

《中小学生新视野百科知识丛书》编委会

主 编	田晓娜		
副主编	王波波	肖 飞	
编 委	田晓娜	王波波	肖 飞
	于 明	杨邵豫	陈遵平
	周德明	崔雪松	孙永清

目 录

心理保健	(1)
健康人格的价值评判	(1)
人格完善的十五种能力	(2)
健康人性是如何培养起来的	(3)
健康性格的结构	(5)
注意情绪健康	(6)
食物与人的情绪	(8)
笑——健康的标志	(9)
心理健康标准	(9)
夫妻恩爱有利于长寿	(10)
心理卫生十三条	(10)
美国心理学家谈失意	(11)
如何摆脱忧郁	(12)
调动“愤”、“排”的心理境界	(13)
情绪与噪音	(13)
挫折反应	(14)
如何对待逆境	(15)
从“剥夺”实验谈孤独心理	(16)
要培养良性情绪	(17)
克服怯懦的法则	(19)
消除紧张情绪的妙计	(19)
自欺欺人的心理状态	(20)

自欺的分析	(22)
免除自欺的方法	(23)
内向与外向	(24)
怎样避免心理失衡	(25)
战胜压抑感	(26)
谈挫折	(28)
我国各种人的性格可以测定	(30)
培养坚忍的因素	(30)
青年情性心理六种	(31)
暗示与家教	(32)
逆反心理浅析	(33)
悲痛者的五个心理发展过程	(34)
人是怎样自寻烦恼的	(36)
男性在生活中的五大心理恐惧	(37)
注意矫正人的病态思维	(38)
人格变态	(40)
人为什么会产生迷信心理	(41)
梦是什么	(42)
关于“梦”	(43)
科学家的梦	(45)
人的五种年龄	(46)
现代人生理证明五十岁“而立”	(48)
45 至 65 岁——人生第二个工作与创造的黄金时代	(49)
人的年龄有新划分	(50)
A 血型与 A 型行为	(50)

癌与癌症性格	(51)
绿色心理	(53)
微妙的暗示心理	(55)
“习惯”心理分析	(56)
精神因素与人体健康	(57)
情绪与健康	(58)
一种美好心情胜于十付良药	(59)
满足病人心理需要	(60)
进餐应有好气氛	(61)
学会倾听和倾诉	(62)
说谎伤身	(63)
友谊与健康	(63)
颜色心理与健康	(64)
性格与健康	(65)
个行·行为·疾病	(66)
人体内的定时炸弹	(67)
牢骚满腹与心理失衡	(68)
长吁短叹有益健康	(69)
生活宽松十二术	(70)
“敌视情绪”有损健康	(72)
大发脾气与身体健康	(73)
怒火最易伤身	(73)
自我封闭者常常短命	(74)
情绪紧张会减弱人体免疫力	(75)
养“心”	(75)
谈养心之道	(76)

怎样消除心理疲劳	(77)
心理健康的标准	(79)
健康的标志	(79)
色彩感情及效应	(80)
品行不良有损健康	(81)
中学生心理拾零	(81)
制怒之方	(82)
交际心理	(84)
现代性格的开放性	(84)
人际交往心理种种	(86)
排行与性格	(90)
从饮食仪态观察性格	(91)
从用钱看个性	(92)
从握手方式看性格	(93)
折信与个性	(94)
打电话中窥性格	(95)
赞美声中显性格	(96)
口味与性格	(98)
双腿姿态显示性格	(99)
胡涂乱写与性格	(101)
进食方式与性格	(102)
说话与性格	(102)
举止和性格	(103)
步姿与个性	(105)
从笔迹看人的能力和性格	(106)
从笑声看性格	(106)

嗜好显示个人性格·····	(107)
性格与精神健康·····	(108)
青年人的良好性格特征·····	(109)
什么是性格·····	(110)
性格的结构·····	(111)
性格结构的动力特征·····	(112)
人的性格分类及特征·····	(113)
血型与性格·····	(114)
血型与同事关系·····	(115)
血型与民族特性·····	(116)
如何保持愉快的情绪·····	(120)
现代人与系统思维方式·····	(121)
不成熟个性的心理特征·····	(122)
何为成熟的个性·····	(123)
怎样培养成熟的个性·····	(125)
人际距离与人际关系·····	(126)
奖励心理效应浅见·····	(127)
克服青年心理的十个弱点·····	(128)
情绪成熟的四条标准·····	(130)
为什么女子的性格一般比男子温柔·····	(131)
青春期交友八益·····	(132)
谁容易搭上车·····	(132)
四种气质·····	(133)
思考形式种种·····	(134)
征服危难的良方·····	(135)
为什么人的感情大多能从眼睛中反映出来·····	(136)

