

EXPLORING
PSYCHOLOGY
IN
EVERYDAY LIFE

PSYCHOLOGY

韩 菲◎编著

每一个人都需要学一点
心理学知识，因为它能使你在社会交往中
把握自己，洞悉对方；能使你在生活中减小压力，在工作中提高效率；学习一些心理学知识，
对提高生活质量，保障身心健康都是极有好处的。

心理学

自用自查全书

人在一生中会遇到各种心理问题

莎士比亚说过：
『善于领悟人生
的人，懂得如何
思考和行动，能够
从琐碎的事物中发现
闪光的契机！』而心理学
对我们生活的最大作用是，它
可以帮助我们更深刻地领悟人生，
更轻松地驾驭人生。

这不是一本
尽讲些空洞
说教或玄奥理论
的学术专著



珍藏版

心理学自查全书

BEST NEW



这是一般大众了解心理学，更好地理解人性、把握人生和全面提高自身素质的极好的参考资料。

PSYCHOLOGY

心理学

自用自查全书



韩 菲◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学自用自查全书/韩菲编著. —北京: 新世界出版社,
2009.3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0144 - 2

I. 心 ... II. 韩 ... III. 心理学 - 通俗读物
IV. B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019912 号

心理学自用自查全书

策划: 梁小玲

作者: 韩 菲

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: + 86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: + 86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: + 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0144 - 2

定价: 39.00 元



前言

一位心理学家指出：“人容易了解许多动物的习性和自然现象，却难于了解人本身。难于捉摸的是人的心理、人的需求、欲望和人的个体特征。”

在日常生活中，一个人难免会碰到种种心理难题和心理困惑。例如，恋爱问题、婚姻问题、工作问题、人际关系问题，等等；现代生活中有相当一部分人在不知不觉中让别人掌握、控制着，扮演着“心理奴隶”的角色，他们从事自己憎恶的工作，生活在不喜欢的环境里，做着违背自己意愿的事情……

随着时代的发展，我们在享受着科技进步所带来的种种益处的同时，又面临着一系列新的难题：不适应生活方式的急剧变化，新旧观念引发的矛盾冲突，无处不在的激烈竞争，人际关系的错综复杂……所有这些都给人们的内心带来很大的压力，也给人们的心理健康带来了严重的威胁。

有关资料显示，80%的人都在不同的年龄阶段，存在不同程度的异常心理或人格缺陷。大量事实表明，各种心理问题近年来都有了明显的增加——抑郁、孤独、烦恼、空虚和无聊成为现代社会中的常见现象，遭遇心理困惑、产生心理障碍的人也越来越多。如果这些人得不到及时的指导和帮助，就有可能成为严重的心理疾病患者，丧失正常工作和生活的能力，更有甚者会在心理能量积聚到某一临界点时发生“爆炸”，酿成各种令人痛心的悲剧。

人在一生中会遇到各种心理问题。我们面对人际关系方面的挫折、工作中的逆境，被压力挤得透不过气来，感到异常烦闷无从排解的时候，不一定非找心理医师治疗不可；更简便易行的办法是通过阅读实用心理学方面的书籍，了解相关的知识，进行自我调节。《心理学自用自查全书》就是基于这种认识而专门为普通人编著的、适合不同年龄和阶层的人阅读的科普读物。





前

言

这不是一本尽讲些空洞说教或玄奥理论的学术专著，也不是涵盖大量专业词汇和解释各种心理现象的教科书；它坚持通俗性和实用性的基本原则，以贴近生活、深入实践为鲜明特色，关注的是一些你马上可以用在生活中、工作上、人际关系上的基本原则和简明方法。它是一般大众了解心理学，更好地理解人性、把握人生和全面提高自身素质的极好的参考资料。





目 录

第一章 日常生活中每个人都应了解的心理学常识

19 世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议每个人都应了解心理学基础，因为“人类活动的全部可能性的概要，均在心理学中从因到果地陈述了”。心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解，有助于亲情关系的加深，人际关系的调整，上下级关系的理顺；使我们无论是维护身心健康，还是积极发展自我，赢得更和谐的人际关系，更高效地工作都会得心应手，终身受益。

