

真诚，有时会使你的利益受到损害。
虚伪，有时会使你占到便宜。即便如



即使如此，你的心灵深处会是宁静的。
此，你的心灵深处会是不安的。

Goals determine what you're going to be. — KARNEGIE

立足现代人的心理现状，做自己的**心理医生**

最佳心理健康诊疗方法

经典励志丛书

GAIBIANXINLING
DEFANGFA

改变心灵的方法

刘恩宝◎编著

ALL FOR ONE, ONE FOR ALL

Every life is a boat and the ideal is its sail

内蒙古人民出版社

经典励志丛书

改变心灵的方法

刘恩宝 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变心灵的方法/刘恩宝编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(经典励志丛书)

ISBN 978 -7 -204 -10043 -9

I. 改… II. 刘… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 070596 号

经典励志丛书

编 者	刘恩宝
责任编辑	吴日珊
封面设计	北京汇智泉
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	北京燕旭开拓印务有限公司
开 本	890 × 1260 1/32
印 张	70
字 数	2000 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—3000 套
书 号	ISBN 978 -7 -204 -10043 -9/Z · 527
定 价	200.00 元(全 10 册)



前言

生活是门艺术,也是一门学问。无论你是什么性别、种族、年龄或是什么职业,人生无不在追求着属于自己的幸福。幸福是极大的物质满足和精神满足的综合体,其中更重要的、更高层次的即是人的精神满足。

然而,在现实生活中,追求幸福的人是否都能得到属于自己的幸福了呢?要过高质量的生活,并不是靠享用不尽的物质财富,不是炙手可热的权势地位,最关键的还是是要有健康:包括健康的身体和健康的心理。世界卫生组织早就提出健康的定义是:“健康不仅是没有疾病和衰弱,而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”

人们常说,健康一个人一生中最重要的财富,身体是生命的本钱,是一切幸福的承载和享受基础。健康的身体我们容易理解,健康的心理也是非常重要的。

心理专家认为:“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲,心理卫生比生理卫生显得更为重要。”在现实生活中,每一个人都不同的责任,扮演着各种角色。面对飞速发展变化的社会,复杂的人际关系,紧张的时代竞争……每个人都在不同程度会承受来自各方的精神压力,这些压力假如得不到缓解,就容易引发各种心理疾病。因此,心理保健的必要性日益受到重视。

我们认为,一般的心理问题,当事人可以通过自我调节来缓解和逐渐排除。放松压力,调整心态,把握情绪,你是可以重新获得如阳光般灿烂的心情的。在这里我们要告诉读者朋友,面对“心病”,关键是靠自己,你如何去认识它,并以正确的心态去对待它。阅读本书后,你可以掌握一定的心理科学知识,正确认识心理问题出现的原因;提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助;运用心理学方面的知识获得事业的成功。对于一些常见的、心理问题较为轻的情况,每个人都可以



战胜自己,成为自己的“心理医生”。同时,本书还介绍了相关专业的心理学知识,相关各种心理疾病的最新治疗方法与治疗案例等,为读者提升自己对心理疾病的认识,提高对心理科学的深入了解起到有益的补充。

幸福源于奋斗,高质量的生活得之于人的心理健康,有了健康的心理,你的人生才能更精彩。

编 者

目录

contents

第一章 心理学基础知识简介

心理学的概念	(1)
现代心理学	(2)
心理学的分类	(3)

第二章 积极的人生更需要健康的心理做动力

健康的心身关乎美好的未来	(9)
树立正确的健康观念	(10)
心态决定健康	(13)
情绪与健康	(14)
心理免疫保障健康长寿	(15)
学会平衡自己的情绪	(18)
如何让自己更自信	(19)

第三章 好心态要能自己把握

什么叫人际交往的心理需求	(20)
健康人生离不开交际活动	(21)
乐观舒畅会更健康	(22)
笑一笑十年少,今天你笑了吗?	(23)
让幽默与健康同行	(24)
如何提升你的心理免疫力	(25)
好身体来自好心态	(27)
心理健康的克星:狂妄与无知	(29)



