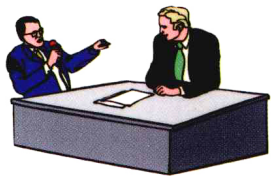


遇到这些事，你该怎么办？

超值金版
29.00



人生难题 咨询手册



- ◆ 心理问题咨询 ◆ 社交问题咨询 ◆
- ◆ 婚恋问题咨询 ◆ 青春问题咨询 ◆
- ◆ 家庭问题咨询 ◆ 教子问题咨询 ◆



遇事不求人大全集

赵凡禹 李玉玲/编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

人生难题 咨询手册

► 遇事不求人大全集 ◀

- ◆ 心理问题咨询 ◆ 社交问题咨询 ◆
- ◆ 婚恋问题咨询 ◆ 青春问题咨询 ◆
- ◆ 家庭问题咨询 ◆ 教子问题咨询 ◆

图书在版编目(CIP)数据

人生难题咨询手册 / 赵凡禹, 李玉玲编著. —北京: 企业管理出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80255-531-0

I. ①人… II. ①赵… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 078618 号

书 名: 人生难题咨询手册

作 者: 赵凡禹 李玉玲

责任编辑: 闫书会

书 号: ISBN 978-7-80255-531-0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68701719 发行部 68467871 编辑部 68414643

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 27.5 印张 480 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

每个人都有自己的人生，人这一生中总是有很多的难题困扰，甚至让我们在人生的道路上迷失方向，苦不堪言。当我们遇到一个又一个难题的时候，我们该怎么办？求助于别人吗？有的时候别人确实能给我们很大帮助，帮我们解决一些棘手问题。但是，更多的时候由于种种原因，很多事情我们无法向别人开口，只能自己默默承受，那么你就让这些难题一直困扰着自己吗？你就不想得到更好的解决吗？也许你会问到底该怎么做呢？现在我们就为你找到了解决问题的方法，那就是——《人生难题咨询手册》。有了这本书你不必请求于任何人，因为《人生难题咨询手册》为我们打开了解决人生难题的大门，你心中的种种疑虑都将在此一一解开，从此不再迷惘、不再困扰。

《人生难题咨询手册》是针对生理阶段的人们所遇到的各类难题而提供解决之道的一本书，目的就是帮助这些人走出困惑，走出人生的误区，远离烦恼，从而更好的学习、工作、生活。全书共分六篇：《青春烦恼篇》《恋爱结婚篇》《婚姻生活篇》《养儿育女篇》《人生关系篇》《心理调适篇》。

《青春烦恼篇》：主要是献给为青春问题而烦恼的人。

在青少年时期能够健康成长，并脱颖而出最终成就一番事业无疑是每个青少年及家长的美好愿望。然而现实生活中处于青春时期的青少年无论在学习、生活还是在与父母相处、交友甚至在未来的就业和人生意义等一系列重大问题上，都存在着这样或那样的问题。很显然，要想青少年健康成长并做到出类拔萃，取得骄人的成绩，解决和处理好一系列的青春期问题是至关重要的。

该篇在大量翔实的资料和具体案例的基础上，紧密契合青少年的身体发育、心理特性以及学习生活现状重点剖析了横亘在青少年成长过程中的种种问题，结合影响青少年成长的主客观因素，并通过详实的分析和切实可行的方法进行指导，一套帮助青少年及家长解决青春烦恼的宝典应运而生。

《恋爱结婚篇》：主要是献给为恋爱、结婚而烦恼的人。

恋爱结婚是每个人都要经历的一个过程。然而不是每一个人的恋爱过程都是一帆风顺的，其中总是充满波折和矛盾。出现问题怎么办？大部分人仍处于困惑当中，不知道如何解决。

本篇揭开为何会失恋的前因后果，经由他们的故事，为我们拨开重重迷雾，看清爱情的真相，以及面临“情变”时的心理调整。助你修炼爱情神功，建立自信心，让你早日找到属于自己的真情。

