

自我保护丛书
ZIWO
BAOHU
CONGSHU

心理卫生

自我保健

苏琪
陈贵玲 编著

父母与孩子沟通的心理技巧
青少年有效学习的心理方法
中年人的心理自我保健
老年人的心理自我保健
婚恋心理的自我调适
社会公共的心理技术
职场心理自我调适
网络心理自我调适

山东教育出版社

95.6

书 名 心理卫生 自我保健

编 著 苏 琪 陈贵玲

出版发行 山东出版出版社

(地址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001)

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

版 次 1997 年 8 月第 1 版

印 次 1997 年 8 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (850×1168 毫米)

7.125 印张 150 千字

印 数 1—10000

I S B N 7—80603—137—5/Z·8

定 价 8.80 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

儿童健康心理的养成

1. 培养儿童健康性格的 5 个要点 (2)
2. 现代儿童要有强者气质 (2)
3. 怎样对孩子进行乐观的情感教育? (3)
4. 如何让孩子在自己的选择中培养责任感? (4)
5. 怎样培养孩子的自尊心? (4)
6. 为什么要对孩子进行平凡教育? (6)
7. 怎样正确处理孩子的谎言? (6)
8. 怎样纠正孩子的“认生”? (7)
9. 怎样纠正孩子的“窝里横”? (8)
10. 孩子没有耐性怎么办? (8)
11. 怎样纠正孩子的多动症? (9)
12. 怎样纠正孩子的孤僻性格? (10)
13. 警惕现代儿童的“高楼病” (10)
14. 为什么防止疑病要从小抓起? (11)

父母与孩子心理沟通的技巧

15. 为什么表扬孩子应该对事不对人? (13)

16. 如何了解孩子行为背后的情感?	(13)
17. 让孩子懂得生气是正常的	(14)
18. 对孩子的错误不用批评效果更好	(14)
19. 批评孩子的 10 要则	(15)
20. 为什么家庭教育要慎用惩罚?	(16)
21. 有时“无声胜有声”	(17)
22. 为什么要避免当众夸奖或批评自己的孩子? ...	(17)
23. 限制孩子的技巧	(17)
24. 避免与孩子对立	(18)
25. 孩子并非不听话	(19)
26. 父母应当注意避免的几项错误	(20)
27. 怎样对待孩子的“市场意识”?	(21)
28. 如何对待孩子穿名牌?	(23)

辅导儿童学习的心理技巧

29. 怎样使儿童做好入学前的心理准备?	(23)
30. 怎样指导儿童学会观察?	(24)
31. 怎样培养孩子的想像力?	(25)
32. 指导孩子作业 3 法	(26)
33. 陪读“三弊”	(26)
34. 小学生怎样才能有更多的时间去玩?	(27)
35. 小学生用电脑换笔不可取	(28)
36. 怎样辅导学业不良的儿童?	(28)
37. 谨防儿童“信息过剩综合症”	(29)
38. 怎样调整“儿童感觉统合失调症”?	(29)

39. 怎样帮助孩子纠正注意力不集中的现象? (30)
40. 如何调整小学生的学习困难综合症? (31)

青少年提高学习效率的心理技术

41. 发展智力需要培养的 5 种能力 (33)
42. 为什么说培养非智力因素是成才的关键? (33)
43. 如何选择自己的最佳用脑时间? (34)
44. 记忆的必要心理准备有哪些? (35)
45. 增进记忆的妙方 5 则 (35)
46. 几种有效的记忆方法 (36)
47. 怎样有效地利用学习时间? (36)
48. 怎样克服学习时“走神”? (37)
49. 读书宜坐硬板凳 (37)
50. 复习功课 5 法 (38)
51. 怎样进行考前心理调适? (39)
52. 考试解题“10 忌” (41)
53. 如何顺利渡过高考关? (41)
54. 诺贝尔奖金获得者的启示 (42)
55. 品学兼优的学生应注意哪些心理卫生? (42)

青春期心理卫生

56. 人怎样才算成熟? (45)
57. 甩掉自卑, 接受自己。 (45)
58. 青少年离家出走的原因 (46)
59. 青少年朋友染上手淫怎么办? (48)

- 60. 怎样处理少女经期综合症与学习的关系? (49)
- 61. 中学生怎样对待早恋? (49)
- 62. 青少年如何抵御社会不良影响的诱惑? (50)
- 63. 产生挫折感后如何进行自我调整? (51)
- 64. 如何打破心理闭锁, 消除孤独心理? (51)
- 65. 并非只能选择轻生 (52)
- 66. 怎样进行青春焦虑症的自我治疗? (52)

