

现代人不可不面对的平衡和调适

*Learn to  
Balance*

# 学会平衡 学会调适



檀明山 编著

海峡文艺出版社

*Learn to  
Balance*

**学会平衡**

**学会调适**

檀明山 编著

海峡文艺出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

学会平衡 学会调适/檀明山编著. —福州:海峡文艺出版社, 2003

ISBN 7-80640-903-3

I. 学… II. 檀… III. 心理卫生—基本知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098855 号

**书名:学会平衡 学会调适**

---

**作者:**檀明山

**责任编辑:**余明建

**出版发行:**海峡文艺出版社

**社址:**福州市东水路 76 号 14 层

**邮编:**350001

**发行部电话:**0591-7536724

**印刷:**福州市晋安文化厂

**邮编:**350012

**开本:**850×1168 毫米 1/32

**字数:**300 千字

**印张:**15.75

**插页:**2

**版次:**2003 年 12 月第 1 版

**印次:**2003 年 12 月第 1 次印刷

**ISBN** 7-80640-903-3/I·618

**总定价:**22.00 元

---

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

# 目 录

## 上 篇

|                |      |
|----------------|------|
| 1. 人的心理 .....  | (3)  |
| 2. 心理健康 .....  | (6)  |
| 3. 心理素质 .....  | (9)  |
| 4. 心理保健 .....  | (12) |
| 5. 心理因素 .....  | (14) |
| 6. 心理障碍 .....  | (17) |
| 7. 心理疲劳 .....  | (20) |
| 8. 心理免疫 .....  | (22) |
| 9. 心理调节 .....  | (25) |
| 10. 心理防护 ..... | (27) |
| 11. 心理疾病 ..... | (39) |
| 12. 心理平衡 ..... | (32) |
| 13. 心理防御 ..... | (35) |
| 14. 心理冲突 ..... | (39) |
| 15. 心理压力 ..... | (41) |
| 16. 心理暗示 ..... | (44) |
| 17. 心理补偿 ..... | (46) |
| 18. 心理测验 ..... | (40) |
| 19. 心理咨询 ..... | (52) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 20. 自我意识 ..... | (56)  |
| 21. 自我评价 ..... | (58)  |
| 22. 建立信心 ..... | (61)  |
| 23. 充实心灵 ..... | (64)  |
| 24. 直觉判断 ..... | (66)  |
| 25. 适度紧张 ..... | (69)  |
| 26. 情感束缚 ..... | (71)  |
| 27. 感情势能 ..... | (74)  |
| 28. 感情用事 ..... | (78)  |
| 29. 梦想成真 ..... | (81)  |
| 30. 远见卓识 ..... | (84)  |
| 31. 适应环境 ..... | (86)  |
| 32. 培养幽默 ..... | (89)  |
| 33. 第一印象 ..... | (92)  |
| 34. 善结人缘 ..... | (95)  |
| 35. 战胜软弱 ..... | (97)  |
| 36. 战胜孤独 ..... | (99)  |
| 37. 克服忧虑 ..... | (102) |
| 38. 抑制愤怒 ..... | (105) |
| 39. 应付惊吓 ..... | (108) |
| 40. 消除误会 ..... | (110) |
| 41. 面对失误 ..... | (113) |
| 42. 面对刺激 ..... | (115) |
| 43. 遇到挫折 ..... | (118) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 44. 竞争意识 ..... | (121) |
| 45. 心烦意乱 ..... | (124) |
| 46. 克服沮丧 ..... | (126) |
| 47. 优柔寡断 ..... | (129) |
| 48. 克服粗心 ..... | (132) |
| 49. 吹毛求疵 ..... | (135) |
| 50. 求全责备 ..... | (138) |
| 51. 信息焦虑 ..... | (141) |
| 52. 强迫空想 ..... | (145) |
| 53. 定势错位 ..... | (148) |
| 54. 职业应激 ..... | (151) |
| 55. 科学用脑 ..... | (153) |

## 中 篇

|               |       |
|---------------|-------|
| 1. 调节情绪 ..... | (157) |
| 2. 乐观情绪 ..... | (160) |
| 3. 悲观情绪 ..... | (164) |
| 4. 紧张情绪 ..... | (167) |
| 5. 急躁情绪 ..... | (170) |
| 6. 不满情绪 ..... | (172) |
| 7. 烦闷情绪 ..... | (174) |
| 8. 怨恨情绪 ..... | (176) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 9. 失望情绪 .....    | (178) |
| 10. 厌倦情绪 .....   | (180) |
| 11. 懊丧情绪 .....   | (183) |
| 12. 失意情绪 .....   | (186) |
| 13. 敌对情绪 .....   | (189) |
| 14. 家庭情绪 .....   | (192) |
| 15. 情绪低落 .....   | (195) |
| 16. 完美心理 .....   | (197) |
| 17. 自卑心理 .....   | (200) |
| 18. 虚荣心理 .....   | (203) |
| 19. 羞怯心理 .....   | (205) |
| 20. 冷漠心理 .....   | (208) |
| 21. 逆反心理 .....   | (210) |
| 22. 怀旧心理 .....   | (213) |
| 23. 自大心理 .....   | (216) |
| 24. 浮躁心理 .....   | (219) |
| 25. 压抑心理 .....   | (222) |
| 26. 自私心理 .....   | (226) |
| 27. 贪婪心理 .....   | (229) |
| 28. 恐惧心理 .....   | (232) |
| 29. 吝啬心理 .....   | (235) |
| 30. 迷信心理 .....   | (238) |
| 31. 自杀心理 .....   | (241) |
| 32. 自我封闭心理 ..... | (244) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 33. 依赖心理 ..... | (247) |
| 34. 嫉妒心理 ..... | (250) |
| 35. 灰色心理 ..... | (253) |
| 36. 性心理 .....  | (255) |
| 37. 初恋心理 ..... | (258) |
| 38. 热恋心理 ..... | (261) |
| 39. 光晕心理 ..... | (265) |
| 40. 自感心理 ..... | (268) |
| 41. 高原心理 ..... | (271) |
| 42. 变态心理 ..... | (274) |
| 43. 犯罪心理 ..... | (276) |

