学生应知心理知识

心理小百科（二）

狄登峰 主编

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

什么是情商 1
如何走出嫉妒的怪圈 2
学会与压力相处 3
如何有效地消除心理疲劳 4
坦然面对心理测试 5
善良是一种能力 7
十种正常的异常心理现象 9
为什么我越奋斗越自卑 10
冲出自己的思维定势 12
什么是心理危机 14
心理障碍和精神病是两回事 16
心理变态能不能遗传 18
心理障碍可致感染性疾病 21
心理与冠心病 22
梦中出现的象征 24
心理距离 25
医生建议：“多动症”孩子要多玩 26
儿童忧郁症 27
少男少女的青春心理 30
大学新生 33
心理问题等级划分 38
教你摆脱噩梦纠缠 41
心理矛盾--神经衰弱的患病危机 41
性格与癌症无关 42
释放你的“交通压力” 44
男女的情绪差异 46
血型、性格与生活 46

工作压力是婚姻性生活头号杀手 47
教育离不开“语言暴力”吗 55
对中国年轻父母的五大新批判 58
大学生犯罪心理 63
校园犯罪 68
今日北京人怎样看电视 70
什么是生物、社会、心理医学模式 73
您的社会心理平衡吗 75
老年痴呆与社会心理因素有关 76
激励与社会心理学 77
侵犯行为探源 83
7C 模式保障你成功 100
弹性的乐观 100
认识你自己 102
白领如何接受 21 世纪挑战 109
潜意识到成功学 110
成功秘诀 117
如何培养积极心态 118
培养信心的公式 122
成功管理者的 7 个习惯 123
成功的概念 123
有效的创造性想象的四个基本步骤 125

什么是情商

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用,有时其作用甚至要超过智力水平。那么，到底什么是情商呢？

美国心理学家认为,情商包括以下几个方面的内容：一是认识自身的情绪。因为只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪。即能调控自己；三是自我激励，它能够使人走出生命中的低潮，重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往，实现顺利沟通的基础；五是人际关系的管理。即领导和管理能力。

情商的水平不像智力水平那样可用测验分数较准确地表示出来，它只能根据个人的综合表现进行判断。心理学家们还认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富于同情心，情感生活较丰富但不逾矩,无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。

如何走出嫉妒的怪圈

嫉妒是一种负性情绪，是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的一种由羞愧愤怒，怨恨等组成的多年情绪体验。它是有明显的敌意甚至会产生攻击诋毁行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会推毁自身。地位相似，年龄相仿，经历相近的人之间容易发生嫉妒。

嫉妒的根源：

嫉妒源于病态竞争，与个体的性格、文化背景、阅历、世界观关系密切。

(1)自我封闭、自卑、自我中心等性格缺陷者容易产生嫉妒。

(2)特定的文化背景影响如儒家的中庸之道，不患寡而患不均。

(3)不能客观地认识自己，总是认为自己应该是万事超人前，其实这是不可能的也是无必要的。

(4)角色定位错误，不能自得其所的其乐。

(5)胸无大志无所事事，才会去挑别人的刺。

(6)自我实现受阻时，容易产生嫉妒心理。

摆脱嫉妒的若干方法：

（1）坦诚相对，将心比心，设心处地地为别人着想密切交往加深理解。

（2）培养达观的人生态度、自得其所自得其乐。

（3）尽量不去与别人比，多与自己的过去比。

（4）把别人的成就看作是对社会的贡献，而不是对自己的剥夺或威胁，将别人的成功当作一道风景线来欣

需要全本请访问 www.ertongbook.com

赏。

(5)学会赞养别人通过赞养别人来呈现自己博大宽容的胸襟。

(6) 向对方公开展示自己的抱负，提高自己在对方心目中的地位，给自己增添应用的压力，利用竞争促自己上进。

(7) 充实自己的生活，扬长避短，寻找新的自我价值，发挥自身应有的潜能，开拓新领域，建立新的动力定势。

(8) 真正的强者需要埋头苦干，培根曾说："每一个埋头沉入自己事业的人，是没有功夫去嫉妒别人的。"

