

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

心理修养金钥匙

 **e-BOOK**  
内部资料 非卖品

## 心理修养金钥匙

现代临床医学已证实：人们的健康和疾病不仅受生物因素制约，同时也受心理和社会因素的影响。那么，怎样保持和增进心理健康，提高自身修养，快乐生活，延年益寿呢？本书开出灵丹妙方 200 余个。如：怎样才能不空虚，怎样转移刺激，怎样应付压力，怎样对待别人的嫉妒，怎样消除烦恼，怎样控制情绪多变，怎样改掉爱生闷气的毛病，怎样克服猜疑心，怎样排除畏惧，怎样调整内向性格，怎样防治恶梦缠身，怎样防治精神分裂症，怎样医治受骗后的心理创伤等。

## 心理修养金钥匙

## 第一编 心理保健法

## 怎样自我确定性格类型

性格有多种类型，怎样才能确定自己的性格类型呢？

1. 可以按照各类性格特征对照自己。如果你活泼、开朗、热情、善交际、不拘小节、自我控制能力差，就属于外向型性格；假如你沉着、冷静、谨慎、小心、不爱交际、自我控制能力强，就属于内向型性格。为了较为科学地确定自己的性格类型，可以利用心理学家所制定的性格检测表来进行测定，确定自己的性格类型。

2. 根据自己的活动确定自己的性格类型。对于少男少女来说，主要是学习活动、课余活动，如，是怎样对待学习上的困难的；对待公益劳动采取什么态度；办事情是细心还是粗心；在生活中遇到重大考验时，是镇定、勇敢，还是惊慌、怯懦。你可以根据自己的表现来确定自己的性格是意志型的还是懦弱型的。

3. 根据与别人的相互关系，包括与老师、家长、同学相处的关系来鉴别自己的性格特征。例如，正直、诚实、谦虚、坦率、合群这些性格优点是在与他人的关系中表现出来的，而虚伪、傲慢、粗暴等性格缺点也是在与他人的相处中反应出来的。

4. 还可以对照英雄人物、劳动模范、科学家、发明家及优秀的青少年代表人物，用他们具有的优良性格特征，来发现自己的性格优点与缺点，激励自己努力培养、发展优良性格。

人的性格是多种多样的，世界上没有完全相同的两种性格。少男少女也是这样，每个人有着各不相同的性格特征。确定自己的性格类型，不是看他一时性的偶然表现，而是要看他经常性的、习惯性的表现。在确定了自己的性格类型后，要善于发扬自己的性格优点，克服自己的性格缺点。

## 怎样认识血型与性格趋向

血型是人体的一种遗传性状。简单地说，它是指红细胞表面的抗原差异。红细胞上有 A 抗原的称 A 型，有 B 抗原的称 B 型，有 AB 两种抗原的称 AB 型，两种抗原成分都没有的称 O 型。广义地说，血型是指人体各种细胞（红细胞、白细胞、血小板、各种组织细胞）和各种体液成分（血浆、唾液、粗液、尿液等）的抗原差异。美国和香港通过对人的性格的调查发现，血型与人的性格有一定的关系。

A 型：倔强、较理智谨慎、责任心强、事业上获得成功的机会较多，但情绪易波动。

B 型：乐观热情、脾气随和、待人亲切坦率、性格开朗爽快，能容忍别人的缺点，常结交知心好友。缺点是专心致志不够，易产生畏难情绪。

O 型：较自信、坚定、冷静，富于实干精神，工作勤恳，学习上进，勇于攀登，但较固执，有时不够虚心。

AB 型：较孤僻，甚至孤独。

另外，日本通过社会职业的调查发现，在有成绩的运动员和演员中，O 型血的人占绝大多数；科学家 A 型者占多数；外交家、政治家中 B 型血的人占多数；小学及幼儿园的老师 AB 型血的人占 80% 以上。当然，人的性格除与血型有关外，还与个人所处的环境条件、经历、教育等有关。

## 怎样改变过于内向的性格

“人心不同，各如其面”。心理学家为了研究的方便，便根据心理活动的指向性特点，将性格分为外向型和内向型。外向型的人通常活泼好动，善于交往，喜闻乐道；内向型的人则往往沉静、孤寂，独往独来。诚然，外向型和内向型的人各有长处和短处，但就人际交往而言，过于内向的人容易出现情感交流障碍，给人以不合群之感。要改变性格的过分内向性，应注意以下几个方面：

1. 要改变过于内向的性格特征，首先要有信心。既然人的性格是在生活实践的过程中逐渐形成的，那么也同样可以改变。所谓“江山易改，本性难移”，是没有科学根据的。

2. 要改变原有过分刻板、单一的生活方式，广泛结交朋友，尤其应多接触那些心胸开阔、性格开朗的人。通过积极主动的交往活动，不仅可获得归属需要的满足，而且还会通过潜移默化的作用，逐渐形成开朗、幽默、直爽的外向性格特征。

3. 要善于改变自己的处世态度和行为方式，尽量避免给人一种孤芳自赏、自诩清高的傲慢印象。与人交往时，要学会尊重别人，试图带着“我比别人强”的态度与人交往，只能导致被人拒绝、遭人冷遇的结果。

4. 要学会表达自己思想感情的方式，不要遇事总闷闷不乐，将所有心思封闭在“自我”之中。在人际交往中，如果你沉默不语、郁郁寡欢，别人就不愿接近你，因为别人可能以为你需要安静，谁愿冒扰乱别人的宁静之嫌而惹人厌恶呢？

5. 要学会与人相处，还要善于观察别人的喜好与行为特点，了解什么样的话题对方最感兴趣，这样，与人交往时就能投其所好，使人觉得你容易接近，容易成为朋友。

此外，还应培养广泛的兴趣，因为兴趣犹如一条链条，会把具有共同兴趣的人连接起来。广泛的兴趣还会使人将心理活动倾注于活动之中，从而减轻对自我的过分关注。

## 怎样改变优柔寡断的性格

优柔寡断的主要表现是思想、情感不集中，难以使思想、情感有明确的指向；遇事时常在各种动机之间、在不同的目的以及不同的手段之间摇摆不定，迟迟做不出取舍；总是怀疑自己所做出的决定的正确性，担心这种决定会给自己带来不利的后果，因此即使做出一些决定，也不能坚决执行。优柔寡断常常给学习和生活带来消极影响，丧失一次次良好的机会。

要改变优柔寡断的性格，就应注意：

1. 开拓知识视野，不断积累生活经验。书本知识是前人、今人各种经验的结晶，能给我们许多有益的借鉴和启迪；注意生活经验可以提高自己把握现实生活经验的能力，就会增加主见，遇事便容易迅速做出准确的判断。

2. 要培养坚强的意志。坚强的意志包括自觉性、坚韧性、自制力和果断性四个方面。较高的自觉性可使一个人不屈从于别人的意志，不盲目接受各种暗示；较高的果断性会使一个人较迅速、较准确地明辨是非，判断正误；较强的坚韧性会使一个人抵制各种不符合行动目的的主客观因素的干扰，做到坚持不懈，锲而不舍；较强的自信心能使一个人经常控制消极情绪，即使遇到挫折也能激励自己前进。因此，要克服优柔寡断的性格弱点，就要在培养坚强的意志方面下功夫。

## 怎样优化性格

性格，是人类所特有的一种秉性，是一个人内在气质的总体反映。它的形成与完善，受着社会大环境和周围小环境的制约。良好的性格可以为人凭添魅力和风采。青年时期是塑造和优化性格的关键时期，可根据以下5个原则着手进行塑造和锻炼。

1. 循序渐进原则。莎士比亚说：“金字塔是用一块块石头堆砌而成的。”优良性格的形成需要一个长期渐进的过程。同样，不良性格的克服也需要长期不懈的努力。心理学研究表明，性格是一种相当稳定的个性特征，这种稳定性特点决定了性格的形成和转化只能是一个缓慢的渐进过程。一个一向心急火燎、办事急躁、快手快脚的人，要他一下子变得稳重镇定、泰然自如，那是很困难的。同样，一个心胸狭窄、性格暴躁的人，要他马上变得雍容大度、豁达宽容，也是办不到的。因此，无论是克服不良性格也好，还是塑造优良性格也好，都必须坚持循序渐进、从大处着眼小处做起的原则。

2. 渐变转化原则。人的情绪是性格的特征指标之一，它对性格的形成和转化具有诱导感染作用。比如，一个性格暴躁、个性很强的人，可以通过努力培养安定平静、从容不迫的情绪，使自己经常保持心平气和的心境，以促进暴躁性格的渐变转化。一个人如果能经常地消除烦恼、愤怒、急躁等不良情绪，对克服急躁易怒的不良性格肯定是有好处的。积极性的情绪鼓励愈经常愈持久，对良好性格的形成和培养也就愈有利。

3. 以新代旧原则。一种不良性格形成后，要改变它，可不是件容易的事。办法之一就是改变习惯入手，用新的习惯来克服和改变原有的性格弱点。习惯是性格形成的基础，一个人性格中的很大一部分，实际上就是一种已经习惯化了的行为方式。有什么样的性格，也就有什么样的习惯，反之亦然。因此，培养新的良好习惯去取代旧的不良习惯，对于克服和改变原有的性格弱点是很有帮助的。比如，你向来好胜逞强，办任何事情都不甘示弱，因此而经常使自己惴惴不安、精神紧张。为此，你就要放弃做一个“强人”、“超人”的企图，中止以眼前胜败来衡量成绩的习惯，而培养起从大处着眼、从长处看问题的习惯。只要持之以恒，坚持不懈，不断以新的良好习惯去取代旧的不良习惯，那么优良的性格就能逐步形成并巩固下来。

4. 积累性原则。一个人的性格，一般都可以表现为临时性和稳定性两种不同状态。稳定性状态始终存在于个人的性格特征之中，而临时性状态仅存在于某一特定的环境和过程之中，一旦环境和条件发生变化，它便不复存在。比如勇敢，在有些人身上即表现为一种稳定性性格，不论什么情况，他都是勇敢的；而在有些人身上则仅为一种临时性状态，即他只是在某地某时某事上才表现出勇敢。当然，临时性状态是不巩固的，一旦环境条件发生变化，它就会消失。但这并不是说，临时性状态和稳定性状态是互不相容，不能转化的。如果我们有意识地把临时性状态作为培养良好性格的起点，并使这种状态始终保持下来，积累起来，使之逐步成为稳定性状态，那么，就能达到优化性格的目的。

5. 自我修养原则。性格优化的过程，从根本讲，就是一个人自我修养水平不断提高和强化的过程。两者是相辅相成，密切相关的。为此，你必须要有坚强的意志，进行持久不懈的自我修养。要学会自我分析，自我控制，自我激励，自我监督，自我约束。要善于抑制旧习，克服不良欲望。

## 怎样判断自己的个性是否健全、成熟

个性，也叫人格，是表现在一个人身上的那些经常的、稳定的、本质的心理特征总和。它既包括一个人的兴趣、爱好、能力、气质、性格、情感、意志和行为方式，也包括他对待生活、人生的态度，对待信仰、道德标准、价值观念的态度等。总之个性体现了一个人的整个精神风貌。可以说，个性是人的整个心理活动中的核心和支柱。

一个人的个性如何不是天生的，它是在生理素质的基础上，在所处的社会和教育环境中逐渐形成的。所以，个性具有个人的独特风格，每个人都有各自不同的鲜明特点，但在一定条件下，这种特点不是一成不变的，是可以改变的。青春期是儿童向成人的过渡时期，也正是身心迅速发展的阶段，因此，青少年在社会实践中改变、纠正个性特征的某些不良倾向，培养和锻炼健全、良好的个性，对于身心健康以至学业、事业的成败，都有极为重要的意义。

那么，什么是健全、良好的个性呢？简单地说，健全的个性就是个性结构中各方面得到平衡协调发展的完整个性。主要有四个特征：一是能较好地适应不断变化的社会生活环境；二是能广泛地与人交往，并及时调整和处理好错综复杂的人际关系；三是能保持身心的健康发展，保持心理平衡；四是能在学业和事业上不断取得进步，有所成就，为社会做出较大的贡献。心理学家把健全、成熟的个性更加具体化，列出以下 10 个标准：

1. 做事有主见、有原则，不人云亦云、不盲从，不以别人的喜恶作自己待人处事的标准。也不凭“哥儿们”意气行事。

2. 承认自己个性中的方方面面既有其长、也有所短，并能严格要求自己，自觉磨练自己，扬长纠短。

3. 对人有宽厚、容忍、谅解的博大胸怀，能够正确对待对方的一切优点和缺点，并懂得怎样与对方和谐相处、搞好团结，而不是斤斤计较、耿耿于怀，与人水火不相容。

4. 充分明白“人必先自爱而后人爱之，人必先自助而后人助之”的道理，能处处事事做到自尊、自爱、自立、自强。同时，也充分明白“良好的动机未必会带来良好的效果，手段与目的不可分割”的道理，行事考虑得比较周全，注意方式、方法，凡事三思而后行，不急躁、不冲动、不莽撞，以达到愿望与效果的一致。

5. 思考问题有两点论，尽量全面、不偏激，不走“非此即彼”、“非黑即白”、“非好即坏”的两个极端。

6. 能面对现实，凡事能从实际出发，用积极的态度正确处理日常生活中的各种矛盾，既不抱非现实的幻想和奢望，也不好高骛远，勉强去做自己力不能及的事情。

7. 性格开朗豁达，情绪乐观稳定。高兴时，不忘乎所以；遇到不快甚至不幸时，不过于忧伤、焦虑和悲观。

8. 热爱生活、努力学习、勤奋工作。做事有恒心、有毅力，善始善终。遇到困难和挫折，能勇于克服、敢于拼搏、意志坚强、不灰心、不气馁。

9. 热爱集体，讲文明，有道德，守纪律，能尊老爱幼、助人为乐，遇事先公后私、先人后己，多为国家、集体和别人着想，而不患得患失，处处打个人小算盘。

10.有远大、高尚的理想和信念，能朝着正确的目标，脚踏实地不断前进而不停步后退，更不迷失方向，误入歧途。

## 怎样培养自己成熟的个性

人们都希望自己有所作为。可是，事业对培养自己成熟的个性也有极为重要的联系。

纵观历史上的杰出人物，大都是一些个性成熟程度较高的人。楚汉相争，项羽强而刘邦弱，但较量的结果，霸王别姬，自刎于乌江；而刘邦却以弱胜强，开一代王朝。明末农民起义有十几家队伍，唯独李闯王能够克敌制胜，推翻朱家王朝。这些除了其他因素之外，刘邦与李自成鲜明而成熟的个性特征不能不是一个极其重要的因素。

同样，科学家也是如此，居里夫人二获诺贝尔奖，爱迪生一生发明近 2000 项，这些也无不与他们具有成熟的个性密切相关。正因为如此，爱因斯坦独具慧眼发现了这个秘密，他说：“深入研究科学创立者的个性发展，可以解释和分析科学的内容。但是在这种片面客观的叙述中，某些步骤有时可能看来是偶然的成功……只有在对他们的智力发展进行深研究的情况下，才能理解这些步骤是怎样成为可能的，甚至是必要的。”由此可见，培养成熟的个性，实在是走向成功的重要阶梯。

1. 什么是成熟的个性呢？对此，社会心理学家进行了广泛的调查和研究。比较一致的认识是：具有成熟个性的人，是能够最大限度地发挥自己的精神力量，并与环境建立起和谐关系的人。美国心理学家马斯洛挑选了一些可称为“最充分发挥作用”的人进行研究。他发现这些人的个性特征虽然极不相同，但却有着某些共同的心理特征。这主要有以下 12 项：

对现实的客观知觉方面，能明确区别已知和未知、事实和对这些事实的意见、事物的本质和表象；

非利己主义，追求目标高远，不搞内部摩擦。经常考虑“我对单位有什么贡献”、“企业对社会能有什么贡献”；

不仅能正确地认识自己，主宰自己，还能正确地看待别人和世界；

能忍受孤单与寂寞；

富有创新精神；

行为自然，但不打算由于矛盾而简单地破坏常规；

对部分人常有深情的依恋，不无端地敌视别人；

看人重实际而不重表面，对那些有优良性格的人抱友好态度，无出身、门第、地位的偏见；

道德上是明确的，能清楚地辨别善恶，其实际行动与其道德认识表现出一致性；

具有相对摆脱现实环境的独立性；

(11) 能明确意识到目的与手段的区别，既注重目的，也不忽视手段；

(12) 超然于琐碎事物之上，具有广阔的视野与远见，其活动以是否有价值为指南。

这些特点又可分成三个方面：主体内部特征、主客体关系特征和人与人之间关系特征。能客观地观察事物，有较强的工作能力等都属于主客体关系范畴的个性特征；行为自然，正确看待自己，有独立自由精神等，属于主体内部个性特征；道德明确，非利己主义，不无端敌视别人，无地位、职位、权势的偏见等，属于人与人之间关系范畴的个性特征。这三方面的恰当结合，就形成了成熟的个性。

2. 还有一些心理学家通过相对相反的观察和研究，归纳了一些不成熟的个性特征。其表现主要有 10 项：

- 残留着对双亲的依从；
- 行为出于利己的动机；
- 通常由于胆小而不愿走向社会；
- 缺乏独立性、自觉性；
- 情绪不稳定，攻击性和逃避性行为偏多；
- 为人不可靠，没有责任感，不宽容；
- 生活图一时快乐；
- 劳动不认真；
- 不能正确认识自己与世界；

不能同别人建立和谐的关系。这些也可以归结为主体内部、主客体关系、人与人关系等三个方面的特征。不成熟的个性在人生道路上往往会成为巨大的障碍，甚至使人终生平庸，碌碌无为。

3. 个性的成熟是受多方面条件的制约和影响的。有些外国心理学者曾指出如下四种水平的结构类型：

- 气质（基础是高级神经活动类型）；
- 心理过程的特点；
- 经验水平（习惯、技法、经验、知识等）；
- 信念、爱好的倾向性（世界观、人生观、荣辱观、苦乐观、兴趣、志向等）。

## 怎样防止偏异人格

在生活中，大多数人能适应社会环境。这是一种正常人格。但是，有少数人却不能较好地适应社会环境。这类人在待人接物、为人处世、情感反应和意志行为上，与人与世很不协调，人称偏异人格。偏异人格种类很多，比较典型的有以下几种：

1. 偏执型人格。其特点为主观、固执、敏感多疑、心胸狭隘、报复心强。这类人一方面可表现为骄傲自大、自命不凡，总认为怀才不遇或受到压抑与迫害；另一方面在遇到挫折或失败时又表现为自卑、沮丧、埋怨或怪罪别人，容易与领导或同事发生矛盾冲突。这种人往往强调自己有理的一面，过分夸大对方的缺点或错误，并因此纠缠不休或屡屡上访上告、无理取闹，不达个人目的不肯罢休。

2. 分裂型人格。表现为内向、孤僻、言行怪异。有时想入非非，如整天处于白日梦状态；也可沉溺钻研于某些纯理论性问题（如哲学、数学等），甚至可能创造出颇有价值的研究成果。这种人或过敏多疑，或可对人冷淡，为人处世不大近人情；有时放浪形骸，表现出玩世不恭又自视清高的作风。

3. 情感型人格。包括狂躁型和抑郁型两种。有时这两种人格交替出现，称为环境型人格。狂躁型人格的人，情绪兴奋、高涨，欣喜乐观，爱交际，善结友。但也可表现为轻浮、欠慎重、性情急躁、做事有头无尾。抑郁型者多愁善感，处事不够果断，自叹精力不足。

4. 强迫型人格。表现为拘谨、固执、循规蹈矩，不善于随机应变，要求自己比别人过高、过严。平时勤俭节约甚至吝啬，往往好洁成癖或有收集癖，遇事要求尽善尽美，否则即焦虑不安。有时反复深思熟虑，但又犹豫不决。

5. 癡症型人格。这类人发育不成熟，幼稚，情绪不稳定，好感情用事，比较自私，接受暗示性强，意志薄弱，遇坏人易受骗上当。这种人多痴心妄想，易哭，易笑，变幻莫测，常过分夸耀，喜当众表现自己。

6. 神经衰弱型人格。一般表现为优柔寡断，极为敏感，自尊心强，缺乏自信，偏于任性，胆怯多疑，易急躁、倦怠，精神萎靡不振，注意力不易集中，行为反应比较迟钝。

人格的偏异还有许多类型，例如，暴发型、违纪型、攻击型、依赖型、施虐型以及被虐型等等。这些偏异人格常给社会、家庭以及本人招来麻烦，带来痛苦，有些甚至走上犯罪道路，应当引起人们的重视。

偏异人格一旦形成，是较难矫正的。所以，必须预防。主要应注意幼年期的精神卫生，以免导致人格偏异的发生。不过，一旦形成，只要有决心、有毅力，还是可以矫正的。一般来说，可以从以下几个方面着手：

1. 增强体质，丰富业余生活。可根据自己的体质和兴趣爱好参加各种活动。在紧张而持久的工作、学习之余，要养成良好的生活习惯，在陶冶性情中，逐渐克服个性缺陷。

2. 遇事学会“冷处理”。人在社会中，难免会遇到各种矛盾和挫折。因此，遇事不能冲动，要学会冷处理。不要因矛盾、挫折使自己情绪烦恼和不安。可暂时“回避”矛盾，使自己的心理保持平静状态，再从主观方面多找原因。

3. 心理治疗。这种治疗一般是由心理学家和精神科医生来进行的。他们除对患者进行心理治疗外，必要时还用少量药物配合治疗。

总之，要矫正偏异人格绝非轻而易举之事，更不是一朝一夕所能解决的，关键在于本人的意志和努力，而重点应放在预防上。

## 怎样辨认气质

“我是何种气质的人？”这是许多青年人，以至成年人迫切希望找到答案的问题。对气质的测定是一门非常复杂的心理技术。各国心理学工作者制订了多种多样的测定方法。这里选其最简便的一种，这也是能自我测定，不需别人帮助的一种测定方法，供大家参考。

1.胆汁质。这种气质特点是感情变化与动作迅速，直爽热情、精力充沛、脾气暴躁，但不灵活。

人对事注重感情，情绪高涨时，工作效率高、干劲大。情绪低落时，萎靡不振、无精打采。

喜欢新颖的活动，喜欢场面壮观、气氛热烈的活动，其间能保持旺盛的精神状态。

做事匆匆忙忙，完成任务比别人快。办事干脆利落。

讲究效率，干事喜欢一气呵成。对有兴趣的事情，可以废寝忘食，夜以继日地去做。

对事情的理解力比别人快，但不求甚解，喜欢边思考边动手。

声音洪亮，善于争辩。

行为急躁，容易激动。因情急而中伤了别人，但自己还不曾察觉。

欢喜表现自己，自我感觉良好。希望占上风、争上游，不甘示弱。

走路、讲话的姿态举止幅度大，手势丰富，动作夸张。

2.多血质。这种气质特点是认知敏感、行为敏捷，兴趣与注意力转得快、消失得也快，为人乐观、活泼、适应性强。

感情丰富、喜怒形于色，稍不如意就会暴跳如雷，或大声痛哭，但稍得宽慰又会破涕为笑。

做事时，开头劲头很大，但表现散漫，有始无终。

学习上缺乏毅力，成绩跌宕起伏较大。

欢喜直观、形象的分析，而对抽象的分析概括感到枯燥无味。

注意力很不集中，容易见异思迁。

自我评价的好坏，多受别人的态度影响。注意别人对自己的评论，也好评论别人。

善于交际。对朋友重感情、讲义气，但友谊不巩固，缺少知心、稳定的朋友。

活动敏捷。举止轻盈，但不老成稳重。

兴趣广泛而不稳定，钻研精神不足。

3.粘液质。这种气质特点是感情不易外露，深沉含蓄，不大容易发脾气，对人平和、动作缓慢，但具有坚韧精神。

面部表情不丰富，举止的幅度也不大。

不喜欢引人注目，也不易激动，行为平静、一贯。

能长时间地从事一项工作，长时间地保持一种姿势。

自制力较强。能尊重社会上的各种制度规范。在工厂、学校是遵守纪律的人。

理解问题比别人慢，但能认真听讲，并希望多听几遍。

工作认真、有始有终，工作进程有条不紊，工作安排井井有条，不做没把握的事，容易被人信任。

兴趣集中、有毅力、不受环境干扰，注意力集中、不容易分散。  
对工作环境的要求高。喜欢安静的工作环境，渴望平静地工作。  
平时沉默寡言，说话声调不高，慢条斯理。

为人平和、心胸开朗，善于克制自己，生活上不与人计较。

4. 抑郁质。这种气质特点是内心体验深刻，情感发生缓慢但持久，动作缓慢，具有悲观消极的体验与态度。

情绪暗淡。表情总是平淡中带有哀愁，做大部分事情很难引起强烈的愉快情绪。

不合群。喜欢独来独往，善于独自深思。

感情脆弱。常为一点小事愁眉不展，行为上患得患失。

怯弱、害羞。讲话声音细弱、好脸红，怕与生人打交道。

对别人的态度体验深刻，容易记心头，耿耿于怀。

对新知识、新观察接受较慢，但接受之后，很难忘记，对往事比别人记得清楚。

精力不充沛，容易疲倦。

有惊人的观察力。对别人不注意的细小变化，都能了如指

不善交往。不喜欢吵闹烦杂的环境，但友谊感很强，有知心朋友。

## 怎样追求气质美

首先，应鉴别一下自己的气质属于何种类型，目的是为了了解自己的高级神经活动的自然特点和认识自己的气质特征。可以从以下四方面去做自我评价。

1.心理过程发生的速度与强度。例如，记忆的快慢，思维的敏捷，注意的转移速度，观察的敏锐性，情绪、情感的猛烈性，意志行动是雷厉风行还是疲疲沓沓。

2.兴奋与抑制的均衡程度。例如，能否用理智驾驭自己的感情和行动？喜怒哀乐是否有节？生活是否有节律？行为是否符合常态等。

3.可塑性。某种不良的行为习惯矫正的快慢，新的行为习惯建立的容易程度。

4.内外倾向。是满足于对自己内心的体验，还是对外部事物更感兴趣？人际关系如何等。

根据以上四条，把自己大致纳入四种神经活动类型（强而均衡的活泼型、强而均衡的安静型、强而不均衡型、弱型）之一种，从而可知自己的气质类型，若四种类型的特征都不明显，则可考虑是混合型。

鉴定自己的气质类型准不准确，都无关紧要，关键的是能否正确认知自己的气质特征，有哪些是优良的，有哪些是不良的，尤其是对自己不良的气质特征，应努力去捕捉它。

其次，在认识自己的气质及其特征之后，不应做气质的奴隶，而要做气质的主人。气质的特征既然有积极与消极方面，就有一个发扬与克服的问题。应当培养、塑造、发展积极方面，矫正、克服、弥补消极方面，不能借口“我生来就是脾气不好”，来为自己恶劣的态度遮掩；也不能借口“我生来就胆小懦弱”，来为自己放弃原则、不敢斗争作搪塞。每个人都应该清楚地了解自己气质的优缺点，并有所针对地进行自我修养。例如，胆汁质的人要注意不要随便发火，要控制自己的情绪，学会忍耐，遇争执时要冷处理，细心观察、分析问题，防止简单粗暴；多血质的人要培养自己严谨、踏实、细致、精益求精的作风和韧性；粘液质的人应要求自己处事果断，反应迅速，增强应变能力，努力适应新环境，接受新思想；抑郁质的人应改塑内向性格，大胆交际，增进人际关系，遇事大胆，不畏难等等。

## 怎样避免生气

生活中的矛盾实在太多了，每天都能碰到不愉快的事。如果一个人常常为了一些鸡毛蒜皮的小事，就厌烦生气，这样就不可能保持健康的情绪状态。

专家们为爱生气的人提出了几条建议：

1.心里有不愉快的事，不要独自琢磨。心理学研究表明，当人的心理处于压抑、烦恼和不快时，需要向人倾诉。有节制的发泄，把闷在心里的苦恼统统倒出来，这是保持心理健康所必须的。许多爱生气的人以为把不愉快的事情说出来会对自己不利，因而，即使对父母和最亲密的朋友都不愿倾吐自己的苦衷，而独自关在狭隘的感情圈子里冥想苦思。这怎么能不生气呢？俗话说，快乐有人分享是更大的快乐，痛苦有人分担就可以减轻痛苦。因此，如果你要生气的话，不妨找个亲朋好友，乃至陌生人谈谈，这大有益处。像日本的一些公司，就专门设置了老板的模拟像，供不满的职员们发泄。

2.学会暂时排遣自己的烦恼。转移注意力是避免爱生气的良药。一般来说，人无缘无故地生闷气是很少的，大都是有一定的情景和缘由的，再加上自己又不能及时地从生气的情景和思考中摆脱出来，这样就加剧了心绪的恶化。在生气时，如果能够转移自己的注意力，把心思集中到自己感兴趣的工作、学习或娱乐中去，那么，还有什么“气”可生呢？因此爱生气的人，一旦遇上可能会控制不住的事情，应马上转移注意力，离开它，把身心投入到其他的事情上去，这不失为一个好方法。

3.需要让步。许多爱生气的人总是固执己见、任性，难以倾听、尊重别人的意见和观点，缺乏足够的自我批评的精神。因此，爱生气的人需要学会合理的让步，这不仅对事情的发展和问题的解决有益处，而且也会赢得别人的好感和爱戴，最终使生气的诱因荡然无存。

学会让步首先要拓宽心理容量，使自己有良好的修养和博大的胸怀。博大的胸怀来自于远大的理想和抱负。对于那些微不足道的琐事，根本没有必要花时间去争论、去纠缠，也就没有必要固执己见，争强好胜。让对方胜利了又怎么样呢？这无妨对理想和事业的追求。其次要加强文化知识的修养，培养高尚的人生情趣，使心灵不断净化，克服任性、固执的脾气。最后还要注意在生活上培养容人之量。如果没有一点容人之量，生活中也许会有生不完的气。

4.不要认为自己在所有方面都最高明。有些爱生气的人就是害怕自己不如别人，想突出自己的努力和成就，但获得的往往都是痛心的失败，导致烦恼、不满、生闷气。这是没有必要的。因为，我们每个人的才智都是有限的，在一二个方面取得成就已经很不容易了，其他方面的成绩不低于一般水平也就可以了，何必处处要显示自己的高明呢？

总之，爱生气的人需要确立正确的人生态度，不断开拓自己的胸怀，豁达大度，培养自己具有良好的个性，增加社会生活的适应能力，运用一些调整情绪的方法，使自己从不良情绪中摆脱出来。

## 怎样改掉爱生闷气的毛病

有些女士，尤其是少女，在遇到不顺心的事，或受到委屈时，都爱生闷气。一般来说，爱生闷气的女性，性格都比较孤僻、内向。从某种意义上讲，这类女性能克制自己的情绪，不会因受到委屈和不顺心的事，就大吵大闹，这固然有它好的一方面。但遇事想不开，什么都埋在心里，生闷气，时间一长是会影响身体健康的。应该想办法改掉爱生闷气的毛病才对。

1. 学着超脱、大度些。为什么总爱生闷气呢？不就是心胸狭窄，遇事想不开吗？如果改变一下自己，遇事超脱、大度些，你就不会把烦恼憋在心里了，俗话说：“宰相肚里能撑船。”心怀开阔、大度了，何愁烦恼解除不了呢！

2. 把幽默引进生活。爱生闷气的人的生活常常是很单调、枯燥的。把幽默引进生活，让生活中充满情趣和笑声，你就不会感到苦恼、烦闷了。据医学实验证明，笑，可以促进血液循环、通气开窍、消除紧张和烦恼。给自己创造一个充满笑声的环境，有利于改掉爱生闷气的毛病。具体可从两方面去做，一是同有幽默感的人多接触，从他们的幽默感中获得愉快，开阔自己的胸襟，调整自己烦闷的心绪。二是学习幽默，用幽默的方式自讽、自乐。时间一长，你就会发现自己的性格开朗活泼，也不再爱生闷气了。

3. 一吐为快。遇到烦心的事，可找你认为可信的、又能为你解除苦恼的同事或朋友，把烦恼全讲出来，这样，可使心情舒畅，有助于更清楚地认识自己的苦恼，还可能在朋友的帮助下明白如何去解除苦恼。

4. 训练自己积极的心理接纳能力。爱生闷气的人，对不顺心的事或苦恼的事习惯于消极的心理接纳，就是说，毫不作处理的接纳下来，闷在心里。要改掉爱生闷气的毛病，就应该变消极的心理接纳为积极的心理接纳，就是遇到问题，也要先问问是否有道理，原因何在？然后决定如何去解决。也就是说，不要把问题先接纳下来，而是把解决问题的办法先接纳下来，这样，我们就不会因遇到不愉快而生闷气，折磨自己了。

## 怎样解愁

现代科学证明，愁使人产生种种生理反应：由于愁绪刺激下丘脑、垂体的作用，使人体肾上腺分泌增加，外周血管收缩，肌肉松弛，呼吸次数减少，消化腺活动下降，以致人憔悴、头痛、无力、迟钝、食欲不振、气虚体弱，过早衰老、死亡。

古人有借酒消愁之说，那是无稽之谈，就连“酒中仙”的李白，也在诗中说：“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。”究竟如何解愁？以下几点，可供参考。

1. 宽心法。加强思想政治修养，树立正确的人生观，正确对待生活，热爱并创造新的生活。心放宽了，忧愁便在心中占不了主要位置。这是解愁的根本一条。

2. 遗忘法。对那些使自己忧愁的对象，尽量不去追想。如果经常从反思中去捕捉那些忧愁的成分，往往会增强印象，使人自缚；丢开不想，久而久之便可淡忘。

3. 抒放法。忧愁虽然无形，但积在心里，却会象沉积物一样使人难受。可将忧愁对亲人或对知心朋友倾诉出来，甚至痛哭一场，这样便能“散心”，使机体恢复平衡。

4. 排除法。忧愁时，主动置身于热闹、开阔的环境，或参加一些欢乐的活动，言语行动粗放激昂些，这样可以促发振奋的精神。

5. 寄托法。根据自己的兴趣，选择一种追求的目标。比如，可以争取在本职工作中有所创造；也可以在业余活动中争取成绩。追求理想，对于人的精神激发力是巨大的。将忧愁转变为创造价值的奋发行动，是高超的解愁方法。

## 怎样防止暴躁易怒的脾气

怒在特殊情况下有积极意义，如面临仇敌的激愤，对违法犯罪者的义愤，会给人力量和勇气。但在多数场合下，怒有很大的消极作用，发怒时容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病、肝病、脑溢血、神经衰弱等症状，盛怒之下人常会昏倒，甚至“卒中而死”。发怒时，还会与人打架拼命，或毁坏财物。

愤怒的爆发过程，可分为三个阶段：

第一阶段是潜伏期，表现为不满、厌恶、极不愉快的情绪滋生，但仍未失去理智，意志尚起作用，可以强装笑脸，抑制自己。

第二阶段是爆发期，理智失去作用，意志监督失灵，产生不可抑制的行为。

第三阶段是休克期，暴风雨般的愤怒过后，出现安静和疲劳现象，精力衰竭、精神萎靡，伴有头痛、周身不适症状。

因此，制怒只能在第一阶段，过了第一阶段，则难以控制和调节了。那么，怎样才能防止暴躁易怒呢？

1. 增强个性修养，养成自我克制的习惯。易发怒固然同神经活动类型特征有关，但主要是个性品质起作用引起的。不懂礼貌，霸道、自私的品质和作风，放肆、神经质的性格类型，冲动、消极的意志品质，缺乏自控的习惯和能力等，都易发怒。

2. 以达观态度对待不如意事。人生之路，常常荆棘载途、崎岖坎坷，不如意事常八九，遭逢不幸、挫折、困难是免不了的，想开了，恼怒自会消散。

3. 转发怒为发愤。需要不能满足、人格受辱、面对官僚主义、制度极不合理等，会使人生气、愤怒，但愤怒不能解决问题，不如发愤努力，立志改革。

4. 运用心理卫生技术制怒。

避免——对非原则的问题，要尽力避免纠纷，远离使你动气的刺激，不与他人闲气。

转移——转移自己的注意，寻些开心快乐的事干，使自己从愤怒中解脱出来。

压抑——有意识地压抑不愉快的意念，自己批判自己，用意识驾驭情感。

发泄——找个知己倾诉自己胸中的积愤，切勿将怒气积压到忍无可忍的状态。

移置——将对某人的反感，愤怒情绪，移置到另一对象（如自己的物件）上去发泄。

否认——把自己列入豁达大度的乐观主义者，否认自己有任何不快的情绪。

让步——对方恶语中伤，自己不以牙还牙，理智地让步，防止对骂，显得自己有教养。

想象——先承认眼前的糟糕事实，然后把事情想象成本来还要更糟，以便于自我安慰。

替代——致力于事业或爱好，鼓起满腔工作热情，替代愤怒情绪。

解离——找借口、理由来解释自己的情绪和行为，自己给自己搭下台阶，使自己恢复到原来的情绪状态。

## 怎样自我控制情绪

### 1. 你要认识自己情绪的类型：

乐观型的人通常较乐观，也就是乐观的时刻多于沮丧的时刻，即使碰到伤心事，也不会陷得太深。因此，乐观型的忧愁、恐惧都比悲观型轻。

悲观型的人正好与乐观型的人相反，沮丧时期多于意气风发期，即容易考虑过度。

中庸型的人较幸福知足，较少忧愁恐惧，懂得控制情绪，此类型的人大多是成熟的人。

### 2. 你要了解什么是“情绪周期”：

当你处于情绪高峰时，你可大步跨过坏消息，也较少焦虑，身体的活力、胃口和睡眠状态，都达到最佳状况。

处于沮丧时期，再好的消息也激不起丝毫的兴趣，你变得多愁善感，没有活力，不想吃不想睡。

当你处于沮丧期的最低点，仿佛世界末日就要来临了。不要急，快乐的飞扬期，此时正悄然来临。

情绪周期的中间地带，也就是介乎于飞扬和沮丧之间的平稳时期，此时最客观进取，因此会做出最成熟的决定。

你的情绪周期建立于童年。拥有快乐童年的人，情绪较为平稳。现在你已长大了，所有习惯已养成，改变并不容易，除非下定决心克服不良情绪。

### 3. 你要掌握自我交谈的方法。如自己对自己说：

“我饿了，但不能吃过量。” “我喜欢吃东西，但不可狼吞虎咽。”  
“好吃的食物要与人分享。”

“从现在起，我要面对现实，想些实际的东西，任何事不能拖延，并且遵守诺言。”

“我希望睡个好觉，不胡思乱想，平静、沉沉地睡去。第二天醒来精力充沛，活泼愉快地开始一天的工作。”

“我要逃出烦恼、焦虑的陷阱，变成一个快乐、活泼的女孩。”

“如果生病了我要跟医生合作，遵从医生的任何指示，以便早日康复。”

“我要完全消除恐惧症，让它在空气中消失。”

“我要学习自我控制，让自己成长，内心充满自信和愉悦。决不让过去的阴影破坏现在和未来的完美生活，并牢牢记住：每年都有 365 个崭新的机会。”

## 怎样培养乐观情绪

霍华德·斯蒂文斯说：“成功是98%的汗水加2%的天才，而乐观是使你坚持下去的动力。”

斯蒂文斯还提出10条要诀帮助你积极地思考。

1. 有意识地确立目标。找那些你有90%成功把握的小目标并为之努力。
2. 准备工作能使你获得自信心。要了解在你为实现目标的努力中起作用的外部因素。谁是你的竞争对手，谁曾做过类似的工作，这项工作的花费将是多少，哪些同事会阻止或支持你。
3. 假设你已达目的。体会一下成功后的感受并使之表现出来（上班的路上和入睡时都这样做）。
4. 要有一个心理安全带。当你知道钢索下有一张救生网时再走过去就容易得多。设想一下可能出现的最糟的结果并找出对策和应变计划。
5. 自我奖励。激励自己去完成一项漫长而艰巨的工作，将它分成若干步骤去做，每完成一步就奖励一下自己。遇到困难时可以提高奖品的价值。
6. 置身于有成就和乐观的人群中。成功与乐观的情绪是能够感染人的，反之悲观失望的情绪也一样。如果你总是与情绪低落的人在一起，则无异于自杀。
7. 不要试图摆脱消极的念头。接受它们，然后用下一项工作取代之。抑制悲观念头的做法只会使其再度出现。
8. 保持身体的协调。每周3次到5次，每次30分钟的室外锻炼，是消除紧张情绪的好办法。这样还能使你获得良好的自我感觉。
9. 良好的外表能使你感到自信。良好的外表和修饰能增加自信心和别人对你的信任。
10. 不要住办公室。美满的家庭和良好的社交生活使你能够减轻1周辛劳带来的压力，看到希望。另外，工作之余在生活中扮演一个重要角色还有利于减轻孤独感。

## 怎样用自嘲调节情绪

所谓“自嘲”，顾名思义，就是运用嘲讽语言和口气，自己戏弄、贬低或嘲笑自己。然而，从自嘲者的本意来看，又并非止于自我嘲弄，多有“醉翁之意不在酒”的意味，具有“表里相悖”、“言此意彼”的特点。因此，“自嘲”在交际中具有特殊的表达功能和使用价值。

1. 运用自嘲，倾吐郁闷。在生活、工作中，当遇到不公正的待遇，或受到不合理的评价时，自己气不公，但又不便直接说出时，就可运用自嘲，以委婉暗示的方式，把内心的郁闷、不满吐露出来，以正视听。比如，有位家庭生活拮据的大龄青年，相过好几个对象都失败了。当有人责怪他眼皮太高，择偶太挑剔时，他抱屈地自嘲道：“哈，您瞧瞧咱这德性，论人样儿，咱属‘三等残废’，说家境咱是‘第三世界’，我还敢挑剔？！”很显然，这个青年在回答别人的误解时，采用自嘲口吻，有意揭自己的“丑陋”和“拮据”，借以巧妙地暗示出相亲失败的真正原因，从而达到为自己“正名”的目的。使对方从隐瞒的寓意和自嘲中领悟真情，作出正确判断，并解除偏见和误解。这种说法，比起直言不讳地表白自己，或直接了当地驳斥对方，显得更委婉达意，巧妙得体。

2. 运用自嘲，摆脱窘境。在交际中，当对方有意无意的触犯了您，把你置于尴尬的境地时，借助自嘲摆脱窘迫，是一种恰当的选择。50年代，有一次，美国总统杜鲁门会见麦克阿瑟。后者是一位十分傲慢的将军。会见中，麦克阿瑟拿出他的烟斗，装上烟丝，把烟斗叼在嘴里，取出火柴，当他准备划燃火柴时，才停下来，转过头看看杜鲁门总统，问道：“我抽烟，你不会介意吧？”显然，这不是真心征求意见。在他已经做好抽烟准备的情况下，如果对方说他介意，那就会显得粗鲁和霸道。这种缺乏礼貌的傲慢言行使杜鲁门有些难堪。然而，他只是狠狠地盯了麦克阿瑟一眼，自嘲道：“抽吧，将军，别人喷到我脸上的烟雾，要比喷在任何一个美国人脸上的烟雾都多。”由此，我们看到，当令人难堪的事实已经发生，运用自嘲，能使你的自尊心通过自我排解的方式受到保护，不至于失去平衡，并且，还能体现出自己的大度胸怀，有助于在交际中“得分。”

3. 运用自嘲，打破僵局。在与人交涉事务，运用自嘲，有时能收到以退为进的效果。某市蔬菜公司一位科长到外地调运鲜菜，买方想趁机捞一把，因而报价很高，双方僵持不下。眼看市场供应就要脱销，心急火燎的科长，却摆出一副泰然自若的样子，使用了自嘲语言，说道：“……其实，你们把我看高了，我不过是个小科长，还是个副的，我手中能有多大权力？再说，天气这么热，我花大价钱买一堆烂菜帮子回去，这个责任我能担得起吗？！”他的这番自嘲，不但使指望过高的卖主们大为泄气，开始动摇了当初的决心，而且对他的“苦衷”还产生了一丝同情的心理。当然，他们更担心天热烂菜，最后终于妥协，达成了协议。从这个事例不难看出，这种自嘲反映了说者的机智，带有很大的策略性，致使僵局出现转机。

4. 自嘲还能增加幽默感。比如，丈夫要出国深造，妻子半开玩笑地对他说：“你到那个花花世界，说不定会看上别的女人呢！”丈夫调皮他说：“你瞧瞧我这副尊容，瓦刀脸、螳螂腰、罗圈腿，站在路上别人怕是眼角都不抬呢！”一句话把妻子说得扑哧一声笑了。丈夫的自嘲巧妙地包含了让妻子放心的意思，这比一本正经的发誓忠于她，不是更有诗意和情趣吗？大凡具有

幽默感的自嘲，往往是对自己缺陷的夸张和形象化，很能表现自己的坦诚品格，易于得到对方的信赖和好感。

在社交中运用“自嘲”需注意以下原则：一是审时度势，相机而用。自嘲虽具有一定的表达功能，但也有明显的局限性，充其量它不过是一种辅助性的表达手段，不宜到处滥用。比如，对话答辩、座谈讨论、调查访问等，就不宜使用自嘲，而应直抒胸臆、坦率诚实地吐露思想观点，介绍情况，回答问题。如果不看场合时机，随意使用自嘲，就会弄巧成拙。二是避免采取玩世不恭的态度。具有积极意义的“自嘲”，包含着自嘲者强烈的自尊、自爱和责任感。自嘲者不过是采取了一种貌似消极，实为积极的促使交际向好的方向转化的手段。而玩世不恭，则是人们对世事表现出的冷漠、讥讽和不负责任的态度。如果自嘲出于这种态度的话，就会失去任何积极意义，有害于交际。三是，运用自嘲当适可而止。自嘲有时具有“嘲人”的刺激作用，运用它应格外慎重。通常情况下，应是“点到为止”，让人意会即可，不能一味放纵，喋喋不休，如同用过量的卤水点豆腐变得苦涩一样。过份的自嘲，也会导致交际出现危机。进而言之，如果恣意运用自嘲指桑骂槐、含沙射影、泄私愤、图报复，那后果就更糟。这种例子并不罕见，当引以为戒。

## 怎样自我调节悲观情绪

悲观情绪是老年心理通病之一。他们感到自己活不长了，日子“屈指可数”，而产生对死亡的恐惧。为了准备后事，他们会写遗书、立遗嘱，反复交代子孙辈如何处世。老年人的器官出现的不可逆性的老化、疾病缠身之苦，也会使其增添忧愁，产生悲观厌世的心理。有的则借酒消愁，及时行乐，玩世不恭，觉得“没有死，总得乐一乐”；有的会纵情山水，浪迹江湖。总之，悲观心理是一种腐蚀剂，对老年人的危害很大。如何自我调节？

1. 要正确对待死。死，是人的个体生命发展的必然结果，是不可抗拒的。中国人把丧事称为“白喜事”，这是一种对待死亡的积极态度。

2. 要懂得养生之道。生命可以延长，但求养生有术。老年人身体健康，可以减少悲观情绪。老年人的肾气衰，特别需要保精节欲，还可以“闻鸡起舞”，学习太极剑、太极拳，练报导功，跳老年迪斯科。

3. 要笑口常开。笑可以治疗忧郁症，叫“幽默疗法”。笑，是肺部和脸部肌肉的运动，又是情绪的宣泄，对健康有益。心胸开朗，对人宽容，不要纠缠在人际关系上，遇事想得开，这些都是“笑口常开”的条件。心笑才能真笑。心胸狭窄的人，事事苛求，是笑不起来的。郑板桥说：“难得糊涂”，即“大事要认真，小事不计较”。

情绪是一种行为驱动力。老年人自我调节悲观的情绪，会使行为指向正确的方向。忧郁伤肝脾，可使气血失调，免疫功能下降，因而外邪乘虚而入，身体会急剧变化。

## 怎样疏导痛苦的情绪

痛苦，就是使人不愉快的消极情绪。祖国医学以大量事例证明，消极的情绪，对人的健康是十分有害的。为了身体健康和生活愉快，当痛苦的情绪困扰你时，应当想办法尽快从中解脱出来。下面和你一起探讨一下怎样疏导痛苦情绪。

1. 战胜自己。使人痛苦的原因很多，或者来自感情生活的挫折或不幸；或者来自理想追求的挫折，或者来自丧失亲友的悲痛等等。无论由何种原因引起的痛苦，其共同的情绪体验是，陷入感情上的悲哀、矛盾，忧虑而不能自拔。因此，要消除痛苦的情绪，首先，必须战胜自己。具体办法有两点：

学会劝慰自己。对自己说，让自己陷入痛苦之中，对解决问题毫无任何补益，相反，会使情绪更糟糕。这样，你就会重新振作起来。

重新安排自己的生活。要有勇气面对残破的现实，要这样告诉自己，失去的东西，虽然不再属于自己，但我可以再去寻找、创造属于自己的新生活。重新修订自己奋斗的目标，开始新的生活。这样，你就可以把自己从痛苦中解脱出来。

2. 暂时避开引起痛苦的景物。痛苦的情绪，总是由一定人和事所造成的不幸或挫折引起的。俗话说“触景生情”。比如，丧失亲人的人，会因亲人用过的东西而增加丧失亲人的悲痛之苦。失恋的姑娘，会因见到恋人送的礼物，或约会的场境，增加失恋之苦，等等。为了减轻痛苦，应该暂时避开那些能引起和增加痛苦的景物。

3. 向亲友倾吐心中的痛苦。著名的英国哲学家培根说过：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。”这个办法对疏导痛苦的情绪也是适宜的。有了痛苦，憋在心里，时间长了必损害健康。应该找亲人或知心朋友一吐为快，当得到亲人和朋友的理解、同情和帮助，你会感到温暖，而淡忘痛苦。

4. 适当增加些令人精神振奋、心情愉快的文化娱乐活动。比如，有选择地读些小说，朗诵诗歌，听听轻松的音乐，从中吸取积极的情绪力量，这样，有利于疏导痛苦的情绪。

## 怎样改变消极情绪

消极情绪不仅会影响人们的工作、学习和生活，而且还会影响人的身体健康。那么，怎样做，才能改变消极情绪，保持良好的心理环境呢？具体要注意以下几点：

1. 期望值要适度。人们每作一件事情，都具有明确的目的性，并通过自己的努力，来达到自己的目的。我们在确定目标、对预期结果进行设想时，要注意不要把期望值订得过高，要把各种不利因素充分考虑进去，要留有一定的余地。这样确定的目标，经过努力，我们就能够实现，并有可能超过。这样，对事情的结果，人们从心理上就比较容易接受，有时还会产生满意的情绪。如果我们把目标订的过高，等待我们的往往是失望，实际上这是自己与自己过不去。

2. 在逆境中学会自我调适。人处在逆境中，要“既来之，则安之”，注意保持心理平衡。要认识到，事情已经发生，任何忧愁哀伤都不能改变现实。要想想同类事情，别人也遇到过，甚至更严重，比起有些人，自己目前的处境可能还算幸运的，这样一想，心理上就会得到一种安慰。

3. 有了消极情绪要自觉疏泄。人们在感到不愉快的事情，心情不高兴时，往往闷头不语，这很不好。尤其是妇女，最好不要郁积在心，要主动向丈夫，知心朋友倾诉自己的心里话，要言所欲言，一吐为快。这样，一方面，自己在叙说过程中，一些消极情绪会释放出来，心中有一种舒畅的感觉；另一方面，经别人帮助分析，进行劝慰，可以从原来的思维方式中跳出来，精神负担得到解脱。

4. 要自觉用乐观情绪冲淡消极情绪。人们处在忧郁、烦闷的时候，要有意识地转移兴奋中心，转移注意力，尽可能多想一些高兴的事。自觉地用乐观情绪来冲淡消极情绪，以至取代消极情绪。因为消极情绪在大脑皮层中处于兴奋中心时，乐观情绪处于被抑制状态。这时，人们转移注意力，有意识地作一些自己感兴趣的活动的活动，把乐观情绪发动起来，逐渐使它在大脑皮层中处于兴奋中心，这样就会淡化以至消除消极情绪。

5. 要培养乐观开朗的性格。要改变消极情绪，最根本的是要培养自己乐观开朗的性格。妇女在现实生活中要豁达洒脱，对生活中的一些矛盾，不要看得过重，不要斤斤计较、耿耿于怀。要用生活中那些美好的、闪光的东西来陶冶自己的情操，使自己感到生活很充实，对生活充满信心。

## 怎样克服感情用事的毛病

人非草木，孰能无情？喜怒哀乐，乃人之常情。遇顺心之事，心中暗喜，面露笑容；遇烦恼之事，愁眉苦脸，闷闷不乐；遇伤心之事，鼻子发酸，乃至失声痛哭；遇激愤之事，怒火冲天，怒容满面。

但是，人的感情是具有社会属性的情绪或情感，它受理智的控制和调节，感情的表现必须符合特定历史时期的社会规范或风俗习惯。如果任凭感情自然发展和显露，不系之以理智的大绳，干出违背社会规范或风俗习惯的事来，习俗上称之为“感情用事”。例如，女青年谈恋爱，被对方的甜言蜜语所惑，感情发展迅速，进入热恋高潮，与对方发生了性关系，但后来对方又将自己抛弃了。又如夫妻一方遇到第三者插足，吵架闹矛盾，妻子将丈夫毒死以图与情人结合。如此等等，都是感情用事的表现。其后果是终身悔恨。当然，这是程度比较严重的感情用事。生活中多数是属于程度较轻的感情用事，即不能控制和调节自己的情绪冲动，造成不良后果。

那么，如何克服“感情用事”的毛病呢？从心理学的角度，可采用以下几种方法：

1. 自我暗示法。人具有对自己的主观世界或心态进行知觉的能力。当人们知觉到自己属于“感情用事”者时，就应当有意识地加以改正。遇到愉快或烦恼之事处于激情状态时，就应该进行自我暗示：“我有感情用事的毛病”，“不能再轻举妄动，应当冷静下来仔细分析，理智地对待此事”。通过自我暗示，达到产生“压抑作用”的效果。即把不被社会允许的念头、情绪情感和冲动，在不知不觉中压抑到无意识中去。这是克服“感情用事”毛病的最基本方法，其它方法都只能在此基础上产生。

2. 反向作用。即自我为了控制或防御某些不被允许的感情冲动而有意识地做出相反方向的举动。如夫妻闹矛盾，总想发泄自己的不满情绪，或吵架或打斗，但这只能使关系越来越糟。如果相反，暂时违背心愿地对对方好一些，更关心体贴一些，对方就会改变态度。待双方冷静后，两人再沟通，不满情绪就消失了，就不致于闹到导致不必要的离婚或下毒手的地步。

3. 宣泄作用。“自我暗示法”和“反向作用”都只是起到暂时压抑能量——情感冲动的作用，问题本身并未得到根本解决。因此，要最终解决问题必须对积蓄于内心的能量予以“支出”或“释放”，寻找适当的机会，进行感情宣泄。如事后与当事人沟通，向第三者（自己依赖的人）表露自己的真实感情等。这样，既能克服感情用事的毛病，又能使自己的心态恢复平衡。

## 怎样克服懊悔情绪

人生的道路不是笔直、宽阔、平坦的。无论求学、就业、择偶、成才或是组织家庭，人们都可能遇到各种意想不到的艰难曲折。许多人常常钻不出自我的圈子，他们为自己在曲折中的失误而产生种种懊悔。懊悔意味着人在现实中由于过去的行为而产生惰性。有人认为只要保持懊悔便可改变过去。其实，懊悔并不能改变过去，更不能创造未来，它只会给今天造成不必要的负担。过多的懊悔，还会磨灭对未来的追求。若沉溺于懊悔之中，对人的精神也是一种无形的折磨。苏联生理学家巴甫洛夫说过：“不要让头经常朝后看，它能够使你木然若失。”懊恼、懊悔、懊丧之间往往是紧紧相连的。懊悔如果不及时控制，就会恶化成为“懊丧”。懊悔既然有以上一些害处，那么，怎样来克服呢？

1. 过去无法挽回，往事已成为历史，你再悔恨也不会有丝毫改变，重要的是吸取教训。

2. 解决根本问题。问自己：悔恨过去是想在现时逃避什么，然后努力去解决它。

3. 自立价值观念。有许多懊恼往往是寻求别人赞许不成才产生的，你应该有自己的标准。

4. 填写懊悔日记。详细记下每次懊悔的时间，起因及你目前想要回避的问题等等。

5. 罗列错事清单。根据 1 至 10 的打分标准 标明你对每件事的懊悔程度，并将总分和你的现状加以对比，你会发现一切懊悔都是徒劳。

6. 分析行为后果。客观地分析自己的行为，不要凭直觉，要凭它是否有助于你向前发展。

7. 不受他人控制。明确地对那些力图使你懊悔的人表示：你不会买他们的帐。

8. 试试明知故犯。故意做一些自己会感到内疚的事，不必顾忌别人的意见，它将帮助你克服自己在各种环境里产生的懊悔情绪。

## 怎样克服沮丧情绪

克服沮丧情绪可采用以下几种方法：

1.用微笑来鼓励自己。当用微笑鼓励自己时，决不能敷衍了事、毫不在乎。一副虚伪的笑容——太突然，太短促；只用嘴而不用眼睛的微笑——不能表达或产生快乐的感觉。所以笑要认真地笑，起初轻轻浅笑，逐渐放大，变成张嘴微笑，最好放声大笑。如果你想不出什么滑稽可笑之事，不妨假装有此事，但是，并不是说对真正烦恼的事一笑置之。在你需要振作精神来应付一天的工作时，可以利用这办法。

高声朗诵，读书带表情。阅读一段马克·吐温的诙谐小说，或者选读狄更斯小说中的一些讽刺性章节，也会使心情忧郁的病人得到改善。

2.身心放松以减少焦虑和恐惧。一般放松身心的办法为收紧双手肌肉，再慢慢放松；然后收紧双臂肌肉，再慢慢放松。接着是颈部、面部以及全身直至脚趾做同样动作。另一种办法是想象自己到达了一个令人身心舒畅的地方，例如海滩或公园的阴凉处。这种方法可以迅速显著地减低心搏率、呼吸率、氧的消耗量和血液中乳酸盐（一种引起恐惧的物质）的水平。驱散忧郁的最好办法是参加一场好笑的游戏或看一场滑稽电影，但一定得放声大笑。

3.打扮仪容以增强信心。在接受领导谈话、提升或公开演说前，务必仪表端正，衣着整洁，挺胸站直。研究表明，优美的仪表可使别人愿意接受你的意见，也有助于你增强信心。心理学家温柏格指出：“如果人萎靡不振或举止卑怯，那么，最糟糕的事就会降临到你身上。”

4.危机临头要保持冷静。假如你丢失了重要文件或受暴风雨威胁，一定要保持冷静镇定，举止平和稳重，切勿急躁和慌张。因为惊慌会传染别人，沉着镇定也是同样。

利用身体和行动来改变我们的心情，是帮助我们度过难关的有效办法。100年前，英国小说家文略特写道：“行为可决定我们。正如我们可决定行为一样。”人们记住了这座右铭，就会从实践中获得更快乐的人生。

## 怎样预防失望情绪

世界上对一切都感到心满意足、事事称心如意的人，大概是没有的，至少是极少极少的。而失望，却可能时时伴随着我们。因为，每个人对所处的客观环境和所接触的人或事，都有各种各样的评价、期望和要求，其中合理的、现实的，能使心理需求得到满足；而不合理的、不现实的，超越了客观的实际的，结果与期望相差甚远，则会使人产生失望情绪。失望情绪轻者可使人无精打采、心灰意懒，重者则会使人万念俱灰、一蹶不振，丧失生活的目标和信心。

那么，怎样才能预防失望情绪的产生呢？

1. 期望要合理。许多失望情绪是因期望不合理产生的。比如你的语文课都还没学好，就想当一名作家；你的外语还一窍不通，就想成为一名翻译家；等等，这种不切实际的空想，不仅无助于你成为这个“家”、那个“家”，相反，它还使人感到失望。如果你自己努力的目标，是建立在切实可行的、经过努力可以达到的合理基础上，那么，你就能一步一个脚印地稳步前进，不会受到失望情绪的干扰。

2. 期望要灵活。世界上的事情是复杂的、多变的。能否根据变化着的情况，不断调整自己的需求目标，这是一门人生的艺术。以欣赏文艺演出为例，如果你死抱着“非她（他）莫属”的观念不放，看喜剧非得陈佩斯，听歌曲非得彭丽媛，那样你就难免因演员变换或水平略逊而感到大失所望、嗟然叹气。相反，倘若你的期望是灵活的、随遇而安的，那么，即使看不到听不到原来自己所期望的演员的表演，也不会因此而扫兴沮丧了。说不定你还会为另一名新演员的精采表演而鼓掌喝彩呢。

3. 期望要连续。有些青年朋友常常因一两次工作的失误或者考试不好而心灰意懒，在他们看来，似乎这一辈子也甭想考试好，拿好成绩了。这除了说明这些青年朋友看问题过于片面外，还说明他们对事物的期望是不连续的，即遭到几次失败后，他们就不再指望成功，不再努力了。而一个心理正常和成熟的人，对客观事情不仅有合情合理的期望值，而且这种期望是始终如一的、连续的。他们决不会因一两次期望的失败而灰心丧气、悲观失望。应把对成功的追求和期望，看成是一个不断超越失败、不断探索进取的连续过程，即使是当中出现千万次失败，也要锲而不舍地继续坚持下去，直到取得成功。这种顽强精神，对于克服失望情绪是极有价值的。

## 怎样在观看比赛时消除紧张情绪

体育比赛竞争激烈，不论是临场观战，还是收看电视转播，人们都会为比赛场上的激烈抗争而喜、怒、哀、乐，激动不已。而紧张刺激或兴奋的情绪，可促使体内去甲肾上腺素、生长激素、肾上腺素的分泌量增加，表现为呼吸加快、心跳加速，外周血管收缩，血压升高等。这些现象同高血压、溃疡病、脑血管意外、心肌梗塞等发病率的增高有一定的关联。因情绪诱发的生理变化，可促使某些疾病猝发，甚至造成死亡。为此，观看比赛时，应掌握一些简单易行的情绪调节方法。如：

1.呼吸调整法。当观看体育比赛感到情绪过分紧张时，不妨做几次深呼吸，它可起到降低大脑皮层兴奋性、缓解紧张情绪的作用。深呼吸要缓慢、均匀、细长，呼完再吸，频率宜慢，不要屏气。

2.表情调节法。当情绪过分紧张时，可有意识地放松面部肌肉和改变自己的姿态，不要皱眉、握拳，两手应张开，或用双手轻搓面部，使肌肉放松。对比赛的情况不满，情绪低落时，最好看看别人的笑脸，以使情绪得到调节。

3.肌肉放松法。在情绪过分紧张时，常会出现颈后肌肉僵硬及双肩耸起等现象。可采用揉、捏等自我按摩手法来放松肌肉，改变精神状态，消除心理紧张。

4.握手放松法。观看比赛时，将自己的左右手拇指交叉，其余手指并拢轻轻地互握，置于体前，自然放松。这样可使全身肌肉处于自然放松状态，可消除情绪紧张，保持情绪稳定。

5.自我暗示法。靠思想和语言对自己施加影响，借以控制调节情绪，提高应激能力。可采用一些具有针对性和诱导性的词语，通过多次重复“默念”暗示语来实现。暗示语可采用“我现在非常镇静”、“我感到很轻松”等适合自己讲话口气的肯定句。这种自我暗示是处理情绪波动的良方。

总之，情绪的自我调节方法很多，每个人可根据自己的心理特点，有针对性地灵活选择使用。

## 老年人怎样应付紧张情绪

紧张也可称之为压力，是一种心理状态。其来源大致有四个方面：躯体性的（如冷、热、噪音、机械损伤、细菌、病毒等）、心理性的（如动机冲突、挫折等）、社会性的（如意外事件、人际关系的冲突、经济或其他社会问题等）和文化性的。虽然它们之间有互为因果的关系，但非躯体的因素对健康的影响程度更加引人注目。据研究，我国 1981~1982 年部分城乡前 10 位主要死因的致死因素中，属于心理—社会—文化因素者竟高达 68.57%。

大家公认，老年人离退休后普遍存在“五感”情绪与情感，即：孤独感、失落感、抑郁感、衰老感和自卑感。从心理学角度看，这“五感”均属心理紧张。如果任何一种持续时间过长、过强或经常出现，就会使机体出现疾病。因为当机体处于紧张时，可产生系列生理、神经内分泌、神经生化、免疫功能和行为的许多变化。这种变化程度未超过限度时，经过机体内外各种调节因素的作用，仍能维持健康。反之，超过机体承受力的限度就会引起精神崩溃，许多致病因素会乘虚而入，使人伴发其他疾病。

排除“五感”的方法很多。例如疏导法，找你信任的人倾吐自己的忧虑，从朋友的忠告中获得帮助；暗示法，自我激励、自我解脱或从他人的行为中获得有益于健康的暗示；自我发展才能，培养适于自身条件的各种兴趣，帮助他人和转移注意力等。这几种方法如能加以综合运用，就能收到良好的效果。

## 老年人应怎样培养乐观情绪

积极的情绪，如高兴、愉快、欢乐、喜悦等，能够提高大脑及整个神经系统的活力，使体内各器官的活动协调一致。同时，积极的情绪可通过脑下垂体作用，保持身体内分泌的平衡，使人感到精神轻松愉快，充分发挥身体潜力，抵御疾病，维护健康，促使疾病更快的痊愈。俗话说：“愁一愁白了头；笑一笑，十年少”是很有道理的。为了维护身体健康，延长寿命，迎接美好的生活，应去掉无端的忧愁，保持乐观的情绪，尤其老年人更应如此。那么，应如何培养乐观情绪呢？

1. 要善于控制自己的情绪。一个心理正常的人的情绪都是由适当原因引起的。如欢乐是由可喜现象引起的，悲哀是由不愉快事件或不幸事故造成的。一定的事物引起相应的情绪是心理健康的标志之一。如果一个人受到挫折，就会情绪不正常，情绪一旦过度，也会损害身心健康，故应善于控制住自己的情绪，做到坦然地应付各种意外事件，谨慎地应付重大事件，冷静地从正反两个方面去考虑、分析、判断每一件事。力争做到胜不过喜，败不过悲，气不暴怒。当然，控制情绪并不意味着生硬地压抑自己的情绪。

2. 树立崇高理想，使精神有所寄托、生活感到充实。

3. 培养幽默感。幽默是能在生活中发现快乐的特殊情绪表现。具有幽默感的人可以从容地应付种种不快和烦恼，甚至痛苦和悲哀的事情，使不良情绪得到调节。

4. 知足者常乐。不切实际的奢望，往往因不能满足而使人失望。所以要面对现实，从实际出发，对他人不苛求。当自己的要求没有满足或暂时不能满足时，要分析原因，要宽容大度、体谅理解、自我安慰、自我调节。

5. 要学会忘却经历中不愉快的往事。经常回顾一些愉快的往事，会导致乐观情绪的产生。每个人在一生中总会遇到不快之事，如果经常回忆这些事会给自己造成无形的压力，引起紧张情绪。紧张与乐观正好相反，对心理健康危害很大。故要学会忘却不快的往事。

6. 健康的爱好与兴趣是心理健康的益友。积极参加文体活动、培养多种业余爱好、丰富生活情趣，可转移注意力，松弛紧张情绪。有了业余爱好，能使老人有所寄托，生活感到充实，可消除孤独寂寞，振奋精神，生理功能也可随之活跃起来，有益于健康长寿。兴趣爱好，应因人而异。室内活动方面，如阅读各类书报杂志、文艺小说，听广播、看电视，养些花鸟虫鱼，欣赏音乐，练习书法，鉴赏文物书画，自制小工艺品，参加文娱晚会等。对带有竞争性的活动，如奕棋、打牌等，不要过于看重胜负，时间不宜大长，切忌兴奋激动。有心脏病、高血压的老年人，不太适合观看激烈的体育比赛。开展旅游活动，搞搞庭院植树，绿化环境，更是其乐无穷，身心愉快。

7. 扩大社会交往，结识良师益友，寻求安慰和支持。通过别人的启发、忠告、劝说、帮助、咨询得到情绪矫正，疏导思想矛盾，减轻心理冲突。

8. 放弃成见、依赖或顺从别人安排，使自己的心理活动退到童年那样单纯、幼稚、思想宁静、心身松弛的境地，藉以消除已经发生的不快事件的影响。

9. 积极的生活方式是心理健康的必要前提。老年人最怕无所事事。每日三饱俩倒（即三餐、午觉和夜觉）的生活方式最易引起空虚、孤独和被抛弃感，甚至会使一些老年人感到自己不过是在坐等死神降临，这对于老年人的

心理健康十分有害。因此，采取积极的生活方式对于保持老年人的健康心理和乐观情绪具有莫大作用。积极的生活方式是有所追求、有所向往的生活方式。老年人要有自己并不老的自我感觉，老是相对的，年龄大并不等于老。有了这种自认为并不老和不服老的精神，才能采取积极的生活方式。包括再学习，多参加社会工作，用科学教育孩子等。这样会促使老年人的心理活动更加积极起来。

10.遇事不忘超脱、让步。设想所发生的事情与自己无关，退一步想，再退一步想，直到消除怒气、烦恼和焦虑情绪。另外，愤怒、烦恼、焦躁、忧郁等不良情绪可以用休息、延长睡眠等方法减轻或消除。

总之，老年人应想尽一切办法减少不良情绪，保持乐观情绪，使身心健康，益寿延年。

## 怎样理解幻觉

为什么有的人会产生“无中生有”的知觉经验？比如说，他们可能对别人说，他“看”到了黑夜树丛中人影在闪动；他“听”到了滚滚而来的雷鸣声，讲得绘声绘色、有鼻有眼。其实，在他所处的现实环境里，并没有那种形象和那种声音。这种在缺乏真实的外在刺激的情景下，所产生出来的知觉经验，就是“幻觉”。患有幻觉症的人，往往用想象的知觉经验来代替真实的知觉经验。

幻觉的种类很多，有些病理、心理学家们说，人们的身体内部与外部的感觉器官有多少，就会有多少种幻觉。这种主张的理论根据就是：因为人体内部与外部的感官接受刺激后，都会传入大脑，于是就会相应地形成各种各类的主观幻觉。现已查明的幻觉，主要有以下几种：

1. 听觉幻觉。幻听在幻觉中所占比例最大。比如说，自认为有人在“咒骂”他，在“命令”他等等。而且幻听的类别形态也最多，如清晰的、模糊的，大声的、小声的，远的、近的，多的、少的等等。幻听经常和夸大妄想同时出现，因此也就容易造成“妄想狂”。

2. 视觉幻觉。幻视常常是因为生理上的原因所造成的，机能性质的纯属心理上的原因所造成的视觉比较少见。比如，酗酒成癖的酒鬼常常会产生幻视，他在醉酒后讲，一群小虫在他的眼前飞舞着等等，这就是因酒精中毒的结果。

3. 味觉幻觉和嗅觉幻觉。味幻和嗅幻经常和迫害妄想相联系。他们自认为嗅到了或尝到了有人想谋害他的毒气、毒药等等。味觉幻觉有污秽的，也有美妙的；嗅觉幻觉也可能既有花香、水果香，也会有恶臭、焚烧物臭等。总之，自述为所谓好的和坏的两极都可能同时并存。

4. 肤觉幻觉。这种体感幻觉也是形形色色的。比如，有些人“感”到自己的腹部膨胀，或者是在下沉着；“感”到寒冷、的痛、疼痛、皮肤上面有小虫在爬等等。

## 怎样理解错觉

幻觉和错觉不一样。错觉是对客观事物的不正确的知觉，是在客观事物刺激作用下，产生的一种对刺激主观歪曲的知觉。比如“杯弓蛇影”这个成语，说的就是一个人在饮酒时，看见酒杯里有一条蛇，疑神疑鬼地以为自己吞进了蛇，吓得生了一场病。后来，知道是挂在墙上的一张弓（也有的人考证是古代军队中的一种乐器）的影子，照射在杯子里，解除了心疑，病也就好了。可以看出这位饮酒者的惊吓病的病因，就是由“错觉”所引起的。

在日常生活中，有些人往往错误地理解一些事物，比如，“她对我那样一笑，是不是对我产生了好感？”，“他对我的发型连看都不看一眼，肯定是对我变心了！”等等。还有我们比较熟悉的古诗词的句子“风声鹤唳，草木皆兵”，“风摇花影动，疑是玉人来”等等。当正常人发生这样的一些误解的时候，他们会通过观察、辨认，而后恍然大悟，一笑了之。但是对于病态心理者说来，他们却往往会固执地把错觉作为事实。

产生错觉的原因有两个方面：一是客观刺激物本身特点的影响。比如，战争时，把飞机、大炮、坦克以至士兵的衣服、帽子等都用绿色的树叶、草或绿颜色的布加以伪装，目的是和周围大地的绿色“融为一体”，使敌机从高空上发觉不了。二是观察者生理上和心理上的影响。来自生理方面的原因，是和感知觉器官的机构和特性有关系；来自心理方面的原因，是和生存条件以及生活经验有关系。

人们的知觉在有些情况下，和事实本身不相符合，可这并不是错觉。比如，你看“哈哈镜”或者看汽车上的凸面的倒车镜的时候，会感到你的面孔产生了歪曲变形；你把筷子斜插在有水的杯子里，会发现筷子变得曲折不直了。这些都是特定条件的影响形成的，而非错觉。至于象唐代伟大诗人李白在《望庐山瀑布》中所咏叹的“日照香炉生紫烟，遥望瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”等情况，更不是错觉，而是诗人用丰富的想象力所作的夸张和比喻。不应把它们和病态心理混为一谈。

由主观经验所引起的错觉，可以用客观的经验来加以验证、核实。例如，黑夜里看一棵远方的小树，好象是一个人站立在那里，但再仔细辨认时，仍旧是树而不是人。又如，听到一种呜咽的声音，好象是音乐又好象是一个人在哭泣，但是经过仔细分辨后，才发觉是风声。心态正常的人一旦知道是误差后，心理上的反应也便会改变过来，而且会理解到：“看错了”“听错了。”原来是发生了一次错觉。但是，如果一个人固执地认定树是人，把风声听成是音乐或哭泣，“颠倒黑白、混淆是非”，不顾事实真相，也就是说，他不能用其他别的客观经验来核实、辨认出他的主观错觉，那末，就可以肯定他说，这个人患了变态的错觉，他（她）在知觉上是心理失常的。

如果一个人总是产生错觉，整天里喃喃咕咕、疑神疑鬼，心神不得安宁，那么，万般烦恼、无穷苦闷就会接踵而至了。发生笑话、自寻烦恼、妨碍团结还算是小事，严重的会发生意料不到的不良后果。