什么是个性心理特征	(3)
心理活动倾向性如何体现一个人的个性	(5)
成功者的成就动机有什么意义	(7)
为什么自我奖赏能提升我们做事的动力和效率	(9)
心理暗示能怎样左右我们的心情	(11)
最后给人留下的印象特别深刻	(14)
在生活中如何运用跨栏定理	(15)
为什么要用较多的时间为一次工作制订计划	(16)
在生活中我们不能忽视或轻视直觉的作用	(18)
用心理暗示技术可以有效地解决生活中的难题	(20)
为什么说良好的情绪是一种最有助于健康的力量	(22)
该如何端正对心理异常的认知态度	(24)
区别正常心理和异常心理的标准是什么	(26)





从健康状态到心理疾病状态的四个等级	(28)
异常心理的一般表现是什么	(33)
如何发展健康的心理以消除精神疾病的困扰	(35)
出现了什么征兆应该去看心理医生	(36)
长期持续的高压状态会损害我们的身心健康	(39)
为什么说实际上压力源自内心	(41)
如何适当、适时、适地地宣泄以舒缓压力	(44)
工作生活中感到身心疲劳该如何调节	(45)
为什么我们感觉不到快乐	(48)
怎样努力去营造良好的内心环境	(50)
心理素质自测自查	(54)

第二章 不同年龄人群的心理健康要点

根据世界卫生组织提出的健康新概念,“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。”然而,据调查,80%的人都在不同的年龄阶段,存在不同程度的异常心理或人格缺陷。因此,不同年龄的人群都需要了解自身的心理特征和心理保健要点,并采取积极有效的措施,努力进行自发缓解,避免出现各种心理问题。

青少年的心理特点是什么	(61)
青少年常见的心理问题有哪些	(62)
青春期青少年的常见的心理矛盾有哪些	(65)
如何克服感觉自己“长相不美”的自卑心理	(70)
怎样才能避免网络对青少年的消极影响	(71)
大学生要努力克服哪些常见的人格和心理障碍	(75)
大学生应如何把主要精力投身到学习中去	(82)
人过 30 该如何克服年龄恐惧症	(85)
中年人的心理特征是什么	(87)





如何正确对待中年期的心理卫生问题	(90)
中年人应该如何摆脱心理危机	(95)
怎样摆脱更年期不正常的心理状态	(98)
老年人有哪些独特的心理特征	(100)
怎样排除心理干扰, 真正地实现老有所乐	(103)

第三章 与别人和谐相处应掌握的心理学知识

英国哲学家培根曾说过:“得不到友谊的人,将是终身的孤独者……除了一个知心挚友以外,却没有任何一种药物是可以疏通心灵之郁闷的。”心理学家指出,对于一个情绪低落的人来说,增加社会交往,可以让他重新振作;和谐的人际关系,能够给人归属感,使人避免产生孤独感、无助感等,能够促使人格向着更加健全的方向发展。现代人越来越深刻地认识到,人际关系的数量和质量,在很大程度上决定了人的快乐幸福,甚至健康。因此,学习和掌握一些人际交往的心理学知识,努力与别人建立和保持和谐的人际关系是非常有意义的。

交往对人的心理健康有什么重要的作用	(107)
怎样克服社交恐惧症	(108)
如何战胜羞怯心理, 轻松潇洒地进行交往	(111)
怎样改变有碍于和谐的人际关系的不合群性格	(113)
为什么人人都渴望被尊重、被认同	(115)
在与人交往中如何努力避免偏见	(117)
在人际交往中需要克服哪些病态心理	(121)
如何克服人际交往中的悲观心理	(124)
在为人处世方面如何表现出性格的灵活性	(126)
如何避免过分依赖和过分独立的心理	(128)
怎样努力给别人留下良好的第一印象	(130)
在感到胆怯或自卑时怎样为自己壮胆	(131)





