

诊治你的心病

——
实用心理咨询集成



同济大学出版社

052

责任编辑 徐明松
封面设计 吴修青

诊治你的“心病”

——实用心理咨询集成

黄京尧 主编

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

常熟市印刷二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12.375 字数 316.8 千字

1989 年 12 月第 1 版 1989 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—4500 定价：4.60 元

ISBN 7-5608-0461-6/C·42

目 录

A 篇：处世、交往心理咨询

1. 人生价值的价值分析.....	(1)
2. 有没有完美的人格.....	(4)
3. 人格的自我塑造.....	(6)
4. 心理健康的自我鉴定.....	(8)
5. 认识你自己.....	(11)
6. 青年人该怎样适应社会.....	(13)
7. 怎样才能乐观.....	(16)
8. 我为“人缘”差而苦恼.....	(19)
9. 怎样才能“人缘”好.....	(22)
10. 如何避免回归心理.....	(25)
11. 同学们为什么疏远我.....	(27)
12. 怎样适应新环境.....	(29)
13. 完成最初的过渡.....	(32)
14. 善于调整自我评价.....	(34)
15. 如何克服满足心理.....	(37)
16. 提高你的挫折耐受力.....	(39)
17. 温暖生活的阳光在哪里.....	(42)
18. 突破“清高一自卑”的恶性循环.....	(44)
19. 怎样去掉对别人的偏见.....	(46)
20. 怎样对待别人的嫉妒.....	(49)
21. 管“闲事”之动机分析.....	(53)

22. 莫畏“职业评论家”的喊喊喳喳·····	(55)
23. 被人误解以后·····	(58)
24. 当你受了委屈·····	(61)
25. 假如领导不赏识你·····	(64)
26. 领导水平不如你时·····	(66)
27. 怎样和不同性格的人相处·····	(68)
28. 向“其貌不扬”者进言·····	(71)
29. 你会正确地争吵吗·····	(73)
30. 什么是社交“四度”·····	(76)
31. 初次交往的心理知识·····	(79)
32. 主动性社交能力的培养·····	(82)
33. 培养你的社交风度·····	(84)
34. 医治你的“社交恐慌症”·····	(87)
35. 话说“怕羞”·····	(89)
36. 人际交谈的基本礼仪·····	(92)
37. 取得他人信任的“诀窍”·····	(94)
38. 你有知心朋友吗·····	(97)
39. 你想在朋友中更有吸引力吗·····	(100)
40. 求人的“窍门”·····	(102)
41. 上门拜访须知·····	(104)
42. 当你与人开玩笑时·····	(106)
43. 为什么笑声也带来烦恼·····	(108)
44. 请你学会使用委婉语·····	(110)
45. 交往中尴尬场面的对付·····	(112)
46. 交往中“两难”处境的摆脱·····	(115)
47. 怎样与名人交往·····	(118)
48. 为“讲粗话”者献策·····	(121)

49. 业余生活的“ABC”安排…………… (123)
50. 记住人生失败的教训…………… (125)

B 篇：性格、情绪心理咨询

51. 你具有“男子汉气质”吗…………… (128)
52. 性格内向好不好…………… (131)
53. 血型、性格与修养…………… (133)
54. 精神压力的自我控制…………… (136)
55. 制怒的学问…………… (139)
56. 激动的自我导向…………… (143)
57. 愿你稳重老练…………… (146)
58. 话说“情绪指数”…………… (148)
59. 学会自我暗示…………… (151)
60. 战胜孤独…………… (154)
61. 怎样克服嫉妒心…………… (156)
62. 战胜自卑…………… (159)
63. 虚荣心透析…………… (162)
64. 克服虚荣心的五条建议…………… (164)
65. 怎样建立自信…………… (167)
66. 怎样增强毅力…………… (170)
67. 培养你的果断力…………… (173)
68. 我总爱在异性面前表现自己…………… (176)
69. 办事老是拖拉怎么办…………… (178)
70. 为什么总是懒洋洋…………… (180)
71. 做事何以易后悔…………… (183)
72. “急性者”求答…………… (185)
73. “冷热病”可治…………… (188)

