

健康地 迈向生活

(增订本)

—心理咨询100例—

黄京尧

JIANKANG DE
MAI XIANG
SHENGHUO

广西人民出版社

健康地迈向生活

——心理咨询100例

（增订本）

黄京尧 著

广西人民出版社

健康地迈向生活

——心理咨询 100 例

(增订本)

黄京尧 著



广西人民出版社出版

(南宁市西堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 15 印张 286 千字

1988年7月第1版 1988年2月第2版第2次印刷

印 数 119501—134500

ISBN 7-219-00501-8/D·43

定价: 2.95 元

目 录

1. 青春期的心理健康标准..... (1)
2. 有没有完美的人格..... (6)
3. 怎样才算一个男子汉..... (10)
4. 什么是现代人的风格..... (15)
5. 怎样认识自我..... (20)
6. 社交“四度”..... (24)
7. 怎样给人良好的“第一印象”..... (28)
8. 如何适应新环境..... (32)
9. 取得他人信任的“诀窍”..... (36)
10. 怎样才能“人缘”好..... (39)
11. 你有知心朋友吗..... (45)
12. 人际交往中的“互惠”效应..... (49)
13. 如果你同领导合不来..... (54)
14. 上下级友谊的寻觅..... (59)
15. 怎样知道姑娘喜欢你..... (63)
16. 怎样使你喜欢的人也喜欢你..... (66)
17. 爱情紧跟友谊的脚步..... (70)
18. 为什么会“一见钟情”..... (74)
19. 何必要同他分手..... (78)
20. 恋爱中的“搭架子”问题..... (82)
21. 恋爱中的“自感”心理..... (86)

22. 恋爱中的“掩盖”心理.....	(90)
23. 怎样回绝有恩于我者的求爱.....	(94)
24. 女友要替你当家,你该怎么办.....	(98)
25. 爱神何以冷淡我们.....	(103)
26. 一旦发生三角恋爱.....	(107)
27. 愉快地同她说声“再见”.....	(112)
28. 在“贞操”的难题面前.....	(117)
29. 莫嫌自己长相丑.....	(121)
30. 并不奇怪的“性好奇”心理.....	(125)
31. 给你的恋爱观打分.....	(129)
32. “同性恋”诊治.....	(134)
33. 独身现象分析.....	(139)
34. 他“变心”了吗.....	(144)
35. 怎样度过婚后“矛盾期”.....	(148)
36. 在妻子絮絮不休的时候.....	(152)
37. 怎样避免夫妻间不必要的争吵.....	(156)
38. 第一次争吵发生后的心理调适.....	(160)
39. 谁该作出“牺牲”.....	(164)
40. 怎样摆脱你的担心.....	(168)
41. “妻管严”的对策.....	(171)
42. “第三者”涉足你的家庭以后.....	(174)
43. 怎样帮助爱人克服不良嗜好.....	(178)
44. 能使爱人不藏“私房钱”吗.....	(181)
45. 花钱中的心理协调问题.....	(185)
46. 夫妻间的性和谐问题.....	(188)
47. 婚后异性交往的界限在哪里.....	(192)
48. 该不该同她“分道扬镳”.....	(196)

49. 同性未必相斥.....	(200)
50. 婆婆为什么对你冷淡.....	(205)
51. 为“夹在婆媳中间”的你出主意.....	(209)
52. “小生命”来到你们家庭以后.....	(215)
53. 请你注意“一致”.....	(219)
54. 教会孩子关心人.....	(223)
55. 怎样培养孩子的求知欲.....	(227)
56. 有理、有度、有效——奖惩孩子的原则.....	(232)
57. 自尊心强好不好.....	(236)
58. 怎样看待清高.....	(241)
59. 人生的希望原则.....	(245)
60. 让快乐经常与你作伴.....	(249)
61. “合理化”——消除烦恼的有效方法.....	(253)
62. 你怕别人议论吗.....	(257)
63. 被人误解以后.....	(261)
64. 偏见的产生与防治.....	(265)
65. 怎样克制自己的脾气.....	(269)
66. “气量小”能改吗.....	(274)
67. 精神压力的自我控制.....	(278)
68. 激动的自我导向.....	(282)
69. “怕羞”问答.....	(286)
70. 话说孤独.....	(290)
71. 为什么胆小.....	(293)
72. 检测一下你的自制力.....	(297)
73. 自卑问题.....	(301)
74. 怎样建立自信.....	(305)
75. 关于嫉妒心理.....	(309)