有些青年人容易产生错觉，往往是和他的知识经验不足。以及和他的分析批判能力较差有关系。那么怎么办？为了避免产生错觉，就得多学习、多阅历、锻炼思考力。遇事要三思而后行，勤动脑筋、多去辨认；要实事求是，而不要主观臆断。

## 怎样区别幻觉与幻想、理想与空想

幻觉和幻想有什么区别？由于幻想的对象也是常常指向环境以外的不真实的事物，因而不少人把幻想和幻觉混同起来。其实，幻想是一种和生活愿望相结合、并指向于未来的想象，而不是知觉。

幻想有两种。一种是在正确世界观的指导下，符合现实生活的发展规律，并且是有可能实现的积极幻想，这种幻想就是“理想”；另一种幻想是完全脱离现实的发展规律，并且毫无实现的可能，这种幻想就是“空想”，空想往往是消极有害的幻想。

有些空想可以起缓冲烦恼的作用。有些心理学家把这种空想看作是一种“安慰剂”，从现实中得不到的心理满足，可以到空想中去寻找，从而得到补偿，也就是俗话讲的“聊以自慰”。常态人的空想是一种“遁世思想”，暂时地逃避严酷的现实环境，而沉溺在虚无渺茫的空想中，借以摆脱心理上的苦闷和烦恼等等。可是心理上正常与失常的人，他们对待空想的态度却是大为不同的。正常的人可以从空想中苏醒恢复过来，最后仍然是面向现实，他们明白空想到头来，只不过是一场慰藉而已。这就好比“曲终人散”，你还是现实中的你，而不是空想中的那个你。但是，心理失常的人却分不清真实和想象的界限，常常会把空想中的那个虚我、假我，误认为是现实中的这个实我、真我，于是种种心理疾病或悲剧就因此而产生出来。因此，对心理失常的人讲来，他们的空想往往就是幻觉；而对心理正常的人讲来，空想就是空想！

空想也可以叫做“白日梦”。病理心理学把“白日梦”分作两种形态。一种是逃避现实。有些人由于经受不了强大的心理压力，或者摆脱不了所遭遇到的挫折和困难，就把自己逃遁到自己创造的空想世界的小天地里寻求安慰。这应该说成是弱者的表现。另一种是聊以自慰，也可以叫作聊以解嘲。例如，一位年轻的急于成名成家的业余文学爱好者，写了几篇创作都因质量差、水平低而未被刊出，于是他就经常沉入空想，想象自己获得了诺贝尔文学奖，备受他的女友和伙伴们的称赞，沉溺于自我欣赏、自我满足之中。

由此可见，逃避现实和聊以自慰，都是借空想来满足自己在现实世界中不能达到的愿望。在空幻的想象中，他们的情绪可以得到恣意地放纵和发展，填补了心灵上的空虚感，获得了满足感。但是，如若这样地恶性循环下去，那末，它的后果，就势必是越发地不能适应现实环境。

国外有些心理学家认为，白日梦可以使人暂时地脱离激烈争夺的严酷现实，使人的情绪在遭受到挫折失败后，得到暂时的缓冲，不至被挫折和失败击倒而一蹶不振，甚至可以给人一线曙光，对未来萌发希望。但这些心理学家们又指出：白日梦丝毫不能帮助你解决实际问题，也不能帮助你适应社会，因为战胜挫折与失败的唯一办法，还是需要面对现实。

## 怎样适应夜晚变化

1.人在晚上心理的视野变窄，容易陷入恐惧之中。看过恐怖片的人就会知道，加深心理恐惧的推进器就是黑暗，在无法以视觉看清对象的黑暗里，人们受到一种不知会被谁偷袭的威胁感困惑，愈想心里愈是恐惧，最后甚至发展到不可收拾的地步。黑夜除了会封闭人的视野外，在视野封闭的瞬间，人们的思考会被恐惧攫住而产生妄想。一旦这样，一个人的行为就会支离破碎，做出一些没有意义的举动。

要避免恐惧的心理，一是在夜晚要正确判断情况。一个突然陷入混乱的人，是无法进行理性的思考的，这就需要人在平时不要老是把黑夜的世界看成是与人对立的。一是平时多注意在黑夜里行走，与他在黑夜里做伴相处，以适应黑夜。

2.人在夜晚由于心里不安，渴望同伴。一个人一旦对黑夜没有正常的适应心理，或者以前在黑夜里受到过什么刺激，一旦处于黑夜，如不加以调节，就越是不安。越是一个人独自在黑夜里，或是一个人呆在一个屋里，他对黑夜的恐惧只会有增无减。

正确的方法，应是选择一两个同伴，增加一些稳定感，逐渐会消除不安。

利用人在夜晚渴求旧伴的心理，可以同平素不爱和人交谈的人，在夜深人静的时刻交谈，肯定会给对方留下好印象。陪伴着自己喜欢的人，在狂风暴雨的夜晚聊一聊天儿，会增加彼此之间的亲密感。如果原来彼此之间有间隙，这时用温和的方式去解除，用温柔的语言去安慰对方，是最好不过的时刻。

3.夜晚降临，可以暂时忘却现实。可以在夜晚重温自己的梦想。比如，你从小的志愿是当一名作家，但是现实逼迫你只当上了一名装卸工，每天在工地上穿着破旧的衣服卸煤炭，收入不高，社会地位也低。在晚上，你可以暂时忘掉这些不快，买一些世界名著，悄悄地一个人读一下，人生就会有另一番滋味。

4.夜晚是人情绪变动剧烈的时刻。由于夜晚人与人之间的情感距离较近，一个人为了确认互相之间的情感，而容易开放自己。特别是对于那些忧愁、不安，心中有事的朋友，在晚上同他谈天，又无他人在场，他更容易把心中想说的话全盘说出。

由于人的情绪多变，也很容易攻击别人。白天，即使对你的上司、同伴不满，也不便表示出来。可是在晚上，人几杯酒下肚之后，就会破口大骂。这不仅仅是酒的缘故。因为人白天要与公认的秩序、规则相协调，而一到夜晚，这种公认的价值就会退出，私人的价值完全展现在眼前，白天愈能压抑自己的人，晚上的攻击性越强。

在夜晚也最好不与他人激烈地争执，否则越争越激烈，到最后简直无法收拾。

5.在夜晚，人的感觉有时变得非常迟钝。例如开车。白天，车行速度如是加快，驾驶的有效视野就会变窄，两旁的景物飞逝而去。到了晚上，用以确认速度的线索，如两旁的景物和道路的移动，完全被黑暗笼罩，不知实际状况，因此，夜晚会令驾驶员麻木不仁，不知不觉间，车子就开得飞快，判断力也显著下降，有时即使看见前面车辆的尾灯，也无法保持适当的距离。此外，由于靠直觉判断，常常把挂在树上的白布看成是庞然大物，赶紧紧急

刹车，以至于与后面的车子撞到一起。所以夜晚行车，不可因行人稀少就加大速度，遇到情况也不能盲目判断，要见机行事。

6. 夜晚是解除压抑的场所。会适应夜晚变化的人，常利用夜晚来调整白天压抑的情绪。如看一场足球赛，手舞足蹈一番，与朋友喝喝酒，把社会上的不公平骂个够，把在单位里受的气统统发泄出来。

“人都是在黑夜里暴露自己的内心。”这句话也许只总在某些条件下才是对的。但千万记住，黑夜可能促发你干出违反本性的事情来。

7. 离家外出的人，到了晚上容易思乡。一个人一般白天离开家门，或者上学，或者上班，生活繁忙而又有节奏。到了晚上，大家又重新聚在一起。这样每天重复相同的生活形态，不知不觉间，晚上就与家人、家连成了一个不可分割的印象。当一个人孤单地生活在异地，夜晚一降临，思乡之情便油然而生，特别是夜深人静之时。遇见这种情况，拼命地抑制自己的思乡心情，是无用的。此时抑制住了，一会儿又会产生这个念头。应该把自己的注意力放在别的事物上，可以写写日记，把自己的这种心情写下来，心里会好受得多。

## 怎样合理调整自己的行为方式

心理学认为人的行为和习惯是通过学习得来的，也可以通过学习和训练来调整。比如有办事拖拉这个坏习惯的人为数不少，他们总认为这个毛病很难改，也无伤大局。其实这种认识是不对的，办事拖拖拉拉能使一个人的抱负落空，事业无成。更何况拖延并非解脱。心理学研究证明：人们对已完成的事情很容易忘却，而对未完成的事却保持着记忆。那些未完成的事会始终压在人的心上，无形中增加了心理负担。因此我们应按照心理学家提出的方法对诸如此类的不良习惯加以矫正。

心理学家指出，人们有一种将已着手进行的事做完的内在倾向。但这种倾向会因人而异，而且差异很大。有些人具有一种万事做到底的自我强迫感，属于强迫完成型；而另一种人做事常常半途而废，属于习惯非完成型。假如正在写封信，突然圆珠笔没油了，强迫完成型的人，会随便抓一支什么笔将信一气呵成；而习惯非完成型的则会以找不到同颜色的圆珠笔为借口，把信甩在一边。心理学家认为最理想的应是一种适中状态。

强迫完成型的人不需要别人催促去完成工作，他们会自觉地做完所有的事情。但这类人办事过于认真，往往眼界狭窄而享受不到多样化的生活。他们的生活可能是单调、紧迫而枯燥的；往往在固执的努力中陷入困境而不能自拔。帮助这类人摆脱这种状态，需要清除他们头脑中驱使他们这样做的意识：对自己胜任工作和完成任务的能力的怀疑。当这类人对某种业余爱好过于沉溺以致成癖时，过分的完成倾向还会干扰正常的业余活动。这时就需要引入价值尺度，正确判断事情是否值得全力以赴。正如并不是每部电影都值得看到底一样，享受丰富美好的人生远比完成那些微不足道的琐事重要。

非完成型的人会因为一点小困难，随意地放弃手头的工作而转向其它事。在这类人的家中，可以发现到处乱扔着一些半成品，而主人对于是否完成它们又是三心二意。这类人往往难于忍受痛苦，总抱有各种不切实际的幻想，不愿为了将来的利益而在眼下吃苦，所以因过度不耐烦而丢弃了他们的“完成倾向”。他们做事总是拖拖拉拉。

对这种行为方式调整的最好办法是将时间管理的方法与心理学的方法结合起来：进行规划，把所有要做的事情都写下来，并按它们的重要性依次排队，还要估算一下它们各需多少时间，为每件事规定一个完成的期限，然后就可以按部就班地处理它们，每做完一件事，就高兴地在纸上划掉一项。还可以通过把完成期限公开来加强自己的完成倾向，因为公开的拖延要比私下里拖延难堪得多。这个办法看起来最简单不过，但是这样的结果，所节省的时间和精力却是惊人的。

从小事做起，培养自己的意志，可以强迫自己做完一些不太难做的事，来逐渐加强自己的“完成倾向”。

不要为追求十全十美而裹足不前。有些人想采取行动，望而又却步，是因为害怕自己干得不那么完美无缺。他们老在心里嘀咕着一件事，却老也不能把它实施。心理学家是怎样帮他们克服这种心理的呢？有一位妇女对一位心理学家说，她一直想给一位丈夫刚刚去世的朋友写封信。可是自己不知道该怎样写吊唁信，也不知道如何才能表达自己的心情。心理学家问她：“你指的是什么心情？”她说：“我十分难过。我一直在想念她、爱她并为她祈祷。”心理学家把她说的这些话草草地抄写在纸上递给她：“这就是你要

说的一切。你的朋友并不想要一份作文，她需要的只是几句发自内心的话”。心理学家的方法既聪明又简单，它能使人摆脱无必要的顾虑，把要做的事情立即着手做完。

有办事拖拉习惯的人，只要认清了它的危害并运用科学的方法去矫正，是完全可以改变的。

## 怎样达到自我完善

自我完善，实际上是在追求有意义的人生，使人生达到了相当完满的境界。用一句先辈的名言，就是要做一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。

自我完善，是一个自我改造、自我塑造的过程。这个过程离不开社会实践。孤立的自我是没有意义的，也无所谓价值。自我，只有在实践中，才能获得衡量自身价值的社会标准，才能显现出自身的弱点和完善的方向。自我，只有按照社会进步的需要去完善，才有积极的意义。

要达到自我完善，必须确立正确的理想。理想是一种奋斗目标，目标越高，人生的境界就越高，就越具有坚韧不拔、百折不挠的精神，就越不会为暂时的暗流、眼前的挫折所迷惑；理想，决定了一种精神状态，有理想的人必然对未来充满了信心，以积极的奋发的人生态度去迎接任何生活的挑战；理想使人生充实，有理想的人必然竭尽心智去实现目标，不为一己私利所烦恼，不为低级趣味所诱扰，不为悲观空虚所侵袭。确立正确的理想并倾其心血去实践理想，那么他们的人生便有可能达到辉煌的境界。

要达到自我完善，必须加强道德修养。不管我们愿意与否，我们生活在社会中，就必然要与人打交道。在人际交往中，我们应该自觉恪守人们公认的有益社会进步的行为规范和准则，这就是讲道德。道德是一个历史的范畴，随历史的进步而变化。道德，也是一种社会巨大的凝聚力量。一个讲道德的人，必然是高尚的人；不断增加道德修养，会使人格充满魅力，会使自我更加完善。

要达到自我完善，必须掌握科学知识。知识，使人生丰富，视野开阔，使人充满智慧和力量。没有知识的人生是愚昧和残缺的人生，既无法体验生活的艰辛，也难以品尝创造的欢欣；既无法驱除低级趣味，也难以陶冶高尚情操。尽力吮吸知识的乳汁，我们的人生便每天都是新的，我们便愈发觉得自己的浅薄，便愈有继续奋进的动力。

我们应不断追求自我的完善，在人生道路上奋力攀登。人生，原本是没有顶峰的，自我，也不可能绝对完善。但是，只要我们追求了，攀登了，我们便会时时进步。我们也许没能达到顶峰，但我们可以自豪地说：“我们攀登了人生的高峰，我们度过了一个有价值的人生”。

## 怎样保持头脑年轻

目前医学生理的研究指出，要使一个人的头脑长期保持年轻化，必须遵循以下原则：

1. 从年轻时期起养成学习的习惯，并持之以恒，不予中断。一个婴儿呱呱坠地，大脑里约保持 130 亿个脑细胞，待到 20 岁以后，平均每天约有 10 万个脑细胞衰老死亡。经常用脑的人，其脑细胞的衰老和死亡都要比不用脑的人慢得多。防止 50 岁后脑细胞老化，目前最好的锻炼办法是学习外语，因为要记住和掌握外语的词汇、语法、规则以及翻译成本国语言，一定得用脑来强化自己的记忆力、理解力、分析力和创造力，因而这四种能力是锻炼脑细胞的最好办法。

2. 自己读书比听来的学问更重要。自己读书意味着需要分析、理解、记忆，是一个有益的锻炼脑的措施。

3. 预防动脉粥样硬化的发生。动脉硬化后由于血流相对减少，脑细胞呈缺氧和低营养状态，更易衰老死亡。防止动脉硬化的最重要措施是少吃高脂肪、高胆固醇食物。新近研究表明，鱼肉蛋白有助于预防动脉硬化。

4. 性格内向、严肃的人要避免发生忧郁症。持续的忧郁状态易导致大脑老化。有人研究了脑血流量与忧郁状态的相互关系，结果发现，无论男女，忧郁状态越重，脑的供血状况越差。性格内向者容易发生忧郁症，因此从年轻时起，就要注意扩大生活接触面，开阔胸怀，使生活过得充实。

5. 睡眠是头脑老化的晴雨表，有睡眠障碍的人必须予以纠正。但是这并不意味着要长期服用安眠药。目前认为较好的改善睡眠的措施有二：睡前饮用一杯牛奶；经常内服可改善脑代谢和脑循环的药物。

6. 善于自我调节大脑的功能。在工作、学习之余，听音乐、散步、运动或旅行对恢复大脑疲乏是很有益的。

7. 尽量活动手腕。据研究，手腕活动时会同刺激大脑，也就是说动手与动脑存在着内在的联系。因此，为了预防大脑早衰，练习书法、抄写、绘画、编织、手工劳动，甚至用手转动核桃、铁弹等都是明智之举。我们知道，画家、书法家多长寿，这与经常活动手腕不无有关。

8. 克服对周围事物漠不关心的态度，继续保持好奇心。好奇心人皆有之，但年轻人更甚。随着年龄增长，好奇心逐渐减退，这虽是一种生理现象，但显然也是脑老化的一个迹象。有意识地留意各种事情，培养多方面兴趣可推迟脑早衰。

9. 与各种年龄的人来往，尤其是中老年人更应多接触儿童和青少年。儿童的天真活泼、青少年的青春朝气对排解中老年人的孤独感、抑郁情绪是一贴灵丹妙药。

10. 应该找一位值得依赖的、熟悉的、有经验的医师跟他交朋友。这样的医师比较充分了解你的心理、身体状况，容易发现问题并制订出有益的措施。

这十方面的原则都可以通过努力达到，关键是一个人的意志问题。

## 怎样在意外时保持头脑的冷静

俗话说，天有不测风云。生活中每个人都可能遇到许多不尽人意之处。比如：你在外面做生意失败了；回到家中突然遇上父母不幸去世；太太被老板炒了鱿鱼；孩子踢球把邻居家的玻璃打碎了，人家找上门来……

假使你身处此境，也许会有一种要“发疯”的感觉吧。那么下面这些建议能帮你保持头脑冷静，沉着从容地去面对现实。

1. 放松肌肉，改变思路。事实上，如果肌肉放松，你就不会紧张不安。所以，到花园里走走，先来个全身放松。

接下来是改变思路。默诵一首诗，或者背两遍乘法口诀。处在目前这种状况下，你还不能考虑别的，只能先放松下来。

当你感到比较平静了，再把你面临的难题一一摆开，客观地分析一下到底是什么在困扰着你。

虽然在这个阶段，你不能控制你的情绪，但你能控制你的思路和冲动。

2. 不要把折磨你的事情放在心上。有的事情表面上让人头痛不已，但不能把你置于死地，只要你正视它们，身体的不适就会减轻。

3. 避免情绪化的和过激的言辞。不论什么事情，只要有发生，就总会有结束的。即使你夜不能寐，也不要说“我要垮了”“我要死了”之类的话。你不妨静下来，闭目养神，这倒也是一种休息。同样，在你必须与别人交谈时，也要尽量保持一种平静乐观的态度。

4. 不要放纵自己的情绪。自怜只会使你走向傲慢无礼；怨恨和责备别人只会激怒你自己——放纵情绪只能让你失去心理平衡。

此外，你应当负起责任来。急得发疯、无端地责怪亲友和他人。做出过激的行动，这些都于事无补，你必须冷静下来，勇敢地直面人生，去挑起那一份本应由你挑起的重担。

## 怎样培养积极心态

人生的方向是由“态度”来决定的，其好坏足以明确我们构筑的人生的优劣。积极的人生态度是成功的催化剂，它使人格变得温暖活泼、富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负。即使遭遇困难，也可以获得帮助，事事顺心。相反，消极的、冷漠的人生态度则会使人格变得萎靡、阴郁、懒惰，使人觉得周围处处都是障碍，都是不友好的眼光，最终使自己遭遇失败。好在人生态度是后天的，消极的人生态度也并非先天的遗传，并非不治之症，完全有可能设法加以纠正。

下面是培养积极人生态度的几个方式，供你参考。

1. 心情要愉快。早晨起床后，就要决心过愉快的一天。下决心不要为芝麻琐事烦心，必须提醒自己记住情绪的力量非常大。如果在愉快、积极的气氛中醒来，加上潜意识的作用，一天的心情都会感到舒畅。若因无谓的事而烦恼、不愉快时，应赶紧注意纠正。

2. 心胸要宽敞。走路时，不要两眼看着地面，应该抬头挺胸、昂首阔步，断不可妄自菲薄。要法除孤立的心态，毅然钻出象牙塔，和外界打成一片，这样就会看到充满幸福、亲切、爱情、希望的美好的事物。你将会发现，在污秽的街上居然长着一颗漂亮的树，街角的修鞋匠雄心勃勃、充满希望，即使老找你麻烦的上司也有他好的一面，万事都显得那么美好。

3. 不能说没办法。振作精神，不要做“没办法”的人。无论怎么困难的工作，都应认真思考解决的办法。不可推拖敷衍，不可怕麻烦，不要把时间浪费在无谓的担忧上，不要替自己找寻借口。要知道，成功的哲学在于“天下无难事”。

4. 能够接受批评。假如无意中做下傻事，没有必要因此捶胸顿足。失败不要气馁。事情没做好，用不着找借口，这样做并不能改变事实，而应力求下一次把事情做得更好。为此应该接受别人善意的批评，把它看成一种激励的力量，不应心存芥蒂，产生抵触情绪。

5. 不可随便批评别人。不要故意给人难堪，不可对人吹毛求疵。而应处处与人为善，否则别人也会给你脸色看。

应去发现别人的优点，多替人着想。圣贤曾说“与其因怀疑而招致误会，不如没有疑心而被骗”。相信别人，别人也会相信你。

6. 要与思想积极的人交往。人往往在不知不觉中受到别人的影响。择友务必慎重，最好远离个性温吞的人，使自己常处在积极的气氛中。最应该交的朋友是有干劲、态度乐观爽朗、处事练达的人。

试着按以上的方法去做，相信你的人生一定会出现一种全新的境界，使你走上成功之路。

## 怎样进行积极的自我暗示

人具有自我暗示和接受暗示的功能。暗示能治病，也能致病，消极的自我暗示使人心绪不安，懊恼抑郁，影响正常心理功能而致病。如有人听说，看见双头蛇的人会生病。一天，她恰巧在田地里看见了两条蛇扭在一起，一惊，心中总犯嘀咕“真倒霉，肯定要生病。”结果，真的生了一场大病。

社会学家默顿于 1948 年曾提出预言自动实现原则，认为人们具有一种自动促使预言实现的倾向，这是自我暗示心理起了很大的作用。所以我们应该进行积极的自我暗示。当您心烦失眠时，您若想“真烦人，又失眠了，明天肯定没精神”。因而更加心烦意乱，越急越睡不着，第二天精神一定不好。您若对自己说：“平静些，一定能睡好。”然后随着呼吸默念“松静”二字便很快会身心放松、酣然入睡。

所谓积极的自我暗示，也就是用积极的思想、语言不断提示自己，克服悲观、沮丧和恐惧心情，使人精神振奋。如当您生病时，可对自己暗示“我相信医生，相信我有抵抗力，疾病是暂时的，我很快会好起来。”，“这药很好，吃了一定会恢复健康。”等等。正确的态度、乐观的情绪、坚强的意志会使药物发挥较好的疗效，也将调动您体内的潜力，很快恢复健康。

总之，积极的自我暗示，就是要自我鼓励、自我安慰，使心理状态得到自我调整、自我平衡，而绝不要自暴自弃，给自己施加不良影响。

## 怎样进行积极的休息

积极休息的方法有如下几种：

1. 变化性休息。车尔尼雪夫斯基说过，“工作的变化，便是休息。”鲁迅就是这样，他“书桌面前有一把圆椅，坐着写字或用心地看书，是工作；旁边有一把藤椅，靠着谈天或随意地看报，是休息。”许多伟人和名家都善于这种积极的休息。例如马克思把演算高等数学题作为理论研究后消除疲劳的有效方法；列宁在给妹妹的信中曾这样劝道：“读书和工作互相交替，从翻译到阅读，从写信到体操，从精读到看小说，这样好处很大。”爱因斯坦则在工作之余拉小提琴、划船、旅行。我们在日常学习、工作中也可以如此：坐着工作疲劳了，走着工作就能消除疲劳；看书时眼睛疲劳了，看看绿色的草坪和树木就会解除疲劳；脑力劳动和体力劳动的交替，更是驱走疲劳的积极办法。

2. 体育性的休息。体育锻炼是积极休息的最好方式。马克思在写作疲劳后，总是在室内来回地踱步，以致室内地毯上走出了一条很深的足迹。列夫·托尔斯泰在写作疲劳后，总是到他的体操房里做几套器械体操。他说：“一个埋头脑力活动的人，如果不常活动四肢，那是一件极其痛苦的事”。家庭常用的作为健身和积极休息的体育运动主要有：散步、跑步、打太极拳、保健按摩、气功等。

3. 娱乐性休息。劳累了，赏赏花、跳跳舞、听听音乐，都是有效而愉快的休息。

4. 对抗性休息。观近，以远视为休息；聊天争论久了，以沉默为休息；久处红尘闹市，以暂处静处为休息。

5. 医疗性休息。中气不足等病理反应性疲劳，可服用四君子汤、补中益气丸之类的药物，可以消除疲劳；走路累了，可用热水洗洗脚；思考累了，按摩按摩太阳穴；工人、农民累了，可捶捶腰。

当然，未劳先防更是上策。比如，光线太弱太强时都易使人疲劳，所以人们就讲究灯的亮度和采光窗口的大小；工作的方式也很重要，如抡锤时抡一下“嗨”一声，抬物者一边抬一边“吭育”，拉纤者喊着号子等等，都可使人不易疲劳。当然，任何形式的工作，活动久了，均会使人疲劳。因此，控制“量”，也是一个重要手段。

## 怎样学会自我松弛

现代生活的紧张节奏，要求人们在工作和生活中，保持高度的注意力和急迫感。而都市的人们更被紧张的生活气氛所笼罩，身心正遭受着损伤。

为了应付环境，心理学家试图帮助人们学会自我控制，自我松弛，以减少致病的紧张因素。下面介绍一种放松训练的暗示语，你可以把它制成音带，以便使用。

1.我在休息。我摆脱了一切紧张。我在放松。我感到轻松自如。我是平静的。我是平静的。我是平静的。我什么也不期待。我在摆脱压力和紧张。全身都轻松了。我感到轻松和愉快。我在休息。我在休息。

2.腿脚的肌肉放松了。腿脚的肌肉都放松了，脚是轻松而自如的。左腿的肌肉放松了。右腿的肌肉放松了，大腿和小腿的肌肉都放松了，脚是轻松而自如的。两腿两脚感到很沉重很沉重。我是安静的。我是安静的。我感到两脚两腿有舒服的暖流通过。暖流从脚趾流向小腿。我的腿脚感到温暖了。我很舒服。我已排除了一切紧张。我是非常安静的。我是安静的。我是安静的。

3.手臂的肌肉放松了。手臂的肌肉都放松了。左手和手指的肌肉放松了。左臂肌肉放松了。肩部、前臂的肌肉都放松了。整个左手臂都放松了。右手和手指的肌肉放松了，右臂的肌肉放松了。肩部、前臂的肌肉都放松了。整个右手臂都放松了。两个手臂都放松了。两个手臂都不能动了，都很沉重，很沉重。两臂有舒服的暖流通过。感到暖流从指尖，向手掌、手臂缓缓地流去。我感到舒服。我感到安静。我是安静的。我是安静的。

4.躯体的肌肉放松了。两肩是自然下垂的。背部的肌肉放松了。胸部的肌肉放松了。腹部的肌肉也放松了，放松了。感到全身都放松了。感到全身都很沉重。感到全身舒服温暖。感到暖流流过全身。我很舒服。我很安静。我是安静的。安静的。

5.头面部的肌肉放松了。头颈部的肌肉放松了。面部的肌肉放松了。双眉自如地分开了，额部是舒展的。眼皮下垂，柔和地闭住，鼻翼放松了。口部的肌肉放松了。两唇微开。颌部的肌肉放松了。感到额部是凉爽的。整个面部是宁静的，我已摆脱了紧张。我是安静的，安静的。

6.我已完全摆脱了紧张。我全身都放松了。我感到轻松自如。我感到呼吸均匀而平衡，我感到呼吸轻松自如。我感到凉爽的空气舒服地通过鼻孔，肺部感到舒服，感到舒服的沉重。我是安静的。我的心脏跳动很缓慢。已不感到心脏的跳动。我感到轻松自如。我很舒服。我休息好了。

7.我已休息好了。我感到爽快、感到浑身轻松、感到全身舒服、感到精神倍增。我在睁眼。我想起床并行动起来。我精力充沛了。起立！

上面介绍的自我松弛训练，在专家的指导下，一般三周可以学会。自己练习则需花1个月以上的时间。一旦学会之后，它可以使你有效地松弛自己，使你更好地掌握自己，控制自己，战胜紧张。

## 青少年怎样进行自我放松技巧训练

青少年常常因为学习过于紧张或工作过于劳累，而感到头昏头胀，注意力涣散，反应迟钝，记忆力减退，以致降低学习和工作效率；或者在遇到考试等情境时，精神高度紧张、心慌神乱，且不能自制。这时，如果能运用心理学知识，采用自我放松方法，就可得以缓解心理压力，消除紧张情绪，达到心静神宁、心身轻松愉快的奇效。如果不会自我放松，持续的紧张状态就会搅乱机体的内部平衡，甚至造成心身疾病。

自我放松是一种广泛采用的心理疗法，其方法也有多种多样。以下介绍5种国内外广泛采用的放松技巧，它们简便易行，十分有效。

1. 意守丹田法。这是我国古代流传下来的一种自我放松方法。具体做法是：当您感到紧张疲劳时，或站、或坐、或卧，静下心来，排除一切杂念，眼睛似睁非睁、似闭非闭，将注意力集中在“下丹田”（腹部脐下1寸处），想象着丹田中有一股气。这时用腹式呼吸法缓慢深呼吸。吸气时，想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶的“百会”穴处；吐气时，想象着这股气由“百会”自后、向下顺着颈部、脊背缓缓下移，直至回到“丹田”。这样一吸一呼，周而复始，反复进行，由于注意力集中，没有杂念，心神宁静，即可达到消除紧张、全身放松的效果。长期练习，必有益于身心健康。

2. 自主训练法。也叫自律训练法、适应训练法。其具体方法是：

第一步：坐在椅子上，背部轻靠椅背，头挺直，稍前倾，两脚和肩同宽，脚心紧贴在地面上。然后，双手平放在大腿上。闭目，排除杂念，深呼吸3次，将注意力引向双手和大腿的边缘部位，意念排导在手心。最后，练习者会感到注意力最先指向的部位会慢慢有温暖感觉，然后逐渐扩展到手心。这时反复默念：“愈是静下心来、静下心来，两手就会暖和起来。”

第二步：练习者再根据上述要领，把注意力放在脚上，两脚也会渐渐感到温暖。一旦两手、两脚都真的产生了温暖感觉，这时身心就会感到轻松，头脑顿觉清爽，即可消除紧张状态和精神压力。

3. 冥想放松法。分四步练习：

手里拿一个苹果或桔子、梨，反复仔细观察它的大小、形状、颜色，然后用手触摸，其表面是光滑还是粗糙，再闻闻它有什么气味；

闭上眼睛，回味这个苹果给你留下了什么印象；

排除一切杂念，想象自己愈变愈小，钻进了苹果里面，并想象它里面的情景，并品尝了苹果的滋味；

想象自己又从苹果里面走出来，恢复了原来的样子，并记住刚才在苹果里面看到、尝到和感觉到的一切，然后深呼吸5遍，慢慢数5下，再睁开眼睛，顿会感到身体松弛，头脑清爽。

4. 悬物松弛法。取一个苹果或梨、小锤、钥匙等物，用33厘米长的线系牢，然后用右手拿线的另一端，使其自然下垂。等苹果平稳不摆动时，手不动，练习者运用意念，想象苹果自动作圆圈运动，开始时按顺时针方向划小圈，而后渐渐想象画大圈；这时，再想象苹果按逆时针方向作圆圈运动，且由小变大。该法也能松弛身心，消除紧张的显著效果。

5. 6秒钟放松法。练习者抓紧一点空余时间，哪怕是6秒钟，什么也不想，收缩腹部，收拢下颏，扭动身体，打哈欠。这几个动作连贯起来，反复

做，即能收到自我放松的效果。

## 怎样使自己振作起来

1. 在阳光下散步。阳光能够驱除阴霾。研究发现，光线能够抑制皮质激素——这种激素会使人抑郁。如果你非得在室内不可，就选个阳光充足的房间，打开窗帘。
2. 听你喜欢的老歌。放录音带或打开唱机，让老歌带给你美好的回忆。
3. 给自己买个小礼物。例如给自己买点儿甜点或买新的唇膏或面霜。
4. 打个电话给你未联络的朋友。让对方惊喜一下，你的心情也会好转。
5. 陪着孩子共度些许时光。孩子能教你不少欢乐之道。以孩子的观点来看人生，也会使你对人生有更正确的看法。
6. 种植些东西。体验一下园艺之趣，并观察植物的生长。如你是住楼房，可选些合适的盆景。
7. 享受按摩之乐。按摩往往能消除身体某些部位的紧张。
8. 度个“迷你”假期。例如用三天时间去某处游玩。跟朋友说你打算去那儿度假，就很过瘾。
9. 尝试一种新的运动。不管你属于何种年龄，何种习性，都有适合你做的运动。
10. 享受幻想之乐。舒舒服服地坐下来，任凭幻想驰骋。

## 怎样保持自己的特点

你有没有这样的经历？当你在某社交场合中表达一项意见，别人却暗暗大笑时，你立刻沉默不语、退缩起来。如果你真是这样，那你就得维护你与众不同的权利。下列的方法将赐给你力量，使你在人群中显示自己的特点。

1. 承认你有“与众不同”的权利。这是一个平等民主国家的人们都有的权利，但许多人不懂得运用。不要盲从，当你的意见与大部分人不同时，可能有人批评你，但是一个思想成熟的人并不因为别人皱眉就感到不安，也不会为了争取少数人的赞许而出卖自己。

2. 支持你自己。你必须成为自己最好的朋友。你不能老是依赖他人，即使别人是个大好人，他也必须照顾自己的利益，而且他内心也一定有问题困扰他。只有你充分支持自己，并加强你的信念，才能使你在人群中保持独特的风格。

3. 不要害怕恶人。几乎所有的人都在正当地做事——只要你给他公平的机会。然而还是有所谓的“恶人”，有时会用些不正当的手段争名夺利；有些人利用别人的自卑感，以漂亮的空话治理人群或恫吓竞争者。你要学会应付讥笑与怒骂，维护自己的权益，大大方方地表达你的信仰与感觉。记住，恶人的内心深处其实是很空虚的，他的攻击只是防卫性的掩饰而已。

4. 想象你的成就。有时你会觉得心情不好，或者跟某些人相处有隙，觉得自己象个外人。不要沮丧，这样的情形任何人都会偶尔遇到。只要你想象出更快乐的时刻，使你感到更自由、更活泼，那就能够恢复信心。如果你的脑中无法立即浮现这些情景，请你继续努力，它是值得你继续努力的。想想许许多多的人是如何从贫困潦倒、不名一文到取得辉煌成就的，从中吸取力量、信心和勇气。

生活中并没有两旁摆满玫瑰花通往写着“成功”大门的通道，生活是一种起伏不定的挣扎与奋斗，有不理解是必然的，也是暂时的。相信你一定能够成功。

## 怎样让人理解自己的诚实

诚实，是人类的美德之一。每个人都希望在交往中遇到的人是诚实可信的。但是，由于世界上毕竟还存在着虚伪和狡诈，使大部分人都产生了“防人之心不可无”的戒备心理。这样，往往有的人满怀一腔真诚，却不能被他人理解和承认。

在现实生活中，要做到“诚实”二字，是需要勇气和代价的。在人与人之间的交往中，敢于承认自己的无知和缺点，往往能给对方留下很深的印象，增加对方对自己的信任感。

一般人都有不想让别人看出自己弱点的心理，因此很难开口说出“不知道”三个字。殊不知，如果你勇敢地承认自己不知道，反而可以增加别人对你的信任。因为直截了当他说不知道，会给人留下非常诚实的印象。而且敢于说出不知道，其勇气也是令人佩服的。

如果敢于承认自己无知的人说出其他的话，别人就会认为一定是千真万确的才会说，因此对他也就会更加的信任。

和上面的道理一样，如果在交往中将自己的缺点明白地表示出来，也往往会得到别人的信任。因为人的潜意识是隐恶扬善的。一般人都是想方设法地掩饰自己的缺点，宣扬自己的优点，所以如果有人故意暴露自己的缺点，反而会让别人觉得他很诚实，从而产生对他的信任感。

当然，暴露或坦白自己的缺点，也要讲究策略，不能把自己的缺点全部和盘托出，这样做不但得不到上述效果，反而会破坏自己的形象。

最好的办法是：适当透露自己的缺点，否则会让人感觉你一无是处。而且这些缺点必须是与人体无害，不会导致别人对你宣判“死刑”的。

俗话说：“金无足赤，人无完人。”一个有些缺点的人往往真实可信，容易得到他人的认可。因此，不妨承认或透露一些无关紧要的缺点。

## 怎样培养良好的注意品质

注意有四大品质：

1. 注意的广度。即一定时间内能够清楚地把握注意对象的数量。扩大注意广度，可以提高学习和工作效率，如在学习过程中，注意广度大，阅读速度就快。

2. 注意的稳定性。即注意长时间地保持在某种事物或某种活动上，稳定在一定对象上。这里的稳定是广义的，是指活动的总方向始终不变。如完成某项作业，可以一会儿看书，一会儿看笔记，一会儿思考等。

3. 注意的分配。即在同时进行两种或两种以上的活动时，把注意同时指向不同的对象。生活中经常要求人们很好地做到注意分配，如汽车司机开车时，既要注意来往行人、车辆，又要注意操作方向盘和监视各种仪表等。

4. 注意的转移。即根据新的任务，主动地把注意从一个对象转移到另一个对象上。例如，语文课后上数学课，将注意力从一门课程转向另一门课程就是注意的转移。注意的转移与分散不同：转移是主动的、有目的的；而分散是被干扰的、不集中的，是消极的表现。

要培养良好的注意品质，就要从上述四方面做起。具体可以从以下几方面着手：

1. 强化动机以集中注意力。人们都有这样的经验：动机强容易集中注意力，如要获得好成绩的动机，会促使注意力的集中，因此做事一定要动机明确，如在工作、学习中明确规定要完成的总任务是什么？每一步骤所要完成的局部任务是什么，等等。这样才能集中注意而不分心。

2. 加强意志锻炼。学习、工作的难度大，常常会遇到许多困难和干扰，因此需要加强意志锻炼，提高自控能力。

3. 把内心注意和外部的实际活动结合起来。要使注意持久，只看或只听是不行的，如能动动手、实际操作一下，运用内心注意，效果会好得多。

4. 要学会科学地使用注意。如精力佳的时候，可从事须用有意注意的工作，如精力欠佳，可从事一些无须用有意注意的工作。譬如，精力好时搞创作，精力欠佳时整理、抄写。

此外，要善于创造良好的环境，培养注意品质。能做到恶劣的环境中不分心是件好事，但对于刚开始培养注意品质的人来说，先应创造较好的学习环境，养成习惯后，再慢慢地增加外界干扰。良好的环境有时很难创造，因此培养在恶劣环境中不分心，也是极为重要的。

## 怎样培养自信

科学家们揭示：世界上最伟大的天才，也不过是只使用了脑部潜能的1/10。可见，人人都可以有极优秀的表现，只须怀着自信。有了强烈的自信心，你想成就的任何事，都会有希望。

怎样培养自信心呢？下面的一些方法非常有效，不妨一试。

1. 为自己的能力划一条界线。不要以为自己是超人，什么事都能干，天大的困难也不在话下，为逞一时之能，做事不分大小，都想自己一一完成。这样，由于力所不及就会在屡屡碰壁之下丧失信心。你应该为自己的能力划一条界线，估计一下自己到底有多大的能量，能完成哪些事情，然后再去尽力而为。这样，做事的成功率就大得多了。

2. 把注意力集中在自己的优点上。你的长处是什么？你的优点有哪些？你要好好思考，对自己有一个深刻的认识。如果你能把注意力集中在自己的优点上，坚持每天有意识地做些自己最擅长的事，即使是不足挂齿的事儿也要坚持不懈。发挥所长，工作自然会有出色的表现。而自己的成绩不论大小，都能增强、支撑起你的自信心。

3. 自我欣赏与自我激励。把你曾经妥善完成的工作或骄傲的成就，清楚地列于纸上，来一个自我欣赏。这时，你将发觉自己突然勇气百倍，确信自己的办事能力胜人一筹。

4. 与欣赏你的朋友保持紧密联络。要有意识地去结识那些给你留下很深印象。且为你所羡慕的有才华的人。特别是对那些懂得欣赏你的朋友，更应该保持密切的联系，经常把你的理想与计划告诉他们，与他们共同分享你的愉快。由于他们了解你，对你有信心，一旦你对自己的能力感到怀疑时，他们就会有针对性地做些工作，使你不至于丧失把事情完成的决心。

5. 在失败与错误中记取教训。学习从失败与错误中记取教训，可以增加智慧，增加反败为胜的机会。因此，不论遇到什么问题，哪怕是面临失败，也不要灰心丧气，你要勇敢地正视它，以积极的态度寻找应变的办法。一旦问题解决，你的自信心将会随之增加。

6. 认定目标，坚持到底。无论你采取什么样的自信方式，贵在坚持。对于别人的一些有建设性的批评意见，要虚心接受，好好反省；对于一些恶意的抨击，你大可不必理会。总之，要认定目标，走你自己的路，你将一定能获得成功。

## 怎样培养你的耐性

1. 留足时间。一位朋友觅到一个获得重要职业的机会，一切都说妥了，最后公司经理决定要与朋友面谈。朋友6点出发去赴约，因交通受阻，约好7点的会面，就因为他没按时到达而告吹。性急的人不愿浪费时间，分分秒秒都抠得很紧，不留余地。而在时间上最好留有余地。约会越重要，时间应该留得越充足。

2. 充分利用时间。在现代生活中，车站等车、机场候机、码头等船是常见之事，有时等得令人心烦。假如你随身带着书，拿出书来看看，或是记点笔记，既能较快地打发等待时间，减轻心中的烦意，还能提高学识，岂不是一举两得？

3. 发挥想象力。要是你过于烦躁，静不下来，那就发挥你的想象力吧，把自己“送到”一个美好的去处。一位朋友说：“当我陷入困境时，我就想象我处在河边一个安静的地方，这样烦意便渐渐消失了。”

4. 立足于今。有的人终日忙忙碌碌，还未下班就想离位，饭未吃完又想到做别的事，电影未完站起来就想走，回家的路上又在计划明天、下周或明年的事。这种人没有不性急的，他们不会享受眼前的生活。

应该懂得，生活有其自身的时间表，怀孩子需要9个月，长大成人要20年左右，要成为一个有名望的人需要的时间更长。

5. 时常检查自己。无论是对孩子的学习，还是对委派的工作，你是否都急于求成？假如你急躁是偶尔的现象，那么烦恼会很快过去，如果你常常易激动易怒，那么你一定是个唯我独尊、我行我素、一切都得顺从“我”的人。

当然你不是那样的人，我们也都不是那样的人。只要我们把这个世界看作是供我们生存的，而不仅仅是为我们提供方便的，那么，无论生活的变化有多大，我们都能平平静静地生活下去。

## 怎样培养毅力

很多人耗费无穷的岁月谈论、幻想、撰写着成功，然而只有少数人获得真正的成功。他们成功的重要因素之一是毅力。无论天赋、能力还是教育，都比不上毅力。任何事物都不能取代毅力。在这个世界上，不乏有天才的失败者，也有学识高深的被淘汰者。因此，你要想办成一件事，必须坚持到底，你认为办得到，你就会成功。毅力加决心，无往而不胜。

1. 重要的工作先去做。大多数的人都很容易把时间花在一些琐碎的工作上，根本原因在于这些工作好做，不需要特别的知识和技术，也不需要和他人协调。因此，你必须把手中的工作按其性质分为三种顺序进行处理：重要的工作——现在必须立即去做；次要的工作——待会儿再做；琐碎的工作——有时间再做。这个工作顺序要在每天早晨或前一天晚上就订出来。

2. 如果你在事业和生活方式上有了改变而没有立即产生效果，不要担忧焦虑，不用急于求成，而要先冷静冷静再说。任何变化都需要经过一段时间才能产生效果。

3. 第一次失败了，再尝试一遍。第二次又告失败，好好研究原因。第三次还是失败，那么，可能是你的要求太高了，把目标稍微降低一点点。

4. 经常与具有相同目标的人交往。很多人都是因为有问题而组成一个团体。每月聚会一次，可以使大家获得一些真正有效的想法和行动。团体的支持能协调我们培养坚强的毅力。

5. 当您碰到一个无法解决的问题，或者陷入了某个僵局的时候，不妨改变一下气氛。你可以放松一下，外出旅游一天。这样做并不是逃避或退缩，只是为恢复精力。为更客观地考虑问题、打破僵局创造条件。

6. 获得了某个行为或学术方面的一般知识之后，必须集中精力，确实精通其中的某一部分。先要精通某件事，然后再求多方面发展。把一件事情做好，做到精通某个方面，不仅能给你带来信心，而且会给你带来良好的声誉。

7. 你的工作一定要超过人们对你的要求，做得好一点。你的贡献也一定要超过你的能力，多努力一点。

8. 坚持到底。一个人认为自己能有所作为，只是起步。但是，你永远不要放弃自己的梦想，经过几个星期、几个月、几年的不懈努力，就能克服一切不利的条件，到达目的地。

9. 把你的时间和精力集中在已被证实为你最有生产力的 20% 的活动、接触与概念上。记住 19 世纪一位意大利经济学家帕瑞多的“八十比二十定律”：即 80% 的生产量，通常是来自 20% 的生产者以及 80% 的生产线。

10. 每当你放弃目前的工作而在生活上有所改变时，一定要在心理上有所准备：生产力及效率一定会暂时性地降下来。如果你在事业或生活方式上有了变化，却未立即产生效果，请勿担忧，经过一段时间，就会产生效应。等到熟悉了或重新建立了信心之后，生产力会再度增长。

11. 随时预防发生意外之事。

## 怎样锻炼意志力

意志，是人类独有的心理现象。它是一个人自觉地确定目标，并根据目标来支配和调节自己的行动，克服各种困难，从而达到目标的一种心理过程。因此，意志是一个人力量的象征，是成就事业的奠基石。

对青年朋友来说，可从以下几方面着手锻炼自己的意志力。

1. 由近至远，由低到高。为了实现自己的人生目标，磨炼自己的意志，你可将大目标分解为两大部分：即远目标与近目标。美国科学家摩尔根曾指出：“目标不妨设得近些。近了，就有百发百中的把握。标标中的，志必大成！”远目标是近目标的方向，近目标则是实现远目标的基础。当你经过努力，达到一个个近目标时，你就会信心倍增，更加勇往直前地朝着远目标努力。

2. 战胜自己。磨炼意志力的过程，也就是不断战胜自我的过程。所谓战胜自己，就是在和外界力量的斗争中，要善于克服不利于发挥自己优势的弱点和消极因素，以增强自身的力量。爱因斯坦、达尔文、爱迪生、巴斯德、列夫·托尔斯泰等许多著名科学家和文学家，在青少年时代都并不是什么天才，甚至在他们身上都存在不少明显的弱点。但是，这些杰出人物能正视自己的不足和弱点，并不断战胜和克服它。

3. 用座右铭鼓励鞭策自己。榜样的力量是巨大的。许多先哲伟人的至理名言，包涵着极为深邃的哲理，给人以巨大的激励和鼓舞。因此，用座右铭锻炼意志，自古有之。座右铭言简意赅，精炼醒目，镌刻左右，每日读之，对人具有强烈的自警、自策、自励之效。比如，卢梭的座右铭是：“把一生献给真理。”爱因斯坦的座右铭是：“对真理的追求要比对真理的占有更可贵。”巴甫洛夫的座右铭是：“细心、细心，再细心！”孙中山的座右铭是：“奋斗。”

4. 多读好书。书籍给予人们的力量是巨大而长久的。通过多读好书，可以为自己找到意志锻炼的直接榜样。高尔基说：“书籍是人类进步的阶梯。”“书籍或许是人类在通向未来的幸福富强道路上所创造的一切奇迹中最复杂和伟大的奇迹。”莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好象没有阳光；智慧里没有书籍，就好象鸟儿没有翅膀。”为着锻炼坚强的意志，让我们去读一本本的好书吧！

5. 忠于自己的诺言。古人说：“一言既出，驷马难追。”忠于自己的诺言，这应是一切意志锻炼者必备的基本素养。既然自己决心办到某件事，那就要尽量努力实现自己的诺言。当然，忠于诺言也并非不顾客观条件一味蛮干到底。如果经过努力，确实难以实现或者需要对原计划、目标进行修改调整，也不必勉强或应作适应调整。在这个实现诺言的过程中，意志是同样可以得到锻炼的。

## 怎样学会独立

一个娇生惯养，从来没有出过远门的孩子，要想迅速地成熟起来，最好的方法是让他远离父母，去过独立的生活。正如一个婴儿，只有当他挣脱了双亲扶持的双手、自己一步一步地向前迈进，我们才会惊喜地叫道：宝宝会走了。

在我们生活的环境中，社会的进步使人与人之间的关系出现了异化，每个人都充满了智慧，又都有一副适应自己人生经验的“如意算盘”，于是，对于他人来说，每个人都是一颗掩盖得十分巧妙的地雷，我们若想穿过这片危险的雷区，到达理想的高峰，光有十二分的勇气和更高的机智是不行的。

然而，谁也无法在课堂上、书本中和家庭里教会那些少男少女们如何自如地处理各种复杂的社会关系、人际关系和利害关系，如何克服自身的情性和弱点，以一个成熟者的目光来审视世界上的一切。并且在接人待物方面，适时地展开进攻或防守，于是崎岖而黑暗的道路，就成了他们成熟的唯一途径，正如一位先哲所说，若想让小鸟学会飞，就让它飞吧。

每个人都可能有这样的经验，被一位朋友领着穿过几条不曾到过的小巷，去一个陌生的地方，第二次自己再来时，竟然无法辨认上次走过的路线；只有按图索骥，走一路问一路，再来时我们才能十分肯定地找到要找的目标——这就是独立的境界。在美国，有一个著名的中国学者，为了16岁的儿子能够成才，狠下心来，送他到一所远离住家却十分有名的学校去念书。那个稚气未脱的小伙子每天都需要转三站公共汽车，换两次地铁，穿越纽约最豪华和最肮脏的两个街区，历时3个多小时。而纽约的地下铁又是世界上最乱最不安全的地方之一。每天都有抢劫、强奸甚至杀人的事件发生。为什么这位学者要自己的儿子放着附近的高中不读，而冒那么大的风险，整天奔波于那危险的路中呢？

一方面固然因为儿子考上了世界的名校，另一方面更是由于美国人的观念使然。在美国，16岁的孩子应该是具有独立人格和精神的。那位学者接受了美国人的观念，始终认为：在人生的旅途上，每个人都要经过这一关，都要穿越这样的危险地带，否则就难以在这错综复杂、险象横生的环境中生存下去。这位学者告诉儿子说，人生的道路是更危险的，因为人生只有去，没有回，走的是只能走一次的路线，而每一步跨出去都是自己不曾熟悉的道路，若一步稍有不慎，你的整个人生都将遭到打击或挫折。所以那位学者在给儿子的信中着重写道：“年轻人，你渐渐地会发现，当你个人独行的时候，会变得格外聪明，当你离开父母的时候，你才会知道父亲。”

## 怎样避免骄傲

中学生要想避免骄傲，少出现些失误，可以从以下几个方面考虑。

1. 要学会全面地分析问题，摆正自己的位置。山外有山，天外有天，自然界的事物无止境，要想认识自己，就必须丢掉个人主义的有色眼镜，学会全面、客观、发展地看问题，学会掌握分析事物的方法。人一旦跳出自我小圈子，站在客观的高处，低头看，就会找到自己的位置。到那时，就不会过高地评价自己，就不会昏昏然，就会发现我们只是沧海一粟。我们所取得的成绩和所谓的那点资本同别人相比，同未来事业的需要相比是微不足道的，这样，我们会冷静许多。

2. 要树立远大的理想和抱负。理想和追求是人生前进的风帆。胸无大志，一点小成功便沾沾自喜，裹足不前，是不可取的。而胸有大志之人，决不会在半坡上陶醉小胜利，更不会马放南山，刀枪入库，不求进取。理想和追求，不仅是磁场，也是一种压力，教人松不得半口气。

3. 要正确地对待成绩和荣誉。我们告诫人们不要骄傲，并不是提倡人们虚伪。人取得成绩，应当引为自豪，但成绩只能说明过去，不能说明未来。再说，一个人的成长，有许多客观因素，这里有组织的培养，同学的帮助，还有许多默默无闻为我们服务、甘做人梯的人们，我们不能把帐都记在自己的功劳簿上。成功的奖章上也有他们的汗水。离开他们，我们会寸步难行的。

鸟儿系上铅块，飞不起来；戴着花环同样也飞不高、飞不远。骄傲就好比鸟儿不肯丢弃的花环。人生好比逆水行舟，不进则退，骄傲是人生路上的一个红灯。我们对此决不可掉以轻心。富兰克林曾说：“我们各种习气中再没有一种象克服骄傲那么难的了。虽极力藏匿它，克服它，消灭它，但无论如何，它在不知不觉之间，仍旧显露”。可见克服骄傲心理是件长期的任务，人啊，逆境中要认识自己，顺境时更要认识自己。

## 怎样学会忍受寂寞

心理学家们认为，寂寞是人在创造潜能爆发前的一个阶段，谁耐得寂寞的“煎熬”，谁就可能获得事业的成功。因为健康的寂寞是一种高度专注的心情，是对知识积蓄、消化、反思、组织的过程。在此心境中，人的全部注意力集中于一点，身边混杂的气氛及各种干扰都被堵在心灵大门之外，随之产生的是新的发现及创造和灵感。

寂寞可以摒弃那些耗费青春和生命的繁文缛节，排除无聊的扯皮闲谈和奢侈消遣。寂寞能凝聚时间与空间、精力与活力，专注于追求自己的宏大事业。事业的成功需要拼搏的汗水和充分的时间，更需要有一隅属于自己的创造大地。寂寞往往与清苦为伴，所以它应是一种良好的创造性品质，没有献身于创造精神的人，是领悟不到它的真谛，得不到它的馈赠的。一位作家曾经说过：“耐得寂寞，才成大业。”

既然寂寞有着弥足珍贵的价值，那么在当今丰富多采的社会生活和家庭生活中，您是否可以适度地限制一下曾经使您着迷的诸如下棋、打麻将、打扑克、跳舞等业余活动，在真正属于您的那片天地里，培养一点安于寂寞的心境，静下心来细细体验一下寂寞中的苦与甘，它是会给你执着追求的事业增添价值的。

## 怎样理解痛苦是一种驱动力

生理的“痛苦”仅仅只是一种身体的病疼，只有当它转化为精神的压迫时才是一种真正的痛苦。而这种痛苦是现实生活中处处充盈、溢满的，是人生的爱情、命运等全盘的痛苦。在人生的长河中，真与假、美与丑、善与恶始终被缠绕着和冲突着而无法逃脱。人生这条河的演变，不可能毫无痛苦地结束河流的历程，也不可能制造魔力而绕过去。

尽管一个人的命运是悲剧是喜剧抑或是悲喜剧，并不完全取决于自己的主观愿望，但是，每一个人的身上都有一股不甘沉沦的冲动。这股冲动包含着精神的补偿、情感的沟通、人格的整合、自我的实现、生命的抗争以及灵与肉与物各种欲望的追求。这种种欲望冲动的集结，也就是生命的驱力。正是这种驱力，支撑着顺境和逆境中的人生。人生在这种驱力的作用下，于灵魂深处挣扎着谋求纷纷繁繁的现实生活中，属于自己的那一片土地，同时也展示了灵魂。

痛苦的驱力无时不在转换成一种创造的动力，它似乎是人生的一把筛子，把弱者截住，而放走了强者。鲁迅先生曾经说：“伟大的心胸应该表现这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付一切不幸。”正是因为这样，这位“时时解剖别人，然而更多的是更无情地解剖自己”的“伟大心胸”用其酣畅的笔纵横驰骋，或针砭时弊；或讽刺人性不良；或鞭挞腐朽之恶习；或对别人和自身的缺点施展柔情的打趣和隽雅的嘲笑；或在善意的微笑之中揭露乖讹和晦涩之情；或在静谧之中发出动人的绝唱；或在幽独之中给人们一种生的渴求……。然而，他的内心却充满了别人不可以等同的绝顶痛苦。他有过追求后的寂寞，有过呐喊后的沉默，有过探索中的彷徨，也有过不被人理解的象屈原那样的痛哭流涕，有“荃不察余之情兮，反言谗而责怒”的苦恼。但他终究以“创痛酷烈”的驱力“扶心自食”而将自己置身在“五四”启蒙运动的浪尖上呼风唤雨。在他的身上，体现出民族自强精神和自我批判精神的极高层次的统一。

认识人生的痛苦并将痛苦转化为一种驱力，便可以使每一个人从痛苦之中振拔出来。正如哲学家尼采所说：“未致我于死的东西，可使我变得更加坚强”一样，顽强奋斗的人，能把痛苦化为一种心灵的愉悦和快乐的激情，以致更加奋进、进击。

痛苦逼迫着坚毅的人们去做生活的强者。

## 怎样理解痛苦是一笔财富

巴尔扎克说：“痛苦对于天才是垫脚石……对能干者是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊”。

人的一生，曾经拥有，曾经失去。正是这种顺境和逆境的交错反复，形成了一条曲曲折折但又实实在在的人生之路。在这条路上，不经过痛苦，不经过失败不能成熟，不经过彻底的大悲大喜、大起大落，不能坚强。唯有经历了无数次生活的残酷和无情的痛苦变故，才能对世道人情的冷暖有更全面、更深刻的透视，才能比过去更加珍惜生命，更加探索人生的要义。

生活中，每一个人的一切履历都是难得的财富，拥有了这些财富就不能让其白白的丢掉。对所有的阅历都充满自信地去迎接，既不回避也不沮丧，才能使自己与智慧结下难得的缘份。痛苦自然也不例外。达·芬奇说：“不经受巨大的痛苦，就得不到完美的才能。”痛苦是人生之师。做人只有尝尽了痛苦的滋味，才可谓真正的人。所以，不懂得在痛苦之中丰富和提高自己的人，多半是愚蠢和懦弱的。面对痛苦这笔财富既不蹉跎，也不懊恼；既不欣慰，也不后悔，在孕育于痛苦的美之中，踏着痛苦而又铿锵的步子，沿着荆棘丛生的崎岖小道向上攀登。唯有这样，才能使痛苦成为人生的一笔真正的难得的财富。

美国著名的畅销书作家戴尔·卡耐基在《美好的人生快乐的人生》一书中阐述了他是怎样珍惜痛苦这一笔难能可贵而独特的财富的。他说，他曾经遭受过极严重的贫困和疾病。人们问他是如何度过那些难关的，他总是这样笑着回答：“我既已度过昨天，就能熬过今天。我不允许自己去猜想明天将发生什么事。”

卡耐基深深明白什么是需要、奋斗、焦虑和失望。他经常要超出自己的能力范围来拼命地工作。他回顾过去的生活，仿佛那些生活就象一个战场，遍布毁灭的梦幻、支离破碎的希冀和残缺不全的奇思——在那些战斗中，他得到的机会实在渺茫，一场战斗下来，使他浑身伤痕累累、痛苦不堪和心衰力竭。但是，他不为自己悲伤，不为过去的烦恼流泪。对那些不曾遭遇他这些痛苦的幸运之人不存嫉妒，因为他却实生活过了，而那些幸运人只是存在而已。他已将生活的苦酒饮得一滴不剩，而幸运之人只是尝到了上面的泡沫而已。他所知道的事情，幸运之人一辈子也不可能弄懂。他看过幸运之人不曾见过的事物。唯有眼睛被泪水洗净的人，才有广阔的境界。

一个人的价值，不仅仅在于他是否有多大成就，还在于他在任何艰难痛苦的压力之下永葆一种热爱生活、珍惜生活、创造生活的赤诚之心和行动。痛苦并不是人为的，而是不以人的意志为转移的客观存在。如果珍惜它，视之为一笔财富，它必将给你携来一个更加新奇、更加厚重的世界，如果将这一笔财富浪费，它必将使你永陷在痛苦的泥淖中而不能自拔。激励和惩罚，是一切人生之财富均具备的两个截然不同的性格，痛苦当然也不能超脱。痛苦固然不好，但也并非就无益处。

## 怎样驾驭痛苦

痛苦，不管愿不愿意，几乎每一个人总会遇到。况且，痛苦是客观的，具有存在的必然性。痛苦有其特定的空间局限性和时间变动性的特点。这些特点决定了它可以摆脱，可以战胜，以至可以转化为一种力量。也正是由于这些特点，决定了并非一切不幸都是痛苦，一切痛苦也并非都是不幸。问题是怎么控制和利用，也就是驾驭痛苦。正如犹太教牧师古许讷在他的畅销书《好人遭受不幸时》中所说：“我们必须摆脱那些以过去的痛苦为中心的问题，例如‘为什么发生在我身上’之类的问题，改为提出展望将来的问题，例如‘既然这件事已经发生，我该怎样应付？’”

一个人如果能够把自己的痛苦发泄出来，其痛苦就会自然地自己的掌握中。但对于痛苦的过程，各人必须以自己的方式去度过它。因为要把心灵的创伤医好，最重要的就是要积极采取某种行动，而这种行动也就是对痛苦的控制和利用。

痛苦的控制无非就是两点：一是摆脱，二是引导。摆脱痛苦最成功的办法就是寻找慰藉和转移注意力。但摆脱痛苦需要时间，痛苦必须用时间去克服，至于时间的长短，就要看痛苦的程度和情形而定。必须应该注意的是，不管是哪种情况，如果对身处痛苦之中的人抱有不切实际的期望，认为他们应能够驱逐一切失眠、焦虑、恐惧、愤怒、自思和自疑等痛苦症状和“迅速恢复正常”，则往往会使他们感到彷徨、内疚和失去自信，令痛苦的过程更加长久、更加难以结束。痛苦的极至便是解脱。对于痛苦来说，往往获得解放的门径，也就是脱离痛苦的门径。所以，在痛苦阶段恰恰是在似乎一切行动将完结的时辰，新的力量诞生，给你产生莫大的支助，正是痛苦合理引导的结果。人生的痛苦并不是所有的慰藉和注意其他事情而能替代的，而是需要朝人生有利的方向发展。这种发展，就能从痛苦之中痛苦个够，从而去发现和挖掘蕴藏在痛苦之中的美。

人生就是这样，前我而去者已去，后我而来者会来。生活在这个时代必须要负有这个时代的使命。虽然最害怕痛苦，最想躲避痛苦，但它又必定要降临人间。我们虽然无法阻止它降临，但我们完全可以利用它、开发它，这一点，从痛苦是一种驱力、一笔财富之中可得到答案。

波兰有一个叫维托·弗兰克的人，在二次世界大战期间被德国纳粹关押在集中营里，所经历痛苦极难描述。他在集中营里虽饱受痛苦，却坚守着一种幻想，从而使他因而得到了一种力量。他想像着自己在战争结束后站在一班学生面前，对他们解说在痛苦中可以找到的意义。他决定要把他身受的种种痛苦记住，将它们化成有价值的东西。果然，当他获得解放后，他用自己的言行帮助许多人在痛苦的逆境中生存了下来。

一个人要独立，就非要痛苦不可，一个人要造就一番事业，也非要痛苦不可。利用痛苦无非也就是正视痛苦，从痛苦之中崛起，以至造就帮助自己。

必须应该在此提出的是，宗教所宣扬的痛苦（特别是佛教）是一种对痛苦的回避和退缩。它不可能使信徒酿生一股驾驭痛苦的力量，反而是采用诸如自制、拒绝物质福利和感官上的享受，忍受环境的压迫，千方百计地自我折磨的荒谬绝伦的所谓“苦行”。我们宣扬的对痛苦的驾驭却是对痛苦的一种正视和合理利用，因而与宗教是有质的区别的。

## 怎样享受痛苦

痛苦之中蕴含着一种力，而且痛苦是一笔财富，合理地控制和利用它，将给人生以鼓舞和动力。痛苦跟诸如赞叹、爱慕、兴奋等外在形式一样，均能使人奋发，锤炼和提高人的精神世界，均有美感的愉悦性这一特征。与此同时，因为痛苦能引起怜悯与恐怖之情，人们将这种痛苦之情渲泄出来，就可由痛感转化为快感以至心灵净化，获得美的享受。

享受是人生之本性。享受是一种提高生活质量的，意在优化人的生存条件的一种舒适和惬意之情。享受不仅有物质的，而且还有精神的、文化的。享受痛苦自然有其物质的一面，但更多的则是人的内心深处的一种精神的体验。这种体验能使有限的人生得到无限的充实，让懦弱的心灵锤炼成豪迈、悲壮、深沉、大度、宽宏、豁达的性格，能使置身于茫茫苦海之中的灵魂挣脱羁绊，悟出人生真谛，领略新生愉悦，呼吸不再是沉闷苦涩的新鲜空气，并能赋予生命以永恒、刚毅的意义。这不是美又是什么？

## 怎样做个快乐的独身者

随着社会生活的开放、发展，女性在许多方面获得了成就。但在婚姻问题上找一个生活的伴侣，而同时又要保持自己独立的生活方式和独立的个性是非常困难的。所以有的妇女宁愿独身，也不愿成为男人的附属品。长期以来，不论在中国或国外，独身者都受到种种的社会压力。在美国，即使是事业辉煌的独身妇女，也容易受到外界的非议。这种偏见和刻板态度，又通过各种小报和其他传播媒介的渲染，更加剧了社会对独身者的不良印象。同时，由于这种习惯偏见，独身者的一举一动都容易受到别人的歪曲理解：在宿舍里轻声哼首歌儿，别人在一旁会挤眉弄眼地议论，“大概又想到什么心上人了”；情绪不好，懒洋洋的，又会被别人说：“八成又有什么心事了”。甚至穿件新衣，换件时装，也会被有的人评头评脚。可见，独身者要想“独善其身”，还是那么困难，而要想当一个快乐的独身者似乎就更困难了。但是，独身是生活的一种方式，人有独身的自由，做一个快乐的独身者只要在心理和具体生活中有所准备，还是能做到的。

1. 会享受孤独：一个人长期没有伴侣，没有情绪交流，自然会觉得远离社会。不管你是结过婚抑或是没结过婚，也不管是置身于人群，或者一个人独处，只要你对周围的一切缺乏了解，无法与你身外的世界沟通，就一定会体验到孤独的滋味。

但是，孤独也是一种洋溢着满足、温暖和欢乐的生活方式。独身可以冷静地评判个人的生活，从平常的事理中寻找人生的真谛，从独自生活中学会自我负责精神、学会忍耐，学会应付生活的能力。孤独可以净化个人的思维，净化个人的心灵，孤独的人可以享受到夫妻生活享受不到的清静和美妙的心灵对话。同时，孤独的生活，可以摆脱婚姻家庭的各种支配，经济比较独立，能享受更多的自由。

孤独有其美妙的一面，同时又有社会的疏离感，这种自我“缩小”的心理感受，会使人心境抑郁。战胜的方法是：多交些知己朋友，多为朋友做些什么，这样就可以“忘我”感受到对别人的价值。同时，在清闲、自由的生活中，有时会感到无事可做。那不妨到热闹的道路上悠闲自得地走走，“欣赏”为家庭妻儿老小奔波的人们的艰辛与紧张，便可领受到自身的优势。

2. 确定事业的目标：对独身者来说，成功的事业是婚姻的一种最好的替代物。而且独身者有完全属于自己的业余时间，不受家庭琐事的拖累。这就可以用这些优于别人的精力从事事业发展。同时独身者的精力也比较集中，不受别人的干扰。相比之下，他们能发挥更大的聪明才智。如果一个人所处的社会文化对于成功者的评价很高，那么成功者就较为社会所器重，对本身也有较高的评价。相反，事业上得不到发展，就会加深对独处困境的体验。

3. 学会自己的行为自己负责：独身者的许多苦恼，并不在于本人无法承受独处，而在于客观上的不宽容。做为独身者，抵制社会非议的能力越强，独身的幸福感就越大。我们不能企求别人不评头评脚。议论别人的是非，可能与社会的生存共始终。世界上如果没有“长舌妇”，似乎也就没有那么多会使真实而复杂的人生多少显得单调一些的传说了。关键是自己心理上要自立，不为别人的情绪转移而转移。“走自己的路，让别人去说吧。”一切对自己负责，只要自己的一言一行如“日月经天，江河行地”一样，就决不会对那些用歪曲心灵看人的人屈服。

4. 尊重自己，创造生活的乐趣：人生下来就是单独的。单独地寻找人生的道路、单独地追求人生的意义、单独地死亡。不要把那些促使你苦恼的罪过都归咎于自己。在喧嚣环境里煎熬的人，会将短暂的宁静视为珍宝。你享受到这美好的宁静，应该是一种自由，是一种别人无法得到的权利。同时，在生活安排上，要充实点，再充实点，让自己同生活的节奏同步跳跃，自然会感到存在的意义。相反，闲散、无所事事、没有兴趣追求，对任何人来讲都是一种等待“末日”的无聊生活。

## 怎样保持笑口常开

要想保持笑口常开，必须注意以下几个问题。

1. 胸怀宽阔，度大无量。现实生活中，尤其是在人际关系中，常常会碰到这样那样的矛盾，或无故被人非议揣度，甚至于误会攻击等时而有之。当碰到这类问题时，要心平气和，勿要焦躁，保持冷静，相信自己。古人说“身正不怕影歪”，只要你认为自己是正确的，让人去说，一笑了之。对待矛盾，尤其是无原则的矛盾，应严己宽人，求大同存小异，大事化小，小事化了，以笑脸来对待矛盾。

2. 与人无争，容人为怀。这里所指的与人无争，不是说软弱可欺，也不是说无进取心，而是说在生活、工作中发生了一些矛盾时，应主动让步，不要为一些无原则的事争得面红耳赤、大动干戈。应无私热情、以礼待人、诚心相处，处处体现你的“真、善、美”，多给他（她）人笑脸。

3. 事关自己，正确处理。当你碰到个人与集体利益或与他人利益发生矛盾时，如果只想到自己的利益，烦恼与痛苦将会接踵而至，生活中你将会失去真正的笑声。为了使笑声充满你的生活，健康地生存，应该始终摆正自己的位置，真正做到不贪心、不损人、不害人、树立宁愿自己吃亏的精神，坦然而无私地处理好自身矛盾、家庭矛盾、同志之间的矛盾。

4. 多做少说，不计名利。大量事实证明，名与利思想过重的人，容易患病、衰老和早亡，这类人整日心事重重，愁眉苦脸，几乎没有笑声。名与利本身不是坏事，它可以促使人奋发向上，问题在于是被何种思想指导。当你从事一件工作或研究获得成功时，首先应该想到的是快感和幸福，因为你为人类做了一件好事，如果只想到名和利，当不能满足时，你的心理就会失去平衡，产生消极、悲观、愤怒的情绪。

5. 与人相处，诚实忠善。人的生存不是孤立的，而是相互依存的。因此，应让“人爱人”的精神充满整个人类。然而，在人群中，由于每个人的思想、性格、品质等不尽相同，所表现的言行也各异，因而，人与人之间的关系是相当复杂的，处理得好，是一种快乐，处理得不好是一种痛苦。怎样处理好与人群的关系呢？首先是要相信自己，从我做起，行得正，站得直，光明磊落，不搞阴谋诡计，不计较个人得失；其次是一切言行取信于民，以心换心，尊重他人，热情助人，无私为人。大量事实证明，诚实善良的人会得到人们的尊重和友爱，其精神是快乐的，内心是充实的。

6. 多交友，常交谈。友谊是人类文明的象征之一。一个人的生存，如果没有朋友的友谊，就会感到孤独寂寞，心理会发生障碍，不可能有更多的欢乐。至于如何交友，交什么样的朋友，这要根据各人的思想、性格、爱好、志向去选择。对待朋友，应本着尊重、友爱、信任、互助的态度，努力使友谊纯洁闪光，切不可有私心杂念。“人生难得一知己”，这是千古名言，假如你有了知己的朋友，应该百倍珍惜友谊，相互交流，取长补短，携手并肩，奋发向上。遇到不愉快的事情或矛盾时，多与朋友交谈，商讨解决问题的办法。事实证明，真正的友谊会给你带来幸福和快乐，欢笑伴随着友谊。

7. 讲文明，学幽默。文明是社会高度发展的象征。对于一个人来说，幽默又是人与人文明交往之间有效的“粘合剂”。人是感情的动物，你在与人交往中，语言幽默风趣，行为得体大方，对方会送给你热情友好的微笑。当你碰到一些难堪的事情时，幽默的语言会给你解围，使你转怒为笑、转忧为

喜。世界上许多喜剧或幽默大师，不仅为人类增加了欢笑，自己也欢乐无穷、健康长寿。

8.培养广泛的兴趣与爱好。就人的心理来说，谁都愿意自己的生活充满快乐与幸福，而现实生活中烦恼与苦痛的事常常有之，这不仅要看你如何对待和安排生活中的问题，还要广泛培养你的兴趣与爱好来充实美化你的生活。一般来说，除日常的工作之外，可以根据自己的知识、爱好、兴趣和条件进行一些有意义的活动，如唱歌、跳舞、书画、创作、玩乐器、听音乐、看电影电视、搞革新试验、读书研究、种花养鸟、采集标本、放风筝、垂钓、野餐等，努力使生活充满乐趣。

以上介绍的8条，是心理健康发展的基本保证，有了健康的心理，情绪才会平稳，精神才会快乐，笑口才会常开。从古今中外长寿者的经验中可以看出，情绪乐观、说说笑笑是他们的共性。所以，人们已把笑作为健康长寿的基本保证之一。

## 怎样培养良好的行为习惯

处于青春期的青少年，虽然在体力和智力上进入人生的最佳阶段，但思想、情绪不稳定，在家庭、学校、社会不良环境的影响下，容易沾染一些不良的行为习惯。例如：在学习方面，厌学、旷课、逃学；在日常生活方面，偏食、挑食、吃零食、吸烟、饮酒、说谎、顶撞父母、不讲卫生、爱睡懒觉、作息无规律等；在违纪行为方面，表现听课时容易走神，做小动作、打架斗殴、早恋、常看淫秽黄色小说等；在违法行为方面，有偷盗、聚众闹事、伤人、流氓团伙活动等。

在青少年时期，不良的行为习惯一旦养成，积习较深，纠正起来就很困难，轻者影响身心健康，重的会失足堕落，危害社会。因此，青少年一定要注意下决心改变不良的行为习惯，培养良好的行为习惯。具体说，至少注意以下6点。

1. 慎重结交朋友。交友不慎，受到流氓伙伴的影响、唆使，以及黄色书刊、音像制品的毒害，是青少年养成不良行为的重要社会环境因素。对此，青少年应该予以高度重视。应交哪些朋友，不应交哪些朋友，一定要认真辨别，慎重选择。

