

让你目瞪口呆的 怪诞心理学

牧之◎著

生活中的非正常心理和怪异行为揭秘

谁都逃不掉的
心理问题

身边人最荒诞、最离奇的行为怪癖透视

见所未见、闻所未闻
荒诞离奇、匪夷所思

生活中常见却不正常的心理问题解析；不被人注意却普遍存在的人性盲点分析；形形色色的心理学现象与心理学常识介绍；健康身心、平衡心态的实用简单的心理调适指南。

你的人生，每时每刻都在经受着那些稀奇古怪却甩也甩不掉的秘密心理影响！



版权页

让你目瞪口呆的怪诞心理学 / 牧之著. -- 上海: 立信会计出版社, 2015. 3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4450-4

I. ①让… II. ①牧… III. ①心理学—通俗读物IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第006608号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 陈 旻

封面设计 久品轩

让你目瞪口呆的怪诞心理学

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 18 插 页 1

字 数 257千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4450-4/B

定 价 36.00元

出版说明：版权所有 侵权必究

前言

长期以来，我们似乎更关心自身的生理环境，对营养保健、锻炼身体投入了极大热情，却忽视了对健康同样重要的心理环境——稳定的情绪、愉悦的精神、坚定的意志等等。

事实上，心理健康的重要性远远超过一般人的想象。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%至80%与心理因素有关。

我们生活在一个复杂而且不断变化的时代，无论这些变化是否是我们所追寻的，现实的压力总是迫使我们不停地向前运行。人们在各自的领域里被社会异化，内心充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧等不良心理状态，甚至陷入了种种前所未有的心理危机。

荣格说过：“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。”

每个人都有一些需要打开的“心结”。这些心理盲点，如果任其积聚，超过了一定界限就会造成心理疾病；而如果得到及时的调节，又可能很快恢复正常。

无论男女，其一生都逃脱不了心理问题的困扰。当你感到“今天有点烦”的时候，怎能不想找到一把心灵的“梳子”，来梳理一下纷乱的思绪？然而，由于各人自身因素、环境因素的不同，每个人的调节能力都有差异。

有句成语叫“解铃还须系铃人”，说的是南唐时候的故事：金

陵清凉寺有一位法灯禅师，性格豪放，平时不太守佛门戒规，寺内一般僧人都瞧不起他，唯独住持方丈对他颇器重。有一次，方丈在讲经说法时询问寺内众僧：“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来？”大家再三思考，都回答不出来。这时法灯刚巧走过来，他不假思索地答道：“只有那个把金铃系到老虎脖子上面去的人，才能够把金铃解下来。”方丈听后，点头称赞。

要想解决我们所面临的心理问题，也正如“解铃还须系铃人”的道理一样，所造成的困境还得由自己来解决。别人不可能代替我们解决，就像不能代替我们呼吸一样。相信自己的治愈潜能，多给自己一点时间和空间，再多一些耐心，你就是自己最好的心理医生！

《让你目瞪口呆的怪诞心理学》基于人们对心理健康的需要，以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以科学条理性的分析，讲述了各种生活和工作中最常见的异常心理、怪诞行为现象、神秘莫测的心理学常识等。这些心理学知识都是从我们生活出发，从自身出发，日常生活息息相关的各种心理及随之产生的种种行为看似荒诞神奇，却有着深刻的形成根源。通过对这些心理问题的介绍，最终提供了多种简单易行、具有实效的心理问题指导建议和解决方法，以帮助我们的心灵更加阳光，用轻松乐观的心态赢取快乐健康的人生。

第一章不可思议的心理：到底你是不是神经病

自卑心理：总觉得自己不行

李蔚是一名17岁的高中生，她是单亲家庭的独生女儿，个子高挑，五官秀丽。李蔚在学校自觉遵守纪律，没有任何迟到、旷课的现象。上学、放学喜欢一个人独来独往，在教室往往也是一个人独自在座位上发呆，很少与同学交谈，上课经常开小差，心不在焉。平时遇到老师同学也不打招呼，老是想回避他人的目光。总之，那副楚楚可怜的样子与她漂亮的外表极不相称。

李蔚的童年是幸福的。父亲是市桥电机厂的职工，母亲是幼儿园的老师，虽然经济上并不很富裕，但那种小康生活让一家人其乐融融，这时，聪明伶俐，活泼可爱的李蔚被父母视为掌上明珠。然而一场意外在小李蔚读五年级的时候发生了，她的妈妈在一次交通事故中不幸身亡。这一打击犹如晴天霹雳，给年幼的李蔚带来重大的创伤。以后，李蔚变得郁郁寡欢，不愿与他人交往，越来越不合群，学习成绩也因自卑孤独而一落千丈。随着后母的出现，李蔚的这种情况变本加厉。

著名奥地利心理学家阿德勒认为：人类都有自卑感，以及对自卑感的克服与超越。当我们小的时候，看到别人长大而自卑；当我们大的时候，却发现别人比我们更有钱；当我们有钱的时候，看到别人比我们更年轻力壮，这些都会在我们心里产生自卑。这样看来，自卑其实是不可怕的，从某种程度上讲，自卑也是推动一个人不断自我完善的动力。但是，如果你已经认识到自卑，而不愿意自我突破的话，那么自卑对你来讲就是非常有害的。

在现代社会变化剧烈而竞争残酷的状况下，任何人都会不断地遭到自卑感的冲击，尤其是当以往在许多方面逊于自己的人，如今

却优越地站在你面前的时候，你的心理会严重地失衡，那种自卑感更是难以忍受。

自卑就是自己轻视自己，看不起自己。自卑心理严重的人，并不一定就是他本人具有某种缺陷或者短处，而是不能悦意容纳自己，自惭形秽，常常把自己放在一个低人一等、不被自己喜欢，进而演绎成别人看不起的位置，并由此陷入不可自拔的境地。

自卑者的典型心理如下：

消极地看待问题——凡事总往坏处想，自卑者最难忘怀的便是失望与厄运。他们整天想着消极的事情，心情低沉，郁郁寡欢；常害怕别人瞧不起自己而不愿意与别人来往，和人疏远，缺少朋友。

总是自怨自艾与自责——做事缺乏信心，优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，常常内疚与自责。

意志消沉——自卑者的意志是消沉的，他们心情沉重的原因之一是“背负情感包袱”，翻来覆去地念叨那些烦恼的事情。

多疑——对别人和对自己，信心都不足。

难以感到快乐——对于情绪消极的自卑者来说，几乎根本没有过欢笑愉快的经历。他们把现实可能享受的欢乐也失去了，回味昨日不愉快的经历，沉溺于痛苦之中，让自卑者难以拥有现实可能享受的欢乐。

缺乏热情——自卑者老是想扫兴的事情，一旦看到别人热情地去做某件事，会觉得不可思议。

不愿意改变——自卑者不愿意尝试新鲜事物。

因此对于一个自卑者，如何调适自卑心理对于人生有着重要的意义。

如何战胜自卑心理？

1. 勇敢地战胜自卑，先要正确地认识自我

战胜自卑，首先要承认，自卑情绪人皆有之。实质上，一个人并非在每个方面都能出类拔萃，因为天外有天，人外有人。所以，在某些时候的某些方面有不如意的感觉，出现自卑也是正常的，大可不必以此为耻而自暴自弃，更犯不着用狂妄自大、目中无人去掩饰，那只是自欺欺人。

战胜自卑就要正确地认识自我。尺有所短，寸有所长。每个人都有自己的短处，也都有自己的长处。如果我们以己之长去比别人之短，就能发掘出自信，可以在客观地认识短处和劣势的基础上，找出自己的长处与优势。可以将自己最满意的事情、最引以为荣的优点和令人瞩目的成绩，炫耀于心中的“荣耀室”，从而反复地刺激和暗示自己“我还可以”、“我能行”。美国著名心理学家麦克斯威尔说：“人的所有行为、感情和举止，甚至才能，与其自我意象是一致的。”如果能将“我还可以”、“我能行”的心理暗示，不断地渗透到自己人生的各个方面，便能撞击出生命的火花，就能培养出阿基米德“给我一个支点，我将撬起地球”的那份自信。

首先，要正确地评价自己。人贵有自知之明。所谓“自知之明”，不仅表现在能如实地看到自己的短处，也能恰如其分地看到自己的长处，切不可因自己的某些不如别人之处而看不到自己的如人之处和过人之处，这才是正确的与人比较。马克思曾说过，伟人之所以高不可攀，是因为你自己跪着。

其次，要正确地表现自己。心理学家建议：有自卑心理的人，

不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情，这些事情即使很“小”，也不要放弃争取成功的机会。任何成功都能增强自信，任何大的成功都蓄积于小的成功之中。换言之，要通过在小的成功中表现自己，确立自信心，循序渐进地克服自卑心理。

再次，设法正确地补偿自己。盲人尤聪，瞽者尤明，这是生理上的补偿，人的心理也同样具有补偿能力。为了克服自卑心理，可以采用两种积极的补偿：其一是勤能补拙，知道自己在某些方面有缺陷，不背思想包袱，以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷，这是积极的、有效的补偿。华罗庚说：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才”。其二是扬长避短，“失之东隅，收之桑榆”。我们读达尔文、济慈、康德、拜伦、培根、亚里士多德的传记，就不难明白，他们的优秀品质和一生的辉煌成就，从某种意义上来说，都是这样促成的。人的缺陷，不是绝对不能改变的，关键是自己愿不愿意改变，只要下定决心，讲究科学方法，因势利导，就会使自己摆脱自卑，逐渐成熟起来。

2. 从自卑中超越自我

一个人由于缺乏成功的经验，缺乏客观的期望和评价，消极的自我暗示又抑制了自信心，加上生理或心理上的缺陷、恶劣的生活境遇等等原因导致了自卑心理的产生。这种心理常表现为抑郁、悲观、孤僻。如果任其发展，便会成为人的性格的一部分，难以改变，严重影响人的社会交往，抑制人的能力发展。那么如何来超越自我，克服自卑心理呢？

首先，要有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人进行交往。在交往过程中，你的注意力会被他人所吸引，会感受到他人的喜怒哀乐，跳出个人心理活动的小圈子，心情也会变得开朗起来。同时在交往中，能多方位地认识他人

和自己，通过有意识的比较，可以正确认识自己，调整自我评价，提高自信心。

其次，增加成功经验。一个人成功经验越多，他的期望也就越高，自信心也越强。可见，通过一次又一次微小的成功，可以使自信心得到增强和升华。对于自卑的人来说，重要的是建立起符合自身实际情况的“抱负水平”，增加成功的经验。这可以由小由少做起，确保首次努力的成功，形成良性循环。如果已遇到困境，感到自卑时，则可改做一件比较容易成功，或者自己愿意并有兴趣的活动或工作，以便增强信心，免除自卑。

再次，多向名人学习。多读些有关名人成功的书籍，尤其是那些曾被自卑感困扰的名人的事迹，从中获得克服困难的经验，进而加强自信，发挥所长，集中精力，矢志不渝地达到目标。这样，自卑心理也会不驱而散。

最后，学会深层冥想法。日本精神疗法研究所所长小林英夫认为，此法能充分运用潜能抑制自卑感。方法是：配合腹式呼吸，集中想想自己的长处，例如想想小学时期那些令人高兴的事，想想别人的赞美，就拥有越多的自信，不要羞于承认自己的长处，以零为基点，不断去增添它。

猜疑心理：内心深处不相信任何人

有一则很有趣的故事。古代有一个人，丢失了一把斧子，他怀疑是他的邻居偷了。他有心观察，觉得邻居走路、说话、神态都像偷了他的斧子，他肯定邻居就是小偷。不久，他在自家地里找到了斧子，再观察邻居，觉得他说话、走路、神态竟全然不像小偷的样子。这位丢斧者为什么会对同一个人作出前后两种截然不同的判断呢？这正说明猜疑是一种主观的想象和推测，不是以客观事实为

依据的。猜疑心理是如何造成的呢？

一是心理不够健康。他们常常会歪曲地理解别人善意的、正常的言行。例如别人赞扬他，他会怀疑是在挖苦、讥讽他；别人批评他，他会怀疑是在攻击他；别人不理他，他又怀疑别人是在孤立他。狭窄的心胸使他（她）无法容纳别人对他的正确评价。

二是思想方法主观。戴上“有色眼镜”去观察人，用别人的举动来验证而不是修正自己的看法，因而常常歪曲事实，对别人产生怀疑。

三是缺乏自信。他们总要以别人的评价来作为衡量自己言行的是非标准，很在乎别人的说长道短。而当别人的态度不明朗时，他就往往要从不利于自己的方面去猜测、怀疑，自寻烦恼。

四是听信流言，不作调查分析，产生疑虑。

不管怎样，猜疑都是人际关系的大敌。它会破坏朋友间的友谊，疏远同学或同事间的关系，无端地挑起同学、同事和朋友间的矛盾纠纷，也很影响自己的情绪。生活在猜疑中的人，很容易郁郁寡欢，缺少内心宁静。

爱猜疑的人，首先要开阔自己的心胸，加强自身的修养，培养开朗、豁达、大度的性格。需要澄清的事实，诚恳同别人交换意见；对鸡毛蒜皮的小事，就不要过分计较。不必过分在乎别人的态度与说法。“未做亏心事，不怕鬼敲门”，“走自己的路，任别人评说吧”。这些话都是鼓励人们心胸坦荡、豁达开朗的。人生在世，难免受他人的议论，只要时时检点自己的行为，相信别人也不会跟自己过不去。相反，一切都要按别人意志去做，自己又怎么个活法？对似是而非的流言，不要偏听偏信，要用理智分析对待，静观事情的变化，切勿感情用事。有的人一听流言，就暴跳如

雷，“听风就是雨”，迫不及待地找上门去讲理争辩。由于缺乏调查研究，找错了说理对象，反倒使自己十分尴尬被动。理智、冷静地对待别人的猜疑，这就是我们应保持的正常心态。

生活中我们常会碰到一些猜疑心很重的人，他们总觉得别人在背后说自己坏话，或给自己使坏。有时我们自己也喜欢猜疑，看到别人说笑，便以为他们在议论自己，心里就不痛快起来。喜欢猜疑的人特别注意留心外界和别人对自己的态度，对别人脱口而出的一句话很可能琢磨半天，努力发现其中的“潜台词”，这样便不能轻松地与人交往，久而久之不仅自己心情不好，也影响到人际关系。

如何战胜猜疑心理？

1. 进行积极的自我暗示

当自己正想猜疑或已陷入猜疑，这时可自己暗示自己：他们这样做是为了我好，他们的行为是善意的，并无恶意，是我多虑了，我应该向他们表示感谢。

2. 进行思维转移

即当自己胡思乱想瞎猜疑时，可转移思维去想其他美好的人和事物，这样心情会好些。

3. 坚持“责己严，待人宽”的原则

猜疑心重的人，大多对自己要求不高，对别人倒多少有些苛求。如果对别人的要求不那么高，就不会把别人的言行变化看得那么严重，许多无端猜疑就从根本上失去了产生的基础。

4. 用理智力量克制冲动情绪的发生

当发现自己开始怀疑别人时，应当立即寻找产生怀疑的原因，在没有形成思维之前，引进正反两个方面的信息。现实生活中许多猜疑，戳穿了是很可笑的，但在戳穿之前，由于猜疑者的头脑被封闭性思路所主宰，会觉得他的猜疑顺理成章。此时，冷静思考显然是十分必要的。

5. 培养自信心

每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己会处理好人际关系，会给别人留下良好的印象。

6. 学会使用“自我安慰法”

一个人在生活中，遭到别人的非议和流言，与他人产生误会，没有什么值得大惊小怪的。不要在意别人的议论，这样不仅解脱了自己，而且还取得了一次小小的精神胜利，产生的怀疑自然就烟消云散了。

7. 及时沟通，解除疑惑

猜疑者生疑之后，冷静地思索是很重要的，但冷静思索后如果疑惑依然存在，那就该通过适当方式，同被疑者进行推心置腹的交心。若是误会，可及时消除；若是看法不同，通过谈心，各自的想法为对方所了解，也有好处；若真证实了猜疑并非无端，那么，心平气和地讨论，也有可能使事情解决在冲突之前。

猜疑，似一条无形的绳索，束缚了人的手脚，使人远离朋友，远离人群。为避免猜疑，交往中一要力求实事求是；二要在猜疑得到证实前，予以“冻结”，不以怀疑为基础，进行“合理推论”。做到这两点，就能从猜疑的枷锁中解脱出来。

虚荣心理：不拥有那些好东西，我会受不了

生于小康之家的大郭工作能力不错，虚荣心很强，在单位没什么人缘。今年春天，大郭辞去了原来的工作，开始了新一轮的求职之路。由于一般大学的本科学历让他觉得没面子，于是在校园附近花200元买了一个北京大学的假文凭，并凭此混进了一家大公司，四处吹嘘他是北大学子。北京大学毕业生还是比较显眼的，大郭过了一阵子春风得意的日子。但很快，公司内部组织的同学聚会就让大郭像白娘子喝了“雄黄酒”——现原形了。从此，大郭在公司里狼狈不堪，被迫在周围同事的鄙视眼光中离开了。

虚荣心是以不适当的虚假方式来保护自尊心的一种心理状态，指一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以赢得别人和社会的注意与尊重，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。简单地说，所谓虚荣心就是扭曲了的自尊心。

在现实生活中很多人都具有虚荣心，虚荣心理是一种很复杂的心理现象。法国哲学家柏格森曾经这样说过：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”

虚荣心强的人喜欢在别人面前炫耀自己昔日的荣耀经历或今日的辉煌业绩。他们或夸夸其谈，肆意吹嘘，或哗众取宠，故弄玄虚，自己办不到的事偏说能办到，自己不懂的事偏要装懂，一切为了提高自己的虚荣心。虚荣心强的人喜欢炫耀有名有地位的亲朋好友，希图借助他人的荣光来弥补自己的不足，而对于那些无名无分、地位“卑微”的亲朋则避而不谈，甚至唯恐避之而不及。

人为什么会产生虚荣心呢？这与人的需要有关。人类的需要有

很多种，包括生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要等等。一个人的需要超过了自己的担负能力，就会想通过不适当的手段来达到自尊心的满足，这就产生了虚荣心。虚荣者在虚荣心的驱使下，往往只追求面子上的好看，不顾现实条件，最后造成危害。有时甚至产生犯罪动机，带来非常严重的后果。虚荣者的内心其实是空虚的。他们表面的虚荣与内心的空虚总是不断地斗争：没有满足虚荣心之前，因为自己不如他人的现状而痛苦；满足虚荣心之后，又唯恐自己真相败露而受折磨。虚荣者的心灵总是痛苦的，完全不会有幸福可言。虚荣心男女都有，但总的说来，女性的虚荣心比男性强。

虚荣心是不实事求是，不考虑具体条件，追求虚假的声誉，也就是我们平时所说的“打肿脸充胖子”。我们在平时学习和生活中，有以下表现，说明有较强的虚荣心：喜欢谈论有名气的亲戚朋友或以同名人交往为荣；热衷于时髦服装，为西方的流行货倾倒；行事购物喜摆阔；

不懂装懂，海阔天空；热衷于追求一鸣惊人的成果；一知半解，夸夸其谈；好表现自己，尤其想在大庭广众露一手；好掩盖自己；对表扬沾沾自喜，对批评耿耿于怀；讲面子。

由于虚荣给人的沉重的心理负担，需求多且高，自身条件和现实生活都不可能使虚荣心得到满足，因此，怨天尤人、愤懑压抑等负性情感逐渐滋生、积累，最终导致情感的畸变和人格的变态。严重的虚荣心不仅会影响学习、进步和人际关系，而且对人的心理、生理的正常发育，都会造成极大的危害。

如何战胜虚荣心理？

1. 改变认知，认识到虚荣心带来的危害

虚荣心强的人，在思想上会不自觉地渗入自私、虚伪、欺诈等因素，这与谦虚谨慎、光明磊落、不图虚名等美德是格格不入的。虚荣的人为了表扬才去做好事，对表扬和成功沾沾自喜，甚至不惜弄虚作假。他们对自己的不足想方设法遮掩，不喜欢也不善于取长补短。虚荣的人外强中干，不敢袒露自己的心扉，给自己带来沉重的心理负担。虚荣在现实中只能满足一时，长期的虚荣会导致非健康情感因素的滋生。

2. 端正自己的人生观与价值观

提高自我认知。提高自我认知，正确认识自己的优缺点，分清自尊心和虚荣心的界限。

做到自尊自重。诚实、正直是做人最起码的要求。我们绝不能为了一时的心理满足而丧失人格。只有做到自尊自重，才不至于在外界的干扰下失去人格。我们要珍惜自己的人格；崇尚高尚的人格可以使虚荣心没有抬头机会。

树立崇高理想，追求真善美。人应该追求内心的真实的美，不图虚名；一个人追求真善美就不会通过不正当的手段来炫耀自己，就不会徒有虚名。很多人能在平凡的岗位上做出不平凡的成绩，就是因为有自己的理想。同时，要正确评价自己，既看到长处，又看到不足，时刻把实现理想作为主要的努力方向。

3. 摆脱从众的心理困境

从众行为既有积极的一面，也有消极的另一面。对社会上的一种良好时尚，就要大力宣传，使人们感到有一种无形的压力，从而发生从众行为。如果社会上的一些歪风邪气、不正之风任其泛滥，也会造成一种压力，使一些意志薄弱者随波逐流。虚荣心理可以说正是从众行为的消极作用所带来的恶化和扩展。例如，社会上流行

吃喝讲排场，住房讲宽敞，玩乐讲高档。在生活方式上落伍的人为免遭他人讥讽，便不顾自己的客观实际，打肿脸充胖子，弄得劳民伤财，负债累累，这完全是一种自欺欺人的做法。所以我们要本着清醒的头脑，面对现实，实事求是，从自己的实际出发去处理问题，摆脱从众心理的负面效应。

要正确对待舆论，正确看待他人的优越条件，不要影响自己的进步，而应该将它作为自己前进的动力。要通过自己的努力满足自己的需要。只有自信和自强，才能不被虚荣心所驱使，成为一个高尚的人。

4. 调整心理需要

需要是生理的和社会的要求在人脑中的反映，是人活动的基本动力。人有对饮食、休息、睡眠、性等维持有机体和延续种族相关的生理需要，有对交往、劳动、道德、美、认识等社会需要，有对空气、水、服装、书籍等的物质需要，有对认识、创造、交际的精神需要。人的一生就是在不断满足需要中度过的。可人毕竟不能等同于动物，马克思指出：“饥饿总是饥饿，但是用刀叉吃熟肉来解除的饥饿不同于用手、指甲和牙齿啃生肉来解除的饥饿。”在某种时期或条件下，要根据合理性来调整心理需要。

嫉妒心理：不能忍受别人比自己出色

小雅发现，自己越来越讨厌同屋的小芹了。一年前，小雅和小芹同时从学校毕业，分配到这个单位。她们住在同一个宿舍里，很快就成了形影不离的好朋友。小芹活泼开朗，小雅秀丽迷人，二人都不乏追求者。半年后，小芹有了一个人人羡慕的男朋友，而小雅还是名花无主，这让心高气傲的她心里很不是滋味。慢慢地，小雅觉得自己像一只丑小鸭，而小芹却是那个令人讨厌的美丽公主。小

雅总觉得，是小芹抢占了自己的风头，于是经常冷眼以待。前两天，小雅得知与自己资历相当的小芹竟然升职了，更是痛不欲生，她简直不愿意再看到小芹。

嫉妒是一种比较复杂的心理。它包括焦虑、恐惧、悲哀、猜疑、羞耻、自咎、消沉、憎恶、敌意、怨恨、报复等不愉快的情绪。别人天生的身材、容貌和逐日显示出来的聪明才智，可以成为嫉妒的对象，其他如荣誉、地位、成就、财产、威望等有关社会评价的各种因素，也都容易成为人们嫉妒的对象。

嫉妒是一种负面情绪，它有明显的敌意，甚至会产生攻击诋毁行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会危害自身。地位相似、年龄相仿、经历相近的人之间容易产生嫉妒。

在日常生活中，我们不知不觉地受到别人的嫉妒，或自己本身也在不知不觉对别人产生嫉妒之心。被嫉妒的人常常是自己周围熟悉的人。有时明知道是嫉妒，是不应该的，却无法消除。

嫉妒害己又害人。从自身来讲，嫉妒伤身，嫉妒使人把时光用在阻碍和限制别人身上，而不是潜心于自我的开发。就他人而言，嫉妒者的流言、恶语、陷害、阻挠、拆台、造谣等，往往对被嫉妒者造成恶劣的影响。几乎任何事物，只要是别人有自己没有但又渴望拥有的，都会成为嫉妒的导火索。

如何战胜嫉妒心理？

1. 自知之明，客观评价自己

当嫉妒心理萌发时，或是有一定表现时，能够积极主动地调整自己的意识和行动，从而控制自己的动机和感情。这就需要冷静地分析自己的想法和行为，同时客观地评价一下自己，从而找出一定

的差距和问题。当认清了自己后，自然也就能够有所觉悟了。

2. 胸怀大度，宽厚待人

19世纪初，肖邦从波兰流亡到巴黎。当时匈牙利钢琴家李斯特已蜚声乐坛，而肖邦还是一个默默无闻的小人物。然而李斯特对肖邦的才华却深为赞赏。怎样才能使肖邦在观众面前赢得声誉呢？李斯特想了个妙法：那时候在钢琴演奏时，往往要把剧场的灯熄灭，一片黑暗，以便使观众能够聚精会神地听演奏。李斯特坐在钢琴面前，当灯一灭，就悄悄地让肖邦过来代替自己演奏。观众被美妙的钢琴演奏征服了。演奏完毕，灯亮了。人们既为出现了这位钢琴演奏的新星而高兴，又对李斯特推荐新秀深表钦佩。

3. 快乐之药可以治疗嫉妒

快乐之药可以治疗嫉妒，是说要善于从生活中寻找快乐，正像嫉妒者随时随处为自己寻找痛苦一样。如果一个人总是想：比起别人可能得到的欢乐来，我的那一点儿快乐算得了什么呢？那么他就会永远陷于痛苦之中，陷于嫉妒之中。快乐是一种情绪心理，嫉妒也是一种情绪心理。何种情绪心理占据主导地位，主要靠人来调整。

4. 少一份虚荣就少一份嫉妒心

虚荣心是一种扭曲了的自尊心。自尊心追求的是真实的荣誉，而虚荣心追求的是虚假的荣誉。对于嫉妒心理来说，它很要面子，不愿意别人超过自己，以贬低别人来抬高自己，正是一种虚荣，一种空虚心理的需要。单纯的虚荣心与嫉妒心理相比，还是比较好克服的。而两者又紧密相连，相依为命。所以克服一份虚荣心就少一份嫉妒。

5. 自我转换法可以消除嫉妒心理

嫉妒可以使一个人萎靡不振，但是如果合理地自我转换，不把时间浪费在抱怨外在环境，就能变为发奋图强。作家爱德蒙德·威尔逊在看到同行写的《了不起的盖茨比》时，非常嫉妒其对戏剧场面的营造。但他马上将嫉妒转换成发奋，写出了许多充满激情、技巧高超的作品。

6. 自我抑制和自我宣泄

嫉妒心理也是一种痛苦的心理，当还没有发展到严重程度时，用各种感情的宣泄来舒缓一下是相当必要的，可以说是一种顺坡下驴的好方式。

在这种发泄还仅仅是处于出气解恨阶段时，最好能找一个较知心的朋友或亲友，痛痛快快地说个够，暂求心理的平衡，然后由亲友适时地进行一番开导。虽不能从根本上克服嫉妒心理，但却能中断这种发泄朝着更深的程度发展。如有一定的爱好，则可借助各种业余爱好来宣泄和疏导。如唱歌、跳舞、书画、下棋、旅游等等。

完美主义心理：不能原谅自己比别人差

小艾出生在一个知识分子家庭，家中老大，有一弟。她的妈妈是小学老师，爸爸是大学老师，家教特别严。小艾性格温顺，比较胆小，非常听父母的话，这与妈妈的性格特点很相似，她害怕爸爸的严厉，处处严格要求自己，尽量做得尽善尽美。她常常要照顾弟弟，父母要求她为弟弟做表率。当她出现失误时，爸爸会严厉批评，令其改正，以使弟弟引以为戒。所以，小艾在家是一个非常懂事听话的孩子。

在这样的环境下，小艾的学习成绩很好，业余兴趣广泛，全面

发展，是人人羡慕的。然而，小艾却从不认为自己是优秀的，认为自己缺点很多，内心压力非常大，对已经取得的成绩，认为是运气好，不值一提。

“完美主义”指在工作表现上对己或对人所要求的一种态度。持完美主义，对任何事都要求达到毫无缺点的地步，因而难免只按理想的工作标准苛求，而不按现实情境考虑是否应该留有弹性或余地。

每个人多少都有追求完美的倾向与需要，希望每件事都尽可能地做到完美的地步。这种倾向是人类追求自我实现与自我超越的动力源泉，促使人们为自己或某些工作设定较高的目标，并更加努力地去完成它。

但是，这种倾向若过度苛求，就会变成完美主义。对任何事都坚持高远无边的目标，不考虑自己的能力、环境的条件、他人的需要、工作可达到的限度等等，对达成目标的限制，而一味地要求目标的完美无缺。如此，往往给予自己和他人许多压力与责难，不能忍受所作所为未能达到目标。也不欣赏与肯定自己及他人在努力过程中的付出，经常地责备自己与他人，充满不满与批评。

完美主义者在日常生活中通常有如下的表现：不愿冒险，生怕任何微小的瑕疵损害了自己的形象；不能尝试任何新的东西；神经紧张得连一般工作都不能胜任；因为有些事情还不完善，寝食不安；对自己诸多苛求，毫无生活乐趣；对别人吹毛求疵，人际关系糟糕。

过度完美主义的人，除了因苛责、批评而使自己及他人感到不愉快之外，也容易因所定目标高，又怕无法完成所带来的不完美感，而不敢有所作为。如此，反而会给人一种顾虑太多、畏首畏尾

的感觉。

从心理学来说，“完美主义”是对完美过分的一种极端追求。那种完善自我，健康地追求完美，并且在努力达到高标准过程中体验到快乐的人，不是完美主义者。心理学上所指的完美主义者是那些把个人的理想标准和道德标准都定得过高，不切合实际，而且带有明显的强迫倾向，要求自己去做不可能做到的事的那种人。

完美主义的人往往不愿意接受自己或他人的弱点和不足，非常挑剔。比如，你让自己保持优雅的姿态、不俗的气质、温柔的谈吐，这就是为自己定了一个过高的理想标准，而且也带有强迫的特征；你会为一个自认为不优雅的姿态就紧张焦虑，这也并不是一个健康的追求完美的正常心态。

完美主义者表面上都很自负，其实自己内心深处却是非常自卑。比如，你很少看到自己的优点，总是在关注自己的缺点，而且总是不知足，也很少肯定自己。不知足就不快乐，周围的人也一样不快乐。所以，学会欣赏别人和自己是很重要的，它是进一步实现下一个目标的基础。

在人际交往方面，为了维护自己这个完美的角色，完美主义者常常生活在一个狭小的圈子中。比如你很想可又不敢融入到群体中去，怕暴露了自己的缺点。你不敢表露自己的感情，不敢表达自己的观点和态度。你给自己制定了太多的条条框框，以完美的标准要求自己，带给自己的却只有沉重的压力和深深的自责。对于别人的褒奖，你只会感到诚惶诚恐，认为自己还差得很远。你违心地满足别人的要求，委屈自己，打肿脸来充胖子。

心理学研究证明，完美主义者与他们可能获得成功的机会恰恰成反比。开始的时候，他们担心失败、辗转不安，于是妨碍了全力

以赴去取得成功；遭到失败之后，他们就异常焦虑、沮丧和压抑，想尽快从失败的境遇中逃开去，但他们并没有真正在失败中总结教训，想的只是如何避免尴尬。完美主义者背负着如此沉重的精神包袱，如何取得事业上的成功呢？而且，他们往往在家庭、人际关系等方面也很不如意。

改变完美主义的方法就是重新树立评价自己的标准，改掉原来那种完美的、苛刻的、倾向于全面否定的标准，树立一种合理的、宽容的、注重自我肯定和鼓励的标准。学习多赞美自己，把过去成功的事例列在纸上，坦然愉悦地接受别人的赞扬并表示感谢。

有人问一位走红的国际女影星是否觉得自己长得完美，她说：“不，我长得并不完美，我觉得正因为长相上的某些缺陷才让观众更能接受我。”能认识到自己有种种不足并能宽容待之的人，可以说是自信的，心态也是健康的。人生并非上帝为人类设计的陷阱，好让他谴责我们的失败。人生也不是一盘棋，如果走错一步那么步步皆错。人生其实就像踢足球，即使最伟大的球星也会在比赛中失误，我们的目标是努力发挥最佳水平，但不能要求自己脚脚都是妙传甚至是射门得分。

可见，醉心于追求“完美”的人，其实是不完美的。因为“完美”毕竟是抽象的，只有生活才是具体的。生活中有不少“完美”并非靠追求就能得到，相反，生活中有许多遗憾也是无法避免的。假如我们在心理上战胜了这些，我们的内心就会稳健许多，就会重新感受到生活的乐趣。

如何战胜完美主义心理？

1. 接受“瑕疵”

没有“瑕疵”的事物是不存在的，盲目地追求一个虚幻的境界

只能是劳而无功。生活绝不可能一帆风顺，遇到挫折和处于低谷时，自信和乐观尤为重要，切不可自暴自弃。学会换个角度看问题，正因为生活中有让你感到沮丧、绝望的问题，你才会付出更多努力，才更懂得珍惜所得到的。即便是事情不尽如人意，即便失败，可那和成功一样构成你丰富的人生体验，那才不枉活一世。人只有经受住失败的悲哀才能达到成功的巅峰。不要为了一件事未做到尽善尽美的程度而自怨自艾。

2. 正确认知自我

既不要把自己的能力估计得太高，更没必要过于自卑。如果事要求完美，将成为你做事的障碍。要在自己的长处上培养起自尊、自豪和工作兴趣，不要在自己的短处上去与人竞争。

不要对自己太苛刻，不要为了让周围每一个人都对你满意而处处谨小慎微，要有点“我行我素”的气魄，做事只要对得起自己的努力和良心，不要太在意他人对自己的评价。否则，遇到挫折就可能导致身心疲惫。

3. 设定短期合理目标

实际上，当你不追求完美，而只是希望表现良好时，往往会出乎意料地取得最佳成绩。寻找一件自己完全有能力做好的事，然后去把它做好。这样你的心情就会轻松自然，行事也会较有信心，感到自己更有创造力和更有成效。你的生活也会因此而充实起来，变得富有色彩。

4. 学会放松和排解不快情绪

情绪的过分紧张和焦虑，会影响一个人解决问题的能力；而生活中常常会遇到一些始料不及的事，应学会调节自己的情绪，保持

生活的规律和睡眠的充足，以饱满的精神状态面对并解决问题。学会倾诉和寻求帮助来排解不愉快，生活中绝大多数人都有一颗助人为乐的心，找一个听你诉苦的朋友不会是太难的事。

(1) 学会接受不完美的现实。没有十全十美的人，没有十全十美的事物，这是客观事实，不要逃避，也不要苛求。

(2) 放松对自己的要求。为自己确定一个短期的合理的目标。目标定得太高，形同虚设，欲速则不达；目标定得太低，轻轻松松就过关，自身的潜能受到抑制，很不利于自己水平的提高。目标定位的原则是“跳一跳，够得着”，正因为目标合理，每次总能接近或超过目标，这样下去，才能培养起成就感和自信心，在以后的学习和工作中就会取得优异的成绩。

(3) 对“失败”要重新认识。谁都会遇到失败，不同的只是失败的多少而已。失败并不可怕，可怕的是对失败的消极态度。“不经历风雨，怎么见彩虹。”应把失败看作是自己前进道路上宝贵的反面经验，相信这一次失败之后一定就是成功。

(4) 宽以待人。完美主义者是仔细周到的人，但是你要小心，不要总是指出别人的错误，让别人反感和紧张。也不要因为做事不合你的要求就牢骚满腹，尤其是对你的孩子。

焦虑症：总担心有什么对自己不利

徐先生，某化工企业的高级管理人员，在公司里以能力强而出名。他才华横溢、经验丰富，公司里有了难题，总让他带着人去解决，年届中年的他已是副总经理。但最近他总感到在开车或办公时，出现心前区不舒服。还有件事也刺激着徐先生的神经，他的父亲在前年患心脏病去世，他担心此病遗传。尽管医院检查并未发现问题，但他仍不放心。有一天，他开车时，突然感到心前区疼痛，

便叫了急救车。这次他不敢大意，住了2个月的医院，还是没查出什么事，徐先生真正困惑了。

在心理门诊中，常看到这样奇怪的“心脏病”人。这些“心脏病”人，有很大一部分是患了心理障碍——焦虑症。

焦虑是人们对于所处的不良环境产生的一种不愉快的情绪反应。由于有焦虑的产生，迫使人们萌生出逃避或摆脱这种不良环境的主观意愿，故在一定程度上，焦虑是一种“保护性反应”。任何人在一生中不可能一帆风顺，因此，每一个人都会有不同程度的焦虑体会。在正常情况下，人们针对所接触的环境或事务可以产生出不同的情绪反应。如高考前的学生吃不下饭，睡不好觉；比赛前有的运动员会四肢发凉、手心出汗、心跳加速等。随着处境的改善，产生的症状会慢慢消失，情绪趋于稳定，这就不能算病。只有对那些发生在日常生活中的很小挫折都会引起强烈的情绪反应的人来说，才能算病。在临床上，我们把由于很轻的原因所引发的，以比较严重焦虑为中心的一组症状称为“焦虑症”。按照现代心理学的划分，焦虑症属于中度心理不健康的范畴。随着社会发展和竞争的日益激烈，患焦虑症的人数不断上升。西方国家的发病率为3%~5%，近年来，我国患者在人群中的比例也逐渐上升到2%~3%，尤其是在以脑力劳动为主的群体里，如科研、教学、机关、管理等职业中的患者人数要高于体力劳动者，因此对这部分人群的关注是十分必要的。

焦虑症常见的类型有惊恐发作和广泛性焦虑障碍等类型。惊恐发作又称间歇发作性焦虑，它的特征是严重惊恐的反复发作，每次发作不局限于任何特定的情景和环境，像徐先生一样。发作焦虑、惊恐可能在开车时，也可能在办公室，症状因人而异，可能是心跳过速、胸口疼痛、头昏，也可能感到恐惧，觉得要死了、要发疯，甚至失去控制，在几分钟到半小时后，常不治而愈。两次发作之间

虽然正常，但因频繁发作，常不敢去公共场所。徐先生以前虽是一位以能力强而出名的副总经理，患病后因不敢上街而长期休病假，连妻子都为守候他而不去上班。还有一类病人，总怕自己或家人遇到什么不好的事，每天上班忧心忡忡。患者总感到紧张、肌肉发抖、出汗、头晕、胃部不舒服等，但医生对他进行的躯体检查却无病症。这类病人患的是广泛性焦虑。还有其他的焦虑症类型，如恐惧性焦虑障碍等。

如何克服焦虑心理？

1. 焦虑症发作时的自我控制

下面是一种简单有效的控制焦虑发作的方法，包括四个步骤。

(1) 叫停：一旦你感到有某种身体的不适（比如心跳加快、头晕），同时有某种不祥的预感时，立刻说“停止”。如果你曾经发作过焦虑症或正处于焦虑症发作时期，可以在手腕上套一个橡皮圈，在你说停止时，拉一下橡皮圈弹自己的手腕。

(2) 找原因：每个人都会有头晕、心跳加快、胸闷的时候，那只是正常的生理反应。在这些反应发生时，先找到原因。想想：“我干了些什么？”（一直坐着又站起，所以会头晕。）“今天天气怎么样？”（天气预报说气压很低，所以感到胸闷。）“我昨晚休息得好吗？”（整晚没睡，所以很疲劳。）

(3) 转移注意力：转移注意力就是把注意力集中在与你目前的感觉无关的事情上，使自己无暇进行灾难性的推测。调动你所有的感官去注意周围环境：假设你走在一个广场上，你感到隐隐的不安，马上去注意广场周围有什么建筑，这些建筑有什么特点，你以前进去过吗？假设你正参加一个集会，不祥之感袭来，你马上观察

你旁边的人或是某个主持人在说什么，干什么。

(4) 控制呼吸：焦虑症发作时病人呼吸急促，这会导致二氧化碳减少，进一步加剧身体症状，如头晕、四肢刺痛。

对于没有进行过呼吸训练的病人来说，简单的方法是用双手将一个没有漏洞的纸袋（不能用塑料袋）紧紧地套在自己的鼻子和嘴上，做深呼吸10次。

用下面的“控制呼吸法”呼吸不仅有“急救”的作用，还能够降低你总的焦虑水平。这需要平时的训练。方法如下：

腹式呼吸：保持坐姿，身体后靠，不要驼背，五指并拢，双掌放于肚脐上。把你的肺想象成一个气球，用鼻子长长地吸一口气，把气球充满气，保持2秒钟。这时你看到你的手被“顶起”。再用嘴呼气，给气球“放气”，看你的手是否在慢慢回落。

慢呼吸：学会腹式呼吸后，开始学计时，不让呼吸变快。你要用4秒的时间吸气，再用4秒的时间呼气。

控制呼吸的方法，必须每天坚持练习多次。在你练习的时候，它已经在帮助你降低对焦虑的易感度。更重要的是，如果不能达到不假思索地使用这种呼吸法，在焦虑发作时，是派不上用场的。

2. 焦虑症的自我预防与治疗

(1) 要有一个良好的心态。首先要乐天知命，知足常乐。古人云：“事能知足心常惬。”其次是要保持心理稳定，不可大喜大悲。“笑一笑十年少，愁一愁白了头”，“君子坦荡荡，小人常戚戚”，要心宽，凡事想得开，要使自己的主观思想不断适应客观发展的现实。不要企图让客观事物纳入自己的主观思维轨道，那不但

是不可能的，而且极易诱发焦虑、抑郁、怨恨、悲伤、愤怒等消极情绪。其三是要注意“制怒”，不要轻易发脾气。

(2) 积极进行自我疏导。轻微焦虑的消除，主要是依靠个人，当出现焦虑时，首先要意识到自己这是焦虑心理，要正视它，不要用自认为合理的其他理由来掩饰它的存在。其次要树立起消除焦虑心理的信心，充分调动主观能动性，运用注意力转移的原理，及时消除焦虑。当你的注意力转移到新的事物上去时，心理上产生的新的体验有可能驱逐和取代焦虑心理，这是一种人们常用的方法。

(3) 学会自我放松。活动你的下颚和四肢。当一个人面临压力时，容易咬紧牙关。此时不妨放松下颚，左右摆动一会儿，以松弛肌肉，缓解压力。你还可以做扩胸运动，因为许多人在焦虑时会出现肌肉紧绷的现象，引起呼吸困难。而呼吸不顺可能使原有的焦虑更严重。欲恢复舒坦的呼吸，不妨上下转动双肩，并配合深呼吸。举肩时，吸气。松肩时，呼气。如此反复数回。

幻想。如闭上双眼，在脑海中创造一个优美恬静的环境，想象在大海岸边，波涛阵阵，鱼儿不断跃出水面，海鸥在天空飞翔，你光着脚丫，走在凉丝丝的海滩上，海风轻轻地拂着你的面颊……

放声大喊。在公共场所，这方法或许不宜。但当你某些地方，例如私人办公室或自己的车内，放声大喊是发泄情绪的好方法。不论是大吼或尖叫，都可适时地宣泄焦躁。

(4) 经常进行自我反省。有些神经性焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意识中去了，但它并没有消失，仍潜伏于无意识中，因此便产生了病症。发病时你只知道痛苦焦虑，而不知其因。因此在此种情况下，你必须进行自我反省，把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来。必要时可以发泄，发泄后症状一

般可消失。

(5) 可以尝试自我催眠法。焦虑症患者大多数有睡眠障碍，很难入睡或突然从梦中惊醒，此时你可以进行自我暗示催眠。如可以数数等促使自己入睡。

3. 焦虑症的其他自然疗法

(1) 按摩。大部分人在处于焦虑时，会发生某部位肌肉紧绷的现象。这有点类似恶性循环：焦虑产生肾上腺素，使肌肉紧缩，结果导致更多肾上腺素生成，使肌肉更收缩。改变之道是找出受伤的肌肉——通常是颈背肌肉及上半部背肌，然后按摩数分钟，按摩太阳穴也可缓解疼痛及治疗各种疾病（间接地）。按摩太阳穴里的神经，将松弛其他部位的肌肉——主要是颈部。

(2) 听音乐。音乐是对抗焦虑的好帮手。它不仅使肌肉松弛，也使精神放松，心情愉悦，使你积聚的压力得到释放。

(3) 芳香疗法。芳香疗法被认为对治疗焦虑症很有效。尝试用薰衣草油、茉莉或蓝菊，在织物上滴1~2滴，然后吸入或将这些油放入蒸气吸入器或蒸气浴缸中。也可以涂一滴在太阳穴处。

(4) 指压疗法。按压位于手腕内侧正对小指皱褶处的神门穴位，可能对焦虑所致的睡眠障碍有益。紧压拇指和食指间部位1分钟。然后重复另一只手。

按压间使穴位，有助于镇静和减少忧虑。将拇指放在你的手腕内侧，距腕部皱褶2指宽的前臂两骨中间处。紧压1分钟，重复3~5次，然后重复另一臂。

抑郁症：干什么都高兴不起来

阿青，大一女生，首次远离家乡和父母独自一人来到大学求学。刚进大学的她对一切事物都觉得很新鲜，又觉得难以适应。此后，她做很多事情都觉得很困难，上课无法集中注意力，成绩总是排在班上的后几名。渐渐开始觉得大学生活和学习没什么意思，对各种活动开始失去兴趣，有孤独感、无助感、无依靠感，不愿与人交流，不愿参加任何集体活动，整天待在宿舍里，也不跟宿舍同学说话，只是自己一个人躺在床上听音乐，或者自卑自怜，以泪洗面，表现出退缩、冷漠，易产生疲倦感，也时常感到头晕头痛，终日精神抑郁，闷闷不乐，或长吁短叹，情绪极为低落。

人们在日常生活中难免会有一段时间感到不快活，比如我们失去了亲人、做错了事情、遭到领导的批评，甚至是夫妻间吵架拌嘴，这时我们往往会感到失落和无助，自责或内疚，因而情绪低落、沮丧，这就是抑郁。

与一般的悲伤反应不同，抑郁比悲伤，也比痛苦、羞愧、自责等任何一种单一的负性情绪更为强烈和持久，给人带来的影响更严重。抑郁是一种很普遍的情绪，可以说人的一生总有某段或长或短的时间生活在抑郁之中。处于抑郁状态的人，如果能进行调节，积极面对所遭遇的现实和处境，接受丧失与悲伤的现实，就有可能克服抑郁情绪，重新适应环境，恢复正常的生活。

遗憾的是，许多人并没有意识到抑郁的危害，不能积极调整心态，长期（一般在3个月以上）笼罩在抑郁的阴影下无力自拔，影响到正常生活的能力，这时他们就患上了抑郁症。

近年的医学研究发现，抑郁症是最常见的心理疾病，在全世界的发病率约为11%，所以有人把它称为“心灵的感冒”。

抑郁症主要表现为情绪低落、思维迟缓、兴趣索然、精力丧

失、自我评价过低，因而导致生活能力退弱和职业功能减低、工作效率下降。

还有一种“微笑型抑郁症”，也应引起重视。

晓峰从工作那天起，就像铁人一样不知疲倦，同事都说他能力强，是不可多得的人才，但就是有时过于自信，甚至有些狂妄，他常说：“这样的工作，对我来说小菜一碟。”在亲人眼里，他是家中的主心骨，是父母的好儿子。只有妻子知道，他最近情绪越来越不好，常常刚刚还在对别人颐指气使，回到卧室就无端自卑，唉声叹气，还会哭个不停。

经确诊，晓峰是典型的“微笑型抑郁症”患者。这是男性抑郁症患者的典型表现之一。美国心理学会曾指出，与女性抑郁症患者相比，男性抑郁症除了存在失眠、体重下降、情绪低落等共同症状之外，还有其独特的特点。人前狂妄不已，人后偷偷哭泣的“微笑型抑郁症”隐匿性更强，更不容易被发现。

这类患者常见于学历高、有相当身份地位的成功人士，特别是高级管理和行政工作人员。在社会中，他们表现得十分强大，仿佛不知疲倦，不容别人置疑。但内心深处却感到极度痛苦、压抑、忧愁和悲哀。这是因为，男性受传统价值观的束缚，要求扮演坚毅强壮的角色，能扛得住所有的压力。

还有一种情况是，有些到了重度抑郁症程度的患者，为了实现自杀的目的，有意识地掩盖自己的痛苦体验而故意表现出自己强大的一面，以此逃避医生和亲友的注意。他们的行为颇具表演性质，与他们的情感体验缺乏内在的一致。正是因此，这种抑郁症患者更难被发现。

如果你身边有这些压力大的精英男性，要特别留意他们的举

动。首先，亲人和朋友要多陪伴他们，少让他们落单。并且要学会倾听和理解，主动让他们说出不快，帮助他们分担内心的苦闷。其次，倘若你身边有男士不幸出现了抑郁症的倾向，要鼓励他们及时就医。同时，要尊重与维护病人的自尊，帮他们保密，并让他们知道，再强的人也需要休息和放松。

为什么有些人会得抑郁症，有些人却不会？这个问题的答案也许不止一个。专家认为可能导致你患上抑郁症的原因有以下方面：

（1）遗传基因：抑郁症跟家族病史有密切的关系。研究显示，父母其中1人得忧郁症，子女得病几率为25%；若双亲都是忧郁症病人，子女患病率提高至50%~75%。

（2）环境诱因：令人感到有压力的生活事件及失落感也可能诱发抑郁症，如丧偶（尤其老年丧偶，几乎八九成的人会得此病）、离婚、丢掉工作、财务危机、失去健康等。

（3）药物因素：对一些人而言，长期使用某些药物（如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药）会造成抑郁症状。

（4）疾病：罹患慢性疾病如心脏病、中风、糖尿病、癌症与阿兹海默症的病人，得抑郁症的几率较高。甲状腺功能亢进，即使是轻微的情况，也会患上抑郁症。抑郁症也可能是严重疾病的前兆，如胰脏癌、脑瘤、帕金森症、阿兹海默症等。

（5）个性：自卑、自责、悲观等，都较易患上抑郁症。

（6）抽烟、酗酒与滥用药物：过去，研究人员认为抑郁症患者借助酒精、尼古丁与药物来舒缓抑郁症情绪。但新的研究结果显示，使用这些东西实际上会引发抑郁症及焦虑症。

(7) 饮食：缺乏叶酸与维生素 B 12 可能引起抑郁症状。

如何战胜抑郁心理？

1. 注意睡眠、饮食和运动

我们不可忽视那些有可能导致情绪低落的基本生理因素。如果你睡眠不佳，食欲缺乏，听任自己处于不良的生理状态，你就很容易出现低落情绪，因为日常活动耗尽了你的精力，很快就会把你压垮。失眠是低落情绪的一种很普遍的后果，反过来它又能使你容易发作抑郁症。在抑郁症发作期间，你很难对失眠采取什么直接的对策，因为你需要集中精力对付抑郁症。因此在你情绪较好的时候，就应该养成良好的睡眠习惯。

对于酒精饮料也要特别注意。对于易发抑郁症的人，这是一个很大的问题。酒精能暂时使你逃避问题和烦恼，然而由酒精而激发的那点轻松感和自信是很肤浅的，问题仍然潜伏在表面之下，在暗中蔓延滋生，最终必将爆发出来，带来更深的抑郁，将比以往任何一次更加难以对付。

过度的节食会使你心情烦躁、抑郁、疲倦和虚弱。在我们的社会中，妇女普遍希望自己的体重和体形得到控制，因而控制她们的饮食。然而她们往往把自尊心和体型外貌乃至节食过于紧密地联系在一起了。

运动能防止抑郁症的发作，有助于增强体力。它也能较快地提高情绪，短时间地缓冲抑郁。

2. 明确你的价值和目标

如果你很容易发作抑郁症，应该检查一下你的人生目标和价

值，检查一下你是怎样消磨时间的。反复出现低落情绪的一个重要原因是你实际做的事情同你真正看重的事情不相称。这种不相称本身并没有明确表现出来，都表现为笼统的抑郁情绪。

3. 将欢乐带入生活

抑郁常常导致自尊心的下降甚至自暴自弃。易感抑郁的人往往比较善良，体贴他人，利他主义，却往往过低评价自己，贬低自己，拒绝应得的欢乐。即使在情绪正常的时候，他们也总是觉得自己没有资格享受欢乐。他们总是把别人的需要放在第一位。有许多父母就是这样。他们把儿女的需要放在大大高于自己的需要之上，而不给自己留下一点点时间和空间。

即使你现在还不认为你有资格享受自己的欢乐，至少你应该做你自己所喜欢的事情。无论工作怎么忙，你也必须找时间来让自己轻松一下，做一点你觉得能使自己高兴的事情。眼前的欢乐能帮助你预防未来的抑郁。将欢乐带进生活的确是良好心境的基本策略之一。

4. 不要孤注一掷

世上没有一帆风顺的事情。每个人都会遇到工作或生活的某些方面进展不顺的情况，或夫妻关系发生矛盾，或个人爱好得不到满足，或生活中似乎充满各种问题。因此如果将所有的自尊心都绑在生活的某一件事情上，你肯定会变得非常脆弱。回顾一下你的抑郁历史，它是不是与你生活中某一个方面的进展情况紧密相连？比方说，你是不是当工作不顺利的时候就情绪低落？如果你的抑郁过程确实与你的生活中某一个方面有密切的关系，就表明你很可能是太孤注于这一掷了。

为了避免发生这种片面的依赖性，最好是有生活的多个方面：

朋友、家庭、工作、爱好和兴趣，家庭内和家庭外的，社会 and 个人的。每一个部分都能增强你的自尊心。当生活的某一个方面进展不太顺利的时候，你还可以从其他的方面获得安慰和支持。

5. 建立可靠的人际关系

当发生什么不利事件时，有一个可以完全信赖的人，无论是亲戚、配偶或朋友，是防止抑郁的最重要保证之一。如果你还没有这么一个亲密的可以依靠的人际关系，你的朋友也不能向你提供能帮助你防止抑郁的感情支持，你就应该想办法开始建立这样的支持关系。

恐惧症：一上车我就害怕

陈石，男，36岁，公务员，自从7年前结了婚，正式成为有车一族后，一直驾车上下班。他为人谨慎，遵纪守法，从未发生过交通事故。但最近两年时间，却逐渐害怕起开车来，开车也不如以前那样得心应手，经常出现心跳加剧，呼吸急促，手脚不听使唤，因此差点发生车祸。陈石怀疑自己患上了心脏病，多次到各大医院检查，结果表明心脏正常。因为害怕开车，他开始搭同事的顺风车上班。虽然不再开车了，陈石还是忐忑不安，一上车就紧张，整个人绷得紧紧的，跟平时判若两人。不过这些症状，一等到下车后就消失得无影无踪。为了避免坐车，陈石多次谢绝了单位的出游活动，因而受到一些同事的嘲笑。他自己也觉得这样害怕没有必要，但无法控制，为此深感烦恼。据医生诊断，故事中的主人公患有典型的恐惧症。

一般来说，恐惧症有以下五个特征：某种客体或情境常引起强烈的恐惧；恐惧时常伴有自主神经症状，如心慌、呼吸急促、头晕、出汗等；对恐惧的客体 and 情境极力回避；自己知道这种恐惧是

过分的、没有必要的，但不能控制；在预计可能会遇到恐惧客体或情境时便感到紧张不安，称为预期焦虑。

恐惧性情绪反应是一种具有自我防护、回避危害、保证生命安全的心理防卫功能，人皆有之。例如人们对黑暗、僻静处、高空环境、毒蛇猛兽都可能产生恐惧性回避反应。儿童、女性、胆小者和某些心理缺陷者，恐惧心理尤为明显。

根据恐惧对象的不同，恐惧症主要分为三类。

1. 广场恐惧症

在1871年创用本症名词时原本是指有一类病人，一参加公共广场集会或群众性狂欢时，就出现病理性恐惧反应。一旦迅速离开广场后，病情随之消失。以后发现本症患者对商场、大百货公司、登高、仰视高大建筑物，乘坐电梯、公共车辆、过江轮渡，穿过隧道、繁忙的马路，以及走过很深很长的走廊等都会产生恐惧反应。任何环境如果存在拥挤、封闭、使其感到无法逃脱或回避，皆可导致恐惧发作。因为患者感到进入或留在这些地方，对自己不安全，有生命危险，有发生晕厥或失去控制而无法逃离的可能。因此，广场恐惧症也可称为“特殊境遇性恐惧症”。这类病人初期只对1~2种环境产生恐惧和回避，如乘汽车恐惧时改乘火车旅行尚能适应。只要有人陪伴，甚至与爱犬同行，尚可出门办事。若不及时治疗，随着时间推延，对上述任何场所、环境都产生包围感和威胁性恐惧心理，伴随严重的回避行为，最重时自我封闭在家，整天不能外出。