74.为什么胆小.....	(190)
75.为什么会多疑.....	(193)
76.“没做贼”何以也“心虚”.....	(195)
77.轻信的心理分析.....	(197)
78.走出“牛角尖”.....	(199)
79.心临美境：摆脱坏心情之一法.....	(201)
80.当焦虑袭来的时候.....	(203)
81.别人说我象“林黛玉”.....	(205)
82.孤僻性格的形成与矫治.....	(207)
83.“边缘型人格异常”问症.....	(210)
84.“忧郁性格”诊治.....	(213)

C 篇：婚恋、家庭心理咨询

85.并不奇怪的“性好奇”心理.....	(216)
86.怎样知道姑娘喜欢你.....	(219)
87.怎样使你喜欢的人也喜欢你.....	(222)
88.怎样对待“意外人”的情书.....	(225)
89.恋爱何必“搭架子”.....	(227)
90.何必要同他分手.....	(230)
91.面对择恋偏见的挑战.....	(233)
92.怎样说出“我爱你”.....	(236)
93.爱情中的“相配”问题.....	(239)
94.我苦于“一见钟情”.....	(241)
95.怎样结束她的“单相思”.....	(244)
96.面对“第三者”的流言.....	(247)
97.发现恋人“失过身”怎么办.....	(249)
98.为你的恋爱难题献策.....	(251)

99.注意多次恋爱后的比较心理·····	(254)
100.该不该同他“第二次握手”·····	(257)
101.何必呢,如此“逆反”·····	(259)
102.给失恋者的一帖“心药”·····	(261)
103.有没有“精神恋爱”·····	(264)
104.我爱他,有什么错·····	(266)
105.进入新家庭的心理准备·····	(268)
106.他“变心”了吗·····	(271)
107.增加夫妻间的互相吸引·····	(274)
108.“妻管严”的对策·····	(277)
109.唠叨:妻子的通“病”·····	(280)
110.怎样对待丈夫的不良嗜好·····	(283)
111.处理夫妻冲突的基本原则·····	(286)
112.不妨改变一下讲话方式·····	(289)
113.首先改变自己·····	(292)
114.婚后同异性朋友交往要公开·····	(295)
115.知道了丈夫的隐私以后·····	(297)
116.怎样摆脱离婚后的心理苦闷·····	(300)
117.婆媳不和有缘由·····	(302)
118.“同性”也能乐融融·····	(305)
119.当好你的“中间人”角色·····	(308)
120.怎样对待孩子的撒谎·····	(311)
121.如何避免孩子引起的夫妻纠纷·····	(314)

D 篇: 求知、精神心理咨询

122.提高学习效益的要诀·····	(317)
123.什么是科学的读书方法·····	(320)

124. 向你推荐一份读书守则	(323)
125. 讲究用脑艺术	(326)
126. 怎样使休息“有效”	(329)
127. 人人都能“一目十行”	(331)
128. 记忆的“错位”与“复位”	(334)
129. 提高你的发散性思维能力	(337)
130. 开发你的想象力	(340)
131. 灵感是怎么一回事	(343)
132. 灵感的激发与捕捉	(346)
133. 学会“曲线思维”	(349)
134. 怎样避免考试怯场	(351)
135. 你的反应敏捷吗	(354)
136. 无病何须自忧	(357)
137. 失眠的心理治疗	(360)
138. 怎样矫治口吃	(363)
139. 摆脱你的“自我怀疑”	(365)
140. 正视你的“同性恋”倾向	(367)
141. 遗精不足惧	(370)
142. 手淫可以戒除	(372)
143. 怎样摆脱恶梦的纠缠	(375)
144. 你患了“强迫性官能症”	(378)
145. 异装癖的心理分析	(380)
146. 你不是“精神分裂”患者	(382)
147. 我苦于常做“白日梦”	(384)
148. 从“臆想性疑病”中解脱出来	(386)
编者后记	(388)

1.人生价值的价值分析

问：青年人都十分关心自己的人生价值，而且“言必谈价值”，可以说已成为有些青年的一种时髦。可是，人生价值究竟包含哪些内容？应该怎样对待人生价值？我却不大清楚，你能开导一下吗？