《婚姻生活篇》：主要是献给为婚姻生活而烦恼的人。

婚姻生活的点点滴滴，会体现两人思想上的差异。两个家庭之间、夫妻之间、婆媳

之间、翁婿之间……从工作到买房，从孩子到父母，大事小事，全都是导火索。回首往事，围城中烽烟四起。“孔雀女”“凤凰男”“小三儿”“房奴”“车奴”“孩奴”……种种“中国式婚姻”的典型元素让他们身心俱疲。当婚姻成为一种坚持，是常态，还是错误？又是什么让原本单纯的恋爱沦为残酷的生活？

该篇基于上述婚姻问题，将告诉处于婚姻烦恼的人如何更好地去经营与呵护自己的婚姻，保护自己的爱情，打造甜蜜的家庭生活。常言道夫妻就像一双筷子，只有齐心协力，才能把幸福夹到嘴里。但愿本篇能带你在温馨的港湾休憩，拥有和谐美满的幸福人生。

《养儿育女篇》：主要是献给为养儿育女而烦恼的人。

该篇同样引用了许多个案，为在养儿育女的问题上遇到烦恼的父母们解开心中的种种疑虑，从而更好的为他们排忧解难，旨在帮助他们更好的培育一个健康聪明的宝宝及如何让孩子们更好的成长。

《人生关系篇》：主要是献给为人际关系而烦恼的人。

人生在世，要与人交往，要建立一些人际关系，如亲子关系，朋友关系，同事关系、邻里关系等等。我们会因繁杂的人际关系而感到苦恼，这是由于我们忘记了对方和我们的不同之处，所以才会产生这样的问题。

在本篇将为处于人际关系烦恼中的人打开一片新天地，帮助他们走出困扰人际关系的怪圈，培养良好的人际交往技巧，从而让大家学会与他人之间的心灵交流、分享喜悦和悲伤。

《心理调适篇》：主要是献给那些为心理问题而烦恼的人。

她为什么总不爱吃饭？他为什么无缘由的头晕？他为什么不敢出门？他为什么喜欢看恐怖电影，一系列的心理问题困扰着人们，究竟是怎么了？这一篇将为你揭开这些问题的神秘的面纱，为心理上受到困扰的人找到答案。

《人生难题咨询手册》这本书体现了以下三大特色：

一是能够比较客观地、全面地反映困扰现代人们的主要问题，并且在合理分析的基础上提出具体的解决办法和恰当的解决途径；

二是从多角度出发，结合大量的具体事例告诉人们如何应对自己烦恼的问题，从而使自己、孩子、家人、朋友更好地学习、工作和生活。

三是具有大量可读性和启发性的分析，不仅通俗易懂，而且对烦恼的人们富有启发性作用。更重要的是会给您带来信心、勇气以及能力。

书中难免错谬之处，敬请批评指正！

编著者

2010年8月

目 录

青春烦恼篇

——写给那些为青春烦恼的人

第1章 求学路上的坎坷

- 学习压力很大，苦恼于不知道怎样调节 2
- 马上高考了，总是失眠怎么办 3
- 大考临近，因成绩毫无起色而郁闷 5
- 进入大学，不知如何调整学习方法而苦恼 6
- 我是优秀生，可为何也会有行为偏差 7
- 以前是佼佼者，进入大学变得普通而苦恼 8
- 玩与学习，该怎样协调它们呢 9
- 考试前总出现各式各样的健康问题，很苦恼 11
- 老觉得记忆力下降，该怎样调理 12
- 一直被注意力不能集中而困扰 13

第2章 父母难知我的心

- 父母管教过于严厉，觉得自己的家庭是“牢笼” 15
- 开始厌烦爸爸妈妈怎么办 16
- 感觉可以自立了，苦恼事事还要听父母的 17
- 因父母反对自由恋爱而苦恼 18
- 不知道该如何表达自己的孝心 20
- 与父母沟通出现障碍而困惑 21
- 看待问题上和父母有差距，不知该如何与父母相处 22
- 父母总是爱唠叨，觉得很烦怎么办 23
- 不知怎样面对父母过高的期望，心理压力很大 24

第3章 我怎么就和别人不一样

- 嗓子怎么老是变哑 27
- 脸上怎么那么多小痘痘 28
- 因被称为“太平公主”或“大波”而苦恼 30
- 和同龄人相比我的身高很矮，有些自卑 31
- 觉得自己比别人做的多得到的少，为心理不平衡困扰 33