2. 社交恐惧症

社交恐惧症是指对特殊的人群发生强烈恐惧紧张的内心体验和出现回避反应的一类恐慌症，故又称为“见人恐惧”。这类病人平

时不接触人群，见到自己父母等熟悉亲近的人，无恐惧紧张现象。一旦遇到陌生人、异性、上级领导甚至马路上的行人就会恐惧紧张，出现拘束不安、焦虑不宁、手足无措、面红耳赤、心悸出汗、头昏呕吐、四肢颤抖等身心异常反应。同时本人想方设法加以回避，脱离现场，躲避人群，以求减轻心理不安。社交恐惧症如不及时治疗，症状会逐渐加重，最后发展到不敢外出，拒绝出席一切群体社交活动，内心异常痛苦忧郁。

3. 单纯性恐惧症

除了对环境和人物恐惧以外，还有动物恐惧症，如害怕狗、猫、老鼠、昆虫等小动物，不敢碰摸，甚至不敢看，有时连对动物的玩具、图片和影视形象也感到紧张恐惧，竭力回避；疾病恐惧症，如心脏病、结核病、麻风病、中风或其他不治之症等。对癌症的心理恐怖，则称为“恐癌症”。其他恐惧症如见到鲜血恐惧，甚至突然晕厥发作，称为“见血恐惧症”。

关于恐惧症的发病原因，目前仍不清楚。大部分学者认为恐惧与患者过去的某一特定经历有关，对这一特定经历的条件反射可能是诱发恐惧的病理机制。案例中的陈石在追寻自己害怕开车的原因时，经过努力的回忆，想起多年前，他的大学同学小张发生过车祸，造成左手和右腿残废。本来陈石早已经忘了这件事，但就在2年前，他无意中再次遇到小张，看到残废的小张，陈石的情绪异常激动，便开始变得不敢开车甚至不敢坐车了。

有专家指出，恐惧症并不是什么难以治愈的顽症，只要接受适当的治疗，90%的患者都会得到明显的改善。而且无论病史多长、病情多重，治疗效果都很好。

如何克服心理恐惧？

1. 要相信自己能够克服恐惧

通过解释、疏导，告诉自己之所以对某种物体、情境或人恐惧，是因为主观意念所致。如社交恐惧，就是自己的一种强迫性的消极观念占上风，总担心与别人谈话、交往，别人会嘲笑或看不起自己，不管事实上是否真如此，总觉得很不自在、很尴尬、很恐慌。所以，要消除恐惧症，就要勇敢地面对引起恐惧的事物，学会控制、调节自己的害怕情绪。

挫折也是一种磨炼，要拿出积极的心态和行动，自己的路要靠自己的脚走。不必太在意外界因素，你的信心和努力才是真正能使你成长的动力。

2. 采用系统脱敏法

所谓系统脱敏法也称缓慢暴露法，是一种常用的行为治疗方法。其基本原则是交互抑制，即每次在引发焦虑的刺激物出现的同时，让自己作出抑制焦虑的反应，这种反应就会削弱，最终切断刺激物同焦虑反应间的联系。采用系统脱敏法治疗恐惧症要求有计划、有目的地指导，鼓励自己去接触使自己产生恐惧的人群、事物或情境，即使暂时会产生恐惧，也要忍受和适应，直到恐惧情绪全部消失为止。

采用系统脱敏疗法进行治疗应包括三个步骤：

第一步：建立恐惧等级层次。这一步包含两项内容：找出所有使自己感到恐惧的事件，然后将这些事件按等级程度由小到大排列。

第二步：放松训练。一般需要6~10次练习，每次历时半小时，每天1~2次，以达到全身肌肉能够迅速进入松弛状态为合格。

第三步：系统脱敏练习。包括放松、想象脱敏训练、实地适应训练等。

第二章奇异荒诞的行为：为什么我们总是与自己过不去

认识本能行为障碍

本能行为是指在人类进化过程中形成并经遗传固定下来的，对个体和种族生存具有重要意义的行为，如吃、喝、性行为等等。本能行为障碍，即在特定情境和特定时段人类的本能行为表现出异常现象。临床上常见的本能行为障碍主要有：自伤、自杀、进食障碍、睡眠障碍及性行为障碍。

人的行为大部分是受意志控制的，小部分不受意志控制；大部分是学习来的，即习惯性行为，小部分是与生俱来的，即本能性行为，但人的本能行为（如饮食行为、性行为）也受思想影响。各种行为基本上都是有利于对环境的适应，也可有一些不利于适应的异常的行为。由于本能行为有各种分类方式，所以本能行为障碍也有不同的分类方式，包括饮食障碍、睡眠障碍、性行为障碍和自杀、自伤等。

饮食障碍是人类在饮食上产生的异常行为，主要有三种类型：神经性厌食、神经性贪食和神经性呕吐。食欲和饮食行为的增加或减少，是常见的临床症状。见于处于某种心理状态的健康人，也见于患躯体疾病或有精神障碍的人。饮食障碍有多种不同的表现。临床上可见到食欲缺乏和食欲亢进。须作仔细的鉴别诊断并根据情况作出处理。

睡眠障碍是睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。可由多种因素引起，常与躯体疾病有关。失眠和睡眠过多是其主要的临床表现。

性行为障碍则是人类在性本能上出现的各种异常表现，我们也称之为“性变态”，是不正常的性行为，其类型多样化，它包括露阴癖、窥淫癖、恋物癖、异性装扮癖……

自杀和自伤属于保存生命的本能障碍，自杀行为是一种身心疾病加社会原因造成的。随着近些年自伤和自杀人数的不断上涨，自杀和自伤越来越受到更多的关注。

自伤：只有伤口才能让心平静下来

半年前，家勇离开家乡到省城求学。都市的繁华让他感到了生活的美好，他对未来充满了幻想。可是，不到2个月，他就接到了父亲病重的电话。等他日夜兼程赶回老家时，父亲已经去世了。家勇不相信父亲真的会走，他后悔极了，说：“如果我不离开，这一切也许都不会发生。”带着深深的歉疚，带着母亲和亲人的希望，他再次回到学校，却再也找不到初来时的感觉，还时常接到母亲充满悲痛的电话，他难受极了。渐渐地他发现，每次用刀子把自己的胳膊划破，看到红色的血滴在地上，心情就会好转……一段时间过去了，家勇发现自己喜欢上了这种发泄心情的方法，同时，他也意识到自己的心理好像出现了问题。

所谓自伤，就是有意识地以种种方式伤害自己的身体。故意在自己身上造成损伤，损伤部位可以自己达到，且多为机械伤，方向一致，范围较集中。其目的只是损伤自己的身体而不是要结束自己的生命。自伤的方式不同，可用刀或其他器械切割，或者吞食异物。在精神障碍病人中，自伤也很常见，其原因可能与病人的认知功能或精神症状（如幻觉、妄想、抑郁、焦虑等症状）有关。

有一些人在遇到挫折打击的时候会选择自伤，比如用尖刀划伤自己、用头撞墙，用烟头烫、不吃饭、不睡觉、用针扎，或者以其

他的方式伤害自己，这些都属于自伤行为。

自伤行为一般持续多年。可多次发生自伤行为，方式呈多样化，但致死性低，大多伴有情绪焦虑或不稳定。具体来说，言语中有意无意表现出想死的念头，或谈话内容常以“死亡”为主题；情绪不稳定，多数伴有憎恨自己，感到沮丧，有被抛弃感，或者抑郁、愤怒等。绝望、焦虑、愤怒及认识狭隘是主要的心理状况；实施自伤时的故意性。也就是说，个体对所采取的自伤行为应该是有意识的，而非在自动的、无意识的情况下发生的；自伤直接造成对身体的伤害，并非像抽烟、酗酒一样过段时期才表现出来；自伤损害的程度有限，且具有重复性。应对身体造成轻微或中度的伤害，而重大、致命性的伤害应排除在外，如挖眼；无自杀动机，不是要造成自己死亡的严重后果。虽然自伤的个体偶尔也会出现自杀意念，但他们还是能够清楚地意识到自我伤害行为不同于自杀。

自伤是自我发泄比较极端的一种方式，用自身的痛苦来麻痹外界带来的痛苦。它甚至是一种想活下去的呐喊。希望自己借由这些方法，摆脱纠缠不去的不愉快感觉。自伤的危害是非常大的。同时，在心理上的影响也是非常大的。它会造成自伤者的一种依赖心理。当遇到痛苦的时候，会依赖于用自身的痛苦来抵御外界的痛苦。

自伤行为的产生与个体的个性特征有着密切关系。有些患者因有强迫性格或太过追求完美主义而自伤；另有些依赖性格过重，会以自伤行为来吸引别人的重视。自伤者多认为自己是无能的，自认为有缺陷或是能力不足，他们觉得情感上没有人可以依赖或信任，给人的印象总是紧张害怕。而为了缓和持续不断的紧张害怕，自伤者经常背负着深沉的愧疚感，怕别人视自己为危险人物或极度厌恶自己，这些害怕带来经常且毫无根据的愧疚感。此外，自伤者对情绪的痛苦是极端敏感的，他们无法信赖别人，宁可选择自己来掌控

体验伤痛的过程，以及伤痛之后留下的麻木感。疼痛与自我伤害就是为了产生宽慰与安全感。

自伤行为的心理矫正方法。

1. 保持良好的心情

要知道良好的心情对健康的积极作用是任何药物都无法代替的，恶劣的心情对健康的危害则犹如任何病原体。其实，日常生活中保持良好心情的“砝码”就在自己手中。

2. 重拾对生活各方面的积极情绪和欢乐

对于感到“生活单调、缺乏挑战性”的个体，这类自伤的预防就是让他们学会生活。缓和自我伤害的冲动、念头，恢复到以前的日常生活状况。

3. 心理治疗是重要的治疗方式

要让患者表达其不良心境，自伤的冲动和想法，使病人明白自伤的想法纯粹是自我心境所致。帮助患者认识其思想方法是错误的，并要使患者得到保证，随时准备帮助他，希望积极配合，争取早日恢复健康。

患者应认识自己的病情，以缓解抑郁、愤怒、恐惧等不安情绪，及增进自控能力。诉说引起焦虑、抑郁、愤怒的原因和内心感受。清除环境中的危险因素和物品。

4. 要适度、合理地宣泄

妥善使用心理防御机制。换一种利人利己的宣泄方式，如体育活动、体力劳动、娱乐活动等。还可以升华这种心理防御机制，经

典的做法便是“化悲痛为力量”。

5. 调节挫折

调节挫折即调整对挫折的认知方式，提高适应能力。调节挫折关键是认识挫折的两面性，它一方面使人痛苦、忧伤、失望，但另一方面，会给人以教益和磨炼，使人变得聪明、坚强、成熟起来。

失眠：翻来覆去就是睡不着

方小姐在一家外企工作，和同事合租一套房。有个问题已困扰她三四年了，一直未能成功克服。她的睡眠通常很浅，稍有动静就会醒过来，醒来以后就很难再入睡。更糟糕的是，她还怕光，有一点儿也不行。由于室友们作息时间不一致，总有人很晚才睡，她也只好等着大家都睡了，所有的灯都关上了，周围一片黑暗时才能入睡。而一到早上，她又很早就被一点儿动静惊醒。长期如此，使她苦不堪言。方小姐在白天总是无精打采，头昏脑涨，周身疲乏无力，工作效率也不高。她不知道自己这是怎么了，有心改善自己的睡眠状况，却又不知如何着手。

失眠症是一种以失眠为主的睡眠质量不满意状况，其他症状均继发于失眠，包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再睡、醒后不适感、疲乏或白天困倦。失眠可引起当事人焦虑、抑郁或恐惧心理，并导致精神活动效率下降，妨碍社会功能。失眠主要分成入睡困难与维持睡眠困难，会导致无法恢复体力与白天精神萎靡等后遗症。

睡眠是人生的不解之谜，也是人生的快乐所在。我们难以睡眠时数的长短，决定一个人的睡眠够不够。因一天中所需的睡眠时数因人而异，有人一天只睡四五个小时就够了，但却有人一定要睡上十个小时，才觉得有饱足感。更多时候我们认为，失眠是一种症

状，而不是一种疾病，就像是发烧或腹痛一样，只是一种疾病的象征，必须找出潜在的病因加以治疗，不应只是治疗失眠的症状而已。

失眠症表现为入睡困难、睡梦过多、睡眠浅、易醒、睡眠时间过少等。

失眠症依病程时间的长短分为短暂性失眠（短于1星期）、短期性失眠（1~3星期）及长期性失眠（长于3星期）。短暂性失眠，几乎每个人都有经验，当你遇到重大的压力、情绪上的激动，都可能会造成你当天晚上有失眠的困扰。短期性失眠的病因和短暂性失眠有所重叠，只是时间较长，往往需要数星期。长期性失眠，是患者至失眠门诊求诊中，最常遇到的疾病类型，其病史有些达数年或数十年，必须找出其潜在病因，才有痊愈的希望。

最容易出问题的地方在于不规则的睡眠模式、工作或学习得很晚、白天经常睡觉，或者睡得过多，早晨起得太晚。容易出问题的睡眠会导致社会、职业、生理或者心理压力。失眠倾向于恶化，因为不利的影响会在你睡眠时反复出现在你的脑海里。你很担心睡不着，结果就更难以入睡。你越是努力入睡，越是难以使担心远离你。如果你白天所处理或该面对的事没有处理好，甚至带给你颇多的困扰，当累积到一定的程度后，你的思绪仍会持续到睡眠的时候，最后可能导致失眠的产生。失眠的困扰一旦来临，代表着我们的心理困扰已超越了能容纳的临界点，此时势必要对引起我们困扰的事物加以处理，勿使失眠的情况恶化。

许多研究表明，失眠可能引起的对心理健康的伤害比起生理方面来要严重得多。一个人在失眠之后，往往感到情绪不稳定，容易激动，烦躁不安，好发脾气，造成所谓“焦虑”的精神状态。或者恰恰相反，对于什么事情都提不起兴趣，漠然视之，对事物的反应

相当迟缓。失眠所引起的这种消极心理后果，其根本原因不在失眠本身，而恰恰在于不良的心理因素——对失眠的“自我暗示”。现实生活中，不难发现长期失眠的人，多是“自我暗示”极高的人。由于这种强烈的自我暗示，使失眠者在经历几次失眠后，变得忧心忡忡，对睡眠产生一种莫名的“恐惧感”。如此“失眠”和“暗示”交替复始，便形成了恶性循环，结果酿成严重的心理创伤。

如何改善失眠症状？

1. 缓解情绪过度的紧张

睡眠是中枢神经系统的一种主动抑制过程，任何一皮层区域产生的抑制过程广泛扩散，并扩布到皮层下中枢时，才能引起睡眠。如果情绪过度紧张，焦虑不安，瞻前顾后，就会在皮层相应的区域形成一个很强的兴奋灶，干扰入睡抑制过程的扩布，所以难以入睡。无论多么重要的考试、比赛或其他重大事情，在经过反复认真的准备之后，直至临战前夕，都应充分相信自己的工作及准备，坚定必胜的信念，做些轻松的运动或娱乐，使精神放松，消除对成败的种种顾虑及杂念，这是得以安眠的重要前提。

2. 纠正对睡眠的种种误解，消除对失眠的畏惧心理

失眠应被看作是一种心理障碍而不是生理疾病。尽管引起失眠的原因是多种多样的，但最主要的是精神因素、心理因素和环境因素三大类，也有一些是因为其他疾病和服用兴奋性酒精、饮料、茶水等所引起的。

有人以为“要是少睡了多少时间，就得补多少时间，否则就会影响精力”，这是没有科学道理的。很多人有这样的体验，在战争或其他非常紧要时期，即使少睡了一些时间，同样也会感到精力充沛，这说明人是具有很大大潜力的。人的精力和体力都具有一定的保险

系数，所以即使一时难以入睡，也千万不要着急；相反，越急就越难入眠。

3. 创造一个较好的睡眠条件

尽量养成每天同一时间上床睡觉，上床后除了睡觉之外，不想其他的事。

不睡懒觉。睡懒觉是失眠的开始，不要有“由于昨晚没睡好第二天早晨多睡一会儿”的想法。不睡懒觉按时起床很重要，虽然次日可能出现头晕乏力，不想活动，但持续几天后反而会促发睡意。

保持卧室环境安静、昏暗、温度适宜；床铺和被褥清洁、舒适，为快速入梦创造一个最佳环境。

体力活动有助于睡眠，但睡前过度运动可使血液循环加速，精神兴奋，不利于睡眠。

床是用来睡觉的地方，不要在床上观赏紧张、刺激、恐怖的电视、电影，如鬼片、凶杀片等，造成心理不安而影响入睡，也不要躺在床上思考问题，有些事应在睡觉前想好或干脆留到明天去想。当然，你可以看一本平时觉得特别无聊，一看就瞌睡的书，或听一点儿轻柔的音乐，这样会有助于睡眠。音乐通过听觉可怡神，可解除头痛胸闷，轻压眼球可使梦中产生五彩缤纷的梦境。这样，就可以使不良情绪和意识在梦幻世界中得到解脱。

4. 顺其自然，放松思想情绪

有的人从上床之前就开始烦恼“今天晚上能睡着吗？”“万一睡不着怎么办？”等问题，这正是引起失眠的恶性循环的开始，结果越着急越睡不着。要把注意力集中在自己所做的事上。停止一些

争取睡眠的努力，如数数、想象气功等方法。失眠的原因就是想睡着觉，把睡眠当成一件自然而然的事。放松心情，不要过于在意，睡眠就会自己来找你了。

晚上如果实在睡不着也不要躺在床上翻来覆去，并尽量减少上厕所次数，最好的办法是闭上眼睛保持平卧的姿势，静静地躺着，这样可以达到与睡眠同样的效果。当你在床上翻来覆去辗转难眠时，躺在床上只会使你更加紧张、更难入睡。干脆起床离开房间做些轻松活动，如看书、听音乐、静坐，等到累了再进房间。但如果你躺在床上无法控制脑中的思绪时，你也可以照以下这样做：

平躺，不垫枕头，将双手双脚打开呈大字形，手心朝上，眼睛闭起，下巴往内收，将注意力集中在腹部，开始用腹部呼吸，并将每次的吸气、吐气的时间一次一次拉长变慢，五六个回合。

除了呼吸之外，一面想着自己身体的每一个部位，顺序从脚趾、脚板、脚踝、小腿渐渐往上，不漏掉身上任何一个部位，慢慢地在心中默念，请它不用力地放松，重重地掉在床上，渐渐地连腰部都可以平贴在床面上（需要多练习几次即可），渐渐地你会发现你已将心中的杂念都甩掉了。

试试看，这是一个不错的方法，即使只有几个小时的睡眠也可以让身体各器官获得足够的休息。

嗜睡：真想睡得死过去

王女士原本在一家公司做财务工作，但去年年底，由于公司经营状况，没能续签劳动合同。突然失去工作的王女士每天待在家里，有时一周都不出门，一向勤快的她也开始不爱打扫屋子，甚至从早睡到晚，并一改好客的个性拒绝朋友登门。

王女士生活作息大乱。没有食欲，或者老想大吃大喝；睡眠障碍，睡不着或睡得浅，或者每天疯狂嗜睡，除此之外，再无生趣。

睡眠是人体不可缺少的生理需求，而白天嗜睡也像饥饿、口渴一样，整日总是想睡觉，无论在开车、在吃饭、在讲电话或在会议中都可以睡着，这就提示我们睡眠不足或存在了嗜睡症状。嗜睡不同于全身疲倦、无精打采或缺乏动力，它们的根本区别在于是否会在不适当的场合中睡着。不分时间、地点犯困，哈欠连天，侧身便睡。

嗜睡症指白天睡眠过多。不是由于睡眠不足、药物、酒精、躯体疾病所致，也不是某种精神障碍（如神经衰弱、抑郁症）症状的一部分。多在青春期以后起病，发作年龄一般在15~25岁之间。除了爱睡觉的特点，猝倒是嗜睡最特异的症状，情绪激动、焦虑、恐惧等可诱发猝倒，如打麻将和牌、游戏时，在特别兴奋的一瞬间，虽然意识清醒，但支配不了自己而突然瘫倒在地。

睡瘫也是嗜睡常见症状，在睡醒后或入睡时发生，当事人意识虽然清醒，但全身无力，动弹不了，不能说话，一般数秒钟至数分钟后会恢复正常。

嗜睡症表现为似睡非睡，对弱刺激有反应，能叫醒并作简短应答，但不久又入睡；昏睡表现为对强刺激始有反应，但不能应答。

虽然睡意浓浓在现代社会是一种常见病，但关于嗜睡症目前尚未见器质性病因，一般认为与心理因素有关。有些是病人白天心情不愉快，或在不恰当的时间入睡造成夜间睡眠过度延长。有的是由于睡眠——觉醒的节律与本人所处环境要求不一致所造成。应注意的是这种障碍可能是抑郁症的一个症状。治疗首先要尽可能地找出原因，有针对性地治疗。

造成嗜睡症的病因很多，如由于睡眠不足症候群、发作性睡眠病、特发性中枢嗜睡症、反复性嗜睡症等疾病引起。嗜睡症通常由狂暴情绪刺激而起，比如愤怒、绝望或者休克，或因为无法控制的大笑引起。

在日常生活中，引起嗜睡的主要原因还有：没有睡够，最常见于工作时间过长、睡眠时间过短者，目前这种现象在学生中比较严重。周期性嗜睡，患有这种疾病的人，在发病的几天内整天不分昼夜地睡。夜间睡眠差，或睡眠时间过短等等。

对无明显原因者，则不必忧虑，要对自己的生活重新进行调整。白天要集中精力工作，并安排一些有兴趣的活动，还要加强体育锻炼。中午可小睡片刻，夜间则要保证睡眠质量，这样白天就会有充沛的精力。

如何改善嗜睡症？

1. 正确看待嗜睡

不要把嗜睡的人看成是懒惰、不能发挥自己能力的人，要让他们感觉到别人对他们的支持，只有这样，才对缓解嗜睡有好处。

2. 积极的生活态度

每天给自己制定好生活学习计划并努力完成，慢慢会调整过来。要多参加体育活动，每天不少于一小时，使自己的身心得到兴奋。其次，多参加集体活动，如唱歌等，主动与别人进行交往是非常重要的。

3. 肥胖是产生嗜睡的重要原因

如果患者的体重超标，就要从健康减肥和控制体重入手。临床

研究证明，有相当一部分嗜睡患者在成功减肥之后都减轻甚至彻底消除了这种症状。

4. 顺其自然

嗜睡患者如果白天实在无法抑制自己想睡觉的欲望，可以顺其自然，在白天有规律地安排时间小睡一段或几段。只要形成规律，不影响正常生活，就不要把嗜睡当成病来看。

强迫症：明知没意义还得去做

“小华，不用担心了，肯定锁上了。”同伴安慰她。小华是某高等学校的在读研究生，很文静，生活有条不紊，学习认真，待人亲切。9月的一天，小华所住的宿舍楼里出现了盗窃事件，有人从阳台翻入，盗走了一台笔记本电脑。由于被盗者就住在小华的隔壁屋，这让小华感到非常的不安全。从那以后，她基本上不再打开阳台的门，并且每次外出时，都反复检查门窗的安全。尽管如此，她在外面的时候，还是会反复担心宿舍的安全。常常下了楼，还想着要回去再检查一遍，别人怎样劝说都不行。她说自己也知道这样的担心毫无意义，但她无法控制自己，总害怕回去的时候会发现门窗大开，屋里狼藉一片，以至于浑身都不舒服。

强迫症又称强迫性神经症，指反复出现的明知是毫无意义的、不必要的，但主观上又无法摆脱的观念、意向的行为。

一般来说，强迫症的表现分为强迫观念和强迫意向及行为两大部分。

所谓强迫观念，是指某种联想、观念、回忆或疑虑等顽固地反复出现，难以控制。例如，反复联想一系列不幸事件会发生，虽明知不可能，却不能克制，并激起情绪紧张和恐惧。有的人一看见黑

纱，便联想到死亡或即将大难临头，心情非常紧张；或是反复回忆曾经做过的无关紧要的事，虽明知无任何意义，却不能克制，非反复回忆不可；还有一种情况，就是对自己的行动是否正确，产生不必要的疑虑，要反复核实。如出门后疑虑门窗是否确实关好，反复数次回去检查，不然则感焦虑不安。上文中的小华就属于这一种；还有的人反复探究自然现象或日常生活事件发生的原因，如“世界为什么存在”、“树木为什么向上生长”等。他们明知思考这些问题毫无必要，但又控制不住自己要去思考；还有些人，每当接触到某些概念和词句，就会联想到和它相近或相反的概念，从而感到苦恼和紧张。如想到“拥护”，立即出现“反对”；说到“好人”时立即想到“坏蛋”等。

所谓强迫意向及行为，是指有些人常为某种与正常相反的意向所纠缠。例如，走到河边或井边，老想往下跳，但又害怕真的会跳下去。有的患者有强迫行为，如书写后反复检查是否写错字。有的患者常怀疑自己的手或衣服被玷污了，虽然反复洗了几次，仍不放心。有的患者每当见到电线杆、台阶、柱子等，便不由自主地依次点数，明知毫无必要，但不数他就会感到不安，甚至漏掉了又得从头数起。有的患者常重复某种动作，以解除内心的不安，如一个胳膊碰椅子，另一个胳膊也一定要碰一下椅子；进门一定要左脚先迈，否则要退回去再走一遍。

关于强迫症的发病原因，至今仍没有一个定论，病因未明。一般认为，遗传因素、强迫性性格特征及心理社会因素均在强迫症发病中起作用。

（1）遗传因素：该症有一定的家族遗传倾向。作为一种遗传特征的红细胞（A B O）血型，与强迫症关联的研究发现，强迫症有较高的A型发生率和较低的O型发生率。

(2) 性格特征：1 / 3强迫症患者病前具有一定程度的强迫人格，其同胞、父母及子女也多有强迫性人格特点。其特征为拘谨、犹豫、节俭、谨慎细心、过分注意细节、好思索、要求十全十美，但又过于刻板 and 缺乏灵活性等。

(3) 精神因素：凡能造成长期思想紧张、焦虑不安的社会心理因素或带来沉重精神打击的意外事故均是强迫症的诱发因素。

在强迫症的发生中，社会心理因素是不可忽视的致病因素之一。当躯体健康不佳或长期心身疲劳时，均可促进具有强迫性格者出现强迫症。

强迫症的自我疗愈法。

1. 听其自然法

此法在于减轻和放松精神压力，任何事情听其自然，该咋办就咋办，做完就不再想它，不再评价它了。如好像有东西忘了带就别带它好了，担心门没锁好就没锁好了，东西好像没收拾干净就脏着乱着呗。经过一段时间的努力来克服由此带来的焦虑情绪，症状是会慢慢消除的。

2. 刨根究底法

根据精神分析学说，让患者意识到造成心理问题的真正原因，有助于症状的消除，所以你可以依靠自己或亲人，从以下几条线索来探究童年的创伤性事件：

(1) 幼时受过的伤害性事件（如毒打、诱拐、诱奸等）。

(2) 幼时对他人造成的伤害性事件（如使人致残、死亡，使财物严重受损）。

(3) 幼时与你最仇恨的人和你最歉疚的人在一起生活的经历。同时你还应该探究症状的最初起因和隐藏的含义。

3. 满灌法

简单地说，就是一下子让你接触到最害怕的东西，比如说你有强迫性的洁癖，请你坐在一个房间里，放松，轻轻闭上双眼，让你的助手在你的手上涂上各种液体，而且努力地形容你的手有多脏，这时你要尽量地忍耐，当你睁开眼，发现手并非你想象的那么脏，对思想会是一个打击，即“不能忍受”只是想象出来的；若确实很脏，你洗手的冲动会大大增强，这时你的助手将禁止你洗手，你会很痛苦，但要努力坚持住，随着练习次数的增加，焦虑会逐渐消退，但此法适合意志力较强的人。

4. 系统脱敏法

先学会放松的方法，然后由易到难列出强迫性行为的次数和激怒情境，再对每种情境下的强迫行为逐渐进行放松脱敏。就洗手癖而言，应一步步地减少洗手时间，增加脏物的刺激量，依次执行下去。

5. 当头棒喝法

当你开始进行强迫性的思维时，大声喊“停”，或给周围的人信息让他喊“停”，但要注意信息要给得及时。当你在自疗的过程中遇到困难时，请别忘了向你身边的朋友或家人寻求帮助，大喊一声“我不要受‘强迫’”！

四大成瘾行为，疯狂到根本停不下来

成瘾行为是指成瘾后表现出的一系列心理、行为表现。吸烟、

酗酒和吸毒，都是典型的成瘾行为。瘾，指各种生理需要以外、超乎寻常的嗜好。

成瘾行为的形成，大致都经历以下四个阶段：

（1）诱导阶段。人与致瘾原偶尔接触，尝到“甜头”，如吸毒的欣快感，喝酒后的飘飘欲仙感、自我陶醉的“成就”感等。

（2）形成阶段。在内外环境的共同作用下，行为不断重复，直到产生依赖。

（3）巩固阶段。成瘾行为已经巩固，并整合为生命活动的一个部分。

（4）衰竭阶段。已酗酒成性者出现酒精性肝硬化症状；吸毒者精神颓废、身体衰竭，可引起死亡。

不同的致瘾原和不同类的成瘾行为，经历上述过程的表现各不相同。此外，同一类型的成瘾行为个体间表现的差异也很大。

当前成瘾行为已经越来越引起人们的关注，学者们也越来越重视这一领域的研究，他们对成瘾行为的原因进行了多方面、多层次、多维度的探索。成瘾行为的成因主要包括成瘾者的人格特征和社会因素两大方面。面对同样的致瘾原，并非所有人都成瘾。人群中有一部分被称为“易成瘾者”。他们具有从众心强、性格内向、意志力薄弱及争强好胜、易激惹等人格特征，这是促使其成瘾的内因。社会因素中，众多研究表明，导致吸烟、酗酒、吸毒等成瘾行为的根本原因来自外界社会因素，包括不良社会环境、生活节奏的加快导致的生活紧张、特别是烟和酒在社交上的润滑作用、一些媒体和广告的效应等等。

以下是几种常见的成瘾行为。

1. 购物癖

小芳今年30岁，是一位外企白领。在外企的工作压力比较大，竞争也比较激烈。尽管如此，在丈夫的大力支持下，小芳的工作表现一直受到上司的表扬，与同事们的人际关系也处得很好。但是，平时温柔善良的她，自从有一天偶尔和丈夫吵架之后，只要走到街上就想进服装店，看到五颜六色的服装就感到那些衣服在向她招手。每当这个时候她没有一点儿犹豫，只感到购物的兴奋和快乐。而且每一次从店里出来，她常常会花掉几千元钱。她知道自己并不需要那么多衣服，也曾暗下决心控制购衣数量，但一到服装店就乐此不疲。小芳为控制不住自己的购买欲而感到深深的苦恼。小芳的行为也严重影响了她的正常工作。

小芳实际上是患上了贪购症，俗称疯狂购物症。贪购症是一种个人心理的不正常状态。患贪购症的人对商品有一种病态的占有欲，面对琳琅满目的商品，经常会不假思索地掏腰包大肆购买，购买的同时会有占有的满足与快感。如果患者硬是控制自己的欲望而不去购买，就会出现心理上的焦虑不安、身体上周身不适，而且，在勉强控制一次的情况下，只会使下一次购物更疯狂。但当理智占上风时，后悔和苦恼必然伴随而来。那些购物上瘾形成习惯而又苦于不能自拔的人，通常也被称为购物狂。他们总是在家中堆积自己用不上的所谓在商场上的战利品，或因买不起自己想要的东西而失眠，甚至可能把人生的成就感建筑在购物的行为上。如此周而复始，自然影响心情与工作。虽然目前无论是在医学上还是在心理学上都暂未能具体界定，达至何种程度才算购物狂，不过此种俗称“购物狂”的病态消费模式，可能转化成为一种“瘾”，也就是贪购症，并最终一发不可收拾。小芳无疑就是属于他们其中的一员。

心理学知识告诉我们，许多人有压力时总会通过购物或者是大吃大喝来消除压力。不过，当你发现自己有疯狂恋物血拼的状况时，可千万别大意。这时候，你要先尝试问自己一些问题，比如“我在躲避什么？”等等。

如何降低购物瘾？

（1）清醒地认识压力，对待压力。对自己的日常工作等方面带来的压力有一个清醒的认识。正确对待自己的压力，并尽量找寻合适的途径予以释放，比如可以通过和朋友聊天、和亲近的人分担等方式。

（2）养成记账的习惯。将所买的东西统计一下，看看哪些是没用的或多余的并计算出你浪费金钱的数目和由此产生的利息或投资损失。

（3）用“改日再来”的延缓方针。在垂青某商品时，先不急于掏钱，而是暗示自己：“改天再来吧”，下次来时由于心情变化，购物欲可能下降。

（4）避免独自一人购物。

独自一人上街，又有孤独感受时，常常经不住货主的劝说而掏了腰包。缓解的有效方法是：对可买可不买的商品狠狠地杀价，这势必造成碰壁或讨价还价之局面，而且砍价可使人不再孤独。

（5）将自己的注意力集中到其他地方。每当产生购物欲望时，尽量转移自己的注意力，将精神分散到其他事情上去，淡忘购物。心中空虚、压抑、无聊时，最好的解决方法是去做些较激烈的体育运动，而不去逛街购物。

总之，克服贪购心理及贪购行为的关键之处，在于搞清楚购物欲望的背后有哪些心理问题，是否有对现实的不满和对自己的不满，是无法应对压力还是其他什么原因。当一个人敢于面对问题并去解决问题时，心理才会平衡。

2. 赌瘾

44岁的林先生原本是一个非常成功的私企老板，从开小饭店起家，与妻子起早贪黑辛苦了几十年，生意越做越大，终于开了两家大酒店，资产数百万元，家境十分宽裕。

偶尔一次，林先生因为生意上的原因，陪几个老板赌钱，第一次他的手气特别好，一个晚上就赢了3万多元。没过多久，林先生又与几个人打麻将，也是“满载而归”。从此，林先生迷上了赌博，甚至连酒店也爱管不管的。后来，林先生在赌桌上不再春风得意，总是输多赢少。为了扳回本钱，他更是变本加厉地疯赌。三年下来，他不仅把原来的积蓄全部输掉，还准备把两个酒店也卖掉。这个时候，全家人都联合起来劝他戒赌。林先生也知道赌博不好，但他一天不赌博就不舒服，至今都没有戒赌成功。

曾几何时，赌博这个恶习慢慢开始侵蚀着我们的生活，多少个原本幸福的家庭被毁灭，由此带来的一系列社会问题也显而易见，多少人最终因为参与赌博而堕入毁灭的深渊……

赌博这个社会毒瘤难以彻底剔除，归根结蒂在于部分人妄想不劳而获的侥幸致富心理。

尽管赌博的种类多种多样，但赌注却无一例外都是幸福，所谓“赌海无边，回头是岸”。

如何控制赌瘾？

(1) 避免出席任何赌博场合，培养其他可取代赌博的嗜好，打消赌博的念头。

(2) 定一个限额，无论你正在赢钱或输钱，只要赌款达到所定的限额，便立即停止赌博。

(3) 控制精神压力，定时做运动（如缓步跑）及学习松弛的技巧（如冥想或瑜伽），或进行休闲活动（如听音乐、与朋友逛街），借此驱走闷气，舒缓紧张的情绪。

3. 信息成瘾

刘先生刚过而立之年，为人开朗而且慷慨，在某知名出版社做编辑，和同事之间关系处理得很好。但最近一些日子不知为什么，总是提不起精神，睡不好也吃不香，还莫名其妙地跟妻子大吵了一通。在此之后，办公室的同事都很小心翼翼地和他讲话，生怕什么地方不对头。刘先生也意识到了自己的变化，并到医院仔细检查了一圈，结果什么病也没有查出来。

与刘先生相类似，在一家网站担任编辑的王小姐也有这同样的烦恼。王小姐的工作是每天浏览国内外各种传媒上的行业信息，经筛选后摘录到自己的网站上。近日她也得了一种怪病：每到晚上就觉得头痛，并且还有呕吐感。同时，在日常工作中也是提不起精神，注意力不能集中，与同事的关系也变得紧张起来。

像刘先生和王小姐这样的情况，一般认为是属于信息焦虑综合征的症状表现。所谓信息焦虑综合征，又称知识焦虑综合征。

现代社会，大量地吸收信息，有时候并非是由于人的主动意识，在大多数情况下，是一个被动的行为，是出于工作的需要，在

相当程度上可以认为是被逼无奈。从日常生活上看，每天连续看电视、听广播的人和每天都泡在图书馆或上网查阅资料的人都很容易引发焦虑。从职业来讲，像记者、广告员、信息员、网站管理员、图书编辑等等都是该综合征的高发人群。

知识焦虑症是时代的产物。它本身属于一种焦虑症的异化形式。由于生活或工作环境的瞬息万变，使得许多人对未来无法确定，甚至充满恐惧。这就必然会造成心理上的紧张、急躁。严重的甚至可能会引起一系列的生理反应。如果不懂得恰当地放松和调节，就极有可能会给你的精神及生理造成伤害。

一般来说，信息焦虑综合征的症状表现可分为三种类型：第一种是信息消化不良：患者在短时间内接收到大量信息，却来不及对之进行处理，时间一长，便会出现偏头痛、头昏脑涨、注意力分散等现象，比较严重的还可能会导致高血压、心律不齐、紧张性休克等；第二种是信息干扰：患者大脑中可能同时贮存着大量同类信息，对于各种信息接触过多，如果不善于分析和处理，就会变得思绪混乱，判断力下降，同时带来一系列情绪上的困扰，甚至是生理不适；第三种是信息恐惧：由于知识更新过快，患者不得不拼命学习新的知识。有些人就因此而顾虑重重，感到自己负担过重或担心跟不上时代的发展，最后出现惶恐不安、失眠健忘、食欲缺乏、心悸气短等症状。

值得庆幸的是，信息焦虑综合征或知识焦虑综合征本身并不可怕，也不用担心它会转变为某种精神疾病。只要患者能够正确意识到自己发病的原因，并正确对待自己的治疗，在很大程度上是能够有效缓解的。

如何克服信息成瘾？

(1) 一定要保证自己每天有足够的睡眠，一般应该保证有9小时或更多。每天睡前坚持锻炼15分钟，尽量过有规律的生活，可以适当减少不必要的娱乐活动。

(2) 提醒自己每天尽量减少接触各种信息量较大的媒体，阅读品种最好不要超过两种，尽量避免大量信息对自己的刺激。

(3) 给自己每天的工作制定一个计划，尽量减少意外情况的发生，并且尽量按照自己的计划行事。

(4) 注意自己饮食习惯方面的问题，去除不良习惯，增加各种绿色蔬菜的食用量，保证每天的饮水量，最好不少于3000~4000毫升。应该彻底减少自己使用刺激性物质的机会，严禁饮酒。可以在医生指导下适当补充维生素C和营养神经的药物。

当患者对所谓的信息焦虑症有了一个清醒认识之后，患者就可以很容易地将之摆脱，重返正常生活。

4. 网瘾

姜珊理想中的生活方式是白领的收入、小资的自由。可渐渐的，一丝恐惧却逐渐爬上她的心头，从事广告设计的她渐渐感到江郎才尽了。她开始在网上搜索资料以获取创作的灵感，可这种行之有效的办法却也在不知不觉间将她带入了一条未知的道路。

也不知道从哪一天开始，姜珊忽然发现自己对于网络已经欲罢不能，不停地搜索信息成了她难以摆脱的习惯。“只要一有时间，我就会流连于网上。有时我自己都不知道要去搜索些什么，我仅仅是不停地搜索、搜索。我根本无法控制自己的双手，因为这样能让我觉得安全、觉得坦然，而一旦停下来，我想世界末日也就到了。我完了。”最后，这种对于信息的癖好扩展成了对于所有信息的收

集欲望，即使是在因工作而无法浏览网页时，B4也必须开着。她终于被淹没了信息的海洋中……

“上网成瘾症”是一种过度使用互联网行为的心理疾病，它指在人的生命过程中，对网络产生较强的依赖性而成瘾，在心理和生理的某种尝试行为中产生了愉悦反应，这种反应的多次重复，就形成了人对愉悦刺激的依赖。正如饮酒、抽烟、赌博、吸毒等等一般，离开它就无法正常生活，否则会有一系列强烈的生理心理反应。成瘾者往往感觉现实生活没有意义，只有在瘾被满足的时候才有精神。

“上网成瘾症”的表现是多种多样的，一般症状主要有：上网时间长，而且控制不住时间；上网时精神极度亢奋并乐此不疲，而下网后则有烦躁不安、情绪波动等现象；上网的行为常常不能自制，宁可荒废学业或事业甚至抛弃家庭，也要与电脑为伴；工作和学习积极性较差，沉醉和崇尚虚幻的网络世界，对现实生活缺乏起码的热情；严重者有自虐行为，上网期间不吃不喝不睡，有的因沉迷网上的不健康内容而导致疾病。

网络成瘾虽然不会危及我们的生命，但长时间上网必然影响我们的健康，造成视力下降、肩背肌肉劳损、睡眠剥夺以及免疫功能变弱，严重影响了学习、工作和家庭生活。

不置可否的是，网络是人类科技进步的产物，也正在促进着人类社会的更大进步。所以我们一方面要防止上网成瘾，另一方面要建立正确的网络观，正确地使用网络。

如何控制网瘾？

1. 不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具

请注意：借网消愁愁更愁。理由之一，当你N小时后下网的时候，问题仍然在那儿，“逃得过初一，逃不过十五”。理由之二，你的上网行为在你不知不觉中已经得到了强化。你看：上网——注意力从现实中转移——忘记生活烦恼，不需要几次，你就会如同巴普洛夫的狗记住铃声会带来食物一样，记住上网能带来忘忧。以后，你一听到调制解调器的声音就会兴奋不已。

2. 上网之前先订目标

每次花两分钟时间想一想你要上网干什么，把具体要完成的任务列在纸上。不要认为这个两分钟是多余的，它可以为你省10个两分钟，甚至100个两分钟。

3. 上网之前先限定时间

看一看你列在纸上的任务，用一分钟估计一下大概需要多长时间。假设你估计要用40分钟，那么把小闹钟定到20分钟，到时候看看你进展到哪里了。如果嫌用闹钟麻烦的话，可以在电脑中安装一个定时提醒的小软件，在上网的同时打开，这样就能有效控制你的上网时间了。

最后再次提醒你：当你在信息高速公路上自由驰骋的时候，你生命的一部分也许正渐渐消失在虚拟空间的某个黑洞之中。

洁癖：到处都是看不见的肮脏细菌

小敏今年24岁，是一个很清爽的女孩，眉宇间略带忧郁。她的母亲年近60，神情憔悴。据母亲介绍，小敏从小就很爱干净，后来逐渐发展为洁癖。

一次，女友约她去玩，临时介绍了一位朋友认识，握手之后，

小敏便忍不住使劲地搓刚刚被别人握过的手，一直搓得双手绯红才停止，这让对方尴尬不已。渐渐地，她与朋友疏远了，朋友们也无法理解她的行为，离她而去。

后来，小敏以学习为由独自搬到舅舅家的一套空房里居住。搬去以后，小敏把空房彻底地收拾一新。母亲担心女儿，时常去看望她。但是每次母亲一走，小敏一定要大做清洁，碗筷煮了又煮，厕所冲了又冲，沙发套也是拆下来重新洗过，就连门柄也是擦了又擦，一边收拾还一边考虑有没有地方没顾及。做完屋内清洁，她自己也要彻底清洗，洗个澡，换洗一套衣服才能停止。

爱清洁，本是一种良好的品格，因此名人们有“清洁仅次于圣洁”之说。但是，爱清洁爱得太过分，就是一种心理疾患了。心理医生们将爱清洁爱得太过分称之为“洁癖”。小敏其实是患上了洁癖这种心理障碍，所以她的行为才变得这样古怪，以致不能得到别人的理解，最终导致失去了朋友，又不愿和母亲交流。

所谓“洁癖”，是指在卫生方面极其讲究，尤其最注意双手的卫生，每天要洗十几遍甚至几十遍，每次要打三四遍肥皂，每接触过一件东西，就得把手洗一次，不然就痛苦万分，什么事情都做不了。洗手时，先是使劲搓手，然后是手臂、胳膊肘，甚至肩膀，直至皮肤都变得绯红才肯放心。从外面一回家动不动就要大洗一番，自己的房间不让家人随便乱坐，也不欢迎朋友来访。患者不仅注意自己的手，还关注周围的人，例如别人去厕所后忘了洗手，或从外面回来没有洗手，又碰了什么文件和用具，那他就对这些文件和用具特别紧张，不敢接触；和别人握手也很紧张；回到家里也不放松。时间一长，就严重影响工作和生活。自己也是明知道没有必要，可就是控制不住自己的行为。

像这样有“洁癖”的人在我们日常生活中是很多见的，他们整

天都活得特别紧张。其生活目标就是讲究卫生，整天关注的就是病菌，而无暇顾及别的，没有什么业余爱好。

中国历史上最著名的洁癖之士首推明初大画家倪云林。他爱洁成癖，连自己的文房四宝——笔、墨、纸、砚都有两个佣人专门负责经营，随时擦洗。院里的梧桐树，也要命人每日早晚挑水揩洗干净。一日，他的一个好朋友来访，夜宿家中。因怕朋友不干净，一夜之间，竟亲起视察三四次。忽听朋友咳嗽一声，于是担心得一宿未眠。及至天亮，便命佣人寻找朋友吐的痰在哪里。佣人找遍每个角落也没见痰的痕迹，又怕挨骂，只好找了一片树叶，稍微有点脏的痕迹，送到他面前，说就在这里。他斜睨了一眼，便厌恶地闭上眼睛，捂住鼻子，叫佣人送到三里外丢掉。

因他太爱干净，所以少近女色。但有一次，他忽然看中了一姓赵的歌姬，于是带回别墅留宿。但又怕她不清洁，先叫她好好洗个澡，洗毕上床，用手从头摸到脚，边摸边闻，始终觉得哪里不干净，要她再洗，洗了再摸再闻，还不放心，又洗。洗来洗去，天已亮了，只好作罢。

此君堪称洁癖之登峰造极者。洁癖的做法好像是很卫生，但却感受不到幸福，只感到紧张和痛苦，觉得活得特别累，没有时间去享受生活。其实过分的洁癖会导致人免疫功能的减退，影响健康。人适度地接触病菌，反而会产生抵抗力。假如，有两个人去一个有病菌的场所，一个是洁癖者，特别爱干净，一个不是洁癖，谁更容易感染病菌？是“洁癖者”。因为后者身上的一些病菌使他体内产生抗体，会和外来病菌进行战斗，而“洁癖者”没有任何防备，病菌可以长驱直入。进入成年以后，接触的社会面很广，如果还把自己搞得过分干净，反而容易生病。在心理咨询门诊，就有许多有“洁癖”的人同时还易患口腔溃疡、腹泻、感冒、咽炎等疾病，就是因为太爱干净的缘故。

如何克服洁癖行为？

1. 系统脱敏法

请患者把自己害怕的东西和场景、经常做的事情，从轻度到重度写出来，然后每天从最容易的事情入手控制自己的行为，如逐渐地减少洗手的次数和时间。让患者学会控制自己的行为，教导患者改变思维方式，做事情先顾全重要的事情，一切慢慢来，一步一步地走。

2. 认知疗法

人只要在这个世界上，就不可能与外界环境隔绝，致病的病原体是始终存在的，人的免疫机能可以阻止疾病发作；频繁洗手、更衣对预防疾病没有太大的用处，大多数病原体用肥皂是杀不死的；过于紧张和焦虑反而降低人的免疫力，容易得病；其他病没得，但强迫症也是一种严重的心理疾病。

洁癖所带来的危害超过益处。细菌是人类生活环境的必要组成部分，日常接触到的众多细菌对我们的生活与健康是有益的。如果不加选择地灭菌，就可能给那些抵抗力、适应性、侵袭力强的有害病菌开绿灯，破坏人体内及自然环境的微生物平衡，以致有害的超级细菌大量生存和繁殖。

3. 满灌疗法

让患者坐于房间内，请其好友或亲属当助手。患者全身放松，轻闭双眼，然后让助手在患者手上涂各种液体，如清水、墨水、米汤、油、染料等。在涂时，患者应尽量放松，而助手则尽力用言语形容手已很脏了。患者要尽量忍耐，直到不能忍耐时睁开眼睛看到

底有多脏为止。助手在涂液体时应随机使用透明液体和不透明液体，随机使用清水和其他液体。这样，当患者一睁开眼时，会出现手并不脏，起码没有想象的那么脏，这对患者的思想是一个冲击，说明“脏”往往更多来自于自己的意念，与实际情况并不相符。当患者发现手确实很脏时，洗手的冲动会大大增强，这时候，治疗助手一定要禁止他洗手，这是治疗的关键。患者会感到很痛苦，但要努力坚持住，助手在一旁应积极给予鼓励。

在这一关键时刻，助手的示范作用很大。助手可在自己手上也涂上液体，甚至更多更脏，并大声说出内心感受。由于二人有了相同的经历，在情感上就能得到沟通，对脏东西的认识也能逐渐靠拢。这时，患者要仔细体会焦虑的逐步消退感。

满灌疗法在刚开始时把人推向焦虑的顶峰，但随着练习次数的增加，焦虑会逐渐下降，强迫行为也会慢慢消退。

要对患者好的行为给予及时的表扬和奖励，以形成一种良好的心理暗示。如此进行，过不了多久，患者的洁癖自然就会慢慢消失，恢复正常生活。

相信像小敏这样接受高等教育，具有高学历的年轻人，在知晓自己的状况，对自己的心理障碍有了较为明白彻底的了解，对自己的状况有了正确的认知态度后，很快就会靠自己的努力从这种不良心理行为中恢复过来。

第三章离经叛道的人格：那些装在套子里的人

认识人格障碍

人格是我们的思想、感觉和行为的一贯模式。我们每个人都会在思想、爱、感觉、决策和采取行动的特别方式中显示出自己独特的人格特征。人类的人格范围广泛，这是使我们的生活多姿多彩，也使我们的生活时悲时喜或者悲喜交加的主要原因。多了解自己的人格会使你更好地控制自己的生活，也会有更广阔的视野，可以看到为什么有的事情顺利，有的不顺利，从而使自己从容快乐地生活在这个世界上。

但由于各种家庭因素或外在压力等原因的长期影响，在不知不觉中形成人格上的变异，形成人格障碍，也称为病态人格或异常人格，主要是指人格特征明显偏离正常，使人格异常者形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。这种模式显著偏离特定的文化背景和一般认知方式（尤其在待人接物方面），个人的内心体验与行为特征在整体上与其社会文化背景所期望和接受的范围明显偏离。这种偏离或者是认知，或者是情感，或者是控制冲动及满足个人需要，或者是人际关系方面的异常偏离，明显影响其社会功能与职业功能，造成对社会环境的适应不良，人格异常者为此感到痛苦。

人格极大地决定命运。我们的命运更多地写在我们的人格当中。人格功能对我们如何度过自己的一生施加了巨大的影响。人格障碍有明显的社会功能障碍，常使自己和他人感到痛苦或使社会蒙受损害，并影响正常的人际关系。人格若出现障碍，表明你并不是那种可以顺利地适应日常生活当中正常的索取和奉献关系的人。反过来，你希望世界和周围的一切都为你而变化，而不是根据不同的

情形和人际关系的要求进行调整。你的表现方式生硬而没有灵活性，形成长期的恶性循环，事情总是朝自己预想的最糟糕的方向发展。有人格障碍的人在生活的每一个层面都有更多的困难。他们找到幸福婚姻、当成功的父母和成为有效率的合作者的机会要小一些。他们多半会有精神和生理的障碍，对精神和生理的治疗反应更差一些，也容易与法律过不去，一般来说也会过着悲伤的生活。

人或多或少地在某种特定的情景中会有某些人格上的特别反应，但人格异常者却在价值观形成后，就不太容易改变行为或思想上的偏差。这些人有些共同的特质，他们通常来自问题家庭，父母本身性格的偏差，可能在管教子女时造成孩子心灵上的伤害。孩子在长大成人后，个性就会有多疑、冷漠、无情或情绪失控等变异现象。

了解自己和周围的人是否具有人格上的障碍，对我们自己或他人在日常生活中的人际交往和工作是绝对有帮助的。对自己来说，如果能了解自己存在性格上有异于常人的地方，可以使自己明白问题所在，避免出现更大的心理问题；对周围的人而言，工作或生活中碰到这类人时会有较好的应对，而不致受到太大的伤害，或对他们造成误解。

表演型人格：总喜欢引人注目

王璐璐今年25岁，在一家外企工作，各方面条件都不错，就是有一点不好，总喜欢高谈阔论，有意无意地标榜自己。她爱听表扬的话，与人谈话时，总想让别人谈及自己如何有能力，亲戚如何有地位，自己外貌如何出众等。如果别人谈及别的话题，她就千方百计地将话题转向自己，而对别人的讲话内容心不在焉。

王璐璐最喜欢吹嘘青年才俊们是如何欣赏她、追求她，而她又

是如何刁难他们。为了引人注目，她甚至不顾个人尊严，大放厥词。与别人争论问题时，她总要占上风，即使自己理亏，也要编造谎言，设法说服别人。她平时有些喜怒无常，高兴时嘻嘻哈哈，劲头十足，稍不顺心则大吵大闹，弄得人际关系十分紧张。她喜欢与家庭地位、经济情况、个人外貌等不如她的人交往，而对强于她的人常常无端诋毁。一天，正当她瞎吹时，经一位朋友提醒，她顿时觉得自己并非魅力超群，立刻萎靡不振，非常难过。然而伤心归伤心，以后她依然我行我素。

表演型人格又称歇斯底里人格，其典型的特征表现为心理发育的不成熟性，特别是情感过程的不成熟性。具有这种人格的人的最大特点是做作、情绪表露过分，总希望引起他人注意，经常感情用事，用自己的好恶来判断事物，喜欢幻想，言行与事实往往相差甚远。此类型人格障碍多见于女性，各种年龄层次都有，尤以中青年女性为常见，一般年龄都在25岁以下。

表演型人格障碍产生的原因目前尚缺乏研究，一般认为与早期家庭教育有关。父母溺爱孩子，使孩子受到过分的保护，造成生理年龄与心理年龄不符，心理发展严重滞后，停留在少儿期的某个水平，因而表现出表演型人格特征。另外，患者的心理常有暗示性和依赖性，也可能是本类型人格产生的原因之一。

表演型人格障碍的表现一般有以下几个方面：

（1）喜欢引人注目，而且情绪带有戏剧化色彩。这类人常常喜欢表现自己，而且有很好的艺术表现才能，唱说哭笑，演技逼真，具有一定的感染力。有人称她们为伟大的模仿者、表演家。她们常常表现出过分做作和夸张的行为，甚至装腔作势，以引人注目。

（2）高度的暗示性和幻想性。这类人不仅有很强的自我暗示

性，还带有较强的被他人暗示性。常常依照别人对自己的评价行事，她们常好幻想，把想象当成现实，当缺乏足够的现实刺激时便利用幻想激发内心的情绪体验。

(3) 情感极其容易发生巨大变化，容易有情绪起伏。这类人情感丰富，热情有余，而稳定不足；情绪炽热，但不深厚，因此他们情感变化无常，容易激情失衡。对于轻微的刺激，可有情绪激动的反应，大惊小怪，缺乏固有的心情，情感活动几乎都是反应性的。由于情绪反应过分，往往给人一种肤浅，没有真情实感和装腔作势甚至无病呻吟的印象。

(4) 常常视玩弄别人为达到自我目的的手段。玩弄多种花招使人就范，如任性、强求、说谎欺骗、献殷勤、谄媚，有时甚至使用操纵性的自杀威胁。他们的人际关系肤浅，表面上温暖、聪明、令人心动，实际上完全不顾他人的需要和利益。

(5) 高度的以自我为中心。这类人喜欢别人的注意和夸奖，只有投其所好和取悦一切时才合自己的心意，表现出欣喜若狂，否则会攻击他人，不遗余力。此外，此类患者还有性心理发育的不成熟，表现为性冷淡或性过分敏感，女性患者往往天真地展示性感，用过分娇羞样的诱惑勾引他人而不自觉察。

表演型人格因势利导法。

1. 提高认识，了解自己人格中的缺陷

只有正视自己，才能扬其长避其短，适应社会环境。如果不能正视自己的缺陷，自我膨胀，放任自流，就会处处碰壁，导致病情发作。

2. 学会自我调整情绪

表演症型人格的情绪表达常常太过分，旁人常无法接受。所以具有此种人格的人要改变这种情况，首先要做的便是向自己的亲朋好友作一番调查，听听他们对这种情绪表达的看法。对他们提出的看法，千万不要反驳，相反，听取意见以后要扪心自问，弄明白这些情绪表现哪些是有意识的，哪些是无意识的；哪些是别人喜欢的，哪些是别人讨厌的。对别人讨厌的要坚决予以改进，而别人喜欢的则在表现强度上力求适中。对无意识的表现，可将其写下来，放在醒目处，不时地自我提醒。此外，还可请好友在关键时刻提醒一下，或在事后请好友对自己今天的表现作一评价，然后从中体会自己情绪表达过火之处，以便在以后的情绪表达上适当控制，达到自然、适度的效果。

3. 将自己的才能升华

如前所述，表演症型人格患者有一定的艺术表演才能，所以不妨“将计就计”，将自己的兴趣转移到表演艺术中去，使原有的淤积能量到表演中得到升华。事实上，许多艺术表演都有一定的夸张成分，为了使观众沉浸到剧情中去，演员必须用自己的表情、语言去打动他们。因此，表演型人格的人投身于表演艺术是一条很有效的自我完善之路。