答：伦理心理学家认为，人生价值由三方面的要素所构成：一是人的内在价值；二是人的外在价值；三是社会包括他人对人的尊重和满足。这三个要素有机地结合，便构成了一个人的人生价值。

所谓内在价值，也就是人的潜在的创造力或劳动能力。一个人在走上社会、用自己的劳动为社会创造物质和精神财富之前，他的外在价值暂时是不存在的。但是学生时代的学习，知识的积累，才能的培养，体力的发展，正是对内在价值的开发。没有这种开发，今后对社会的贡献也就成为一句空话。李白说，天生我材必有用。这个“用”，恐怕就是指每个人都可以通过发挥自己的内在价值从而对社会作出贡献。

所谓外在价值，也就是人对社会的责任和贡献，它是人的潜在的创造力向现实的创造力的转化。一个人把自己内在的潜能发挥出来，为社会创造了财富，满足了他人的需要，他的内在价值就物化为外在价值。显而易见，外在价值是以内在价值为前提的。一个知识贫乏、能力匮乏的人，他对社

会和他人的贡献也就十分有限。然而，人的外在价值又是内在价值的标志。知识再多、能力再强，如果不愿多为社会进行贡献，他的人生价值也是不可能令人羡慕的。

构成人生价值的第三个要素是社会的尊重 and 满足。一个人以自己的劳动为社会创造了财富，作出了贡献，他的人生价值是否就实现了呢？还没有。千里马具有日行千里的才能，但在被伯乐的慧眼发现之前，它同一般的马没有多少区别。诚然，对社会无所贡献的人，那是谈不上什么人生价值的；然而正如马克思所说：“‘价值’这个普通的概念是从人们对待满足他们需要的外界物的关系中产生的。”换句话说，价值是一个“关系”范畴。个人既是关系的主体，又是关系的客体。作为客体，他要以自己的外在价值来满足社会和他人的需要；作为主体，他的需要又要从社会和他那里得到满足。奴隶们创造了奴隶社会的物质财富和精神财富，可是在奴隶主眼里，他们只是会说话的工具而已，正因为如此，奴隶们才要为自身的价值和尊严起来反抗，起来革命。一个人对社会和他人的贡献，常常是同他要求社会和他人对他的尊重成正比的，这应该说是顺理成章的事情。

人生价值的正确实现需要明确以下两类：

第一，人的外在价值是人生价值的源泉。我们开发内在价值的目的，无非是为了对社会和他人创造更多的价值。一个学生如果不好好学习，不努力增长自己的知识和才能，他的未来的外在价值必定由于内在价值的不足而降值。同样，一个人走上社会以后，如果不是在为社会和他人的贡献方面倾注自己的主要精力，他的自尊心和人生价值也就缺少了主心骨。

第二，社会和他人的尊重，是为了激发自己创造更大的

人生价值。尊重不是囊中之物，取之即来。人们对你的尊重，常常以你对社会的贡献为向标。有人认为，自己的价值取决于别人尊重的程度，别人越尊重自己，说明自己的价值越大。这就有些本末倒置了。其实，别人的尊重可以出于对你人生价值的真实评价，也可以出于别的什么原因。比如，父母和家庭的权势同样能造成别人的尊重甚至谄媚取悦，就象清朝的“八旗子弟”一样。能说这种尊重意味着被尊重者人生价值的提高吗？不能。唯有注重自己内在价值的开发和外在价值的发挥，人生价值才能得到升华。

正如你说，青年人都十分关心自己的人生价值，这本是一种好现象，只是这种关心应该赋以正确的内容，这样，人生价值才具有积极的意义。你说对吗？

2. 有没有完美的人格

问：我们是几个青年人，都很关心自己的人格完美。昨天，我们还就人格问题进行了争论。有的说，人格就是品格；有的说，人格就是性格；也有的认为，人格就是做人的资格。至于人格的完美性，有人则觉得是子虚乌有，根本做不到的。心理咨询老师，你能就人格问题给我们作些“启蒙”介绍吗？

答：人格发展是青年人十分关心的人生课题，你们对这个问题展开讨论，是很有必要，也很有好处的。

人格这个词，人们很熟悉，也经常使用。比如，某人善于溜须拍马，人们就说他人格低下；某人正直磊落，人们就说他人格高尚。当然，这里的人格主要是指人品、性格；而作为心理学范畴的人格，涵义有些不同，它同个性实际上是一个意思，只不过在西方多被叫作人格，在苏联则被称作个性，而在我国倒是通用的。

