

百姓科普系列丛书

让我们的心理 充满阳光

常州市科学技术协会 / 组编
胡维芳 / 主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



百姓科普系列丛书

让我们的心理充满阳光

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让我们的心理充满阳光/常州市科学技术协会组编,
胡维芳主编. —南京:东南大学出版社,2007.5

(百姓科普系列丛书)

ISBN 978-7-5641-0391-0

I. 让... II. ①常... ②胡... III. 心理保健—普及
读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 060746 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:江 汉

江苏省新华书店经销 常州市武进第三印刷有限公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 总印张:27 总字数:600 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-0391-0/N·3

总定价:48.00 元(6 本)

(凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025-83792328)

《百姓科普系列丛书》编辑委员会

主 任 顾卫东

副主任 王翼飞 张荃兴

委 员 鲁玉凤 吴东康 张淑波
金建栋 李凯虎 沈 戈

人类社会已经迈进知识经济时代,科学技术发展日新月异,经济全球化、新型工业化、城市化、信息化进程快速推进,新事物、新观念、新知识不断涌现。

改革开放以来特别是“十五”期间,我国经济持续、快速发展,党的十六届三中、四中、五中全会又进一步提出,落实科学发展观,大力推进自主创新,实现增长方式根本转变,坚持以人为本,构建和谐社会。随着江苏省及常州市“两个率先”的加快推进,广大城乡居民收入显著增加,人均寿命逐年提高,人们的物质生活越来越优越,对科学文化知识的需求也越来越多。这就要求人们不断学习科学知识,提高科学素养,弘扬科学精神,崇尚科学理性,确立科学文明健康的生活意识,才能跟上时代和社会的发展步伐。

为了更好地在广大普通百姓中普及科学知识,促进人民科学文化素质的提高,常州市科学技术协会经过精心策划和组织编写的《百姓科普系列丛书》与百姓见面了。该丛书由常州市科技协会组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员

共同编写,内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题,用通俗易懂的文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识,积极倡导科学、文明、健康的生活方式,唤起公众的环境意识、生态意识,丰富人们的精神生活,提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套 30 册,将分辑陆续出版。希望该丛书能使百姓开阔视野、丰富知识,拉近科学与公众的距离,唤起公众对科学的热情和兴趣,及时传播新理念和新知识,向社会贡献一点菲薄的力量。

鉴于丛书内容较多而编写时间有限,丛书中难免有疏漏不足之处,欢迎批评指正。

常州市科学技术协会主席



2005 年 12 月 20 日

目
录

第 一 章

走近心理健康 1

1. 心理健康的划分标准 1
2. 现代人心理健康的新标准 3
3. 五快三良好——健康新标准 6
4. 关注你的心理年龄 8
5. 学会认识你自己 9
6. 哭和笑都有益心理健康 11
7. 关注亚心理健康 12
8. 生活习惯与心理健康 15
9. 学习行为与心理健康 18
10. 高新科技与心理健康 22

第 二 章

预防心理障碍 27

1. 十种正常的“异常”心理现象 27
2. 不合理的十一种认知观念 29
3. 十二种心理缺陷要不得 31
4. 现代人的心理弱点与危机 33
5. 如何消除你的嫉妒心？ 35

6. 悲观心态的自我调整	36
7. 现代人如何对付心理疲劳	38
8. 克服急躁情绪五法	40
9. 摆脱孤独从“自我”做起	41
10. 带领你的情绪来做运动	42
11. 后悔:心理健康的大敌	43
12. 改变不良习惯的心理技术	45
13. 压力之下的心理自救	47
14. 克服心理障碍的捷径	51
15. 学会给心灵减“肥”	52
16. A 型性格的自我测试与调适	55

第 三 章

维护心理健康

1. 心理保健与现代生活	60
2. 学会悦纳心理咨询	65
3. 怎样去看心理医生	67
4. 学会心理按摩	69
5. 心理养生——现代生活新概念	72
6. 心理养生四法	76
7. 心理平衡的十一条要诀	77
8. 应付尴尬的心理技术	79
9. 让自己的心理更快乐	81
10. 性梦的心理分析	82

