

第三卷

JIA TING JIAN KANG BAI KE QUAN SHU

家庭健康百科全书

·心理健康　·养生与健康



光明日报出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录





心理健康

心理健康为什么是健康的重要组成部分 …… 4
如何判断心理是否健康 …… 4
情绪对健康将产生怎样的影响 …… 5
“笑”对人类健康有哪些作用 …… 5
如何转换心情 …… 5
常生闷气不利于健康 …… 6
怎样摆脱痛苦的情绪 …… 6
怎样从消极情绪中解脱出来 …… 7
如何消除低落情绪 …… 8
如何从烦恼中解脱出来 …… 8
排除懊悔情绪的方法 …… 9
消除孤独心理的方法 …… 9
摆脱自卑感的方法 …… 10
怎样防止抑郁症发生 …… 11
如何消除紧张情绪 …… 11
怎样摆脱恐惧心理 …… 12
怎样有效控制发怒 …… 12
防止被诱惑的方法 …… 13
怎样消除过度猜疑的心理 …… 13
如何做到不轻信盲从 …… 14
怎样克服感情用事的毛病 …… 14
工作中如何消除紧张情绪 …… 14
好嫉妒别人怎么办 …… 15
遭人嫉妒怎么办 …… 16
怎样克服害羞心理 …… 16
如何消除心理疲劳 …… 17
缓解压抑情绪的方法 …… 17
如何消除自己的冷漠心理 …… 18
怎样避免做事优柔寡断 …… 18
克服惰性的方法有哪些 …… 18
如何培养持之以恒的精神 …… 19
怎样做到不固执己见 …… 19
生活中如何摆脱空虚感 …… 20
如何防止虚荣心带来的危害 …… 20
怎样改掉拖拉的习惯 …… 21
怎样抑制急躁情绪 …… 21
怎样克服粗心的弱点 …… 21
克服偏执性格的方法 …… 22
如何纠正强迫性格 …… 22
如何改变分裂性格 …… 23
改变癔病性格的方法 …… 24
抑制躁狂性格的方法 …… 24
母亲如何给孩子无微不至的关爱 …… 25
一个称职的父亲应做到哪些 …… 25
不可忽视孩子的早期教育 …… 26





家长教育子女时应注意方法 26
何种环境下可培养出天才儿童 27
孩子三岁时为什么特别犟 27
如何做好孩子的学前教育 27
家长如何掌握与孩子谈心的技巧 28
怎样进行孩子的后天培养 28
家长如何训练孩子的语言表达能力 29
怎样培养孩子的审美能力 29
如何缓解孩子的精神压力 30
如何让孩子学会关心他人 30
怎样防止孩子太自私 31
如何消除孩子的恐惧心理 31
孩子有攻击行为怎么办 31
如何防止孩子患上孤独症 32
该怎样教育顽皮的孩子 32
不可过度溺爱孩子 32
如何让孩子养成良好的生活习惯 33
怎样教育内向的孩子 33
不可让孩子养成说谎的毛病 34
怎样从小培养孩子节俭的作风 34
怎样锻炼孩子的意志 34
称赞和批评孩子应采用适当方法 35
如何对待孩子的好奇心 35









孩子犯了错怎么办 35
孩子厌学怎么办 36
孩子的智力教育不宜太晚 36
如何让孩子读书更有效 37
如何辅导孩子学习 37
如何防止孩子患上“电视孤独症”..... 37
如何防止孩子患上“恋母症”..... 38
怎样预防孩子患上“高楼综合症”..... 38
防止孩子在假期患上“假期综合症”..... 39
怎样避免过度教育 39
正确对待孩子的异性交往 40
孩子早恋怎么办 41
消除“代沟”的方法 41

养生与健康

阴虚体质的人如何养生 44
阳虚体质的人如何养生 44
血虚体质的人如何养生 44
气虚体质的人如何养生 45
热盛体质的人如何养生 45
气郁体质的人如何养生 45
瘀血体质的人如何养生 46
痰湿体质的人如何养生 46
如何通过移情法养生 46

目 录





如何通过陶冶法养生 47
如何通过节制法养生 47
如何通过宣泄法养生 47
如何通过情志制约法养生 47
如何运用调神法养生 48
如何做到清静养神 48
如何修身养性 48
如何做到恬淡虚无 48
如何通过饮食养生 49
如何做到饮食有节 49
如何做到谨和五味 50
如何做到起居有常 50
如何做到劳逸适度 50
如何做到安卧有方 51
如何通过中药养生 51
如何通过针刺保健养生 52
如何通过保健灸法养生 52
如何通过刮痧法养生 52
如何通过药膳养生 52
如何通过叩齿法养生 53
如何通过咽津法养生 53
如何通过揉颊车养生 53
如何通过摩腹法养生 54
如何通过干沐法养生 54
如何通过干洗面浴头法养生 54
如何通过鸣天鼓法养生 54
如何通过浴目术养生 55
如何通过浴鼻术养生 55
如何通过摩耳术养生 56
如何通过擦足心法养生 56
如何通过丹田摩擦法养生 56
如何通过传统健身术养生 56
如何通过太极拳养生 57
如何通过五禽戏养生 57
如何通过节食法养生 58
如何通过平衡法养生 58
如何通过降温法养生 58
如何通过主动法养生 58
如何通过刷身法养生 60
如何通过熨身法养生 60
如何通过浮箱法养生 60
如何通过生物钟法养生 61
如何通过交替运动法养生 61
如何通过微量元素法养生 62
如何通过爬行法养生 62
如何通过生理异常微调法养生 63
中医学中不利养生的十八种行为 64
保元气“七法” 64
修身养性牢记“十要” 65