2. 培养正确的生活态度。社会实践证明，凡文化素质低，缺乏正确的价值观和人生观，生活态度不严肃，以吃吃喝喝为乐趣，以哥们义气、打架斗殴为乐的青少年，都极易沾染不良习气。

3. 防微杜渐。“冰冻三尺，非一日之寒。”不好的行为习惯往往不是一朝一夕形成的，而是潜移默化的、日积月累、逐渐养成的。因此，平时只有经常提醒自己，事事认真，处处严谨，坚持高标准、严要求，从一点一滴做起，就能改掉坏毛病，养成好习惯。

4. 加强意志力的锻炼。人往往有较大惰性，要养成良好的行为习惯，必须有决心、有恒心、有毅力，坚持与惰性作斗争。而坚强的意志是靠刻苦磨炼、培养而来的。特别是有不好行为习惯的青少年，更应有“明知山有虎，偏向虎山行”的精神和勇气，通过顽强的意志与恶习作坚持的斗争。例如，染上吸烟不良嗜好的人，凭一般决心戒烟并非容易，必须有高度、坚强的意志和毅力才能改掉恶习。再如，养成早起锻炼的好习惯，也须靠坚强意志，如果对自己稍一放松和迁就，就会“三天打鱼，两天晒网”，良好习惯就难以养成。

5. 制订切实可行的制度。订立制度，有章可循，便于对照落实，严格遵守，好的行为习惯就容易养成。若无制度，无约法三章，日常行为就容易陷入盲目性。

6. 好友监督。结合自我提醒，自我监督，可请有好习惯好行为的朋友严格监督自己，请他们随时挑毛病，也有助于坏习惯的纠正，好习惯的培养。

## 怎样保持旺盛的进取心理

当代青少年，大都争强好胜，这实际就包括了进取心理。但进取心理的确切含义：它是人类为求得自身的生存和发展所具有的征服自然、改造社会的一种积极的心理状态，是一个人理想、信念、内驱力、自我激励、自我实现的需要。进取心理也是人所特有的能动性、自觉性的表现，是驱动人们争取进步向上的重要精神动力。古今中外，无数英才伟人的成功足迹告诉我们，一个人能否成才，在事业上能否成功，固然要受到环境的影响和条件的限制，但坚韧不拔、旺盛持久的进取心理则起关键和决定作用，而缺乏进取心理，即使有优越的环境、幸运的机遇、聪明的大脑，也未必能够成功。对此，英国哲学家培根说得好：“一切幸运，并非没有烦恼，而一切厄运，也并非没有希望。”关键在于你怎样对待，是否有顽强、持久的进取心。这也是获得成功，成为英才和伟人的基本条件。

在今天，儿童和青少年的成长，具有前辈不可比拟的良好环境和机遇，除了不愁吃穿、生活优越、社会安定外，更重要的是有良好的教育环境，并且在家庭、学校和社会教育中，无不渗透着进取精神。例如：“有出息、有作为”是家长对子女的普遍期望，“好好学习，天天向上”，乃是学校教育的主题；国家与社会的不断发展与进步，也为青少年提供了广阔的发展前景。因此，当代青少年大都有较强的进取心理，并且努力学习和工作，这也是我们国家和民族的希望所在。但是，不少青少年的进取心理也是十分脆弱的，任何社会风浪和生活挫折，都容易造成他们进取心理的失落，使思想上处于动摇、消沉、苦闷、迷惘和旁徨之中，进而影响学习、工作的进步和自己未来的美好前程。因此，青少年要保持经久不息、长盛不衰的进取心理，就应该从以下几方面要求自己。

1. 要有高尚、远大的人生追求。青少年应懂得，只有十分珍惜生命的价值，树立美好远大的人生追求，才能够产生强大的推动力，保持并不断发展进取心理，鞭策自己奋发向上，在学习和工作上力争有所作为，不虚度人生。如果进取心理仅仅停留在吃、喝、穿、戴等一般生活、生理需要上，就只能在平庸、凡俗的范围内求进取，到头来只能是一个庸人。

2. 确定正确人生的信念。信念，是一个人对于一种思想、理论、事业认为可以确信的看家。世界观、人生观、社会观、道德观等，都是属于人们的基本信念。它是构成人们前进的精神支柱，是鼓舞人们追求进取的强大内源动力。正确的信念，就是正确的人生观、世界观、道德观，就是雷锋“自己活着，是为了使别人活得更美好。”“人生的意义在于奉献，而不是索取。”就是坚定不移地投身于祖国的社会主义现代化建设。而且信念一旦确定，就应矢志不渝地去信奉它、实践它，在人生的道路上留下扎实而闪光的足迹。

3. 要有顽强的意志。首先要有顽强的自我控制的能力，自觉地抑制自己的放纵、松懈和迁就，抵制周围环境的不良诱惑。另外，还要以刚毅不屈精神对待任何困难挫折和打击，不灰心、泄气和动摇。这样，进取的雄心就会长盛不衰，不会被人生征途中的风雨霜雪所消蚀。

4. 学会不断激励自己。进取是一个漫长而又艰巨的历程，只有不断激励自己，才能不断增添“心理能源”和“心理后劲”，为实现远大的追求和理想而奋斗不息。激励方法有多种。例如，时常牢记自己追求的目标，可以时时唤起人们抓住每一个可能的机会，为实现目标而奋斗的热情。遇到困难或

身处逆境时，必须有充足的信心，以旺盛、昂扬的精神状态去克服困难，以保证事业的成功。另外，还有自督激励，即采取自我监督、自我催促等方法进行心理激励，警惕和防止人的惰性，才能使自己不断保持进取的雄心。

## 怎样为每天的生活注入喜悦气氛

假如你已经成年，却没有天生的愉快性格，那么，现在还来得及培养，只要经常奉行下列几条原则：

1. 对简单事物保持兴趣。这些事物就在你的身边随时供你欣赏，不要养成只以新奇为乐的习惯。你要是懂得生活之道，就能在色彩、声音、光线、香味、美景等随时永在的世界中自得其乐，人生就成了一个趣味无穷的旅程。也就是说，要是你能欣赏身边的简单事物，那么，每一刻、每一步，你都像是在充满奇趣的道路上走一样。

2. 不要老担心生病。

3. 尽量喜欢工作。对工作，正像对人生的其他必需因素一样，最好是喜欢它。避免因为不喜欢它而惹来的麻烦。凡是自以为不喜欢他的工作的人，在工作时就会产生一种刻板、重复的不愉快情绪，情绪引起的疾病可能接踵而至。一个人要是喜欢自己的工作，领略到做好工作的那种愉快，而对自己对社会有所贡献引以为乐，那么他工作时就会产生愉快的情绪。

4. 广交朋友，积极做人。有许多因情绪不良而致病的人，几乎对人人都讨厌。他自己不够成熟，于是陷入孤立，只想与人疏远。等到发现自己孤立，又顾影自怜，觉得受人排挤，逐渐由郁郁寡欢而恶化到极度自卑，自作自受地过着痛苦的日子。

5. 培养乐天愉快的习惯。幽默风趣和欢乐轻松总是有益无害，在家庭生活中尤其应该养成和悦谈话的习惯。不要在全家用餐时表示苦恼、焦灼、害怕、警告和责难。

6. 对问题当机立断。每天所须应付的问题如此之多，你无法一一处理得当，因此宁可偶然出错，不要为一些小问题左思右想。

犹豫不决一定会引起情绪不佳的疾病。

7. 珍惜眼前好时光。有许多人生活在期望中，老是着眼于将来，完全失去了自己最有价值的东西——眼前时光。终于有一天，盼望失去了，这时候他的思想、价值、动机都有一番大调整，他开始呈现老态，意志消沉，从盼望将来一变而为回首当年。其实，最可宝贵的是眼前时光，这是唯一的真实欢乐。当然我们必须计划将来，可是太过憧憬将来，容易发生恐惧与不安。未来美景的最佳保证，莫过于善用眼前光阴。

让每天都充满喜悦的气氛可以确保一年年过得非常充实，没有一天虚度。

## 怎样进行心理保健

1. 返老还童法。经常回忆童年趣事，拜访青少年时期的朋友和同学、教师、母校，有机会就去游访童年时的旧居、旧址、家乡，故地重游，旧事重提，仿佛你又回到了童稚时代。

2. 精神胜利法。要不服输，始终保持旺盛精力，遇到挫折失败不灰心丧气，而是寻找原因，研究对策，更加信心百倍地去战胜它、完成它。

3. 追踪想像法。读书、看电影电视或听人讲话，要专心致志，并随之追踪想象。书中介绍巴黎，你仿佛也在巴黎大街上漫步；电影放映泰山风光，你仿佛也在极顶观日出……

4. 异想实践法。听音乐，你就是演奏家；观舞蹈，你就是舞蹈者；极力把自己想象成是实践者，摆脱观赏者的地位；要做主人，莫做客人。

5. 巧思创新法。不要卖傻力气，不要因循守旧。要尽量省时、省力、节约，想出新方法来解决各类问题。这可以培养你的创造力。

6. 永不满足法。对知识的获取要永不满足，每天的工作表要安排满当，使自己的生活在充实丰富。

7. 扩大交际法。广交朋友，乐于为大家办好事，做一个社交家、“外交大使”。

8. 众采博集法。要有广泛的兴趣，喜欢钓鱼、养花、书法、绘画以及收藏各种物品，总之，要“闲不住”，常动手、动脑。

9. 平心静气法。遇到不愉快、生气的事，不要发脾气，或急于行事，先平心静气 10 分钟，还不行，就延长时间，再不行就睡一夜后再处理此事。

10. 积极探奇法。对新鲜的、奇特的、未知的事物，要喜欢它、接近它、研究它、掌握它。

## 怎样保持心理平衡

为使人们保持身心健康，美国心理卫生协会提出 10 个要诀：

1. 不对自己过分苛求。有的人把自己的抱负定得过高，根本无能力达到，于是终日郁郁不欢。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅。

2. 对他人期望不要过高。许多人把希望寄托在他人身上。若对方达不到自己的要求，便会大失所望。其实，每个人都有自己的优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

3. 疏导自己的愤怒情绪。你勃然大怒时，就会做出许多蠢事，与其事后后悔不如事前自制，把愤怒平息下去。

4. 偶而也要屈服。一个做大事的人处理问题要从大处看，心胸开阔。因此，只要大前提不受影响，在小事上无需过分坚持，以减少自己的烦恼。

5. 暂时避开。在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影等。

6. 找人倾吐烦恼。把所有的抑郁埋藏在心底里，只会使自己郁郁寡欢。如果把内心里的烦恼告诉你的知友、师长，心情就会顿感舒畅。

7. 为别人做些事。帮助别人不单能使自己忘却烦恼，而且还可确定自己存在的价值，更可以获得珍贵的友谊。

8. 在一段时间内只做一件事。心理学家发现，忧虑、精神崩溃等疾病的主要原因是由于患者面对着很多急需处理的事情，是精神压力太大而引起。要减少自己的精神负担，不要同时进行一件以上的事，以免弄得心力憔悴。

9. 对人要表示善意。如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友，少树敌人，心境自然会平静。

10. 娱乐。这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式并不重要，最重要的是要心情舒畅。

## 怎样调整心理疲劳

提起疲劳，大家都会想到由于长期的脑力或体力劳动，使人感到十分劳累，这是生理上的疲劳。而心理疲劳是因心理因素引起不良情绪，进而使大脑皮层受抑制的结果。心理疲劳产生的原因主要有以下几个方面：

1. 长期处于紧张状态，过度疲劳，以至身体和精神上无法承受。
2. 由于家庭不和、工作受挫、学习不顺利等因素的影响，使人心情抑郁、焦虑。
3. 对所从事的工作不感兴趣。
4. 缺乏良好的工作和学习环境，比如周围有很强的噪音干扰，或总有人在身边打搅。
5. 长期从事单调、重复、枯燥的活动，产生心理饱和。

心理疲劳产生的后果一般表现为：情绪低落、心烦意乱、记忆力减低、注意力涣散，缺乏旺盛的精力，易疲劳，做事力不从心，甚至会出现头晕、头疼、失眠、食欲不佳等症状，严重的会导致身体的抵抗力下降，从而招致多种疾病，甚至精神系统也受影响。

要想消除心理疲劳，首先要对所从事的事业产生兴趣。兴趣的产生与大脑皮层上的兴奋点相联系。如果所从事的工作本身枯燥无味，就要想办法努力培养自己的兴趣。

其次要明确目的。无论从事什么活动，一定要确立行动的目标，这样才能不断地激励自己，以取得预期的成功。

要注意劳逸结合，强调用脑卫生。工作、学习要安排合理；生活要有规律，注意休息；努力排除外界的不良影响，并要加强体育锻炼，增强体质。

最后一点就是要和周围的同事、同学处好关系。只有生活在融洽、快乐的气氛中，才能有愉快的心境、开朗的性格、健康的身体，才能在学习和生活中取得良好的效果。

## 怎样摆脱心理压力

1. 疏导法。这是一种通过适当渠道把胸中的郁闷渲泄出来的方法。当你为一件事所困扰时，不要闷在心中，而要把苦恼讲给信任的人听，这既可以使情绪得到缓和又可以从对方得到忠告，从而更快地找到解决问题的方法。也可以通过写日记的方法，把自己认为不愉快的事或痛苦的感受叙述出来，这如同向一位无言的朋友倾诉心声，也是一种很好的疏导方法。如果你觉得心烦气躁，有想哭的冲动，可以让自己痛痛快快地大哭一场，这也可以使痛苦、紧张的情绪得以发泄，而不至闷出病来，不要为了“尊严”和“体面”而过份自我压抑。

2. 变换环境，调节情绪。环境对人有潜移默化的作用，可以自觉地运用变换生活和工作环境的办法来调节情绪，摆脱心理压力。当你在工作中遇到困难和挫折，下班回家后心情仍很烦躁时，不要把自己一个人关在屋里。可以进厨房帮助家人干干活；教孩子做做游戏；或者听听音乐，看看电视；或者串串门，聊聊天。总之要通过变换环境使自己暂时回避一下伤脑筋的问题，即所谓“眼不见，心不烦”。让自己原地受罚，是自我折磨而不是解决问题的方法。

3. 认识疗法。认识疗法有三条这样的原则：第一，你所有的心境都是由于你的思想，或者说“认识”而产生的。你之所以会有现在这样的感觉，正是由于你此刻的想法造成的。第二，当你感到心情郁闷时，是由于你的头脑正被一种无孔不入的消极情绪所占领。这时候整个世界看起来都是灰暗的。糟糕的是——你渐渐就会相信，事情果真就像你想像的那样一无是处。第三，消极思想几乎总是包含着严重失真。扭曲的思想差不多是使你感受到痛苦的唯一原因。当你去除了这些失真的思想，而勇敢地面对真正的问题时，你就会不那么痛苦了。这三条原则向人们揭示了这样的道理：很多痛苦是人们的心理错觉造成的，也可以说是人们自己虚构的。因此人们要在造成心理压力的恶劣情绪产生之前就识别和制止它。

4. 有时不妨做些让步。你应当坚持自己认为正确的观点，但要冷静，同时要考虑到后果可能证明自己是错的。即使你正确，做些让步也会于身心有益；你这样做，别人也往往会让步，结果是免除了你精神上的压力，使问题得以解决，同时还给自己带来成熟和满意的快感。

5. 避免当超人的欲望。有的人陷于焦虑状态，是因为他们总认为自己本应做得更好，这种欲望必然招致受挫。你应当了解哪些事可以稳操胜券，然后把主要精力放在这些事上，这样便可获得最大的自我满足。致于其他的事只需量力而行。

6. 让自己易于接近。不少人觉得自己为人们所遗忘、轻视或怠慢，这往往是一种想象。我们应主动表示友好。

7. 假若自己对一些事情或是别人的请求很不情愿的时候，不要惧怕给予拒绝，如果自己的工作已经十分繁忙，没有时间再兼顾其他事情时，应当把自己的情况向朋友坦然诉说，以免陷入既无力完成答应人家的事情，又深恐失信于人的境地，徒然增加心理负担。

## 怎样运用心理补偿

人生道路不平坦，逆境对人们精神的压力较大，因此有害于身心健康。

但是，我们也必须认识到：逆境虽然为我们的前进道路设置了障碍，但它又是我们走向成熟的熔炉。古往今来，有多少不朽的业绩都是身处逆境的人所获得的！这固然要归功于那些成才者的才智、品格或坚强的意志，但善于发挥“补偿”的心理功能，用以与逆境中的压力进行抗衡并取胜，不能不说是他们成功的诀窍。

补偿功能，原是指一种生理现象。当身体的某一器官产生病变或有缺陷时，另一些器官的功能会相应加强，以补偿不足。如双目失明的人，其嗅觉、听觉、触觉往往都格外灵敏，在一定程度上补偿了视觉缺陷；又如失去了手、脚的人却变得非常灵活一样。

心理也有这种补偿功能。如一个人失去了亲人、异常痛苦，此时，真诚的友谊和热情的帮助会给他（她）以温暖，在一定程度上减轻了他（她）的痛苦，补偿了他（她）失去亲人的不幸，这是一种取代的方法。还有一种叫转移升华的方法，如在生活中遭遇到了不幸，就把精力转移到别的事情上，从而得到了补偿。

逆境中运用心理补偿。首先要善于正确认识生活目标。我们为自己确立了总的生活目标，然而达到这个目标的途径却多种多样，具有可变通性。逆境之所以是一位严酷的教师，是因为它为我们提供了一个重新认识、评价自己的反思机会。为何会陷入逆境？是自身的原因，还是社会的原因？若是自身条件不具备，可以通过及时修正目标而脱离逆境。若是由于社会的原因，则可以总结经验教训，以图发展。

逆境中运用心理补偿，还应当善于看到有利因素，保持自信和乐观态度。在打击面前，要能宽慰自己。如犯了错误，受到别人蔑视，要对自己说：犯错误不要紧，只要认识了错误，并知道怎样去改正就好；如果是改革遭到挫折，则要对自己说：不经巨大的困难，不会成就伟大的事业。把逆境看成是人生难以避免的一段路。有了心理准备，自然就减轻了负担，压力也会减小。当经过反思，认为自己走的路没有错，就应相信自己，相信前途的光明。而对于外界的议论、环境的压力可不去争一时之短长，咬咬牙振作起来，从失败中杀出一条路，做出成绩。通过自我宽慰和自我激励，取得心理平衡，情绪也自然能乐观。

逆境中运用心理补偿，还应借助外界力量来完成。如由于生理缺陷而进不了大学深造，可以通过其他形式学习；自己难以实现的夙愿，则可通过帮助别人去实现而获得心理补偿。

当然，运用心理补偿要注意：自我宽慰不等于自我原谅。宽慰是为了鼓起东山再起的勇气，而自我原谅则是表现为对自己失误的放纵和辩解。自我鼓励应恰如其分，要在进行冷静的自我认识和对环境的充分了解的基础上进行，注意现实条件的实际可能性，千万不要盲目赌气的对着干。选择和变通目标不是对整个生活的否定，同时也不要吧原来的失败与以后的选择截然对立。如由于失恋而潜心工作，工作出了成绩，但不等于恋爱就是一件错事，而从此拒绝谈恋爱。另外，希望别人补偿自己的不足，实现自己难以达到的理想，也应注意要有一个合适的“度”。如果求成心切而方法不当，期望过高而脱离实际，最终不仅得不到补偿，反而会受到更沉重的打击。

## 怎样认识“奴隶心理”的类型

奴隶意味着“被别人所拥有而且被完全控制住了”，奴隶既没有出息也没有出路。

但是，现代社会中，还有一种隐蔽的不易被人察觉的奴隶，这就是“奴隶心理”。

所谓“心理奴隶”，就是在不知不觉中，把自己的灵魂托付给别人去掌握去控制的人。他们的灵魂让别人给套上了枷锁，这些心理奴隶，做那些他们一直憎恶的工作，生活在一个他们不喜欢的环境里，走着他们不愿走的路，做着违背自己意愿的事情，一切唯他人的旨意而行事。

心理奴隶的类型大体分为，以下六种：

1. “别人会怎样想”的奴隶。“别人将会有有什么看法呢？”这的确是一种最普通、最具有破坏性的心理形成。它简直是无孔不入、无所不包。从“我不想多说话，因为我一多说话，别人就会认为我爱出风头”到“我不敢穿那件衣服，别人会嘲笑我”等等。

这种“别人”式的想法，是一种强而有力的牢笼。它能解释：为什么在这个世界上会有如此多的“雷同”或“划一”，它可解释“为什么很多妇女热衷于模仿别人的发型”，“为什么推销员都会以同样的手法促销”，“为什么中国会有那么多的一窝蜂”。

“别人”式的奴隶，会伤害你的创造力与人格，把你的原有能力破坏殆尽。

大部分的人不仅被“别人怎样想”所奴役，而且还会去倾听不够资格的人的忠告。

到处都会遇到忠告。邻居们、亲戚们、同事们，差不多每一位你所认识的人，都会热心地给你忠告。你拥有很多自愿而又不支付工资的“顾问”来帮你处理你的“自我管理方面”的种种事宜。从“教养子女”、“关照你的健康”到“做出重大投资决策”，真正是五花八门，琳琅满目。

当然这些顾问们往往只知道事情的一点皮毛。但心理上不成熟的人，会盲目听信这些“自我推荐、自告奋勇”的顾问们的忠告。因为他们不相信自己的常识判断，不寻求训练有素、学有专长的学者专家的忠告。在选择顾问时，尽量去找第一流人物，才能获得适当的咨询服务。即使如此，在行动前你仍需依靠自己的判断来进行检验工作。

2. “注定会失败”的奴隶。这是另一种非常普遍的心理。那些人会不断他说“我还没得到好机会”、“我将会失败”、“我无法获得一种比较好的工作”、“周围的人好象都在跟我作对”、“我的领导并没有看重我”等等。

属于这种类型的奴隶，都有不良的自我意识。那就是，他们都认为自己很渺小，无法真正透彻地看清自己。

调查结果一再证实：思考本身的确能左右事情发展。当然你也可把这个发现转用到其他方面。例如：自认为丑陋的人将会变得愈来愈丑；自认为美丽的人将会变得愈来愈漂亮。刚毕业走上工作岗位的学生，如果自认为反正会失败的话。那么将只是一位平平庸庸的工作人员而已；如果他感觉到他将在工作中获得成功的话，那么毫无疑问，他一定能获得成功；想要戒烟的人如果告诉自己“我无法戒烟”，那么他永远也戒不了烟。

“我注定会失败”式的奴隶，确实需要在思考方面有所转变才行。有一

项定律，很清楚地点出要领：当一个人想到要怎样时，他就真的会变成那样。

3. “已为时太晚”的奴隶。这种症状类似于：“我曾经遇到过一个很好的机会，但是错过了。我现在进退维谷，骑虎难下，只得听天由命，得过且过。”

“已为时太晚”之类的奴隶，通常认为在某一种年龄阶段时，应当要做这种事情，到另一种年龄阶段时，就应当做另一种事情了。

已经为时太晚无可挽回式的奴隶，包括各式各样令人惊奇的人物。例如：一个 26 岁的人就认为自己已经太老，无法再进大学深造；一位四十岁的寡妇，自认太老无法再婚。

4. “安全感”的奴隶。这种奴隶的范围非常广泛。他们所拥有的：“安全感”愈多，所能享受的心理自由也就愈少。许多人宁愿喝“大锅粥”也不愿改革，这就是典型的“安全感”奴隶。

安全感的奴隶的共同的心理特征是：普遍缺乏有控制的想象能力。他们的心扉往往塞满了有关自己的坏消息和种种乌有的幻想。如果这样做的话，在一小时内就可以故意想出好几千种不幸的事。然而，那些具有远大目标的人，却能控制自己的幻想。

如果不消除种种可能的风险，社会就将会停止不前，科学将无从发展，人类也无以生存。风险是一种客观存在，说真的，人类之所以生存、发展，就是不断奋斗，消除不安全的结果。

5. “过去错误”的奴隶。这种类型的人在实际生活中到处可见。其主要特征是：他们的心灵被过去的失败创伤所控制，害怕任何新的尝试。对过去所犯的错误的不能持正确的哲学观。他们会因失败而灰心丧气，不理解失败是成功之母的道理。不懂得从各种失败的折损中仍然可以得益。他们只会总结出使人们停止前进的“错误教训”，以及不能再探索新事物的消极经验。他们是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。

做“过去错误”的奴隶，会把你原有的探索能力丧失殆尽。用来律己，则把自己关在过去的牢笼里，裹足不前；拿来待人，则以死眼光看人，把活人看死；用来看社会，则纠缠历史旧帐，怨天尤人，成为历史前进的绊脚石。

6. “被环境局限性”的奴隶。所谓环境是指包围着你的种种事物。环境对你的影响之大远远超过你的想象，它能影响你对种种事物的态度、看法，以及你的处世哲学。

环境对许多人是一种心理牢笼，使人失去冲动与干劲。磨去成就事业的欲望和雄心，同时也扭曲人格。

“环境奴隶”在日常生活中到处可见。例如：有些人因为害怕别人反应不好而违心做事等都属于这类奴隶。一个人成了“心理奴隶”，的确是犯了不小的错误，下面介绍的方法，可帮助你解开心灵的枷锁，使你在心理上无拘无束，面对现实，接受挑战，自由地到达你向往的地方，享受美好的人生。

## 怎样防止奴隶心理

### 1. 避免成为“别人”式的奴隶的四种方法：

“别人”并不是“先知先觉”，他们往往都是“后知后觉”的追随者而不是领导者。如果你在百分之百地模仿邻居之后，仍然能感到非常愉快的话，那么不妨尽力去模仿。否则，你就要马上按你自己的生活方式去生活。只要你的所作所为不伤害别人及社会，就可以高兴做什么，就做什么；想要怎样做，就怎样做。

不要怕别人对你另眼相看，更不要怕别人批评指责。要知道，你的职位越高，批评你的人也越多，被人当作闲谈的对象的机会也越多。被别人批评的本身，就表明你已经成为令人羡慕的人物了。

选择不信闲言碎语的人为友，与那些敢作敢当、肯互相帮助、志同道合、同存共亡的人相交，你会终身受益。

请记住：所谓的“别人”往往也有一部“难念的经”，通常也都有不少的问题正等着他们自己去应付。这些人的日子不一定就比你更好过。

### 2. 打破“我注定会失败”式枷锁的三种方法：

跟自己闲谈时，保持积极的态度。谈话本身只是口语化思考的一部分而已。各式各样的语句，都是思想形态的表达。但是，思想中的相当一部分内容是永远不会说出口的。这些思想只能对自己说而已。

当你对自己说话的时候，务必要使用良好的、积极的、建设性的语汇才好。尽量从“为什么能做到”的方面着想，而不应在“为什么无法做到”的方面空自打转，平白浪费你自己的宝贵精力。

一个人往往会在漫不经意中对自己的种种创意未加珍惜，轻易随便地抛弃。究其原因出于对自己的创意的轻侮怠慢之心。

想着“我将要成功”而不是失败。当你想到你会成功时，神奇的心灵就会马上开始努力，寻找各种“有助于使你成功”的方法。

想着“我是一位胜利者”而不是失败者。在你自己有了如此信念之后，其他的人就会因而自动地信服你是很了不起的伟大人物了。

### 3. 戒除“已为时太晚”式的两种方法：

多观察那些活跃的人物，把他们当作你的榜样。只要不理睬这种“年龄的限制”，很快就能根除这条戒律。

不能苟且偷安。要下定决心，不断果敢地奋斗下去，直到死亡为止。

### 4. 克服“安全感的奴隶”的两种方法：

学着喜欢过惊险刺激、有声有色的生活。

学着去喜欢种种困难的事物，喜欢罕见的事物，喜欢未知的事物。勇敢地迎接“不知明天将发生何事”的挑战。

有风险才会有攀登；有困难才会有突破；有压力才会有奋起；有风浪才会有搏击。

### 5. 摆脱“过去错误的奴隶”的两种方法：

将种种失败与损失，通通看成是教育投资，那么就一点也不损失了。据说发明大王爱迪生，为了要造出第一个实用的电灯泡，曾经连续地进行了上万次的实验才获得成功。有人说他失败了9999次，但是，爱迪生本人的说法却是“这些都不能算是失败，我只是发现了9999种无法适用的方法而已。”

千万不要把错误看得太重。如果你能及时觉察出错误，那它根本就不能

算是错误，只能是教育。所以，你应当对“曾经犯的错误”感到高兴，不要因犯错误而灰心丧志。

请记住：胜利感、成功感是一种心理上的状态。如果你能对各种损失作出适当的解释，则损失本身仍然是一件好事。你可以学到“如何从各种损失中获益”的本事。

6. 治疗“被环境局限住的奴隶”的药物只有一种，那就是：下决心去控制周围的环境，而不让环境来控制你。

## 怎样做到心理美

心理健康与人格健全是组成心理美的两大因素。要使心理美，就必须保持心理健康和培养健全的人格。保持心理健康和培养健全人格的唯一办法就是讲究心理卫生。

所谓心理卫生，就是根据心理活动的规律，有意识地采取一些心理学的原则和措施，维护和增进人的心理健康，提高对社会生活的适应能力，以预防心理异常和心身疾病发生的综合理论和实践技术。通俗地讲，心理卫生就是要预防和治疗心理异常、心身疾病。所以有人把心理卫生叫做精神卫生，或精神保健。当然，这只是从消极的意义上理解心理卫生，若从积极的意义上看，讲究心理卫生的目的，就是依据心理学的原理，采取适当措施，促进和提高心理健康水平，使人们在智力、情感意志和性格等各方面都能够正常、健康地发展。

怎样做到心理卫生？

1.应当从小就有意识地进行良好的心理教育。这主要是指学习心理卫生知识，培养勇敢、坚强、乐观、开朗的健全性格。青年人讲究心理卫生，首先要注意树立正确的人生观和世界观，确立共产主义的理想和信念。这样遇事才能站得高、看得远，客观、冷静地观察、分析和处理事情，始终保持乐观主义精神，从而永葆“心理的青春”。

2.要建立生活的规律和节奏，注意劳逸结合。杂乱无章、茫无头绪的生活会使人六神无主、心绪不宁，危害心理健康；有规律的生活则会使人精力充沛，有益于心理健康。因而，青年人要从实际出发，建立严格的休息制度，养成良好的生活节律，避免持续的精神紧张和脑力的过度疲劳，提倡积极的休息，注意睡眠，增进心理健康。

3.要注意控制情绪。稳定、良好的情绪使人身心愉快，而变幻不定的情绪却会使心理活动产生不平衡，甚至导致疾病。青年人血气方刚，情绪容易冲动，要特别注意控制自己的情绪。

4.要养成良好的习惯，克服不良的习惯。因为良好的习惯有助于生活、学习和工作，减轻心理上的负担，不良的习惯则会起反作用，危害人的心理平衡。

5.要积极参加正当的社交活动，努力多交几个志趣相投、性情相近的朋友，在生活、学习、工作、思想上互相帮助，切磋砥砺，共同前进，以利于培养健全的人格。

## 怎样跳出心理定势的怪圈

“心理定势”，就是人们在认知和评价客观事物的过程中，按照一定的模式，系统、有组织地、自动地收集有关信息。这种心理定势当然给我们的工作、学习和生活带来了很大的好处，主要表现为时间的节省和效益的提高上。心理学家们有意识地利用人们的心理定势来作某种努力，效果当然更好。但心理定势也会形成一种惰性，所以心理学家们也进行了一系列反定势的努力。

有的心理学家指出：反定势的努力“表现在能够进行借鉴移植、触类旁通的思考。能够因一种现象而‘连动’，产生出多种新鲜思想或更深的见解。这里既可进行‘纵向连动’，即发生一种现象后，立即向纵深发展，探究其产生的原因，推测其产生的结果；也可进行‘横向连动’，即看到一种现象后，很快地联想到与之相关或相似的事物。善于‘思想连动’的人能够闻一晓十、融会贯通、随机应变、触类旁通，能够迅速把别人一方面的成功经验移植到另一方面，从而创造出自己的成功经验，也能进行‘智慧杂交’，选取前人智慧宝库中的精华，通过巧妙的组合，形成新的成果。有了这种触类旁通的能力，我们的新思想、新发现、新方法就会源原而来，层出不穷。”

很显然，囿于心理定势的怪圈中的人，便缺少这样一种能力。他们的思想老是在规定的轨迹上行动。因此，不论在工作或生活中，他们总是刻板的和不见起色的。

小A大学毕业的时候，因为成绩优异而被一家经济效益很好的企业接收了。他被分配在从事新产品开发的设计科，这是个许多人都艳羡不已的职位，那儿的工作技术性强，最能展露个人的才华。可是小A在设计科呆了一年多，却不见他工作上有什么起色。原来他在念大学的时候习惯于揣摩老师的题意，然后根据揣摩出来的意思进行发挥，每次都能拿到很高的分数。久而久之，他就形成了一种心理定势，习惯于根据别人的意思来发挥，而不能开创出自己独特的思路。所以，他在设计科工作虽然也兢兢业业，但却没有一项他自己的发明创造。这使他感到苦闷。后来小A读了一些有关心理学的书，觉得有些论述与自己的情况很相似，他决定依照书上所说的方法，试试跳出心理定势的怪圈。他作了努力，效果出奇地好。他觉得自己的视野一下子变宽了，思路也变得灵活了，许多过去想也不曾想过的念头纷至沓来。不久，他设计的新产品正式投产了，他获得了一笔数量颇为可观的奖金。

跳出心理定势的怪圈，其实是人人都可以做到的事情，只要你时时提醒自己，不要让思想僵化，不要受现成结论的局限，不要受传统方法的束缚就行。

## 怎样判断心理活动的正常与异常

尽管迄今还没有一套公认的切实可行的检查方法，或类似于诊断躯体疾病的那种客观手段，用来鉴别心理活动的正常与异常，但心理学家和精神科医生对于判断心理活动异常的一般原则和标准，还是有的。就心理学角度而言，按照心理现象自身的特性，我们便可找到判断心理活动正常与否的某种标准，这类标准称之为现象学的标准。对此，有的专家提出如下三个基本原则：

1. 要看心理活动与外部环境之间是否具有统一性。也就是说，一个人的心理活动，他的所思所想、所作所为，是否符合他所处的环境条件，是否正确地反映了外部世界，有没有明显离奇的地方。如果他的心理与环境是统一的，则他的言行举止就可以被人们所理解。这时，我们可以说，就心理活动的主观、客观的统一性而言，是正常的。否则，当一个人坐在房间里，周围明明没有任何东西出现，他却说“看到了”某个人或某样东西，或者“听到了”某人在对他讲话等等。如果这种情况反复出现，我们就可以断定，他的心理活动异常了，而且是在心理与环境统一性方面出现了障碍。

2. 要看心理现象自身是否具有完整性和协调性。人类的心理活动，就现象学方面来加以分析，大致可以划分为认知、情感、意志三个部分。当然，这个划分完全是为了研究工作的方便，实际上在人的每种心理活动中，这三种方面都是同时存在和协调一致的。比如，当你向别人讲述自己的一段经历时，不但有语言活动，而且有回忆活动，并伴有各种情绪波动和面部表情。同时，你的讲述本身又是一个意志活动，是为了达到一定目的的行为过程。于是，这种讲述的本身，也是认知、情感和意志三者的协调统一过程，三者是缺一不可的。如果一个人的心理活动在知、情、意三个方面是协调和完整的，那么他的心理活动，就心理现象自身的完整性和协调性来说是正常的。相反，如果一个人在讲述一件愉快的事情时，却带着忧伤的表情，声调凄凉，甚至哭诉；或者他在讲述悲痛的遭遇时，却满面笑容，非常高兴。那么，我们可以断定，此人的心理活动自身丧失了协调性，其心理活动的完整性也受到了破坏。这种情况，在精神分裂症病人身上是较多见的。

3. 要看一个人的个性心理特征是否具有相对稳定性。因为人的心理活动都具有个性的特征性。这种个性心理特性，是以人的先天素质为前提，在后天的不同实践过程中逐渐形成的。个性心理特征一旦形成，便具有相对稳定的性质。换言之，没有重大的外部环境条件的改变，没有严重的脑部损害，它是不会轻易改变的。如果一个人原先很爱整洁，而突然在没有特殊原因的情况下，变得不讲卫生、不修边幅、不愿更换衣服、不愿理发洗澡；或者是原先热情合群的人，而现在突然变得沉默寡言，不愿与人交往，喜欢独处一隅或隐居斗室等等。当我们经过认真分析而找不到引起这种变化的原因时，就应该考虑到他的个性的相对稳定性有了障碍，这时也可以断定他的心理活动出现了异常。

应该注意的是，我们在掌握和运用这些原则时，务必严谨，不能乱套。比如，如果有人把日常生活中由于某种原因而引起的情绪反应，以及暂时出现的人与人之间关系的破坏，也都当作心理异常，那就不对了。因此，离开了具体的时间、地点和条件，抽象地、孤立地分析人的心理活动，甚至借用异常心理的术语对人乱加分析，那是没有依据的、错误的，甚至会导致

不良后果，是一种十分有害的做法。

## 怎样看待心理异常

所谓心理异常，就是指人的心理发生了畸变，变得不正常。这是一种由于人与客观现实的关系失调、大脑生理机能障碍，从而引起对客观现实反映错乱的现象。

根据联合国卫生组织统一规定的标准，心理异常共分五类：

1. 严重的心理障碍。它损害了病人整个的心理活动，俗称重型精神病(或简称精神病)。病人处于“他自己之外”，完全失掉自知力，个人生活与社会生活全部紊乱，精神错乱，言行怪异，疯疯癫癫，其行为无法由其自身负责。精神分裂症和躁狂抑郁症是两种最常见的重型精神病。

2. 轻型心理障碍。俗称神经症和神经官能症。它主要是因精神紧张因素的长期作用导致神经系统功能紊乱而形成的。实质上，这是一种心因性精神病。患者的神经系统并未发现有器质性病变或损伤，只是部分的心理活动受到损害，个人生活能够自理，社会生活正常，有自知力，因而需对其自身的行为负责。神经衰弱、癔病和强迫性神经症等，均属此类心理障碍。

3. 产生于躯体疾病的心理障碍，叫心身疾病或心身障碍。它实际上是由于在精神紧张状态下产生的机体内部功能的适应障碍而造成的内脏功能失调，如原发性高血压、心律不齐、偏头痛、消化性溃疡、厌食症、习惯性便秘、神经性皮炎、周身疼痛等等。

4. 由大脑及躯体缺陷引起的心理障碍。主要有三种情况，一是大脑器质性病变导致的心理障碍，叫脑器质性精神病，如梅毒螺旋体侵入大脑的结果造成的麻痹性痴呆，以及在老年期出现的老年性痴呆；二是因大脑发育不全引起的心理障碍，如呆傻、白痴等；三是因聋、哑、跛、盲等躯体缺陷所引起的心理障碍，如有的跛脚残疾人因过分自卑而出现的自责、自罪心理等。

5. 是一些在特殊状态下，如催眠状态、梦期以及药物作用期中所出现的心理障碍，如服用致幻剂后产生的各种幻觉等。

综上所述，心理异常虽然包含的内容较多，范围较广，但在前四类心理异常表现中，均程度不同地存在着心理活动的障碍，重则精神错乱，轻者心理变态。它们严重危害人的身心健康，使人们对健美的追求化为泡影。因此，讲究心理美，为健美而付出努力的青年朋友们，一定要注意维护心理健康，谨防心理异常。

## 怎样克服近期紧张的心理

1. 说出来。如果你担心什么，说出来，不要闷在心里，向一些头脑清晰的、可信赖的人倾吐。这些人可以是丈夫、妻子、父母、好友、医生、老师。把事情说出来可以松弛神经，也帮助你把事情看清楚，更可能在交谈中，答案不知不觉地就出来了。

2. 逃避一下。当事情变化到纠缠不清的时候，而你实在是担心、不安、拿不定主意时，逃避一下，是有好处的。强迫自己忍受痛苦，不是勇敢，而是一种自我惩罚，逃避之后的结果是恢复平衡。心理承受力也会渐渐恢复、情绪正常，这时候再来处理问题，就容易多了。

3. 有的人心理承受力很差，却是用另一些东西来掩饰的，如怒气冲冲、大发雷霆，甚至会产生一股莫名的冲动来乱干一场。如果你任由它发展，会使你追悔莫及的。如果你想痛骂谁一顿的话，暂时抑制一下这种冲动吧，让它等到明天如何？可以去打打球、散散步，让怒气从你的身上散发出去。一两天之后，你就可以更有智慧，更有效地处理那个问题了。

4. 有时要让步。变化适应不了，造成心理不平衡，就老是找人闹别扭，终日耿耿于怀，要知道，这是小孩子对沮丧时的反应，你该不会要做个不懂事的孩子吧？有时尽管你是对的，也只要安安静静地坚守立场，安安静静地面对别人的诽谤、指点，用不着大发怒气。同时，也要承认自己也有不对的可能。退一步讲，即使自己是百分之百的对，在无关紧要的事上，让点步总是好的，如果你先让步，也会发现别人也在让步。能做到这一点，面对的紧张状态就会松弛下来，问题也会得到实际的解决，同时，伴随而来的是了不起的成熟感和自我满意感。

5. 尝试给别人帮助。如果你发现你自己无时无刻都在担心自己的事的话，那么，这是应该帮助别人的时刻。自己担心自己，受不了什么，怕失掉什么，去帮助别人一下，会获得一些感激、成功和满足，对自己也就有所激励。找不到帮助，可以参加社会服务。给陌生人指点一下路，扶一下东西，得来一连串的“谢谢”。

6. 一个时期只做一件事。适应力低的人，对一件很平常的事都会感到负担过重，做起来往往是不胜负荷似的。许多事情，干着急，却不知如何动手去做。当这种情况出现的时候，要记住这时是很特殊的情况，你是可以寻出解决之道的，最好的办法就是找出一件最紧要的事来，打起精神一一对付，把次要的暂时抛开。一旦你处理完了这些最紧要的事务，你就会发现剩下的也没有原先那么可怕了，而且你已经做顺了手，再继续做下去也不是一件难事。如果你觉得所有的都很重要的话，分不清哪些是比较紧急的，而哪些是比较次要的，你应想一想：是否高估了每件事的重要性——也就是高估了你自己的重要性？

7. 没有一个人是万能的，有的人对自己要求太高，总觉得自己做得不如预计的多，自己的适应能力太差，别人来做，肯定会做得更好一些。因此自己一个人总是忧心忡忡，希望一切完美。这样的志气固然可敬，却是放开了大门欢迎失败。要把自己的精力放在主要的东西上，尽力做得完美，尽自己的最大可能。对于那些力所能及的事，全力以赴就行，不要想着自己能创造出引人注目的奇迹。对于所做的事情，不要苛求自己，千万避免要在每件事上都打破记录。

8.不要批评别人。有些人对别人要求过高，当别人不如他想象的那样时，他就深感沮丧、失望、泄气，甚至有被欺骗之感，老是不能容纳他们，或是不能完全容纳，心头老是有一个结似的解不开。不要这样过分地要求别人，因为每个人都有长处和短处，也有他自己的价值观和人生方面的看法，一个人为了别人的短处而感到泄气的话，实在是对自己的不满意。不但不要批评别人，相反地，有时还应该找出别人的一些长处来，是从心里希望别人好，发挥其所长。

9.主动参与变化，在变化中生存。有的人不能适应变化，就是因为自己老是有一种被抛弃的感觉，总觉得自己是在变化之外，而变化总是在他面前一晃而过，因而也就造成心理上的不适应。所以，一旦变化发生了，心理上认同这种变化，只要一承认，变化就发生了。

也许每个人都有这种经历：老是觉得别人冷淡自己，把自己排除在别人的小圈子之外。事实上，别人也许正等待自己先伸出友谊之手。而轻视我们的，不是别人，正是我们自己。参与变化也是如此，参与进步，不仅你在适应变化，同时，变化也在适应你，双方互相协调。一个人不应有退缩，应随时随地准备参与一切变化。

## 怎样才能不“活得太累”

如今，总有许多人感到“活得太累”。这种“累”不一定是体力上的疲劳，而主要是个人的感受和体验，其实质是心理上的紧张、焦虑、担忧、抑郁、过度思虑或是精神上的无所寄托，总之，是一种精神上负担过重、极度疲惫的表现。

一个心理上健康、善于自我调整的人，对于工作中适度的紧张和生活上的忙碌与疲劳都能适应。并认为这是对自己的激励和生活本身应有的节奏感。而感到“活得太累”的人，在心理和情绪上总存在某种不平衡，在职业妇女中这类人也占有一定比例。她们可能是特别争强好胜的人，总把工作与生活的目标定得过高，因而不顾一切地拼命干，八小时内外都上紧了弦，没有一息轻松时刻，因而必然身心劳顿，心有余而力不足。她们可能是生活上好与人攀比的人，别人有的自家必得有，别人没有的也得想法获得，过分追求物质享受，使她们成了物质的奴隶。她们也可能是经常遭受挫折与失败的角色，工作上不顺心，人际关系难处好，家庭中也不和睦，她们被消极情绪所左右，成为地道的“自我挫败者”。她们又可能是十分自卑、自暴自弃的人，一向认为自己不如别人，即使真的会成功，也紧张得难于接纳，整日生活在叹息、后悔、自我苛责和永不完美的感慨中。她们还可能是无所事事、游手好闲的人，整天里“东家长李家短，丈夫孩子铁饭碗”，既影响别人正常工作，又贻误了自己的大好青春，令人厌恶、反感，她们不也是“活得太累”？

要解决“活得太累”并不困难。一是要选择适合于自己和家人的最佳生活方式，生活要有时代感、有朝气和活力，每天有所作为、有所收获，但绝不盲目与别人攀比，形成自己的独特风格和可以引以为荣的好家风比什么都重要。二是从现实出发，工作与生活的目标都不必订的太高，知足者常乐，争强好胜也不是坏事，只要尽自己努力发挥自己长处，就要坦然地肯定自己。三是要经常保持愉快、开朗、自信的情绪，对于生活工作中的困难和挫折失败，都要看作是生活中的必然，不必大惊小怪，尽力解决即可。四是要善于寻求生活的乐趣，对生活充满希望。当家里人有苦恼时，自己要用微笑和鼓励安定全家人的情绪，这样就会化解忧愁与烦恼，冷静地集中智慧，商量解决的办法。五是要及时倾吐心中的积郁，向亲人、朋友和一切值得信赖的人倾诉自己想不开的事情，这样可获得帮助，并不至使自己心理失衡。当周围人也难于帮助自己时，还可以求助于心理咨询部门。现在心理健康问题已空前受到社会重视，寻求社会帮助是出路之一。

特别应该注意的是，如果持续地感受到体力或精神上“太累”，有时可能是躯体上或心理上发生疾病的信号，不可麻痹大意、掉以轻心，要及时地去检查、治病，并注意劳逸结合。如果现代职业妇女能够不断更新知识，提高自身的素质，善于选择最佳的生活方式，就会不断提高生活质量，既能够为社会、家庭多做贡献，又不会再喊“活得太累”，而会活得愉快幸福。

## 怎样防止应激的不良影响

人类生活在日新月异、错综复杂的大千世界中，总会遇到形形色色、各种各样的事件和问题；而我们又不得不对这么多的外界刺激予以反应。也就是说，每个人都不可避免地会在某时某地处于应激状态。然而，有时应激会对人体的身心健康造成一些不良的影响。由于应激源的性质、强度，以及各人的具体情况不同，每人采取的对策也是各不相同的。大多数人都是尽力克服困难，面对现实。进行调整，以适应环境。也有少数人，惊惶失措，惴惴不安，或怨天尤人，不能随之而宜。那么，究竟怎样防止应激的不良影响呢？

1. 加强思想修养。首先需要加强思想修养。有远大抱负的人或发愤工作，或努力学习，精神更有寄托。一旦发生心理创伤，受挫的自尊心能得到弥补。而且，由于工作、学习占去大部分活动时间，与心理挫折相关的事想得少些，不良影响相应也就少些。

2. 培养良好性格。锻炼、培养自己有良好的性格，如坚韧不拔、谦虚谨慎、见义勇为、善于思考、三思而行、坚持原则、有始有终等。例如头脑冷静的人，能理智地处理问题，自然能减少或避免应激的不良影响。

3. 正确认识应激源。如果已经发生应激，则应分析其原因，进而研究适应的对策。如对突如其来的自然灾害，个人无法消除它，只有采取措施以减少损失，若能针对原因制止或减少其发生，则应尽量为之。为此需要正确认识应激源，分析其发生的主观、客观方面的因素。比如，工作中出了事故，受到严厉的批评甚至处分时，应该分析原因，如客观上是安全检查制度不严格，主观上是违反了操作规程，有了正确的认识，吸取了教训，今后不再犯类似的错误，对批评或处分也就不会耿耿于怀了。

4. 学会放松。这在前面已多次提到，就是在高度紧张时，应给以“减压”。最简单的是暂停工作，稍事休息。如散步、运动、交谈、听音乐、看电视、写字、作画等，以转移自己的注意力，松弛心理紧张的程度。

5. 生活工作中的相互弥补。如果在家里发生冲突，可以利用工作中的乐趣来弥补；而工作中产生了烦恼，可以从家庭中得到温暖，以此来弥补，这种互补可减少刺激对人的不良影响。

6. 发笑、幽默、自我解嘲。当处于尴尬、难堪的困境时，不由自主地发笑，或开玩笑、说幽默小故事或俏皮话等作自我解嘲，可减轻心理紧张的程度。比如，在拥挤的公共汽车上，幽默的话语常常能解除因相互碰撞可能导致的争吵。

7. 寻求安慰与支持。为减少应激的不良影响，应该尽量取得亲友及组织的支持与帮助。可将心中的感受告诉他们，听取他们的意见，既能得到关心、安慰和忠告，又能加强对应激的抵抗力。

8. 合理安排工作时间。对一些处于危险或高度紧张状况的工种，应该限定时间，以减少对刺激的不良反应。一般工种也要科学安排，制订工作进度，以便按部就班地干。如果估计到将发生什么改变，事先要合理安排，以防突然袭击。

9. 摆脱或超脱。可以设想所发生的事件与己无关，采取置身事外的旁观态度，或者理智地分析事件的性质，消除相关联的任何情绪反应。

10. 歪曲事实真象以自欺。可以把失利设想为结局未定，把挫折由大化小，把坏事说成好事，把别人对自己的排斥看成是照顾，对自己的轻视看成

是疏忽等等。“打肿脸充胖子”，保持自己的自尊心与人格不受损伤。鲁迅在《阿Q正传》中描述的“精神胜利法”，即属此类。

11. 安静休息。安静休息或者干脆睡觉，也可以解除心理紧张情绪。一个人的愤怒与烦躁情绪，可以通过睡眠而获得缓解。在争论不休时，可劝说当事人去休息，包括短期休假，脱离引起心理紧张的环境。

应该注意的是，人们应付心理紧张的方法，常因人、因事、因时、因地而有所差别。对于同一应激源，也可能相继运用几种不同的应付方法。并且，每个人惯常使用哪一种或几种应付方法，有一定的倾向性。所以，应该根据自己的具体情况和习惯，学会使用若干种应付方法，来防止应激的不良影响。与此同时，这种不良影响的大小，有人认为，往往并不在于外界的刺激，而是自己的反应。正如哲学家奥理略所说：“象海岬一样，虽然海浪一直不断地冲击它，但它屹立不动，而且抑制了它周围海水的愤怒。”

## 怎样认识心胸狭窄之害

心胸狭窄，是人缘的一大缺憾。能力比他强的，他不服气；受领导器重的，他不顺眼；别人关系密切，他悻悻然。凡此种种，会无形中在自己和别人之间构筑一道厚厚的墙。

心胸狭窄和妒忌心重是一对孪生兄弟，都是不良的心理品质特征，其产生的原因，是主体的自我认识和社会认识失调，因此，每个人都应有自知之明，豁达大度，宽容他人。

人的自卑心理主要来源于心理上的一种消极的自我暗示，正如荷兰的哲学家斯宾诺莎所说的，由于痛苦而将自己看得太低，这就是自卑。美国的心理学家阿德勒也说，人的最早的自卑感起源于幼时的无能，那么自卑感也就是平时所说的自己看不起自己。自卑既有气质的问题，也有性格的问题。具有自卑心理的人，往往气质抑郁，性格内向，消极情绪占主导地位。

克服自卑心理的方法：首先要对生活抱有乐观积极的态度。有自卑心理的人总是看到自己不利的方面，而看不到积极的一面，认为凡事总比别人低一等，这也不如别人，那也不如别人，不能全面客观地分析事物。所以这就要求我们不要被暂时的表面现象所迷惑，应正确认识自己。

其次，应该用积极进取的态度来对待自己的不足，驱赶自我暗示中的消极因素。心理学家阿德勒说：人的自卑使人产生优越的渴望。他认为，有自卑的心理，并不表明一个人有问题，或是心理不正常。人感到自卑，就会在某些方面加倍努力，以期得到更大的成就。他认为自卑感一方面是积极进取的刺激物，但另一方面，沉重的自卑感也能摧垮一个人，使他终生无所作为。但一般来说，具有自卑感的人对外界的反应大多都比较敏感，容易接受外界消极的暗示。如果敏感超出了常态，就会造成对自己心理上的束缚，影响身心健康。一个人应该看到自己的不足之处，但是如果能把外界的不良刺激转化为奋发向上的动力，就会得到更大的进步和成功。

## 怎样消除不快心情

人有时会陷入到恶劣的情绪中，感到悲哀、焦虑、愤怒或冷漠。处理这类情绪的最好办法也许是把这种心情倾吐渲泄出来，但有时你没有谈话的对象。专家们认为，服用某些药物并不是好办法，他们建议采取一些其他方式：

1. 体育锻炼。研究者发现，体育锻炼能引起生物化学等方面的变化，改善人的情绪。特别是长跑、骑车、游泳一类持续的重复活动能促进心脏功能，改善血液循环和人体吸纳氧气的机能。

2. 利用色彩。纽约一位色彩心理学家认为，色彩是心理的营养品，有如维生素是身体的营养品一样。少触及红色，也许能消除愤怒的情绪；避免黑色或蓝色，有助于防止消沉；中间色彩，如淡蓝色，有助于减轻焦躁情绪。

3. 利用音乐。如果你感到哀伤或焦躁紧张，你可以先听一支和你的心情相同的曲子，然后再听能反映出你所希求的心境的曲子。

4. 饮食得法。科学家认为，食物和心情之间有一种普遍的基本联系。碳水化合物能产生一种镇定效果；蛋白质则能使人精神活跃；咖啡因纳入过多会使一些人出现压抑、愤怒和焦虑的心情。

5. 光线疗法。阴沉的冬日常令人不快，如果能在明亮的环境中呆上二三个小时，常常可以改善人的心情。

6. 睡梦。睡眠可消除疲劳，改善不快情绪。做梦则是古老的心理治疗形式。许多研究人员认为，做的梦无论记住与否，都能起调节精神的作用。

7. 积极的思想方式。专家认为，不良的情绪往往是由不现实的、僵硬的思想方式造成的。善于从积极方面考虑问题，试着对别人发生兴趣，这样就不会会让别人高兴，也会使自己摆脱自挫心理。

## 怎样消除焦虑

差不多每一个人都曾在社交场合中感到过或多或少的焦虑，下面是美国医学博士伯恩斯介绍的几种消除焦虑的简单而有效的方法：

1. 摘掉假面具。坦白态度可以使自己和对方都觉得轻松自在，如果掩饰自己的感受，只会使气氛更紧张，并且使人看来虚伪。坦白是能把双方距离拉近的有效方法。

2. 把恐惧逐步法除。1976年美国举行奥运体操代表选拔赛时，当时在宾夕法尼亚州立大学任职的心理学家迈克尔·马荷尼和体操教练马歇尔·阿文纳合作，研究焦虑对体操运动员的影响。那些后来表现较差的运动员只懂得担心，老想象自己表现如何恶劣，因而陷入近乎恐慌的状态。至于那些后来赢得胜利的运动员则一般都不去想自己的焦虑，只集中精神在他们必须做的事情上，他们把自己要做的事情分成一系列细小的步骤，从而克服了自己的忧惧。不论你须完成什么工作，这套方法几乎永远生效。

焦虑会制造出假象，使我们误以为自己不能胜任某项工作。绝不向紧张低头认输，不顾一切写下报告的第一句，或者在游泳比赛中做出第一个划水动作，一旦你开始了，你便会发觉你能做得比想象得好。

3. 多留意你的谈话对象。我们常被迫要在很不自在的情况下跟人谈话，那人可能是公司聚会上碰到的新上司，要是你脑子里当时一片空白，你会说些什么？不妨以对方作为谈话的焦点，你可以向对方提出一些问题，例如“你是怎样开始对这个发生兴趣的？”或“可不可以再告诉我一点？”

4. 化焦虑为力量。每个人在当众表演之前，不管他要“表演”的项目是作业务报告还是在学校里演出话剧，都会感到紧张。克服的方法就是让紧张情绪反过来帮你的忙。治疗师称这个概念为“积极性重构”，意即以不同观点来看问题——是从好处看，而不是从坏处看。你对自己有信心，又具有表达自己感受的勇气，你就能把自己的焦虑减轻，使之化成力量，从而坚强起来。

5. 不要拿自己跟别人比较。担心自己比不上别人，是妨害我们社交生活的一大障碍。也许你会觉得别人不会重视你，原因是他们比你更有自信、更有成就、更聪明、更具有吸引力。这种想法是错误的。要跟别人相处愉快，秘诀是要接受自己。不论是个怎样的 是富还是贫，勇还是懦，美还是丑，总有些人会喜欢你，而另一些人则不理你。没有一个人是人人都喜爱的。然而，要是你能接受自己，你就会受到更多人欢迎。

## 怎样消除孤独感

当一个人在孤独时，或亲人离自己远去，都有可能受到孤独感的袭扰，这就需要人们学会独处的艺术，下面几点可做参考：

1. 你在独处时有条不紊地安排好时间，做一切自己喜欢做的事情，例如：下厨、洗衣、洗头、服装制作……在干活时打开收音机听自己喜欢的节目；看书、写字、看电视等都可使生活充实。

2. 兴趣广泛。琴棋书画、赏花、养鸟，一缸金鱼也有利于人的心理平衡。业余爱好可使人避免空虚。

3. 有新追求。为了实现抱负就可在独处时孜孜不倦地努力，不怕失败和挫折，培养坚忍精神，这样避免在不如意时悲观、失望。

4. 要富有爱心，帮助别人。我参加社会活动，做点公益事业，参加讨论会更使人忘掉自我，关心大事，心胸开阔。适度紧张也有利于心理健康。

5. 业余时间看电影和文艺演出、参加舞会、逛夜市、买东西等都是调节精神的良方。

6. 最好有固定去处。能和朋友聚会、倾诉、宣泄，都有利于排除孤独感。

7. 学会养身之道。练练气功和其他保健功，这样就会使你主观上有独处的需求。

8. 如果上述办法对自己来说都难于排解难耐的孤独，自己又具备雇人的条件，也可找一个能说会道并有些心理学知识的家庭服务员（男女均可）。随着国民富裕程度的提高，我相信，为人排忧解难、解除心理障碍，陪伴人避免孤独的行业也会应运而生，而且男士也会参加。

总之，每个人或迟或早都要尝试孤独的滋味，但善用独处的时刻，能够令自己精神焕发，保持生活情趣。因为与人相处时，难免需要彼此迁就，照顾对方的需要。但若独处时，就可好好尽情休息、思考及做保健功，毋须理会别人的感觉，有时，这是求之不得的。独处习惯了，生活在闹市和杂乱环境，还会感到心乱；假日，到只见树木不见人的地方，尽情享受大自然的幽静，亦是健身和人生乐趣之一。

能够在年轻时就学会自控能力，不怨天尤人，不会因自己一向依赖的人离自己远去而感到疑惑、混乱、不安全，则人生自会显得更加丰盛。正如美国著名心理学家利宾博士所强调的：“事实上，静静地享受一段不被人打扰的时光，有助于自我了解，激发出与自己独处的潜能；有利于将自己的心思意念集中在有意义的事情上”。所以，独处是别有情趣的，是一种幸福。

## 怎样正确认识逆反心理

逆反心理，也称为逆向心理。它是指一个人内心潜在的一种比较稳定的认识、情感和意识行为，是经常对各种刺激产生的与众不同、与常态截然相反的心理反应。因此说，逆反心理是一种不健康心理。

逆反心理是一种常见的心理现象，可见于任何人群，但以青少年尤为普遍和突出，而且在日常生活中有多种行为表现。例如，在家庭，有的青少年对父母的正当管教和要求，听不进去，比较反感，甚至进行抵制和反抗，对着干，“教我往东，我偏朝西”，非常固执任性。在学校，对老师的教诲和劝导，认为纯粹是说教、唱高调，而不以为然。有了错误，对待批评，情绪对立，进行顶撞，甚至“横竖横”、“破罐子破摔”；有时还故意在课堂上捣乱、搞恶作剧。在日常生活中，常用扭曲、颠倒的眼光，看待现实社会，凡是国家倡导、号召的事，就不满抵制；对批评、禁止的事则表现出极大的热情和好奇，又不听别人的忠告，我行我素，以情感代替理智。

由此可见，逆反心理对青少年是极其有害的。首先，它明显损害身心健康。因为有逆反心理的青少年，往往对自己比较放纵，看问题比较狭隘偏激，遇事情绪易抵触，产生不满、愤懑、烦恼，使心理常处于冲突之中。长此以往，必然容易导致各种心身疾病。有的人还容易借酒浇愁，寻找刺激，摆脱烦恼，其结果更会进一步损害身心健康。其次，不利于青少年的成长和进步。逆反心理犹如心灵的腐蚀剂，使有的青少年是非不明、好坏不辨，凡事抵触、偏激、放纵，一味凭感情行事，又难以接受教育和规劝，这种反常心态必然成为他们成长和进步的巨大障碍。个别人甚至还可能变得玩世不恭、为所欲为、违法乱纪而坠入泥潭。另外，逆反心理影响社会安定。由于逆反心理作祟，使一些青少年常对现实生活抵触不满，牢骚满腹且又缺乏理智，在消极思想的支配下很容易做出违背社会道德规范的行为，影响社会安定，损害国家利益。

为什么青少年容易产生逆反心理呢？其原因很多。从家长、教师来说，多是由于教育失误、方式不当、过于苛求甚至任意训斥、体罚和歧视，以致严重挫伤了青少年的自尊心，进而发展为变态的逆反心理。从社会环境来说，社会上不良风气的影响、错误思潮的侵蚀与不良伙伴为伍，都会诱发逆反心理，对现实生活的一些事物产生反感和抵触情绪。从青少年自身来说，他们处在青春期，有传统观念少、好奇、多疑、顾虑少、有抱负、敢创新等特点，但他们缺乏人生知识和社会经验，认识能力不高，自我调节能力较低，再加之情绪不稳定，对身边乃至世界上错综复杂的事物难以全面、客观、冷静地去认识、去分析，去看待，对其中某些事物不仅常常感到困惑不解，是很容易产生不满、反感情绪，以致反其道而行之。

因此，要克服和弱化青少年的逆反心理，也需要通过多方面的努力。除了家长和老师改进教育方法，保护青少年的自尊心；净化社会环境，防止不良风气影响外，作为青少年本人，至少应注意以下四个方面：

1. 要认识到逆反心理是非常有害的，时时警惕它的滋生和发展，千万不要以此为荣，误以为自己有主见、有水平。

2. 要深知自己身体、心理发展还不成熟，知识还很不足，需要得到家长、老师和周围成人的指导和帮助。

3. 凡事要多动脑，勤思考，认真分析和判断，加强社会责任感，以情感

代替理智，以认识代替盲从，自觉抵制社会上不正之风和错误思潮的引诱和腐蚀。

4.对自己的错误认识和看法，应虚心听取成人的劝导，不任性固执，不我行我素。

## 怎样克服羞怯心理

羞怯是普遍的心理现象。尤其是在青年人初次参加社交活动时，表现最为明显，大都表现出羞涩、胆怯、拘谨、不自然。但一般随着年龄的增长、社交的频繁、生活的磨炼、经验的积累，羞怯心理也就会逐渐减弱和消失。因此说，一般的害羞完全是一种正常的心理现象，对人并没有什么影响。但是，如果羞怯成性，待人处事总是羞羞答答、怯怯懦懦、惶惶不安，终日为羞怯所困扰，这不但在精神上造成很大苦恼，而且会使人的思想和行动受到束缚，不能很好地适应社会生活，对人的成长、人际交往和选择职业会带来不利影响。

为什么会产生这种不正常的羞怯心理呢？心理学家研究指出，主要是由于五个方面原因造成的。

1. 青春期生理、心理变化引起的感应性反应。青少年进入青春期后，生理、心理发育旺盛，激素分泌较多，对外界的刺激（如异性），往往会产生明显的感应性反应，出现脸红、心慌等。这是一种心身变化的正常自然反应。

2. 羞怯型性格。有的人从小表现出明显的羞怯性格倾向，性情内向，胆怯拘谨，孤僻离群。这种性格固然与遗传因素有关，但更主要的是由于后天的家庭教育、周围环境影响及心理创伤造成的。而性格外向、胸怀开朗的人，平时待人处事，其言谈举止多大方泼辣，很少有羞怯胆怯的表现。

3. 过于自卑。过分注意自己，缺乏自信，总觉得自己在容貌、身材、知识、能力、口才甚至衣着等各方面不如别人，低人一等，深感羞愧。如果是自己在生理上有缺陷或在生活中有闪失，就更会心理负担过重，丧失信心，自惭形秽，形成强烈的自卑心理，羞与人交往。

4. 过于敏感。平时总觉得自己时时处处都受众人注目，对别人的一言一行、眼神表情过于警觉，异常敏感，以致胡乱猜疑，毫无根据地主观认为别人是在议论、讥笑自己，而产生或加重羞怯感。

5. 易受消极暗示。有的人很容易受他人的思想、言行、情绪等的消极暗示而产生羞怯感。比如，上课老师提问时，看到同桌好友不举手回答，再加上自己头脑中冒出“若回答错了老师会责备，同学们会笑话”的思想，在这两种消极暗示的作用下，自己也羞于举手发言，或者发言时面红耳赤，十分紧张。

我们明白了形成不正常羞怯心理的原因，只要增强信心和勇气，并“对症下药”，经过一段时间的锻炼，就能逐步克服羞怯心理，变得勇敢、大方一些。

如果强烈的羞怯感主要是性格原因引起的，只要培养自己独立生活的能力，多参加社交活动，尤其是多和性格开朗的同龄人交往，受其积极影响和感染，就会潜移默化，逐渐改变过去羞怯、胆怯、拘谨的性格，使自己变得开放、豁达些。

如果羞怯成性主要是由于严重的自卑心理引起的，就应该充分珍视自己的优点和长处，增强自信心，时时记住“人所有的，我无不具备”马克思的这句名言，即可消除或减弱自卑心理。即使自己的生理有缺陷或生活中有过失，只要鼓起生活的勇气，身残志不衰，勇于创造一个新的、美的自我，就会抬起头来，抛弃自卑、羞怯心理。

如果羞怯主要是因神经过于敏感、多疑引起的，应当充分认识自己性格

上这一弱点，加强思想修养，要多相信他人，勿计较别人的言行表情，就能打消疑心，驱走羞怯。

假若羞怯常是由于受他人或自己的语言、感觉、意念、想象等消极暗示作用造成的，只要培养坚强的意志和用积极的暗示来对付，就能收到明显效果。比如，每当在众人面前讲话而情绪紧张、羞涩、胆怯时，心里就默念：“勇敢点，没有什么可羞怯的。”即可起到自我激励、战胜羞怯的作用。

## 怎样战胜恐惧心理

每个人都有他（她）所惧怕的事情或情景，而且不少事物或情景是人们普遍惧怕的，如怕雷电、怕火灾、怕地震、怕生病、怕高考、怕失恋等等。但是，在现实生活中我们可以看到有的青少年的恐惧心理异于正常人，如一般人不怕的事物或情景，他（她）怕；一般人稍微害怕的，他（她）特别怕。这种无缘无故的与事物或情景极不相称、极不合理的异常心理状态，就是恐惧心理。它是一种不健康的心理，严重的即是恐惧症。

恐惧心理，女性多于男性。若从产生的事物或情境来分，异常的恐惧心理大体分为4种类型，即社交恐惧、旷野恐惧、动物恐惧、疾病恐惧。另外还有利器恐惧、黑夜恐惧、雷雨恐惧、男人恐惧、女人恐惧等。对这些恐惧对象，有的人可能仅有一种，有的人也可能同时具有两种或多种。

对某些事物或情景合情合理的恐惧，可使人们更加小心谨慎，有意识地避开有害、危险的事物或情景，以利更好地保护自己，避免挫折、失败和意外事故。但不正常的恐惧，则是最消极的一种情绪，并且总是和紧张、焦虑、苦恼相伴随，而使人的精神经常处于高度的紧张状态，因此，它必然损害健康，引起各种“心因性”疾病。长期的极端恐惧，甚至可使人身心衰竭，失去宝贵的生命。不正常的恐惧心理，还会严重影响一个人的学习、工作、事业和前途。例如，有的青年人因惧怕社交，甚至在与陌生人接触时或在众人面前，就会出现脸红、出汗、发抖、口吃、拘谨不安、手足无措等异乎寻常的表现，结果只好整天把自己关在房里，几乎与世隔绝，更加重了自己的孤独感。还有的人在恐惧心理的支配下，临场考试因过于紧张，平时滚瓜烂熟的知识竟忘得一干二净，平时清晰的大脑思维竟如一团乱麻，以致未考出正常水平，甚至名落孙山。还有的青年人对事业、对人生，自我设置恐惧的路障或陷阱，处处畏首畏尾，不敢追求，不敢拼搏，不敢创造，以致终日得过且过，虚掷青春。

由此可见，青少年为了自己的健康和进步，必须下大决心，鼓足勇气，努力战胜自己不健康的恐惧心理。

1. 要努力增长自己的文化科学知识。一位心理学家说得好：“愚昧是产生恐惧的源泉，知识是医治恐惧的良药。”的确，人们对异常现象的惧怕，大都是由于对恐惧对象缺乏了解和认识，愚昧无知引起的。例如，有的青少年因受迷信思想的影响，惧怕“鬼火”，以为真是在闹鬼，因此夜晚路过旷野一见闪闪烁烁的鬼火就怕得要命，惊恐而逃。如果他们学习了有关的科学知识，明白了“鬼火”原来是人或动物的尸骨散发出来的磷化氢的自然现象，对“鬼火”的恐惧心理就会顿然消失。对其他事物和情景也是这样，只要通过学习，了解其知识和规律，揭去其神秘的面纱，就会很快消除对某些事物或情景的无端恐惧。

2. 要勇于实践。就是经常主动地接触自己所惧怕的对象，在实践中去了解它、认识它、适应它、习惯它，就会逐渐消除对它的恐惧。例如，有的青少年惧怕登高、惧怕游泳、惧怕猫、惧怕毛毛虫等，只要经常多实践、多观察、多锻炼、多接触，就会增长胆识，消除不正常的恐惧感。

3. 学会转移注意力。就是把注意力从恐惧对象上转移到其他方面，以减轻或消除内心的恐惧。例如，对付在众人面前讲话的恐惧心理，除了多实践多锻炼外，每次讲话时把自己的注意力从听众的目光、表情转移到讲话的内

容上，再配合“怕什么！”等积极的心理暗示，心情就会变得比较镇静，说话也比较轻松自如了。如果不正常的恐惧心理没有得到及时克服，就可能进一步发展为恐惧症。恐惧症也叫恐惧性神经症，属于一种心理疾病。只要及时去医院接受心理治疗，并辅以药物治疗，一般都能治愈。

## 怎样改变多疑心理

有的人好多疑，别的人相互间讲句悄悄话，便疑心他们是在讲自己；别人心里不高兴，脸色不好看，就疑心是对着自己的；别人无意间讲句不满的话，又疑心是指桑骂槐等等。要知道，这种无端生疑的消极作用很多，既影响人际相处，又影响自己的情绪，有损心理健康，并且还可能引起一系列的错误行为，轻则伤害了同事、朋友或夫妻的感情，重则给工作、学习和生活带来严重的后果。在现实生活中，因为捕风捉影、疑神疑鬼而引起的谩骂、斗殴，甚至凶杀的事也时有发生，可见多疑的心理也能成为悲剧、灾祸的根源。那么，怎样改变多疑的心理呢？这还需从多疑心理的形成说起。

有的心理学家认为，多疑是由“自我安全感”缺乏所产生的。一个人老是担心自己在人际关系中处于不安全的境地，他就难免对周围环境疑虑多端、忧心忡忡了。而人的自我安全感又往往取决于自信和他信两方面。

**自信：**常言道“为人不做亏心事，半夜敲门心不惊”。一个人有了充分的自信，就不会时时为疑心所围，别人的态度甚至闲言碎语，就不会使自己过敏，也不会计较。“谁人背后无人说，哪个人前不说人？”几句议论又算得了什么？在许多情况下，不是别人对你有成见，而是多疑使你产生了别人对你有成见的错觉，而这又会反过来影响你对别人的情绪和看法，从而真的使别人对你产生看法。如果自己确有不够检点的地方，又怕别人背后议论自己，以致疑心重重的话，那就要敢于承认自己的缺点错误，坚决改正。这样，别人也就无可非议了。

**他信：**也就是对别人的信任。通常，人们对自己信得过的人，不大会产生猜疑；反之，越是自己不信任的人，越容易疑神疑鬼，总以为别人是在同自己作对。因此，多疑的人应特别注意同别人直言相告（要注意方式方法），赤诚相处，有了彼此间的信任，猜疑的基础就不存在了。如果对某人一旦产生了猜疑，则更应如此，可以主动与对方接触，开诚布公地谈一谈，互相交心通气。这样不但可以消除误会，驱散疑云，还能更加增进彼此间的友谊。并且，关系融洽、互相信任，有利于团结一致、携手前进，因多疑而引起的焦虑苦恼也就一扫而光。因此，建立自信，并与别人真诚相处是改变多疑心理的基本办法。同时，还需注意以下两点。

**抛弃成见和自我暗示：**一般，多疑的人往往是在主观上先假定别人对自己不满，然后把生活中许多无关的事拉扯在一起，来证明这个成见的。有一些还是无中生有地制造出来的，甚至把别人的善意曲解为恶意。真是“无端愁绪凭空来，全因猜疑生风雨”。因此，猜疑也是一种自我暗示的心理，它预先主观地设定一个框框，然后按图索骥，按框框取舍材料，进行自我论证。结果，疑心越来越重。于是，消除猜疑还必须抛弃成见和这种自我暗示。