11. 自慰行为的自我调适	85
12. 性心理健康的自我维护	87
13. 积极应对挫折的心理策略	90
14. 心理健康要戒八“过度”	96
15. 神奇有趣的心理治疗方法	98

第 四 章

提升心理素养

1. “现代人”的心理标准	102
2. 开发你的心理潜能	104
3. 青春永驻的心理秘诀	107
4. 青少年增强自信的十条建议	108
5. 培养自制力的心理方法	109
6. 把握成功的心理规律	110
7. 成功需要良好的个性品质	114
8. 什么样性格的人讨人喜欢?	115
9. 创业必备的心理品质	117
10. 成熟者的心理特征	118
11. 自我推销的心理策略	120
12. “自我实现”的自我实现	122
13. 自我策划“曼陀罗”法	124
14. 学会每天问自己十个问题	126
15. 健全人格的自我优化	128

第一章

走近心理健康

1. 心理健康的划分标准

人的心理怎样才算是健康的？以什么作为心理健康的标志？这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限，其标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。对心理健康状况的划分，一般常用“常态”和“变态”或者“正常”与“异常”来表示。然而，心理健康与否、正常与否的界限又是相对的，正常与异常是一个连续体的两端，它们之间没有明显的分界线。正因为如此，心理健康至今尚没有一个公认的、一致的标准。不过已有许多心理学家从不同的角度对此进行了积极的探索。

(1) 心理健康标准的若干论述

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过定义：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”并且具体地指明心理健康的标志是：“① 身体、智力、情绪十分调和；② 适应环境，人际关系中彼此能谦让；③ 有幸福

感；④ 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

王效道主编的《心理卫生》提出了判断心理健康的三项原则：一是心理与环境的同一性；二是心理与行为的整统性；三是人格的稳定性。同时提出了心理健康水平的七条评估标准：适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力和道德愉快胜于道德痛苦等。

马建青主编的《心理卫生学》认为心理健康的标准为：① 智力正常；② 善于协调与控制情绪，心境良好；③ 具有较强的意志品质；④ 人际关系和谐；⑤ 能动地适应和改造现实环境；⑥ 保持人格的完整与健康；⑦ 心理行为符合年龄特征。

（2）青少年学生心理健康的基本标准

综合国内外专家学者的观点，根据青少年学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，一般认为，我国青少年学生心理健康的基本标准有如下六条。

第一，与他人相似。年龄相仿的人的心理是应该相似的，差异应有一定限度，反映在想法、语言、举止、嗜好、服饰上，不要过分“与众不同”，使人“难以理解”。悬殊越大，心理不健康的程度可能越重。

第二，善于与群体交往。每个人都应把自己当作社会、集体一成员，不能脱离群体而单独存在。青年要善于与人友好相处，培养互助合作、取长补短精神和适应社会的能力。性情

孤僻,独来独往,置己身于群体之外,这种心理状态是不健康的。

第三,勇于面对现实。心理健康的人能面对现实,正确认识环境,创造机会,把握时机。屈服于环境而逃避现实,或超越实际而盲目乐观,这两种极端的心理状态愈明显,心理上的危害也愈严重,甚至导致病态。

第四,行为反应适度。人对事物的反应速度和程度各不相同,但敏捷者不可过度,缓慢者不可迟钝,如遇重要事件无动于衷,或为此整日愁容满面,吃不下睡不好,如坐针毡,都可以认为是心理上的不健康。

第五,思维合乎逻辑。心理健康的人说话办事专心致志、有条不紊。若一个人说话东扯西拉,做事条理不清,想问题总“钻牛角尖”,甚至时常前后相悖,凌乱无序,分不出轻重缓急,这也可被认为心理不够健康。

第六,谈吐有修养。语言最易显露一个人的心理状态。文雅礼貌、谈吐得体是心理健康的重要特征。若一个人要么常与人顶撞、争吵、高谈阔论,要么神经质、沉默寡言、词不达意,那么,其心理往往是不健康的。

2. 现代心理健康的新标准

心理学家指出:人的心理健康是战胜疾患的康复剂,也是获得机体健康、延年益寿的要素。那么,怎样才算心理健康呢?

