

★ ★ ★ ★ ★ Psychology ★ ★ ★ ★ ★

郭生明◎编著

当你情绪低落时，当你感到痛苦时，当你灰心丧气时，当你热情衰退之时，你想寻找智慧，你想找到忠告，你需要指导，那么你就必须付诸行动，向你信任的人说出自己的烦恼，找到一切可能的帮助。

# 每天学点 心理学



需要的满足和满足需要的行为方式，  
直接关系到人的身心健康。

Meitian Xuedian Xinlixue

中国商业出版社

Psychology

Psychology is the scientific study of behavior and the mind. It is the study of how the brain, mind, and behavior interact. Psychology is a broad field that includes many different areas of research, such as cognitive psychology, developmental psychology, and social psychology.

# 每天学点 心理学



MEITIAN XUECHIAN XINLIXUE

MEITIAN XUECHIAN XINLIXUE

Meitian Xuechian Xinlixue

# 每天学点 心理学

郭生明◎编著



中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

每天学点心理学 / 郭生明编著. —北京: 中国商业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5044-6635-8

I. 每… II. 郭… 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 169820 号

**责任编辑: 黄卫红**

**中国商业出版社出版发行**

010-63180647 [www.c-cbook.com](http://www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印刷

\* \* \* \* \*

710 毫米×1000 毫米 16 开 23.625 印张 360 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 前 言

谈到健康,以前的观点是“身体强壮,全身没什么病痛,能吃能睡”,就是健康。如今,现代人对于健康的概念赋予了全新的内涵。健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提,身体健康并不是健康的全部,健康的另一半是心理健康。

对于现代社会的人来说,心理健康的意义远远超过躯体健康。随着科学技术、经济水平、医疗条件的发展和改善,躯体疾病在逐渐减少,而现代社会人的心理问题却越来越多。可见,我们的心理健康状况已经远远落后于生理健康。

很多时候,我们认为身体与精神是分离的,互不干涉;事实上,它们一直紧密相连,并相互影响。一个健康的人,其生理与心理都处于良好的状态。无论是健康还是疾病,都是生理与心理两者共同作用的结果。生理健康与心理健康,相互之间有着一定的联系和影响,但彼此又有区别。前者发生和存在于生理器官,需要物质医疗;后者主要取决于精神因素,被主观意志所左右,需要依靠思想调节。

由于社会竞争不断加剧,人们的工作和生活节奏不断加快,大多数人正承受着各个方面的压力,产生社会适应不良、人际关系紧张、情绪障碍等各种心理健康问题。如何保持心理健康,不患心理疾病,也就成了人们关注的焦点。

有一位心理学家从大量的青年人中挑选出一批日常看来“最正常”的人,这些人接受过良好的教育,品行端正,事业有成,家庭幸福。通过心理测验却发现半数以上的人具有不同程度的焦虑、抑郁症状,有些还比较严重。由此可见,精神正常并不意味着没有一点问题,正常人也可能出现短暂的



## 每天学点心理学

精神病现象,只是时间短、程度轻,尚不能贴上精神障碍的标签。

人的心态与情绪,决定着人们的行为。一个人被不良的消极情绪所困扰,长期不能调适与化解,会引起气机紊乱,经络阻滞,导致心理疾病的产生,从内部瓦解人体健康。但另一方面,人可以通过改变自己的心态来改善自己的生活。

情绪的好坏,掌握在自己的手中。保持乐观的态度,心胸开阔,克服情感个性中的弱点,提高心理素质和修养,学会对情绪活动的自控能力,使自己的情绪坚强饱满,这无疑是心理健康的一条重要保证。只有学会管理自己的情绪,才能掌控健康。解放身体,正是要从解放我们的内心开始。

需要的满足和满足需要的行为方式,直接关系到人的身心健康。人们在满足需要的过程中,难免会受到挫折,倘若自己心理承受力差,就很可能产生不良心态,如苦闷、烦恼、焦虑、紧张、忧伤等消极情绪,从而导致心理障碍,有的甚至严重影响身心健康。

当你情绪低落时,当你感到痛苦时,当你灰心丧气时,当你热情衰退之时,你想寻找智慧,你想找到忠告,你需要指导,那么你就必须付诸行动,向你信任的人说出自己的烦恼,找到一切可能的帮助。

让别人知道你的处境,你会惊奇地发现,他们在许多方面都能帮助你。当你感觉烦恼苦闷不知所措时,就要找一位知心好友或心理专家,或有经验的长辈,向他们诉说你内心的恐惧、问题以及烦恼。经过倾吐、发泄,或听听别人的意见,理清烦恼的症结所在,找出解决方法,你便会豁然开朗,这就是对自己的个性释放,别让自己生活的太压抑、太累了,只有轻松愉悦的日子才能使人奋进!