总之，对于表演型人格障碍患者或者有这个倾向的人来说，关键在于认清自己的行为缺陷。在适当的时机，还可以发挥自己的表演才华，投身演艺事业。完全没有必要自暴自弃。

依赖型人格：离开家，我该怎么办

某大学一年级女生美美，17岁，父母为工人，家庭生活温馨。她是父母的独生女儿，备受宠爱。上大学前，她的一切事宜均由父母料理，从不承担任何家务劳动，甚至连衣服鞋袜也不用自己洗。

进大学后，非常想念异地的家，对大学生生活极不适应，产生了许多心理矛盾与困惑。她日日夜夜都在想家，晚上上床，想到睡的地方不是自己的家，很难入睡。即使睡着了，也经常梦到爸爸妈妈。一听到广播里放的音乐有“妈妈”的内容就会哭，在街上、在校园听到的都是本地口音，就觉得自己是被抛弃到异地的游子，孤独极了。班上组织春游、秋游，她毫无兴趣。看到同学玩得高兴，更是感到孤独、伤心。学习成绩一天天下降，成天提心吊胆，担心期末考试不及格，更担心家里人失望。入学后，她把生活费全省下来用在给家里打电话上了。

人应该是独立的。独立行走，使人脱离了动物界而成为万物之灵。当跨进青春之门的时候，进入青春期后就开始具备了一定的独立意识，但对别人尤其是父母的依恋常常使其感到困惑。

依赖，是心理断乳期的最大障碍。当你跨进青春之门，你开始具备一定的独立意识，但对别人的依赖仍常常困扰着自己。随着身心的发展，你一方面比以前拥有了更多的自由度，另一方面却担负起比以前更多的责任。面对这些责任，有些人感到胆怯，无法跨越依赖别人的心理障碍。依赖别人，意味着放弃对自我的主宰，这样往往不能形成自己独立的人格。他们容易失去自我，遇到问题时，自己不积极动脑筋，往往人云亦云，赶时髦，易产生从众心理。

依赖心理主要表现为缺乏信心，放弃了对自己大脑的支配权。主要表现为：没有主见，缺乏自信，总觉得自己能力不足，甘愿置身于从属地位。总认为个人难以独立，时常祈求他人的帮助，处事优柔寡断，遇事希望父母或师长为自己作个决定；依赖性的人喜欢和独立性的人交朋友，希望在他们那里找到依靠，找到寄托。学习和工作上，喜欢让老师或领导给予细心指导，时时提出要求，否则，他们就会茫然不知所措。在家里，一切都听父母摆布，甚至连穿什么衣服都没有自己的主张和看法。一旦失去了可以依赖

的人，他们常常会不知所措。

依赖型人格对亲近与归属有过分的渴求，这种渴求是强迫的、盲目的、非理性的，与真实的感情无关。依赖型人格的人宁愿放弃自己的个人趣味、人生观，只要他能找到一座靠山，时刻得到别人对他的温情就心满意足了。依赖型人格的这种处世方式使得他越来越懒惰、脆弱，缺乏自主性和创造性。由于处处委曲求全，依赖型人格障碍患者会产生越来越多的压抑感，这种压抑感阻止着他为自己干点什么或有什么个人爱好。

心理学家霍妮在分析依赖型人格时，指出这种类型的人有几个特点：

1. 深感自己软弱无助，有一种“我渺小可怜”的感觉。当要自己拿主意时，便感到一筹莫展，像一只迷失了港湾的小船。
2. 理所当然地认为别人比自己优秀，比自己有吸引力，比自己能干。
3. 无意识地倾向于以别人的看法来评价自己。

依赖型人格源于人类发展的早期。幼年时期儿童离开父母就不能生存，在儿童印象中保护他、养育他、满足他一切需要的父母是万能的，他必须依赖他们，总怕失去了这个保护神。这时如果父母过分溺爱，鼓励子女依赖父母，不让他们有长大和自立的机会，久而久之，在子女的心目中就会逐渐产生对父母或权威的依赖心理，成年以后依然不能自主。缺乏自信心，总是依靠他人来作决定，终身不能负担起选择采纳各项任务、工作的责任，形成依赖型人格。

具有依赖性格的人，如果得不到及时纠正，发展下去有可能形成依赖型人格障碍。依赖性过强的人需要独立时，可能对正常的生

活、工作都感到很吃力，内心缺乏安全感，时常感到恐惧、焦虑、担心，很容易产生焦虑和抑郁等情绪反应，影响身心健康。

依赖型人格因势利导法。

1. 习惯纠正法

依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯，治疗首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是自己作决定的。你可以每天作记录，记满一个星期，然后将这些事件按自主意识强、中等、较差分为三等，每周一小结。

对自主意识强的事件，以后遇到同类情况应坚持自己做。例如某一天按自己的意愿穿鲜艳衣服上班，那么以后就坚持穿鲜艳衣服上班，而不要因为别人的闲话而放弃，直到自己不再喜欢穿这类衣服为止。这些事情虽然很小，但正是你改正不良习惯的突破口。

对自主意识中等的事件，你应提出改进的方法，并在以后的行动中逐步实施。例如，在制订工作计划时，你听从了朋友的意见，但对这些意见你并不欣赏，便应把自己不欣赏的理由说出来，说给你的朋友听。这样，在工作计划中便掺入了你自己的意见，随着自己意见的增多，你便能从听从别人的意见逐步转为完全自作决定。

对自主意识较差的事件，你可以采取诡控制技术逐步强化、提高自主意识。诡控制法是指在别人要求的行为之下增加自我创造的色彩。

依赖行为并不是轻易可以消除的，一旦形成习惯，你会发现要自己决定每件事毕竟很难，可能会不知不觉地回到老路上去。为防止这种现象的发生，简单的方法是找一个监督者，最好是找自己最依赖的那个人。

2. 重建自信法

如果只简单地破除了依赖的习惯，而不从根本上找原因，那么依赖行为也可能复发。重建自信法便是从根本上加以矫正、治疗依赖型人格障碍。

第一步，消除童年不良印迹。依赖型的人缺乏自信，自我意识十分低下，这与童年期的不良教育在心中留下的自卑痕迹有关。你可以回忆童年时父母、长辈、朋友对自己说过的具有不良影响的话，例如：“你真笨，什么也不会做。”“瞧你笨手笨脚的、让我来帮你做。”等，你把这些话语仔细整理出来，然后一条一条加以认知重构，并将这些话语转告给你的朋友、亲人，让他们在你试着干一些事情时，不要用这些话语来指责你，而要热情地鼓励、帮助你。

第二步，重建勇气。你可以选做一些略带冒险性的事，每周做一项，例如：独自一人到附近的风景点做短途旅行；独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天“自主日”，这一日不论什么事情，决不依赖他人。通过做这些事情，可以增加你的勇气，改变你事事依赖他人的弱点。

自恋型人格：我就是比别人强

张怡从小就备受溺爱，父母和两个比她大很多的哥哥都把她当成掌上明珠。她聪明伶俐又漂亮出众，无论在哪里都是人们注意的焦点。大学时她是校花，追捧者众多。可在宿舍里，她却是最让人讨厌的人，因为她总是不打扫卫生、不叠被子、半夜大声打电话……还经常叫别人给她打饭、打开水，却不知道说谢谢；轮到她值日，她总是会“忘了”；遇上宿舍里指责她的声音，她就会说别人嫉妒她。

张怡后来找了个男朋友，也是对她百依百顺的，尽管她动不动就耍脾气。后来，男朋友和她提出分手，说：“你这个‘刁蛮公主’，我可伺候不了你一辈子。”

张怡实在是想不通，自己这只“白天鹅”竟然被人甩了？继而非常愤怒，甚至决心狠狠地报复他。

生活中，你也可能遇到过像张怡这样的人，心理医生给他们的定义是自恋型人格障碍。

自恋型人格在许多方面与戏剧型人格的表现相似，如情感戏剧化，有时还喜欢性挑逗。两者的不同之处在于，戏剧型人格的人外向、热情，而自恋型人格的人却内向、冷漠。自恋型的人过分看重自己，对权力与理想式的爱情有非分的幻想。他们渴望引人注目，对批评极为敏感。在人际交往中，这种人很难表现出同情心。目前尚无完全一致的自恋型人格障碍诊断标准。一般认为，自恋型人格障碍有如下的特征表现：

（1）缺乏同情心。

（2）有很强的嫉妒心。

（3）渴望持久的关注与赞美。

（4）认为自己应享有他人没有的特权。

（5）喜欢指使他人，要他人为自己服务。

（6）过分自高自大，对自己的才能夸大其辞，希望受人特别关注。

（7）对无限的成功、权力、荣誉、美丽或理想爱情有非分的幻

想。

(8) 坚信他关注的问题是世上独有的，不能被某些特殊的人物了解。

(9) 对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱（尽管不一定当即表露出来）。

有很多贬义的形容词可以用来形容自恋型人格障碍的特征：自私、傲慢、自命不凡、目中无人、自高自大、唯我独尊、自以为是、以自我为中心。这些特征都来自于他们过高的自我评价和夸大的自尊。

他们对人、对己的基本看法通常是：“我是卓越的，才华出众的，别人比不上我，所以都嫉妒我。”他们认为别人对他们的关注、赞美、关心、帮助都是理所应当的，成功、权力、荣誉也理所应当是属于他们的，因此，他们对待批评、挫折的反应是愤怒、敌意，甚至会采取报复行动；他们缺乏同情心，对人冷漠，因而也会利用或玩弄他人的感情；他们没有责任感，更没有愧疚感，做错事总会寻找借口和“替罪羊”，因为，如果承认错误会威胁到他们的自我评价。

自恋型人格障碍者热衷于与他人比较和竞争，因为他们希望能在竞争中打败他人，证明自己的优越。然而，当他们无法胜过他人时，会充满嫉妒与敌意，对竞争对手进行恶意的攻击或陷害。

如果说每一种正常的异常心理之所以产生都有一定原因的话，那么自负心理的产生是相对比较复杂的。对此，我们有必要追根溯源一番。

(1) 过分娇宠的家庭教育。家庭教育是一个人自负心理产生的

第一根源。对于青少年儿童来说，他们的自我评价首先取决于周围的人对他们的看法，家庭则是他们自我评价的第一参考系。父母宠爱、夸赞、表扬，会使他们觉得自己“相当了不起”。

(2) 生活中的一帆风顺。人的认识来源于经验，生活中遭受过许多挫折和打击的人，很少有自负的心理，而生活中的一帆风顺，则很容易养成自负的性格。现在中学生大多是独生子女，是父母的掌上明珠，如果他们在学校又出类拔萃，老师又宠爱他们，就会养成自信、自傲和自负的个性。

(3) 片面的自我认识。自负者缩小自己的短处，夸大自己的长处。自负者也同样缺乏自知之明，同时又把自己的长处看得十分突出，对自己的能力评价过高，对别人的能力评价过低，自然产生自负心理。当一个人只看到自己的优点，看不到自己的缺点时，往往会产生自负的个性。这种人往往好大喜功，取得一点小小的成绩就认为自己了不起，成功时完全归因于自己的主观努力，失败时则完全归咎于客观条件的不合作，过分的自恋和自我中心，把自己的举手投足都看得与众不同。

(4) 情感上的原因。一些人的自尊心特别强烈，为了保护自尊心，在挫折面前，常常会产生两种既相反又相通自我保护心理。一种是自卑心理，通过自我隔绝，避免自尊心的进一步受损；另一种就是自负心理，通过自我放大，获得自卑不足的补偿。例如，一些家庭经济条件不很好的学生，生怕被经济条件优越的同学看不起，装清高，在表面上摆出看不起这些同学的样子。这种自负心理是自尊心过分敏感的表现。

从动机上来看，自恋型人格障碍的最根本的动机是得到他人的赞赏与爱。然而，他们对他人的冷漠和藐视，恰好使他们得到他们最恐惧的后果——被他人拒绝。幸运的是，自恋型人格障碍是可以

通过自我教育而有所改善的。

自恋型人格因势利导法。

1. 解除自我中心观

自恋型人格的最主要特征自我中心，而人生中最为自我中心的阶段是婴儿时期。由此可见，自恋型人格障碍患者的行为实际上退化到了婴儿期。朱迪斯·维尔斯特在他的《必要的丧失》一书中说道：“一个迷恋于摇篮的人不愿丧失童年，也就不能适应成人的世界”。因此，要治疗自恋型人格，必须了解那些婴儿化的行为。你可把自己认为讨人厌的人格特征和别人对你的批评罗列下来，看看有多少婴儿期的成分。

还可以请一位和你亲近的人作为你的监督者，一旦你出现自我中心的行为，便给予警告和提示，督促你及时改正。通过这些努力，自我中心观是会慢慢消除的。

2. 学会爱别人

对于自恋型的人来说，光抛弃自我中心观念还不够，还必须学会去爱别人，唯有如此才能真正体会到放弃自我中心观是一种明智的选择，因为你要获得爱首先必须付出爱。弗洛姆在他的《爱的艺术》一书中阐述了这样的观点：幼儿的爱遵循“我爱因为我被爱”的原则；成熟的爱遵循“我被爱因为我爱”的原则；不成熟的爱认为“我爱你因为我需要你”；成熟的爱认为“我需要你因为我爱你”。维尔斯特认为，通过爱，我们可以超越人生。自恋型的爱就像是幼儿的爱，不成熟的爱，因此，要努力加以改正。

生活中最简单的爱的行为便是关心别人，尤其是当别人需要你帮助的时候。当别人生病后及时送上一份问候，病人会真诚地感激

你；当别人在经济上有困难时，你力所能及地解囊相助，便自然会得到别人的尊敬。只要你在生活中多一份对他人的爱心，你的自恋症便会自然减轻。

回避型人格：总是有意回避人

肖艾的智商并不低，他兴趣广趣，思维敏捷，然而几年前参加高考时，他却名落孙山。后来肖艾去了南方，在广州一家电脑公司做营销工作。营销工作虽然辛苦，但收入颇丰。肖艾的工作很出色，业绩好，多次受到老总的嘉奖，并担任了营销主管。一年后，公司招进了三名大学本科生，其中一人做了他的助手。

有一名大学生做他的助手，本来可以使他的事业如虎添翼。然而肖艾却陷入了自身的泥淖。他变成了另外一个人：情绪低落，不爱讲话；工作劲头大打折扣。几个月以后，老总看到他的业绩下降，便撤了他的营销主管的职务，并让肖艾的助手来接替他。这以后，肖艾的情况更为恶化，他不与任何人说话，看到人总是低着头，当别人主动与他接近时，他总是有意回避。有一次，公司举办歌咏会，所有的人都参加了，唯独肖艾一个人没有报名参加。公司领导动员他参加，他也就和大家一块参加排练了，但正式演出时，他却一个人不知跑到哪里去了。

在日记里，肖艾说他其实心底总有一种痛，因为他的人生并不顺利，没有考上大学。这个结在他心底早就有了，当他习惯性遗忘时，他会忽略；而一旦有条件反射时，他就会想起来，使他非常不安。他想回避所有的人和事，甚至想回避这个世界。肖艾说：“我甚至连电话都不愿意接。我觉得自己是世界上最卑微的人，没有人会关爱我，包括我的恋人。我只能回避一切。”

回避型人格障碍又叫焦虑型或逃避型人格障碍，患者的最大特

点是行为退缩、心理自卑，面对挑战多采取回避态度或无力应付。

美国《精神障碍的诊断与统计手册》中对回避型人格的特征描述如下：

敏感羞涩，害怕在别人面前露出窘态；

很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害；

除非确信受欢迎，一般总是不愿卷入他人事务之中；

除了至亲之外，没有好朋友或知心人（或仅有一个）；

行为退缩，对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避；

心理自卑，在社交场合总是缄默无语，怕惹人笑话，怕回答不出问题；

在做那些普通的但不在自己常规之中的事时，总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

只要满足其中的四项，即可诊断为回避型人格。

有回避型人格障碍的人被批评指责后，常常感到自尊心受到了伤害而陷于痛苦，且很难从中解脱出来。他们害怕参加社交活动，担心自己的言行不当而被人讥笑讽刺，因而，即使参加集体活动，也多是躲在一旁沉默寡言。在处理某个一般性问题时，他们往往也表现得瞻前顾后，左思右想，常常是等到下定决心，却又错过了解决问题的时机。在现实生活中，他们多安分守己，从不做那些冒险的事情，除了每日按部就班地工作、生活和学习外，很少去参加社交活动，因为他们觉得自己的精力不足。这些人在单位一般都“被领导视为积极肯干、工作认真的好职员”，因此，经常得到领导和

同事的称赞，可是当领导委以重任时，他们却都想方设法推辞，从不接受过多的社会工作。

回避型人格障碍的行为退缩性与分裂型人格障碍的行为退缩性不同：前者并不安于或欣赏自己的孤独，不与人来往并非出于自己的心愿，他们行为的退缩源于心理的自卑。想与人来往，又怕被拒绝、嫌弃；想得到别人的关心与体贴，又因害羞而不敢亲近。

回避型人格形成的主要原因是自卑心理，心理学家认为，自卑感起源于人的幼年时期，由于无能而产生的不胜任和痛苦的感觉，也包括一个人由于生理缺陷或某些心理缺陷（如智力、记忆力、性格等）而产生的轻视自己、认为自己在某些方面不如他人的心理。具体说来，自卑感的产生有以下几方面原因：

（1）自我认识不足，过低估计自己。每个人总是以他人为镜来认识自己，如果他人对自己作了较低的评价，特别是较有权威的人的评价，就会影响对自己的认识，从而低估自己。有人发现，性格较内向的人，多愿意接受别人的低评价而不愿接受别人的高评价；在与他人比较的过程中，也喜欢拿自己的短处与他人的长处比，这样越比越泄气，越比越自卑。

（2）消极的自我暗示抑制了自信心。当每个人面临一种新局面时，首先都会自我衡量是否有能力应付。有的人会因为自我认识不足，常觉得“我不行”。由于事先有这样一种消极的自我暗示，就会抑制自信心，增加紧张，产生心理负担，工作效果必然不佳。这种结果又会形成一种消极因素的反馈作用，影响到以后的行为，这样恶性循环，使自卑感进一步加强。

（3）挫折的影响。有的人由于神经过程的感受性高而耐受性低，轻微的挫折就会给他们以沉重的打击，变得消极悲观而自卑。

此外，生理缺陷、性别、出身、经济条件、政治地位、工作单位等等都有可能是自卑心理产生的原因。这种自卑感得不到妥善消除，久而久之就成了人格的一部分，造成行为的退缩和遇事回避的态度，形成回避型人格障碍。

回避型人格因势利导法。

1. 消除自卑感

(1) 要正确认识自己，提高自我评价。形成自卑感的最主要原因是不能正确认识和对待自己，因此要消除自卑心理，须从改变认识入手。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，认识到他人也会有不足之处。只有提高自我评价，才能提高自信心，克服自卑感。

(2) 要正确认识自卑感的利与弊，提高克服自卑感的自信心。有的人把自卑心理看作是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，这是一种不正确的认识，它不仅不利于自卑心理的消除，反而会加重。心理学家认为，自卑的人不仅要正确认识自己各方面的特长，而且要正确看待自己的自卑心理。自卑的人往往都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，安分随和，善于思考，做事谨慎，一般人都较相信他们，并乐于与他们相处。指出自卑者的这些优点，不是要他们保持自卑，而是要使他们明白，自卑感也有其有利的一面。不要因自卑感而绝望，认识这些优点可以增强生活的信心，为消除自卑感奠定心理基础。

(3) 要进行积极的自我暗示，自我鼓励，相信事在人为。当面临某种情况感到自信心不足时，不妨自己给自己壮胆：“我一定会成功，一定会的！”或者不妨自问：“人人都能干，我为什么不能干？我不也是人吗？”如果怀着“豁出去了”的心理去从事自己的

活动，事先不过多地体验失败后的情绪，就会产生自信心。

2. 克服自己的人际交往障碍

回避型人格的人都存在着不同程度的人际交往障碍，因此必须按梯级任务作业的要求给自己定一个交朋友的计划。起始的级别比较低，任务比较简单，以后逐步加深难度。例如有专家提出下列梯级任务：

第一周，每天与同事（或邻居、亲戚、室友等）聊天10分钟。

第二周，每天与他人聊天20分钟，同时与其中某一位多聊十分钟。

第三周，保持上周的交友时间量，找一位朋友作不计时的随意谈心。

第四周，保持上周的交友时间量，找几位朋友在周末小聚一次，随意聊天，或家宴，或郊游。

第五周，保持上周的交友时间量，积极参加各种思想交流、学术交流、技术交流等。

第六周，保持上周的交友时间量，尝试去与陌生人或不太熟悉的人交往。

一般说来，上述梯级任务看似轻松，但认真做起来并不是一件轻松的事。最好找一个监督员，让他来评定执行情况，并督促坚持下去。其实，第六周的任务已超出常人的生活习惯，但作为治疗手段，在强度上超出常规生活是适宜的。在开始进行梯级任务时，患者可能会觉得很困难，也可能觉得毫无趣味，这些都要尽量设法克服，以取得良好的治疗效果。

偏执型人格：老是怀疑别人居心不良

刘冬，男，23岁，大学三年级学生，学习成绩相当好，还担任班长。平常，他虽然常与人交往，也很喜欢与同学交谈，但总觉得别人嫉妒他的才能，总是用一种异样的目光看他。虽然同学们都否定嫉妒，但他觉得他们是在为自己辩解。而且他还爱顶撞班主任，觉得他的想法经常是错误的。他一向我行我素，说话办事全凭个人意愿。因为，他觉得自己具有比他们更强的能力和智慧。结果不理想的时候，他就认为是客观原因造成的，不是他的能力存在问题。他认为自己属于人见人恨的那种人。后来他就懒得与他们交往了，更乐于独处，但对别人的怀疑却丝毫没有减少。

他对任何人，包括班里任何同学，甚至自己的父亲，不管他们做什么事、说什么话，都从心里怀疑。他觉得：如果信任他们，说不定哪天他们就会利用其信任加害他。最近他被班主任撤了班长一职。他为此感到愤愤不平，断定有人搞鬼，觉得这样对他实在是很不公平。于是他写信给校长，阐述所蒙受的耻辱，决心把班主任搞下去。女朋友说他有病，他却认为她是变心了。而且他一直都觉得，女朋友看班主任的眼神很有问题。

偏执型人格又叫妄想型人格，据调查资料表明，具有偏执型人格障碍的人数占心理障碍总人数的5.8%，由于这种人少有自知之明，对自己的偏执行为持否认态度，实际情况可能要超过这个比例。

偏执型人格其行为特点常常表现为：

极度的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀。

思想行为固执死板，敏感多疑、心胸狭隘。

爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，妒火中烧，不是寻衅争吵，就是在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人。

自以为是，自命不凡，对自己的能力估计过高，惯于把失败和责任归咎于他人，在工作和学习上往往言过其实；同时又很自卑，总是过多过高地要求别人，但从来不信任别人的动机和愿望，认为别人心存不良。

不能正确、客观地分析形势，有问题易从个人感情出发，主观片面性大。

如果建立家庭，常怀疑自己的配偶不忠等等。

持这种人格的人在家不能和睦，在外不能与朋友、同事相处融洽，别人只好对他敬而远之。

偏执的人总是将周围环境中与己无关的现象或事件都看成与自己关系重大，是冲着他来的，甚至还将报刊、广播、电视中的内容跟自己对号入座。尽管这种多疑与客观事实不符，与生活实际严重脱离，虽经他人反复解释也无从改变这种想法，甚至对被怀疑对象有过强烈的冲动和过激的攻击行为，从一般的心理障碍演绎成精神性疾病。

因此，具有猜疑性格缺陷的人，如果不能及时、主动地矫正自己的性格缺陷和心理障碍，则会因环境变化、人际关系紧张、工作生活不顺心，加上激烈的精神刺激等因素，而诱发为精神疾病，甚至对家人和社会造成损害。这样的事例并不鲜见。

偏执型人格形成的原因暂无定论，有专家曾尝试举出以下四条：

(1) 早期失爱。幼年生活在不被信任、常被拒绝的家庭环境之中。缺乏母爱，经常被指责和否定。

(2) 后天受挫。成长中连续地遭受生活打击，经常遇到挫折和失败。如经常受侮辱或冤屈。

(3) 自我苛求。自我要求标准极高，并与自身存在某些缺陷之间构成尖锐的矛盾。但是从不公开承认自身的某些缺陷。如个子不高、长相不出众、才能不突出等，其实，意识深层正为此自卑。

(4) 处境异常。某些异常的处境也使人偏执。如没有学历的人，厌恶别人谈论学历，经济状况不好的人，回避谈论经济收入问题，单亲家庭的孩子，怕别人知道自己的家庭情况。

偏执型人格障碍一经形成，就具有相当的稳定性，想彻底矫治好几乎不太可能，任何形式的疗法都是收效甚微的。其原因是患者总认为自己根本没有患病，别人是在胡说，因此，总是用不信任的眼光看别人，怀疑别人、拒绝与别人合作，使得想帮助他的人无法介入治疗。可见，对偏执型人格障碍的调适不宜推迟，应该抓住患病初期的有效调节。

偏执型人格因势利导法。

1. 要自觉地创造一个良好的人际环境

周围的人对患者不要輕易地责备、侮辱，彼此间要互相理解、互相关心、互相尊重、互相帮助。要经常进行沟通和交往，减少或避免不良刺激。一旦争吵起来，周围人要尽快散开，不要去凑热闹，更不要去争辩，但大家可以齐声有力批评，使其收敛。而患者此时也要尽量警告自己不要吵架。使自己尽快离开，以免闹个不休。如果患者能自觉地把自已长期置身于这样一个良好的人际环境

中，那么，其异常的人格就会逐渐得到好转，甚至可以有较大的改善。因为，在这种良好的人际环境中，患者通过良好的沟通与交往，容易理解他人，信任他人，减少敏感多疑。

2. 学会自我暗示调节法来逐渐消除偏执型人格障碍的异常人格特征

如默念“一个人固执多疑，不利于和老师、同学来往，因为固执多疑，就会听不进周围的人的任何意见，只相信自己，就会使周围的人感到自己难以商量；因为固执多疑，即使自己的意见是正确的，也会使周围的人在情感上难以接受，就有可能从反面去理解而造成误会。自己一定要改掉固执多疑的缺点，要谦和，要心平气和地表达自己的观点，要积极地去理解周围的人的意见，多听听周围的人的意见，对自己总是有帮助的。有些意见是自己苦思不得其解的，不要总认为自己比别人能干，要知道天外有天、人外有人，千万不要高傲自大，不要轻视周围的人的意见，而要向他们学习，同时也要相信他们。不会有整天与自己过不去的人，不要整天去怀疑有人在搞鬼，不要轻易地去怀疑他们，否则，会给自己带来无穷的烦恼。因此，一定要用宽容的态度对待周围的人，相信他们也会这样对待自己……”如果有时间的话，每天最好都能这样默念一次，坚持一段时间，偏执型人格障碍的许多异常人格特征就会得到缓解，甚至会有明显的改善。对这种自我暗示首先要充分相信它的神奇作用，最好能在大脑皮层兴奋性较低的早晨、午休或就寝前进行默念。在默念进程中尽量运用想象，这样自我暗示的效果就会较佳。

3. 学会用自我分析法分析自己的一些非理性的观念

逐步消除偏执型人格障碍的异常人格特征。例如每当自己出现对周围的人有敌意的观念时，就要分析一下是不是自己卷入“敌对

心理”的漩涡之中。又例如每当自己出现对周围的人有不信任的观念时，就要分析一下是不是自己卷入“信任危机”之中了。如果是，就要提醒和警告自己，不要再沉浸于“自我信任”之中了。要知道世界上除了坏人还存在着好人、朋友，对好人、朋友应该持信任的态度。朋友、亲人或同事都是好人或比较好的人，都是可以信赖的，不应该对他们存不信任的态度，否则，就会失去他们的信任。通过这种自我分析非理性观念的方法，可以阻止患者的偏执行为。有时患者自己不知不觉地表现了偏执行为，事后应抓紧分析当时的想法，找出当时的非理性观念，然后再加以改造，以防下次再犯。

总之，一个人生活在复杂的大千世界中，面对着各种冲突纠纷和摩擦是难免的。这时必须忍让和克制，不能让敌对的怒火烧得自己晕头转向，以免影响自己的正常生活和工作。发觉自己有偏执倾向时，要尽快采取各种措施消除自己的不良倾向。

被动一攻击型人格：凭什么要听你的

小江的父亲是一个很严厉的人，对家人通常都是采用一种命令式的口气说话，从来不听别人的意见。母亲经常被他气得大哭，而小江小时候也经常因为达不到父亲的要求而受到严厉的打骂。

小江对父亲又气又恨，对父亲那种命令式的口气无奈又厌恶。长大以后，小江对父亲的命令越来越反感，发展到后来只是随口答应就不理不睬了。小江心里总是会说：“你凭什么老是命令我？”他对父亲用了一种迂回的反抗方式，也就是人们经常说的被动攻击。

被动一攻击型人格障碍的具体表现是顽固执拗、固执己见；对别人的任何要求采取耽搁、伪装遗忘、拖沓等手段故意拖延，使之

效率低下，以此来表达不满和愤懑情绪，使人感到有一种被动的阻力和攻击性的敌对心态。患有消极激进型人格错乱的人会很艺术地跟你对着干。他们敷衍、抱怨、反对、磨蹭、“忘事”，对主动来帮忙的人冷嘲热讽。随后，他们感觉被生活耍了，因为他们觉得生活本应更厚待自己。他们在内心生活和现实生活中都经历着怨恨和不满，但是他们看不见，正是他们自己的人格使他们离幸福的大道越来越远。最普遍的表现形式是对让其尽职尽责的合理要求不以为然、消极抗拒。

现实生活中，有的人顺从、谦和、随意，而有的人则好胜、好强、好争，不肯放弃自己的意见，还有的人固执己见。应该说，好强本身并不一定不好，如同顺从也不一定好一样，但好强过头，变成了固执，甚至自以为是，为固执而固执，则是有害的。一个好强固执的人，可能是一个自信自立又有些自高自大的人，可能很武断，时常想要驾驭那些不及自己的人，对抗有权势者。喜欢坚持自己的主张，甚至不顾周围人的反对，可能会成于此而败于此。有一句话如此说：物过于刚则易折。

被动—攻击型人格障碍的主要特征：

- (1) 消极地拒绝完成一般的社会或职业工作。
- (2) 抱怨别人误会自己、不欣赏自己。
- (3) 闷闷不乐，好争吵。
- (4) 毫无道理地批判、嘲讽权威。
- (5) 对那些看起来比自己幸运的人表现出嫉妒和愤恨。
- (6) 说话时声音夸张，不断抱怨自己的不幸。

(7) 表现出不友好的蔑视后会后悔，但下次还会再犯。

被动—攻击型人格因势利导法：

(1) 负责可靠地完成责任。

(2) 减少反对、埋怨行为的频率，增加合作。

(3) 直接表达出生气和埋怨的感受并对此负责。

(4) 解决或减轻关于独立还是依靠别人的矛盾情感的强度。

(5) 稳固自己不规律变化的行为和情绪。

(6) 增强快乐感、幸福感和满足感。

(7) 减少抱怨的频率（如关于不幸，关于权威人士）。

(8) 使用能引起友善感的感情方式与别人共处，而不是恼怒和生气的方式。

第四章捉摸不透的性情：你究竟扮演什么样的角色

角色定位

1973年，心理学家津巴多做了一个著名的“监狱模拟实验”。他和助手在美国的斯坦福大学心理学系建了一个模拟的监狱，招募大学生自愿来充当实验者，并且提供一定的报酬。前来报名的大学生自愿通过掷硬币的方式确定自己扮演的角色，有的充当狱警，有的充当犯人。津巴多原本打算用两周的时间来进行实验。在实验期间，被测试的这些学生都穿着和现实生活中的狱警和囚犯相同的衣服，扮演狱警的学生每人还配发了一支警棍。出乎津巴多预料的是，这些学生很快就进入了角色，扮演狱警的学生逐渐变得性格暴戾，并且想出各种办法羞辱和控制“犯人”，而那些扮演囚犯的学生则变得无助，甚至是沉默。

尽管他们所有人都知道，这仅仅是一项心理学实验，但角色的力量是如此强大，以至于所有参与实验的人都被角色所控制，失去了他们原有的面貌。最后，津巴多不得不在第六天就结束了实验，并且在此后的数年跟踪辅导这些学生，以消除实验对他们的心理造成的伤害。

案例中所提到的实验听起来似乎有些令人毛骨悚然。然而在现实生活中，我们都在被社会、家庭等因素所规定，成为其中的一个角色。所以，与其说人们是作为个体生活在社会中，不如说我们是一个角色的动物，每天我们都在按照社会文化所规定的角色行事。

美国著名心理学家戴维·迈尔斯曾提到：性别的社会化给了男孩子和女孩子不同的角色。社会赋予女孩子“根”，赋予男孩子“翅膀”。的确如此，尽管不同国家间的文化差异有时会很大，但是在任何一种文化中，女性都承担了更多的家务和养育后代的工作，而

男性则更多地在外面的世界中闯荡。对于我们来说，上面所说的这些已经是生活中司空见惯的事情了。事实上，这是我们的社会为男性和女性规定的性别角色。

安吉是家中最小的孩子，因为在家里有哥哥姐姐，什么都让着她。家里每个人都把她当成小孩子，安吉也一直认为自己是个孩子。从小到大在班里年龄也是比较小的，同学也把她当成小妹妹看，很多方面也都让着她，于是她对别人有了很强的依赖感。平时和家人或者是要好的朋友一起出去的时候通常她只是个陪同，很少开口说话。妈妈常常说她太内向，经常发愁她将来怎么在社会上生存。

长大成人了，安吉找了个疼爱她的男朋友，恋爱、结婚，后来，做了母亲。

刚开始，安吉总也不愿承认这是个现实：原来一切都围着自己转，现在一切都围着这个“小不点”转；原来自己经常看看电影，找好朋友逛街，现在只能趁孩子睡觉时看看影碟；自己想回单位上班，因为孩子没人照顾，遭到老公的坚决反对，所以只能窝在家里。

后来，母亲教会了安吉怎样做一个合格的母亲。渐渐地，在上班时，安吉总是念念不忘孩子的感冒好点了没有；下班后，一刻也不耽误，到商场买袋奶粉就打车回家；在平时和同事们的闲谈中，总是请教孩子不好好吃饭该怎么办……到了晚上，和老公一起规划着孩子的未来。

一段时间过后，安吉适应了自己的角色，成为一个合格的母亲和妻子。

角色的作用是潜移默化的。以前和家人一起，安吉认为自己是孩子，把什么事情都推给父母、姐姐哥哥，依赖着他们；当有了自己的孩子，于是安吉成为了母亲的角色，她要去照顾人，将来也要成为孩子的依靠。每个人在自己不同的角色中都有着不同的表现，甚至是相反的。社会规定了孩子的角色是受父母照顾，赋予父母的角色是照顾孩子。

一个人不可能凭空出现，任何人，只要生活在上，就不可避免地受到社会的影响。一个人的人格与个性是受社会诸多条件的影响而形成的，而童年是人格和个性的形成阶段，在人的一生中非常重要，幼年受到的影响将会直接影响到他以后会成为一个人。

社会角色是人的社会规定性依据，当我们踏入社会的时候，我们就会不由自主地按照社会的规范去行动。当身为母亲时，母亲这个角色要求我们去照顾孩子、教育孩子；身为丈夫时，丈夫的定义要求我们去承担照顾妻子和家庭的义务。

人的社会规定性的集中体现就是人的权利和义务。因此，社会角色是人的权利和义务的基础。人在社会中扮演什么角色就有什么样的权利和义务，有什么权利和义务同时又标志着人在社会中扮演什么角色。显然，一个人担当的社会角色越多，他或她的权利或义务也相应地就越多。人的权利越多，自由度就越大，人实现自己利益和价值的机会就越多。

性格的秘密

性格，指一个人的性情品格。心理学家认为，性格是个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式，是人的心理的个别差异的重要方面。人的个性差异首先表现在性格上，就像恩格斯说

的：“刻画一个人物不仅应表现他做什么，而且应表现他怎样做。”“做什么”和“怎么做”其实就是一个人的性格写照。

当我们对一个人的性格有了比较深切的了解后，就可以预测到这个人在一定的情境中将会“做什么”和“怎样做”。如有必要，我们就可以制订对应策略。比如，你是一个领导，你可以根据下属的性格制定不同的管理方法和给予不同的工作任务。

一个人的性格具有以下结构特征。

1. 理智特征

性格的理智特征是指人在感知、记忆、想象、思维等认知过程中表现出来的认知特点和风格的个体差异。比如，有的人对客观世界主动观察，有的被动观察，有的思维细腻，有的思维简单，等等。

2. 情感特征

性格的情感特征是指人在情感活动的强度、稳定性、持续性等方面表现出来的个体差异。比如，有的人特别容易激动，有的人则和石佛一般，有的人情感真挚，有的则十分冷漠，等等。

3. 态度特征

性格的态度特征，是指人对客观事实的稳固态度的个体差异。主要有三种：

对社会、集体和他人的态度特征。如爱国与不爱国、爱集体与不爱集体、待人真诚与虚伪等等；对学习、工作和生活的态度特征。如努力与懒惰、认真与马虎、节约与浪费、热爱生活与悲观厌世等等；对自己的态度特征。如谦虚与骄傲、自尊与自贱、自信与

自卑等等。

4. 意志特征

意志特征指人对自我行为的控制水平、目标明确度以及在长期工作和紧急情况下表现出来的个体差异。

性格特征通过日常生活中的态度及行为体现出来。例如，一个人在待人处世时总是表现出高度的原则性、热情奔放、豪爽无拘、坚毅果断、深谋远虑、见义勇为，那么这些表现就说明了他的性格。只要稍稍注意一下我们周围的人，我们就能对他们的行为方式和生活态度及性格特征有个大致的把握。对社会问题的看法上，是激进的，还是保守的？生活态度上，是乐观的，还是消极悲观的？在对待金钱方面，是大方还是吝啬？在处理生活事务时，是偏颇的，还是正义的？在与他人交往时，是自卑的，还是优越感十足的……都无处不体现着一个人的性格。

性格是可以塑造的。如何培养一个良好的性格？这离不开家庭、学校、社会以及个人四个方面的力量。

家庭是一个人格最初形成的主要决定力量。家庭浓缩着各种社会道德观念。社会环境对儿童性格形成的影响首先是通过家庭发生的。具体说来，主要是通过家庭中人与人之间的关系、儿童在家庭中所处的地位及家庭成员的言行举止对儿童的影响实现的。

学校教育对人的性格具有重要的塑造作用。在一个学校班集体里面，教师的性格、行为和班集体的风气对学生性格的形成具有重要的影响。整个学校的风气也会潜移默化地影响学生性格的形成。

社会信息影响人的性格形成。通过直接观察或别人间接传授的社会信息，会影响人的性格形成。影视节目、书刊或现实中的英雄

榜样或模范人物，能够对个人的性格发展起到引导作用和榜样的力量。

性格的形成与发展离不开个人的自我培养。每个人都可以在一定程度上自我塑造性格。一个人在形成世界观之后，能根据世界观来调节自身的行为，调控性格。他们力求了解自己在性格上的优缺点，主动寻找榜样、确定理想，并制定相关的行动计划，有意识地塑造自己的性格。

认识自己的性格

歌德说过：“人人都有惊人的潜力，要相信自己的力量与青春，要不断地告诉自己，万事全仰赖我。”你是外向活泼的、开朗乐观的、坦率的、勤奋的、稳重的、坚毅的，还是内向的、封闭的、自卑的、懒惰的、虚荣的、偏执的、浮躁的、狭隘的、贪婪的、怯懦的、多疑的？无论哪种性格，不要惧怕，你能够克服！

下面是著名的性格菲尔测试。它是美国知名心理学博士菲尔在著名黑人女主持欧普拉的节目里做的一项测试。依照你目前实际情况，来认识一下自己的性格，不要太过自信，仔细找找性格中的缺陷吧！

1. 你何时感觉最好？

A. 早晨 B. 下午及傍晚 C. 夜里

2. 你走路时是。

A. 大步快走 B. 小步快走 C. 仰着头慢走

D. 低着头慢走 E. 很慢地散步

3. 和人说话时，你。

- A. 手臂交叠地站着
- B. 双手紧握着
- C. 一只手或两手放在臀部
- D. 碰着或推着与你说话的人
- E. 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4. 坐着休息时，你的。

- A. 两膝盖并拢 B. 两腿交叉
- C. 两腿伸直 D. 一腿蜷在身下

5. 碰到你感到发笑的事时，你的反应是。

- A. 一个人欣赏的大笑 B. 笑着，但不大声
- C. 轻声咯咯地笑 D. 羞怯地微笑

6. 当你去一个派对或社交场合时，你。

- A. 很大声地入场以引起注意
- B. 安静地入场，找你认识的人
- C. 非常安静地入场，尽量不被注意

7. 当你非常专心工作时，有人打断你，你会。

- A. 欢迎他 B. 感到非常恼怒 C. 在以上两极端之间

8. 下列颜色中, 你最喜欢哪一种颜色?

A. 红或橘色 B. 黑色 C. 黄或浅蓝色 D. 绿色

E. 深蓝或紫色 F. 白色 G. 棕或灰色

9. 临入睡的前几分钟, 你在床上的姿势是。

A. 仰躺, 伸直 B. 俯躺, 伸直 C. 侧躺, 微蜷

D. 头睡在一手臂上 E. 被盖过头

10. 你经常梦到你在。

A. 落下 B. 打架或挣扎 C. 找东西或人

D. 飞或漂浮 E. 你平常不做梦 F. 你的梦都是愉快的

【分数分配】

1. (A) 2 (B) 4 (C) 6

2. (A) 6 (B) 4 (C) 7 (D) 2 (E) 1

3. (A) 4 (B) 2 (C) 5 (D) 7 (E) 6

4. (A) 4 (B) 6 (C) 2 (D) 1

5. (A) 6 (B) 4 (C) 3 (D) 5

6. (A) 6 (B) 4 (C) 2

7. (A) 6 (B) 2 (C) 4

8. (A) 6 (B) 7 (C) 5 (D) 4 (E) 3 (F) 2 (G) 1

9. (A) 7 (B) 6 (C) 4 (D) 2 (E) 1

10. (A) 4 (B) 2 (C) 3 (D) 5 (E) 6 (F) 1

【得分分析】

(1) 低于21分：内向的悲观者。人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人，是需要人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关的人。他们认为你是一个杞人忧天者，一个永远会看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

(2) 21~30分：缺乏信心的挑剔者。你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人，一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为你的这种反应一部分是因为你小心的天性所引起的。

(3) 31~40分：以牙还牙的自我保护者。别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人，也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友，但却是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的，但相等的，一旦这信任被破坏，会使你很难熬过。

(4) 41~50分：平衡的中庸者。别人认为你是一个有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际而永远有趣的人；你经常是群众注意力的焦点，但你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头。他们

也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人；一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

(5) 51~60分：吸引人的冒险家。别人认为你具有令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性；你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人，虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的，会愿意试做任何事至少一次；是一个愿意尝试而欣赏冒险的人。因为你散发的魅力，他们喜欢跟你在一起。

(6) 60分以上：傲慢的孤独者。别人认为对你必须“小心处理”。在别人的眼中，你是自负的、以自我为中心的、是极端有支配欲、统治欲的。别人可能钦佩你，希望能多像你一点，但不会永远相信你，会对与你进行更深入的交往有所踌躇。

我们的性格各不相同，但没有谁的性格绝对优越，也没有谁的性格绝对一无是处。同一种性格特征，从不同的角度看，会有不同的利弊，关键是你如何去发挥性格的优势。比如，你的性格可能是孤僻偏执的，因此你的朋友会很少，生活乏味，没有快乐，但你却可能会超乎寻常地专心研究某个科学问题或刻苦工作，而在事业上更易成功。

性格与心理

一只公鸡早晨起来报晓，声音嘹亮。天亮后，被主人捉来杀了。

第二天，又有一只公鸡早晨起来报晓。天亮后，又被主人捉来杀了。

邻居感到很疑惑，问道：“这些公鸡每天报晓都挺准时的，你为什么要杀他们？”

那人说：“早晨我喜欢晚起，它们叫得太早了。”

邻居说：“这不是它们的过错，公鸡报晓是天生的，你难道不能用另外一种方式来解决这个问题吗？”

“这个很难，”那人说，“我曾想割掉它们的嗓子，后来又想扎上它们的嘴，可这样太麻烦，而杀掉它们却很省事。”

“那你为什么不改变一下睡觉的习惯呢？”邻居疑惑地问。

“改变我的生活习惯，这怎么可能呢！我是主人，它们应该按照我的要求。”那人说。

于是那人一直保持着杀鸡的习惯。

公鸡很可悲，竟然遇到了一个愚蠢的主人；这个主人更可悲，因为他总期待外在事物都能按自己的需求而改变，愚蠢而不自知。

在生活中，我们常会遇到一些挫折与麻烦。如何解决，用什么样的方式去对待，都取决于每一个人的性格。

生活中的诸多矛盾和冲突皆源于我们的性格。性格直接影响着一个人的行为方式和生活习惯等众多方面，因而在决定自己要做什么，和怎样去做的时候，要首先要去认识自己的性格。

心理学对性格的定义是这样的：性格是人对现实的态度和行为方式中比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。

比如，一个人有着忠诚的信仰，认真学习，踏实工作，待人真诚热忱，和蔼可亲，对待自己始终谦虚谨慎。这种对事业、对学习、对朋友和对自己所表现出来的稳定的态度和相应的行为方式，就构成了这个人的性格特征。

由此可见，性格最主要的特征之一是具有稳定性。一些偶尔表现出来的态度和行为不能构成其性格特征。比如一个勇敢的人在某些情况下可能会表现出犹豫和震惊，但不能因此就说他是一个性格懦弱的人。而一个总是畏首畏尾的人，在激怒的情况下做出冒失的举动，也不能因此就说他是个勇敢的人。

一个人的性格会对其个性心理特征，如兴趣、能力、气质等方面，有着核心作用 and 影响。性格会左右着一个人的兴趣发展方向，制约着能力水平。我们也可以从一个人的性格中大致判断出他是哪一气质类型的人。

虽然性格具有稳定性，但并非一成不变。实际上，一个人的性格总是在社会实践中通过自我调整并发展改造，在家庭、学校及社会的影响下逐渐形成。因此，性格具有可塑性。

晓晶是一位22岁的漂亮女孩，正在读大三。晓晶最近很苦恼，绝大部分苦恼来自人际关系。

准确地说，晓晶的人际关系问题，恰恰在于几乎没有人际关系。例如，她的宿舍里一共有六个女生，刚来的时候大家互不相识，个个奉行“等距离外交”政策。时过不久，另外的五个女生就扎成了堆儿，晓晶成为孤家寡人。经常的情形是，那五个女生一起去上自习、逛街、看电影，晓晶则一个人待在宿舍里。那五个女生不是有意拒绝晓晶，而是忘记了她、忽略了她，仿佛她是寝室里可有可无的人。

韦老师注意到了这一情况，决定与晓晶进行一次谈话。在谈话的过程中，晓晶眼睛不看韦老师，就那样一字一句地说着，仿佛是对着墙壁说话，也好像她的心理咨询老师如空气似的。由此，韦老师就断定：这个女孩正处在严重的心理危机之中。

韦老师根据掌握的情况，决定对晓晶进行心理引导，以期达到性格塑造的目的。

韦老师对晓晶的咨询原则是：不要忽略她、忘记她，而要重视她、记住她。在咨询的过程中尽可能认真地听晓晶说话；在手机上设置闹钟，闹钟在晓晶咨询前一小时响；长假期间保持一周两次电话联系；等等。总之，要让晓晶感觉到，这个世界上有一个人重视她、记得她，她也有一个人可以记住和想念。

在最后一次咨询中，晓晶告诉韦老师，她暗恋一个男孩。韦老师听了很高兴，因为，一个人心里能够装着另一个人和已经装了另一个人，那说明在她的心里并非冷漠无情，而是有爱、有热情的。她默默地祝福晓晶。

从此，晓晶变得快乐起来，逐渐展开了人际交往。

有句话说得好，性格决定命运。性格的力量是强大的，可以改变生活，决定着我们的事业前程与生活质量。一个良好的性格将使我们终身受益。

性格与气质

性格比气质容易被人们认识和把握，有更大的可塑性。比如通过教育、培养，可以使一个人从缺乏责任心变得责任心很强，从胆小怯懦变得非常勇敢，从心胸狭窄变得胸怀宽阔……

性格受社会标准和规范的束缚，而气质不受束缚。生活中，我们通常都用一些公共标准去评判别人的行为及态度，评价别人性格的好坏，进而体现出不同的情感反应。例如，我们喜欢那些热情、诚恳、有干劲、易于合作、责任心强的人，不喜欢那些冷漠、伪

善、孤僻、不负责任的人。气质则不受这些评判标准的限制，具有不同气质类型的人也不会承受来自他人评价的压力。

性格与气质又是密切联系的。人的性格通常都会受到其气质类型的制约。比如，胆汁质气质类型的人通常具有易冲动、攻击性明显、凭感情办事、工作精力充沛、认真负责、缺乏耐性等性格特点；多血质的人在生活中则表现出乐观开朗、对人亲切、干劲足、吃苦耐劳、易感情用事等性格特点。

以下是四大气质类型的性格表现。

1. 多血质

快乐、好动，这类人情感和行为动作发生得快，变化得也快，总体上较为温和。

代表人物：《武林外传》中的白展堂，《红楼梦》中的王熙凤。

2. 黏液质

缺乏情感、行动迟缓，这类人情感和行为动作进行得迟缓、稳定、缺乏灵活性；情绪不易发生，也不易外露，遇到不愉快的事也不动声色。

代表人物：《武林外传》中的佟香玉，《三国演义》中的曹操。

3. 抑郁质

悲伤、易多愁善感，这类人情感和行为动作进行得都相当缓慢，柔弱；容易产生情感，而且体验相当深刻，隐而不露。

代表人物：《武林外传》中的吕轻侯，《红楼梦》中的林黛玉。

4. 胆汁质

易激怒、易兴奋、性情开朗、热情坦率，情感和行为动作发生得迅速而且强烈。

代表人物：《武林外传》中的郭芙蓉，《三国演义》中的张飞。

苏联心理学家曾巧妙设计了一项实验：四种典型气质类型的人面对“看戏迟到”的特定情境，他们会有什么样的不同反应。研究发现，当看戏迟到时，四种气质类型的人做出如下反应。

多血质：知道检票员不会放他进去的，他也不与检票员发生争吵，而是悄悄跑到楼上另寻一个合适的地方看戏剧表演。

黏液质：看到检票员不让他从检票口进去，心想反正第一场戏也不大精彩，先暂且到小卖部待会儿，等幕间休息时再进去。

抑郁质：遇此情况便觉得自己不走运，偶尔来看一次戏就这样倒霉，结果垂头丧气地回家了。

胆汁质：会与检票员吵得面红耳赤，甚至企图推开检票员，冲过检票口，径直跑到自己的座位上去，还埋怨说戏院时钟走得太快了。

在现实生活中，并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。除少数人具有某种气质类型的典型特征之外，大多数人都偏于中间型或混合型，也就是说，他们较多地具有某一类型的特点，同时又

具有其他气质类型的一些特点。

性格形态学

九型性格的基本架构型人格，又名性格型态学。它是一种精妙的性格分析工具，能够为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力。

九型性格揭示了我们内在最深层的价值观和注意力焦点，不受表面的外在行为的变化所影响，可以让我们认识自己的个性，从而完全接纳自己，帮助赢得机遇和成功，获得融洽和谐的人际关系。

九型人格是有关性格分析和心理学理论中最典型的一个。依据九型人格，把人格气质分为以下九种。

1. 完美型

这一类型倾向于完美主义，对自己与他人都有较高的要求，追求不断进步，追求崇高的理想。

代表人物：张艺谋、撒切尔夫人。

特征：原则性、不易妥协、常说“应该”及“不应该”、黑白分明、对自己和别人要求高、追求完美、不断改进、感情世界薄弱；希望把每件事都做得尽善尽美，希望自己或是这个世界都更进步。时时刻刻反省自己是否犯错，也会纠正别人的错。

典型的完美主义者，因为事事追求完美，很少讲出赞美之词，大多数喜欢批评，无论是对自己，或是对身边的人。因为对自己的超高标准，给自己造成很大压力，很难放松。

常有愤怒、不满的感觉都是完美型的情绪特征。这种情绪不单

是对自己，还有对周围的环境和人。

2. 助人型

这一类型倾向于乐于助人，富有同情心，要求获得他人的好感与认同，愿意满足他人的需要。

代表人物：雷锋、麦当娜、周华健。

特征：渴望别人的爱或良好关系，甘愿迁就他人、以人为本，要别人觉得需要自己；常忽略自己；很在意别人的感情和需要，十分热心；愿意付出爱给别人，看到别人满足地接受自己的爱，才会觉得自己活得有价值。

温和友善、随和、绝不直接表达需要，婉转含蓄，甘当好好先生或小姐。慷慨大方、乐善好施。虽然他们对别人的需要很敏锐，但却常常忽略了自己的需要。对助人型来说，满足别人的需要比满足自己的需要更重要。

3. 成就型

这一类型倾向于追求成就感，乐于接受竞争，希望通过自己的行动和成就来获得他人的肯定。

代表人物：克林顿、李小龙、里根。

特征：强烈好胜心，喜欢认威，常与别人比较，以成就衡量自己的价值高低，注重形象，工作狂，惧怕表达内心感受；希望能够得到大家的肯定；是个野心家，不断地追求有效，希望与众不同，受到别人的注目、羡慕，成为众人的焦点。

自信、活力充沛、风趣幽默、蛮有把握、处世圆滑、积极进

取；喜欢接受挑战，会把自己的价值与成就连成一线，全心全意去追求一个目标。成就型相信天下没有不可能的事，适宜做带领人。

成就型有一点点的自恋、自我膨胀，所以他们都会把自己最好的一面给人看。

4. 自我型

这一类型倾向于追求独特，悲情浪漫主义，性格敏感，具有艺术气质，热衷于美的事物。

代表人物：雪莱、李云迪、亚里士多德。

特征：情绪化，追求浪漫，惧怕被人拒绝，我行我素；爱讲不开心的事，易忧郁、妒忌，生活追寻感觉好；很珍惜自己的爱和情感，并用最美、最特殊的方式来表达。自我型喜欢不断地自我察觉、反省以及自我探索；倾向追求不寻常、艺术性而富有意义的事物、多幻想，认为死亡、苦难、悲剧才是极具价值和真实的生命，对美感的敏锐度高；极具创造力。

自我型是艺术家的性格，会常沉醉于自己的想象世界里。跟身边人比较，会觉得自己不同。

5. 思考型

这一类型倾向于追求知识，喜欢思考分析，条理分明、爱观察，生活不追求享受。

代表人物：爱因斯坦、比尔·盖茨、李嘉诚。

特征：冷眼看世界，抽离情感，喜欢思考，对物质生活要求不高；喜欢精神生活，不善表达内心感受；想由获取更多的知识来了

解环境，面对周遭的事物，他们想找出事情的脉络与原理，作为行动的准则。

温文儒雅有学问、条理分明、表达含蓄、拙于辞令、沉默内向、欠缺活力、反应缓慢，是性格特征。

思考型很冷静，总想跟身边的人和事保持一段距离，先做旁观者，后才可投入参与。另外，需要充分的私人空间，否则会觉得很焦虑；对知识非常热爱，有成为专家的很大机遇。

6. 忠诚型

这一类型倾向于忠心，做事小心谨慎，常用怀疑的眼光看待一切，愿意自我牺牲，而且忠诚。

代表人物：罗斯福、曹操。

特征：做事小心谨慎，不轻易相信别人，多疑虑；喜欢群体生活，为别人做事尽心尽力，不喜欢受人注视；安于现状，不喜转换新环境；既相信权威又反权威，性格充满矛盾；团体意识很强，忠诚务实、警觉机智、遵守纪律。

安全感对忠诚型很重要，因为当遇到新的人和事，都会令他们产生恐惧、不安的感觉。基于这种恐惧不安，凡事都会作最坏打算。

7. 欢乐型

这一类型倾向于追求快乐，像孩子一样天真，多才多艺，乐观，精力充沛。

代表人物：梭罗、曾志伟、迪斯尼。

特征：乐观活泼，追求新鲜感和潮流，不喜欢承受压力和被束缚、被控制，害怕负面情绪；享乐主义者，渴望比较享受的生活，总是不断地寻找快乐。

欢乐型热心、活力旺盛、多才多艺、喜好玩乐，常以嬉笑怒骂的方式对人对事；喜欢制造开心，开心是他们的生活哲学。

8. 领袖型

这一类型具有很强的保护能力，积极好斗，喜欢挑战，不拘小节，独立自主，绝对的行动派。

代表人物：邓小平、叶利钦、毕加索。

特征：追求权力，讲求实力，喜欢做大事，是绝对的行动派，碰到问题马上采取行动去解决；独立自主，依照自己的能力做事，不靠他人；公平、正义，挺身而出。

好胜心强人，具攻击性、以自我为中心；轻视懦弱、尊重强人；喜欢命令，说话大声有威严，容易冲动；豪爽、不拘小节；清楚自己的目标，并努力前进；不愿被人控制，具有一定的支配力指挥他人。