76. 关于虚荣心理·····	(313)
77. 关于猜疑心理·····	(316)
78. 怎样对待别人的嫉妒·····	(320)
79. 交往中尴尬场面的对付·····	(324)
80. 学会正确地争吵·····	(327)
81. 温暖生活的阳光在哪里·····	(332)
82. 无病何须自扰·····	(334)
83. 摆脱你的“自我恐惧”·····	(337)
84. “边缘型人格异常”问症·····	(339)
85. 孤僻性格诊治·····	(343)
86. 怎样增强毅力·····	(347)
87. 培养你的果断力·····	(351)
88. 你能主宰自己的习惯吗·····	(355)
89. 办事老是拖拉怎么办·····	(359)
90. “急性子”求答·····	(363)
91. 为什么总是懒洋洋·····	(367)
92. 你的反应敏捷吗·····	(371)
93. 假性粗心与真性粗心·····	(375)
94. 怎样激发求知欲·····	(379)
95. 如何赢得时间·····	(383)
96. “发散性思维”能力培养·····	(388)
97. 学会快速阅读·····	(392)
98. 怎样避免考试怯场·····	(396)
99. 什么情况下可使用“激将法”·····	(400)
100. 怎样摆脱恶梦的纠缠·····	(404)
后记·····	(407)
再版后记·····	(408)

1. 青春期的心理健康标准

问：我今年已经二十多岁了，但是仍然常要发小人脾气。父母经常对我说：年龄大了，应该懂事了。可我不惯那些“少年老成”的人，我觉得还是“童心不泯”好。然而，最近我却听到不少闲话，有人说我“大人还象小人一样，心理不正常！”那么，是否“少年老成”的人就属心理正常了呢？请问，作为一个青年，衡量心理健康的标准究竟有哪一些？

答：你的问题实际上可以分成两部分。一部分是个别性的，即主要同你有关的：“大人还常发小人脾气”好不好？一部分是普遍性的，即同所有青年人都有关系的：衡量青春期的心理健康标准有哪一些？其实，这两个问题相互有关，后一个问题解决了，前一个顾虑恐怕也就不难回答了。所以，这里我想着重谈谈青春期的心理健康标准。

大家知道，一个人的身体是否健康，现在已经有比较客观的标准，例如可以通过检查体温、血液、血压等等来得到判别。但是，一个人的心理是否健康，标准却比较难定。而且，不同的社会制度和民族文化背景，对健康心理也会提出不同的要求。美国心理学家马斯洛和密特尔曼曾经列举了正常心理的十条标准：1. 充分的安全感；2. 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；3. 生活的目标能切合实

际；4. 与现实环境保持接触；5. 能保持人格的完整与和谐；6. 具有从经验中学习的能力；7. 能保持良好的人际关系；8. 适度的情绪表达及控制；9. 在不违背团体的要求下，能作有限度的个性发挥；10. 在不违背社会成规之下，对个人的需求能作恰如其分的满足。应该说，这十条标准提得还是有些道理的。问题在于，这些标准又过于笼统，不大容易掌握；同时，又是一般地针对成人而言的，所以，不完全适用于青年期。

那么，作为一个青年人，衡量其心理是否健康，究竟应该有哪一些标准呢？根据目前国内外心理学研究的材料，我作了一些综合，提出以下七点，供你参考：

第一，与年岁相符。谁都知道，人的心理和行为是随着年岁的增长而不断发展、变化的。不同年龄的人，他们的知觉、思维、记忆、情感、兴趣、行为方式等等，都有不同的特征。儿童有儿童的兴趣，老年有老年的爱好。青少年倾心陶醉的事物，在老年人看来或许索然无味。青春期中是人生精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期。与之相适应，行为上应该表现为朝气蓬勃、活跃好动，颇有些“初生之犊不畏虎”的样子。人们常说的，也为你所讨厌的“少年老成”，如果主要不是指思想的成熟、行为的稳重，而是指缺乏朝气、精于世故的话，那么，这显然不是青年人值得羡慕的优点，而恰恰是一种心理不够健康的表现。但是，青年期毕竟又不同于儿童少年，知识和经验的增长，意识和意志的发展，使自我克制能力明显加强。如果青年人还象儿童少年那样喜怒无常，好吵好闹，那也是同青春期的心理特征有些相悖的。

