

生活知识大课堂



心理修养

金钥匙



张文镐 万祖安 主编

- 克服心理障碍 追求完美自我
- 保持心理健康 其乐无穷
- 提高心理修养 才能延年益寿

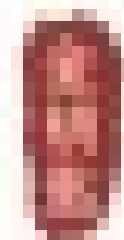
西苑出版社

1000000

大课堂



心理 修养



心理修养

心理修养是个人在心理、情感、意志、行为等方面所表现出的修养。它是一个人综合素质的体现，也是一个人社会交往的重要基础。心理修养的培养，需要从日常生活中的点滴做起，通过不断的自我反思、自我调整，逐步提高自己的心理素质和修养水平。

心理修养

生活知识大课堂



心理修养

金钥匙



张文镛 万祖安 主编

- 克服心理障碍追求完美自我
- 保持心理健康其乐无穷
- 提高心理修养才能延年益寿

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理修养金钥匙/张文镐,万祖安主编. -北京:西苑出版社,
2009.9

(生活知识大课堂)

ISBN 978 - 7 - 80108 - 088 - 2

I. 心… II. ①张…②万… III. 心理卫生 - 普及读物 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17316 号

心理修养金钥匙

编 著 张文镐 万祖安

出 版 人 杨宪金

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010 - 88624971 传 真:010 - 88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787 × 960mm 1/16

字 数 269 千字

印 张 15

版 次 2009 年 9 月第 2 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80108 - 088 - 2

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

第一编 心理保健法

怎样自我确定性格类型	2
怎样认识血型与性格趋向	2
怎样改变过于内向的性格	3
怎样改变优柔寡断的性格	4
怎样优化性格	4
怎样判断自己的个性是否健全、成熟	5
怎样培养自己成熟的个性	7
怎样防止偏异人格	8
怎样辨认气质	10
怎样追求气质美	12
怎样避免生气	12
怎样改掉爱生闷气的毛病	14
怎样解愁	14
怎样防止暴躁易怒的脾气	15
怎样自我控制情绪	16

怎样培养乐观情绪	17
怎样用自嘲调节情绪	18
怎样自我调节悲观情绪	20
怎样疏导痛苦的情绪	20
怎样改变消极情绪	21
怎样克服感情用事的毛病	22
怎样克服懊悔情绪	23
怎样克服沮丧情绪	24
怎样预防失望情绪	25
怎样在观看比赛时消除紧张情绪	26
老年人怎样应付紧张情绪	27
老年人应怎样培养乐观情绪	27
怎样理解幻觉	29
怎样理解错觉	30
怎样区别幻觉与幻想、理想与空想	31
怎样适应夜晚变化	32
怎样合理调整自己的行为方式	33
怎样达到自我完善	35
怎样保持头脑年轻	36
怎样在意外时保持头脑的冷静	37
怎样培养积极心态	38
怎样进行积极的自我暗示	39
怎样进行积极的休息	39
怎样学会自我松弛	40
青少年怎样进行自我放松技巧训练	41
怎样使自己振作起来	43
怎样保持自己的特点	43



怎样让人理解自己的诚实	44
怎样培养良好的注意品质	45
怎样培养自信	46
怎样培养你的耐性	46
怎样培养毅力	47
怎样锻炼意志力	48
怎样学会独立	49
怎样避免骄傲	50
怎样学会忍受寂寞	51
怎样理解痛苦是一种驱动力	52
怎样理解痛苦是一笔财富	52
怎样驾驭痛苦	54
怎样享受痛苦	55
怎样做个快乐的独身者	55
怎样保持笑口常开	57
怎样培养良好的行为习惯	58
怎样保持旺盛的进取心理	59
怎样为每天的生活注入喜悦气氛	61
怎样进行心理保健	62
怎样保持心理平衡	62
怎样调整心理疲劳	63
怎样摆脱心理压力	64
怎样运用心理补偿	65
怎样认识“奴隶心理”的类型	66
怎样防止奴隶心理	68
怎样做到心理美	70
怎样跳出心理定势的怪圈	71



怎样判断心理活动的正常与异常	72
怎样看待心理异常	73
怎样克服近期紧张的心理	74
怎样才能不“活得太累”	76
怎样防止应激的不良影响	77
怎样认识心胸狭窄之害	78
怎样消除不快心情	79
怎样消除焦虑	80
怎样消除孤独感	81
怎样正确认识逆反心理	82
怎样克服羞怯心理	83
怎样战胜恐惧心理	84
怎样改变多疑心理	86
怎样战胜嫉妒心理	87
怎样淡化别人对你的妒嫉	88
怎样恰当地抱怨别人	89
怎样面对别人的抱怨	90
怎样防止别人利用你的弱点	91
怎样用“心理战”避免伤害	92
怎样克服自身的弱点	93
怎样克服目光短浅	94
怎样转变抑郁心境	95
怎样防止“自我牵连倾向”	97
怎样解除受嘲讽、受攻击的烦恼	97
怎样克服牢骚满腹的毛病	99
怎样克服难堪	100
怎样抵制不良的诱惑	101



怎样认识爱占小便宜的不良后果	102
怎样克制爱占小便宜的不良欲望	102
怎样度过心理“断乳期”	103
怎样顺利度过思春期	104
怎样超越心理低潮期	105
怎样认识当今青年的心理失衡	107
青少年怎样保持心理平衡	107
青年人怎样保持旺盛的进取心理	108
怎样防止和克服青春期“闭锁心理”	110
怎样认识青少年吸烟的种种心态	111
怎样对待父母的打骂	112
怎样正确对待同学间的误会	113
怎样培养优良的道德品质	114
怎样适应新的学习环境	115
怎样对待别人的成绩	116
怎样搞好中学生的心理卫生	116
怎样认识中学生的心理特点	117
怎样认识中学生的不健康心理	118
怎样看待中学生学习上的心理障碍	119
怎样做心理健康的中学生	120
怎样看待女生的自身特长	120
怎样解除考生的紧张心理	121
怎样看待应试的焦虑	122
怎样认识考试心理的类型	124
怎样具备良好的应试心理状态	125
怎样防止和克服考前头脑“发木”	126
怎样认识第一场考试后的心理	127