**尊重客观事实：**产生了猜疑心，就同乌云遮住了阳光一样，妨碍自己去观察事实真相。因而，对于周围的人和事，必须善于观察，善于调查研究，一定要保持冷静客观的态度观察、分析、思考问题。当然，要真正做到这点，还是比较困难的。这时，可以请自己信得过的人帮助参谋分析，消除一切荒唐可笑的想法。另外，遇事可多往好处想，通常，人在高兴和感激的时候，不大会多疑。许多事情，别人本来无心，你往坏处想，却会想出问题来。

## 怎样战胜嫉妒心理

在日常生活中，嫉妒的存在是很普遍的。英国科学家培根就曾经指出：“在人类的一切情欲中，嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久了。”少男少女由于正处在发展和成长中，这种嫉妒他人的心理也就更多一些。

嫉妒是一种缺陷心理。看到别人比自己强，或在某些方面超过了自己，心里就酸溜溜的不是滋味，于是就产生了一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜嫌与失望、屈辱与虚荣以及伤心与悲痛的复杂情感，这种情感就是嫉妒。

嫉妒者不能容忍别人超过自己，害怕别人得到他所无法得到的名誉、地位，或其他一切他认为是很好的东西。在他看来，自己办不到的事最好别人也不要办成，自己得不到的东西别人也不要得到。显然这是极其阴暗龌龊的心理。

嫉妒的害处很大，对于嫉妒者本身来说，它是本质上的疵点，一个朝气蓬勃的青少年，一旦受到嫉妒情绪的侵袭，往往会头脑糊涂，停止不前，甚至丧失理智，处处以损害别人来求得对自己的补偿，以致干出种种蠢事来。好嫉妒者由于经常处于所愿不遂的嫉妒情绪煎熬之中，其心理上的压抑和矛盾冲突所导致的劣性刺激，可使神经系统功能受到严重影响。

嫉妒不仅危害嫉妒者本人，对于一个集体来说，它还是团结的腐蚀剂。嫉妒具有极大的分化力量，它会使集体四分五裂，成为一盘散沙。一个班级如果有几个好嫉妒的同学，就会矛盾层出，磨擦不断。可以毫不夸张地说，嫉妒就像一条暗藏在心灵深处的毒蛇，它不仅分泌毒汁毒化着自己的心灵，而且还不时地钻出来伤害别人。因此，嫉妒一向受到人们的唾弃与斥责。

那么，染上嫉妒恶习的青少年应该怎样克服这一性格上的弱点呢？

1. 要心胸开阔，放开眼界。要知道“山外青山楼外楼，还有雄关在前头”，比你强的同学很多很多。

2. 要尊重别人。俗话说，若要受人尊重，先要尊重别人。要敢于正视别人的优点和长处，对于某些方面超过自己的同学要心悦诚服。

3. 要充分认识嫉妒害人害己产生的后果。为了攻击和伤害被嫉妒者，嫉妒者需把自己的主要精力以致智能都下意识或十分明确地投入其中，这无疑给自己的求学投入一贴减速剂，结果，落后的仍是嫉妒者自己。

4. 要唤醒你的积极的嫉妒心理，勇敢地向对手挑战竞争。积极的嫉妒心理，必然产生自爱、自强、自奋、竞争的行动和意识。当你发现你正隐隐地嫉妒一个在各方面都比自己能干的同学时，你不妨反问几个为什么和结果如何？在你得出明确的结论之后，你会大受启示。要赶超他人，就必须横下一条心，在学习上努力，以求得学业成功。你不妨就借嫉妒心理的强烈超越意识去愤发努力，升华这种嫉妒之情，以此建立强大的自我意识以增强竞争的信心。

总之，对于你的同学的成功，既要嫉妒，又要不嫉妒；嫉妒，就是积蓄你自己大量的精力、时间、智慧去产生应该属于你范围内的积极嫉妒心理；不嫉妒，就是要洒脱和不甘心落后，对自己充满必胜的信心。这才是强者的风度。

## 怎样淡化别人对你的妒嫉

“极欲排除别人优越的地位，或想破坏别人优越的状态，含有憎恨的一种激烈的感情”，就是我们所说的“妒嫉”。

日本心理学家诧摩武俊认为，引发妒嫉的条件主要有四种：一是各方面条件与自己相同或不如自己的人居于优位。二是自己所厌恶而轻视的人居于优位。三是与自己同性别的人居于优位。四是比自己更高明的人居于优位。但他又指出，由于“妒嫉是在本人还未觉察时通过迅速无比的心理检查而产生的”，所以，这四个条件中任何一个若与下列否定条件重复，妒嫉将不再发生：其一，本人无意加以比较，或看破了情势，认为自己无法达到那个高度，或二者生活在不同层次的世界。其二，妒嫉的对象不在自己身边。其三，别人的优位是通过艰苦努力得到的结果。

为何淡化别人对你的妒嫉呢？

1. 介绍自己的优位时，强调外在因素以冲淡优位。如一件事办妥了，不要强调“我”，而要功劳归于“我”以外的外在因素“群众”中去，从而使别人产生“我要是群众的大力帮助也能办妥”这样藉以自慰的想法，心理上得到暂时平衡。“我”在无形中便被淡化了优位。

2. 言及自己的优位时，不宜喜形于色，应谦和有礼以淡化优位。人处于优位自是可喜可贺之事。加上别人一提起一奉承，更是容易陶醉而喜形于色，这会无形中加强别人的妒嫉。所以，面对别人的赞许恭贺，应谦和有礼，虚心，不仅能显示出自己的君子风度，淡化别人对你的妒嫉，而且能博得对你的敬佩。

3. 不宜在优位者的同事、朋友面前特意夸奖优位者。当同事、朋友各方面条件都差不多，作为不会对此妒嫉的旁人，一定不要在优位者的同事、朋友等多人面前特意夸奖优位者。否则，不仅会引发和加强其对优位者的妒嫉，还可能同时妒嫉你与优位者的密切关系。

4. 突出自身的劣势，故意示弱以淡化优位。当你处于优位时，注意突出自身的劣势，就会减轻妒嫉者的心理压力，从而淡化乃至免却对你的妒嫉。

5. 不宜当众“我们怎么怎么”，而给人以“厚此薄彼”之嫌。在众人面前谈到某群体中的某人时，你若说“我们很要好”、“我们怎么怎么样”之类的话，对方很容易产生“你厚他薄我”的冷落感。因为这种复数关系称谓具有明显的排他性。对方会觉得被你称为“我们”中的人员是优位的而滋生妒嫉。

6. 强调获得优位的“艰苦历程”以淡化妒嫉。如果我们处于优位确实是通过自己的艰苦努力取得的，那么不妨将此“艰苦历程”诉诸他人，加以强调以引人同情，减少妒嫉。

7. 切忌在同性中谈及敏感的事情。

女性之间的妒嫉多半因容貌而起。而女人又往往因为容貌姿色才处于优位。

男性之间的妒嫉大多因名誉、地位、功业所致。男人对社会活动能力、工作成绩、创造手段等最为关注，也最易导致相互妒嫉。

## 怎样恰当地抱怨别人

当人的自身需要人为地不能得到满足时，便会产生种种抱怨行为：青年人对工作的不满意，妻子对丈夫的粗心大意的担忧，等等，都是引发抱怨的诱因。然而，怎样抱怨才会不致于损伤对方的自尊心，使之乐意接受你的意见呢？

心理学家认为，如何抱怨是一种艺术，人们一旦学会了这种艺术，往往会受益无穷。下面 16 条“劝告”可供你参考：

1. 只向你认为伤害你的人抱怨，不要向其他人抱怨；
2. 不要在别人面前批评你所反对的人；
3. 不要拿别人的行为和他人作比较；
4. 尽可能马上提出怨言，不要在心里压抑太长时间；
5. 如果你已经批评过对方一次，并且对方也重视了你的批评，就不要再提这件事；
6. 只能抱怨别人能够改变的行为；
7. 有怨言时，就把它说出来，直截了当，不要只挂在脸上；
8. 一次只批评一个问题，批评太多，会引起对方的反感和不安；
9. 抱怨之前，不要先做开场白，诸如，“听着，我告诉你……”“我对你有意见可以吗……”等言辞都不要说；如果你把这些话说出来，就好象必须让对方接受，使对方产生紧张感；
10. 不要为自己所做的抱怨道歉；
11. 避免嘲讽别人；
12. 不要质问别人为什么要做你反对的事情；如果你希望对方不要这样做，就直接要求他别再做下去了；
13. 抱怨时须措辞严谨，不要过急；
14. 不要用“总是”、“从不”之类的词，因为这含有牵涉到过去的意味；
15. 要想使人接受你的批评，必须对别人的优点表示赞赏；
16. 抱怨要适可而止，给对方留下思索的余地。

## 怎样面对别人的抱怨

生活中再谨小慎微的人，也很难保证永远不会冒犯别人，更何况那些不拘小节，大大咧咧的人，往往冲撞了别人还全然不知。被冒犯的人，或缄口不言，闷闷不乐；或直言不讳。往往一语不合，弄得双方都难以下台。那么，如何面对别人的抱怨呢？心理学家提出如下几条建议：

1. 被别人抱怨时，要保持冷静，显示出乐于倾听的姿态。不管你是否赞同，都要待听完后作分辩。

2. 不要东张西望。只有这样才显示出你的态度诚恳认真。

3. 别人抱怨时，千万别以其说话有点结巴、语无伦次等来取笑逗乐。

4. 不要小题大作，仿佛别人的指责会使你丧魂落魄。最难相处的人，即使平日气势汹汹，但碰到麻烦也会显出一副涉临绝境的窘态。不要给人留下这种神经脆弱的印象。

5. 不要不屑一顾。许多人以此来显示自己神圣不可侵犯，实际上这样做与人与己都不利。

6. 不要曲解意思，要先设法弄清对方究竟抱怨你什么，免得到头来不知所云。

7. 不要向抱怨你的人暗示，他对你心术不正。

8. 向对方表示你理解他的抱怨，简明扼要地复述一下抱怨的内容，这样会显示你尊重和关注他的抱怨。但是，不要对你接受不了的抱怨作出承诺，不要对明显的恶意中伤不予回击以示宽容，否则会使这种勾当的人得寸进尺，喋喋不休，永无停止。千万记住：你既有必要敞开胸怀听取别人的抱怨和批评而获得友谊，也有必要中止别人对你的中伤而免受其害。

## 怎样防止别人利用你的弱点

有些人会找出人们感情上的弱点，使人们心理有压力，去迎合那个制造压力的人，事后才知受骗。怎样才能克服自身的弱点呢？首先你可以回忆一下你向别人让步或感到被人利角时的感觉是什么？是谁用什么话或何种举动来激起你的情感？一旦确定了能影响你的决定因素后，先将这些因素排除掉。即使不能完全消除自己的弱点，你仍可以摆脱别人的支配，做你认为应该做的事。这样不仅自己愉快，别人也会尊重你。现在，看看你有没有以下弱点。

1. 容易感到内疚。最常见的一种操纵别人的手段就是使对方感到内疚。有人很会装出一副自我牺牲或可怜巴巴的样子，其实他们都是这种感情敲诈的行家。

2. 害怕冲突。很多优柔寡断的男女为避免冲突，常常会对任何事情委屈求全。在父母经常发生冲突的家庭中成长的人，往往会憎恨任何形式的不和；在那些父母小心翼翼掩饰冲突的家庭中长大的子女，往往会有一种“必须保持良好关系”的观念。

3. 易生恻隐之心。一些玩弄“我好可怜”把戏的人，擅长欺骗别人。遇到这种人时要自问：“此人是否在玩弄我的同情心？”另一种惯用手法是哭泣，儿童的眼泪能说流就流，而且还会选择父母中间软的一位来实施泪攻势。有些成年人也用哭来提出他们的需要。

4. 被谄媚所蒙蔽。孩子在父母即将惩罚他们时，会用热烈搂抱或亲吻表示爱，使父母心软下来从而使他们逃避惩罚。成年人之间也常用这种手段。谄媚能蒙蔽你的洞察力，使你甘愿顺从别人。

5. 害怕别人不同意。许多聪明有见识的人竟不能忍受别人不喜欢自己。这些不实事求是的人永远不知道，一味地为得到别人赞同，会牺牲自尊和别人对自己的尊重。

6. 对自身地位缺乏安全感。处于特定位置的人(如父母、经理或监护人)，既有权利也有一定职权和负有责任，当受到一个提出不公平合理要求的人指责或威胁时，受威胁人会因对自身地位没有安全感而作出让步。

7. 不能忍受沉默。想控制你的人会用一种冷峻傲骨的态度对待你。时间一长，你的心里就会产生一种抗拒的感觉，开始与之斤斤计较。

8. 担心与众不同。“如果和别人不一样，必定是自己有问题”的观念是造成此种心理的主要成因，但你要知道：第一，别人的所为不一定对；第二，如果你仅仅以别人为标准，就会失去肯定自己、按自己的价值标准生活的能力。

## 怎样用“心理战”避免伤害

有些人认为，要保护自己必须有强壮的身体，会几套拳脚。其实并不尽然。在很多情况下，打“心理战”也能成功地避免他人的伤害。下面介绍一些利用心理学原理作自我保护的方法。

1. 避免摩擦。既要避免不必要的身体摩擦，又要避免不必要的心理摩擦。骑车过猛撞着别人，走路踢石块踢到别人身上，这些都是身体摩擦，都可能引起别人的反感。如果对方心里正因为什么事憋着气，这时气就可能撒到你身上来。因此，要尽量避免与人发生身体摩擦。如果不经意引起摩擦，要及时向别人致以歉意。在大街上可以看到，不少人（尤其是女性）走路时面向前方、目不斜视、泰然自若。这不但是气质高雅的表现，也是一种避免心理摩擦的好办法。目光既可以使人愉悦，也可以使人反感。特别是以不良的心理或情绪传递出来的目光，容易给人以不愉快的刺激，引起对方在心理上的对抗，并进而导致语言争吵和挥拳相向。

2. 镇静生“势”。有些行为不端的人往往是欺软怕硬。但是，要表现自己的“硬”或强大不应该仅仅着眼于体力，还应该着眼于心理上的气势，让对方感到你不可侮、不可欺。而遇事镇静就是一种“气势”，它让人知道你并不怕他，而且有办法对付。不少人被欺，其本身的原因往往是面对歹徒时害怕，心情慌乱，手足无措。如果沉着应战，坏人不是一定能得手的。即使你内心抑制不住地恐惧，也不要显露于形色。你镇静了，对方往往会慌乱，因为你正义在胸，而歹徒毕竟心虚。但是，显示强大要适可而止，不要过头。否则，会被对方视为挑衅，引起攻击。

3. 脱离冲突。如果与他人发生了冲突，例如吵嘴、争执、打斗等，要学会脱离冲突。要知道，个人间的冲突很难在当时讲出个“理”来，往往是你说你有理，他说他有理，你的理让他觉得不是个滋味，他的理让你不服气，争来争去，互相刺激，使冲突不断升级，最后带来恶果。为脱离冲突，可以说声：“不跟你争了，我不愿意在这里浪费时间！”对方可能因获得一种得胜感而响应你的“免战”。有人认为这是服软，太丢“面子”。其实，与不可预料的后果相比，即使是丢点“面子”也算不了什么。

4. 抗拒诱惑。有时候，别人对你的伤害是悄悄地进行的。他可能送给你一张电影票，陪你去看电影；可能请你去咖啡厅，让你品尝美味；可能让你去他家，给你放不健康的录像。然后，就让仿为他干事情。对于姑娘，他可能会借口喜欢你而抚摸你、拥抱你，一步一步得寸进尺地达到他阴险的目的。俗话说：“害人之心不可有，防人之心不可无。”对于别人的讨好，在接受前要先问一个为什么，看其是真正出于友谊还是别有用心。在没弄清楚时不要贸然轻率行动。为了预防万一，可用自我暗示法：不管你用什么诱惑，我都不动心；不管你企图干什么，我都能冷静地应付。有了心理上的准备，就能有效地识破和抗拒诱惑了。

5. 善于断交。交上了坏朋友，误入了犯罪团伙，想要脱身，又该怎么办呢？如果你断然行事，说“我不想跟你好了”，“你以后不要来找我了”，“咱们从此一刀两断”，那就很可能引起对方的报复和伤害。因为你的“背叛”本身就构成了对他的轻视和否定，会极大地损伤他的自尊心。如果他已经在你身上“投”了不少“本儿”，花了不少时间，那么他很可能十分恼怒，为了收回“本儿”或泄愤向你报复。不少伤害事件，就是由于一方要中

断关系，另一方难以接受造成的。所以，在与这类人断绝关系时，一方面自己一定要坚定，不要三心二意，优柔寡断，另一方面采取行动时则要注意策略，巧妙行事，例如，可以逐渐减少交往次数，慢慢冷却双方感情，最后水到渠成；也可以寻找借口，“如我爸爸不让我出门”、“家里有病人需要我照顾”，等等；还可以有意暴露自己的毛病，甚至“制造”缺点，使对方对你不满，主动离开你。

## 怎样克服自身的弱点

每个人都有弱点，这是不可否认的现实。有的人虚荣心强，有的人爱幻想，有的人爱夸口，有的人爱意气用事，还有的人对自己的外貌不满意……凡此种种，都使心灵产生一定的影响。为了使人们能保持良好的心境，克服自卑感，使自己对自己有一个恰当的评价，有些心理学家提出了一些方法供人们参考，以使人们能更好地认识和克服自身的弱点。

1. 对自己的外表不满意。许多人常会对自己体貌上的某些缺陷一再指责、自惭形秽。如果这些体征可以改变的话，那么就下决心改变它们。比如肚子太大或发式不合式，你可以用各种办法加以改变。如果这些体征无法改变的活（如腿太短，眼睛太小等），那么你可以用一种新的眼光来看待。任何事物没有过好或过坏之说，腿短按照当今社会对美的定义也许不美，但是，你可以对自己说：“我的身体蛮好，腿短个矮身体健康。也许社会对美的标准会改变，健康即美。再说，我在其他方面还可以弥补嘛！”因此，应该努力去喜欢你的身体，接受你的身体，消除他人对你的比较和评价，保持其自然状况，至少是要容忍这种状况，这样就能使你肯定自我，增强自信，不至于被自身的弱点所击倒。

2. 希望始终更快乐。有些人总希望明天会更快乐，而忽视今天的快乐。而每个人能把握的只有今天，应当学会利用今天的每一瞬间，使自己的今天充实和快乐，这样才能使自己的明天更快乐。当然，这需要有一个切合自己实际情况的目标。如若每天为这目标而奋斗，一步步地接近目标，那么，你的生活就会越来越快乐了。目标不是不能实现的事，不是抽象的、笼统的，也不是不花力气、伸手就能摘取的，目标必须是现实的、具体的，通过一定的努力可以实现的，目标也必须是自己自觉制定的，并有一个实施的计划和步骤。这样的目标，才能激励你为目标而奋斗，使你的生活天天充实、快乐。

3. 惧怕感情受伤。有些人在童年、少年或者青年时代，因各种各样的原因，在感情上受到过伤害，于是，对自己的感情特别敏感，总是千方百计保护自己不再受伤。为此，在人际交往上，难以与人建立一种严肃的亲密关系。他们或者把自己的感情世界、内心变化关闭起来，或者苛求有一个完美无暇的伴侣或朋友。他们的人际关系受到了挫折，身心也遭受着痛苦。因此，应该慎重地交友。善于识别真假友情，对于朋友，不必留心，但对于不善之人却要防备。此外，金无足赤，人无完人，不应该对朋友百般挑剔，寄予不合理的期望，而应更多地看到朋友的长处和优点，建立和谐的人际关系。

4. 厌烦接受批评。有些人总愿听使自己心理愉快的好话、赞扬话，而不喜欢听别人对自己的批评；有些人则心里知道应该听听别人的批评，可是苦于听不进去。一听见别人的批评，就觉得浑身不自在。达·芬奇说：“应当耐心听取他人的意见，认真考虑指责你的人是否有理。如果他有理，你就修正自己的错误，如果他理亏，只当没听见。若他是一个可敬重的人，那么可以通过讨论，提出他不正确的地方。”虽然，人人明白批评对自己是有好处的，但是做起来，尤其是要接受、改正自己的缺点，就决非易事了。这需要坚强的决心和意志。在听取批评时，应耐心仔细地听完，如果不能平静地接受，就用数数等心理调节的方法使自己平静下来。不要反唇相讥，大动肝火，这样对人对自己都是不利的。在听完之后，要深思熟虑一番，所谓有则改之，无则加勉，以使自己的个性愈趋完善。

## 怎样克服目光短浅

1982年2月，墨西哥埃尔·基琼火山爆发，从火山口喷出的千万吨火山灰直冲上几百米的高空，全世界都在议论着火山奇观和所造成的灾难。但是，美国的一些未来学家棋高一筹，却在思考它会给世界带来什么影响，美国应如何应付这种影响。他们推测，火山灰悬浮在大气中，将遮住一部分阳光，地球表面的温度将会降低，尘埃增加了水蒸气凝结的晶核，雨量将会增加。而低温和多雨将改变地球稳定的气候条件，使农业减产。美国农业部门及时采取了相应决策。第二年，世界各国粮食产量果断普遍下降，而美国却成为当年唯一的粮食出口国，卖出了好价钱。

可见，要使学业获得成功，战略眼光是何等重要。目光短浅，则将一事无成。如何使自己具有远见卓识呢？

首先，要学点哲学。要有远见，最根本的是要有见识能力，“见”字在古代实际上相当于今天的“哲”字，见识就是哲学世界观。我们要避免目光短浅，就要学点哲学，学会哲学地思考，即要辩证地、全面地、系统地、历史地、逻辑地、相对地观察问题。认识不能凝固化、绝对化，要用联系的、发展的观点看问题，要善于发现事物的本质联系，把握矛盾的发展规律。学哲学，并不是要背哲学的规律和范畴，而是把哲学作为方法论，来观察世界，包括认识自己，使自己具有哲人的睿智。

其次，要有丰富的知识。如果美国未来学家不懂得火山灰悬浮在大气中，将使气温降低、雨量增加，那么就不可能预见到全球粮食会减产。所以，一定量的知识是观察思考的前提，我们要尽可能广博地掌握知识，特别是要善于获取信息。有时知识在中学重不一定马上就能用上，但在日后的学习，解决问题中，有时就会起关键性作用。

第三，要多思、深思、反思。可以说见是思的结果，多思才能多见，深思才能远见，反思才能真见。所谓多思，就是要多问几个为什么？不使自己陷入盲目性，多多加以思考；所谓深思，就是要思得透、想得深，高瞻远瞩，象好的棋手那样，想到10余步以后的局势；反谓反思，就是要反思过去，总结经验，吸取教训，对展望未来有所借鉴。

## 怎样转变抑郁心境

抑郁是一种消极情绪、不良心境。它由两个原因引起：一是环境因素，如身体染病、亲人故去、情场失意、考试落第、事业受挫、理想落空、家庭不和、人际矛盾等等，使精神受到刺激，而引起抑郁悲观情绪。一般来说，这种心理反应在不长时间内就会逐渐淡薄，不致留下巨大的难以愈合的心灵创伤。二是素质原因，就是在正常的环境条件下，常常无缘无故、莫名其妙地焦虑不安、苦闷伤感、抑郁寡欢。结果在再遇到环境刺激时，就犹如“火上浇油”，进一步激发并加重忧愁和烦恼。人们熟悉的《红楼梦》中的林黛玉，就是属于这类抑郁素质性格的人。一般来说，性格内向、心胸狭窄、任性固执、多愁善感、孤僻离群的人，多带有抑郁素质倾向。

在人的一生中，谁都会有生老病死、悲欢离合、风雨坎坷、失败挫折，心头上一时笼罩着阴云愁雾，这是人之常情、只能算是暂时的不健康心理。但是，倘若这种心理冲突久久不能缓解平复，抑郁情绪长久不能消除，就会积郁成疾，发展成“抑郁症”。抑郁症不分性别年龄，皆可发生，但以青年女性最为常见。这与女青年的心理、生理特点有密切关系。

抑郁症的主要表现是：患者终日情绪低落，心灰意冷，愁闷多虑，烦躁不安，思想迟钝，记忆力减退，头痛头晕，恶心呕吐，失眠多梦，食欲低下，精力不支，体力衰弱，学习、工作效率很低，以致产生严重自卑感甚至罪恶感；对生活失去乐趣，不愿与人交往，把自己禁锢在自我小天地里，精神上陷入痛苦的深渊而不能自拔。结果使才华横溢的人沦为庸者，虚度一生；个别人甚至发展到绝望厌世，轻生自杀。

根据抑郁症的发生原因，心理学家又把它分为两种类型，即内源性抑郁症（也称躁狂抑郁症）和心因性抑郁症（也称抑郁反应）。前者常无明显原因而突然发生。后者则有明显的环境刺激因素。在症状表现上，二者除有一致的地方外，也有明显的差异之处，如内源性常明显表现为头痛、便秘、食欲减退等；心因性则无躯体症状。但无论是何种抑郁症，在发病初期，只要不讳疾忌医，及时请精神科医生进行心理和药物治疗，同时努力自我调整心理状况，一般是容易治愈的，而且愈后良好，不易复发。实践证明，下列自我心理疗法，对于创造良好的心境，驱散忧郁悲观情绪，是行之有效的。

1. 患者应正视现实，充分认识自我，勇于承认自己的心病，并且克服自卑、羞耻的想法。只有这样，才能树立战胜疾病、消除抑郁的勇气和信心。

2. 要学会自我安慰、劝导自己，尽量使精神放松。遇到不愉快的事，要多从好处和长远着想，以平静对待不快，用微笑面对痛苦，以减轻心理上的压力，防治产生忧郁情绪。

3. 要冲破思想樊篱，走出自我封闭的小天地，积极走向社会，广泛与人交往。在交往中可乐而忘忧，抑制忧愁和烦恼。在交往中，可向亲朋好友倾诉深藏在心底的痛苦，并得到对方的劝导和指点，使积郁得到疏泄，精神变得振作。把自己拘泥于小天地里，只会患得患失，加重抑郁。

4. 经常参加文体活动，有利于消除忧郁情绪。如琴棋书画，可以培养兴趣，陶冶性情，使人热爱生活；音乐可以明显调节人的情绪，医治心病；体育锻炼可以激发内在的潜力，有助于调节大脑神经机能。阅读、写作、记日记等，也是宣泄抑郁的几种有效方法。

5. 努力培养开朗性格。性格开朗的人，遇事拿得起，放得下，即使一时

不快、抑郁，也会很快过去。而抑郁性格倾向的人，则成鲜明反差：遇到不快、不顺利的事，总耿耿于怀、闷闷不乐；即使身在顺境，也多疑多虑、无事生非。因此要努力改变抑郁性格倾向，努力使自己变得开朗、豁达一些，异常的抑郁心理，就会不治自愈。

6.努力消除诱发“心病”的外界因素及躯体疾患，避免忧郁情绪的侵扰。同时在医生指导下，针对病情辅以多虑平、丙咪嗪、丙乙胍等药物治疗，可取得满意效果。

## 怎样防止“自我牵连倾向”

有的青年人有这么一种病态心理：老是把自己卷入某个事件或冲突中去。其实自己与之根本无关。例如，有一位青年经心理咨询所的老师这样写道：

前不久我们年级在做心理学实验时，不慎失落了一只手表（可能是某个品德不良的学生偷走了）。事后辅导员和班干部大事搜查，仍无下落。可是，不知何故，他们老以为是我偷的。更奇怪的是，我有时也有类似的想法。这样“里应外合”，简直可以迫使我“认罪”了。其实，我是无辜的。现在我陷入了痛苦之中，而且不能自拔……

这是什么缘故呢？从心理学角度来分析，这是一种病态心理，叫做“自我牵连倾向”。所谓自我牵连倾向，就是把别人的一些无关的言论、动作都看作与自己有关，或者将完全无关的外界景物视为同自己有关的某种信号。任何人都具有某种程度的自我牵连倾向，正因为有这种特征，人才能保持对客观事物的敏感性，促使人们去探索客观事物的意义，分析其间的因果关系，决定自己如何行动。如果没有这种特征，人要进行正常的社会活动，那是不可想象的。但是，如果这种自我牵连倾向过分发展，就可能对某些事件作出歪曲的判断。

心理学家的研究证明：发生过分的自我牵连倾向有如下几种原因：

损害自尊心的各种挫折，诸如未能提升，恋爱失败，爱人生活作风不正，受到难堪的批评，社会地位与其知识水平不相称等，引起自卑和敏感。

性格多疑的人，即所谓“猜疑性人格”。这些人在遇到困难时，往往表现为过分敏感，产生种种疑虑。

有某种精神或躯体上的弱点。比如，有手淫的不良习惯或其他性倒错行为者，往往自己感到有亏心事；私生子或身体有缺陷者，多敏感自卑。这些因素往往加强了“自我牵连”的作用，引起许多猜疑。

过分的“自我牵连倾向”是不好的，任其发展下去，会影响青年人的心理健康，给工作和学习带来损失，所以，青年朋友们应自觉地加强自我控制的锻炼，避免这类病态心理的产生。

## 怎样解除受嘲讽、受攻击的烦恼

你经历过这种情形吗？在一个公开场合，有人嘲笑你、讽刺你、辱骂你，你想找一句话把他顶回去，让他住口，可是偏偏想不出来，只落得恼羞成怒、张口结舌。事情过后，当您回想这个不愉快的情景时，你突然发现，当时只要说某一句话就可以使对方免开尊口，使自己免受这一场精神折磨。然而事情已经过去了，留下的只是懊恼和自责：“我当时怎么就想不到呢？”、“我太缺乏应付能力了。”

那么怎样解除这种烦恼，也就是说应该怎样应付尴尬场面，招架冷嘲热讽，反击恶意伤人的言语，回避那些令人困扰的问题呢？这里有几点建议，供你参考：

1. 要把别人的话的表现意思听明白，不要单纯地追寻言外之意。一般人都喜欢从话中找话，即所谓“听话听声、锣鼓听音”。虽然这么做并不是什么错，但结果往往使你陷入说者的圈套，让他的话影响你、伤害你。因此，在不愉快的谈话中，你一定要把持住自己，不要把简单的字句翻译成复杂字句，不能为了追查隐含的意思而忽视了表面的意思。这样轮到你说话时，你会发现找一句话回答对方并不困难。例如英国前首相威尔逊数年前在发表竞选演说时，突然有个捣乱分子高声喊：“狗屎！垃圾！”很显然，这个人的意思是说：“简直是胡说八道！”但威尔逊并不理会捣乱分子的本意，只是容忍地一笑，安抚地说：“这位先生，我马上就要谈到您提出的脏乱问题了！”

美国前总统洛克斐勒也遭遇过同样的场面，但是他的反应与威尔逊不同。他没有把那些话的表面意思听明白，却明白了其中的含义。于是他动了怒，以手势制止了捣乱者，但却找不出应付的话。实际上他已经落入了圈套，让捣乱分子顺利地达到了惹怒他的目的。

2. 用婉转的方式闪避开。在交往中，有时为了避免回答那些令人困扰的话或问题，你可以设法让这些问题问不成。据说，几年以前有一个爱尔兰女学生要当面访问法国著名剧作家山姆耳·贝克特。但举世皆知，贝克特是从不接受访问的。但这个女学生不怕险阻，毅然来到巴黎，整天在贝克特的寓所门外徘徊，想以此来打动贝克特。果然，过了几天，贝克特大发慈悲，答应接受访问。但是有个条件：只能在午餐的时间访问，饭后他必须料理其他要事。访问在贝克特寓所附近的一家小饭馆进行，贝克特一边吃饭，一边忙不迭地询问女学生的家世、爱好、抱负等等，女学生也就受宠若惊地一一作了详细的答复。直到分手之后，女学生才发现贝克特并没有让她的访问成功，只留给她一桩值得回味的趣事。

另外一种委婉的应付方法是反应模糊化。像答非所问、不置可否、转移话题等等。

3. 运用幽默。在交往中，如果对方向你提出某种要求，你不能接受。这时，你可以运用幽默加以拒绝。

如美前总统罗斯福在当海军军官时，有一位好友曾向他打听有关美国新建潜艇基地的情况，罗斯福不好正面拒绝，就问他：“你能保密吗？”“能！”对方回答。罗斯福笑着说：“我也能。”对方明白了他的意思之后，也就不再问了。

在交往中，如果有人蓄意攻击和侮辱你，幽默也是一种十分有效的反击武器。据说大文豪歌德一天在公园散步，碰到了曾恶意攻击过他的一位批评

家。那位批评家傲慢地说：“我是从来不给傻瓜让路的。”歌德立即回答：“而我却完全相反。”说完就转到一边去了。这幽默的回答，充分表现了歌德的机警和敏捷。

## 怎样克服牢骚满腹的毛病

发牢骚，作为人们发泄不满的一种手段，在日常生活中几乎随处可见。牢骚虽然时常可见，但发法却各有不同。一是直露攻击式：指名道姓地攻击、埋怨某人某事，措词大多过火过激；二是指桑骂槐式：明知对某人某事不满，但并不直接进行攻击，而是采用迂回的方式表露自己的怨气、怒气；三是自我发泄式：遇到看不惯的事，关起门来自我发泄一顿，情绪反应往往比较激烈，但很快就可恢复平静；四是暴躁狂怒式：在他人面前尽情地发泄不满和怨恨情绪，言语粗暴、情绪激动，大有不可收拾之势。

从情绪活动的角度来分析，发牢骚是由不愉快的心情所引起的，并又导致新的不愉快。因此，它是属于一种不良的、需要加以控制的情绪活动。

1. 劝阻和诱导。人遇到了不平和、不快的事情，发点牢骚是常有的事。尤其是青年人，自制力比较弱，感情容易冲动，要想完全避免牢骚是比较困难的。因此我们要以体谅的心情，力求从积极的方面对发牢骚者加以劝阻和诱导。通过劝阻和诱导，使牢骚者缓和怨怒的情绪，放宽胸怀，拓宽眼界，避免死钻牛角尖，放弃种种偏激之见。

2. 控制和消解。任何不良情绪的反应都是需要控制的，尤其是象牢骚这种东西有很强的指向性，如不加控制，不仅对己不利，而且还可能殃及他人，影响安定团结。控制的办法，首先是要充分认识发牢骚的危害性，不要图一时的痛快而不顾一切后果地乱发一气。要懂得牢骚虽然人人会发，但靠发牢骚而解决问题的从来很少。为了消解因发牢骚而被激化的各种矛盾，发牢骚者和被发牢骚者双方都要积极主动地“从我做起”。比如，职工对食堂伙食质量下降有牢骚，领导就应加强管理，把伙食质量抓上去，这叫“客观消解法”；有牢骚的职工也要多多体谅食堂和领导的具体困难，少说牢骚怪话，协助做好工作。这叫“自我消解法”。只要把发牢骚的原因找到了，问题解决了，牢骚自然也就消声匿迹了。

3. 转移和升华。当自己遇到不愉快的人或事，怨气怒气即将涌上心头时，赶紧进行回避和转移，多想些使人高兴的事，避免消极情绪进一步恶化。不少人出于忧国忧民之心，对一些腐败的社会现象看不惯，往往容易表现出强烈的牢骚不满情绪。这时，就需要对牢骚加以“升华”而不仅仅是“消解”了。鲁迅说过：“不满是向上的车轮。”意思是说，不满与安于现状相比，还是有其积极意义的。但仅仅是情绪上的不满和埋怨还是不够的，必须从思想上进行升华，把牢骚中的“不满”转化为激励自己“向上的车轮”，以实际行动积极投身于社会改革，做好各项本职工作，尽自己的最大努力克服客观条件中的不利因素。如果每一个发牢骚者都能这样想、这样做，许多矛盾自然就可以大为缓解了。

## 怎样克服难堪

也许是昨天，也许是很久以前，有人伤害了你，使你难堪。你本来不该受此羞辱、伤害，因而创伤深深地留在你的记忆里，使你耿耿于怀、不得安宁。请你不要沮丧，并非只有你才有这种经历，有时连好心人也会相互伤害，人人都有可能蒙受种种屈辱和不幸。你不要用太多的时间来考虑为什么这个人要对我使坏呢？有些人故意使你难堪，是因为他们受到威胁，或者是惩罚你过去曾对他们做过的什么事。有些人是习惯于给人找难堪，并不关心他们羞厚的对象。

公开地被羞辱通常并不是一件滑稽可笑的事，也不是一件小事。当感情被伤害时，我们中的大多数人感到愤怒、口吃或脸红。佛罗里达州立大学心理学家巴里·施伦科说：“假定这些使人难堪的人有秘而不宣的动机，是不对的。”有可能这些人在没有认识到时就伤害了你，当你指出他们的胡言乱语时，这些冒犯你的人一般都会礼节性地向你道歉。

面对复杂的社会，克服难堪最好的办法常常是机智和幽默。诙谐幽默、风趣机智的应答话语，能收到调解气氛、增添情趣、启人心智的艺术效果。艾德华·格网斯讲过两位作家舌战的典故。其中一位作家刚刚写完了一本书。正在接受同行们的恭维，另外一位作家在他们的谈话中听出了什么，就站起来说道：“我也喜欢你的书，那是谁替你写的？”这位作家就说：“我很高兴你喜欢我的书，那么是谁替你读的呢？”

的确，在使你难堪的情况下保持优雅的风度，那才是真正的报复呢。

委婉陈辞、柔中有刚，则是难堪的另一个技巧。如果你的上级在你的同事面前训斥你，并且下次还要这么干，你可以平心静气地说：我们能不能私下谈一谈这件事？同样，如果受了配偶或亲朋好友的伤害，不要报以刻薄的态度，而要说明你的感情受了伤害。如果这个人继续使你难堪，你就会感到这个人已经很难使你信任了。下一次如果有人使你难堪，你就可以采取比较强烈的措施，有时你可以当场中止对你的伤害。对他说：“你真要使我难堪吗？你能不能告诉我，你这样做是为什么？”或者说：“你看起来是失去了理智，你是否对你做的什么事感到不愉快？”这样委婉而又决断地表达自己的态度，从而保护了自己。显然委婉陈辞中充满了机智谐趣，使你克服了难堪的窘态，这才是真正的报复。

## 怎样抵制不良的诱惑

人不是生活在“真空”中。在现实生活中，不免会受到这种或那种不良的诱惑。面对诱惑，从心理健康的角度来看，又怎样抵制呢？

一个人之所以抵制不住诱惑，往往是由于他被一种强烈的好奇心所驱使。比如，越不让看的越是要看，越是不让知道的越想知道。其实，这也是人的一种“逆反心理”的表现。当然，这种好奇心并非都是坏事。象爱迪生的创造发明、哥伦布的远洋冒险，不就是受了好奇心的驱使么？可是，好奇心有时确实也会带来麻烦和危害。究其原因，主要是自己对不良的诱惑盲目无知或认识不足。常常只知其有趣的一面，而不知其有害的一面，至少知之不详。比如参与赌博的人，往往不去想输了会在自己心理上造成的打击，甚至导致疯狂，并且还会给家庭带来矛盾、冲突，给社会造成不安；即使赢了，同样会养成懒惰、侥幸、冷酷的恶习，养成不思节俭、任意挥霍的毛病，同样会使家庭关系紧张、社会矛盾加剧，这对本人以及亲属的心理健康都是不利的。因此，要抵制不良的诱惑，首先应当提高自己的识别能力，增强自己的“免疫力”，要能把握事情的优劣主次，特别是当某一具有诱惑力的事物有人反对时，更应该多听听、多看看，冷静地思考一番再决定取舍。

更重要的是，要加强自己的意志锻炼。因为许多人抵制不住诱惑的一个重要原因，就是缺乏意志力。他们并非不知其害，而是不能自持，缺乏自我控制能力。对此，我们可以采用多种方法，使得自己能在意志上战胜诱惑。从消极的方面说，可以避开有关的不良情境，断绝与坏朋友的接触，这对杜绝诱惑的侵扰还是有益的。当然，各种诱惑的侵扰是不以人的意志为转移的，它常常突然袭击，悄然而至。这就需要我们警钟长鸣、防微杜渐。另外，还可以通过“模拟训练”，即在想象中置身具体环境，并设想对付的方式。也就是说，可以想象模拟各种诱惑的场面，并设想如何对待这些诱惑。比如，手头拮据，有人送上钞票让你开“后门”，怎么办？如果想象得越具体，那么在实际生活中就越能对付自如。通过这种训练，可以在想象中获得一整套的行为模式，从而增强自己抵制不良诱惑的信心。

再从积极的方面说，应该培养高尚的志趣，抵制低下的诱惑。一个具有正确的人生目的、崇高的思想情操、丰富的精神生活的人，能有效地抵制各种不良的诱惑。因为这些诱惑与自己的志趣相悖，要实现自己的理想，就必须克服它们。还可以通过“自我激励”的训练，自觉地抵制各种不良的诱惑。比如，写座右铭，时时勉励自己；常写日记，在日记中进行自我监督；以及“口头命令”，即每遇诱惑之时，要学会自己指挥自己，通过口头命令，可以组织自身的心理活动，获得抵制诱惑的精神力量。

还需一提的是，一般，失去自我控制或自制力减弱往往发生在出现紧张的心理状态时。这可以通过前面已经介绍过的一些“松弛训练”，及时消除紧张情绪，进而提高自己的控制能力，以及明辨是非的能力，对抵制不良的诱惑也有一定的作用。

## 怎样认识爱占小便宜的不良后果

爱贪图小便宜的人在心理上都有较强烈的占有欲望，这种占有欲望在每得到一次小便宜的时候便会产生相应的满足感。满足程度与得来便宜的难易程度、大小程度有很大关系，且每得到一次便宜，他们的占有欲望便会加强一次。随着这种欲望日益膨胀，很可能会产生十分严重的后果。

1. 它会影响你同朋友、同事、同学及周围的人的相互关系。与人相处，总想去占别人的便宜，必然会引起别人的警惕和反感，失去同志、亲友的信任。久而久之，关系紧张，团结会受到影响，友谊会受到破坏。

2. 由于舆论和道德的限制，占小便宜的欲望常常会得不到满足，于是，便使自己常常处于一种不愉快的心理状态中，使自己的生活失去光明和欢乐。

3. 爱占小便宜的心理还会使自己的心胸无大志，难以成为对人类有作为的人才。因为有作为的人普遍对于他人、对于社会是要有所奉献的，而贪图小便宜的人的心理境界是无法同他们相比的。

4. 由于此种“病症”具有扩张的趋势，发展到一定程度便会对社会造成危害，以致走到犯罪的道路上去。

## 怎样克制受占小便宜的不良欲望

克制自己爱占小便宜的不良欲望，其有效方法并不神秘。但是，却最忌讳反复。因为每反复一次，难度就要增加几分。不过，只要下了决心，再转之以一定的方法，病根是完全可以除掉的。

1. 对于有轻微爱占小便宜欲望的人和初次占了别人小便宜的人来讲，有效的措施便是果断地甩掉那点小便宜，不使它据为己有。这是因为，此种毛病对于一个正常的人来讲，本身就有一种道德上、心理上的被谴责感。据调查，当一个人初次占别人的便宜时，往往是在贪图欲望与道德廉耻矛盾的心理状态下进行的，往往在进行过程中有脸红、心跳、紧张等状态，这时，心灵的道德标准与贪求欲望激烈斗争。此时，即使是占了别人的小便宜，她的良心也往往是不安的，心境是不平静的。此时，如果果断地、自觉地抛弃得到的小便宜，自信心和正义感就会起主导作用，并在心灵深处注射了“防疫针”。同时，由于小便宜未得到，那种不良的欲望也受到了抑制，并且由于对自己产生那样的念头和行为而感内疚，以致产生道德上、心灵上的终身“免疫”。

2. 对于已有爱占别人小便宜积习的人来讲，虽然根治它难度要大些，但也可采取以上办法予以根治，同时，还应有更有力的措施。人们知道，戒烟对于一个有较长吸烟史并且烟瘾较大的人来讲，不仅需要一定的毅力，而且还需要一定的手段，如服用戒烟糖、茶等。对于有爱占别人小便宜积习的人，很好的一个手段就是主动地诚恳地交结一位正直的朋友，把你的坏毛病及想改掉它的想法告诉他，请他来监督你、帮助你，并且要坚决听从这位朋友的劝阻。每发生一次占别人小便宜的事，就要立即告诉这位朋友，甘愿接受朋友的批评及处置意见。“近朱者赤”，经过一段时间，毛病慢慢就改掉了。

3. 除了主观上的努力外，开展批评、自我批评，建立同志间相互帮助的风尚也十分重要。对爱占小便宜的不良习气给予批评，进行公众舆论的谴责，这种恶习就会丧失活动的市场。同时，当人们都能以互助互利的原则相处时，为社会贡献、为朋友帮忙、为同志出力就会成为一种美德，受到人们的称赞。

4. 对别人的物品要有明确的界限。爱占小便宜成了习惯的人，其贪图欲望往往产生在对别人物品等的喜好上，并且往往把别人的东西看成自己的东西。因此，有这样积习的人如果能常常对不属于自己的物品划一条警戒线，即便是别人的一针一线也明确“这不是我的，我不可以用任何不道德的手段据为己有”。长期这样坚持下去，就会取得很好的效果。

总之，当你时常能看到朋友的大利、集体的大利、社会的大利，并且以朋友、同志之喜为喜，以朋友、同志之忧为忧时，便会胸襟袒荡，弊病根除。

## 怎样度过心理“断乳期”

人的一生有两次“断乳期”。一次是生理上的，一次是心理上的。心理上的断乳期，大致发生在13岁至15岁左右。其主要表现是：总想摆脱父母，不愿与家人父母一起外出或交谈；有些想法宁肯与同学也不愿与父母交流，以此表示自己的独立和成熟。还有一种表现是，有时会出现莫名其妙的烦恼不安，以至与家长发生冲撞。有些同学（以女同学居多）开始写日记，或者经常把自己关在屋里，制造一种“神秘感”。这是因为这一时期的青少年虽有一定的独立能力，但还不能完全摆脱父母的帮助，处于一种想让别人理解又不愿与他人交流的矛盾心理之中。

进入心理“断乳期”的青少年，出现上述心理变化是完全正常的，尤其是这一时期所表现出的强烈的独立意识，标志着其心理正逐渐走向成熟。顺利地度过心理“断乳期”，对人的一生来说是至关重要的，以下几种做法可给你提供帮助。

1. 应从小事做起。从依赖父母到获得独立的过程是一个循序渐进的过程。开始时应从小事做起，从而逐渐培养自己独立处理问题的能力，增强自信心。有些青年朋友，一开始就想干一番大事业，幻想多于实干，结果事与愿违，失败了。这样不仅容易挫伤积极性，而且容易遭到父母的反对，促使父母加强对你的管束。

2. 要多征求父母的意见。父母是我们的先辈，懂得的东西总会比年轻人多些，看问题也可能会全面些。因此，遇到诸如升学、就业等重大问题时，应多听取父母的意见。一味蛮干、不听正确的劝告，是不可取的。

3. 要自信、不要气馁。刚刚踏入社会的青年人，由于生活阅历较浅，经验不足，犯这样那样的错误，出现这样那样的波折都是难免的。要紧的是，要自信，不要气馁。要勇敢地投入生活，经受各种生活的考验，从挫折和失败中，从不断的实践摸索中，使自己一步步地成熟起来。

## 怎样顺利度过思春期

在青春期的前后 10 余个岁月中，在性激素的“启动”、“催化”之下，一方面性生理发育成熟，另一方面性意识觉醒，“情窦初开”，进入怀春钟情期，因此，青春期也叫思春期。

思春期是性的活跃期、敏感期，也是多事之“春”。因为少男少女对于现实生活中五光十色的性问题，尤其是自身的性体检，既有好奇、幻想、探索和愉悦，又有迷惘、困惑、痛苦和烦恼。由于他们的性意识尚处于朦胧状态，再加上情绪不稳定，情感强烈、敏感、易冲动，自制能力差，容易在外界不良社会环境的性诱惑下，导致手淫成癖、性想非非、性欲放纵、早恋、婚前性行为以至性犯罪，而给身心健康以及社会造成严重危害。因此，如何顺利度过思春期的问题，应引起男女青少年的高度重视。

1. 要重视性教育。性教育就是利用教育手段和环境因素，对青少年进行正确导向，以引导他们的性意识朝着健康的方向发展，纠正他们性意识中的偏差以至病态的性心理。因此，每个青少年都应自觉接受性教育，了解有关生殖和性生理知识，以便正确认识自身的性生理和性心理现象及其他性问题，打破性的神秘主义，在头脑中树立健康文明的性意识、性观念和性道德。这样，就能有效地消除自己内心中许多难以启齿的疑问、焦虑和烦恼，使思春期萌发的性冲动和性欲求得到疏导，而不致做出错误、危险的事情。

2. 树立正确的人生观。因为只有远大的理想和高尚的道德情操，才能有效地摆脱性的低级趣味，做到自尊、自重、自强、自爱，珍惜青春，奋发向上，醇化性的价值观。反之，一个思想情趣低下、贪图享乐的人，必然容易终日缠于性之中而不能自拔，甚至陷足泥潭，毁掉自己。

3. 创造良好的两性交往环境。男女之间的正常交往环境，可使少男少女从思想意识上感到，两性交往是社会交往的一个组成部分，可以破除“男女授受不亲”等神秘庸俗的观念，做到男女交往自然、光明磊落和坦诚，有理智、有分寸，从而有助于防止两性交往的异常或病态心理出现。

4. 抵制“黄毒”。黄色书刊和音像制品，是精神毒品，涉世不深、情感强烈好奇的青少年，一旦接触了它们，极易引起难以遏制的性骚动，而做出违背理性和道德的性行为。意志薄弱者，在它们的毒害下失足、犯罪，这在现实中屡见不鲜。男女青少年一定要警钟长鸣，切莫出于好奇，追求刺激或受坏人唆使，而成为“黄毒”的俘虏和牺牲品。

5. 奋发学习和工作。青少年只要发育正常，在青春期思春钟情人人皆有，但只要能克制自己的感情冲动，将精力放在学习、工作、健康的文体活动和追求更高层次的人生目标上，就可以使思春钟情升华为奋发学习、积极向上的动力。如果终日沉湎于性问题，任其放纵，就只会使人精神萎靡、意志消沉、荒废青春，将来必悔恨莫及。

## 怎样超越心理低潮期

怎样克服低潮期所出现的各种消极情绪与不良行为呢？

1. 要极力保持心情平静，不要着急。低潮期也就是为下一步飞跃作准备的停顿期，明白这一点，你就可以放松你的神经了。

作为中学生想早一天脱离这个“病魔”，而胡乱挣扎，效果会适得其反。不如冷静下来，以健康坦然的心态去接受这种状况，然后细细地反省：低潮期不请自来，到底是什么原因呢？即使在低潮期里，学习也不可荒废，反复的练习，仍可使你得益。比如英语单词表是记不住，但是仍应该长时间去记，无论方式如何——用单词簿默写也好，用单词卡也可以，反正是不离手、不离口地练习。不过还要提醒你，如果你记忆方法不对头，如“填鸭式”的方法，这会使你的学习以后固定化，这时候你就应该放弃你的方法，松弛一下。

2. 一方面寻求更理想的学习方法，另一方面也不妨以背水一战的气势，从头做起，从基础阶段再来。从古至今，在技艺上达到炉火纯青的人，每逢低潮期来临，总是重新回到第一步，一步一个脚印地克服不听使唤的心智。

3. 不要灰心丧气、不要产生自卑心理。一个人之所以会出现低潮状态，就因为他是在追求上进的、是优秀的，所以出现低潮期丝毫没有必要存有自卑心理。

4. 设法增添你的活力。就如给电池里充电一样，努力培养自己的积极情绪，增添自己的勇气。你可以去运动场上挥汗如雨，也可以张开嗓子尽情高歌，亦可以读一读伟人们的传记，看看大场面的西部电影。自己设计一张作息时间表，贴在自己的房间里，从起床到就寝，尽力按所规划的方式来生活，并详细记录自己的执行情况，以红笔来监督自己的行为。这种“自我制约”有时会收到意想不到的效果。

5. 尽量保持良好的健康状况。如果有毛病，应去看医生。因为低潮期影响了学习效率而熬夜苦读，人为地减少睡眠时间，那是一大禁忌。

6. 尽量培养对学习的兴趣。也许你会说：“正是因为失去兴趣才陷入低潮状态的，对不感兴趣的事情，还要极力去培养自己的兴趣，这岂不是强人所难？”这里想提醒你注意的是，人心是极其微妙的，如果你经常告诉自己，“这是有趣的事情！”不管你是装出来的也好，自我欺骗也罢，在潜意识的作用之下，你会不知不觉地真的对这件事产生出兴趣来。有效地引导自己的学习兴趣，是很重要的。有时自我设一个奖励，也可以成为一种刺激，比如“我如果读完多少页，我就去给自己买一件东西，或者去某个地方玩个痛快”。

7. 采用“交叉式”学习方法，经常变换口味。老是埋头在一门功课之中，很容易有厌倦之感。如果你做完了数学习题，就应该读语文，接着再读理化类的书。不要把同一系统的科目放在一起学习，应把类别相差较远的科目各学习一个小时，中间给自己适当的休息，读累了，出去散散步，或者看一些轻松愉快的通俗读物。星期天或假日里，应安排自己出外郊游、野餐，至少每月有一次这样的活动。自己的房间过一段时候应适当重新布置一番。

8. 不要追求自己力所不能及的事情。当然，也不要纵容自己，让自己过得太轻松。造计划时不妨定得稍稍偏高一点，给自己一点压力。但注意要求太高，会使自己望而生畏，会窒息自己的活力，失败感会使人对自己生厌。

9. 从大局着眼。整个高中阶段，要尽量避免束缚于琐细末节，要放眼大

局，潜艇的潜望镜，只能看到一小方外景，是眼光狭窄的；应该象坐在直升机上向下俯视，山野、大海，一览无遗。这么一来，某个学期的成绩不够理想，或者低潮期延续了一两个月，都不必苦恼忧虑。只要兢兢业业地努力学习，风和日丽的日子必定到来。

以上的 9 种方法，陷入低潮期的同学尤其不可忘记。你会怎样去对付低潮期的各种症状呢？这是你将来成败的关键。是遭受挫折而一败涂地呢？还是跌倒了马上爬起来？你的前途也由这些决定。

## 怎样认识当今青年的心理失衡

1.心理的我与生理的我失衡。随着物质生活水平的改善和提高，我国青少年在生理上普遍发育较快，成熟早，提前出现第二性征，处处事事想以成年人的面目出现，并渴望得到社会、学校和家里人的认同，独立意识呈强化趋势。但是，他们在心理上却不够成熟，知识结构上不合理，社会生活经验缺乏，感情比较脆弱，情绪波动性较大，在价值判断上有很大的盲目性，在行为方式的选择上往往感情多于理智。所以，出现心理的我很难调节、控制和指挥生理的我的现象。

2.理想的我与现实的我失衡。青少年在他们各自的心目中都编织着绚丽的蓝图，都有着美好的理想和宏伟的抱负，都想学有所成，业有所创，都不甘落于他人之后。但是，他们的理想带有浓厚的浪漫色彩，不切实际的成分较多，加之对社会、对他人缺乏深刻的了解和认识，对理想变成现实必须经过艰苦奋斗缺乏充分的思想准备。所以，当理想不能实现或没有完全实现时，当前进路上出现挫折时，就会产生惊恐和不安，就会由热望转向失望，出现失落感。

3.心理的我与生活的我失衡。一般地说，青年心目中的自我形象都是尽善尽美的。因此，他们企盼顺利的多，预料失利的少；对自己宽容的多，严格要求的少；希望得到的多，愿意付出的少。当他们接触到具体的活生生的生活现实时，当期望实现值低于内心期待值时，就会发现生活中的我与心中想象的我相去甚远，从而产生怨天尤人的不满情绪和不信任感。

青年心理失衡的原因是多方面的，除自身修养外，还有社会、学校、家庭的原因。在众多原因影响下，他们受的定势教育多，应变教育少；批评指责多，热情指导少；事后评论多，超前引导少等等。这都不可避免地使青年产生冷漠感，从而出现心理失衡。青年是国家的未来。我们有责任去了解他们、理解他们、帮助他们，使他们少走弯路，健康成长。

## 青少年怎样保持心理平衡

保持心理的适度平衡，是心理健康的重要内容。心理平衡是人在受到外来刺激时所进行的与外来刺激相适应的反抗性心理调节，也是精神需要的补偿。青少年正处于各方面成长发育的时期，保持心理平衡尤其显得重要。

心理平衡的艺术主要体现在以下几方面：

1. 目标专一。每个人都有各自的人生目标，追求实现人生目标成了人生的动力。但目标的确定至关重要，目标选择不当，会给人带来无端的烦恼。如有的青少年希望将来能当明星演员，这种想法本身不错，但主观和客观条件都不具备，却硬要一味地追求下去，结果演员没当成，自身的学习和工作也没干好。因此，确定目标要把个人的知识、创造优势和社会需要结合起来，这样的目标才切实可行。

2. 善于从遗憾中解脱。人生中难免会遇到与心愿相违的令人遗憾的事，如丢失东西、错怪朋友、措辞不当等等。遗憾刺激大脑后，会出现心理不平衡。但人如果对遗憾耿耿于怀，心理长期失调，就会抑制人的情绪，不利于创造潜能的发挥。因此要善于从遗憾中解脱，使心理趋于平衡。解脱的办法一是及时补救，如无意中伤害了同学，则要及时道歉，求得谅解；二是对遗憾进行心理“消化”，将遗憾内化为某种理由，从中解脱。如此次考试成绩不理想，通过冷静分析，可归结为基础不牢或发挥不好等，下次考好。

3. 生活上不盲目攀比。目前各家庭生活水平都有了普遍提高，但差别是客观存在。作为青少年，要根据自己的家庭实际情况，形成适当的期望值，生活上不能盲目攀比，减少不必要的烦恼。这方面要注意几点：一是既与阔气相比，也与贫穷相比，这样才能感到某种满足，满足就是一种平衡。二是将这种不平衡感转化为一种动力，通过正当途径赶上去。三是发扬艰苦奋斗的精神，对那些躺在父母身上“高消费”的现象视而不见，懂得只有自己通过正当劳动得来的享受才有意义，保持一种高层次的平衡心理。

4. 待人宽容。人际交往中有一种相互示范效应，即每个人都在受他人言行影响的同时，也以自己的言行对别人产生着影响。有些人很善于与别人相处，有一种良好的心理气氛，这有助于保持心理平衡。而有些人的人际关系紧张，其中一个重要原因，就是宽容不够。宽容要求对别人以诚相待，把每个人都当作独立人的主体，尊重人、理解人、关心人，别人如有冒犯之处，只要说清楚了，就不必放在心上，这样既解了不必要的包袱，又能赢得别人的好感。当然，宽容不是万能的，但在一般情况下，宽容有利于保持心理平衡。

## 青年人怎样保持旺盛的进取心理

当代青年人，大都争强好胜，这实际就包括了进取心理。进取心理的确切含义是人类为求得自身的生存和发展所具有的征服自然、改造社会的一种积极的心理状态，是一个人理想、信念、内驱力、自我激励、自我实现的需要。进取心理也是人所特有的能动性、自觉性的表现，是驱动人们争取进步向上的重要精神动力。古今中外，无数英才伟人的成功足迹告诉我们，一个人能否成才，在事业上能否成功，固然要受到环境的影响和条件的限制，但坚韧不拔、旺盛持久的进取心理则起到了关键和决定的作用；而缺乏进取心理，即使有优越的环境、幸运的机遇、聪明的大脑，也未必能够成功。对此，英国哲学家培根说得好：“一切幸运，并非没有烦恼，而一切厄运，也并非没有希望。”关键在于你怎样对待，是否有顽强、持久的进取心。这也是获得成功，成为英才和伟人的基本条件。

不少青年人的进取心理是十分脆弱的，任何社会风浪和生活挫折，都容易造成他们进取心理的失落，使思想上处于动摇、消沉、苦闷、迷惘和彷徨之中，进而影响学习、工作的进步和自己未来的美好前程。因此，青年人要保持经久不息、长盛不衰的进取心理，就应该从以下几方面要求自己。

1. 要有高尚、远大的人生追求。青少年应懂得，只有十分珍惜生命的价值，树立美好远大的人生追求，才能够产生强大的推动力，保持并不断发展进取心理，鞭策自己奋发向上，在学习和工作上力争有所作为，不虚度人生。如果进取心理仅仅停留在吃、喝、穿、戴等一般生活、生理需要上，就只能在平庸、凡俗的范围内求进取，到头来只能是一个庸人。

2. 确定正确的人生信念。信念，是一个人对于一种思想、理论、事业认为可以确信的看法。世界观、人生观、社会观、道德观等，都是属于人们的基本信念。它是构成人们前进的精神支柱，是鼓舞人们追求进取的强大内源动力。正确的信念，就是正确的人生观、世界观、道德观，就是“自己活着，是为了使别人活得更美好。”“人生的意义在于奉献，而不是索取。”就是坚定不移地投身于祖国的社会主义现代化建设。而且信念一旦确定，就应矢志不渝地去信奉它、实践它，在人生的道路上留下扎实而闪光的足迹。

3. 要有顽强的意志。首先要有顽强的自我控制的能力，自觉地抑制自己的放纵、松懈和迁就，抵制周围环境的不良诱惑。另外，还要以刚毅不屈的精神对待任何困难挫折和打击，不灰心、泄气和动摇。这样，进取的雄心就会长盛不衰，不会被人生征途中的风雨霜雪所消蚀。

4. 学会不断激励自己。进取是一个漫长而又艰巨的历程。只有不断激励自己，才能不断增添“心理能源”和“心理后劲”，为实现远大的追求和理想而奋斗不息。激励方法有多种。例如，时常牢记自己追求的目标，可以时时唤起人们抓住每一个可能的机会，为实现目标而奋斗的热情。遇到困难或身处逆境时，必须有充足的信心，以旺盛、昂扬的精神状态去克服困难，以保证事业的成功。另外，还有自督激励，即采取自我监督、自我催促等方法进行心理激励，警惕和防止人的惰性，才能使自己不断保持进取的雄心。

## 怎样防止和克服青春期“闭锁心理”

处在青春期的青少年，往往会发现自己在这一段时期里心理和言行发生了很多变化，比如：对别人翻看自己的东西很反感；偷偷地写日记，自己向自己倾诉内心的秘密；在与别人交往中，也不象少年时代那么坦率了，等等。对此，家长和孩子本人往往不知该怎么办。

从发展心理学角度分析，青少年心理和言行的这种变化，是处在青春期的青少年心理发展过程中的一种正常现象——“心理的闭锁性现象”。所谓闭锁性是指人的心理活动具有某种含蓄、内隐的特点，它是相对于人的外部行为表现与内部心理活动之间的一致性而言的。青少年的“闭锁心理”除上述言行表现外，还有：开始愿意有自己的房间；自己的抽屉要上锁；不轻易地和盘托出内心所想，即使对最亲近的人也不易做到心理上毫无保留，还可能以各种形式似作回答而拒绝回答。青少年男女在这个时期，除了发展一般交往外，也产生了由相互知心而培育起来的友谊。

青少年的“闭锁心理”是由于思维的发展，对外部世界认识的广泛性、深刻性的发展，尤其是对新的自我的出现而产生的。这一时期，青少年的心理活动开始走向自己的内部世界，加之独立性与自尊心的相应发展，便失去了儿童时期的外露、直爽、单纯、天真，出现了心理活动的闭锁性。

青春期到来之后所出现的闭锁心理，对个体或是对社会来讲，有两种不可忽视的功效：其一是一些有为的青少年可以使闭锁心理产生升华作用，成为钻研学术、为社会做贡献和进行科学发明创造的动力；其二是可以使人类精神文化生活更加丰富，通过窥探人生的奥秘，可以创造出很多的文艺作品和发现人生发展的规律，促进人类进步。

然而，青年人如果不能很好地处理闭锁心理，也会对自己的健康成长产生不良影响。因为闭锁心理出现后，使青年不轻易向别人吐露真情，交往中要求较高，选择条件苛刻。因此，他们不仅与父母、教师之间不易达到心理相通，在同辈人中也不易找到“心心相印”、“相互理解”、可以产生心理共鸣的知音。因此常常感到不易被别人理解，心理上产生不同程度的、间或出现的孤独之感。但另一方面，由于社会化的要求，青年却强烈地想与人交往，不仅想交往得多，还想交往得深，想得到理解，想向能理解自己的人敞开心扉，这一矛盾常常不易被人理解，而自己又不能理解，因而心理常常不能平静，个别人甚至发展为性情孤僻。

怎样才能防止和克服闭锁心理可能产生的消极后果呢？青少年首先要懂得，闭锁心理是自身心理发展过程中的一个正常现象，但若处理不当，会向消极方面发展。因此，青春期青少年要多交正派的挚友，要相信父母和老师，有什么想不通的问题应向别人倾诉；要积极参加集体的文娱体育活动；置身于沸腾的生活中而不要久囿于个人生活的小圈子，想入非非。对老师和家长来说，必须正视青少年这一正常心理现象，尊重他们的“私秘权”，不可强行让其敞开心扉。可通过各种生动活泼的形式，对孩子的人生道路作积极的正面引导。当然，对其错误或危险的苗头，则应及时予以疏导和纠正。

## 怎样认识青少年吸烟的种种心态

目前，社会上和学校里不少青少年染上了吸烟恶习，影响着身体健康，在学校、家庭和社会上引起了较强烈的反映。据报道，经对上海、杭州、沈阳、西安、长沙、石家庄6城市的调查统计，15岁以上城市人口的平均吸烟率超过了40%，青少年中的“候补烟民”有逐步增多的趋势，这实在令人担忧！”

青少年吸烟，不仅受社会风气、家庭环境的影响，也是他们种种心态的表现。

1. 从众心理。不少青少年认为，处世应随和。环顾四周，朋友吸烟，家中父母吸烟，学校老师吸烟，不吸烟者似乎与众人合不拢。于是，只好“随大流”，试着吸起烟来。

2. 好奇模仿心理。青少年富于好奇心，模仿性很强，对许多事情都想亲自试一试。看到别人吸烟，“吞云吐雾”，妙趣横生，便也模仿着吸烟，想品尝一下烟是啥滋味。

3. 自我表现心理。青少年正处在青春焕发的时期，独立性日趋增强，有着强烈的自我意识与成熟感。为了表现自己是大人了，于是学着成人的模样儿吸烟。他们认为，“吸烟才像个大人。”“神乎其神地吸着烟，别人才不会再把自已当小孩。”

4. 社交凑趣心理。社会流传着“烟酒铺路”的说法；在社交中，见面未曾开口，先递上一支烟，青少年聚在一起，吸烟者总爱把烟用来交朋友，于是每人一支，你接了表示“够交情”，不接似乎“不够朋友”，这样聚伙以吸烟为乐。

5. 逆反心理。有不少父母，他们并不给孩子讲清吸烟的害处，只是一味地训斥甚至打骂孩子让其不准吸烟，因此往往引起不少青少年产生逆反心理。你越是劝阻，他越是跃跃欲试；你越是不准吸，他偏要吸。

6. 侥幸心理。尽管社会各方面一直在宣传：吸烟为害极大，会引起许多种疾病。但吸烟者却不以为然，以为“吸烟的并非个个得病致癌”。这种错误而固执的观点，自然会影响到青少年，使他们甘冒疾病甚至生命的风险而无所顾忌。

7. 抗拒心理。青少年幼稚、单纯，社会经验不足，或有生理缺陷、残疾，或遇到家长老师不合理的训斥、批评后，心理上的苦闷无处诉说，情绪上的抵触无处发泄，使用吸烟来作为一种解闷、消愁、发泄、抗拒的手段。

8. 享受心理。俗话说：“闷酒、闲茶、无聊烟。”闲得无聊时，吸支烟可以解解寂寞，振振精神。俗话还说：“饭后吸支烟，赛过活神仙。”这样，不少青少年就把吸烟作为了一种“享受”，尝尝“活神仙”的妙趣。

所以，劝阻吸烟，须根据具体情况，针对青少年的心理特点，因人而异，做细致的思想工作。

## 怎样对待父母的打骂

随着社会的进步、人们文化素质的提高，父母对子女打骂、体罚的现象越来越少。尤其是独生子女的大批出现，年轻的父母宠爱唯恐不及，更舍不得打骂、体罚了。但是，“少”不等于没有，父母严重打骂、体罚子女的现象仍时有发生，甚至出现因子女考试成绩不理想而被母亲打骂至死的案例。当然，这是极个别现象。以前，在人们中间曾经流传着“棍棒出孝子”的说法。意思是说，适度的打骂，会把孩子教育好；过度的宠爱教育不出好孩子。也有人理解为“孩子就得打、不打不行……”个别脾气暴躁的家长动辄对孩子拳脚相加，甚至动用棍棒……

人的生活道路可以选择，但父母和家庭却不能选择，若遇到父母的打骂、体罚应该怎么办呢？

首先要理解父母的苦心。要想一想父母为什么动怒，是不是自己犯了什么错误，做了令人痛心的事？一般说来，父母不会为一件微不足道的小事轻易动怒的，让他们气愤不已的往往是撒谎、不好好学习、乱花钱、学抽烟、喝酒等坏毛病。如果是这样的话，一定要承认错误，并保证改正错误，尽可能让正在“火头”上的父母“息火”。不要犟嘴，强词夺理或与别人攀比，那些只能更激怒父母，多挨两下打。

一般地说来，父母都是为子女好，都关心爱护自己的孩子，使他们成长为一个有用的人，尽管打骂的教育方法不足取，但父母往往是出于好意。

有的时候，父母可能冤枉了你，但这时正在气头上，你不要大声与父母争吵，有理不在于声高。吵嚷争执往往什么也说不清，反而激起了父母的“火”。你应该尽可能平静地承认自己存在的毛病，同时说明事情的原委。实事求是地说，既不扩大，也不缩小。父母了解了事情的真象，“火气”便会消一些。这里千万要注意，不要以为自己有理，就据理力争，显出一付不屈服的样子，和父母别着劲，火上浇油。不是有人说“犟嘴的孩子挨死打”吗？

父母一般不会对自己的子女有坏心，个别家长脾气暴躁打骂子女也往往是不得已的。他们的文化道德修养如此没有其它的教育方法，认为打骂是一种有效的教育方法，这也无可奈何。至于极个别虐待子女成性的父母是社会和法律所不容的，虐待者要受到社会的指责和法律的制裁。前面提到的被母亲折磨至死案的母亲就被判处了徒刑，尽管她是出于好意、望子成龙，尽管她懊悔不已、痛不欲生。

## 怎样正确对待同学间的误会

同学之间各种各样的误会常会发生，有些本是小事一桩，时间一长也就忘了，可也有一些误会，若不加以说明，会使人牢记在心，如梗在喉。对于这类误会，应设法加以消除，否则，不仅会影响同学之间的团结，而且对人的身心健康也会产生不利影响。

造成同学之间误会的原因颇多，如有时是因为我们把别人一些无特定意义的行为当成寓意深长的行为，以致生出种种误会；有时是因为别人的成见造成的；有时是由于某些同学搬弄闲话造成的，等等。同学间如果发生了误会，应该怎样对待呢？为此建议你做到：

1. 心底坦然。谚云“平生不做亏心事，半夜敲门心不惊”。误会总要消除，是非终会定论，只是一个时间问题而已。因此，发生误会后，不妨坦然置之，即进行所谓“冷处理”；反之，如果气急败坏地到处辩白，则可能不但得不到同情，反而有可能弄得更糟。

2. 气量恢宏。对于那些错怪自己的人，不要怀有怨恨，针锋相对。历史上有名的“将相和”的故事，可以给我们以启迪。如果对误会意气用事，“以其人之道还治其人之身”，误会就很可能成为彼此关系进一步恶化的导火线。

3. 寻根溯源。要头脑冷静地分析误会产生的根源，找到症结之所在。如果责任在自己，就要诚恳改正，如果不是，就要根据具体情况分析，找到消除误会的方法。

4. 对症下药。消除误会，可以采用多种方法，可与对你产生误会的人平心静气地面谈，也可转托他人作解释。若这些方法仍不能消除误会，则可请老师或家长出面解决问题。至于由于别人成见乃至恶意中伤、诽谤所造成的误会，则应该勇于斗争，毫不怯懦，以免人格受到侮辱；对于由于偏见所造成的误会，则不必过于重视，如果别人的说三道四可以左右我们言行的轨迹，那我们就很难成为生活的强者，而且在误会面前消极退却，反而会授人以柄，使你更苦恼、更消极，并由此而陷入消极情绪和行为的恶性循环之中。应当相信，心灵的阳光，哪怕其光热弱如初春的残阳，但只要积以时月，总有一天可以融化覆盖在人际关系上的冰雪！

## 怎样培养优良的道德品质

道德品质是社会道德现象在个体身上的表现，是指一个人依据一定的道德准则在行动时经常表现出来的某些稳定的倾向和特征。在我们社会主义国家里，优良的道德品质是指一个人按社会主义道德准则行动时所表现出来的稳定的倾向和特征。

道德品质的形成不仅依存于客观的社会环境，如家庭、学校等的教育和熏陶，也依赖于人的心理发展规律。其形成的过程实际上是在一定教育条件下，将客观存在着的伦理观念转化为个人的是非观、荣辱观、幸福观的过程。

道德品质是由道德认识、道德情感、道德意志、道德行动构成的。

道德认识是指对道德行为准则及其执行意义的认识，主要是指关于是非、真假、美丑、好坏和善恶的行为准则及其执行意义的认识。它对一个人的道德行动有指导作用，可以使一个人自觉地把理智和情感结合起来，按照一定的道德原则去规范自己的行为，最终形成一定的道德品质。

道德情感是道德认识的一种具体表现，是人们在心理上所产生的对某种道德义务的爱慕或憎恨、喜好或厌恶等，即对符合道德准则的行为感到满意、愉快，对不符合道德准则的行为感到义愤。道德情感与一个人的世界观、人生观相联系，随着道德认识的提高而不断丰富和发展。

道德意志是在自觉执行道德义务的过程中，克服所遇到的困难和障碍时所表现出的意志品质，它是能否达到一定道德水平的重要条件，也是衡量一个人是否具有某种道德品质的重要标志。

道德行动是道德认识的具体表现和外部标志。

道德认识、道德情感、道德意志和道德行为是相互联系但又相对独立的。一般说来，道德品质的形成是多端的，既可以从提高道德认识开始，也可以从激发道德情感开始，还可以从磨炼道德意志开始。总的看来，要培养优良的道德品质，应注意以下几点：

1. 根据自己的实际情况，确定培养的顺序。如意志薄弱的同学，可从磨炼道德意志开始，情感不丰富的同学可以从激发道德情感开始。另外，道德品质形成的过程是一个螺旋上升的过程，要经常针对自己在道德形成方面的缺陷进行补课，重点加工。

