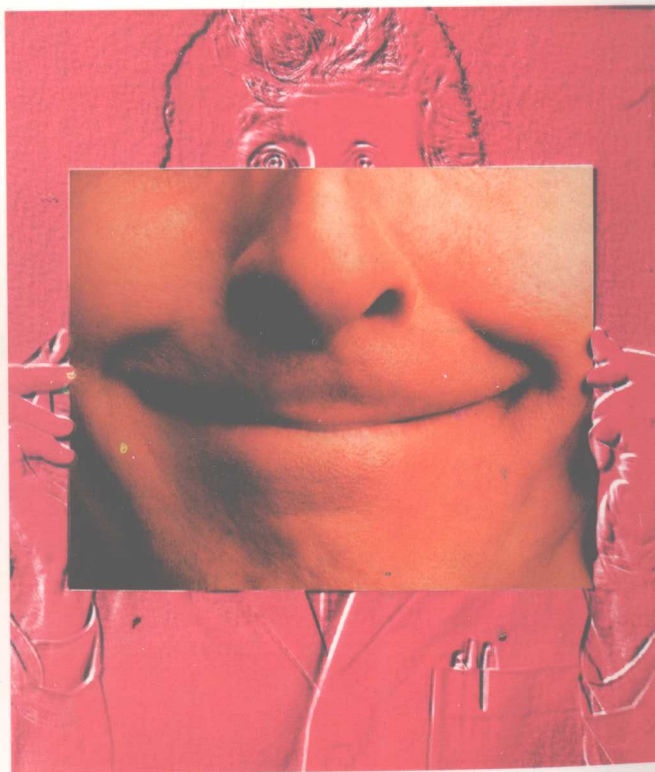
• 心理卷 •

心理多棱镜

XINLI DUOLENGJING ■

长春出版社 ■

CHANGCHUN CHUBANSHE ■



9636.924

2



心理多棱镜

XINLI DUOLENGJING ■

长春出版社 ■

CHANGCHUN CHUBANSHE ■

(吉)新登字 10 号

书 名	少年素质养成新视野丛书
作 者	王林 主编
责任编辑	杜菲
封面设计	袁江
出 版	长春出版社(长春市建设街 43 号)
发 行	长春出版社
印 刷	湖南省望城湘江印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	70
字 数	1 570 000
印 数	4080 套
版 次	1998 年 4 月第 1 版
印 次	1998 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80604-697-6/G·211
定 价	98.00 元

(如遇有质量问题请与印刷厂联系调换)

编者的话

少年朋友们,你们的整体素质如何,不仅影响和决定着你们个人的前途,而且直接关系到祖国的未来和命运。如何珍惜少年时光,“学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体、学会审美”,是每一个华夏少年都必须面对的问题。

一棵大树的长成,需要足够的养料和空间,一个人良好素质的养成亦是如此。少年时光是人生最宝贵的一段时光,少年阶段是一个人素质养成的重要阶段。为了给少年朋友提供一份营养丰富的精神食粮,我们根据活动课程的特点,从心理、人物、法律、科技、小发明小制作、电脑、体育、卫生、音乐、美术诸方面入手,编著了这套《少年素质养成新视野丛书》。

针对广大少年素质养成的需要,激发阅读兴趣,开阔知识视野,培养全面素质,是我们共同的努力目标。



第一部分 心理健康的特征

健康新定义	(3)
心理健康七特征	(4)
中学生心理健康的标准	(6)
保持心理健康的秘诀	(7)
对人心理健康有利的环境	(9)
饮食与心理保健	(10)
业余爱好能促进心理健康	(13)

第二部分 心理品质的培养

树立自信 走向成功	(19)
锻炼出坚强的意志	(21)
怎样集中注意力	(23)
怎样提高记忆力	(25)
充分发掘自己的潜力	(27)
培养稳定的学习兴趣	(29)
积极自我暗示能助你走向成功	(31)
正确对待挫折	(34)
怎样表现自我	(36)
正确看待遗忘	(38)
怎样利用情商	(41)
怎样使自己脱颖而出	(43)
想象用功可提高效率	(48)
成功的秘诀在于正确评价自己	(50)

	如何改变内向性格	(51)
	培养愉快的情绪	(52)
	怎样进行心理防护	(54)
	如何调节自己的情绪	(57)
	控制情绪六步骤	(62)
(E)	自我解嘲有益身心健康	(63)
(F)	女生不比男生差	(64)
(G)	学会自我安慰	(66)

