

心理咨询

Xin Li Zi Xun 百事通



社会心理
咨询丛书
实用



中国社会科学出版社

98
R395.6
68
2

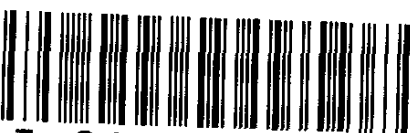
心理咨询百事通

主编 师 帅 王秀丽

编者 徐 淮 武维恒 韩江红 徐 娟

李 萍 王仁法 苗新萍 尹晓洁

李子强 章承红



3 0150 4158 9

中国出版社



C 283863

图书在版编目 (CIP) 数据

心理咨询百事通/陈玉柱编; —北京: 中国社会出版社,
1997. 8

(实用社会心理咨询丛书)

ISBN 7—80088—969—6

I. 心… II. 陈… III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 19912 号

实用社会心理咨询丛书
心理咨询百事通

主 编: 陈玉柱 赵自然 张文镐

责任编辑: 林晓靖

责任校对: 晓 丁

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区黄城根南街 9 号

电话: 66051713 电传: 66030951

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂印刷

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 9.5

字 数: 215 千字

版 次: 1997 年 9 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80088-696-6/C · 216

定价: 10.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

心 理 保 健

怎样自我确定性格类型	(1)
怎样认识血型与性格趋向	(2)
怎样改变过于内向的性格	(3)
怎样优化性格	(4)
怎样判断自己的个性是否健全、成熟	(6)
怎样培养自己成熟的个性	(8)
怎样防止偏异人格	(11)
怎样辨认气质	(13)
怎样追求气质美	(16)
怎样避免生气	(17)
怎样改掉爱生闷气的毛病	(19)
怎样解愁	(20)
怎样防止暴躁易怒的脾气	(21)
怎样自我控制情绪	(23)
怎样培养乐观情绪	(24)
怎样用自嘲调节情绪	(26)
怎样自我调节悲观情绪	(28)
怎样疏导痛苦的情绪	(29)
怎样改变消极情绪	(31)

怎样克服感情用事的毛病	(32)
怎样克服懊悔情绪	(34)
怎样治疗沮丧情绪	(35)
怎样预防失望情绪	(36)
怎样在观看比赛时消除紧张情绪	(37)
老年人怎样应付紧张情绪	(39)
老年人应怎样培养乐观情绪	(40)
怎样理解幻觉	(42)
怎样理解错觉	(43)
怎样区别幻觉与幻想、理想与空想	(45)
怎样适应夜晚变化	(47)
怎样合理调整自己的行为方式	(50)
怎样达到自我完善	(52)
怎样保持头脑年轻	(54)
怎样在意外时保持头脑的冷静	(55)
怎样培养积极心态	(56)
怎样进行积极的自我暗示	(58)
怎样进行积极的休息	(59)
怎样学会自我松弛	(60)
青少年怎样进行自我放松技巧训练	(62)
怎样使自己振作起来	(64)
怎样保持自己的特点	(65)
怎样让人理解自己的诚实	(66)
怎样培养良好的注意品质	(68)
怎样培养自信	(69)
怎样培养你的耐性	(70)

怎样培养毅力	(72)
怎样锻炼意志力	(74)
怎样学会独立	(75)
怎样学会忍受寂寞	(77)
怎样理解痛苦是一种驱动力	(78)
怎样理解痛苦是一笔财富	(79)
怎样驾驭痛苦	(81)
怎样享受痛苦	(83)
怎样做个快乐的独身者	(83)
怎样保持笑口常开	(86)
怎样为每天的生活注入喜悦气氛	(88)
怎样进行心理保健	(90)
怎样保持心理平衡	(91)
怎样调整心理疲劳	(92)
怎样摆脱心理压力	(93)
怎样认识心理补偿	(95)
怎样认识奴隶心理的类型	(97)
怎样防止奴隶心理	(101)
怎样做到心理美	(103)
怎样跳出心理定势的怪圈	(104)
怎样判断心理活动的正常与异常	(106)
怎样看待心理异常	(108)
怎样克服近期紧张的心理	(110)
怎样才能不“活得太累”	(112)
怎样防止应激的不良影响	(114)
怎样认识心胸狭窄之害	(117)