9. 和平型

这一类型倾向于追求和平，考虑各方面观点，为人亲切，不会直接发脾气，避开冲突与紧张。

代表人物：老子、艾森豪威尔、甘地。

特征：难于拒绝他人，不懂宣泄愤怒；温和友善，做事缓慢，易懒惰，忍耐力强、随和；注意力集中在细节、次要的事，对大多

数事物没有多大的兴趣，不喜欢被人支配。

和平型善做和平使者，善解人意，爱调和。容易了解别人，却不清楚自己想要什么；优柔寡断，缺少主见，宁愿做一个很好的支持者。与世无争，渴望人人能和平共处，很怕引起冲突，怕羞、怕事，不自夸、不爱出风头，个性淡泊，追求平稳、平静。

人的出生顺序会影响性格吗

上大学时，小林和王芸在同一个班级。

小林生活在一个幸福的小康之家，三世同堂。作为家里的“老小”，从小就在爷爷奶奶、爸爸妈妈和哥哥的精心照料下成长。她最喜欢说的一句话，就是“我要告诉我哥哥”。

在小林的印象中，哥哥简直无所不能，而且，无论在什么情况下，哥哥都会站在自己这边。6岁那年，小林因为一个玩具和邻居男孩发生口角，后来，哥哥和人家大打出手，虽然挨了家长的批评，但小林还是很自豪，有了这样一个护着她的哥哥，她逐渐养成了任性、敏感而且倔强的性格。

王芸恰恰相反，身为长女，她有两个分别比她小2岁和4岁的妹妹。因为父母经常外出干活，很小的时候，王芸就承担起家里的大部分家务。王芸记得清清楚楚，无论表扬还是批评，爸爸总会在最后说上这么一句话：“你是家里的老大，要懂事，不能任性，凡事要让着妹妹，知道吗？”

爸爸的话，对王芸的成长产生了很大的影响。即便在学校，她也有一种“大姐大”的感觉，乐于帮助别人，替别人分忧。王芸的性格，使她很快得到了大家的信任，很多女生都把她当作闺中密友，跟她说悄悄话，把自己的小秘密跟她一起分享。

这些都是小林后来慢慢发现的。大学期间，小林对王芸有了很深的依赖感，甚至上自习，都喜欢跟着她，同学们都笑她是王芸的一条“尾巴”。小林自己也很苦恼，但心里还是不由自主地想跟着王芸。

小林和王芸性格上的差异使她们的为人处世有所不同，性格的形成和她们各自家庭的生长环境有很大关系。

我们观察日常生活中的家庭，往往会出现这样的特点：即哥哥不善交际但成绩很好，弟弟朋友很多很受欢迎但成绩不好……像这样，明明是同样的父母同样的家庭培养出来的兄弟，但性格却很不一样，你不觉得不可思议吗？

有人说，在一个家庭中，哥哥或姐姐因为是家中的老大，总要承担一定的责任，容易自强自立，所以总是能够出人头地；而弟弟或妹妹则依赖性强，加上又被父母溺爱，所以很少出息。就社会整体来看，这样的结论或许过于武断，但这样的现象是确实存在的：同样的一个家庭中，即使出生顺序的不同，孩子的性格也会有很大的差异，这种差异会影响到以后的人生轨迹。

不仅在中国，类似的事例在美国同样可以找到：

西奥多·罗斯福是美国军事家、政治家，第26任总统（1901~1909）。他的独特个性和改革主义政策，使他成为美国历史上最伟大的总统之一；而他的弟弟埃利奥特·罗斯福吸毒、酗酒、郁郁寡欢，34岁就死于酒精中毒。

尼克松1968年当选为美国第46届（第37任）总统，1973年1月连任第47届总统；尼克松的弟弟唐纳德·尼克松从亿万富翁霍华德·休斯那儿骗取贷款。

美国前总统卡特1990年7月4日获费城自由勋章，1995年1月10日获得1994年度联合国教科文组织设立的费利克斯·乌弗埃—博瓦尼和平奖，1997年11月，印度英·甘地纪念基金会授予他1997年度英·甘地奖，以奖励他为全球和平、裁军和发展所做的贡献，1998年12月10日，获1998年度联合国人权奖，2002年获诺贝尔和平奖；卡特的弟弟比利·卡特向利比亚政府收取20万美元“公关费”。

克林顿的弟弟罗杰·克林顿因携带可卡因银铛入狱；小布什的弟弟尼尔·布什则卷入上个世纪80年代一桩储蓄贷款丑闻……

同样的家庭环境下成长的孩子，却走向了两个极端。

布拉德肖（J. Bradshaw）认为在家庭内部有一些必须满足的需求，而孩子也要扮演角色使这些需求得到满足。在家庭里共有四种需求：①想完成什么，想要成功地达成需求；②父母没有意识到的无意识需求；③让家庭联系更紧密的需求；④保证家庭和睦的需求。

第一个孩子是满足①——达成需求；第二个孩子是满足②——无意识的需求……依次类推，孩子按照出生顺序被赋予了一些角色。

将布拉德肖的学说讲得具体一点，那便是：

长子长女因为背负着家庭的成功愿望，所以责任感很强，学习认真，在学校成绩很好。

次子次女自然地感受到了存在于父母无意识中没有被满足的愿望，并将它们实现。次子成为了父亲理想中的男性，次女从事了母亲年轻时梦想的职业。

第三个孩子的角色是让家庭的联系更紧密，所以善于调节夫妻关系和手足关系。

第四个孩子要保持家庭和睦，担任着使全家快乐的责任，所以善于在人多的场合调节气氛。

当然，不同的家庭有着不同的需求，孩子少的话一个孩子就得担起多个职责，也很少出现将职责十分精确地区分的现象。总之，根据不同家庭不同时期的状况，对孩子的角色要求也是不一样的，这也表现出了孩子的性格差异。而这种差异也决定了孩子们的未来。

第五章匪夷所思的笔迹：隐藏在笔迹里的人性

笔迹与心理

也许将来有一天，你向求职单位递上一份打印得很整齐的履历表时，却被告知你要提供一份手写的个人资料。千万不要奇怪，因为专家要对你的笔迹进行分析，便于用人单位能更多地了解你的性格和心理状况。

古代中国就有字如其人、识人不如相字的说法。但通过一个人的笔迹真能了解一个人吗？据报道，在北京师范大学心理系的一间教室，笔迹心理学家徐庆元曾有这样的演示：一位女学员在黑板上写了“红军不怕远征难，万水千山只等闲”两行字，另写了几个阿拉伯数字。徐庆元观察后分析说，她书写速度快，线条流畅，笔触重，三者和谐。可以看出她属于那种快言快语的人，单纯又不复杂，即便是坏事，也能用好眼光去看；喜欢直言，批评人比较严，属于刀子嘴豆腐心。徐庆元思忖后又说，她在生活上经历过磨难，比较独立；有包容心，有热心，有爱心；比较喜欢亲手做的工作、技师类的工作，比如医生；但她还有艺术方面的才能，可能在业余爱好中发展起来。最后，徐先生似乎迟疑了一下后，在黑板上写下“文学”两个字。这令在场的人都惊讶万分，因为被徐庆元分析的这个人正是作家毕淑敏。要知道，毕淑敏就曾在西藏阿里当过军医。事后毕淑敏说，徐先生的分析还是很准的。

为什么从字迹可以看出一个人的性格特点和心理状态呢？心理学教授郑日昌说，写字也是一种行为表现，是一种无意识的心理投射。但是也有一点需要说明，笔迹分析测试是各项笔迹特征综合分析的结果，单一的笔迹特征有时不能成为最终的结果。

17世纪初，意大利诞生了笔迹学者。1872年，巴黎出版了两本

系统的笔迹学专著，引起了科学界的震动。1990年2月在比利时的布鲁塞尔，诞生了世界上第一个汉字笔迹学研究所。随着笔迹学的发展与日渐成形，笔迹学的研究成果也越来越被广泛地应用到心理学、医学、人才学、刑事侦查学、公共关系等领域。在法国、德国、美国、瑞士、以色列等国家，许多企业都通过笔迹分析来参考选择雇员，进行人事安排。目前，在一些发达国家，笔迹学早已成为心理学的分支学科，有些大学专门开设了笔迹心理学课程。

在中国，笔迹学是一门古老的学问，被称为字相学。唐代文豪韩愈就曾说：“喜怒窘穷、忧愁、愉悦怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平、有动于心，必于划书焉发之。”在相当长的一段时间，笔迹学在中国被视为伪科学、唯心主义，没得到相应的发展。1994年10月，北京举行了首届中国笔迹学学术研讨会，意味着笔迹学开始走出江湖。目前，中国的笔迹学者除了徐庆元等一两个人是专职在做研究外，大多数的笔迹学者都是业余的。作为自学成才的笔迹学者，他们往往有大量的实践经验，但缺乏系统的理论研究。在心理学界，中国香港心理学家高尚仁和中国台湾心理学家杨国枢都进行过有关的研究，内地学者的研究目前尚不多见。郑日昌教授认为，中国笔迹心理学的当务之急是如何在理论上提高，走向专业化，使它成为一门真正的科学。

梁启超先生曾在1923年作《稷山论诗书序》一文中说：“字为心画，美术之最，见作者性格，绝无假借者。”朱光潜说，其实书法可列于艺术，是无可置疑的，它可以表现性格和情趣。笔迹心理分析是应用心理学的一个分支。老话说“字如其人”，笔迹心理学认为“笔迹即心迹”。例如，书法是通过心、脑的精神活动，指挥手写，反映在纸上的人生运动轨迹，性格就表现在字里行间。又例如，一个病人书写时，字母的一横都从左向右地往上斜，说明病人是个乐观主义者，他的病较易治好；相反，如果病人的字间隔或行

间隔较大，说明他是个悲观主义者，在治疗前需要做点思想工作。也有人将它作为一项科研技术运用于刑事侦查和审讯实践中。通常，笔迹心理学从四个方面的依据来看笔迹。

- （1）笔迹字体的轻重。
- （2）笔迹字体的大小，笔画长短。
- （3）笔迹字体行间距与形状。
- （4）笔迹字体的品相。

从笔压轻重看心理

所谓笔压轻重，简称笔压，是指笔尖落到纸面压力的大小。笔压重，书写的阻力大；笔压轻，书写的阻力小。

笔压重的人，表明书写者精力充沛，意志坚强，做事不怕困难，有恒心，有毅力，有胆魄，勇于迎难而上，自己拿定的主意一般不受他人影响。但同时表明书写者比较倔强、固执、冷漠、缺乏可塑性、易怒易躁，往往是比较敏感的人。

笔压均匀适中的人，比较有自制力、比较稳重，对自己喜欢的工作能够竭尽全力去完成，对喜欢的事情能达到如醉如痴的程度。

笔压轻的人，表明书写者性格比较随和，谦虚谨慎，处事灵活，积极好动，易兴奋，具有可塑性。但同时表明书写者犹豫不决，缺乏自信，比较喜欢自责，不敢勇挑重担和承担风险。

笔画轻重不匀称的书写者多半是个脾气暴躁、喜欢破坏和妒忌心强的人，容易因一些琐碎小事就伤心，是个喜欢背后做点小动作的“阴谋家”。

从字体看心理

笔迹心理学的理论是从字的笔画轻重、匀称性，字迹的棱角或圆润，写字速度的快慢，字的间架结构，字体的形状、长短、大小，字的模仿性或创造性，字行的高低，倾斜度等特点，排列组合起来看人的心理，甚至有的由此预测未来和人生。

字体大小也是个性的一种表现，字体写得过大的人举止会比较随意，比较自信，做事也比较草率；字体写得过小的书写者则是个有观察力、会精打细算的人；字迹过于紧凑的书写者则具有吝啬和善于盘算的性格特点。如果字迹书写得较小，运笔轻重适度，阿拉伯数字写得很美而签字却显得比较拘谨者，是个内藏心机、喜怒不外露和能沉着应付大事的人。

笔迹心理学家还认为笔迹与心理健康之间也有着显著的联系。他们通过分析字的力度与斜度、字体与字结构、空格与空白、签名风格等，能够准确地判断出书写者的心理方面的问题。

笔迹家雅曼把笔迹学研究的成果分为七个大类：

书写的压力反映了人精神和肉体的能量。

笔画结构方式代表了书写人面对外部世界的态度。

书写的大小是自我意识的反映。

连笔程度反映了思维与行为的协调性。

字和字行的方向是人自主性及社会关系的反映。

书写速度与人理解力的快慢有关。

整篇文字的布局反映书写人面对外部世界的态度与占有方式。

1. 从字形看心理

笔迹字行高低不平的书写者是个机智或狡猾的人；字行起伏不平的书写者比较有外交手腕，善于发现别人的弱点；字越写越往上斜的书写者自尊心比较强；而字越来越往下斜的书写者性情比较沉郁。

字迹有棱有角说明书写者是个意志坚定、观点鲜明、不改变立场的人，这种人一般说来会与观点不同者辩论得面红耳赤；反之，字迹圆滑者则是性格随和、办事老练，能一倡百和，是善于搞公关工作的人；字体滥用弧线，花字尾的书写者则自我感觉、精神状态有某种局限性；字体清楚完整、标点符号准确的书写者办事有条理且一丝不苟。

2. 从字体的品相看心理

字的上部书写得干净利落又能紧紧护住下面的书写者，比较有进取心、接受能力强，这些人比较适合做领导，是做领导的好材料。

字体丰润、笔画搭配匀称，书写速度又较快者是个理解能力强、忠于职守的人；而在字的结构方面严谨、方正以及点划都能体现力度者是个记忆力强、办事认真的人；字体方圆、长短、大小错落有致者，其适应性及变通能力强，适宜做交际及公关工作。

凡能模仿别人的笔迹又缺乏新意者，可靠性强，但又能独当一面；敢于打破常规，另辟蹊径，笔迹求异变形者，是个富于冒险精神的人；在字里行间起伏不平的书写者富于外交手段，善于发现别人的弱点；书写时越写越往上者是个乐观主义者，而越写越往下者

则是个悲观主义者。

从一个人的字迹我们大致可以分析这个人的性格。比如，性格刚强的人，笔画都干净利落、方正坚硬；而性情软弱的人，则字体就相对无力，柔弱得多。我国西汉文学家扬雄曾说：“书，心者也。心画形而人之邪正分焉。”

3. 什么样的笔迹是消极心理的表现

如果一份笔迹具有这样的特点：所有的笔画都是横画左高右低，那么这份笔迹的书写者很有可能是处在消极心态，或者本人是比较容易悲观消极的一类人。如果这份笔迹的书写者是位成年人，那么表现为消极心理；如果这份笔迹的书写者是位未成年人，那么书者则表现为容易灰心、消极。因而，矫正的办法是，临摹和练习横画，尽量改为上仰笔势的字体，因为上仰笔势字体的书写者的个性心理特征是开朗、自信而有进取心。

从字体结构看人格特点

西方笔迹学家、苏黎世大学教授马克斯·普尔沃等人，在笔迹学研究中发现笔迹的上、中、下三个部分：字体上部与书写者的志向、智力有关；中部与书写者的自我观念和情感角色有关；下部则有三层意思，一是具体实现愿望的行动能力，二是对物质生活重视的程度，三是本能生活。这一点与心理学家弗洛伊德人格结构理论中的超我、自我和本我的含义有点类似。

所谓字体结构，是指字体的间架结构。字体结构在一定程度上反映了书写者思维及行动的控制程度，而这种控制程度与书写者的年龄、文化程度以及文化层次等有着密切关系。字体的结构包括结构严谨、结构松散、结构疏朗、梯形和倒梯形等。这里介绍结构严谨和结构松散两种类型。

1. 结构严谨

笔画齐全，结构安排得当，上中下三部分比例协调、匀称。表明书写者比较沉稳，理智务实，思维缜密，考虑问题比较全面，做事注重计划性和程序性，有条不紊。

2. 结构松散

字形散乱，缺少章法，没有凝聚力，书写不规范，笔画稀疏不紧凑，上下或左右结构相距较远。表明书写者比较粗心马虎，注意力不集中，自由散漫，自控能力比较差。

从字体形状看人的个性

所谓字体形状，指字体特有的外观风貌，包括正方形、长方形、宽扁形、尖角形、曲线型、垂直形、左倾形、右倾形、封口严密形、封口开放形、连笔形和不规则形等。不同的字体形状反映书者不同的个性，包括态度、处理事务的方式和文化水平等等。

以正方形和连笔形为例。

1. 字体正方形的书写者，追求稳妥

字体的高度与宽度基本等距，横平竖直，形似于楷书书写规范的笔迹。表明书写者具有遵循常规、不喜欢冒险与变化、喜欢按部就班的个性。原则性较强，遵守纪律，思想相对保守传统，行为作风不够灵活，有些墨守成规，缺乏创新意识。

2. 字体连笔型的书写者，思维灵活

字体简洁、流畅，这是书写水平较高的一种笔迹。表明书写者

思维比较灵活，具有很强的逻辑思维能力，善于抓住事物的重点，善于将不同的事物有机地联系起来并组织成一个新的整体。

3. 字体线条无弹性，个性软弱

一份笔迹，不管它工整与否，也不管走势是外展还是内收，如果字体的线条大多没有弹性的话，那么书写者的个性必然是软弱的。

其中还有一点区别，如果字体大多向左倾斜的话，那么笔迹的书写者除了软弱之外，还常常是遇事时敢怒不敢言；如果字体大多向右倾斜的话，那么笔迹的书写者虽然胆小怕事，但偶尔也有发作的时候，逼急了也会歇斯底里。

软弱者的笔迹还有一个很明显的特征，就是他所写的字与字之间的距离总是跳跃不定，宽窄不一，宽的宽窄的窄，好像书写时控制不好字体的走向一样。

4. 什么样的笔迹是有人际关系障碍的表现

如果一份笔迹具有这样的特征：字间距偏紧或字间距偏宽，那么这份笔迹的书写者很可能是在人际关系上有点障碍。因为，如果字与字之间距离很紧，表明书写者对于人际关系很认真，但是人际关系也很紧张；如果字与字间之间距离偏大，则表明书写者比较“孤芳自赏”，这样的人比较孤独。因而，在写字时，可以有意地训练良好的写字习惯。矫正的办法是，书写时，字间距紧的人在书写时尽量拉松字间距，而字间距偏宽的书写者尽量拉紧字间距。

书写速度与性格

书写速度是指运笔的快慢，一般来说，书写速度快的，思维的

反应与理解也迅速；反之，书写速度慢的，理解与反应也慢。

不论是写得一笔一画，还是写得中规中矩很有规范，或是线条流畅、笔画与笔画之间有很多连笔的笔迹，都有书写速度快的。大多数情况下，线条流畅、笔画间连笔较多的笔迹书写速度容易更快。有的书写速度快的人，每分钟可书写40个字以上。

书写速度快表明这个人很活泼，反应比较机敏、灵活，容易兴奋，不知疲倦；个性上易变，易冲动；情绪上不稳定，也比较缺乏忍耐力。

书写速度慢的笔迹有不同的表现形式，有些是写得慢，一笔一画都不落，有些是写得看似过于认真；有些笔画虽然有连笔、较流畅，但过于凝重；有些笔画则粗糙、僵硬、晦涩、不流畅。书写速度慢的人，甚至每分钟书写的速度不超过25个字。

笔画虽然有连笔、较流畅，但过于凝重的书写者属于比较有头脑的人，做事很沉稳，小心谨慎，思想比较保守，但也属于老谋深算的一类。笔画粗糙、僵硬、晦涩、不流畅，这样的书写者，一般性格不活泼，比较喜欢安静，有忍耐力，但不够勤奋，缺乏自信心，个性比较犹豫不决，不敢大胆向前。

运用笔迹识人

某知名公司需要招聘一名英语专业的女孩做部门文员，在网上发布后，收到了大量的求职信。该公司让每个应聘者写一篇800字以内的作文，一方面考察她们的文字表达能力，另一方面想通过分析笔迹来判断谁最适合这个岗位。

A小姐：加拿大留过学，英语口语和笔头都非常出色。但她的作文字迹歪斜懈怠，横倒竖斜，没有任何棱角，很多地方有涂抹的污

迹，通篇很不整洁。通篇给人懒惰散漫、不思进取、得过且过的感觉。

B小姐：英语水平和中文表达能力都极其出色，谈吐也非常好。但她的作文字体非常大、棱角过于突出，经常会出现一些竖笔画划到下一行的现象。通篇给人一种不可一世、压倒一切的霸气感。

C小姐：人长得漂亮，口齿伶俐，反应机灵而敏捷，英语口语也非常出色。但她的作文中的笔迹字体非常小，而且黏连较多、娇娇弱弱的，没有一点骨架。通篇给人一种很强地讨好别人的谄媚感。

D小姐：表面上没有任何优势，英语自考拿到的毕业证，英语口语和笔头都不错，人长得非常不起眼，而且说话很少很轻。面试时没给面试领导留下什么印象。但她的字写得娟秀清爽，笔压很轻，字的大小均匀，字体有棱角，而且没有咄咄逼人的压迫之气，通篇干干净净。

在笔迹分析的帮助下，该公司选择了D小姐做部门文员。因为从她的字可以判断出她做事认真仔细，有很强的自律意识且安心做日常琐碎的工作，有自己独立的见解但又不至于没有团队精神，笔压很轻说明自信不够，但自信可以慢慢培养。几个月过去了，事实证实她的性格完全与该公司的判断相符。

第六章稀奇古怪的饮食心理：吃着吃着就傻了

饮食喜好与心理

大家都看过刘德华和郑秀文演的电影《瘦身男女》吧？里面的那对冤家男女，通过将一张张肉饼、一块块肥肉塞进自己的胃里而企图冲淡失恋的打击，结果胖得丑陋不堪。现实中其实也有很多这种人。他们心情沮丧的时候就喜欢大吃大嚼。相反，有的人在心情不好时却什么都吃不下，并以绝食来折磨自己，搞得自己“为伊消得人憔悴”。这种差异的奥秘所在，就是饮食同每个人的性格、气质等心理特征有着必然且密切的联系。英国行为心理学家最近以大量的研究事实证明了这种密切联系。

1. 甜食与温和性格

或许你早已发现，比较喜欢吃甜食的人，性格往往比较温和，在性格上多属于黏液质型。他们为人谨慎，在处世上比较保守，不愿意冒险。例如，上海、江浙地区的人比较嗜好甜食。大家所津津乐道的“上海好男人”就是甜食滋养出的。女人若要嫁个上海郎，那就里里外外都不用操心了。上海男人既会挣钱又精于家务，不足之处就是缺少一点男子气概。

2. 嗜辣与火爆脾气

或许你早已发现，周围嗜辣如命的人，往往性格上也比较泼辣。嗜辣的人在性格上多属于多血质型，待人往往热情大方，但脾气火爆，发起脾气来很吓人。例如，四川、湖南、贵州、云南等地方的人比较嗜辣，他们的脾气也和那里的辣椒一样。但并不是说嗜辣的人脾气就不会火爆，比如山东人倒不喜欢吃辣，但同样像鞭炮一样，一点就着。

3. 大米与自我陶醉

喜欢吃大米的人，经常自我陶醉，孤芳自赏，对人对事处理得体，比较通融，但互助精神差。

4. 面食与意志不坚

喜欢吃面食的人，能说会道，夸夸其谈，不考虑后果及影响，但意志不坚定，做事容易丧失信心。

5. 油炸食品与勇于冒险

喜欢吃油炸食品的人则勇于冒险，有干一番事业的愿望，但受到挫折即灰心丧气。美国饮食以快餐居多，尤其是像炸鸡一类的快餐更被美国人所钟爱。喜食油炸食品的人勇于冒险，这一点在美国人身上体现得很好。

6. 清淡食品与喜欢交际

喜欢吃清淡食品的人则注重交际，善于接近他人，希望广交朋友，不愿单枪匹马。

7. 饮食与民族性格

饮食和民族性格也有密切的联系。这一点从他们制作的面包上就能清清楚楚看出来。例如，俄罗斯有种著名的面包叫做“大列巴”，其个头和分量就如同俄罗斯人一般“够劲”，粗犷豪爽、不拘小节；而法国的面包通常做成一个个外形精致的面包圈、面包条，相应地，法兰西人浪漫柔情，情感丰富。

形容女人埋怨男人对别的女人眉来眼去叫“吃醋”；我们心情愉快的时候总觉得心里“甜甜”的；我们伤心的时候流下的是“苦

涩”的泪水。酸甜苦辣咸，这五种味道都能找到相应的心情对应词。从我们的平常生活就能看出食物和心理其实每时每刻都发生着关系。俗话说“一方水土养一方人”，现在看来，一种饮食喜好也造就一方人。

饮食结构与犯罪心理

目前，日本心理学家研究发现，日本青少年犯罪率上升与某些特定食品有关系。他们认为，过量地进食甜食会提高孩子的血糖水平，引起血糖水平大起大落，使孩子疲劳易怒，容易做出过激反应，甚至产生暴力犯罪行为。

日本筑波大学的研究人员做了调查，调查对象为270名日本年轻罪犯，发现其中25%的人喜欢吃汉堡包、肯德基和可乐之类的食品，而且基本不吃早餐。

日本教育界对15000名学生的调查发现，10%的学生称自己独自吃早餐和晚餐。美国和苏格兰囚犯的验血报告中显示，惯性暴力犯罪者存在营养缺陷，而靠饮食结构调节可以洗心革面、重新做人。

另外一些实验证明，在青少年的饮食中增添一杯鲜橙汁，以补充叶酸和维生素C，他们的暴力活动会减少50%；年轻囚犯在减少精制食品（比如白糖、白面包）和二次加工的食物后，暴力程度大大降低，狱中的殴打事件可减少1 / 4；通过纠正饮食不平衡，可以降低40%左右的暴力事件。所以一些监狱开始尝试通过多提供富含维生素和矿物质的食物，以图改造犯人的暴力性格。

饮食仪态与人的性格

专家通过调查研究指出，从一个人进餐的仪态就可以看出其性格特征。这一结论已经得到应用。比如现在美国一些政府机构或企

业在聘请新职员时，往往都要先观察应试者在进餐时的举止仪态。下面就分类简单讲述一下进餐仪态与性格特征究竟是什么关系。

(1) 特别注重食具整洁，进食时哪怕有一粒面包屑掉在餐桌上，也要拣起来，并会将用过的餐碟叠起来以方便侍者收去的人，通常赞赏别人所做的努力，若遇上爱好整洁的人，很容易成为好友。

(2) 食物端上餐桌时，尽管并不是很饿，但仍表现得坐立不安或是待食物一端上来就立即开始狼吞虎咽的人，大多曾经吃过苦，或少时家贫。

(3) 饮汤以及咀嚼食物时发出声音的人，不但令旁人产生厌恶的感觉，还显示出他们有根深蒂固的孤僻倾向。

(4) 有的人吃饭时唠叨不停，急于跟人交谈，以至于来不及将食物吞下肚。此类人在处事时往往比较性急，并且咄咄逼人。

(5) 一心一意放在食物上的人，可能是害羞或孤僻，也可能是心情不好。

(6) 匆匆进餐后立即离开的人，对别人为准备食物所花的时间和心思视若无睹，通常以自我为中心。

(7) 食物一端上餐桌，在完全未试过味的情况下，便乱加调味品的人，喜欢冒险，做事可能会比较草率。

贪食：一直吃到呕吐才会停止

小美，26岁，教师，身高165厘米，体重100斤。最近3个月来不可控制地进食，每天在吃饱晚饭的情况下，将家中所有能吃的食物无法控制地吃完。但她又害怕过多的进食会导致肥胖，被人笑话，

所以在进食后，又躲在无人处，如厕所，采用手指抠咽喉的方法，将刚进食的食物呕出来。刚呕出时觉得非常舒服愉快，但过后又非常后悔。长此以往，小美非常痛苦，情绪低落，没有精神，工作和生活都受到一定程度的影响。

贪食症也称暴食症，是一种以反复发作性暴食及强烈的控制体重的观念为特征的综合征。此症为周期发作、不可控制的多食，包含两大主要特征，其一是不可抗拒地强迫自己多食，其二是自己设法进行呕吐以避免体重增加，有时则是滥用泻药。此类患者的体重常保持在正常范围之内，女性较为常见。

事实上，大多数人偶尔都会放量大吃一顿，狂喝一回。人人都有这样的时候。偶尔失去控制是没有关系的，不要因此而责备自己。这样临时和偶尔的放纵并不说明有贪食症，因为贪食症需要经常和反复失去控制的暴饮暴食才成立。暴食跟一场摄食狂暴活动一样，你会失去控制，一直吃下去，直到胃疼起来，不得不停止为止。然后，你会呕吐，一切又重新开始。

贪食症以反复发作性暴食和强烈的控制体重的愿望为特征，为防止暴食对体重的影响，患者采用各种措施，如呕吐、导泻、增加活动量等，致使体重反低于正常范围。

贪食症是用来处理压力以及不愉快感觉的一种方式，患者在生理上并不需要进食，而在心理上却有长期饥饿的感觉。这种饥饿涉及心理需要，并非单靠食物便能解饿。病患者只觉饥饿难耐，但疯狂进食后，又会马上以抠喉、服泻药等方法拼命把食物呕泻出来，用尽各种方法避免体重增加。但这样做并不能真正起到解除心理压力的功能，反而使“吃”变成了处理焦虑不安、寂寞和生气的不当方式。由于很多贪食症患者暗地暴饮暴食然后排泄并且能够保持正常或超正常体重，所以他们可以隐藏问题许多年。

贪食症的罹患因素与厌食症类似，皆因各种问题所导致。不同的是，暴食症的发病因素较为严重与复杂，存在一种持续的难以控制的进食和渴求食物的优势观念，并且患者屈从于短时间内摄入大量食物的贪食发作。此症患者有要求完美、忧郁、焦虑、强迫人格等倾向。个性上厌食症者偏内向、敏感；贪食症者则较外向、易怒。一般来说，完美主义者、做事一丝不苟的比较容易产生摄食障碍。拒食症患者往往认为能够自己控制饮食的行为非常完美，可是患有贪食症的人却会认为自己的行为很悲哀。所以一旦患有贪食症，患者往往会产生严重的自我厌恶感，会认为自己很差劲，甚至丧失生存的力量。

大多数贪食症患者都认为自己没有吸引力，害怕变胖，觉得自己比实际体重要重。与厌食症患者相比，他们控制体重的努力是混乱的：克制的饮食行为常常被反复的、持续时间较短的不可控进食破坏；随后又会出现挽救其后果的行为。暴食中消耗的食物量是巨大的，他们吃东西并非为了寻求快乐，相反，他们吃东西都是秘密的、快速的和囫囵吞枣式的。这些行为之前通常会出现身体或心理紧张，进食只是为了缓解这种紧张。在暴食时，个体会感到无法控制自己的行为；但吃完以后，负罪感、自责和抑郁便随之而来。不久，又会找到呕吐或泻药作为对暴食行为的补偿和惩罚。暴食行为和“抗暴食”的循环就这样完全控制了生活。

贪食症的调适方法。

1. 找到暴食的内在原因

改变对体型和体重的过分关注以及其他方面的认知歪曲。重新树立信心，改变我们错误的想法。对症下药才能有成效。由于神经性贪食症的患者一般来说都表现为有较为明显的自责、焦虑、抑郁

等情绪障碍，与抑郁症有很大的关系。在平常的生活之中，应该注意放松自己，相信自己，不要给自己太大的压力，不开心的时候学会倾诉。

2. 调整饮食习惯，建立正确的饮食及体重认知观念

控制进食行为，改变对饮食的态度。可以给自己制定一个计划，什么时候吃东西，吃什么东西，做到一日三餐、营养均衡，避免在两餐之间吃零食或者是高脂高糖的食物。养成三次正餐定时定量的习惯，准备低热量的食物以取代高热量食物；避免患者独自进食且进食时不做其他事情。用有规律的饮食行为代替暴食。

3. 行为疗法

旨在使患者吃以前回避的食物以及高热量的食物。可以建立一个食物等级来实现这个目标，最初是患者比较能够接受的，最终的则是此前会引起患者高度焦虑和暴食、导泻行为愿望的食物。

4. 适当转移注意力

暴食通常是由触发因素引起的。这样的触发因素有可能是情境式的，比如晚上一个人待在厨房里，或者看电视的时候，或者经过快餐店。也有可能是情绪式的，比如觉得孤独、嫌恶自己或者无聊的时候。要学会其他一些处理紧张和痛苦情绪的办法，可以用其他行为来替代暴食，比如给朋友打电话、出去散散步、听听放松情绪的音乐，这样也可以打破暴食循环。

厌食：每次吃东西我都很痛苦

晓青今年19岁，1.61米的身高体重不到35公斤，只剩下皮包骨头，可她还是认为自己太胖了。

原来，晓青为了让自己的身材符合某些时尚杂志上提供的“优美标准”，开始瞒着父母买减肥药吃。偷偷吃了一个月后，为了不让体重反弹，从此严格控制自己的饮食。她规定自己每天早上只吃一个苹果、中午吃一两左右的米饭、晚上只吃水果和青菜。父母担心她营养不够，每天都变着花样做好吃的给她，但她总以会长胖为由，尽量少吃或不吃。

偶尔，她忍不住的时候，也会买来大量的零食狂吃，但一吃完她又害怕长胖，又想尽办法把吃进去的食物吐出来，如此反复，发展到最后，她一见到食物就想吐。慢慢地，她开始出现头晕、记忆力下降、注意力不集中等问题，脸色也变得越来越苍白，学习优秀的她成绩一落千丈。

厌食症是指一个人怕胖而少量或不愿进食，常有意地严格限制进食，使体重下降至明显低于正常标准或严重的营养不良，此时仍恐惧发胖或拒绝正常进食为主要特征的一种进食障碍。即使体重已减轻至标准体重的85%以下，仍主观地担心体重增加，且无视身体已出现部分不适症状，甚至会有连续3个月以上的停经。此症患者的年龄通常在13~20岁，女生比男生多10倍以上，并且发达国家或中上层阶级的家庭子女罹患的人数相对较多。

你一定有过这样的经验：当碰到不如意的事或跟别人吵完架后，心情变得非常恶劣，这时你可能不太想吃饭或根本没有食欲。如果食不下咽的情况只是短暂的，其实并没有什么关系，不过如果你为了“瘦”而有意长期不吃或少吃，精神严重不良，这个时候就要多注意自己的心理状况，看看是否达到了厌食症的程度。

神经性厌食临床表现核心是对“肥胖”的强烈恐惧和对体形体重的过度关注。最初患者有意限制进食，逐渐发展为不吃或采取过度运动避免体重增加，或采用进食后诱吐，服泻药或减肥药的方式

避免体重增加。

与其他精神障碍相比，厌食症在社会经济地位较高的女性和高学历人群中最常见。他们对体型和体重持有歪曲的看法和态度。苗条和减肥是他们最为关注的，而个体的努力就是为了避免体重增加和变胖。对另一些人而言，对体重的过分关注和控制反映了他们缺乏自信以及力图控制生活某一方面的愿望。在他们看来，再瘦一点儿会让自己感觉更好——这使得他们永远都不会对自己的外貌满意，减肥也就一直这么持续下去。

厌食症一般是从“正常的”节食开始的，但慢慢就发展成了十分挑剔和严格的热量限制和剧烈漫长的生理活动。食物限制和身体锻炼形成了强迫性。开始的时候是不敢吃，到疾病后期，食欲极度缺乏，身体消瘦，对食物有强烈的欲望，这样的节食坚持不了几天就会禁不住食物的诱惑，大吃一顿。为了不导致发胖，就采用吃泻药或自我引吐的方法，使吃下去的食物迅速排出体外，然后再继续开始节食，控制不住了再暴吃一顿。如此周而复始，出现了贪食症的症状。到了后来，为了控制自己的食欲，干脆自行服用食物抑制药，但这些药却使人情绪低落，反应能力下降，甚至完全没有食欲，又开始厌食。也因此，厌食症俗称“减肥综合征”。

虽然厌食症患者回避吃东西，但他们对食物还是很关注的。他们会花很多时间思考食物，并为他们自己或他人烹调，或看着别人把食物吃掉。他们承认自己会梦到食物，有饥饿的疼痛感，也保持着一定的食欲。大多数的厌食症患者存在歪曲的身体意象，他们过分高估了自己的体重，对自己的体形很不满意。轻度抑郁、强迫症以及焦虑等心理问题普遍存在于厌食症患者中。

除了与某些遗传素质有一定的关系外，个体的易感素质是厌食产生的一种原因。这类患者常常争强好胜、做事尽善尽美、喜欢追

求表扬、自我中心、神经质；而另一方面又常表现出不成熟、不稳定、多疑敏感，对家庭过分依赖、内向、害羞等。

厌食症的调适方法。

1. 找到厌食的根源

意识到自己关于瘦的看法是扭曲的，或者承认这些看法有一些夸张，就会有助于个体增强进食意愿。可以通过改变个体的消极认知以及鼓励他们相信自己的直觉和情绪，来发展个体的自主性，从而相信体重的重要性，以及食物缺乏会造成的严重后果。要清楚体重减轻与厌食症状之间的因果关系。

2. 及时补充营养

厌食症治疗的首要目的就是恢复个体的营养状态，因为由于长期进食不良而出现的脱水及电解质失衡会造成严重的问题，重者甚至可引起死亡。如果患者拒绝治疗，应采用劝说及强迫方式使其住院，以挽救病人的生命。患者的特点是坚决拒绝热量，也很害怕热量。最开始，要重新饲喂流汁营养液。

3. 改变不良的饮食习惯

合理饮食，对体形和体重保持健康的、现实的态度。纠正饮食习惯，并形成健康进食的计划。最关键的一个时候是从液体食物向固体食物的转变期。

4. 认知疗法

要找出关于食物和体形的扭曲想法并向其提出挑战。当你确信吃几块饼干都会使身体增加半斤体重时，需要有人告诉你如何看待这样武断的结论，并以现实一些的办法来对待这些错误看法。同

时，你必须接受，自己已经失去了客观地评估自己体重和体形的能力。正如同色盲者不能够相信自己搭配衣服的能力一样，你也必须学会思量你对体重的估计是否错误。

5. 心理调节

其目的是帮助建立更为健康的饮食习惯和恢复健康的体形。这包括疏导自己的心理压力，对环境、对自己有客观认识，找到适应社会的角度及处理和应付各种生活事件的能力。另外，对健康体魄的概念，标准体重的意义，对自己的身体状况有客观的估价。了解食物、营养学方面的知识。

饮食纠正性格偏执

人们每天所吃的食物，不仅提供身体所必需的各种营养，而且会影响人的精神状态和性格。根据科学研究，某些饮食习惯和膳食结构可能会纠正一些性格偏执。

1. “胡乱猜疑”性格的饮食建议

喜欢胡乱猜疑的人整天疑神疑鬼，搞得精神紧张、寝食不安，既有损自己的身体健康，也影响别人的正常生活，容易给周围的亲人或朋友造成伤害。具有此性格偏执的人应该多吃些诸如蛋类、鱼类、牛肉及牛奶制品等高蛋白的食物。如果能坚持每天进食此类食物，胡乱猜疑的性格缺陷就会逐渐得到改善。

2. “顽固不化”性格的饮食建议

顽固不化也是一种性格偏执。这样的人往往不容易和周围的人和睦相处，影响工作和生活。固执性格的人应该注意少吃咸盐，多吃鱼类食物，特别要多吃生鱼片，还要适量吃些其他肉类食物及以

绿色和黄色为主的蔬菜。

3. “消极依赖”性格的饮食建议

此类人缺乏独立性，耐受力差，依赖性强，不易在工作和生活及生活上取得成功及幸福。此类人应该适当节制甜食品，比如蛋糕、甜饮料等；要多吃些含钙和B族维生素比较丰富的食物，例如小麦胚芽、大豆制品、羊肉以及鱼贝类等。这些食物有加强独立性及耐受力的作用。

4. “见异思迁”性格的饮食建议

见异思迁性格的人，一般喜欢追求新奇，对新事物特别敏感，但是往往做事时虎头蛇尾，没有坚持到底的精神，因而很难有所成就。此类性格偏执的人，要尽量少吃肉类食物，应该多吃卷心菜、扁豆、辣椒、菜花、苦瓜、番茄、柠檬、柑橘、胡萝卜、田螺、牡蛎、鸡肝等食品。

5. “暴躁易怒”性格的饮食建议

俗话说“气大伤身”，生气既伤害自己，又伤害别人。可偏偏有的人暴躁易怒，动不动就火冒三丈，喜欢争吵乃至动手打架。具有此类性格的人应该少吃零食，少摄取盐分和糖分；多吃些含B族维生素丰富的食物，如茄子、南瓜、黄花菜、豆芽、香蕉、苹果、玉米、莲藕、大蒜、油菜、土豆、鲢鱼、草鱼等，同时要多吃些含钙高的牛奶制品及贝、虾、蟹、鱼和海带等海产品。

6. “优柔寡断”性格的饮食建议

有的人遇事喜欢深思熟虑，但是又往往陷于优柔寡断而坐失良机。优柔寡断的性格会影响事业的成功。具有这样性格的人应建立

以肉食为中心的饮食习惯，同时要特别注意多吃些含维生素A、B族维生素、维生素C丰富的水果和蔬菜等食物。

7. “抑郁健忘”性格的饮食建议

抑郁健忘的人，常常心情压抑、精神紧张、失眠多梦，时常处于不可名状的恐惧之中，并感到身体疲乏无力。长久如此，身心健康会受到严重的负面影响。此类人平时应该多吃一些干果和甲壳类动物肉，以及柠檬、生菜、土豆、带麦麸的面包和燕麦片等。

8. “内向孤僻”性格的饮食建议

内向孤僻的人喜欢独处，不善言谈，不善交际，所以少有朋友。他们往往具有遇事从不求人的信念。这使得其难以与周围的人团结协作，不利于工作的顺利进行，少有成功。有这种性格的人，要多吃一些蜜糖和果汁，也可少量地饮一点酒。

第七章神魂颠倒的美容心理：我为整容狂

为什么美容业如此受青睐

健康美丽的外在形象，对于个人的日常生活和事业都有着重要的意义。特别在今日，人际交往频繁、工作紧张、竞争激烈，各种机遇到处都有，可又转瞬即逝。要想抓住机遇，只有文化知识和专业技术往往力不从心，健康美丽的外在形象的作用绝不可小视。外在形象与内在修养也是有密切联系的，人们的气质、修养与形象，是知识、能力、朝气、活力和自信的具体表现。追求美丽可以帮助人们认识自我、发展自我和完善自我，提高自身的综合素质。爱美的信念还可以帮助人们缓解或解除不良心理。

人的外在形象是可以人为改变的。运用现代医学科技手段可以改变人的外在形象、满足人们对美的追求，并且科学可行，风险很低。这也是为什么医学美容日益受到社会的普遍关注和接受。

人有不同的个性行为和气质，根据外在表现可分为稳健型、热情型、活泼型、知识型、慈善型、师长型、刚强型、温柔型、甜美型、乐观型、合群型、职业型和混合型等类型。人的个性与气质的差异，影响着人的社会角色的不同。

要求进行美容手术的人自身的个性、气质、生理特征及生活环境不同，其审美观点和美容要求也不同。但有一点是相同的，那就是他们都需要得到重视、得到尊重、得到友谊、得到爱情、得到事业成功、得到周到的美容服务。

根据求美者年龄、文化、民族和社会角色的差异，要求美容者的审美要求可以分为民族型、青春型、时尚型、专业型、特显型或隐显型；根据他们的医学审美和自我评价的不同，美容医师又将他

们分为解剖结构型、功能正常型、外貌美观型和综合型。

医学美容者的心理特点

很多人存在容貌上的缺陷、畸形或毁损。这是由于种种先天或后天的原因造成的。这些人在心理上是非常痛苦的，甚至不能够正常地学习、工作与生活。

由于医学美容者在年龄、性别、职业、文化素质、所处社会环境、缺陷部位等方面的差异，其美容心理也有很大的不同。了解这些心理特点，对症施美，可以取得更好的美容效果。

1. 年龄与美容心理

选择进行医学美容的人，多数为青年人。现实生活中，刚踏上社会的年轻人往往由于容貌缺陷而造成婚姻、择业和社会交往上的失败。心理受到打击的同时，他们坚定地认为通过医学美容来改善容貌是开始新生活，改变其人生的唯一手段。尤其是一些在校大、中学生，他们向往未来的美好生活，希望一切都完美无缺，对容貌和仪表美更是关注之至，但最终进行美容手术的人只是其中的少数。这是多种因素造成的，比如学习的压力、缺少经济来源、害怕同学的讥讽等等。

中老年人一般一切都已定型，职业、婚姻等不会有大的改变，所以他们通常认为没有必要进行美容，因此做美容手术的人很少。

2. 性别与美容心理

据统计，进行美容手术的人多数为年轻女性。她们对外形美的要求比男性要强烈得多，对此，大家已经公认了。

女性似乎比男性具有更高的审美天赋和更强烈的先天爱美动

力。另外的一个现实情况是，貌美的女性在求职、择偶与社会活动中往往有更大的优势。其貌不扬的女性则常会有失败的经历。因此，一些先天单眼皮、小眼睛、塌鼻梁的女性为了拥有梦寐以求的双眼皮大眼睛、柔而挺的鼻梁等等，在美容上苦下猛药。甚至一些先天就美貌的女性，也总能够挑出一些毛病来，猛跑美容院。

中国人有一种传统的社会心理，那就是“郎才女貌”。因此，男性更注重本身才能的发展，对容貌美的关注程度要比女性低得多。当然不排除一些特例。但近年来，男性似乎在审美观上逐渐发生了改变——要求美容的男性人数有上升的趋势。

3. 职业与美容心理

从事不同职业的人，要求美容的强烈程度也是有差异的。

从事某些特殊职业的人，比如演员、教师、公关人员等，比较注重自己的容貌、仪表美，尤其是演员。由于必须有仪表美、容貌美和艺术美的苛刻要求，美容成了演员获得或保持事业成功的有效手段和迫切需要。随着年龄的增大，演员们会出现面部皱纹加深、眼袋、乳房干瘪或下垂、腹部脂肪增多隆起等现象，影响了他们的舞台、银幕形象，甚至使其不能上台献艺，心理自然会严重压抑，于是希望通过美容来恢复昔日风采，继续保持事业辉煌。

一般职业人员，如工人、机关工作人员，由于他们的事业主要靠技术和能力，所以对自己的容貌就不是那么关注。这些人对美容手术一般没有迫切感，绝大多数对此毫无兴趣，除非自己有很严重的先天缺陷。他们往往认为人的容貌是天生的，不需要改变，进行美容手术是喜欢出头露面的人。所以这类人员中，即使有些年轻人做美容手术，也是偷偷摸摸地进行，并要求容貌改变得不要太厉害，以免招致他人的议论与责难，特别是家长的严厉斥责。

4. 缺陷部位与美容心理

躯干部位的缺陷或体态不美的人，比如乳房畸形的人，往往既想做手术又怕别人知道，心里十分矛盾。这类人的美容要求不如面部畸形的人那么迫切和强烈。

头颈部、双耳等外露部位的一些畸形缺陷更能造成患者心理上的压抑，并且会不同程度地影响其工作、学习和社会活动，甚至会使他们产生轻生的念头。因此，这些患者通常会强烈要求做美容手术。

5. 文化素质与美容心理

文化素质不同的人，审美观也会有所差异。

文化素质较高的人，一般不会盲目地去模仿诸如明星之类的人，而是更注重个人修为和个性面容美。例如一些科学家，长时间的辛勤工作、潜心钻研，在学术上成就辉煌的同时，容貌却显得有些苍老和憔悴。出于去除未老先衰的目的，他们中的有些人会积极要求做美容手术，术后显得年轻许多，精神焕发、风度翩翩。

文化素质较低的人常常盲目模仿他人。例如，有些青年人崇拜某位明星，便会为了模仿其容貌而进行整容手术，这样是不好的。

6. 社会环境与美容心理

经济发达地区和城市人比较容易接受美容手术。比如我国东部沿海城市的人，经济条件好，思想也比较开放，对美容手术的心理需求较以前来得强烈。他们通常认为美容手术是改变自身形象、取得他人肯定和职场成功的有效手段，并且根本不在乎周围的人们对美容手术是否有偏见。

偏远、落后地区的人比较保守，对于美容手术多数持不信任和藐视的态度。即使有人尝试，也慑于周围人旧的思想观念的压力，只希望稍有改变。

可以看出，美容者的美容心理是不尽一致的，其对美容手术的态度一般可以分为三种类型：

(1) 犹豫型。做美容手术的心理需求并不十分强烈，往往是在别人劝告下而要求做美容手术的。如果术后有人评价美容效果欠佳时，他们往往会感到后悔。

(2) 积极型。持这种态度的人对自己的容貌、体态的缺陷具有强烈的自卑感，希望通过手术开始新的生活。这类患者术后一般都比较满意。

(3) 过高型。持这种态度的人对美容手术的要求十分强烈，有非做不可的欲望，但客观上没有做美容手术的必要。对这种类型的美容者，美容方应负责任地加以劝阻，并弄清其是否有精神问题。

美容前的心理准备

美容前的心理准备是非常重要的。如果受术者不做好充分的心理准备，没有端正心态，没有与医生积极配合，即使美容外科医师技艺非常高超、精湛，同样不能取得满意的美容效果，甚至手术会失败。

进行美容手术的人以女性居多，要求较高。她们对审美反应的判断不够科学，包含了十分复杂的心理因素和情感因素：为了职业、社会活动和亲人的情感，常将自己摆在审美对象的位置，以达到与社会相融、满足社会要求的目的。可是必须认识到，美容术只

是塑造局部的形象，只能增强外在美，而社会对人的要求是一种综合美，不仅包括外在美，还包括文化知识、道德情操和个人修养等等方面的美。美容所塑造的外在美在社会对个人的评价中仅占很小的比重。因此，美容者应该了解这种外在美与综合美之间、个人与社会之间的矛盾关系，以正确的心态对待美容效果。

每一个人在决定进行美容手术前，都应该做好以下心理准备，以免承受不必要的损失。

1. 表达手术目的

大多数接受美容手术的人在手术前后都有不同程度的心理负担：担心医生水平不高、责任心不强，担心手术失败而毁容等等，表现为心理紧张、焦虑、害怕。这些都是正常的心理反应。可以通过与医生的亲切交谈而逐渐建立起相互信任，以消除顾虑。

在交谈中，向医生明确地表达自己的手术目的是十分重要的。有这么一位女大学生，她的男朋友曾随便说过一句“你为什么是单眼皮呢”的话，她就误以为其男友讨厌她的单眼皮，于是就到医院做了重睑。可是男友对她的假双眼皮非常反感，最终因此和她分手，使其痛苦不堪。如果手术前她能将手术目的明确地告诉医生，负责任的医生就会劝阻她的决定，或许就会挽救他们的爱情。

2. 达成审美共识

以一位戏剧演员为例，她为了追求舞台效果，到医院做了重睑术。可美容手术方并不知道她的初衷所在，结果在医护人员及周围人看来效果极佳的眼睑，这位演员却不满意，要求重新修整，将重睑整得更宽一些，于是医生为其进行了修整。可是，不久她又要求将重睑改窄一些。原来她的丈夫及孩子对她在日常生活中夸张的戏剧眼形十分反感。从这个例子可以看出，在接受美容手术前，要与

医生尽量多交流，取得审美上的共识，并且注意不要对美容手术抱以过高期望，这样可以免去许多不必要的周折。

3. 了解手术方案

有位中年女性，听说有种“不用开刀”的双眼皮成形术，便不顾医生的劝告，强烈要求做这种方法的双眼皮，结果手术效果只维持了一个星期，双方闹起了纠纷。其实，这种“不用开刀”的双眼皮成形术，就是医学上所谓的“埋线重睑术”，只适于年轻、皮肤不松弛、上睑较薄的人。可这位中年女性，眼睑皮肤已明显松弛，手术效果自然不会持久。纠纷闹到最后，她自认倒霉，重新花钱去做了开刀去皮的重睑术。

在美容手术前，双方应对手术的方法、方案进行交流。特别是接受美容方要了解手术的要求、原理及步骤，有何生理反应和注意事项，以便与医生密切配合，取得良好的美容效果，并且可以避免不必要的麻烦。

总而言之，如果你决定去做美容手术，术前一定要向医生充分表达自己的手术目的，达成审美共识，并主动了解手术的方法、原理及注意事项；一定要调整心态，做好充分的心理准备。只有这样，才能取得双方都满意的美容效果。

美容与“幻丑症”

美国摇滚巨星迈克尔·杰克逊恐怕无人不知。他的名气不仅来自于他的摇滚事业，还来自于他的疯狂整容。迈克尔·杰克逊不仅将全身皮肤换成白色，在脸上也大下工夫，一心向白人的模样看齐。可怜他的鼻子，做了7次整形手术，最后需要用耳朵上的组织来弥补。虽然与前几次相比，不再用假体而是自己的耳朵软骨组织，融合性好了许多，术后的效果也会更长久，但花了大量的精力、财

力。再来看看中国某“第一人造美女”，已经做了15次整形手术还不够，后来又做了第16次，从下腋和后背肌肉里抽取850毫升的脂肪，以求美妙身材。

杰克逊的例子，勾勒出了整形“幻丑症”的模样。众多普通“幻丑症”者分布在各个角落，承受着各自的“幻丑”痛苦。所谓“幻丑症”，是一种因极不自信而重复整形的心理病症。就是整形者老是对自己的五官或其他部位不满意，总是想通过整形来改变它。即使是本来已很好看的容貌，也强迫自己不接受它而去反复整容。“幻丑症”患者以30岁左右的女性居多，而“幻丑”的部位以鼻子居多。

爱美之心人皆有之，通过整形美容来达到美丽动人的目的也是正常的。但整形不比捏泥人那么简单，坏了可以重来。整形毕竟是手术，虽然随着技术的进步风险已经降得很低，但失败的风险从来没有消失过，千万不要心怀侥幸心理而重复多次地冒这种风险。据整形专家称，二次整形的时间最好选择在前一次整形的至少3个月之后进行，这样可以给自身组织一个充分的修复时间。因为，每动一次整形手术，软组织就会被破坏一次，疤痕就会生成一次，不仅影响供血功能，而且不断植入的假体会破坏皮肤的弹性，长此以往，会造成毁容。

为了让人们对整形美容有一个全面的、正确的认识，下面列出三种常见的整形心理，分别进行分析，并给出心理纠治的方法。

1. 过于寻求完美

分析：这类人不能正确地认识自己、接纳自己，没有正常的审美观。其实不错的外形和容貌在他们眼里却总是不能接受，想借整形美容的手段来改变或是精益求精，并不惜以多次手术为代价。

整形毕竟是手术，反复的手术不仅会影响身体的健康，破坏五官的正常功能，还会造成心理上的抑郁。

心理纠治：对这类过于追求完美的“幻丑症”患者，在对其职业、气质、服饰等方面做个整体判断之后，整形医生应该本着负责任的态度对其进行劝阻；如果劝阻无效，就应该对其进行心理疏导。心理疏导不是严厉的斥责，也不是一般的说教，而是帮助患者找到“幻丑”的症结所在，讲解生理整形的局限性和手术的弊端，给其一个正确、全面的认识。即使通过疏导后患者仍有整形要求，也应该予以婉言拒绝。

2. 改变缺陷

分析：急于改变缺陷是人们求助于美容整形的主要原因。由于先天的或其他的原因造成了身体某部位或多部位的缺陷，这些人希望通过整形来修补或改变，属于一种正常的整形心理和行为。修补好原有的缺陷，可大大地提高整形者的自信心，但次数多了也会毁容。

心理纠治：遇到这种情况，专业的整形医师都会以正常的程序来对待，先与其进行术前的心理交流，并降低其希望值，但对美容者提出的术后效果要求会尽量帮助实现，并帮助其建立起承担风险的心理能力。一旦发现“幻丑症”的迹象，便应及时纠正。

3. 受他人影响

分析：受他人蛊惑或影响也是人们进行美容整形的重要原因之一。多数情况是受某个所崇拜的明星的影响，有些则是看见周围的人做过整形后变漂亮而产生羡慕，还有些则是听信朋友、恋人之言而选择手术。这些人往往缺乏主观上的思考和充分的心理准备，术

后的生活并不一定感到幸福，严重的可能会陷于深深的后悔之中，形成心理问题。

心理纠治：对这类人也要进行审美上的引导和心理上的疏导，不过有别于前两种情况。应该劝告他们不要人云亦云，不要盲目模仿，要有自己的独立思考。其实，每个人天生的五官在相对独立的情况下是一个不可分割的整体（不包括天生缺陷的情况），即使将某个明星的眼睛或鼻子原封不动地搬到你的脸上，也不一定给你带来美丽，因为首先要与你的整体面容相协调才行。

形体美容与心理美容

健康是外在形象的载体，没有健康谈不上美丽。只有人体器官系统功能正常，才能从事各种社会活动与健身运动。健康的中枢神经系统是人的感知、理解、思维、认识与意识的物质基础；内分泌系统决定着人的情绪活动程度与质量；运动系统是人的心理行为表达的支持力量。身心各种功能，无一不以健康为基础。

爱美是一种生理和心理健康的反应。它不仅能帮助人们在身体和心理方面不断完善自己，还能在紧张的工作与社会竞争中树立坚强的信念。随着我国经济的快速发展，人们生活水平、文化素质的提高，审美意识也在不断增强。人们对美容的社会意义和认识不断深化，要求整形美容和保健美容的人迅速增加，对各项美容服务质量的要求也越来越高。

形体美是容貌形体品位的显示，心理美则是精神文化品位的体现，两者都具有相应的感召力。同时具备形体美和心理美，可以增强人的综合魅力。形体美容改变的是人的形态，心理美容改变的是人的心态。形体美容是用化妆品或医学美容的方法，通过改善人的肤质或形体而改变人的外在形态特征；心理美容是通过各种心理辅