学会与压力相处

现代人紧张的工作、生活状态,引发烦躁、焦虑、忧郁等精神疾病发生。1997 年,世界精神病协会年会指出,人类已从"躯体疾病时代"进入"精神疾病时代"。心理疾病已成为 21 世纪的"世纪病"。资料显示,当今引起各种疾病的原因中有 70%与心理因素有关,其中主要由心理因素尤其是情绪因素引起疾病的患者占总人数的十分之一,这些人易患高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病等。

有关专家认为,解决心理障碍的一个有效途径是进行心理咨询。心理咨询就是采用一些相对便捷或专业的方式,与当事人一起去探索心灵,感受真我,获得成长、成功的力量。但这一切不是靠指教劝导,而是靠启发领悟获得的。贵阳中医学院心理学副教授胡捷认为,人不同的时期会遇到不同的问题,因此心理咨询对于每个人都是必

需的。

如何有效地消除心理疲劳

近半个世纪以来，高血压、冠心病及肿瘤等已成为严重威胁人类健康的疾病。这些疾病的病因、病理较为复杂，但一般与精神心理、社会环境及生活方式等因素有密切关系。不久前，世界卫生组织在一份报告中称："工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素"。这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的"流行词"了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的"隐形杀手"。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就致人于死地，而是到了一定的时间，达到一定的"疲劳量"，才会引发疾病，所以往往容易被人们忽视。

那么，怎样才能有效地消除心理疲劳呢？下列 8 种方法值得一试：

一、健康的开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是

一种愉快的发泄方法；

二、高谈阔论会使血压升高，而沉默则有助于降压，在没必要说话时最好保持沉默，听别人说话同样是一件惬意的事情；

三、放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中；

四、沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力；

五、做错了事，要想到谁都有可能犯错误，从此不再耿耿于怀，继续正常地工作；

六、不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候说"不"；

七、夜深人静时，悄悄地讲一些只给自己听的话，然后酣然如梦；

八、既然昨天及以前的日子都过得去，那么今天及往后的日子也一定会安然度过，多念念"车到山前必有路"。

坦然面对心理测试

其实，心理测试与体检有类似的作用，人们对检查身体并不会大惊小怪，每个人也会很配合；但因大多数人不了解心理测试的意义和方式，往往有一种神秘感，有些人也存在不同程度的戒备心理。

21 世纪人才心理素质的要求，可概括为四个要点，即：独立性、合群性、创新性和开拓性。如果缺少其中的某些素质，就可能难于承受未来的竞争。心理素质是可以随社会发展而不断自我完善的，通过必要的心理测

试，可以了解一个人的心理素质，并对其优势和弱点的方面作出评价。如果你积极追求心理健康，就不会对任何心理测试感到恐惧和不安。

心理测试最好运用电脑化的方式，被试者直接将问卷答案输入电脑。一般来说，选拔人才的心理测试应包括以下几方面的内容：1.人格测试：可对一个人人格倾向和个性心理特征有一个全面的了解；2.心理健康状况测试：反映被试者近期的心态，有无心理疾病症状；3.气质测试：了解神经系统类型、遗传特征和对外界反应的特点；4.成人智力测试：反映一个人的思维能力和创造能力；5.兴趣测试：兴趣爱好可反映一个人的潜能和预测发展前景；6.人际关系测试：了解被试人的际往能力、公关能力与合群性等；7.情景测试：根据行业需要，设置特定情景，进行灵活的角色扮演和心理适应测试，以了解其专业素质和行为方式。

根据被试的职业、应聘目标、年龄以及用人单位的经费情况来决定心理测]试的项目和方式。一般至少应该进行三项以上的测试，适应不同职业的需要，还可进行某些特殊能力的测试。

有人向心理专家咨询：进行心理测试，窥视人的内心，是不是一种侵权行为？本人可不可以拒绝参加？提出这些问题说明精神卫生的科学知识普及很不够，人们还不十分了解其中的意义和社会功能。心理测试本来是与“体检”一样重要的，应是招聘、使用和提拔人才的必要程序。例如，近年来有些合资公司和企业，在招聘人才中开始运用心理测试。