（1）心理健康的经典标准

美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出了十条被认为是心理健康的经典标准：

① 充分的自我安全感。安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

② 能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。超负荷的工作甚至会给健康带来危害。

③ 生活理想目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

④ 不脱离周围现实环境，与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

⑤ 能够保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

⑥ 善于从经验中学习，具有一定的学习能力。现代社会中知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

⑦ 能够保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

⑧ 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐等不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能过分发泄,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

⑨ 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

⑩ 在不违背社会道德规范下,能适当地满足个人的基本需要。当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

(2) 正确理解和运用心理健康的标准

上面所述的心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,所以在理解和运用时应注意以下四点:

① 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理行为,并非意味着这人就一定是心理不健康。但不健康的心理和行为要持续多久才是心理不健康(或心理变态),只能视具体情况

而定。

② 人的心理健康水平可分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续体,并且心理正常与异常并无确定的界限,更可能是程度的差异。

③ 心理健康状态并非是固定不变的,而是不断变化着的。既可以从不健康转变为健康,也可以反之。因此,心理健康与否只能反映某一段时间内的特定状态,而非永远。所以,判断人的心理健康状况应用发展变化的眼光。

④ 上述心理健康的标准仅仅反映了学生个体良好地适应社会生活所应有心理状态的一般要求,而不是最高的境界。每一个学生都应追求心理健康和心理发展的更高层次,充分地发挥自己的潜能,促进自己的全面发展。

3. 五快三良好——健康新标准

最近,世界卫生组织就人体健康问题提出几项新标准,这几项标准既有机体生理健康标志,又有心理精神健康标志,简称“五快三良好”标准。

“五快”标准是针对人的生理健康而言的。

(1) 吃得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一顿饭。

(2) 便得快:有便欲就能很快排完大小便,而且感觉良好。

(3) 睡得快:上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒后精神饱满,头脑清楚。

(4) 说得快:思维敏捷,语言运用准确,表达流畅。

(5) 走得快:走路时脚步自如,活动灵敏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言的。

(1) 良好的个人性格:包括情绪饱满,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

(2) 良好的处事能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系:包括在人际交往和待人接物时,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

人的生理状况与心理状况,在人的整体生命中有相互影响和制约的作用。真正健康的人,应该是生理健康和心理健康达到完美的统一。

对照健康的“五快三良好”标准,在符合你自己实际情况的栏目里打“√”。

	很符合	较符合	一般	较不符合	很不符合
吃得快					
便得快					
睡得快					
说得快					
走得快					
良好的个人性格					
良好的处事能力					
良好的人际关系					

4. 关注你的心理年龄

不同的人对同一事物有着不同的反应。研究者从自身认识的角度对心理类型进行了年龄的分类。

第一类：“儿童型”。这种类型的人大多数具有自发性，并在富有创造性的工作中表现较为出色，但不适合从事长期计划性工作。在与人相处方面，他们时常缺乏耐性，像小孩子一样容易“朝三暮四”，所以，“儿童型”的人通常难以信赖。

具有这种心理的人，应当每天为他人做一些力所能及的有益事情并不求回报，以弥补性格上的某些不足。

第二类：“少年型”。这种心理类型的人通常是理想主义者，常为某种美好的事物而充满激情乃至狂热；他们富有冒险精神，具有乐观、专注和求知欲旺盛等许多令人喜欢的品质。但他们的一贯性和好斗性可能会很快演变成为固执和不妥协，因而容易导致同事之间发生分歧、争吵甚至斗殴。此外，他们通常不信任直觉，受周围环境的影响很大，因而经常会做出错误的决定。

具有这种心理类型的人，应该树立长远目标，克服短期行为。

第三类：“成年型”。心理学家普遍认为，这种类型的人通常自信，目标明确，且富有强烈的进取心，把事业有成作为自己的最大乐趣。同时，他们又往往是具有责任感的伴侣和父母。不过，这类“成年型”心理状态的人，常会因沉湎于工作、