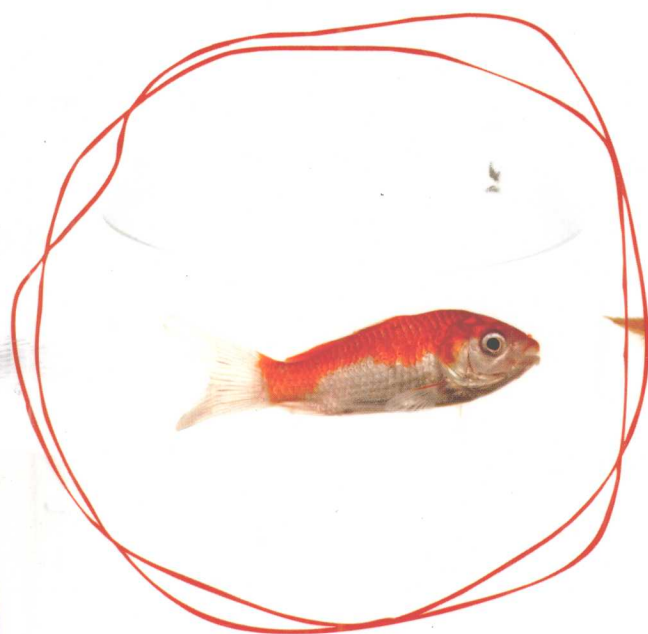


让你受益一生的 心理学



田 鹏◎编著



学习心理学知识，塑造健康性格
掌握心理学方法，享受幸福人生

让你受益一生的 心理学

田 鹏◎编著

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让你受益一生的心理学/田鹏编著. —北京: 朝华出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5054-2232-2

I. 让… II. 田… III. 心理学-通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 174094 号

让你受益一生的心理学

作 者 田 鹏

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 创品牌

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 20

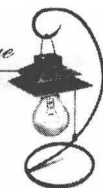
版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2232-2

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

在竞争日益激烈的今天，你是否感到了内心的压抑？在阴云密布的清晨，当你必须醒来，踏上工作的旅途，你是否感到脚步的沉重？而你的情绪是否越来越低沉？你是否在考虑生活的价值和生命的意义？如果是这样，那么说明你的心理承受力已达到了一定的限度，在这种情况下，读一读《让你受益一生的心理学》吧，它也许能消解你的忧伤和痛苦，能医治你的心理疾病。

每个人都希望自己的生命能拥有超凡的价值，都希望自己的内心快乐和幸福，但现实生活中与我们相伴的往往是疲惫和忧郁，这就需要我们调整心态，以乐观昂扬的斗志迎接生活的挑战和考验。如果没有健康的心理，就会在生活的压力下心灵扭曲，形成严重的自我封闭症。

性格一旦进入到孤僻的境地，就会把自己与世界隔绝，不愿与社会融为一体。德国著名数学家和物理学家高斯就曾有一段时间产生过内心的封闭，他在巨大的压力下对教学的负担感到恐惧，并对这种生活方式感到厌烦。著名心理学家奥斯特瓦尔德曾对高斯的封闭心理进行过分析，看看他的分析对我们自己内心的忧郁和恐惧也有警醒作用。奥斯特瓦尔德写道：“在他（指高斯——引者）的讲课中，还没有事先印证和仔细研究课文的每一细节，就必须宣布某一确定的科学结果，在没有这种仔细研究的情况下，就被迫将他的结果与他人的结果进行交流，这使他感觉到好像是他只穿着睡衣在陌生人面前展览一样。”

从这段话中可以看出，过于内向，不愿交流，就会使自己与世隔绝，长此发展下去是非常危险的。在竞争激烈的现实生活中，我们必须与他人保持良好的交往，这样才能拥有健康心理。事实上，与他人的交往就是与整个社会的联系，只有性格开朗、乐观自信的人，才能避免心理疾病，才能告别忧郁和压抑的情绪。那么，怎样调节情绪和不良心理呢？通过阅读这本书，你或许能找到适合于你的答案。



可以说，每个人都有不同的经历，也都有完全不同的心理和性格，但这并不能成为与世隔绝的理由。无论你置身于何种处境中，都必须保持乐观的情绪和健康的心理，努力培养自己对社会生活的适应性，否则你就会形成某种程度的心理疾病，将成为一个与世隔绝者。卢梭在《爱弥儿》一书中写道：“凡是想在社会秩序中把自然的感情保持在第一位的人，是不知道他有什么需要的。如果经常是处在自相矛盾的境地，经常在他的倾向和应尽的本分之间徘徊犹豫，则他既不能成为一个人，也不能成为一个公民，他对自己和别人都将一无好处。”