青年人成才心理取向

- 67. 青年人怎样将现实自我与理想
自我统一起来? (55)
- 68. 青年人在学习方法上存在的主要
问题有哪些? (55)
- 69. 怎样激励自我创造精神? (56)
- 70. 妨碍创造力的 3 个“敌人” (57)
- 71. 怎样积累资料? (57)
- 72. 怎样做笔记? (57)
- 73. 想学习就有时间 (58)
- 74. 为什么说读书是大学时代应做的最大课题? ... (58)
- 75. 农村大学生不必为城乡差别而自卑 (59)
- 76. 如何做好择业前的心理准备? (59)
- 77. 怎样写好自荐信? (60)
- 78. 承认紧张对推荐自己并无消极影响 (61)

中年人的心理自我保健

- 79. 中年人心理保健的 10 条办法 (63)
- 80. 怎样正确对待紧迫感? (63)
- 81. 中年人成才的心理学方法 (64)
- 82. 中年人事业成功的 4 个条件 (64)
- 83. 为什么说量力而行是中年人的健康之道? (65)
- 84. 为什么中年人要有良好的生活节奏? (65)
- 85. 如何建设自己的心理“避风港”? (65)
- 86. 怎样正确处理事业与家庭的矛盾? (66)
- 87. 人到中年怎样防止心理早衰? (67)
- 88. 怎样预防中年期的心理危机? (67)
- 89. 中年知识分子怎样抗衰老? (68)
- 90. 中年人怎样运用心理防御手段? (69)
- 91. 中年妇女如何进行更年期的心理保健? (70)
- 92. 怎样以积极的心态迎接第二个“青春期”? (71)
- 93. 为什么中年男性也应注意更年期
的心理卫生? (71)

老年人的心理自我保健

- 94. 对老年人适应生活的 8 项建议 (74)
- 95. 百岁寿星长寿的心理因素 (74)
- 96. 老年人应掌握的心理养生功夫 (75)
- 97. 老年朋友怎样做好离退休的生活计划
和心理准备? (75)

- 98. 老年人怎样使自己在心理上永不“离岗”? (76)
- 99. 为什么老年人要走出“老人统治”的误区? ... (76)
- 100. 老年人怎样继续追求自我实现的满足? (77)
- 101. 对于老年人,为什么空的玻璃杯应看作
是半满的? (77)
- 102. 如何走出离退休综合症的困扰? (78)
- 103. 怎样战胜精神癌症——孤独? (79)
- 104. 怎样消除老年恐病症? (79)
- 105. 老年人如何走出忧郁的心境? (80)
- 106. 怎样战胜“空巢”的心理不适? (81)
- 107. 为什么说老年人的记忆并未绝对衰退? (81)
- 108. 老年人失眠的自我疗法 (82)
- 109. 老年人应持有怎样的死亡观? (82)
- 110. 老年人体育活动应注意哪些问题? (83)

男女恋爱中的心理卫生

- 111. 健康爱情的标准是什么? (85)
- 112. 怎样区分男女间爱情与友谊的界限? (85)
- 113. 女性常用的爱情信号有哪些? (85)
- 114. 男女初次见面时怎样把握对方? (86)
- 115. 如何拒绝不称心的求爱? (87)
- 116. 求爱遭到拒绝怎么办? (88)
- 117. 怎样避免单恋? (88)
- 118. 如何走出单恋的痛苦? (89)
- 119. 失恋者怎样进行心理调适? (89)

120. 大龄青年怎样走出婚恋的误区? (91)
121. 为什么说独身主义态度应慎取? (92)
122. 怎样做好结婚前的心理准备? (92)

家庭日常生活中的心理调适

123. 美满家庭的标准有哪些? (95)
124. 现代家庭管理的 3 原则 (95)
125. 怎样保持自己在爱人心目中的异性魅力? (96)
126. 为什么说中年夫妻的爱贵在同心同德? (97)
127. 为什么夫妻之间应该相互赞美? (97)
128. 触摸可增强家庭亲和度 (98)
129. 怎样保持亲密而有间的夫妻关系? (98)
130. 夫妻间建设性的吵架是什么样的? (98)
131. 夫妻吵架应遵守的规则 (99)
132. 夫妻吵架“四不宜” (100)
133. 夫妻生活 10 戒 (100)
134. 怎样使生活不断有新鲜感? (101)
135. 如何进行家务劳动的心理调适? (102)
136. 给自己休息的时间且不必为此而内疚 (103)
137. 怎样对待爱唠叨的妻子? (103)
138. 丈夫应怎样帮助妻子渡过更年期? (103)
139. 你了解自己的丈夫吗? (104)
140. 你了解自己的妻子吗? (104)
141. 做儿媳的艺术 (105)
142. 做婆婆的艺术 (106)

- 143. 性和谐的心理特征有哪些? (107)
- 144. 中年夫妻的性生活应注意些什么? (107)
- 145. 老年夫妻的性生活应注意些什么? (108)