●总是有一种孤独的感觉，该怎么克服	34
●高中有种挫折感，应该如何调治	36
●觉得嫉妒心过重，影响了学习和交往	37
●想戒掉上网，为自己做不到而苦恼	39
●想远离手淫，但总是控制不住自己	40
●沉迷于黄色信息不能自拔怎么办	41

第4章 来自交友的烦恼

●我是女生，一直被如何克服交往中的羞怯心理困扰	44
●如何在同学中改善人际关系	45
●想结交知心朋友，为如何获得信任而困惑	46
●觉得自己语言木讷，该如何和别人沟通	48
●不知道该怎样培养和发展友谊	49
●一直困惑什么是真正的友谊	50
●在新集体，身边有难以相处的人怎么办	51
●和好朋友闹僵了，不知道该怎么和好而苦恼	53
●交往中如何把握和异性间的适当距离	54
●与有钱人如何正确交往呢	55

第5章 未来的道路好迷茫

●渴望成功，不知要培育哪些素质	57
●知道人不是十全十美的，可还是不知道该如何悦纳自己	58
●一直在为该怎样塑造自己的良好气质而苦恼	60
●怎样做才能充满信心，学会抉择呢	61
●为未来努力，怎样建立和保持自己积极的心态呢	62
●很想让自己有责任感，不知该如何做起	63
●该怎样使自己的青春拥有坚强呢	64
●第一次参加面试，该怎样最佳地表现自己	66
●该怎样应对“女生择业难”问题呢	67
●刚毕业没有经验，如何避免被拒之门外呢	69
●面对就业难我该选择考研还是就业呢	70

第6章 生命的意义究竟是什么

●根本没有青春可言，到底青春是什么	72
●常听到“实现自我价值”，该如何看待自我价值呢	73
●想让自己充满爱心，如何培养爱的感觉	74
●觉得自己的青春因繁重的学习而变得苍白	75
●常觉得学习和生活好累，怎样才能使青春充满快乐呢	76
●因自己没有把握好，失去了人生一个重要机会而懊恼	77
●幸福是什么，我现在生活的幸福吗	78
●一直因自己的青春经常遇到困境而烦恼	79
●面对漫长的人生路，该怎样找自己的最佳适合点呢	80

恋爱结婚篇

——写给那些为恋爱、结婚烦恼的人

第7章 茫茫人海，终生寻找

- 年过三十尚孤身一人，我该如何克服择偶障碍 84
- 不想结婚，却偏偏又喜欢上了一个人 86
- 他长得很帅，但我不知道是否值得我托付终身 86
- 男友比我小，我该和他继续下去吗 88
- 我不喜欢他，但又怕伤了他的心，我该如何拒绝他呢 89
- 我很喜欢和他在一起，但我分不清这是友情还是爱情 90
- 明知爱上已婚的他不应该，但我就是难以割舍对他的爱 91
- 他的甜言蜜语让我感动，但我又担心他不是真心的 92
- 男友很爱我，但他没什么钱，我该和他继续吗 93
- 离过婚、还有两个小孩的男人能爱吗 94

第8章 月上柳梢头，人约黄昏后

- 第一次与男孩子约会，我不知道该如何表现 96
- 第一次和他一起外出，我如何打扮才得体 97
- 喜欢上了一个女孩，不知该如何约她出来 98
- 周末就要和她见面了，如何才能给她留个好印象呢 100
- 第一次约她看电影，我应注意哪些事项 101
- 因约会时的花费问题，我连吹了两个对象 102
- 几次约会，我都因买单问题而告吹 103

第9章 怎样让他（她）爱上自己

- 朋友们总说我过分矜持，但我真的有太多的顾虑 106
- 我是女孩，是不是一定要等男孩子主动出击 107
- 我很喜欢他，但不知如何向他表达爱意 108
- 我是个不起眼的女孩子，如何吸引他的注意 110
- 男友有点“坏”，如何才能使他对我死心塌地 111
- 被女孩称为好男人的我，在情场上却屡屡失意 113
- 我既没钱长得也不帅，却偏偏想找个漂亮女友 114
- 女孩的性格各不相同，我该如何开展攻势 115
- 我勇敢地向她求爱，却遭受了冷遇 116
- 女孩子如此多变，如何才能猜透她们的心思 117