怎样正确对待“落榜”	127
怎样认识大学生的一般心理特点	128
大学里怎样讲究心理卫生	129
怎样克服书呆子气	130
怎样摆脱惰性的羁绊	132
怎样消除女青年常见的不良心理	133
新婚家庭怎样进行心理调适	135
中年人怎样才能充满活力	136
怎样平安度过更年期	136
中年人应怎样对待力不从心的现象	137
怎样从心理上顺利地从中老年向老年期过渡	138
怎样预防退休综合症	139
怎样认识老年人的心理活动类型	140
老年人怎样进行心理健康自测	141
怎样推迟心理衰老	142
怎样预防老年人的回归心理	143
怎样认识老年人的心理行为需求	144
怎样满足老人的心理需要	145
怎样防止老年人的焦虑情绪	147
老年人怎样才能不固执己见	148
老年人在心理上应该怎样适应社会	149
怎样消除老年人因病厌世的心理	151
怎样提高离退休生活的满意度	151
老人丧偶后怎样减少心理障碍	153
老年人应该怎样消除对死亡的恐惧感	153
怎样了解他人	155
怎样正确认识自己	156



怎样进行正确的自我评价	158
怎样发现自己的最佳才能	159
怎样认识青年成才的十大心理障碍	159
怎样认识创造型人才的个性	160
怎样看待“清高”	161
怎样做到自尊、自重	162
怎样理解“爱表现自己”	162
怎样看待好胜心	163
怎样培养竞争的心理	165
怎样在竞争中保持心理健康	166
怎样克服对工作的厌倦	167
怎样克服事业上的失意感	168
怎样排除工作中的紧张忧虑	169
怎样克服工作中的不安心理	170
怎样克服职业心理变态	172
怎样克服职业中的餍足心理	173
怎样克服事业上的自卑感	174
怎样缩短对工作的适应期	175
怎样正确对待出名	176
怎样对待荣与辱	176
怎样对待苦与乐	177
怎样对待幸运与厄运	178
怎样正确对待职务变化	179
怎样认识挫折后的心理反应	180
怎样应付挫折	181
怎样面对失败	182
怎样在逆境中取胜	183

怎样对付人生危机	184
怎样摆脱亲人分离思念之苦	188
怎样对待不幸	189

第二编 心理疾病的防治

怎样判定常见的三种心理过敏	192
怎样克服独立性格培养过程中的心理障碍	192
怎样正确对待心理障碍与心理疾病	193
怎样检查自己的心理障碍	194
怎样看待变态人格	196
怎样克服分裂型人格	197
怎样避免多梦	198
怎样摆脱恶梦的纠缠	199
怎样正确对待青少年的性梦	200
怎样防治性变态	201
怎样早期发现精神病	202
怎样消除内心的“意结”	204
中老年人怎样克服过度紧张症	205
怎样认识老年人神经衰弱症	206
怎样防止老年人的神经衰弱	207
怎样防止精神衰老	208
怎样预防情绪致病	209
怎样进行心理治疗	209
怎样以想象治疗疾病	210

怎样应用行为疗法	212
怎样应用自我调整法	213
怎样防治精神分裂症	214
怎样治疗强迫神经症	215
怎样治疗恐怖症	216
怎样摆脱对世人的厌烦	217
怎样预防自杀	219
怎样预防癔病的发生	221
怎样预防精神病复发	221
怎样认识老年人的疑病与恐病心理	222
怎样防治老年精神病综合症	223
怎样利用心理因素来控制疼痛	224
怎样医治恋爱受骗后的心理创伤	224
怎样在得了慢性病时注意心理保健	225
怎样防止心理作用对哮喘病的影响	226
孕妇怎样进行心理护理	228



第一编

心理保健法

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,不是看他一时性的偶然表现,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、粗液、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,还要虐待家庭成员,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,从而减轻对自我的过分关注。

怎样改变优柔寡断的性格

优柔寡断的主要表现是思想、情感不集中,难以使思想、情感有明确的指向;遇事时常在各种动机之间、在不同的目的以及不同的手段之间摇摆不定,迟迟做不出取舍;总是怀疑自己所做出的决定的正确性,担心这种决定会给自己带来不利的后果,因此即使做出一些决定,也不能坚决执行。优柔寡断常常给学习和生活带来消极影响,丧失一次次良好的机会。

要改变优柔寡断的性格,就应注意:

1. 开拓知识视野,不断积累生活经验。书本知识是前人、今人各种经验的结晶,能给我们许多有益的借鉴和启迪;注意生活经验可以提高自己把握现实生活经验的能力,就会增加主见,遇事便容易迅速做出准确的判断。

2. 要培养坚强的意志。坚强的意志包括自觉性、坚韧性、自制力和果断性四个方面。较高的自觉性可使一个人不屈从于别人的意志,不盲目接受各种暗示;较高的果断性会使一个人较迅速、较准确地明辨是非,判断正误;较强的坚韧性会使一个人抵制各种不符合行动目的的主客观因素的干扰,做到坚持不懈,锲而不舍;较强的自信心能使一个人经常控制消极情绪,即使遇到挫折也能激励自己前进。因此,要克服优柔寡断的性格弱点,就要在培养坚强的意志方面下功夫。

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凭添魅力和风采。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