

心理呵护200招

XINLI HEHU 200 ZHAO

蒋光清 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

心理呵护 200 招/蒋光清著. —北京:人民军医出版社,2005.10
ISBN 7-80194-922-6

I. 心… II. 蒋… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 089577 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:刘平 责任审读:黄翎兵
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25 字数:247 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

序 言



蒋光清女士的新著《心理呵护 200 招》，将由人民军医出版社出版之际，嘱我作序，这真使我产生了需要进行心理呵护的恐惧感。我从事心理学工作以来最怕做的事情之一就是写序言。其原因有三：一是自己的水平和名气远没有达到能给人写序的程度；二是来托写序言的作者研究的课题并不一定是我的专长，因此我也没有特别的感想要发表，更主要的是怕不能对作品作出恰如其分的评价，说些无关痛痒的话与人与己都无益处；三是我没有很多时间去阅读原作，又缺少与作者深度交流，所以很难把握作者的真实期待。

但是，我又感觉到，作为一名心理学工作者，看到同行能够写出多多少少对社会、对青少年有点帮助的作品，自己在旁边说几句呐喊助威的话总不会损坏到自己的人格吧！正是基于这样的想法，我接受了蒋老师的信任。

蒋女士是一位有着高级职称的医学教育工作者，多年的职业要求和训练使她形成了严谨、科学的风格，这种风格在本书中得到充分的体现。首先，体现在本书的结构安排方面，从自身修养篇开始，依次是人际交往篇、励志篇、求职篇、成功篇、家庭篇等，基本上按照身心发展的顺序和个体心理问题出现的顺序撰写，思路清晰，结构合理。同样，每一篇的具体内容也大致是依据个体心理问题出现的顺序进行写作。其次，作者严谨科学的风格还体现在具体的行文中，对于每一个概念，每一个命题，每一条原理的阐述，都力求准确无误，符合科学表述的基本原则。总之，作者求真、务实的

科学态度在本书中得到了较充分的体现。

本书写作中的另一种风格就是本书的内容具有很强的可操作性。这种可操作性主要体现在两个方面：一是对理论叙述的可操作性。从行文中可以看出，作者没有旁征博引各种心理咨询或临床心理学的观点和流派，更没有纠缠于对各种理论或流派是非优劣的评价之中，而是从现实出发，从当前人们普遍遇到的心理问题出发，每一节都是从提出问题开始，到解决问题结束。换句话说，作者是有意选择那些能够解决现实问题的理论观点来阐述的，从而使本书内容具有很强的可操作性。二是作者在行文中没有列举更多的历史掌故、名人逸事，而是根据内容需要选择大量来自现实生活的典型事例，特别是一些作者亲身经历的心理咨询案例，这不仅增加了本书内容的可操作性和生动性，而且增加了现实的针对性。

再有，作者虽然是一位严谨的科学工作者，一丝不苟的学者，但却并不缺少人文情怀。这从作者的行文中可略见一斑。在本书中，作者并不是以高高在上的医学心理专家来为人们的心理生活指点迷津，向来访者高谈阔论，而是心平气和地、促膝谈心式地、设身处地地站在来访者的立场上看问题，思考问题，与来访者通过对话来解决问题。这种叙述方式和行文特点，缺少人文情怀的作者是很难做到的。科学态度与人文情怀相得益彰、和谐互动是本书的最大亮点之一，也是作者的成功之所在。

总之，在阅读本书时，能使人的心灵达到一个新的境界，获得一缕清新的空气，愿那些希望自己、家人或朋友心理健康的人都来阅读这本书。是为序。

湖南师范大学教育科学学院 燕良轼

2005. 8. 14 于岳麓山下听雨轩

内容提要

本书以心理学基本理论为指导,紧密结合现代社会生活实际,从人的自身修养、人际交往、意志品质、求职应聘和事业成功、家庭和睦等方面入手,列举各种案例,介绍了各种心理状态、情绪情感及其调节方法和心理呵护技巧,指导读者怎样为人处世、怎样励志、怎样认识和完善自我。阅读本书,可为处在情绪低谷的朋友带来曙光,为立志成才的朋友提供精神食粮,对人生的成熟和发展具有积极的指导作用。

