



心理
自助

心理保健自助

◎ 孙世全

心理保健自助

◎ 孙世全

XIN LI BAO JIAN ZI ZHU
XIN LI BAO JIAN ZI ZHU
XIN LI BAO JIAN ZI ZHU



山东人民出版社

民
出
版
社

心理保健自助

◎ 孙世全



心理保健自助
XIN LI BA O JIAN ZI ZHU

LI ZHU

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理保健自助/孙世全编著. —济南:山东人民出版社,2004.4

ISBN 7-209-03435-8

I. 心... II. 孙... III. 心理保健—基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024134 号

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 东营新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 2 插页 160 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

定价:16.00 元

序

中国高教学会医学心理学分会副会长
山东大学医学院心理学教授

岳文浩

人生道路漫长、曲折。每个人在一生中总会遇到许多各种各样的心理问题需要解决。如果能顺利地予以解决,则使学业、事业进步,人际关系融洽,心理素质提高,心身都得到健康;如果处理不当,则会阻碍学业、事业发展,恶化人际关系,日久天长甚至会产生心理障碍或心身疾病,并影响家庭、社会稳定。故已故敬爱的周恩来总理很重视心理卫生事业,生前多次指示要大力开展心理卫生工作。已故革命家陆定一也于1985年10月在全国成立心理卫生协会上题词:“开展心理卫生事业,造福人民。”有鉴于此,孙世全同志编著了《心理保健自助》。

这是一本有关心理学知识用于解决当前社会最常见心理学问题的书。本书选题恰当、正确,将心理学知识很好地结合了当前的社会心理问题。本书文词简明,通俗易懂,观点明确,思路清晰;深入浅出,说理透彻。社会上一些人常将心理学读物与政治思想教育读物混淆不清。应当指出这两者在理论观点上、方法上、解决问题上都有着本质的不同。政治思想教育遵循的理论观点是马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想以及宪法、党和政府制定的各项政策、法律等,所用的方法是灌输式、说教式、谈心式、调查研究式,所解决的问题是政治问题、政策问题、违法违纪等问题;而心理学读物所遵循的是心理

◎ 心理保健自助

学五大主要理论,即 Freud 的精神分析理论、行为理论、Maslow 和 Rogers 的人本主义理论、Cannon 的心理生理学理论和 Ellis、Beck 的认知理论,所用的方法是五大方法,即心理咨询、心理诊断、心理治疗、人际沟通、心理护理方法,所解决的问题是心理问题、心理障碍、心身疾病和心身健康等问题。

孙世全同志在工作中和社会交往中遇到了很多心理学问题。故《心理保健自助》一书涉及的心理学知识可能不是系统的,但它们来自生活,贴近工作环境,言之有物,读之成理,更会使读者有亲切明晰之感。

欢迎广大读者能喜欢这部作品。

2004 年 1 月 6 日

目 录

序.....	(1)
--------	-----

树立正确的自我意识

认识自我的方法和途径.....	(3)
自信助你成功.....	(6)
打开心灵之门 孤独无处藏身.....	(9)
言谈举止不能没有主心骨	(12)
自傲心理必得落后之果	(15)
依赖心理如何改变	(18)
祛除怯场这块心病	(21)
砸碎自卑 清除人生路障	(24)
上台讲话不必那么紧张	(26)

塑造健全的人格特征

性格的改变 关键在于你	(31)
培养兴趣要主次分明	(34)
逆反心理不可有	(36)
带粗的口头禅有损形象	(39)
心中装大事就不会对小事“较真”	(41)
“小气量”盛不下“大快乐”	(43)
宽容待人少忧烦	(45)
“急性子”要学会克制	(48)
要有一个宽广胸怀	(50)

“神经过敏”者怎样“脱敏”	(53)
适当为自己减压	(55)
幽默是美化心理的良方	(57)
发牢骚宜乎适可而止	(59)
竞争要有好心态	(61)
别把“红肿之处”看成“艳若桃花”	(63)
她的“病”是没病找病	(66)
摆脱强迫动作的束缚	(69)

培养坚忍的意志品质

处事应有主见	(75)
恒心者事竟成	(77)
浮躁心态要不得	(79)
怎样培养听课时的注意力	(81)
走出受挫的困境	(83)
关键时刻如何镇定自若	(86)
莫为挫折遮望眼	(88)
做强者须有强者之法	(90)
提高记忆需掌握方法	(92)
靠自己来战胜失眠	(96)
学会遗忘 顺其自然 有益健康	(100)

保持健康的情绪情感

我们该拥有怎样的心境	(105)
坚持这样做不信你不快乐	(107)
情绪波动 调整有法	(110)
“过去”之心不可得	(113)
勿自寻烦恼	(115)
多一点乐观 少一点悲戚	(117)