風度種種.....	(137)
什麼人最愛說話.....	(138)
“之交”種種	(138)
心理距離及其作用.....	(139)
哪些人愛生嫉妒心.....	(140)
中國傳統人格的主要特點.....	(141)
人有无第六感官.....	(142)
孤獨的魅力.....	(144)
人生也需獨處.....	(145)
學會忘記.....	(146)
不妨把自己看得笨拙些.....	(147)
做人不必太精明.....	(148)
羞怯心理的產生及克服的方法.....	(150)
害羞與遺傳有關.....	(151)

心理保健

健康人格的价值评判

评判人格健康的合理标准只能是人的生存和发展。这意味着健康人格能够使有利于人的生存和发展的主体素质得到最佳的配置和激发,使人能够更有效地应付生存环境的挑战,根据“幸福原则”更为洒脱地生活与行动,由此观之,并不存在具有恒久意味,一成不变的健康人格的模式,也许在历史上超我对本我的专制为人的生存和发展所必需,在今天,淡化超我,弘扬本我的人格模式更有利于民族的生存与发展;也不存在只此一家、别无分店的健康人格,迥然不同的人格完全可能具有将人的生存提升到更高水平的相同效应。

如果用上述标准加以衡量,传统人格之不健康,根本在于它已完全丧失有助当代中国人求生存、求发展的报答力,与谋求现代化的价值目标格格不入,由于它对天人和諧、人际和谐的人格素质和片面崇尚,对“无我”、“无为”境界的倡扬,对“私欲”、“私利”的粗暴贬弃,从而使社会文化塑就的人格模式成了压在人的原始生命冲动之上的厚重的岩石,严重压抑毁灭了为人的生存发展所必需的进取精神和创造

力。由於它的“自我中心”、“道德至上”、“崇古尚祖”等諸多特徵的作用，使人的具有自欺性的心理防禦機制得到大大強化，以至在人与外部世界之間築起一道牆壁，大大妨礙近代以來的中國人正確認知民族面臨的危機，陶醉于心造的幻覺之中，難以制訂擺脫危機的對策；也由於它的獨斷性和神聖性，將人引向“使人不成其為人”的死路上去，社會也不能不由此呈現出一片“死相”……

人格完善的十五種能力

人格的不完善也是一種“世紀病”。人往往不知道怎樣把握自己，不知道怎樣設計自我，不知道怎樣完成性格的塑造。一句話，現代人在急速旋轉的生活中，往往失去了一種人格審美的自覺。

人首先要使自己成為人格完善的人。

被稱為西方人本心理學之父的馬斯洛，就曾經把達到人性顛峰境界者，稱為“健康人”、“完全人”。根據他的研究，這種自我實現者具備下列十五種主要特徵：

1. 對現實和環境的認識能力較佳，並且較能與它們安然相處；
2. 較能接納自己、他人和自然；
3. 內心生活、思想及行為都比較自然率真；
4. 以完成重要使命為生活重心，而非處處自我關注；
5. 較能享受獨處的妙趣和功能；
6. 比較獨立自主，並能超越文化和環境影響；

7. 能够深入地欣赏生活的基本经验；
8. 较经常经历高峰经验；
9. 较能建立永久的人际关系，而对其中的少数人尤能培养深厚的感情；
10. 具有坚强的民主性格；
11. 能够明辨是非；
12. 富有幽默感；
13. 比较富有创造性；
14. 较能超越各种对立性而达到统合状态；
15. 关心人类的幸福。

这十五种功能是不分先后的，它们共同构成一个理想的人格系统。能够成为具有十五种能力的人是幸福的，能够与这种比较完美的人在一起也是幸福的。我们人类在物质文明的创造中，曾经开拓并仍然开拓着一个伟大的境界，今天，当我们以整体的面貌面对一个新的发展时期的时候，我们是否有信心也创造出这样一个人性与精神完美和谐地发展的灿烂境界呢？

健康人性是如何培养起来的

自卑、多疑、精力不集中，这是一种比较明显的心理失调，而与失调相对应的是健康的心理世界，即乐观、自信、自控良好、能承受困难、挫折、且能与环境相处融洽的一种心理状态。健康心理的起源是对自我的评价的总体上的肯定。对自己某种才能、品质、特点或者其发展趋势的肯定。

