

每天学点 心理学

郭月◎著

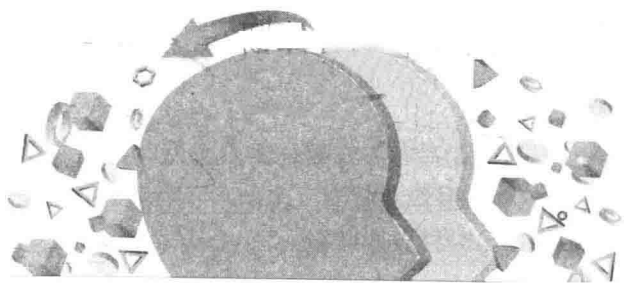
巧用心理效应，读懂微表情，洞见微心理




 北方妇女儿童出版社

每天学点 心理学

郭月◎著



 北方妇女儿童出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

每天学点心理学 / 郭月著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5585-3236-8

I. ①每… II. ①郭… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第291302号

出版人 刘刚
封面设计 艺和天下
责任编辑 张晓峰
开本 140mm × 200mm 1/32
印张 6
字数 145千字
印刷 三河市元兴印务有限公司
版次 2019年3月第1版
印次 2019年3月第1次印刷

出版 北方妇女儿童出版社
发行 北方妇女儿童出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
电话 编辑部: 0431-86037512
发行部: 0431-85640624

定 价 39.80元

P 前言

REFACE

为什么要学习心理学？人生一世，到底追求的是什么呢？很多人会说：快乐！的确，实现快乐正是生命的意义所在。那么，快乐是什么呢？快乐是一种心理感受，是人们的一种心理感知。可是，如何获得快乐呢？这便是一个涉及心理学领域的命题。因此如果你希望与快乐为伴，你应该学点心理学。

心理学是一门研究人类的心理现象、精神功能和行为的科学，既是一门理论学科，也是一门应用学科。心理学研究涉及知觉、认知、情绪、人格、行为、人际关系、社会关系等许多领域，也与日常生活的许多领域——家庭、教育、健康、社会等发生关联。

心理学是与生活息息相关的。如果我们能轻松调控自己的心理情绪，就能使自己积极、乐观地对待所有问题；如果我们能轻松地会意对方的心理，就可以实现完美的交际……学好心理学，可以让自己在社交、爱情、职场、生活等诸多方面占尽优势、游刃有余。心理学教你看透他人的心理，揣度他人的思想，预测他人的行为；让你拥有更加广阔的心胸去接纳生活；让你拥有自信和成功。

《每天学点心理学》将复杂的人生心理学简单化，综合了日常生活中人们常出现的心理状况和问题，结合理论和方

法给我们正确的启迪。它对调整个人的心态、保持健康的心理、积极面对生活的压力提出了许多行之有效的方法。它能使人的心理获得犹如突然面朝大海、春暖花开那样的感觉；它能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情，如同交给读者一把打开幸福盒子的钥匙，让读者在轻松的阅读中掌握生活的奥秘。

第一章 健康心理，健康生活

什么是心理健康 / 1

为什么人需要心理健康 / 3

心理健康的人有哪些特点 / 4

保持精力旺盛有哪些秘诀 / 6

身心健康的标准是什么 / 9

人体哪三大“特区”要保健 / 12

为什么道德健康益智强身 / 13

减轻压力的7种简易方法 / 14

什么是上班族的健康术 / 17

怎样避免“办公室综合征”缠身 / 18

心理健康与美有何关系 / 20

心理健康与衰老有何关系 / 21

心理健康与疾病有何关系 / 23

心理健康与长寿有何关系 / 25

健康性格有哪些表现 / 29

青年人心理成熟有哪些标准 / 31

中年人心理健康有哪些标准 / 32

老年人心理健康有哪些标准 / 34

怎样衡量青少年的心理健康 / 35

第二章 各年龄阶段常见的心理问题

- 影响儿童心理发育的不良因素 / 37
- 儿童缺乏学习兴趣的心理因素 / 39
- 什么是逆反心理及表现 / 41
- 什么是学习疲劳的心理因素 / 42
- 自学中的“高原现象” / 45
- 年轻人易发生的适应性障碍 / 47
- 女性心理需要的方方面面 / 48
- 孕妇易出现哪些心理现象 / 50
- 大龄青年择偶的心理问题 / 52
- 中年妇女易出现的心理问题 / 54
- 中年人的心理特征和健康标准 / 56
- 老年人心理衰老的现象 / 58
- 造成老年人心理障碍的原因 / 59
- 丧偶对老年人心理的严重影响 / 61

