学生应知心理知识

心理小百科（一）

狄登峰 主编

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

压力过重怎样判断 1
健康情绪是生命的基石 2
成人磨牙是心理受挫 4
获得心理平衡的良方 6
从坐姿看心理反应 7
有碍健康的“皮球性格” 8
青少年心理健康咨询 9
大脑健美操 10
心理常态的标准 12
松弛精神有益健康 13
松弛精神有益健康 16
“高峰体验”与心理健康 20
松弛精神有益健康 21
用药灵不灵也要看心情 25
看心理也要对症 26
你有正常的异常心理吗 27
大学生：我们需要心理援助 28
心理养生助健康 30
职业女性身心压力巧调适 31
如何对待考前头脑发“木” 34
44 岁，男人的心理门槛 35
情绪也有盲点 38
如何让别人喜欢你 39
夏日别让情绪也中暑 42
训练幽默乐观的游戏 44
音乐心理健康 45
儿童期的心理卫生 47

如何进行心理上的自我锻炼 56
自言自语消除紧张 59
信心与健康 60
如何减轻精神压力 60
健康“心”标准 62
什么是心理自我保护机制 64
成功性格训练法 66
让心理健康与健身同行 68
考场中的病态心理及其对策 69
心理专家：如何调整好考生情绪 70
考生别急家长别慌 73
别忘给自己一个吻 73
享乐原则和现实原则 75
警惕孩子的网络幽闭症 76
孩子交友，我该坚持什麽 77
孩子的胆怯脆弱，实际上是家长传染的 82
外部环境影响是形成儿童人格障碍的重要病因 84
儿童人格障碍个案分析 85
电子游戏增加人的进攻性 87
从“蛋壳文化”里解放出来 88
宝宝心声 89
幼儿园学小学课竟如此流行 89
一个家长的担心 90
儿童性早熟应及早治 91
儿童性侵犯造成健康灾难 93
送氧的背后的家庭债务 94
男孩也应该有贞节意识 94
孩子统统 15 岁上大学 95

儿童性行为尴尬还是坦然 96
台湾迷上网路的少女逃家失踪日增 98
女性“婴儿化” 98
男女“性格沟”缩小 100
青少年犯罪的两大因素家庭力量失衡和家教失当 100
中国将逐步取消电子游戏机行业 101
性教育展上 102
吃苦：我心甘 103
中学生考试心理 109
要求母亲接近“上帝的代理人”是应该的 112
系统学习法 113
如何防止眼疲劳 115
家庭暴力 115
家庭暴力的现状及病理 117
关注男孩生殖器 118
孤独症倾向 120
分快慢班不是素质教育 121
儿童孤独症的治疗 123
儿童孤独症（儿童自闭症） 124
吃独食的孩子养不壮 125
独生子女心理特点 126
“吃出来”的孤独症 127
我的阴蒂过大吗 129
直接胎教方法简介 132
小学的教育模式需要改 133
玩的是儿童权利 134
如何对待孩子厌学 136
家庭暴力的矫正 137

孩子有逆反心理怎么办..... 139
关怀强迫症..... 140
儿童孤独症能否治愈 144
儿童孤独症的表现 146
儿童多动症..... 147
吃饭时不宜责备孩子 148
孩子闹心如何解烦恼 149
关心也是一种隐性压力..... 152
若即若离的男女关系 155
你具备健康人的个性特征吗 160

需要全本请访问 www.ertongbook.com

压力过重怎样判断

压力有时是一种动力，适当的压力能使你高效率完成某项工作，或者督促你到达预期的奋斗目标。但是，过于沉重而持久的精神压力会对身心造成极大伤害，这种伤害会以某种生理和心理症状反映出来。如何判断你是否因压力太大而出现了健康问题，请看下面列举的症状。