第二，与别人相似。这个别人当然是指同年龄人。譬

如，我国女排在第二十三届奥运会上力挫群雄，荣获“三连冠”后，举国欢腾，群情激奋，青年人尤其如此。如果有的青年竟然对此听而不闻，无动于衷，漠然处之，看来，他的心理就有些不够正常了。大多数青年人喜欢的事物，你不喜欢；大多数青年人不喜欢的事物，你却喜欢；大多数青年人不动情的事情，你感情冲动；大多数青年人动情的事情，你木知木觉，这就要考虑你自己的心理是否健康了。当然，与别人相似，这个相似也只能相对而言。有时，某些与众不同的行为，恰恰是真知灼见的表现，所谓“真理有时在少数人手中”。但是，这种真知灼见迟早会为多数人所接受，所以，从本质上来说，一切健康的心理和行为最终都是“从众”的。

第三，善于与人相处。人是群体的人，一个人不可能脱离社会而单独存在。青年同儿童少年相比，独立意识迅速增加，社交范围明显扩大，因此，善于与人相处，也是心理健康的一个重要环节。人与人的交往包括认识、情感和行动三个方面。其中认识方面，表现为互相认识和理解的程度，它是人与人之间关系的基础；情感方面，表现为彼此之间融洽性的各种不同状态，如喜爱或不喜爱、好感或恶感等等，这是人与人之间互相联系的纽带；行动方面，表现为在各种共同活动中是否协调一致，这是人与人之间相互交往的结果。具体来说，善于与人相处应具有下列特点：一是别人了解他，他也了解别人；二是能够受到他人的悦纳，也就是说，他在集体中是受欢迎的，起码不被看成“多余”或“有害”的；三是在集体中有自己的同志和朋友。

第四，善于适应环境。在科学还不昌明的时代，人们把自己的人生归之于命运的安排，现在，越来越多的青年人都

已深信，命运之神其实就是自己。坚定的追求，永恒的热情，可以使人生的火炬常明，但要使它燃烧得旺盛，还要注意适应环境。不懈的奋斗固然能够改变人生，但人生在某种程度上又得服从于社会的安排。一个有志在科圃耕耘的中学生，人生却让他同升大学绝缘；一个热望在艺术的殿堂起舞的年青人，生活偏把他领进站柜台的行列，这些恐怕不能说是不应有的人生“玩笑”。生活中这类事情多得很，而且今后也难尽免。心理不健康者，这时就会心灰意懒，怨天尤人。然而，人生犹如赛跑，它的起跑线延伸到任何空间、任何地点。有一句格言说得好：“当人们不能够改变现实时，理智的办法就是改变自己对现实的态度。”当不了将军，也许可以当一个好战士；当不了经理，也许可以当一个称职的会计；当不了文豪，也许可以当一个象样的业余作者。调整自己对现实的期待和态度，以更好地适应环境，这正是心理健康的重要标志。

第五，乐观进取。情绪愉快表示心理健康，如同脉搏正常表示身体健康一样。一个心理健康的人，任何时候都乐观、不绝望。不仅在顺境时，对生活充满热情；而且在逆境时，对人生也不丧失希望。正象一位老同志所说：“生命只要未僵，总会有新的嫩芽从心中萌动，总会有新的嫩叶从肝胆的枝头上崛起……即使到了满头银发，我确信生命还会有自己的繁荣。只要纯洁的心怀里，还荡漾着春风，飘洒着春雨。”“秉烛而明”的老同志尚且对生活充满向往，“日当初升”的年青人难道不应该把自己的热望献给漫长而美好的人生吗？即使生活暂时苛待了我，我也不熄灭对生活的热情！

第六，适度的反应。生理学的研究表明，在一定范围

内，刺激的强度和反应的强度之间存在着相对稳定的关系，即强的刺激引起强的反应，弱的刺激引起弱的反应。如果别人轻轻拍你一下，你就大呼“痛啊，痛啊，”那末，不是生理上痛感有毛病，就是精神上有些不正常了。心理健康的人，对刺激的反应也应当是适度的。例如高考落榜，为之不悦，这是正常的；但久而郁之，甚至茶饭不进，那就未免过分了。同样，处世待人，该激动时激动，该冷静时冷静，恰如其度。动辄发“小人脾气”，或者别人热血沸腾的事情，你却毫不动心，那也就不适度了。