幸福也不能勉强	(30)
不要盲目和别人攀比	(32)
内省是净化心灵的手段	(33)
谦逊的好处	(35)
盛名之下无完肤	(36)
抛开自责	(39)
“希望”给我们带来幸福	(41)
一个人的一言一行透露出许多心理讯息	(43)
树立良好处事心态	(46)

第四章 清除心理垃圾,拥有快乐人生

为了健康,摆脱你的消沉情绪	(47)
心理问题也会病从口入	(49)
心灵阴影,如何解决	(50)
“累”是一种难求的快乐	(51)
快乐就是——自己让自己快乐	(53)
如何迅速摆脱困境实用方法	(54)
吃亏是福	(55)
幸不幸福只在一念间	(56)
怎样解脱烦恼	(57)
烦恼也能变成快乐	(57)
让报复心一去不复返	(58)

第五章 活出自己,做情绪的主人

做自己想做的事,做自己想做的事	(60)
穿透灵魂的微笑	(61)
走自己的路,让别人说去吧	(61)
宽容,难得的人生佳境	(65)
仁者爱人	(66)
你知道吗,豁达才会赢得拥戴	(67)
把理想的人生目标锁定“知足”	(68)



热爱自己所选择的工作岗位	(70)
活出你精彩的人生	(71)
不对自己的明天失望	(72)
生活中的眼泪	(72)
永远向前看	(73)

第六章 领导心理健康与管理法则

领导心理学法则	(74)
给下属找点轻松感觉	(75)
让你的下属尊敬你	(77)
给员工满足感	(78)
如何化解员工的抗拒心理	(81)
创造热情而积极的工作氛围	(85)
言谈、举止是心理的根本反映	(86)

第七章 真爱诚信,人生才更精彩

学会珍惜	(90)
人一生只需做好一件事	(91)
举善:情感世界的灯塔	(92)
磨难,上天赐予强者的神器	(93)
胜在多想一步	(95)
最好的赠予是雪中送炭	(96)
真情:人世间不落的太阳	(97)
检验人心的试金石	(99)
勤于考察,才能了解人	(101)
珍惜生命中的每一个人	(102)

第八章 职场心理

竞争须具备良好的心理状态	(104)
玩好心理学 职场通吃	(105)
职场妙用“心理效应”	(109)



得罪上司后的几种对策·····	(111)
职场新人须知十大职场潜规则·····	(112)
成功者后来失败的原因·····	(118)
切莫频繁跳槽·····	(119)
倒霉职员十个致命错误·····	(120)
工作中八类人最容易被淘汰·····	(121)
职场共赢的七大法则·····	(123)
看看你是不是职场“变态族”·····	(131)
职场好人缘的修炼之道·····	(133)
消除厌职情绪五法·····	(135)
何做个职场聪明人·····	(136)
求职者易犯的六个错误·····	(137)
办公室异性同事应保持的距离·····	(138)
应聘失败后的心理调节·····	(140)

第九章 两性心理话题

创建和谐家庭环境·····	(141)
恋爱中如何保持你的神秘感·····	(143)
婚姻常见心理差距·····	(144)
婚外恋危害家庭·····	(147)
纠正种种错误观念·····	(148)
怎样度过婚后“危险期”?·····	(150)
情感危机可以修复·····	(152)
理智成就爱情经典·····	(152)
平等要靠友爱互信·····	(153)
婚姻不信金钱·····	(153)
学会在心理去适应婚姻·····	(154)

第十章 摆脱日常有毒的心理

心理障碍的分类·····	(155)
谈嫉妒心理·····	(157)



忧郁·····	(159)
恐惧·····	(161)
焦虑·····	(162)
逆反心理·····	(163)
如何克服犹豫不决的心理·····	(164)
冲动的心理·····	(165)
关于自负心理·····	(166)

第十一章 走出性心理障碍的阴影

问世间情为何物·····	(169)
热恋需要心理距离·····	(170)
回忆甜美·····	(171)
婚外迷情——无言的痛·····	(173)
女人要对自己好一点·····	(174)
创造良好的夫妻感情·····	(176)
如何解开性冷淡的心理成因·····	(178)
孕后性生活注意·····	(179)
谈谈性厌恶·····	(180)