怎样消除不快心情·····	(118)
怎样消除焦虑·····	(119)
怎样消除孤独感·····	(121)
怎样正确认识逆反心理·····	(122)
怎样克服羞怯心理·····	(124)
怎样战胜恐惧心理·····	(127)
怎样改变多疑心理·····	(129)
怎样战胜嫉妒心理·····	(131)
怎样淡化别人对你的妒嫉·····	(133)
怎样恰当地抱怨别人·····	(135)
怎样面对别人的抱怨·····	(136)
怎样防止别人利用你的弱点·····	(137)
怎样用“心理战”避免伤害·····	(138)
怎样克服自身的弱点·····	(141)
怎样转变抑郁心境·····	(143)
怎样防止“自我牵连倾向”·····	(145)
怎样解除受嘲讽、受攻击的烦恼·····	(146)
怎样克服牢骚满腹的毛病·····	(149)
怎样克服难堪·····	(150)
怎样抵制不良的诱惑·····	(152)
怎样认识爱占小便宜的不良后果·····	(154)
怎样克制爱占小便宜的不良欲望·····	(154)
怎样度过心理“断乳期”·····	(156)
怎样顺利度过思春期·····	(157)
怎样认识当今青年的心理失衡·····	(159)
青少年怎样保持心理平衡·····	(160)

青年人怎样保持旺盛的进取心理·····	(162)
怎样防止和克服青春期“闭锁心理”·····	(164)
怎样认识青少年吸烟的种种心态·····	(166)
怎样对待父母的打骂·····	(167)
怎样搞好中学生的心理卫生·····	(169)
怎样认识中学生的不健康心理·····	(170)
怎样看待中学生学习上的心理障碍·····	(171)
怎样做心理健康的中学生·····	(172)
怎样解除考生的紧张心理·····	(173)
怎样认识大学生的一般心理特点·····	(176)
大学里怎样讲究心理卫生·····	(176)
怎样消除女青年常见的不良心理·····	(178)
新婚家庭怎样进行心理调适·····	(181)
中年人怎样才能充满活力·····	(183)
怎样平安度过更年期·····	(184)
中年人应怎样对待力不从心的现象·····	(185)
怎样从心理上顺利地从中青年向老年期过渡·····	(187)
怎样预防退休综合症·····	(189)
怎样认识老年人的心理活动类型·····	(190)
老年人怎样进行心理健康自测·····	(192)
怎样推迟心理衰老·····	(193)
怎样预防老年人的回归心理·····	(196)
怎样认识老年人的心理行为需求·····	(197)
怎样满足老人的心理需要·····	(199)
怎样防止老年人的焦虑情绪·····	(201)
老年人怎样才能不固执己见·····	(203)

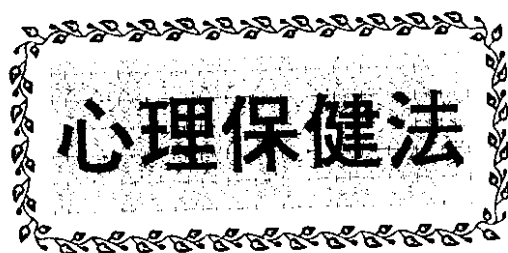
老年人在心理上应该怎样适应社会·····	(206)
怎样消除老年人因病厌世的心理·····	(208)
怎样提高离退休生活的满意度·····	(209)
老人丧偶后怎样减少心理障碍·····	(210)
老年人应该怎样消除对死亡的恐惧感·····	(211)
怎样了解他人·····	(214)
怎样正确认识自己·····	(216)
怎样进行正确的自我评价·····	(218)
怎样认识青年成才的十大心理障碍·····	(220)
怎样认识创造型人才的个性·····	(222)
怎样看待“清高”·····	(222)
怎样看待好胜心·····	(224)
怎样培养竞争的心理·····	(226)
怎样在竞争中保持心理健康·····	(228)
怎样克服对工作的厌倦·····	(230)
怎样克服事业上的失意感·····	(231)
怎样排除工作中的紧张忧虑·····	(233)
怎样克服工作中的不安心理·····	(235)
怎样克服职业心理变态·····	(237)
怎样克服职业中的餍足心理·····	(239)
怎样克服事业上的自卑感·····	(241)
怎样缩短对工作的适应期·····	(242)
怎样正确对待出名·····	(243)
怎样对待苦与乐·····	(244)
怎样对待幸运与厄运·····	(245)
怎样正确对待职务变化·····	(247)