因此，只有在与社会和朋友广泛的接触中，才能形成健康的心理和顽强的意志，也才能在生活和工作中始终保持快乐的心情和旺盛的斗志。一旦在生活中遭遇挫折，就要随时用心理学知识进行自我诊断，在这方面参考一下马斯洛对健康心理特征的定义或许是有帮助的。马斯洛认为健康的心理特征共有13个方面，即：（1）优良的现实知觉；（2）能接受自我、他人和自然；（3）具有自发性；（4）以问题为中心；（5）较强的超然和独处的愿望；（6）增强了自主性，抗拒文化适应；（7）新颖的鉴赏，情绪反应的丰富性；（8）频繁的高峰体验；（9）增进了人类趋同的倾向；（10）改变了人际关系；（11）更加民主的性格结构；（12）增加了创造性；（13）价值体系上的某些变革。

熟悉并牢记这些健康的心理特征，对自己的心理时时进行调整，对你成为一个幸福和成功的人将会有巨大的帮助。

本书以通俗活泼的语言、生动真实的案例，讲述了你在生活中将会遇到的心理问题，能使你掌握许多心理学知识，提高心理调节能力，使你在一生的时光中都永远保持健康的心理。从这个角度上，可以说本书的确是让你受益一生的心理学。



目 录

第一章 什么是心理健康

第一节 心理健康的 5 个标准 / 3

健康的开始在于知道自己的疾病，在于愿意服医生开给他的处方。

——塞万提斯

第二节 怎样判断异常心理 / 6

心灵上的疾病比肌体上的疾病更危险、更经常。

——西塞罗

第三节 心理健康与心理疾病的特征 / 9

疾病不仅在于身体的故障，还往往在于心的故障。

——爱迪生

第四节 心理疾病的征兆和判断方法 / 14

对病人来讲，一位能干的医生要比最忠实的朋友更为有用。

——罗素

第五节 心理疾病的原因和避免方法 / 17

如果我们能够始终坚持自然给我们安排的简朴、单纯、孤独的生活方式，我们就能够避免绝大部分疾病。

——卢梭



第六节 心理保健的原则和方法 / 20

疾病何等强烈地扩大了一个人的自我范围。

——查尔斯·兰姆

第七节 健康的心理乐观的态度 / 22

对一个内在健全的人而言，疾病甚至可以作为生命的有利刺激品，作为生命旺盛的刺激品。

——尼采

第八节 消除心理障碍的方法 / 25

一个人的情绪低落，疾病就会控制他的躯体。

——巴尔扎克

第二章 性格的自我塑造

第一节 内向型性格 / 31

毫无疑问，内倾的意识也观察外部条件，但它总是把主观规定当作决定性的规定。

——荣格

第二节 外向型性格 / 33

一个有良好温和优雅性格的人，就是在贫乏的环境中，也能怡然自得。

——叔本华

第三节 性格优势 / 35

凡是天性刚强的人必定有自强不息的力量。

——罗曼·罗兰



第四节 自制力的培养 / 37

有了自制力，就不会跟人翻脸，或暴露出足以引起不幸的弱点。

——莱特

第五节 塑造健康的性格 / 39

天才在孤独中最易培养，性格在暴风雨中最易形成。

——歌德

第六节 性格的培养方法 / 41

伟大的人并不是能够改变物质的人，而是能够改变自己心境的人。

——爱默生

第七节 克服性格弱点培养健康心理 / 44

人的性格不可能始终向前，有退潮也有涨潮。

——帕斯卡尔

第八节 良好的性格是成功的保障 / 48

性格的影响速度是迅速的。

——司汤达

第三章 建立自信 战胜自卑

第一节 用自信克服心理障碍 / 53

自信是走向成功之路的第一步，缺乏自信是失败的主要原因。

——莎士比亚

第二节 用冒险精神超越自我 / 55

要冒一次险，整个生命就是一场冒险，走得最远的人，常是愿意去做，并愿意去冒险的人。

——卡耐基



第三节 自卑心理的克服 / 58

切莫垂头丧气，即使失去了一切，你还握有未来。

——奥斯卡·王尔德

第四节 懦弱心理及其克服 / 61

勇敢者是到处有路可走的。

——陀思妥耶夫斯基

第五节 建立自信 / 64

要有自信，然后全力以赴。

——威尔逊

第六节 正视自己 挖掘潜力 / 68

人生是伟大的宝藏，我晓得从这个宝藏里选取最珍贵的珍宝。

——显克微支

第六节 怀疑心理及其克服 / 71

如果世界上还有比痛苦更坏的事，那么它就是怀疑了。

——列夫·托尔斯泰

第七节 虚荣心理及其克服 / 76

虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，
都不过是满足虚荣心的手段。