那么具体应该采取什么措施来建立自我肯定，并巩固这一“核心”呢？

第一步，建立个性。先要自我暗示“从今天起，我要开始振作了”、“我是有特点的，我要扬长避短”。然后就要向前看，制定一个易于进行又与众不同的活动计划坚持执行即可。较通用的是体育运动，如每周一次外出自行车旅行，每两天一次慢跑；或者每日早起半小时读自己选中的书。在此期间，最好有意地从大自然、从书籍、从外界择取一切能激发、增强你的生命力量的信息；并善于经常地挖掘、总结自己个性中的各种已有的或正在稳定下来的独特之处或优胜之点。

第二步，扩展个性。孤独的自我，若没有广博而强健的思想为后盾是难以平静地长存的。值得肯定的独特之处是健康心理的起点，但特点并不一定都有适应价值。于是，便需再继续丰富并修正这些特点。去读书，各种书读多了你就会知道自己喜欢什么，而有了兴趣，一切都会清晰起来；去观察，到那些生活条件、前景都不如你的人身边去，想象一下他们的困苦，他们的过去和未来；去交谈，找一个比你更成熟的人，谈谈你的烦恼，你的希望，问问他的烦恼，他的愿望，要学会共鸣，试着去理解周围伙伴们的欢笑与兴致，并让自己同他们一起享受笑声和乐趣，成为他们的一员；遇到机会，帮别人做些事情……

总之，要尽量主动去采取行动。生活就会比你想象的更有趣、更丰富、更光明；你自己的潜力也会慢慢地显露出来、发展起来了。

健康性格的结构

现实态度。一个心理健全的成年人会面对现实，不管现实对他来说是否愉快。

独立性。一个头脑健全的人办事凭理智，他稳重，并且适当听从合理建议。在需要时，他能够作出决定并且乐于承担他的决定所可能带来的一切后果。

爱别人的能力。一个健康的、成熟的人能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣。

适当地依靠他人。一个成熟的人不但可以爱他人，也乐于接受爱。

发怒要能自控。任何一个正常的健康人有时生生气是理所当然的。但是他能够把握分寸，不致失去理智。

有长远打算。一个头脑健全的人会为了长远利益而放弃眼前的利益，即使眼前利益有很迷人的吸引力。

善于休息。一个正常的健康人在做好本职工作的同时，需要并且善于享受闲暇和休假。

对调换工作持慎重态度。心理健康的人常常很喜欢自己的工作，不见异思迁。

对孩子钟爱和宽容。一个健康的成人喜爱孩子，并肯化时间去了解孩子的特殊要求。

对他人的宽容和谅解。对一个成熟的人来说，这种宽容和谅解不单是对性别不同的人，还应该包括种族、国家以及文化背景方面与自己不同的人。

不断学习和培养情趣。不断地增长学识和广泛地培养情趣是一个健康个性的特点。

可以说，很少有人性格上是完全健康和成熟的，但上述这些品质是我们应注意培养的。

注意情绪健康

凡是情绪健康的人，一般都具有如下一些特征：

1. 他们承认自己的行动要对别人负责，在社会中能起一定的作用。

2. 他们是自我信任的，能独立地解决问题，创造新的工作方法。

3. 他们能成功地处理日常生活中的各种紧张状态，能够按照自己的理解去做一些对他们的健康和幸福有益的事情。

4. 他们能现实地看待别人，而不是被过去的经验所约束。他们懂得人与人之间的正确关系，相信自己，也尊敬别人。

5. 他们能按照社会的要求去行动。

6. 他们能摆脱偏见。

7. 独自一人时，不会感到很孤独。

8. 能不断地从生活环境中得到美的享受。他们感到花是美的。

9. 他们能经常从别人身上学习良好的东西，能礼貌待人，尊敬有特长的人。

10. 他们能区分目的与手段，能有效地寻找达到目的的方法和手段。

11. 他们有一种善意的幽默感。不讥笑别人的不幸，也不会通过伤害别人而引起人们的发笑。

12. 他们所体验到的情感是合适的。

13. 他们能面对现实和接受现实，感到许多社交和业余消遣是值得花时间的。

14. 他们有能力去接受别人的爱，也能给别人爱。

15. 他们的情绪是稳定的。

反之，一个人如果经常不能处理好与同年龄人的关系，在正常的情况下表现出不令人喜欢的行为，或者总是感到不幸、内疚或受压抑，过分地听信别人，自卑和情感分散，则往往被人们看作是情绪失调的表现。

我们看到以下这些行为表现时，就应当注意调整了：

1. 神经过敏的行为：习惯性的肌肉抽搐，皱眉，作怪相，绞头皮，不断地眨眼睛，咬嘴唇或弄湿嘴唇，咬指甲，口吃，经常脸红或脸色苍白，病态地多次的抱怨，低头，手指神经性地运动，经常吸泣，身体僵硬，小便频繁。