本书内容涉猎面广,阐述深入浅出,适于大中专学生及社会各界人士阅读参考。

责任编辑 杨磊石 刘 平

前言



21 世纪重要的是知识,比知识更重要的是能力,比能力更重要的是心理素质。随着社会的进步,科技的发展,人们面临的竞争愈来愈激烈,对每一个人的心理素质要求也愈来愈高。不论是在校的大、中、小学生,还是即将或正在求职的大、中专毕业学生和各类研究生,不论是男是女,是老是少,不论在家庭、学校,还是在社会,只要是社会的人,就都有七情六欲,喜怒哀乐,都有思维等心理状态。人的心理状态如何,对于改变客观世界,改变历史乃至于改变人生命运,具有决定性作用。有道是“谋职靠智商,升迁靠情商”,一个人成功与否,心理素质是关键。它包括了兴趣爱好、情绪情感、意志品质、人格力量、人际交往能力、为人处世能力。一个人,不仅要拥有健康的体魄,更要具备良好的心理状态,才算得上真正的健康,凡事讲究适中、平和,不能“过极”,即要有“度”,所谓“乐极生悲”、“忧劳成疾”就是这个道理。自古有“气死兀术,笑死牛皋”之说,可见控制自己的情绪多么重要。有了良好的心态,无论挫折多大,压力多高,环境多么恶劣,就都能应对自如,迎难而上,百折不回,最终获取成功。本书正是为了增强现代人的社会适应能力,促使人们更好地把握自己的人生脉,走向成功,以提高我国人口心理素质,增进人们心身健康而写的。全书分 6 篇,200 个条目,从自身修养、人际交往、心理励志、人生奋斗、职场心理、爱情家庭、育儿教子等几方面入手,结合生活实际,针对不同人物、不同年龄、不同职业、不同环境,向读者提供了心理调节的思路和方

法。力求融可读性、知识性、服务性与实用性于一体,为处在情绪低谷的朋友带来曙光,为正在奋斗的青年朋友助劲加油,为处于多事之秋的中年朋友调节情绪,减负减压指明方向,为家庭爱情调温保鲜,为中老年朋友永葆青春出招开方;力求贴近心理、贴近生活、贴近社会,通俗易懂,以便于各年龄层次和奋斗在各行各业的朋友阅读。希望读者在书中找到开心的乐园,努力的方向,摆脱困境的妙招,使你心理健康,心情开朗,人格健全,为确立你的人生奋斗目标,不断进取。本书助你成功,帮你了解心理知识,游览心理世界,拨开心理迷雾,疏通心理淤积,提高心理素质,促进身心健康。

在本书的编写过程中,我们广泛借鉴和吸收了国内外众多学者的研究成果,并得到许多热心的同行帮助,王士才教授、张珍秀副研究员、刘航潮副教授和周秦、乐虹讲师提供大量信息资料,蒋跃云、乐凤荣负责打印,廖昌运、罗四维同志负责校稿,湖南师大心理学教授燕良轼提出宝贵意见,指导本书编写并写序,在此,一并表示真挚的感谢!

书中不当之处,欢迎读者批评指正。

作 者

2005年7月于湖南永州

目 录



自身修养篇

1. 心理健康的标准 (1)
2. 怎样认识心理健康 (4)
3. 怎样创建良好心境 (6)
4. 怎样培养健康的竞争心理 (8)
5. 面对挫折时 (9)
6. 虚荣心理克服法 (10)
7. 怎样克服嫉妒 (11)
8. 遭遇别人嫉妒怎么办 (13)
9. 培养积极心态 (14)
10. 当受到背后议论时 (15)
11. 苦闷的解除 (17)
12. 忧虑的清除 (18)
13. 当要发怒时 (20)
14. 烦恼的摆脱 (22)
15. 怎样才能笑口常开 (23)
16. 凡事不要记恨 (24)
17. 学会摆脱内疚 (25)
18. 保持良好的感觉 (26)

