

养心之方

新世纪
生存智慧丛书

向洪 主编



四川人民出版社

跨世纪生存智慧丛书

养心之方

(川) 新登字 001 号

特约编辑：伍登富
责任编辑：杨宗平 谢 雪
封面设计：文小牛
技术设计：何 华
责任校对：蓝 海

跨世纪生存智慧丛书

养心之方

田 岛等 著

四川人民出版社出版发行（成都盐道街3号）

电话（028）6666009 6661236

新华书店经销

冶金部西南地勘局测绘制印厂印刷

开本 850×1168 mm 1/32 印张 15.625 插页 4 字数 370 千

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-220-03968-9/Z·224 印数：1-5000

定价：19.80 元

顾问 王 冰 张文贤 李广岑 邓明显

主 编 向 洪

副主编 魏春艳 李天道 王守炳 孙 萍

编 委 向 洪 李天道 王守炳 文春梅
王正蓉 孙 萍 魏春艳 曹继明
李明华 张文涛 陈名财 王路坚
文先华 于志强 邓小刚 邓明显

编写说明

二十一世纪，人类的生存竞争将是智慧的竞争、人才的竞争、知识的竞争、科学技术的竞争。

新的世纪，智慧之战将愈演愈烈。

本丛书为您展示世纪之交有关个人、家庭生存生活质量的常用知识。分《致富之路》、《守法之约》、《养心之方》、《健身之途》、《处世之道》、《持家之术》六卷，约千余个题目。

本丛书所解说的问题，有正确的观点，有新鲜的资料，有科学的说明，有幽默的阐述，知识性与可读性并重。不妨说，本丛书奉献给你的，是跨世纪生存的智慧链、信息串、思想库。

愿本丛书成为您世纪之交勤奋拓展和幸福生活的知音。

丛书编委会

一九九八年元月

前 言

我们正站在一个关键的时代交叉点上，二十世纪马上就要走完它的行程，我们已来到了二十一世纪门槛的边缘上。

我们所处的时代，是竞争越来越激烈的时代。在这里，社会的发展遵循着生存竞争、优胜劣汰的冷酷而无情的法则。一个人，必须展开他生命活动的各个层面，必须施展各种策略手段，为生存而竞争，为竞争而寻求智慧。因此，在这个时代，生存智慧成为我们必须日益面对的首要问题。

一个人身处于关系复杂的社会网络中。我们每时每刻都在体验着爱情的酸甜苦辣，亲友的离合悲欢，人际的微妙莫测，职业的升转沉浮，我们每时每刻都在感受着痛苦与欢悦，焦虑与安宁，傲慢与卑微，内疚与悔恨这些夹杂难分、反复无常的情绪变化。现实的残酷，法则的冷漠，使得一个人需要极大的心理忍耐与应变能力。比如：遇到难以排遣的悲恸该怎么办？爱上了不该

爱的人而又不能自拔该怎么办？在公司与同事闹翻了脸该怎么办？家里总是闹“内战”该怎么办？想考职称可发现脑子已不灵便该怎么办？想安慰病人却不知从何说起，又该怎么办？如此等等。

国外有句名言，叫“性格即命运”，其实我们完全可以将它扩大为：“心理即命运”。就是说，一个人是否具备优良的现代心理素质，比如独立性，进取性，自尊心等等；是否有善于自我调节与应变的心理能力，遇事慎而待之，善而处之；是否善于平衡心理状态，防止疾病产生的自我心理保健的能力，这些心理状况是否正常、健康，人格个性是否全面完整，便决定了一个人命运的好与坏，浮与沉。

那么如何来获得良好的心情，消除各种心理障碍，预防心身疾病的发生，保持心理的健康，从而从容不迫地应付紧张激烈的社会竞争，在社会的滚滚浪潮之中免于覆舟之灾，甚至能“直挂云帆济沧海”呢？这，正是大家亟待解决的问题，因而也就正是我们这本书要回答的问题。

本书共分六篇，从日常生活的各个侧面，分析了可能遇到的各种心理障碍、心理疾病以及心理缺陷，并进而提出简单实用、针对性强且十分有效的方法和原则。

自我调适与日常生活篇，主要分析了每个个体处于动荡激烈、复杂多变的人生—社会旅程中，可能产生的种种心理障碍与人格缺陷，比如自卑、依赖、惰性、嫉妒、内疚、自负、失落、焦虑等等，以及选衣购物等日常生活中所产生的种种有害心理，然后对各个具体问题提出了不同的解决办法。