第三章 青春期少男少女的心理健康

- 青少年有哪些心理特征 / 63
- 少男少女有哪些不健康心理 / 65
- 什么是青春期挫折综合征 / 67
- 青春期有哪些心理特点 / 69
- 青春期两性心理有哪些差异 / 72
- 青少年电子游戏机病会引起哪些心理障碍 / 74
- 青春期精神心理疾病主要有哪些 / 76
- 为什么少男少女易患“花癡” / 77
- 如何正确区分早恋与正常交往 / 79

如何避免“罗密欧与朱丽叶效应” / 80

第四章 怎样处理家庭生活中 常见的心理问题

不孕症会引起哪些家庭心理问题 / 82

丧偶综合征及对症治疗 / 84

老年家庭“空巢”造成的心理失调 / 86

父亲的角色对家庭成员的心理影响 / 87

母亲的角色对其自身的心理影响 / 89

家庭成员相互间的心理影响 / 91

什么叫家庭成员间的心理相容 / 93

父母与子女不和造成的心理困扰 / 94

家庭环境不良给孩子带来的心理影响 / 97

积极改善家庭情绪有利身心健康 / 98

父母离异对孩子心理健康的影响 / 101

家庭成员患病时易有的心理表现 / 103

家中有人患绝症时的心理压力 / 105

怎样为家中病人做心理护理 / 108

如何避免因家务造成的心理失调 / 109

生活事件对心理的影响 / 111

因财产损失造成的心理障碍 / 112

第五章 感悟人生

从人生中领受教训 / 115

想得开才会过得好 / 118

不必追求每个人的满意 / 120

- 生命之舟需要轻载 / 122
人生要与成功有约 / 123
命运不是任何人能安排的 / 126
金钱不是人生的一切 / 127
经过苦难的人生才幸福甜蜜 / 132
不把得失看得太重 / 134
再大的苦难也要自己承受 / 136
吃亏是一种福 / 138
失意时要懂得心宽 / 140
为什么生活中需要一点善意谎言 / 142
学会苦中作乐 / 144
人生没有过不去的坎 / 146

第六章 用健康的心态生活

- 快乐是对生活态度的理解 / 148
用你的心体验快乐 / 162
用微笑制造快乐 / 164
知足和感恩是快乐的源泉 / 166
快乐发源于内心世界 / 168
快乐人生靠自己 / 170
幸福和快乐就在心中 / 173
每天都乐趣无穷 / 175
寻找快乐精神的宝库 / 176
苛求完美就不快乐 / 178
用机智化解不顺 / 181



第一章

健康心理，健康生活

什么是心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。心理健康包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。而在我国的一些心理学著作中，认为心理健康是以积极、有效的心理活动，平稳、正常的心理状态，对当前和发展着的社会和自然环境，以及自我内部环境具有良好的适应功能。因而，对心理健康一词我们可以从以下三个方面去理解：

1. 没有心理疾病

心理疾病又称精神疾病，是心理活动的异常表现。没有心理疾病是心理健康的基本要求，因为心理疾病状态下人无法正常地发挥心理活动的功能，对日常生活和工作有明显的影
响，心理疾病无疑是心理不健康的表现。

2. 对不良心理活动能够及时而有效地调节

人生活在复杂的社会中，矛盾冲突、压力打击随处可见，没有人能够事事顺心，时时愉快，在各种生活事件中产生消极心理是在所难免的。心理健康的人并不是永远都处于良好的心理状态下，他在生活中也有烦恼，也有痛苦，有这样或那样的心理困扰。出现这些问题时，心理健康的人能及时发
现，并能采取合适的方法和手段调节心理活动，使之尽快恢复到正常的活动状态中。在充满竞争的现代社会中，能够很好地调整心态是保持心理健康的一个重要要求。

