

心理

木艾 编著

调节术

.6

延边大学出版社

R395.6

16

3

心理调节术

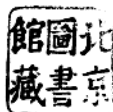
未艾 编著

B11.20/20

延边大学出版社

1990·延吉

B 722030



责任编辑：崔玉金
封面设计：徐龙吉

心理调节术
未艾 编著

延边大学出版社出版
(吉林省延吉市延边大学院内)
延边新华书店发行
延边大学印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：7
字数：146千字 印数：1—15,000
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

ISBN 7-5634-0240-3/B·28
定价：3.00元

目 录

自制篇

1. 当你产生不良情绪, 怎么办?..... (3)
2. 当你在生活中产生失意感, 怎么办?..... (6)
3. 当你怀有虚荣心理, 怎么办?..... (9)
4. 当你产生自卑心理, 怎么办?..... (10)
5. 当你在心理上感到疲劳, 怎么办?..... (13)
6. 当你缺乏果断力, 怎么办?..... (16)
7. 当你缺乏自信心, 怎么办?..... (19)
8. 当你缺乏毅力, 怎么办?..... (21)
9. 当你某人对某人或某事抱有偏见, 怎么办?..... (24)
10. 当你感到烦恼, 怎么办? (27)
11. 当你想要发怒, 怎么办? (30)
12. 当你在生活中缺乏自立精神, 怎么办? (32)
13. 当你因夫妻两地分居生活而感到苦恼, 怎么办? (34)
14. 当你患有口吃, 怎么办? (37)
15. 当你夜间总是做恶梦, 怎么办? (40)
16. 当你步入老年时产生孤独、寂寞和不适应感,
怎么办? (42)

工作学习篇

17. 当你遇到不称心的工作, 怎么办? (49)

18. 当你对自己所从事的职业感到自卑, 怎么办?…(51)
19. 当你在工作中有不良习惯, 怎么办? …………… (53)
20. 当你在学习时注意力不集中, 怎么办? …………… (55)
21. 当你在工作、学习中受到讽刺打击, 怎么办?…(57)
22. 当你在工作中无端受到怀疑, 怎么办?…………… (59)
23. 当你在工作、学习中的既定目标总是得不到实现, 怎么办? ……………… (61)
24. 当你在工作中遇到困难, 怎么办?…………… (63)
25. 当你在工作中与领导发生意见分歧, 怎么办? (65)
26. 当你的成绩和优点一时得不到别人的承认, 怎么办?…………… (67)
27. 当你在工作中有大事做不来, 小事不愿做的毛病, 怎么办?…………… (68)
28. 当别人的工作或学习成绩超过自己, 怎么办? (70)
29. 当你对同行的成绩产生嫉妒心理, 怎么办?… (72)
30. 当社会不能满足个人兴趣和要求, 怎么办? … (75)
31. 当你工作不得志, 怎么办?…………… (77)
32. 当你回首往事为自己的碌碌无为而懊伤, 怎么办?…………… (79)
33. 当你一拿起书就想睡觉, 怎么办?……………(81)
34. 当你在学习时产生“高原心理”, 怎么办?…… (83)
35. 当你在学习中产生“从众心理”, 怎么办? …… (85)
36. 当你在考试中“怯场”, 怎么办?…………… (88)
37. 当你考大学落了榜, 怎么办? ……………… (90)

交际篇

38. 当你感到自己在社交场合缺乏风度, 怎么办? (95)
39. 当你在人际交往中感到自己缺乏魅力, 怎么办?
..... (96)
40. 当你同异性交往时, 怎么办? (99)
41. 当你与名人交往时, 怎么办? (102)
42. 当你同领导相处时, 怎么办? (105)
43. 当你在社交中想给别人留下良好的“第一印象”,
怎么办? (108)
44. 当你对别人的第一印象产生偏差, 怎么办? ... (111)
45. 当你不适应新的环境, 怎么办? (113)
46. 当你在人际关系中感到孤独, 怎么办? (115)
47. 当你在社交中产生羞怯心理, 怎么办? (117)
48. 当你遭到别人的嫉妒, 怎么办? (119)
49. 当你被别人误解, 怎么办? (121)
50. 当你得不到别人的信任, 怎么办? (123)
51. 当你在交往中遇到尴尬场面, 怎么办? (125)
52. 当别人议论你, 怎么办? (128)
53. 当你在人际交往中产生双重人格, 怎么办? ... (131)
54. 当你受到不良环境的影响和诱惑, 怎么办? ... (134)

爱情篇

55. 当你想知道对方是否喜欢你, 怎么办? (141)
56. 当你想获得对方的爱时, 怎么办? (144)
57. 当你与对方“一见钟情”, 怎么办? (147)