个性一词来源于拉丁语Person，有两个涵义，一是指一个人在生命舞台上扮演的角色；一是指一个人所具有的个性特点。人们在生活中讲到人格时，这两层意思都有。青年人很关心自己的人格发展，那么，完美的人格或者说完美的个性是否“子虚乌有，根本做不到的”呢？在回答这个问题前，有必要弄清楚完美的人格主要包含哪些内容。

心理学家认为，完美的人格可以概括为以下三个方面：

一是独立性。所谓独立性，也就是处世行事有主见，有一定的原则。有些人讲话投人所好，做事趋炎附势，为人象墙边的小草，随风倒，缺乏的就是这种人格的独立。许多人为人正直，不阿谀奉承，即使自己的主张有可能得罪某位权势人物，但为了人民的利益，仍旧敢于坚持正确的已见，表现了人格的凛然独立。有没有独立性，是人格高尚与低下的重要区别。

二是坚强性。古诗曰：“人间少平地，森耸山岳多。”生活的道路上也横亘着各种各样困难组成的“山岳”。有些人稍有挫折，就情绪消沉，萎靡不振；有些人只是登上一个小“山岳”，就目空一切，忘乎所以。人们对这些人的评价是：人格脆弱。我们当然应该做人格坚强的人。

三是成熟性。独立性、坚强性中，无疑也包含有成熟的成分；但成熟性还应有其自己的要求，主要是指待人处世的全面与灵活。有些人为人很正直，意志也坚强，就是简单莽撞，自己认为对的事情，不管三七二十一，做了再说；自己认为不对的事情，不分青红皂白，抵制了再说。这样的同志，人格的基本方面是好的，但还比较幼稚。其实世界上的事情是比较复杂的。“城削则崩，岸削则陂”，并不都是越“直”越好。古人说：“将飞者翼伏，将跃者足跼，将噬者爪缩。”为了进，有时先要退；为了得，有时先要失。懂得忍耐克制，懂得识大体顾大局，是人格成熟的重要标志。

独立性、坚强性、成熟性这三者互有联系。离开了独立，成熟就成了“圆滑”；离开了成熟，独立就成了简单化。没有坚强性的独立性、成熟性，当然都是脆弱的；然而不成熟的坚强，也可能流于固执。所以，追求完美的人格，应该在这三方面同时努力。

3.人格的自我塑造

问：要有健康的人格，就必须有人格自我塑造的意识和能力，希望介绍一些人格自我塑造的基本方法。

答：人格的自我塑造，一般说来，应把握三个“注意”：
第一，从实际出发，注意扬长补短。

完美的人格既具有共性，又具有个性，否则，人都落入了千篇一律的模式。想必你也知道，人的性格同气质很有关系。胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质气质的人，神经活动过程的强度、平衡度和灵活度都是不一样的。如胆汁质气质的人，富有激情与活力，却容易莽撞；抑郁质气质的人，情感体验丰富，但易生闷气。他们的气质、性格有很大的不同。一般情况下，要使气质、性格发生根本改变，是很困难的；只能从原有的基础出发，扬长补短。胆汁质气质的人，多在克制自己的莽撞上努力；抑郁质气质的人，多在提高自己的情绪开放性上下功夫。这样，性格的成熟就比较容易实现。至于有些同志人格独立性不错，坚强性不够；有些同志坚强性还可以，却缺乏独立性，那就更需要有不同的锻炼重点了。

第二，从小事做起，注意循序渐进。

拿人格的坚强性来说，它实际上是以对困难的克服为尺度的。生活中有小困难，也有大困难。人格不坚强的人，往

往能克服小困难而不能克服大困难；但是，积克服小困难之小胜，也能逐步培养克服大困难之大毅力。正如革命先烈恽代英所说：“立志须用集义功夫。余谓集义者，即在小事上常用奋斗功夫也。……在小不能不犯过失者，其在大处犯过失必矣。小压迫小引诱即能胜过，在大压迫大引诱中能否胜过尚为问题。如小处不能胜过尚望大处胜过，岂非自欺之甚乎？胜过小者，再胜过较大者，再胜过更大者，此所谓集义也。”小事情很多，从哪些小事情做起？就从自己最忽略也往往最暴露自己弱点的小事情做起。有的人遇难易退，不妨从攻克一道难题，改变一个不良生活习惯这样的小事做起。如此有的放矢地锻炼，人格的坚强是可以期冀的。