# 目 录

## 第一章 “心病”瓦解人体健康

自感健康的心态不可少	003
情绪和情感标示着人类复杂的感情	004
掌控情绪,掌控健康	007
需要关联着人的身心健康	010
看清自己,做自己的主人	012
拓展你的自我认定	014
激发心理潜力	017
发掘自我的潜意识	020
有效释放压力	021
不要过度地自恋	024
有效地利用自卑	027
偶尔地奖励一下自己	029
千万别让你的心灯熄灭	031
正常人的“不正常”现象	033
生病时更要保持心理健康	035
养生必须先养心	036

## 第二章 坦然接受自己,增添个人魅力

走自己的路,做自己想做人	041
--------------	-----



## 每天学点心理学

做积极的自我暗示	042
学会自我询问,可能减少更多失误	045
为自己的行为负责	047
坦然接受独一无二的自己	049
人无信,则不立	052
及时弥补自身的不足	054
接受不可避免的事实	056
别为小事抓狂	060
增添自己的个人魅力	062
心底无私天地宽	064
谦虚处世,抑制自负	066
美丽是修炼出来的	070
性感是一种气质	072
给自己多一点宠爱	073
按照“尽善尽美”的标准做事	075
利用一个个不完美成就完美	078
不要苛求完美	080
卸下贪欲,知足常乐	084
淡化利欲心,只取所需物	088
不要迷失在自己的欲望中	090

### 第三章 好生活需要好心绪

好心情是自己给的	095
美丽在自己心里	097
让心态“活”起来	099
保持良好心态,排除不良心态	101
心态决定你的幸福	104
每天给自己开一张“生活处方”	107



学会分享,才会快乐	109
生活需要快乐的情绪	110
积极地调适自我,找回自己丢失的心	112
人生中最有力量的十种好情绪	115
保持良好情绪的几个要点	118
有助于情绪乐观的八种小技巧	119
人的情绪在一天中不断变化	124
凡事要往好处想	126
换个角度看世界	128
笑是保持健康的良药	130
幽默是健康快乐的“催化劑”	133
淡泊才能修身	135
有比赚钱更快乐的事情	137
悲观多半来源于自发性的夸大事实	139
悲观还是乐观取决于心境	141
把烦恼挂在“心外”,清除“心中”杂念	143

#### 第四章 向不良情绪开战

心理异常导致心理疾病	147
慢生活有助于心理健康	148
不要感到活得“累”	151
认识弱点才能排除压力	153
能力越强,压力感越小	155
家庭压力是生活压力的主要来源	157
静坐把压力从脑中踢出去	160
与其专注压力,不如把心思转移	162
调适一下自己的压力状态	165
不能被压力打趴下	168



## 每天学点心理学

增强自己的抗压能力	170
放弃也是一种减压	174
有效缓解你的紧张情绪	175
解决急躁也有方	179
抗击焦虑有妙法	180
防治焦虑症主要在于自我释放	183
你在恐惧些什么	184
即使处于最恐惧的境地也不过如此	186
远离恐怖性神经症	189
发怒是典型的慢性自杀	191
积极疏导情绪,抑制愤怒之火	194
生气是健康的大敌	196
切莫患上“怀旧病”	197
怀旧应是趋新的准备	200
对症下药,克服洁癖	202
过度敏感有损身心健康	205
今天,我们能否远离抑郁	207
不要让抱怨成为一种习惯	209
及时发泄你的坏情绪	212

## 第五章 克服社交障碍,构建和谐人际

学习人际交往的最佳技巧	217
坦诚是建立良好人际关系的前提	220
控制情绪赢得和谐的人际关系	222
克服社交恐惧心理	224
通过心理训练来克服“赤面恐惧症”	227
见大人物时如何消除害怕心理	229
纠正害羞心态,克服害羞心理	231

女性如何克服羞怯心理	234
保管好自己的隐私	237
此时无声胜有声	238
批评是一门很深的学问	240
把握批评他人的秘诀和要点	242
与其改变他人,不如改变自己	245
敞开心扉拥抱生活	247
打碎自闭的枷锁	249
嫉妒并非无药可救	251
淡化优位就是淡化嫉妒	252
认清自己的攀比是积极还是消极	254
摆脱虚荣的奴役	256

## 第六章 怀有宽容之心,把别人当作自己

怀有一颗宽容之心	261
宽容是不生病的妙方	263
容纳、承认才能获得“好人缘”	265
给予是一种快乐	267
学会“布施”才能得到幸福	269
付出就有回报	271
把别人当作自己	273
将自己放在对方的地位上	275
以全部的感官知觉去爱别人	278
试着相信他人	280
驱除猜疑,提升对他人的信任度	281
赢得他人的友谊	284



## 每天学点心理学

### 第七章 成败的关键在于心态

培养成功者的情商	289
找准自己的位置	291
懂得选择,学会放弃	293
把工作当成一种乐趣	296
热情是通往运气的捷径	298
相信自己一定能行	299
记住好事,忘记坏事	301
精神上的乐观是消除沮丧的前提	303
做成功新女性的十种心理调整	304

### 第八章 突破困境,不轻言放弃

突破困境,逆流而上	309
信念在挫折中发光	312
要勇于从挫折中奋起	313
进取之心能够赢得成功之力	316
铸就奋进意识,勇往直前	319
不要囿于准则	320
坚持就是胜利	322
自己打败自己才是失败	324
人不是为失败而生的	326
不妨利用改不掉的怯懦	328
战胜自己心中的冰点	330
不为打翻的牛奶而哭泣	332
切勿“吃不到葡萄说葡萄酸”	334