中医健身“十六宜” 65
养生与黄金分割的关系 66
四季养生有哪些不同 67
春季养生应注意些什么 67
夏季养生应注意些什么 68
秋季养生应注意些什么 68
冬季养生应注意些什么 69
如何通过春捂秋冻法养生 69
中年人如何消除不良情绪的困扰 70
哪些习惯危害中年人健康 70
中年人养生应注重哪些 71
老年人养生应注重哪些 72
老年人生活中的平衡原则 73
老年人养生的几大误区 73
退休后应注意生活质量的提高 74
女性如何选择适合自己皮肤的美容方法 75
不可忽视健身对美容的作用 75
吸烟不利女性美容 76
女性应注意生活中的无形美容 76
充足的睡眠有利美容 77
如何通过蒸汽法美容 78
护理发型的方法有哪些 78
如何在家中染发 79









怎样选配假发 80
去头屑的方法有哪些 80
洗脸方法正确也可美容 81
保持肤色洁白的方法 81
如何消除眼角鱼尾纹 82
如何治疗面部暗疮 82
祛除“青春痘”的方法 83
如何祛除面部色斑 84
消除黑眼圈的方法 84
手部护理不可忽视 85
应慎重纹眉、纹眼线 85
哪些人适合做双眼皮手术 86
做面部除皱手术应慎重 86
女性做隆胸手术应慎重 87
导致肥胖的原因有哪些 87
如何通过控制饮食减肥 87
青少年应采用适当的方法减肥 88
职业女性如何减肥 89
女性如何健胸 89
产妇如何保持体形 90
如何通过平衡饮食减肥 90
不当的减肥方法危害健康 90
通过吃减肥药减肥不利健康 91
吸脂减肥法有害健康吗 91

需要全本请访问 www.ertongbook.com





心理健康

Xin Li
Jian Kang



家庭健康百科全书

心理健康为什么是健康的重要组成部分

医学心理学认为心理健康是指人能够以社会认可的形式适应外部环境的变化，并对自身的内部环境有信任感。一个心理健康的人在任何重大变化和突发事故面前，都能保持心理平衡，能及时地适应和克服变化带来的困难。当今社会变化飞快，社会压力很大，因此如何保持心理健康是极为重要的问题，无论是个人还是社会都应该关注这一问题。

心理健康是健康的重要组成部分。物质生活水平提高之后，人们越来越希望能健康长寿。健康不仅仅局限于躯体的健康，心理健康也是重要的组成部分，在一定条件下两者发生转化与影响，因此必须重视维护心理健康。



健康的心理对于人来说就像植物需要充足的阳光一样是必不可少的

良好的心理健康状态可防止疾病的发生和增多。在社会竞争日益激烈的今天，各种健康问题困扰着大众，各种疾病的发病率逐年增高，尤其是在循环内科的住院病人中，患心理疾病者占一半以上。通过这一现象，人们必须充分认识到心理健康的重要意义，人们必须学会在日常生活中如何用正确的方法预防和治疗心理疾病。为了适应这种需要，心理门诊、心理咨询和心理医生应运而生。

社会环境要求人们必须保持健康的心理。人在对工作、生活和名利等人生目标进行顽强拼搏和不懈追求的过程中，遇到挫折或暂时无法实现预定目标时，时常会受到一些不良的刺激，并产生不良的反应，若对这些不良的刺激和反应的排除和疏解不够及时，就会导致心理不健康或心理疾病的产生。



紧张的生活使很多人感觉到压力重重

如何判断心理是否健康

心理健康是健康的重要方面。面对压力，我们应该学会自测心理健康状况。通常情况下，判断心理健康的标准包括以下六个方面：

1. 情绪健康。即保持愉快的、稳定的情绪。情绪稳定反映出中枢神经系统相对平衡，心情愉快表明人的身心活动与外界和谐统一，说明机体功能十分协调。情绪健康能使人奋发有为，积极向上，增强人对生活、工作和学习的兴趣。因此，当遇到挫折产生烦恼时，要学会适度调整心情，保持情绪健康。如果经常喜怒无常、悲观失望，那就是心理不健康的表现。

2. 意志健康。其含义是指人要有自觉性、果断性和顽强性的意志。自觉性是指人的行动目的明确；果断性是指面对复杂情况，人能及时作出决定，并迅速执行；顽强性是指人们为实现目标而坚持不懈的个性意志特征。以上心理素质是人适应外部环境的必备条件，否则，人在自然、社会和他人面前将一直处于被动盲目的地位，导致个人优柔寡断、缺乏独立意志，面对选择时无所适从，随波逐流，听从“命运”或他人的摆布。

3. 智力健全。智力是人认识客观世界以及运用知识解决实际问题的智慧和能力，它包括记忆能力、观察能力、想像能力、思维能力、判断能力及操作能力等多种因素。智力随年龄增长而逐渐增长，特别是在儿童期，智力发展尤为迅速，可是当人进入老年后，智力则呈逐渐衰退趋势。

4. 反应适度。人对外界事物的反应存在个体差异，有人反应敏捷，也有人反应迟缓，但这种差异是有一定限度的。若人面对刺激毫无反应，则表明心理不健康。此外，如果反应强度不能自控，也是心理不健康的表现。

5. 行为统一协调。心理健康的人，行为与思想一致，为人处事具有条理性、方向性等特点。如果心理不健康，那么人在行为与思想之间会存在矛盾和分裂，或思想、行为怪异，不



健康的心理能使人看上去充满活力



心理不健康的人在行为与思想之间存在矛盾分裂

易被人理解，或者办事有始无终。

6. 和谐的人际关系。心理健康的人，人际关系正常和谐，而心理不健康的人往往缺乏正常的人际交往，其往往生活在孤身无援或者勾心斗角的人际关系中。

情绪对健康将产生怎样的影响

面对丰富多彩的世界，人会产生各种各样的情绪，这是人类生活中最为复杂而重要的一个方面。人们时常会将情感误认为是情绪，但情绪与情感在实质上是两个有一定联系但是并不完全相同的概念。