婚姻危机的心理调适

- 146. 怎样防止中年“爱情厌倦”心理? (110)
- 147. 如何解除夫妻关系的危险信号? (110)
- 148. 婚姻危机的征兆及对策通常有哪些? (111)
- 149. 哪些夫妻类型容易出现婚外恋? (111)
- 150. “贤妻良母”应多些危险意识..... (112)
- 151. 如何预防婚外恋的发生? (112)
- 152. 第三者插足怎么办? (113)
- 153. 为了幼小的孩子应慎提离婚 (114)
- 154. 确已无可挽回的婚姻应尽早了断 (114)
- 155. 离婚后的单亲家庭如何对孩子
进行心理补偿? (115)
- 156. 如何平稳地渡过离婚后的情感危险期? (115)
- 157. 怎样克服再婚的心理障碍? (116)
- 158. 孤身老人再婚有利于身心健康 (116)

塑造自我形象的心理对策

- 159. 应试时最好不要穿新衣服 (119)
- 160. 应聘面试最好独自前往 (119)
- 161. 面试时请勿抢先答话 (120)
- 162. 不要轻视年轻的主试 (120)

-
163. 应试宜以运动类项目作为业余爱好 (121)
164. 选择名人作为崇拜对象 (121)
165. 告别时给人留下一个好印象 (121)
166. 为什么不要过分谦虚? (122)
167. 自己认为正确的事就大声讲出来 (122)
168. 坚信自己的判断 (123)
169. 为什么不要扩大自己的劣势晕轮? (124)
170. 与人交谈时应避免“自慰”动作 (124)
171. 要看着对方的眼睛说话 (124)
172. 与人交谈最好保持浅坐的姿势 (125)

社交中的心理战术

173. 社交中的最佳空间距离 (127)
174. 为什么与人相处应保持一定的距离? (127)
175. 与生人谈话时最好面对同一方向 (127)
176. 复诵对方的委托, 会增加对方对你的
信任。 (128)
177. 多替别人着想, 会使你的社交活动
大获成功。 (129)
178. 道歉时应直接说出重点 (129)
179. 如何走出“魔鬼时间”? (130)
180. 怎样巧妙地让客人告退? (130)
181. 如何在必要时说“不”? (131)
182. 以自己的艰难历程拉近与对方的心理距离 ... (131)
183. 谈判时应注意的 5 个基本原则 (132)

- 184. 要在不易被人说服的距离上同人谈话 (132)
- 185. 怎样应付他人的“细节攻击”? (133)
- 186. 怎样用逆反心理战胜对方的消极暗示? (133)
- 187. 必要时请假装糊涂 (134)
- 188. 冷静地对待暴力作风 (134)
- 189. 怎样回赠对方的抱怨? (135)

职业活动中的心理技巧

- 190. 穿着方式要能显示出你的进取心 (137)
- 191. 为什么职业女性的工作服装不宜太时髦? ... (137)
- 192. 会议发言的技巧 (137)
- 193. 提意见越具体越好 (138)
- 194. 发展一门专长, 别人就会对你刮目相看。 ... (138)
- 195. 向上级汇报工作时应先说结论 (138)
- 196. 与上司相处, 不能只管做事不管做人。 (139)
- 197. 不要因自己的才干而“断送”自己的前程 ... (139)
- 198. 怎样向上司提出反对意见? (140)
- 199. 怎样与上司相处? (140)
- 200. 与苛求的上司相处的技巧 (141)
- 201. 如何与自我意识强的上司相处? (141)
- 202. 遇到“专耍手腕”的上司怎么办? (142)
- 203. 如何面对令你讨厌的上司? (142)

现代人心理调适新法

- 204. 健康心理的基本标准 (145)

205. 怎样积极有效地维护自己的心理健康?	(145)
206. 自我暗示 5 原则	(146)
207. 怎样积极释放个性潜能?	(146)
208. 为什么说肯定自己就是力量?	(147)
209. 怎样拥有更多的时间?	(147)
210. 帮助别人就是提高自己	(148)
211. 竞争社会里不能与世无争	(148)
212. 怎样建立内在的安全感?	(149)
213. 只要愿意, 就可以做任何事。	(149)
214. 一个忠实的听众能极大地减轻 你的心理压力	(149)
215. 怎样消除心理疲劳?	(150)
216. 简便易学的身心放松操	(150)
217. “脑体操” 5 法	(151)
218. 练笑是一项有益的健身体操	(152)
219. 好书是一种精神药品	(153)
220. 你适合听什么样的音乐?	(153)
221. 水边冥想能使人平静	(155)
222. 现代人的快乐疗法	(155)
223. 心理能量释放健美操	(156)