笔者要提醒读者，参加心理测试应注意下列事项：1.实事求是，不要有任何顾虑。例如，“在别人不注意时，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

你有时做违反制度的事情”，如果你有过，就回答“是”，因为这不是道德判断的问题，而是反映一个人的性格倾向，是独立型还是顺从型的。

2.对心理测试中答案的选择不要做任何是非判断，而应该反映自身真实面貌。

3.心理测试问卷中，有部分“测谎题”，以保证测试的有效、真实。某些人过于掩饰自己，测谎分数过高，该被试者自然就会成为心理素质有问题的“怀疑对象”。例如，“我爱发脾气”，“我很少与别人争吵”，这两题是矛盾的，只选其中一个是比较正常的，如果两个题都答“是”或都答“否”，必有一个答案是谎言，或被怀疑有抑郁症，要么就是一个人格不统一的人。

4.不必反复琢磨，不要随便修改你的答案。凭第一印象，尽快选择答案，以自己的理解作答。

5.每个题都要作出选择，不可回避不答。

6.必须独立答题，不可议论，也不能看别人的答案；以电脑测试时，必须相互隔离，以保证不受他人暗示。

7.心理测试结果应是保密的，由心理学专业人员做出解释和评估。

善良是一种能力

好多年前，在医学院念书时的一个寒假，我在家里意外地收到一封学校寄来的信。打开一看，原来是我有机化学没考及格，通知我提前三天去学校参加补考。用五雷轰顶形容当时的感觉，大约不算太过。一个寒假要复习不说，心情也极恶劣，过年的好东西全无心思去品尝。更糟糕的是，下学期去学校，如何好意思面对同学？

刚过完年，就匆忙赶到学校。令我奇怪的是，竟然有好几个同学先我而到了。一问之下，才知道他们也跟我一样，是某一门甚至两门功课不及格提前到校参加补考的！我的心情立即大为好转。

当时我并没有意识到，我的心情为什么会好转；而且在以后相当长的时间里，我也或被动或主动地用过类似的方法调整过自己的心情。这个方法从根本上来说就是：在自己因为倒霉而痛苦时，如果碰到一个更倒霉的人，我们的痛苦就减轻了。我一向觉得自己是一个善良的人，或者说我一向希望自己是一个善良的人。但当我意识到我以上的心理时，我对我是否真正善良产生了深刻的怀疑。把愉快建立在别人的痛苦之上的人，怎么会是一个善良的人呢？相信不止我一个人有这样的心理。我见过很多的人，他们也用同样的方法来使自己达到心理上的平衡。从他们的言行看，他们都不折不扣地是善良的人。

但善良不仅仅在于言行。真正的善良存在于念起念灭的倏忽之间。祖祖辈辈以杀人为生的职业刽子手，若是在行刑前想到磨快屠刀,让受刑者少一点死前的痛苦，那一念就是善；普通人在日常生活中见到不幸的人而生比较之心而不是同情之心，那一念就是恶。

人性中有善也有恶。恶的那一部分，往往被压在我们自己都无法察觉的地方，并且以我们同样无法察觉的方式影响着我们的心情和行为。心理学的主要任务，就是把这些恶暴露在光天化日之下。

善良不是一种愿望，而是一种能力。一种洞察人性中的恶的能力，一种把他人的痛苦完整地理解为痛苦的能力。做一个人最重要的，也许就是学习善良。

十种正常的异常心理现象

精神正常并不意味着没有一点问题，关键是这些症状的产生背景、持续时间、严重程度以及对个体和环境的不良影响如何。正常人也可能出现短暂的异常现象，时间短、程度轻，尚不能贴上精神病的标签。

1.疲劳感：通常有相应的原因，持续时间较短，不伴有明显的睡眠和情绪改变，经过良好的休息和适当的娱乐即可消除。

2.焦虑反应：焦虑反应是人们适应某种特定环境的一种反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因（现实性焦虑）如面临高考，并随着事过境迁而很快缓解。

3.类似歇斯底里现象：多见于妇女和儿童。有些女性和丈夫吵架尽情发泄、大喊大叫、撕衣毁物、痛打小孩，甚至威胁自杀。儿童可有白日梦、幻想性谎言表现，把自己幻想的内容当成现实。这是由于中枢神经系统发育不充分、不成熟所致。