所谓情绪是一种简单而低级的情感，是指人和动物因为生理需要而产生的一种内心体验，这种体验具有明显的波动性。

由于情绪有较大的波动性，所以能对健康产生较大的影响，这主要表现在以下几个方面：

1. 情绪的波动可导致身体疾病。受情绪波动影响，人的神经生物化学变化和内分泌变化产生较大变化，尤其是在情绪激动的情况下，交感神经极度兴奋，会导致血压升高，心跳加快，血液内去甲肾上腺素明显升高，如这种情况长期持续，就会导致身体疾病的发生。

2. 情绪波动还可能影响生活质量。中医理论认为，人的怒、喜、忧、思、恐、悲、惊七种情绪中，只有喜是积极情绪。其他都是消极情绪，但是过喜也会导致“乐极生悲”，转化为消极情绪，这些消极情绪会使人的生活产生阴影，对人的生活质量和身体健康产生危害。



3. 情绪波动较大还可能会诱发癌症。人如果长期处于焦虑、忧郁等不良情绪下，抗病力和免疫功能就会受损或下降，这种情况长期存在，将会导致细胞病变从而诱发癌症。

“笑”对人类健康有哪些作用

人类最常见的表情就是笑，它标志着一个人身心健康，也表示这个人精神愉快。有关专家通过研究证明，笑对人类健康有如下积极的作用：

1. 笑能延年益寿。谚语“笑一笑，十年少”就生动地说明笑能延年益寿。这是因为笑能排除愁闷和积郁，还可以消除烦恼、紧张、愤怒和不安等消极情绪，使人保持愉快的情绪，从而达到延年益寿的作用。

2. 笑能祛病健身。笑能促进人体的内脏器官和内分泌系统的活动，特别是笑能够增强皮下微循环系统中的白细胞的活性和皮下组织T淋巴细胞病菌的吞噬作用，提高人体的免疫功能。此外，笑还能刺激大脑产生邻苯二脂胺甘激素，从而减轻受伤的内脏和肌肤的疼痛感。



灿烂的笑容能排解愁闷，还能减轻疼痛感。

如何转换心情

人需要经常保持精神愉悦、神清气爽的情绪，但任何人都会遇上令人不快的事情，那么如何才能保持舒畅、快乐、心平气和呢?这里向你介绍





悠扬动听的音乐可以让人忘却烦恼，精神愉悦。

六种转换心情，笑对人生的方法：

1. 大度处世法。人永远快乐的秘诀是宽容大度。面对埋怨和误解，放宽责备的尺度，这将使你拥有更协调的人际关系，结识更多的新朋友，享受生活的乐趣。

2. 怡情逸趣法。缤纷的色彩会使人心情愉悦，美好的红花绿叶也会使人心情舒缓，因而时常侍弄花草，会使人暂时忘却世事烦恼；在绿树成荫的河畔垂钓，一边欣赏大自然美好的景致，一边坐待鱼儿食饵上钩，也会让人把种种不悦忘掉。

3. 色彩调节法。色彩也会影响人的情绪。人们可以利用这一规律来调节自己的情绪。当人觉得烦躁、忿懑时，应当尽量避免红色的出现，它会使人更加不安；当人情绪低落时，应选择黄色、粉红色、天蓝色、湖绿色，这会让人有温馨、明快、活跃的感觉，最好避免使用令人情绪低落的深蓝色、黑色，若是焦虑、不安、紧张时，则可选择让人情绪稳定的乳白、淡蓝、素绿色、浅紫色。

4. 聆听音乐法。随心情选择合适的乐曲欣赏，也能让精神愉悦。

5. 迁境调节法。不愉快的事发生后， 如果立即改变环境，转移视线，会使人心情大为改善，如果因为天气阴霾、光线阴暗导致心情不好，那么选择散步、赏花等户外活动会使心情变好。

6. 尽早入睡法。最古老的精神疗法——梦疗可以很好地治疗精神委靡。梦疗就是尽早上床就寝，保证睡眠，通过做梦的方式增强人承受压力的能力。这样可以改变人的精神状态，具有调节心理的作用。