## 下 篇

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. 心理疗法 .....   | (281) |
| 2. 自我调整疗法 ..... | (284) |
| 3. 精神分析疗法 ..... | (287) |
| 4. 厌恶疗法 .....   | (290) |
| 5. 心理康复法 .....  | (293) |
| 6. 行为疗法 .....   | (296) |
| 7. 谈心疗法 .....   | (299) |
| 8. 安慰疗法 .....   | (302) |
| 9. 暗示疗法 .....   | (304) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 10. 疏导疗法 .....   | (307) |
| 11. 催眠疗法 .....   | (311) |
| 12. 意念疗法 .....   | (313) |
| 13. 音乐疗法 .....   | (316) |
| 14. 颜色疗法 .....   | (318) |
| 15. 生物反馈疗法 ..... | (321) |
| 16. 紧张疗法 .....   | (324) |
| 17. 系统脱敏疗法 ..... | (327) |
| 18. 自我暗示疗法 ..... | (330) |
| 19. 疏泄疗法 .....   | (332) |
| 20. 呼吸调节疗法 ..... | (334) |
| 21. 静思冥想法 .....  | (336) |
| 22. 认知疗法 .....   | (338) |
| 23. 自主训练疗法 ..... | (341) |
| 24. 交流分析法 .....  | (344) |
| 25. 自律训练法 .....  | (347) |
| 26. 沉思调节法 .....  | (350) |
| 27. 闭目养神法 .....  | (352) |
| 28. 头脑风暴法 .....  | (355) |
| 29. 暴露冲击疗法 ..... | (357) |
| 30. 惮恶修改法 .....  | (359) |
| 31. 格式塔疗法 .....  | (361) |
| 32. 性疗法 .....    | (365) |
| 33. 家庭作业法 .....  | (368) |

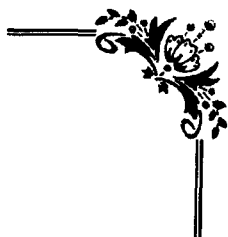
|                  |       |
|------------------|-------|
| 34. 呼吸控制法 .....  | (371) |
| 35. 森田疗法 .....   | (374) |
| 36. 电休克治疗 .....  | (377) |
| 37. 人际交往法 .....  | (380) |
| 38. 夸张疗法 .....   | (382) |
| 39. 原始狂叫法 .....  | (384) |
| 40. 超觉静默法 .....  | (386) |
| 41. 情志相胜法 .....  | (388) |
| 42. 身心松弛法 .....  | (390) |
| 43. 娱乐疗法 .....   | (392) |
| 44. 气功疗法 .....   | (395) |
| 45. 婚姻疗法 .....   | (398) |
| 46. 家庭疗法 .....   | (402) |
| 47. 逆转意图疗法 ..... | (405) |
| 48. 强化疗法 .....   | (407) |
| 49. 悟践疗法 .....   | (411) |
| 50. 思维阻断疗法 ..... | (414) |
| 51. 支持疗法 .....   | (417) |
| 52. 想象疗法 .....   | (420) |
| 53. 宣泄疗法 .....   | (423) |
| 54. 静坐疗法 .....   | (426) |
| 55. 幽默疗法 .....   | (429) |
| 56. 芳香疗法 .....   | (431) |
| 57. 森林疗法 .....   | (434) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 58. 欢笑疗法 .....    | (437) |
| 59. 触摸疗法 .....    | (441) |
| 60. 散步疗法 .....    | (444) |
| 61. 垂钓疗法 .....    | (447) |
| 62. 读书疗法 .....    | (449) |
| 63. 吟诗疗法 .....    | (452) |
| 64. 舞蹈疗法 .....    | (455) |
| 65. 睡眠疗法 .....    | (458) |
| 66. 体育疗法 .....    | (462) |
| 67. 放松疗法 .....    | (464) |
| 68. 示范疗法 .....    | (467) |
| 69. 自我管理疗法 .....  | (469) |
| 70. 理性情绪疗法 .....  | (472) |
| 71. 以人为中心疗法 ..... | (475) |
| 72. 现实疗法 .....    | (478) |
| 73. 满灌疗法 .....    | (481) |
| 74. 短程心理疗法 .....  | (484) |
| 75. 认识领悟疗法 .....  | (486) |
| 76. 行为塑造疗法 .....  | (488) |
| 77. 行为契约疗法 .....  | (490) |
| 78. 咨客中心疗法 .....  | (492) |