恋爱婚姻与家庭篇则试图分析在人生最美丽而变幻莫测的这一系列生活中，人们产生的各种心理状态，重点告诉的是如何以健康完美的心态去获得美丽的爱情，结成完满的婚姻，建立和谐

的家庭，在生命中筑出一方绿洲。

人际关系与求职应试篇，则分析了人们在交朋择友，处理与上司、与同事、与邻居、与顾客等的关系中，面临的心理难题，让人学会在人际社交中如何从容不迫，游刃有余。

学习与创造心理篇则教人如何提高记忆力，如何保持精力充沛，如何培养自学能力，如何增强创造性思维的能力等等。

心理健康与保健篇，则重点分析由心理可能直接产生的生理疾病及其防治手段，并教你如何从心理上去安慰病人，当好一名家庭保健心理医生，以及如何在必要的时候去进行心理咨询。

自我心理测试篇则是一组测试题，可以帮助你自我检测，了解自己的性格气质特征，社交处世能力以及心理是否健康，从而获得对自我心理的全面认识。

记住这句话吧：一切的成就，一切的富有，都始于健康的心理。这样，一个美好的生活就不仅仅是个希望了。

编 者

一九九七年九月

目 录

一、自我调适与日常生活篇

1. 怎样克服自卑心理? (1)
2. 怎样树立自信心? (4)
3. 当你面对失败与挫折时, 该怎么办? (7)
4. 怎样克服嫉妒心理? (10)
5. 怎样克服虚荣心理? (13)
6. 怎样应付和减轻心理压力? (16)
7. 想要使过度紧张的精神放松, 该怎么办? (20)
8. 想正确、恰当地树立起自尊心, 该怎么办? (23)
9. 怎样克服抑郁心理? (26)
10. 想保持心情开朗、精神愉快, 该怎么办? (30)
11. 怎样摆脱孤独感? (34)

12. 怎样积极利用心理暗示?	(37)
13. 怎样克服羞怯心理?	(40)
14. 如果你性格懦弱, 该怎么办?	(44)
15. 你有爱发脾气的毛病, 该怎么办?	(47)
16. 当你生气, 想发怒时, 该怎么办?	(51)
17. 缺乏自制力, 该怎么办?	(54)
18. 怎样培养幽默感?	(57)
19. 怎样控制和调节你的情绪?	(61)
20. 怎样保持心理平衡?	(65)
21. 怎样克服依赖心理?	(68)
22. 产生了内疚或悔恨的心理, 该怎么办?	(73)
23. 你胆子太小, 该怎么办?	(77)
24. 怎样克服惰性心理?	(81)
25. 你爱自寻烦恼, 该怎么办?	(85)
26. 做事优柔寡断, 该怎么办?	(88)
27. 怎样克服逆反心理?	(91)
28. 生活中产生了厌倦感, 该怎么办?	(95)
29. 怎样克服以自我为中心?	(98)
30. 性格太固执, 该怎么办?	(102)
31. 你疑心太重, 该怎么办?	(105)
32. 怎样克服完美主义?	(110)
33. 怎样克服吹毛求疵的毛病?	(114)
34. 有了自大的毛病, 该怎么办?	(117)
35. 怎样克服自我欺骗?	(121)
36. 你性格太急躁, 该怎么办?	(125)
37. 想象力贫乏, 该怎么办?	(128)
38. 想使感情变得更细腻, 该怎么办?	(132)

39. 要想心理健康, 该怎么办?	(135)
40. 老年人保持心理健康, 安度晚年, 该怎么办?	(139)
41. 自己长得不漂亮, 该怎么办?	(142)
42. 现代职业女性怎样自我调节?	(146)
43. 不知如何购物, 该怎么办?	(150)
44. 怎样避免误购?	(154)