常生闷气不利于健康

生闷气是人的消极情绪之一。专家的实验研究证明，生闷气会对人的



身体健康产生不良的影响。生闷气的危害可表现在以下方面：

1. 危害肝脏。“气大伤肝”就是这个意思。肝气不顺， 肝郁不舒，肝胆不和等现象大多数情况下是由生闷气而发生的。

2. 危害消化系统。生闷气会妨碍消化系统的正常工作，造成气滞于胃，气满填胸，不饥不渴的现象。

3. 对心脏有害。生闷气时，久滞之气会乘机侵入心脏，导致心跳加快，阻碍心脏正常运转。

4. 危及肾脏功能。生闷气会使逆气侵入肾脏，使肾脏功能减弱，产生肾衰、腰膝无力等现象。

5. 对呼吸系统有害。生闷气会引起胸闷、气促、肺部膨胀等症状，也会诱发气逆、咳嗽和哮喘等疾病。

6. 危害内分泌系统。其具体危害就是会引起甲状腺功能亢进。

7. 危害人的皮肤。生闷气会造成气串、肿胀和神经性皮炎等症状。

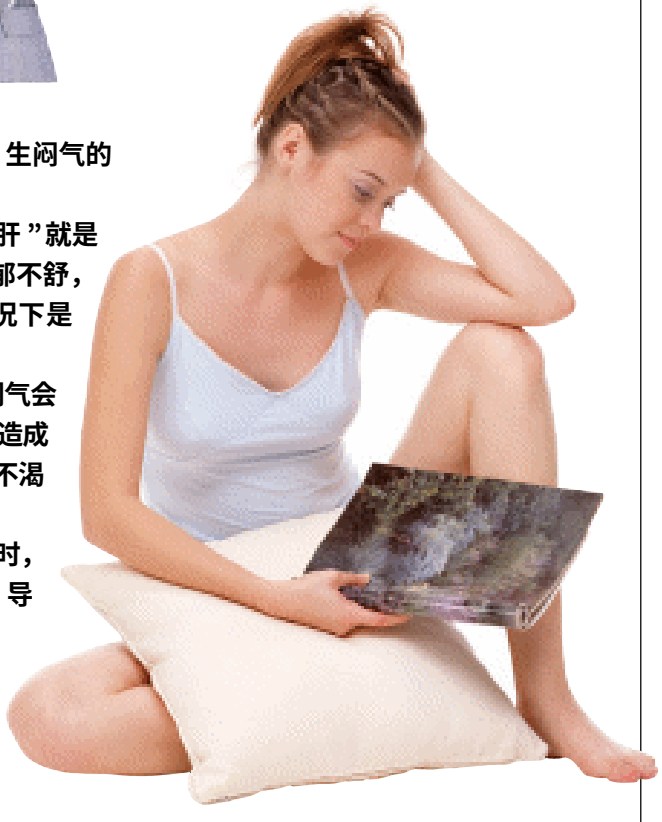
8. 危害神经系统。经常生闷气，会扰乱神经系统，导致失眠等症状。

9. 危害泌尿系统。生闷气会引起尿频和尿急等不良症状。

怎样摆脱痛苦的情绪

面对自身的消极情绪，该如何处理?尤其情感脆弱而细腻的女性，更容易产生痛苦的情绪，更应学会摆脱痛苦情绪。为了身体健康和生活愉快，人必须学会摆脱痛苦情绪，以下是几种摆脱痛苦的良方：

1. 向亲友倾诉。如果痛苦长期被压在心底，会损害身心健康；如果向亲人或知心朋友倾吐心中的痛苦，在朋友和亲人的同情、理解和帮助下，会感到温暖，也会帮助淡忘痛苦。





抱一把吉它哼一段小曲，有助于消除忧郁，鼓励自己。

2．适当进行一些令人心情愉快、精神振奋的娱乐活动。当心情痛苦时，阅读一些小说、诗歌或听一些轻松的音乐，从中吸取积极向上的情绪力量，有助于消除忧郁，淡忘痛苦。

3. 战胜自己。感情生活的挫折或不幸，追求理想过程中暂时遇到的挫折，丧失亲友的悲伤等都会让人痛苦，使人陷入矛盾、悲哀、忧虑等消极情绪中。此种情况下只有战胜自己，才能消除痛苦，具体的办法有两点：

⑴学会自我安慰、鼓励。与其让自己陷入毫无益处的痛苦之中，不如重新振作，寻求解决问题方法。

⑵学会重新安排自己的生活。面对令人痛苦的现实，要学会重新寻找、创造属于自己的新生活。修改自己的前进方向，可以使人淡忘痛苦。

4. 迁境调节。痛苦都是由特定的人或事引起的，暂时避开引起痛苦的景物会使人更快地摆脱痛苦。避开亲人用过的东西可以减轻丧失亲人的悲痛之苦；避免再见到恋人送的礼物或约会的场境，就能减少失恋之苦。总之，避免接触引起痛苦的环境，有助于减轻痛苦。

怎样从消极情绪中解脱出来

面对挫折，人常常会产生各种各样的消极情绪，这给自己的学习、工作、生活和身体健康都带来十分不利的影响，因此尽量改变消极情绪，保持良好的心理状态十分重要。如何摆脱消极情绪呢?

1. 自觉疏泄消极情绪。人们尤其是妇女，面对不愉快，千万不可闷头不语，如果凡事都压在心底，会使自己深陷于消极情绪之中。面对不愉快，正确做法是主动向知心朋友、亲人倾诉烦恼。这一方面能释放一些消极情绪，使心情舒畅；另一方面，在别人的帮助和劝慰之下，可以打开心结，解脱精神负担。所以，当心情不愉快时，要自觉疏泄排解不良情绪。

2. 学会用积极情绪冲淡消极情绪。面对烦闷、忧郁，人必须有意识地转移注意力，用积极的心态和向上的事物来冲淡消极情绪。当消极情绪处于大脑皮层的兴奋中心时，会抑制乐观情绪，如果人有意识地做一些自己感兴趣的活动，转移注意力，使乐观情绪逐渐处于大脑皮层的兴奋中心，这样会有助于淡化以至摆脱不良情绪。



广阔的大海能使人的心胸开阔



不要把工作当作一种折磨，让它验证自己的能力，成为快乐生活的一部分。

3. 要形成乐观开朗的性格。培养开朗乐观的性格是改变消极情绪的根本办法，要学会用豁达洒脱的态度看待人生，凡事不耿耿于怀、斤斤计较，善于发现现实生活中的真、善、美，通过感受美好事物的方法陶冶情操，充实自己的生活。

4. 要有“自知之明”。人在做任何事情之前，不能制定太高的目标，不可把预期结果想像得过高，应该充分考虑各种不利的因素，否则，希望越大，失望越大。只有制定合理的目标，经过努力，实现或超过预定的目标，才能使人产生满意的情绪。

5. 学会在逆境中自我调节。身处逆境，人要学会保持心理平衡，学会劝慰自己。认识到忧愁哀伤于事无补，要想到，自己并非世上最不幸的人，从而得到心理安慰。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