第三部分 心理测试与分析

	性格类型自测	(71)
	气质类型自测	(75)
	心理适应能力自测	(78)
	观察能力自测	(83)
(Q1)	创造能力自测	(86)
(15)	应变能力自测	(89)
(25)	心理承受能力自测	(92)
(25)	学习能力自测	(95)
(35)	交际能力自测	(97)
(45)	处世能力自测	(100)
(1F)	从字形看性格	(102)
(48)	从想象力看性格	(104)
(6C)	从习惯动作看性格	(107)
(8F)	面部表情与情绪	(109)
(1A)	性格与健康	(112)
(4E)	你的心理健康吗	(114)
(8A)	哪些人需要心理咨询	(116)
(20)	你有幽默感吗	(119)

(173)	你有人缘吗	(122)
(174)	你性格敏感吗	(123)
(175)	你有拼搏精神吗	(125)

第四部分 心理异常的调适

(181)	战胜自卑	(129)
(182)	克服嫉妒心理	(131)
(183)	抑制攻击心理	(133)
(184)	克服依赖心理	(134)
(185)	不要太愧疚	(136)
(186)	战胜创伤的法宝	(138)
(187)	和孤独告别	(140)
(188)	抑郁的危害	(142)
(189)	不要轻易从众	(144)
(190)	克服厌学情绪	(146)
(191)	战胜惰性	(149)
(192)	消除猜疑心理	(151)
(193)	克服害怕心理	(153)
(194)	合理宣泄消极情绪	(155)
(195)	如何使自己冷静下来	(158)
(196)	莫让心理超负荷	(160)
(197)	缓解精神压力 保持身心健康	(161)
(198)	怎样克服分裂型人格	(162)
(199)	虚荣不是自尊	(164)
(200)	谨防忧郁缠身	(166)
(201)	与羞怯诀别	(168)
(202)	克服社交恐惧心理	(170)
(203)	考试怯场心理的调节	(171)

(135)	摆脱情绪低落的方法	(173)
(133)	保持心理平衡的诀窍	(174)
(132)	被苍蝇击倒的世界冠军	(176)
	摆脱不良心境	(177)
	走出错误的阴影	(180)
(130)	正确对待考前紧张	(182)
(131)	面对早恋……	(183)
(133)	男孩不要女性化	(185)
(134)	“不好意思”没必要	(187)
(130)	平安快乐的要诀	(188)

第五部分 心理素质与交际

(145)	赞美别人	(193)
(144)	建立良好的人际关系	(195)
(143)	与人交谈的技巧	(198)
(143)	与人交谈的基本礼仪	(201)
(121)	正确对待老师的批评	(202)
(133)	正确对待同学的误会	(204)
(132)	与人相处七要点	(206)
(128)	安慰别人的艺术	(207)
(130)	怎样赢得别人的尊重	(210)
(131)	让友谊地久天长	(212)
(135)	让别人喜欢你	(214)

第一部分 心理健康的特征

健康,不仅指没有疾病,而且指包括身体、心理和社会适应能力在内的健全状态。

健康新定义

现代医学模式,对人类健康的要求越来越高。一个人除了躯体健康、心理健康、社会适应良好外,还应加上道德健康。只有这四方面都健全,才算是完全健康的人。这是世界卫生组织发布的健康定义。

对于躯体健康,大家都比较熟知,而对其他三个方面,就不了了。健康

健康的心理指什么呢?标志有三个方面:一、对待自身的要求。具备健康心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,而且积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,能自尊、自爱、自信,而且有自知之明,能正确评价自己。二、对待外界的要求。一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系。在集体中,能受到别人的欢迎与信任。三、对待未来的要求。健康的人对未来没有恐惧感,而且有明确的生活目标,切合实际、不断进取,有理想和事业上的追求。

社会适应良好指的是一个人的心理活动、各种行为都能适应当时环境的变化,为他人所理解,为大家所接受,行为和社会身份相符。

道德健康的标志,最主要的是不损害他人的利益来满足自己的需要;有真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为

模范的准则约束、支配自己的言行,能为人们的幸福作贡献。

符合以上四个方面的要求,是最为理想的健康,而要达到最理想的健康境界,需要作不懈的努力。

希望你能成为最健康的人。

心理健康七特征

心理健康是人才成长的先决条件。良好的心理品质是造就人才的心理基础,人才潜能的发挥,在一定意义上讲,取决于良好的心理品质。

中外科学史上有一个奇怪现象:医药专家李时珍是个三次落第的秀才;大数学家华罗庚只读过中学,还被人称为“罗呆子”;科学巨人爱因斯坦首次报考大学竟然名落孙山;爱迪生只读了3个月的书就退学了,被认为是一个不堪造就的笨孩子;进化论的创始人达尔文学生时代成绩低劣,老师和父母都认为他不会有出息。可他们后来却做出了令世人佩服的成就,这是什么原因呢?