| | |
|-----------------------|------|
| 19. 忍者无敌 | (27) |
| 20. 战胜抑郁 | (28) |
| 21. 建一个情绪“垃圾桶” | (29) |
| 22. 学会“心静” | (29) |
| 23. 克服急躁情绪 | (31) |
| 24. 如何缓解心理压力 | (32) |
| 25. 学会摆脱压力 | (33) |
| 26. 适应压力 | (38) |
| 27. 学会低头 | (39) |
| 28. 校园里的你,心情还好吗 | (40) |
| 29. 积极暗示 | (42) |
| 30. 别跟自己过不去 | (43) |
| 31. 心理健康十要 | (44) |
| 32. 活着快乐为先 | (45) |
| 33. 做自己命运的主人 | (47) |
| 34. 做自己情绪的主人 | (48) |
| 35. 学会发泄 | (51) |
| 36. 学会放松自己 | (52) |
| 37. 顺其自然,为所当为 | (53) |
| 38. 健康性格培养 | (55) |
| 39. 排除失落 | (57) |
| 40. 积极生活 | (58) |
| 41. 心态平了,路自平 | (60) |

人际交往篇

| | |
|-------------------|------|
| 1. 不善交际怎么办 | (61) |
| 2. 怎样搞好人际关系 | (63) |
| 3. 学会沟通 | (71) |

| | |
|---------------------------|-------|
| 4. 学会交友 | (72) |
| 5. 克服害羞心理 | (75) |
| 6. 交往中用姿态表达内心世界 | (77) |
| 7. 学会道歉 | (79) |
| 8. 学会调侃 | (80) |
| 9. 近邻还要近交 | (80) |
| 10. 说出烦恼 | (82) |
| 11. 接受他人,承认他人 | (85) |
| 12. 同上司达成互动性人际默契 | (87) |
| 13. 增强人际交往能力 | (90) |
| 14. 智商与情商的辩证关系 | (91) |
| 15. 常怀感激 | (93) |
| 16. 学会表达 | (94) |
| 17. 你知道老人的需求吗 | (96) |
| 18. 与不喜欢的人和谐相处 | (97) |
| 19. 情贵淡、气贵和 | (98) |
| 20. 倾听是沟通的桥梁 | (99) |
| 21. 沟通是上策 | (101) |
| 22. 别忽视与老人沟通 | (102) |
| 23. 容人之道 | (103) |
| 24. 过于敏感是人际关系的“绊脚石” | (105) |
| 25. 如何创造良好的“第一印象” | (107) |
| 26. 扮演好自己的社会角色 | (109) |
| 27. 你为何与别人合不来 | (110) |
| 28. 大学生如何搞好人际交往 | (112) |
| 29. 走出社交障碍的迷雾 | (114) |
| 30. 代际关系 | (116) |
| 31. 青年人与父母的关系 | (116) |

| | |
|-------------------------|-------|
| 32. 你会与人合作吗 | (124) |
| 33. 职场人际交往 | (125) |
| 34. 和不喜欢自己的领导怎样相处 | (127) |
| 35. 办公室里的心理卫生 | (128) |
| 36. 化解冲突的几招 | (130) |
| 37. 说服他人的“战术” | (131) |
| 38. 处世经典 | (132) |
| 39. 合作是永恒的 | (133) |
| 40. 人际交往的心理期待 | (135) |
| 41. 为人处世 | (136) |
| 42. 人际关系的互补规律 | (139) |

励志篇

| | |
|---------------------|-------|
| 1. 对自己持肯定态度 | (140) |
| 2. 给自己以勇气 | (141) |
| 3. 相信自己能行 | (142) |
| 4. 看准你的目标 | (144) |
| 5. 凡事要做计划 | (145) |
| 6. 学会忙与闲 | (145) |
| 7. 学会改变 | (148) |
| 8. 试着改变某些习惯 | (149) |
| 9. 相信自己的能力 | (150) |
| 10. 征服自己 | (151) |
| 11. 懂得放弃 | (153) |
| 12. 敢于表现和善于表现 | (154) |
| 13. 赞美自己 | (155) |
| 14. 路在脚下 | (157) |
| 15. 善用自己的光环 | (158) |