如何消除低落情绪

面对学习、工作及生活压力，你是否经常会情绪低落?如何摆脱这种状态?不妨试试以下几种方法：

1. 娱乐不可缺。停止一切娱乐会使情绪更加低落，这是因为人的行为决定情绪。只有笑口常开才能防止情绪低落，当情绪低落时，要通过娱乐调节心情，使心情愉快。此外，在走路时应该昂首挺胸，步伐轻快；更重要的是日常生活中不要愁眉不展，要笑对人生。

2. 运动有益健康。这里所说的运动不是指剧烈运动，而是指比一般行走时较快的轻快步伐，这种步伐可以调节心理不适。此外，参加骑自行车、慢跑、游泳等活动，同样也可以增强自信，提高活力，改善情绪。只要情绪低落的人坚持每周运动 3～4 次，每次坚持 20 分钟，即可明显改善心理状态。

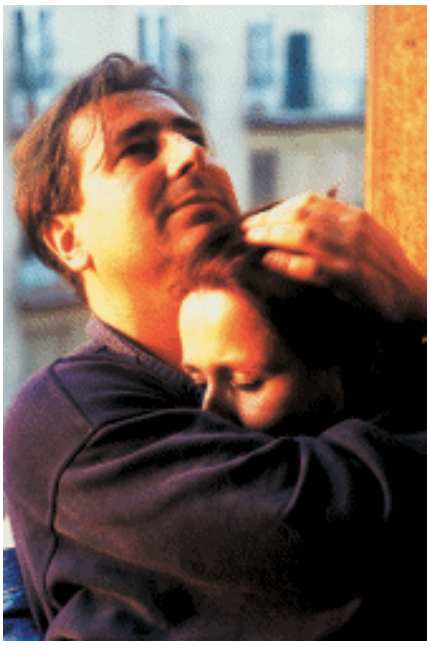
3. 日常活动不可少。把每天从起床到熄灯要做的事情都详细安排，较为复杂的事情，则可分为几个步骤去做，这是做事的正确方法。

4. 助人为乐。帮助他人，会使人感到自我价值的存在。此外，助人为乐还可以扩大社交范围，也有利于摆脱低落的情绪。

5. 音乐调节情绪。当心情忧郁时，听音乐是很好的缓解办法。但是也要掌握听音乐的技巧。可先听忧郁的曲子，3～4 小节之后逐渐改变乐曲，千万不要一开始就听欢快的曲调，只有这样，才可以更迅速地排解低落的情绪。

6. 忌用咖啡振奋精神。咖啡虽有提神的效果，但是如果饮用过多会使人焦虑忧郁，正确的方法应该是吃鸡、贝壳、瘦肉、鱼等富含蛋白质的食物，使人精神振奋。

7. 以亮光调节冬季忧郁心理。冬季天气干燥，万物干枯，很容易使人心情沉闷，情绪低落，导致冬季忧郁心理。如果多参加阳光下的户外活动，或使室内有充分的亮光，都是排解低落情绪的好办法。



倾诉是摆脱忧郁的“良药”。



帮助他人能让人体会到自我价值的存在，有助于排解消极情绪。

如何从烦恼中解脱出来

一般来说，烦恼可以分为三种：第一种是无故烦恼。其表现是走路怕跌、吃饭怕噎，身体本来健康却整天担心将来身体不好。第二种是小题大做而产生的烦恼。偶有头痛脑热就忧心忡忡，出门怕搭不上车，上街怕买不到菜等。第三种则是瞎担心造成徒劳的烦恼，如过度担心在外亲友病了，自己一切如意却担心有个万一等。

烦恼会给自己、给别人带来很多的害处。对个人来讲，烦恼容易导致慢性疲劳症，其症状是虽然未从事过重体力劳动，却总感到疲劳无力，即使注意休息补养，症状仍不会有明显改善。此外，经常烦恼还会导致注意力不集中，工作学习效率降低，使人缺乏生活的乐趣和冒险精神。过多的烦恼还会导致精神抑郁症。对别人来说，易烦恼的人喜欢将自己的意见强加于人，有多管闲事的毛病，使人感到厌烦而不愿与其交往。

烦恼于己于人都十分不利，因此



让烦恼永远属于上一秒吧，充满希望面对下一秒。

必须使自己远离烦恼。下面是几则摆脱烦恼的好办法。要摆脱烦恼，首先要树立正确的生活态度和人生观。要做到宠辱不惊，将个人利害得失和荣誉看淡、看轻，不被身外之物左右，只有这样才能消除烦恼。

此外，还要懂得烦恼只会让人更加焦虑不安，徒增心理负担，加重心理压力，根本是于事无补、徒劳无益。面对令人烦恼的事物，必须摒弃过度的忧虑，拿出更多地时间考虑如何解决现有的问题和烦恼。更要建立正确的思维方法，懂得生活的进程是由多方面因素组成的，要明白遇到困难时只要不断努力，就能找到解决问题的方法，从而克服烦恼。



不要把自己裹在烦恼里，走出忧郁才能开始充满阳光的生活。

排除懊悔情绪的方法

面对在就业、求学、成才、择偶或是组织家庭的过程中的种种选择，人们常会做出错误的决定和选择。面对错误，人万万不可陷于由此而产生的懊悔情绪之中。这样，只会让人沉于懊悔而不思进取，给今天造成不必要的负担，磨灭自己对未来的追求，使人的精神受到一种无形的折磨。况且懊悔并无法改变既成事实，更无法创造未来。因此，必须排除懊悔情绪，那么怎样来克服呢?