第七，懂得“变”是永恒的。心理健康的人，懂得世界上一切事物，包括自己的思想，都在变动之中，勇于适应这一变动，为此不惜改变自己身上落伍的一切（陈旧的观念，不好的习惯等等）。当一个人希望自己的生活与静止作伴时，那就意味着他的心理已经衰老。有谚道：革命者永远年青就年青在他把破旧立新当作生活的本分。没有这个心理要求，是不可能去追求更加美好的人生的。所以，一个心理健康的青年，又是一个勇于革新、勇于接受别人意见的青年。

回答了“青春期心理健康的标准”以后，我想，对于你所提的“常发小人脾气好不好”的问题，应该是不难找到答案了。其实，发“小人脾气”同“童心不泯”并不是一回事。童心可爱、可贵，但它主要不是表现在行为的幼稚、冲动和不稳定上，而应该以内心热情、真诚、赤忱、无私为标志。明确了这个区别，我以为对于你今后“扬长避短”对待人生，或许会有好处的。

2. 有没有完美的人格

问：我们是几个同龄的青年人，很关心自己的人格发展，昨天还就人格问题发生了争论。有的说，人格就是品格；有的说，人格就是性格；也有的说，人格就是做人的资格。究竟什么叫人格，谁也说不清。至于怎样才能塑造完美的人格，那就更是众说纷纭了。我们中还有人认为，完美的人格纯属于虚乌有，是根本实现不了的。您能就人格问题——主要是有没有完美的人格——作些介绍吗？

答：人格这个词，人们很熟悉，也经常使用。比如，某人善于溜须拍马，人们就说他人格低下；某人正直磊落，人们就说他人格高尚。当然，这里的人格主要是指人品、性格；而作为心理学范畴的人格，涵义有些不同，它同个性实际上是一个意思，只不过在西方多被叫作人格，在苏联则被称作个性，而在我国倒是通用的。

个性一词来源于拉丁语Person，有两个涵义：一是指一个人在生命舞台上扮演的角色；一是指一个人所具有的个性特点。人们在生活中讲到人格时，这两层意思都有。

青年人很关心自己的人格发展，希望自己具有完美的人格，或者说完美的个性，这做得到吗？要回答这个问题，首先有必要弄清楚完美的人格主要包含哪些内容。

广义的人格、个性，内容很广：气质、性格、兴趣、意志、能力等等，都属于它的范围。如果从这个意义上去追求完美的人格，恐怕一辈子都达不到，因为谁能说自己的能力已经完美无缺了呢？所以，人格、个性还有狭义的理解，即它主要是指一个人的意志和性格。从这个意义上去追求人格的完美，那就不是什么高不可攀的了。当然，这里的“完美”仍然只能相对而言，因为世界上十全十美的事情终究是没有的，意志、性格也不例外。

心理学家认为，完美的人格可以概括为以下三个方面：

一是独立性。

所谓独立性，就是待人处事有主见，有原则。有些人讲话投人所好，做事趋炎附势，为人象墙头的小草，随风倒，这种人缺乏的就是人格的独立性。许多人为人正直，不阿谀奉承，即使自己的主张有可能得罪某位权势人物，但为了人民的利益，仍旧敢于坚持正确的己见，表现了人格的凛然独立。有没有独立性，是人格高尚与低下的重要区别。

二是坚强性。

古诗曰：“人间少平地、森耸山岳多。”生活的道路上也横亘着各种各样困难组成的“山岳”。有些人稍有挫折，就情绪消沉，萎靡不振；有些人只是登上一个小“山岳”，就目空一切，忘乎所以。人们对这些人的评价是：人格脆弱。我们当然应当做人格坚强的人。

三是成熟性。

独立性、坚强性中，无疑也包含有成熟的成分；但成熟性还有其自己的要求，主要是指待人处世的全面与灵活。有些人为人很正直，意志也坚强，就是简单莽撞，自己认为对的事情，不管三七二十一，做了再说；自己认为不对的事