第十二章 战胜心瘾之魔,战胜酒瘾

酗酒的危害·····	(183)
如何有效戒除赌瘾·····	(184)
战胜购物瘾·····	(185)
战胜网瘾·····	(187)
战胜毒瘾·····	(190)
怎样克服疑心病·····	(192)
怎么克服洁癖·····	(196)

第十三章 人生不同阶段典型的心理问题与调适

儿童常见的心理问题与健康调适·····	(197)
青少年常见心理问题·····	(203)



成年人心理问题与健康·····	(206)
浅谈中年人心理问题·····	(209)
更年期心理问题不容忽视·····	(210)
心理因素是影响老人健康的主要因素·····	(212)



第一章 心理学基础知识简介



心理学的概念

心理学是研究心理现象发生发展特点与规律的一门科学。心理现象主要分为心理过程和个性心理两个方面。其中心理过程包括诸如感知、记忆、思维等认识过程、情绪情感过程和意志过程；个性心理包括个性心理倾向性和能力、气质、性格等特征。

心理学的研究范围包括个体的和群体的、正常的和异常的心理特点与规律。

现代心理学创建于19世纪末的德国,100多年来心理学成为当代科学中发展最迅速的学科之一。由于心理现象十分复杂,目前已形成了不同的理论来解释心理活动。近几十年来,心理学的基础理论研究和应用研究均日益受到重视,它的研究领域更为精细,并具有更多的跨学科和多学科性质,心理学和一些邻近学科的交叉重叠,相互渗透,促进了彼此的发展。

中国古代有着丰富的心理学思想,但科学的心理学研究开始于本世纪初。1949年以前,主要受西方心理学的影响。1949年以后,提出在辩证唯物主义指导下建立中国的心理学。50年代,中国心理学界曾学习前苏联的心理学和巴甫洛夫学说。在普通心理学、生理心理学、儿童心理学、教育心理学和劳动心理学等方面进行了研究工作,取得了成绩。在文化大革命期间,心理学受到了批判而被取消。70年代末心理学得到恢复。在我国改革开放的新形势下,中国心理学开展了广泛的国际学术交流,中国心理学家进入了各种国际心理学组织的领导机构,吸收各国的先进心理学思想、方法和技术,结合中国国情进行学术研究,使中国心理学事业



取得了较大的发展。现在,我国有中国科学院心理学研究所,在 20 余所大学建立了心理学系、心理学研究所或心理学专业,招收本科生和研究生。

心理学兼有自然科学和社会科学的性质,它与许多学科有着密切的联系。一方面,它与生命学科结合,探讨心理活动的生物学基础。同时,它伸展到技术学科领域,与信息科学等相联系,促进了认知科学的发展。另一方面,心理学与社会科学结合。研究社会生活中各个领域所发生的心理现象,促进社会的发展和人民群众生活质量的提高。心理学与教育学科的结合尤为紧密,心理学是教育学的一门基础理论学科,它为教育理论和教育实践,为培养人和教育人。为开发智力资源提供科学的理论依据。

心理学的研究范围相当广阔,其研究领域可以分为基础研究和应用研究。一般来说,普通心理学,生物心理学,发展心理学等属于基础研究范围。

现代心理学

1879 年,德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,心理学从此宣告脱离哲学而成为独立的科学。冯特是一位哲学家兼生理学家,他的心理学实验室主要研究感知觉心理过程,所用的主要是生理学的实验技术,因此他称自己的这种研究为“生理心理学”,也称为“实验心理学”。

现代心理学经历了一百多年的历史。在这期间关于心理学研究对象的讨论有过几次大的反复。最初,冯特认为心理学是研究人的直接经验或意识的科学,复杂的心理活动是由简单的单元构成的,心理学的任务就是把心理活动分解为一些心理元素。

这种看法肯定受到当时化学发展的影响。化学采取了分析的方法,化学元素才不断被发现。正因为如此,后人才把冯特的心理学体系称作元素心理学或构造心理学。

冯特所创立的心理学只兴盛了三、四十年就遇到困难。问题出现在



“心理学是研究意识的科学”这个定义上。因为要承认这个定义,首先就要求承认意识的存在,但是,这不是心理学界所有的人都能同意的。1913年美国心理学家华生首先向冯特的心理学提出挑战。