怎样从眼神看透对方的心思	(134)
在交际中怎样巧妙运用自己的眼睛和眼神	(139)
如何从谈话中探知对方的内心世界	(141)
男性在与女性交往的时候应特别避免哪些错误	(143)
怎样有效增强说服别人的能力	(146)
测试一下与人交往时你是哪类人	(148)

第四章 成功地进行恋爱应掌握的心理学知识

心理学认为，恋爱是日常生活中常规日益紧密的联系及不断加深的相互依赖。也许你会觉得感情这东西玄妙莫测，根本无法把握，可事实不是这样的。虽然感情确实非常复杂，但人类共有的心理机制决定了爱情中同样有共通的原则。爱情不仅受社会、思想、伦理等因素影响，也受许多复杂心理因素的制约。把握好爱情中的心理问题，将能够帮我们解析恋爱中的种种疑虑，及时调整自己的不当思想和行为，使爱情更加甜蜜、美满。

怎样判断自己是不是爱上了一个人	(153)
异性之间的相互吸引力心理规则有哪些	(154)
男性身体的哪几个部分最能吸引女性	(156)
在择偶时如何避免和控制心理错觉	(158)
初恋几周内应把握哪些心理学的规律	(160)
如何真正读懂女人口是心非的心理	(162)
怎样真正读懂女人对你的心意	(164)
女性该如何看透男人的缺点	(165)
女人该如何捕捉男人传达给你的爱情信号	(167)
女人该如何从相反的方向去考虑和判断男人	(170)
在你心仪的女子面前如何逐步展开攻势	(172)
恋爱的男女彼此之间如何保持吸引力	(174)
怎样才能知道你和男友是否可以继续相处	(176)





男友决定与你分手的征兆有哪些	(178)
女友决定离开你的信号有哪些	(180)
如何努力减轻因失恋而带来的痛苦	(182)

第五章 呵护美满婚姻须掌握的心理学知识

几乎每个已婚的人都希望在亲密的婚恋关系中,持续获得愉快的感觉。然而,由于男女对长期亲密关系的认知差异,表达沟通方式的不同,常常会造成夫妻感情的困扰和婚姻的不睦。要建立良好的爱情关系,要保持情感上的融洽,就要学习一些心理学知识,了解彼此的心理和行为差异,调整好心理态度,适当自我表达,努力绕开各种可能威胁彼此感情的暗礁,妥善处理各种矛盾,保持婚姻的情趣和活力。

为什么会觉得相爱容易相处难	(187)
女人如何采取正确的措施维护和谐的婚姻	(189)
怎样把爱通过确切的形式表达出来	(193)
维护和谐婚姻必须考虑对方的哪些心理需要	(195)
男人沉默的真正意思究竟是什么	(196)
怎样给老婆送礼才能取得满意的效果	(200)
如何认识和克服影响夫妻不和的心理因素	(201)
为了促成夫妻间互补该如何进行自我调节	(204)
女性怎样增强自己的吸引力才能把丈夫迷住	(207)
为什么争吵后男方很快地道歉并不能真正地解决问题	(210)
为了不伤害夫妻感情如何进行更艺术的吵架	(212)
如何努力避开婚姻中的4个危险期	(215)
怎样才能让夫妻间的交流畅通无阻	(216)
如何把夫妻间的矛盾解决在萌芽状态	(218)





第六章 成功地求职必备的心理学知识

俗话说：“好的开始是成功的一半。”欲获得成功的人生，在很大程度上，须从正确地选择职业开始。把握住每一个关键的环节，积极而成功地推销自我，才能找到理想的工作。择业方法固然很多，运用一些方法和窍门常能达到出奇制胜的效果，但是在具体的求职活动中，还是有些心理学方面是需要特别注意的。如果忽视这些窍门，我们恐怕很容易在择业上磕磕碰碰，甚至跌倒下去再也起不来；反之，如果注意和留心遵循这些技巧，我们在求职的过程中会方便许多，自如许多。