1. 分析行为后果。面对错误的选择，首先应客观地分析一下自己的行为，弄清楚它带来的后果，搞明白它是否有助于自己进一步的发展。

2. 不受他人控制。更有主见，排除别人的干扰，避免别人干涉自己的选择。

3. 试试明知故犯。故意不顾别人的劝告，做一些会让自己感到内疚的小事，这样，可以培养自己克服在各种环境里产生的懊悔情绪的能力。

4. 学会从懊悔中吸取经验教训。过去无法挽回，悔恨更不会改变错误的后果，要学会从错误和懊悔中吸取教训，防止类似事件的发生。

5. 解决根本问题。懊恨过去实际上就是逃避现在，因此必须让自己明白自己所逃避的事实，并勇敢地面对事实，努力寻找解决的方法。



“懊悔”并不能解决任何问题，只有吸取教训，面对现实，才能防止犯同样的错误。

6. 要有绝对的自信心。有许多懊恼是因得不到别人肯定和赞许而产生的，别人的否定并不意味着自己错误，因此必须有自己的标准，来判断自己的价值。

7. 写懊悔日记。记下每次懊悔的时间、起因，还要记录目前想要回避的问题。

8. 罗列错误清单。明确标出自己对每件事的懊悔程度，再与现状进行对比。对比会使自己发现懊悔于事无补，徒劳无功。

消除孤独心理的方法

随着生活节奏的加快，人情越来越淡漠，人时常会感到孤独。孤独主要是由以下两种原因造成的：一是自命清高性格孤傲而不善交际或不屑于与人交流；二是自卑导致缺乏积极从事交往和活动的信心，总认为别人会看低自己，导致性格孤僻并产生孤独。那么，应如何消除孤独心理呢?

首先，必须清除心理障碍，不要凡事以自我为中心，要敞开自己的心扉，用自己真挚的、坦荡的感情，学会与别人真诚地交流，得到更多的友谊。



孤独感经常会使人失去进取的锐气，减少生活的乐趣，因此，要消除孤独应该是以积极的行动来组织自己的生活，培养自己对工作、事业和生活的兴趣，并为之不懈努力，这样就可以消除孤独感。

兴趣能调动人活动的积极性，能促进人与人的交往，丰富人的情感，陶冶人的高尚情操，从而消除个人被社会和人群遗弃的感觉。因此，性格孤僻内向、容易感到孤独的人要努力培养广泛的兴趣，要积极从事各项活动，意识到自己的人生价值，争取消除孤独感。

有孤独感的人还要助人为乐，并善于向别人求助。帮助别人，可以使孤独者赢得别人的尊重和真诚的友谊；通过别人的帮助，孤独者会从紧张走向轻松，学会尊重别人。这两种方式都加深了人与人之间的情感交流。孤独者千万不可自命清高，对人冷漠，这样只能加剧孤独感。

孤独者还需学会与多种人打交道，适应社会上形形色色的人际关系。世界上所有人都有不同的观点、知识、思想、修养、习惯、性格、经历，只有养成尊重别人生活习惯和隐私的习惯，才能够与多种人和睦相处，才能更好地摆脱内心的孤独。

摆脱自卑感的方法

自卑就是对自身评价过低，缺乏自信，认为自己在某些方面低人一等的一种自我意识或自我评价。自卑感经常会导致个人对自己的品质、能力评价偏低，为人处事时带有强烈的情绪色彩，这会妨碍工作、学习和人际交流等活动的正常进行，产生许多坏影响。自卑感会让人缺乏自信，畏惧胆怯，遇到一点挫折就止步不前；自卑感会产生束缚人的精神活动，会严重影响人的聪明才智和创造能力的发挥：因此，应摆脱自卑感。



性格内向的人要主动与人交往，朋友的关怀能很快消除孤独者被遗弃的感觉。



自信是“打败”自卑的最强“武器”

家庭影响、学校教育、社会要求和评价以及个人的生理、心理等许多因素共同作用形成了人的自卑感，其中，家庭影响，即家庭中父母、长辈的行为、言论及其对孩子的评价，是产生自卑感的根源，那么，如何摆脱自卑感呢?

1. 要注意努力培养和增强自信心。平时要客观地、实事求是地分析自己的特点，自己的优点和缺点，不要认为自己在公共场合所说的话没有其他人说的重要，讲话时，尽量避免慌张、拘束或吞吞吐吐的现象，要自然、稳重、大大方方。讲话前做几次深呼吸把注意力转移到别人身上，以转移自己情绪的不安。

2. 要扬长避短。要认识到每个人都有长处，也有短处；因心理缺陷或生理缺陷而感到自卑的人，应努力避免自身的弱点和不足，充分认识和发挥自己的特长，扬长避短，培养自信。

3. 尽快摆脱导致自卑感的外部刺激因素。无论是家庭或是老师，不要轻意贬低个人的能力和品质，否则只会损害其自尊心和自信心，对少年儿童起不到明显的教育作用。更应避免辱骂和批评，应尽可能地给予积极的表扬和鼓励。关键还是在个人，要有自信心，相信自己的能力和品质，不要盲目受别人对自己贬低性评价的干扰和影

响，应该认真分析别人对自己的评价，以中肯的批评作鞭策和督促，这样，就可以防止自卑心理的出现。

4. 自卑感的形成与人的意志有很大关系。面对挫折，意志坚强的人会通过总结，不断吸取经验教训，愈挫愈勇；而意志不坚定的人面对挫折，就可能不断沉沦，甚至一蹶不振。因此，意志不坚定的人应培养坚定的意志和决心去增强抗挫的能力。

5. 做事要尽力而为，也要量力而行，有自知之明，切忌好高骛远。遭受太多的失败和挫折，不利于克服自卑，如果量力而为，制定切实可行的目标和计划，并做力所能及的事情，通过努力取得的成功，这样有利于克服自卑，培养自信。