1.感到与朋友和家庭疏远，或在人群中有一种挥之不去的孤独感。

2.突然感到害羞，或在人群中有一种暴露感，或总觉得别人对自己品头论足。

3.很难回忆起最近的谈话或诺言，经常感到困惑，理解力和记忆力明显下降。

4.不愿接电话，对其他人失去兴趣，也不愿意接受他们的关心。

5.尽管经常感到疲倦，入睡却非常困难。

6.很容易流泪，情绪变幻不定，时而高兴，时而沮丧。

7.可能几分钟也坐不住，经常摆弄手指或戒指。

8.会因为微不足道的原因就放弃做某件事，或者和周围的人过不去，容易怀疑其他人在指责自己。

9.把工作作为逃避，这是压力的典型症状，尽管压力下你会表现为漫不经心。

10.出现不由自主的过度饮食、抽烟或买衣服，日常生活变得千篇一律，很难再有什么新兴趣。

11.不再对食物感兴趣，要么不吃不喝，要么对冰箱里的食物不加选择地“清剿”。

12.安静可能使你不安，所以你与他人在一起时总会喋喋不休。一个人在家有时会打开收音机或电视，对噪声也同样难以忍受。

13.害怕形象变“坏”，会过度关注容颜和体重变化，有时会强迫自己运动和减肥，或者频繁去美容、染发等。

以上症状如在你身上有 3～5 项同时出现，并持续 3 个月以上，说明压力给你心理和生理方面已造成伤害，应该注意调整和休息，必要时可到医院求助心理医生。

健康情绪是生命的基石

情绪是人对客观事物态度的体验，人的情绪与肌体的健康有着极其重要的关系。良好的情绪是人的精神与躯体健康的前提。反之，消极和不愉快的情绪促使人的心理活动失衡，导致精神活动失调，对肌体健康产生十分不利的影响。

湖南有位大学生,大学期间各门功课成绩都是优良，毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇上。从梦想的伊甸园，进入平庸、繁琐的现实，他觉得像从天堂掉进了地狱。为了改变自己的命运，他把全部的希望都寄托在研究生考试上，并将这看成他生活的惟一出路。但是，由于诸多的烦恼困扰，他名落孙山了。为了自己的前途，凭借着强大的意志一次又一次捧起书本，却因极度的烦恼而毫无成效。第三次失败之后，他停止了努力。悲哀、苦恼、绝望将他紧紧地包围，他开始天天喝酒买醉，不

再上班，它的精神已经彻底地崩溃了。短短的四年，竟成了一生的终结。

可见，烦恼虽然只是一种情绪，但却具有强大的破坏力，一旦我们沾染上它，并主动放弃我们的努力，它就会像指挥木偶一样指挥着我们，使我们生活在痛苦之中。人在烦恼时，可使意志变得狭窄，判断力、理解力降低，甚至理智和自制力丧失，造成正常行为瓦解。烦恼不仅使我们的心灵饱受煎熬，同时它还会摧毁我们的肌体。流行病学的研究成果显示，紧张的生活事件如战争、迁居到不同社会文化和地理环境中、生活方式和社会地位的改变等原因，使高血压、溃疡病等身心疾病的发病率明显增加。有人研究发现，丧偶六个月的妇女，其冠心病的发病率为正常妇女的６倍。把两只同窝的羊羔放在温湿度、阳光、食物相同的条件下生活，仅在其中一只羊羔旁拴着一只狼，让它总能看见狼，结果这只羊羔在极度恐惧中，不思进食，逐渐消瘦而死，而另一只羊羔则健康地生长。

那么，应该如何摒弃烦恼、保持健康的情绪呢？我以为可以从以下几方面入手：

一．培养幽默感。幽默感是有助于一个人适应社会的工具。当一个人发现不协调现象时，一方面要能客观地面对现实，同时又要不使自己陷于激动的状态，最好的办法是以幽默的态度应对，往往可以使本来紧张的情绪变得比较轻松，使一个窘迫的场面在笑语中消逝。幽默是人们的一种心理行为，学会幽默可以减轻心理上的挫折感，求得内心的安宁。幽默还是一种自我保护方法，对心理治疗的施行特别有帮助。幽默感强的人，其体内新陈代谢旺盛，抗病能力强，可以延缓衰老。

二．增加愉快生活的体验。每一个人的生活中包含有各种喜怒哀乐的生活体验，可以多回忆积极向上、愉快的生活体验，有助于克服不良情绪。

三．使情绪获得适当表现的机会。人在情绪不安与焦虑时，不妨找好朋友说说，或找心理医生去咨询，甚至可以一个人面对墙壁倾诉胸中的郁闷，把想说的说出来，心情就会平静许多。