造成现代大学生就业难的主要因素有哪些	(223)
为什么年轻人要构建明确而合理的职业意识	(225)
选择职业的时候如何考虑自己的个性	(226)
怎样才能打破传统的求职观念	(228)
高学历者如何避免“高不成，低不就”	(231)
年轻人成才必须具备什么样的心理素质	(233)
年轻人如何避免选择错误的职业	(235)
面试时怎样才能考官面前树立良好的形象	(238)
求职者如何从面试官的角度去思考和准备	(242)
怎样得体地应对不太友善的面试官	(244)
年轻人必须摒弃哪些不利于求职的想法	(249)
应该怎样处理自我职业设计与现实的矛盾	(253)

第七章 纵横职场应掌握的心理学知识

一个人要工作得舒心，又要过得很自在，不仅需要努力，也是需要讲求策略，用对方法。大部分的人都因为不懂得在工作中该如何表现，以致造成人际关系紧张，到退休的时候在职场仍是毫无建树。每个职场中人都希望赢得上司的青睐和同事的好感，以赢得更





多的机会。假若你觉得自己 在某一个单位内工作一直不顺心，那么，十有八九是因为你没有抱持正确的工作态度，根本不了解你那些朝夕相处的上司和同事们，更不懂得如何去与性格不同的人周旋和打交道。为了避免这种被动局面，最好从学习一些心理学方面的知识，从内到外地改变自我开始。	
初入职场的新人如何平稳度过工作浮躁期	(259)
年轻人如何尽快适应职业工作	(262)
为树立良好的职业形象在穿着打扮方面应注意什么	(263)
在职场如何努力引起别人的关注	(266)
职场中人自检人际关系应考虑的几个问题	(268)
怎样努力形成与上司互动默契的人际关系	(270)
如何读懂上司和同事所表达的弦外之音	(274)
如何判断上司的不寻常的举动和自己的失宠信号	(276)
如何与不同的同事进行融洽的交谈	(278)
在职场交际中如何避免失言	(283)
在工作中怎样保持激情和愉快	(286)
怎样才能更轻松愉快地去工作	(290)
如何从心理上跨越工作中遇到的障碍	(292)
哪些小技巧适合在办公室随时减压	(293)
在激烈的竞争中如何保持健康的心理	(294)
怎样把拥有良好的人际关系和减轻工作压力统一起来	(296)
如何评估自己是不是有必要换一份工作	(300)
如果不能选择更喜欢的工作，如何尽力喜欢眼前的工作	(302)



日常生活中每个人都应了解的心理学常识

19世纪德国著名心理学家、科学教育学的奠基人约翰·弗里德里希·赫尔巴特建议每个人都应了解心理学基础，因为“人类活动的全部可能性的概要，均在心理学中从因到果地陈述了”。心理学常识是我们每个人都应了解的基本知识，对个性心理特征、心理活动对肌体的影响等方面的了解，有助于亲情关系的加深，人际关系的调整，上下级关系的理顺；使我们无论是维护身心健康，还是积极发展自我，赢得更和谐的人际关系，更高效地工作都会得心应手，终身受益。



什么是个性心理特征

所谓个性心理特征，就是个体在其心理活动中经常地、稳定地表现出来的特征，这主要是人的能力、气质和性格。

能力是制约人们完成某种活动的质量和数量水平的个性心理特征。一般说来，人人都有一般能力，但不一定都有特殊能力。智力就是指的一般能力；人的智力正是由各种能力构成的。

“性格”一词来自希腊语，原意是特征、特性、属性。它是个性当中最突出的方面。今天我们理解的性格，乃是一个人在社会实践活动中所形成的对人、对事、对自己的稳固态度，以及与之相适应的习惯化了的行为方式。比如，有的人工作勤勤恳恳，赤胆忠心；有的人则飘飘浮浮，敷衍了事；有的人待人接物慷慨，热情；有的则吝啬，冷淡；在对自己的态度方面，有的谦虚，有的高傲，有的勤勉，有的懒惰。所有这些都是人们不同的性格特征。

气质这个概念最早是由古希腊医生希波克拉底提出来的，后来罗马医生盖伦作了整理。他们认为人有四种体液——血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。这四种体液在每个体内所占比例不同，从而确定了胆汁质（黄胆汁占优势）、多血质（血液占优势）、黏液质（黏液占优势）、抑郁质（黑胆汁占优势）四种气质类型。其典型心理特征如下：