豁达大度 心情就好	(119)
情绪焦虑的排遣之法	(122)
好发“火”者如何熄“火”	(124)
用自嘲调节心理天平	(126)
急躁情绪的自我调适	(129)
悲痛有度“痛”到为止	(131)
拓宽心理容量	(133)
读书亦能除病疗疾	(135)

提高良好的交往能力

人际交往有不少技巧	(139)
“第一印象”很重要	(141)
男女交往应“有别”	(144)
善与脾气不同者相处	(146)
消除羞怯心理	(149)
固执有损团结	(152)
莫在背后议人长短	(154)
无端猜疑不可取	(156)
遇误解如何“解”误	(158)
克服人际知觉偏见	(160)
远近亲疏应适度	(165)
欲受人尊先尊人	(167)
与人交往应巧用委婉语	(169)
幽默是人际交往的润滑剂	(171)
信用与交往共存	(173)
沉默是金	(176)
人际和谐平等先	(178)
善交谈利交往	(179)
与人交谈应注意倾听	(184)

◎ 心理保健自助

友谊在互利互惠中凝结	(187)
真诚是保持友谊永恒的基石	(189)
学会赞美	(192)
微笑是人际交往的通行证	(196)
距离适当友谊常存	(198)
宽容待人自然获得友谊	(200)

营造美满的恋爱婚姻

求爱被拒绝要冷静理智	(205)
失恋心理自我调控	(208)
“单相思”是认知偏差造成的	(210)
“一见钟情”不是恋爱的惟一方式	(212)
生米不是熟饭	(215)
如何面对妻子的“外遇”	(217)
有害的报复念头	(220)
手淫习惯的自我矫治	(222)

后记	(225)
----------	-------

树立正确的自我意识

认识自我的方法和途径

心理学上所谓的自我意识,是指一个人对自己以及自己和周围事物关系的认识,即对自己的仪表、身体健康、家庭的爱或父母的爱、经济状况、社会适应能力和社交能力七方面的自我评价。通俗地说,就是人对自身的看法,对“自我”与别人关系的认识。自我意识在人格形成中占有重要地位,健全的自我意识,是每个人发展成熟的先决条件和重要途径,也是心理健康的有效保证。著名作家约翰保罗说过:“一个人真正伟大之处,在于他能够认识自己”。法国伟大的思想家蒙田也说过“世界上最重要的事情就是认识自我。”中国社科院青年社会学研究会会长谢昌逵则认为,一个人不认识自己,处处被别人牵着鼻子走,实际上是一种自我缺席的生活,没有成为自己的主人,这是非常可悲的。他称:“自我意识是一张‘新文凭’,青年走上社会、拓展人生,非常需要这张‘文凭’”。如果一个人对自我有着清醒的认识,就会知道自己想的是什么,干的是什么,自己有多大能力,多大潜力,自己存在哪些方面的缺点,应向哪些方面努力,因而能给自己确定一个正确的人生目标并为之奋斗,最后达到自己光辉的顶点。如果一个人对自我缺乏正确的认识,就会对自己不

了解,别人说你适合干什么,你便干什么,别人说你不行,你便也认为自己不行,或对自己发生怀疑,结果选错了方向或丧失了信心,难以有所创造与作为,难免被社会所淘汰。还有一些人始终处于对自我认识的傍徨之中,找不到自我,更谈不上超越自我,最终糊里糊涂度过了一生。因此人对自我有一个清醒的认识是非常重要的。正如心理学家科恩所说,青年人发现自己的内心世界,其意义就象哥白尼革命一样的重要。

那么认识“自我”有哪些基本方法和途径呢?

用“自省法”认识自我。“我思故我在”。自省是人的一种自我体验。自我反省或自我反思好比是一面镜子,能照出自己,这是认识自我的最基本方法,同时也是修身养性的重要方法。在实际生活中,人往往通过自我反思,自我检查来认识自己,来解剖自己,问问自己究竟是怎样一个人,究竟在干什么?特别是面临着事业的成功或失败,能善于总结经验教训,知道自己失败是什么原因,成功又是为什么?

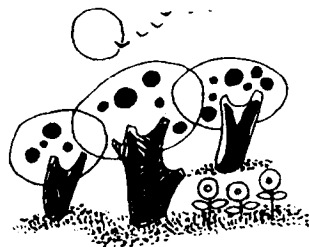
用“比较法”认识自我。有比较才有鉴别。一个人对自我的认识和评价,常常是自己从自己身上发现的东西和从他人身上看到的東西不断地进行比较、对照的结果。正是在这些比较中,每个人才能自然而然地用“我比别人如何如何”的方式,去判断自己在现实生活中是一个什么角色,在周围人员中处于什么样的地位。比较时,对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较,或拿自己的缺陷与别人的优点比,都会失之偏颇。因此,你不妨寻找一个各方面都与自己相近的人作比较,尤其是环境和心理条件都相近,这样你就会找准自己的位置,认识自己才比较客观。