情，不分青红皂白，抵制了再说。这样的同志，人格的基本方面是好的，但还比较幼稚。其实，世界上的事情是很复杂的。“城削则崩，岸削则陂”，并不是什么都越“直”越好。古人说：“将飞者翼伏，将跃者足跼，将噬者爪缩。”为了进，有时先要退；为了得，有时先要失。懂得忍耐克制，懂得识大体，顾大局，是人格成熟的重要标志。

独立性、坚强性、成熟性这三者互有联系。离开了独立，成熟就成了“圆滑”；离开了成熟，独立就成了简单化。没有坚强性的独立性、成熟性，当然都是脆弱的；然而不成熟的坚强，也可能流于固执。所以，追求完美的人格，应该在这三方面同时努力。

怎样努力呢？

第一，从实际出发，注意扬长补短。

完美的人格既具有共性，又具有个性。否则，人都落入了千篇一律的模式。大家知道，人的性格同气质很有关系。胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质气质的人，神经活动过程的强度、平衡度和灵活度都是不一样的。如胆汁质气质的人，富有激情与活力，却容易莽撞；抑郁质气质的人，情感体验丰富，但易生闷气。他们的气质、性格有很大的不同。一般说来，要使气质、性格根本改变，是很困难的；只能从原有的基础出发，扬长补短。胆汁质气质的人，多在克制自己的莽撞上努力；抑郁质气质的人，多在提高自己的情绪开放性上下功夫。这样，性格的成熟就比较容易实现。至于有些青年人独立性不错，坚强性不够；有些青年坚强性还可以，却缺乏独立性，那就更需要有不同的锻炼重点了。

第二，从小事做起，注意循序渐进。

拿人格的坚强性来说，它实际上是以对困难的克服为尺

度的。生活中有小困难，也有大困难。人格不坚强的人，往往能克服小困难而不能克服大困难；但是，积克服小困难之小胜，也能逐步培养克服大困难之大韧性。正如革命先烈恽代英所说：“立志须用集义功夫。余谓集义者，即在小事中常用奋斗功夫也。”小事情很多，我们可以从自己最忽略、也往往最容易暴露自己弱点的小事情做起。有人遇难易退，不妨从攻克一道难题，改变一个不良生活习惯这样的小事做起。如此有的放矢地锻炼，人格的坚强是可以期冀的。

第三，从大处着眼，提高志向水平。

这同从“小事做起”，是相辅相成的。循序渐进，先易后难，是为了较快取得人格锻炼的效果，从而坚定信心和决心。如果一开头就想“老虎吞天”，反而容易丧失信心。但人格的完美毕竟标志着一个人在个性方面走向完善，因此，标准低了不行。高尔基说，一个人的志向越高，激发的意志力越大。人的行动都受动机支配。动机水平越高，行动的动力越大。我们在人格锻炼中，也要不断为自己规定新的志向目标，不能有了一点提高就自满自足。否则，人格的完美就如缘木求鱼，是根本不可能实现的。

对人格问题作如上分析，不知能否使你们满意？

3. 怎样才算一个男子汉

问：“身为男子汉应有男子汉的气质”，人们经常这样说。最近，连我的女友都埋怨我“缺少男子汉气质”。可是，什么才叫男子汉气质呢？你能向我介绍一下吗？

答：你的问题提得很有意思。不过，何谓“男子汉”，历来众说纷纭。脍炙人口的日本电视连续剧《血鬃》放映后，不少人认为幸子的父亲大岛茂具有男子汉气质，可是在日本，许多人又拜倒在著名影星高仓健的脚下，认为他具有“典型的男性气质”。但是，我们只要比较一下宇津井健（大岛茂扮演者）和高仓健塑造的银幕和荧屏形象，就不难发现，他们具有并不完全相同的气质。当然，被人们崇拜的“男子汉”远不止他们两人，这些不同的“男子汉”典型，一样具有他们各自的特征。所以，何谓“男子汉气质”，只是相对而言的。

马克思在说到男女结合的时候，曾把人类比作两个半球，其中男性是“刚强的一半”，女性是“美好的一半”。马克思直言不讳男女的气质是应该有所区别的。当有人问到马克思，你最欣赏的女性性格时，他写下了“温柔”两字；当有人问到，你最欣赏的男性性格时，他又留下了“刚强”的字迹。马克思的夫人燕妮也曾称赞过马克思是一个“杰出