第10章 相爱容易，相处难

- 我爱上了离婚男性，家人反对怎么办 119
- 男友学历比我低，怎么办 120
- 我和他相隔两地，我要放弃吗 121
- 和男友性格不和怎么办 122
- 男友提出性要求，我该答应他吗 123

●男友喜欢盯着美女看怎么办	124
●分分合合好多次了, 我们的恋情会有结果吗	125
●以前我怎么任性他都哄着我, 现在他却觉得好累	126
●男友常送我礼物, 我该如何回送他呢	128
●给曾经追过她的男孩写信, 我的心里十分不快	129
●女友过于男性化怎么办	130
●我感觉女友缺点越来越多, 她却打算结婚	131
●女友的男同事追求她, 我该怎么办	132
●女友总收到别人的暧昧短信, 我心里有点不是滋味	133

第 11 章 结婚, 对爱最好的承诺

●对婚姻, 我突然产生了一种莫名的恐惧	135
●男友对我很好, 但受过伤害的我却不敢结婚	136
●我和男友很相爱, 但看相的说我和他属相不合	137
●我忙前忙后地准备婚礼, 她却总是这不满意那不满意	138
●恋爱一年多了, 男友却迟迟不提结婚	139
●男友对我很好, 但提起结婚他就避而远之	140
●马上要结婚了, 我却对妻子这个角色有些陌生	141
●结婚在即, 女友要和我签订“婚姻契约”	142
●男友向我求婚, 我担心将来和婆婆合不来	143
●新婚妻子对房事过于害羞怎么办	144
●婚后远没恋爱时那么甜蜜, 我有些失望	145

婚姻生活篇

——写给那些为婚姻生活烦恼的人

第 12 章 宝宝带来的烦恼

●我想要个孩子, 但太太不愿意	150
●结婚三年未孕, 妻子因此而心情烦躁	151
●我怀疑儿子不是我亲生的, 要不要做个亲子鉴定	152
●怀孕后我脾气特别大, 老公都有些怕了	153
●我怀孕后, 老公明显瘦了	154
●老婆怀孕了, 我该如何照料她啊	155
●产后, 我变得十分忧郁	156
●我们在教育孩子的方法上意见无法统一	157

第 13 章 对另一半的不满

●结婚后, 我感觉爱情渐行渐远	159
●我们常为一点小事争吵不休, 好烦啊	160
●老公有恋母情节, 我该怎么办	161
●结婚了他还像个大男孩一样, 好像忘了自己已经成家	162
●吵架的时候他侮辱我, 我好难过啊	163
●老公很爱我, 但他脾气很坏	164

●老公提出分床睡，我担心会影响夫妻感情	165
●人到中年，丈夫回家越来越晚	166
●妻子爱跳舞，我该怎么做	168
●妻子不恋家，有时到女友家一玩就是几天	169
●妻子事业突飞猛进，我感觉很没面子	170
●步入中年，我感觉疲惫不堪却又无从发泄	171

第 14 章 对另一半的不忠

●我总是无端怀疑丈夫有外遇，闹得两个人都不愉快	173
●老公有些异常，我该如何应对	174
●老公竟然在外面养了一个情人，我感觉天都塌下来了	175
●如今我人老珠黄，事业有成的丈夫却开始走桃花运	176
●他有了外遇，却又舍不得这个家，我该怎么办	178
●妻子与初恋情人偷偷在交往，我该怎么办	179
●妻子总是和男同事出去玩，我有点不自在	180
●十几年来，我心里始终爱着我的一个女同学	181
●好友的妻子对我有意，我也觉得她不错	182
●情人说，只要能和我在一起，怎么样都可以	183

第 15 章 离婚，能解决所有问题吗

●我们总是为一点小事吵架，我烦了，想离婚	185
●我对她和家庭都没兴趣了，还怎么过下去	186
●大家都劝我离婚，我却总是心太软	188
●我真不想跟他过了，但又担心孩子没人养	189
●我不爱他，但又找不着合适的离婚理由	190
●妻子提出离婚，但我不想离	192
●老公嫌我任性对他不好，要跟我离婚	193
●离婚后，生活变得一团糟，不知该如何面对今后的生活	193
●前夫已经再婚，我却开始后悔与他分手	195
●离婚后，我发现自己还是离不开他，我该复婚吗	196