怎样防止抑郁症发生

抑郁这种不良的情绪状态，其实也是一种疾病，即“抑郁症”。抑郁症分为内源性抑郁症（躁狂抑郁症）和抑郁反应（心因性抑郁）两种类型。内源性抑郁症的主要表现有三个方面：第一种表现是人的情绪经常毫无原因地低落。病症的最初表现是疲乏无力、失眠早醒，工作能力下降，以后逐渐发展为忧闷、情绪消沉、沮丧，此时，人悲观消极，沉湎于以往的‘过失’和眼前的“不如意”，对未来丧失希望，拒绝快乐，悲观厌世。因此，患者常郁郁寡欢，独自落泪伤心。第二种表现是思维迟钝，并有自责自罪观念，或者认为个人一无是处，过分夸大自己的失误而要求惩处，患者甚至会采取拒食等手段来“惩罚”自己，与此同时还伴有睡眠障碍（多为早醒）、食欲不振、便秘和腹部不适等症状，严重时还会产生疑病的念头，认为自己得了某种绝症。第三种表现是患者的行为活动变得十分迟缓，患者经常独处一隅或卧床不起，很少进行日常活动。

巨大的精神刺激往往会导致心因性抑郁症，如突然丧失至亲、失恋等都会引起心因性抑郁症。它的症状明显不同于内源性抑郁症。其症状是入睡困难，甚至是彻夜难眠。此外，内源性抑郁会导致便秘等现象，而心因性抑郁不会导致躯体症状或影响极不明显。

治疗和处理不同类型的抑郁症方法也不相同。治疗内源性抑郁症的方法是服用抗抑郁药并配合心理治疗，而对于心因性抑郁反应则是使用心理治疗。

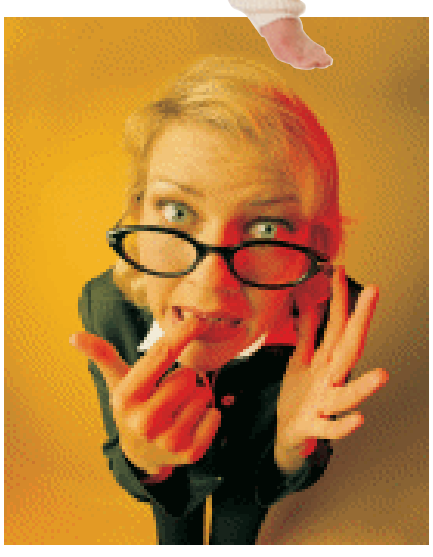
如果在刚生病时能及时地采取一些心理治疗措施并抑制不良情绪，就能及时消除抑郁。患病之初，应当从事适当的娱乐和休闲活动来疏解抑郁情绪，或者采取向亲人或朋友倾诉的方法来疏泄抑郁情绪。

如何消除紧张情绪

紧张的情绪主要分为两种：一种是由生活中的突发事件，如受到战争灾难的威胁或患生理疾病等所引起的紧张情绪；第二种是由于失败的威胁、事业负担、难以解决的困难等引起的紧张情绪。另外，社会生活方式、风俗习惯、个人修养和噪声、怪味等环境公害也会使人产生不同程度的紧张情绪。过分紧张危害健康，它减弱吞噬细胞的作用，使人体免疫抗病能力下降，诱发多汗症、紧张性头痛、神经性呕吐、脱发症、神经性厌食、消化道溃疡、植物神经紊乱、心脏神经症、过敏性结肠炎等各种疾病，女性过于紧张还会导致月经失调、心理性疲劳等不良后果，此外，紧张能使免疫性疾病和恶性肿瘤急剧恶化，因此，应当学会克服紧张情绪。

休息放松有利于消除紧张。各种娱乐活动，可以调节生活节奏，缓解工作压力，使人的紧张状态松弛下来。但最新研究结果表明，紧张是指人体对于外界作用于其上的愉快的压力或不愉快的压力所作出的一般反应，尽可能地使自己忙于工作，更有利于克服紧张。由于人不可能完全避





情绪消沉、喜怒无常、无端紧张都是抑郁症的表现。人如果长时间处在这种状态，而不引起重视，极易导致精神错乱。



全身心投入工作既可以锻炼自己的能力，又有利于克服紧张情绪。

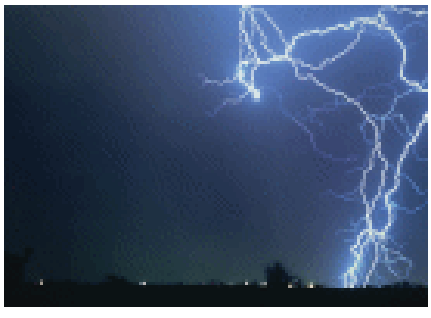
免紧张，但是通过人体对紧张所作出的反应的认识，作出相应的调整，可以用愉快的紧张生活来消除不愉快的紧张。

笑也可有效地克服紧张。看喜剧、滑稽戏会使人开怀大笑，让人保持良好的心情，达到消除紧张的目的。

怎样摆脱恐惧心理

由于缺乏处理恐怖情境的能力或力量而产生的努力解除恐怖感的逃脱情绪便是恐惧。

科学表明，恐惧会对人的身心健康产生巨大的危害。当洪水威胁人时，居民会惊恐不安，此时来调查受灾居民的血压，会发现灾民的血压会大大升高。



雷电是一种自然现象，认识其产生原理对克服对它的恐惧是十分必要的。

恐惧会使人的判断失误率提高。例如如果一个人听说过一些危险或恐



怖的传闻，在走夜路时就会在内心产生一种恐惧感，会以为月光照射自己而形成的影子在晃动，就以为是大难降临，十分害怕。

一般说来，人们恐惧的对象一般有两类，一是对虚幻之物，如鬼、神等；另一是对实体的害怕，包括雷电、黑暗、蛇、老鼠等。因无知或受他人消极暗示就会产生前一种害怕情绪；在幼时受到惊吓或由于特别强烈的最初刺激，会产生后一种恐惧情绪。举例来说，最初被一只眼镜蛇咬过，有时会导致害怕所有的蛇，继而会怕其余的爬行动物。