导或心理治疗来改善人的心理状态。形体美容不能替代心理美容，但心理美容可以增强形体美容的效果。心理美容是促进人格完善和社会发展的更高层次的健康美容。

求美者可以分为人格完善型、择业型、失意型、失败型、职业训练型等多种类型。无论怎么分，只有心理正常，才能保证美容手术的良好效果。

心理过程正常，是指美容对象含有正常人具有的感知力、记忆力、理解力、判断力、认同力，具有正常人应有的情绪和情感，具有正常人的意向、需要和行为。心理过程正常，才能对美容手术的目的和结果进行合理的认识和评价。有心理障碍即心理过程不正常的人，是不能接受整形美容手术的。有情感障碍和心境障碍的人，焦虑、恐惧、抑郁或者烦躁，不能产生审美愉悦；有感知障碍的人，如多发性周围神经病变、横贯性脊髓炎或者知觉综合障碍的人，也不能产生审美意识和美感知觉；有意志障碍的人，不论是意志增强、减弱或缺乏，或者自信固执，或者犹豫不决，或者缺乏决断力，都不利于美容手术的成功进行，都在整形美容手术禁忌之列。

精神压力可导致内分泌系统紊乱，出现持久的心身功能失调，使皮肤干燥松弛、失去光泽，肤色呈病态，这时候就需要进行心理美容了。现代美容不仅是包括化妆、护理、手术等改变人外在形体的技术和理论的形体美容，更重要的是，它还包括心理美容，即从心理的角度去开掘人心灵深处的隐私、疏导郁结的心境、激发对生活的信心，从而营造豁达乐观、欢愉向上的心理状态。

具体地说，心理美容就是通过疏导与暗示，使人的心情愉快、精神饱满；促进血液循环，激活面部和全身肌肤细胞的代谢，使肌肤富有光泽和弹性；使脏腑与气血运行顺畅，浑身充满活力。

心理美容具有社会学的意义，即完善自我，发展自我，体现自我。只有完善了自我，具有了高尚的道德情操，渊博的知识贮存，成熟的心理承受力，感人的个性特征，有吸引力的人际交往能力，引起对象产生愉悦、认同、感化的魅力，才容易被社会接纳，才能有宽阔的交往空间，才能够获得美好生活与成功事业，既利于个人发展又利于自我价值的体现。

心理美容可分为不良情绪消除法和健康心理培养法两类。其中，不良情绪消除法包括情趣除忧法、心灵美境法、洒泪排忧法及倾诉苦衷法；健康心理培养法包括工作培养法、音乐培养法、休闲培养法及笑容培养法等，其中笑容培养法是人们最乐意接受的、见效最快的方法。

心理美容包括哪些具体作为呢？下面简单介绍几种。

1. 保持愉快情绪

心理学家认为，愉快的情绪能使人处于怡然自得的状态，有益于人体各种激素的正常分泌，有利于调节大脑功能和血液循环，使美丽从内向外扩散出来。

2. 学会幽默

心理学家认为，幽默是人的一种健康机能，更是心理美容的良方。幽默和风趣的言行不仅可以给人带来欢快的情绪，而且能缓解生活中的矛盾和冲突，维持心理平衡，是生活的调味品和润滑剂。

3. 倾诉衷肠

这是一种有效的自我心理调节方法。当人们心头郁积着苦闷和烦恼，尤其是处于“心理梗塞”时，若能及时向亲友、同事、心理

医生倾诉，便可以排淤化结，使受挫的心灵得到一定程度的抚慰，感情的伤口得到几分的愈合。

4. 学会宽容

宽容可以消除人与人之间的隔阂，营造良好的人际关系和生活环境。日常生活中，夫妻、邻里、同事之间难免有矛盾和烦恼，处理不好就会形成心理问题，影响生活和工作。特别是在被人曲解和伤害时，有些人本能的反应就是报复。然而，报复虽然可以发泄怒气，减轻心中的负荷，求得一时痛快，但更会激化矛盾，甚至造成可怕的后果。退一步海阔天空，此时，人们最明智的选择就是宽容。宽容了，心境就好了。

5. 想象美容法

每晚在临睡之前，盘腿端坐在床上，深呼吸三次，然后全身放松，自然呼吸。想象自己置身于清澈的湖水旁，头顶明月当空，湖畔绿草如茵；想象自己的皮肤如月亮般皎洁，清澈的湖水滋养着皮肤。如果你面部有雀斑，则可想象雀斑点点消退，皮肤变得光滑、细嫩。每次15分钟左右，坚持下去，约两周即可见效。虽然想象美容法听起来有点玄，不过确实是有效的心理美容方法之一，不妨试一试。

第八章生活中的另类趣味心理：有一种思维超乎想象

光明思维术：幸运的人总幸运

有两个穷困潦倒的人，手里只有一元钱了。悲观的一位说：“哎，只剩这一元钱了！”

而另一个则乐呵呵地说：“嗨，我还有一元钱呢！”

心理状态的乐观与否，导致故事中这两个人看问题有不同的结果。当人生的路遇到障碍时，用什么样的心态看问题，可能会影响到你以后的人生道路。用消极的心态看问题，只能使问题变得更加严重；而用积极的心态看问题，厄运，也有可能转化成一种幸运。

积极心态是光明思维的结果。光明思维可以分为三个等级，分别是：

一级光明思维——看到世界有黑暗也有光明（黑了南方有北方）；二级光明思维——看到黑暗可以转化为光明（塞翁失马）；三级光明思维——无论黑暗与光明都能充实人生（发生即恩典）。

请牢记：只有正向思维，才能有正向行为。光明思维者，从失败中看机会；黑暗思维者，从机会中看失败。

光明思维的理念是“反思维可以改变存在”，我们运用反思维可以改变自己负面的意念和情绪。

例如，在语言对答方面，当别人说你“吃亏”时，你可以说“人生吃亏是福”；当别人说你“长得有点老”，你可以说“成熟是一种美”……

你也可以学会改进语言，将“遇到问题”看成“遇到了挑战”；将“没有机会”变做“机会可以创造”……

你也可以利用引喻切换，把“逆境”比做“学校”；把“家庭”比做“港湾”……

面对不可逆转的困境，也要尽量进行问题化解，如失恋了，十分痛苦的时候，可以这样想——“与感情不专一的人早分手是件好事”。

留意日常生活中的习惯用语，不要说“我不行”，而要说“我很棒”；不要说“我太累了”，而要说“我忙了一天，心情真愉快”；不要说“这事让我碰上了倒霉”，而要说“这事让我碰上对我是个锻炼”……

这就是光明思维，其特点是：亮点思维。即在任何时候任何情况下，都要看到亮点，看到事物的光明面，要用正向思维来看待问题。这是成功者的思维特点。

有一个银行家，在51岁的时候，财富积累到高达数百万美元。而到52岁的时候，他失去了所有的财富，而且背上了一大堆债务。面临巨大的打击，他没有悲观失望，而是决定要从头做起。

经过几年的奋斗，他不仅还清了300个债权人的欠款，而且重新积累了更多的财富。有人问他，是怎么做到的？他回答：“这很简单，因为从我早期谋生开始，我就学会要以充满希望的一面来看待事物，从来不要在阴影的笼罩下生活。我总是有理由让自己相信，我们的社会到处都是财富，只要去工作就一定会发现财富、获得财富。这就是我生活成功的秘密。记住：总是要看到事物阳光灿烂的一面。”

“这个世界应该更加光明、更加美好，如果人们懂得保持快乐是他们的责任，懂得开开心心地完成自己的职责也是他们的责任，那么，这个世界就会美妙多了。每天都快乐地生活，也是让别人幸福的最好保证。”

即使失败了，也要相信这只是暂时的；只要你的心里充满了光明，未来的道路就会豁然开朗。

美国的心理学家艾里斯曾提出一个叫“情绪困扰”的理论。他认为，引起人们情绪结果的因素不是事件本身，而是个人的信念。所以，许多在现实中遭遇挫折的人，往往认为“自己倒霉”，“想不通”，这些其实都是其本人的片面认识和解释，正是这种认识才产生了情绪的困扰。实际情况是，人们的烦恼和不满，常常与自己的情绪有关，同自己看问题的角度有关。能否战胜挫折，关键在于任何情况下都不被一时的失意和不满左右，永远怀着希望和信心，就能从逆境和灾难中解脱出来。

穷也要站在富人堆里

看过电影《当幸福来敲门》的人，对其中一个场景应该记忆深刻：

克里斯·加德纳（威尔·史密斯饰演）在一个股票经纪公司实习。实习生共有20人，他们必须无薪工作6个月，最后只能有一个人被录用，这对克里斯·加德纳来说实在是一个极大的挑战。

实习期间，克里斯接受了一项任务——推销股票。有一天，他去拜访一个成功的客户。这个客户住在高档的别墅里，有花园、游泳池，当然他还有自己的不小的产业，俨然一位成功人士。克里斯看看自己：只是一个穷小子，租不起房，且只有一件穿得出去的衣

服。面对这个有钱人，克里斯并没有自惭形秽，而是像一个老朋友一样，打招呼问候，并和他一起去包间看橄榄球比赛。这些生活对克里斯来说，曾经是做梦也无法达到的。克里斯与这些成功人士一起，推杯换盏，谈笑自若，毫不拘束。后来，这个客户还给克里斯介绍了很多生意。

最终，克里斯凭借自己的努力完成了任务，脱颖而出，获得了股票经纪人的工作，并且随后创办了自己的公司。

世界上最会赚钱的犹太人信奉这样一条格言：穷也要站在富人堆里。故事中的克里斯做到了。

也许很多人无法理解——与富人站在一起，只能显出自己是一个失败者，徒增自己的悲哀；有的人可能想得更为积极一些——与富人在一起，会激发自己成功的决心。

要想成为富人，我们应该牢记这样一个事实，即“富人永远不会变穷”。富人是在贫富不均的基础上产生的，所以富人永远属于富人的群体，穷人则永远脱离不了穷人的圈子。只有和富人在一起才会让别人也认为你是一个成功者，你身边的富人会在无形中增加你的人际影响力。

富人会以富人方式思考问题，而即便排在穷人之首也永远无法摆脱穷人的思维方式。有时候，位列富人之尾比起做穷人之首可能更不像“富人”，但犹太人仍宁愿进富人之列。

犹太人中富人众多，实际上就是由于他们具有富人的思维方式。这不是什么实用技术，而是一种处世哲学。

魏刚在北京郊区长大，初中和高中读的都是当地的学校。有一天，收到高中同学聚会的名单，邀他去参加同学聚会。

在聚会上，魏刚和同学们聊起近年来各自的发展，魏刚发现，同学中大多数人都成了公司职员或者公务员，其中也有在某些方面算是飞黄腾达的人，可是在商业上取得成功、成为有钱人的却一个都没有。

魏刚心想：“这是为什么？大家都没做出什么成就啊！”后来，对比发展得很好的自己哥哥的情况，魏刚终于明白了班里没有人成为有钱人的原因：

在大城市生活，总也避免不了买房的压力，此时，大多数人都选择贷款。为了日后不被还款困扰，会留有余地地选房。

魏刚的哥哥却另有想法。在30岁之前，他贷款买了一套在当时来说十分豪华的公寓，在这个公寓里住有有名的演员，还有足球运动员。这对于一个还不到30岁的年轻的公司职员来说，实在是与其身份不相称。不过魏刚的哥哥说：“只要努力工作的话，肯定就会变得相称了。”

在充分了解了偿还贷款的风险后，魏刚的哥哥拼命地工作，将这看做是他成为有钱人路上的一个挑战。经过奋斗，很快，他还清了贷款。不仅如此，他还结识了许多社会名流，这给他日后的事业发展提供了很多帮助。

魏刚的同学中之所以没有有钱人，是因为他们所具有的只是穷人的思维，他们的生活、投资、买房往往有太多顾虑。而魏刚的哥哥向人们显示了成为有钱人的意志。当别人把他当成一个成功者，他就真正地成了一名成功者。

穷到富的转变是大多数人憧憬的，但没有致富的思想和手段，富有殷实只是聊以自慰的幻想。穷人不能只是慨叹命运不济。穷人

只有站在富人堆里，汲取他们致富的思想，激发自己成功的斗志，比肩他们成功的状态，才能真正实现致富的目标。

人们乘电梯时为何总向上看

有一天，一个妈妈带着一个不到10岁的小女孩和往常一样乘电梯。乘电梯的人很多，妈妈仰头看着显示的楼层数，突然小女孩问道：“妈妈，为什么乘电梯的时候人们都会仰着头往上看呢？”

电梯里的人听到了以后，四周看了一下，发现别人果然和自己一样，也都仰着头看着显示的楼层数。难道显示的楼层数有什么神奇的魔力吗？还是有什么不可思议的心理效应在背后起作用呢？

不只在电梯里面，在地铁里，经常可以看到乘客们选择座位的情景。这时，如果这是一节较空的地铁车厢，有很多座位可以选择，不难发现以下规则：最先上车的人会坐在长椅的两端，随后上车的人会选择中间的座位，接下来的人会坐在前两者之间的座位上。而且，当所有的人都坐好后，乘客之间的间隔是等距离的。这种现象表明，我们总是在尽可能地避免与他人的接触。

我们在自己的身体周围，划分了一个无形的领域，以此来确保自己的私人领域。这个领域就是“个人空间”，人们借此来保持彼此的距离。而且这个领域会随着人的移动放大或者缩小。当这个领域被固定下来时（比如自己的房间等），就形成了“地盘”。我们不会侵入别人的地盘，而且总是维护着先到先得的优先权。

当个人空间或地盘被侵犯时，我们就会产生压力，并会想方设法采取行动消除这种压力。逃避—退避行为就是其中之一，如果地盘受到侵犯，我们一般会躲到个人空间里。比如，我们在拥挤不堪、不能保证个人空间的情况下，也会尽量不与他人发生接触——在拥挤的电梯里，不看他人，而是看显示的楼层数。在这种逃避行

为中，我们把他人当做无生命的物体，借此来缓解压力。但有时我们在个人空间被侵犯、无法躲避时，会转为攻击——拥挤车厢内发生的乘客吵架事件就是其中之一。

同样的道理，我们在乘电梯时往上看的行为与我们的“个人空间”也有着很大的关系。一旦有人闯入我们的个人空间，我们就会感觉不舒服、不自在。

个人空间的大小因人而异，但大体上是前后0.6~1.5米，左右1米左右。据调查数据显示，女性的个人空间比男性的大，具有攻击性格的人的个人空间更大。在拥挤的地铁中我们会感觉不自在，就是因为有人进入了个人的个人空间。

电梯是一个非常狭小的空间。在电梯中，人与人的个人空间出现了交集，也就是说互相感觉到对方进入了个人的个人空间，所以会感到不舒服，都想尽早离开电梯这个狭窄的空间，向上看正是想尽快“逃离”这个狭小空间的心理的表现。

此外，盯着显示楼层的数字看，不只是为了确认是否到了自己要去的楼层。当我们急于离开这个狭小空间时，不停变换的数字能让我们感到电梯在移动，让我们感觉到自己是在向“解放”前进，从而缓解焦急的心理。

生活中这样的例子很多，比如：下班后，你感到特别疲倦。在公交车站等车时，你特别盼望上车后能有个位子坐一坐。车来了，幸运的你一上车就看到有空位子，只是都在公交车的最后一排，而且，在第一和第五个位子上已经有两个陌生人坐好了。那么，通常情况下，你会选择坐在哪个位子上呢？是的，你会选择坐在第三个位子上。

你正在图书馆里看书，周围没有什么人，这时突然有一个陌生

人坐在了紧靠你身边的位子，你会觉得这个人有点奇怪，明明有那么多的空位子，干吗非要坐在我的身边呢？你一下子觉得别扭起来，不能再像刚才那样专心地看书了，甚至你的防御系统也不由自主地启动了，干脆你就换了一个座位。

当然，对个人空间的需要没有绝对的意义，需要的个人空间大小和我们对侵犯的反应取决于特殊的环境。在马路上，即使行人很多，空间很小，你仍不会在乎别人是否离你太近，觉得这是合情合理的事。相反如果在一个盛大的宴会上，别人都给你留有很大的空间像是在躲着你，你反而会觉得不安，你希望与人能够亲密地交谈，友好地接触。这样看来，人们确实需要个人空间，但并不是在任何情况下都对这个空间那么敏感。

你是冷漠的旁观者吗

1964年，美国纽约发生了著名的吉诺维斯案件：一位叫做吉诺维斯的姑娘在回家途中遭歹徒持刀杀害。凶手行凶持续有30分钟，在这期间，有38个邻居听到被害者的呼救声，许多人还走到窗前看了很长时间，但没有一个人去救援，甚至没有人行举手之劳，打电话及时报警，致使一件不该发生的惨剧成为现实。

看到这个故事，我们会产生怀疑：人们的正义感不存在了吗？

自从“吉诺维斯案件”之后，美国社会心理学家拉特纳和达利精心设计了一系列实验，以便分析这种状况发生的原因。其中一个实验是这样进行的：

实验员向公众发布一个招聘启事，从应征者中甄选出各方面条件相似的人员参加一次“面试”。

当不知内情的“应聘者”来到“面试”现场时，一位女士（实

验员假扮的)安排他们在一间小办公室内填写问卷,告诉他们先稍微等一会儿,自己要去拿一份文件,随即掀开门帘走进隔壁的办公室里。这时候,实验才正式开始,实验员在这间办公室里播放事先录制好的录音。

于是,正在隔壁等候的“应聘者”先是听到那位女士爬到椅子上拿东西的声音,紧接着是她的尖叫、椅子摔倒的声音。随后,又传来女士痛苦的呻吟声:“噢,天哪!我的脚……我……我……搬不动它,噢,我的脚脖子……我……没法拿开身上这东西。”

拉特纳和达利想了解,在这种危机情境中,“应聘者”独自一人会作出什么反应;如果还有其他人在场,又会作出什么反应。他们记录了每组“应聘者”实施救助行为的百分率和对突发事件的反应时间,如果“应聘者”在听到录音后4分钟内不作反应,实验就停止。

与“人多力量大”等观点的预测正好相反,实验的结果是:当单独一人时,70%的人会马上离开座位,试图以不同的方式提供帮助;当两个“应聘者”在场时,离开座位的时间就要长得多,其中一人试图提供帮助的比例陡然下降到40%;而如果旁边有人无动于衷(由研究人员假扮),则仅有7%的“应聘者”尝试着提供帮助。

实验证实,旁观者的数量会明显影响到人们的助人行为。这是为什么呢?原因就在于责任扩散。

面对处于困境中等待帮助的人,如果我们身上有责任感存在,我们就会毅然地采取行动。但是,当有许多人在场时,就造成了责任扩散,我们不清楚到底谁该采取行动。帮助人的责任被分散到所有围观者的身上,这样每个人都减少了帮助的责任感,结果就造成

了我们常见的这种冷漠旁观的情况。在只有一个人的时候，我们可以毫不犹豫地采取行动，不用担心别人怎么看我们，但是如果有其他人在场，我们会本能地先观察一下别人的反应，以免举止不当而受到嘲笑，这就是为什么在人越多的情况下，我们越容易成为冷漠的看客。

在中国有一个很有名的故事——“三个和尚没水喝”，在国内外引起了广泛的共鸣。原因很简单，责任扩散是普遍存在的心理。所以如果一个极端事件的围观者众多时，目击者往往无所作为。反而只有一个目击者时，被害人是安全的，因为那唯一的人会认为自己是必须帮助的人。

假如你是一个正处在紧急状况中的人，你大声地呼救，却发现周围人无动于衷，旁观者效应正在你身上发挥作用，那该怎么办呢？

最好的办法是将求助的目标锁定在旁观者中的某一人身上，并且指出那个人的外表、衣着特征。如：“那个穿白衬衫的大哥，请你帮帮我！”

这样就将旁观者中扩散的责任重新集中在一个人的身上，此时这个被“点中”的人在责任感的驱使下，就会采取行动了。

破窗理论

1969年，美国斯坦福大学的心理学家詹巴斗教授曾经进行过一项测试：他把两辆一模一样的小汽车分别停放在两个地方，一辆停放在帕罗阿尔托的中产阶级小区，另一辆停放在脏乱的布朗克斯街区，并取走了第二辆汽车的车牌。结果，第一辆车停了一个星期也“无人问津”，而第二辆车不到一天就被偷了。后来，詹巴斗用锤子把第一辆车的车窗敲了个大洞，几个小时之后，这辆车也不翼

而飞。

对于第二辆车的被偷，你大概没有什么疑惑，毕竟这辆车停在脏乱的地区，治安无法得到保障。但是为什么第一辆车在小区停了一个星期都无人理会，但是车窗被打破之后，几个小时之内就被偷走了呢？

政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳是这样解释的：一辆完整的车，因为没有漏洞，所以很难引起人偷的欲望。但是当它的车窗被打破之后，就给别人这样的暗示：这辆车被打破玻璃也没有关系。自然，这就勾起了人们打破其他玻璃甚至偷车的欲望。因为一个车窗的打破，本身就透露了“秩序并不像我们想象的那样完美”，也没有引起我们想象的后果——抓住打破玻璃的家伙。结果，车窗的持续残破状态，就让犯罪意念滋生了。后来，两人把这种类似的现象称为“破窗理论”。

破窗理论还包含了另外一层意思：人们会通过这种效应来逃避自己的责任。生活中，我们总会看到这样的现象：一个人在一片干净的地面上扔纸团，没有被禁止，很快就有其他人把纸团扔在地上了。人们总是以为：“我是和别人一样做的，别人这样扔东西没有责任，自然我也就没有责任了。”所以，当秩序被打破之后，没有了责任意识的人们很快就让这片干净的地面脏乱不堪了。

在企业管理中也会遇到这样的现象：我们违反了公司的规章制度，会有这样的借口：“某某也是这样干的！”“以前就是这样做的！”对违规违纪的行为，如果没有严肃的处理，没有引起员工的重视，就会使类似行为屡禁不止，公司领导和公司制度的权威日益下降。

美国有一家公司以极少炒员工鱿鱼而著称。有一天，资深车工

杰瑞为了赶在中午休息之前完成2/3的零件，在切割台上工作了一会儿，就把切割刀前的防护挡板卸下放在一旁。没有防护挡板，虽然埋下了安全隐患，但收取加工零件会更方便、快捷一些。不巧的是，杰瑞的举动被无意间走进车间巡视的主管发现了。主管大发雷霆，令他立即将防护挡板装上，之后，又站在那里大声训斥了半天，并宣布杰瑞一整天的工作作废。杰瑞以为这件事就这样结束了。

第二天一上班，杰瑞被通知去见老板。在那间他多次受到鼓励和表彰的总裁室里，杰瑞收到了要将他辞退的通知。老板说：“身为老员工，你应该比任何人都明白安全对于公司意味着什么。你今天少完成了零件，少实现了利润，公司可以换个人换个时间把它们补起来，可你一旦发生事故、失去健康乃至生命，那是公司永远都补偿不起的……”

离开公司那天，杰瑞流泪了，工作了几年时间，杰瑞有过风光，也有过不尽如人意的地方，但公司从没有人对他说“不行”。可这一次不同，杰瑞知道，这次碰到的是公司灵魂的东西。

杰瑞的故事告诉我们，对于影响深远的“小过错”，“小题大做”去处理，以防止千里之堤，溃于蚁穴，是破除破窗理论负面效应的有效办法。特别是在一些企业中，对于一些触犯企业核心价值观的一些小奸小恶，更不能掉以轻心。

20世纪80年代，纽约市的城市环境和治安状况相当不好，地铁车厢十分脏乱，到处都涂满了污言秽语。纽约市政府为了解决这种混乱、肮脏的状况，开始从整洁车厢、查询车票做起。虽然当时的人都不以为然，认为这是“船都要沉了还在洗甲板”的行为。

但是，这个方法实行不久以后，就出现了奇迹：随着城市整体

面貌的干净整洁，人们犯罪的欲望大大降低了；警察在查询车票的时候，检查了人们随身携带武器的情况，带武器的人少了……最终，因为恶性循环小环节的打破，引发了一系列的变化，最后纽约的环境和治安都得到了很大的改善。这是破窗理论发挥的积极作用。

任何一种不良现象的存在，背后都存在着巨大的隐患。所以必须高度警觉那些看起来是偶然的、个别的、轻微的“过错”，如果对这种行为不闻不问、熟视无睹、反应迟钝或纠正不力，就会纵容更多的人“去打烂更多的窗户玻璃”，就极有可能演变成“千里之堤，溃于蚁穴”的恶果。

延缓衰老的进程

几年前，美国汽车销售大师、连续6年获得吉尼斯汽车销售冠军的乔·吉拉德到广州为3000听众演讲。

演讲开始了，这位70多岁的美国老人跟着乐曲的节拍，跳着轻快的踢踏舞踏上讲台。观众一片笑声，接着便是掌声和喝彩声。

随后，会议组织者与乔·吉拉德在广州花园酒店就餐时，也通过翻译，向这个快乐的人请教他活得如此年轻潇洒的秘诀。乔·吉拉德说：“一个人生理年龄不可逆转，今天肯定会比昨天老；而心理年龄却可以调节。你想像30岁年轻人那样，你就尽管大胆按照30岁的人的思维模式去改变你的行为模式，他们可以做的你也可以，坚持不懈，你的心理年龄年轻了，你的行为就会改变你实际不年轻的生理年龄。”

乔·吉拉德告诉人们一个事实：心理年龄是可以调节的。

诚然，人到了一定的年龄，就会不自觉地期待“老之将至”。

最近的一项科学研究发现，有的人属于“青年型”，而有的人属于“老年型”。两者的区别在于，前者到了40岁以上时，仍然觉得自己尚且年轻；而后者在此年龄段时，便自觉已登“中年”，青春不在。

你的潜意识思维永远不会老，它全身无时无刻不在洋溢着活力。同样，人的精神层面的品质力量，人的一切嘉言懿行，人的善良、谦逊、宁静、挚爱、和谐、忍耐等诸多品质，总能使你朝气蓬勃。它们能使你永葆青春活力，一往无前。

美国俄亥俄州立大学医学院的专家们曾撰文说，人的体质与容颜的衰老，并非只是年龄不断增长的原因。对于年龄的恐惧，更容易使身心出现提早衰老的迹象。倘若你阅读过各类名人传记便会发现，那些传主即便在高龄时期，也往往坚持各项运动，并取得了相当大的成就。同样，许多默默无闻的凡夫俗子，也丝毫不因日臻年长而焦虑和痛苦，他们始终热爱运动，有一颗童心以及乐观、开朗的品质。他们的精神总是那样年轻，而他们身心的创造力也似乎不减分毫。

无独有偶，来看看来自中国苏州的一篇报道：

近日，市民政局在对全市32个街道、61个镇、116个村(居委会)和163个养老机构调研后发现，苏州不少老年人的心理年龄正逐渐下降，而有些年轻人的心理年龄却提前进入中老年期。

该局的调研结果在苏州老年大学得到证实。近年来，该校的课程越开越多，书画、保健、音乐舞蹈、园艺、体育健身等100多门课程都受到老年人的青睐，这些上学的老年人大部分年龄都在60岁以上，最大的90岁。他们精神饱满、心情愉快，许多人都认为自己非常年轻。该校教务处的一位老师告诉记者，学校英语班每期都扩

招，尤其是奥运会在北京举办后，老人们开始对英语情有独钟。

“我们都觉得这些老人就像年轻人一样爱学习、爱思考，充满朝气和活力。”

与此相反，一些心理咨询者年龄都只有30多岁，可显出一副很憔悴的样子。特别是一些年轻女性，她们的服装特别艳丽。她们说，如果穿得不艳丽一点就觉得自己真的老了，只有这么穿才有可能找回一点自信。一些男性咨询者也是无精打采，他们认为，每天顶着巨大的工作压力，无论是精神上还是身体上都很难承受，觉得自己每一天都好像老了好几岁。

从这篇报道我们可以明白，当我们寻求一种快乐的人生时，有一种有效的办法就是保持一颗年轻的心。成年人常常会凸显出未老先衰的疲惫心理，如果要保持一种健康的心态来面对生活中的压力，那么不妨摘掉成年人的面具，我们便能发现那种不可思议的、自发的感觉。看看那些天真烂漫、无忧无虑的孩子，或许我们就会得到启发，原因在于他们保持着一颗顺应自然的质朴之心。

心理学家哈契内克说：“我们之所以年老，不是因为年龄，而是因为我们对年龄增长的情感和态度。”他评论说，孀居使某些妇女提前衰老，却不会使那些不断追求幸福组建新家庭或忙于某项事业的妇女提早衰老。因此，尽管她们年龄不小，却仍旧光彩照人。所以，信心、勇气、兴趣，能给人带来新的特征，也是延缓衰老的原因。

神奇的音乐疗法

春节过后，小咏即将面临高考，功课越来越紧，突然开始失眠了，很长时间得不到缓解。小咏的整个精神状态也越来越差，性情也变得十分烦躁、易怒。父母有时问问他学习情况，小咏都爱答不

理的；再问，小咏就跟吃了枪药似的，对着父母一阵吼。整个家庭于是就像一个火药桶，一句话不对就炸开了。

父母觉得小咏是不是压力太大，有了什么心理问题，于是咨询了心理医生。医生针对小咏的情况，建议小咏的父母试试艺术疗法。在心理治疗领域有广义的艺术治疗法，也就是通过学习美术绘画、音乐舞蹈、黏土雕塑等课程，达到治疗目的。

小咏的父母查阅了大量资料后，决定采用“音乐疗法”。趁小咏生日那天，送给小咏一个MP3。小咏在晚上睡不着的时候，打开了音乐。认真听清歌曲的每一个旋律，不知不觉，居然睡着了！第二天早上醒来的时候，小咏的精神特别好，心情也畅快了许多。

小咏的变化让父母兴奋不已，他们也看到了希望。从那天开始，他做了更多尝试。渐渐地，小咏说，他感觉自己和音乐产生了共鸣，也更能理解音乐所包含的含义了。“只要认真听，你会发现，肯德基、麦当劳里放的音乐跟法式餐厅的肯定不一样。快餐厅的音乐好像在催你快走，让你坐不下去；但法式餐厅的音乐一定是很悠扬的，像在说故事。音乐中包含了很多很多东西！”小咏说。当他爱上音乐之后，不仅不再失眠，还能用听歌来消除紧张、焦虑、忧郁等情绪的影响，“音乐疗法”非常成功。

烦躁的时候、坐立不安的时候、悲伤的时候，听什么样的音乐可以使人的心情平静下来呢？最近，“治愈”这个词很流行，由舒缓的乐曲、悦耳的乐曲集合成的CD，被当做治愈的旋律而大受欢迎。为何人们会感到这些乐曲有治愈的效果呢？

很多医生都会建议病人试试“音乐疗法”，让患者通过听音乐来缓和心情和解决问题。在发怒的时候听雄壮的乐曲，在失落的时候听悲伤的乐曲，“使用与患者的心情合拍的乐曲会使患者更加容

易接受乐曲，从而达到治疗的目的”，即利用同质原理的疗法。首先播放与患者心情相合的乐曲，当患者进入倾听状态时，再渐渐改为曲调舒缓的音乐，最终换成平和的曲子，通过这样的方法把患者引导进入放松的状态。“治愈”的乐曲与后半段的音乐特征相同，可以让人的心情变得平和安宁。

音乐疗法有如此奇妙的功效，其中是蕴含有科学的道理。它是通过生理和心理两个方面的途径来治疗疾病。

一方面，音乐声波的频率和声压会引起生理上的反应。音乐的频率、节奏和有规律的声波振动是一种物理能量，能引起人体组织细胞发生和谐共振现象，直接影响人的脑电波、心率、呼吸节奏等。科学家认为，当人处在优美悦耳的音乐环境之中，可以改善神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能，促使人体分泌一种有利于身体健康的活性物质，调节体内血管的流量和神经传导。

另一方面，音乐声波的频率和声压会引起心理上的反应。良性的音乐能提高大脑皮层的兴奋性，可以改善人们的情绪，激发人们的感情，振奋人们的精神；同时有助于消除心理、社会因素所造成的紧张、焦虑、忧郁、恐怖等不良心理状态，提高应激能力。

如果我们把平静放松的心情称做舒适感的话，那么我们在测定舒适感时会测定脑波的状态。在闭目养神或打盹时，脑波会显示 α 波。 α 波虽然不能说只要一听“治愈”音乐就会出现，但可以确定，它是伴随着身心放松而出现的。所以，在工作或备考疲惫时，我们不妨听听“治愈”音乐。

第九章让人心有余悸的职场综合征：快乐在左痛苦在右

异性相吸：男女搭配，干活不累

在现实生活中，经常听见有人调侃说：“男女搭配，干活不累。”这是一种异性相吸定律的典型表现。异性效应指的是因男女共同做事而引起的对活动起积极影响的微妙作用。就像物理学中，磁场会产生同极相斥、异极相吸的作用。

这种效应的对象既非特指夫妻，也不是指如开会、问路以及办公事等普通的男女接触，而是指在工作、学习和娱乐中，为加深了解而有比较多的接触与交流的异性。这种交往是男女双方自觉自愿为了事业进步、丰富人生和愉悦感情而进行的有益活动。

在共同活动中，与异性朋友接触时较易得到精神上的愉悦，接触得多了就会成为朋友。在与异性朋友同乐的过程中，会感到一种与同性朋友在一起所没有的自豪、满足与和谐。

就情感而言，女人通常细腻温和，富有同情心；而男人则情感热烈，意志坚强。所谓“话逢知己”，异性间在交流时总是感觉具有共同语言，能借助交谈慰藉双方的心灵。这种情感交流是很微妙的，也是在同性身上无法体会到的。

当然，异性的性格、需求与自己是不同的，如果想从和异性的交往过程中得到一种满足感，那就要学会理解异性、真正地尊重异性。

两性之间另外一个较大的区别就是思维方式：男性习惯线性思维，在未解决第一个问题时，他们通常不会去关注后面别的问题，

因此就比较专注，习惯循序渐进；而女性则习惯并行思维，她们喜欢将几个问题放在一起思考，尝试去解决所有问题，可谓是齐头并进。

梅林是一家公司的公关部经理。她刚进入公司没多久时间，就为公司立下了汗马功劳，有什么问题亟待解决，梅林总是出师必胜。

有一次，公司原料奇缺，材料科的工作人员绞尽脑汁也未解决问题。而梅林外出联系，没多久时间，问题就迎刃而解。

还有一回，公司的资金周转出现了困难，急需一笔贷款，老板急得如热锅里的蚂蚁般团团转。梅林再次出面，在银行之间周旋，最后为公司争取到了上百万元的贷款。

因为工作突出，梅林备受领导器重，工资和奖金连连升级。公司同事试图了解梅林成功的秘诀，才发现其成功在很大程度上是因为她头脑清醒，思路敏捷，具有丰富的知识与阅历，待人接物有方，当然还有她端庄的容貌和娴雅的仪表。

梅林成功的原因主要在于心理学所谓的“异性相吸”效应。在现实生活中，大家常常可以见到类似现象，如男营业员在接待女顾客时，通常要比接待男顾客热情一些。在很大程度上，现代社会还是一个男性占很大优势的社会，所以，外出办事多数要与男性打交道，相对来说，由女性出面会使谈判过程更为顺利。

在日常生活中，人们可以通过这种异性效应来获得工作中的一些成功，本来异性相吸就是很正常的事，男女之间达成合作也相对更容易一些。

就业焦虑：一毕业，就忧郁

小张今年24岁，刚刚大学毕业。在舍友们都纷纷出去找工作的時候，小张却一反常态，在宿舍里闭门不出。以前，小张也经常到各地的人才市场走走看看，希望找到一个理想的工作。但是临近毕业了，小张反而不敢出去了。对此小张的同学们都觉得不可思议，他们都普遍认为小张平时非常活跃，对校内的各种活动都很热衷，在毕业前1年左右，小张就到全国各地的大型人才市场参观过，现今却如此表现，非常不可思议。小张自己也因为临近毕业而不敢出去，怕自己毕业后会像人们常说的毕业就是失业一样。为此，小张出现了彻夜失眠的现象，而且白天也表现得无精打采。原来十分活跃的小张变得忧郁起来。

小张这种现象在社会上很常见。心理学家称之为“就业焦虑症”。据有关部门的确切统计，在全国而言，大约有53.2%的就业者存在轻度或者中度就业焦虑症。

所谓的“就业焦虑症”，是指由于在就业时的一系列不适造成的一种焦虑或担忧的情绪，这种状况可能会伴随若干身体症状。这些情绪和症状的存在令人感到长时间的压抑或严重干扰了他们正常的工作或社会生活。这种焦虑感不同于一般的害怕情绪，而是一种情绪障碍，它使人陷于一种预感将有什么不祥事件发生的模糊而不安的状态当中。一个人正常的害怕情绪是有特定的存在对象和具体原因的，但一个人的焦虑感却往往说不出焦虑的对象和原因。

焦虑作为一种强烈的情绪反应，会引起一系列作为应激反应的生理变化。这种极度的焦虑状态会逐渐使人的理智活动产生障碍，表现出种种非理性行为，从而形成一种心理疾病。简而言之，如果你由于担心、害怕、紧张而引起的反应对你的伤害超过了对你的帮助，你就要考虑一下自己是不是患上了焦虑综合征。区分正常的焦虑和焦虑症，除了以上的几点以外，还要注意的，引起焦虑的原

因是否明确，焦虑程度与现实生存环境的严峻程度是否相符合。当然，我们还要防止将一些疾病的症状作为焦虑的症状。这些主要涉及心跳加速、晕眩、胸口不适等状况。所以，在确定是否患上了焦虑症以前，一般需要通过医疗检查排除罹患疾病的可能。至于焦虑综合征发生的准确原因，目前心理学界还没有定论。但临床统计表明，家庭遗传因素、童年生活不幸和当前环境压力是焦虑综合征的三大主要诱因。像小张这样的状况，因为已经严重影响了她的日常生活，而且还对其性格造成了一些比较大的影响，所以可以认为她患上了就业焦虑症。

如何克服就业焦虑症？

1. 调整自己的就业期望值

作为大学刚刚毕业的学生，在择业时期望谋求到理想职业，这是可以理解的。但要使期望变为现实，必须认清形势，正确把握自己的就业期望值。当前，无论是国家还是学校，把毕业生推向市场已成为不争的事实。下岗分流人员不断增加，大学急剧扩招，使就业形势异常严峻。大学生在择业时，要认真考虑所学的专业和方向，了解社会对该专业的需求情况，要根据自己的职业兴趣、专业特长、实际能力、性格气质等一系列条件状况来确定自己的职业期望值。在择业时首先考虑自己的专长，选择社会所需，以实现职业理想。

2. 树立正确的择业观

择业观是大学生人生价值观的重要成分，它与大学生的世界观、道德意识及心理认知水平相互影响、相互制约。大学生择业过程中出现的急功近利、求闲怕苦、虚荣攀比等心理误区，在一定程度上影响了他们的职业发展，错误的择业观约束了大学生认知水平

的提高。学校也要在大学生中加强择业观和思想教育，引导学生正确处理国家、集体和个人发展之间的关系，把个人职业发展与社会要求有机结合起来，树立自尊、自强、自立、自爱意识，发扬艰苦创业精神，在正确的择业观指导下，促进大学生全面素质的提高。

3. 通过一些必要的心理矫正方法来疏导自己的压抑和紧张心理

焦虑的情绪困扰并不一定由诱发事件直接引起，常常是由经历者对事件的非理性解释和评价引起。如果改变非理性观念，调整对诱发事件的认识和评价，领悟到理性的观念，情绪困扰就可以消除了。例如有的学生在择业中受到挫折便消沉苦闷、怨天尤人，其原因在于他原本认为“择业应当是顺利和理想的”，正是因为这样的心理定势，才导致他们在遇到挫折时的情绪偏差，如果能够将这些想法加以纠正，不良情绪就在相应程度上得到了克服。大学生在择业中处于消极情绪状态时，要善于从中分析、抽取非理性的观念，综合、概括出理性的看法，并对比两种观念下个人的内心感受，使自己走出非理性的误区。

4. 适当宣泄自己的不良情绪

大学生择业中处于焦虑、抑郁等消极情绪状态时，不能一味地把不良心情藏在心底，而应进行适当的宣泄。比较好的办法是向知心朋友、老师倾诉，把心中的不快说出来，甚至可以大哭一场，使紧张的情绪得以缓解或消除。另外，也可以通过参加一些大运动量的户外活动，如打球、爬山等，宣泄不良情绪。当然在宣泄情绪时也要注意场合，宣泄要适度，注意不要侵害了别人的正当权益。在宣泄自己情绪的同时，还可以适当采取自我慰藉的方法。毕业生择业中遇到困难和挫折，在经过最大努力仍无法改变状况时，要说服自己，适当让步，将不成功归因于客观条件和客观现实，同时要勇于承认并接受现实。这样，就能缓解因心理矛盾而引起的悲观失望

等不良情绪，重新找回自信，树立继续努力的信心。适当的自我慰藉并不是消极的逃避，而是在自己的能力实在不能够胜任一些特别困难的工作或者状况时采取的一种积极的自我保护方法。在适当自我慰藉的时候，大可不必担心会有人对自己不理解，一切以恢复自己的正常情绪为目标。在自己情绪好转以后，就可以完整地回到同学们中间，继续进行自己的求职活动，最终找到自己的理想工作。

5. 做到经常自我激励

毕业生在择业面试中常常出现胆怯、信心不足等现象，可以通过积极的自我暗示、自我激励进行调节，增强自信心。例如，运用内部语言或书面语言来调节情绪，在心里默念“我会发挥得很好”、“我一定能成功”等语句，或者写在纸上，或者找个旷野大声喊出来。这些对走出自卑、消除怯懦有一定的作用。

总之，在面对就业压力时，一定要有一个良好的心态。在良好的心态下进行自己的求职工作，以平常心正确面对社会的现实状况。

正确认识到社会的就业压力，适当调整自己的就业期望值，同时适当调解自己的心理状态，培养一个良好的情绪，才能够在众多的求职者中脱颖而出，成就自己的理想。像小张这样的状况，一方面要由专门组织心理辅导小组对他们进行心理辅导，另一方面大学生们自己也要对此有一个清醒的认识，在学校的帮助下，找到自己的理想工作，实现自己的人生目标。

假期综合征：放假比上班还累

七天长假，对于一些平时在高度紧张状态下工作的人群而言，未必是件舒心的事。尤其是外企、私企的白领工作者，突然闲下来无事可做，反而容易出现抑郁、失落、焦躁不安等不良情绪反应；

而七天长假闲惯了，上班反而也不适应；有人在假期中暂时告别繁忙的工作，身心充分放松，然而假期过完，上班后却显得烦躁不安，无心工作，甚至失眠、胃口不佳。有些人外出旅游时，会出现失眠、胸闷、精神紧张等症状；有些人会因长时间乘坐飞机、火车、轮船而突然产生严重的精神障碍。江小姐无疑就是对此深有感触者之一。江小姐在五一长假刚开始的两天里，显得憔悴、焦虑、无精打采。在朋友的拉拢下出去旅游了四天，旅游回来后，开始工作了，却又对工作显得没有精神。

长假一结束，上班族纷纷回到单位，重新投入工作中。可不少人此时却感到精神萎靡不振、面黄肌瘦、心情烦躁、精力不集中、睡不好、吃不香，没有上班的激情，并伴有头疼、疲劳、瞌睡等种种不适，但身体并没有器质性病变。专家称，这就是常困扰上班族的“假期综合征”。还有的人在长假尚未结束时，想到又要回到繁杂的工作中，就感到头疼、心烦乃至恐惧，这也是一种“假期综合征”。

职业人士的假期综合征，由于上班族在长假期间，打乱了正常的作息时间，破坏了饮食规律，人体各器官都超负荷运转，引起心理、生理功能紊乱。患上这种病会感觉浑身乏力、嗜睡、精力不集中、厌食、恐惧、孤独和出现头晕、口干舌燥、烦躁、腹痛腹泻等症状。

假期综合征最容易出现症状有：疲惫、神经性厌食、工作恐慌症、孤独综合征和旅游遐想症。具体来说：

（1）身心疲劳症。患者会出现抑郁、记忆力减退、失眠、倦怠、精神萎靡、头痛、腰痛、胃部不适、食欲减退等一系列症状。

（2）假日消化不良症。身体摄入过多的高脂肪或热量高的食

物，加重了肠胃的负担，引起消化不良。表现：肠胃不适，并伴有厌食倾向。

(3) 上班恐慌症。与平时的快节奏生活相比，节日期间一旦彻底放松，生活规律就被打破，于是造成心理和生理的种种不适。表现：身心俱疲、精神涣散。

(4) 孤独综合征。无法同最亲近的人共度假日，孤独感随着假日的临近而加剧，看到周围的人都欢聚一堂时，情形会变得更糟；另一种情况是不希望与亲朋好友在一起，只想一个人待在家里，对于亲朋好友的来访感到烦闷。

(5) 旅游后遗症。旅途劳顿和饮食不规律，打破了身体的酸碱平衡，外加环境改变、水土不服，人体的免疫力降低是导致以上症状的病因所在。表现为感冒发烧、角膜发炎、牙痛、口腔溃疡。

尽管在我们的想象中，假日，尤其是“五一”、“十一”这一类的长假应该是一年中最为快乐和休闲的时光，人们可以借此同家人和朋友团聚，调整一下紧张了长时间的神经和心情。但事实上，仍然有相当一部分人在假日，尤其是在长假里会感到忧郁、沮丧和孤独，他们甚至在假期结束之后的一段时间内仍为这类情感所控制。

造成假日忧郁的因素有很多，日常工作和生活中的压力和疲劳，不切实际的期望，社交活动过多，无法和最亲的人团聚等都是其中之一。总体说来，这些原因可以分为三类，专家建议，如果你经常遭遇或现在正处于假日带给你的消极情绪当中，不妨从下面几个方面进行调整，相信它们不仅能帮你走出目前的情绪低谷，而且还能让你在下次假日之前就能早早地预防假日忧郁。

假日综合征的心理调适。

1. 心理上的原因

没有或无法同最亲近的人共度假日所带来的孤独感最容易让人在假日里感到伤感，当你看到周围的人都欢聚一堂时，情形就会变得更糟；另一种情况则正好相反，即家庭成员之间愿望上的冲突使你对假日失望，比如说，你希望和朋友外出旅游，而你的父母却坚持要你守在他们身边，你只好在百般无奈的情况下看着一年中难得的假日白白溜走。

对此类情况，专家建议：首先要承认并发泄自己的消极感受：如果你最近刚刚失恋或家庭成员中刚刚失去了一位亲人，假日里怀旧和悲观的情绪就会比往常更强烈。你应该对此有足够的心理准备，不要压抑自己的这类感受。如果你想哭，你就痛痛快快地哭出来，如果你想独自去酒吧，那就独自去好了。不要害怕在大家都欢笑的日子里你痛哭会很不合时宜，或在别人都成双成对的地方你孤身一人会有些异类。压抑自己的某种情感只会让这类情感持续的时间更长，正确的办法是释放自己的压抑情绪。第二，不要对假日期望过高：再隆重的假日也是生活中的一天或几天，这也就是说，你在平常日子里能碰上的不顺心，能遇到的不如意，在假日里同样也会遇到。将假日看得“非同一般”是很多人在假日里感到失望和不如意的主要原因。学会降低自己对假日的期望，比如，不要指望家里的所有成员都有着和你一样的假日计划，不要盲目地认为在你想聚会的时候朋友们都恰好有时间，更不要幻想假日里将只有美酒佳肴、欢声笑语，电视电影里那些完美无缺的度假方式对绝大多数人来说都是不现实的。

2. 经济上的原因

假日会给所有的人带来额外的经济负担。外出旅游、互赠礼

品、聚会聚餐、购物热潮……没有哪一样不会让人们花比平常多得多的钱。假日当中的入不敷出和假日之后的捉襟见肘也是令许多人感到烦恼和沮丧的原因之一。

针对此类情况，专家建议：首先，最好在假日之前就做好预算，请记住，量入为出永远是快乐的根本所在。为了防止你在假日里一改平日的节制，几天尽情享乐之后便陷入钱的烦恼中，你应该在假日之前对各项支出做出大致的预算。为了让假日过得与平日不同，你可以留出一定的“休闲资金”，但预算一旦制定，假日里就应该尽可能地照章执行。第二，假日之后学会释然。如果你已经在假日里花出了大量的钱，假日之后就不要再为之后悔不已了。假日之后你要应付的烦恼还会有很多，不要让自己在好不容易轻松几天之后又轻易地陷入金钱烦恼当中。

3. 生理上的原因

长时间逛街购物、频繁参加社交聚会和作息不规律造成的疲劳，会让你在假日后的数天内感到情绪低落、精力不济。假日里烟酒无度、暴饮暴食造成的肠胃和体重负担也会让你对紧张的工作一时间难以重新胜任。这两方面的原因都会加重你的假日忧郁。

对于此类情况，专家建议：首先，假日里坚持健康的生活习惯：如果你正在实施节食或减肥计划，如果你平常坚持每天活动一刻钟，在假日里就一定不要放弃这些良好的习惯。在假日里打破这些习惯之后不仅恢复起来不容易，而且某种秩序被破坏之后的“混乱感”也会让你在毫无意识的情况下加重烦闷情绪。第二，要保证自己有充足的睡眠。最好是假日里每天都能保证足够但不是过剩的睡眠。即使做不到这点，你也应该在假日结束前的一两天内恢复充足的睡眠，这对你的心情会有好处。

总之，每个人都应该及时调整自己在节假日的心态，度过一个舒心的假日，暂时忘掉工作上的烦心事。

上班恐惧症：一想到上班我就焦虑

姚某，女，26岁，某地娱乐圈知名人士，风情万种，妖娆多姿。无奈“树大招风”，刚到单位不久周遭就狼烟四起，不但在同性中频频树敌，在异性中也因为不断卷入办公室多角恋情而屡遭排挤。随着姚某心中的怨愤与日俱增，她的处境也日趋艰难。她到处抱怨“枪打出头鸟”、“别人干什么都行，可是我只要有一个风吹草动就马上闹得乌烟瘴气满城风雨”，并把这种消极的情绪带到工作中来，表现得更加孤傲、不屑、不信任和尖酸刻薄，最后彻底掉进了恶性循环的漩涡不可自拔。她曾经两次度假，企图调整心态，无奈只要一回到单位，她立马又回到了那个“可怕的状态”。最近她感到自己已经接近“崩溃”的边缘。

随着现代社会竞争压力的增大，总有人在上班的第一天觉得哪里不对劲，工作仍然是那份工作，却觉得哪里都不对劲，看着一个假期积攒下来的工作，心情似乎特别烦躁。身体上也跟着闹起了别扭，瞌睡连连，永远也睡不醒。如果偶尔的对上班产生恐惧的心理，是正常的。但长期的一提到“上班”就充满了恐惧，甚至严重影响了工作和生活，那么你必须考虑是否患了“上班恐惧症”。

上班恐惧症也称为“星期一恐惧症”，是对上班或工作情境感到畏惧，而且越临近上班时间，这种畏惧情绪越强烈，心理紧张程度越高，忧虑越多。上班时会出现焦虑、恐惧的情绪，并伴有头痛腹痛、食欲不佳、全身无力等症状，不能马上进入正常的工作状态，许多人在心理上会本能地产生恐惧和焦虑情绪。

“上班恐惧症”的表现概括有两点：一是上班前不想上班，焦

虑；二是上班第一天萎靡不振、烦躁。具体来说：

(1) 工作反差适应症。上班前一天不想上班，焦虑不安、拖拉、不想上班、心情沮丧。到岗第一天表现萎靡不振，不爱说话。还会有疲劳、头痛、注意力不集中等现象出现。

(2) 人际关系恐慌症。心情烦躁、焦虑，产生恐慌、逃避等心理。不愿与人接触或交往。

(3) 过度放松疲劳症。无精打采、静不下心工作、打瞌睡等。

(4) 身体疲劳症。头痛腹痛、食欲不佳、全身无力、焦虑不安。

上班恐惧症是一种情绪障碍，虽然表现各异，但对上班产生恐惧这一特点是相同的，都有头痛、腹痛或食欲不佳、全身无力等症状。之所以有些人在心理和生理上有不舒服的感觉，除了工作压力外，在于个人自我心态的调节。当然诱因也有很多，比如分离性焦虑，或改换工作单位重新适应新环境，以及人际交往困难等，或在工作或在其他活动上失利、受挫或有遭到委屈、羞辱的经历。

对于普通人来说，经历了短暂的周末休息后，无论生理还是心理都有所放松，从休息状态再次恢复到上班状态，本能上来说是有排斥的，需要一定时间适应和恢复工作状态。因此，星期一的焦虑状态有其必然性。再者几乎每周周一会是最忙碌的时间，一周之内的日程大多会在周一排出计划，而工作安排铺天盖地的周一则必然是最繁忙和身不由己的，这一天的压力也是最大的。周一的恐惧和焦虑其本质还是处于对工作造成的各种压力的恐惧。周末短暂的休息仍不足以化解职场人群的压力。工作压力的增加强化了现代人逃离岗位进行休息的渴望，深层次里透视着他们的焦虑感。

从个性来讲，患者多是性格比较内向、平时与社会接触较少、心理素质存在缺陷、在人际交往上存在一定问题的人。同时，他们考虑问题又比较多，放假后思想松弛使他们可以胡思乱想，从而影响了心理健康，如不及时疏导、治疗，必将对日后的工作表现产生不良影响，有的甚至可能会丧失很多好的工作机会。

压力大上班族属高发人群，“上班恐惧症”主要存在于工作压力比较大并且对现有工作不是很满意的人群当中。一方面，平时工作压力太大，使得不少上班族感到身心疲惫，几天的假期好不容易放松下来，调整到比较舒适的生活状态，初来上班，自然会对工作产生逃避、厌倦心理。另一方面，对现有工作有诸多不满，经过长假的一番考虑，有了换个地方的想法。

上班恐惧症的心理调适。

1. 要抓紧时间“收心”

从生活到作息都要调整，将心态调整回工作上去，调节生物钟。假期间玩乐过度，甚至通宵打牌娱乐，打乱了人体正常的生物钟。因此，要努力调节生物钟，早睡早起，保证有足够的睡眠时间。同时，加强锻炼，多做运动，使身体能够适应快节奏的工作。

2. 自然处理法

如果暂时找不到工作的感觉，上班族们也不必焦虑。上班后多做开心的事，打电话找朋友聊聊天，尽量不去想烦心的事。多留意一下自己的精神状况，多让自己开心，中午去空气清新的地方走走换换环境。可以散散步、听听音乐，或者喝杯咖啡，不要强迫自己马上投入较复杂的工作。症状较重者可在医生的指导下采用药物治疗，服用百忧解等，以改善情绪，消除恐惧。

3. 调整自己的认知，学会进行积极的自我调适

尽量松弛自己平时那种高度紧张的思维运作模式，真正给自己的精神和心情放个假。对于节日放不下工作的情况，主要是平时生活节奏快，工作紧张，再加上自身性格，过于追求工作完美等因素积蓄而成。

4. 转移注意力也是一种行之有效的方法

有“上班恐惧症”的人，往往把自己的注意力过分集中在对上班问题的担忧上，所以才会产生恐惧情绪。转移注意力是使个体不去想这些事情的有效方式，常用的方法是让个体忙于一些自己感兴趣的事，如可以参加一些休闲活动，包括旅游、参加武术训练等。

工作狂人：家就是“有床的工作间”

小王今年30岁，在一家外企工作。小王工作很努力，上班最早来，最晚走，还经常把工作带回家里去做，但是，小王经常唉声叹气地说有做不完的工作。这种状况搞得他吃饭没有固定时间，睡觉也很少，而且平常和同事们的谈话内容就是以工作为中心。另外，小王在工作的时候，也很难把注意力放在成果上，而是把大量精力放在了自己工作的时间上。他已经把工作当作了自己生活中最重要的活动，平均每周工作时间可能超过50~60小时，从来没有周末和节假日的概念。即使偶尔陪女友逛街散心，也是心不在焉，脑子中想的依然是工作。大家都戏称小王的家为“有床的工作间”，戏称他的办公室为“随时可以躺倒睡觉的家”。而小王自己的身体则出现了诸多毛病，如高血压、失眠、长期头痛、腰酸背痛等。

小王的状态在心理学上称为工作狂。提到工作狂，我们总会联想到：早上班，迟下班，整日整夜地工作，连星期天、节假日也不放过。对办公桌或客户，神气十足，有冲劲、有活力，可一旦停止

了工作，就会精神颓萎，毫无生气。因为这样，很多人年纪轻轻就已经严重损毁自身健康，甚至还会发生猝死，这种情况在许多国家尤其是日本常被称为“过劳死”。

现代社会中，工作狂在人群中比例日渐增多。他们不但热衷于工作，也唯有在工作中才能找到人生的乐趣。但是，如此狂热地投身于工作并不是他们的真正意愿。在他们心底，多半都有很多苦恼，或是对某些事持有强烈的不满，或是自身有很强烈的自卑意识。尤其值得注意的，是这些人的家庭生活往往存在着各种各样的重大矛盾，为了逃避或者忘却这些令人伤神的事，他们只好疯狂地投入工作，以减轻内心的痛苦。这种逃避现实的心态不断持续着，久而久之就会演化成一种习惯性逃避，尽管在不需要逃避的时候也逃避，这就是所谓工作狂的真面目和真正原因。