2. 要自觉地向榜样学习，激发自己的道德情感。以榜样为标准来检查自己的认识和行动，不断矫正不良的道德品质。

3. 要积极主动地参加集体活动。内容丰富、形式活泼的集体活动，有利于树立正确的政治方向和远大的革命理想，也可以培养集体观念和主人翁精神，这些对形成良好的道德品质是十分重要的。

4. 要努力提高自我教育的能力。自我教育是为了使自己形成良好的道德品质而进行的转化和控制活动。有了较强的自我教育能力，就能经常给自己提出道德修养的目标，并进行自我分析、自我评价、自我改造，达到自我提高的目的。

## 怎样适应新的学习环境

新学期开始了，同学们从不同的小学来到中学或从农村小学来到城市中学或从初中升入高中，开始了新阶段的学习生活。面对新的同学、新的老师、新的学校、新的课本，同学往往感到很陌生，有些同学甚至产生心理压力。如何才能较快地适应新的环境呢？

任何人对一个新的学习环境，都有一个熟悉、适应的过程。随着时间的推移，师生之间的接触，共同学习、共同活动，自然而然地就适应了。但适应的时间每个人是不一样的。性格外向的同学，也就是性格开朗的同学，他们大多活泼、好动、敏感、反应迅速，喜欢与人交往，直率、热情、精力旺盛，所以只要很短的时间，他们就适应了新的学习环境。而性格内向的同学，也就是性格不够开朗活泼的同学，大多表现为好安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言不爱交往，在同别人和外界的接触中，缺乏自信，有的同学表现为孤僻和害羞。这些同学适应新的学习环境时间就要长些。有极少数同学，由于外界环境的变化和身体内部状态所造成人的生理变化和情绪波动会形成一种心理压力。而长时间有害的心理压力得不到解决，不但会影响学习成绩还会直接影响身体健康，导致像高血压、胃溃疡、偏头疼等病症。因此，这类同学若不首先排解自己的心理压力，是很难适应新的学习环境的。那么如何才能克服不适应新的学习环境的心理压力呢？

首先要克服一个“怕”字。有的同学怕和陌生的同学接触，有些男生只要女同学跟他一说话就脸红，就会感到不自然和羞涩。日久天长，别的同学就会认为你是一个胆小鬼，哄笑你，这样就更增加了与同学之间的隔阂。我们知道学习环境的组成，无非是人与人之间的关系，也就是师生之间、同学之间的关系等。要适应它，首要的就是搞好人际关系。例如多参加学校、班级、年级组织的各项活动，有问题主动问同学或请教老师。总之一句话，事事处处要主动，即使同学讪笑，你也不退缩，须知只有积极参与，才是取得成功的必由之路，如果怕字当头就会什么也干不成。

其次是主动出击。也就是在恐惧对象面前以攻为守。比如你害怕在众人面前讲话，你就鼓励自己多在人前讲话。上课时积极举手争取回答问题，小组会上或班会上大胆地发表自己的意见、看法和建议。这样反复、大胆地锻炼几次，表达就会增强，胆子变大，恐惧感也就会消失。

再次是观察学习。假如你怕和女同学讲话，这主要是和女生接触得太少或无心理准备。这时你可暗中观察其他同学是怎样处理这类问题的，看得多了，心里自然就有了底，男女同学之间的接触就会自然了。

除此之外，还要积极参加体育锻炼，多参加一些具有应付快速反应能力的体育项目，如乒乓球、篮球、棋类等以提高自己的快速反应能力，这样就会逐渐改变自己性格的内向，变得活泼开朗，增强适应各种环境的能力。

## 怎样对待别人的成绩

生活中有很多刻苦学习，力求上进的同学。他们在各科学学习中，都加倍地努力，希望取得优异的成绩。这种力争上游的精神是值得学习和提倡的。但是，也常看到这种现象：有的同学因别人的成绩超过自己，就产生嫉妒心，甚至挖苦讽刺别人。这是一种不好的现象。同学们之间比学习、比进步，是为了鼓励相互之间更加勤奋，激发学习的积极性，为了共同提高，怎能因别人超过自己，就采取一些不文明的行为呢？

在世界上，古往今来，有许多名人志士，在这方面都表现出了高尚的品质。就拿举世闻名的美籍德国物理学家爱因斯坦来说吧。1937年，他得出了引力波是不可能存在的理论。可是他的此项发明、被别人证明是错误的。他便反复验证，证实了别人的证明是对的。他不仅没有因为自己是一位著名的科学家，为保全自己的声誉而反击人家，而是毫不掩饰自己的错误。在后来，作有关引力波的学术报告时，承认了自己的错误。他认为，科学是容不得半点虚假的，它是一门严格的学问。在这条艰苦的路上探索，难免出现错误，但这不是坏事，更不会因此而损失个人的形象。相反，出现错误，勇于改正，重新证明，人们会更尊重他。

我们现在的学习，都是为了长大后为祖国建设服务。开展学习竞赛，也是为了使我们的牢固掌握更多的知识和本领，更好地为人民服务。我们也要像爱因斯坦那样，培养高尚的品德，和同学相互帮助，取长补短。

## 怎样搞好中学生的心理卫生

青年学生，尤其是中学生的心理卫生有其特殊的地方。专家们认为，其重点应在于青年期的发育心理上。教师应该运用教育心理学原则，培养学生德、智、体全面发展，其中主要的是德育，除思想政治工作外，社会道德应占主要地位。以学校为主体，配合社会、家庭对学生进行精神文明教育，提倡“五讲四美”，便是一个极有力的、促进学生心理健康成长的方式。而在资本主义国家，尽管青年问题十分严重，如犯罪、吸毒、暴行、自杀及心理失常等，但其解决的方法也只限于心理疾病的早期发现和早期治疗上，而对这些社会问题却束手无策。

首先，中学生的课程普遍较多，负担较重，作业安排较紧，这对学生的身心健康往往造成不利的影晌，可能导致学生出现头痛、头晕、失眠、记忆力下降及注意力不易集中等情况。如考试成绩不佳，对好胜、好强的学生是个打击，可能使他们抑郁、自责，甚至产生自杀念头；而对学习困难或留级的学生，则可能导致焦虑，信心不足，自卑，甚至颓废感。其他方面，如朋友的选择、男女的接近、师生关系以及同学关系的处理等，也是引起心理不安的因素。对此，应该根据具体情况，及时地予以正确处理。中学生的升学问题和性教育，同样不可忽视，这在上面已说过，就不再重复了。其次，一些治学严格的教师，有时忽视学生的智力素质，采取规律对待的灌输方式，启发、诱导不够，较少重视个体差异和区别对待的办法。有些学校按学习成绩优劣把学生分成几等，学校也因此而划分为重点、非重点。但有专家认为，这会导致学生产生高傲或自卑的两极情绪，不利于青年心理的发展。

还有，对于内向的学生，如果教师不能使他们克服在课堂内的羞怯、恐惧感，这些学生往往事事后退，甚至躲避许多正常活动，从而更加深了他们的内向性。

此外，学生中还可能少数神经症、变态人格、癫痫以及早发的精神病患者。对此，家长和老师，则应及早与专科医师联系，采取防治措施。

## 怎样认识中学生的心理特点

### 1. 个性的基本形成

中学生有着自己的理想，憧憬美好的未来。他们对未来抱着希望与幻想。这可使他们进取心强，积极向上，奋发有为，充满着青春活力。同时也可使他们急于求成，脱离实际；甚至在踏上社会而遇到困难与挫折时，产生徘徊、苦闷与失望。

中学生的兴趣与少年比较起来更广泛而且稳定。青年的学习兴趣常常与自己未来的志愿相联系。

中学生的自我意识已基本成熟。中学生的自我评价、自我教育与自我控制的能力已达到一定的水平。

中学生是世界观的形成时期。他们对自然与社会，对生活、学习与工作都逐步形成了比较稳定、比较系统的观念。

### 2. 中学生的智力发展已达到一定的高峰

人的智力发展到了青年期已达到成熟的阶段。我国心理学的一些研究表明，在高中一年级到高中二年级时，青年的智力已经初步成熟。青年的抽象逻辑思维的形成是青年期智力发展已成熟的主要标志。青年的思维批判性与思维的独立性有着明显的增强。他们开始用批判的眼光看待周围事物，他们有着自己的独立见解，喜欢怀疑和争论，这是好的方面。但有时他们固执己见，不轻易改变自己的错误观点，不太容易接受别人的意见。

### 3. 中学生情感的日益丰富

随着中学生的成长，他们的集体主义情感、爱国主义情感、义务感、道德感、美感已有了很大的发展。青年虽不象少年那样感情奔放或易于冲动，但遇事还是容易激动。或者高兴、振奋，或者消沉、泄气。青年往往表现出为真理而奋斗的热忱，但有时可能出现盲目的狂热。

### 4. 意志的目的性与坚持性获得重要的发展

随着中学生的认识水平与自我意识的进一步发展，他们对生活、学习的目的性和自觉性有着很大的提高，他们在自己理想的支配下，能够克服前进道路上的，表现出坚强的毅力。他们关心与重视培养自己的意志。

## 怎样认识中学生的不健康心理

处于青春期的中学生存在种种不健康心理，应该引起教师、家长的注意。

1. 逆反心理。中学生的独立意识增强，迫切希望摆脱成年人的束缚，如果教师、家长的教育方法不当，则很容易造成学生产生逆反心理。比如有的教师对犯过失的学生态度粗暴，挫伤了他的自尊心，这就易激起学生“横竖横”的逆反心理。如有一名初二男生屡次写纸条给一同班女生，表示爱慕之情，在课堂上班主任严厉批评他，家长打骂他，反而使他在性失误的道路上越走越远，最终因侮辱女生而被送少教所。

2. 幻想心理。进入青春期的中学生都或多或少地有过梦幻的体验，这种体验有时是在清醒状态下，有时是在梦中对自己或他人产生一种不切实际的幻想，以达到心理上的满足。如某中学一初三女生对本班长长得高大魁梧的体育委员产生仰慕之情，上课老“走神”，每当有同学谈起这个体育委员的时候，她都表现出极大的兴趣，由于无法集中精力学习，成绩每况愈下。那个女生不肯向老师、家长说出其中原因，后在其他场合进行心理咨询以后问题才得以解决。

3. 炫耀心理：当今不少中学生希望自己成为别人谈论的“中心”，受到别人羡慕。一些中学生在交友中以异性朋友的多少相互攀比，甚至长期把比较出众的“男朋友”、“女朋友”作为炫耀资本。有的中学生因过分炫耀自己引起同伴反感而发生殴斗。在有关部门调查的101位性犯罪青少年和工读生中，有34.7%的人是受炫耀、攀比心理驱使而与异性“谈朋友”，最终导致性失误。

4. 游戏心理：步入青春期的中学生，由于性觉醒的内部冲动，产生了特殊的心理体验，表现出对异性的关注和思念，对初一、初二年级的学生来说，容易产生一种朦胧的神秘感觉，有时受好奇心驱使，会进行游戏性尝试。如有一个初中女生，平日喜欢看征婚广告，为了品尝“爱情”的滋味，用自己的名字、同学的照片应征，津津有味地热衷于情书的往来之中。事发后她说：“我是玩玩的。”怎样看待中学生学习上的心理障碍老师和家长要关心中学生的学习，还应注意解决中学生在学习上的心理障碍。中学生有哪些障碍呢？

1. 偏科心理。喜欢的学科书本翻破，不喜欢的学科是“被遗忘的角落”，以致各学科成绩发展不平衡。

2. 等待心理。白天混，等晚上学；今天玩，等明天学；作业不做，等待照抄。

3. 唯我心理。过于相信自己，怀疑老师指点，拒绝同学帮助。

4. 应付心理。为了不受批评，作业马马虎虎，随便划上几笔；回答问题随意应付几句；平时不用心，临时抱佛脚。

5. 得过且过心理。上学三天打鱼两天晒网，作业爱做不做，书包爱带不带，考试只求60分。

6. 随心所欲心理。学习无计划，上课三心二意，一时练字、画画，一时看小说、诗歌，过一会又抄歌曲。

7. 对策心理。学习无自觉性，家长要我学，我就假装看书，老师要检查作业，就请人代劳；上课不做笔记，说视力不好；作业未做，说在家没带来。

8. 无所谓心理。一切都无所谓，课本丢了还说背书包省力，得0分还笑眯眯。

9. 依赖心理。不注重课本知识学习，依赖复习资料，考前依赖老师猜题，考时依赖作弊。

10. 片面强调环境心理。学习不发挥内因作用，片面强调外因，不是怪老师不佳，就是怪同桌干扰。

## 怎样做心理健康的中学生

一个中学生在告别了儿童阶段步入青少年阶段后，体态和心理发生了很大变化，思考的问题多了，但很多是朦胧地、似是而非地解释一些问题的现象。可以说，这一阶段是他们的重要转折阶段。如果想做一个心理健康的中学生，不妨朝着以下6点努力或者用以下六点衡量自己。

1. 自知。对自己的相貌、体型、体质、生理特点、体能、健康状况和心理动机、兴趣、情绪、能力、气质、性格、品德及智慧等方面都有比较全面的了解，清楚地知道自己的优点和缺点，并能努力发展自己，即克服缺点或弱点，发挥长处，主动进行自我教育。

2. 自爱。对自己的生理特点、心理能力及自己与周围同学的关系有清醒的认识，个人的理想、信念、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会的要求相符合，既有自我欣赏，又不自惭形秽，不论自己长得美还是具有无法补救的生理缺陷，都能安然接受，不怨天尤人，不自寻烦恼。

3. 自强。有理想、有生活目标，自信自己的存在对社会对人民有价值、有意义，因此，为了实现自己的理想，能从自己的实际情况出发，制订切实可行的生活目标，努力把自己锻炼成为德、智、体、美全面发展的人才。

4. 自制。有道德和法制观念，遵守社会公德、行为规范及法令、遵守学校纪律，个人服从集体、服从社会，能约束自己的行为，主动改正缺点，使自己的行为规范化、社会化。

5. 自尊。尊重自己，也尊重别人，乐于与人交往，与周围人保持良好的人际关系，对老师、长辈有礼貌，对同学信任，能做到互敬、互爱、互助、互让，对儿童和残疾人同情、尊重、爱怜。

6. 自觉。愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，不把学习看成是负担，不害怕困难，努力争取优良成绩。

## 怎样看待女生的自身特长

社会发展的历史，已经证明这样一个事实：女性在学习工作中除了受到生理机能的某些限制之外，在工作才能及智慧水平上都不逊色于男子，而且在条件适合或环境许可的情况下，还会表现得更加出色。

最近，美国社会学家发表了一篇经过 12 年研究，集合了各阶层女性意见的调查报告，其中列举了多项女性对自己的评价和自认为超过男性的优点：

1. 比男性更勤奋。妇女们除投身学习、社会工作外，还需负起家务劳动等，其劳苦艰辛之处，实非男性所能比拟。

2. 比男性更富同情心。能为人着想，更能容忍同辈和晚辈的缺点，对别人的才能成就亦较能欣赏，对失败者则多能予以协助，在工作上更能对别人推心置腹，更易获得别人的信任与支持，更易与人相处合作。女性之所以拥有这些优点，同她们所受的教养有关。女性从小被教导必须小心处事，对人容忍关怀及善解人意。此类教养日后发挥了作用。

3. 进取心比男性不逊色。她们一样地坚强和富于独立性，一般说来，男性在青少年阶段，由于处于“反叛期”，行为及思想都较女性更激进更富冒险性，但到了成年阶段，男性会逐步稳定下来。此时女性却日臻成熟，她们在进取心与勇气方面，与同龄的男性不分轩轻，有一部分甚至较男性更强悍，这就是女强人在各行各业不断涌现的原因。

## 怎样解除考生的紧张心理

人都有可能作为考生参加不同类型的考试，如定级考试、文化考试或各种选拔考试等。至于在校学生，参加大大小小考试的机会则更多。一般来说，我们在考试前都会积极准备，自然，心情稍有紧张，但对考试并不害怕，而是跃跃欲试；到考场上，注意力集中，轻度兴奋，并能发挥自己应有的水平。这是考生的正常状态。可是，却有少数考生，由于考试前的情绪异常紧张，进而可能导致各种心理和躯体的不适，如记忆力减退；注意力难以集中；头晕失眠；食欲不振等，甚至对考试抱消极逃避或忐忑不安的态度。临场考试时，则往往表现为不断打呵欠、行为呆板、思维迟钝，解答试题常常半途而废；或者表现得过度兴奋、面色苍白、手脚出汗、四肢发抖、眼睛发花、思维混乱、烦躁不安、容易发火。自然，考试成绩也不会令人满意了。其实，这也是一种心理健康欠佳的外部表现。那么，怎样来解除这种紧张的心理呢？

1. 端正认识。心理学家指出，人的认识对情绪和行为有很大的影响。因此，考生首先应该端正对考试的认识。要知道，无论什么考试都是对考生现有的文化或技术水平以及解决实际问题能力的一次测试。并且，考试本身就带有很大的机遇性，不能仅以考试成绩来评价考生的水平。因此，应该大胆地、全力以赴地去发挥自己的聪明才智，考试结果怎样，可以不去管它。事实也表明，考试成绩并不因为你很重视就特别好。恰恰相反，过分重视，有时成绩反而下降。如果人为地夸大一次考试（如高考）成败的意义，并同个人的前程和幸福联系在一起，就势必会引起人的焦虑、紧张和不安。倘若考试遭到局部挫折，又会把这种挫折看作整个考试项目的失败，进而担心自己的前程，觉得自己的前途暗淡无光。这种不正确的认识和联想，会不断强化考生的紧张心理，结果既影响考试成绩，又不利于心理健康。

2. 树立信心。有些考生缺乏自信，虽然自己在考前准备很充分，但总认为自己的底子薄，唯恐要考的内容没有准备或准备不充分，于是一进考场就心里紧张。所以一定要树立信心、自我鼓气：“试题对于我难，对别人也不见得容易。”这样，便能解除临场的紧张恐惧心理了。

3. 劳逸结合。有些考生为了能考出好成绩，往往连续“开夜车”，不注意必要的休息，结果常常适得其反。由于睡眠严重不足，大脑负荷超载，致使兴奋和抑制失调，出现头昏耳鸣，记忆减退，情绪波动等，反而影响了考试成绩。因此，考生一定要注意劳逸结合，这样才能在临考中，保持大脑清醒灵活，并充分发挥它的作用。

4. 心理指导。作为老师，不能只限于文化技术知识上的指导，更应在心理上积极引导，并着重于心理上的支持与指导。比如，帮助考生纠正对考试的种种不正确、不现实的想法，使他们客观地、适当地分析自己，并制订出恰当的目标。同时可以教给学生一些情绪放松技术，比如口诀式松弛操等，帮助考生进行松弛训练。此外，还可给考生提供有关应对考试的技巧等。这样，对考生的心理准备也有好处。因为这一方面可使考生感到踏实；另一方面也有利于激发他们跃跃欲试的动机。

5. 积极配合。作为考生的家属，尤其是作为考生的家长，则应积极配合考生消除紧张的心理，对考生不要提过高的要求，免得他们背上很大的心理负担，甚至陷入心理矛盾而不能自拔。这不仅会导致其情绪紧张、焦虑和自卑，久之还会产生头痛、失眠、厌食等症状，这是很不利于考生的心理健康

的。同时，考生的家属也应主动多承担家务，以便考生有充分时间准备，并安心参加考试。至于学生，当然还不存在这个问题。但是，家长应该加强与学校和老师的联系，经常了解并及时反映学生的心理和生理方面的情况，还要帮助和鼓励学生养成自我管理的能力和合理的作息习惯，以减少考生的紧张心理。

## 怎样看待应试的焦虑

焦虑是一种心理上的紧张度。焦虑的存在，意味着学生对学习的自律性和责任心。所以，不少心理学家认为，没有必要一般地反对焦虑。焦虑程度太低，会造成对学习过分松弛，无所用心。甚至在与他人相处方面，也会带来问题，即：倾向于自我中心，不大顾及旁人的感情，造成人际关系上的困难。这样，心理学对焦虑的看法就与人们通常的看法有所不同，它不是不加区别地把焦虑统统视为坏东西。但也不要引起误会，以为心理学家主张使每个学生保持过度的焦虑，不是的，过度的焦虑所带来的问题，决不比焦虑严重不足所带来的问题轻微一些。正确的做法应该是：对不同的学生，在焦虑程度方面应有不同的要求，对焦虑程度过于短缺的人，要提高其焦虑程度；对焦虑程度过于严重的人，要降低其焦虑程度；通过这种升降调节，使每个学生的焦虑保持在正常的水平上。这种焦虑水平的升降调节，体现在学生身上，就是一种难能可贵的心理自控能力，谁在这方面是强者，谁将在学习上获得成功。

由于要应试而产生一定程度的焦虑，这在每个学生的学习生涯中都是经历过的。我们可以把应试焦虑区分为考前的焦虑、现场应试的焦虑和平时学习中的焦虑三种情况。考前出现焦虑，与平时学习中出现的焦虑没有多少差别。从教育心理学的角度来看，这并不是不正常的现象。每一个学习者都有自尊心，当他们体验到或者预感到由于学习情况不佳而有损于个人自尊心时，焦虑就不可避免地发生了。问题是焦虑只能适度不能过度。焦虑过弱或过强，都会使学习效率变得很差，甚至等于零。高度的焦虑与过度的焦虑不一定是一回事。这方面的个别差异是很大的，对有些学生来说，一般人可以承受的中等程度的焦虑，在他们身上就是过度的焦虑；对另一些学生来说，一般人难以承受的高度焦虑，在他们身上却显得平常。高度的焦虑（如果不是过度的话）对学习能力强的人来说，可能有促进作用。但对学习能力一般的人来说，就不一定有促进作用。尤其是在学习（包括迎考复习）中遇到非常生疏的或需要灵活处理的课题时，高度焦虑对能力一般的人会有压抑作用，不利于课题的解决。所以，对于一般人来说，不论是在日常学习中，还是在迎考复习中，把焦虑控制在中等水平是十分必要的。

应考青年之所以会越临近考期越焦虑，可能有两个重要原因：一是过分夸大了考试成绩与前途的关系，产生了不堪忍受的心理压力；二是担心再次受挫会被人瞧不起。如果带着这种心理进入考场，再加上遇到生疏的、灵活的试题，就会形成对个人自尊心的严重威胁，以致出现过于严重的应试焦虑。这样的焦虑对于应试没有任何好处，它只能导致脑细胞联结系统机能紊乱，记忆受阻，思维僵滞，使考试无法正常进行。万一出现这种情况，可闭目休息，不思不想；或进行深呼吸，强行调整心率，促使血液循环和肾上腺素分泌恢复正常，从而使情绪趋于稳定。当然，这已属于应急措施，最好的办法还是从提高认识入手，避免考试过程中发生过度焦虑和怯场，使自己的知识和能力得以正常发挥。

考试的结果，总是存在着两种可能：录取或不录取。因此，产生未考先担心和考后常担心两种焦虑都是可以理解的。重要的是，我们必须有再次落榜的心理准备。固然，连续落榜可能会招致周围人们的议论，但只要我们相信人的价值并不取决于考分的高低，相信自己仍不乏求知热情，相信自己依然

具备汲取新信息的基本能力，那末就可以对世俗偏见不予理会，坦然地选择其他学习道路。这样做，同样可以把自己造就成为现代化的有用之才。所以，即使再次落榜，也不必过于焦虑和悲观失望。

心理学告诉我们，人的心理是人对客观现实的主观反映。同样的现实，作用于不同的人，反映的结果可以大相径庭。同样面对落榜的现实，有的人虽感失望但很快便振作起来，有的人却从此一蹶不振。这就表明，人决不是一律消极被动地接受现实的影响的。主观状态积极，可以削弱以致抵消现实的消极影响；主观状态消极，可以加深现实的消极影响。希望这番道理有助于中学生控制好自己的焦虑。

那末，如果青年朋友们在考试之后产生了严重的焦虑，又该怎么办呢？他们应该注意以下几点：

第一，不要使正常焦虑转化为神经过敏性的焦虑。神经过敏性的焦虑就是对挫折的原因不作具体分析，对威胁自尊心的预感（不论这种威胁是实在的还是虚构的）产生过度的担忧反应。如果由于经常出现这种焦虑，构成了人格特征的一部分，要想改变就比较费力了。但是，要避免这种消极性质的转化，也不是办不到的，关键在于对考试挫折采取分析的态度，既从中看到不足，也从中看到希望。

第二，不要因为遇到挫折，心中焦虑，就不加控制，恣意向他人发泄，甚至产生攻击行为。忽视了这一点，轻则影响人际之间的心理相容，重则造成严重后果。所以，落了榜的同学对此应有所警惕。

第三，变正常的焦虑为求索的勇气。我们祖国的四化事业中，还有许多未被我们认识的领域。这些领域可以在高等学府、科研机关里探索，也可以在其他地方探索；可以集中时间探索，也可以利用业余时间探索。尽管求索的道路不是一条铺满鲜花的道路，在这条路上可能遇到世俗偏见织成的荆棘、闲言碎语构筑的陷阱，但这一切都是阻挡不住坚强的求索者的步伐的。

## 怎样解除考生的紧张心理

对于在校学生，参加大大小小考试的是难计其数的。一般来说，我们在考试前都会积极准备，自然，心情稍有紧张，但对考试并不害怕，而是跃跃欲试；到考场上，注意力集中，轻度兴奋，并能发挥自己应有的水平。这是考生的正常状态。可是，却有少数考生，由于考试前的情绪异常紧张，进而可能导致各种心理和躯体的不适，如记忆力减退，注意力难以集中，头晕失眠，食欲不振等，甚至对考试抱消极逃避或忐忑不安的态度。临场考试时，则往往表现为不断打呵欠，行为呆板，思维迟钝，解答试题常常半途而废；或者表现过度兴奋，面色苍白，手脚出汗，四肢发抖，眼睛发花，思维混乱，烦躁不安，容易发火。自然，考试成绩也不会令人满意了。其实，这也是一种心理健康欠佳的外部表现。那么，怎样来解除这种紧张的心理呢？

**端正认识：**心理学家指出，人的认识对情绪和行为有很大的影响。因此，考生首先应该端正对考试的认识。要知道，无论什么考试都是对考生现有的文化或技术水平，以及解决实际问题能力的一次测试。并且，考试本身就带有很大的机遇性，不能仅以考试成绩来评价考生的水平。因此，应该大胆地、全力以赴地去发挥自己的聪明才智，考试结果怎样，可以不去管它。事实也表明，考试成绩并不因为你很重视就特别好。恰恰相反，过分重视，有时成绩反而下降。如果人为地夸大一次考试（如高考）成败的意义，并同个人的前程和幸福得失联系在一起，势必引起人的焦虑、紧张和不安。倘若考试遭到局部挫折，又会把这种挫折看作整个考试项目的失败，进而担心自己的前程，觉得自己的前途暗淡无光。这种不正确的认识和联想，会不断强化考生的紧张心理，结果既影响考试成绩，又不利于心理健康。

**树立信心：**有些考生缺乏自信，虽然自己在考前准备很充分，但总认为自己的底子薄，唯恐要考的内容没有准备或准备不充分，于是一进考场就心里紧张。所以一定要树立信心，自我鼓气：“试题对于我难，对别人也不见得容易。”这样，便能解除临场的紧张恐惧心理。

**劳逸结合：**有些考生为了能考出好成绩，往往连续“开夜车”，不注意必要的休息，结果常常适得其反。由于睡眠严重不足，大脑负荷超载，致使兴奋和抑制失调，出现头昏耳鸣，记忆减退，情绪波动等，反而影响了考试成绩。因此，考生一定要注意劳逸结合，这样才能在临考中，保持大脑清醒灵活，并充分发挥它的作用。

**心理指导：**作为老师，不能只限于文化技术知识上的指导，更应在心理上积极引导，并着重于心理上的支持与指导。比如，帮助考生纠正对考试的种种不正确、不现实的想法，使他们客观地、适当地分析自己，并制订出恰当的目标。同时可以教给学生一些情绪放松技术，比如口诀式松弛操等，帮助考生进行松弛训练。此外，还可给考生提供有关应对考试的技巧等。这样，对考生的心理准备也有好处。因为这一方面可使考生感到踏实；另一方面也有利于激发他们跃跃欲试的动机。

**积极配合：**作为考生的家长，则应积极配合考生消除紧张的心理，对考生不要提过高的要求，免得他们背上很大的心理负担，甚至陷入心理矛盾而不能自拔。这不仅会导致情绪紧张、焦虑和自卑，久之还会产生头痛、失眠、厌食等症状，这是很不利于考生的心理健康的。家长应该加强与学校和老师的联系，经常了解并及时反映学生的心理和生理方面的情况，还要帮助和鼓

励学生养成自我管理的能力和合理的作息习惯，以减少考生的紧张心理。

## 怎样认识考试心理的类型

根据中学生考试前后的心理状态及其效应，可以把考试心理类型分为两种：

### 1. 正常型

这种类型的心理特点是学生的心理处于积极的有效的状态。具体表现为注意集中在备考活动上，思维活动活跃，分析能力与综合能力较为充分地调动起来，在理解功课的基础上，采取有效的记忆方法。这种类型的青年，情绪比较饱满，有的人情绪虽有一定程度的紧张，但不影响复习效果。他们遇到备考中出现的困难都以自己的意志采取有效的措施予以克服。进入考场，能够保持比较镇静的状态，在答卷中，心理功能发挥正常。

### 2. 异常型

这种类型的心理特点在于考试引起的高度情绪紧张，使他们的智力活动效果下降。这类青年在考试前复习功课时，情绪处于焦虑、急躁与不安的状态中。注意力不集中，记忆效果不佳，缺乏克服困难的信心。由于过度紧张往往坐立不安。这类考生进入考场，由于心绪不安，影响心理功能的正常发挥，降低考试效果。

## 怎样具备良好的应试心理状态

常常听到这样的情况，有的学生平时成绩很好，就是不会对付考试，越是关键的考试越会考砸。也有的人，平时成绩虽不是最好，但人人都说他会考试，越是重大的考试，他考得越“神”，好像身上有什么考试的灵气。

决定考试成绩的因素很多，除智力水平和平时知识技能的基础之处，更重要的是取决于考试时的心理状态。1988年汉城奥运会上，称雄排坛数年的中国女排，在与前苏联队一场比赛中，不仅以0:3败北，而且第一局竟创纪录地吃了零分，其中最主要的原因不在于技术基础，而在于心理的崩溃。考试怯场同样也是一种心理崩溃的反映，只是每个人由于性格、气质、环境条件不同，反映的程度不同而已。

现在就谈谈应试心理的几个问题。

### 1. 考前睡不好觉怎么办？

考前睡好觉很重要，临近重要的考试，到了考试前夜，不能再开夜车，否则睡在床上，各种公式、原理、数字在头脑中翻上翻下，影响睡眠。一般在睡前不要喝咖啡，饮浓茶。睡前外出散散步，在室内放慢行动节奏，用热水慢慢地洗脚。如果一时无法入睡，可“先睡心，后睡眼”，即躺顺床上先不要闭眼，从头脑开始层层放松，待情绪放松之后，才自然地闭上眼。千万不要呈现紧闭双眼，面部肌肉紧张的睡态。

也有的人在考试的前夜紧张得不能合眼，这时万万不要着急。心理学家认为，一夜不睡，并不影响人的智力和记忆水平。有些考生夜不成寐而使考试失败，并不是因为没睡觉，而是因为未睡觉这件事的本身对你的心理暗示造成的，正是心中惦记的“睡不好必然考不好”这句话起了作用。一夜未睡也无妨，用冷水冲冲头，洗洗脸，不必把这件事告诉任何人，显得信心十足的样子，笑眯眯地走出家门。

### 2. 怎样走进考场

若你是个性急的人，最好举止、步履都放慢一点。与同学开一两句玩笑，或者深呼吸几次，伸伸手腿，做做放松动作，这与运动员上场的要求一样。若你走出家门自觉还有点紧张，也可以服一片“安定”药片。但更重要的是进场前鼓励自己一句：“好样的，一定能行。”

入座后，尽快进入“角色”，不再考虑成败、得失，也不要反复掂量题目的难易，预测考试的吉凶。只需按先易后难的顺序认真应试。

如果面对试题，突然出现无法接通记忆的现象，也无需慌作一团，可把考卷合上，微闭双眼，尽量使自己平静下来，也可用手揉揉面颊，深呼吸2—3分钟，慢慢地吐气，让全身肌肉松弛下来，然后再重新去看试题。这样随着情绪的稳定，记忆也就清晰了。

## 怎样防止和克服考前头脑“发木”

每当考试特别是高考来临前，总是有些学生说自己头脑发“木”，什么也记不住。是什么原因造成这种心理状态？怎样防止和克服这种现象呢？

就心理学来说，下列的因素都能在一定条件下造成头脑发“木”：

1.情绪过分紧张，引起急躁、烦恼。这种内心的长期不安，会导致大脑皮层机能失调，使接受能力和记忆能力都大为降低，于是出现了“刀枪不入”的发“木”状态。

2.有些考生对高考缺乏信心，个别人甚至“绝望”。这种心理状态使大脑对信息的接受、加工、贮存和提取能力大大降低。心理学家对记忆研究表明，对自己记忆缺乏信心，正是记忆力下降的重要原因。绝望的情绪甚至可以使人的体力和智力大为降低，以至发呆发愣。

3.不会科学用脑。有些学生为了高考，拼命复习功课，睡眠不足，缺乏体育锻炼和文娱活动，大脑缺氧造成头脑晕沉，因而学习效率很低。

4.单打一的复习方法。有的学生长期啃一门功课，使大脑皮层某一部位长期兴奋，引起保护性抑制，造成头脑不清。

5.暗示因素。在集体学习场合下，某一个或几个人声张自己头脑发本，会暗示其他人，出现连锁反应。

## 怎样防止和克服头脑发木呢？

1. 树立对高考的正确认识，不搞“命运大决战”。
2. 充分利用高效记忆时间。早晨起床后一小时，上午八至十点，下午六至七点临睡前一小时，是一天记忆效果的高效期。尤其是早晨和临睡前，更是记忆效果的最佳时期。
3. 复习方法的合理与多样化。文科、理科课程最好交错复习，这样效果好。尽量避免简单、机械的重复。
4. 合理的休息。每学习一、二小时要有短暂的休息，可以做做体操，散步，多呼吸一些新鲜空气，使大脑尽快消除疲劳。
5. 保证充分的睡眠。中午可以睡一小时左右，这样有利于使疲劳的神经细胞恢复正常。

## 怎样认识第一场考试后的心理

一般地说，青年学生在第一场考试后，大致会有三种类型的心理状态。

第一种类型是镇静型。这种类型的考生无论第一场考得好与不好，情绪都是比较稳定的，并且及时总结经验，迎接以后几场的考试。这种心理状态对于他们充分发挥自己的智力水平，争取优良的成绩起着积极的作用。

第二种类型是骄傲型。这种类型的考生第一场考得较好，便自以为是，沾沾自喜，认为下几场考试没有问题了。这种骄傲的心理状态，使他们对下几场考试掉以轻心，影响他们的注意力、记忆力与思维能力的充分发挥。而在下几场考试中遇到困难时，便慌张起来。

第三种类型是灰心型。这种类型的考生，第一场考得不满意，便垂头丧气，无精打采，对后几场的考试丧失信心。更有甚者放弃后几场的考试。这种类型的考生应该在第一场考后，认真总结临场的心理状态，向前看。要充满信心，以自己的最大努力使以后几场考出水平。

## 怎样正确对待“落榜”

不知谁发明了考试这种方法，自它问世之后，尽管不乏“金榜题名时”的得意之人，但却也使那古往今来“榜上无名”的人痛饮了人间的辛酸。饮恨终身的有之，一蹶不振者有之，更有甚者，从此走上人生末路，好端端结束了美好青春。

青年的自我意识，产生于人生第一次评价的突发期，他们会参照同伴的位置来评定自己的价值，故一旦落后于他人就会感到世界一片黑暗。而一旦步入中年再回首当年“痛心疾首”的事，多会一笑了之。谁说一次升学落榜就无前途可言了呢？

著名医学家李时珍，考举人失败后，下决心立志从医。他自此一生精心钻研，遍走名山大川、大江南北，经过 27 年的辛勤劳动，写成了药物学的巨著《本草纲目》，成全世界药理学的一本宝书。清代文学家蒲松龄，19 岁时就童子试，名列县、府、道考生之首，但在以后的应试中，举人、进士落榜了。这并没有使他一蹶不振，相反，他更加苦读寒窗，深入民间广采博搜，挖掘文学的源泉，终于写出了鞭挞丑恶、弘扬善良的文学名著《聊斋志异》。我国当代著名剧作家曹禺，曾 3 次考试落第。他在报考北京的医学院失败后，积极参加进步的戏剧活动，潜心研究欧美文学和戏剧作品，写出震撼社会心灵的名作《日出》、《雷雨》、《北京人》等，中国虽然失去了一位医生，却诞生了一位文学巨匠。

从道理上来讲，人生的道路靠自己走出来，去创造、去争取。但是学历主义却是人类选择人材的“急办法”，“千军万马过独木桥”的升学考试制度，一卷定终身，极大地扼杀了人的个性发展。无数事实告诉人们，人的地位，人的价值在于今天对得起自己，明天有所发展。正是这样，李时珍、蒲松龄、曹禺等，虽然在学历主义面前“受耻一次”，但他们把命运紧紧抓在手中，重新寻找新的闪光点，最后成为名垂于世的奇伟之人。

当然，金榜落第，产生怅惘情绪总是难免的，故除了在认知上自我解脱外，还要进行必要的心理调适，以渡过心理、社会难关。

升学考试一旦考得不如意，或者没有收到录取通知书，亲朋、父母要创造一个良好的家庭氛围在这个人生关键时刻，如果家长能同情、理解孩子。子女会感激你一辈子。这样的時候，一句暖语值千金，使孩子懂得，父母还是最知心的“朋友”。

走出去散散心紧张的考试，使人的思维专注且僵化，特别容易钻牛角尖。失败的沮丧，社会的孤独感都会使你觉得世界狭小起来。到外面走走，去看看巍峨亿万年的崇山峻岭，体验一下自然的神奇、永恒和伟大的生命力。到大街上用世外人的眼光看看那些匆匆复匆匆的人们在干什么，这样做使你感受到自己在他们中间的真实位置。

好好睡几天觉是恢复镇静的好办法，休息几天之后，找一张白纸，排一排自己的特长、兴趣、爱好和长处，以总结优点（非知识性的）。这有两个作用：一是看到自己优点，看到自身的潜力；二是从中选择今后生活、工作或继续学习的方向，为新的道路找出方向、坐标。

## 怎样认识大学主的一般心理特点

一般地讲，大学生在心理上具有如下特点：

1. 生理上已基本成熟而思想尚未成熟。大学生的身体发育和生理机能已接近定型阶段，脑的结构和机能基本完成，形成了性意识。但由于他们的人生观、世界观尚未成熟、易受狂热感的支配，往往处理不好学习与恋爱、个人与集体、眼前利益与长远利益的关系。

2. 情感丰富、强烈而不稳定。大学生的情感复杂、动荡、微妙，常常因自己的需要和愿望得到满足而欢欣鼓舞，也会因一时得不到满足而悲观失望；在正确的引导下可以为正义而献身，也可以由于盲目的狂热感情冲动而干蠢事。

3. 抽象思维能力迅速发展，但易带主观片面性。大学生抽象思维能力的发展使其对事物的认识不再停留在表面，而想要透过现象抓住本质。但由于他们绝大多数是从家到校门，缺乏社会实践，认识往往偏重于理性理论，易陷入理论脱离实际的主观片面性。喜欢追求新奇事物，易受一些貌似新颖而实际错误的思潮的影响。

4. 自我意识迅速增强。大学生的自我评价、自我教育的能力有所发展，喜欢思考和谈论自己存在的价值与力量，独立的意向明显增长，要求社会和其他人承认和尊重他们。研究大学生的上述心理特点，有的放矢地加以正确引导，对于增强高校思想政治教育工作的针对性和科学性是十分重要的。

## 大学里怎样讲究心理卫生

由于大学与中学在教育性质、结构、学生年龄以及心理上有显著的差别，因此大学的心理卫生要比中学复杂得多，在所面临的问题上，也与中学生有本质的区别。可以说，进入大学等于迈进了社会的大门，学生完全靠自我意识进行学习和广泛的社会活动，而且，大部分大学生对未来已有较为清晰的社会定向及职业定向。

一般，大学生的生活是以学习、研究、运动为主的，他们的潜力表现在活动性、团结性、持久性和敏感性方面。他们常常是社会运动的积极支持者，具有易于统一意志、拥护集体、爱护母校荣誉和一定程度的排外性。然而，正是由于大学生有一种自由性和独立见解以及丰富想象力，因此在通往成年的道路上遇到的挫折较多，病态的发生也较中学为多。对此，目前在欧美、日本的一些重点大学中，已经建立心理咨询机构，以解决学生中的心理问题。

我国的大学心理卫生工作还刚刚开始。据报道，深圳大学自1987年下学期起，试验建立学生心理档案，力图将心理学研究与思想政治工作结合起来。他们对学生进行一些心理测试，并对在心理测试中超出正常范围以外，诸如易于兴奋、激动或特别易于抑郁、悲观的学生，要给予加倍的关心和切实的帮助、指导。同时，这些心理档案一律不放入学生的档案袋，而是由专人保管，严格保密，无关人员不得查阅。学生离校，心理档案则交还本人。他们希望通过这一尝试，为大学生心理卫生以及学生管理工作的科学化探索出一条新路子。

当然，随着社会整个心理卫生活动的开展，大学心理卫生工作也一定会逐步完善。对此，有的专家提出，根据我国国情，大学心理卫生应该考虑以下几点：在大学保健所或校医室，可以设置心理卫生咨询门诊，必要时可请专科医生担任。学生在入学考试或入学后进行心理测验、人格评价，建立有关心理卫生健康卡片。学校对心理卫生工作人员、设备以及预算应予考虑并支持，应对保健人员加强心理卫生基础教育。学校保健部门应就学生的心理卫生问题与学生管理人员保持联系，协同做好心理保健工作，并且，保健部门应针对学生中最易出现的问题，如心理困难、情绪问题，以及社交、恋爱、性教育，特别是有关学生记忆方法、脑力运用的劳逸结合、文体活动的重要性等，定期举办心理卫生宣传和知识普及工作。以讲座形式，聘请有关专家进行专题教育也是必要的。

总之，大学的心理卫生工作需要医务人员、心理咨询人员及行政人员的共同努力，也就是医学、心理学和社会学三者的结合，其中又特别需要心理技术和社会工作。

## 怎样克服书呆子气

书呆子气是一种不正常的心理现象，通常也称为书生气或夫子气，这种现象主要发生在读书人身上，主要有如下特征：

1. 处世不精明，不善于适应环境，不善交际，不懂人情世故。呆板木讷，说话作事多不合时宜，令人好气又好笑。常不知不觉就得罪人。

2. 性格多半内向、孤僻，不好动，不合群。兴趣少但专注，注意力常集中一点而不能灵活转移，对所感兴趣的事常沉醉痴迷，对兴趣以外的事漠不关心。终日晕头晕脑，稀里糊涂，丢三落四。健忘，常常忘记自己要作什么，或四处找手里拿着的东西。

3. 看问题偏激，易走极端。有时把简单的问题复杂化，有时又把复杂的问题简单化。处理事情要么主观武断，要么优柔寡断。喜欢沉思、幻想，有时又易冲动。有时多心多疑、神经过敏，有时反应迟钝。思想行为古板，不合潮流。

4. 缺少组织能力、管理能力、决策能力，不会见机行事，随机应变。处理事情常出漏洞，遇上麻烦多采取退避态度。常自命清高，与世无争，又自以为是，固执己见。有夸大性自卑心理。喜欢引经据典，咬文嚼字。

5. 生活散漫拖拉随便，无条理，不善计划安排。不拘小节，不修边幅，常显得窝窝囊囊、缺少派头。但也有有的恰恰相反，生活细节特别讲究、非常拘谨，严肃，不苟言笑，一本正经。

书呆子气是怎样形成的呢？有书呆子气的人几乎都是书呆子，都与读书有关系。就是说，书呆子不是先天智力低下，不是神经系统发生了毛病。相反，他们的智商通常都较高，而且某些方面的知识比一般人要多，只是因为他们终日把自己的兴趣和自己的活动范围局限于书本上，不与人打交道，不问世事，远离复杂的社会生活，脱离社会实际，所以认识能力、思维能力便会形成一种刻板的固定的模式，一旦离开书本，面对复杂纷坛的大千世界就一筹莫展，给人留下一个迂腐的形象。心理学知识告诉我们，人的心理正常发展，除了必要的书本知识外。更重要的是社会生活经验，是人与人之间的信息交流。长期独处，人的心理就得不到完善发展，就难以应付社会生活。我们常可以在书呆子身上看到这样两种现象：有的少年老成，小小年纪就一副老先生的样子。有人认为就是成熟的表现，实际上这是心理发展不完善、有缺陷的表现。有的人老大不小，说话行事却显得很幼稚，带着重稚的天真，令人发笑，这也是心理发展不完善的表现。

不少人有书呆子气自己并不知道，只是常感到自己缺乏为人处世的经验，虽然给自己的生活带来不少困难，但并不在意。甚至有的人把书呆子气看作是清高，是读书人的修养，因而瞧不起那些精明人，把精明等同于圆滑、狡猾、虚伪。有的人一身书呆子气，又不愿意承认，便利用这种消极的自我防卫心理机制，自我辩护，自我安慰，这是不利于克服书呆子气的。有的人一旦发觉周围的人都将他看作书呆子，便感到很自卑、丧气，夸大自身书呆子气的严重性和书呆子气对心理发展和个人事业前途的危害性，这就更影响自己克服书呆子气的信心，加重书呆子气。实际上，人们对书呆子的评价一般都是很宽容的，一般人都认为：书呆子有知识，因为一心做高深的学问，所以才不懂人情事故；书呆子多是清高雅静的道德君子，没有那种庸俗的市侩气，非市井小人可比；书呆子多半诚实、憨厚，不虚伪，不做作，不搞阴

谋诡计，不背地里整人；埋头做学问，不问俗事，不争名夺利。所以如果你发觉自己是个书呆子，不要背上思想包袱、把它看成“不治之症”。当然，书呆子气毕竟是一种不正常的心理现象，如果认为书呆子气是文人的一种优良气质，应加以保留或发展，则只能强化这种不正常的心理。书呆子气一经形成就不那么容易改变，因为它已成为人的性格的重要组成部分。但也并非完全不可改变。怎么改变？从何入手？让我们听听心理学家的劝告吧：

1.解除消极的自我防卫机制。自我防卫机制是人为了保护心理免受创伤而形成的一种特殊心理功能，但它可起消极作用。一个人为了掩饰不符合社会价值标准、明显不合理的行为或不能达到个人追求目标时，往往在自己身上或周围环境中找一些理由来为自己辩护，把自己的行为说成是正当合理的。如把自己无能、不善为人处世说成是清高、不愿与俗人同流合污；明知自己一身书呆子气。硬说这是文人的特征，是道德高尚的表现，竭力低毁精明人，以难得糊涂为自己开脱。这种自我防卫可以起到维护心理平衡的作用。但从心理学的认识失调理论看，人们只有在体验着心理失调的紧张痛苦时，才愿意改变自己的态度，达到新的心理平衡。如要想改掉书呆子气，必须充分认识到书呆子气的弊病，为克服它提供充分的理由，以造成心理和谐。所以首先应解除消极的自我防卫机制，尽量不为自己的书呆子气辩护。

2.强迫自己进行人际交往。形成书呆子气的根本原因是埋头书本，不喜欢与人交往，缺少社会经验。又因为缺少社会经验，不能应付复杂的社会生活，便采取退缩回避的策略，不与人打交道。要打破这种恶性循环，必须强迫自己进行交际。多参加集体活动，感受集体活动的兴趣，培养活动兴趣，培养对客观事物的好奇心。通过与各种各样的人打交道，通过实践，了解人情世故，掌握处世艺术。应象规定自己每天的学习任务一样，规定自己每天的交往任务。同时，要正确估计自己的交际能力，估计过高易受挫折，估计过低，会使自己失掉交往的信心，都会影响自己的交往活动。

## 怎样摆脱惰性的羁绊

惰性是人类具有的劣根性之一，它是那么顽固地根植于人类心灵的深处，以至于许多伟大人物都要花费很大气力来对付它。诚如法国思想家弗朗索瓦·拉罗什富科所说：“懒惰，尽管使人无所作为，人们却往往摆脱不掉，它在控制我们意志和行动的同时，悄悄地消磨了我们的志向和美德”纵观历史，我们不难看到，许多人正是由于贪图安逸和享受，长期缺乏生活的锻炼，结果被懒惰渐渐地消磨了自己身上一切充满活力的东西。而一旦面对困境和厄运时，便完全失去了抵抗的力量了，最终被生活所抛弃那么，怎样才能摆脱惰性的羁绊和束缚，使自己成为一个富有活力、富有创造精神的意志坚强的人呢？

1.用伟大目标激励自己。列夫·托尔斯泰说：“理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”季米里亚捷夫说：“人类只有在实现自己美好理想的过程中才能前进。”爱因斯坦说：“每人都有理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。就在这个意义上，我从来不把安逸和享乐看作是生活目的本身——这种伦理基础，我叫它为猪栏的理想。”一个被伟大目标所激励的人，常有食不甘味、睡不安席之感。他很难心安理得地在惰性中生活。这样，他就能不断克服工作进程中的懈怠情绪，鼓足干劲向目标迈进。

2.以强烈的使命感和责任感鞭策自己。思格斯说：“有所作为是生活中的最高境界。”爱因斯坦说：“人只有献身社会，才能找出那实际上是短暂而有风险的生命的意义。”西塞罗说：“只有在履行自己的义务中寻求快乐的人，才是自由地生活的人。”我们每个人来到世上，都是有自己的使命和责任的。最重要的使命和责任就是，积极地为社会工作，努力为人民服务。我们要以这种强烈的使命感和责任感不断鞭策鼓励自己，并在为社会、为人民贡献自己的聪明才智的过程中，实现自己的人生价值。谁对这种使命感和责任感认识和感知得越深刻，谁抵御和克服惰性的决心就越大。

3.以彻底的自觉性严格要求自己。惰性具有顽固的惯性力，没有任何一种外力能够彻底改变它。只有依靠完全自觉的自省，自悟，才能真正征服它。那么，这种内在的自觉性又来自何方呢？答案是明确的：只有那些真正懂得人生的使命和价值，把生活看作是一种责任、一种使命、一种创造的人，才能真正自觉地鞭挞惰性摆脱惰性。

## 怎样消除女青年常见的不良心理

女青年，有着自身独特的心理生理特点。她们要使自己的生命航船沿着既定航道驶向幸福的彼岸，就必须加强对自己命运的主动控制。要做到这一点，在很大程度上取决于心理上的自控。心理学告诉人们，一个人的自控能力越高，受控于人的程度就越小，施控于人的程度就越强。心理自控的核心在于客观地认识自己，正确评价自己，以此矫正不良的心理特点，相应地调整自己的行为，以确保生活中各种目标的实现。根据心理学的研究，女青年中普遍存在的不良心理特点大致有晕轮心理、过敏心理、狭隘心理、从众心理、逆反心理五类，其主要表现特征与消除方法如下：

1. 晕轮心理。晕轮心理是指观察者在认识和评价别人与自己时，由于被评价者具有某种鲜明突出、招人喜欢的特征或品质，而掩盖了观察者对被评价者其他特征或品质的知觉。譬如，女青年大多喜欢把那些风度翩翩、外表动人的异性青年看成是灵巧、聪明和有创造性和发展前途的；有些女青年喜欢根据自己对某一特征或品质的好恶，不加分析地、简单地肯定或否定，排斥或接纳某类人；在对自己的评价上，由于自己某一方面条件的优越，或有多个异性追求自己的同时，容易发生自我认识的偏差，产生一种自鸣得意或自傲自负的心理，总觉得对方不如自己，结果东挑西选，高不成低不就，错过了大好时机。

要克服晕轮心理，根本在于增加社会知识，充分掌握有关信息，提高社会判断力和自我评价能力。对人的考察，不能凭几次简单的接触和所掌握的少许材料，就轻率地作出肯定或否定的结论。要尽量减少自己主观因素的渗入，避免个人好恶偏见的影响。

2. 过敏心理。由于对外界的各种刺激的反应过于敏感而造成的心理上的不安和紧张感，称为“过敏心理”。在社会生活中，人们面临着相互影响、彼此制约的各种复杂的社会关系，每天都会获得一些来自于不同渠道的信息，其中有些与自己有关，但大多则与自己无关或关系不大，而过敏心理者面对各种外界信息，总是喜欢与自己联系起来，过分考虑对自己的利弊，即使是强度很小的社会刺激，也能在心理上激起很大的反应，表现出极度的自我关注，给自己招致了许多心理烦恼和情绪波动。

要消除过敏心理，关键在于要降低心理的敏感程度，增加心理的阈限。对于各种社会现象，尤其是模糊不清、尚不确切的信息，不要轻易相信，不要一味凭自己的主观想象进行不适当的加工；对与自己无关或关系不大的东西，不要牵强附会，毫无根据地与自己联系起来；在人际交往中，不要老拿自己的短处与别人的长处比，即使自己某一方面不如别人，也无须自卑，自寻烦恼。

3. 狭隘心理。狭隘心理是指由于思维狭窄、心理容量小，而引起的对他人不友好行为的心理现象。这种人喜欢对事情斤斤计较，缺乏忍耐力，自我克制能力不强，容易引起人际关系中的摩擦和冲突，给自己招致种种麻烦。生活中人们常见到，有些女青年因生活琐事与别人闹别扭，甚至不理不睬，有的姑娘见某个姑娘长得比自己漂亮，便指责对方“臭美”；有的姑娘嫉妒与自己意中人往来的其他姑娘等。

要克服狭隘心理，首先应当注重自己的知识修养，培养高尚的情操，形成心胸开阔、宽容、自制的良好性格。其次注意处人处事的艺术性。与别人

发生摩擦或冲突后，不要耿耿于怀，意气行事；对由于自己过错造成的障碍，应主动去消除，或请合适的中介人调节。

4. 从众心理。从众心理是指屈服于社会的压力和舆论，在认识和行为上盲目地趋向于大多数人的期望，跟社会大多数人保持一致的一种社会心理现象。它的形成，主要是在长期的社会生活中，社会对女性有着特定的社会期限和要求，这在她们的成长过程中深深打下了烙印，促使她们形成随和、顺从、被动和依赖的特性，使之更容易屈从于现实的压力和世俗的观念。例如，大多数姑娘都奉行一种所谓“具有时代特点”的求偶标准，要求男方高达1.7米以上；许多女青年在结婚时比排场、争高低，不顾经济能力，满足虚荣心等。

要克服从众心理，就需要不断充实自己的知识，增强自己的认识能力和辨别社会的是非能力；处理任何事情都要有自己的主见性，不要让他人左右，甚至支配自己，不要毫无分析地接受他人，切忌过分依赖于人；要形成柔中有刚的坚强个性，敢于冲破世俗观念和传统习惯；只有用自己的头脑思考问题的人，才会从从众心理中解脱出来。

5. 逆反心理。逆反心理是指违背正常客观发展规律，与事实结果相悖的一种心理反应，这种人不重事实，不重调查研究，往往依据自己的主观臆想和经验判断，决定自己对人、对事的态度、观点和立场。叫她朝东，她非朝西；叫她打狗，她非撵鸡，对上不理不睬，固执己见，个性较强。但这种人较多耿直坦率。明明你对她行友好之举，也许她尽往坏处想，怀疑你不安好心。

要克服逆反心理，症结在于解除戒备，相信他人，确立友好处世的原则、与人为善的世界观。不凭主观经验妄下断语，不凭自己忖度决定取舍，改变看不惯他人一切的观点。学会调查、观察、讲究实际，克服盲目草率的毛病。

## 新婚家庭怎样进行心理调适

很多新婚家庭出现婚后矛盾。也有人把它叫做婚后危险期。

婚后矛盾期一般在蜜月过后就开始出现了，也有的家庭出现较晚，夫妇两地生活的一般不明显。矛盾期延续的时间长短不一，有的几个月，有的长达几十年，有的甚至激化，以至夫妻分离。

出现婚后矛盾期是必然的。因为婚前，男女双方各自有自己习惯了的生活方式和兴趣爱好。在恋爱过程中，双方往往注重于对人品性格的了解，对生活习惯的异同不很重视。客观上，由于两个人不在一起生活，对生活习惯上的问题也不可能了解得很细。一旦坠入情网后，就更不把这些放在话下，再加上双方对独立过家庭生活缺乏必要的思想准备和实际技能，婚后一时矛盾百出、困难重重、难以应付，双方习惯上的不一致也愈加明显地暴露了出来。于是，婚后矛盾期就开始了。

为了使婚后的生活能够美满和谐，新婚夫妻双方都要对自己固有观念和习惯加以改变，以适应对方。

1.要主动承担力所能及的家务，把“你来做”变成“我来做”。在婚姻中，需要共同协商的大事是有的，但更多的是柴米油盐等日常琐事。主动承担家务的一部分是丈夫体贴妻子、妻子体贴丈夫的表现。

2.要先人后己，把对方的需要放在第一位。丈夫喜欢吃甜的，妻子做饭时放点糖，满足丈夫的需要。妻子喜欢看电影，丈夫适时买两张电影票，一同去看看电影，这样互相关心，使爱情更深入一步。

3.要尊重对方的个性爱好，不强求一律。一个善解人意的妻子或丈夫，应该尊重对方的个性特征，不把自己的意志强加给对方。

4.要荣辱与共、休戚相关、知冷知热、问寒问暖。人的一生不知要经过多少沟沟坎坎，遇到多少挫折风波。在逆境的时候，人们最需要亲人的慰藉。一句同情的话语、一个鼓舞的眼神，都会减轻对方的心理压力，增强战胜困难的信心与力量。

5.要正确处理好家庭中的多种关系。恋爱阶段只是男女双方的一种关系。结了婚，则由一种关系变成了几种关系。例如，与对方父母的关系，与对方兄弟姐妹的关系等。即使夫妻关系很好，但其他关系并不一定能随之处理好。一般来说，婆媳关系、姑嫂关系、妯娌关系等等是不太好处理的，而这些关系处理不好，又会形成恶性循环，影响到夫妻关系。因此，新婚夫妻必须重视处理多种关系这个课题，身体力行，减少同家庭其它成员的矛盾，从而更好地巩固夫妻关系。

## 中年人怎样才能充满活力

人到中年，怎样才能青春永驻？

1. 坚持体育锻炼。不管从事脑力劳动还是从事体力劳动的中年人，都应当选择一两项自己有兴趣的、运动量适中的项目，坚持锻炼，持之以恒。运动可以延缓身体各个器官的衰老，使人肌肉强健，四肢灵活，头脑清爽。对于“发福”的中年人，运动还可以消耗掉多余的热量，避免肥胖，使人显得精干、年轻、潇洒。

2. 注意衣着打扮。衣着合体、大方、整洁，并符合时尚，会使你显得神采奕奕，对身心健康和提高工作效率都是大有好处的。

3. 多与青年交往。要想获得青年人的好感和信任。你就要多与青年人交往，了解他们的想法，帮助他们解决工作、生活中的难题，并积极参加青年人举办的活动。这样，你就会和他们加深理解，也会使自己变得更年轻、活泼。

4. 不断更新观念。随着改革开放的深入，各种新的思潮、新的观念不断涌现。中年人思维方式比较固定，对新事物不如青年人敏感。这就要求中年人应注意加强学习，不断吸收新的养料，跟上时代的步伐。

## 怎样平安度过更年期

更年期通常在 50 岁左右，是中年向老年过度的阶段，也是生理和心理上比较明显地呈现衰老过程的一个起点，这是人在一生中一个变化比较剧烈的时期。有人把更年期比作“多事之秋”，不是没有道理的。

更年期的主要表现是大脑功能的某些方面开始衰退，内分泌系统功能全面下降、分泌减少、记忆力减退、知觉迟钝、动作缓慢，特别是性器官和性功能衰退。然而，这种变化过程对大多数人来说，是缓慢而不显露的，可以通过植物神经系统的调节和代偿。以及相应的行为来适应。但是，有些人的变化却较快而突然，以致植物神经系统不能很好适应，而发生各种功能紊乱。在这种情况下，人对各种细微的躯体疾病和社会心理的刺激都比较敏感，容易焦虑、紧张和烦恼，成为更年期的心理特点。

女性更年期的症状要比男性明显得多，主要是由于激素缺乏的缘故。因为女性的卵巢在这时开始萎缩，丘脑下部、垂体、肾上腺等内分泌器官功能失调，因而出现月经周期紊乱或出血过多；大脑功能失调，兴奋和抑制过程不平衡；植物神经紊乱，血管收缩和舒张不稳定，阵发性全身发热，面部潮红；伴有耳鸣眼花，头痛眩晕，心悸胸闷，手足出汗，关节疼痛等不适。有时还出现失眠、多梦、感觉疲劳、肢体麻木、肢端感觉异常等情况。因此，情绪波动而不稳定，焦虑加重，好借故生事，多疑，抑郁，好争吵，常因小事而冲动，絮叨多语，无名发火，甚至有癔症样发作。

如果以往有心理创伤，或操劳过度，或有神经症者，那么，更年期的这些生理反应会更加明显，进而可能导致更年期抑郁症。这种人总习惯于想一些不愉快的事，回忆是灰色的，将来是茫茫然。有的人对既往某些行为的不慎，过分自咎自责，甚至产生轻生念头。因此，对更年期抑郁状态需要给予足够重视。

更年期的心理卫生，实质上是和前几个发展阶段的心理状态分不开的。但这一时期仍有其特点：除适当的注意躯体健康的维护外，心理上的加工是十分必要的。比如保持家庭环境的稳定和社会责任感，使心情舒畅；正确认识疾病和各种功能性不适感觉，根据个人的体力和脑力去从事力所能及的工作等。体育锻炼也很重要，既可减少衰老降临的意念，又能提高青春尚在的信心。总之，要使生活充实丰富、精神振奋，就要保持必要的社会活动，维护良好的人际关系，增加新友谊和交往，而勿使自身孤独内闭；要充分地自我肯定；适当地从经验、判断力及成熟性等个人品质方面，给予较好的评价；正确地面对过去，乐观地看到将来，加强集体观念和坚定信仰，把生活环境中的危机感降到最低程度，以保证良好的心理状态，抵御更年期内外环境不利因素的侵袭，从而平安地度过这“多事之秋”。

## 中年人应怎样对待力不从心的现象

进入中年期以后，人的心身衰老进程就已开始，但由于个体差异，有的不几年功夫，就变得发白皮皱、老态龙钟了；有的却长达 10 年、20 年，也仍然走路如风，精力旺盛不减当年。但是无论如何，类似秋天的中年时期，许多人面临着萧瑟退化的现实，在工作、学习及生活上感到力不从心，心有余而力不足。例如：由于体重增加，人体变得肥胖起来，逐渐变得好静怕动，活动减少；心理上也知道要加强体育锻炼，但是日益加重的情性使自己变得不爱活动了。又如在精神功能方面：精力不足了，记忆和理解力都不如过去了，智力上迟钝了，往往年轻时一天就能写完的文章或材料，中年后就要多用一两天的时间才能完成，甚至经常有懒得提笔的现象，主动性越来越差；最常见的是事先答应写的书写文章的计划一拖再拖；青年时期可以开夜车加班加点完成，而这时却做不到了，即使他能开夜车，可是其效率也是远远达不到二三十岁那个时期的效果，这与思维迟缓、创新能力散失有关。尽管事先有很强的创作欲望，或者貌似雄心壮志，但毕竟因失去连续突击的能力，速度大受影响。

在饮食方面进入中年期以后，由于牙龈萎缩而牙齿功能受影响、肠胃道分泌能力减弱，消化酶分泌减少，从而经常出现消化不良和便秘，从而使中年人在饮食方面不能随心所欲，享受不到应享的口福。类似上述的能力和欲望的矛盾在饮食上出现力不从心的现象。

中年人在生理、心理、性、食、运动力等方面出现的力不从心现象，随着年龄的进一步增长还将更加严重。克服力不从心的方法就是要积极面对衰老进程的客观现实，设法减缓这个进程，否则就将束手待毙。

减缓衰老的核心是本人要尽早投入抗衰老的奋斗中：

1. 多吃含纤维素的食物以防便秘，实现肠道防老。
2. “饥饿长寿法”——保持八分饱，少往医院跑。这早已在动物实验中证实了，“无限度地吃喝将有损健康长寿。”
3. 降温延寿法——冬季长的地区人寿长，所以尽力设法降低人的体温；多游泳，多在寒冷中锻炼，洗冷水浴等。
4. 性腺与寿命有关——符合中医的清心寡欲的学说。据研究发现结扎输精管之后，能使人健壮并延寿。中医叫做精保元气。
5. 动静平衡延寿法——虽然生命在于运动早有人提倡，但也有人提倡生命在于静止。冬眠动物、出家信奉宗教的人都是静止延寿例子。所以现有人提倡动静两者平衡延寿的理论。关键在于清心寡欲，提高思想境界。
6. 提前防止慢性病出现，保持心理、生理的年轻化，经常自测血压，自我检查身体，对危险信号保持警惕。
7. 睡眠充足，阳光、空气充足，学会睡眠外的积极性放松训练，解除脑力的疲乏。

如果中年人提前注意上述抗衰老的措施，并能积极实施，就能够大大减少中年人许多方面出现的力不从心现象。但是要记住，进入中老年后，自己的要求目标应相应地作出调整，换句话说即避免力不从心现象要从两方面入手：一是正视衰老的到来，积极地去对抗和减缓衰老，以提高自我的心身能力；二是要针对衰老的到来，降低自己的目标和要求，要有自知之明，要知足。这样，力不从心的现象就能克服和避免。

## 怎样从心理上顺利地从中老年向老年期过渡

按世界卫生组织的规定，西太平洋地区发展中国家的老年期界限是由 60 岁开始。60 岁之前当人们刚刚经历了更年期的心身不适反应之际，突然就面临着退休离休回家的急剧转折，这样从人生的舞台上一下转入幕后，心理的波动、不平衡及不适应是相当严重的。有的随之出现苦闷、空虚、孤独、寂寞、抑郁症状等不良反应，甚至发展成为病态心理，这大大地影响了老年人的心身健康和欢度晚年。所以说在中年期或中年后期（45 岁以后）就开始加强心理保健，提前为老年的到来做认识、情绪、行为、生活方式等方面的训练和准备，以便从心理上打好中老年过渡的基础。

如何进入 60 岁，心理学家有两派观点：一种观点认为过去已为家庭社会尽了义务，现在已是功成告退了，以退休隐居安静养老的期望进入老年。这属于退隐学派。另一派观点认为不管人生在什么阶段，即使中老年期，还应该继续活动工作，继续服务于社会，因为一个人越是活跃而多贡献，他就越满足快乐，所以社会应继续提供机会和条件让老年人以活动积极服务的状态进入老年。这属于活动学派。

由于每一个中年人的个性、心身健康状况不同，就不能强求他们采纳退隐观点或是采用活动观点来作过渡准备。最好每一位中年人根据自己过去的性格、特长及未来的条件进行一番实事求是的科学分析，再确定采纳何种方式进入老年。例如：不少中年人 50 岁以后都有一个感慨：“当我刚刚发现自己快要成功的曙光之时，却同时发现我的生命进入了黄昏”，这种心情在发现患有慢性病的中年人身上尤力强烈。所以我们建议：过去自己的职业是在办公室或久坐的同志，不妨在步入老年之前，改一改自己业余时间的活动方式，多培养一些体育运动、散步、旅游的爱好的爱好，循序渐进地塑造自己，最终取得动静平衡，这对推迟衰老和心身疾病大有好处。过去性格偏内向的人，不妨在步入老年之前，尝试着多开展一些探亲访友，结交新朋友的的活动，甚至参加一些有大量陌生人的集会，这样做的好处就是防止自己在进入老年期后性格更加僵化或压抑。反之，对于过去职业以活动为主的同志，或过去以外向性格占优势的同志，也可尝试着在进入老年前作些改变自我的努力。所以说，中年人进入老年前一定要有一个明确的“更年期是人生的一个转折”的概念；更年期后自己就要作出各方面努力，尤其是在个性及生活方式方面、行为习惯等方面，你的老年期是否美好和充实，是否精力旺盛和长寿，完全取决于你更年期后的自我分析及自我改变的实践，取决于你如何保存自己的精华部分，去掉自己的陋习部分。

## 怎样预防退休综合症

预防退休综合症的出现也是实现由中年到老年顺利过度的重要措施。

人的生老病死、新陈代谢，是不可抗拒的自然规律。虽然许多老干部、老工人曾对革命及建设作出过巨大贡献，但是毕竟人人都要从工作第一线退下来，工作和生活范围即将变小，有的人能顺利地进入退休生活，能够科学而积极的安排，有计划有目标地做些力所能及的工作，心情愉快，生活内容丰富。而也有相当一部分人会产生“退休综合症”。即前述的心理波动、不平衡、情绪低落、苦闷、空虚、意志消沉等现象，有的甚至于无所事事、自觉无聊而失去了生活节奏感，没有了责任感，精力不足、食欲减退，重的还会出现血压升高、心律不齐、失眠、头痛并诱发冠心病等一系列心身疾病。

要预防上述退休综合症的出现，除了前述的采取“退隐学派及活动学派”观点调整自己外，在中年后期，就应对自己面临的退休问题有一个通盘考虑。首先对结尾工作有一个“善始善终”的筹划，不要等到宣布你明天退休时才发现自己的工作任务还有“几年”才能完成，那自然会产生半途而废的挫折感。同时要为自己退休到来之前积累一些素材，例如总结自己一生的经验、著书立说、写回忆录或者准备参加什么协会团体，发挥自己的余热。

此外，对于过去的悲欢离合不要耿耿于怀，要立足于今天和明天；不背过去的任何包袱，甚至对自己已成年的子女，也不要太过多地操心、去干涉。换句话说：退休前就应该“看破过去，看淡挫折，面对今天的现实，乐观开朗地迎接每一个明天”。历史上不少人是退休后才逐步成名于天下的，齐白石若 60 岁后就退隐的话，他就不会成名于天下了。

最后一个预防措施。在中年后期，就应有一个心身保健规划并加以实施，例如：保持有规律的生活，科学地合理饮食，确保营养平衡，每天或至少每周三次运动锻炼，每年要有一到两次体检，按时起居，确保每天 8 小时左右睡眠，每天有一个午睡——这些已被证明是延长寿命的好习惯。除了每个中年后期的人作出自我努力外，还应该积极寻找外界环境和场所，不能仅局限于在自己家庭内打主意。例如：老年之家、老年大学、大型图书馆、太极拳、气功班、池塘钓鱼、养鸟会、下棋打牌、种花，甚至象近年来北京的中老年时装表演队，都是中老年的精神寄托之处。

## 怎样认识老年人的心理活动类型

随着老年人生理活动的衰退，其心理活动也必然发生变化。但由于各自生活经历、性格特点、社会环境的差异，老年人的心理活动也存在差异。据老年心理学家们对老年人心理活动的研究，把老年人的心理活动大致归纳为以下各种类型：

1. 积极愉快型。这类老年人热爱生活，热爱工作。即使在离、退休后，在健康条件允许下，仍积极地做一些力所能及的工作。他们性格开朗，心情愉快，乐意为社会、为家庭、为他人从事各项工作，受到家庭与社会的尊重和关心。

2. 直接兴趣型。他们能顺应形势的变化，合理地处理生活中遇到的各种问题，他们对生活能知足常乐，并能主动搞好人际关系。他们离退休后，往往选择力所能及而又真正感兴趣的活动中来消耗自己的时间和精力，从中得到乐趣和自我满足。这类老年人身体健壮，长寿者居多。

3. 关心健康型。这类老年人特别关心自身的生理健康，唯恐年老体弱、多灾多病。

4. 解脱型。这类老年人的性格比较内向。离退休后便把活动降低到更低水平，减少社交，减少活动。他们喜欢一个人或仅仅和老伴两个人，静静地过自己的晚年。这类老年人往往有着抑郁的心理。

5. 追求支持型。这类老年人依赖性强，需要别人在感情上支持他们，生活上帮助他们。一旦这种支持得不到满足，就认为别人瞧不起自己，或者不愿意帮助自己，从而出现沮丧的情绪。这类老年人比较愿意和子女住在一起。

6. 坚持工作型。这类老人虽然人老了，但不服老，不愿意别人谈论自己的年龄，而且往往厌恶离退休。他们害怕无所事事，不愿享清福。他们事必躬亲，整天忙忙碌碌。

7. 冷淡型。这类老年人或是生活艰苦，或是人生经历中遭受过某些波折和不幸，对周围的事失去兴趣，对人比较冷漠。

8. 自责型。这类老年人回首往事，发现自己的一生没有丰功伟绩而自愧、自责，甚至极其自卑，常常自怨自艾，处于沮丧和心灰意懒状态之中。

9. 愤怒型。这类老年人性格暴躁，常为一点小事而暴跳如雷，与人争吵不休。这类老年人往往多疑，似乎谁都和他（她）过不去，在暗算他们，总认为自己是环境的牺牲者。因此，感到生活中无乐趣可言。回顾往事则是一连串挫折和失败。人际关系很差，结果使得他们日益孤独和怪僻。

从心理活动的各种特点看来，愉快积极型和直接兴趣型两类老年人较为积极。他们的这种性格特征是有利于延缓衰老或避免心理衰老的；而冷淡型、自责型、愤怒型这三类老年人比较消极，他们比较容易心理衰老。从而影响身心健康和延年益寿。因而，老年人应通过自我心理调节和控制，矫正和改变自己身上消极的心理，注意开拓胸襟，陶冶情操，这样必将有益于身心健康。

## 老年人怎样进行心理健康自测

老年人的心理是否健康可以进行自测，自测的衡量标准如下：

1. 智力是否正常。中医认为“肾藏精髓，脑为髓之海”，“人老精虚，髓海不足，则智力明显减退”。智力正常的老年人能适应环境，能较好地自理生活，思路清晰，记忆力也较好；智力不正常的人，头脑糊涂，说话语无伦次，思想混乱。

2. 情绪是否稳定、乐观。情绪这种心理变化是与神经系统和内脏器官的生活变化相联系的。情绪稳定表示人的神经系统处于平衡状态。乐观表示心理健康。人在心情愉快的时候，脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌、新陈代谢等都处于稳定的、相互协调的状态。而喜怒无常、愁眉苦脸、烦躁不安则是心理不健康的征兆。它可使呼吸、血压、消化等失调，发生不正常的变化。