4.强迫现象：有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但持续时间不长，不影响生活工作。

5.恐怖和对立：我们站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去是什么情景。这种想法如果很快得到纠正不再继续思考，属正常现象。

6.疑病现象：很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居、同事因某

病英年早逝和意外死亡后容易出现。但检查如排除相关疾病后能接受医生的劝告，属正常现象。

7.偏执和自我牵挂：任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不利影响、如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己。这种现象通常是一过性的，而且经过片刻的疑虑之后就会省悟过来，其性质和内容与当时的处境联系紧密。

8.错觉：正常人在光线暗淡，恐惧紧张及期待等心理状态下可出现错觉，但经重复验证后可迅速纠正。成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

9.幻觉：正常人在迫切期待的情况下，可听到“叩门声”、“呼唤声”。经过确认后，自己意识到是幻觉现象，医学士称之为心因性幻觉。正常人在睡前和醒前偶有幻觉体验，不能视为病态。

10.自笑、自言自语：有些人在独处时自言自语甚至边说边笑，但有客观原因，能选择场合，能自我控制，属正常现象。

为什么我越奋斗越自卑

心理医生：

我是一名外资公司的白领，收入颇丰。在外人看来我是成功而快乐的，但是我却越来越感到自卑和焦虑，经常感觉压抑、沉闷、抑郁，与同事关系紧张。我经常反省自己的言行是否妥当，如别人有一点不满，即自责不止；工作认真努力，写一份文案需要修改多次却仍然不满意；由于身材稍胖，现每天几乎不吃面食；对自己

的长相、衣着要求也很苛刻，每天早晨必须有一个小时的化妆时间才能出门。但越是这样我就会经常与别人进行比较，发现自己的短处，这种感觉使我长期失眠，陷于压抑、痛苦、焦虑的心理状态之中，严重影响了工作和生活。请帮助我从这种痛苦的状态中解脱出来吧！

勤奋

勤奋：

你好！很理解你的痛苦。通过对你的情况进行心理分析，发现你存在着明显的自我认知偏差。要解决这些问题，首先应正确认识自我，接纳自我，丢弃完美主义。你对自己要求非常严格，希望通过自己的努力，获得地位、财富和别人的尊重，因此你不允许自己有丝毫的懈怠，不断进行自我剖析，只要发现自己的弱点或是不足，便感觉非常痛苦，强迫自己改变以适合理想中的自我形象。这种努力体现在你生活的方方面面，无论是衣着、饮食、行为举止还是学业、家庭，你都要求自己达到最高标准。而在现实生活中，这种理想常常受挫，因为完美的人是不存在的，每个人或多或少都会有各种缺点或不足。我们可以有一个完美的理想在心中，但不要时时去刻意追求。过分地追求完美常常会使人陷入烦恼，开始怀疑自己、讨厌自己、攻击自己。

其次，你应多关注他人，不要过分关注自我。容易陷入自卑心理状态中的人，主要是缺乏集体情感。集体或群体的荣辱得失引不起他们的任何情绪变动，只有个人的成功失败才是他们关注的焦点。而现实是不尽如人意的，总有某些方面你是不如别人的，如果总是过分关注自我，期待自己事事都比别人强，那你总会发现自己的不足，从而会感到自卑。但当你将目光多投射到别人

身上时，你会变得理智、客观、忘我，为集体的成功而欢笑，为他人的幸福而欣慰，那你的快乐就会成倍增加，你的自信会增强，因为当你具备集体情感时，你会发现集体、他人的成功里也有你的努力。

此外，你应确立自我评价标准，不应以他人的评价作为行为准则。你特别在意别人对你的评价，当你获得别人的赞美时，你就会感觉自己是有价值的、出色的、优秀的，心情会格外高兴；如果别人对你表示不满，那你会反复反省自己的行为,期望自己能符合别人的要求。长此以往就变得异常敏感，而且常常无所适从，更增加了对自己的不满。因此建议你经常进行自我暗示，逐渐建立自己的评价标准，坚持自己的评价标准。一个成熟、自信的人不需要别人来肯定自己，只要是自己认为正确的路，就无怨无悔地走下去。这样，情绪就不会受制于他人，也可以避免恶性循环，使心理健康状态保持稳定。