怎样认识挫折后的心理反应·····	(248)
怎样应付挫折·····	(250)
怎样面对失败·····	(252)
怎样在逆境中取胜·····	(253)
怎样对付人生危机·····	(255)
怎样摆脱亲人分离思念之苦·····	(261)
怎样对待不幸·····	(262)

心理疾病的防治

怎样判定常见的三种心理过敏·····	(264)
怎样正确对待心理障碍与心理疾病·····	(265)
怎样看待变态人格·····	(267)
怎样避免多梦·····	(269)
怎样摆脱恶梦的纠缠·····	(270)
怎样正确对待青少年的性梦·····	(271)
怎样防治性变态·····	(273)
怎样早期发现精神病·····	(275)
中老年人怎样克服过度紧张症·····	(278)
怎样认识老年人神经衰弱症·····	(279)
怎样防止老年人的神经衰弱·····	(280)
怎样防止精神衰老·····	(282)
怎样预防情绪致病·····	(283)
怎样进行心理治疗·····	(284)
怎样以想象治疗疾病·····	(286)
怎样应用行为疗法·····	(288)

怎样应用自我调整法.....	(289)
怎样防治精神分裂症.....	(291)
怎样治疗强迫神经症.....	(293)
怎样治疗恐怖症.....	(295)
怎样摆脱对人世的厌烦.....	(296)
怎样预防自杀.....	(300)
怎样预防癔病的发生.....	(303)
怎样预防精神病复发.....	(304)
怎样认识老年人的疑病与恐病心理.....	(305)
怎样防治老年精神病综合症.....	(306)
怎样利用心理因素来控制疼痛.....	(307)
怎样医治上当受骗后的心理创伤.....	(308)
怎样在得了慢性病时注意心理保健.....	(310)
怎样防止心理作用对哮喘病的影响.....	(312)
孕妇怎样进行心理护理.....	(314)



怎样自我确定性格类型

性格有多种类型,怎样才能确定自己的性格类型呢?

1. 可以按照各类性格特征对照自己,如果你活泼、开朗、热情、善交际、不拘小节、自我控制能力差,就属于外向型性格;假如你沉着、冷静、谨慎、小心、不爱交际、自我控制能力强,就属于内向型性格。为了较为科学地确定自己的性格类型,可以利用心理学家所制定的性格检测表来进行测定,确定自己的性格类型。

2. 根据自己的活动确定自己的性格类型。对于少男少女来说,主要是学习活动、课余活动,如,是怎样对待学习上的困难的;对待公益劳动采取什么态度;办事情是细心还是粗心;在生活中遇到重大考验时,是镇定、勇敢,还是惊慌、怯懦。你可以根据自己的表现来确定自己的性格是意志型的还是懦弱型的。

3. 根据与别人的相互关系,包括与老师、家长、同学相处

的关系来鉴别自己的性格特征。例如,正直、诚实、谦虚、坦率、合群这些性格优点是在与他人的关系中表现出来的,而虚伪、傲慢、粗暴等性格缺点也是在与他人的相处中反应出来的。

4. 还可以对照英雄人物、劳动模范、科学家、发明家及优秀的青少年代表人物,用他们具有的优良性格特征,来发现自己的性格优点与缺点,激励自己努力培养、发展优良性格。

人的性格是多种多样的,世界上没有完全相同的两种性格。少男少女也是这样,每个人有着各不相同的性格特征。确定自己的性格类型,不是看他一时的偶然表现,而是要看他经常性的、习惯性的表现。在确定了自己的性格类型后,要善于发扬自己的性格优点,克服自己的性格缺点。