# 上 篇







# 1

## 人的心理

心理不仅对人们的取舍趋向发生作用,对人们的好恶爱憎发生作用,还对人们的成功失败发生作用,对人们的健康甚至寿命发生作用。

究竟什么是人的心理呢?简言之,就是人在醒觉状态下,他的感知、情感起伏,他进行的任何思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。一句话,是指人们在实践活动中,通过头脑对客观事物的主观能动反映。心理现象是以大脑的活动表现出来,即为感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程。因此,一个活着,他的心理都在活动着;人人如此,无一例外。

我们不妨摘取生活中一段时空,来说明人对客观事物的反映活动。例如,一位刚刚大学毕业,从远方学校乘坐





火车返回故乡的青年,此时此刻,他在火车卧铺上刚从睡梦中醒来——首先听到“轰隆”声响,感到有规律的震动,看见耀眼的光芒和触摸到毛茸茸而柔软的东西……这些都是感觉,是进入人体的一系列感受器官的外界刺激。

随即这位青年从这些个别的感受中,了解了它们的意义,很快就知道了,这“声响”和“震动”是列车在运行中产生的;“光芒”是从车窗照射进来的阳光;而这“毛茸茸而柔软”的东西,正是一条覆盖在自己身上的毛毯,这些就是知觉。

列车快要抵达家乡车站了,他全神贯注地眺望从车窗上闪过的一切,急切盼望看到故乡的站台,这就是注意。在注意的时候,其他次要的人和事物,也就常常被忽略。

列车进站了,他从熟悉的月台上想起了当年家人和朋友们送别的情景。那场景,那些面庞,又重新浮上脑海,这就是记忆。

今天到站上来接车的会是哪些人呢?会不会老母亲也和家里人一起来呢?此时青年的头脑里幻化出母亲的形象,显得更加苍老和憔悴,这就是想象……火车一声鸣叫和播音员声声祝福的时刻,这位终于回归故乡、即将看见母亲的青年,一阵激动,两眶眼泪,这就是情感。

上述这些,都是人的心理过程。这个过程总是从人的认识活动开始的。有了感知,产生思维活动,引发了情感,并且形成意志。

心理活动的过程,是共性的,人人都一样。特殊性表现在不同人的个性心理上,这也就是个性心理差异。众所

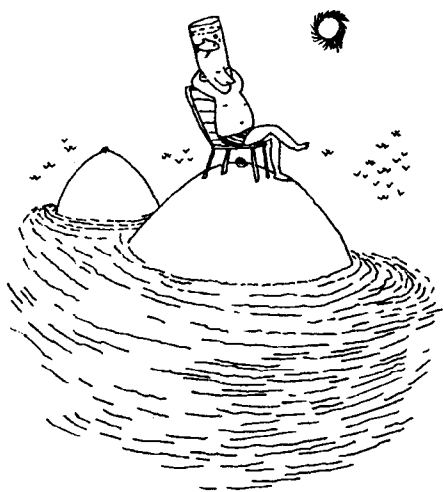


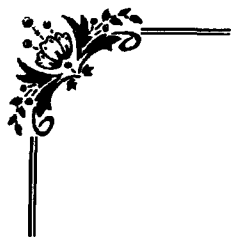
周知,世界上从来没有两片完全相同的树叶;同样,也不存在绝对相同的心理。

由于环境、文化、经历等等各不相同,人们也就在自身的发展过程中,形成互不相同的性格特征。而人们在现实中(即日常行为习惯、人际交往、学习工作,对具体问题的看法和评估等)任何思考、情感状态和选择,是离不开心理作用的。

心理不仅对人们的取舍趋向发生作用,对人们的好恶爱憎发生作用,心理还对人们的成功失败发生作用,对人们的健康甚至寿命发生作用。

愈来愈多的科学研究表明,某些癌症、冠心病、高血压和精神疾病,是与心理因素密切相关的。因此,为了你和他人的健康,学点心理学是大有益处的。





## 2

# 心理健康

心理健康是一种良好的心理状态，处于这种状态，人们不仅有安全感、自我情况良好，而且与社会契合和谐，能以叫社会认可的形式对外部环境进行适应。

人的健康包括生理和心理健康两方面，生理健康有明确标准，如生长发育、成熟衰老等。而心理健康由于社会、文化背景等方面原因，就不易确定了。心理健康对人的行为准则起着主导作用，面对五彩缤纷的人生，每个人都希望自己的心理健康，能适应内外环境变化。

心理健康是一种良好的心理状态，处于这种状态，人们不仅有安全感、自我情况良好，而且与社会契合和谐，能以叫社会认可的形式对外部环境进行适应。



学会平衡 学会调适 ◇