华生指出,心理学假如要成为一门科学,能和自然科学其他学科处于平等地位,就必须来一场彻底的革命,就要放弃意识作为心理学的研究对象。华生坚持认为意识是主观的东西,谁也看不见、摸不到,更不能放到试管里去化验,这样虚渺的东西决不能成为科学的研究对象。

他认为科学的心理学要建立在可以客观观察的事物上面。人和动物的行为是可以客观观察的,因而行为才是心理学研究的对象。心理学是研究行为的科学,它要探讨一个使有机体发生了什么,在什么环境下产生了什么行为。至于头脑内部发生的过程,由于只能推测,不能肯定,因此不必给予理会。华生在心理学界掀起了一场影响深远的行为主义运动。

在心理学的发展上,前苏联的心理学同以美国为代表的西方心理学是有区别的。直接影响了新中国成立以后我国以及一些东欧国家的心理学学术的是:谢切诺夫以大脑的反射为心理学的基本概念。别赫捷列夫写了《反射学》一书。接着,巴甫洛夫专门研究了条件反射。他的条件反射学说促进了美国行为主义的兴起。巴甫洛夫学说对苏联心理学产生了巨大的影响,成为其理论基础之一。

心理学的分类

现代心理学的发展,在理论上已形成了基本的、作为一门科学的独立体系。在应用上与社会各实践领域建立了广泛的联系,从而形成许多分支学科,体现了独立的在科学体系上的分类。但是现代的心理学是不完善和带有主观的成分,真正客观科学的人类心理学将在东方诞生,因为心理学主要应用于社会而只有东方人口稠密的国家才更具有代表性。中国在学习应用西方心理学结合本土社会学更有发展人类心理学的可能性。

普通心理学:

普通心理学是研究正常成人的心理过程和个性心理特征的一般规律的学科,是心理学最基本、最重要的基础研究。普通心理学研究心理过程



的发生发展和个性心理特征形成的最一般的理论和规律,建立心理学研究最一般的方法论原则和具体的方法。普通心理学既包括过去研究中已经定论的、为科学实践所证实并为科学家所公认的理论 and 规律,也包括虽不一定为大家所公认,但却有重大影响的学派的理论和学说,还包括处于科学发展前沿的新成果和新发现。因此,普通心理学的内容不是一成不变的。在它已形成的理论体系上,不断地充实着新的内容。特别由于心理学尚属一门年轻的科学,这一点尤为重要。

在普通心理学的范围内,按照心理活动的基本过程和个性心理特征,还可分为感觉(视觉、听觉、触摸觉、运动觉、嗅觉觉等)心理学、知觉心理学、记忆心理学、注意心理学、思维心理学、言语心理学、情绪心理学、动机心理学、智能心理学、气质心理学、人格心理学等分支基础学科。

生理心理学:

生理心理学是从人体生理和神经生理、神经解剖、神经生物化学等方面进行关于心理的生理基础和机制研究的学科,是心理学基础研究的重要组成部分。生理心理学在现代脑科学研究成果和现代技术方法的基础上,揭示各种心理现象在脑的解剖部位及脑功能上发生的规律。生理心理学还包括神经心理学、心理生物学、动物心理学等分支学科。

社会心理学:

社会心理学是研究个体在特定社会、群体条件下,心理、动机、人际关系发生发展及其规律的学科。社会心理学着重探讨个体社会化的条件和规律,个体的社会动机与态度的形成,人际关系和群体心理的形成与影响等方面的一般规律。社会心理学包括民族心理学、家庭心理学等分支学科。

变态心理学:

它研究人的心理与行为的异常,包括认知活动、情感活动、动机和意志行为活动、智力和人格特征等方面的异常表现。所以,也可以说,变态心理学是研究和揭示心理异常现象的发生、发展和变化规律的一门科学。

研究病人的异常心理或病态行为的医学心理学分支。又称病理心理学,它用心理学原理和方法研究异常心理或病态行为的表现形式、发生原因和机制及其发展规律,探讨鉴别评定的方法及矫治与预防的措施。变态心理有多种表现形式。按心理过程或症状,可分为感觉障碍、知觉障



碍、注意障碍、记忆障碍、思维障碍、情感障碍、意志障碍、行为障碍、意识障碍、智力障碍、人格障碍等。按临床精神疾病的表现或症状可分为神经症性障碍、精神病性障碍、人格障碍、药物和酒精依赖、性变态、心理生理障碍、适应障碍、儿童行为障碍、智力落后等。