58. 当有人向你求爱时, 怎么办? (150)
59. 当你同时有几个选择对象, 怎么办? (152)
60. 当你在恋爱中遇到挫折, 怎么办? (153)
61. 当你或你的恋人在爱情生活中产生嫉妒心理,
怎么办? (156)
62. 当你在恋爱中产生“掩盖”心理, 怎么办? ... (158)
63. 当你在恋爱中产生“自惑”心理, 怎么办? ... (160)
64. 当你在爱情生活中产生猜疑, 怎么办? (162)
65. 当有恩于你的人向你求爱, 怎么办? (164)
66. 当你与恋人“门户不当”, 怎么办? (166)
67. 当你的求爱被拒绝时, 怎么办? (168)
68. 当你在姑娘面前感到自卑, 怎么办? (170)
69. 当你发现恋人不理想, 怎么办? (172)
70. 当你择偶时“高不成, 低不就”, 怎么办? (174)
71. 当爱神过早地向你走来, 怎么办? (176)
72. 当你被“单相思”的痛苦所缠绕时, 怎么办? (179)
73. 当你被失恋的阴云所笼罩, 怎么办? (181)
74. 当你担心自己的长相不美会影响择偶, 怎么办? (183)
75. 当你和恋人在热恋中因性冲动一方要求发生性
关系, 怎么办? (185)

婚姻篇

76. 当你与爱人发生争吵之后, 怎么办? (191)
77. 当你婚后感到失望, 怎么办? (193)
78. 当你们夫妻俩性格不同, 怎么办? (196)
79. 当你的爱人染有不良嗜好, 怎么办? (198)

80. 当你在妻子面前感到无所适从，怎么办？……（200）
81. 当你的妻子总是喋喋不休，怎么办？……（202）
82. 当你发现你的爱人产生了婚外恋，怎么办？…（205）
83. 当你与婆婆发生矛盾，怎么办？……（207）
84. 当你在婆媳冲突中受“夹板气”，怎么办？……（210）
85. 当你再婚后产生心理失衡，怎么办？……（212）
- 后 记……（215）

自 制 篇

1. 当你产生不良情绪，怎么办？

稳定、乐观的情绪不仅有利于身心健康，对于提高学习、工作的效率也有莫大的好处。但是，喜怒哀乐是人之常情，谁都有可能遇到一些不愉快的事情，而变得心境不佳、情绪低落。心理学家认为，不良的情绪往往过分刺激人体的器官、肌肉或内分泌腺，容易诱发多种疾病，给人们的工作和生活带来极大的影响。因此，我们每一个人都应该学会摆脱自己不良情绪的本领。那么，怎样才能控制情绪，尽快排除掉心头的不快，使自己的情绪经常保持最佳状态呢？在现实生活中，我们常常可以看到，那些性格坚强、心胸豁达的人，一般都比较善于排解心中的不快和烦恼，而使自己经常保持着最佳的心理状态；而那些意志薄弱、心胸狭小的人却常常多愁善感，甚至为一点小事而眉头紧锁、郁郁寡欢。这说明，那些经常心绪不好的人急需改善一下自己的性格弱点。但是，坚强达观性格的培养和锻炼，并非一朝一夕就可以成功。因此，掌握一些自我调节情绪的心理方法对于克服不良情绪是十分必要的。

1) 合理发泄。发泄，它是指人在不能用行动消除不良情绪，改用语言宣泄，以求得内心痛快的一种方形。发泄一般是在背地里，在知心朋友中进行的。采取的形式或是用过激的言辞抨击、谩骂、抱怨恼怒的对象，或是尽情地诉说自己所认为的不平和委屈等等。必须指出：有不良情绪的人，欲采取发泄法来克服时，必须增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪。要采取正确的方式，选择适当的场合

和对象。有的人不分时间、地点、场合，对着引起自己不快的对象大发雷霆，甚至采取违反道德和法制的攻击行动。这种直接发泄，常常引起不良后果。还有的人将不良情绪胡乱发泄，迁怒于人，找替罪羊。如：在工作中不顺心的丈夫回家后拿老婆孩子出气。还有的人，不管什么事，只要不合自己的意，便发牢骚，讲怪话，以此来发泄不满的情绪。这种发泄方法，不但于事无补，而且会影响团结，妨碍工作，对自己的成长和成熟也很不利。