胆汁质的人是以情感发生的迅速、强烈，持久动作的发生也是迅速、强烈、有力为特征的。属于这一类型的人都热情，直爽，精力旺盛，脾气急躁，心境变化剧烈，易动感情，具有外倾性。





多血质的人是以情感发生迅速、微弱、易变，动作发生也迅速、敏捷、易变为特征的。偏于这一类型的人，大都活泼好动，敏感，反应速度快，热情，喜与人交往，注意力易转移，志趣易变，具有外倾性。

黏液质的人是以情感发生缓慢、内涵、平静，动作迟缓、稳重易于抑制为特征。偏于这一类型的人大都安静，稳重，反应缓慢，情感不易外露，沉默寡言，善于忍耐，注意力不易转移，具有内倾性。

抑郁质的人是以情感体验深而持久、动作迟缓无力为特征的。属于这一类型的人大都反应迟缓，善于觉察他人不易觉察的秋毫细末，具有内倾性。

下面的这个故事就生动地说明了不同气质的人在心理活动特征方面的差异。

春光明媚，四个好朋友相约一道出游。正当他们驾车在公路上飞驰，A突然发现路边长满了鲜艳的白菊花，她立即惊叫起来：“快看，快看哪，那些花多漂亮啊！”

B缓缓转头，顺着她手指的方向望过去，目光却落在其中的一小片杂草上：“啊，是的，不过你看看那杂草。”A不解地对B说：“为什么你不欣赏花，而偏偏盯着这一点点杂草？”

C情绪兴奋地插话说：“我建议我们现在一起下去，不用多少时间，就可以把这片杂草拔掉，这样不就更完美了吗？”说完他就跳下了车，直奔杂草而去。

A和B都跟着他跳下车，准备去拔草，D却坐在车上不动。A喊她下车，她慢条斯理地说：“为什么要把草除掉呢？没有草的衬托，怎么能显现出花的美丽呢？事实上在我眼里，公路边长草也好，长花也好，感觉没什么不同啊。”

以上故事中的四个人，他们对同一片场景体验的差异，正体现了他们具有不同类型的心理活动特征。

A属于“多血质”的气质类型，俗称“活泼型”。具备这种心理活动特征的人乐观、开朗、善交际，出现在他们眼中的世界总是美好的、可爱的、





安全的。

B属于“抑郁质”的气质类型，俗称“完美型”。具备这种心理活动特征的人严肃、认真、重秩序，出现在他们眼中的世界总是充满了不确定不完美，因而也是欠安全的。

C属于“胆汁质”的气质类型，俗称“力量型”。具备这种心理活动特征的人热烈、进取、易冲动，他们的世界观和价值取向是“付诸行动”和“自我永远正确”。

D属于“黏液质”的气质类型，俗称“和平型”。具备这种心理活动特征的人温和、含蓄、擅自控。他们的生活准则是顺其自然，得过且过。

现代心理学中关于心理活动范畴的流行看法一直是知、情、意的三分法。其基本主张是把心理活动分为三类：一是认识活动，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象，而把注意看做是伴随认识活动的心理特征；二是情绪过程，指人对客观事物的态度，如满意、喜爱、恐惧、愤怒等；三是意志活动，即人的欲求、愿望，或人在下定决心、克服困难以求达到目的时的心理活动。这三种心理活动不是彼此孤立的，而是相互联系的过程。

识别和体验不同类型的心理活动特征，是尊重、理解、接纳他人的基础。它不仅可以帮助我们认识一个人心理困扰形成的深层原因，而且可以帮助我们更好地融洽包括婚姻、亲子、朋友在内的各种人际关系。



心理活动倾向性如何体现一个人的个性

人对周围客观事物都有一定的意识倾向，使它趋向于某种事物，从而了解它、认识它和掌握它。这种意识倾向就是个性倾向性。个性倾向性是决定一个人的态度和积极性的动力系统，是个性结构中较活跃的因素。它制约着人们所有心理活动，表现出个性的积极性；它贯穿在人的一切行动