四．行动转移法。克服某些长期不良情绪有多种方法，常用的是用新的工作、新的行动，去转移不良情绪的干扰。贝多芬曾用从军来克服失恋的痛苦，不妨是一种好的选择。

成人磨牙是心理受挫

人在入睡后磨牙，医学上称为“磨牙症”。磨牙症多见于儿童，但成年人也不少见，并呈逐渐增多趋势，不过，临床就诊者并不多。

口腔生理学与心理学认为，口腔是人体首先兴奋的源点，是与外界交流的渠道，且口腔具有表示紧张、悲观等情绪的功能。当今人们的生活节奏不断加快，竞争也越来越激烈，每一个人都试图驱散生活或工作中的种种压力,其中一个有效的方法就是体力运动和精神转移，而有些人则表现为磨牙。

国内外许多学者对磨牙症的发病机理进行了大量研究，认为成人磨牙比儿童及青少年磨牙的发病机理更为复杂，其危害也同样不可小视。其中精神因素引起的磨牙症尤其受到学者们的关注。北京大学口腔医曾对 80

需要全本请访问 www.ertongbook.com

位 16～45 岁的磨牙症患者和 80 位无磨牙症的人作了对照研究，为他们做艾森克个性测定，结果表明：性格内向、压抑，特别是情绪不稳定、易紧张等个性是磨牙症发病的重要因素。许多学者在研究中发现，口腔疾病在磨牙症的发病原因中并不显得重要，心理因素往往占据首要位置。他们认为，当人为逃避潜意识的心理压力时，在梦中或睡眠中会磨牙。不少学者观察到，磨牙是心理受挫的一种表现，也是患者必须就诊于心理医生的一个证据。

心理学家戈伯氏认为，磨牙症是由于拒绝表示愤怒和憎恨，或无能力表示情欲所导致的一种现象。从精神角度分析，磨牙代表一种心理状况，特别是在生气、焦虑、愤恨、悲观和受虐待时，显得更为突出。这些人潜意识中所表现的心理状况，是一种受挫和不满意。许多学者的调查和分析结果还表明，磨牙症者较非磨牙症者的悲观情绪更严重。也有人认为，成人磨牙是心理疲劳的一种特征，应当注意休息和调整自己的心态。

但成年人磨牙却不被重视，究其原因，与人们对成人磨牙症的认识误区有关。有人曾经做过调查，在 40 位具有不同程度的磨牙症患者及 60 名患者家属中,竟有 62.3%的人认为磨牙症不必看医生，他们认为磨牙算不了什么，何必那么大惊小怪。

偶尔磨牙对健康影响很小，但长期磨牙，或每次入睡后磨牙的时间太长，则可导致心理及生理上的障碍。因此，有磨牙症的成年人应积极就医，不可马虎对待。在排除生理疾病引起的磨牙后，应注意考虑是否存在心理障碍。如果存在心理障碍，则应该进行自我调适，或找心理医生治疗。实践证明，通过多种方式摆脱心理压

力、稳定情绪，是治疗磨牙症的一剂“良药”。

获得心理平衡的良方

一、不要过分苛求自己

有些人由于某些原因而达不到自己追求的目标，终日郁郁寡欢。为了避免挫折感，最好还是明智地把目标和要求定在自己的能力范围之内。

二、对别人的期望值不要太高

把希望寄托在他人身上，如望子成龙、望夫成名等，如果对方达不到自己的要求，便会大失所望而陷入到痛苦之中。其实每个人都有自己的长处和短处，何必非要别人迎合自己所制定的标准呢？

三、大智若愚

成大事者处事无不从大处着想，只有无见识的人才会去钻牛角尖。明智的人只要大原则不受影响，在小事上会作出些妥协让步，这样可减少自己的烦恼和不必要的精力浪费。

四、不要在生活上与人攀比

有些人心理不平衡，完全是因为攀比心太重，处处以同事或邻居作为竞争对象，迫使自己常处于紧张状态。其实与人相处和睦最为重要，只要你自己在心理上不把别人当成对手，别人也不会与你为敌。