评定心理现象是否异常,一般需从3方面考察:①从统计学方面考察。处于群体中常态曲线两个极端的个体属于异常。②从个人生活史考察。常把个体当前的心理活动与以往的加以对比,看是否有异于寻常的改变。③从社会适应状况考察。可根据个体社会适应能力缺陷的程度,分析其是否属于异常。此外,在评定心理现象是否异常时,不可忽略参考社会文化背景等方面的资料。

对变态心理的矫治,可区分为心理治疗和躯体治疗两大类。心理治疗如言语和非言语的心理疗法、催眠疗法、暗示疗法、行为疗法等。躯体治疗包括精神药物治疗、物理治疗、心理生理治疗和外科治疗等。此外,采用一些综合性疗法也可取得显著效果。预防是变态心理学中的一个重要课题。由于变态心理发生的原因十分复杂,因而需要各个方面采取综合性的预防措施才能奏效。

变态心理学是研究病人的异常心理或病态行为的医学心理学分支,又称病理心理学。它用心理学原理和方法研究异常心理或病态行为的表现形式、发生原因和机制及其发展规律,探讨鉴别评定的方法及矫治与预防的措施。

发展心理学:

发展心理学是研究个体心理发展规律的学科。

发展中的个体,无论处于发展的哪一阶段之中,他们的心理发展既包括心理的各个过程及各个特征,又分别有着主要的发展方面和主要的矛盾。在全面发展的基础上,每一阶段主要矛盾得到解决,即将向下一阶段过渡。发展心理学就要研究个体心理发展各个阶段各方面的矛盾与变化。发展心理学可分为婴儿心理学、幼儿心理学、学龄儿童心理学、少年心理学、老年心理学等分支学科。发展心理学既是心理学理论体系的重要组成部分,又是对发展中的人进行教育、教养的理论根据。

教育心理学:

教育心理学是研究学校教育和教学过程中学生的心理活动规律的学



科。它主要涉及掌握各科知识和各种技能的心理活动特点及规律,研究智能的发展与智力测定方法,影响教学过程的心理因素、道德品质与行为习惯的形成规律,以及家庭、学校、团体、社会意识形态等对学生的影响。教育心理学涉及的范围很广,它可包括德育心理、学习心理、学科心理、智力缺陷与补偿、智力测量与教师心理等分支。

劳动心理学:

劳动心理学研究人在劳动过程中所需的心理能力和心理品质,研究操作程序、操作条件与操作者的心理特点适应等问题。劳动心理学可包括工程心理学与工业心理学。工程心理学主要研究在生产高度机械化和自动化条件下人与机器的相互作用问题。工业心理学研究生产者选拔和操作合理化等问题。

文艺心理学:

文艺心理学在各种艺术领域有不同的研究对象。对于绘画艺术,着重研究光感觉、视光学、视知觉的规律,如光觉与色觉的感受性,视知觉的参照、透视规律。对于音乐艺术,着重研究发音和听觉特性,如发声机制及发声规律,听觉的音高、音强、音色、节奏感和旋律感。对于舞台艺术体现的是完整的人物角色,需研究个性的全面特征、情绪体验和表现、人格结构和行为;探讨各类角色的典型特征并在舞台上再现的规律。艺术心理学还要研究艺术家独特的心理素质,如形象思维能力、情绪情感体验特征等。人的艺术特长属于特殊才能,不是人人所具备的。因此,对艺术工作者的心理特长、个性差异的鉴别及测量方法的制订,是重要的研究方面。

体育运动心理学:

体育运动心理学研究体育活动和竞赛活动所涉及的心理特点。在一般的体育运动中,研究各种体育运动所涉及的骨骼肌肉系统的解剖特点和器官活动的灵敏度与感受性以及受意识支配的能力,研究运动技能和技巧形成的一般规律。在运动竞赛中,研究竞赛条件下应具备的情绪特征、意志品质和人格特点,竞赛中的动机水平、情绪状态对运动技能发生的影响。在运动员选拔方面,心理选拔和测量方法的制订也是重要的研究领域。