心理学家们指出，工作狂实际上属于一种心理变态，在各种大中小企业的低中级管理人员中较为常见。工作狂与对工作有热情者常常被人们混为一谈。但是这两者实际上有着本质上的差别：所谓工作狂，往往并不是真心热爱自己的工作，而且患者也很难从工作中得到快乐，只是拼命地工作以寻求某种心理上的解脱。此外，他们在工作中常常强迫自己做到尽善尽美，一旦出现问题或差错便羞愧难当、焦虑万分，同时却又拒绝他人的善意援助；而对工作热情者，则是出自内心热爱自己的工作，并且能够从工作中获得巨大乐趣，在工作出现失误时既不会怨天尤人，也不会懊恼不已，相反，却会有计划地修正目标或改正错误，同时也注意与同事和上司协调、配合，因而人际关系相对融洽。总括而言，尽管前者的工作量看起来要比后者大得多，但工作效率和工作质量都明显不如后者。

工作狂会给患者自身健康带来严重损害，可能导致患者对工作单位产生消极情绪或者导致患者身体与心理的疲劳和情绪紧张，以致工作能力下降、创造力下降、注意力不集中，从而严重地影响他

们的工作效率和工作业绩。工作狂除了会影响到自身的健康外，还有可能导致工作单位的整体工作效率下降，对其单位产生极其不利的影响。因此，它值得我们认真对待，并加以消除。

人类在激流勇进的文明化进程中所付出的重大代价，就是对自身的压榨。所谓“过犹不及”，我们需要找到一份自己喜欢的工作，在工作的过程中体会快乐和价值，但也并不应该鼓励工作狂。毕竟，生活的概念要比工作大得多，生命的意义，也不能仅仅依靠工作上的成功来证明。过分依赖职场竞争带来的成就感与充实感，忽视对个人生活和家庭生活必要的经营与维护，不但不能逃避寂寞空虚，结果往往是吞咽更深的失望和孤独。

如何在工作中做到张弛有度？

1. 调整心态

金钱、权力、荣誉等等，这一类的成功永远没有止境，而你的时间、精力、健康、生命，却都是有限的。事业的成功无法替代家庭生活对人的价值。多与家人、朋友、同事交流，必要时还可以寻求心理咨询师的帮助。工作中，多加强自身时间管理能力、项目管理能力的培养，组建高效的团队，通过合理的分工和授权，提高整个团队的工作效率，让自己能从工作中逐步“解套”。

2. 有意识地减轻自己的工作压力并强迫自己减少工作量

患者不妨为自己制定一份工作日程表，将自己现时的所有工作项目和工作时间一一写明，然后考虑哪些可以完全放弃，或至少暂时放弃，哪些可交由他人或与他人合作完成，并由此进行自己的工作分配，同时注重提高工作效率。

3. 请家人监督

在制定的工作日程表达到一定作用之后，可以制定一份新的日程表，并请家人或同事予以监督，尽力予以执行。

4. 培养业余爱好

患者不妨培养一些与工作不搭界的业余爱好，丰富自己的业余生活，使自己的注意力在非工作时间转移到其他事情上。在心情不快、痛苦不解时，可以到环境优美的公园或视野开阔的地带漫步散心。如果条件许可，还可以作短途旅游，寄情于山水，这样也能够忘却烦忧，放松心情。

总之，在治疗过程中，患者应该一步一步地进行，并尽量放松自己的心情。如果感到力不从心，周围家人或同事也不能给予相当的帮助，还可以接受心理医生的科学治疗，效果会更好。

职业倦怠症：情绪低落，看什么都不顺眼

老林跳槽到了一家新的单位，他很庆幸自己能够找到一份合适的工作，专业对口、收入颇丰还很稳定。这可是很多人梦寐以求的啊。工作伊始，老林尚能满怀信心地投入工作，可是1年过去了，老林发现工作永远是那样井然有序，所有的行为都和计划的没有什么差别，没有任何新鲜感，自己再也不像刚来的时候那样为了某个项目的完成而沾沾自喜了。这个工作不能再带给他快乐和满足，尤其是当他看到办公室的种种争斗时，更感到厌倦万分。他的情绪开始低落，行为变得古怪，经常发牢骚、发火……究竟自己是怎么了？老林不能解释这些。老林周围也有很多朋友有类似的现象。

其实，老林是产生了工作倦怠感。所谓工作倦怠感，是指人们在紧张与忙碌的日常生活及工作过程中，生活上的以及工作中的情绪感受会随着大环境的变动，而呈现出一种身心紧张或失调不当的

负面行为。

染上工作倦怠的人犹如失去水的鱼，备受窒息的痛苦。据调查，现代人产生工作倦怠的时间越来越短，有的甚至工作8个月就开始对工作厌倦，而工作1年以上的白领人士有高于40%的人想跳槽。上海一项调查显示：在同一岗位工作满2年的人群中有33.3%的人出现了工作倦怠现象，有2.6%的人患上了工作倦怠症。产生工作倦怠的白领会出现失眠、焦虑、烦躁等生理上的疾病、心理上的不适以及行为上的障碍，若不及时处理将会给职场中的你带来不可预期的伤害。

心理学家多德拉认为，如果一个环境给你带来了不良症状和障碍，那么你在这个环境中就会遇到许多心理上的冲突。要解决这些症状和障碍就得去认识你身上存在的心理冲突。

一般白领心理上的冲突主要表现在以下几个方面。

1. 渴望成就与惧怕改变的冲突

心理学家马斯洛认为，在一切基本需求都得到满足的时候，实现自我价值就成了一个人的最终目标。职业顾问说，没有变化的例行工作，最容易导致上班族工作倦怠。在变化中求生存，任何单调的东西只能给人带来厌恶，这是很多人都明白的道理。但是许多白领阶层尽管已经对现状感到厌恶，还是惧怕改变自己。多年养成的工作生活习惯已经定性，程式化的思维和工作方法已经固定，工作的辛苦和劳累、缺乏创新的刺激，已经使他们的大脑越来越懒惰，他们不愿去想、不敢去想已经在危害着他们身心健康的种种因素。因此，一方面缺乏成就感需要改变，一方面又惧怕改变，两者的冲突自然就给本来就繁重的工作增加了不少危险。

2. 做优秀职员与做合格家人的冲突

步入成熟的白领通常担当着不同的社会角色：公司职员、慈爱父母和孝顺儿女等。特别是男性，家庭中的琐事经常会占据生活中的一大部分，更容易陷入焦虑状态中。众多角色集于一身，难免会给人造成很大的压力，既想工作上有所成就，又想顾及家庭的幸福，使许多职场中的人因为身不由己而陷入深深的苦恼中。

3. 需要关怀与维护自尊的冲突

从某种意义上说，社会的进步和飞速发展使人产生了异化。为了使人力资源能够得到最大限度的利用，企业使用了先进的管理措施和高级的技术设备，使人处于不停的忙碌状态，进而减少了相互交流的时间和空间。人是有感情的动物，他本身对交往的需求永远都是存在的，尤其是在工作压力大的时候更需要情感上的抚慰。但是现代社会又给人提供了感情冷漠的土壤，特别是有了一定地位的白领阶层，更是不愿意放下自己的自尊心，不愿意主动和人交流。尽管他们很渴望别人的关心，希望和别人交流自己的想法，但是他们还是龟缩在维护自己自尊心的安全地带。

如何在工作中保持积极性和热情？

1. 打破心理的界限，做自己的主人

在公司里，很多人抱怨工作任务太繁重，没有时间想自己该想的，做自己该做的。其实，这是惰性形成了内心的界限，把你限制在一定的活动范围内。很多你认为无法改变的事物其实只是自己心理的界限把它封闭了，勇敢地去想象、去突破、去改变，这样你才会在职场潇洒地遨游。

2. 转移情绪，消除怨气

良好的心态是生活快乐的秘诀，心理学家告诫：先处理心情再处理事情，不要带着怒气去工作和生活。再聪明的人也会因为情绪不良而失败。做一个情商高的人不是什么难事，只要你每天注意那么一点点就行。回到家前先告诉自己笑一笑；周末放下所有负担，和家人一起逛逛公园；生气的时候伸个懒腰，站起来走走；经常换不同的衣服穿……有心做到的人永远会快乐。要知道，生气是拿别人的错误惩罚自己。

3. 和和睦睦万事兴

在公司里活得最不开心、工作做得最差的往往是那些人缘不好的员工。新员工学历傲人，唯我独尊；老员工资历不浅，心中不服……事业一筹莫展的人总想和别人比个上下高低，但是这样只会伤害了同事之间的关系。古人云：退一步海阔天空，何不聪明一点搞好同事关系呢？给自己创造良好的人际环境就是为自己积累财富。著名心理咨询专家唐汶告诫大家做人要把握以下“五不”原则：倚老不卖老；弹性不固执；幽默不伤人；关心不冷漠；真诚不矫情。所以放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

第十章妙不可言的人际吸引力法则：交往距离的神奇效应

人际关系的心理影响因素

人际关系受到认知、情感、人格、能力、行为举止五大心理因素的影响。

1. 认知因素

认知因素是人际知觉的结果，包括三个方面，即自我认知、对他人的认知和对交往本身的认知。对自我的认知会影响人际交往中的自我表现，对他人的认知会左右对他人的态度和行为，对交往本身的认知会影响交往的目的、广度和深度。人际交往是双方彼此满足对方心理需要的过程，不能只考虑自己的满足而忽视对方的需要，否则会引起交往障碍。

2. 情感因素

人际交往中的情感因素，是指交往双方相互之间在情绪上的好恶程度、情绪的敏感性、对交往现状的满意程度以及对他人、对自己成功感的评价态度等。

人际交往中的情感表现应该适时适度，随客观情况的变化而变化。不良情感反应会影响交往。比如，如果交往中反应冷漠，对常人可因之而喜怒哀乐的事情无动于衷，会被他人认为你麻木、无情，不宜交往；如果情感反应过于强烈，不分场合和对象地恣意纵情，别人会觉得你轻浮不踏实；如果情感不够稳定，变化无常，也会让人觉得你不宜交往。

3. 人格因素

人格因素对人际交往有至关重要的影响。一些不良的人格特征，如虚伪、自私自利、不尊重人、报复心强、嫉妒心强、猜疑心重、太过苛求、自卑、自傲、孤独固执等，容易给人留下不愉快的感受乃至一种危险感，会影响人际交往。因此，好的人际交往离不开双方良好的人格品质。

4. 能力因素

交往能力欠缺是影响人际交往的原因之一。比如有些人，交友愿望强烈，然而总感到没有机会；想表现自己，却出了洋相；想关心他人，但不知从何做起；想赞美他人，可怎么也开不了口；想调解他人的矛盾，可好心经常办坏事，等等。人际交往的能力不是固定不变的，可以通过有意识的锻炼来提高，关键要多进行交往实践、多动脑筋。

5. 行为举止

交往行为举止，包括交往的举止、气度、表情、手势以及言语等所能测定与记载的一切量值。适度、优雅的交往举止，会给人留下好的印象，有效改善人际关系。行为举止的决定因素是交往心理，当然，培养锻炼也是很重要的。

在上述几个因素中，情感因素起着主导作用，制约着人际关系的广度、深度和稳定度。通常所言的友情、亲情、人情都是着重从情感方面来说的。可以说，情感的相互依存是人际关系的首要特征。但一般来说，在非组织关系中，是情感成分承担着主要的调节功能；而在正式组织关系中，行为举止是调节人际关系的主导成分。

认识社交心理障碍

好的社会交往可以减少孤独、寂寞、空虚、恐惧、痛苦，可以宣泄愤怒及压抑。因此，社会交往对于心理健康具有重要意义。有些人在社会交往中不敢交往、不愿交往、不能交往，这就属于社交心理障碍。社会交往心理障碍造成的影响有：不敢或不能与人交往；交往变得困难；交往给人带来的是不愉快、压抑等消极情感体验。

日常生活中，出现一些社会交往上的困难、不适应，这是难免的、正常的。然而，人际关系严重失调或经常失调的人，往往有可能存在个性缺陷、认知错误或心理障碍。因此，对于人际关系适应不良状况，应作具体分析，分清哪些是正常的，哪些是异常的，对于异常类型的，要分清哪些属于思想问题，哪些属于心理问题，哪些是两者皆有。只有分辨清楚，才能对症下药。

1. 人际关系敏感症

小刚是一名高中男生，心理非常脆弱，别人说两句难听的话或做一些有点过分的事时，他就受不了了。他敏感多疑，喜欢猜忌别人会说他的坏话，做事时，总爱看别人的脸色，唯恐会得罪人。他觉得别人都会欺侮他，肆意地践踏他的自尊。总之他觉得自己生活在不快乐之中，很苦恼也很困惑。

很明显，小刚是由于人际关系敏感而导致的强迫症和抑郁症。人际关系敏感症主要表现为不能正确处理个人和社会的相互关系，在人群中感到不自在，与人相处时有较强的戒备、怀疑和嫉妒心理，在人际关系上存在着种种困惑，与身边人关系紧张。

患有人际关系敏感症的人一般都有点自卑、悲观，在人际关系中明显有所欠缺。人际关系敏感症的主要表现是：不能正确处理个

人与社会的相互关系；在人群中感到不自在；与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理；在人际关系上存在着种种困惑等。

一般来说，过于敏感的人容易对别人的话语和行为产生过多的猜疑，过多地在乎别人的眼光，然而，引来的却是过多的痛苦、内疚、难为情，也给自己添了不少恐惧：唯恐多说一句话，多行一步路惹怒了周围的人。

于是，有些敏感的人学会了隐藏自己的个性，以为只有这样才是最稳妥的，却不知道，一直活在别人的眼里，其实是最痛苦的，甚至让人呼吸困难。

如何克服人际关系敏感症？

(1) 认知疗法。认识到自己的心理问题，消除不合理的想法，从而消除症状。充实自己的内心，让内心得到成长，收回把敌意投射到别人身上的防御模式，消除人际敏感。

(2) 仔细思考。静静地想一想自己的选择以及应该排除的杂碎琐事，集中一下注意力，你会发现，无论如何自己总是可以选择的。在很多情况下，自己所做的事就是自己选择的结果。所以，仔细思考一下自己的生活方式，也许会发现自己的选择是正确的，这样想会提高你的快乐指数。

(3) 不为生活小事浪费时间和精力。在学习中追求完美主义是造成心情不爽的一个主要原因。可以不要让自己成为一个过分小心翼翼的人，也可以允许自己偶尔的失误，更应该允许旁人有偶尔的侵犯。

(4) 不发牢骚。为某个问题发牢骚并不能解决问题，只能导致更大的压力和别人的不快，换一种思路，会有新的出路。让自己从

解决问题的角度而不是问题本身来进行思考，多想想解决问题的方法和途径，再想想如果换了一个你敬佩的人，他会怎样解决这个问题。

(5) 珍惜现在。专注于当前的时刻，把当前看成是一个神圣的时刻。无论现在做什么，都力求把它做好，这才是快乐的源泉。同时要注意防止一心只看重时间、目标和试图同时做很多事，学习很多科目，因为只关注时间、目标会使人陷入高速度、焦虑和紧张的状态；而试图同时做很多事，学很多科，则会导致你学习的肤浅、平庸和错误，这反而会使你丧失自尊而心情沮丧。

(6) 变消极为积极。生活中有两种力量：一种是积极的力量，另一种是消极的力量。我们的光阴有限而珍贵，所以，我们没有理由“缠绵”于消极情绪中而浪费时间，我们可以把消极态度和烦恼情绪锁定在一天中的某一个小小时间段里，然后，立即关闭消极和烦恼，让自己一天中的绝大多数时间都生活在快乐情绪中。

(7) 学会适应。如果你不喜欢某些人的行为而又无法回避，那就先试着学会与之共处——一次即可。然后再站在对方的角度想想他为什么如此，你可能就学会了宽容与接纳对方。

(8) 憧憬快乐。假如你现在不快乐，那就想象一下快乐的感觉并相信它是真的，想一想，自己快乐时喜欢做什么，试着去做一做。做一个乐观主义者，期待最好的结果，这样会给别人带来很好的影响，并不知不觉地影响到自己。快乐并不一定是获得自己想要的东西，而是珍惜自己现在拥有的东西。

(9) 发挥长处。也许你比别人更擅长做一些事情或某些活动，那就在有机会的时候多表现自己的长处吧！可能的话，在众人面前，多说自己内行的话题，多做自己熟悉的工作，这样会感到心里

有把握，而不会感到紧张和压力。

2. 人际孤独症

杜先生今年27岁，过着单身生活。他自称，从17岁开始大约到21岁这个阶段，他感到非常孤独。尤其是在雨天或晚上的时候，他一个人躺在房间里，强烈渴望有一个伴侣。几乎每个晚上他都会不由自主地哭泣。虽然他感觉很痛苦，却不愿家里人觉察到，连哭泣都尽量做得无声无息。

他非常苦闷，总觉得与周围的人格格不入，他觉得许多人素质太差，低俗、自私……而周围的人也同样认为他清高、自负、好表现，而不愿搭理他，经常挖苦他。

杜先生很孤独，他不知道自己该随波逐流，还是继续保持独特的个性？他现在远离家乡，在外地城市里做着一份仅够养活自己的工作，没有爱人，也没有朋友，经常发愁，不知道自己的未来在哪里。

有些人常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，性格孤僻，害怕交往，莫名其妙地封闭内心，或顾影自怜，或无病呻吟。他们不愿投入火热的生活，却又抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学中把这种心理状态称为闭锁心理，把因此而产生的一种感到与世隔绝、孤单寂寞的情绪体验称为孤独感。

我们内心的孤独从何而来？为什么有的人身处闹市却觉得已经被世界抛弃，而有的人孑然一身却生活得充实而富足？

孤独是由于自己与他人的空间距离或心理距离（后者的作用更重要，随着科学技术的发展，各种通讯手段的应用已经使空间无法成为阻碍人们交流的鸿沟了）而感到交流困难，由此产生的心理障

碍，严重者将最终导致抑郁症。

每一个人都是一个独立的个体，都有属于自己的经历、体验和意识，当一个人过于沉浸在自己的意识中，渴望自己的内心被他人理解又发现很难与他人交流的时候，便产生了精神上的孤独。

孤独的人有不同的表现，有的人很自卑，对自己的主观评价过低，觉得别人都不愿意与自己交流，为了满足自己维护与保全自尊的主观愿望，他们自觉或者不自觉地将自己封闭起来，最终自陷孤独境地。

有的人恰恰相反，很自傲，对于自己的主观评价过于高了，认为身边的人都过于平庸而不配与自己交往，其结果只能是落得孤芳自赏，孤家寡人，陷入了孤独的境地。

还有一种人，他们对自己的评价就是“弱者”，他们自己是弱势的一方，于是在生活的各个方面都“自觉”地认为自己将是受呵护受照顾的，如果缺乏主动的关心和照顾，他们脆弱和多愁善感的一面便展现出来了，觉得别人都没有理会自己，从而陷入了孤独境地。

孤僻会使人产生挫折感、狂躁感，令人心灰意冷，严重的还会厌世轻生。

一般来说，人的天性是不能忍受长期的孤独的，但是，有的人自己将自己推至孤独的境地。

还有一种孤独是有思想的人才能体会的，这种孤独是我们的文明带给我们的，一个人，当他的人性开始萌发，灵魂开始苏醒时便有了希望有人理解倾听的愿望。当人性发展得更丰满，心灵飞舞得更高远的时候，便转为希望一种心灵的默契了，但是，这样的默契

实在是可遇而不可求，于是孤独到来了。这类的孤独是人生的独特景致，可能导致人们深刻的思索，灵感的闪现，认识的飞跃，有思想的人们并不害怕孤独，而是在孤独的风中飞翔得更加高远，去认识人生丰硕壮美的另一片风景。

每个人在一生中都或多或少地体验到孤独感。有孤独感并不可怕，但是这种心理得不到恰当的疏导或解脱而发展成习惯，就会变得性情孤僻古怪，严重的甚至有可能会变成孤独症。

如何克服人际孤独症？

(1) 战胜自卑。因为自觉跟别人不一样，所以就不敢跟别人接触，这是自卑心理造成的一种孤独状态。这就跟作茧自缚一样，要冲出这层包围着你的黑暗，你必须首先咬破自卑心理织成的茧。其实，大可不必为了自己跟别人不一样而忧思重重，人人都是既一样又不一样的。只要你自信一点儿，钻出自织的“茧”，你就会发现跟别人交往并不是一件难事。

(2) 与外界交流。独自生活并不意味着与世隔绝。一个长年在山上工作的气象员说，他常常感到有必要把自己的思想告诉人家，可是他身边没有可以倾诉的人，所以他就用写信满足自己的这一要求。当你感到孤独的时候，翻一翻你的通讯录，也许你可以给某位久未谋面的朋友写封信；或者给哪一位朋友打一个电话，约他去看一场电影；或者请几位朋友来吃一顿饭，你亲自下厨，炒几个香喷喷的菜，这都别有一番情趣。跟朋友们的联系，不应该只是在你感觉到孤独的时候，要知道，别人也都跟你一样，能够体会到友谊的温暖。

(3) 为别人做点什么。跟人们相处时感到的孤独，有时候会超过一个人独处时的10倍。这是因为你跟周围的人格格不入。就跟你

突然来到一个语言不通的国度一样，你无法跟周围的人进行必要的交流，你也无法进入那种热烈的气氛里面，你不由自主地觉得自己很孤单，而他们之中那种热烈的气氛更能衬托出你的被冷落。要打破这种尴尬的局面，唯有“忘我”，想一想你能够为人家做些什么，这很有好处。记住：温暖别人的火，也会温暖你自己。

（4）享受自然，走入社会。一些习惯了孤独的人，懂得充分地享受孤独提供给他的闲暇时光。生活中有许许多多活动，都是充满了乐趣的，而孤独使你能够充分领略它们的美妙之处。这种福分，不是那些忙忙碌碌的人可以享受到的。许多有过痛苦经验的人都说，当他们遭到厄运的袭击而又不能够对人倾诉时，他们会不由自主地走到江边去，被清凉的江风吹拂着，心情就会渐渐的开朗。有一个感情丰富的女孩子说，她常常跑到最热闹的道路上去，她觉得只要置身于川流不息的人流中，就会忘记自己的寂寞。

（5）确立人生目标。也许因为人类早在原始社会就过惯了群居生活，所以现代社会才有了“孤独”这样一种世纪病。人害怕自己跟他人不一样，害怕被别人排斥，害怕在不幸的时候孤立无援，害怕自己的思想得不到旁人的理解……总之这是一种内心的恐慌，似乎人类的心灵越来越脆弱了。要想从根本上克服内心的脆弱，最好莫过于给自己确立一些目标并培养某种爱好。一个懂得自己活着是为了什么的人，是不会感到寂寞的；同样，一个有所爱，有所追求的人，也是不怕寂寞的。

3. 自我封闭症

王教授是一个大学老师，收入稳定，学历高，受人尊敬。他在执教的十几年生涯中都是兢兢业业，及时了解与学习他所教授的专业知识；讲课的讲义也是一年一换，很是得到学生的认可。但是王教授在学校却没有几个要好的同事，即使家里面儿子结婚，也没有

几个同事来参加婚礼。主要是因为王教授平时忙于工作，很少与同事沟通；新去学校的老师，他基本上都不认识，大家背地里都说他就是只适合做学问。另一方面原因，王教授觉得与人过多的接触会带来很多麻烦，流言蜚语往往是在人的交谈中产生的，所以他尽量避免与同事交流，尤其涉及工作上的事。

自我封闭是指个人将自己与外界隔绝开来，很少或根本没有社交活动，除了必要的工作、学习、购物以外，大部分时间将自己关在家里，不与他人来往。自我封闭者都很孤独，没有朋友，甚至害怕社交活动。自我封闭的心理现象在各个年龄层次都可能产生。儿童有电视幽闭症；青少年有因羞涩引起的恐人症、社交恐惧心理；中年人有社交厌倦心理；老年人有因“空巢”（指子女成成家）和配偶去世而引起的自我封闭心态。同时，在不同的历史年代都可能存在这一现象。

有封闭心态的人不愿与人沟通，很少与人讲话，不是无话可说，而是害怕或讨厌与人交谈，前者属于被动型，后者属于主动型。他们只愿意与自己交谈，如写日记，撰文咏诗，以表志向。自我封闭行为与生活挫折有关，有些人在生活、事业上遭到挫折与打击后，精神上受到压抑，对周围环境逐渐变得敏感，变得不可接受，于是出现回避社交的行为。

自我封闭心理实质上是一种心理防御机制。由于个人在生活及成长过程中常常可能遇到一些挫折，挫折引起个人的焦虑。有些人抗挫折的能力较差，使得焦虑越积越多，只能以自我封闭的方式来回避环境，降低挫折感。

自我封闭心理与人格发展的某些偏差有因果关系。从儿童来讲，如果父母管教太严，儿童便不能建立自信心，宁愿在家看电视，也不愿外出活动。从青少年来讲，同一性危机是产生自我封闭

心理的重要原因。该危机是青年企图重新认识自己在社会中的地位和作用而产生的自我意识的混乱，即青年人向各种社会角色学习技能与为人处世策略。如果他没有掌握这些技能与策略，就意味着他没有获得生活自信心以进入某种社会角色，他不认识自己是谁，该做些什么，如何与他人相处。于是，他就没有发展出与别人共同劳动和与他人亲近的能力，而退回到自己的小天地里，不与别人有密切的往来，这样就出现了孤单与孤立。对中年人来讲，如果一个人不能关心和爱护下一代，不能为下一代提供物质与精神财富（还应包括整个家庭成员），那他就是一个“自我关注”的人。这种人只关心自己，不与他人来往，或者自我评价低而懒于与人交往。对老年人来讲，丧偶丧子的打击，很易使人心灰意懒，精神恍惚，对生活失去信心，不能容纳自己，常常表现为十分恋家。

自闭的人往往有些孤独。生活中犯过一些“小错误”，由于道德观念太强烈，导致自责自贬，自己做错了事，就看不起自己，贬低自己，甚至辱骂、讨厌、摒弃自己，总觉得别人在责怪自己，于是深居简出，与世隔绝。有些人十分注重个人形象的好坏，总是觉得自己长得丑。这种自我暗示，使得他们非常注意别人的评价，甚至别人的目光，最后干脆拒绝与人来往。有些人由于幼年时期受到过多的保护或管制，他们内心比较脆弱，自信心也很低，只要有人说点什么，就乱对号入座，心理紧张起来。他们最怕到公开场合去，在生人面前常显得束手无策，于是干脆躲在家中不出来。也有些人宁愿独身也不愿成家，大男不成家，大多是不愿意承担起建立家庭，养育子女的责任；大女不出嫁，是在期待出现理想中的“白马王子”。他们或者回避现实，或者期望过高，而将自己封闭起来。

如何克服自我封闭症？

（1）学会关心别人。如果你期望被人关心和喜爱，你首先得关

心别人和喜爱别人。关心别人，帮助别人克服了困难，不仅可以赢得别人的尊重和喜爱，而且，由于你的关心引起了别人的积极反应，也会给你带来满足感，并增强了你与人交往的自信心。

除了关心别人以外，有了困难你要学会向别人求助，因为别人帮助你克服了困难，你的心理当然就会从紧张转为轻松，这不仅使你懂得了与人交往的重要性；而且由于你的诚挚的感谢，别人也会感到愉快，这就实现了人与人之间的情感交流。

(2) 学会正确评价自己。古语说：“人贵有自知之明”。在人际交往中，你对自己的认识越正确，你的行为就越自然，表现也越得体，结果也就越能获得别人肯定的评价，这种评价对于帮助你克服自卑和自傲两种不利于合群的心理障碍是十分有利的。

此外，“知人之明”对于合群也是非常重要的。社会心理学的研究指出，人在评价别人时难免带有主观印象，结果常常因此而“失真”。比如，人们常常根据对方的一些个人资料（如籍贯、职业等）来推断此人的性格，如认为会计总是斤斤计较，小气万分的。这种错误的人际知觉，当然使你难于与人和睦相处。因此，只要你能认识到这些人际知觉中的偏见并不为之所囿，你就能合群了。

(3) 学会一些交际技能。如果你在与人际交往时总是失败，那么由此而引起的消极情绪当然会影响你的合群性格。如果你能多学习一点儿交往的艺术，自当有助于交往的成功。例如，多掌握几种文体活动技能，如跳舞、打球之类，你会发现自己在许多场合都会成为受别人欢迎的人。

(4) 保持人格的完整性。庄子说：“水至清则无鱼，人至察则无徒”。与人相处时，当然不应苛求别人，而应当采取随和的态

度，但那是有限度的。因为随和不是放弃原则，迁就亦非予取予求。如果那样，根本就不会得到别人的信任和尊敬，自然无从使自己合群了。

保持人格完整的最好办法，是在平素的接人待物中，把自己的处事原则和态度明白地表现出来，让别人知道你是怎样一个人。这样，别人就会知道你的作风，而不会勉为其难地要你做你不愿做的事，而你也不会因经常需要拒绝别人的要求而影响彼此间的人际关系了。

(5) 学会和别人交换意见。合群性格的形成有赖于良好的人际关系，而良好的人际关系肇始于相互的了解，人与人之间的相互了解又要靠彼此在思想和态度上的沟通。因此，经常找机会与别人谈谈话，聊聊天，讨论某些问题，交换一些意见是十分必要的。

友情是在相互的施与爱之中生长的。孟子说得好：“爱人者恒爱之”。你如果能主动伸出善意的手，它马上就会被无数友善的手握住的。

4. 社交恐惧症

小王今年35岁，身材高大，平时西装革履，是一个十分潇洒的年轻人。小王是一位工程师，大学毕业后就一直活跃在建筑工地上。5年前他开始承包一些大型建筑工程，事业蒸蒸日上。可是3年前，在一次同学聚会后，小王开始变得容易紧张，怕见陌生人，而且在公众场合会害羞，不敢与他人交往，尤其是参加工程洽谈时更是如此。因为说话时面部表情不自然，常感到脸红、心跳加快、表达困难，所以不敢与客户对视，这直接导致很多工程项目的丢失。在表面上小王还能支撑着，努力不让别人察觉，但是他内心的紧张、焦虑令自己万分痛苦。后来每遇到这样的场合他就想回避，但

大多数情况下又回避不了。因此小王担心是自己的身体出了问题。

小王的情况属于典型的社交焦虑症。所谓的社交焦虑症，是近几年来在世界范围内研究较多的一种心理疾病。这个名称是由美国心理学家最早提出的，目前在世界各国精神疾病的诊断标准中，它已经作为一个独立的疾病单元而存在。小王在日常生活中都戴着墨镜，为的是掩饰自己的紧张。他也做了大量的身体检查，并做了相应的化验，包括心电图、脑电图等等，却没有发现任何躯体疾病。小王还专门做过心理学的焦虑、抑郁等量表测试，根据测试的结果，专家告诉他，他患了“社交焦虑症”，而且症状比较典型。

社交焦虑症本身是一种常见的、能力受损的精神卫生问题，过分害怕别人的凝视是该症一个明显的特征。只要身在社交或公共场合中，患者就出现紧张、焦虑，严重时可出现惊恐发作，并可能会有伴随的躯体症状，比如颤抖、脸红、出汗、心悸、呼吸困难、腹痛等。一般来说，患者会自动回避绝大部分的社交活动，并因此而导致自己社交功能减退或者职业功能受损，并引发情绪低落。

一般情况下，大多数人或多或少地对跟陌生人接触有些害怕。但是，社交恐惧症患者，不是简单地害怕接触陌生人，他们总是处于一种焦虑状态。他们害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。所以，与陌生人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

社交恐惧症主要可以分成两类：

第一种是一般社交恐惧症。如果有人患了一般社交恐惧症，在任何地方，任何情境中，他都会害怕自己成为别人注意的焦点。可能会感觉到周围每个人都在看着自己，都在观察自己的每个动作。

患者害怕被介绍给陌生人，甚至害怕在公共场所进餐、喝饮料，所以患者会尽可能回避去商场，也尽可能回避进餐馆。

第二种是特殊社交恐惧症。如果有人患了特殊社交恐惧症，他就会对某些特殊的情境或场合特别恐惧。比如，害怕当众发言，当众表演。但是在一些不同的社交场合，却并不感到紧张或焦虑。像推销员、演员、教师、音乐演奏家等等这样的群体，经常会患有特殊社交恐惧症。他们在与别人的一般交往中，并没有什么异常，可是当他们需要上台表演或者当众演讲时，他们会感到极度的恐惧，常常变得结结巴巴，甚至愣在当场。

社交恐惧症患者总是担心自己会在别人面前出丑，在参加任何社会聚会之前，他们都会感到极度的焦虑。他们会想象自己如何在别人面前出丑。当他们真的和别人在一起的时候，他们会感到更加不自然，甚至说不出一句话。当聚会结束以后，他们会一遍一遍地在脑子里重温刚才的镜头，回顾自己是如何处理每一个细节的，自己应该怎么做才正确。

这两类社交恐惧症都有类似的躯体症状，比如口干、出汗、心跳剧烈、有腹痛的感觉等。周围的人也可能会看到一些表现，像脸红、口吃、轻微发抖等。有时候，患者还会发现自己呼吸急促，手脚冰凉。最糟糕的情况是，患者会进入惊恐状态。所以，社交恐惧症是非常痛苦，严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐惧症患者却望而生畏。患者会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐惧的症状进一步恶化。

许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们（和他们的家人）不得不错过许多有意义的活动。他们不能去逛商场买东

西，不能建立正常的夫妻两性关系，不敢带孩子去公园玩，甚至为了避免和人打交道，他们不得不放弃一些很好的工作机会。像小王这样，就丢失了很多的工程承包工作。

如何克服社交恐惧症？

(1) 暴露疗法。怕什么去做什么，躲什么去迎什么。一位怕到闹市去的青年，医生给他做了硬性安排，让他每天卖100份当天的《晚报》，开始他不敢在街头抬头叫喊，就写了一张大字报“谁买《晚报》，伍角一份”，结果第一天仅卖了10份，第二天有所好转，第五天就全部卖光，第十天他竟在一晚上走街串巷地卖了200份报纸，他感到特别兴奋。但这种暴露疗法不是对每个社交恐惧症都能成功的。因为有些人根本面对不了，坚持不了多久就半途而废，不久又习惯地进入恐怖之中，最后还是采取回避策略。

(2) 做一些克服羞怯的运动。例如：将两脚平稳地站立，然后轻轻地把脚跟提起，坚持几秒钟后放下，每次反复做30下，每天这样做两三次，可以消除心神不定的感觉。

(3) 准备应急措施。与别人在一起时，不论是正式与非正式的聚会，开始时不妨手里握住一样东西，比如一本书、一块手帕或其他小东西。握着这些东西，对于害羞的人来说，会感到舒服而且有一种安全感。

(4) 学会毫无畏惧地看着别人，并且是专心的。当然，对于一位害羞的人，开始这样做比较困难，但你非学不可。试想，你若老是回避别人的视线，老盯着一件家具或远处的墙角，不是显得很幼稚吗？难道你和对方不是处在一个同等的地位吗？为什么不拿出点儿勇气来，大胆而自信地看着别人呢？

(5) 充实自我。有时你的羞怯不完全是由于过分紧张，而是由

于你的知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若你能经常读些课外书籍、报纸杂志，开拓自己的视野，丰富自己的阅历，你就会发现，在社交场合你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助你树立自信，克服羞怯。

为什么遇到面熟的人会有亲切感

20世纪60年代，心理学家荣茨做过实验：先向被试者出示一些照片，有的出现20多次，有的出现10多次，有的只出现一两次，然后请被试者评价对照片的喜爱程度。结果发现：被试者更喜欢那些看过若干次的照片，即看的次数增加了喜欢的程度。

另一位心理学家通过一个实验证实了上述观点：在一所大学的女生宿舍楼里，心理学家随机找了几个寝室，发给她们不同口味的饮料，然后要求这几个寝室的女生，以品尝饮料为理由，在这些寝室间互相走动，但见面的时候不得交谈。一段时间后，心理学家评估她们之间的熟悉和喜欢的程度。结果发现：见面次数越多，互相喜欢的程度越大；见面的次数越少或根本没有，互相喜欢的程度也较低。

实验中这种对越熟悉的东西越喜欢的现象，心理学上称为“曝光效应”。

为什么有些人我们只是见过几次，就会感觉距离很近呢？

在日常生活中，我们上学、上班的时间基本上是固定的。如果经常在同一个时刻，在同一个汽车站或候车室的话，总会有几个面熟的人。对这些面熟的人，即使没有说过话，也会有一种亲近感，就像对朋友伙伴的感觉一样。看到他们的身影，我们会缓解慌乱的情绪。

我们对人产生好感甚至喜欢上别人，是出于什么原因呢？其实，上下学、上下班时，从不相识到面熟的这一过程，都会成为开始喜欢别人的契机。

当我们被问到为什么会喜欢这个人，是什么魅力吸引了你时，一般我们都会列举这个人的相貌、人品为理由。但是，当我们不太了解一个人时，也可能会对他抱有好感。我们一般不会注意上下学、上下班时那些面熟的人的相貌和衣着，也看不出他们的行动中有什么醒目的特征，只是看着他们沉默站立的身影。但随着每天的重复、看到对方次数的增多，我们对对方的好感也会增强。这就是“曝光效应”，即仅仅因为与对象人或对象物接触次数的增多，对这个人或者这个事物的好感也会增强。

因为懂得了这一道理，一位推销团体险的推销员获得了良好的业绩。

谁都知道，如果想取得一家公司的团体保险，必须先说服公司的领导，不过，这些领导通常都忙得没时间坐下来与人闲聊。因此，一般的推销员，只要遇到某领导有一点空闲时间，便抓住不放。结果，虽然是长谈了，却引起了对方的反感，导致推销失败。

而这位成功的推销员则不同，他不求与客户一次见面时间长，只求见面次数多。只要见到对方很忙碌，他便迅速地离去。对方心存感谢，对他产生了好感。如此三番五次后，对方被感动了，最终答应投保。

推销员的故事就是说明了这样一个道理：如果想缩短与对方的距离，增加对方喜欢自己的程度，不妨多制造见面机会。

另外，我们对离自己距离近的人更容易产生好感。心理学称之为“接近性因素”。在单位或者教室里，我们更容易去亲近那些座

位离自己近的人。同时，如果对方离自己越近，见面的几率就会越大。因此，曝光效应和接近性因素之间也是存在一定关系的。这两者都可以起到缩小心理距离的作用。

美国的心理学家康恩曾经做过这样一个实验，实验的目的是测试与异性谈话时，一般人会对多大距离的男女产生好感。

在这项实验中，如果被测试的对象是男性的话，就叫两名女性去跟这名男性进行谈话，其中一名女性坐在距离他50厘米的沙发上，而另一名女性则坐在距离他2厘米的椅子上。谈话时，这两名女性的态度完全相同。

实验结果表明，男性对坐得离自己较近的女性，更容易产生好感。

同样，实验的对象换成女性时，也是对身旁距离近的男性更易产生好感。

这就是所谓的“接近性因素”的功效。因为，彼此距离缩短的同时，双方的戒备心理也开始放松，而且有产生亲密感的心理倾向。因此，要想缩短与某人的心理距离，可先缩短彼此的空间距离。

交往越多越亲密

南朝时期，平固侯吕僧珍非常有学问，对人谦虚诚恳，很多人都愿意与他交往。

吕僧珍老家在市北，前面建有督邮的官署，乡人都劝他迁移官署来扩建住宅。吕僧珍恼怒地说：“督邮这官署，从建造以来就一直在这里，怎么可以迁走它来扩建我的私宅呢？”

他姐姐嫁给于氏，住在市西，小屋面临马路，又混杂在各种店铺中间，吕僧珍经常引带着仪仗队到她家，并不觉得辱没了身份。

吕僧珍这种廉洁奉公的高尚品德，受到了人们的称颂。有位名叫宋季雅的官员告老还乡到袁州后，特地把吕僧珍私宅邻家的一幢房屋买下来居住。一天，吕僧珍问他买这幢房子花了多少钱，宋季雅回答说：“共花了1100万。”

吕僧珍听了大吃一惊，反问道：“要1100万，怎么会这么贵？”

宋季雅笑着回答说：“其中100万是买房屋，1000万是买邻居。”

吕僧珍听后想了一会儿才明白，跟着笑了起来。

宋季雅肯花费1000万两银子“买”个好邻居，着实有点夸张。但在平时生活中，我们都知道邻居的重要性，都希望自己能有个关系不错的邻居。

俗话说“远亲不如近邻”，我们大部分的朋友，不是同学、同事，便是近邻。这其实就是“邻里效应”。

人们也总是能够比较方便地在同学、同事或邻居中找到意中人，而所谓“千里姻缘一线牵”总归是不太多的。

美国社会学家巴萨德在20世纪20年代研究了费城的5000份结婚申请书，发现有1/3的夫妇，婚前住在五个街区之内的范围中。

熟悉能增加人际吸引的程度。如果其他条件大致相当，人们会喜欢与自己邻近的人交往。处于物理空间距离较近的人，见面机会较多，容易熟悉，产生吸引力，彼此的心理空间就容易接近。常常

见面也便于彼此了解，促进相互喜欢，我们经常说“远亲不如近邻”，是因为我们和邻居接触多，而与相隔较远的亲戚接触少。接触得多的人，我们会有一种亲密感；而接触得少的人，我们会感觉到生疏。

1950年，美国有三位社会心理学家对麻省理工学院17栋已婚学生的住宅楼进行了调查。这些都是二层楼房，每层有5个单元住房。住户住到哪一个单元，纯属偶然，哪个单元的老住户搬走了，新住户就搬进去，因此具有随机性。

调查时，所有住户的主人都被问道：在这个居住区中，和你经常打交道的最亲近的邻居是谁？

统计结果表明，居住距离越近的人，交往次数越多，关系越亲密。在同一层楼中，和紧隔壁的邻居交往的几率是41%，和隔一户的邻居交往的几率是22%，和隔三户的邻居交往的机率只有10%。多隔几户，实际距离增加不了多少，但是亲密程度却有很大不同。

看来，邻里效应，不仅在中国，在国外也同样起着作用。

要想与人建立亲密关系，就要主动与人多接触、多联系。与人每多接触一次，他人对你的印象就更深一点。要利用生活中的邻里效应，增加你和他人的亲密程度，就要学会主动跟人打招呼，主动地与人建立联系，少一点心理设防，有事没事跟朋友常聚聚。

邻里之间有时难免要发生矛盾，这时候要以一颗宽容的心态去对待，毕竟，低头不见抬头见。万一和邻居的关系搞到僵持乃至恶化的程度，也会给自己带来很多的不便。

小珍毕业后，留在了北京。她找了一份文秘工作，为了上班近点，就在公司的附近单独租了一间房。然而小珍觉得自己并不快

乐，因为她跟邻居经常因为一些鸡毛蒜皮的事发生矛盾。

一天，小珍哭着给姐姐打电话：“今天早上，我和楼下的那个大肥婆又吵了一架，因为洗手间漏水的事情。最后还打了一架。我都不想回去住了。”

姐姐说：“有这么严重吗？都是邻居，怎么把关系弄得这么僵？低头不见抬头见的。也不念以前的情面吗？”小珍小声说：“从前没什么情面，都没说过话。”姐姐又担心地问：“那其他邻居也没有劝劝吗？”

小珍更委屈了：“别人都看了一会热闹，听明白怎么回事后就走了。都不认识我，谁来劝啊！”

后来姐姐了解到，小珍平时和邻居之间没有来往，所以当她和楼下的邻居发生矛盾的时候，人家只是看热闹。如果她能够主动和邻居建立友好关系，那么，吵架的时候，一定会有热心的邻居来调节他们的矛盾。

经过姐姐的一番劝说，小珍认识到自己的缺点和不足。第二天，小珍主动跟邻居道了歉；出来进去的，也经常跟邻居打声招呼，寒暄几句。这时候小珍忽然意识到，自己的邻居原来这么好。

像小珍一样的租房族应该认识到，不要总是在遇到麻烦时才想到别人。平时要经常走动，保持联系，才能维持住来之不易的感情。

与人交往得越多，人和人之间的关系自然也就越亲密。因此，有个心理学家开过一个玩笑，他说，如果你想追一个女孩子，千万不要每天都给她写信，因为她有可能因此而爱上邮差。

不过，庆幸的是，心理学家同时也发现，人们的交往频率与喜欢程度的关系呈倒U型曲线。过低与过高的交往频率都不会使彼此的喜欢程度提高，中等交往频率时，彼此喜欢程度最高。

亲和需求让我们渴望和他人在一起

小张最近忙着给他的父母亲寻房子。原来小张的父母亲居住在六楼，两个老人皆已年逾古稀了，每天爬这楼梯实在是力不从心，小张便准备拿出一套房来为老两口置换一套两用房，并把它装修成最适宜老人住的“养老房”，让老两口安度晚年。

小张计划在相距“一站路”的范围里寻找，他说这是最好的距离，父母和子女间可以常来常往，彼此有个照应。岂料这比找恋爱对象还难。于是不得已退一步，便以两站路为半径画个圆，在这个距离内找。小张打电话安慰父母道：“你们放心，即便路稍远些，我们会常常骑车来探望你们的。再说，有事你就来个电话好了！”——听了儿子这句话，老两口的心里暖融融的。

人人都会有和亲人在一起的需求，心理学上称之为“亲和需求”。关于亲和需求，有一种理论叫做“一碗汤距离”，这是日本学者在20世纪70年代提出来的。当时日本的空巢家庭现象非常严重，日本学者提倡亲情养老，既拥有自己的空间，又方便照顾老人。也就是说，子女从自己家中给老人住处送去一碗汤，到老人手中还不会凉。很多人听说这个理论后，心里总会想起家的温暖。

工作结束，踏上回家的路，家人都在等你。在家里，全家人聚在一起吃晚饭，享受团圆的乐趣。这些消除了我们在学校、公司里的烦恼和疲惫。

我们虽然从属于学校、公司等各种各样的组织，但不少人还会去寻求“家庭”这一组织。我们会经常寻求和他人一起，与他人一

起生活可以使我们的身体和精神都处于一种平静的状态中。这种渴望与他人在一起的感情叫做亲和需求，是人类最基本的需要。一家团圆可以满足我们的亲和需求。

但是，孩子们不会只沉溺于家庭这一组织之中。从儿童期，即6岁~12岁的小学阶段开始，比起家庭，孩子会更渴望与朋友或异性亲近。这个时期，不论是对孩子还是对家庭都是一个变革期。在这一时期，孩子会对家人发脾气，争执冲突会不断发生。

其实，家庭是我们唯一的可以直接表达情感的组织。在其他的组织中，为了维护组织，我们会在一定程度上克制自己的感情。但是，在家庭中毫无保留地暴露自己的情感反而可以增进感情，巩固关系。以这种方式增进成员之间的感情，可以说是家庭组织特有的机能。正因为家庭的本来意义在于放松，所以家庭中既有团圆的时候也有发生冲突的时候。

心理学告诉我们，每个人都有“亲和需求（亲和动机）”，就是说人都有与别人亲近、和睦的需要。当一个人感受到强烈的不安或恐怖时，“亲和需求”会随之增强。比如在发生火灾、交通事故或战争等严重威胁自身安全的情况时，不管是谁都迫切希望能和别人靠近，而且特别想靠近与自己处境相似的人。这是因为，同病相怜的感受能够减轻内心的不安，使人正确把握自己的心理状态。两个同病相怜的人即使只是互相依偎着也能够分担不安、互相鼓励。

陈松家门前有一大片诱人的玫瑰花，鲜艳欲滴。但是，邻里都知道，他家的鲜花可摘不得，哪怕是掉在地上的一朵也不能去拾。因为，如果被小陈发现你摘他家的花儿，他就会拿着笤帚，毫不客气地将你轰走。如果笤帚吓不住你，他甚至还会从屋里抓起一把菜刀就冲出来。

一天，温暖的阳光抚摸着大地，小陈家门口那一片玫瑰花散发着迷人的清香，在阳光的抚摸下，越发迷人。这时候，一个10岁的小女孩走了过来。

小女孩被这些鲜艳的花朵迷住了，正欲伸出手去摸一摸，一个阿姨走了过来，轻轻地拍了拍她的肩膀，告诉她，这家主人很不友好。恰好小陈走了出来，满脸怒气，气势汹汹，只一个横眉就将邻居阿姨给吓丢了魂儿。但是，小女孩并不害怕，她纯真地向小陈微笑着。

此后，小女孩就经常来到小陈家门口看花，每一次都会冲着小陈微笑。一周后，小女孩又来到玫瑰花旁边，这时已经有不少鲜花凋零了。小女孩正为此而伤心，突然发觉一只温暖的大手正轻轻拍着自己的肩膀，她回过头一看，小陈正冲她微笑。

原来，小陈的妈妈非常喜欢玫瑰花，于是在家门口种了一大片。妈妈去世后，小陈极度伤心，这一片玫瑰花几乎成了他对母亲的思念和寄托，不准任何人打扰。直到小女孩的出现，那几次纯真的微笑，让小陈发现，花儿的美丽是要有人欣赏的。就像人的感情，必须要相互交流，才会更加美好和永久。

每个人都渴望亲情。尤其当心灵受到创伤后，亲情能够给人带来慰藉。即使对方不能解决自己的问题，但是，只要这种感情存在，对自己就是一种莫大的安慰和支持。故事中的小陈，虽然对别人凶神恶煞，但他一样渴望亲情的关爱。所以，即使是一个小女孩的微笑，也让他感到温暖。

在家庭这一组织中，虽然形态和机能在不断地变化，但有一点始终不变，即自己永远是其中的一员。

人际交往中的6大神奇心理效应

生活中，我们每天都需要与人进行交流，每天都在形成着各种各样的印象，可这些印象往往并不能反映客观事实。为什么呢？是因为一些交往心理效应的作用。了解这些心理效应是非常有意义的：利用这些效应的积极作用，克服这些效应的消极作用，利于我们留给他人好印象，利于建立良好的人际关系。

1. 首因效应

“首因”也可以说是第一印象，一般指人们初次交往接触时各自对交往对象的直觉观察和归因判断。人际交往中，首因效应对人们交往印象的形成起着决定作用。

初次见面时，对方的表情、体态、仪表、服装、谈吐、礼节等形成了我们对对方的第一印象。现实生活中，首因效应作用下形成的第一印象常常左右着我们对他人的日后看法。因为第一印象一旦形成，就不容易改变。初次印象是长期交往的基础，是取信于人的出发点。

因此，我们在人际交往中应该注意留给他人好的第一印象。如何做呢？首先，我们应该注意仪表，比如衣着要整洁、服饰搭配要和谐得体等；其次，我们要注意自己的言谈举止，为此必须锻炼和提高言谈技能、掌握适当的社交礼仪。

2. 近因效应

首因效应一般在交往双方还彼此生疏的阶段特别重要，而随着双方了解的加深，近因效应就开始发挥它的作用了。近因效应是相对于首因效应而言的，是指交往过程中，我们对他人最近、最新的认识占了主体地位，掩盖了以往的评价，也称为“新颖效应”。比如，你的一个平凡的老邻居突然做了官，你就会一扫其平凡的印

象，对其刮目相看。再比如，多年不见的朋友，在自己的脑海中的印象最深的，其实就是临别时的情景；一个朋友总是让你生气，可是谈起生气的原因，大概只能说上最近的两三条；你的一个好朋友最近做了一件对不起你的事情，你提起他来就只记得他的坏处，完全忘了当初的好处……这一切都是近因效应的影响。

近因效应给了我们改变形象、弥补过错、重新来过的机会。例如，两个朋友因故“冷战”一段时间后，一方主动向对方表示好感或歉意，往往会出乎意料地博得对方的好感，从而化解了恩怨。

3. 晕轮效应

所谓晕轮效应，正如本书前文所提及的，是指我们在评价他人的时候，常喜欢从其某一点特征出发来得出或好或坏的全部印象，就像光环一样，从一个中心点逐渐向外扩散成为一个越来越大的圆圈，因此有时也称光环效应。晕轮效应对人际交往有很大的影响。多数情况下，晕轮效应常使人出现“以偏概全”、“爱屋及乌”的错误，影响理性人际关系的确立。话说回来，晕轮效应可以增加个体的吸引力而助其获得某种成功，这或许是有利的一面。

为了防备晕轮效应的不利影响，我们要善于倾听和接受他人的意见，尽量避免感情用事，全面评价他人，理性和人交往。如果想利用晕轮效应的有利面，我们在与人交往时应采用先入为主的策略，全面展示自己的优点、掩饰缺点，以留给他人尽量完美的印象。

4. 刻板效应

我们在评判他人时，往往喜欢把他看成是某一类人中的一员，而很容易认为他具有这一类人所具有的共同特征，这就是刻板效应。比如，北方人常被认为性情豪爽、胆大正直；南方人常被认为

聪明伶俐、随机应变；商人常被认为奸诈，所谓“无商不奸”……

刻板效应在人际交往中既有积极作用，又有消极作用：积极作用在于它简化了我们的认识过程，因为当我们知道某类人的特征时，就比较容易推断这类人中的个体的特征，尽管有时候有所偏颇；消极作用，常使人以点代面、固执待人，使人产生认识上的错觉，比如种族偏见、民族偏见、性别偏见等就是刻板效应下的产物。

5. 定势效应

定势效应也称心理定势效应。心理定势是指人们在认知活动中用老眼光——已有的知识经验来看待当前事物的一种心理倾向。或许你听过这样一个故事：有一个农夫丢失了一把斧头，怀疑是邻居的儿子偷的。于是他观察邻居的儿子的言行举止，没有一点不像偷斧头的贼。后来农夫在深山里找到了丢失的斧头，再看邻居的儿子，怎么也不像一个贼了。这个农夫就是受了心理定势效应的左右。

在人际交往中，定势效应常使人们对他人的认知固定化。比如，与老年人交往，我们往往会认为他们思想僵化、墨守成规、过时落伍；与年轻人交往，又会认为他们“嘴巴无毛，办事不牢”；与男性交往，往往会觉得他们粗手粗脚、大大咧咧；与女性交往，则会觉得她们柔柔弱弱、心细如针；与一向诚实的人交往，我们会觉得他始终不会说谎；碰到了曾经圆滑过的人，我们定会倍加小心。知道了定势效应的负面影响，我们就应该注意克服，看待别人要“与时俱进”，要有“士别三日，当刮目相看”的精神。

6. 投射效应

投射效应，就是以己论人，常常以为别人与自己具有同样的爱

好、个性等，常常以为别人应该知道自己的所想所思。投射效应是一种严重的认知心理偏差，它是由怀疑引起的对别人人格的歪曲。“以小人之心度君子之腹”就是投射效应的典型写照。当别人的想法或行为与我们不同时，我们习惯用自己的标准去衡量别人，从而认为别人是错的。喜欢嫉妒的人常常认为每个人每天都在嫉妒。

克服投射效应的消极作用，我们应该辩证地、一分为二地看待自己和他人，严于律己、客观待人，尽量避免以自己的标准去判断他人。

人际交往的最佳距离

交往中需要与人保持一定的距离似乎是人人都知道的道理。可最佳的距离是多少？恐怕知道的人就不多了。

最佳距离的多少首先取决于你交往的对象是谁。美国学者研究发现，46~61厘米是一个人的私人空间，其女友或男友可以安然地待在私人空间内。如果一个人发现有第三者待在自己男友或女友的私人空间内，这个人肯定会吃醋，甚至大发雷霆。私人空间可以延长到76~122厘米，这个空间最适合讨论个人问题。当你与爱人约会的时候，和他（她）之间的距离最好不要超过46厘米，否则他

（她）会觉得受到了你的冷淡，可能引起误会。与同事或领导讨论公事，最佳的空间距离为122~213厘米：大于这个距离，对方则会误认为你态度不认真；小于这个距离，对方会觉得你有逼迫之意。和非亲密朋友交谈，较佳空间距离是213~366厘米：小于此距离，对方会觉得你盛气凌人；大于此距离，对方会觉得你没礼貌。这个空间距离也是与普通朋友交谈的适当距离。演讲者与听众之间，或有矛盾的人之间的谈话距离一般在336厘米以上。

最佳距离的多少还与交往者的文化背景有关。比如你如果与一

位美国人交谈，距离不得小于60厘米，否则他会觉得你不友好；如果与一名阿拉伯人交谈，就要小于60厘米，否则他也会觉得你不友好，可能会出现他会不断向你靠近以示友好而你则不断后退的有趣场面。究其原因，是不同文化背景所致。

另外，心理学家还发现了如下的规律：人们离他喜欢的人比离他讨厌的人更近些，要好的人比一般熟人靠得更近些；同样亲密关系的情况下，性格内向的人比性格外向的人保持较远些的距离；两个女人谈话总比两个男人谈话挨得更近些，异性谈话比同性相距远一点。

知道了最佳距离的道理，合理运用，我们会收到意想不到的交往效果。

第十一章欲说还羞的两性心理：揭开男女内心的遮羞布

男人的“雅努斯”心理

大概男人都有这样的時候，看到酥胸微露、千娇百媚的女人，尽管是“侧目而视”，但内心却想多看几眼。不过，假如自己的老婆为“壮大胸怀”去隆乳整形，也许那些男人多数要反对。宫女士每每与丈夫外出，其夫两眼总盯着那些胸部“挺拔”的女人，她不免有些醋意，便决定去隆胸。谁料到，丈夫得知后却勃然大怒，“你若去手术，马上离婚。”宫女士诧异，“有很多人都去手术。”丈夫道：“别人可以，你是我的妻子，我不许。”这让宫女士百思不得其解。

“雅努斯”是罗马神话中的一尊两面神，他的脑袋前后各有一副面孔，一副看着过去，一副注视未来。如果你留心古罗马钱币，便可发现那上面常有这尊神的形象：他一手拿着开门的钥匙，一手执警卫长杖。这个神话中的人物令人想到“自相矛盾”和“相互对立”。笔者借用这一名字，正是想描述在性需求上男性对女性所持有的一种自相矛盾和相互对立的心理，并称之为男性的“雅努斯”心态。上文中的例子正是男性雅努斯心态的一种最平常的表现。