用“评价法”认识自我。当事者昏,旁观者清。他人对自己

的评价也是一种很有用的信息,可以从他人对自己的评价、态度、期望等方面来了解自己在他人心目中的形象,这将十分有助于认识自我。就一般情况而言,他人的评价比主观自省具有更大的客观性。如果自我评价与周围人的评价有较大的相似性,则表明你的自我认识能力比较成熟,如果客观评价与你的主观评价相差过大,则表明你在自我认识上有偏差,需要调整。当然,对待他人的评价,也要有认知上的完整性,不可全盘接受,也不可偏听偏信,要恰如其分地认识自己。

用“实践法”认识自我。歌德曾说:“人怎样才能认识自己呢?通过观察是不可能的,必须通过行动。你去试验完成你的职责吧,你立刻就知道,你是怎样的人。”实现“自我”认识最基本的方法,就是在工作和生活实践中,用自己诸多才能去履行应尽的职责,就其效果加以比较,好坏、优劣分明,自身价值自然而然地得到证实。

用“二分法”认识自我。对任何事物的看法都应坚持唯物、辩证的观点,对自己的认识也不例外,既要充分发现自己的长处、优点,也要认清自己的短处与不足。只有这样,才能扬长避短,把握自己,取得更大的进步。



自信助你成功

自信是一个人对自我的积极感受。通俗地说,就是自己认为自己有能力,自己看得起自己。自信,是成功的种子。有了种子不一定就有丰硕的果实,但没有种子是绝不可能生长出果实来的。自信,是古今中外所有成功者的秘诀。一分自信,一分成功;十分自信,十分成功。成功总是站在自信一方。

在心理学中,同“自信”相反的是“自卑”。自卑所表现的是一种自我贬低,一种自己看不起自己的消极心态。自卑的人凡事都不能够尽力争取,总是认为自己“不能”或“不会”,随时都有着退缩的打算。自信的人则相反,由于他相信自己,相信自己的能力,因而凡事他也会尽力争取,有一种“当仁不让”的精神。

自信,对我们每个人来说具有重要意义。因为自信是一种优秀健康的心理品质,它代表着一种积极的人生态度。有了自信,我们才能对自己充满信心,包括对自己的人格、自己的能力、自己的命运充满信心,才能敢于面对工作和生活中的各种复杂的情景,敢于向生活中的挫折和“命运”挑战,才能取得事业的成功。那么,如何强化自信呢?

第一,依靠自己来控制“自我形象”。一个人的自信,在很大

程度上受着自我形象的影响。认为自己的自我形象不好的人,往往也就具有严重的自卑。为了强化你的自信心,你应该认识到归根结底是你自己在决定着你对自己的看法和态度,同时你也拥有着改变你的自我形象的能力。比如说,如果你总认为自己不行、“不配”、“不是那块料”,把自己想象的很无能,那么在现实生活中,你就会感到被动和拘束,以至错过机遇而碌碌无为。反之,如果你相信“我能行”,充分发挥自己内在的潜能,则有可能成功。

第二,确立适合自己的行为目标。无论是工作、学习目标,还是生活目标的确立,都应立足自己的实际情况,或从符合自己的条件出发。而有些人习惯于向自己提出一种高标准的要求,凡事都要做最好的。这样常常也就会显得十分勉强,并且每当愿望不能达到或实现时,也就会不断影响自己对自己的看法,伤害自己的自信。如果确立一个符合自己条件、较为客观现实的目标,脚踏实地求实发展,那么每当实现了一个目标,便会增加一份自信,而增加了自信,也会帮助你再取得更大的成功。

第三,进行客观的自我评价。一个人自己对自己的评价,会直接影响到自信的程度。要强化自信,首先,要正确看待自己的成败。当事情获得成功,你应该把成功更多地归之于自己的努力,面临失败时则尽量去考虑导致自己失败的“客观因素”,因为失败有可能是你自己的努力不够,而不应该凡遇不利的事情就归之于自己的“运气不好”,或责备自己的无能。其次,要看到你的长处和力量。俗话说,“人无完人,金无足赤”。每个人都有缺点和不足,但也都有自己的优点和长处。作为对自信心的强化和培养,我们应该着力去改正自己的缺点,同时也应该学会尽量去欣赏自己的长处和好的品质,以增加自己的自我接受程度和

自我价值感,而这样也就会保持和增强自己的自信。

第四,积极主动地与人相处。自信心差的人往往看不起自己,同时也往往看不起别人,由此会产生与人交往中的紧张关系,遭到别人非议,而这种人际交往中的挫折和失败,又会反过来打击和影响一个人的自信程度。所以,要强化自信,必须改变这种不利的人际交往倾向和态度,运用一种积极乐观的、能够欣赏和赞誉别人的态度来与人相处,在与人融洽相处的过程中得到一种对自我的肯定,获得别人的接受和认同,从而增强自信。