冲出自己的思维定势

人一旦形成了习惯的思维定势，就会习惯地顺着定势的思维思考问题，不愿也不会转个方向、换个角度想问题，这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。

比如说看魔术表演，不是魔术师有什么特别高明之处，而是我们大伙儿思维过于因袭习惯之势，想不开，想不通，所以上当了。比如人从扎紧的袋里奇迹般地出来了,我们总习惯于想他怎么能从布袋扎紧的上端出来，而不会去想想布袋下面可以做文章，下面可以装拉链。

在生活的旅途中，我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行，从未尝试走别的路，这就容易衍生出消

极厌世、疲沓乏味之感。所以，不换思路，生活也就乏味。

很多人走不出思维定势，所以他们走不出宿命般的可悲结局；而一旦走出了思维定势，也许可以看到许多别样的人生风景，甚至可以创造新的奇迹。因此，从舞剑可以悟到书法之道，从飞鸟可以造出飞机，从蝙蝠可以联想到电波，从苹果落地可悟出万有引力……常爬山的应该去涉涉水，常跳高的应该去打打球，常划船的应该去驾驾车，常当官的应该去为民。换个位置，换个角度，换个思路，也许我们面前是一番新的天地。

人一旦形成了习惯的思维定势，就会习惯地顺着定势的思维思考问题，不愿也不会转个方向、换个角度想问题，这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。

比如说看魔术表演，不是魔术师有什么特别高明之处，而是我们大伙儿思维过于因袭习惯之势，想不开，想不通，所以上当了。比如人从扎紧的袋里奇迹般地出来了,我们总习惯于想他怎么能从布袋扎紧的上端出来，而不会去想想布袋下面可以做文章，下面可以装拉链。

在生活的旅途中，我们总是经年累月地按照一种既定的模式运行，从未尝试走别的路，这就容易衍生出消极厌世、疲沓乏味之感。所以，不换思路，生活也就乏味。

很多人走不出思维定势，所以他们走不出宿命般的可悲结局；而一旦走出了思维定势，也许可以看到许多别样的人生风景，甚至可以创造新的奇迹。因此，从舞剑可以悟到书法之道，从飞鸟可以造出飞机，从蝙蝠可以联想到电波，从苹果落地可悟出万有引力……常爬山的应该去涉涉水，常跳高的应该去打打球，常划船的应

该去驾驾车，常当官的应该去为民。换个位置，换个角度，换个思路，也许我们面前是一番新的天地。

什么是心理危机

问：经常在报刊上可以看到经济危机”、“政治危机”等字眼。近年来，在医学科普报刊杂志上见到“心理危机”一词，那么，什么是“心理危机”？有哪些具体表现？

答：心理危机，可以指心理状态的严重失调，心理矛盾激烈冲突难以解决，也可以指精神面临崩溃或精神失常，还可以指发生心理障碍。

当一个人出现心理危机时，当事人可能及时察觉，也有可能“木知木觉”。一个自以为遵守某种习惯了的行为模式的人，也有可能潜在着心理危机。染有严重不良瘾癖的人，常常潜伏心理危机。当去戒除瘾癖时，心理危机便会暴露无遗。

心理危机的表现形式很多，现举下例加以说明。

（一）精神被物质所奴役：无论是物质生活疲乏还是富有，只要能使当事人心理感到空虚，精神受到折磨，这就是精神被物质所奴役了。家无隔顿粮的贫民，自然是愉快不起来的。他们看着甚至只是想象阔人们、“大款们”在丰盛的餐桌前大吃大喝，心中自然十分难熬，更有甚者会因此做出某种铤而走险的行为。与此相反，生活富裕而精神生活贫困、道德低劣的人，其内心同样十分空虚，同样可能存在着心理危机。

（二）爱动物胜过一切：豢养动物多出于喜爱的动机，但也有可能是精神空虚。此类爱动物者，以动物为

需要全本请访问 www.ertongbook.com