第 16 章 再婚，一定能找到幸福吗

●遇到一个适合的男人想再婚，但又担心重蹈覆辙	198
●再婚后，老公却仍然与前妻藕断丝连	200
●老公常去前妻家看孩子，一呆就是一整天	201
●再婚后，我总觉得现在的丈夫不如前夫	202
●现在的丈夫人的确不错，但我还是不放心	203

养儿育女篇

——写给那些为养儿育女烦恼的人

第 17 章 照顾好“宫”中胎儿

- 怀孕了，我该吃什么才能对胎儿有营养 206
- 夫妻都吸烟喝酒，这样对孩子会有什么影响 207
- 父母患病，担心会遗传（传染）给胎儿，请问如何预防 208
- 怀孕后老婆情绪波动很大，对胎儿会有什么影响吗 210
- 关于胎教利弊的争论很多，如何正确胎教呢 211
- 想改变未来孩子的性格，胎教能起作用吗 212
- 肚里的孩子长不大，不知是喜还是忧 214

第 18 章 幼儿宝宝

- 几个月大的女儿老是哭，让全家人手忙脚乱 215
- 妈妈嫌喂孩子麻烦，想用奶粉代替 216
- 宝宝的口水泛滥，他是不是生病了 218
- 夫妻工作很忙，怎样托养宝宝 218
- 3岁的孩子非常挑食，让我们很是烦恼 220
- 请教怎样给孩子选择合适的保姆 221
- 孩子三岁了，怎样选择合适的幼儿园 223
- 女儿患上了入学恐慌症，就是不愿意去幼儿园 224
- 孩子“人来疯”，让我们很是尴尬 225

第 19 章 培养孩子的智商

- 什么是智商，影响孩子智商的因素有哪些 227
- 经过测试我孩子的智商很低，这可怎么好 228
- 很想让孩子更聪明，怎样才能提高他的智商呢 230
- 学前班提前上小学课程，这样是否利于儿子智力开发 231
- 我家环境比较嘈杂，是否会影响孩子智商 232
- 孩子有特长，怎样才是合理的引导 233
- 发现儿子很健忘，记忆力能训练吗 235
- 儿子做事总是不能专注，如何吸引他的注意力 236
- 儿子做事总是粗枝大叶，怎样培养他的观察力 237
- 女儿学习总是很死板，没有想象力 238

第 20 章 培养孩子的情商

- 什么是情商，家长应为孩子情商的培养做些什么 240
- 怎样培养孩子的自我控制能力 241
- 孩子性格孤僻，请问怎样才能让他变得活跃 243
- 孩子做事不能持之以恒，不知道怎样磨练他的意志 244
- 上小学的孩子见了陌生人不懂礼貌，让我很是尴尬 245
- 我觉得孩子总是以自我为中心 247

●孩子都上三年级了，可总是不善交际	248
●孩子很好强，什么事情都想争第一	249
●想让儿子成为一个敢于负责的人，怎样培养他的责任感	250

第 21 章 关注孩子的教育

●孩子总是不安分，喜欢冒险，怎样对孩子进行安全教育	252
●读初中的女儿什么事情也不跟我说，我们该如何沟通	253
●离婚后孩子性格大变，单亲家庭中怎样教育孩子呢	255
●想知道初二儿子的思想动向，可他就是不给我看他的日记	256
●初三的儿子偷偷吸烟、喝酒，我打他也没用	257
●女儿月经来潮，可是不知道怎样自我护理	258
●学校开了性教育课，这让我很是疑虑	259
●孩子生活中浪费严重，怎样培养他的节俭意识	260
●家庭经济情况一般，儿子却偏要穿名牌服装	262
●孩子迷恋网络游戏，怎么也戒不掉	262
●儿子竟然偷我的钱，真让我震惊	263

第 22 章 关注孩子的学习

●女儿就要上小学了，怎样指导她做好入学准备	266
●孩子考试怯场，让我很是为她的升学担心	267
●孩子成绩差，想让他留级	269
●初一的女儿讨厌英语老师，导致英语成绩很差	269
●孩子成绩差，需要找家教吗	271
●为了提高孩子的学习成绩我给他很多作业，可是效果不好	272
●孩子学习时三心二意，怎样培养他良好的学习习惯	273
●孩子成绩波动很大，真担心他的升学问题	274
●儿子今年高考，如何帮他选择合适的专业	275
●女儿高考失利，不知是否该让她复读	276