从坐姿看心理反应

一个人的坐姿，不仅反映他的惯常的性格特征，而且反映他此时此刻的心理。

重重地坐下去的人，此时的心情一定是烦躁的；轻轻地坐下去的人，此时的心情一定是平和的；侧身坐的人，此时的心情除了舒畅外，还觉得没有必要给你留下什么更好的印象；在你面前猛然坐下的人，其内心或隐藏着不安，或有心事不愿告诉你；双腿不断相互碰撞或不断地拍打地板的人，此时一定有什么事使他紧张和焦躁；喜欢与你对着坐的人，是由于他希望能够被你理解；喜欢与你并排坐着的人，是由于他认为与你有共同感；有意识从并排坐改为对着坐的人，或是对你抱有疑惑，或是对你有了新的兴趣；有意识挪动身体的人，是想在心理上与你保持一定的距离；斜成一个半躺姿势或深深坐入椅内，腰板挺直头高昂的人，是由于他在心理上对你有优越感；把身体尽力卷缩一堆，双手夹在大腿中的人，是由于他在心理上对你有劣势感；正襟危坐、目不斜视的人，或对你恭敬并力图留下个好印象，或此刻其内心有什么不安；把椅子调个个儿，椅背朝前，双腿叉开，跨骑在椅子上的人，此刻的心情只想显示自己，对你的讲话感到厌烦，而想压抑；跷起二郎腿的女性，或是她对自己的容貌有信心，或是她想引起你的注意。

有碍健康的“皮球性格”

行为与健康的关系，近些年来越来越受到医学家们的重视。不良行为最常见的表现是喜怒无常，稍有不快即暴跳如雷，专家们称这种行为为“皮球性格”。

很多研究表明，这种行为可导致多种疾病，最重要的如冠心病、癌症等。有人调查了不同性格的美国大学生所患的严重疾病发病率，其中开朗、活泼和性格稳健的人，发病率约占26%左右；而有“皮球性格”的人30年后患高血压、心脏病和癌症的占77.3%，死亡率高达13%。

人的神经如果经常处于紧张状态，胆固醇等脂质便易于积聚在血管壁上，久而久之，就会形成冠状动脉硬化性心脏病。因此“行为预防”已成为预防冠心病的重要方案之一。

许多专家认为，癌症与患者内心冲突有关。因为长期过度的紧张和焦虑不安刺激中枢神经系统，可导致大脑皮层兴奋抑制失调，抵御癌症的自身免疫系统削弱，从而使体内某些细胞发生癌变。科学家们还发现，情绪对消化系统的危害也是十分明显的。人在情绪正常时，胃壁红润，而在紧张时，则胃壁苍白，胃液分泌也增多，从而破坏了胃的正常工作秩序，导致胃、十二指肠溃疡等疾病。

关于心理与疾病的关系,祖国医学早就有‘怒伤肝”，“忧伤肺”等记载。因此，要善于控制自己的行为，加强思想修养，对消除潜伏的致病因素，促进身心健康有

重要意义。

青少年心理健康咨询

心理咨询在发达国家里是很平常的事，就象有病找医生那样自然。我国近些年来社会上、部分中小学都设立了心理咨询室或热线，可大多数人认为有了“病”才去咨询。其实和看病一个道理，青少年在成长中难免存在着大大小小的心理问题而不能及时得到心理医生的帮助和指导，不是会有“蚁穴溃堤”之患吗？

心理健康咨询就是由具有丰富的心理学、教育学专业知识人员，对青少年和他们的家长在学习、生活以及人际关系方面出现的心理问题或心理障碍给予帮助或指导，使他们能顺利地消除心理困惑，健康地成长。例如：向青少年提供有关的心理知识；如何解决学习中的注意力问题，提高记忆的效果；如何解决在集体中的人际关系，如缺少知心朋友，感到在集体中有些压抑感；因个性的缺点和弱点而缺乏自信；如何进行心理调整，保持心理平衡等等。

一般来说青少年的心理问题在期末、期中、高考、周围环境的重大变化（如父母关系发生突变，家庭成员或经济状况发生意外变化）或人际变化等情况表现得更为集中和突出。一旦得不到及时的指导，很容易被心理阴影笼罩而不能自拔，尤其是对那些性格内向，心理承受力较弱而自尊心极强的青少年，各种刺激一起袭来，如果没有教师或其他人员（家长、心理工作者）及时对症下药地进行认知上的调整，消极情绪的疏导，形成积

极向上的心理状态，很难避免严重后果的发生。

但是心理咨询的作用是有限的，它和学校、社会的政治思想工作以及道德品质教育是互为补充的，在教育人，培养人的目标上是一致的。后者具有时代的鲜明特点，主要以集体教育形式，重说服教育、言传身教和榜样的作用，解决人的意识领域中的问题。心理工作多半是个别施教强调自觉自愿，以疏导、宣泄、倾听和语言及情感沟通为方法，解决个体心理健康的具体问题，以尊重咨询对象的人格，保护其隐私权为工作原则的。