第三，从大处着眼，注意提高志向水平。

这同从“小事做起”是相辅相成的。循序渐进，先易后难，是为了取得人格锻炼的效果，从而坚定信心和决心，如果一开头就想“老虎吞天”，反而容易丧失信心。但人格的完美毕竟标志着一个人在个性方面走向完善，因此，标准低了不行。高尔基说，一个人的志向越高，激发的意志力越大。人的行动都受动机支配。动机水平越高，行动的动力越大。我们在人格锻炼中，也要不断为自己规定新的志向目标，不能有了一点提高就自满自足。否则，人格的完美就如缘木求鱼，是根本不可能实现的。

4. 心理健康的自我鉴定

问：我在一篇文章中看到，人的健康包括生理健康和心理健康，您能介绍一下青年人的心理健康标准吗？

答：青春期的心理健康标准，心理学家有各种说法，我作了一些综合，提出以下七点，供你参考。

第一，与年岁相符。人的心理和行为是随着年岁的增长而不断发展、变化的。不同年龄的人，他们的知觉、思维、记忆、情感、兴趣、行为方式等等，都有不同的特征。青春期是人生中精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与之相适应，行为上应该表现为朝气蓬勃、活跃好动，颇有些“初生牛犊不畏虎”的样子。如果青年人还像儿童少年那样喜怒无常，或者象老年人那样老气横秋，那就同青春期的心理特征有些相悖了。

第二，与别人相似。这个别人当然是指同龄人。大多数青年人喜欢的事物，你不喜欢；大多数青年人不喜欢的事物，你却喜欢；大多数青年人不动情的事情，你感情冲动；大多数青年人动情的事情，你木知木觉，这就要考虑你自己的心理是否健康了。当然，与别人相似，这个相似也只能相对而言。有时，某些与众不同的行为，恰恰是真知灼见的表现，所谓“真理有时在少数人手中”。但是，这种真知灼见迟早会为多数人所接受，所以，从本质上来说，一切健康的心

理和行为最终都是“从众”的。

第三，善于与人相处。人与人的交往包括认识、情感和行动三个方面。其中认识方面，表现为互相认识和理解的程度，它是人与人之间关系的基础；情感方面，表现为彼此之间融洽性的各种不同状态，如喜爱或不喜爱、好感或恶感等等，这是人与人之间互相联系的纽带；行动方面，表现为在各种共同活动中是否协调一致，这是人与人之间相互交往的结果。具体来说，善于与人相处应具有下列特点：一是别人了解他，他也了解别人；二是能够受到他人的悦纳，也就是说，他在集体中是受欢迎的，起码不被看成“多余”或“有害”的；三是在集体中有自己的同志和朋友。

第四，善于适应环境。在科学还不昌盛的时代，人们把自己的人生归之于命运的安排，现在，越来越多的青年人都已深信，命运之神其实就是自己。坚定的追求，永恒的热情，可以使人生的火炬常明，但要使它燃烧得旺盛，还要注意适应环境。有一句格言说得好：“当人们不能改变现实时，理智的办法就是改变自己对现实的态度。”当不了将军，也许可以当一个好战士；当不了经理，也许可以当一个称职的会计；当不了文豪，也许可以当一个象样的业余作者。调整自己对现实的期待和态度，以更好地适应环境，这正是心理健康的重要标志。

第五，乐观进取。情绪愉快表示心理健康，如同脉搏正常表示身体健康一样。一个心理健康的人，任何时候都乐观、不绝望。不仅在顺境时对生活充满热情，而且在逆境时对生活也不丧失希望。正象一位作家所说：“生命只要未僵，总会有新的嫩芽从心中萌动，总会有新的嫩叶从肝胆的枝头上崛起……即使到了满头银发，我确信生命还会有自己的繁