应激心理调适

224. 如何提高自己的心理抗震能力?	(159)
225. 为什么要感谢挫折与失败?	(159)
226. 逆境中怎样运用心理补偿?	(160)

227. 绝望中的自我拯救方法	(161)
228. 摆脱忧虑的最好办法	(161)
229. 癌症患者的心理康复对策有哪些?	(162)
230. 什么是肿瘤自愈的想象疗法?	(162)
231. 残疾人如何进行心理自我调适?	(163)
232. 身在异乡,怎样才能减少孤独感?	(163)
233. 在监犯人需要克服的消极心理有哪些?	(164)
234. 成功者怎样进行心理保健?	(164)
235. A 型性格的人怎样进行心理调适?	(165)

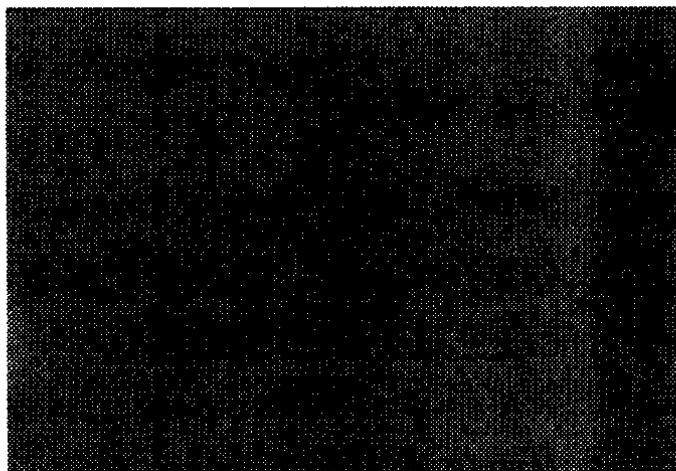
异常心理调治

236. 克服心理障碍 6 法	(167)
237. 如何克服嫉妒心理?	(167)
238. 怎样突破自我封闭心理, 勇敢地面对生活?	(168)
239. 怎样运用心理调控手段战胜精神空虚?	(169)
240. 如何克服自己的浮躁心态?	(170)
241. 怎样克服过度焦虑?	(170)
242. 如何克服优柔寡断的毛病?	(170)
243. 怎样进行病态固恋的自我纠正?	(171)
244. 怎样对病态的怀旧心理进行自我调适?	(172)
245. 怎样摆脱恶梦的纠缠?	(172)
246. 怎样对神经衰弱进行自疗?	(173)
247. 制怒 5 法	(173)
248. 强迫性神经症的自我疗法	(174)

249. 焦虑性神经症自我调整	(175)
250. 压抑心理的自我调节	(175)
251. 自恋型人格怎样进行自我治疗?	(176)
252. 怎样纠正逃避型人格?	(177)
253. 怎样克服社交恐惧症?	(177)
254. 怎样战胜死亡恐惧症?	(178)

自我心理测试

一、批评正确与否自测表	(180)
二、处事能力自测表	(186)
三、人际关系自测表	(189)
四、心理适应能力自测表	(193)
五、挫折容忍力自测表	(196)
六、SAS 焦虑自评表	(200)
七、你有处理心理压抑的能力吗	(203)
八、你需要心理治疗吗	(207)



儿童健康心理的养成

1. 培养儿童健康性格的 5 个要点

要培养儿童健康的性格，应注意：

(1) 充分理解掌握孩子的心理，使孩子能够轻松愉快、自由自在地成长。尽可能避免过分干涉和过度保护，应该鼓励孩子自己去行动。

(2) 鼓舞斗志。3 岁的孩子开始萌发独立意识，这时候父母应尽量不要插手孩子的事情，最好能耐住性子站在一边指导孩子，让孩子从正面去迎接新课题的挑战，使孩子从艰苦的经验中，发现自己的力量和长处，从中受到鼓舞、增强自信。

(3) 态度明确。严格要求孩子，同时认真听取孩子的意见，把孩子当成一个独立存在的人看待，教育孩子襟怀坦白，诚实无欺，既要严厉批评孩子的错误，又要认真表扬孩子的成绩与进步。

(4) 夫妻和睦。团结和睦的家庭环境及父母积极向上的工作态度，是孩子健康成长的一个重要条件，对孩子心灵的发展变化也有潜移默化的影响。夫妻关系不和，会使孩子感到压抑和苦闷，久而久之孩子的性格会因此变得沉默内向。

(5) 家庭成员的教育态度要一致。孩子还没有足够的判断能力。如果家庭成员在对孩子的批评教育出现分歧，往往会使孩子感到无所适从，时间长了还可能使孩子形成看人脸色行事的多面人格。

2. 现代儿童要有强者气质

复杂多变、充满竞争和快节奏的现代社会，要求每一位社