3. 保持积极、平稳的心理状态

使心理活动正常地发挥功能，在社会生活中充分发挥身心潜能，这是心理健康的理想状态。它包括在各种社会条件下保持平稳、正常的心理状态，不论顺境还是逆境，不论成功还是失败，不论自己处于社会的哪一个位置，心理健康的人都尽可能地做到心平气和、愉快满意地对待现实，较少产生心理困惑。另外，这种理想状态还包括对社会的良好适应能力，比如能够胜任工作和学习，能通过自己的努力获得一定的事业成就与社会认可，能与周围各种人保持融洽的人际关系，勇于承担责任，善于解决面临的各种社会问题等。

为什么人需要心理健康

1. 心理健康才能适应现代瞬息万变的社会环境

在现代社会，新生事物层出不穷，例如，微机从286的使用开始，不过几年时间，386、486、586相继问世，并日益普及。那么如何适应这应接不暇的新知识、新技术，提高自身的生存质量呢？这就必须要有健康的心理，才能提高承受各种压力的能力，才能从容不迫地面对生活。

2. 心理健康才能正确地对待成功与失败

无论在学习上还是生活中，都难免遇到成功与失败，如果心理上不健康，不可避免会对一些事物做出错误的判断。成功时，过分沉湎于胜利的喜悦，看不到前面的征程，这样，必定会停步不前，半途而废；失败时，只会品尝挫折的悲苦，认识不到失败乃成功之母，必定导致精神忧郁、萎靡、一蹶不振。所谓“胜不骄，败不馁”正是心理健康的表现。

3. 心理健康才能与人为善，和谐相处

现代社会单靠自己的力量很难在某项事业上获得成功。只有靠集体的智慧和力量才有可能攀登事业的高峰。因此，现代人极其注意建立良好、和谐的人际关系。心理健康的人，一般心胸豁达，情绪稳定，对同学和朋友热情、体贴，乐于助

人。因此，能够建立起良好的人际关系，才能够把自己的力量融入集体的力量之中。团结合作，取得成功。

4. 心理健康才能有效地抵制疾病，战胜疾病

现代医学证明，有很多疾病与人的心理健康密切相关。例如，消化系统的溃疡病在很大程度上就是受心理因素影响，长久的抑郁、过分的悲伤等，就可使胃液减少，影响消化。而激动、紧张、焦虑等情绪，又可使胃酸分泌持续增加，促发胃溃疡。临床医学证明，心理健康与疾病的治疗效果密切相关。心理健康的人一般表现为有战胜疾病的信心，能够面对现实，放松自己，勇敢乐观地对待疾病，热爱生命，热爱生活，因此能够提高生存的能力和生命的价值。

心理健康的人有哪些特点

美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼认为，心理健康有10种表现：①有足够的自我安全感；②能充分了解自己，并对自己能力有正确的评价；③生活的目标切合实际；④与现实环境保持接触；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地发泄情绪和控制情绪；⑨在不违背集体利益的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本

需求。

除此之外，其他心理学家还有一些不同的理解，概括他们的基本思想，我们可以这样认识心理健康的表现：

首先，要有良好的自我意识。自我意识是个人对自己的意识，包括自我认识、自我体验和自我控制三个方面。良好的自我认识即人常说的“人贵有自知之明”，能够正确、客观地认识和评价自己，并能自尊、自信。良好的自我体验即以积极的情绪状态对待自我，能愉快地接受自己的一切，做到自爱。良好的自我控制即能对自己的情绪和行为进行有效的控制。既能控制个人情绪有适度的表达，又能对自己的行为进行有效的调节，使之符合工作和学习的目标，有良好的意志力。

其次，心理健康还要有良好的社会功能，社会功能良好指人能够对社会环境有良好的适应能力。适应是个人为满足需要而与环境发生的调节作用，在个人需要与环境条件之间，要么改造环境满足个人要求，要么改变自己适应环境要求。心理健康要求与社会现实保持良好的接触，通过接触了解现实条件，在客观条件许可的前提下，恰当地满足个人需要。对社会现实中的各种要求或问题，不退缩，不逃避，用积极有效的方法去应对，使个人与社会和谐共处。

再次，良好的人际关系也是心理健康的基本表现。人际关系即人与人之间的关系，心理健康的人能与其周围的人形成融洽的人际关系，并通过人际交往交流思想感情，消除孤独，获得安全感和归属感，而且能通过人际关系使自己与同