第 23 章 关注孩子的心理

●我对孩子各方面照顾的很好，可是老师说他有心理问题	279
●如何帮助女儿克服胆怯心理	280
●孩子“闹心”，夫妻担心	281
●孩子总是跟我们作对，怎样克服他的逆反心理	283
●孩子特别虚荣，这长大了可不得了	284
●女儿成绩不好个子不高，所以她总是很自卑	286
●我发现对孩子的许诺越来越没有吸引力了	287
●孩子最近做作业为什么总是用橡皮不停地擦，还很急躁	288
●怎样正确引导上初中的女儿与异性同学的交往	289
●孩子为什么总是“郁闷”	290
●小儿有点残疾，越来越自卑	292

人际关系篇

——写给那些为人际关系烦恼的人

第 24 章 搞好婆媳关系

- 婆婆和我们一起住，怎样和她和睦相处 296
- 把婆婆当亲妈，却总感觉隔着一层 297
- 明明是婆婆的不对，他却说我不对 299
- 如此挑剔的婆婆，我该如何应对 300
- 新婚的我夹在婆媳矛盾中该怎么办 301
- 婆婆不关心我，丈夫总是长不大的样子，该怎么办 302
- 和婆婆吵架，丈夫让我向婆婆向歉怎么办 303
- 我能把婆婆送进养老院吗 304

第 25 章 处好朋友关系

- 怎样和朋友相处 306
- 异性朋友之间是否有真正的友谊 307
- 朋友借钱，要不要借给他 308
- 作为老年人，亲戚朋友向我借钱怎么办 309
- 结了婚的女人，有几个异性朋友可以吗 311
- 怎样才能消除和朋友之间的鸿沟呢 312
- 没有朋友，我真的那么不讨人喜欢吗 313
- 我和朋友发生了矛盾，我该怎么办 314
- 性格内向的人怎样和人交往 316

第 26 章 给人第一好印象

- 遭遇无领导小组讨论，怎样在小组面试中脱颖而出 317
- 面试老是被淘汰怎么办 318
- 面试中如何赢得招聘主管的“心” 320
- 到外企面试应该注意哪些礼仪 321
- 应聘者在面试中应保持怎样的心态 322
- 面试时怎样和主考官交谈 323
- 高级管理人才怎样才能在高级职位竞争中胜出 325
- 面试者在面试中应该避免哪些失误 326
- 经理人怎样处理和拓展自己的人际关系 328
- 初涉职场，在人际关系交往中应该注意什么 329

第 27 章 把握同事关系

- 为什么很好的同事对我越来越有敌意 331
- 同事和我有了矛盾，我该怎么办 332
- 同事都排挤我，我很无助，该怎么办 333
- 难道同事之间真的不能成为真正的朋友吗 334
- 遇到这种爱争功的同事，我该怎么办 336

●同事误认为我拿了别人的东西，我该怎么办	337
●升职后怎么与以前的同事相处呢	338
●同事倚老卖老，让我很为难，我该怎么办	339
●同事的烂摊子都让我收拾，我该怎么办	340
●领导的红人能得罪吗	341

第 28 章 分清上下级关系

●老板脾气暴躁，经常对我出言不逊，怎么办	343
●我该如何面对上司的性骚扰	344
●老板出了错，我该给他指出来吗	345
●老板要我说谎，怎么办	346
●老板不给我提高薪水，我该怎么办	347
●工作努力却得不到老板赏识，怎么办	349
●我怀疑老板暗示我主动离职，我该怎么办	350
●顶头上司抢你的功劳，你该怎么办	351
●主管不下班，下属能先走吗	352

第 29 章 动用一切关系资源

●房东怎样和房客打交道	354
●男女合租是不能容忍的吗？有那些利弊呢	355
●患者家属给我送红包，我是收还是不收	356
●做了好事，不但不被理解反而被误解怎么办	358
●内向的人怎样才能进行人际交往	359
●护士怎样搞好与患者及其家属的关系	360
●怎样和业务上的客户沟通	361
●如何与比自己更优秀的人交往	363