| | |
|------------------------|-------|
| 16. 摆脱假设 | (159) |
| 17. 多想半步 | (160) |
| 18. 多走一步 | (162) |
| 19. 早年受挫是动力 | (163) |
| 20. 善待机遇 | (165) |
| 21. 做该做的事 | (166) |
| 22. 挖掘潜能 | (167) |
| 23. 克服惰性 | (169) |
| 24. 人生不言放弃 | (169) |
| 25. 做一个有高附加值的现代人 | (170) |
| 26. 榜上无名,脚下有路 | (172) |
| 27. 失意不失志 | (173) |
| 28. 苦难给人以机遇 | (174) |
| 29. 卑微也可创造奇迹 | (177) |
| 30. 改变只需一句话 | (178) |
| 31. 信念产生奇迹 | (179) |
| 32. 珍爱自己 | (181) |
| 33. 人生不是一杯苦酒 | (183) |
| 34. 面对危险积极适应 | (184) |
| 35. 信心是路 | (186) |

求 职 篇

| | |
|-----------------------|-------|
| 1. 克服求职中的从众心理 | (189) |
| 2. 跳槽与“应激反应综合征” | (191) |
| 3. 犹豫性格与择业 | (193) |
| 4. 大学生择业自负与调适 | (195) |
| 5. 应聘要会“察言观色” | (197) |
| 6. “曲线”求职 | (199) |

| | |
|-------------------------------|-------|
| 7. 端正心态好择业 | (200) |
| 8. 沉着应对,“智”在必得 | (201) |
| 9. 应聘中的交流技巧 | (202) |
| 10. 当你对工作感到厌烦时 | (204) |
| 11. 求职应试的三种心理控制 | (205) |
| 12. 走一处,不如守一处 | (207) |
| 13. 贝尔的启示 | (208) |
| 14. 选择职业前需要哪些心理准备 | (209) |
| 15. 文凭是惟一的吗 | (210) |
| 16. 手下“留情” | (211) |
| 17. 求职应聘四要素 | (213) |
| 18. 如何在心理上应付招工面试 | (214) |
| 19. 怎样根据自己的气质选择职业 | (215) |
| 20. 遇到不称心职业该怎么办 | (216) |
| 21. 怎样缩短对工作的适应期 | (217) |
| 22. 求职,请读懂“一”大于“零” | (218) |
| 23. 正确理解“不想当元帅的士兵不是好士兵” | (219) |

成功篇

| | |
|----------------------|-------|
| 1. 成功者的要素 | (221) |
| 2. 最根本的是做人成功 | (222) |
| 3. 人往低处走 | (223) |
| 4. 突破就能成功 | (224) |
| 5. 成功与出身无关 | (225) |
| 6. 高学历不等于高成功率 | (227) |
| 7. 让成功成为生活的习惯 | (228) |
| 8. 顽强抗争出奇迹 | (230) |
| 9. 百折不回,坚持就是胜利 | (232) |

-
10. 脚踏实地,执著追求 (234)
 11. 忠诚是走向成功的必备品格 (236)
 12. 勤奋必会结出丰硕果实 (237)
 13. 自信改变命运 (238)
 14. 成功要有目标 (239)
 15. 成功要有计划 (240)
 16. 有准备就能成功 (240)
 17. 目标要经常升级 (242)
 18. 超前思维与成功灵感 (243)
 19. 从别人的谈话中激发的成功灵感 (244)
 20. 周恩来处理问题时激发的成功灵感 (246)
 21. 积极思维与成功灵感 (248)
 22. 成功的灵感最钟情于世上有心人 (248)
 23. 云南白药是怎样产生的 (250)
 24. 成功来自自信 (252)
 25. 成功从喜欢自己开始 (254)
 26. 认清自己的需要 (257)

家庭篇

1. 家庭和睦有诀窍 (259)
2. 学会尊重孩子 (260)
3. 家庭融洽使人精神振奋 (261)
4. 把家庭变成老年人的生活乐园 (262)
5. 老年人要淡化儿孙观念 (263)
6. 做一位宽容的长者 (265)
7. 音乐对老年人的身心健康有何影响 (266)
8. 老年人怎样做到“无忧于心” (268)
9. 延缓衰老 (270)