有一句谚语，说丈夫希望妻子“出门是贵妇，在家是主妇，上床是荡妇”。尽管调侃味儿十足，却对男人这种雅努斯心态的描述贴切而富有戏剧性。为男性所追求、向往的女性应该是“白天如圣女，不染凡尘；夜晚摇身一变，万种风情”。

于是，我们在小说、电影、电视或现实生活中发现了这样的事

实：为了迎合男性社会化的要求，有的女性的确摆出了两副面孔：来到人前，她坐不动、行不摇，言不高声、笑不露齿，一副大家闺秀模样，令丈夫为有这样的妻子而自豪；晚上两个人单独相处时，她的胆子异乎寻常地大起来，着意让男人心旌摇动、神昏智迷。

男性雅努斯心态外在表现的另一个方面是，因对象而异。男性对女性具有两种期待心理：凡是与他有特定联系的女性，尤其是他的合法妻子，他希望她是好女人。这里所谓的“好”，就是在生活上态度严肃，而对于与他没有联系的女性，或者说不需要他负任何责任的女性，他希望她们都是坏女人。这里所谓的“坏”，是指喜欢卖弄风情。他爱的是好女人，却希望（至少不拒绝）与坏女人有某种关系。对于他所爱的女人（主要是他的妻子），他不希望她与坏女人有半点相似之处，他希望她越像圣母越好，因为他想从她那里得到感情上的安慰。而对于其他女人飞来媚眼，男人会感到得意洋洋。男人的这种心态反映在他们的生活中，非常有意思，在与妻子一起时，即使沉醉之际，他们也不失分寸。尽管有时难免忘情，但总体上保持彬彬有礼。如此截然不同的两种态度会发生在一个男人身上，是心态分裂的结果。

关于雅努斯心态的形成原因，曾有人说它是现代文明导致的双重人格，其实，这是一种误解。在过去那种娶有一妻数妾的男人身上，我们也可以发现这种心态的微妙作用。一般情况下，丈夫与正房妻子大体保持着严肃关系，而与小妾却是不拘形态、随意调笑。如果丈夫从外边听到一个有关风化的故事，大概不会讲给妻子听，但可以在枕边讲给小妾听。丈夫学会了某个花样，也不会再在妻子身上应用，而会在小妾身上放心大胆地试验。这种现象并不说明丈夫与正房妻子感情淡漠、关系疏远，反而说明了妻与妾在他心目中的形象和地位的不同。到了现代社会，妻妾制已经不存在了，但这种心态却没有因此而消失，在一夫一妻制的关系中仍然顽强地表现出

来。

我们不难得出这样的结论：雅努斯心态形成于传统的礼教。

“行莫回首，语莫掀唇，坐莫动膝，立莫摇裙，喜莫大笑，怒莫高声。”中国古代三从四德的礼教和男女授受不亲的伦理观，不但捆住了女性的手脚，让她们受尽磨难且忍气吞声，它同样也在男性思想上形成束缚。据说，有名的儒家孟子就曾因“礼”的问题和妻子闹过几次不愉快。一次是孟子走进自己家中，看到妻子在私室内衣冠不整身体裸露，竟然怒而离去。另一次是看到妻子两脚张开蹲在地上，气得几乎要把她休掉。这些事在现代人看起来似乎不可思议，但它却的确在现代人的意识深处起作用，从而形成了雅努斯心态“保守”的一面：男人希望属于自己的女人像圣母一样保持传统。

另一方面，我们不能否认，“多配偶性”和“喜新厌旧”是男人的天性。现实中的一夫一妻制让男人的这种天性蛰伏而不能泯灭，既然如此，男人就会寻找一切机会来满足自己的欲求。这就是雅努斯心态的另一面。

恋母情结：永远长不大的小孩

范医生今年31岁，仪表堂堂，年轻有为，前途不可限量，却一直没有成家。自从工作以后，身边的人就络绎不绝地给他介绍结婚对象，他也先后交往了好几个女朋友，其中不乏条件优越的，却最终一个都没看上，全都不了了之。最近，方医生总算传来喜讯，他打算订婚了，未婚妻是一位相貌平平、年岁颇长的幼儿园老师。周围的人都有些诧异范医生的眼光，而他自己却很满意，他说，她身上有一种让他安心的味道，正是他多年来所寻找的。

据澳大利亚广播公司报道，专家们认为，一般男性喜欢与像自

己母亲的女人结婚，而这些女人往往智商不如自己，也就是说，男人喜欢自己的妻子不及自己聪明，所以成功的女人往往很难维持婚姻。

英国布里斯托尔、爱丁堡、阿伯丁和格拉斯哥大学的科学家们曾进行过一项调查，这一调查的结果正好验证了上述专家的观点。调查表明：事业成功的女人很难在家庭方面取得同等的成功。该调查测试了900名男女11岁时的智商，40年后追踪他们的生活过得如何。

调查发现，学校里最聪明的女生的婚姻不像她们男同学那样美满。被调查者当中，收入最高的88%的男性都结婚了，而收入最低的有80%结婚。相比之下，收入最高的82%的女性结婚，而收入最低的86%的女性结婚。

心理学杂志《人性与个性差异》针对这一调查称，“研究发现，早年智商与结婚的可能性之间存在重要的联系，因为儿童时候形成的因素可能决定一个人成年以后的婚姻状况，从而影响到未来的健康和寿命。”

一个婚姻指导机构称，许多男人在聪明的女人面前有某种受压迫感。如果他们的父母关系是传统式的，即使他们性格懒散，他们也不得不做出巨大努力来形成童年时就看过的婚姻模式，“他们记忆中妈妈是一种居家‘小女人’的形象，而爸爸在外打拼。婚姻对男人有好处。如果在婚姻中不感到压抑的话，他们实际上喜欢结婚。以上的数据也反映了社会的变化。过去，人们通过婚姻来表现社会地位，而如今越来越多的妇女选择不要孩子或者不结婚。”

恋父情结：谁也不能抢走爸爸

纪先生有一个上大二的女儿。父女俩感情特别好，女儿有什么

心里话都悄悄地告诉他。3年前，纪先生的妻子意外去世。之后，陆续有人给他介绍对象，但考虑到女儿尚在读高中，纪先生怕影响女儿的情绪，均当场谢绝。一直到女儿考上大学后，纪先生才开始考虑个人问题。后来，朋友给他介绍了一位方女士，两人交往一段时间后，对彼此都很满意。然而，当女儿听说老爸要再婚时，立即表示反对。

为了阻止老爸与方女士约会，女儿每天晚上都守在家里。甚至在周末，女儿怕老爸私自外出，竟然将自己和老爸锁在家里，并说绝不会让别人来分享老爸的爱，如果老爸执意要再婚，她就休学，弄得纪先生无可奈何。

女人为什么有恋父情结？心理学家弗洛伊德发现，儿童的心理发展过程中普遍存有一种现象，即在3岁左右开始从与母亲的一体关系中分裂开来，把较大一部分情感投向与父亲的关系上。只不过男孩更爱母亲，而排斥和嫉恨父亲；女孩除爱母亲外，还把爱转向父亲，甚至要与母亲竞争而独占父亲，对母亲的爱又加进了恨的成分。这就是所谓的“俄狄浦斯情结”和“埃勒克特拉情结”。

这两个名字源于古希腊剧作家索福克勒斯的两部著名悲剧。前者主人公杀父娶母，后者主人公诱使其弟杀死了母亲，为父报仇，自己则终身未嫁。小女孩到了3岁左右，认识能力和独立性都有较大提高，达到一个转折点，意识里开始清晰地发现了父亲，就这样女儿打破了与母亲浑然一体的关系。这种情感和认识上的变化尽管处于朦胧的潜意识状态，但却明显地作用于孩子的情感和行为。这时女孩变得柔媚会撒娇，愿意与父亲接近，让父亲抱。

父亲是人们幼年生活中的第二个重要人物，对女孩产生了巨大的吸引力，主要表现为：

父亲给儿童更多新奇、刺激和超出常规的东西，带给儿童更多的激情。母亲的活动则常重复、单调而刻板。

父亲更富于身体上的魅力，令人兴奋。母亲则长于言辞，给人以安慰。

父亲花在婴儿身上的大部分时间是在玩乐上，母亲则主要是偏重于在生活上照顾婴儿。孩子更愿意与父亲一起玩乐，追求新奇的探索，而受到委屈时则愿意找母亲，以求得安慰。

孩子可以在父亲面前表达对母亲的愤怒和怨恨而不被谴责和遗弃，能表达丰富情感，同时又有安全感。

父亲作为在儿童早期心理发展上起独特作用的角色，他是拆散母婴结合体的建设性分裂者，鼓励并支持了儿童的独立和自由，有利于儿童个性的发展。他是儿子学习男子汉气质的楷模，也是女儿形成女性气质的导引者、支持者和认可者，对儿童性别角色的分化具有很大作用。

“恋父情结”是性心理障碍，亦称性心理倒错，即生理上已进入“潜伏期”或“成熟期”，而性心理却严重滞后，仍停留在“性器期”。这犹若蝌蚪变青蛙，变成了青蛙却仍留下蝌蚪时代的尾巴，不成熟。

“恋父情结”的害处是可能阻碍女孩长大后走近异性，走向婚恋。困于某种原因，即使走进婚恋，亦身在曹营心在汉，无法全身心地投入婚姻生活，因为她仍在深深地依恋着父亲，无法把感情从父亲身上转移到丈夫身上。

看来这错误并不在少女们，而是爱本身出了问题。她们太想得到爱，但没有什么法子将爱挽留，于是集体选择了病态的手段。而

那些没有得手的少女则变得歇斯底里，最终以各种悲剧收场。弗洛伊德认为，有恋父情结的人如果发展不利，一生都可能受其影响。

如何看待恋父情结？

1. 性的教育

实际上，就是性的补课教育，其中包括性的社会角色教育，让孩子明白“男女有别”，教育孩子从依恋父亲中解脱出来。

2. 帮助孩子

帮助孩子走向同龄同性伙伴，结交同性朋友，为将来青春期结交异性朋友做好铺垫。

3. 行为配合

孩子的“恋父情结”，源于其婴幼儿期父爱的过溢与母爱的不足，因此，矫枉时必须过正：一方面，作为父亲，应坚定而巧妙地暂时疏远女儿；另一方面，作为母亲，则应急起直追，行为上亲近，满足女儿的爱欲依附。

许多父母都注意了，不要给男孩穿花衣服，不要让女孩爬墙上树。但更为重要的是，应该让孩子主动地多跟同性孩子一起玩，把交流和示范融汇在共同玩乐之中。这是孩子“游戏期”性别角色培养的根本“秘诀”。父子共同“骑马打仗”、捉蚂蚁；母女一块儿打扮布娃娃、“跳房子”，这才是有益的天伦之乐。父母过于自我封闭，或者只会买好东西，开发智力，是无法促进孩子的性别认同的。异性成员组成的单亲家庭或者夫妻不和的家庭，对子女成长极为不利，其中重要原因就是这样的家庭无法较好地培养孩子的性别角色。

季度男人综合征

不久前，小莫经朋友介绍，认识了现在的男朋友小翔，俩人都是年轻时尚的“海归”一族，门当户对，脾气也很合得来。起初，是小翔主动追求小莫，小莫在他三天两头的攻势下，不自觉地沦陷了，渐渐萌生了结婚的想法。然而，就在这时，小莫发现，原来很黏她的小翔，最近就像变了一个人似的，竟不再主动联系她了。偶尔小莫主动约他，他还时常找借口推脱见面，口气也变得很客气，很冷淡。这让小莫感觉很受伤，她不知道自己哪儿做错了。

你是个单身汉，她是个令你心动的女孩，你们的感情惊天动地，仅仅90天以后，你却以每小时90英里的速度逃之夭夭。如果你正是这样的人，你很可能是患上了“季度男人综合征”。至少在美国，这种综合征时下正在各地流行。越来越多的男人毫无原由地自行了断了他们与梦想中的女性十分融洽的感情关系。待到一切已成定局，他们又对自己的愚蠢行为后悔不已。

这些男人之所以要从一段相当好的感情关系中抽身而出，很可能就是因为他们患上了“季度男人综合征”，也就是说，他们能够当个好男人的“品质保证期”只有3个月（正好一个季度）。引起这种综合征的原因很多，但肯定不是对方的原因造成的。问题是，男人往往看不到自己的错误，而总是把它归结到女方身上，认为每次都是与他约会的女人把事情搞糟了。这样，他就会一次又一次地犯同样的错误。

造成男人无法维持长久感情关系的主要原因一般都与他们以前同其他女性在一起时的经历有关。这些男人中有些沉溺于捕获猎物的兴奋中（他们与尽可能多的漂亮女性约会），有些则在对象上有所选择，另外一些就只能说是十足的笨蛋了。

其中疯狂变换约会对象的男人总是飞速地往来穿梭于一段段爱情纠葛之中。他们的典型特点就是自以为是，随心所欲并且很容易受到诱惑。对于每一段关系，他们都倾尽全力，对女方感情强烈丰富有如狂风暴雨。但是很快他就会感到厌倦、烦躁，想方设法找一些微不足道的理由与对方结束关系。总体而言，这类男人缺乏安全感，他需要通过一次又一次的“征服”来证明自己的价值。

有时，一个“季度男人”给人的印象却好像一个踏实认真的好男人。其实，这种人心目中往往早有一张列好的清单，条条款款都是他对女人定下的要求。一旦发现与他交往的女性有哪一点与这张“产品质量要求表”不符，他就会毫不犹豫地3个月之内“退货”。这类男人通常都十分清楚自己想要什么，并且对于改变既定条件的尝试毫无兴趣。他很可能在认识女方仅仅几周时就带她去见自己的父母，但这只不过是为了在万一可能结婚的情况下不必再费心去征得他们的同意。只有在女方完全符合要求，并且一切长期发展的条件均已具备之后，他才会舍得做感情上的“投资”。

还有一些不妨被称作受伤的徘徊者——他的表情告诉对方他曾经遭受了多么残酷的折磨，他的每一个姿势都依稀可见多年以前那个神秘女人带给他的伤害。现在，他对女人“不得不”挑剔一些，因为他害怕再受痛苦。他从不完全投入到一份感情中，那是为了保护他自己。他好像总在说：“尽管施展你的手腕吧，我根本不会上你的当。”这类男人总是在谈他希望与女友如何如何，比如，与她一起度假，一起利用周末去滑雪，一起享用浪漫的晚餐等等。但是，他从不将这些希望付诸实践。在他心中，同自己很在意的人走得太近实在太冒险了。

了解了这三种“季度男人综合征”患者的特点，你可能已经很清楚自己是否患有此症了。如果还是有些拿不准，下面的小测试也许可以帮你做出诊断。

(1) 与一位陌生女性的第一次会面是否令你感到无比振奋？

(2) 当一段感情关系渐入正轨之时，是否也正是你开始感到厌烦之日？

(3) 你的爱情故事是否大都在3个月之内就结束了？

(4) 你是否认为你的大多数女友都是“非比寻常”的人物？

(5) 当你告诉朋友们这次你终于找到了梦中的女孩，他们是否无动于衷？

(6) 过去两年中与你约会的女性是否足够组成一个班了？

(7) 最后与你分手的4位女友是否都曾指责你害怕承担责任？

(8) 与女友约会的时间越长，你是否就越感觉她们不够完美？

(9) 如果你怀疑女方对你产生了其他看法，你是否会马上因此与她断绝关系？

(10) 你是否认为总能找到比你现在的女友更好的女人？

如果你对上述问题的回答有一半都是肯定的，那么你很可能已经患上“季度男人综合征”。如果你真心希望建立起长期的感情关系，必须首先找出无法使关系持久的真正原因。必要时，你甚至可以去请教心理医生。那些不会从过去的错误中吸取教训的人，注定要在以后的生活中一错再错。

性压抑

刚刚被提升为总经理助理的小陈原本是一个性格开朗的男人，

最近有些焦虑不安。原来，他并不像别人所想象的那样春风得意，他的妻子最近对他们的性生活很不满意，总是诸多抱怨。小陈自己也发现，结婚刚刚一年的他对于性生活竟然从最初的“越多越好”变成了“可有可无”，甚至觉得“毫无兴趣”。有时为了满足妻子，他也勉强“上阵”，但结果却是“败兴而归”，妻子由此心生嫌隙，觉得他和以前不一样了，夫妻关系一时大为紧张。

事实上，男人在一生的不同时期里，欲望有所下降是一种正常的自然现象，但是，如果你的性生活快车最近似乎一直停在了“停车场”里，那么你可能是出现了性压抑。性压抑是指尽管一个男人还具有勃起和过性生活的能力，但他却不一定渴望这样做，或当他这样做的时候并不感到兴奋。这和阳痿不同，多数情况下，性器官的功能良好，但欲望却不合作，不为它加油。其实，这种情况并不鲜见，据不完全统计，大约有半数的男性都出现过这种情况。

出现性压抑有很多原因，这些原因可以归结为两类——精神障碍和身体障碍。有很多事情能够抑制男人们对性生活的欲望，比如工作上的压力、家庭生活中的压力，或者伴侣不再像从前那样对他产生刺激。性的问题与心理上的问题是分不开的。即便你的思想没问题，但你仍然会有很多烦恼：要尽力应付每周50个小时的繁忙工作，周末还要去看父母、岳父母，在家修修补补，陪妻子逛商场，看电影等。这些都要消耗你的精力和时间，当你把这一切都搞定以后，你留给自己和妻子做爱的精力就大打折扣了。小陈就是这种性压抑的典型。前一段时间竞争总经理助理的压力刚刚卸去，“新官上任三把火”的压力又接踵而至，同事、上司都在盯着他，小陈发觉，自己已经很久没有松弛一下了。

另外，不要忽视你所服用的药物，比如，用来治疗高血压或抗抑郁的药物也能导致性欲降低。

如何摆脱性压抑心理？

1. 及时与妻子交流

最好及时和妻子讨论一下这件事。上文中小陈的妻子，她之所以心生嫌隙，主要原因是小陈从不在家里讨论工作上的事情，妻子并不知道他所承受的压力，还以为他在外边“花心”。所以，在夫妻生活中，沟通是最重要的一课。你必须和妻子一起找出是什么破坏了你们之间的和谐。此外，还有一些方法可以帮助你改善你的“性趣”。

2. 多晒太阳

这是增强性欲的一种简单有效的方法。调查表明，暴露在阳光之下可以使人感到性兴奋，而那些常晒太阳的人都有着强烈的性冲动。因为阳光可以微妙地改变你的内分泌。尽量做到每天晒不少于30分钟的太阳，特别是在冬季的几个月中，这会带给你意想不到的效果。

3. 注意饮食

如果你每天都吃很多热量高而缺少营养的食物，比如汉堡包、薯条等快餐，那么，不但你自己会逐渐变得像一个汉堡包一样，你的性欲也会一蹶不振。长期食用油腻的食物会抑制睾丸素的产生，因此，如果你是一个爱吃“垃圾食品”的男人，那么，少吃高脂肪的食物能够帮助你找回从前的美妙感觉。

4. 定期锻炼

从性方面讲，定期做锻炼对于恢复性欲很有帮助。一项调查表明，每周健身三到四次的男人比只用散步来锻炼身体的男人性生活

的次数和质量都高。专家们认为，充满活力的体育锻炼可以提高睾丸素浓度并可能促使血液流向身体的各个部位，包括生殖器官。当然，体育锻炼可以让你精神焕发，心情愉快，锻炼身体本身就是一付有力的催欲剂。

5. 劳逸结合

除了锻炼身体，劳逸结合也是一个很有效的方法。这是很自然的，如果你每周工作6天或更多，每天工作10小时以上，那么你就不会有更多的精力来和妻子亲热。当然，你不可能为了有一个美满的性生活而整天休息，但是你可以每工作几个小时以后拿出几分钟放松一下自己，看看报纸，听听音乐，和朋友聊聊天。“磨刀不误砍柴工”，就是这个道理。如果你能经常为自己安排10分钟左右的放松时间，你会惊讶于自己储存的精力，而在和妻子亲热的时候派上大用场。

6. 事先计划

事先做好计划在性生活中似乎不太浪漫，但在现代快节奏生活中，如果某事不在计划之内，很可能被你遗忘。与其等到最后一分钟才发现由于没有计划，你们已经没有精力再享受鱼水之欢，不如制定一个“性生活日”，把它像一个重要约会一样记在日历上，这样你就可以在不特别疲倦，精力充沛时享受性生活。

处女情结

小丽的未婚夫是一位社会学家，女权主义的支持者。也许是基于此，小丽在一个偶然的机会上，跟他坦白了自己的秘密：因为高中时的年幼无知，她失去了自己的贞操，并且多年来，一直对这件事深感自责。

小丽的未婚夫听完这件事后，当时没有表示出什么。但是，在后面的交往中，敏感的小丽还是发现，这件事或多或少都在未婚夫心里留下了阴影，然而他又不肯说出来，这让小丽深感不安。

不管时代改变了多少，男人本身已非童贞，但是他仍然希望自己的伴侣是处女。如今，号称男女机会均等的社会，却唯独这一件事不曾改变，到底是为什么呢？

一言以蔽之，这是男性的自私心理所造成的。不过，男人的这种心理跟自然淘汰的原理不谋而合。也就是说，所有的动植物为了谋求种群的繁衍，必须尽量地“撒播种子”。但是，我们却又不能同时培育所有被撒在地上的种子。除非使用道德压抑，一夫多妻是生物界的自然姿态。而且，种子也时常在求取新的土壤，也就是处女。

曾有人以1277名单身男性为对象展开调查，结果发现，已经抛弃童贞者占了42%，只有17%的男性想保持童贞到结婚为止，其余的童贞保持者表示“顺其自然”——这部分男性的性观念很随便，表示有机会的话，将毫不犹豫地抛弃童贞。

男人对自己很宽大，却严格地要求对方纯洁，这到底是为什么呢？

第一，男人对处女永远抱着“憧憬”的态度。或许他们会在口头上“逞强”，但在内心里，他何尝不希望对方是处女？

曾经有一家权威调查机构以全国的单身上班族为对象，举行了一次“希望结婚对象纯洁的程度”的调查，结果在2295名男性中，回答以“非纯洁不可”的人占26%，“最好是纯洁”的人占38%，合计起来超过六成。

第二，正因为男人绝大多数已非童贞，才苛求结婚对象必须纯洁无瑕。这种心理实在很矛盾。

男人们喜欢这样叙述他们的意见——“男人具有性经验比较理想。如此在婚后才能引导妻子，使性生活趋向于圆满”。其实，这只是事后加上去的理由而已。

不过，从这个借口中可以发现一个心理事实，那就是——男人拘泥于非处女不可的背后，隐藏着一个问题：男人对自己的各方面能力（尤其是在性能力方面）没有自信。男人拘泥于处女的第三个原因就在此。

由以上分析可以说，男人偏向于处女膜的崇拜，而并非拘泥于所谓的纯洁性，这种观点实际上是错误和迂腐的。

离奇的“性别认定障碍”

什么是性别认定障碍？这个看似十分深奥的心理学名词其实并不难理解，关于这个问题，我们可以先从性别谈起。

提起性别，我们都觉得非常熟悉，人的性别无外乎两种：男或女。我们从一个人的体貌特征上比较容易分辨一个人的性别，比如男人通常身材高大，留有短发，蓄胡须，喉结突出，说话嗓音洪亮粗犷等；而女人通常身材娇小，留有长发也可留短发，不蓄胡须，喉结不突出，说话嗓音温柔、细声细气等。此外，男女最显著的性别差异标志是其生理结构的不同。

那么，我们是不是可以说，通过生理结构和外貌特征的差异就可以确认一个人是男人还是女人呢？又是什么原因让我们自己认为自己是一个男人或一个女人呢？这个问题值得思考。

先来看一个故事：

25岁的澳洲小伙威尔原本是一名漂亮的美术女设计师，然而从7岁上学时起，她就一心想成为一名男孩，并且十分痴迷橄榄球运动，渴望能像男生一样在草地上踢橄榄球。威尔23岁时，毅然接受了变性治疗，从一个性感美女摇身变成了英俊帅哥，成为澳大利亚乃至世界橄榄球史上首个变性球员。

通过故事，我们或许会对问题的答案心存疑惑，原来生理结构和体貌特征并非是判断性别的唯一标准。我们很可能被“男扮女装或女扮男装”、“女儿面下的男儿身或者男儿面下的女儿身”的假象所蒙蔽。

心理学研究认为，能够判断性别的不是人的生理结构，而是一种深层的个人感觉，我们将它称为性别认定。如果一个人的生理性别和他的心理性别不一致，就造成了性别认定障碍。比如，一个男人的生理特征表明他的性别是男，但他的内心里想变成一个女人，也就是说他的心理性别认定自己是个女人，那么就出现了性别认定障碍。同样，一个女人的生理特征显示性别是女，但心理性别认定自己是男儿身，也是性别认定障碍。

所以，简单来说，性别认定障碍就是一个人自身在自身生理性别下表现出了异性的心理性别。

性别认定障碍通常情况下比较罕见，男性发病率多于女性。

认识性别认定障碍，要注意以下几点：

（1）性别认定障碍不能与异装癖等同。

异装癖是指通过穿戴异性的衣物或饰品来产生性唤起，主要目

的是为了得到性满足。而性别认定障碍是指一个男人或女人希望公开的、完全地以异性的方式生活，通过某种手段使自己变成异性，而非以性欲为主要目的。

（2）性别认定障碍是一种性别倒错，而非性欲倒错。

性欲倒错是指对物产生性唤起，不该引起性冲动的事物却引起了性冲动，恋物癖、异装癖、露阴癖等都属于一种性欲倒错。而性别倒错指的是对自己性别角色的不适应，生理性别与心理性别不相符合。性别认定障碍是一种性别倒错，而不是性欲倒错。

第十二章魔法恋爱学：相看两不厌VS两看两相厌

爱情是如何发生的

俄国文学大师托尔斯泰有句名言：“一千人就有一千种爱情。”的确如此。现实生活中，每个人的爱情都有不同的对象、不同的经历，各有特色。而你情我愿、动人心弦、美丽浪漫是共同的特点。还有一个共同点，就是完整的爱情都可以分为四个自然阶段，即“爱的四步曲”：第一步，寻找梦中情人；第二步，求爱与接受；第三步，热恋；第四步，心理宁静期。

1. “寻找梦中情人”阶段

从青春期开始，每个人的心目中就出现梦中情人的影子了，虽然并不清晰。梦中情人，其实就是一个抽象的爱情理想。它是个人社会价值观和审美观的综合，包括了一个人对理想对象的身体素质、外在形象、思想品质、道德情操、个性气质、社会地位等各方面的取向。

除了一些相对恒定的审美取向，如美丽、健康、善良等，一个人的梦中情人的形象还受时代背景的影响。例如我国的女青年，在反帝反封建的革命年代，英勇无畏的革命者是她们的梦中情人；新中国成立后一段时间，善良纯朴的贫农是她们的理想对象；抗美援朝的时候，志愿军战士是她们眼中最可爱的人；20世纪70年代末，国家提出实现四个现代化，知识分子地位和贡献逐渐得到确认，大部分女孩子都喜欢知识分子；而现在的不少女孩们一提梦中情人就浮现出一个帅气逼人、玉树临风的大帅哥形象。

文化因素也影响人们的爱情理想。有文化、有品位、有情调的恋人是包括在理想对象的概念之中的。另外一层意思是说，社会文

化决定着人的审美观，也决定着人的爱情理想。比如，我国女青年的理想对象一般都是身材高大的白马王子，而西方女青年似乎不怎么在意身高；黑皮肤的人觉得人越黑越美，其他肤色的人自然不这么认为；有的国家的人喜欢胖的人，而有的国家的人以瘦为美。

“众里寻他千百度。蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。”当一个人猛地碰见梦中情人时，这句词最能形容其惊喜的心情。碰见意中人，很容易沉醉其中，进而“情人眼里出西施”——把梦中情人理想化了，出现了审美错觉。正是这种理想化和审美错觉，才让人觉得找到了理想对象，才让人如痴如醉。

2. “求爱与接受”阶段

找到了梦中情人，下一步要做的就是大胆求爱了。一般地，求爱是一场艰苦卓绝、又苦又甜、既需要力量又需要技巧的战役。女方一般比较含蓄、害羞，而男方一般比较大胆、主动，因此，下面所谈的技巧都以男方向女方求爱为例来讲述。

一般情况下，女子都不太讨厌陌生男子的搭讪，因为潜意识里她们会觉得这是自己的魅力所致。在搭讪前最好先想好交谈的内容，表达要恰当、自然。如果你的用词不当，神态又不自然，女孩子就会起戒心而迅速离去。下面举几个恰当用词的例子。

(1) 如果对方是浓妆艳抹又自信十足的女孩子，你可以这样搭讪：

“小姐，你这身衣服真好看，在哪儿买的呢？我想告诉我表妹。”

“小姐，你真漂亮！可以请你喝杯咖啡吗？”

“小姐，你的秀发真是飘逸迷人！”

“小姐，你的气质真迷人，我们可以交个朋友吗？”

“小姐，你是时装模特儿吗？麻烦你签个名吧……什么？你不是？难以相信。你这么漂亮，还是请签个名吧？”

(2) 对于衣着比较朴素的女孩，开场白必须说得幽默而风趣：

“前面大海的景色真美，一起去看看海好吗？”

“我喜欢你的衣着格调，和我谈谈好吗？我想让我妹妹也学学。”

“真想请你去喝一杯，赏光吗？”

“我知道一家格调、气氛都不错的餐厅，一起去享受吧。”

主动结识对方的时候，有几项禁忌要注意：

不要由上往下打量对方的全身。

不要从背后去跟陌生女子搭讪。

视线相对时要保持自然的微笑。

态度要自然，不要让对方感到你是在有意跟她搭讪。

不要急着去碰触对方身上的任何地方。

不要对方一拒绝就气馁败退，要有耐心，但不要死缠烂打，更不可挡住对方去路，紧跟不舍。

如果女方的反应热烈，你就无需拘泥于上述的做法，而应“乘

胜追击”。

约会是求爱的必经步骤，不同场合下的约会要注意运用不同的方式。

（1）散步。散步是约会的一个好办法。这里面的技巧是，最初的间距以20厘米为宜；要让她走靠人行道的那边，并尽可能地与她步调一致。

（2）游公园。游公园是青年伴侣谈恋爱最常见的方式之一。但呆呆地坐在公园的椅子上不可取，应该游逛或玩些秋千之类的器械，让身体活动，这样可以消除紧张与无言的尴尬。

（3）下饭馆。女孩子比较喜欢整洁、格调高雅的小餐厅，或者有异国情调的西餐厅，更有意思的是到高楼大厦的顶楼餐厅去吃饭，一边进餐一边欣赏城市风光，多浪漫啊。

在吃饭具体位置的选择上也要注意，要找一个角落的位置以避开众人的目光，这样可以减少初恋女友的心理紧张。另外，还要请她坐在背向门口的位置，这样你可以看到整个餐厅的情形，而她的视线也会以你为中心，谈话注意力集中而且会在你的引导之下。不过最好不要在餐厅的人群中找话题，这样显得搪塞。

（4）做运动。一起做运动也是不错的约会方法。你们可以在喊叫中增加热情，在身体运动中增加共鸣，但最好你的运动技能比她强。

（5）看电影。在黑暗的笼罩下一起欣赏电影，会让你们觉得相互很亲近。但是要选择浪漫剧情的电影，别搞得太悲伤，也不要只是逗笑，否则对方会认为你没品位。但看电影也有缺点，就是不能很好地交流。

(6) 去跳舞。如果你约会的人喜欢跳舞，你不妨顺其心意，一起去舞池扭动腰肢。热烈的舞动能消除彼此的隔阂，迅速拉近双方的距离，但你的跳舞技艺别太差。

(7) 博物馆。这种方式比较适合文雅沉静的约会对象。一起逛逛博物馆，可能会意外地产生良好气氛，也显得你有品位。但对博物馆里陈列的内容一无所知或知之甚少就不好了，只由对方说给你听的话，会很被动。

(8) 欣赏比赛或表演。比较适合喜欢热闹、刺激的约会对象。邀请女孩子看体育比赛或表演，同时你边看边发表自己的高见，这样可以加深她对你的印象。

(9) 游乐场。玩游乐场容易使人处于兴奋状态，可营造一种坦率而开放的气氛。游乐中身体很可能会不由自主地碰撞在一起，但你最好不要明显地动手动脚，否则引起对方戒心，好事就变成了坏事。

要注意的是，如果约会迟到了，飞奔赶去约会地点，喘着气向对方诚意道歉，然后给出一个合情合理的解释，比如“塞车了，急得我跳下车跑步过来”或“想找一份你喜欢的礼物送给你，挑了半天”等等。这种解释有助于消除对方的不满，动机是好的，即使是编出来的也不能算是不怀好意的欺骗。不过，最好不要多次犯同样的错误。

在求爱过程中，女人对分寸非常敏感。在刚刚接触时，她决不允许你超出她允许的亲近程度。而在你们热恋当中，你的任何一次不合时宜的“疏离”，都会被她认为是冷淡或怠慢。

人类学家们发现，在我们身体的外部有一个肥皂泡似的透明罩

包围着我们，这就是所谓“个人间隔”。这个间隔就好比是切开的鸡蛋一样，有好几层，构成同心圆。

任何男子，如果在求爱之时破坏了不成文的身体间隔限制范围，比如说未经许可便把头伸进一位女子的亲密区，这时女子会“加固”空间防线：把身子往后缩，转过脸去，绷紧肩膀，紧闭嘴唇。看到这些防御性的表示，男子应该从亲密区退到不显得那么轻浮的个人区。

因此，在与新结识者交往之时，最好是从侧面接近对方。实验结果表明，正面的接近最使人感到不安。有一项研究发现，大学生们在别人从正面接近时手心出的汗比从背后接近时多。这表明他们感到焦虑不安。

求爱过程当中，眼神的分寸也要注意把握好。眼睛注视对方实际上就是消除了双方之间的距离。比如在房间之中，隔着老远注视对方，就像是把对方带进了你的个人区。当双方在实际上离得很近时，视线的互相接触就不需要那么长时间。

求爱成败，往往只在咫尺之间。

求爱如何表白？可以参照如下几种方法。

（1）开门见山。对性情直率的人宜用此法。这种求爱的方式直接、坦率，不虚伪造作。坦率、毫无保留地向对方倾吐自己的感情，对方会先是惊讶，然后就是感动了。

对于有一定感情基础，或两个人已经暗地互相倾慕，只需“捅破那层纸”的双方来说，坦率地直抒胸臆不但省力，而且别有一番风味。有一段电影台词里说：“痛痛快快地说吧，你喜欢不喜欢我们这个地方，喜欢不喜欢我们这儿的人，喜欢不喜欢我？我就喜欢

你！”

伟大人物列宁的求爱也是直截了当的。列宁向克鲁普斯卡娅求爱时，直截了当地说：“请你做我的妻子吧！”克鲁普斯卡娅回答得更干脆：“有什么办法呢，那就做你的妻子吧！”

（2）制造悬念。先制造一个悬念，有意给对方造成一个误解——自己爱上别人，给对方造成一种欲爱不成、欲割难舍的状态，“引诱”对方一步步“上当”。然后，突然使对方恍然大悟，实现爱的转折，出现先惊后喜的心理效果，求爱自然会成功。

马克思向燕妮的求爱表白就是一个成功的典范。

在一次约会中，马克思显得愁眉不展。他说：“燕妮，我已经爱上了一个姑娘，决定向她表白爱情，不知她同意不同意。”

燕妮一直暗恋着马克思，此时不禁大吃一惊：“你真的爱她吗？”

“是的，我爱她。我们相识已经很久了。她是我碰到的姑娘中最好的一个，我从心底里爱她！这里还有她的照片，你愿意看吗？”

说完，他递给燕妮一个精致的小木匣。燕妮用颤抖的手打开后立刻呆住了。原来，里面放着一面镜子，“照片”就是她自己！燕妮猛扑向马克思的怀抱。

马克思既做了聪明的试探，制造紧张气氛，让深爱着他的燕妮在惊讶中误以为他另有所爱，在这过程中他察觉到燕妮的痛楚、失落的表情，又及时诱导她揭开悬念，表达了爱意。事后，马克思夫人每当回忆这件事时，甜美情思就会溢于言表。

(3) 冲动求爱。在一定的情况和范围下，先拥抱后表白或先接吻后表白的求爱，就是冲动式求爱。

据心理学家分析，爱情的来临使人带有比平时更强的非理性化。爱恋行为中，感情、动作的沟通往往比语言更有效。

冲动式求爱方式的好处是避免了求爱前的心理负担，直截了当，无须拐弯抹角，只要瞄准机会和对方同意就行。这种方法常可使恋爱速成。

面对求爱者多种方式的求爱表白，被求爱者应当如何接受呢？

无论男女，同时被几个人追求的时候，往往会应接不暇，不知所措，陷入茫然的境地。也许，你会发现其中的某一个还可以；也许，你会觉得其中有几个都不错；也许，你认为全都不中意。这一个又一个的求爱者，可能使你挑花了眼，也可能使你挑出一个幸福的伴侣。接受求爱是人生的一件大事，大是大非面前，决不可轻率决定，要做一个理性的分析。

首先，考虑一下自己是否可以接受求爱。如果你还是一个中学生，或者有其他原因而不能承担起爱的责任的时候，不要接受别人的求爱，那是自私的做法。

其次，要仔细分析一下向你求爱的人的条件和真正动机。

求爱的人可能会有三种：

第一种人，动机纯正，为人正派，真心诚意地愿意与你建立爱情关系。这样的人也许你没有注意，而他却早在观察和了解你了。在他对你有了较深的认识和了解之后，他对你感到非常满意，于是向你求爱。如果他的外在形象、思想品质、工作表现以及生活态

度，并没有引起你的反感，那你不妨把他当做一个“候选人”。

第二种人，向你求爱可能是很认真的，但动机不纯。引起他倾慕的只是你的漂亮、家庭条件好或者父母地位高等因素，并未注意你的思想、人品等方面，而且也没有考虑目前是否有发展爱情的可能，以及将来是否有共同生活的基础。对这样的人，决不可轻易许愿。

第三种人，对你根本没有什么真正的感情，只是把恋爱当儿戏，以追求异性为消遣，甚至还可能有其他不可告人的目的。对这样的人，你不仅要坚决回绝，而且要提出严肃的批评。

面对着众多动机纯正、条件不错的求爱者而难以抉择的时候，应当主动听取家长和好朋友的意见。有时候，求爱棋局外的人可能比你更清醒。参谋之后，还是有多种选择的话，最好选择自己比较了解的求爱者。一旦做出选择之后，就要专心去爱，不要三心二意。

如何拒绝别人的求爱？

有人向你求爱时，内心会感到一种满足和幸福，可是如果求爱的人自己并不中意的时候，就又多了一份苦恼和失落：既想拒绝这一份爱情表白，又怕伤了对方的心，尤其是在对方与自己有深厚友谊的情况下。

然而，不管多么困难，不能接受的爱情总是要加以拒绝的。拒绝别人的求爱，要选择好方法和时机。

(1) 首先态度要坚决。拒绝难免是一种伤害，但不能因此而犹豫不决。向你求爱的人对你的言行自然非常敏感，如果你拒绝的态度不够坚决，很容易使对方误以为你在假装拒绝，这样下去，最后

带来的伤害更大。

(2) 尽力给对方留下颜面。无论用什么方法，都要注意尽量减少对方的心理挫折，这样对方也易于接受。比如，不妨先对对方的人品和才华等加以赞许，然后说明你为什么不能接受求爱的理由；说出的理由要合乎情理，最好从对方的角度提出有利的方面，让对方觉得拒绝也是为了他（她）好；如果必须给其他人做出解释，你不妨把问题归咎于自己，避免给人单单造成一个冷酷拒绝的印象。

(3) 选择恰当的方式。考虑你们平素的关系和对方的个性特点，可以恰当地选择冷处理、面谈或书信等方式进行拒绝。建议不要采用托人转告的方式，因为这样显得不尊重对方，还会使对方觉得在其他人面前丢脸，可能激起对方的报复心理。

(4) 选择合适的时机。时机很重要，不要在对方一表白时立即加以拒绝，此时对方很难接受；但也不可拖延太久，给对方造成误会。具体选择什么时机要视具体情况而定。

(5) 如果对方开始无理纠缠，则应该向亲友求助，共同解决问题。

3. 热恋阶段

找到梦中情人，热烈的追求，对方接受了你的挚爱之后，热恋就开始了。

如果是你的初恋，痴爱之中可能还包含着羞答答的浪漫。热恋中的爱情比羞涩的初恋要成熟得多：最初双方是基于外貌、职业、社会经济地位和家庭背景等客观条件相吸；初步交往之后，各自的需要、兴趣、爱好、价值观趋向一致；进一步的深入了解后，双方心灵相悦、精神相通，彼此真正地了解对方，已经能够完全接纳对

方的一切。

热恋中的人往往存在以下的心态：

（1）说不完的知心话。热恋中的男女，心是充分敞开的。他们心情特别容易激动，非常愿意坦白自己的内心，希望被对方所了解，也希望了解对方。热恋中的男女总是有说不完的知心话。他们都想用自己的观点来影响和说服对方，都想通过思想交流来达到相互认同。

（2）乐于奉献。热恋中的人是乐于奉献的。他们总想为对方做点什么，或者按照对方的愿望去做点什么，希望看到对方幸福的笑容。

（3）审美错觉。热恋中的人会出现审美错觉。他们都将对方理想化，觉得对方一切都好，是世界上最棒的，尽管事实或许并非如此。这样能让双方都充分享受爱的乐趣，但可能产生问题，就是可能等到结婚的时候才发现对方的一些缺陷，但为时已晚。

（4）相互改变。热恋双方都会通过对方的言谈举止、生活习惯等细微观察，逐渐把握对方的脾气、性格和爱好，然后逐步修正或改变自己的习惯和爱好，使自己尽量适应对方。正如车尔尼雪夫斯基所言：“爱情是一位伟大的导师，他教会我们怎样做人。”

（5）独占欲望。热恋双方都有强烈的独占欲，不能忍受第三者插足。男女独占欲存在着一定的差异：在男性身上往往表现为性的独占欲，即要求与对方发生肉体关系，以证明对方只属于自己；女性的独占欲则表现为感情的独占，要求男性将感情全部用在自己身上。男性甜言蜜语的性爱要求往往使女性陷入既喜悦又不安的矛盾境地。

热恋中，要注意下面几个问题：

热恋双方要诚实和宽容。热恋双方要坦诚，这样才会相互信任，才会充分地了解各自的优缺点，也就会爱得更真。如果遮掩自己的缺点，反而会让对方生厌。双方都要宽容，要能接纳对方的缺点，不要太要求完美，但也要提出纠正对方的意见。

真爱需要时间来检验。一见钟情是美妙的故事。但钟情是否是真爱，则需要时间来检验。随着时间的推移，青年男女才会逐步认清和正确评判自己的爱情。闪电式的恋爱和结婚是不可取的，感情基础不牢固，婚后的生活也可能有麻烦。

甜言蜜语不可少。热恋中的甜言蜜语能够稳固感情。对恋人的适时赞美、问寒问暖和绵绵情话，可以使恋人感觉到自己在对方心目中的地位，加深双方的感情和依恋。

热恋中的矛盾要及时解决好。恋人闹矛盾是不可避免的，是正常现象，但要避免矛盾的激化，要及时解决矛盾。矛盾主要是由双方个性、认识水平、思维能力、生活环境、家庭教育或实践经历等方面的差异带来的。开始接触的时候，双方都自觉或不自觉地掩饰自己不好的一面，充分展示自己美好的一面；到了热恋阶段，彼此的伪装也就慢慢卸去，露出本来面目，矛盾自然就开始出现。

解决矛盾，双方要以相互尊重和信任为前提，不要把自己的意志强加给对方，更不能把对方看成是自己的附属物。男性不要对女方呼来唤去，女性也不要过分干涉男性正常的生活习惯和业余爱好。发生矛盾时，忍让是最好的缓冲办法。男女双方均不可任性而毫不让步。这样做不仅不能维护自尊，而且还会深深地伤害双方的感情，把事情越搞越糟。但忍让不是一味退让，要分清轻重缓急、原则是非，对重大的原则问题，不能让步，但态度要中肯，因为目

的是要解决问题。恋爱的双方要学会多互相谅解，男方对女方的任性和娇气不要过分地计较，女方要以宽容的态度对待男方的粗心大意和固执。

4. “心理宁静”阶段

热恋之后便进入了心理宁静期。这是恋情降温阶段，但并不是消退，而是变得熟知和深沉。正如诗人徐志摩所言：“爱是帮助了解的力，了解是爱的成熟，最高的了解是灵魂的化合，那是圆满功德。”热恋中的爱情富有激情，心理宁静期的爱情则更多地具有了理性色彩；热恋是波涛汹涌的激流，宁静期的爱情则是一汪幽静的潭，风平浪静的水面下是涌动的暖流。

可是，恋人们到了心理宁静期，彼此无所不知，日子每天都一样，再无初恋时的新鲜感，于是厌倦感就慢慢堆积起来。移情别恋最容易在宁静期发生。心理学家指出，这并非人的本性，本性在于寻求新的刺激。新的刺激和新的恋爱对象不是等同的。如果用别样的眼光来看待你现有的恋人，你同样可以找到新的刺激。正如车尔尼雪夫斯基说过的一句话：“世界上不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”

恋爱与失恋是孪生的，不可分离。失恋是痛苦的悲剧，失恋的人是痛苦的人。热恋中的情人在遭到挫折时，将出现烦恼、忧伤、焦虑、猜疑、厌恶、颓唐等不良情绪，很可能发生一种“爱情综合征”。表现为神情萎靡、四肢无力、不思饮食，严重者可心跳、心慌、胸闷、气喘。世界名著《修女》中写道：“人生来是要有伴侣的，如果夺走他的伴侣，把他隔离起来，那他的思想就会失去常态，性格就被扭曲，千百种可笑的激情就会在他心头升起。”失恋后感到痛苦是正常的，但长期不能摆脱就不正常了。有的人甚至在失恋后进行自残，这是十分不可取的。就像歌德笔下的少年维特，

在失恋后的遗书中写道：“昨天，我忍痛离开你的时候，真是五脏俱焚；往事一一涌上心头，一个冷酷的事实猛地摆在我面前：我生活在你身边是既无希望又无快乐啊……在我的脑海里翻腾着千百种计划，千百种前景，但最后只剩下一个念头，一个十分坚决，十分肯定的念头，这就是：我要去死……这并非绝望；这是信念，我确信自己已经受够，是该为你而牺牲自己的时候了……啊，亲爱的，在我这破碎的心灵里，确曾隐隐约约出现过一個疯狂的想法——杀死你丈夫！杀死你！杀死我自己！”失恋后不及时进行心理调控，有可能引发害人害己的严重后果。

时间是失恋最好的疗伤药。光靠时间是不行的，要主动出击。宣泄是非常必要的，不要闷在心里。比如摔点东西、用力哭泣、找人倾诉等等。如果你性格比较刚毅，可能更倾向于通过专心工作来转移注意力。

以上所列举的爱情的四个阶段，只是一个一般的规律，并非所有人的爱情都会经历这个过程——有的人的爱情可能夭折，有的可能经久不衰，关键取决于恋爱者的心理素质。爱情也是不可捉摸的，可遇不可求。抱着随缘的心态，或许恰恰可以收获美好的爱情。

爱情的选择——择偶心理

现代社会，每个人的择偶心理各不相同，并且往往是多种心理的交织，但只是以某种心理倾向为主罢了。现代人复杂的择偶心理，取决于社会时代背景、人生观、恋爱观、价值观等多种因素。

1. 追求外表美的择偶心理

在年轻人中，追求外表美的择偶心理是很普遍的。希望自己的对象漂亮点、英俊些是人之常情，但如果一味地追求这种外表美，

则会进入择偶误区。仅靠漂亮的外表维系的爱情，往往是短暂和肤浅的。当岁月使容颜衰老时，爱情拿什么来继续呢？相对于漂亮的外表，一个人的品行、才干和经济基础应该是更重要的择偶条件，就像歌德所说的：“外貌美丽只能取悦一时，内心美方能经久不衰。”

2. 追求完美的择偶心理

具有这种择偶心理的，也是以年轻人居多。年轻人选择对象时，往往事先制定一系列条条框框，凡不符合其中一两点的，哪怕其他方面都中意，都不在考虑范围。比如常听一些女孩子这样说：“我的白马王子，要帅、要心眼好、要会关心我、要家庭背景好、要聪明，更要有钱……缺了一条，一概不考虑！”具有这种择偶心理的年轻人，常常等到成为大龄青年的时候才找到爱情，但对对象往往也不是最初的完美形象。这是因为处处完美的人几乎没有，即使有几个，大家都抢着追，成功的几率又何其小；纵使终于抓到一个完美的情人，交往中不可避免的瑕疵也会使追求完美的人无法忍受；经历了孤芳自赏或几度甩人之后，年龄大了，不得已，委曲求全嫁了人。

3. 追求精神满足的择偶心理

随着社会经济、文化的进步和个人素质的提高，追求精神满足的恋情的人越来越多。这类人在择偶时，不拘泥于某种外在的东西，追求心灵上的相互沟通和共鸣，注重对方的道德品质、思想感情、性格爱好等方面情况。建立在精神和感情上的爱情是让人称颂的爱情，但如果过于忽略爱情的物质基础，将会使恋人们爱得很坎坷。

4. 金钱至上的择偶心理

在现代社会，拜金主义流行，这种择偶心理自然比较普遍。有很大一部分人，经济状况是择偶的首要考虑因素，婚姻是使其过上富足生活的手段。建立在物质、金钱基础上的爱情与婚姻，铜臭会淹没感情的温馨。再者，当金钱失去的时候，这种关系何以维系？

5. 寻找政治靠山的择偶心理

在官僚主义社会，这种择偶心理相当普遍。婚姻自古就有政治功能，比如众所周知的昭君出塞，还是一大壮举呢。通过婚姻打通自己的仕途之路，或者巩固官场上的裙带关系，即所谓的政治联姻。现在的中国社会，搞政治联姻的还大有人在。在他们眼里，感情算什么东西，婚姻又有什么不得了，什么浪漫的爱情更是荒谬，唯有仕途才是最重要、最迷人的。有政治目的的恋情和婚姻是可耻的。

6. 以事业为重的择偶心理

在酒足饭饱、享乐、拜金和拜官风行的社会里，以事业为重的择偶心理并不多见。可在知识分子群里，还是大有人在的。他们把工作成绩、事业进展看成人生最大的快乐；把对方有无事业心和拼搏精神，作为择偶天平上一个重要砝码；把爱情的幸福寄托于事业的奋斗之中。共同的奋斗会巩固两个人的爱情，可有时候事业与爱情又是矛盾的——事业上的奋进消耗大部分的时间和精力的时候，疲惫的人儿又如何柔情缠绵呢？

7. 游戏择偶心理

有一部分年轻人，朝三暮四，寻花问柳，以爱情为掩护去玩弄他人感情，以伤害别人为乐趣。这种人的的人生观、恋爱观是无耻的，伤害了别人的同时也浪费了自己的青春。

男女的择偶心理多种多样，以上所述不过是几种基本的类型。无论持有什么样的择偶心理，都要牢记这样的格言：以利交者，利尽则散；以色交者，色衰则疏；以心交者，方能永恒。

8. 男性择偶心理

由于受各自所处环境、文化教养和个性差异的影响，男性的择偶心理各不相同。比如说，体力劳动者的择偶心理和脑力劳动者不同；大学教授的择偶心理和一个搬运工人肯定也是不一样的。但毕竟都是男人，基本的共同点还是有的。

男性择偶大都很在意对方的外在形象，即着重对方的性吸引和体吸引。若感觉不好，往往就不愿再了解下去。女性择偶是不同的：除了外在形象之外，她们往往还会考虑到个人品行、经济收入、社会地位、家庭状况等其他相关条件，因而不会一口回绝男方，而愿意进行试探性的接触。如果其他条件不错，很可能就走走到了一起。

男性的择偶条件较少且较为宽松，多是要求女性长得漂亮、温柔，择偶的感情和审美色彩比较浓厚；男性的择偶条件比较现实、易变。比如，自身条件差的男青年虽然也希望找一个年轻美貌的女子，但更倾向于找一个和自己般配的女性；男性对女人的才学不那么看重，不大欣赏女强人那样的女性，比较愿意找一位各方面条件不如自己的女性；另外，男性的浪漫情趣比较少。

9. 女性择偶心理

女性择偶条件比较具体、苛刻，更多考虑和关注现实问题尤其是经济方面。女性找男朋友的时候就考虑到了结婚及结婚之后的生活，男性则注重目前的恋爱感受。

择偶时，许多女性坐享其成的心理突出。许多女性不是想如何靠自己的双手去创造财富，那样她们会觉得太累，总想走捷径，而最好的捷径就是嫁给一个富有的男人。如目前流行的嫁老外、大款就是这种心理的表现。女性对金钱的欲望往往通过结婚这种形式体现出来。如高尔基在《克里姆·萨姆金的一生》中的感叹：“女人比男人更贪婪别人的财物……”

女性择偶时，对男性的个性、气质、才华、品行等内在素质比对他的容貌、身材更感兴趣。女性希望她的恋人具有才华出众、个性开朗、幽默、风趣、诚实、有事业心、刚强等优点。女性喜欢可以信赖和依靠的男性，喜欢能在精神、情感和心理上给她抚慰的男子汉。

女性择偶条件有时显得很苛刻，有的甚至脱离现实。如要男友的身高在一米八以上，差一厘米也不行。这样就人为地缩小了自己的择偶范围。她们在择偶时挑挑拣拣，高不成，低不就。有的女青年跨进大龄青年行列，仍在坚持择偶条件的既定标准而不肯降低要求，显得比较任性和好钻牛角尖。另外，女性由于受影视作品的影响，常将爱情过于理想化，在择偶时要求十全十美，也是不好的。

由于女性的自尊心和虚荣心，女性在择偶时常有攀比心理。比如，自己的几个小姐妹的男朋友都身材高大，她就会担心选择一位身材略矮的男友将遭到姐妹们的小视，从而定下了身材高大的择偶标准。女性从众心理较强，如果同伴的男友比自己的强，她会觉得在她们面前抬不起头来。因此，她需要攀比，以便在同伴面前炫耀，令她们羡慕、嫉妒。

恋爱中的心理差异

恋爱中的男女是存在心理差异的。认识并处理好这种差异，有

利于感情的稳固。

1. 恋爱形式的差异

追求爱情的时候，男性往往比较主动和强烈。男性择偶的时候更注重异性的外表，所以一张美丽的面孔、一个动人的微笑或一个醉人的眼神，都可以让他们很快坠入情网。在对女性的追求中，男性不喜欢搞“马拉松”，而往往在初期就表现出强烈的占有欲望。

女性则不同。她们寻觅恋人，往往希望找到一个可以信赖、依靠的终身伴侣，因此更注意恋人的内在品质和实际本领。虽然女性的家庭责任感、对爱的情感和专注强于男性，但那是在她们认为对方确可托付终身后，所以在恋爱的初期，往往显得非常谨慎小心。

2. 恋爱态度的差异

女性一般认为亲密的感情是爱情最重要的因素。女性在恋爱中渴望和男性建立起亲密的关系，即在感情上的高度融合。因此，女性只要爱上一个男性，用情就很投入和专一。

在爱情生活中，男性往往把自己的才学、能力与异性的美貌、柔情的相互吸引作为支柱。他们希望女方对自己一往情深，但却觉得自己柔情蜜意太女人，有失男子的气度，所以即使热情如火，也不愿意过于外露。

3. 对爱情感受的差异

男性往往有些粗心，不能体察女方细微的爱情心理。他顾及大的方面，而不注意小的细节，发现对方情绪变化时，经常百思不得其解，不知所措。

女性的情感很细腻，善于体察对方的心理。她们追求爱情的亲

密，要求男子的言谈举止都要称心。马马虎虎、粗心大意的男友不经意的一句话、一件事，就常常也会搞得她们伤感不已或大发脾气。

4. 爱情挫折承受力的差异

爱情挫折包括恋爱过程中的摩擦和失恋两种基本情况。

对待恋爱过程中的摩擦，男性较随意和坦然，不愿矛盾扩大而张扬出去，容易主动做出让步。女性则往往为一点小事就大为不快、大闹不休，甚至哭泣不停。因为她们最希望得到男子的体贴、关心，而无论什么原因的摩擦，都使她们产生一种被辜负的危机感。

失恋对于男女双方来说，多是痛苦的事情。但面对失恋，男性的承受力却低于女子，常常表现得消沉、哀伤，乃至绝望。这是因为男子恋爱中的感情浪漫色彩较重，对失恋缺少理智的分析和考虑。另外，男子的忍受力较差，在失恋这种重大挫折面前易于消沉、哀伤。女性失恋后自然也非常痛苦、伤感，但她们忍受力比较强，又喜欢憋在心里，所以看起来就不怎么痛不欲生。

5. 情感表现的差异

男女在恋爱中的情感表现大不相同，即使到了感情白热化的热恋阶段也是这样。

男性一般反应迅速强烈、意志坚强、勇敢大胆、感情洋溢，但情绪不稳定。这种个性特点，使他们对爱的感受容易溢于言表、喜形于色。言行多不深思后果，易冲动，受到刺激时不善控制自己，如急于用亲吻、拥抱等亲昵形式表达爱。