——弗格森

第八节 自我暗示是建立自信的有效方法 / 81

自我信任是成功的第一个秘诀。

——爱默生



第四章 控制情绪调整心态

第一节 乐观的情绪有助于人体健康 / 87

快乐就是健康，忧郁就是疾病。

——马克·吐温

第二节 敢于表现自己 / 89

完全忠实于自己，丝毫不隐瞒自己，这是一道很好的练习题。

——弗洛伊德

第三节 调整情绪的必要性 / 91

不管遇到什么障碍，我都要朝着我的目标前进。

——马克思

第四节 处惊不乱的修养 / 94

冷静、质疑是理智的筋骨。

——汉密尔顿

第五节 心情控制 / 96

哪怕对自己的一点小小的克制也会使人变得强而有力。

——高尔基

第六节 不要过分挑剔 / 100

只可惜人生不如意事十常八九，老天做的事通常都不会尽如人愿。

——古龙

第七节 让生活的每一刻充满阳光 / 103

要想别人快乐，自己先得快乐，要把阳光散布到别人的心田里，先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰



第八节 快乐来自于内心的态度 / 106

只要心里想快乐，绝大部分人都能如愿以偿。

——亚伯拉罕·林肯

第五章 交往的心理

第一节 交往对心理健康的影响 / 111

我们所知道的最好、最可靠、最有效，而又最无副作用的兴奋剂是社交。

——爱默生

第二节 心理恐惧和其他社交中的病态心理 / 113

要无畏，无畏，无畏，记住，从现在起，直至胜利或牺牲，我们要永远无畏。

——巴顿

第三节 做个心理健康的人 / 118

交际是人生的一大乐趣。

——史密斯

第四节 以怨报德，还是以德报怨 / 122

一个宽宏大量的人，他的爱心往往多于怨恨，他乐观愉快、豁达、忍让而不悲伤、消沉、焦躁、恼怒；他对自己的伴侣和亲友的不足处，以爱心劝慰，述之以理动之以情，使听者动心，感佩、尊从，这样他们之间就不会存在感情上的隔阂、行动上的对立、心理上的怨恨。

——穆尼尔·纳素夫



第五节 羞怯心理的克服 / 126

害怕，这是我们唯一应当害怕的东西。

——罗斯福

第六节 健康的交往心理 / 129

随时准备开诚布公地说出你的想法，那样卑鄙的人就会远远避开你。

——布莱克

第七节 检讨自己 宽容别人 / 132

生活教诫我们，对自己和别人都要宽容些。

——歌德

第八节 培养积极的交往心理 / 135

人们相互希望得越多，想要给予对方得越多，就必定越亲密。

——海涅

第六章 心理压力和抑郁症的关系

第一节 心理压力对身体的影响及预防方法 / 141

人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

——贝弗里奇

第二节 抑郁症的征兆 / 147

开朗是开朗者的阳光；抑郁是抑郁者的手铐。

——普希金



第三节 以健康的心理面对危机 / 153

忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。

——陶行知

第四节 抑郁症的发生与预防 / 160

欢乐就是健康，忧郁就是病魔。

——哈利德顿

第五节 热情工作与简单生活 / 165

当你被欲望控制时，你是渺小的；当你被热情激发时，你是伟大的。

——詹姆斯·艾伦

第六节 掌握减压技巧，保持快乐心情 / 172

我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字连在一起。

——伏契克

第七章 男人的胸怀

第一节 深沉的情感 / 179

人到了成熟之年，应能摆脱轻浮，锻炼出稳定的心智。不管幸与不幸，都能奋发有为。

——罗曼·罗兰

第二节 男人的交际特点 / 181

友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走近他人心灵的通行证。

——斯麦尔斯



第三节 男人的本色：固执与慷慨 / 184

慷慨丈夫志，铁石豪杰心。

——民间对联

第四节 独立自强 / 188

我们有必要恢复对我们的理想、命运和我们自身的信念。我们活在世上不只是为了享乐和自我满足。我们负有创造历史的使命——不漠视过去、不毁灭过去、不向过去倒退，而是发奋向前、积极向上，为未来开辟新的前景。