| | |
|------------------------|-------|
| 10. 防止心理老化 | (272) |
| 11. 向爱情学习 | (273) |
| 12. 把快乐还给童年 | (275) |
| 13. 假如孩子成绩不理想 | (276) |
| 14. 女人,你能理解男人吗 | (277) |
| 15. 孩子要培养到点子上 | (279) |
| 16. 你了解孩子的心理需要吗 | (280) |
| 17. 把婚姻经营得灿烂如花 | (283) |
| 18. 婚姻就像珍珠贝 | (285) |
| 19. 家庭教育的失误——娇纵 | (286) |
| 20. 儿童心理障碍的成因 | (287) |
| 21. 玩具里的素质教育 | (288) |
| 22. 家有变故莫“冷”孩子 | (290) |
| 23. 选择婚变勿忘子女 | (293) |
| 24. 守望好自己的家园 | (294) |
| 25. 家和秘诀 | (295) |
| 26. 聪明的女人会“护夫” | (296) |
| 27. 婚姻只有爱是足够的 | (297) |
| 28. 让孩子快乐的秘方 | (299) |
| 29. 如何准备早期性教育 | (301) |
| 30. 进入孩子的内心世界 | (303) |
| 31. 诚信培养在家长 | (304) |
| 32. 帮助孩子克服“伙伴危机” | (305) |
| 33. 让孩子自信地成长 | (307) |
| 参考文献 | (309) |



自身修养篇



在人生漫长的岁月里,成长过程中,自身性格和气质的形成在很大程度上受所处社会和教育环境的影响。随着社会的发展,科学技术的进步,生活节奏的加快,竞争越来越激烈,人们的心理压力也逐步增加,遇到的烦恼事不可避免。由于人们各自的人生观、价值观、个性修养和能力等不同,处理问题、解决问题的方法也不同。要想具有较理想的为人处事能力与方法,做到心情舒畅,办事收效好,这就要求我们不断提高自己的修养,能处处、事事做到自尊、自爱、自主、自强,去主动适应不断变化的环境,为此,调整好自己的心态,保持心理健康是至关重要的。



1 心理健康的标准

世界卫生组织(WHO)对健康的定义是:“健康不仅仅是身体没有残疾,还要有完整的生理、心理状态和社会适应力,具体说应包括躯体、器官等生理方面的正常发育,也应包括认识、情感、意志与人格特征及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康与心理健康统一起来,才是完整的健康。”还指出心理健康的标志是:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。由此可知,健康与心理健康密不可分。

目前国内外尚没有一个公认的心理健康的定义。这是一个非常复杂的问题,因为心理健康与不健康之间并没有一个绝对的界限,不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压、肝功能变化那样明显和量化,通过各种检查结果就可以知道。要看心理健康还是不健康,正常还是异常是相当困难的,因为并没有一个统一的能够量化的标准。不过已有许多心理学家从不同的角度对此进行了积极的探索,提出了各种观点。下面介绍几种有代表性的观点。

(1)美国学者的标准:美国著名心理学家马斯洛(A. Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出了心理健康 10 条标准。①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;③生活的目标能够切合实际;④与现实环境能够保持接触;⑤能够保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的通用能力;⑦保持良好的人际关系;⑧适度的情绪表达及控制;⑨在不违背团体要求的情况下,能够做有限制的个体发挥;⑩在不违背社会成规的情况下,对个人的基本要求能够做恰如其分的满足。

(2)我国学者的标准:我国学者对心理健康提出了自己的看法,归纳为以下 8 条标准。①智力正常,智商在 80 以上。智力正常是保证一个人正常地工作,生活、学习的最必需,最基本的条件,是心理健康的重要标准,是人们与周围环境达到心理平衡的心理基础。智商低于 70 者都属于智力落后,即心理不健康。②了解自己,悦纳自我。生活在社会中的个体,只有了解自己才能适应环境。心理学把对自己印象的了解称之为“我观”。正确的我观,是心理健康的重要条件。心理健康者能体验到自己存在的价值,既能了解自己,又能接受自己,有自知之明。即对自己的能力、性格和优点、长处感到欣慰,并产生相应自尊,但不狂妄。对自己的缺点和不足既不回避,也不自暴自弃,而是持积极态度,想办法克服缺点,超越自我。即使是对自己无法补救的缺陷,也泰然处之。③热爱生活,乐于工作。心理健康者热爱生活,热爱工作。一方面