怎样认识血型与性格趋向

血型是人体的一种遗传性状。简单地说,它是指红细胞表面的抗原差异。红细胞上有 A 抗原的称 A 型,有 B 抗原的称 B 型,有 AB 两种抗原的称 AB 型,两种抗原成分都没有的称 O 型。广义地说,血型是指人体各种细胞(红细胞、白细胞、血小板、各种组织细胞)和各种体液成分(血浆、唾液、精液、尿液等)的抗原差异。美国和香港通过对人的性格的调查发现,血型与人的性格有一定的关系。

A 型:倔强、较理智谨慎、责任心强、事业上获得成功的机会较多,但情绪易波动。

B 型:乐观热情、脾气随和、待人亲切坦率、性格开朗爽快,能容忍别人的缺点,常结交知心好友。缺点是专心致志不够,易产生畏难情绪。

O 型:较自信、坚定、冷静,富于实干精神,工作勤恳,学习

上进,勇于攀登,但较固执,有时不够虚心。

AB型:较孤僻,甚至孤独。

另外,日本通过社会职业的调查发现,在有成绩的运动员和演员中,O型血的人占绝大多数;科学家A型者占多数;外交家、政治家中B型血的人占多数;小学及幼儿园的老师AB型血的人占80%以上。当然,人的性格除与血型有关外,还与个人所处的环境条件、经历、教育等有关。

怎样改变过于内向的性格

“人心不同,各如其面”。心理学家为了研究的方便,便根据心理活动的指向性特点,将性格分为外向型和内向型。外向型的人通常活泼好动,善于交往,喜闻乐道;内向型的人则往往沉静、孤寂,独往独来。诚然,外向型和内向型的人各有长处和短处,但就人际交往而言,过于内向的人容易出现情感交流障碍,给人以不合群之感。要改变性格的过分内向性,应注意以下几个方面:

1. 要改变过于内向的性格特征,首先要有信心。既然人的性格是在生活实践的过程中逐渐形成的,那么也同样可以改变。所谓“江山易改,本性难移”,是没有科学根据的。

2. 要改变原有过分刻板、单一的生活方式,广泛结交朋友,尤其应多接触那些心胸开阔、性格开朗的人。通过积极主动的交往活动,不仅可获得归属需要的满足,而且还会通过潜移默化的作用,逐渐形成开朗、幽默、直爽的外向性格特征。

3. 要善于改变自己的处世态度和行为方式,尽量避免给人一种孤芳自赏、自诩清高的傲慢印象。与人交往时,要学会尊重别人,试图带着“我比别人强”的态度与人交往,只能导致

被人拒绝、遭人冷遇的结果。

4. 要学会表达自己思想感情的方式,不要遇事总闷闷不乐,将所有“心思”封闭在“自我”之中。在人际交往中,如果你沉默不语、郁郁寡欢,别人就不愿接近你,因为别人可能以为你需要安静,谁愿冒扰乱别人的宁静之嫌而惹人厌恶呢?

5. 要学会与人相处,还要善于观察别人的喜好与行为特点,了解什么样的话题对方最感兴趣,这样,与人交往时就能投其所好,使人觉得你容易接近,容易成为朋友。

此外,还应培养广泛的兴趣,因为兴趣犹如一条链条,会把具有共同兴趣的人连接起来。广泛的兴趣还会使人将心理活动倾注于活动之中,而减轻对自我的过分关注。

怎样优化性格

性格,是人类所特有的一种秉性,是一个人内在气质的总体反映。它的形成与完善,受着社会大环境和周围小环境的制约。良好的性格可以为人平添魅力和风采。青年时期是塑造和优化性格的关键时期,可根据以下5个原则着手进行塑造和锻炼。