我们可以从特尔曼的实验中找到答案。美国心理学家对800名男子进行了30年的追踪研究表明,成就最大的20%与成就最小的20%之间,最明显的差别不在于智力、学历等,而在于是否具有自信心、进取心、坚强的意志等良好的心理品质。据此,科学史上的这种奇怪现象就不难理解了。

一般来说,健康心理具有以下七大特征:

能正确认识和评价自己。这是我们对自身、对自己的所作所为的看法、观点和态度。一个健康正常的人,对自己的看法和评价是现实、客观、明确和完整的,他能把承认自己的优缺点和局限性作为提高和完善自己的起点。

自立自强。人格的正常发展要经历从幼儿时期的依靠他人到青少年和成年时期的独立自主这一过程。一个人在幼儿时期要依靠父母和他人的帮助和照顾,随着时间的推移,这种依赖性逐步减少,必须学会独立自主地思考、评价和行动。

自我发展。很多专家将自我发展视为健康心理的本质。一个人能否成功地发展其潜能,取决于促进这种发展的有利条件和阻碍这种发展的不利条件。一个心理健康的人,能主动争取发展,开发其潜能,克服不利因素,实现自我价值。

能协调个人目标和生活的意义。一个心理健康的人,能做到自我和谐,没有冲突,能将各种动力协调起来,根据价值目标和生活的意义来组织自己的生活,能克制紧张和焦虑情绪,使之不影响心理平衡。

具有建立健康积极的人际关系的能力。一个心理健康的人,善于与别人合作,既能使个人的主要需求得到满足,又对别人持积极的态度,宽容,富有同情心。

能用智慧和爱心解决生活中的各种问题。一个心理健康的人,具有采取行动解决问题的决心,并善于创造性地想出各种办法。

热爱生活。一个心理健康的人,具有协调自己与他人、大自然和整个宇宙的能力,对生活采取乐观积极的态度。

一个人的才能和他所取得的成就与他的良好的心理品质是分不开的。才能并不是与其所受过的学历成正比,在更大程度

上,取决于他所具备的坚强的自信、广泛的兴趣、炽热的感情、宽广的胸怀、顽强的意志等良好的心理品质。心理健康是现代人才的必备素质,也是时代前进的要求。心理健康是 21 世纪的呼唤,也是跨世纪人才的通行证。

未来学家曾预言,21 世纪,世界上最激烈的竞争,不是工业,不是贸易,也不是科学技术,而是人才素质的竞争,时代对人才的选择是一种严格而无声的挑剔。人才素质的基本要求是:现代化的心理素质和智能、知识、信息的合格载体,能从事现代化的创造性劳动,并自觉服务于社会进步和人类的正义文明事业。可见,21 世纪需要一专多能型人才,国际通用型人才,正义奉献型人才……但无论什么样的人都必须有良好的心理素质作为基础。由此可见,心理健康的人才已成为时代的需要。

中学生心理健康的标准

自知:对自身的相貌、体型、体质、生理特点、体能、健康状况和心理动机、兴趣、态度、情感、情绪、能力、气质、性格、品德及智慧等有比较全面的了解,能高兴地接受自己,努力发展自我,主动进行自我教育。对无法补救的生理缺陷,能安然接受,不怨天尤人,自寻烦恼。