心理健康咨询进入网络是青少年与他人沟通的良好途径，能帮助青少年学习和使用有关的心理与教育理论进行自我教育；通过网上的讨论、交流，认识更多的朋友，通过上网进入成人社会和大人们交往，更多的了解社会，参与社会各种实践，在相互了解中加快成熟的步伐。

我们希望有更多的教师和家长也来参与网上活动，这不仅能增加父母与孩子的交流，也可以看到孩子们在网上所表现出的主动性、创造性，探索精神和不断提高的社会适应能力，重新认识他们并改变我们的教育方法达到共同提高的目的。

大脑健美操

近年来在国外逐渐兴起一股“健美”大脑的热潮，它不仅要帮助人们恢复和保持记忆力，而且还教育人们通过自我训练,维持大脑永不衰竭的思维能力和想象力。

在美国一些大学里，年轻人开始热衷于旨在提高大

脑创造力的培训课；法国部分健身房还特别开设了健脑课，帮助学员恢复和增强大脑的功能。然而最有影响的要数英国爱丁堡大学脑医学博士维克斯先生经多年研究发明的一套“健脑操”。这部“健脑操”简单易学，它要求人们通过反复训练，养成良好的思维习惯，从而提高大脑的记忆力和创造力。

该套“健脑操”的第一部分主要是训练人的记忆思维能力，它包括以下部分：

1.多看轻松、愉快的喜剧。对人脑的思维记忆力来说，精神消沉、悲观抑郁是主要天敌。因此训练大脑应从培养乐观情绪开始,如每天听五分钟自己喜欢的音乐，读一段轻松愉快的小说，看一些让人发笑的喜剧等都会有助于提高思维的敏捷性并增强记忆力。

2.多读不同体裁的书籍。知识面越广，人的表达能力就会越强，同时思维也就更加灵活丰富。因此多读一些新书和不同体裁、不同领域的书对大脑十分有益。

3.注意增加词汇的积累。在读书、看报时，应注意对词汇的积累。语言的丰富可以帮助人增强大脑思维，因此经常将词语有意进行分析，探讨词语结构，并写一些语法复杂的长句等都有助于大脑的健康。

4.经常放松自己。同体力训练一样，在紧张的工作、学习之后，应让大脑充分放松休息。在一处你认为最满意的角落，闭上眼睛，深深呼吸，让全身放松，同时还可以在大脑中构想一幅图画，仔细品味画中的含意。

“健脑操”的第二部分是训练大脑的创造力，主要内容是：

1.想象诗词的意境。选一段你熟悉或不熟悉的诗词读上三遍，就开始想象诗的意境。如果你喜欢写散文，

可以将你想象出的意境写成优美的文章。

2.让音乐图象化。在聆听一段音乐后，仔细捉摸每一个音符，让大脑中形成一幅配以音乐的图画。

3.凝神品味一幅画。当你注视一幅画时，让大脑充分理解和想象画中的含义，把想象力组成一个故事。

4.虚构一段故事。当你看一本小说时，可有意在中途停下来，去构想书中主人公的结局；也可以将自己放在一个故事中去，想象一下自己历险的经历。

5.观察生活中的人。有意观察一下在你周围的一群人，记下他们的言语和特征，然后去想象他们的性格及可能发生的故事。

心理常态的标准

心理变态指的是人的心理活动失去常态。

心理学区分心理常态与变态主要有以下几种方法：

以统计学区分：人的智力等大多呈现常态分配，大多数人接近于平均数，只有很少数人偏于两个极端。近于平均数的为常态，居于两极端者为变态。

以人的行为是否符合社会标准区分：一个人的行为表现符合社会规范，便认为是常态，否则是变态。

以人的心理能否适应环境来区分，一个人的心理能适应环境称为常态，若一个人的心理不能适应环境则称为变态。

以人的心理是否符合某种标准区分：国外有的心理学家曾制定十一项标准，符合标准者为常态，不符合标准者为变态。这十一项标准是(1)具有适度的安全感与自

需要全本请访问 www.ertongbook.com