2) 自我安慰。当自己受到挫折或无法实现目标时，为了避免精神上的痛苦或不安，可以找出一种合乎内心需要的理由来说明或辩解。如为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，或寻找理由强调自己所有的东西都是好的，以此冲淡内心的不安与痛苦。这种自欺欺人的办法，偶尔用一下作为缓解情绪的权宜之计，对于帮助人们在大的挫折面前接受现实，保护自己，避免精神崩溃是不无益处的。但用得过多，成为个人的主要防卫手段，则是一种病态，会妨碍自己去追求真正需要的东西。

3) 转移。转移是把隐蔽在内心的不良情绪投射到他人身上，以求得解脱的一种心理现象。转移为何能起到控制不良情绪的作用呢？心理学认为：在发生情绪反应时，大脑中有一个较强的兴奋灶，此时如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。因此，当自己的火气上涌时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，可使情绪得到缓解。如看电影、听音乐、下棋、打球、散步等正当而有意义的活动，都可使紧张情绪松弛下来。有的人生起气来拼命干活，这既是一种转移，也是一种宣泄，不失

为一个行之有效的制怒方法。但此时要提醒自己注意安全，因在激怒的情况下，动作往往不够准确协调。

4) 意识调节。人的意识能够调节情绪的发生与强度。当遇到挫折、不幸，遇到令人不愉快和使人气愤的事情时，自觉地克制自己，忍受内心的痛苦和不快，不发表激动的言辞，不进行冲动的行为，这便是忍耐的方式，忍耐虽不等于思想问题的解决，但可以防止过激的行为。人在挫折面前，应当以对事物的理性认识来控制个人的情绪。当忍不住要动怒时，要冷静地审察情势、检讨反省，考虑发怒的后果，寻找其它更为适当的解决办法。经过如此“三思”，便能消除或减轻心理紧张，使情绪渐趋平复。

5) 升华。指将不为社会认可的动机或欲望导往比较正确的方向，将情绪激起的能量引导到对人对己，对社会都有利的方面去。遇到不公正的事情，一味地生气、憋气，或颓唐绝望，都是无济于事的。采取违反法制的报复行动更是下策。正确的态度应该是长志气、争口气，将挫折变成动力，做生活中的强者。补偿是情感升华的一种常见方法。所谓“补偿”，就是发挥自己的才智和特长，来弥补由于自己生理上或心理上的缺陷所引起的烦恼或痛苦等情绪。如，有人貌不惊人，就努力学习培养内在的美。补偿的价值不仅仅限于消除不良情绪，更为主要的是有助于个人对社会的永久适应。

6) 幽默。高尚的幽默是精神的消毒剂，是极有助于个人适应环境的工具。当一个人发现一种不调和的或对自己不利的现象时，为了不使自己陷入激动状态和被动局面，最好的办法是以超然洒脱的态度去应付。此时，一句得体的幽默话，往往可以使一个紧张的氛围变得比较轻松，使一个窘迫尴尬

的场面在笑话中消逝，使愤怒、不安的情绪得以缓解。幽默的人，不开庸俗的玩笑，更不随便拿别人开心，而是以机智的头脑、渊博的学识、巧妙诙谐地揭露事物的本质与不合理的成份，既一语破的，又使人容易接受。在一些非原则的问题上，宁可自我解嘲也不去刺激对方，激化矛盾。

2. 当你在生活中产生失意感，怎么办？

“失意”是一种常见的心理障碍，简单地说，它是指当人的期望不能实现，某种需要得不到满足时所感受到的丧失的心理体验，并由此表现出的受挫情绪。例如：学业上的不顺，交往上的障碍、情场、家庭生活上的失意等等。所有这一切都会导致失意感——无精打采或悲观失望，在待人接物时甚至带有绝望感。这些人经常表露出听天由命的心态，并有自暴自弃的样子。而更常见的是，他们常以不满、愤怒来掩盖自己的失意，东方人尤其如此。

失意感是一种普遍现象，每个人在生活的不同阶段都多多少少经历过。但是，那些生活在优越环境中的青少年，其失意感会特别突出。我们知道，童年经验在人的一生中具有无法替代的影响，所有这一切极易导致一种幻觉，似乎认为没有办不到的事情，这种感觉已渗入到儿童的心灵，使他们产生了一种虚幻的无所不能的意识，陷入想入非非之中。然而，当他们踏入社会时，却发现社会现实并不象自己想象的那么美好，而现实中所存在的这一切反差，很容易导致青少年的茫然，无所适从的失意感，尤其是一些不太灵活的，具有胆汁、粘液、抑郁特质的青少年。透过失意现象，究其原因，