二、恋爱、婚姻与家庭篇

45. 怎样把握初恋心理?	(158)
46. 当你陷入单相思时, 该怎么办?	(162)
47. 一见钟情该怎么办?	(164)
48. 怎样克服失恋的痛苦?	(167)
49. 大龄青年择偶难, 该怎么办?	(170)
50. 怎样根据自己的气质类型选择恋爱方式?	(174)
51. 怎样克服恋爱中的光晕心理?	(176)
52. 怎样克服恋爱自惑心理?	(179)
53. 怎样克服恋爱中的“高原心理”?	(181)
54. 面对恋爱中的嫉妒心理, 该怎么办?	(184)
55. 怎样度过婚后“矛盾期”?	(187)
56. 婚后怎样融洽夫妻关系?	(191)
57. 怎样对待婚外恋?	(195)
58. 怎样对待夫妻间的猜疑?	(199)
59. 怎样克服“爱情厌倦”心理?	(203)
60. “妻管严”该怎么办?	(206)
61. 怎样改善更年期夫妻关系?	(210)
62. 怎样克服再婚心理障碍?	(212)

63. 面对离婚, 该怎么办?	(215)
64. 怎样做好婚前心理准备?	(219)
65. 怎样摆脱老年丧偶的悲痛?	(222)
66. 怎样创造和谐的性生活?	(225)
67. 怎样从心理上治疗性交疼痛?	(229)
68. 产生了性厌恶感, 该怎么办?	(232)
69. 怎样从心理上治疗阳痿?	(235)
70. 怎样从心理上治疗早泄?	(238)
71. 怎样从心理上治疗性高潮障碍?	(240)
72. 怎样做好当父母的心理准备?	(244)
73. 在家务劳动中怎样进行心理调适?	(247)
74. 怎样进行胎教?	(249)
75. 怎样培养孩子健康的心理?	(252)
76. 怎样培养孩子勇敢的性格?	(256)
77. 孩子产生了高楼综合症, 该怎么办?	(259)
78. 孩子撒谎, 该怎么办?	(261)

三、人际社交与求职应试篇

79. 怎样给人留下良好的“第一印象”?	(265)
80. 要想人缘好, 该怎么办?	(269)
81. 怎样克服社交恐惧心理?	(272)
82. 想说服别人, 该怎么办?	(275)
83. 社交中碰到尴尬场面该怎么办?	(279)
84. 想建立融洽的人际关系, 该怎么办?	(282)
85. 老年人怎样协调人际关系?	(285)
86. 怎样处理好邻里关系?	(289)

87. 想成功地推销自己, 该怎么办?	(291)
88. 怎样掌握人际交往的心理秘诀?	(294)
89. 怎样在人际交往中缩短心理距离?	(298)
90. 怎样根据自己的心理类型选择职业?	(301)
91. 怎样从举止、言谈上判断对方的性格?	(303)
92. 上下级之间怎样和谐相处?	(307)
93. 社交中不善拒绝, 该怎么办?	(309)
94. 社交中怎样进行心理适应?	(312)
95. 怎样跟个性不同的人交朋友?	(315)
96. 怎样学会社交中的委婉艺术?	(318)
97. 怎样增强人际吸引力?	(321)
98. 怎样培养正确的处世态度?	(325)
99. 面对社交中的说谎心理该怎么办?	(327)
100. 怎样在社交中学会倾听?	(330)
101. 怎样在社交中掌握批评的艺术?	(333)
102. 想让别人信任你, 该怎么办?	(336)
103. 怎样在社交中学会赞扬?	(339)
104. 怎样克服说话啰嗦的毛病?	(342)
105. 怎样把握社交心理, 掌握交际时间?	(345)
106. 怎样克服社交中不善交流的弱点?	(348)
107. 怎样掌握应试的心理技巧?	(351)
108. 怎样从服装和色彩上判断性格?	(355)
109. 怎样走出求职的心理误区?	(358)
110. 怎样培养良好的求职心理素质?	(360)
111. 面试过程中进行心理控制, 该怎么办?	(363)

四、学习创造篇

- 112. 怎样科学用脑? (367)
- 113. 怎样增强记忆力, 防止遗忘? (370)
- 114. 怎样培养创造性思维? (375)
- 115. 学习时注意力不集中, 该怎么办? (377)
- 116. 想变得更聪明, 该怎么办? (379)
- 117. 想要在考试中正常发挥水平该怎么办? (383)
- 118. 怎样培养自学能力? (386)
- 119. 怎样克服书呆子气? (390)
- 120. 面对高考落榜后产生的心理压力, 该怎么办? (393)
- 121. 经常失眠该怎么办? (396)