1. 循序渐进原则。莎士比亚说:“金字塔是用一块块石头堆砌而成的。”优良性格的形成需要一个长期渐进的过程。同样,不良性格的克服也需要长期不懈的努力。心理学研究表明,性格是一种相当稳定的个性特征,这种稳定性特点决定了性格的形成和转化只能是一个缓慢的渐进过程。一个一向心急火燎、办事急躁、快手快脚的人,要他一下子变得稳重镇定、泰然自如,那是很困难的。同样,一个心胸狭窄、性格暴躁的人,要他马上变得雍容大度、豁达宽容,也是办不到的。因此,

无论是克服不良性格也好,还是塑造优良性格也好,都必须坚持循序渐进,从大处着眼小处做起的原则。

2. 渐变转化原则。人的情绪是性格的特征指标之一,它对性格的形成和转化具有诱导感染作用。比如,一个性格暴躁、个性很强的人,可以通过努力培养安定平静、从容不迫的情绪,使自己经常保持心平气和的心境,以促进暴躁性格的渐变转化。一个人如果能经常地消除烦恼、愤怒、急躁等不良情绪,对克服急躁易怒的不良性格肯定是有好处的。积极性的情绪鼓励愈经常愈持久,对良好性格的形成和培养也就愈有利。

3. 以新代旧原则。一种不良性格形成后,要改变它,可不是件容易的事。办法之一就是先从改变习惯入手,用新的习惯来克服和改变原有的性格弱点。习惯是性格形成的基础,一个人性格中的很大一部分,实际上就是一种已经习惯化了的行为方式。有什么样的性格,也就会有什么样的习惯,反之亦然。因此,培养新的良好习惯去取代旧的不良习惯,对于克服和改变原有的性格弱点是很有帮助的。比如,你向来好胜逞强,办任何事情都不甘示弱,因此而经常使自己惴惴不安、精神紧张。为此,你就要放弃做一个“强人”、“超人”的企图,中止以眼前胜败来衡量成绩的习惯,而培养起从大处着眼、从长处看问题的习惯。只要持之以恒,坚持不懈,不断以新的良好习惯去取代旧的不良习惯,那么优良的性格就能逐步形成并巩固下来。

4. 积累性原则。一个人的性格,一般都可以表现为临时性和稳定性两种不同状态。稳定性状态始终存在于个人的性格特征之中,而临时性状态仅存在于某一特定的环境和过程之中,一旦环境和条件发生变化,它便不复存在。比如勇敢,在有些人身上即表示为一种稳定性性格,不论什么情况,他都是

勇敢的；而在有些人身上则仅为一种临时性状态，即他只是在某地某时某事上才表现出勇敢。当然，临时性状态是不巩固的，一旦环境条件发生变化，它就会消失。但这并不是说，临时性状态和稳定性状态是互不相容，不能转化的。如果我们有意地把临时性状态作为培养良好性格的起点，并使这种状态始终保持下来，积累起来，使之逐步成为稳定性状态，那么，就能达到优化性格的目的。

5. 自我修养原则。性格优化的过程，从根本上讲，就是一个人自我修养水平不断提高和强化的过程。两者是相辅相成，密切相关的。为此，你必须要以坚强的意志，进行持久不懈的自我修养。要学会自我分析，自我控制，自我激励，自我监督，自我约束。要善于抑制旧习，克服不良欲望。

怎样判断自己的个性是否健全、成熟

个性，也叫人格，是表现在一个人身上的那些经常的、稳定的、本质的心理特征总和。它既包括一个人的兴趣、爱好、能力、气质、性格、情感、意志和行为方式，也包括他对待生活、人生的态度，对待信仰、道德标准、价值观念的态度等。总之个性体现了一个人的整个精神风貌。可以说，个性是人的整个心理活动中的核心和支柱。

一个人的个性如何不是天生的，它是在生理素质的基础上，在所处的社会和教育环境中逐渐形成的。所以，个性具有个人的独特风格，每个人都有各自不同的鲜明特点，但在一定条件下，这种特点不是一成不变的，是可以改变的。青春期是儿童向成人的过渡时期，也正是身心迅速发展的阶段，因此，青少年在社会实践改变、纠正个性特征的某些不良倾向，培