2. 情绪的过多反应和偏离正常：对错误过分地焦虑，对失败过分地悲伤，注意细节，拒绝在游戏中担任某种角色，拒绝认识任何人或接受任何奖励，逃避责任，不愿承担任何看来是新的和困难的事情，对周围漠不关心，无效地感到一切都很烦恼，如果加以限制就不能工作，缺乏目标兴趣，经常装模作样或故作姿态，喜欢讲话，不能控制语言或傻笑，有过分的表情动作。

3. 情绪未成熟的行为：不能单独一个人工作，不能独立下判断，常常杞人忧天，有自卑感，心情沉重，过多地猜疑或指责别人，十分驯服和容易受暗示，易恐惧、优柔寡断。

4. 好出風頭的行為：逗弄或推、擠別人，動作生硬不嚴肅，過分獻殷勤，不斷地自夸，經常欺騙人。

5. 違法亂紀的行為：對別人殘忍，恃強凌弱，罵人和有污穢的話。過分關心異性力圖發生身體上的接觸，講一些令人作嘔的故事或看一些污穢的畫，對學校突然或完全缺乏興趣，逃學、曠課。

6. 身心失調：服飾習慣的顛倒或混亂，情緒悲痛時產生惡心嘔吐，有各種疼痛等。

食物與人的情緒

食物對腦部有直接影響。美國科學家發現，攝取碳水化合物可提高腦部一種氨基酸的含量，從而使人感覺鬆弛、平靜。這種氨基酸在油煎食物中含量最高。人們發現當自己覺得無精打采時，吃個油煎餅，便會昏昏欲睡。同時，研究發現高碳水化合物飲食會使人們行動遲緩，干擾注意力。

哈佛大學一博士發現，成人在攝取一種如冰果子露的高糖分點心後，對於簡單的语言測驗都覺得困難重重。此種衰退現象對四十歲以上者尤其顯著。據試驗證明男性和女性在食用冰果子露後反應有差異：女性有較明顯的反應，他們感覺遲鈍、昏昏欲睡，男性則僅僅感覺平靜。這也說明攝取高糖分食物可以緩和失眠症。目前國外正在進行的研究顯示，另一種氨基酸——酥氨基酸，可能具有特效，足以緩和壓抑症。酥氨基酸是瘦肉、干酪、魚類、牛奶和蛋類中存在的一種蛋白質成分。

笑——健康的标志

笑是心理和生理健康的标志之一，是精神愉快的表现，是大脑兴奋的象征。西方有句格言：“喜悦者常健康”。我国谚语说：“乐观者长寿”，即像人们经常所说的俗语：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头”。正如世界著名医学家巴甫洛夫曾经说过的“愉快可以使你身体发展，更加强健，不管躯体和精神上的愉快都是如此。”这些话都说明快乐的情绪，欢畅的嘻笑对于健康十分有利。

笑能调整人的心理活动，驱散各种愁闷情绪，克服羞怯和孤独寂寞的抑郁心理，纠正个性中的孤僻内向的倾向，使自己变得达观快乐，使别人更容易和喜欢接近自己，这一切都有助于自己更好地适应外界环境。美国心理学教授杰·列文甚至认为：“会不会笑是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度。”

心理健康标准

1. 对现实具有敏锐的知觉；
2. 热爱生活、热爱他人、热爱大自然；
3. 能和少数人建立深厚的友情，并有乐于助人的热心；
4. 具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感；
5. 在所处的环境中能保持独立和宁静；

6. 對於最平常的事物如旭日夕陽，都能經常保持興趣；
7. 能承受歡樂與憂傷的考驗；
8. 注意基本的哲學和道德的理論。

夫妻恩愛有利於長壽

夫妻恩愛，不僅有利於家庭和睦，而且從生理衛生科學的角度講，還有利於長壽。有人曾對一個長壽村作過調查，發現許多老壽星除了在生活上有良好的習慣外，絕大多數是夫妻和睦，白頭偕老。美國有人作過統計，發現離婚者的死亡率較高。

據科學研究，人在精神好的時候，可以分泌出一些有益的激素，以及酶和乙酰胆碱，這些物質有利於身心健康，能把血液的流量、神經細胞的興奮調節到最佳狀態。相反，如果夫妻不和，經常吵鬧，終日鬱悶憂傷，就會使這種有益的分泌紊亂，致使內臟功能失調，發生胃痙攣，引起血壓升高，造成冠動脈閉塞，還特別容易引起心臟病。

心理衛生十三條

1. 保持身體健康。
2. 培養奮發向上的人生觀。
3. 通過取得哪怕是些微小成功獲得自信。
4. 學會善於與親友同志相處，與他們建立和諧良好的關