提高自己的认识水平是克服恐惧心理的第一步。其次，还要切实采取措施来克服这种情绪：一是认真弄清所惧事物的真相；二是系统脱敏，多多接触其实并不值得害怕的事物，并逐渐适应，从而消除恐惧。

怎样有效控制发怒

当人们主观愿望与客观事物相悖时，就会发怒。发怒是人的天性，是一种耗费精力的情绪，过多的发怒情绪，会淤积于胸中转化成怨恨。

当人发怒时，心跳会加速到每分钟180次至220次，从而使心律紊乱、心脏停搏，严重时甚至引发心肌破裂而猝死。发怒是所有不良情绪中最能削弱一个人的思维能力的情绪。人在发怒时，常会做一些损物、殴人，甚至犯罪的失智行为，此外，发怒还会引起心悸、失眠、高血压、胃溃疡、皮疹以及心脏病等并发症。因而，人应控制发怒情绪。

以下几种方法能有效控制发怒：

1. 明理。处理好人际关系，学会尊重人、平等待人，学会宽待人、理解人，这样，就能控制情绪，不会因区区小事而大发雷霆。

2. 自制。自制力不强，神经转移不够灵活的人易于发怒，气质属于胆汁质，性格外向的人也容易发怒。因此，这一类人要学会自制，要有意识地磨炼意志，保持理智，做





粉红色的环境有利于人平息怒气

好自我调节。

3. 转移。令人气愤的情况下，如果压抑怒火，不仅很难做到，而且也会伤身，因此，发怒时要转移自己的注意力，转移环境，如离开让人发怒的环境，停止让人感到难以自控的争论等。

适宜的环境也有助于控制怒气。这是由于各种颜色会通过视觉影响人们的内分泌系统，进而影响人的情绪。如粉红色通过神经系统作用于人的下丘脑，从而减少肾上腺激素的分泌，使心肌收缩的力量减弱，心搏减速，这刚好同发怒时心肌收缩加强，心跳加快的状况相反，因此，怒气在粉红色的环境中能很快地得到平息。

防止被诱惑的方法

现实生活中，有些人由于好奇心过于强烈而抵不住诱惑，这是人的一种本能，人们往往越是不让看的东西越要看，越是不让干的事越要干。这种好奇心如果过强，再加上没有正确的观念，就会使人受诱惑。此外，如对烟、赌、毒等坏习惯认识的缺乏，会使人因受到诱惑而误入歧途。

但是，缺乏意志力是抵制不住诱惑的诸多因素中最重要的一个。缺乏意志力，会让人缺乏自控能力，不能自持。比如如果不能抵抗别人敬烟的诚意，那么久而久之，便会染上烟瘾。

因此，抵制诱惑的前提是提高自己的识别能力，将事情的优劣主次分清，当有人反对某一具有诱惑力的事物时，要多听多看，冷静思考，不可轻易取舍。

在意志上战胜诱惑有被动和主动两个方面。被动的方法包括：第一，避开有关情境。一个人的行为常受具体环境的影响，特别是青年人，他们的模仿能力强，容易受暗示。在良好环境的影响下，他们往往有良好的行为；在不良的情境中则相反。因此，对青少年来说，避开有关的不良情境，有利于杜绝诱惑的侵扰。此外，由于各种诱惑的侵扰经常出人意料，因



每个人都有好奇心，如果没有正确的观念引导很容易因受诱惑而误入歧途。

此，要防微杜渐才能杜绝诱惑。第二，设想对付办法。通过想像，在大脑中模拟各种诱惑场合及对付的方式。想像得越具体、生动，就越能自如地对付诱惑。这样，就会形成一整套行为方式，从而更能抵制诱惑。

主动的方法是，培养高尚的志趣可以有效地抵制低下的诱惑。这是由于一个人一旦具有明确的人生目的、崇高的思想情操、丰富的精神生活，就会对与自己的情趣相悖的诱惑进行有效的抵制，正如有人说过这样的话：“只有抗拒诱惑，你才有更多的机会做出高尚的行为。”

怎样消除过度猜疑的心理

应如何处理过度猜疑呢?

猜疑过度会伤害人与人之间的感情，破坏良好的人际关系，为生活和事业投下阴影，因此，应克服过度猜疑的毛病。根据造成猜疑的几个心理因素，可采取下列方法对猜疑加以克服：

1. 产生猜疑的直接原因是由于人与人之间彼此不交流，人为设置了心理屏障。因而有猜疑心后，应当主动接触被猜疑对象，与其坦率地交流，否则，会加剧彼此的隔阂，从而加深矛盾，因此，要消除猜疑，必须首先强加沟通。

2. 若是没有保持冷静客观的分析态度，以主观猜测代替客观事实，也会产生猜疑，所以，要消除猜疑，还要以冷静客观的态度去观察、分析、思考问题。

3. 猜疑作为一种主观主义的思想方法，是一种自我暗示。它是人在事情到来前，预先主观地设定一个框框，然后按框框取舍材料，先假定别人有某种事实或行为，然后以许



交流与沟通是消除猜疑心理的重要途径

需要全本请访问 www.ertongbook.com