事、朋友协同合作。在工作和学习方面互相帮助，共同取得进步。

最后，心理健康者还应有积极的劳动实践，劳动实践是社会得以发展和个人赖以生存的活动之一，通过劳动获得劳动果实或事业成就，会给人以充实感、幸福感和自信心，使自我能力得以发挥，自我价值得以实现，是心理健康在社会活动方面的集中体现。

保持精力旺盛有哪些秘诀

疲劳是大多数人在一天的工作中常会遇到的现象，但如果你刚好在参加一个重要会议时打起盹来，不仅会影响你的形象，而且很可能会耽误大事。怎样才能在工作中经常保持旺盛的精力呢？下面的六种方法也许会使你受益。

1. 适应生物节律

充足的睡眠对保持精力旺盛至关重要。但睡得很好的人也会疲劳，这是受你的生物节律所致。如果你在晚上11点或12点上床睡觉，第二天上午10点或11点会是你精力最旺盛之时，而在下午1点到4点之间你可能会感到困倦（部分人在晚上6点至9点之间会出现另一个精力旺盛的高峰期）。尽管每天的生物节律在控制着我们的身体，但适当的活动、甚至聊天也会有

助于你打断生物节律中的困倦期。因而，在下午你通常感到困倦时，可走出去同一位同事闲聊一会儿，这有助于你清醒。最好的方法是让你的计划适应生物节律，将下午的时间留作处理一些社交类工作，比如给朋友回电话，或带孩子去玩，而在上午精力旺盛时做那些需要集中精力的工作。

2. 注意适当饮食

(1) 碳水化合物会增加血管收缩，产生5-羟色胺，它是一种促使睡眠的脑化合物，如果你在午餐时吃的碳水化合物较多的话，在下午就更容易犯困。另外，含脂肪过多的食物不易消化，会导致大脑和机体的能量供应不足，从而引起疲倦。所以，为了保持精力旺盛，我们最好选择那些高蛋白低脂肪的肉类和少量碳水化合物类食物做饮食。

(2) 维生素和矿物质储备的降低也会引起疲劳，因而多吃富含矿物质和维生素的水果及蔬菜有助于消除疲劳。如最新研究表明，化学元素硼的摄取量不足会降低大脑的记忆力或使精力不易集中，因而研究人员建议人们吃些富含硼元素的包菜、胡萝卜、苹果、梨、桃、葡萄和花生等食物。

(3) 保持血糖水平的均衡有助于能量向大脑和机体输送。达到这一目的的方法是一天吃5餐，每餐吃少量食物，且记，在你需要精力集中之前进餐时不要吃得太多。

(4) 有些人试图靠糖果或小甜饼振作精神，但因糖会很快被血液吸收，因而效果不太理想。如果你要在下午4点困倦之时参加一个重要会议，不妨吃些松饼饼干、水果加少量碳水化合物等食物，它有助于你的活力坚持得更久。

(5) 咖啡因的刺激也能增进大脑的活力，但使其兴奋的作用同摄入量的多少并不成正比。研究表明，最有效的咖啡因量是128毫克，多喝也不会起更大的作用。

3. 有规律地锻炼

当你感到困倦时，做些适量的运动会使你活力再现，但并不需要锻炼过长时间，只是围着大楼转一圈就会使你的肾上腺素水平增加而在短时间内活力重现。

4. 保持精神愉悦

疲劳看似是身体上的，但实际上常常是由心理上的烦恼，特别是压抑或愤怒造成的。一位心理学教授说：“过度疲劳和情绪低落应被视做危险信号。要注意是什么在烦你，无论它是工作上的不快，还是家庭中的麻烦，你虽然无法改变一切，但你应该能改变自己看待和处理它们的态度。首先在精神上振作起来，才能在工作中充满活力。”

5. 向运动员学习

在竞赛中，运动员是怎样克服疲劳的呢？他们的秘诀是深呼吸。运动心理学家认为，深呼吸有助于消除疲劳。方法是，用鼻子吸气，直到下腹部胀满，然后稍有停歇，让空气在体内循环一下，再慢慢地将它们呼出，并配合收腹运动。

6. 为什么投资健康要选好“健康点”

现在生活好了，人们开始注意锻炼身体了。但怎么锻炼、锻炼些什么？这里有个选好“健康点”的问题。

所谓“健康点”——就是指适合自己的运动项目。例如，打乒乓球，门球、羽毛球，或者去游泳、爬山、跳舞等