五、心理咨询与保健篇

- 122. 想进行心理咨询, 该怎么办? (400)
- 123. 怎样当好病人的“家庭心理医生”? (403)
- 124. 怎样作好孕产妇心理保健? (406)
- 125. 怎样克服神经过敏症? (408)
- 126. 怎样防止“股市综合症”? (411)
- 127. 怎样治疗“快节奏综合症”? (413)
- 128. 怎样克服“应急综合症”? (415)
- 129. 用心理疗法治疗肥胖症, 该怎么办? (417)
- 130. 想要及早发现精神疾病, 该怎么办? (420)
- 131. 预防心理因素致癌, 该怎么办? (422)

六、自我心理测试篇

- 132. 想知道自己是否具有现代心理素质, 该怎么办? (425)
- 133. 想知道自己的性格属于内倾型还是外倾型, 该怎么办? (429)
- 134. 怎样判断自己的气质类型? (432)
- 135. 想知道自己的情绪是否稳定, 该怎么办? (437)
- 136. 想知道自己是否善于交往, 该怎么办? (441)
- 137. 怎样判断自己是否是乐观主义者? (445)
- 138. 怎样测试自己的自制力? (449)
- 139. 怎样检测自己的人缘? (453)
- 140. 怎样判断你对职业的满意程度? (456)
- 141. 怎样测试你的恋爱心理是否健康? (461)
- 142. 怎样判断夫妻关系的类型? (465)
- 143. 怎样自我测定夫妻兴趣状况? (469)
- 144. 怎样测验自己是不是一个好邻居? (472)
- 145. 怎样判断你的思维类型? (476)
- 146. 怎样从你喜欢的颜色判断你的性格? (481)

一、自我调适与日常生活篇

1. 怎样克服自卑心理？

自卑是一种因过多地否定自我而产生的一种自惭形秽的情绪体验，是个人对自己许多方面都不满意的心理状况，即处处认为自己“不行”。有自卑感的人总是对自己的能力、品性等作出较低自我评价，总是认为自己比别人差而悲观失望，丧失信心，从而又进一步加强了自卑感，形成恶性循环。

一位名牌大学新闻系的女孩，毕业后分到国家级新闻机构从事记者工作。她本是来自边远山区的一位姑娘，能在政治、经济、文化均十分发达的北京工作，就应该很知足，很自豪了。可是，工作不多久，她的心理就出了问题。来到工作单位，她首先就感到自己来自于偏远山区，同宿舍的两位城市小姐一定看不起

自己，于是生活中老是躲避她们，虽然这些小姐主动邀请她去跳舞，或外出旅游，她总是借故推辞。其次，她觉得自己来自农村，缺乏社交能力，口才也不行，怎么能胜任记者这一工作呢？更有一次，她在商场里买化妆品，售货员把她当成农村姑娘，态度颇为冷漠。她觉得被看不起了，似乎自己就不配打扮自己，没有资格享受美。在以上这些心理压力之下，她成天都处于压抑状态之中，郁郁寡欢，最后，她没有与领导、同事、同宿舍的同学告别，也没有带走户口，未办理组织调动关系，就悄悄地离开了北京，回到了偏僻的山村去，当了一名中学英语教师。

这位小姐，其实就有极重的自卑感。可见，自卑感是一种颇为卑劣的感觉，一个人只要带上这种思维方式，在形成一定的情绪之后，尤其是遇到挫折以后，或在引起自卑感的环境里，可以影响我们的思想行为甚至整个人生的生活。

自卑感是怎么形成的呢？一个人的生活中，总是会遭受各种大大小小的挫折，比如你小时候打碎了东西被大人责骂，比如你考试总不及格，比如你高考数次落榜，比如你在情场与商场上均不得意……受到这些挫折后，如果认识上有片面性，往往就会感到自己不如别人。如果你再受到别人不公正的议论，这些议论，包括别人的态度，社会反馈过来，影响你对自我的评价。当自我评价偏低时，便容易导致自卑心理。有些人幼年或青少年时有过特别严酷的经历，心灵上留下了严重的创伤，这也极容易使他们日后产生自卑感。另外，自卑感的强弱往往与人的性格有关。自卑感较强的人一般具有这些性格特征：小心谨慎，性格内向、孤僻，往往容易产生偏见，趋向于完美主义，等等。而且，现代社会是个处处充满竞争的社会，人人都想出人头地，然而往往又都碰得头破血流，残酷的生存环境也是导致自卑感容易产生的一个重要原因之一。在入学面试中，在体育比赛中，在求职应聘中等