心理调适篇

——写给那些为心理问题烦恼的人

第 30 章 情绪好心理才会阳光

●她为什么老生气	366
●他为什么在假日里闷闷不乐	367
●他为什么老是担心别人会伤害自己	369
●她作为白领却整天唉声叹气	370
●他为什么总把郁闷挂在嘴边	371
●她为何喜怒无常	372
●他为什么受伤后一点也不哭喊	373
●他总是为了鸡毛蒜皮的小事而大发脾气	375
●他收入很高却一点都不开心	376
●她为什么老是睡不着觉	377

第31章 好性格要不断修炼

- 他想培养自己的幽默感，该怎么办 379
- 他想摆脱羞怯、树立自信，该怎么办 380
- 他为何对人如此冷漠 382
- 他为什么需要家长在身边陪读 383
- 个性比较懦弱该怎么办 384
- 他想要从内向性格转变为开朗性格 385
- 他的性格很内向怎么办 387
- 他不能和年轻女性轻松谈话 388
- 她不敢在众人面前说话怎么办 389
- 他这么自私该怎么办 390

第32章 不应有的行为举动

- 他记忆力惊人却不肯与人交流 392
- 他为什么不敢和同学交往 393
- 他为什么不敢独自出门 395
- 他为什么老是不停地打扫卫生 396
- 她说话时表情夸张，装腔作势 397
- 他为什么老是模仿戏装演员的穿着和动作 398
- 她为什么喜欢看恐怖电影 399
- 他为什么总是喋喋不休 400
- 他为什么如此喜欢暴力行为 402
- 他为什么不愿意吃饭 403

第33章 常见心理问题的自我调整

- 她为什么老担心自己会死亡 405
- 他为什么无缘由地头晕 406
- 教室里不坐第一排就会焦躁不安 407
- 为什么固执地认为别人妒忌他 408
- 她为何总怕被骚扰 410
- 他为什么害怕乘坐公交车 411
- 如何面对孩子耍小聪明 412
- 他为什么老是对同事进行人身攻击 413
- 儿子为什么一身“反骨” 414
- 她今年25岁了，为什么很迷茫 416

青春烦恼篇

——写给那些为青春烦恼的人

世界上没有再比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！春天就像黄金，你想做成什么，就能做成什么。

——高尔基

一个时代的精神，是青年代表的精神；一个时代的性格，是青春代表的性格。

——马克思



第1章

求学路上的坎坷

学习压力很大，苦恼于不知道怎样调节

问题困扰

现在是学习的关键时期，每天都在无休止的习题和单词中度过，无论是思想上还是心理上压力都很大。因为我知道没有优秀的成绩不仅是对不起父母和没有面子的事，更关系到我的未来和前途，可是该怎样调节呢？

分析解答

精神压力即心理压力，是现代生活中每个人都有所体验的。心理压力来自于各个方面，主要的是社会、生活和竞争这三个压力源。而青少年的压力主要来自于学习的繁重、父母的期望等，其实不论年长、年少都或多或少拥有压力感。虽然这是社会文明时代产生的一种自然形态，但是久而久之便会造成某种障碍或生理机能失调，看上去类似于病态，因此减轻自己的精神压力是必要的。根据国家职业安全与健康协会的统计，与工作压力相关的心理、生理方面的疾病已经成为导致工人残疾的最主要的原因。压力以及相关问题导致的缺勤、停工、意外事故等给美国公司每年造成大约2,000亿美元或者更大的损失。

世界卫生组织称精神压力是“世界范围的流行病”。很显然，压力对我们有很大的不良影响。我们能否消除现代学习和生活所带来的压力已经成为一个问题。在生活中我们需要一定的压力，它可以刺激我们采取一些行动，挑战自身的能力，帮助我们达到自己认为可望而不可及的目标。问题在于我们怎么处理、安排和缓释工作中的压力从而使我们不因压力过度而垮掉。

在减轻学习压力上，可以从以下几个方面着手：

(一) 正确认识压力

人生活在社会中，有点压力是正常的。比如一个习惯于紧张工作的人，一旦退休会感到非常不适，觉得无聊，甚至苦恼；一个长期养尊处优，没有压力感的人实际上很难承受环境的考验，从而会加速机体的衰退。因此对于正常的压力并不需要全面释放，但是应当