3. 心理状态是否协调。心理状态协调者行动有条不紊，做事有计划性，有始有终，不会丢三拉四；心理状态不协调者，思想与行动脱节，想到做不到，做事杂乱无章。

4. 与人相处关系是否正常。与人相处关系正常者能较好地适应社会、家庭中人与人之间的关系，和睦相处，也可不断调适自己的心理状态。而与人相处关系不正常者，则不愿与人来往，离群索居，人际关系失调，不能调适自己的心理状态。

5. 反应是否正常适度。健康者对外来各种刺激的反应保持适度，情绪稳定，不会过分紧张；不健康者对外界刺激过分敏感，不能冷静对待，疑神疑鬼，过于多虑。而有时对于强烈刺激反而又麻木不仁，无动于衷。

## 怎样推迟心理衰老

人到了老年，不仅躯体向老化方向发展，而且心理也会衰老。这主要是由于人的大脑也随着年龄的增长而老化了，脑血流量的减少，使脑摄取氧量减少，神经细胞皱缩，神经纤维再生能力减弱等等，于是心理功能也衰老了。心理活动衰老的主要表现是：思维活动变得缓慢，记忆力下降，理解能力下降，接受新事物和适应新环境的能力减弱。因此，学习和创造性思考能力也减弱。有的人在性格方面甚至也发生了改变：变得兴趣范围狭窄，以自我为中心，主动性不足，不愿改变现状，固执己见，情感平淡；有的还表现为行动缓慢，动作笨拙而不协调等。不过，这种心理衰老的变化，速度是很缓慢的，而且各人不一样。有的人虽到了高龄，但记忆力还很好，思维还很敏捷、深刻，精力充沛。可有的人，刚步入老年，记忆力就不好，思维迟钝，精力不足。

心理衰老与躯体衰老并不平行。因为人的心理衰老除与大脑有密切关系外，还与其它许多因素有关，如躯体疾病、内分泌或代谢性疾病、感染中毒、外伤以及个人的心理特点和社会心理因素，包括社会环境、经济条件、家庭关系、人际关系、文化修养等等。因此心理衰老和躯体衰老并不是同时发生的，而且心理衰老与躯体衰老的速度也不同。一般，老人躯体衰老的速度较快，而心理衰老速度较慢。老人躯体衰老外观上的变化，如白发、皮肤上的皱纹和老年斑等是比较明显的。而心理衰老在外观上的变化，比较躯体衰老则相对不明显。

在影响心理衰老的诸多因素中，个人心理特点和社会心理因素，又起着相对较大的作用。正因为如此，推迟心理衰老是可能的。

1. 保持积极的精神状态。积极的精神状态，比如进取心、希望、理想等，对老年人防止心理衰老、保持心理健康具有重大意义。一个人有了进取心，理想并充满希望和奋发向上，就能老而不衰，充满活力。相反，如果没有进取心和理想，并充满失望，就会加速心理衰老。当然，老年人往往会遇到许多不称心的事情，如自己多病、老伴去世、有些事力不从心等。如果老年人一味地把现在与过去年青时相比，就会越比越悲观，甚至会觉得人生无味。因此，老年人最好正视现实，向往未来，少回顾过去，并可以多看一些引人发笑的节目，多参加一些愉快的聚会，“笑口常开，笑脸常驻”，保持沉静乐观，愉快知足，莫说人非，避免老气横秋。同时，不断地培养自己的意志和自信心，不断地与自我颓废的心理状态作斗争，应该人老心不老，不服老，还有用，更不朽。而且，应该积极地追求生活目标，争取为社会做一些力所能及的工作，这样，就有精神寄托，可以排除烦恼和孤独，并在晚年激起为社会做一番事业的理想和希望，始终保持一种良好的积极的精神状态。

2. 多用脑，勤思考。大脑是主宰人体各器官的司令部，大脑的衰老，必然导致各个脏器的衰老。因此，老年人更要多用脑，勤思考，使脑细胞和组织器官不易衰退。其实，只要有强烈的求知欲，即使高龄老人，仍能掌握新知识。因为老年人的理解力与判断力不容易降低，容易降低的是记忆、计算能力。当然，在提倡用脑的同时，必须强调要合理地、科学地用脑。而平时起居有常，生活作息有规律，对保护大脑的健康也是十分重要的。

3. 参加体育锻炼。体育锻炼不仅可以改善和加强老年人的生理功能，而且还增强老年人的心理功能。但是，体育锻炼选择的项目一定要适合自己的

体质状况，否则害多益少。体育锻炼要持之以恒，三天打渔两天晒网是无济于事的。

4.处理好人际关系。对老年人来说，最重要的人际关系乃是家庭关系。在家庭中，无论小辈或老人都应和睦相处，感情融洽。老人对子孙既不能过严，也不能溺爱；既要重视他们的智育，又要重视他们德育和美育。老人要以自己良好的世界观、道德情操、生活作风等影响自己的小辈；而小辈则要从老人身上学习优良的传统及可贵的经验，并要充分理解老人的心理状态，尊重、体贴、爱护和照顾老人，这样才能使老人更好地、兴致勃勃地为社会做些有益的工作，进而也推迟了老人的心理衰老。

## 怎样预防老年人的回归心理

人们发现，不少人在进入老年以后喜欢在别人面前，尤其是在年轻人或儿孙小辈面前回忆往事，谈论自己年轻时的事情，有时候还重游自己幼年时生活过的地方。这种过分迷恋往事的现象，在心理学上叫作“回归心理”。

产生回归心理的原因，与老年人数十年的生活经历有关。他们的社会经验很丰富，既有耳闻目睹的事，又有亲身的经历，过去的生活中充满了甜酸苦辣，因此，很容易回忆往事，将自己的一生经历“过一下电影”。他们希望把自己成功的经验和失败的教训讲给年轻人和下一代听，希望自己的小辈不要重蹈覆辙，重犯自己过去的错误。同时，也喜欢在别人面前“卖老”，炫耀自己过去光荣的经历和事迹，以得到心理上的满足。即使在同龄人中，他们也喜欢回忆往事，在彼此的忆旧中感到找到了“知音”。

老年人有了回归心理，容易在遇到一些不如意的事或者挫折时，或见到同龄的至爱亲朋一个个相继离世时，联想到以往与这些亲友相处的日子，或爱将现在的事与以往的事相比较。有的仅仅是表现在言语上的罗嗦唠叨，情绪上的抑郁寡欢，产生今不如昔的悲观心理；严重的，可出现情绪或性格的改变，情绪变幻莫测，喜怒无常，性格倔犟、固执。

回归心理，是一种不良的心理，会诱发老人患身心疾病。这对原先就是年老体弱多病的老年人来说，无疑是一种“雪上加霜”。回归心理是一种负性心境，会促使老年人的身体机能加速衰退，尤其是促使心血管系统、内分泌系统、消化系统和中枢神经系统功能的进一步减退，从而产生或加重原有的高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管意外、溃疡病、恶性肿瘤、老年性抑郁症或者老年性精神病等病情。

要预防和消除回归心理带来的不良影响，老人应该用一分为二的正确态度来对待和评价自己所走过的人生道路。要培养豁达、积极的人生观，要珍惜宝贵的晚年时光，不要整日沉浸在“不堪回首话当年”的悲观情绪中，应该面向现实，积极地向前看。人非圣贤，孰能无错？应该正确地对待自己过去的“是与非”。同时，要创造一个良好的晚年生活环境，要学会自找娱乐。可兴趣广泛些，听音乐、看戏曲、弈棋、打拳、垂钓、养鸟、种花、跳跳老年迪斯科……这些活动都能调节情绪、增加体质，防止孤芳自赏，闭门思“故”。

对于喜欢不断回忆自己年轻时功绩的老人，要看到“长江后浪推前浪”是历史的潮流，要帮助年轻人超过自己。时代不同了，要求也不一样了。老是不断地炫耀自己的过去，会引起别人的逆反心理。以往有过功劳，现在再谦虚些，反而更能赢得年轻人的尊敬。

## 怎样认识老年人的心理污为需求

需求，行为科学的解释是“人们对某种目标的渴望或欲望”。在马斯洛的“需要层次论”中人类最基本、最低层的需要是生存的需要，即饥、渴、排泄及性的需要。

人到了老年并不是万事皆休，无所需求。老年人同样也有构成老年行为特征的多方需求：

1. 依附需求。老年人在离退休后，由社会群体生活变成家庭个体生活，或独居、或丧偶。人越是这样就越是特别期望得到家庭和社会的关系帮助，希望能在思想上、情感上保持与家人、亲友的沟通，增进感情交流。否则就会产生被社会遗弃的孤独、寂寞感。

2. 安全需求。人到老年，安全感的要求会比生理要求更进一步，迫切希望人身安全能得以保护，外出活动能有人照顾，财产不受侵犯，特别是在生病时这种需求就更加突出。

3. 变异需求。由于生活规律和生活方式的改变，老年人往往会产生对生活的新追求，如旅游、下棋、种花、养鸡、书画等。如不注意尊重老年人的这种变异需求，就会影响老年人对步入人生第三阶段的认识，会产生苦恼、忧伤，放弃良好行为的坚持，会加快衰老。

4. 求助需求。由于年老体衰，老年人的正常生活行为能力会有不同程度的降低。很自然地就需要别人的帮助来完成日常生活中靠自己无法独立完成的行为活动。否则就会产生悲观失望和消沉情绪。

5. 支配需求。老年人在过去的工作、生活中一般都占有一定的支配地位。以往有职有权，而今无职无权了，社会和家庭地位都发生了变化，而这时老年人确很难适应这种变化，如不注意这种支配需求心理的变化，则会导致某些矛盾的发生。

6. 成就需求。从工作岗位下来的第一个5年中，老年人一般仍有继续工作的愿望，希望能为国家和人民再作些贡献，特别是一些以往颇有成就者这种需求就更加强烈，得不到满足往往会诱发变态行为。

7. 尊重需求。老年人往往对别人对他的尊重是十分敏感的，这就需要人们注意尊重老人，并和他们保持一种亲和关系。

8. 求偶需求。老人晚年往往需要有个伴，能有个说心里话的人，不然会感到寂寞和空虚，这是老年人正常的生理需求，要积极予以协助。

9. 健康需求。几乎所有的老人都希望自己能健康长寿。这是需要全社会共同努力的。

## 怎样满足老人的心理需要

不少子女以为，老人离退休以后在家悠闲自得，无忧无虑，不再需要什么了。其实，这种看法错了。离退休以后，老人所担任的社会角色不同了，他们的注意力从以前的关心单位而转向关心家庭、关心自我了。以前他们并不介意的事情，现在会变得敏感起来，他们强烈地期待子女的尊重和心理安慰。这些期望若得到满足，可使老人感到精神愉快，家庭便出现良好的心理气氛；这些期望受挫，老人便会失望，家庭便会出现异常的心理气氛。老年人长期生活在不良的家庭心理气氛中比青年人容易得身心疾病，不久前，我国有家精神卫生中心对该市部分 60 岁以上的老人作了一次心理调查后发现，有 54.5% 的老人存在着各种精神障碍和心理卫生问题。其中老年性痴呆、孤独、睡眠障碍、离退休不适应与抑郁、烦恼等老年情绪障碍的发病率相当高。而且，这些心理异常与家庭精神生活密切相关。家庭成员和睦者，老人心理异常的发生率为 17.12%，不和睦者，为 46.22%；两代同居者为 16.12%；无子女自己独居者为 41.67%。说明有无子女关照和家庭生活是否和睦，对老人的心理状态有着十分重要的影响。不少老人都有这样的体会：现在不愁吃不愁穿，就是缺少有人关心。这种“感情饥饿”现象在丧偶者中显得更为明显。目前，我国的家庭结构已经从“四代同堂”的大家庭中分化出来，成为“两代同堂”或“小夫妻”型的家庭结构了。白天子女上班，老人单独在家，晚上子女回家忙碌家务，晚饭后或看电视或辅导小孩功课，很少与老人交谈，缺少感情交流，而老人在感情上的满足和渲泄比物质上的需要更迫切和重要。那么，作为小辈，怎样才能满足老人的心理需要呢？

1. 征询决策意见。每个人都有自尊心，希望能得到别人的尊重，这种心理，老人更加需要。而且，尊重老人在家庭重大问题上的决策性意见，也是完全必要和有益的。因为老人阅历广、经验多、涉世深，可以起到很好的咨询作用。小辈在遇到婚姻恋爱、工作调动、住房搬迁、幼儿养育等家庭重大问题时主动征询老人，会使他们感到自己受到尊重，心理上便会得到很大的安慰。相反，如果嫌老人罗嗦，不征询他们的意见，老人便会觉得自己在家庭中是个无足轻重的人，感到自己受到冷遇，从而与小辈产生心理隔阂，造成不正常的家庭气氛。

2. 常与老人谈心。老人整日在家，活动范围小、又年老、体弱多病，加上对子女的牵挂和对往日好友的思念，内心常常不平静。精神上的这些苦恼、烦闷、忧虑需要向外渲泄，向人诉说。小辈如能常和老人谈心聊家常，能使老人的心理得到满足，同时也有利于家庭气氛的和睦。

3. 告知行动信息。父母都十分关心子女的行动信息，对不在身边的子女，老人的思念之情更是浓烈。长久没获得儿女的信息，对老人是一种心理折磨。看来是极平常的一封信，对老人却是“家书抵万金”。所以，小辈要设身处地地想像和体验父母的心情，常提笔写家书。即使与老人同住，外出时也应告知行踪，以免老人思念，增添不必要的心理负担。

4. 支持丧偶老人再婚。子女待老人再好，有些感情却是子女无法替代的。老人的某些感情需要，当子女的也是满足不了的。因此，对于丧偶老人，子女应该热心当“红娘”，成全他们的婚姻，不应充当不光彩的干涉者。

5. 与老人同享大伦之乐。根据老人不同的兴趣爱好，经常邀请老人游览园林，弈棋打牌，看戏听曲艺。这样，既能使老人免遭孤独，寂寞之苦，又

能同享天伦之乐，这对老人来讲，是一种很大的心理安慰。

6. 关心老人生活。关心老人的生活起居，冬送棉衣夏送西瓜；逢年过节送些礼品，老人生日时应聚会庆祝一番。菜肴并非要山珍海味，只要能时时想着老人，他们就会感到精神十分愉快，心理得到安慰和满足。老人在身体不舒服时，小辈更应问寒问暖，表示关心，并尽可能地陪伴老人去医院看病、打针。老人精神上得到安慰以后，病体也就容易早日康复。

小辈满足老人的心理需要，应该从“不起眼”的生活琐事做起。现实生活告诉我们，老人和小辈不仅有血缘关系，而且还有丰富的感情因素，因此小辈对老人的真挚感情、关心和爱抚的力量，在一定的条件下是一种“不吃药的良药”。

## 怎样防止老年人的焦虑情绪

从某种意义上讲，焦虑是一种保护性反应，并不都是疾病状态。只有焦虑过度、不适当或无明显原因时，才成为一种心理疾病。以焦虑为显著症状的神经症，主要为焦虑症。

易于紧张、焦虑，对困难估计过分，对身体的微小不适容易引起很大注意，遇到挫折易于过分自责的人，容易引起焦虑症。常在急性或慢性精神因素或大脑长期持续性紧张状态下发病。心理冲突可诱发焦虑症。阵发性心动过速、甲状腺功能亢进、嗜铬细胞瘤、自发性低血糖、绝经期综合症、抑郁症、精神分裂症早期、药物中毒等均可伴发焦虑症。

不管什么原因引起的焦虑，均有情绪紧张不安、恐惧惊慌；身体和植物神经失调；血糖、肾上腺素、皮质类固醇等增加三组症状。焦虑症分急性焦虑和慢性焦虑两种类型。

1.急性焦虑。发病突然，痛苦地感到内心有一种说不出的紧张、恐惧或难以忍受的不适感，似乎预感到灾难将至，担心死亡，可能因失去控制而发疯。在这种惊恐状态下，数分钟以内不敢活动，或者惊叫、呼喊，直到发作减轻或缓解后才开始活动。同时可伴随严重的心血管系统的症状，如“心跳甚至要爆炸一样”或“觉得心脏要跳出来”。由于过度呼吸，致使血中碱性成分增加而发生手足麻木、头发胀，甚至出现肌肉抽动。还可有上腹不适、腹痛、大小便紧迫感等胃肠症状；有的病人可以产生晕厥；也有的病人觉得脸发烧、充血、出冷汗、震颤等；病人常不安地踱来踱去，两手做些无意义的小动作或握拳弄指、搓手顿足，即使坐着，也手脚不停，不能完全保持安静，眉头紧锁，惊恐叹息。此种发作常突然出现，突然结束。一般发作持续数分钟。发作后症状完全消失，但因担心再发，常有继发性焦虑。

2.慢性焦虑。焦虑程度较轻，但比较持久而波动。常因小事而苦恼，终日紧张、敏感、心烦意乱、坐卧不宁、注意力不集中，对任何事物均失去兴趣，或对自己的健康忧虑重重，有胃肠不适、腹胀、打嗝、尿急、无固定部位的头痛、阳痿、早泄、性欲下降、运动性不安及睡眠障碍等。

根据引起焦虑的原因和程度，进行针对性治疗。轻症给予劝慰和鼓励，酌情使用抗焦虑药，如安定。惊恐发作时可服用丙咪嗪或苯乙胍。慢性焦虑症除心理治疗外，可用抗焦虑药；有心悸、震颤、出汗者可服用心得安。用胰岛素低血糖疗法，也有一定疗效。此外，对风岩穴施以微弱电流，对改善情绪有一定疗效，每日可作1~2次，每次通电20~30分钟。

树立治疗信心，解除对焦虑发作时所产生的种种精神负担和恐惧心理。必要时配合身体的检查，了解焦虑的性质，发病原因、进而消除引起焦虑的各种因素。采用心理疗法治疗焦虑症也会取得很好的疗效。常用的方法是交互抑制法，具体步骤如下：病人先闭眼坐在椅子上，尽量保持松弛状态，然后紧握拳，握得越紧越好，接着松开，握上，松开，反复进行，让松弛感沿着手指、手掌、前臂扩散。经过多次训练，达到一听到指令就出现松弛感。第二步根据引起焦虑反应轻重程度不等，把种种原因依次排列成等级结构。先想其中引起焦虑最轻的一种物体或景象，如已不出现焦虑或恐惧，就想象上一级的物体或景象，一直到最重的一级也不出现焦虑或恐惧为止。如哪一级出现焦虑或恐惧，就退回到不出现反应的一级暂时停止治疗。治疗成功后即使在真实生活中遇到同样的情况，也不会出现焦虑或恐惧。

## 老年人怎样才能不固执己见

固执是指一旦形成了某种行为方式后就长期坚持，很难根据新情况予以改变的心理特征。它是一种偏执型人格障碍，其主要特点是敏感多疑、好嫉妒、自我评价过高，总认为自己的想法“完全正确”，不接受批评，易冲动诡辩。固执在老年人中，尤其是79岁以上的老人中比较多见。

老年人为什么总是“固执己见呢？据研究，这与人们在生活中形成的经验、习惯、坚定的信念、固定的行为方式等有关。这种经几十年自然发展而来的观念，往往是固执的萌芽和生长的载体。

固执的形成有其内在的心理历程。巴甫洛夫曾研究过固执的生理基础，认为是神经过程的“停滞性”造成的。“停滞性”是指一个人很难从一种状态转向另一种状态。外界刺激不断地连续强化，会形成感觉性固执。比如刺耳的哨声连续响很长时间后，虽然停止了，耳朵内似乎仍可听到它；还会形成记忆表象的固执性和情绪的固执性。固执的心理现象一旦连成一体，形成一种习惯，成为生活中不可缺少的东西时，准去破坏它，都会使其产生不愉快、不舒服，甚至苦恼、并常引发攻击性行为，表现出强烈的固执。

固执的人，绝大多数都是一些思想狭窄、看问题片面者。他们绝大多数不愿意多活动，多干工作，终日懒洋洋。固执的人，由于思想方法偏激，观念固执重复，在大脑皮层形成了一个“惰性兴奋中心”，一旦某种思想深深地扎根在头脑里后，任何其它别的东西，他都听不进去。

自尊心过强也易于导致固执。固执常在虚荣心的满足中得到发展。”自尊”作为人的一种精神需要是可以的，是好的。但自尊心过强，并且这种自尊心又不是靠智慧、技能、高尚品格来赢得大家的好感和赞扬，而是用执拗、顶撞、攻击、无理申辩等方式取得，就不对了。

固执的人，绝大多数都是顽固的人。他们常被误认为是坚毅顽强。其实，固执的人为了达到自己的目的所表现出来的“百折不挠”、“坚持到底”的精神，与真正的顽强不屈根本不同。观念固执的人，绝大多数是自幼养成了随心所欲的不良性格，遇事爱钻牛角尖，“死心眼”。

固执既不是顽强的表现，也不是自信的象征。它对人际交往是有害无益的。因固执而造成朋友分手、恋人告吹，夫妻不和、父子反目的事例不胜枚举，如果不及时防治固执，久而久之会发展成为“偏执狂”。另外，固执者不惜一切代价所要达到的目的，往往在客观上是不正确的、不合理的，因此非常荒唐可笑。应积极克服固执观念，促进心身健康。

克服固执观念，应因势利导地变成性格坚毅的人。其中最好的方法是为其找到一个真正值得奋斗的目标。

1. 要加强学习，提高修养。丰富的知识使人聪明，思路开阔，遇事不致于陷入教条和陈俗陋习之中。还应该注意越有知识越要谦虚，越应该尊敬信任别人。要严于律己，宽于待人。不要过于欣赏自己的成绩，不议论别人的不足。不要计较微不足道的小事，要多与勤奋好学、谦虚谨慎、品德优良、灵活性强、随和的人交往，少与固执的人交往，以防促使双方更加固执。

2. 要克服虚荣心，培养高尚的情趣。谁都会有缺点和错误，老年人也不例外，这是事实，不用隐瞒与掩饰。要敢于承认错误，为晚辈树立起“活到老学到老、改到老”的光辉形象。不仅不会降低威信，相反更可以提高。更不要夸夸其谈、不懂装懂。

3.加强自我调控，善于克制自己。对自己的抵触情绪和无礼的言行和欲望要善于自我控制、自我解嘲、下台阶，不要顽固地坚持自己的观点不放。

4.要养成善于接受新事物的习惯。固执常与思想狭隘、不喜欢接受新东西等有关。因此，不断学习新知识，接触新人新事可帮助克服固执观念。

## 老年人在心理上应该怎样适应社会

对于离退休的老年人说来，在离退休前你也许是受人尊敬与爱戴的领导干部，你发号施令，下达任务，下属干部恭敬从命，一切照办。但如今“此一时也，彼一时也”，地位变了，角色也变了，人们也许不象先前那样再听你的指令与吩咐。这时，你该怎么办？你应该学会与习惯角色的改变给你带来心理变化。你仍然可以发挥余热，但却不需要你再象从前那样指手划脚了。这并不是“人一走，茶就凉”，而是“干什么，吆喝什么”，各就各位，各得其所。

同样情况也适合一切老年人，每个老年人都应审视时务，心安理得地各就其位，否则社会将失去正常的工作与生活秩序，一切将“乱套”了。

为什么有些老年人感到他们的言论往往在社会中遭到冷遇？他们的行动处处碰壁？其中一个重要原因，恐怕就是这些老年人没有能在变化了的新环境中完成角色改变适应的任务。因此，老年人也要继续社会化，克服角色冲突。

1. 要跟上社会发展的节拍。我们的社会正在全面深化改革，新旧体制在交替更换，新事物不断涌现，新的矛盾和新的冲突也会不断产生，随之而来的新的心理现象与新的心理问题也会日益增多。老年人如果这也看不惯，那也不顺心，用旧的认识与观念意识结构和情感与态度模式来看待不断更新的新社会，势必会陷入苦恼、烦闷、抑郁、焦虑的心理状态，于是心理障碍与心理疾病便会乘虚而入。因而，老年人应当保持“活到老，学到老，改到老”的态度，紧跟时代的发展与社会的进步，不能因循守旧、墨守成规、自以为是。

有一位40年代参加革命的老同志，进入80年代后，看不惯电视播放的一些节目，看不惯周围年轻人（包括他自己的子女）的穿戴打扮，看不惯时尚习俗。……由气愤、激怒发展到抑郁、伤感、苦恼，最后提前离休离开工作岗位，自我封闭，关在家里不外出，不久卧床不起，离开人世。虽说这是极个别的例子，但足以说明老年人适应社会的必要性。

这个例证也说明完全脱离社会、“与世隔绝”（实际上做不到这一点），将对心理上起抑制、阻碍作用，使人消极、苦闷，其结果会使人提前衰老。因此要通过意志和理智努力使自己适应不熟悉、不习惯的事物，适应社会、接近社会，而不是逃避社会、疏远社会。老年人应多参加一些社会活动，在实践活动中逐渐地适应于、习惯于社会的变迁。当然，这里所谓的适应，并不意味着是消极的“顺应”，而是先适应、后改造，在适应过程中来改造主观世界与客观世界。

2. 要延缓社会心理的老化。可以参阅本书中谈论“怎样防止衰老”一题中所提示的一些办法。

3. 要把握个性心理的变化。进入老年期后，由于心身发展的新变化以及角色的改变，个性心理特点往往会急剧变化。很多离退休的老年人，在未离退休前性情温和、冷静镇定、热情坦诚、遇事不怒，但一旦离退下来后，便逐渐变成脾气暴躁、喜怒无常、刚愎自用、孤僻乖戾。这些老年人就非常需要把握住自己个性心理特点上的变化，积极主动地陶冶性情，使自己不脱离群众，不脱离社会。

调查表明，我国的老年人对于离退休后现在的生活和处境的心理满足

感，有近乎半数是感到不尽人意、十分满足的只不过约占 1/3。因而更需要从个性心理特点上适应社会，防止产生心理障碍或心理疾病。不过，调查又表明，感到“十分满足”的老年人，有随着年龄的增长而逐渐加大的趋向。这也说明：第一，老年人的适应能力还是相当强的，他们会随遇而安，习惯成自然。第二，正象很多老年人爱念道的“过一天是一天”那样，这种得过且过的心理也表明老年人的惰性心理、保守心理将随着年龄的增长日趋加深。

## 怎样消除老年人因病厌世的心理

久病不愈的老年人，特别是有些患了绝症或身体瘫痪、长期卧床不起、丧失生活自理能力的老年人，由于忍受不了病魔的折磨，或者不愿连累子女，或者遭受子女的遗弃或虐待，便产生了因病厌世的心理，有的甚至萌发出轻生自杀的念头，这对老年人来说。确实是很不幸的。

消除老年人因病厌世的心理，首先，要鼓励老年人树立与疾病作斗争的信心和勇气，及时告诉他们治疗的情况和效果，帮助他们与医生积极配合，并加强身体锻炼，强身祛病，减少病痛折磨，逐渐消除因病厌世的心理。

医护人员和患者家属，要有计划地使患者与外部世界保持联系，让其看电视、读报、讨论时事，了解科技发展的前景和现状。给患者讲解人体免疫功能的效力。使患者对自己的疾病有一个客观的了解，相信科学，相信医疗技术，增强免疫功能，有效地消除厌世心理。

患者家属对患者要温柔，体贴，多与患者谈心，鼓起他们生活的勇气。常与患者商谈家庭事宜，征求他们的意见并积极采纳，使他们感到家庭的温暖和社会的需要。耐心细致地消除老年人的厌世心理。对虐待老人的不孝子女，老年人的亲友、所在的单位或街道组织，应出面对他们进行道德和法制教育，教育他们尊敬老人、赡养老人。仍不见效，可诉诸法律，请求保护。老年人还可立下遗嘱，剥夺这些不孝子女的继承权，教育他们认识自己不道德的行为。

## 怎样提高离退休生活的满意度

每一个人对生活都有一定的期望值，有些人的期望很高，生活追求也很多；有些人的期望值很低，生活追求也很少；有些人则处于中间状态，期望不高也不低。当一个人对生活的期望和追求得到满足时，他的心理就会感到满足和愉快，反之，则会感到压抑和沉闷。一个人对生活期望和追求的满足程度越高，其心理满意度也就越高。尽管这种满意度有很大的个体差异，但对大多数人来说应该是基本一致的。据心理学家研究，老年人离退休后，要想提高离退休生活的满意度，必须具备以下几个条件：

1. 身体健康。人都是要衰老的，从出生、成长到衰老、死亡，这是不可抗拒的自然法则。对这种自然的衰老进程，我们每个人都不必惊慌失措，忧心忡忡。但是自然的衰老并不就意味着疾病缠身、耳聋失聪、病朽废残。要使晚年的退休生活过得愉快满意，保持身体健康是第一位的。社会调查表明，健康状况良好的老人，其对生活的满意度也较高，反之，疾病缠身，久治不愈的老人，其精神和情绪就会低落而感到十分痛苦。

2. 一定的经济收入。要使晚年退休生活过得幸福愉快，经济收入是一个基本条件和保障。许多离退休老人都希望利用晚年空闲时间外出观光旅游、或进行智力投资、或滋补身体、或穿着打扮、或走亲访友、或种花养鸟，等等，所有这些活动，都需要有一定的经济条件作保证。如果袋中羞涩，手头拮据，缺少储备，有求他人，那么，要提高退休生活的满意度是很困难的。

3. 家庭和睦。老年人在离退休后，生活的环境和活动范围主要是家庭。因此家庭状态如何，对老人的晚年生活有极大的影响。家庭和睦，相处融洽，夫妻之间、子女之间、晚辈与长辈之间、婆媳之间互敬互爱、团结和谐，老人的晚年生活就会感到幸福美满，对生活的满意度也就高。反之，则会严重挫伤老人的感情，使其晚年生活蒙上浓重的阴影。许多老人把家庭和睦看作是自己最高兴的事，或当作自己的主要希望，这是很有道理的。因此，离退休老人一定要设法把家庭关系协调好，以便安度晚年，享受天伦之乐。

4. 保持乐观开朗的人生态度。一个老年人要想提高对生活的满意度，保持乐观开朗的人生态度显得十分重要。一个总是愁眉苦脸、忧心忡忡、怯懦畏惧、嫉妒憎恨的老人对生活是很难有什么满意度可言的。德国学者弗兰克总结了 575 例百岁老人的长寿经验时指出：“所有的老人都不畏惧死亡，而且有乐观的情绪。”可见，乐观情绪对老人是多么重要。

5. 寻找知心人。老年人在离退休后，生活环境发生了很大的变化，与外界的交往接触也逐渐减少了。一种孤独、失落感会不时袭上心头。这时很需要找几个志趣相投、说得来的知心朋友聊聊天、谈谈心。把闷在心里的一些不快之事及时抒发出来，这对于保持老人的心理平衡和健康，增强生活的信念，提高对生活的满意度有重要意义。

## 老人丧偶后怎样减少心理障碍

在现实生活中，我们可以看到，一些丧偶的老人精神恍惚，说话语无伦次，甚至生活习惯和性格都发生了变化。其心理障碍一般表现为人际关系不协调，如对家庭成员、亲戚、朋友显得冷淡偏执和粗暴，有的常无故地指责别人，或者提出一些使人难以满足的要求。严重时甚至会导致精神疾病，如情感性精神病或精神分裂症等。

那么，老人丧偶后情绪极度悲伤，要减少心理障碍怎么办？

1.心理转移。当丧偶老人情绪极度悲伤时，可大哭一场，或向别人倾诉，以便发泄心理上的消极情绪。倘若把忧伤深深地藏在心里，独自一个人冥思苦想，只会强化心理压抑，久而久之，容易引起身心疾病。

2.心理补偿。当丧偶老人情绪极度悲伤时，可看看配偶的照片，抚摸配偶所用过的东西，从而会回忆起夫妻以前相处时的美好时光，这在一定程度上能使心理得到补偿。然而，积极的心理补偿莫过于选择理想的新伴侣，这样可以在生理上和心理上都得到新的平衡，从而开拓新的生活。

3.心理升华。老人丧偶后为了减轻忧伤，最好把心理活动和社会需要结合起来，在力所能及的情况下，为社会作出更大的贡献，这样，对于个人和社会都是有利的。

然而，应当指出的是，丧偶老人的心理调适，在很大程度上取决于社会环境，为此，无论是丧偶老人的家属还是亲戚、朋友或同事，对他（她）们都应当理解、体谅、关怀和予以必要的支持、帮助，使他（她）们感到温暖，从而树立起生活的勇气和信心。老年人应该怎样消除对死亡的恐惧感死亡，可以说是人的一生当中最大的恐惧对象，“生死关”是最严峻的考验。年轻人往往认为死亡来自外部，而老年人却经常认为死亡从内部而来，因而老年人比起青年人来恐惧的程度更加强烈。老年人总是认为“口暮途穷”、“来日不长”、生活在“有限的时间”之中，死神会随时光临，于是忐忑不安，心情十分沉重。其实，对于大多数的老年人说来，都不是因年老而必然地死亡，而是由于诸如心脏病、癌症、动脉硬化、中风等足以致死的疾病所造成的死亡；另外，也有因骨质硬化、手脚不灵、反应能力降低而引起的意外事故所造成的死亡。这些是完全可以经过定期体检、加强预防、及时治愈避免发生的。因此，当老年人对于死亡的原因有了全面的、正确的认识后，那么，在一定程度上就可以端正对死亡的态度，从而消除对死亡的恐惧感了。

那么，对待死亡的正确态度应该是什么呢？

1.一个是应该有坚定的信念，对生活要有足够的信心和满怀期望。重新调整自己的社会角色，摆正在社会上的位置，从而保持自己的心理平衡。

2.应该小心谨慎。不要不服老，但也不要惰性地认老、输老。既要按照老年人的生理特点合理地安排好活动，尽量不去做力所不及的事情，防止意外事故的发生，但也要积极锻炼、合理用脑，主动地迎接新生活的挑战，使自己永葆青春，从理智上、意志上战胜对死亡的恐惧感。须知，恐惧感是一种足以造成心理疾病的大敌，如果说死亡“可怕”的话，那么，对死亡的恐惧感比起死亡本身来就更加可怕！

缺乏上述两种正确对待死亡态度的人，往往是心理不健康地对待了死亡问题，当他们意识到自己将不久于人世，即将面临死亡时，他们在死亡前的心理变化过程是错综复杂的，大致可以归纳为以下几个阶段：

一是失口否认阶段。先是自欺欺人式地认为死亡是遥远的、不真实的。表现特点是，人为地划地为牢，与世隔绝。因而，在这个阶段中，周围人们对老人心态的理解十分必要，要向老年人伸出热情的援助之手，从物质上特别是精神上多关怀、体贴他们。

二是愤怒激动阶段。从否认转化为激怒，普遍地容易无名火起，激动发怒，以致难以控制自己的情绪。

三是妥协顺从阶段。感到大势已去，抗拒无用，开始转变为认命了，开始听医生的劝告，对别人的安慰、关心也无可奈何地接受，这是解除自我挣扎、防御的心理投降阶段。

四是抑郁消沉阶段。面对即将失去的一切，意志消沉，悲观哀叹，预感到将要和所爱的人水别，将要抛弃平生所拥有的一切，再次自我封闭与世隔绝。

五是接受等待阶段。这是死亡前的最后阶段，心态是听天由命、任凭命运的摆布，不抱任何希望地静等死亡的到来。综观上述整个过程，可以看出，如若是抱着这样消极被动的态度，心情必定是十分痛苦的。生活中常常可以看到这类越是怕死的人往往越不长寿，因为他们在精神上先解除了武装，垮下来了。而长寿的人却往往是不怕死的人，因为他们无所畏惧地保持积极的生活态度，主动地去充实富有意义的人生，力争延缓死亡，顺乎自然地按自然规律办事。

总之，老年人在晚年面对死亡时，既不要糊里糊涂地混日子；也不要整天忧心忡忡（他们当中有不少人可能还有未了的心愿，以致有后顾之忧等）。正确地态度应是正视死亡，对死亡要有一定的心理准备，完全回避忌讳不考虑身后之事也不一定妥当；也要接触了解关于死亡的一般常识和各种解释，打破对死亡的神秘感与恐惧感，把死亡看成是顺乎自然的人生必然“归宿”。至圣先师孔夫子的名言：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”。这就是说，人的生死观是通过人的整个一生而逐渐规律性地形成起来的，人到70岁应该是完全社会化了、成熟化了，不要违背自然发展规律，不要逾越常规。既然死亡是不可避免的，就应在有限的时光里把生活过得更加充实、更有意义，让生命充满活力，尽快完成一切未了的心愿，做好善后准备。这样，心地坦荡，无所顾虑，消除对死亡的恐惧感，反倒可以延年益寿，延缓衰老与死亡的到来。未了，再强调一点是，当老年人对死亡产生恐惧感时，更需要别人对他们的理解和帮助。社会心理学的实验研究表明，当恐惧出现时会促使人们产生合群的心理倾向，而且高度恐惧的人比起低度恐惧的人更愿意合群。恐惧与合群成正相关，这就是说，恐惧越深，合群倾向就越强。这是因为人们认为合群，向群众靠拢贴近，可以减少恐惧感。况且老年人体弱多病，形影孤单，更容易产生孤立无援的感觉。因而，对老年人就更加需要体贴入微，热情爱护，不要冷落、疏远、厌烦他们。而老年人本身也应主动合群，不要自我闭锁。

## 怎样了解他人

一个人生活在社会中，不仅需要能够正确认识自己，而且还要能够认识、了解与自己有关的人，这就是所谓的“知人”。但在复杂的现实生活中，许多心理因素会影响自己对别人的认识 and 了解，严重的还可能给自己的生活抹上一层灰暗的色彩，阻碍人际的正常交往，进而导致产生孤独、嫉妒、忧愁、烦恼等消极心理，出现精神上的困扰，危害心理健康。不过，在生活的实践中，是能够逐渐学会如何了解他人的。

1. 加强人际接触。为了认识、了解他人，首先需要加强人际接触，人们彼此间的了解和友谊主要是通过接触产生的。如果自命清高、孤芳自赏，或者沉默寡言、离群独居，就得不到别人的了解，也不可能了解他人。要能正确地认识别人，就要勇于并善于和别人交往，向别人敞开自己的心扉，激起他人的情感火花，从而沟通彼此的心灵，加深彼此的了解。

2. 勿抱成见。虽然一个人的职业、家庭、经历可以作为认识、了解别人的参考，但决不可作为判断的依据。再说，一个人的过去和将来也可以完全两样。因此，了解人，就要重实感、看变化，也就是说，要消除成见，尤其对于“第一印象”，不要过分相信，而应冷静分析，继续观察。同时，应该防止那些类似造成第一印象知觉偏差的心理因素，如“月晕效应”、“刻板印象”以及推论上的误差等。

3. 消除情绪因素。人们常常会不自觉地把自己的情感投射给外物，比如，高兴时山水为之欢笑，悲哀时云月亦觉凄惨。同样道理，心情舒畅时，觉得别人的言行举止亲切可爱；心情烦闷时，感到别人的谈吐动作厌恶可憎。因此，需要注意消除情绪因素的影响，防止把自己的情感色彩涂绘到认识对象上去，以自己的情感去歪曲别人的情感。

4. 留意观察。在与他人的接触、交往过程中，要做有心人，平时留意观察所要了解的对象言行变化。不但要听其言，而且要观其行；不仅要看他如何对待自己，还要看他如何对待别人。然后对获得的材料进行分析，去伪存真，把握现象的本质，这样就能更好地认识、了解他人。当然，这一切都得在与人为善的基础上进行，而不是做一个冷眼监视者，以免引起别人的误解或反感。

## 怎样正确认识自己

古希腊人曾把“能认识自己”看作是人的最高智慧。阿波罗神殿大门上写着这样一句箴言：“要认识你自己。”我们也常说“人贵有自知之明”。然而，生活中却常有这样的现象：有些人容易看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；有些人看到自己的很多问题，但却看不到自己的主要的问题，等等。事实上，这种现象的产生是正常的。人对自己的认识也和对客体世界的认识一样，需要有一个了解和学习的过程，并不象照镜子那样简单。同时，在日常生活中我们也常处于各种不同的评判和议论之中，有人赞许、称颂你，有人批评、责怪你，甚至歧视你。在这各种各样的议论中，你能正确地分清哪个是真正的“你”吗？你是从这些评价和议论中汲取有益的营养丰富自己、改造自己呢？还是丧失了自主精神与独立人格而淹没在他人的评议中呢？可见，客观地、透彻地、准确地认识自己是多么重要。那么，怎样才能正确地认识自己呢？

首先，要愉快地接纳自己。人对自己的认识并不是一种抽象的概念，它本身常有情感态度，伴有自我评价的感情，即对自己是好感还是恶感，是满意还是不满意。这取决于一个人对自己的人生态度是排斥还是接纳。要正确认识自己必须对自己采取接纳的态度。也就是说，人对自己的一切不但要充分地了解、正确地认识，而且还要坦然地承认、欣然地接受，不能欺骗自己、排斥自己、拒绝自己，更不能烦恨自己。孔子曰：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”从心理学的角度看，就是君子能自我悦纳，心情开朗，而小人则不能接纳自己，故常自苦、自危、自惭、自卑、自惑乃至自毁。悦纳自己是一种心理状态，与客观环境并不完全相关。有些人虽有生理缺陷，但很乐观；有些人五官端正，相貌堂堂，却不喜欢自己；有些人并不富裕，却知足常乐；有些人有钱有势，却并不深感快意。据说，古代有位皇帝，他有无数美女和珍宝，无穷的权力与财富，但却自觉不快乐，不幸福。一次，他问一位哲学家，究竟谁是最快乐最幸福的人，哲学家回答说：“他自己认为是最快乐、最幸福的人，就是一个最快乐、最幸福的人。”其实，生活中的每一个人都有优点，也都有弱点。但有的人发现了自己的弱点和缺陷后，就当包袱背起来，老是挂在心头上，连自己的优点和长处也看不到了。于是自己的精神优势被自身的弱点与缺陷所压垮；自身的潜在能力与智慧被自身的虚张与拒绝所泯灭。当然，成功的规律不是说只要悦纳自己就能成功，而是不悦纳自己就不能成功。自卑者往往也能看到身边有许多有利的条件与时机，但总觉得这些时机是为别人准备的，而不敢参与竞争，从而自己为自己设置了奋进的障碍。马克思很欣赏这样一句谚语：“你所以感到巨人高不可攀，只是因为跪着。”事实上，许多事情别人能做到，你自己也一定能做到，关键在于你应当充分、准确、客观地认识自己。要做到这一点则必须先心理上悦纳自己。

要正确地认识自己还必须自觉地控制自己。人和动物在行为上的根本区别。在于人的行为的自觉性。动物行为受其本能支配，而人则不同，他不但能意识到自己的本能，还能驾驭自己的本能。本能一旦被意识到，也就要受意识所控制，此时，本能也就人化和社会化了。排泄是一种生物的本能，对于动物来说，其排泄是不择时间、地点和环境的。一个没有社会化的幼儿如同动物一样，而一个正常的成年人，就决不会不择时间、地点地随意大小便。

这说明一切生物本能在成人身上表现的时候皆要受理智的过滤。只有这样，生物的人才能变为社会的人。古今中外的许多贤哲都曾提到用理智控制自己，是做人的一种基本准则。孔子强调修身克己。柏拉图提出：“节制是一种秩序，一种对于快乐和欲望的控制。”亚里士多德说：“人与动物的区别，正在置行为于理智”，“不仅应把对敌人取得胜利的人看作是勇敢的人，而且也应把对自己欲望的节制取得胜利的人看作是勇敢的人。”他们提倡的“节制”被定为古希腊的四德（智、勇、义、节）之一。后世的许多思想家在发挥和修正这些学说时，也都一致强调整理智对个人的约束作用。这些理论本身的局限是自不待言的，但他们强调人的行为应自觉地受意识和理智的支配与控制，却反映了人类社会生活的客观要求和人类历史发展的客观规律，同时也说明要真正准确地认识自己必须学会控制自己的重要意义。

## 怎样进行正确的自我评价

自我评价是心理学中自我意识的一个方面，是指人对自身条件、素质、才能等各方面情况的一种判断。自我评价的恰当与否，直接关系到个人在职业选择、事业成功中的自信心。

正确地进行自我评价一般可通过两种渠道，一种是直接的自我评价，一种是间接的自我评价。直接的自我评价首先是认识自己的自然条件，包括健康情况、心理状态、情感特点、兴趣倾向、知识水准、专业特长、智力情况、能力特点。如文字表达能力、动手操作能力、心理承受能力等各方面的情况。还可用新兴的科学方法测定一下自己的生物节律周期、智商指数、气质类型、性格属性等作为参考。

其次，是用自己在不同领域的实践中取得的不同成绩相比较，以发现自己的长项，确定奋斗的目标。科学社会主义的创始人马克思年轻时原想当个诗人，也曾努力地写过一些诗，但很快他就发现自己的长处不在这里。于是便毅然转到研究社会科学方面去了。而英国著名的诗人济慈本是一位医生，后他偶然发现自己有写诗才能，便当机立断，弃医从文。尽管他的一生仅有20几年，但却给人类留下了许多不朽的诗篇。试想，如果他们两人不能正确地对自己作出评价，并及时改变志向，那么，至多不过是德国增加一个蹩脚的诗人、英国多一个不高明的外科医生罢了。

间接的自我评价法，是指通过与他人行为的对照、情况的对比，发现自我认识的错位。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”这是一些人不能对自己作出正确的自我评价的原因之一。当事者迷，那么就不妨用与他人相比较的方法及用自己在不同领域中取得的不同成果相比较的方法鉴别一下。女性在自我评价问题上多具有两重性，一方面，好幻想，把个人的境遇、发展、前途勾画得绚烂多彩；另一方面又常常低估自己的才智和工作能力，自我评价常常是过谦的甚至是比较自卑的。如山东有位女青年，因身单力薄，生产上总感到力不从心，为此她常常感到自卑。但她在日常和大家的交谈中发现，人们对她工作环境的安排、居室的布置总是赞不绝口，同事中做家具或迁新居时，总是喜欢请她帮忙当参谋，她所提出的方案、设想总比别人新颖、别具一格。因此，她总结出自己有造型艺术方面的设计才能，经过一番努力，她考取了中央工艺美术学院。现已设计出十种独具风格的新产品，成为市工艺美术设计队伍中的骨干力量。“天生我材必有用”“尺有所短寸有所长”，每个人都有自己的长项和短项。有的人可能不辨音律，但却有着高超的组织才能；有的人也许不解数字之迷，但却心灵手巧，长于工艺；有的人可能不好琴棋书画，但酷爱自然，精于园艺；有的人或许记不住许多外语单词，但有一副动人的歌喉，擅长文艺。诸如此类，不一而足。正确的自我评价是帮助我们作出正确的奋斗方向的前提。在实践的鉴别中，在与他人的比较中，要突破一条思路、一种方法的思维定势，要使思维方法尽可能地全面些、辩证些、灵活些。

人的知识、才能通常是处于离散状态的，朦胧状态的，需要人们不断地挖掘、钻探、发现和开发，从个人的兴趣爱好、思维方式的特点，毅力的恒久性，已有的知识结构，献身精神与果敢魄力等多方面进行全面的考察和测试，将会为你作出科学的自我评价提供有益的帮助。

## 怎样发现自己的最佳才能

所谓才能，是指人们顺利完成某项事业或任务而必备的几种能力的综合。才能可分最佳才能、次佳才能和一般才能。最佳才能是指人仍在成功地完成某项事业或任务中各项有关能力最优化的综合。人们可以从自我认识、自我确定和别人点拨两个方面入手，发现自己的最佳才能。其基本渠道有：

1.从掌握各种知识技能的速度和难易程度来认识和发现自己的最佳才能。

2.从中心兴趣指向的对象和取得的成就，来认识和发现自己的最佳才能。

3.从自己智力活动的效能来认识和发现自己的最佳才能。人的智力活动包括观察力、记忆力、思考力、想象力和注意力五个基本因素。

4.从自己创新意识的优势来认识和发现自己的最佳才能。并应注意在实际工作中逐渐认识和发现自己在何种工作中具备创新最佳才能，从而选准方向。

同时，良师益友的点拨，也是认识 and 发现自己最佳才能的一条重要渠道。

## 怎样认识青年成才的十大心理障碍

1. “理想型”心理障碍。沉浸在“理想王国”里，眼高手低，不愿脚踏实地地干平凡的工作。这山望着那山高，一个事情没有做完，又想到第二个，不切实际。

2. “自卑型”心理障碍。自以为事事不如人，受到冷遇更受不了，总觉得自己是一个局外人，易郁郁寡欢、自暴自弃。

3. “闭锁型”心理障碍。有些青年意识到自己的思想情感与别人不同，又不易为别人所理解，因而他们倾向于把自我体验封闭在内心，而不愿向他人表现。

4. “失意型”心理障碍。失意、是当人的期望不能实现，某种需要得不到满足时所感到的丧失的心理体验。它会使得有些人产生不正常的自我评价和期望，于是将导致个人的社会适应的失调。

5. “嫉妒型”心理障碍。这不但有碍于本人，而且害己，对人才的成长是极为有害的。

6. “唯分型”心理障碍。考试流于重本本条文的弊端，给成才者打下了“分数第一”的心理基础。在这种唯分心理支配下，人们只得为过六十分的分关而奋力拼搏。

7. “怯懦型”心理障碍。这种心理过于谨慎、小心翼翼，常多虑，犹豫不决，稍有挫折就退缩，不想有所作为。有这种心理的人一般都气质脆弱，无所谓创新、成才。

8. “情绪型”心理障碍。青年情绪的变化带有两极性，容易动情、喜悦、激动和振奋，同时也容易悲观、消沉、忧愁和苦闷。对于青年的这种正常心理活动，重要的是在行为过程中应加以正确引导，以减少其不良影响。

9. “习惯型”心理障碍。习惯是由于重复或练习巩固下来的并变成需要的行为方式。习惯的形成，一是自身养成的，一是传统影响的。由于长期以来形成的节奏缓慢、求稳怕乱、安于现状等保守的心理习惯。于是，就出现了这种妨碍人才成长的不良心理。

10. “厌倦型”心理障碍。一旦遇到波折、困难或不顺心的事，就要抱怨他人，感叹自己“怀才不遇”，悔恨“明珠暗投”，牢骚满腹，对生活失去兴趣，对美好的东西失去追求，这种厌倦心理磨损人的志气，是成才的一个致命伤。

## 怎样认识创造型人才的个性

1. 主动性。旺盛的求知欲和强烈的好奇心驱使他们去积极进取。
2. 洞察力。富于直觉，对环境有敏锐的感受力，可以觉察到别人所没注意的情况和细节。
3. 变通性。思想畅通，善于举一反三。能想出较多的点子，提出非凡的见解，作出异常的成绩。
4. 疑问性。不盲从，敢大胆发问，冲破旧的传统观念。
5. 独创性。有独出心裁的见解、与众不同的方法。勇于弃旧图新，别开生面。
6. 坚持力。有百折不挠、坚持不懈的意志和毅力。
7. 自信心。深信自己所做的事情的价值，即使受到阻挠和诽谤，也不改变信念，直到实现预期的目的。
8. 想象力。思想中新的观点、形象，来自合理的联想、幻想。想象力丰富的人富于创造。
9. 严密性。灵活的火花闪过之后，能深思熟虑、精细推敲，以求达到完美的结果。
10. 幽默感。幽默的性格使他们不因别人的讥讽和轻视而影响自己的情绪和创造。
11. 勇气。从事创造性工作的人，必须具有面对常人无法忍受的困境的勇气。

## 怎样看待“清高”

可以称得上清高的女子，大约有这样几个特征：举止文雅、高傲，待人平静、冷淡，装束清丽独特，谈话有主见，行为有教养，凡人不理，有时甚至对旁人表现出不屑一顾的样子。

这种人的心态有三个特点：其一有独立的内心世界，过分地全神贯注于自己的内心体验，对外界事物比较淡漠。其二，排斥自己所不赞成的一切行为。比如这类妇女常常厌恶世俗的行为，所以当她们发现对方很“俗气”时便不予理睬。其三，比较注重自身的修养，不大在乎旁人的评价。

当这样的女子站在人们面前时，她在人们心中留下的印象是不同的。有人虽在表面上对她敬而远之，但心里却连连称赞：“这姑娘气质真好！”但也有人会说：“这姑娘太清高，不好接近。”

如果仔细分析一下两个人的评价，我们会发现，人们对“清高”的评价使用了两种不同的标准。前者是从审美角度对清高进行评价的，也就是说，人们更多地注意了“清高”带给人们的那种超凡脱俗的美的感受。在形成这种感受时人们往往不去有意识地思考这种美所带来的实用价值，诸如是不是容易接近，是不是含有对旁人的轻蔑等。从这个角度看，清高的女子与粗俗的女子相比在外观上能给人更多的美的感受。

而后者是从道德判断的角度出发来评价“清高”的，持这种判断标准的人，并不关心清高者的形象是否具有美的价值，却更关心这种气质的人在相处时有哪些消极作用。所以这种人对“清高”最突出的感受便是不容易接近。如果我们用这样的标准，从实用性着眼来看待清高，清高的气质与热情、直率、开朗相比确有难于令人接近的一面。其结果常常会妨碍你结交更多的朋友，不利于更广泛地与外界联系。

我们从上面的分析中可以看到，“清高”在人际交往中的作用是矛盾的，它的美在于高雅、有教养、有个性，它的缺陷在于高傲旁若无人。一般他说：“清高”的人对这种矛盾可采取两种态度。

第一种态度是我行我素，不考虑外界的评价和影响，按自己的方式塑造自己、表现自己，坚持自身的独立性。这样做时必须注意，使自己的傲气和独立性表现得有分寸，过分的傲慢和与外界不相容都会使你丧失清高原有的本色。

第二种态度是调整自己的行为，使“清高”之气能被更多的人所接受。这种作法并不需要你改变原有的基本特点，而是稍作调整，便可达到较好的效果。比如你可以在高傲之中加些温柔、谦逊，平淡中加些热情，将旁若无人改为用安详的目光注视对方。这样调整之后，便会使人们从你的仪表举止中既感受到高雅不俗，又感受到温暖可爱，使你因此而受到更多人的尊敬和爱戴。选择哪种态度更好，完全取决于你对自身个性发展的要求。

## 怎样做到自尊、自重

所谓自尊，是指要求周围群体尊重自己，不向别人卑躬屈膝，不容许别人歧视、侮辱自己；所谓自重，是指注意自己的言论和行为，不在周围群体中产生不良影响。自尊、自重是富有积极意义的心理品质。要做到自尊、自重应注意以下几点：

1. 正确地评价自己，客观地认识自己在一个集体中的地位与价值。要通过自己的努力和所显示出的热情、才干，使集体和他人得到欢乐，从而为你的存在而感到自豪，以此来表现自己存在的价值，并获得他人的承认。要关心集体，关心他人，主动为集体和他人做力所能及的事情，处处助人为乐。

2. 尊重他人。自尊与尊重他人是一致的，只有尊重他人才能做到自尊。要自尊就不能唯唯诺诺、懦弱自卑，但也不能妄自尊大、目空一切。真正的自尊应以理解、尊重他人的行为为基础，以自信心、进取心、责任心和荣誉感为核心。为了真正做到尊重他人，应有自知之明，既看到自己的长处，也看到自己的短处，要善于与人相处，遇事冷静，有一定的自我控制能力。

3. 培养独立思考和动手能力。注意克服一切都依赖他人安排的习惯，凡事都动脑筋想一想，设计好方案并自己动手去做。不盲从，不虚伪，独立自主，这样才能自尊、自重。

## 怎样理解“爱表现自己”

青少年活泼好动，常常被人评之曰：“爱表现自己”，并总是被当做一项缺点提出，意思无非是说“爱出风头”、“炫耀自己”、“哗众取宠”云云，与“谦谦君子”大相径庭么。“爱出风头”、“哗众取宠”固然不足取，但是“爱表现自己”未必然都是“爱出风头”、“哗众取宠”，在当今社会，青少年“爱表现自己”未尝就是缺点。随着社会的进步，观念的更新，人们已不再把一味“谦让”、“克制”、“少表现自己”奉为美德，转而争先表现自己的才华和能力，以便为社会做出更大的贡献。

实际上，不表现自己是不可能的。每个人时时处处都在表现自己，只不过有主动和被动、有意识和无意识的区别罢了。只有在不断的表现中，人们才能认识自己，判断自己，从而发展完善自己；也只有在不断的表现中，社会才能识别一个人，评价一个人，并使他发挥更大的作用。

用生物学原理来解释这个道理是再明白不过的了。生物界虽然在不停地进化，但表现这个“基因”却一直没有退化。不论是参大的大树，还是树根下的小草；不论是高贵的牡丹，还是平凡的矢车菊；甚至鲜为人知的雪莲，孤处荒漠的红柳……都在用各自的色彩和形态表现自己的品格、情操或者生命力。动物也是这样，而且更进一步，在表现中加进了动作和声音，孔雀喜欢打开尾羽，让每一根翎毛都充分显露出光彩；老虎喜欢发出长啸，用空谷的回音显示特有的威严。各种小虫、小鸟，总要不停地蹦跳，不停地鸣啭，努力表现自己的存在，并不在乎它的动作是否优美、声音是否动听。

人不也是如此吗？有的人能歌善舞，有的人能言善辩，有的人爱琴棋书画，有的人爱投掷跑跳……诚然，人同动植物有本质的区别，动植物的表现是无意识的，人的表现是有意识的。正因为人有意识，能思维，所以就更能积极、主动地表现自己。

总而言之，在当今社会，青少年做为“晚生后辈”努力表现自己，让人们认识自己、了解自己，正确地评价自己，无可厚非，不必再做什么“谦谦君子”。同时要注意“表现自己”不等于出风头。抢浪潮，炫耀自己，要掌握表现自己的分寸，这里也有个适度的问题，过了这个“度”，那就会适得其反，被人认为是“浅薄无知”、“哗众取宠”。

## 怎样看待好胜心

好胜心是人们的一种很普遍的心理状态，它是一种迫切希望并力图使自己的能力和才干超过别人，从而使自己出人头地的心理状态。当好胜心理得到满足时，人们会感到一种精神上的满足，因而心情愉快、欢欣鼓舞；而一旦好胜心理受到挫折，得不到满足，有的人就会怅然若失、情绪低落，严重者甚至会感到精神上受到了强烈打击，或者怨天尤人，或者垂头丧气、一蹶不振。因此好胜心又是一种带有强烈感情色彩的情绪意识。这种情绪意识无疑具有相当大的心理能量。

好胜心有积极和消极之分。积极的好胜心往往同崇高的生活目标和美好的理想相联系。它具有引导人埋头苦干、努力奋进的巨大作用，是人们在学习、工作和事业上取得进展的一种巨大动力。例如，一个树立了远大生活目标的青年，明确自己所肩负的历史重托，就会在和同龄人比学习、比工作、比创造、比贡献中力争上游，表现出他的好胜心。消极的好胜心往往表现在缺乏高尚生活目标的人身上。这样的人，常常为了眼前的一点鸡毛蒜皮的小事，象吃喝玩乐等毫无意义的事情上和人争强斗胜。比如近年来有些青年人根本不看自己的经济条件，硬要在结婚办喜事时和人争排场、比阔气、大操大办，结果背上了一屁股债，婚后生活困难，两口子不和，弄得狼狈不堪。因此，好胜心理有着明显不同的社会价值，具有绝然不同的社会评价意义。

积极的好胜心如果经常起作用，并得到适当引导，在一定条件下可以转化为一种上进心，成为一种促进学习、工作和争取政治进步的强大动力。而消极的好胜心，如果得不到正确引导，又经常发生作用，会使人变得事事处处喜欢表现自己，甚至为了“出人头地”不惜贬低别人。这种心理一旦得不到满足，还可能走向反面，变成妒贤嫉能的强烈妒嫉心，而产生巨大的破坏作用。

决定好胜心理的社会价值和社会意义的根本因素是人们的生活目标和理想，是人生观和世界观。人生观和世界观是人类心理结构中处于最高层次的东西，它是在个人大量认识和行为经验的基础上产生的概括物，又是指导人认识和支配个人行为的最高调节者。在正确的人生观和世界观的指导和支配下，人们能够正确认识人生和世界，懂得强中还有强中手的朴素真理，从而使作为较低层次的情绪意识的好胜心渐渐得到升华，成为引起和鼓舞人们不断前进的较高层次的上进心。我国有个张好胜学棋的民间故事。说的是古代有个叫张好胜的人，下得一手好棋，自以为天下无敌。有一次，他动身到京都长安去，路上在一家小旅店里寄宿。晚上灭了灯烛后，他躺在床上，听到隔壁旅店主人老婆婆对她的媳妇说：“反正也是睡不着觉，咱们俩下盘围棋好吗？”媳妇同意了。可是张好胜并没有听见她们起床，只听老婆婆说：“第几道我下子了。”媳妇接着说：“第几道我下子了。”就这样，婆媳俩轮流说了几十次，最后老婆婆说：“你输了！”媳妇说：“婆婆的着法好厉害，媳妇我甘拜下风。”张好胜把她们几十步棋的下法牢记在心，第二天早晨起床以后，据记忆复了一下盘，发现她俩的攻守路子和方法，竟是那样高明，许多都是自己平日从没有想到过的。他感到又惊奇又惭愧，这下子才明白过来：强中还有强中手。同那婆媳俩相比，自己的棋术还差得远哩！从此，这个曾自以为天下无敌的张好胜，再也不敢骄傲自大、目中无人了。这个故事告诉我们，每个人都应当正确认识和对待自己，做到谦虚谨慎，注意不断学

习，才能不断进步；否则，自以为“老子天下第一”，目中无人，狂妄自大，不但不能进步，而且总有一天会栽大跟头。

好胜心强的青年人一定要树立正确的人生观和世界观，正确认识和对待好胜心，把它同建设祖国的崇高生活理想紧密联系起来，以不断激励自己奋发上进。

## 怎样培养竞争的心理

现代社会是一个充满竞争的社会。要抓住成功的机会就要靠竞争，就要具备竞争的心理。因为，从一般意义上讲，成功的机会对每个人几乎都是均等的，但它更偏爱具有竞争心理的人。

## 怎样才能培养起自己的竞争心理呢？

1.要力戒嫉妒。要克服嫉妒心理，树立起“拼搏”的观念。具体他说，就是要把机会看作是一个开放的环境，而不是封闭的泥潭，要有敢于竞争的勇气和信心。力戒嫉妒心，因为嫉妒既会扼杀别人，也会扼杀自己，两败俱伤，对己对人都是有害无益的。

2.要克服自卑感。这是竞争取胜的保证。对存有自卑感的人来说，首先要正确认识自己。人的情绪情感是受环境因素、生理因素和认识因素制约的。其中认识因素起着关键的作用，它可以对自卑情绪进行调节和控制。所以，当你在竞争中遭受挫折或失败时，就要认真总结经验，分析原因。认识愈深刻、愈全面，愈有利于情绪的良性调节和控制。在人的一生中，可能发生各种不愉快的事情，当竞争受挫不可避免或已经发生后，就应该为自己自卑的情绪寻找新的出路，决不要一直沉浸在过度的自卑中。重要的是，当因竞争受挫而产生自卑感时，要对受挫的原因进行认真的分析，或者调整个人的竞争标准，或者寻求更有效的竞争方法，从而继续保持可贵的竞争热情，去争取新的胜利。

3.要有“努力达到最佳”的精神。拜倒在胜利者、强者、伟人的脚下无可非议，但对成功的羡慕，不应该转化成“高山仰止”般的自卑。应该相信自己同样能够在可能的范围内达到最佳，努力拼搏到最佳。当然这“可能的范围”一般来说，事先是难以预测的。所以只有在竞争中、奋斗中，才可能达到最佳。如果一个人无所追求，一切知足，那也无所谓什么“达到最佳”的奋斗了。

要想培养竞争心理，就必须使自己投身于竞争的熔炉之中。早一天具备了竞争心理，就能早一天成为强者，早一天达到自己的“最佳”。

## 怎样在竞争中保持心理健康

人类社会是竞争的社会，现代社会更充满了竞争，如经济竞争、政治竞争、学术竞争、学习竞争、婚恋竞争、体育竞争等等。

当我们期望着生活越来越美好，渴望着享受最先进、最科学的生活方式时，我们就必须具有参与竞争、迎接挑战的心理准备和勇气。竞争可以克服惰性，促进社会的进步和发展。对于每个人来说，竞争促使人们满怀希望，朝气蓬勃，充分调动生理和体力上的潜能，不断取得精神上和心理上的满足，这是一种健康的心理。但是，竞争也容易使人们在长期的紧张生活中产生焦虑，表现出神经质、身心疲劳等问题。尤其对于失败者，由于主观愿望与客观满足之间出现巨大差距，加上有人心理素质本来就存在不稳定因素，如感情脆弱或情绪压抑，则会引起他们消沉、精神变态，甚至出现犯罪乃至自杀等严重问题，这是消极的一面。

那么，在充满竞争的现代社会中，如何才能扬长避短，保持心理健康呢？

1. 应该对竞争有一个正确认识。我们知道，有竞争，就会有输赢，就会产生成功者和失败者，这与体育比赛相同。体育比赛有冠军，也有最后一名。冠军只有一个，而众多的参赛者绝大多数都拿不到冠军。但是，输要输得起，这次输了，要争取下次赢过来；这个项目输了，要争取另一个项目胜利。试想，一个初出茅庐的参赛者，不承受多次失败，缺少不甘落后的进取精神，没有顽强的毅力和百折不挠的气概，缺乏良好的心理承受能力，没有允许和欢迎别人超过自己的博大胸怀和努力进取再超越别人的英雄气概，那么，很难设想，他最终能获得冠军。

2. 要对自己有一个客观的、恰如其份的评估。努力缩小“理想我”与“现实我”的差距。在制定目标时，既不好高务远，又不妄自菲薄。要把长远目标与近期目标有机地统一起来，脚踏实地，一步一个脚印地做起，有助于“理想我”的最终实现。日本首相海部正是这种自我实现的范例。据报载，他在上大学时就立志要作日本首相，但如果一毕业就竞选自民党总裁，显然是荒唐的。正由于他一步步制定了自己的近期奋斗目标，脚踏实地不懈努力，终于在日本激烈的政界竞争中，登上了首相宝座，实现了“理想我”与“现实我”的统一。

3. 要有审时度势、扬长避短的远见。一个人的需求、兴趣和才能是多方面的，“一条道走到黑”的思维方式不见得可取。每个人都会有一些潜能自己并没有意识到，如果在实践中注意挖掘，那么，很可能会造就“东方不亮西方亮”“柳岸花明又一村”的新局面。这种科学的转移不仅能增加竞争中成功的机会，减少挫折感，而且为许多生活实例所证实。比如，某理工科屡试不第的高中毕业生成成了著名作家；某播音员变成了环球摇滚歌星；某工人当上了著名的时装模特等等。正是因为他们调动了潜在的能力，转移了竞争方向，抓住了机会，从而一举取得了成功。

当然，竞争未必事事成功，这除了主观努力之外，还取决于社会环境、人际关系等等多种因素。正所谓“谋事在人，成事在天”。不过，人最要紧的是要有远大的目标和拼搏精神，成功了固然可喜，失败了也间心无愧，如果从中悟出了一番道理，或者在竞争中学到了新的知识，增长了新的才干，那么这种失败或许也很有价值。该能预料它不是更高目标成功的开始呢？

失败会带来焦虑和沮丧，在挫折面前应该理智、自觉地进行情绪调控，

摆脱负性情绪，迅速转移心境，可以用听音乐、打球、跳舞、下棋等活动转移和宣泄心理压力。在夜深人静难以转移心境时，可进行自慰来安抚自己，给自己找一个冠冕堂皇的理由而冲淡内心的痛苦，有助于对在遭受巨大打击或精神过于脆弱时避免精神崩溃。不过，这种方法仅可偶然为之，不宜用得过多，因为这种心理本身并不是健康的心理。

## 怎样克服对工作的厌倦

对工作感到厌倦，一方面可能是由于工作的简单、机械和繁琐引起的，另一方面也可能是由于自己的心理感受所产生的。以下是几种克服厌倦情绪的办法。

1. 发展挑战性工作。有趣而具有挑战性的工作，是使人感到工作满意的关键。即使非常单调、机械的工作，你也要尽量发挥自己的能动性，创造性地干好它，有的甚至可以搞点发明革新，改进工作程序。

2. 抓紧学习。在工作中和休息时，只要条件允许就读书学习，读的书可以广一点，不只是与工作有关的，也可以是自己感兴趣的学术著作或者是消遣的闲书，特别是要读读名人传记，可以提高思想境界，提高对生活意义的认识，增强事业心。

3. 培养对工作的兴趣和爱好。对工作没兴趣、不爱好，当然就会感到厌倦。因兴趣和爱好既是人的需要的产物，也是人的需要的满足，任何需要得到满足，都会给人一种快乐的感受。兴趣和爱好既是相对稳定的，也是易变的。对一种工作开始时无兴趣，过一段时间，你真正了解了工作的性质和前途，可能会逐步发生兴趣。

4. 养成良好的工作和生活习惯，使工作井井有条，顺利完成。如能得到领导及同事们的赞赏，更会干劲十足。在生活上要注意穿着，穿得整洁美观，会使人精神爽快、信心倍增，工作时会觉得自己干练利落。

5. 扮演积极的角色。“使你疲惫不堪的不是前面的群山，而是你鞋子里的一粒沙”。对工作感到厌倦，有很多情况并非是由工作本身引起的，而是在于自己的思想。对工作丧失兴趣的人，往往对生活也不热爱，要使生活快乐、工作愉快，就要在生活和工作中扮演积极的角色。

6. 如经过再三努力都无法爱上自己的工作，那就根据自己的能力和专长去开辟新的道路。但有一点应该记住，干任何工作都不能好高骛远，这山见了那山高。

## 怎样克服事业上的失意感

对于一个积极上进，希望在事业上做出某些成就和贡献的人来说，事业上的挫折和失意是令人痛苦的。例如，有的人屡次高考落榜，升学无望；有的人埋头写作，多次投稿却无一发表；有的人热衷于发明革新，却得不到领导的支持，中途夭折；还有的人刻苦钻研和修练声乐，但苦于无师指点，水平始终提不高，等等。于是，这些年轻的奋斗者逐步变得灰心丧气、郁郁寡欢，心理上产生了严重的失意感。

从人才学的角度来说，人才的成长需要一定的主客观条件。人们之所以会在事业上产生失意感，既有主观的原因，也有客观的原因。但更重要的还是主观上的原因。

法国科学家巴斯德说得好：“字典里最主要的三个词，就是意志、工作、等待。我将要在这三块基石上建立我成功的金字塔。”

古往今来，大凡有成就者，不一定都有超世之才，但却必然有坚韧不拔的意志。疾驶的骏马不一定都第一个到达终点，而缓步的骆驼却可在漫漫沙漠中不停向前。当自己在为事业而奋斗的过程中，遇到挫折、失败，甚至意外的打击时，不要灰心丧气，不要动摇退却，更不要怨天尤人、自暴自弃。就以写作投稿来说，世界上许多大文豪、大作家几乎都经历过投稿一失败，再投稿一再失败，多次投稿一多次失败，无数次投稿一无数次失败的痛苦过程。一个初学写作者遇到经常被退稿的情况，应该说是很正常的。退稿，有各种各样的原因。比如稿件质量不行，没有达到发表水平；稿件内容与出版单位的要求不对路或者重复了；稿件质量虽好，但没有抓住最佳投稿时机，过时了；稿件字迹过于潦草，给编辑的“第一印象”太差；个别编辑“重名不重文”，对无名作者的作品不重视；或者有的编辑判断失误，把好稿枪毙了，等等。可见，退稿的原因是相当复杂的，初学写作者不能因一二次或者十几次、甚至几十次退稿，就灰心丧气了。正确的做法是：一方面认真总结多次被退稿的经验教训，一方面继续坚持不懈地学习工作，努力提高写作水平。可以相信，你终有一大会成功的。写作投稿是如此，从事其他工作和事业同样也如此。

对产生事业失意感的青年人来说，坚定信念、增强自信心、克服急躁情绪和自卑感显得更为重要。一个决心在事业上做出成就和贡献的人，必须有长期作战、艰苦奋斗的思想准备，不要期望在某一天早上会产生奇迹。要经受住暂时失败、挫折的考验。不要遇到几次挫折就自认为不行。有位作家说过：人们生活中的许多“阴影”大多是因为自己挡住了太阳光。因此，我们不要把过多的时间用于考虑他人的议论或叹息过去。青年朋友们，当你正确地总结了经验，正确地认识了自己和他人，从失意中奋起。那么，美好灿烂的事业之光就会从地平线上冉冉升起！

## 怎样排除工作中的紧张忧虑

工作是有目的的活动，一般来说是应该紧张的，而不应松松垮垮。紧张能使人心情振奋，提高效率，思维敏捷。但经常性地紧张，而且在紧张中有不安、焦虑，那就是一种破坏效率的紧张，它会使你不安定、过敏，损伤你的判断力，并使你作出错误的决定。紧张会消耗能量，也可能引致一天工作之后的极度疲劳、夜间的失眠、身体上的病症，比如抵抗力弱所致的病痛等，也会引起精神官能症，像高血压或胃溃疡等。

紧张还会产生另一些后果，使你无法控制工作中的紧张，一进入工作环境就感到不舒服、情绪不高并轻视自己。有时为了克服紧张，你会在会议上大声说话，向别人挑衅，事后连自己也不知道怎么啦。

## 怎样排除这些不必要的紧张呢？

1. 选择最佳工作心境。心境对工作的影响是显而易见的。因此在工作中，应尽量保持轻松愉快的心境，以一种兴奋的情绪投入。易紧张的人尤其要摸准自己的习性，选择自感最松快的情绪状态去做某项重要大事。越是紧张的人越容易用别人干扰为借口加重紧张。你可以在办公桌上立块纸牌子——“工作时勿扰”，或把对着别人视线的办公桌转个方向，中止受到视线干扰而产生分心，也能较少感受到噪音。

2. 放松训练。有些人确实有放松自己的能力，但他们很少这样做。当心理指导者告诉他们：“当您感受到紧张逐渐要形成的时候，放松你自己”。或者“每小时告诉自己一次‘放松’，然后就这样做”。他们往往不相信或不愿意这样做。

在放松训练中，完全放松练习需 20 分钟，中度放松练习只需 7 分钟。目的是：使你能控制生活、工作或其他方面的多余紧张。

估计一下自己的紧张程度，0~100。“0”表示你完全放松，“100”表示极度紧张，不能做好任何事。

开始想一个“美好的情景”，头脑中只想这种情景。如果做不到，那就想“平静”二字。每次放松用的情景都是上一次用过的，不要变动。一旦训练成功，一想到该情景，想到“平静”二字就能产生较快的放松效果。