——理查德·尼克松

第五节 责任感 / 190

责任感常常会纠正人的狭隘性。当徘徊于迷途的时候，它会成为可靠的向导。

——普列姆昌德

第六节 魅力展现与心理调适 / 194

美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

——索菲娅·罗兰

第七节 心理创伤：男人的泪水 / 197

眼泪是一剂清醒剂，它会调整人们的感情。如果人类没有眼泪，恐怕要有一些人变成白痴。

——李准

第八章 女人的情调

第一节 气质与直觉 / 203

气质之美与其说是来自内心的修养，不如说它是来自一种对美好事物的欣赏能力。这份欣赏力就使一个人的言谈举止不同流俗。

——罗曼·罗兰



第二节 软弱与虚荣 / 207

虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，
都不过是满足虚荣心的手段。

——柏格森

第三节 恋爱心理与倾诉 / 209

恋爱是对异性美所产生出来的一种心理上的燃烧的感情。

——萧伯纳

第四节 对完美婚姻的渴望 / 212

结婚是青春的终点，也是奔向幸福人生的出发点。为了让它结
出美好果实，千万不要焦急，要慎重，要有诚意。

——池田大作

第五节 社交原则 / 215

交际场上的机智不能表现太过，也不能不予重视；因为这不仅
牵涉到一个体面的问题，而且还关系到公务和政府。

——弗·培根

第六节 女人的职业规划及其困惑 / 218

年轻人刚踏入社会之时，不要东挑西挑，任何工作都可以做，
都有前途；特别在企业界，只要你努力学，一年就可以得其要领，
而三年有成，可以一展雄才大略。

——王永庆

第七节 依赖性的克服方法 / 222

不要依赖命运，而要依靠行动。

——帕布雷琉斯·塞鲁斯



第九章 爱情与婚姻

第一节 最初爱慕的表达 / 229

爱慕一个女子，通常爱她现在的样子；爱慕一个少年，通常着眼于他未来的样子。

——卢梭

第二节 男人要了解女人，赞美女人 / 233

真正的文化以同情和赞美为生，而不是以憎厌和轻蔑为生。

——威廉·詹姆斯

第三节 女人：角色定位 / 237

真正的价值并不在人生的舞台上，而在我们扮演的角色中。

——席勒

第四节 拒绝的勇气和恋爱的技巧 / 242

女人拒绝异性的追求，是先天性的特权，即使拒绝了一个最热烈的爱情，也不会被认为残酷。但是如果命运女神乱了安排，让女人打破了羞怯的本性，不顾一切地向一个并无把握的异性献出她的热爱，而对方表示着冷淡和拒绝时，那结果就不堪设想了。男人拒绝女人的追求，等于损伤她的最高贵的自尊。

——茨威格

第五节 宽容是维系婚姻的法宝 / 246

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果

第六节 让爱情永远新鲜 / 249

爱情，是一根魔杖，能把最无聊的生活也点化成黄金。

——劳伦斯



第十章 个性展示

第一节 第一印象 / 255

人与人之间的接触，先给予对方的印象，是外表而不是内心。

假如给人的第一印象不好，又怎能获得别人的敬仰和接近的机会？

——何善衡

第二节 获得好感的7个方面 / 257

时时用使人悦服的方法赞美人，是博得人们好感的好方法。记住，

人们所喜欢别人加以赞美的事，便是他们自己觉得没有把握的事。

——卡耐基

第三节 微笑的价值 / 262

当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑口常开乃易事；而在一切

事都不妙时仍能微笑的人，才活得有价值。

——威尔科克斯

第四节 领袖气质与人格魅力 / 267

风雅的人是真正的生活之王。

——托尔斯泰

第五节 风度与仪表 / 270

美丽的相貌和优雅的风度是一封长效的推荐信。

——伊莎贝拉

第六节 个性：成功的保障 / 274

播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获

一个个性；播种一个个性，你会收获一个命运。

——菩德吉