自强:有理想,有生活目标,确信自己的存在对社会、对人民有价值、有意义。树立远大理想,为了实现理想,能给自己制定切实可行的目标。

自制:有道德和法制观念,遵守社会公德、行为规范及法令,遵守学校纪律,个人服从集体、社会,能约束自己的行为,主动改正缺点,使行为规范化、社会化。

自尊:乐于和别人交往,能和同学、老师、朋友建立良好的关系,对长辈尊敬、有礼貌;对同学信任、友爱;对儿童和残疾人同情、尊重和爱怜。

自持:情绪稳定、乐观,不为一时冲动而违反纪律,不因学习困难而焦虑。心境保持活泼、开朗、稳定、豁达,充满朝气。

自觉:完成学习任务 and 掌握知识技能不需老师和家长督促,能主动学习。不以学习为负担,自觉克服学习困难,努力争取优异成绩。

保持心理健康的秘诀

美国心理健康专家、精神医学家乔治·斯蒂芬森博士根据他多年的临床实践得出结论说,保持心理健康的首要任务是预防,即从理智上找出一些办法来解除心理上的压力。他提出了保持心理健康的十一条秘诀。

1. 坦率地交谈。找你信任的、谈得来的、头脑冷静的人交谈,把你的喜怒哀乐尽情地向他倾吐,不让内心积存任何消极不利的情绪和情感,以避免积郁成疾和因为狂怒狂喜等等的强烈刺激而引起大脑皮层的高级神经活动兴奋与抑制功能的失调。

2. 暂时地逃避。如果你遇到了紧张的刺激冲击或者遭到挫

折、困难、失败而陷入深深的自我烦恼状态,最有效的办法是不妨暂时逃避,转移注意力,经过一段时间之后,就会恢复心理上的平静,或者把心灵上的创伤填平。

3. 把思想情感转移到其他活动上。当你的情感遭到激烈震荡时,你不妨把心思放在谋求“第二职业”上,比如专心致志地写字、绘画等等,把你的苦闷、烦恼、愤怒、忧愁、焦虑转移替换掉。

4. 对人谦让。一个人如果总是好自我表现,那就会忙碌不堪。如果尝试去当配角和后台工作人员,就会感到时间充裕,享受到从紧张感里解放出来的乐趣。

5. 为别人服务。多为别人着想,多为别人服务,可以帮助你消除自己的烦恼。做好事会使你心安理得,心满意足。

6. 做一件事要善始善终。当你面临很多难题的时候,应先解决一个最容易解决的问题,有了成果就会有信心,成果越多越大,信心就会更足更强。

7. 避免超乎常态的行为。不要做力不从心的事,不要连续承担难题。把什么事都一古脑儿包揽下来,会使你招架不住,不仅大伤脑筋,而且会使你感到非常紧张、烦躁,严重时甚至会走向精神崩溃的边缘。

8. 对别人要宽容大量。不要对别人要求过甚,对别人的批评、责难要合情合理,否则会增加自己的烦恼、愤怒、焦虑等消极情绪。

9. 给对方机会。给对方一个表现自我的机会,可以避免因人际关系的紧张而造成的烦恼苦闷。

10. 自己动手。要破除依赖心理,自己动手去做。

11. 制订一份休闲计划。如果你能制订出一份既愉快又切实可行的休养生心的计划,那么在这个时间还没到来之前你的

心情会是愉快的、有盼头的。

对心理健康有利的环境

环境与人的心理有着密切的关系,它可以驱散人们的不良情绪,治疗人们心理上的创伤;同样,环境也可增强人的心理压力,使本来就抑郁不快的心理罩上更浓重的阴影。因此,近年来国外许多心理学家发出呼吁,要求全社会重视对环境的改善,认为这是保持人们心理健康的前提条件之一。那么,什么样的环境有利于人的心理健康呢?

1. 宁静恬淡的环境。现在在美国、德国、日本等一些工业发达国家的大城市里,人们经过一星期繁华都市的喧嚣嘈杂的刺激,心理上受到过多信息“轰炸”,产生了极度的疲劳和厌倦,迫切要求寻找一个宁静恬淡的环境作一次心理调节。于是一到周末,人们便驾驶小轿车或摩托车,向海边、旷野、森林、山区飞驰而去。现代城市的高速发展,成群的摩天大楼,人口的高度稠密,过多的信息,快速而紧张的生活节奏,以及由这些因素所构成的躁乱而亢奋的环境,常会造成人们异常的心理反应,这也就是伴随着社会物质文明的发展,病态的社会心理现象也随之产生的原因。

2. 空旷高远的环境。攀登过高山的人都有这样一种感觉:每当经过艰难的攀援,登上顶峰向远处眺望时,会顿觉心胸开阔,无比畅快,这就是由高远的蓝天、广阔的空间所构成的环境