具体实施方法：用嘴巴深吸一口气，看表，对自己说 4 次“保持住”，把时间算到 7 秒钟。然后慢慢地呼出来。这样做 4、5 次呼出的时候想“美好的情景”或“平静”二字。目的是亲身体会到紧张——放松的过程。另外配合肌肉从紧张到放松的训练。把一组肌肉绷紧，形成张力紧张，停止呼吸，体验自己是什么状况和什么感觉，并拼命体验肌肉的紧张，大约每次 7 秒钟。然后慢慢地放松，呼气。

在你的自我训练开始之时，一天做一次以上的完全放松练习。然后，错过一天，也没有什么大问题。这种练习并非是一种仪式，目的是作为放松的来源，而不是刺激更大的压力。之后，每隔一天做一次中度放松，有了经常的成效之后，改为一个星期二至三次中度练习或一次深度练习。到了终于觉得控制住自己的紧张时，就到你需要的时候才做。

在做这种练习时，小环境里只准有你一个人，最好躺在床上，也可以站着，或坐在凳子上，总之不要受干扰。

这种放松训练已被西方社会公众所接受，并在实际生活中运用，从而有效地控制了自己的心理，在超速运转的社会压力面前。保持人的自信的生活态度。

## 怎样克服工作中的不安心理

人对未来的目标认识不清晰，或目标在前却束手无策，自己又对这种状态感到不安全，就会坐立不安，心情烦躁。

某物理助理研究员，平时心情平和沉着。在一次晋升评级中，几位资格比他浅、年龄比他轻的助理研究员晋升为副研究员，而他却榜上无名。不到两个月，他就变得神志呆滞、面黄肌瘦，不久又胃出血住进医院。这是什么原因呢？原来，他在两年前就接受了一项非常有价值的研究课题，因多次构思，反复推敲研究方案，但一直没能动手。不料，一年之后，他还在做前期准备时，一位进研究所不久的青年人大刀阔斧地在该项研究中出了成果，发表了论文。在这次职称评定中，该青年被破格升为副研究员，从而使这位助理陷入极度的精神苦闷之中而大病一场。

这位助理研究员在晋升前的准备阶段，心神不定，优柔寡断，晋升未成后又是心神不安、苦闷忧虑。他在晋升之前，并非没有“危机感”，也时时感到种种不测可能近在眉睫，也经常处于不安全的心境之中。问题在于面对这种种不测，应该怎么办，以及以后这些不测真的出现了又如何对待。心理学能为这些问题提供些帮助。

1. 追求成果勿求完美无缺。优柔寡断的人，并不是因为他没有才能，也不是因为他没有理想，更不是他得到的机会比别人少，而只是他想得太多。他们事事追求完美、稳妥、尽善尽美，反复地构思、计划，但总是在计划、设想中消耗时光。时光、机会就在计划、设想中悄悄溜走。有许多事情，都是在行动之中才能完善、补充的，而且世上的万事万物也绝没有尽善尽美的“至善主义”极端。关键是机遇紧握在手，不失时机地去做、去苦干，尽快把成果拿出来。当然成果可能是微不足道的，但它却为成功打开了道路。

2. 不要放宽自己的时间。在工作中把“希望在明天”是人创造出来的自我宽容的借口。心理研究者曾在两个对比班里，进行了一次撰写心理学论文的实验。论文题目相同，要求一个班的学生在两周后交卷，另一个班在三天后交卷。对后一个班级的同学，要求严厉，不留余地。结果是：第一个班级的学生多在第二周的中期开始就笔，二周后如期交卷的占90%。要求三天后交卷的班级，1/3的学生当晚就开始写作，三天后97%的人完成了论文。奇怪的是，两个班论文质量相似，而且优秀论文的比例后者比前者多。这其中的原因可能与教师对第二个班级学生的要求“苛刻”有关。

此项试验说明，时间对人是常量，时时间的使用决定于个人对时间质量的要求。同时，在时间价值上不给自己留后路，往往能加快时效，从常量中挤出更多的时间。

3. 做事切莫一拖再拖。当一项既艰苦又必须完成的任務放在面前时，人会无意识的用精力分散的借口拖延时间，即无意识地算时间，能拖一天即拖一天。所以对工作中的任务，要在接手之际，就限定时间。首先要打破生活惰性，在工作进展之后的一段时间，会出现“长跑疲劳极限”，此时更要咬紧牙关，熬过去。任务完成已过半，还要克服自我放松的情绪，至成果在握的前夕，更要一鼓作气。必要时，可以用“倒数计时”法，防止“成一百败九十”的情况出现。只有这样才能脱离工作、事业上的不安。其实，今天棘手的任务，明天还是棘手，时间越长困难越大。

4. 只追求事业的价值，不追求名利结果。可以将自己的理想分解为几个

短期理想，这样可以在清晰的目标指导下稳步前进。但这种理想应该是个人才能的实现，而不要过于追求事成之后的名誉地位、金钱权利。这种权势、钱财的追求一旦与成就连在一起，就会使人去投机取巧，甚至会觉得得不偿失。而只有表现自己的才智，才是人类最高尚的生命动力。试看，那些“争名于朝，争利于市”的人无一不是充满苦恼和不安的。

5. 失败时眼睛盯着明天。失败之后，人容易将眼睛盯在对往事的追悔上，它就像在竞聘时好把工作任务寄托在明天一样，都是拖住自己不能前进的负性力量。一旦失败已成定局，莫沮丧莫追悔，应该尽快忘记“伤痛”，爬起来调整自己的行为，朝着明天奋斗。怨天忧人无济于事，只有根据前述的方法重新去争取。希望对于任何人都是均等的，问题是在追求的过程中要始终科学地把握自己。

## 怎样克服职业心理变态

提起职业病，人们自然会想到矽肺病，放射病，铅中毒等等。

而我们在这里所说的变态职业心理，实际上也是一种“职业病”，不过指的是职业者心理上所发生的某种“病变”。诸如火车站售票员对待旅客的粗暴呵斥，医院助产士对待产妇的不屑一顾，商店营业员对顾客的不搭理，等等。

变态的职业心理是由职业者的一种“释志心理”而引起的。所谓释志，是指人们久处习惯的职业环境而逐渐形成的有关职业认识的态度心理。火车站售票员之所以粗暴地呵斥问询的旅客，是由于他们自认为自己只负责售票，不负有咨询的义务，而且根本无暇顾及这些“没完没了”的旅客。一遇到这种刺激，他们就会迁怒于人；医院助产士之所以对产妇临产前的万般痛苦不屑一顾，是由于她们认为此种现象极为正常，并不危及产妇的生命，根本不用大惊小怪。如此等等，反映出一种消极的失态心理。

这种失态心理，大致上有如下几种表现类型：

1. 变态认识。其显著特征是习惯于制造符合客观实际的理由来原谅自己。助产士大多知道产妇分娩前的剧烈阵痛，这种阵痛有时的确是难以忍受的。在此种情况下，她们本可以安慰产妇，帮助产妇稳定情绪，忍受痛苦。但是，由于她们早已对此司空见惯了，致使她们本能的同情心受到了抑制，不但不去安抚产妇，有的甚至还责难产妇。

2. 变态情绪。其显著特征是“失常的恼怒”。恼怒是人类的一种情绪，而失常的恼怒则表现为经常因微不足道的刺激而大动肝火，暴怒异常，缺乏冷静和忍耐精神。

3. 变态人格。其显著特征是整个心理活动不协调，表现为职业情绪极不稳定，对工作对象缺乏热情，认识与活动脱节，职业行为带有随意性，对自己职业人格的主动贬低等。

“医治”变态的职业心理，非一日之功，必须经过长期而艰苦的锻炼，才可能根除这种“疾病”。

首先，要树立崇高的职业理想。这一点是非常重要的。因为变态职业心理的产生，多半与人们缺乏对职业的正确认识有关。比如从事售货员工作吧，如果你始终认为这样的工作太不理想，低人一等，那么你就不可能干好这个工作，而且还会导致种种变态职业心理的发生；反之，则能用满腔热情去对待这项工作，也能正确地处理种种心理矛盾和心理冲突了。

其次，要正确对待环境刺激。每一个职业环境几乎都是独特的，因此，每一个环境刺激也都是各有特点的。青年人对环境刺激的反应特别敏感，因而对工作氛围之外的新异刺激，容易引起逆差情绪。这种逆差情绪不仅影响正常职业关系的建立，而且对工作效率、劳动质量的影响也较大。所以要保持心理的平衡，就必须正确对待环境刺激，学会在喧嚣、复杂等新异的环境中正常地工作，这是克服“职业病”的一个重要条件。

再次，要积极防止心理冲突。职业活动中的心理冲突，通常是由于职业者的随意态度与其工作对象的“执意要求”相矛盾而引起的，它常常直接导致病态职业心理的发生。所以，对于青年朋友来说，当心理冲突暴发的时候，要能进行自我调适，既要控制其强度不宜过猛，又要控制其持续时间不要过长；既要及时觉察自己心理不健康的表现，又要寻找和分析发生心理冲突的

原因，尽可能地避免“冲突”升级，超过限度。

## 怎样克服职业中的履足心理

职业中的展足心理是职业生活中的一种不健康的心理，具体他说就是对工作产生了厌倦情绪，继而对职业的前途产生失望，抱着无所谓的态度。如果长时间地停留在这种心理状态中，轻则影响工作的积极性，工作效率不高，重则对前途和事业有极大的危害。

从产生这种心理状态的原因看是多种多样的。一般说，是由于理想和现实反差较大，从单调、重复的工作中看不到事业的前途、希望。另外，就是本身没有远大理想，对生活缺乏热情，得过且过。那么，怎样克服职业中的履足心理呢？

社会是一个有机的整体，不可能想干什么就干什么。所以，一切努力当立足本职工作，从自己从事的职业着手，从中寻找成功的突破口。俗话说，三百六十行，行行出状元。你只要肯干，任何职业都会给你带来成功的喜悦。另外，不要鄙视自己手头的工作，且要尽量做好本职工作。不然同事会对你产生厌烦情绪，领导会指责你的工作态度，连锁反映就会波及你周围的生活，那就会什么也做不好，更谈不上事业的成功。其实平凡的工作，只要有心，也会做出不平凡的成绩，这样的例子不胜枚举。

如果经过长期努力，确实对本职工作既无兴趣，又无能力，你可以试着换一个工种，或换一种职业。只是，目前我国，调换职业并非易事，况且一种新的职业对你来说，又得从零起步，会花掉许多宝贵年华。所以对待这点，应谨慎从事。俗话说，有志立常志，无志常立志，一旦确定志向后就不要轻易改变，那怕遇到暂时的挫折和困难，也应该努力地干下去，也必然会柳暗花明的。

青年人，特别是参加工作不久的青年人，只要克服了履足心理，就会感到工作越来越顺手，越干越有兴趣。

## 怎样克服事业上的自卑感

在心理学上，自卑属于性格上的一个缺点，常常表现在一个人对自己的能力、品质等作出偏低的评价和估计。或者说，自卑是一种瞧不起自己的消极心理状态。这种心理状态不仅表现在人们的日常生活中，而且经常表现在人们的职业生活中。从职业自卑心理产生的原因看，它是后天形成的。从客观因素看，一方面由于封建等级观念的影响，形成了一种职业偏见；另一方面，由于某种心理特点和生理缺陷，致使人们不能自主地按个人意愿去选择职业，造成社会职业单位对他们的冷遇和歧视；同时还由于社会对部分职业的偏激宣传和强调，造成了人们对其职业的误解和轻视，致使人们产生了一种莫名其妙的心理负担。从主观因素看，主要是由于人们的心理偏差所致。那么，如何克服、消除这种职业自卑心理呢？

1. 塑造自己坚强的性格，培养自信心理。一个人是否产生职业自卑心理通常与其性格怯懦、内倾、意志薄弱、缺乏自信心有关。所以对于已露出自卑苗头的人，要特别注意通过锻炼、自我教育等方法培养自己坚强的性格。

2. 正确看待自己的职业，重新评估自己。一些具有职业自卑心理的人，往往对自己缺乏一种正确评价，而把别人对职业的评价标准当作评价自己职业的标准。因而，要消除职业自卑心理，必须抛开世俗的偏见，不要用社会一般的功利主义的眼光看待自己的职业。

3. 干什么研究什么。要立足于本职工作，总结、摸索本职工作的经验、规律，并有所发现和创造，成为本行业的人才。

4. 要学会保持心理平衡。一个人如果成天囿于忧愁、痛苦、哀伤的情感之中，那就极易把一切看得黯淡无光，对自己丧失信心。但是，失败和挫折，也可以成为鞭策、激励人发奋向上的动力。所以要学会控制自己的情绪波动，保持自己的心理平衡。

综上所述，如果我们不为世俗偏见所左右，加重对自己的期待和看重，立足于本职，热爱本职，自信心的种子是不难播下的。

## 怎样缩短对工作的适应期

刚踏入社会，走上工作岗位的青年或者因为各种原因改变了过去的工作而从事新工作的同志，几乎都会遇到不适应的问题，心理学者把这个由不适应到基本适应的过程叫适应期。对新工作的适应期一般分为三个阶段：一是陌生阶段，也称基本不适应阶段。二是思考阶段，即边工作边思考一些问题，探索工作规律阶段。三是协调阶段，即对新工作已基本适应阶段。那么，怎样缩短对新工作的适应期呢？

1. 应对缩短新工作的适应期有一个正确的态度，即有一个积极的心理倾向，充分认识到缩短适应期的必要性，把它视为自己的需要，这是缩短适应期的良好的心理基础。

2. 必须对所从事的工作持一种积极的工作态度。因为工作态度直接影响到他对工作的了解和适应。

3. 要善于了解和掌握新工作的基本规律。任何一项工作都有自己的工作程序和方式方法，也就是说都有自己的规律，充分了解和积极把握工作规律对适应工作是十分重要的。

4. 实行目标控制。心理学认为目标是满足人们需要的目的物，是人的行为要达到的预期结果，自觉地确定目标并以此来指引和调节自己的行为，这是人类行为的特征。善于工作的人总是把自己的目标定得非常具体，每天有每天的目标，每个阶段有每个阶段的目标，由众多的小目标组合成一个大目标。这样，一个个目标都具有各自的内容和时间要求、质量要求，这样对积极性的诱发就越强，压力越大，效果就越好，适应新工作就越快。

5. 广泛开展社交活动。特别要注意拜老同志为师，虚心向他们求教，学习他们的技能和经验，接受他们的指教和点拨，尽可能避免走弯路。同时，还要注意和其他同事们共同探讨工作规律、交流工作经验。通过和同事们广泛交朋友。得到同事的理解和支持，建立良好的人际关系，对自己尽快适应新的环境和工作，增强缩短适应新工作的信心是很有好处的。

## 怎样正确对待出名

俗话说：“人怕出名猪怕壮”。出名是好事，但好事也会导致坏的结果，关键在于对出名抱什么态度。

居里夫人曾获得诺贝尔奖金，她是怎样对待出名的呢？她照样钻进实验室、埋头苦干，而把荣誉和成功的金质奖章给小女儿当玩具。有的客人见了感到很惊讶，居里夫人笑了笑说：“我想让孩子们从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”

伦琴发现 X 射线以后，荣誉便接踵而来：普鲁士国王亲自召见他，并且授予他二等普鲁士王冠勋章，赐予贵族称号；伦敦皇家学会授予他伦敦勋章；哥伦比亚大学授予他巴纳德勋章。但是伦琴对这些丝毫不感兴趣，对于各种授奖活动，他不是拒绝出席就是借故推托。1901 年，伦琴被授予诺贝尔奖金，授奖大会上，人们期望着他的即兴讲演，谁知道，他趁人们不备之际早已溜掉了。

有的人却不是那样，他们做出了点成绩，出了点名，便沾沾自喜起来，自以为功成名就，可以吃老本了，从此便失去了新的奋斗目标。这种做法是不足取的。鲁迅说：“……‘自卑’固然不好，‘自负’也是不好的，容易停滞。我想顶好是不要自馁，总是干；但也不可自满，仍旧总是用功。”英国著名作家肖伯纳说过：“人生有两种悲剧，一种是万念俱灰，另一种是踌躇满志。”因为所谓希望和幸福，正是存在于目标的追求之中，目标达到了，“草色遥看近却无”，反而会产生一种失去目标和希望的悲哀。

## 怎样对待荣与辱

所谓荣誉，就是对人们道德行为的社会价值所作出的公认的客观评价和主观意向。所谓耻辱，就是与荣誉相对立的社会评价或心理状态。一个人以什么为荣，以什么为辱，如何对待荣辱，就构成了他的荣辱观。当代青少年同学要有所造就，就必须正确对待荣辱，为此，要做好如下几点：

1. 正确处理好个人与集体荣誉。集体荣誉是个人荣誉的基础和归宿，个人荣誉是集体荣誉的体现和组成部分。个人荣誉和集体荣誉是一致的，把两者对立起来，否认或忽视其中任何一方面都失之偏颇。荣誉本身不是目的，而是行为的结果；不是单纯的主观意向，而是人民和集体公认和客观评价。这种荣誉一旦产生和被公认，就是个人的主观意向所不能推辞和抹煞的。抱着个人自私自利的目的去追求荣誉，即使一时声名显赫，但终究会暴露，受到人民和集体的唾弃和个人良心上的谴责。

2. 要争取荣誉而不图虚荣。荣誉感是一种积极的心理品质。有高度荣誉感和自尊心的同学，对自己抱有积极、肯定的态度，独立性也较强，努力去争取荣誉，这样就能在自己的学习上充分发挥创造性，争取将来为集体为人民做出更多的贡献。虚荣心则是一种消极的心理品质，有虚荣心的人把追求个人名利看作是人生奋斗的目标，把履行义务看作是猎取个人荣誉的一种手段，把人的本来面目伪装起来，文过饰非、投机取巧，以达到骗取荣誉的目的。每个同学都要正确对待荣誉，如果让虚荣心作怪，荣誉也会向耻辱转化。

3. 有了荣誉要珍惜，荣誉面前要谦虚。一个人有了荣誉后，内心感到鼓舞和欣慰，是在情理之中的，不必为掩饰自己内心的喜悦而矫揉造作。但决不应在赞扬声中忘乎所以，止步不前，既要珍惜个人荣誉，又不要把追求个人荣誉作为人生的目的。一个具有共产主义道德觉悟的人，必然是谦虚谨慎的，他在得到人民和集体给予的荣誉后，总是能够谦逊地感到自己做得不够，自觉检查自己的缺点，虚心向别人学习，戒骄戒躁，并以更大的热情和干劲为祖国学习。每个同学都应这样做，才能为集体、为个人争取到更大的荣誉。

4. 知耻辱不自卑。耻辱象荣誉一样，也有积极作用。一个国家或民族如果受到无端的侵略，正义得不到伸张，就会产生强烈的耻辱感。马克思曾经说过：“耻辱本身已经是一种革命”，“耻辱就是一种内向的愤怒，如果整个国家真正感到了耻辱，那它就会象一只蜷伏下来的狮子准备向前扑去了。”这种耻辱从反面给人以教育，有了耻辱观念而不自卑，就能激励人们更好地前进。对个人来说，当自己的行为违背了公认的行为准则。给社会造成不良的后果时，也会产生耻辱感。一个有羞耻心的人，在社会舆论和自己良心的谴责下，一般是能够通过严格遵守各种行为规范，调整自己和他人的关系，用实际行动来改变社会舆论对自己的评价。

## 怎样对待苦与乐

所谓苦，是指与人的物质需要和精神需要相悖所引起的主观体验。所谓乐，是指与人的物质需要和精神需要相符所引起的主观体验。苦和乐是对立统一的，没有苦就没有乐，没有乐也就无所谓苦；苦与乐又是互相渗透，互相转化的，在许多情况下确实是苦中有乐，乐中有苦。中国有两名成语，一是“苦尽甜来”，一是“乐极生悲”，这里就包含着苦乐相互转化的哲学道理。在人生的道路上，苦与乐是经常发生而表现的形式又是多种多样的。青年人应该如何对待苦与乐呢？

1. 正确认识苦与乐的辩证关系，敢于吃苦。人的一生不可能是风平浪静的，人要认识、改造主客观世界，困苦和磨难是不可避免的。从锻炼人的品德、磨炼人的意志来看，吃苦并不是坏事，苦可以转化为乐。古今中外，凡事业上有成就为人类社会做出贡献的人，几乎都是在艰苦奋斗中成长起来的。他们虽然吃苦受难，但是他们在为理想和事业的奋斗中却获得了最大的幸福和快乐。每一个立志成才的青年要敢于直面人生磨难，自觉地多吃苦，经受锻炼。

2. 要克服自卑心理。一个人最可怕的并不是生活中出现了苦恼和烦恼，而是苦恼和烦闷产生之后的心理自卑。有人在生活和学习中碰到挫折和失败，就认为“人生比黄连苦”，“幸福在遥远的天国”，个别人甚至自暴自弃，走上绝路。这种自卑心理会窒息人的进取精神，扼杀人的聪明才智。要战胜暂时的困难，就要克服自卑感并顽强拼搏。

3. 要在劳动中获得乐趣。一切乐境都可由劳动得来，一切苦境都可由劳动解脱。对广大青年来说，学习是一种艰苦的劳动，要完成学习任务，不能有半点的投机取巧、虚假和骄傲，需要有克服困难的勇气、脚踏实地的态度、坚韧不拔的意志和刻苦钻研的精神。当你在闷热的夏夜刻苦攻读汗流浃背时，当你用辛勤劳动攻克了科学技术堡垒，取得了优异成绩时，你就能从这些艰苦的劳动中获得一种精神上的满足感，生活便变得愉快和幸福。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。苦是幸福的前奏，从这个意义上讲，自觉地吃苦，本身就是一种幸福。

## 怎样对待幸运与厄运

所谓幸运，是指出乎意料的好机会、好运气。所谓厄运，是指意想不到的遭遇。幸运和厄运都是人生命运的必然性、偶然性和主观因素的结合。当代的青年人踏上人生旅程之后，会有各种各样的遭遇，在个人升学就业问题上、恋爱婚姻问题上、家庭环境和社会交际上，都会出现不同的情况。有的人考上了大学，工作岗位满意，对象称心如意，可谓“我的命运真好”。可有的人考大学落榜，疾病缠身，恋爱对象告吹，可谓“我的命运真苦”。命运和命苦，就是我们常说的幸运和厄运。在现实生活中，应如何对待幸运和厄运呢？

1.在遇到幸运身处顺境的时候，要做到自思、自谦、自制、自为。自思，就是要冷静思考，一时之“幸”，并非一生元“厄”。要居安思危，多想世途艰辛，生活曲折，做好战胜困难的思想准备。自谦，就是谦虚谨慎，尤其是青年，在春风得意之时，功成名就之日，切忌骄傲自满。只有戒骄破满，谨慎同俱，才能大有作为。自制，就是要善于自我节制。环境越好，条件愈佳，越要头脑清醒，善于自控，幸运所产生的美德应是节制。自为，就是立志有为，身处顺境，要充分利用它乘胜前进，大干一番事业。

2.在遭遇厄运、身处逆境的时候，要做到自尊、自爱、自乐、自强。一是在人格上要自尊。无论生活的道路多么曲折，不管厄运多么沉重，都要自尊自重。二是在生活上要自爱。突如其来的挫折常使人在心理上失去平衡，行动上失去理想，在这种情况下要自己爱惜自己，热爱生活，热爱生命，切不能自己糟蹋自己。三是在情感上要自乐。鲁迅说：“伟大的心胸应表现这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付一切的不幸”。在逆境中，如果人是乐观的，一切都能抵抗。四是在行动上要自强。就是要坚韧的意志、顽强的毅力，锲而不舍、百折不挠。贝多芬说：“卓越的人的一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。有了这种自强不息的精神和行动，就能战胜逆境，化‘逆’为‘顺’，创造出优美如画的新生活”。

## 怎样正确对待职务变化

我们的四化大业在日新月异地发展着，许多青年干部的职务也在四化中随之而发生着变化。这是一种正常现象，也是一种可喜现象。这种情况不可避免地会在社交中产生影响。正确处理这些变化和影响，是青年干部在社交中面临的一个重要问题。

1. 当你的同事或者下级提升到领导岗位，变成你的上级的时候，你应该怎么办？

首先，对他们的进步应该表示祝贺，切不可由于不服气或者出于嫉妒，而故意不理他们或者在社交场所说三道四，议论他们的短处，更不能出他们的洋相，刁难他们，使他们难堪。其次，公私要分明。既不必由于顾虑别人误解自己，或者故作清高，而与对方故意疏远；也不必仍如往日那样，与其随意逗趣嬉闹。正确的做法应该是，工作归工作，私谊归私谊。在工作中，应该服从时必须服从，不能希求对方顾念往日的友情，而放松对自己应有的严格要求。私下里，当然朋友还是朋友，应该一如既往，亲密无间，不断加深友谊。再次，对于他们的缺点错误，仍要诚恳帮助，但要注意场合，讲求方式和口吻不要让对方感到下不来台。要充分尊重对方的自尊心。

2. 当你自己被提升到领导岗位的时候，你应该怎样对待你昨天的同事、朋友？

首先，要戒骄戒躁，继续谨慎、勤奋地工作、学习，不可因此而做视于人，更不能盛气凌人。须知，这时稍有不慎，就可能引起误会，而失去一些人对你的信任和友谊。其次，在工作中，要充分尊重昨天的同事、今天的下级的正确意见，充分体谅他们的具体困难，当然也不要由于昔日的友情而小手小脚，不敢大胆领导和管理。在私下里，你要主动去亲近他们，同他们谈心聊天，热诚争取他们对你的帮助。这里，你如果处理得当，往往可以从昔日朋友、今日下级那里听到一些一般不易了解到的意见和问题。你要透过他们对你的反映，看到自己的不足，从而加强修养、克服缺点，迅速地成熟起来。再次，在社交过程中，难免会听到一些关于自己的议论。不管这些议论顺耳不顺耳，都要冷静地听下去，然后认真分析其错对。切不可一听到逆耳之言，就火冒三丈，而把对方顶回去，或者，当时不发作而在背地里寻衅报复。对于顺耳之言，也不要盲目地甘之如饴，从而盲目信任对方，不讲原则地委之以要任。须知，悦耳之言并非都是忠言；在溢美之词的后面往往隐藏着一颗有求于你的谄媚之心。“拍马”是为了“骑马”，这在社交中不是没有前车之鉴的。

## 怎样认识挫折后的心理反应

一个人在体验到挫折后，情绪和行为上可产生下列几种反应。

1.攻击。受挫折后将愤怒情绪直接发泄到造成其挫折的人或物上，多见于具备某种实力或自信的人。对人斥责、谩骂，甚至拳脚相加毁损物品，给人以性情暴躁的印象。

2.焦虑。指一种具有不自主的与某种茫然的担忧与恐惧相联系的情绪状态。表现为缺乏自信、情绪不稳定、急躁、易怒、陷入模糊不安的状态中，同时生理上可出现冒汗，心悸、头昏、头痛、胸闷压抑、惊梦失眠现象。长期处于这种状态将会导致高血压、冠心病、消化性湿疹、荨麻疹、癌症等心身疾病。

3.冷漠。对引起挫折的对象无法攻击，又无适当的替罪羊可以发泄，只好将好愤怒的情绪强压下去。万事无动于衷，失去了正常的喜怒哀乐心理。心理调查发现，克制自己，压抑愤怒和不满情绪易患癌症，对心身健康有极大的损害。

4.转移。把挫折后的不良情绪发泄到替代者身上。丈夫在外受气，回家打妻子，妻子打孩子，孩子又打小花猫。以此来求得心理平衡。在某些情况下，会转向对自己的怨恨。如果过份，将因而产生抑郁症和自杀行为。

5.否认。不承认或不相信已发生的痛苦和不快，以躲避心理上的痛苦，减轻心理负担。如癌症病人否认自己的病，不相信亲人的突然意外死亡等，这样有时会产生病态妄想。

6.合理化。当所追求的目标无法达到时，给自己找一些理由来解释。如对现工作不满意，但又无法调动，只好以现工作的好处来安慰自己，以此来减轻内心的失望。这种心理太强会妨碍人们进行真正的追求。

7.隔离。把不愿接受的事实从意识境界中加以隔离，以免引起精神上的不愉快。悲观厌世，剃度出家，眼不见，心不烦。这也是一种心理防卫。

8.反向。把对某一对象的攻击性情绪，抑制到潜意识里，而以完全相反的面目出现。如对内心憎恨、伺机报复的对象非常温和，过分热情。

9.退化。一些成人在遇到严重挫折不能承受时，就象小孩一样哭闹、激动、扰乱。闹病也是倒退现象，患者坚持认为他们有病，以寻求同情和帮助，象儿童依赖父母那样依赖别人。

10.升华。坚信所从事事业的正义性、真理性，不畏挫折，愈挫愈奋。此外原本的欲望不能直接表现出来，从而将欲望引向崇高方向。如一位妒忌心很强的人，见不得别人的成就，但理智又不允许他将这种心理表现出来，于是就勤奋学习、工作，来试图超过对手。这对于社会和本人都有积极意义。

## 怎样应付挫折

心理上所说的挫折，是指人们为实现预定目标采取的行动受到阻碍而不能克服时，所产生的一种紧张心理和情绪反应。它是一种消极的心理状态。在人生漫长的旅途中，由于各种主客观原因，谁都不是一帆风顺、万事如意的，都难免遇到一些困难和失败，甚至饱经风雨和坎坷。青年人大都有远大理想、热情高，但涉世浅、经验少，很容易产生挫折感。而他们的感情又较脆弱，缺乏锻炼，耐力差，遭挫折后很容易产生激烈的心理冲突，而不能自制和自拔。

因此，怎样对待逆境应付挫折，对于每个人来说都是一次严峻的考验，需要用行动做出抉择和回答。

心理学知识和生活经验告诉我们，应付逆境、挫折的办法不外乎下列 3 点：

1. 要正确认识挫折。每个人都应懂得，在人生道路上和现实生活中，由于高考落榜、招工无名、事业不成、身染病疾、工伤事故、信仰破灭、家庭变故、生离死别、自然灾害以及政治、经济、种族、宗教、伦理、道德、风俗、民情、传统等等各种客观环境的影响，再加之个人诸多主观条件的限制，随时都会遇到大小、轻重不同的挫折。它是社会生活中的正常现象，几乎每个人都无法逃避。能认识到这一点，一旦遇到挫折，思想就会有所准备，不致惊慌失措。同时还应该认识到，一个人一生中经受一些适当的挫折，并不完全是坏事，因挫折可以磨砺人的意识，提高扭转逆境、克服困难、适应社会生活的能力。古人说的“多难兴才”、“人激则奋”就是指的这个道理。反之，一个人如果不经历困难和挫折，一生风调雨顺，就犹如温室里的花卉，经不住人生中的风雪雨霜，很容易被一时挫折所压垮。这样的人就难以成才，难以有所作为。

2. 培养对挫折的耐受力。在挫折面前，每个人的耐受力往往不尽一致，甚至差别较大。比如，有的人即使接连遭受严重挫折，仍坚韧不拔、百折不挠、拼搏进取；有的人稍遇挫折就垂头丧气，一蹶不振，甚至自寻短见。实践证明，身体强壮、心胸开阔、常处逆境、意识坚强、有理想、有抱负、有修养的人，对挫折的耐受力强；相反，体弱多病、心胸狭窄、娇生惯养、感情脆弱、缺乏雄心壮志的人，对挫折的耐受力则低。对挫折的耐受力，虽然与遗传素质有关，但更重要的是来自于后天的教育、修养、实践、经验和锻炼。

3. 学会应付挫折的技巧。凡是经历磨炼，有修养的人，每逢受到挫折时，大都有一些灵活应变、化险为夷的窍门。归纳起来，大致有以下几种：

期望法。遇到挫折时，尽量少考虑暂时得失，多想美好的未来，不断激励自己：“振作起来，一切都会过去，将来一定会成功。”

知足法。在挫折面前，要满足已经达到的目标，对一时难以做到的事情不奢望、不强求；同时多看看周围不如自己境况的人。这样，就容易从烦恼、痛苦中解脱出来，为将来的成功创造良好的心理环境。

补偿法。古人说：“失之东隅，收之桑榆。”即在某方面的目标受挫时，不灰心气馁，以另一个可能成功的目标来代替，而不致陷入苦恼、忧伤、悲观、绝望的境地。

升华法。在遭受个人婚恋失败、家庭破裂、财产损失、身患病残等打

击之后，化悲痛为力量，愤发图强，去取得学习、工作和事业的成功。这也是应付挫折最积极的态度。

总之，困难、失败并不可怕，只要能直面人生，勇于拼搏，人生之船就会战胜惊涛骇浪，驶过激流险滩，到达理想的彼岸。即使是一时的受挫、失败，也终会成为人生之路勇敢的开拓者，事业上的成功者。

## 怎样面对失败

当你面对生活和事业上接二连三的挫折和失意，一筹莫展时，那么下面几项建议对你肯定会有所帮助。

1. 不要说丧气的话。《顶尖人物：美国商界新英雄》一书的作者葛菲德指出，成就高的人极少用“失败”一词，这两个字语气太重，听起来就好像到了穷途末路。他们宁愿用“小故障”、“弄糟了”或“改变方针”等词语表示遇到了挫折。

2. 不要责怪自己。“你怎样形容自己，你就可能真的变成那个样子”。专家警告说。一再认为自己无能的人，不但意味着将一事无成，而且还会限制自己的潜能。专家建议：不如自视为“有许多选择”的人，这些选择包括接受训练、学习新本领以及鼓足勇气转业改行。

3. 有备无患。拟订一份应变计划是很有用的。失败的时候，不妨自问：最坏会坏到什么程度，有没有足够能力渡过难关，另辟新途？或者是，迫使自己深思熟虑，谋求应变方法。要时刻记住：“危机”二字兼具“危险”和“机会”两个用意。

4. 要失败得有道理。休斯顿大学麦特森教授开有一门课程，学生称之为“失败 101 课”。他叫学生制作一种不会有人买的商品模型。学生们设计了老鼠用的热水浴盆和风暴中放的风筝。这些荒唐的构想，可以使学生将失败视为革新而非惨败。这样，他们便会大胆地去做种种试验，而不会惧怕遭到失败。麦特森指出，大多数的学生在找到合适的工作以前，至少要遭遇 5 次失败，经过这些“失败训练”以后，他们会懂得不把一次失败当成定局。

5. 永不死心。1975 年，格伦·厄尔利经营的建筑公司倒闭。他当时只有 25 岁，不愿宣告破产。于是，他向家里借钱处理了一些善后事，并继续学习管理诀窍。1982 年，他在几家银行建立了良好的信用，再遇到困难时，这些银行将帮助他渡过难关。于是，他再去借贷，重新创立了自己的事业。1988 年，他的公司登上了美国《公司》杂志开列的发展最快的 500 家私营公司的名单。即使这样，厄尔利仍然不踌躇满志。他念念不忘以前的窘境。他说：“我一直设法使自己的生意百尺竿头，更进一步。”

经过失败的淬砺，再加上永远进取的决心，你也可以成为一个杰出的人物。

## 怎样在逆境中取胜

1.目标。在逆境中把握人生。首先公开宣布自己富有挑战性的目标。这是自我肯定和对别人的承诺。在这无形的压力下，取得别人监督，鞭策自己进步。

2.信念。信念是一种精神支柱。信念坚定者能最大限度地发挥自己的潜能。面对危机，积极应变，谋求解决。决不怨天尤人，缺乏信念。

3.风险。要想回避风险而平安取胜是不现实的。在自我发展和完善过程中，明知征途有艰险，越是艰险越向前。敢于舍弃原有的优厚条件，选择开拓性目标，在风险中取胜。

4.伙伴。信息时代，要有建树，必备伙伴意识。日本人就具有这种集体主义精神，他们不象中国人总爱个人埋头钻研，不向同伴交流信息，进行集体讨论；他们具有强烈的伙伴精神，一有新情报，就互相交流和集体讨论，相互借鉴、相互启迪，发挥群体智慧。因而常常取得突破性的成果。

5.趋势。当今世界发展的大趋势是以经济为主。靠钢铁、火药的军事实力的时代已经过去。日本发展的原因是由于采取了经济第一主义，把军事、宗教信仰和意识形态放在次要地位。要想取胜必须注意这个大趋势。

6.人际。人际关系乃是影响人生途径的生活网络。广交朋友，疏导关系是取得成功的客观基础。学习成功者的经验、汲取失败者的教训，才能增强自己的智慧和才干。甚至泛泛之交的陌生人，一席之谈、一语之悟，往往影响着人的一生。有人在走向绝路的时候，听了别人的奉劝而走向新生；有人在事业遭受挫折的时候，得到朋友的支援，终于获得成功。

7.形象。在逆境中要取得成功具备良好的心理素质，自我塑造一个成功者的形象。要有征服太空之势，踏平地球之力，以常胜将军的气魄干一番事业。取得进步时敢于自慰，取得成功时敢于自诩、自我陶醉、自我表彰，以鼓士气，继续前进。

8.学习。是知识及立业之本。向未来世界挑战，不是靠权势，而是靠才能，才能在逆境中获得成功。

## 怎样对付人生危机

根据许多人提供的经验，我们归纳出以下八条策略：

1.要控制惶恐情绪。惶恐往往是我们遭遇到危机的第一个反应。心理学家们曾经指出，一个人在面临严重的伤害或危机时会产生各种状态：

肉体上或心理上的混乱。也就是身体机能方面的骚乱、精神情绪方面的控制失调，感到惊扰而无法集中思路；

痛苦地追思过去。例如有的人因发现他已经浪费了他一生当中最宝贵的时间去做了他所厌恶的工作，于是他就因自己陷入了困境而责怪他人，有时自暴自弃的作贱自己。

重新运用我们的机智去处理某些时期的事情。这是我们开始变换生活模式的时刻，也是解决危机和达到成长的转折点。

很显然，我们都想早一些从前两种状态过渡到第三种状态，但是实际上有很多人被困在前两种状态中，而这两种状态又都造成了我们的惶恐。能否控制惶恐情绪，关键在于你对未来的变动有无心理上的准备。我们每一个人当要经历一个从没有经历过的事情，或者要踏入一个未知领域时，或多或少地会产生焦虑不安的情绪。但是，心理准备比较充分的人，能够承受更大的压力，能够比较容易的控制自己的情绪。这首先要正确地认识危机，不仅要看到危机有其危险的一面，还要看到危机是人们成长过程中所必然产生的，是能够促进我们更快成长的机会。这样就会鼓励我们勇敢地面对危机，而减少我们对危机的恐惧感。

善于控制自己的惶恐情绪，对于转变危机是非常重要的。惶恐感敬告人们，问题是相当严重的，你不能再莫然置之了，必须严肃的对待；必须尽快地把情绪稳定下来，痛定思痛、冷静思索，把问题持出个头绪来，找出解决问题的途径方法，从而恰当地对应危机、转变危机。一旦我们把握住自身的状况之后，惶恐就会随着消除了。

2.要涉身危机之中。涉身危机之中是指我们全面地去经验危机，不回避它、不歪曲它。

我们要转变危机，首先就应当对面临的危机有比较全面的和正确的认识。而要获得这种认识，除了主动涉身于危机之中，是没有其他办法的。这正如，要想知道梨子的滋味，那就亲口尝一尝一样。我们涉身于危机之中，不但要了解危机的表现，还要掌握危机的实质；不但要注意危机给我们带来的感受，还要搞清为什么会使我们产生这些感受。如果察觉到由于自己的个性特点、生活经验和生活态度的影响，而对危机的看法有所歪曲的话，我们就应当进行校正。我们应反问一下自己：是不是只有我自己才会有这种感觉？过去我是否有过这种感觉？我是否有逃避的趋向？我需要怎样改变？我应当以什么方式去改变？而得出转变危机的正确答案的确不是一件简单的事情，我们不要期望在数日内获得答案。因此，涉身危机不能满足于直接感受，而要不断地探索、不断地分析，把直接感受上升到理性，抓住危机的本质，并相应变换自己的生活模式。而且还要认清自己和自己所需要的东西，进一步运用危机，以求新的成长。也就是说，在涉身危机时，要分析研究危机和我们自身两个方面，既掌握危机的实质，又认清自我成长的需要。只有这样才能确定适当的办法转变危机，求得成长。

我们涉身危机之中刚开始时是会感到十分痛苦的，但是当我们经历了危

机，获得了变动和成长之后，就会感到欣慰，感到快乐，而且还增强了我们的自信心，因为我们能够勇敢地面对危机、接受暴风雨的洗礼，并通过危机获得了新生。

3.要分辨清楚危机的类型。归结起来，危机可以分为两大类，一类是外部触媒反应式的，另一类是自我意识体认式的。

外部触媒反应式的危机，它是受外界事物的打击而产生的。比如你所住的房子被拆除了，政府要用这块地方盖大楼，你必须搬迁；你所耕种的土地要扩建为新工业区，你必须改变职业；你的丈夫遗弃了你，使你的生活非常艰难；你所在的企业宣告破产，因而你也失去了工作等等。我们面对这种危机越晚，危机也就越难对付。

外部触媒反应式的危机一般来说，引发危机的条件是我们个人无法控制或调节的。但是，这种危机的指向又比较明确，如企业破产了，你就只有到其他单位寻找工作。因此，在这种危机面前人们不容易产生应付的态度，情况逼迫你必须变动自己，别无退路。

自我意识体认式的危机，由于它是由人们的心理活动所引发的，容易使人产生消极应付的态度，“再维持下去吧”，“自己年纪不小了，就这样过去吧”。可见，这种危机非常容易使你沉沦下去。但是，自我意识体认式的危机，由于它的产生原因在我们自己本身，所以，一旦能够转变它，那么我们的成长就会越明显，自我将得到更新，潜力将得到发掘。所以，我们平时如果从内心感到有什么不对劲，就应当多加思索，以便早日发现危机、对付危机。

4.要发掘危机中的问题。在每一个危机中我们都会面临着一些意想不到的问题。如果我们能把这些问题发掘出来，我们就能够更清楚地了解摆在我们面前的变动。

发掘危机中的问题，首先就是要善于把我们面前的问题区别开来，看看哪些是危机中的问题，而哪些不是，然后准确地抓住危机中的问题。比如你已经失去了原来的工作，那么原来工作中的问题就已经过去了。现在的问题是寻找新的工作。再比如一个人失去了妻子或丈夫，摆在他或她面前的问题应当是今后自己能否独立生活，怎样生活？而不是过去的生活怎样。然而很多人在遇到变动时，总是习惯于怀旧。当然回忆过去是人之常情，但是这对今后自己怎样办是起不到多大作用的。

发掘危机中的问题还要善于区分本质和非本质的问题、主要和次要的问题，比如一个年轻的丈夫，因为妻子要分心照顾孩子就产生了自己被遗弃的感觉，问题的实质并不在于孩子和妻子一方。一个家庭添了孩子，母亲关心照顾子女这本来是很自然的事情。真正的问题是在丈夫自己的自私心理以及过去依赖妻子的习惯。要转变危机，必须使自己变动。只有抓住了这个关键问题，危机才能得到解决。

5.不要妄下判断。许多危机似乎要求我们要尽快地决断和采取行动。然而，当刚刚遭受到打击，还处在惊慌和痛苦之中时，人们的判断能力往往会产生偏差，在这种情况下做出决断和行动是很不明智的，往往容易是盲目的。

当危机降临时，要首先弄清这种行动产生的影响是短期性的还是长期性的。如果其影响是长期性的，那就必须三思而行，比如一个男人同他的妻子吵了架并离开了家，如果他一时冲动，立即去找间公寓再签定两年的租约，那就太不慎重了。他如果先在旅馆里或到亲友家借住几天，好好想一想，直

到自己知道该怎么办为止，则是很可取的行动。倘若影响是短期的行动，在危机初期是可以的，也是必要的，它可以使人们争得喘息和思考的时间。这种行动就是有偏差，造成的损失也很小，因为它的影响只在短期内存在。影响是长期的行动则不同了，因为它不是暂时性的应付措施，而是自己进行的一种根本性的变动，一经变动其影响是根本性的，因而也是长远的。

6. 要向关心你的人诉说。当危机临头时，既不应总是陷于惶恐和痛苦之中，也不能贸然行事，怎么办呢？你可以找你最好的朋友或家人来讨论。我们没有必要在最需要援助的时刻还保守秘密。事实上，我们与他人倾谈一刻，就可以多少减轻我们的痛苦和焦虑，纠正我们内心的混乱，使情绪稳定下来，以便我们能够平静地思考问题。

在危机来临时，我们特别需要他人的友情和关怀，但这并不意味着我们要完全依赖他人使自己渡过危机，并不意味着一定要别人说你好话来给你以同情和理解，也不是需要他给你切实的解答告诉你应当怎么做。真正能解决危机的还是你自己。其他人不能代替你解决你自己的危机。

由于他人能够以比较客观的态度去观察你的情况，因此，他们能够向你提供一些不同的观点，你还可以从询问他人在处理自身危机的方法上得到一些启发或线索。但是他们却不能提供一种确切的模型以供你模仿，因为他们到底不同于你。你只能从他们解决自身危机的解答中，发现一些可供你借鉴的地方。

危机来临时还可以到一些专业技术机构去求得帮助。现在已经有一些心理或生理等方面的康复机构或咨询机构，这些机构可以从心理学、医学等方面向你提供援助。但是解决自己的危机最终还得靠自己。即使是最好的心理学家、最优秀的医生都无法代替你解决你的危机。

7. 分开对付同时来临的多种危机。有时候我们面对的危机只有一个，但有时可能同时有好几个。当面对多种危机时，我们必须把它们分析开来，一个一个地去对付。

事实上，一并驾临的几个危机，往往是彼此相关的。比如一个人的工作部门在全国各地有许多分支机构，他经常在一个地方工作两年又调到另一个地方去，他的家庭也就连连迁移。后来他们在一个地方住了多年，可又要调到别的地方去，他的妻子和孩子都不愿意离开这个地方了。他本人实际上对经常的迁移早已厌烦，但他如果拒绝前往的话，就会失去在这个部门的工作。他同时遇到了两个危机，但却是两个彼此相关的危机，如果他不在这个部门工作，他的家庭也不会闹纠纷。在这种情况下，应做怎样的选择呢？他从自身的需要出发，感到工作丢了还可以找，何况他和妻子早就希望他能换一个稳定的工作，于是他在当地又找了一个新的工作。如此一来，他在事业上和家庭上的危机都解决了。当然这种情况的办理并不是对每个人都适用。也许对另一个人来说，他热爱原来的工作，甚至可能把工作看得比家庭更重要。或者另一个人的妻子叫嚷要与他分手，只不过是虚张声势而已。所以，当多种危机同时降临时，一定要首先搞清楚，什么是你最需要的，否则你就难以应付过重危机。

8. 要尝试新的方法。当你对面临的危机已经有了深刻的了解，明确了自己应该如何变动才能转变危机并获得新的成长时，就应该准备变换自己的生活模式了。而尝试新的方法正相当于交换生活模式的实验步骤。

要充分发掘和利用我们个人的潜能，实现不断成长，这是解决危机的关

键、重要的一步。在危机中的行动利于促进我们成长，我们在危机时刻所学到的东西往往可以终生受用无穷。

## 怎样摆脱亲人分离思念之苦

1. 转移法。当自己不能控制思念之苦的时候，立即去从事必须要集中精力的工作和娱乐活动。

2. 宣泄法。从心理学上来说，有悲有忧，只有发泄出来，才能减轻心理压力。因此，当你遭受思念之苦的时候，不妨找朋友痛痛快快地畅谈一下，或者干脆以泪洗面，宣泄一番。

3. 模拟法。南斯拉夫有部电影，讲一位海员的妻子由于忍受不了长期分离，提出了离婚。在离婚前夕，她来到了船上，发现丈夫的一本日记，每天都是写给她的信。丈夫对她深沉真挚的思念，使这对夫妻重归于好。航海路遥，通邮不便，他就每天给妻子写信，心中的思念忧闷可以得到释放，习以为常以后，每当打开日记本的时候，他就想对妻子娓娓长谈，从而使心灵得到了安慰，这就是模拟法。长期外出的人，可以定个时间，专门给亲人写信、录音或听亲人的录音，也可以收集亲人的信件、照片。总之使自己在这个时间里得到心灵上的安慰。

4. 升华法。当你陷入思念之苦、神游四海的时候，不妨把种种感受写出来，或者试着写散文、写诗歌，一旦把自己的情感用艺术形式表达出来，郁闷的心情就会变成宽广、深沉的感情，这样不仅可以提高自己的写作水平。更重要的是把自己思念的情感导向积极、深刻、坚定性。在这种自我控制中，对亲人的思念就会自然而然地升华为一种力量。这力量，使分离的人变得更深沉、更丰富、更完善——分别使生活的酒酿得更浓更美。

## 怎样对待不幸

人们在生活中免不了会经历各式各样的痛苦和磨难，然而遗憾的是不少人不懂得如何正确对待痛苦和磨难，不懂得如何才能很快渡过危机。

一旦遇到家人突然死亡、发生严重事故或其他无法预见的悲剧时，痛苦一般会持续较长时间，无论上述哪一种情况发生，要想让当事人很快摆脱悲痛，恢复正常生活是不现实的。这只能使他们更加焦虑、负罪感加深或产生自我怀疑，结果反而使他们从悲痛中恢复过来更加困难。

悲痛并不是什么精神疾病，但它有时让人感到好象是精神病。失眠、焦虑、恐惧、愤怒、过分关心自我、悲观失望等，这一切都给人一种“要发病的感觉。”事实上，上述情况中的任何一种都是悲痛的正常反应。了解这一点是很重要的。

在悲痛的开始阶段，悲痛者显得一会儿镇静、一会儿沮丧。最初是不相信所发生的一切，稍后感到困惑，渐渐地，抑郁就成了以后几个月的主要精神状况。任何东西都可能引起对不幸事件的回忆。那些失去配偶的人每当看到手拉手的情侣就会情不自禁地注目，在他们看来，幸福的人处处皆是，这种感觉更加剧了他们的孤独感。

人们需要以自己的方式来克服悲痛。但是一个人如果能把悲痛更充分地发泄出来，悲痛也就不会长久持续。要从悲痛中尽快地恢复过来，重要的是采取一些行动。

对我们大多数人来说，与好友交谈是发泄感情、摆脱痛苦的有效办法。即使你不愿意向他人诉说痛苦，你还是可以从与他人的相处中得到安慰。你应当懂得自我孤立只会使心境更坏，与人交往有助于治愈心灵创伤。

参加各种活动是摆脱痛苦的又一有效途径。在悲痛期间，让自己“动”起来兴许困难，经常觉得十分有趣的活动也可能变得烦人。然而，工作是恢复感情创伤极为有效的方法，工作中的责任感可以帮助你恢复内心的力量。只要坚持不懈，你的工作将渐渐恢复到正常水平。

如果你因某种原因而不得不呆在家里，你同样可以给自己安排些活动。开始时你可以干些轻活，如洗衣、买东西或散步。当你遇到挪郁的时候，进行重体力活动是比较困难的，然而它却能帮助你恢复身心健康。当然，你也可以在扑克牌、音乐会、电影或一本好书中找到安慰。你应当不断鼓励自己，直到生活全部恢复正常。

为他人做些事。即便你还处在痛苦之中，你也可以想方设法从事些对他人有益的活动，它将有助于你重新获得自尊。自我关心的一些小动作也会对你有所帮助。睡觉前洗个热水澡；即使是自己一个人吃饭的时候也把桌子布置得漂漂亮亮；天气好的时候到户外坐坐，买一束鲜花——类似这样的小动作将使你自我感觉良好。

人们不断进取靠的是一种信念——人类可以将消极有害的事物转变为积极有益的东西。勇敢地面对悲痛是我们寻找自由和解放的有效途径。

## 第二编 心理疾病的防治

## 怎样判定常见的三种心理过敏

在现代生活中，常有些人对不舒适的环境产生异常强烈的反应，医学上称其为心理过敏症。常见的有以下三种：

1. 情感过敏。常常有这样一些人，不论是从影视、录像、书籍、报刊看到，还是从广播上听到有关悲伤情节时，自己忍不住嚎陶痛哭，悲伤不已；也有些人只要见到别人伤心，即使与己毫无关系，也不由伤感，以至持续很长时间，这种人感情脆弱，如果长期下去，心理就会变态，甚至情不自抑，发展到悲观厌世的程度。

2. 气候过敏。有人对气候变化特别敏感。天冷、阴雨时，感情处于低潮，会出现烦躁不安、坐卧不宁，看到周围的一切都不顺心，易生气发怒，有时会以毁坏室内摆设而发泄自己的不快，也会表现为不思饮食，唉声叹气，因忧郁时间长而成疾，甚至可厌世轻生。

3. 色彩过敏。有人见到或听到自己厌恶的色彩时，感到周身瘙痒、烦躁不安，甚至产生攻击行为。对红色则容易激动，对黑色则异常恐惧，常开灯睡觉。

以上种种心理过敏是一种心理上的疾病，常发生于性格内向者，有时会影响当事人的正常工作、学习，甚至导致其犯罪或诱发精神病。要纠正这种心理不平衡状态，首先要树立坚强的信念，适当参加娱乐活动，多与他人交往，纠正自己的偏执心理，也可以服用一些调整植物神经功能的药物。

## 怎样克服独立性格培养过程中的心理障碍

对中学生自身来说，培养独立性格，应注意克服哪些心理障碍呢？

一是依赖感。长期生活在被人照顾、受人支配的环境中，慢慢就形成了习惯于依附、安于依附的心理状态。破除这种依附感的办法是离开滋生依附性的那一块“温暖的土壤”。老呆在父母身边，或者安享亲人、朋友、师长的惠顾，满足于他们为你提供的优越生活和工作环境，无疑等于日日生活在母鸡翅膀底下，这一切犹如层层罗网，使你难以走自己的路。只有投身于活跃而复杂的社会，你才能感受到压力，产生独立愿望，找到自立的途径。古今中外的伟人，大多都有意识地创造条件来培养自己的独立性格。毛泽东自少年时代起就善于独立思考，在家中，他不满父亲的专制，从不愿受约束，有过很多“忤逆不孝”的抗争。16岁时，父亲让他当学徒，他反对，执拗地就读于一所新式学校。这是他脱离束缚身心的家庭和闭塞的山村，投身到一个广阔世界的开始。

二是低能感。缺乏独立性的人往往比较自卑，这种自卑感主要来源于自认能力不强，自愧不如别人，因而遇事不敢作出独立的判断，或者不敢坚持自己的观点，轻附众议。具体分析起来，低能感的产生可以有两种情况：一是“假性低能”感。自小遵从惯了别人，很少独立地完成一件事，结果，能力得不到发挥和暴露，自然就以为不如别人了。消除这种低能感的办法很简单，就是尝试着独立地干每件事，在实践过程中，增强自信心。第二种情况是确实缺乏独立的能力，做事总是失败，于是转而退缩，事事都依赖别人了。其实，独立的能力是在生活实践中形成的，如生活自理能力、谋生本领、独立思考的能力都是通过不断的学习，逐渐形成的。美国著名企业家李·艾科嘉10岁时就和小伙伴一起推着红色小手推车，在超级市场门前为购物的顾客送货回家，挣得零花钱。过了几年，他又用周末时间为一家水果店干零活，从早晨天不亮起就去批发市场取货，一天要干16个小时。15岁时，他边读书边在父亲朋友的一个汽车代理行干活，结果他爱上了这一行，一头钻进汽车零售业务的奇妙世界中。他在这种自小开始的独立生活实践中培养了独立的性格，也习得了经营的知识 and 能力，为他后来成为汽车工业的巨头打下基础。

培养独立性格并不难，关键是要勇于打破传统观念，以一种崭新的姿态迎接新生活的挑战。

## 怎样正确对待心理障碍与心理疾病

心理障碍是由于人在遭受挫折、蒙受屈辱后，紧张和焦虑的情绪长期不能消除而造成的。人在受挫折时，首先引起的是紧张，紧张发展到一定程度便会出现焦虑情绪，人倘若长期处于这种状态而又不得排除，就会造成心理疾病。如胃溃疡、哮喘、偏头痛等。

祖国医学关于心理与疾病的关系，早在两千多年前就有比较深刻的认识。中医认为“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、恐伤肾”。认为七情是致病的重要因素。因为人的情感波动过于激烈，可引起人体的阴阳失调，气血不和，脏腑功能紊乱，正气耗损，易受外邪侵入而导致各种疾病。然而在正常人当中，恐惧、担忧、悲伤、喜悦等情绪的波动是短暂的，生理上产生的反应也是短暂的。因为人的机体生理机能惊人的稳定性，能应付各种复杂、紧张的生活环境，大多数人在短期的高度紧张工作后，偶然遇到严重挫折或是亲人突然死亡等事件后，情绪与生理上的负担会逐渐消除，机体也会很快恢复到正常状态。所以偶然的压力和精神障碍并不可怕。但是人的生理、心理处于高度紧张状态之后，最好有一段相应的舒缓状态，加紧张工作之后休息几天。如果人的应激状态持续下去，那是危险的，容易引起心理疾病。

## 怎样才能消除心理障碍呢？

1. 树立崇高的理想和远大的奋斗目标，努力学习，奋发工作，使精神有所寄托、生活感到充实，用工作上的成就来弥补精神创伤和心理损害。遇到不称心的事时，要高姿态、心胸宽阔、豁达大度、遇事冷静。从而保持愉快、开朗、平稳的心境。

2. 积极参加文娱、体育活动，培养多种业余爱好，丰富生活情趣，用各种办法转移注意力，从发怒的人或事上转到高兴的事物方面，松弛精神紧张，使情绪得到稳定。

3. 扩大社会交往，结识良师益友。这样可以通过朋友的启发、忠告、劝说和帮助，得到情绪上的矫正，减轻心理冲突，这是积极地消除心理障碍的方法。

4. 学会自我调整情绪的方法。遇到挫折和精神刺激时，要尽量控制自己的情绪；当怒气涌向心头时，要默念“生气是自我惩罚，烦恼是和自己过不去”的警言，或听听音乐，作深呼吸等转移注意力，求得情绪上的缓冲。

5. 正确认识疾病。老年人往往体弱多病，容易焦虑烦躁、忧心忡忡，甚至怀疑自己病人膏肓。这种心理不仅不利于治病，反而会加速疾病的发展。乐观主义精神和坚强意志，是中老年人与疾病作斗争的最宝贵的心理状态。

健康与不健康的心理状态，不是一成不变的，是可以相互转化的，只要正确处理 and 对待，就可以保持一个良好的心理健康状态。那种提到心理疾病就认为是精神病的观点是不对的。其实心理疾病的范围较广，一个人一生中难免会有些轻度的心理疾病，就象一个人难免有发烧、头痛一样，经过调整和治疗是能够康复的。

## 怎样检查自己的心理障碍

中学生的身体发育和心理发展尚处于一个不很成熟的过渡阶段。同学们的心理比较脆弱和敏感，往往不能经常地与外部环境保持良好的适应状态，不可避免地要产生种种心理挫折和冲突，并可能导致一些不正常行为的发生。这时，我们所说的心理障碍就出现了。

中学生出现心理障碍的原因是极为复杂的。概括说来，主要有个人因素和社会因素。

个人因素包括心理、年龄、身心素质等。生理上的疾病或损伤造成的肌体组织变异和功能失调可能引起心理障碍。如儿童时期患了脑炎、高热抽搐、脑损伤、躯体感染和内分泌、代谢、营养障碍等都是较为常见的导致心理障碍的因素。

年龄对心理的影响主要表现在心理平衡的质量上。一个人从幼儿到成年的成长过程，也是心理平衡的摸索、完善过程。幼儿对外界环境的适应性最差。随着年龄的增长，心理平衡的缓冲地带不断加宽，逐渐具备了弹性反应能力。心理平衡问题最多的阶段是青春期，也就是中学阶段。中学生身心发展较快，但不稳定、不成熟，又面临升学的冲击，心理发展往往失衡。受年龄特点的制约，同学们往往把一些个人情感和意向隐藏在心灵深处，从而成为影响心理正常的压力。因此，中学生极易产生一些心理障碍。

身心素质包括躯体素质和心理素质。躯体素质中最重要的是中枢神经系统的结构和功能。人的高级神经活动可分为强型和弱型。弱型的人对新异环境难以适应。内分泌浓度差异较明显也能影响人的心理平衡，如甲状腺机能亢进的人容易激动。心理素质是心理特征的内在稳定因素，它能够决定心态的基调。心理素质上的任何缺陷，都会阻碍积极的心理平衡的建立。日本学者曾把容易导致心理障碍的心理特征归结为十四个方面：

抑郁性：容易受消极因素所支配，对周围事物缺乏兴趣，孤独、无聊、绝望。

无力性：对自己的身心功能具有较强烈的不安全感，容易疲劳，总感到自己有病或要害病。

过敏性：容易把周围的变化与自己的安危联系起来，多疑、瞎猜想、嫉妒、妄想、爱编织谎言。

强迫性：无法摆脱强迫性的思想、情绪和行为，不敢见人，有接触恐怖感。

自我否定性：对自己缺乏信心，犹豫不决，做事反反复复。

内向封闭性：不关心他人，不与人交往，处于封闭状态。

固着性：不愿意改变自己的意向，过份迷恋于某件事，不灵活。

意志薄弱性：容易受外界影响而改变自己的主意和行动，缺乏自主性和坚持性。

盲动性：缺乏深谋远虑，行事极其草率鲁莽。

不安定性：身心不安宁，注意力分散，工作有头无尾。

(11)情绪易变性：情绪极不稳定，爱对别人出气，说话尖刻，行动带有冲突性和破坏性。

(12)自我表现性：爱表现自己，自以为是，不听劝告，喜欢夸大吹牛，自高自大，支配欲和好胜心强。

(13)爆发性：兴奋、粗暴、昏乱，容易出现过激的态度和行为。

(14)轻浮性：情绪浮躁，言行轻浮，随意搞恶作剧，不分场合地吵闹，爱开无聊玩笑。

影响中学生心理平衡的主要社会因素是家庭与学校。

家庭是同学们生活的主要场所。中学生与成人相比具有较大的依附性，而家庭往往使同学们产生较强的归属感。家庭的精神支持对于平息个人紧张心理、抚慰精神创伤特别有效。然而，如果家庭成员之间关系不正常，矛盾与纠纷迭起，就会造成同学们心理上的失衡。家庭自然结构残缺不全，如父母双亡、父母离婚或分居、父母再婚等，也容易给生活于其中的青少年造成消极适应行为。文化素养较差的父母，通常只关心孩子的物质需求，面对孩子的心理发育及其精神需求却考虑很少，往往使孩子从小形成畸型心态，种下社会适应不良和偏常人格的苦果。

学校是同学们生活于其中的又一个主要场所。学校生活往往是一种紧张的竞争性生活，是一种需要不断付出努力克服困难的生活，这使得一些同学很不适应，特别是学校的功课负担太重、学习压力太大、老师教育方式不当、竞争过于激烈等等，都会引起一些同学的心理异常或采取消极适应方式。

在中学生中有心理障碍的人并不少见。一旦出现心理障碍，不用紧张，不用害怕。它不是青少年的“专利”，也不是不可逾越的障碍，而是可以克服和排除的。如果一旦形成心理障碍，就应在老师或心理医生的帮助下，找出形成的原因，提出克服和排除的方法，以帮助同学们调节自己的心态，超越心理上的困惑，有效地进行心理保健。

## 怎样看待变态人格

变态人格又叫精神病态，它是在发展和结构上明显偏离正常人格，不能适应正常社会生活的状态。

1. 变态人格的表现主要有八种类型：

**偏执型变态人格。**这种人固执、敏感多疑、心胸狭隘、好嫉妒；自我评价过高，遇到挫折常常责备别人或者归于客观。这种人比较死板，缺乏幽默感，很容易发生偏执性精神病。

**循环型变态人格。**包括双相的循环型和单相的情感增强型与情绪低落型。情感增强型表现为情感高涨，内心充满希望和喜悦，同时精神振奋、热情、好交往，但做事有始无终，常常做出大量的计划和设想，缺乏深思熟虑；情感低落型又叫忧郁型，表现为情绪忧郁、悲观，常感精力不足，遇事感到困难重重。这两种类型的人容易得躁狂抑郁性精神病。

**分裂型变态人格。**表现为退缩、孤僻、安静沉默和不爱交往；他们往往缺乏知己，过分敏感、害羞、胆怯，性格也怪僻，活动能力差，缺乏进取心。这种类型的人容易得精神分裂症。

**强迫型变态人格。**过分苛求自己，常常表现为焦虑紧张和苦恼，同时他们过分地自我克制和过分地自我关注，责任感也过强；平时拘谨，小心翼翼，思想得不到松弛。这种人容易发生强迫性神经官能症。

**癯病型变态人格。**这种人人格不成熟，情绪也不稳定。他们常常用过分做作和夸张的行为引人注目；同时暗示性和依赖性强，表现为高度的自我中心；同时情感变化多端，容易激动，对人情感肤浅，还具有高度的幻想性，把想象当成现实，这种人容易发生癯病。

**衰弱型变态人格。**感到自己能力低下，缺乏主动性，精力不足，容易疲劳。对身体不适和精神刺激的反应特别敏感，情绪容易波动，常常为小事伤感，缺乏生活乐趣。这种人容易发生神经衰弱和焦虑性神经官能症。

**暴发型变态人格。**常常由于微小的精神刺激而突然暴发非常强烈的愤怒和冲动，自己完全不能克制，会出现暴烈的攻击行为。在间歇期完全正常，对发作时所作所为感到懊悔，但是自己又无法控制。

**无情型变态人格。**这种人不真诚、不坦率，对人冷酷无情、容易冲动，行为受偶然的动机所驱使，不能从生活中吸取教训，对挫折受力差，遇事推诿，为自己开脱。

2. 变态人格是多方面因素综合形成的，基本上可以归纳为下面三个因素：

**品质性因素。**比如遗传因素、脑外伤或脑炎等引起的脑损害等。

**心理因素。**主要是指从婴幼儿时便失去爱、被虐待，或者是家庭破裂、父母溺爱、家庭教育方法不当，或在青春期前后受到严重挫折和打击等。

**不良的社会环境影响。**社会上的不良习气以及某些不合理的现象，也会引起一些人产生“愤怒”、“反抗”、“压抑”、“自暴自弃”或者“随波逐流”的不健康心理。

变态人格一旦形成就很难矫正。因此必须强调预防的原则。应当重视妇幼卫生、幼儿教育和学龄儿童教育，尽早鼓励儿童参加集体活动，通过学习、劳动、体育锻炼和文娱活动，促进个性的全面发展。

心理治疗对变态人格是有益的，应帮助他们认识个性的缺陷所在，鼓励

他们更好地改造自己的个性。

## 怎样克服分裂型人格

从心理学上来说，所谓人格就是一个人的个性心理特征。我们每个人都以自己特定的方式生活在世界上。由于每个人的先天素质、所处环境、文化教养以及生活经历的不同，常常会表现出不同的个性特点，如不同的气质，不同的能力，不同的欲望、信仰和兴趣爱好，不同的动机、需求和与人交往的方式等，这些不同形式的表现，总括起来被称为人格。

一般说来，如果一个人的人格与社会环境相适应，就被认为是正常的人格。这种人在人群中是占大多数的。而有少数人，他们不能适应社会环境，待人接物、为人处世、情感反应和意志行为与世格格不入或不相协调，其人格偏离常态，我们就称之为偏常人格。从变态心理学的角度去考察，所谓分裂性格，或叫怯懦与自卑性格就是一种偏常人格。

有这种性格的人表现为胆小、懦弱、自卑、孤僻、害羞、沉默寡言、不爱交往、缺乏知己。他们活动能力差，又缺乏进取心。对别人态度冷淡，也不愿意介入别人的事。活动以自我为中心，常静坐深思，想入非非，做白日梦。思维缺乏逻辑性，学习常不安心。平时非常怕在别人面前说话做事，该说的话到了嘴边就吞吐起来，全身紧张，手足无措。做作业、做活计都要自己遮住，生怕别人耻笑。生人来了就躲在屋里不出来，不主动和人打招呼，常被人误认为“忠厚老实”。如不注意纠正，一部分人可能发展成为精神分裂症。

心理学研究表明：一个人的性格特点是同他的经历分不开的，也就是说，一个人的性格特点是他生活经历的反映和记录。例如，受过重大挫折，或者受过教师严厉惩罚的学生，在心理上都会发生很大的变化。家庭对于孩子性格的形成也起着重要的作用。

如何克服分裂人格呢？下面是几种可行的方法：

1. 分裂性格的人，要注意多干事，俗话说：“勤能补拙”，“笨鸟先飞”，只要自己努力去实践、去奋斗，就能把事情做好，这样可以逐渐树立自信心，消除自卑感，周围的人也能通过你的行动而改变对你的看法。

2. 宣泄疏导法。有事不要闷在心中，特别不要把痛苦、疑虑长期积在心中。如遇到伤心的事，可以放声痛歌，可以奋笔疾书，或找一个自己信得过的人，把内心的疑虑、不悦和想法说出来，求得别人的开导，这样会使自己的心情轻松和舒畅起来，经常这样去做，就可逐渐改变抑郁、狭隘等不良性格，使性格变得开朗、外向。

3. 代偿迁移法。通过另一种活动来弥补自己由于对某种活动力不能及而受到的挫折，使自己的心境变得愉快起来，进而增强自信心。有胆怯、自卑性格的人往往以为自己能力差，常常受挫折，感到事事不如人，其实，人的能力虽然有大有小，但寸有所长，尺有所短，只要发挥自己的长处，增强自信心，就能取得成功。当受到挫折，遇到不称心的事以后，主动去参加使自己愉快的活动，就可以抵消消极的情绪。

4. 实践脱敏法。即患者本人主动地或在他人的帮助下，循序渐进地去实践，去练习，反复接近引起自己胆怯多疑的事物，直至不再害怕和敏感多疑。比如说，有的人不敢在大庭广众面前说话、发言，就先在自己家中或熟悉的人群中练习发言，渐渐地扩大到班组或更大的范围，慢慢地就不会对大庭广众的场面胆怯了。若对某些小事容易多心，产生怀疑，就去把事情弄清楚，

观察它的结果，用事实证明是自己不必要的多心，等等。

## 怎样避免多梦

俗话说“日有所思，夜有所梦”。梦并不是什么神秘莫测的现象，几乎所有的梦都和人们日常的工作、愿望、想象、回忆、忧虑、思念、担心等精神活动有关。因此，平时看过的书报片段，特别是印象深刻的事情，常常会在大脑中保存很久，当做梦时它们可以再现。不过，这种再现有新旧强弱的不同，再加上睡眠时对环境刺激的反映能力的差别，所以梦境有时平淡无奇，有时惊恐万状，有时还带有意想不到的收获或浪漫色彩。

梦魇为睡眠时出现的恶梦，常由于白天受到惊吓、某些疾病或晚餐过饱、呼吸道不畅、睡时胸部、四肢受压、长期服用安眠药而突然停药等原因所引起。

在科学落后的过去，人们常常把梦当作是神鬼的指导或故人灵魂的导引，以为梦能预示未来的凶吉祸福。更有甚者，有些算卦先生往往以反义来解释梦境，说什么见火烧是发财，见棺材是升官，梦见死人是走运，等等。这些都是毫无科学根据的无稽之谈。

为避免夜间多梦，应注意以下几点：

1. 入睡时间不宜太迟，以晚上9~10时入睡，次晨5~6时起床为好。睡前1小时应该停止紧张的脑力和体力劳动。到室外呼吸一些新鲜空气，散步半小时，然后用温水洗脸、刷牙、洗脚，这样都会使人们带着爽快的感觉轻松入睡，酣睡少梦。

2. 晚饭要吃得少一些，睡前最好不吃东西；入睡时一定要脱去外衣，以免妨碍正常呼吸和皮肤汗液的蒸发。一般情况以穿一件衬衣和一条短裤为宜。枕头过高阻碍呼吸、产生鼾声；枕头过硬会使人多梦易醒，都应避免。

## 怎样摆脱恶梦的纠缠

做梦的生理和心理机制，目前科学上有各种解释，但有一点是肯定的，即“心有所系，夜有所梦”：外界的刺激可以诱发人的梦，而人的大脑皮层中储存的刺激和信息，也可以引起各种各样的梦来。

百人千梦。不过大而言之，人的梦又可以概括为四类：一类是重现梦。即重现自己曾经历过的事情；一类是顿悟梦。即白天苦思冥想不得其解的问题，在梦中突然找到了答案；一类是惊噩梦。就如你所说的恶梦，有时还会梦见健在的亲朋好友死去等等；还有一类是预兆梦。即尚未发生过的事情在梦中出现，其中有的以后也会得到证实。各种不同类型的梦，梦境有的清晰、有的模糊，有的似乎有些逻辑、有的则混乱不堪，情况是千变万化的。

从惊噩梦来说，造成的原因大致有二：一是身体已经发生了某些尚未为我们察觉的疾病，因症状不明显，在人的意识清醒的状态下，不易察觉；而在入睡以后，由于大脑皮层处于抑制状态，这时极小的病症刺激，就可能引起清醒时所难以引起的兴奋，从而在梦中就会出现种种病态的感受。

造成惊噩梦的另一原因，是由于情绪压抑。美国心理学刊物上曾登过这样一个实例：有一位妇女常梦见巨浪把她推向大海，她却无力呼救，而其他人也离她很远。心理学家调查后得知，这位妇女的工作和家务很重，常有不胜负担之感，却又不愿向周围人求助。梦境中的险恶场面，正是生活中现实困境的一种特殊描绘。后来，这位妇女根据心理学家的建议，适当调整作息时间，并且请求亲友帮助，以后虽然也曾有过一两次梦见有人把她推到海滩下，但那里的人离她很近，她不再孤立无援了。

这说明，恶梦并不可怕，亦可摆脱，要紧的是要消除现实的“梦源”。如果你身体并没什么隐疾的话，那么，不妨从以下两方面努力：第一，保持生活乐观，不要成天郁郁不快。调查表明，生活愉快乐观的人，往往很少做恶梦。第二，有了不快，及时疏导，不要埋在心里。一个人生活中总会有不快的事情发生，由于工作、家务、交往等原因，出现精神上的压力过大也难尽免。有了不快，感受紧张，自我消化或者及时外泄就是了。保持良好的心境，我们或许就会经常光临美好的梦境了。

## 怎样正确对庸青少年的性梦

在梦中与异性谈情说爱，甚至发生两性关系，这种现象称为性梦。青少年性梦的发生率占梦的 2~20%。对青少年来说，性问题是神秘的，而性梦则更加神秘。

那么，发生性梦到底是怎么回事呢？就性梦的本质来说，它是一种潜性意识活动。所谓潜性意识，是指一般情况下为本人的意识所不能察觉的，但又确实存在的那些性心理活动。人的思维、情感、言语、行为等心理活动，除受意识动机的指挥外，也受一些潜意识动机的指挥，后者是自己不知道也说不清楚的。