最大的失策就是：他们总觉得如果自己决意去做某事，他们就能成功。其结症就是过高的期望。

因此，我们首先应该认识到，并非所有的愿望都能实现。这听起来太简单了，但实际上，我们大多数人都无法忍受希望的破灭。我们应该牢记，做任何事情都要花费气力，甚至白费气力，遭受挫折。每当我们做某事之前都应使自己的期望留有余地，以便当我们陷入窘境并发现自己的期望难以实现时有足够的思想准备，每一个期待都含有两种成分：估计——十分之八九，我可能分到好工作；愿望——我想要分到这个好工作。我们的愿望经常大大超过事情的可能性。为此，我们应该在每次期待中添加更多的估计，减少愿望的成分，我们必须懂得，没有什么愿望是不能放弃的。

其次，我们要特别地重视、珍惜现在，不要过多地看重未来，也不要叹息过去，因为过去的事情我们已无法改变了，叹息过去无异于浪费生命，而未来也无法精确地预料，社会变化之快，已超出我们的预测力。

再次，我们要主动培养自我思维的独立性，不要随波逐流、人云亦云。要认识到，在瞬息万变的现代社会中，真理不是人家授予你，也不能等它来到，而应自己努力去探索、去尝试，从而达到最终获得。请记住，真理可以变，任何正确的价值观或错误的价值观都只是相对意义上的“正确”与“错误”，它随所处条件的变化而变化。

最后，我们还应认识到，尽管你努力做到了上述几点，有时还是不可避免地会出现失意感的。失意并不可怕，关键看你如何对待它。只要能正确对待，就能将它对你的伤害降至最低点。

首先，一定要承认自己的痛苦和感伤，不要隐瞒起来。如果你愿意，可以有一段感伤期，我们无法摆脱与失意俱来的痛苦和愤怒，我们不是超人更不是神。因此，我们就得设法超越失败、摆脱痛苦，这是很艰巨的但并非办不到的。你可以尝试着这样想：“没有什么愿望是不可缺少的，我应该知足了，还有我不知道的比我更倒霉的人呢。”同时结合使用转移法（去户外活动，或做你感兴趣的事情、参加聚会等等）及宣泄法（源于精神分析的经典方法，具体如：大量给亲朋好友写信，诉说自己的苦衷），不久，你就会感到在人与人之间的关系上，你与他人产生了一种和谐，你不仅不会感到自己与他人疏远，反而会感到更亲近了，又重新振作起来了。之所以会如此，其原因就在于你的失衡被友好的情绪所抵消了。当然，除了上述方法之外，还有许多方法，如阅读一些有关自我修养的书籍，并从中反省自己，或者到咨询中心进行咨询以求得外界的指导与帮助。其实，从某种角度看，失意能够成为一种积极的经验，因为它给了我们一个教训：失意能提醒我们修正自己的期望，并能刺激我们去行动或者改变我们目前不当的行为，使期望与行动尽可能地符合实际。

对于失意这样一种普遍的心理现象，我们每一个人都有必要从理智上充分了解它，并认识心理平衡的重要性。只有这样，我们才能以一种良好的心理去迎接目前以及未来的挑战，才能使我们经受得住社会变革的冲击波，使我们适应社会的发展。

3. 当你怀有虚荣心理，怎么办？

虚荣心理，就是俗语所说的“死要面子”，“打肿脸充胖子”，从心理学角度看，它是一种追求虚表的性格缺陷，是一种被扭曲了的自尊心。人都有自尊需要，人希望在群体中能受到别人的尊重，获得真正的荣誉，这是合理的、正常的需要。但是，有虚荣心者是由于其扩大了自尊所要追求的是虚假的荣誉、名不符实的荣誉。他们通过吹牛、撒谎等不正当的手段希望不付出劳动或少付出劳动而获得荣誉，因而无论对自己，对别人都是有害无益的。那么，有了虚荣心理，应该怎样克服呢？

首先，要有正确的人生目标。一个人追求的目标越崇高，对低级庸俗事物就越不会注意。一位名人说得好：“虚荣者注视自己的名字，光荣者注视祖国的事业”。这是很中肯的。

其次，对荣誉要有正确的认识。我国古代诗人屈原说：“善不由外来兮，名不可虚假”。希望得到别人的尊重是正常的，但是这种尊重的基础是自己有所作为，而并非无所作为、弄虚作假，否则即使眼下得到尊重，而终有一天会露出麒麟皮下的马脚来的。

再其次，要有自知之明。自知之明包括对自己的长处和短处都有清晰的认识。过高估计自己的长处，实际生活中却达不到；过低估计自己的短处，实际生活中又难以尽免。这就会产生虚荣的做法。承认自己有这么长长处，坦白自己有这么短短处，实事求是地对待自己，虚荣的心理基础就会大大削弱，许多麻烦的事情就会避免。