善于从放下中看到价值 335

## 第九章 打破爱情婚姻的“围墙”

完美的爱情与婚姻有助于健康 341

谈个恋爱吧 342

大胆把握恋爱脉搏 344

有魅力的男人才能吸引异性 348

为婚姻保保鲜 349

缓和夫妻矛盾有妙招 352

杜绝夫妻交流中的“密电码” 355

老年夫妻的心理保健贵在理解与沟通 357

走出婚姻心理情感误区 360

把身和心都带回家 364

*Mei Tian Xue Dian Xin Li Xue*

第一章 “心病”瓦解人体健康



每天学点心理学



## 自感健康的心态不可少

谈到健康,以前的观点是“身体强壮,全身没什么病痛,能吃能睡”,就是健康。而如今对于健康的概念赋予了全新的内涵。联合国世界卫生组织指出,判断一个人是否健康,除了身体健康以外,还应加上心理健康以及能否适应社会等方面的条件。就心理健康而言,其内涵应该说是多方面的,其中也包含了自感健康。

所谓自感健康,就是自己感觉到自己身体健康,即使有病,也能依靠自己的能力战胜疾病。它是一个人良好的心理素质和乐观向上的精神面貌的反映。大量无可辩驳的事实证明,自感健康是一个重要的健康指标,它与死亡率、医疗服务以及某些健康行为有很大关系。据医学科研人员长期研究显示,自感健康差的老年人,其死亡率高于自感健康好的老年人的3倍。

众所周知,恶劣的心理因素是健康的大敌。据专家研究表明:当今社会70%~80%的疾病与心理障碍有关,其中包括了高血压、冠心病、糖尿病、精神衰弱、胃溃疡、恶性肿瘤等严重疾病。在人们复杂的心理活动中,由于自身体力和精力衰退而引起的不良心态占很大比例。他们或许处于亚健康状态,却老是怀疑自己身体有大病,因此过分把注意力集中到对自己健康状况的关注上,一会儿是这种保健品,一会儿是那种营养液,一下子看西医,一下子看中医,折腾来折腾去,没有一个满意的结果。到头来顾虑重重,忧心忡忡,使自己无形中陷入了一种无可奈何的不良心态中。因此,为了健康,人们必须具有自感健康的心态。

为什么说自感健康很重要呢?

首先,它是促进人们具有良好、稳定、乐观情绪的一种积极心态。有了这种心态,就有利于人们战胜疾病。自感健康的人大多精神愉快,生活充实,人际关系融洽。而这种良好的心理状态通过大脑的活力传递到脊柱、内脏及全身各器官,作用于内分泌系统,使机体免疫功能增强,对于防病治病十分有利。





## 每天学点心理学

其次,良好的情绪能够感染周围的人。因为自感健康的人,往往是性格开朗、豁达乐观的人。当这种人与周围的人或家人相处时,可以带动旁边的人一起快乐;相反,那种终日不说不笑,一会儿这儿不舒服、一会儿那儿有毛病的人,与周围的人相处时,你的哼哼唧唧能使旁边的人快乐得起来吗?有科学试验表明,人的胃口受外界环境和心情的影响很明显,家人平安无事、心情愉快,一同进餐,胃口大开。反之则不然。情绪也能左右睡眠的质量。试想,一旦你自感身体不好,有个什么病痛,你自己就睡不好,你的家人肯定也休想安然入眠。

自感健康的人,他没有小病大养,更没有无病呻吟。他拥有的是良好的精神风貌和健康的体魄。我们应让越来越多的人认识什么叫自感健康以及自感健康对自己、对家人、对周围人的益处。

那么,怎样才能树立和保持良好的自感健康状态呢?

首先,自感健康牵涉到生死观的问题。这就要求人们正确对待生与死,既要珍惜生命,也不惧怕死亡。生死均有它的规律,人们只要遵循规律、顺应自然。有了这种认识,人们就不会过分地去害怕疾病、惧怕死亡了。心里安然舒坦,自我感觉也就好多了。

自感健康也牵涉到一个方法问题,也就是要做到身宜多动而心宜平静。人们在业余时间里可以多散步、打太极拳、谈笑交友、吟诗、绘画、品茗、垂钓等,而内心力求做到“恬淡虚无,开阔宁静”。应当指出,我们提倡自感健康,并不意味着对身体存在的疾病或疾病隐患放松警惕。一旦身体有了毛病,就应该及早去医院看病。每年单位组织的体检,都要认真参加。

自感健康能延缓衰老,实现健康长寿,我们又何乐而不为呢?

## 情绪和情感标示着人类复杂的感情

人在认识世界和改造世界的过程中,与周围世界相互作用,与现实事物发生多种多样的联系。现实事物对人总是具有一定的这样或那样的意义,人对这些事物就抱有一定的这样或那样的态度。人对客观事物的态度