性梦中的事，许多是在清醒的状态下不敢想、更不敢做的事。

性梦一方面反映了性本能和性需要，是随青春期性成熟过程中出现的一种心理现象；另一方面作为一种潜性意识活动，其许多内容是性意识的潜藏方式。因此，性梦有时也受性意识的主导和制约，社会的性信息和性文化均可对性梦的发生和内容产生深刻影响。性梦作为一种潜性意识活动，出现的情景作为一种潜性意识活动，出现的情景总是不连贯的，有时甚至颠三倒四，无法构成完整的内容。

性梦“素材”的来源主要有以下三个方面：

1. 睡眠中人体内外部的各种感受刺激，为性梦提供“素材”。

如盖的被褥太厚、太重，俯卧睡、膀胱充盈等，均可刺激阴茎勃起，激起潜性意识活动形成性梦。

2. 白天意识活动残迹。性爱是人类独有的一种感情，青少年的自我意识以性意识的觉醒和增强为主要特征，它表现得十分深沉和执著，孜孜以求，全神贯注在白天的活动和内心活动之中。俗话说：“日有所思，夜有所梦。”白天强烈的性意识活动，容易在梦中再现，但却被改造得面目全非。如梦见自己裸体立于大庭广众之中，梦中相爱的竟是自己的兄弟姐妹等等。

3. 来源于潜性意识中“原我”的欲望和意念。“原我”是指各种生理本能的心里体现，“原我”活动全部是潜性意识活动，它对本能需求予以满足，不考虑在现实中是否行得通，是否符合道德和法律标准。其思维方式随心所欲，自由发挥，故性梦千姿百态，令人啼笑皆非。

从整体上说，性梦是青少年身心健康发展中的正常现象。性梦的心理效应在于给性意识或潜性意识愿望的幻想性的满足，这样就在一定程度上缓解了因现实活动中性意识未能满足而带来的心理压力，是一种自慰行为。譬如，遗精是每个男青少年几乎都要碰到的生理现象。据调查，大多数遗精与性梦有关，在性梦中，性兴奋突然而来，精液随之射出。无疑，性梦在满足性生活需要中发挥了积极作用。当然，也有的遗精与性梦无关，如梦见驱车疾驰、梦中爬树等。

对于性梦，必须正确对待。性梦虽能创造一个自由奔放、无拘无束、心旷神怡的“仙境”，但毕竟梦不是客观现实。不要信以为真，不必追求实现，以免消耗精力或为此苦恼。不要按梦意孤行，以至违反性道德准则和法律，发生性罪错。有个别人因性梦产生羞耻感、罪恶感和迷信色彩，也是不必要的。因为性梦是正常的生理心理现象，并不是现实生活中的所作所为，不必做茧自缚。

## 怎样防治性变态

同性恋、露阴癖、窥阴癖及异性装扮癖等是变态性心理。这些性变态又常演进为违法乱纪、破坏社会治安，乃至犯罪。因此，更加应该加以积极防治。

我们知道，人的心理活动规律，主要的还是在社会生活实践中形成的。人的心理生活机制，同样受到社会条件的制约，这也表明人的个性心理是可塑的，可以再教育改造的。所以，采用社会教育和特殊治疗方法，来矫正变态性心理是完全可能的。当然，除了社会的综合性帮助外，个人的主观努力也是非常重要的。

各种变态性心理的矫正治疗，大同小异。除了可以应用某些对症性药物，如抗焦虑剂、抗抑郁剂外，加强文体活动和劳动锻炼，进行适当的道德品行教育以及遵纪守法教育等，同样是十分必要的。

与此同时，上面提及的行为疗法也是治疗性变态的主要方法。这种疗法，近年来国外已经推广，国内也正在逐步应用，常常可以收到良好效果。现在介绍几种最常见的行为疗法技术（其实，此法已广泛应用于矫正不良行为以及治疗心身疾病、功能性精神病和精神发育不全等）：

1. 系统脱敏法。就是使病人与对其有害的刺激反复接触，直至习惯于此种刺激，不再敏感，不再有病态反应。如果某种刺激可以引起异常心理，则由医生陪同病人对该项刺激的事物或场合，重复地加以接近或警戒，伴有一般的心理治疗技巧——解释、诱导、安慰、保证等，久而久之，即可逐渐消除异常心理反应。如前面说到的，采用此法可使同性恋者逐渐消除对异性的厌恶感。

2. 厌恶法。即以恶性条件刺激（如疼痛、呕吐等不适）与异常行为反复多次结合，建立起条件反射，从而自动阻止并消除异常心理反应或行为。如异性装扮癖者，当头脑中出现了异性装扮的观念或出现此种行为之际，令他用通电或者用针刺痛自己，重复结合多次之后，可以减轻或消除他的这种不良行为。

3. 操作条件法。根据操作条件反应的原理，当异常心理行为出现时不予强化刺激，正常心理行为出现时则予以强化，逐渐使病人建立正常的心理行为来取代异常的心理行为。而强化的手段主要是采取奖励的方法，并能真正起到强化的作用。奖励的形式，应该是病人所需要或希望得到的，而且一定要兑现，这样才能起到较好的强化作用，进而达到治疗的目的。

值得提出的是，对于性变态的矫治，必须强调有机的综合治疗——心理的、药物的、支持的（鼓励的、建立信心和身体功能基础的）和社会的（法纪的、精神文明的、获得群众支持的）。一定要持之以恒地强化道德、法纪和政治思想教育，循序渐进地培养、训练和建立良好的心理反应和行为习惯。这样便能逐渐增强他们自己的辨认能力，以及理智情感的控制能力。

正由于性变态大多是受环境影响而引起的，一旦形成又不易矫正，因此必须注重性变态的预防。心理健康和健全个性心理的发展，在幼年时就应打好基础。俗话说“三岁看到老”便是这个意思。所以，对于妇幼卫生、幼儿教育 and 学龄儿童教育，包括家庭的、学校的、社会的都需科学合理。如发现儿童有异常心理和行为障碍，应及时配合教育部门早期诊治。事实证明，经过适当的教育和集体的关心帮助，通过学习、劳动和体育锻炼，培养良好的

品质和促进个性的全面健康发展，对性变态的预防有重要意义。这里，优良的社会制度是预防和矫治这种性变态的最重要的前提。

## 怎样早期发现精神病

精神病是由于各种不同病因影响大脑功能所引起的严重精神紊乱。其中一部分病种表现为急性发病，容易被人发现（如癔症发作、急性躁狂症、癫痫性精神病、反应性精神痛等）。另一部分病种则是缓慢发病，在早期由于症状不明显或家属缺乏精神病学知识，容易被误认为是“懒惰”、“思想问题”或一般“神经衰弱”，从而耽搁了病情，失去了最佳治疗机会。精神病也与其他疾病一样，治疗越早，痊愈的机率也越大。如果拖延到慢性不治阶段，不但治愈明显减低，而且还可能发生自残、自杀、破坏、伤人等严重后果。以精神分裂症为例，病程在半年之内者，治疗有效率（包括缓解与显著进步）约为80%，而病程超过两年的治疗有效率就下降到了不足50%。假如病程超过5年，则治疗有效率就不到30%了。缓慢起病的精神病主要有精神分裂症、内源性抑郁症、偏执性精神病、早老与老年性痴呆等。其中以精神分裂症所占比率最高，约占80%。

那么怎样才能早期发现这些精神病呢？：主要应从患者某些精神症状的表现来寻找线索。

1. 人格或个性改变。如原来是一位孝顺父母、对亲友热情有礼的青年，后来变得冷酷无情、言语粗俗、甚至打骂父母；原来勤勉好学、工作表现良好，后来变得学习成绩直线下降、疏懒被动、无所事事；原来热情活泼、善于交际，后来变得孤独退缩、离群索居；原来注意整洁仪貌，后来变得不修边幅、不讲卫生；原来勤俭节约，后来变得挥霍浪费；原来奉公守纪、循规蹈矩，后来变得纪律松懈，甚至出现偷窃、调戏妇女等反社会行为。总之，在几个月或半年之内给人的印象好似“变了一个人”一样。这种人格改变现象如果发生在青年人身上，往往提示为精神分裂症的早期症状；假如年龄在四五十岁以上时，则要考虑是否有早老或老年性痴呆的可能。

2. 情感变化。如情绪异常低落，对任何事物都不感兴趣，连过去喜爱的事物也感到厌烦无聊；并同时出现反应迟钝、消极悲观、工作能力下降、性欲减退、严重失眠等。这些往往是内源性抑郁症的早期症状，切不可误认为是“神经衰弱”或“思想问题”，应及时请精神科医生检查确诊。因为这种抑郁症病人自杀的危险性很大，必须提高警惕，及时治疗与严加防护。

也有的人可出现情绪异常高亢、动作言语增多、爱管闲事、自命不凡并易与人发生争执的现象，这些可能是躁狂症或精神分裂症的早期表现。还有的人可出现无故痴笑，或自得其乐令人莫解，或情感倒错莫名其妙（如遇到亲人丧亡该悲伤的事，反而嘻笑），或待人冷漠、不通人情，这些都可能是精神分裂症的早期症状。

3. 过度敏感或多疑。如听到别人谈话即怀疑别人是在议论他，走到马路上遇到人吐痰即认为是故意唾弃鄙视他，或者捕风捉影地将许多不相干的事都拉扯到自己身上，或者无根据地猜疑配偶不贞另有所遇，或者无端怀疑别人捉弄或陷害他，假如经过解释或亲友证明而不能改正并坚持其疑心时，就很可能是偏执性精神病或精神分裂症的早期症状。切不可误认为是一般性的“多心善疑”、“吃醋”或“思想问题”。因为它们假如是病理性妄想的早期表现，如不及时治疗，就可能发生伤害冲动与诉讼诬告等意外事件。

4. 智能减退。如果在中年时记忆力急剧下降、丢三忘四、头脑糊涂，或者收集废品、珍藏如宝，或者无端怀疑邻居对他行窃，或者出现上述的反社

会性人格改变时，即应考虑早老或老年性痴呆的可能性，以便早期明确诊断。

5. 言行怪异。如表情古怪或做鬼脸，行动与姿势奇特令人莫解，或经常独自照镜，对空喃喃自语；或言语书写内容离奇荒谬，以及其他那些古怪离奇的表现，皆可能是精神分裂症的症状表现。

以上这些现象，虽然都可能出现于精神分裂症或其他精神病的早期阶段，但要肯定或明确诊断有无精神病与属于何种精神病，必须请精神科医生对他们作专科检查。

## 怎样消除内心的“意结”

“意结”的意思，是一种很深的心理病态，足以造成悲剧的。其病状不论轻重如何，总是有一种偏于情感的趋势。即使病状极轻，也能扰乱精神的安适。至于病重的意结，其所影响的关系，如果是日常生活所必须的，则将破坏一生的幸福。

我们都有一种惧怕的心潮。假如我们惧怕某种情形，远胜于其实际的危险，并且这种惧怕干扰了我们的行动，影响了我们的思想，扰乱了我们的情绪，其惧怕便迈出一种惧怕的意结。非理智的极端恐惧和惧怕的意结，差不多是一样的。假如我在木架上行走时，心理异常恐惧，但走过之后，心里又完全安定，再不担心，则此种惧怕并无意结的成分在内。假如我们惧怕远离家乡，则我们的行动失了许多自由，这类的惧怕便是近乎意结了。对于担忧的人那种谨慎心，实在是无须有的。假如他时刻怕传染病，对于一切食品要过细察看，吃各种药品，稍觉不舒适，便睡在床上，那么，这人的行为，便是失了常态，多少带有一种卫生的意结。

上述种种，都是关于个人的意结。这是一种内心的冲突。便是一方面我喜欢怎样做，或晓得怎样做，而另一方面，我的惧怕或利害关系，使我这样做，两者彼此冲突；而这种冲突便束缚了我的自由。假如我有一种内心的冲突，而这种冲突又是非常严重，它便可以造成一种悲剧的结果。但是，假如这种意结，扩充到社会方面，使我们的行为，可以影响到人，以致与别人冲突，这样，便会造成一种精神的悲剧。

意结影响之重大的，便是此种社会的意结，或更适当些说，反社会的意结。假如我有一种多疑心的意结，以及所有的人都是仇视我，从各人的面部、言语、态度上去寻求他们那种仇视的表现，那么，我便是围困在一个畸形的世界中了。这种仇视的意结，因各人主要的神经特性不同，而有各种不同的表现。假如我的神经特性不同，而有各种不同的表现。假如我的神经特性是只专对女性如此，我便会成一个恨女性者。假如我的特性是一种急进的，我便会成一个爱口角、不能与人相合的人，这种我便有一种反抗怀怨的意结。又或者其表现的形式是跋扈固执，把自己看得非常之重要。

反社会的意结，要算最容易产生悲剧了，尤其是那些使内心的或外界的密切关系变为畸形的情绪存于心，便可影响于以上种种关系。人与人的冲突便可以造成一种精神上的悲剧。意结便是造成冲突和悲剧的元素，背景便是准备着导火线的步骤。

如果没有意结，不论是个人内心的冲突，即算很严重，也还是可以消除的；这样，在我们一切举止行动的种种主要关系中，都可以有平安的心境和适当的应付。关于性情方面的冲突，比外表的冲害要厉害些。这些悲剧，外表看来似乎就是，子女反抗父母，自己事业失败，苦闷的退缩或孤零等等。但是真正的悲剧，在种种关系上失败的真正原因，还是一种性情与事实的冲突，一种畸形的情绪，影响于各种主要的行动。这便是一种心灵的悲剧。

## 中老年人怎样克服过度紧张症

医学科学研究证明，精神上和肉体上的过度紧张，是诱发中老年人高血压、动脉粥样硬化、脑血管意外以及糖尿病等疾病的主因。因此，克服长期积累下来的过度紧张症，是保持身体健康与延年益寿的有效手段。

所谓过度紧张症，是指人对精神的或物理的过度刺激所产生的防御性反应。中老年人过度紧张症的症状有：早晨起床后全身无力、发懒；下午感觉特别疲劳，工作无精打彩、心慌意乱、效率降低、神经过敏、遇事不冷静好发脾气、视力差、无食欲等等。中老年人为什么要患过度紧张症呢？

1. 内因。人体过了中年以后，各组织器官的生理功能产生了退行性改变，中枢神经系统的抑制过程逐渐减弱，使睡眠时间变少了。在体力劳动或体育锻炼以后，心率和心血输出量的增加少于青年时期，消除疲劳的时间长于青年时期。

2. 外因。人到中年，成了社会和家庭的“中流砥柱”，事业的忙碌和家庭的拖累，负担沉重，在精神上和肉体上易引起过度紧张症。

当然，人过中年以后，仍然同青年时期一样硬干，很容易引起精神紧张与体力负荷超重，而导致心脏的冠状动脉供血不足；加上动脉管壁的含铅量增加，减低了血管的弹性，使缓冲血液的能力降低，所以易患高血压。此外，由于中老年人活动量的减少，调节体内脂质代谢能力的下降，又保持着较多的进食量，还会发展成肥胖症哩！

那么，中老年人怎样才能克服过度紧张症呢？

1. 定期检查身体。请医生进行身体检查，并要正确对待检查结果。身体有点毛病，应既来之则安之，不要顾虑重重；身体没有毛病，也不能丧失警惕。

2. 加强体育锻炼。每天应安排适量的身体活动，经常进行体育锻炼，增加体质。

3. 参加家务劳动。可根据自己的情况，适当地参加些家务劳动；也可养鱼、养花、种草，缓解精神。

4. 增加生活乐趣。注意培养自己多方面的兴趣，如练书法、听音乐、下棋、摄影、绘画、集邮、参观、旅游等，陶冶情操和放松神经。

## 怎样认识老年人神经衰弱症

神经衰弱就是神经系统的功能减弱了，并不是由细菌、病毒感染或其它原因引起的神经系统本身的器质性病变，属于一种心理疾病。神经衰弱很常见，尤其是老年人更易患这种病。神经衰弱的发生与人的性格有关。缺乏自信性格的人，干什么事都没有信心，依赖性大，胸无主见，缺乏独立意识和自主行动；强迫性格的人，过分求全责备，总觉得什么事情也不是十全十美；忧郁性格的人，总是动不动就闷闷不乐；有歇斯底里性格的人，以自我为中心，追求虚荣，不能克制自己的欲望。这几种性格的人易患神经衰弱。另外，神经衰弱的发生还与职业、工种有密切关系，从事脑力劳动者要比从事体力劳动者发病高几倍。长期紧张地从事脑力劳动，又得不到大脑功能的放松和调节；遭受强烈的精神创伤，却得不到安慰和疏导；持续地忧郁悲伤，又没有温暖和关怀时，都容易发生神经衰弱。

患有神经衰弱的病人症状五花八门，涉及范围甚广。但主要有以下几种症状。

1. 易疲劳。脑力与体力均易疲劳，常感觉整天疲惫乏力，工作与学习效率减退，特别是在看书、学习、写文章等脑力劳动时更明显，过不了多久就感到头脑发木、昏昏沉沉、注意力集中不了。这种疲劳与正常人的生理性疲劳不同。正常人的疲劳是长时间、高强度脑力或体力劳动后产生的，经适当休息就消除。而神经衰弱者往往清晨起来就感觉倦怠无力，休息后也不缓解。

2. 易兴奋。对刺激极为敏感，很微弱的一点刺激就会引起强烈的情绪反应，表现出容易激动、爱生气、脾气不好。易兴奋还表现在回忆联想增多，语言动作不增加。这种兴奋为一种不愉快的主观体验。

3. 情绪障碍。烦躁不快，精神紧张，难以松弛，甚至易哭易笑。

4. 睡眠障碍。主要为入睡困难，多梦易醒，白天思睡，夜晚兴奋难眠，以致有头晕脑胀、耳鸣、健忘等。

5. 紧张性疼痛和植物神经功能紊乱。常见头颈部肌紧张性疼痛，如头部紧箍感、重压感，后颈部僵硬，腰痠背痛。植物神经功能紊乱可有胸闷、气短、心悸、多汗、肢冷、厌食、腹胀、尿频、遗精、阳痿、早泄、月经失调等。

## 怎样防止老年人的神经衰弱

神经衰弱发病缓慢，病程较长，常有波动。完全可以治好。必须树立信心，不要紧张、焦虑、烦恼，不要背精神包袱，更不要盲目恐惧、害怕。

1. 寻找致病原因。最好请医生检查，搞清楚导致神经衰弱的主要原因。一般情况下，精神上的长期紧张和巨大压力，身体上的过度疲劳、生活不规律、强烈的精神刺激等，均能使高级神经活动失去平衡。应针对病因，进行有效的对症治疗。

2. 对症下药。属于心理压力过大、精神长期紧张导致的神经衰弱，要设法解除这种压力，让精神得到松弛。如属于过度劳累的，要妥善安排生活，做到劳逸结合，使心身都得到休息。比如虽没有体力及脑力工作，但长时间打牌、玩麻将，甚至通宵达旦地玩，也会造成过分劳累而致神经衰弱。

3. 积极参加体力劳动和体育锻炼。体力劳动和体育锻炼对神经衰弱的人来说，是一种动员身体内部的生理力量来调节大脑功能的有效办法。因为进行这种活动的时候，来自肌肉和关节的神经感受器的冲动传到大脑，有助于调节它的活动功能。肌肉的体操实际上也是神经系统的体操，因肌肉运动是靠神经支配的。同时，运动或劳动，还能促进和改善血液循环、消化系统的新陈代谢，使大脑得到充足的氧气和营养，有助于消除疲劳，恢复正常功能。常用来治疗神经衰弱的体育项目也很多，如太极拳、气功、按摩、散步、跑步、登山、游泳、划船等，可根据自己的条件和情况选择。

4. 制订合理的作息制度，使生活有规律。有规律的生活可使大脑的活动形成某种动力定型，该工作时工作，该休息时休息，该吃饭时吃饭，该睡眠时就发困，躺下就能睡着。保证充足、良好的睡眠，也是很重要的治疗方法之一。睡前应避免争论问题，看刺激性太强的电视，也不要思考难解的问题，以免大脑过度兴奋。烟、茶、咖啡等睡前最好不用。如在上床前用热水洗澡或泡泡脚，对入睡有帮助。另外，卧室宜安静、幽暗，床铺应整洁、舒适，尽可能创造一个好的睡眠环境，也有利于保证睡眠质量和时间。

5. 适当服用安眠药物。治疗失眠的药物有许多种，但不要迷信药物，能不服药物者就不要服用。服药应在医生指导下服用，不可多服、滥服，严格控制服用剂量，以免服药成癖或中毒。服药时应一次服够数量，不要先服 1 片，睡不着再加服，这样加服的数量，可远远超过一次服足的数量，但效果远不及一次服用。同时，要相信医生，按医生说的眼药不会发生副作用，故眼药后不要总担心中毒、致癌等。否则，服药后仍不能入睡，如果加服则会真的发生副作用。

某些食物可有一定的催眠作用。上床前喝一杯糖水或一杯热牛奶，吃一点面包或小米粥，均可使人很快入睡。莴笋的叶、茎中有一种白色的浆液，有类似吗啡样的催眠作用，但不会成瘾也没有毒性。用一小勺这种浆液兑一小杯凉开水喝下去，催眠效果很好。

## 怎样防止精神衰老

人们多注意躯体的衰老，往往忽视精神衰老。其实精神衰老与躯体衰老相比，前者更应引起重视。

精神衰老与躯体衰老，是相互依存又相互影响的。人体各器官的逐步老化，是生命过程中不可抗拒的自然规律。

精神衰老一般表现为，一是思维活动迟缓，理解能力减退，注意力难于集中，对外界反应迟钝；二是性格变化，情感平淡，情绪不稳；三是记忆力障碍；四是动作笨拙迟缓且不协调，步履不稳，手脚震颤。

但一个人的精神面貌和心理状态对衰老起着很重要的作用。因此，要想使人保持青春活力、精神不衰，一定要保持积极的乐观情绪。这方面应该努力做到：

1. 克服自己老了无用的心态，积极努力继续为社会做一些力所能及的工作。

2. 培养广泛的业余爱好，充实自己的生活情趣。如学些绘画、书法、音乐等，还可以种菜、种花、养鱼、养鸟等。

3. 经济条件允许的话，可外出旅游，扩大视野、开拓胸襟。

4. 勤用脑，延缓大脑衰老。

5. 坚持健身活动，做到生活有规律。饮食有节，起居正常，对老年人情绪很有影响。

6. 心胸开朗，豁达大度。俗话说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”良好情绪对身体健康非常重要。

## 怎样预防情绪致病

精神情绪遭受打击，会严重影响健康，甚至引致百病丛生。

要防止因情绪受打击而引致的各种疾病，必须懂得如何去对付情绪和精神上的痛苦。以下是专家向您提供的情绪受损后的处理方法。

1. 要设法让情绪获得宣泄。如感到极度伤痛的话，不妨放声大哭、尖叫，甚至顿足捶胸，把不愉快的情绪，通过激烈的身体动作发泄出来。强自压抑，等于将一定时炸弹藏在内心，迟早会爆发而引致严重的生理疾病。

2. 向人倾诉。向一些知心的朋友，透露内心抑郁，求取同情和支持。千万别独立支撑，强作坚强。

3. 接受别人的同情帮助，在遭逢“大变”之后，让亲友照顾自己的生活，不要过分固执。

4. 把自己的注意力从不幸事件中引开，尝试寻找各种消遣，使自己尽量忘记不愉快的经历，减轻压力。

5. 重建生活。很多人在失恋或丧偶之后，强制自己为失去的爱情“守孝”，其实这是一种极愚蠢的做法。逝者已矣，应该放开自己，找寻新的情感寄托目标，越早获得寄情的对象，情绪上的损伤便愈早愈合。

6. 为自己的未来作出计划。这会令你容易和快速地忘却不愉快的过去。不过要谨慎，不要草率作出重大的决定，以避免重蹈覆辙，又一次遭受打击。

## 怎样进行心理治疗

在许多情况下，人们因某种困惑发生各种不同程度的心理病状时，需要心理医生的指导。

通常心理治疗的过程分为三个阶段。

1. 准备阶段。治疗者与病人接触的主要目标在于搞明其主要的心理问题，收集基本背景资料，决定治疗方案。在这一阶段里，医患双方要经历以下几个过程：

建立信赖关系。心理治疗时首先要治疗者与病人之间建立信赖合作的关系，只有在此基础上才有可能施予治疗。医生与病人接近交谈，告诉病人有希望改变病状，引起病人对心理治疗感兴趣。而病人则要申述自己的烦恼、隐私和困惑。

找到核心问题。治疗初期就得想法弄清楚所谓主要问题是什么。所谓主要问题也就是病人最关心、困扰、需要改善治疗的问题。有时病人不知道自己的核心问题是什么，而要与治疗者交往，说明他的生活背景和行为模型，才能渐渐推出其真相。

透过背景资料确认治疗可行性。医生为了真正了解病人的心理与行为，需要知道过去生活与性格发展，也要知道目前各方面的活动与生活方式，以便分析病因所在。在心理治疗过程中，有些条件必需由病人与治疗者同意，才能使治疗进行得顺利。

2. 治疗阶段。治疗就是考虑如何帮助病人，给其以解释、训练，以达到治疗的效果。治疗阶段要注意交谈的连续性、进展性。每次交谈虽然相隔一段时间，但应有连续性。上次交谈的事情可能不完全谈完，在下次交谈开始时医生总是帮助病人回忆、连续，了解试探病人对上次交谈结果有什么反应和影响。交谈还必须一次比一次更深入，有进展的话可能使病人提供的资料更多、更有价值，可以深刻了解病人的内心隐事；或病人与治疗者关系更密切合作，努力企图改善病情。

3. 收尾阶段。心理治疗施行了若干时间，得到治疗效果以后，随即进入结尾阶段。结尾的目的有：

综合资料，作结论性解释。治疗者在治疗过程中，从病人所获得的心理资料当中得知病人的心理反应模型，并时时给病人解释说明，使病人了解自己的行为方式，学习新的反应方式。

心理治疗的最终结果是病人能把治疗过程中所学习到的新知识领会与运用到平常生活里。因此在结尾阶段，治疗者渐渐退出治疗者身份，采取被动的角色，让病人自己扮演独立、自主、积极的角色来改善自己的心理问题。

## 怎样以想象治疗疾病

中国有句成语叫“望梅止渴”。即想象你捧着一把成熟的梅子，继续想象你摘下一个又一个的梅子，并且吃一口，当梅子的酸味刺激你的味蕾时，你会直流口水。这是想象显示了巨大力量。

最近，许多科学家研究想象怎样影响我们的健康。放射肿瘤专家斯密顿首次将想象作为治疗肿瘤计划的一部分。通过病人的想象获得松弛，帮助晚期癌症病人使瘤体减少，有时能使疾病完全缓解。

想象可以改变人们的情绪，使免疫系统产生正性或负性作用。根据这个推论，学者柯克·葛雷斯以及物理学家期尔基证实忧虑和紧张的人免疫力低下，抵抗感染的T杀伤细胞在忧虑和紧张期间活性降低，使疾病有机可乘。

既然思维想象能帮助人们治病，同样也能使人们的免疫系统保持最佳状态。每日练习正性想象技术，象平衡饮食及常规劳动锻炼一样，会使你健康长寿。

在做下列4节练习之前应仔细理解每节要领，直至闭上眼睛可以练习为止。也可用收录机录下锻炼方法，边放录音边练习。这些练习只能在你放松、注意力集中时进行。每节至少练习15分钟，熟练后可延长时间。每次练习结束后，慢慢数5下，用几分钟调节自己。

对于患有严重器质性、精神或情绪性疾病的人，锻炼前应先请教医生。

1. 解除压抑。压抑是头痛、胃病和皮肤病等的根源，想象锻炼可减慢心率，提高体温——使生理变化处于放松状态。

方法：解开紧身衣，采取放松姿势，进行深呼吸前屏气一分儿，然后吐出。再深呼吸一下，吐气发出“哈哈……”的声音。正常速度呼吸几次。除了集中精力注意呼吸之外，其它什么也别想。

练习时，对自己说“我放松。”说“我”时吸气，说“放松”时呼气，这样“我”（吸气）“放松”（呼气），重复几次，当你对自己说“放松”时，让身体慢慢降下、降……降……降……降到椅子、地毯或床上。让机体的每块肌肉、每根纤维、每个细胞降下，降到使你感到身体和大脑都在慢慢地降下。此时没有匆忙，没有焦急，紧张和痛苦渐渐从你体内消失。当每一次吸气时，想象你吸入了一口舒适；当每一次呼气时，想象你吐出了一切紧张、疲劳和痛苦。一切是那样宁静，宁静得让人感到舒适、温暖、疾病已痊愈。

2. 去除郁闷。愿望可产生生理变化，使人保持健康。全神贯注的主观想象，可促进对疾病的免疫力，达到增强体质的目的。早晨起床后试试这种想象，晚上睡觉前再做一次。回忆体验一下当你阅读杂志上愉快事情时的心情，每次增加一点内容。你也许认为过多的回忆会使你疲劳，但当你尝试了主观想象益处后，你会从中回忆很多过去和现在的事。

方法：找个安静、舒适的地方，深吸入，保持10秒钟，吐出，重复几次，然后正常呼吸。每次呼吸都感到你的身体在慢慢降低，你的大脑在慢慢降低，让外界喧闹、嘈杂之声在思想中消失。你想起了许多幸福的往事，其中有的你已经很久没有回想了。不论是重大事件，还是偶然事情，都使你感到快乐、幸福，也许都让你体验到其他人的友好、同情和爱，使你受到鼓舞，感到成功。体验当时的情景、声音、味道、形象、每一个细节，直到你体味到当时的感觉，尽情地享受当时的幸福，然后再回忆另一个情景，郁闷自然消失。

3.消除烦恼。烦恼同压抑、焦虑一样，可损害人体健康。过度烦恼的人易患心脏病、头痛等各种疾病。如果你感到烦恼或无法摆脱困境，不防试试以下方法。

放松自己，想象自己是在一个风和日丽的天气里，你坐在绿草如茵的地上，天空布满彩虹，一束阳光照在你身上，比100个太阳还要明亮，你感到它温暖了头顶、开始浸润颅骨，流入机体，你感到大脑开始温暖，然后暖流通过脖子流入胸廓，幅射到臂、手，直至指尖；阳光继续进入你的腹部、腿、脚以及脚趾，你感到全身充满阳光，沐浴着阳光，所有的消极情感和杂念都被阳光消融。想象烦恼象黑烟一样随风飘走，留下的是轻松、快乐。

4.克服失眠。患失眠的人无法使身体得以休息，加重了免疫系统的负担。这节练习可帮助失眠者克服不能入睡时产生的焦虑，常常能使你在10分钟内入睡。

方法：试着回想过去你非常瞌睡的情景，当你极度渴睡时，由于外来的需要，又不能睡，也许你迫使自己不睡是为了准备一次重要考试，或准备讲演，或值夜班。在所有这些情景里，你瞌睡的欲望与理智作斗争，但总是后者取胜。

当想象把自己置于上述情景时，你会感到瞌睡，但这时不要考虑推理的需要。例如：告诉自己让其他人去考试或看机器，我要睡觉了，你会慢慢感到昏昏欲睡。

## 怎样应用行为疗法

行为疗法是心理疗法的一种。行为疗法的种类很多，早期的行为疗法有系统脱敏法和厌恶疗法，后来又出现了行为塑造法、操作条件法、标记奖酬法、自我调整法、信念训练法和生物反馈疗法等。

下面简单介绍最早的、最经常使用的两种行为疗法：系统脱敏法和厌恶疗法。

系统脱敏法。当一名患者得了恐惧和焦虑等神经症状时，首先要弄清患者的恐惧和焦虑是由什么引起的，并把所有的各种恐惧和焦虑反应由弱到强分成若干等级。然后教会病人一种松弛反应，病人能感到愉快、轻松甚至能睡觉。再把这种愉快、轻松的反应和最弱的焦虑或恐惧反应同时配对出现，用前者去抑制后者。当这个组合成功以后，再和次弱一点的焦虑或恐惧反应同时配对出现，用来抑制次弱一点的焦虑或恐惧反应。如此不断循序渐进，最后达到抑制或消除最强等级的焦虑和恐惧反应。

厌恶疗法。这是利用一种使人厌恶的感觉去消除某些已经形成的恶习的方法。例如，当一个人酗酒成癖时，就在他兴高采烈喝酒时给他打一催吐吗啡针或电击等，进行惩罚性刺激，造成他对酒的厌恶。再如治疗一个有喜欢嚼手绢毛病的人时，可以在手绢上涂沫他最讨厌的苦味或辣味之类的东西，结果当他嚼手绢时立即就会产生一种厌恶感。

## 怎样应用自我调整法

自我调整法是行为疗法的一种，也叫自我训练法。我国的气功、印度的瑜伽、日本的坐禅以及六十年代后期发展起来的生物反馈疗法，都属于自我调整法。

自我调整法是有特定程度的心理学、生理学的治疗方法。它是一种系统性自我暗示的训练，例如反复默诵一定的词句，把注意力分配到和词句内容相关的身体部位，从而调整手足的温感、额的温感和心脏以及呼吸的节律，这样可以改善身体的生理功能：交感神经（植物性神经的一种）活动降低，耗氧量降低，心率、呼吸率减慢，收缩压降低，脑电波多呈 波等，达到心身机能的重新调整。

这一方法不仅适用于神经症患者，而且健康人也可以应用。如果长期坚持一日几次，就会减轻疲劳、紧张、头疼等现象，心情爽快，蓄积能量，感到浑身是劲，增进各种生理的、心理的能力，提高工作效率。因此，有的学者把它叫“神经预防性休息”。

自我调整法还可以治疗心身症，如循环系统的疾病（心脏神经症、高血压）、消化系统的疾病（神经性呕吐、痢疾、慢性胃炎、十二指肠溃疡）、呼吸系统的疾病（支气管喘息）、其他疾病（头痛、偏头痛、尿频症、不眠症）等。

在自我调整法的实施过程中，还会有腹鸣、发麻感、悸动、四肢微抽感，这是一种植物神经自主释放现象，是正常的，不必大惊小怪。

要想进行自动调整，就一定要学会以下几点：

1. 要学会控制骨肌肌（附着在骨肌上的肌肉）的紧张度。按自己的愿望使它放松，当有必要时又能集中它的力量。

2. 要学会按自己的意愿形成所需要的情绪状态。通过放松肌肉降低兴奋性，同时默念语词来形成身心的安静状态。

3. 要学会控制注意力。把它集中到所需要的方面，当需要放松和入睡时能把它转移开。

例如，在练习怎样通过意志作用在身体的各个部位产生温暖感时，可以这样进行：

首先，练习通过意志的作用使“我的右手臂感到温暖。”为此，要充分应用自我暗示和语言的想象作用：“我很安静……呼吸轻松。全身放松。手臂、腿脚、全身发沉。手臂、腿脚一点不想动。我好象被裹在温暖、轻柔的鸭绒被子里，感到暖和。特别是右手臂，手指、手、整个右臂都感到暖和。就好象浸在热水浴池里或在暖气炉旁一样。我感到舒服，感到很好！”

接着，当一只手臂已经建立了发展（意志支配的）温暖感的习惯之后，就可以转而在身体的其他部位去建立这一习惯。不同的身体部位可用不同的语言。总之，自我调整的方法还有很多，这儿介绍的仅仅是原则和例子。

## 怎样防治精神分裂症

精神分裂症是一种严重的精神病，而且是多发病、常见病。它以认知、情感和意志行为等各种心理活动过程之间的分裂，以主观心理活动和客观环境之间的分裂为特征，同时伴有性格的改变。由于它的发病率较高，约为4~8%，而愈后又比较差，发病年龄多在18~40岁之间，因此这种病对劳动力的损害特别严重。虽然随着医疗技术的发展，大部分病人的症状已能控制、能治愈，但复发率很高，一部分病人还难免转为慢性或发展为衰退状态（精神残废的表现）。因而，这种病也是严重威胁人们身心健康的一种疾病。

精神分裂症的心理异常表现（即精神症状）极为复杂、多种多样。在思维障碍方面，主要表现为思维松散、联想过程缺乏连贯性和逻辑性。严重时，说话前言不搭后语，上、下文甚至上、下句缺乏内在的联系，使人感到杂乱无章，无法理解。许多病人还可以出现荒谬的妄想症状。在情感障碍方面主要表现为情感迟钝、淡漠，情绪体验贫乏，对周围人物无动于衷。情感反应也常和认识内容或客观现实不配合。在意志行为障碍方面主要表现为活动减少，行为被动退缩、孤僻离群，无故不上课、不上班，生活散慢、不修边幅等；有的病人还会有离奇古怪的行为。此外，病人还会出现各种各样的幻觉，以及其他的感知觉障碍。

精神分裂症还可以表现为不同的临床类型。以各种妄想症状表现为主的称为妄想型，可在各种年龄阶段发病；单纯型和青春型精神分裂症只在青少年身上发病；还有紧张型和混合型，也可能在青少年身上发生。

精神分裂症如能及时地采取有效的治疗措施，不仅可以把病治好，而且还可以防止复发。对精神分裂症的治疗，一般是采取以药物治疗的综合措施。不过具体治疗方法需看病情而定。也就是说，要根据病人病情发展不同时期的病态心理特点，有针对性地进行治疗。一般地说，在急性期或发病早期，由于症状表现活跃而丰富，内心矛盾冲突明显，情绪不稳定，心理活动的各方面不协调，对周围生活环境适应，因此，应该以药物和物理治疗为主，以及时控制症状，同时配合心理治疗，以启发病人对自己病态状况的觉悟。特别是对于拒食、拒药、逃跑等不合作的病人，更要做好解释、说服、示范等心理治疗工作，以期做到使患者能安心地接受各处治疗措施。通过心理治疗措施的干预，也有助于促进病人心理活动中的正常部分对抗其病态部分。药物治疗主要是服用抗精神病药，其优点是使用起来简单方便，还能用于院外治疗，对于较迅速地控制症状和促进病情的缓解有明显的效果。此外，胰岛素休克、电休克和人工冬眠疗法，对于不同状态的精神分裂症也有独特的疗效。

在精神分裂症病的症状缓解期或康复期，心理治疗措施有着较为明显的作用。因此，在这一病程发展阶段中，除了继续进行药物治疗以外，应该主要配合心理治疗。以帮助病人了解疾病的性质和患病的原因；解除病人的各种思想负担和顾虑；促进病人提高对疾病的自知力并树立治愈疾病的信心，从而改善病人的整个心理状态。这样就可促使病人逐渐向正常的心理状态恢复。对于已有心理缺损症状的慢性病人，应该鼓励他们加强和社会的联系，不要脱离社会生活和劳动集体，尽力从事一些力所能及的劳动、学习和文体活动，以活跃病人的情绪生活，防止衰退现象的出现或加重。对于那些已经得到康复的病人，也要有一个平静、稳定的生活环境，不应该过度劳累，还

要尽量避免精神刺激因素。社会和家人都不应该另眼看待他们，更不应该歧视他们，而要给予他们热情的关怀和帮助，使他们回到正常的社会生活和劳动集体之中。这是防止精神分裂症复发的最好的措施。

## 怎样治疗强迫神经症

强迫神经症是一种以强迫症状为突出特征的神经官能症。所谓“强迫”，并不是说客观上有什么人或什么事物对患者施加压力，进行强迫；而是指患者主观上感到有某种不可抗拒或被迫无奈的观念、情绪、意向存在，驱使他不得不去从事某种行为或活动。患者很清楚，这种强行进入的、并非出于自愿的思想、纠缠不清的观念或穷思竭虑，都是不恰当的或毫无意义的，而且是同自己的人格不相容的，然而，这种观念、意向却又是自己的内心出现的，所以感到难以摆脱。为了摆脱它，患者往往有严重的内心冲突，而且伴随有强烈的焦虑和恐惧，感到痛苦不堪。强迫神经症主要表现为强迫观念（强迫回忆、强迫联想、强迫怀疑、强迫性穷思竭虑）、强迫意向和强迫行为（如强迫计数、强迫检查、强迫洗手、强迫洗衣）等等。

强迫神经症常常在强烈或持久的精神因素及情绪体验的影响下而发病，少数情况也与患者的不良人格特点有关。巴甫洛夫学派则认为，大脑皮层兴奋和抑制过程的过度紧张或相互冲突，造成的病理惰性兴奋灶是强迫神经症的根源。

对于强迫神经症的治疗，虽然原则上采用以心理治疗为主、药物治疗为辅的综合性疗法，但具有特别功效的治疗方法，目前国内外还在探索之中。一般性的心理治疗措施，如说服、安慰、保证、鼓励、情绪转移以及不良人格特征的调整与改造，虽能起一定作用，但不能从根本上解决问题。如果在心理治疗时辅以必要的抗焦虑药物，如氯羟安定和氯内咪嗪、安定、利眠宁或小量的抗精神病药物，如氯丙嗪和谷乃静等，将会得到较好的效果。此外，国内外也有人试图使用行为矫正方法，据说也有相当的效果。行为矫正疗法的主导思想是，认为强迫神经症是患者在生活中形成并固定下来的一种条件反射，是学习的结果，因此，可以用新的学习，建立新的条件反射的办法来取代旧的条件反射，达到消除或矫正患者反常行为的目的。做法是，首先查明病因，找出强迫神经症形成的精神和环境因素，而后把这些因素由弱到强排成不同层次的“焦虑阶层”，再依次针对这些层次，让患者学会与焦虑不安相反的反应——松弛。患者学会后，再遇到原先致病的精神和环境因素，应会引出新的条件反射——用松弛来反应，而不再紧张、焦虑。这样，形成了习惯，强迫神经症就自然地得到了矫正，治疗的目的也就达到了。

## 怎样治疗恐怖症

恐怖症，即恐怖性神经症，是一组不常见的神经官能症。系指患者对某些事物或某种特殊情境不由自主地产生极不合理、极不相称的恐怖感，并极力回避引起恐怖的事物或情境。对于这种莫名其妙的恐怖，患者虽明知没有理由，也无必要，造成恐怖的事物和情境实际上并不会对自己形成威胁或伤害，但一见到那些东西，就无法控制自己而产生恐惧。恐怖症可伴有普遍的焦虑情绪，患者竭力回避恐怖对象，严重时经年累月足不出户；也可伴有抑郁情绪及自杀行为。恐怖症病程大都很长，儿童患者及外界刺激引起的愈后较好。

治疗恐怖症一般以心理治疗为主，辅以适当的药物。解释性心理治疗主要是进行谈话解释。我国有一些精神科医生采用“领悟性心理疗法”治疗某些强迫症和恐怖症，有显著效果。做法是引导患者把过去经历（包括幼年时期）中已被遗忘了的精神创伤，引进意识中，加以“领悟”，用成人的眼光重新体验、认识之，以减轻或消除症状。但目前人们更多地采用系统脱敏疗法治疗恐怖症。这是一种有目的、有计划、一步步循序渐进地鼓励和指导患者亲自接触那些恐怖对象以求逐渐习惯、消除恐怖的办法。即使暂时还会引起患者的害怕和焦虑，也要鼓励他以最大的勇气和毅力去接触和习惯。一次不行两次，一周不行两周，坚持下去，直到最终消除恐怖为止。例如，一个人如果有恐水症，最好就是鼓励和指导他多接触水，喝水，用水，天天坚持，直到他不再怕水为止。采用系统脱敏疗法，最好要及早进行。早治可以防止恐怖情绪的发展和巩固。比如，一个人若在学自行车时从车上摔下来，最好的办法就是让他立即接着再骑；在汽车出事故后，应建议让驾驶员尽快恢复驾驶；等等。只有这样，才能在重新接触中避免或解除恐惧。

据国外研究，许多恐怖症患者还可用自助手册，无需医生指导而利用自我脱敏疗法治好恐怖症。而通过自我放松训练，使患者学会自我催眠疗法和全身松弛疗法者，对缓解恐怖情绪，也有一定的疗效。

至于药物的辅助治疗，一般均采用适当的抗焦虑药物（如安定、利眠宁等），抗抑郁药（如三环类药物，小剂量的丙咪嗪或苯乙肼之类）进行治疗。据报道，经常服用抗抑郁药，不仅对疾病有治疗作用，而且还可以预防恐怖症的复发。

## 怎样摆脱对人世的厌烦

厌烦是现代人普遍能感受到的一种心境。根据厌烦的对象来划分，一般有以下三种类型：对世界厌烦，对身边的人厌烦，然而最值得注意的还是第三种——对自己厌烦。

对自己厌烦有两个因素：一是不知道自己在追求什么；二是不知道自己追求的是否值得。心理学家荣格清楚地指出：在他的病人中，有 1/3 的病人得的并不是医学上可以确定的疾病，而是由于他们觉得生命没有意义，觉得生命终究是虚无的梦幻所造成的。觉得生命没有意义，是现代人的普遍病症。

人永远在追求目标。在没有达到之前，充满期望与焦虑；达到之后，又心不在焉，好像那不是我所要的，然后再设定新的目标，继续这种追求游戏。结果，人生成为一个不断追求虚幻目标的过程。这样的生命值得吗？之所以人们对生命觉得厌烦，不认识自己，主要是没有弄清楚下面三个问题：第一，我在哪里？第二，我是谁？第三，我要去哪里？而这三个问题又是连贯的，下面的一些分析也许有助于我们认识自己。

1. “我在哪里”。可以从下面三个角度考虑：生存空间、生活空间与生命空间。

生存空间是指物理空间，具有长、宽、高三个向度，主要由人口密度之类的资料来决定。法国年鉴学派的史学家认为，人类文化最具创造力的生存空间，人口密度为每平方公里 30 人。而我们的人口密度远远超过这个数值。难怪我们总觉得自己在文化方面缺乏创新，只能向外国寻找灵感。然而，作为单独的一个人，是完全可以不受生存空间的限制的。譬如，有些教授的住家，每人平均只有 5~6 平方米，照样作出了杰出贡献。

由心理活动所造成的生活空间，可以使我们超越生存空间的限制，有人虽然处在一个狭小的地方，但是他的思想可以通过回忆，回到往日美好的世界，也可以通过想象，设想光明的未来。如此一来，眼前的处境就比较容易忍受了。他还可以参加一些有益的活动，从旅游到下棋赛球，借此开阔心胸，调适心绪。

生命空间则是我们给自己的终极定位。其前提是，认清肉己的“终极关怀”。人间有许多事值得我们关怀，但并非每一件事都是根本的。为何对自己厌烦？主要原因是我们常给自己的心灵提供一些次级的东西，以致总觉得自己的努力太不值得。

通过上述生存空间、生活空间、生命空间三个角度的理解，我们现在就可以确定自己所在的地方了。不难看出，在生命空间为自己定位是很重要的，只有这样人生才有重心可言，也才能真正安顿自己。

2. “我是谁”。这个问题看似容易，其实不然。事实上，希腊戴尔菲神殿里郑重刻下“认识你自己”这几个字，绝不是偶然的。因为能够认识自己的人太少了。在日常生活中，我们都是以社会上的某种角色自居，如在家为父亲，出外为公民，教书时则为老师，这些角色只有落在一个既定的社会脉络里面才有意义，因此必须接受一定的规范与模式；同时，这些角色还必须在特定的对象之前才有效，如针对子女，才有父亲或母亲；针对学生，才有老师。因此，难免会接受由对象而来的判断和评价。无论是社会的规范与模式，还是对象的判断与评价，都会形成我们的“社会我”与“外在我”，使我们不易看清自己的真相。

不少人都觉得，自己在生活中好像披着一些外壳或枷锁，想说的不能说，想做的不能做，反过来，不想说的却要说。

但是，一旦人们遇到了界限状况，没有任何逃避或装傻的余地时，他就会认真面对自己的真相，作一个深刻的反省与抉择。界限状况至少有以下三种。

一是生理上的界限状况。我们在身体健康时，很难想像生命是有限的，总觉得应该尽量地工作与游乐。直到生病住院，才忽然警觉到一些严重的问题。一位学生在车祸之后就说，他躺在医院里悟到了许多人生的道理。此外，衰老与死亡的威胁，也使人不得不用严肃的态度想一想，我这一生究竟是为了什么？究竟做了些什么？这些又是否值得？

二是心理上的界限状况。处顺境容易，处逆境就困难了。在逆境中，我们常发现自己竟是那样的脆弱，需要别人的支持与鼓励。这是消极方面的依赖心理。此外，在逆境中，我们还有积极方面的破坏行为，如憎恨、嫉妒、猜疑、贪欲、离间等等，这些黑暗的阴影盘踞胸中，不仅使周围的人受苦受难，自己也得不到真正的快乐。因此，我们在发现自己的心理界限时，必须问自己到底是谁。在面临人生重大考验时，忽然发现自己成了一个素不相识的陌生人，是很重要的。

三是伦理上的界限状况。我们的伦理规范以“行善避恶”为原则，但是善恶性的报应，在这个世界上却是一再延误，并且七折八扣。这个时候就面临了伦理上的界限状况，此时我们也必须清楚地认识自己。

3. “我要去哪里”。以上三种界限状况，无疑将使人深刻地认识自我。现在接着要弄清楚的就是“我要去哪里”这个问题。在心理学家来看，这个问题是不难回答的，它就是“自我实现”。但是，光说“自我实现”而不先辨明何谓人性，是十分危险的。譬如，文学上得到诺贝尔奖，当然算是自我实现，但是，日本的川端康成得到诺贝尔奖之后却自杀了。因此，如果认为这些可以由外在标准去衡量的成就，是真正的自我实现，那就大错特错了。表现不是实现。表现必须由人群去肯定，而实现则是自我的安顿。实现可以包含表现，表现却不能代表实现。

儒家的人性向善论，把人的自我实现定位在道德上。他们认为不管你在其他方面如何有成就，若是在道德上稍有欠缺，就还不够理想，就还需要努力。反之，即使你在名利权位方面一无所成，但在道德方面问心无愧，却照样可以堂堂正正做一个人。人的安顿唯在于此。

若是追求这种安顿，则快乐无处不存。当我们依照内心的要求去做，同时又符合外在既有的规范，与别人建立适当的关系，快乐就会像一只蝴蝶，飞来停在我们的肩膀上。

## 怎样预防自杀

近几十年来,社会心理学家极力关注着社会自杀现象。他们发现大约 2/3 的自杀成功者,并不是非自杀不可的,只是由于在自杀的前期和最后执行阶段没有得到应有的帮助,没有采取防范措施才产生了无法挽回的结局。也就是说,这是自杀者的亲朋无能、无力和漫不经心造成的恶果。许多被搭救了的自杀者,绝大部分都能很好地活下去,同时也对自己鲁莽的行为迫恨不已。

自杀的预防可分前期预防和执行期的应急保护两方面。

1.自杀的前期预防。据统计,有自杀意念的人,在儿童时期往往有一个不幸福的家庭环境,大多是缺少父母之爱或有严重的家庭裂痕。家庭中充满了怨恨和不满的气氛。父母与子女缺少爱的交流,经常出现的对子女的虐待和其它残暴行为,培养了孩子的懦弱无能,又使之暗暗学到了残暴行为。成年之后,懦弱使他不能适应困难,又不敢施暴于人,结果只能用学来的残暴方式对待自己。故预防自杀,首先要避免这种早期的家庭环境,培养孩子坚强、稳定的性格。

注意危险信号。企图自杀的人,在前期的行为、言谈、情绪和生活背景方面都有一些特征,若一个人具有下述的 2 个以上特征,就应该引起家属和亲朋的警惕,以防发生不测事件。

情绪突然或长期抑郁,沉默寡言,拒绝言谈、交往;

以前有过自杀念头或自杀举动;

酗酒过度,并且多为一个人喝闷酒,酒量反常;

性格不开朗者,遇到重大挫折,一时无法摆脱;

家族、亲友或近邻中有自杀史,可能产生模仿行为;

向人谈论过自杀的想法或自杀的方法,往往被人认为是说说而已,未加注意;

长期无原因的失眠;

流露出罪恶感和缺陷感,如说“我不配做人”,“我死也对不起他”

等等;

身患严重疾病或不治之症,又缺乏正确、乐观的认识和周围人的关心体贴;

有生物性的危机,如青春期、怀孕、分娩、更年期等。

如果一个人同时出现性格、情绪、行为和环境等多方面的“信号”,其自杀的危险性极大。尽管只出现一二个特征也不能掉以轻心。逢到这种情况,可采取三项措施:一是与之结伴生活,避免其独来独行、个人独居;第二,情感引导,找他最能信得过或较亲近、有感情关系的人伴他谈心、居住;第三,启发他发泄,让他当着人面把委屈、悔恨、内疚、愤怒尽情地诉说出来,以减少内心压力。

2.自杀的应急保护。自杀者有三种意识、意志状态。一是意识朦胧者,由于心情过于悲伤抑郁,大脑皮层兴奋扩散,激情掩盖了理智,不考虑自杀的后果,只求一死以逃避眼前的困境。这种人理智一旦清醒即对自杀感到后悔。另一种清醒自杀者,原来并不想真正自杀,只是以自杀作为要挟的手段,往往由于家庭矛盾、邻里纠纷等原因而服少量毒物自杀。对这种情况不能轻易戳穿其目的,防止其恼羞成怒导致真正自杀。最危险的是意志顽强的自杀者,约占自杀者的 4%左右。这种人自杀的动机多是由于对环境的强烈不满,

受到了巨大的挫折，曾尽一切努力去抵制，但以后又觉得势单力薄，不得不以自杀来战胜它。这类自杀者文化层次较高，不大容易接受劝导，事后也不后悔。一次不成会再次自杀。他们不仅决心坚定，自杀的手段也比较残忍。

自杀者的临场心境特点是极为复杂的，防卫有较大的困难。但绝大部分人在自杀前的刹那间常有生死抉择的最后犹豫，不管意志清醒或朦胧的自杀者都有，只是程度不同。生的欲望总促使他们能为生存找到“一线希望”。所以世界工业国家的城市里相继建立了自杀预防中心，为自杀者 24 小时提供热情电话帮助。我国的广州也开始提供这种自杀预防服务。据悉，各种自杀预防中心每年使全世界数十万将要自杀的人解除了苦难。这种“热线电话”的号码像火警匪电话一样为民众熟悉，中心一接到自杀者的“通牒”电话，立即与对方保持接触，询问对方的环境、处境并简捷地测量出对方的自杀行为的强度。预防中心的人，在电话中，应用心理诱导法，劝导对方选择多种形式解决问题，说服对方考虑一下没办法的事或感情牵连的人与事，以争取救援的时间。在可能的条件下，立即派出专职人员赴现场与其对话，提供服务。

自杀者，一般会否认或自责自杀行动前的求援行为。当“自杀预防中心”的人员来到他身边的时候，一般其在外情绪上不表示欢迎，甚至说刚才打电话是愚昧举动。救援人员不应理会，应尽快与自杀者建立感情和语言联系，启发对方表达个人的自杀动机。如果对方缄口不语，则有再次自杀的可能。只要对方愿意对话，说明求死冲动已经缓解。接下去的工作，是发动社会、亲属、朋友对企图自杀者做工作，与其保持密切的接触，让他知道他有一条“生命线”就在身边，一旦需要，大家都能立即向他提供帮助。

## 怎样预防癯病的发主

癯病发生的原因是多方面的，但根本的原因有两个：一是精神因素的刺激；二是神经类型和性格特点。因此，预防就是要改变和消除这两个产生癯病的根源。

要消除精神因素的刺激，就要树立正确的世界观和方法论。精神刺激是来自自然界、社会和思想里的。所欲无穷，不切实际，所欲不达，矛盾重重，心灰意乱等，都是思想上的矛盾，来自思想上的刺激。所有这些矛盾，总起来就是我们所生活着的矛盾世界。要是能正确认识它是客观存在的事实，是客观的规律，它不以主观意志为转移，就可以想得通，就容易理解，就不致于被这些矛盾刺激而走入死胡同。而是能认识它、正确对待它，能承受这些刺激，不致酿成癯病。

方法论对于癯病的预防也极为重要，有的人看问题的方法不对，光想到成功，不做失败的准备。要预防癯病，还须培养良好的性格、陶冶高尚的情操。癯病的发生与个体的性格、情操有着密切的关系。某些神经类型及性格特点对癯病存在“倾向性”、“易感性”。但是，神经类型及其性格特点是可以改变的。那种“江山易改，秉性难移”的观点是不对的。其实，一个人的性格主要是在后天教养及日常生活中形成的，并非是先天生成的。当然，良好性格的培养并非一日之功。必须在实际生活中长期刻苦磨练，努力使自己胸怀开阔、豪爽乐观、安祥平静。

提高文化素养、培养多方面的爱好和兴趣对于培养优良的品性也是重要的。唱歌、跳舞、欣赏音乐、美术，参加各种文娱活动，使人产生对美好事物的向往，引人向上，无疑对盾病的预防会有积极的作用。

## 怎样预防精神病复发

要预防精神病复发，要注意以下七点：

1. 病愈后，仍要按照医生的嘱咐按时按量地坚持眼药，定期到精神病专科医院或精神防治中心复查，听取医生的指导，决不能自行增减药物，更不能随意停药。

2. 保证有充足的睡眠。睡眠是保护大脑、恢复精力、体力、维护健康的基础。而精神病患者由于受幻觉和妄想的支配，精神状况常处在兴奋、躁动、紧张、恐惧、焦虑、忧郁之中，所以更多的需要用睡眠来加之调节，使大脑的兴奋与抑制过程恢复平衡，从而加速症状的缓解或消失。

3. 要正确地认识精神疾病。精神病只是大脑功能的暂时紊乱，脑实质并无损害，只要坚持治疗，是完全能够治愈的。另外，家庭及社会各方面也应正确对待患病者，并积极配合医生的治疗。

4. 生活要有规律。要科学地、合理地安排好自己的工作、学习、劳动、娱乐和休息时间，定时起床，多到户外进行各种体育活动，保证大脑有充足的氧气供应。不要看情节紧张、恐怖、惊险的小说、电影、电视，不要过多地思虑，减少大脑不必要的负担。烟酒不仅能刺激神经系统，增加大脑的兴奋过程，还可降低或破坏精神科药物的治疗作用。因此，应戒掉烟酒。

5. 要充分发挥自己的主观能动性，树立乐观主义精神，增强战胜疾病的信心，做一些力所能及的劳动，增强适应的能力，促进新陈代谢和神经机能的恢复。

6. 在养病中要努力克服自己的古怪脾气和孤僻、易怒、怯懦、任性等不良性格。要心胸宽广，靠自己去调整心理状态。多听优美悦耳的音乐和歌曲，可以帮助你消除忧愁和烦恼，并可缓解焦虑与紧张的情绪。

7. 患者在休养过程中，如有突然出现的头痛、头昏、多梦、失眠、心烦意乱、敏感多疑、爱发脾气、记忆力不好、工作效率下降、无故哭笑、精神不集中或幻听、幻视等异常现象，应及时带患者去精神病医院或精神卫生防治中心检查，以便及时治疗。

## 怎样认识老年人的疑病与恐病心理

健康情况较差的老人，即使年轻时，人格健全时，到了年老体弱多病之际，也难免会产生行将就木之感。他们不时慨叹，“黄土埋了半截”，对一点身上的病痛就焦虑紧张、大惊小怪。有的人说认为自己的病重，而医生没有检查出来；有的人甚至陈述一些“特别”的病状，认为自己得了不治之症，变成了“疑病症”病人。一些神经质的人对病痛敏感，求生欲望强烈，会出现对死亡的恐惧症。总之，抑郁、焦虑、疑病、恐怖是更年期以后中老年人常见的心理偏异。对已有的身体疾病或衰弱有如“雪上加霜”，给心理带来不良影响。

当代研究表明，人在罹患疾病之时，如能树立战胜疾病的“心理防线”，便能有效地调动机体内部的免疫力量，促进病体早日康复，这称为“心理免疫”。它犹如人体面对细菌、病毒等的侵袭，体内产生相应的抗病体一样，能起到抵抗细菌、保护人体的作用。

可生物学意义上的免疫系统自己无法察觉，更不能发布指令。细菌一旦冲破生物防线，只好抱病求医。

心理免疫对于疾病的防治是至关重要的，这里病人自身可充分发挥精神上的主观能动作用，正确认识 and 对待疾病，促进身体健康。大量事实说明，在病魔面前，心理防线一旦崩溃，自己就会成为疾病的牺牲品。

“心理作用”果真能“免疫”吗？莫不是唯心主义？英国皇家学院的研究人员曾对 475 例癌症手术后的患者进行观察，发现其中注意精神调节，相信自己能战胜疾病的人，生存期远远超过那些精神颓废甚至绝望的人。科学的实验表明，精神因素与人体内在的免疫功能潜力密切相关，积极的心理状态能使免疫器官产生抗体增生，还可调节神经内分泌激素，从而增强机体的抗病能力。而病中精神颓废的人，可反馈性地使得血液中的 T 淋巴细胞减少，且抑制 B 淋巴细胞和巨噬细胞的作用，从而导致免疫功能下降。因此心理免疫仍是有其物质基础的。

面对给人类心理上带来惧怕、忧虑等的精神刺激因素，人同样有一套对付办法，心理免疫的樊篱，会像限制细菌的入侵那样限制精神刺激伤害人体，使人能处惊不变，消解应激，保持身心的康宁。

躯体的免疫系统是先天建立的，是物质形态的结构。精神免疫系统是后天获得的，是知识经验形态的结构。为了确保心理免疫系统的发展健全，需要多方面的知识，即使阅历丰富、学识渊博的老年人，也还需要虚心求教，知识补缺、更新。如果对该病真有透彻了解，就不会把医生的一再解释置若罔闻，也不会对大量足以矫正它的知识拒之门外，一意偏执了。

## 怎样防治老年精神病综合症

老年人常见的精神病综合症有以下几种：

1.疑病综合症。是患者主观臆想、怀疑自己有病而出现的一组精神病表现。患者多在60岁以上，女性居多，常认为自己患有重病，医院的诊断与自己的病情不符，因而不断地找医生看病。

2.幻觉妄想综合症。幻听、幻视或幻触，在此基础上增加被害妄想、罪恶妄想和嫉妒妄想等。原因是大脑老化、外界环境有一定的刺激因素，也与老年人本身的心理状况有关。

3.情感综合症。情感的兴奋与抑郁不正常，表现为：

情绪忧郁，对任何事都没兴趣，心情不愉快，沉闷不乐；

意志减退，动作缓慢、言语减少，不与人来往，自觉无力，不愿干活；

不安焦躁，心中烦乱，坐立不安，紧张、焦虑，急躁；

植物神经系统功能失调、失眠、头昏、头沉、便秘、口渴、食欲不振，心慌、出汗。

4.遗忘综合症。表现为认识和记忆能力障碍，时间和定向障碍，虚构和遗忘。有时欣快，或对事无所谓。

对老年精神病患者，应注意尊重其人格，加强护理，耐心料理其生活，不要歧视嫌弃。针对病情，还要给予其药物治疗。

## 怎样利用心理因素来控制疼痛

心理学的研究与临床的大量观察证明，心理因素既可以诱发和加重疼痛，也可以延缓和抑制疼痛。因此，利用心理因素控制疼痛是当今控制疼痛的四大方法之一（其他三种方法分别是外科手术、药物镇痛和生理学方法。

利用心理因素控制疼痛，主要有以下几种方法：

1. 自我暗示法。在疼痛时，你自己口念或心里想：“一会儿就会不痛了。”这往往会收到一定效果。特别在使用镇痛药物的同时，配合自我暗示法，能够大大加强镇痛药物的作用。有些医生采取“安慰剂”镇痛的方法，也是暗示在起作用。什么是安慰剂？所谓安慰剂，就是使用一些没有任何止痛效应的物质，如葡萄糖溶液，生理盐水等，代替止痛药来缓解疼痛。使用中必须使病人相信在使用了这种药物之后有止痛作用，这样才能有效。

2. 转移注意法。患者的注意力如果集中于疼痛上，将使疼痛加剧；把注意力从疼痛上转移到其它有趣的事物上去，如看电影、听音乐等，疼痛就会减轻甚至消失。

3. 情绪稳定法。情绪稳定与镇静不仅能使痛觉的感受迟钝，而且使痛反应减少。在疼痛时保持情绪的镇定是控制疼痛的有效方法之一。

心理学方法镇痛不仅是当今控制疼痛的四大方法之一，而且心理因素对外科手术、药物镇痛、生理学方法镇痛都有重要的调节作用。积极的心理状态能够增强其它方法的镇痛效果，而消极的心理状态则能减低其它方法的镇痛效果。

对疼痛进行心理治疗的方法，还有生物反馈、松弛疗法、行为疗法等。这些方法需在专业人员的指导下进行。

## 怎样医治恋爱受骗后的心理创伤

一般说来，一个女性在恋爱中上当受骗，大致可分为两种情况：一是男方隐瞒了自己的真实情况，如年龄、学历、职业、品行等，而以谎言骗取了姑娘的爱情；二是男方并非有意识的欺骗，而是由于女方的判断失误造成的。如因为自己非常爱对方，认为对方也很爱自己，一旦对方提出中断关系时，就会产生受骗的感觉，这在其心理上同样可以形成创伤。

恋爱中上当受骗，由于受骗的程度不同，其心理创伤的深度也就不一样。尚未达到热恋阶段的人，上当受骗较轻微，心理创伤也相对轻些；已经进入热恋阶段的人，特别是与对方发生了性关系，此时若发现自己上当受骗，所受到的打击和由此所造成的心理创伤是严重的。不仅如此，恋爱中上当受骗所造成的心理创伤，在不同心理承受能力的女性身上也会表现出不同的程度。心理承受能力较强的人，心理创伤的程度要轻些；心理承受能力较差的人，心理创伤的程度要重些，有的甚至会长期抑郁而出现精神失常。

医治恋爱中上当受骗的心理创伤的方法很多，可因人而异。但归纳起来，主要有以下几种：

1. 宣泄法。即通过各种渠道把被骗后的悔恨、痛苦的心理发泄出去。要克服心理上的障碍，就不要怕人笑话，要勇敢地向可信赖的人倾诉自己的痛苦，从朋友中间、集体之中寻找安慰，求得理解和帮助。

2. 内省法。即对自己上当受骗的事实进行反思，找出自己受骗的主观原因。对方的骗术之所以得逞一时，一般是与受骗者自身的弱点分不开的。要么是择偶的标准不切实际，要么是恋爱的目的不正确；要么是自己太轻信；要么是看人的方法不正确等等。找到了自身的弱点，就会有吃一堑长一智的感觉，心理会趋向平衡，创伤也会随之渐渐平复。

3. 转移法。即把注意力转移到工作、学习以及其他活动上，用积极的情感去战胜消极的情感，用工作、学习、生活的紧张去缓解心理的压力。必要时，还可以暂时变换一个环境，如短时间的休假、外出旅游、走亲访友等。特别是与要好的女友结伴旅游，寄情于山水名胜之间，会使人改变心境，忘去那痛苦的往事，产生新的理想和追求。

请注意，如果上述方法仍没能医治好你的心理创伤，建议你找医生进行心理治疗。

## 怎样在得了慢性病时注意心理保健

世界上，慢性病病人的数字在不断增加。据联合国世界卫生组织的调查，在一般人群中，因患慢性病而造成一定程度的躯体或心理功能缺损，影响社会适应者，占 8% 左右。那么，得上了某种慢性病，会有哪些心理反应？在心理上又如何保健呢？

慢性病病人的心理反应，因其疾病种类、疾病的严重程度和痛苦程度、社会心理环境以及个体心理特征的不同，而有其相应的特点。不过，一般来说，他们的心理反应还是具有一些共同的特点的。

1. 抑郁沮丧。在慢性病病人中，情绪抑郁沮丧者并不少见。这是由于病人丧失了一定的工作和生活能力，在事业、经济、社会活动、家庭生活方面均有一定损失，再加上病魔的长期折磨，尤其是病人性格内向、或遇事责己过多者，则很容易怪罪自己，感到与其活在世上给家庭和他人带来累赘和不幸，还不如早点死了干净。因此对疾病失去治愈的信心，对生活失去热情，悲观厌世。此时，除了亲人的关心和抚慰外，病人应保持心情的平稳，对于疾病本身引起的各种感觉，不要过分紧张、恐惧和忧虑，并努力解脱抑郁情绪。要做到这点，就需要对各种事物有正确的和通达的认识，对疾病本身和对人体本身有科学的了解，万万不可道听途说、一知半解地分析自己的疾病。要知道，科学地认识疾病，是树立战胜疾病信心的基础。

2. 易受暗示。有的慢性病病人会变得过分注意自己，对自身躯体方面的微小变化，颇为敏感，哪怕是饭后略有不适，都可以引起心理上的极度不安，其注意力几乎总是集中在自己的身体和疾病上。这便是一种不良的自我暗示。当然，暗示的起因，不仅在病人自身，还可以来自外部环境。比如，在集体治疗某些疾病的过程中，周围的人都是体弱病残者，这就有可能使处在这种环境里的人，感到自己也是一个病残的人。如果互相间谈论的又都是各种病痛体验，那么，通过语言的暗示作用，又可使某些人感到自己也具有某些症状。所以，病人不必见了人就谈自己的病；而亲友关心病人时，也不必见了面就问病情。此时，如果一个慢性病人每天做户外活动的时候，不是把意识集中在大自然方面，不是去享受宁静、新鲜的空气和温暖的阳光，而是处处都想着自己的疾病，那么，这种锻炼非但无益，反而有害，因为这种自我暗示必然唤起恶劣的情绪。祖国传统的气功，特别强调要“意守丹田”；练太极拳则要求“意领形动”，从心理学角度看，这都是很有道理的，因为它重视到意识的作用和暗示的影响，进而使病人摆脱疾病体验，防止不良的自我暗示，并能调整情绪反应。

3. 疾病的习惯化。在慢性病的演变和治疗过程中，病人往往会产生心理上对疾病的习惯化，也就是认为自己的病状是长期持续的，于是在心理上也要持续地依赖于医生的治疗以及他人的照顾，安心休养下去。这对于康复治疗显然是不利的。因此，处于康复期的慢性病人，应该充分调动自己的主观能动性，既要好好休息，又要进行适当活动；既要安心养病，又要为日后恢复工作或社会生活进行准备；既要接受和配合治疗，又要发挥自己的作用。这样，才能产生“康复”的动机，在心理上感到需要“康复”，并使自己摆脱心理依赖，早日恢复健康。

## 怎样防止心理作用对哮喘病的影响

哮喘病，医学上称为支气管哮喘，是一种变态反应性疾病。在哮喘发作时，由于小支气管的广泛痉挛，引起呼气性呼吸困难，并伴有哮鸣音，病人在呼气时可以听到带金属音响的声音。哮喘病如果早期治疗，可以缓解小支气管的痉挛，如果持久地发作，便会引起肺小动脉的阻力增加，使心脏的负担加重，结果造成肺原性心脏病。

哮喘病的病因有三：变态反应源、感染和心理因素。变态反应源有吸入物和食物两大组，通常以花粉、住房内的灰尘、动物的羽毛屑、杀虫粉或异类蛋白质为主。感染以五官的慢性感染居多，如反复发作的慢性支气管炎、咽炎、副鼻窦炎等，以冬春季易发作。心理因素不会单独引起发病，但它能激发强烈的情绪反应，影响人体的免疫功能，使呼吸系统的抵抗力降低，因此当病人接触到变态反应源或发生感染时非常容易引起哮喘发作。

哮喘病人的心理暗示性强。曾有人作临床试验，挑选 40 名有过敏病史的哮喘病人同正常人作对比，向他们全体宣称：为了做空气污染性研究，每个人必须吸入几种浓度不同的刺激物，结果病人组有 1/3 的人出现呼吸困难，有 12 个人引起哮喘发作，健康人组则一个人也没有出现不良反应。然后，告诉全体试验者，他们所吸入的都是根本无害的盐水溶液，那些有呼吸困难或哮喘发作的病人也就恢复正常了。以后，又进一步说，这里有些溶液中含有治疗的药物，竟有几个人呼吸得到了改善。由此可见，哮喘病和暗示的关系密切。

焦虑、困忧等情绪反应也可以诱起哮喘发作。有人试验 8 名学龄期患儿，让他们看枯燥无味的电影或是许多道数学题，结果 8 名儿童全部显示呼吸减慢、呼吸道阻力增加、逐渐有哮喘发作。

有人认为，家庭关系，特别是母子关系是哮喘发作的另一个心理因素。例如有些对异性蛋白质过敏的孩子，在家里哮喘病一再复发，很难治疗，可是一离开家庭，即使异性蛋白质仍然存在，孩子却很少发病，这说明家庭环境中的某些心理因素对发病有一定作用。我们有时也见到有些哮喘病人，在父母面前发作很重，离开父母在医务人员的照料下，症状却很少发作。按照心理动力学的理论，哮喘是母亲过分溺爱孩子、孩子过分依恋母亲的结果。

从个性方面来分析，哮喘病人表现为依赖、顺从、胆小、内向、自我中心、好幻想、缺乏信心、难以忍受挫折、不善于表达自己的情感。总的说来，属于内向性格。

行为主义学派比较强调后天学习的因素，他们认为由于哮喘症状的出现，使父母焦虑不安，给予孩子较多的照顾和关怀，以至有些孩子的依赖性增强，也强化了哮喘的症状。这是后天学习得到的结果。另外，有部分患者是因为吸入花粉才发生哮喘病的，如果给他们看人造的塑料玫瑰花也同样会出现症状，说明心理因素和后天学习因素起了作用。

心理作用是怎样引起哮喘发作的呢？我们已经知道，当中枢神经系统兴奋的时候，皮质下中枢管理副交感神经的部分也兴奋，而副交感神经的兴奋就会引起小支气管痉挛、收缩，使气流的阻力增加，哮喘发作。

了解了哮喘病的心理因素之后，我们就可以预防心理因素的促发作用，如日常生活中除了避免接触变态反应源、防止感冒和受凉之外，还应当注意情绪的的稳定，不要暴怒、悲伤和忧虑，心胸要开阔，此外，遇到和变态反应

源有关的物体接触之后，也不必惊慌失措，而是及时治疗，防患于未然，这样就能减少哮喘发作。

## 孕妇怎样进行心理护理

随着妊娠的开始，孕妇生理上发生了一系列的变化。初期有闭经，大多数孕妇会有恶心、呕吐，饮食欠佳、情绪不稳定，有的显得过于娇气，有的易激动。心理上一般都希望有人关怀、体贴、照顾她。她们在心理上既为自己怀孕要当妈妈了而高兴，又担心孩子会不会畸形，生产能否顺利，是否需要剖腹产，如果剖腹产，是否会危及母子安全等。孕妇的丈夫应该懂得孕妇的生理心理变化的一般规律，孕妇在家庭中，尤其需要自己丈夫周到、热情的体贴与关照。护理人员（包括孕妇的丈夫），要针对孕妇的心理，做好耐心的解释，告诉她们，这一些症状是妇女怀孕后的生理现象。不要紧张，情绪尽量保持稳定而愉快，经过三、四个月以后，会自然消失的。