女性一般沉稳持重、灵活好动、情绪多变、感情充沛而脆弱。体现在恋爱过程中，则是她们感情羞涩而少外露，善于掩饰自己，表达爱慕常感到羞口难开，喜欢用婉转含蓄、暗示的方法而不喜欢过早用动作、行为的亲昵来表达。

初恋的美好时代

初恋是美好的，常常是幻想式的美好。世界名著《飘》的主人公郝思嘉的初恋，就是幻想式的单相思：郝思嘉爱上了卫希礼。可她从来没有主动地向卫希礼表示过，只是沉醉于自己的幻想中，主观地推断卫希礼的言行都是爱她的，等待卫希礼主动向她求婚。可事实上她的推断是完全错误的。在青春期发育的初始阶段，少男少女们都情窦初开，常常选择生活中或者影视中的突出异性作为自己仰慕、暗恋的偶像。这时候的单相思带有很大的盲目性，一旦确立了心中追求的偶像，就会陷入想入非非之中，总是一厢情愿、顽固不化地爱恋对方，而全然不顾对方的感受。初恋中的人很容易把爱全部倾注于对方身上，而不管此人的优缺点到底是什么，甚至缺点也是魅力所在。这是初恋中所特有的心理现象，也是很正常的。

大多数人在懵懂的初恋时期，都会冲动、盲目地向意中人直抒胸臆，并且会死缠烂打，等到受了挫折则很容易一蹶不振。

初恋是苦涩的，大多数初恋都不会坚持到谈婚论嫁的时候。年轻人对爱情的认识水平不高，心理承受能力也差，加上双方接触的时间通常比较短，还不了解彼此的品行。等一段时间之后，了解深入了，可能觉得对方并不适合自己，或者不能忍受对方的一些弱点，于是产生矛盾，热情下降，最终分手。年龄偏低的青年男女，往往不懂得在恋爱中如何培养感情，只是一味地亲昵，不可避免地会伤害对方，导致恋情的终结。

初恋的失败让人终生难忘，会给年轻人的心理造成很大的压抑，甚至会给以后的恋爱和婚姻蒙上不可磨灭的阴影。举个案例说吧：有个小伙子叫涛，在中学时就暗恋同班的女生雨，总是围绕在雨的周围默默地为她做事。高考后，雨考入了某名牌大学，而涛落榜了。为了追求雨，涛发奋补习了一年，第二年也考入了雨所在的大学。俩人在共同的学习中慢慢地建立起感情，涛终于如愿以偿。但好景不长，接触一段时间以后，雨觉得涛做事唯唯诺诺、男子气不足，便与他分了手。涛经受不住初恋失败的打击，万念俱灰，甚至想一死了之，最终不能正常学习而不得不辍学回家。不仅如此，涛很多年里都没有走出痛苦，最终随便找了一个村里的姑娘，放弃了自己的前程。

初恋的失败有时候也并非坏事，它可以使人成熟起来。失恋者不应沉溺于失恋中而痛不欲生，要采取积极的态度化解内心的痛苦，并总结经验教训，以便在面对后来的爱情时不会再犯同样的错误。对大多数人来说，都能顺利地度过初恋，进入到甜蜜的热恋和婚嫁阶段。就像现在正在幸福生活着的人们，有几个没有经历过失败的初恋呢？

1. 善待孩子的初恋

如果你是为人父母者，自己才上中学的孩子恋爱了，不可只是一味地强硬阻击，一定要妥善处理，要懂得善待孩子的初恋，以免造成不可挽回的悲剧。

15岁上初三的小美长得很秀美，心地也善良。她与同班一个男生恋爱了。这个男生学习好，又多才多艺，吹拉弹唱样样行。可他是小儿麻痹后遗症患者，双腿有毛病。小美喜欢上他，究竟是出于对这男生的同情，对他的钦佩，是朦胧的异性好感，还是几种感觉的交织？没有人能够给出一个明确的答案。在没有仔细分析缘由

的情况下，小美的爸爸获悉后立即警告她：“我告诉你，不许老早搞对象，将来搞对象咱也不能嫁给一个瘸子！”小美尽管难以接受爸爸刺耳的警告，但她与那男生的恋情转到了地下。性意识的觉醒使这对少男少女有了一些亲吻之类的肌肤接触，再加上地下恋情的紧张刺激，越发使他们的恋爱突飞猛进。小美爸爸知道后怒不可遏，于是某一天晚上，在那个男生的家里抓了现形，举起棍子就打，吓得正在卿卿我我的两个人狼狈不堪。男生的家长闻讯赶来，与小美爸爸打成一团。小美趁机跑回家，又气又羞又急之下，竟跳楼自杀了！

这场悲剧到底应该归咎于谁？难道是两个懵懂的孩子吗？是不懂得善待孩子初恋的家长！尤其是中学生的部分家长们，一律下禁恋令，对早恋格杀勿论，而且态度粗鲁。更甚者，有的家长，一见孩子和异性交往，哪怕一起谈过一次话、走过一段路，偶尔写过一封信、递了一张纸条，就定性为恋爱，然后就开始研究如何阻击。

少男少女之间发生的相互爱慕之情或者说初恋，是一种脱离世俗与功利主义的、不考虑婚姻的、纯洁美好的情感经历。初恋是人生绽开的第一朵鲜花。一个正常人，包括那些阻击孩子初恋的家长，谁没有过年少时朦胧的初恋或者初恋的渴望与幻想？虽然初恋往往都像梦一样迷幻而短暂，但它是培养人美好情操的动力，也是提高爱情智商的必需步骤。

不能野蛮阻击初恋，并不意味着可以放纵孩子们的盲目行为。毕竟是孩子，处理感情的能力不够，经受不住爱河漩涡的冲击，容易导致怀孕、私奔或辍学等不可收拾的结局。作为家长，需要对孩子们的异性交往加以指导。无端的禁止和阻挠往往会使孩子们的异性交往发生畸变，明智的态度是正确地疏导。

2. 和孩子坦诚地进行交流是疏导的好方法

一个16岁的高一男孩与一个同班女孩相恋，而且爱得挺认真。男孩的爸爸不赞成他们的事，但并没有棒喝儿子，而是与儿子进行了一次真诚的、朋友式的对话：

父：儿子，你觉得她怎么样？真的很好吗？

子：我觉得她是我认识的女孩里最好的。

父：爸爸相信你的眼光。但是，你才上高一，你认识的女孩有多少？

子：……

父：你说你将来要出国上名牌大学，想成为一名律师或金融家。你知道你将来会遇上多少好女孩？爸爸并不反对你现在谈女朋友，但是爸爸最反感的是见异思迁。你16岁就有了女朋友，这女朋友是你到目前为止认识的最好的女孩，可是，等将来你遇到更好的，你会不会后悔？你敢保证一辈子都守护她一个人吗？

子：……可是，现在让我离开她，我很痛苦。

父：去年给你买的那个彩屏手机呢？

子：您不是给我买了个更好的吗？我把原来那个送人了。

父：儿子，这就叫喜新厌旧、见异思迁。今天好好学习，你明天的世界只会比今天更精彩，到时候你的选择只会比今天更好，更适合你。如果真的放不下，不如现在先把与这女孩的感情放一下，等将来读了大学再让它开花结果也不迟。儿子，一个人一生不可能不做几件错事，但是，人生大事只有几件，做错了就会遗憾终生。

子：爸爸，我明白了。我会处理好的。

当孩子恋爱了，为人父母的应该和这个男孩的爸爸一样，给孩子们的心灵加以导航，指导他们学会把初恋的纯情珍藏在心底，使之成为一种学习奋进的动力，更好地把握人生。

恋爱中的审美错觉

不同的时代、不同的文化背景以及不同的价值观之下，人们的审美观不同；在同样的时代、文化背景和价值观的前提下，人的审美观又有个性的差异。同样一个女孩，在有的人看来简直是完美无缺，而在另外一些人眼里可能只是普普通通而已。但无论如何，对于大多数人来说，审美标准大体是一致的。

“情人眼里出西施”的心理现象可以说是爱情的必需组成部分，尽管这是一种心理学上所称的“审美错觉”。错觉是对客观事物的本质联系的一种错误知觉，有审美错觉和认识错觉之分。认识错觉和审美错觉是有区别的：认识错觉，反映的是不真实的客观情况；审美错觉是对审美对象深入体验之后，审美主体所产生的真实的美的感觉。这种审美感觉在客观上看好像是失真的，但在主观上却是真实的心理体验。

热恋中的男女对异性美的审视，既针对其外在体貌特征美，也针对其内在心灵美。心灵美可以弥补外表美的不足，正如托尔斯泰所说的：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”有这样一个动人的故事可以证明这一点：

在19世纪40年代初的英国，有一个著名女诗人叫伊丽莎白·芭莉特。她原来是个卧床不起的病人，而且已经年近40，始终没有出嫁。但她却写得一手好诗，拥有众多的诗迷。其中一个叫白朗宁的诗迷，比她小6岁，向芭莉特求爱。但她鉴于自己的身体状况，觉得两人并不合适，开始加以拒绝。但白朗宁坚持不懈，终于打动了

她那颗已经封闭的心。两人第一次见面的时候，白朗宁拉着芭莉特的手说：“你真美，比我想象的美得多。”爱的力量真是伟大，一段时间之后，芭莉特的病竟然奇迹般地有了好转。

在一般人眼里，芭莉特相貌并不出众，而且身体还不健康，何美之有？可白朗宁却在她的诗里发现了她的内在美，由内向外扩散，芭莉特成了他眼里最美丽可爱的女人。

莎士比亚有一首十四行诗是这样写的：

我情妇的眼睛一点不像太阳：

珊瑚比她的嘴唇还要红得多；

雪若算白，她的胸就暗褐无光，

发若是铁丝，她头上铁丝婆娑。

我见过红白的玫瑰，轻纱一般：

她颊上却找不到这样的玫瑰；

有许多芳香非常逗引人喜欢，

我情妇的呼吸并没有这香味。

我爱听她谈话，可是我很清楚，

音乐的悦耳远胜于她的嗓子；

我从没有见过女神走路，

我情妇走路时候却脚踏实地；

可是，我敢指天发誓，我的爱侣

胜似任何被捧作天仙的美女。

显然，莎士比亚的爱人并无特别美丽的外貌，但她一定有一种使诗人动心的美，以致影响了他对爱人客观外在形态的审美感受。在诗人心中塑造出了一个各方面都比客观形态更加美妙动人的意象，使他感到他的爱人比任何天仙美女都更动人。

这种审美错觉其实是很有意义的：它使情人发掘出恋爱对象身上更深层的美以补偿某种不足，可以推动爱情的发生与发展，而不至于使外在不美的人终生孤单。但如果审美者本身没有健康的审美意识，或者这种错觉发展到过分的程度，便会产生消极的作用。正如霭理士所言：“在热恋中的男女竟会把对方很丑的特点认为极美，而加以誉扬颂赞。”

人的价值观、人生观是产生审美错觉的内在原因。正常人总是向往美好的事物，并且往往把善良、真诚与美联系在一起。美丽的外貌容易引起人们对真、善的联想，从而产生好感，这是一种自然的心理反应；真、善的内在本质也容易引起人们对美的思考，从而产生美感，这是正常的心理效应。但无论对真、善的理解还是对美的欣赏，都离不开正确的价值观、人生观的引导。没有正确的价值观、人生观，就不会达到真、善、美的审美统一，就无法架起连通内在美与外在美的桥梁，甚至内心连对美好事物的追求和向往都没有。如果爱情没有了正确的价值观、人生观引导下的审美，就容易暗藏危机，导致日后婚姻和家庭悲剧的发生。如果审美错觉有悖于正确的价值观、人生观，一旦爱的激情日趋平息，光环效应随之消失，后悔就为时晚矣。特别危险的是被对方容貌的美丽光环迷住了双眼，忽视了其丑陋灵魂的情况。巴尔扎克曾对这种情况做了透辟的描述：“在虔诚的气氛中长大的少女，天真、纯洁，一朝踏入了

迷人的爱情世界，便觉得一切都是爱情了。她们徜徉于天国的光明中，而这光明是她们的灵魂放射的，光辉所及，又照耀到她们的爱人。她们把心中如火如荼的热情点染爱人，把自己崇高的思想当作他们的。”

特别是一些青少年，由于性心理的发育还不够成熟，常常不能冷静、客观地审视对方，见其优点而不见其缺点，甚至把缺点也看成了优点。例如有位女子爱上了一个颇为英俊潇洒的男子，于是英俊潇洒盖过了其他一切。当他有些粗鲁时，她却认为是豪爽；他挥霍浪费，她却认为是慷慨大方；他有些方面不老实，她却认为这是聪明机智；甚至他又和别的女人勾勾搭搭，她还认为这种英俊男子哪个不爱……直到她最后吃了大亏，才后悔莫及。

热恋中的男女，要正确看待审美错觉。出现错觉无可厚非，但要通过正确的价值观、人生观来指导和修正这种审美心理。

失恋后的心理调适

失恋，对于任何男女来说都是一杯浓烈的苦酒，都会在其灵魂深处烙上深深的伤痕，甚至这种心理隐痛会伴随其整个生命旅程。如何对待失恋的不幸，是被痛苦所吞噬还是将痛苦升华？不同的人会有不同的体验。

1. 男性的失恋反应

男性自尊心比较强，对于失恋，或许表面上看不出他的痛苦，但背地里其实痛苦不堪。失恋对于男性的打击实际上是巨大的，有时也许会摧垮他的人生信念，使他丧失生活的勇气，甚至会导致终止生命。在社会生活中，男性往往肩负着比女性更多的义务、责任和期望，因此对于同样的失恋结局，男性要承担比女性更多的来自自我及社会的压力。被迫失去女方的爱，对不少的男性来说在身心

上都是不可接受或忍受的。这会使他的心理产生连锁反应，进而改变整个心理品质和人生态度。

2. 女性的失恋反应

与男性相比，女性的情感显得温柔而细腻，虽不像男性情感如暴风骤雨，却也好似春风丝雨，润物无声。滋润于甜蜜爱情中的女性，比起容易性冲动的恋人，更愿陶醉于如云般的飘忽与似雾般的朦胧幻想之中，更喜欢品味感情的真谛。可想而知，失恋的现实对于女性同样残酷无情。它会揉碎少女甜美的梦境，吞噬姑娘纯真、空明的情感世界，给她们带来毁灭性的打击。相比男性而言，女性更富有奉献精神，更易把爱情作为人生的最高追求与生命支柱。当她把爱情看成是自己最大的幸福和满足时，如果爱突然终结了，女性的柔弱和痴情如何能使她们平息内心的波澜？不过，对于少数性格开朗、心理成熟或者是主动绝情分手的女性来说，要另当别论。

3. 不同年龄阶段下的失恋反应

对于失恋，不同年龄阶段的人会有各不相同的心理反应。

处于青春期的少男少女富于激情和幻想，对于朦朦胧胧的初恋会感到神秘和神魂颠倒。他们心理还不成熟，对爱情缺乏长远的考虑和准备，最容易在感情的深海之中迷失。而且，少男少女的情感虽然纯真却显得稚嫩，很易受挫折，而一旦遭受失恋的打击，就很可能身心俱碎，极度痛苦而不能自拔。也有人因为失恋而由爱生恨，肆意报复，粉碎了一切美好的回忆，连起码的友情也破坏殆尽，给自己和对方都刻上了深深的心理伤痕。

年龄较大些的男女有着较为健全成熟的理性能力和意志能力，也具有比较稳定的情感表达方式。恋爱之前会仔细考量对象候选人；热恋之中，也比较能够妥善处理各种矛盾与原则问题；失恋之

后，他们在巨大的痛苦面前仍能镇定自若，将创伤深埋在心底，会比较冷静地面对现实、调适心理，继续自己的人生之路。对于曾经深爱的人，他们大多也能报以宽容和理解的微笑，仍可以做朋友，不会成为一生一世的敌人。

4. 不同个性特征下的失恋反应

对于失恋，不同性格特征的人也各有不同的心理反应和解脱方式。

对于一个活泼型、多血质的人来说，可能比较容易接受失恋的现实和承受心理打击。失恋之初，此类人或许会非常敏感地做出强烈反应，极度悲伤、哭天抢地。但是用不了多久，他们就能从痛苦的情绪中解脱出来，变成一副乐呵呵的模样，最起码表面会如此。

5. 不同社会角色下的失恋反应

不同社会角色下的人会有不同的失恋反应。比如，一个学生失恋，容易觉得失去了一切而万念俱灰；一个工人失恋，会利用埋头做工来赶走痛苦，也会有很多的热心人来介绍新对象，比较容易走出失败的阴影；一个官员受了爱情的打击，再痛苦也必须憋在心里，不能影响工作和形象，同样也会在各种应酬与大事的冲击下尽快走出心里的苦痛。

人生大悲之事，失恋为其一。失恋给人带来的烦恼和苦闷，是没有恋爱过或没有失恋过的人所无法体会的。失恋既可以使人消沉，也可以使人奋起，最重要的是要学会心理调适。

失恋心理调适的10大方法：

(1) 正视现实，不要纠缠与责难。如果他或她已经真的不爱你

了，到了必须分手的时候，不要纠缠着不放，纠缠也许会令对方一时难以逃脱，但却更坚定了其离开的信念；不要再一味地责难，责难也许会让你感觉一时痛快，但却可能粉碎曾经的美好回忆；更不要怪罪自己天生缺乏魅力，活在怨恨里会令你的生活更沉重。既然你已得不到所希望的那份真情，又何必再为她或他伤心劳神、浪费感情与青春呢？放弃一段已经死亡的情感，你也许仍会痛苦，但却有了新的爱情空间，有了重新选择的机会。

但是，如果你认为你们的关系还有挽回的余地，可以选择离开他或她几天，给双方都留出认真体会与权衡的空间。如果他或她真的需要你，请相信，没有人会轻易放弃自己的真爱，一定会重新回到你身边。

(2) 忘记过去，放眼未来。失恋了，就要有忘记过去的决心，忘记过去所有的快乐与悲伤，忘记他或她的一切；更要有放眼未来的智慧，放眼新的恋人、新的生活目标和新的幸福。

(3) 心胸要豁达，懂得宽容与原谅。不要为恋人的一时冷漠而忧愁，如果存在第三者，而他或她又舍不掉你时，重要的是不要放弃自尊，告诉对方你的真实感受；不要做生活的配角，公平地与对方争辩。如果他或她认识了错误，真诚地想重新回到你身边，就宽容地再给对方一次机会，帮助其重新进入你的爱情生活，发掘自己的美德和爱情的魅力，放弃牢骚唠叨，用健康的方法挽救你们的婚姻和爱情。

(4) 保持尊严，凝视前方。失去爱情但不要失去自尊。要坚持着不要去找他或她、不要再联络、不要再眷恋以往。或许分手是因为你的错，但人都会犯错；或许分手是因为你的缺点，但谁没有缺点？失去你或许是他或她一生的遗憾，你要维护自己的尊严，凝视前方，放眼未来。

(5) 适当地发泄情绪。别总是强忍悲痛或怨恨，这对身心健康相当不利。想哭的时候就找个地方尽情地哭；想大声喊的时候就找个无人之处用力嘶喊；想砸想撕的时候就关起门来个痛快；想倾诉的时候就找个知心好友说个痛快。但要注意发泄的对象，不要抓住无辜的人或人家的东西不放，那样会节外生枝，反而更不利于心理调适。

(6) 多参加集体活动，多和别人在一起。失恋之后不要一个人闷在家里，要积极参加聚会、出游、看表演、打球等有意思又有很多人参与的集体活动，并尽量和别人谈一些有趣的话题，跟着大家一起笑，有利于驱散心理阴霾。

(7) 出门去旅行。失恋后留在故地，只会让你陷于痛苦无法自拔。不妨离开你们曾经的幸福天堂，跟随旅行团或一群朋友到异地去游玩。异地的人文风情会让你耳目一新，视野开阔，新的感受会冲淡你内心的烦恼。

(8) 用学习和工作来冲淡烦恼。热恋时落下的功课和工作现在终于该补一下吧？不妨化失恋的悲痛为力量，努力学习，埋头工作，会有意想不到的成就与荣誉降临到你头上，正所谓“塞翁失马，安知非福”。这时候，恐怕你感谢当初的失恋还来不及呢。

(9) 要懂得爱惜自己。要忘掉一段曾经真心付出的感情，绝非一蹴而就的事情。不要太苛求自己，要给自己留出空间与时间。要知道，你的生命不仅是属于你一个人的，还属于你的亲人、你的朋友和你的工作岗位。你必须珍惜自己，没有权利自暴自弃。失恋了，不必再挂念那个人了，正好可以多疼惜一下自己。

(10) 完善自己。失恋后要仔细检讨自己的不足之处，想想自己有哪些缺点？是不是人际交往能力不好？比如，和人说话时语气

粗鲁，或唯唯诺诺，或动不动就发脾气？是不是自己不够成熟独立，比如，依赖性太强、有不安全感、占有欲太强等？如果是的话，那就要适度地改变自己，使自己成长。成长之后的你，以后在拥有爱情时就不会再犯同样的不利于培养感情的错误了。不过，找自己的不足之处时要把握分寸，不要陷入自卑的泥潭。

寻找爱情就像寻找工作，失败一百次何妨，成功一次足矣。如果你就是那失恋的人儿，如果你还困在它的阴影里，那么现在该破茧而出了。接受现实，放眼未来，勇敢前行，你终会获得属于你的爱情。

爱在心头口难开的单相思

我是一名大二的女生，最近我特别烦恼，因我发现自己悄悄地爱上了我们班上的班长。班长人长得很帅气，学习成绩也很好，很受大家的欢迎。有一次班上组织外出旅游爬山，班长非常勤快，总是不停地帮助弱小的女生。在一个山坡上，他抓着一棵小树，把我们女生一个一个拉上去。当他的手和我接触时，我顿时有一种异样的感觉从心中涌出，并从此对他产生了好感。虽然那次他并不是只帮助了我一个人。

从此，我就期待着能看到他，听到他的声音，看到他的笑容，有时为此魂不守舍，上课老是走神，经常会想起他握住我的手的感觉。而他却没有丝毫察觉，依旧是那么爽朗。有时看到他和班上的女同学相处得那么融洽，我就很自卑，但是单恋一个人实在太痛苦了，而且又不敢和别人说。

在爱情生活中，我们经常可以看到：有的青年对身旁的一位异性伙伴颇有好感，她（他）的一言一行都能引起她（他）的愉悦，内心充满了对她（他）真挚的爱。可是碍于面子或其他原因，她

（他）从来没有表白过。随着时间的推移，这种感情与日俱增，但就是压抑在自己心里，造成很大的苦闷。所以说“单恋”的恋爱心理误区，是因为违背了健康的恋爱心理的规范值，使心理走向偏执。

单恋是指一方对另一方的以一厢情愿的倾慕与热爱为特点的畸形爱情。单恋多是一场情感误会，尤其是青少年“爱情错觉”的产物。“爱情错觉”是指因受对方言谈举止的迷惑，或自身的各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，或因自以为某个异性对自己有意而产生的爱意绵绵的主观感受，也就是人们常说的单相思。

单恋者经常会体验到情感的痛苦，因为他们无法正常地向自己所钟爱的异性倾诉柔情，更不能感受到对方爱意的温馨。一般来讲，在具有单恋心理的人中，女性居多，因为生理和心理的特点，以及传统的道德观念的影响，导致了大多数女孩子不喜欢外露自己的感情，而且，她们的自尊心一般都比较强，害怕遭到拒绝的心理也是一个主要的原因。

暗恋是一份难言的苦涩，它让人失去的很可能是一生的幸福。一般来讲，暗恋中的人都会有下表现：

心随他动：痴情、迷醉于所钟情的对像。倾注了自己绝大部分的情感和注意力，心甘情愿为自己喜欢的人做一切事情，他的一举一动都直接左右着你的全部欢乐和痛苦。

藏而不露：不愿意告诉任何人，把自己的这份心事当作一件重大秘密收藏于心中，但自己体味到的却是前所未有的痛苦和快乐。

茫然失措：明明怀有强烈的好感，却又不敢大胆接触，更不敢表白，不知该怎么办。

若有所盼：渴望相见，思念强烈，也热切盼望对方能对自己有所“表示”，哪怕是一个眼神或一个微笑；尽管这眼神和微笑与对其他人的并没有什么分别，都足以让你心花怒放。

我们都知道，恋爱是一个双向的过程，所以当它以单恋的单向形式出现时，实际上已宣告恋爱失败。然而，人是有感情的，有时候明知无望却难以自拔。在现实生活中，我们往往看到不少年轻的女性因感情处理不当而犯下“单恋”的毛病，轻则情绪不佳，精神不振，重则精神失常，走向绝路。

造成“单恋”的原因是多方面的。首先，对爱情生活的期望是一个重要因素。其次，企望对方爱上自己的侥幸心理也助长了单相思的繁衍。再次，狭隘的心胸和固定不变的思维定势也成了单相思的天然土壤。

爱情的产生和发展，有一个重要而不可缺少的前提：它是相互的。人们常说，爱情是两颗心相互碰撞迸发出来的火花，而不是一颗心去敲打另一颗心。如果你只是一厢情愿单相思，那么这并不是爱情，而只是你对异性的一片痴情而已。

为美好的爱情不因沉默而错过支招。

1. 爱他就要说出来

在爱情的道路上，是没有尊严和面子的，爱他就要勇敢地说出来，否则，错过的将是一生的幸福。

有这么一个女孩，她很普通，就如同是掉在湖里的一颗极小的石子，在人群中引不起丝毫的涟漪。但是她也有她的自信，她的风采。

大一的时候，她就开始喜欢院里的学生会主席，只是觉得自己太逊色了，比不上处处优秀的他，但是她不甘心就这样放弃一个自己喜欢的男孩子。于是，她就想办法和他接近。

机会来了，一次她在学校的报栏里看到一张海报，是男孩子所在的中文系要组织一次对人生看法的讨论会，并希望各系学生积极参加，各抒己见。女孩就通过一个同学打听到了男孩的观点，然后搜集各种资料，准备了一篇和他观点截然相反的文章，打算来一个不打不相识。

事实真的如她所料，讨论会上，女孩的观点逻辑严密，旁征博引，挥洒自如，赢得了满堂喝彩，也赢得了男孩的青睐。于是两个人相识了。以后的日子里，美丽的校园留下了两个人无休止的思想上的交锋，他们谈理想，谈抱负，指点江山，激扬文字。后来在一个看似不经意的时刻，女孩给男孩讲了自己对他的感觉，而男孩听后，还她的是一个热烈的拥抱。他们就这样开始了自己的爱情征途，最后走进婚姻的殿堂。而今天的他们，生活得幸福美满。

回忆起来，女孩非常庆幸自己把那份暗恋的感觉说出了口，否则将会是一生的遗憾。

有很多女性，总是把美好的东西留在心灵的最底层，怕世间的浮躁打破了心底的沉寂，怕漂浮的情感让心坠到底，怕喜怒哀乐在接近之后变成“心无所依”，于是爱上了暗恋的感觉，爱上了心中那朵开给自己看的花。但是，留下来的只能是遗憾，短暂的一生，遗憾太多，会让你感觉很沉重，所以适当的时候，把爱说出口吧！

不要羞于把爱说出口，因为坐着是等不来幸福的。或许以下几个妙招可以帮你一下：

(1) 如果你们不认识，多接触他的朋友圈子，制造一些偶然相

遇的机会。

(2) 如果你们是相互认识的朋友，说话可以暧昧一些，比如“我以后老了嫁不出去怎么办？”之类的话，还可以一起出去旅游……给他暗示，让他明白你的心意，而你又不直接说出。

(3) 利用你们之间的朋友帮助你。最好是男生，因为男生办事一般来讲是比较可靠的，而且不会出卖你。

(4) 你喜欢他，就不要老损他，故意给他难堪，别以为这样可以引起他注意。这一套已经不流行了。感动他才能更加靠近他。

(5) 没有希望就另觅目标，要相信“天涯何处无芳草”。

爱他，就大胆说出口吧，哪怕得来的是拒绝，至少也是一个结果，否则你只会生活在自己构筑的一个虚拟的感情世界里，永远也见不到真正爱情的阳光。

2. 天涯何处无芳草

爱情是双方感情的交融、性格的相容、心灵的默契的产物，是建立在双方相恋的基础之上的。单恋尽管炽热，但只是一厢情愿，不仅对爱情的发展徒劳无益，而且会形成极大的心理压力，造成不必要的精神负担，时时会受到煎熬和折磨。这种“欲进却退”的扭曲心理，常常给自己出难题，危害甚大。

每个人对单恋的情绪控制和调节能力大不相同，有的人能迅速地从单恋的痛苦中挣脱出来，把消极的情感升华为积极向上的力量，有的人却久久地沉溺于单恋的苦海中不能自拔，甚至神魂颠倒，精神失常。心理专家告诉我们，天涯何处无芳草，不要因为单恋，而错过那个喜欢你、爱恋你的人。

(1) 及时斩断情丝，收回自己的爱。既然爱情是相互的，对方对你并无爱恋之心，那么你的那种强加于对方的爱就变得没有任何意义，应该知趣地停止对对方的追求。

英国诗人雪莱曾对其表妹产生过爱恋之心，但却遭到表妹的拒绝，雪莱无比痛苦，但他不乞求、不强制，冷静而果断地割断了情丝。他说：爱情既然属于心，不是属于身的，那么，她不再存在了。这种当断则断的做法是理智的表现。

(2) 把握“爱情规则”。掌握爱的技巧。如果对一个人有意，完全可以通过各种途径去表达，不必把这种光明正大的情感深埋在“心底”。表达出来后，对方有意的可继续发展，对方无意的可避免陷入过深。

(3) 敞开心扉。单恋了，失恋了，要学会从自我封闭的圈子中跳出来，多和异性接触交往。事实证明，交往的人越多，对异性和自己越能有清醒的认识，“见多不怪”，逐渐就能坦然面对，也会淡化对某一个人的感情。

(4) 转移注意力。当意识到自己沉溺于某一种不可能有结果的情感之中时，要尽量使自己的生活充实一些，忙碌一些，这可以将不成熟的感情逐渐挤掉，单恋的烦恼自然就会逐渐消除了。

一个理智和清醒的求爱者应该懂得：爱是无法强求的。当你的心灵正被爱的火焰灼烧的时候，你可曾想过：对方是否也这样爱着你；你献给对方的爱的花朵，对方是否已经接受了。

爱情厌倦症：两看两相厌

老李越来越不愿意回家，他正处于人到中年，在事业上冲刺的阶段，在外面享受着金钱、地位带来的荣耀，虽然付出了艰辛的代

价，但总的来说，他觉得很值得。

唯一令他不满意的地方，是家庭生活很冷淡。妻子是一位职业女性，工作起来不比他逊色。由于作息时间不一致，夫妻俩已经分床数年。他们很少有时间交流，难得在一起吃饭，家里的豪华厨房还是崭新的。

老李常常感叹自己很孤独，觉得自己的婚姻出现了问题，却不知道该如何面对。

许多人都有过这样的体验，若长期接触同一事物或从事同一工作，就会产生疲劳感。即使是一幅很美的画、一首很动听的乐曲，如果反复看、反复听，原先的美感也会逐渐消失，而代之以单调乏味的感觉。同样，毫无变化、索然无味的婚姻生活也会产生这样的心理反应，这就是“爱情厌倦”心理。

婚姻问题专家指出：孤独感、生活单调、缺乏情感交流和吸引力的消失是产生“爱情厌倦”心理的主要因素。

孤独感常是产生这种心理的主要原因。一个人如果没有人与他分享生活中的乐趣与感受，就会产生孤独感。由孤独感而转成对婚姻的失望及至愤怒，原先的情感也就随之消失殆尽了。

长期单调贫乏的生活是促成“爱情厌倦”心理的第二个重要原因。家庭生活如果总是在同样的时间以同样的方式进行就会失去乐趣。而外遇却能提供新鲜感和刺激感，并带有许多吸引人的冒险因素，这对于不甘单调的一方自然构成了巨大的诱惑，继而对原有的婚姻更为不满和厌倦。

夫妻间长期地缺乏感情交流是滋长“爱情厌倦”心理的第三个因素。事实上，夫妻间的和谐关系是靠思想信息的交流而形成并维

护的。它包括互相的尊重与欣赏，夫妇若缺乏情感交流，其隔阂便会渗透到生活的各个方面，使双方渐渐疏远，由相互看不惯直到相互厌倦，“爱情厌倦”心理就由此产生。

至于吸引力，这是夫妇双方保持相互爱慕所不可缺少的重要因素。而不少做妻子的却认为，自己同丈夫一起生活多年，互相熟悉也无什么生理上的秘密可言，就无需保持端庄的仪态，因而失去了女性特有的魅力，使丈夫逐渐产生厌倦的心理。还有一些妇女则认为，只要自己有功于丈夫和家庭，丈夫就不会（至少从道义上讲是不敢）嫌弃自己，因而不注意自身的修养和提高，使夫妻间拉大差距，造成情感的不和谐。此时，“爱情厌倦”心理也就在所难免。

如何让爱情长久保鲜不厌倦？

若要防止产生“爱情厌倦”心理，就要保持婚姻生活的新鲜与活力。

（1）树立配偶第一的原则。

（2）尽量使家庭生活丰富多彩。记得生日、结婚纪念日等有纪念意义的节日。这样，双方就会燃起对爱情、对生活的新的追求。

（3）经常地赞美对方。

事实上，这是给对方的精神支柱，是对方获取幸福的源泉，交流情感为什么要吝啬赞美之词？

（4）努力提升自己各方面的修养，是保持吸引力的重要手段。别林斯基说：“爱情是两个相似的天性在无限感觉中和谐地交融。”夫妻既是一个共同生活的整体，又是两个独立的人。它不会因一方的提高而“带高”另一方，只有双方共同提高，才是婚姻稳固和

谐的基础。

第十三章婚姻也癫狂：为什么男人来自火星女人来自金星

人为什么要结婚

“婚姻是爱情的坟墓”这句话，几乎人人耳熟能详，可人们仍然前赴后继地迈上红地毯，后面的动力是什么呢？

随着人类社会的进步，婚姻也经历了不同的形态变化。最早实行的是群婚制，分为血缘婚姻和亚血缘婚姻两种。血缘婚姻是指在一个群体中，同辈男女都互为夫妻，属于族内婚。之后发展为亚血缘婚姻，即两个群居集团之间的通婚，属于族外婚。群婚制逐渐发展为对偶婚姻，即男子在众多妻子中有了一个主妻，或女子在众多丈夫中有一个主丈夫。对偶婚姻最终发展为现在的一夫一妻制婚姻。一夫一妻制是历史发展、人类文明进化的必然结果。一夫一妻制婚姻通过社会、法律限定了两性关系，可以抵制外来力量对爱情的摧毁，是爱情的保护伞和围城。

一夫一妻制的前提下，人们结婚的动力包括以下几个方面。

1. 社会的需要

满足社会需要是结婚的动力之一。结婚可以使两性情爱得到社会认可和法律保护，婚前同居等非婚两性关系则无法得到认可和保护。不受社会认可的情爱是不能健康发展的。比如你有了婚外情人，但只能和必须与合法配偶公开出入自己的社交圈，情人的恋情只能是地下的，所以和情人最终不是结婚就是破裂。

如果纯粹为了得到某种社会地位而结婚，则走入了一个误区。比如为了提升官位，尽管毫无感情，却和某某高官的女儿走进婚

姻；为了得到豪华生活或某种社会地位，弃感情于不顾，一些年轻女子和有钱有势的男性结婚。这类婚姻即使没有矛盾重重或破裂，也不会有发自内心的幸福感。

2. 爱情的意愿

大部分人结婚是两情相悦的结果，即出于爱情的意愿。

热恋中人们总会有海枯石烂的誓言，都希望爱情永驻。他们希望永远占有对方，永远持续这种爱的幸福，于是发自内心地选择结婚，希望通过婚姻这种社会契约来保障爱情的永恒和美好。正如恩格斯所言：“性爱常常达到这样强烈的持久程度，如果不能结合或彼此分离，对双方来说即使不是一个最大的不幸，也是一个大不幸；仅仅为了能彼此结合，双方甘冒很大的风险，甚至拿生命孤注一掷……”婚姻给了恋人们一个社会认可的、法律保护的排斥其他异性干扰的保护伞，使恋人们充分地、安全地体验到了爱的满足。

任何人都应该有爱的欲望和权利，不应该有学历、年龄、性别、人种、社会地位、经济地位等的区别。恋爱结婚不应只是年轻人的特权，那些离异或丧偶的老年人也有自由恋爱和结婚的权利，儿女或亲戚不应横加干涉。

3. 满足性欲的需要

满足性欲望往往是被人回避的结婚动力，但却是客观存在的。就像饮食、睡眠等一样，满足性欲也是人的基本需要。在马斯洛所列的人的需要阶梯表中，性欲就与空气、水、食物、住所、睡眠一起被列为人的最基本需要。尽管如此，不能为了满足性欲而乱来，性生活过于随便会受到疾病的侵袭和社会的谴责。而结婚则可以使得到安全的性满足。

西方社会的性解放使人们在性放纵中得到了发泄，却失去了爱情的温馨、安全与稳定，带来了艾滋病的流行。因此许多人开始呼唤婚姻的重要和爱情的忠贞。

4. 繁衍的欲望

自我繁衍也是结婚的动力之一。繁衍后代是所有生物最重要的本能和任务，对于人类也不例外。结婚后生儿育女是天经地义的事情，不能生育会让人背负沉重的心理负担。结婚之后才有了家庭，有了家庭才能够养育孩子，给予孩子成长所需。正是夫妻情爱孕育了后代，人类才得以繁衍，生生不息。

不良的结婚心理

热恋中的男女，头脑常常是不清醒的。许多自认为信奉“爱情至上”的青年，结婚的动机其实并不是真正的爱，而是掺入了许多其他的因素。在这种情况下，不必要的离婚悲剧和家庭危机便频频上演。研究发现，常见的不健康的结婚动机有如下几种。

1. 出于同情

文坛“二萧”不知道你听说过没有。萧军和萧红都是文坛名家，他们的爱情纠葛为文人们所津津乐道。萧军侠义心肠，毅然将萧红救出困境。后两人在一起的文字耕耘和生活中渐生情愫，结为夫妇。但他们彼此的性格并不适合做夫妻，后来长时间分居两地。萧红去世时，也没有看到萧军最后一眼。

他们之间的婚姻很大程度上建立在萧军对萧红的同情心之上，因而导致了最后的悲剧性结局。富于正义感的人看到异性处于困境时，容易冲动地用婚姻去拯救，可结果往往是伤人又害己。同情心是可贵的，但不能作为婚姻的动机，这样是不会幸福的。

2. 报恩心理

伟最近感到非常痛苦，因为他发现自己的婚姻里没有爱。妻子是爱他的，可他对妻子至今未产生过真正爱的感觉。伟与妻子是一个单位的同事，当初她对他格外关心，经常主动给他打饭，还主动给他洗衣服，令他备加感动。于是在报恩心理的驱动下，他接受了她的爱意，结为夫妻。可是他们的婚姻并不幸福。

报恩心理和同情心理是相对应的一种结婚心理动机，也是不可取的。

3. 为逃避不愉快的家庭

阿光的父亲喜欢喝酒，喝醉了就和阿光的妈妈吵架，家里战火不断。阿光很讨厌这种家庭生活，经常借故不回家。他开始想早点结婚，摆脱这个战火弥漫的家。于是在朋友介绍下，结识了一个女孩，了解没几天就匆匆结婚。可婚后才发觉自己对妻子一点都不了解，两个人性格相差太远，战火比自己的父母还厉害。可是，后悔不也晚了吗？

为逃避不愉快的家庭而匆匆结婚，耽误了一辈子的大事。

4. 一气之下的冲动

慧在毕业时收到男朋友的一封分手信，十分痛苦，也十分仇恨他。工作后，带着赌气情绪，她主动和单位的一位男同事接近，并结为夫妻。可婚后很多年里，她仍然放不下原来的男朋友，与丈夫过着同床异梦的生活。后来，她调动工作，和原男友不期而遇，多年的情愫再度迸发，引发双方家庭与婚姻的剧烈动荡，最终酿就了一场悲剧。

由于爱情受了挫折，很多人为了赌气而匆匆与人结婚，以为这样可以忘记前人，洗去屈辱或伤害到那个负心人。殊不知，这种缺乏理智的结婚心理，不仅伤害了无辜人的感情，也可能就此了结了自己一生的幸福。

5. 屈从于外界的压力

华出生在干部家庭，父母都是当地政府要员。华读大学时自己谈了女朋友，女朋友漂亮聪慧又善良，他们感情很好。可是华的父母却极力反对，因为这个女孩家在农村，无权无势又没钱，跟华家没法比。他们给华找了一个“门当户对”的官家“公主”，全然不顾华的感受，并威胁说如不答应，就和他断绝亲子关系。慑于强大的家庭压力，华让步了，痛苦地和心爱的女友分手，极不情愿地和那个“千金”确定关系，不久后结婚。

门当户对又如何呢？无非是官运亨通、有钱有势，可这些不一定能换来发自内心的幸福感。华的懦弱使他失掉了真正的幸福。

6. 冲动心理

有个小伙子和一位姑娘互有好感，可是任凭姑娘怎么暗示和催促，他始终不肯和她明确关系。姑娘急了，就和另一位小伙抛起了媚眼。这下那个小伙可忍不住了，急匆匆和姑娘确定了关系，谈起了恋爱。这就是一种冲动心理，就像买东西一样，当正在犹豫不决时，如果别人加入到购买的行列中来，你就会赶紧买下来。但拿回家后，冷静下来一想，才发觉这个东西对自己可能没什么用。

性冲动也是一种促使结婚的冲动心理。有些男性，为了满足性欲而匆匆与并不十分了解的女性结婚。婚后，性欲满足了，可其他方面却可能暴露出不可弥合的矛盾和差异，可能导致婚姻失败。正如霍理士所言：“婚姻不止是一个性爱的结合，这是我们常常忘却

的一点。在一个真正理想的婚姻里，我们所发现的，不止是一个性爱的和谐，而是一个多方面的、与日俱增的协调发展，一个生育子女的可能的合作场合，并且往往也是一个经济生活的单位集团。婚姻生活在其他方面越来越见融洽之后，性爱的成分反而变得越来越不显著。性爱的成分甚至会退居背景以至于完全消散。而建筑在相互信赖与相互效忠基础之上的婚姻还是一样的坚不可摧。”

7. 年龄偏大

小刘是一个漂亮、苗条又高学历的姑娘，工作很不错，家庭条件也好，所以对于对象的要求自然很高。看着同学或同事一个个踏进婚姻殿堂，她却还没有找到一个心满意足的对象，可标准仍然不肯降一点。熬到三十出头了，她终于挺不住了，标准不得不一降再降，最后匆匆出嫁了，好歹结束了大龄单身生活，父母也松了口气。可这匆匆的婚姻怎么能好得起来呢？婚后不久，丈夫的各种缺陷让小刘无法忍受，虽然有车有房，可一点幸福感也没有。可有什么办法，如果离婚，不但大龄而且属于离异族，再婚也不会舒服，单身过一辈子更承受不起。懊悔当初挑剔的同时，她不得不忍受不满婚姻的折磨。

8. 因恋人怀孕不得已而结婚

在性欲的驱动下早尝了禁果，生米煮成了熟饭，并因不慎致女友怀孕，你不娶她谁娶她？你不负责谁负责？至于性格、人品、学历、家庭条件等等各种其他因素，已经容不得你细细考虑了。许多年轻人匆匆结婚就是出于这个原因。碰巧了，除了性生活和谐，其他方面也合得来算是幸运；若合不来，那只有慢慢品味自己酿的苦酒了。

婚姻恐惧症

小怡原本定于下个月与心爱的男友举行婚礼，出人意料的是，她不仅不觉得幸福，反而随着日期的临近，越来越焦虑，甚至产生了婚礼要延期的想法。

她坦言，自己对婚姻仍有莫名的恐惧感，她说：“我是一个很渴望婚姻家庭的人，但现在又特别怕，万一婚后不好又怎样？一旦结婚了就希望可以像父母一样能过一辈子，虽然离婚也不是大不了的事，但就是突然间的恐惧，不知是因为年纪还是什么，令我对这件事很犹豫。”

因为小怡犹豫不决的态度，一向包容她的男友也觉得很受伤。

在如今的社会，恐婚的心理如此普遍，其原因到底是来自于哪里呢？

其一，来自心中的伤痕久久不能释怀，内心存在强烈的不安全感；第二是追求完美、宁缺毋滥的心理作祟；第三是源于“彼得潘情结”，自己还是不愿长大的孩子，逃避婚姻。

其实，结婚是人这一辈子几件最大的事之一，在做出如此重大的决定前，紧张必然少不了。可是有的人却把这种紧张无限扩大，担心不曾担心的事情，发愁没有必要发愁的未来。当自身无力承受自己制造的恐惧时，可笑的悲剧上演了！最不明智的做法是：

（1）被伤害后却仍然沉浸在痛苦的幻觉中不能自拔，导致自己永远和新的爱情无缘，虽然年华在不断流逝，时间却凝固在过去，沉醉在过去之中，爱被冻结了，直到把自己化为泡沫。

（2）过于追求完美。不明智的人会将自己的爱人升华为不现实的完美的神。结果发现寻觅了多年，心中的爱人只会在童话与爱情小说中才能见到。

(3) 现实中的彼得·潘忘记了自己受时间的制约，已经年近30，仍然希望自己做孩子。永远以自我为中心，不知道主动关心别人，而把别人对自己的关心视为理所当然。依赖他人，不敢承担责任，又苦于自己不愿意做独身主义者，就这样光阴如梭，他们在长大与不长大之间挣扎，逃避在孩子的世界里。

(4) 不明智的人每段情感最长超不过半年，他们会一次又一次在同一个地点跌倒，每每在进入亲密关系的时刻以受伤收场，却不知道自己是怎么摔倒的。在家庭能量理论中，来自家庭的创伤会为人谱写一份你觉察不到的心灵剧本，它就潜藏在恐婚者的潜意识中，无形地左右他的爱情人生。

(5) 因为对情感都不信任，在一段关系中，却尝试新的目标，脚踩两只或几只船，结果哪边都得不到。

明智的做法是在进入情感前或在情感中进行自我觉察，真实了解自我以及与对方的情感关系，找到自己恐婚的真正或潜在动力。

婚姻恐惧症的心理调适。

1. 在决定结婚前确定自己与恋人的感情

确定感情后就应该充分地相信对方。不能为了自己假设出的种种可能而否定婚姻的必要性。

2. 尽早为婚后的生活做心理上的准备

传统观念中，开始婚姻生活就是一个人下半生的开始，可见这个转变非同一般！想在几天之内接受改变生活状态的现实的确不是那么容易，这也是导致很多人婚前焦虑恐惧的一大原因。所以要有结婚想法时就开始心理上的调试，以便真的结婚时能有很好的心

理过渡。

3. 尽早为婚后的生活做实际准备

80后独生子女越来越多。年轻人在家过惯了公主、王子般的生活，家务事很少过问，一旦步入婚姻，不免很多事要自行处理，如做饭、打扫、洗衣等等。如果临近结婚才想到这方面的欠缺，补课为时已晚，只能愁上愁！

4. 如果心理上存在解不开的结，提前求助于心理咨询

有些人在过去的感情经历上受到过伤害，对婚姻的恐惧是自己不能克服的，如果遇到这样的情况，要尽早觉察，然后到专业的心理咨询机构需求帮助。

婚内的爱情保鲜

婚内爱情保鲜是一个很及时很新鲜的话题，更是至关重要的幸福生活的法宝。相关调查显示，由于不再拥有爱情的甜蜜感觉，婚后3年和10年成了不少夫妻的婚姻之“坎”。不少原先卿卿我我的恋人，结婚3年后，竟记不得对方的爱好。对于“你的爱人最喜欢吃什么”、“最喜欢什么颜色”等热恋时再熟悉不过的问题，不少夫妻却只能答出一句“不知道”。如何使婚内爱情保鲜呢？先来看看下面几个案例，也许值得你借鉴。

案例一：过“爱情假日”，让沟通为爱情保鲜

小杜是某公司经营部经理，与小薇恋爱2年后结婚，至今已有6年婚龄。在一起时间久了，爱情成了亲情，浪漫情话、卿卿我我少了，各种小矛盾多了。

有一次，小杜的父母来看望他们。小薇炒菜时不小心放多了

盐。吃饭时，小杜随口说道：“这么咸，妈你多喝点水，别咸着。连菜都做不好，干什么行啊，真是。”结果，父母刚走，小薇便哭闹起来，说他让自己丢尽了面子。于是两个人开始相互指责。小薇说小杜不陪她购物却有时间玩游戏；把自己化妆称为“臭美”；把自己努力工作的成绩说成“运气好”。小杜则指责小薇爱唠叨；自己一看足球、玩游戏，她就横加干涉；照照镜子就说他要去办坏事……

尽管有些吵闹，说心里话，小杜一直认为太太很优秀，只是不愿意说些“肉麻”的好听话，因而很少称赞妻子；而小薇则认为，小杜对自己渐渐地不关心了，因此也说不出好话来。后来两人经协商定下“爱情假日”，并规定：“爱情假日”期间，双方要互相尊重，互相真心赞美，互相宽容相待。

到了第一个“爱情假日”，小杜真有点不适应：陪太太逛街时，强忍住没有中途告假；太太化妆时，习惯语“再折腾还不是那张脸”好不容易才没有说出口；憋了半天终于说出一句赞美太太工作成绩的话来。不过等到第二、第三个“爱情假日”时，他们已经逐渐找到了当初热恋时的感觉。

小薇幸福地说，在每个“爱情假日”，两人或是湖边漫步，或是西餐厅约会，或是火红的玫瑰，重温热恋的温馨浪漫，让她感觉很甜蜜，很满足。小杜也感悟到，从“硬性纠偏”到“自然而然”，“爱情假日”帮他们化解了不少小矛盾。感情是需要互相鼓励的，再亲密的人，也要懂得相互赞美、欣赏与容忍。他们约定要把这样的“爱情假日”进行到底，还希望更多的夫妻能和他们一样。

案例二：夫妻耍贫嘴，用情趣为爱情保鲜

小美结婚快6年了，尽管她承认老公有一大堆毛病，可小美却仍然觉得他们的婚姻很甜蜜，琐碎而平淡的生活在小美看来是那么有滋有味。为什么呢？

小美的老公是个马大哈，老婆的生日、纪念日也不记得。一天，他回到家，看见桌上放着一个大蛋糕，竟不知是何缘故。小美说：“哦！你忘了吗？今天是你的结婚纪念日呀！”感动之下，老公对小美耍起了贫嘴：“等你的结婚纪念日到了，我也好好为你庆祝一番。”一句话，逗乐了有点生气的小美。

老公还懒得要命，一下班什么事也不干，一屁股坐在沙发上一动不动地看电视，可总不忘赞美一下忙个不停的小美，说一些“老婆你辛苦了”之类的甜言蜜语。想喝水也不自己端，只会对小美说：“美女老婆，我好渴，可怜可怜我，给点水吧。”于是小美就心甘情愿地给他递水送饭。小美穿好衣服要出门和同学朋友会面，他会上下打量一番然后装出吃醋的样子：“打扮得这么漂亮干什么？又不是和我出去。给我早点回来，晚了我就去跳楼！”小美被老公逗得乐呵呵地出门，又乖乖地早点回家。

小美也会对老公耍贫嘴。小美的老公有睡懒觉的毛病，她从不打骂，而是用“你这只贪睡的小猪”之类的话把他从床上喊起。老公因临时加班，回家晚了，小美就在桌上放一张纸条，上面写着：“饭菜在微波炉里，啤酒在冰箱里，我在床上。”看着老婆的贫嘴留言，老公一天的劳累顿消，满脸笑意。

现在明白了吧？正是戏谑俏皮的贫嘴，让小美可以忽略老公的一些毛病，觉得与老公的婚姻生活充满情趣。

案例三：互相指毛病，用投诉为爱情保鲜

小菲结婚也已经快6年了，可和丈夫的甜蜜爱情仍然鲜得很，或

许与他们婚内的互相投诉有很大关系。

刚结婚时，小菲真有点吃不消。因为老公的各种不良习惯突现在她面前：每天早晨一爬起来就要大咳几声，漱口声音像轰天雷响，喝茶、吃面呼呼响……更不能忍受的是，夫妻俩的上下班时间不合拍。小菲回家时老公已睡着，而老公起床时她还在梦中。她觉得这样把生物钟都给搅乱了，难受得不行。对此，小菲提醒了好多次，虽然老公每次都表示会改，但迟迟不见行动。千挑万选的老公突然有了这么多问题，小菲苦恼极了。

后来小菲学了个办法，把丈夫的缺点一个个写在小纸条上，临睡前贴在床头。第一次“投诉”就见效了：以前老公起床总要吵醒小菲，可是那天她醒来时老公已不见踪影，第一次来了个自然醒。没想到老公也学会了这招，给小菲写起了纸条，什么老是晚回家不太好，什么吃不上住家饭好寂寞等等。从此“投诉”一发不可收拾，夫妻俩对对方的投诉也都能认真对待，自觉改正。在小菲看来，这种无声的投诉比起喋喋不休的指责好多了，又实效又为对方保留了面子，有时甚至还带点浪漫。

你是不是动不动就歇斯底里地和老公或老婆吵个不停呢？学习学习小菲夫妻的做法吧。

案例四：做周末夫妻，用分居为爱情保鲜

阿玉结婚已经3年了，可是从结婚起就一直和老公过“分居”生活，为什么呢？原来他们当初有个约定：和恋爱时一样，只在周末过夫妻生活；如果实在想得不行，就再加一次周三的会面。虽然听起来毛骨悚然，可老公还是答应了这个约定，并和她结了婚。

阿玉十分享受比别的夫妻更多的自由和随意。在其他同事心急火燎地赶回家做饭、洗衣时，阿玉可以潇洒地约上三五知己逛街、

泡吧。她的老公仍住单身宿舍，也享受着单身汉的随意和快乐，玩球、读书、把酒论英雄。两个人都很有潇洒。

他们的朋友则很是不解：“柴米油盐是婚姻的本来面目，你们如此这般，结婚跟不结婚有什么区别？”阿玉则说：“这才是真谛，你们不敢尝试，所以不理解。”

这样的距离反而让他们更加思念对方，让他们更加期待每周末的相聚。每到那个时候，他们两个人都会精心准备一番，仿佛又回到了热恋时光。一周的生活经历使得他们相处时有着说不完的话题，生活因此而变得乐趣无穷，仿佛每天都充满了热恋的新鲜感。阿玉深有感触地说，幸福的爱情生活仅仅靠一张结婚证书是无法保障的，只有留给对方各自独立的生活空间，距离产生美，爱情才容易永久的保鲜。

看了几个不错的婚内爱情保鲜故事，应该学到了点什么吧？还应该再多学一点保鲜秘技，让你百分百爱情保鲜。

(1) 信任你的爱人，不要动不动就检查对方的手机、钱包等，给爱人一定的私人空间。

(2) 婚姻生活中的沉默不是金，两个人要多沟通，多交谈，多称赞对方，多表达心里的爱。

(3) 生活琐事应该双方共同去做，不该专属于某一个人。

(4) 闹矛盾是很正常的事，但吵架时要就事论事，不要翻旧账或互相揭伤疤。

(5) 经常去看望岳父母或公公婆婆，像爱自己的父母一般爱他们。

(6) 两个人每个星期出去放松一次，或郊游，或看电影，或者出去来顿野餐。

(7) 多拿出点时间来陪爱人，满足一下对方的爱好，比如说老婆爱逛街，老公应该多陪她逛；老公爱看球，做妻子的不妨也陪他当几回球迷。

(8) 要记住你们的结婚纪念日、爱人的生日等值得纪念的日子，要在这一天搞些浪漫的纪念活动。如果不小心忘了，也要记得向爱人道歉，不要一副无所谓的样子。

(9) 如果外地出差，要坚持每天通一次电话，或者在想起对方的瞬间发个短信，告诉对方“我想你”，老夫老妻也是需要浪漫的。

(10) 健康、和谐的性生活是爱情的强心剂，可以使婚姻幸福、美满。

男女婚后心理差异

在一项婚后男女心理特征调查中，男性有诸多值得肯定的方面，但所占比例各不相同，比如90%的男性对爱情专一，80%男性关心妻子遇到的困难，70%有事同妻子商量，69%生活上关心妻子，56%能注意妻子的感情需要，52%主动干家务，41%较节省，38%经常鼓励和安慰妻子。但也有许多应该否定的方面，并且调查得分高于女性，比如有感情转移或第三者介入的男性所占比例是女性的5.5倍，喜新厌旧者为女性的3.6倍，不主动干家务者为女性的3倍，自私、遇到困难抱怨妻子、不注意配偶感情需要、有事独断专行、花钱大手大脚者为女性的1.6~2倍。调查结果说明，部分男性在婚前为了追求女性通常卖力表现，而婚后达到了追求目

的，逐渐放松了对自己的要求，表现不佳，令妻子失望。根据1~4年的追踪调查，发现男性对婚姻不和谐负有较大责任。

调查中发现，婚后女性在注意爱人感情需要、生活上关心爱人、处理家务、生活较节俭、对爱情专一、有事同爱人商量、经常鼓励安慰爱人等家庭生活方面优于男性。不足之处是女性在家中爱使性子、耍脾气。调查还发现，女性对婚姻的失望程度普遍高于男性，比如，数量3倍于女性的女性感觉爱人在婚后由完美变得平庸，2倍于女性的女性认为婚姻是爱情的坟墓，同样2倍于女性的女性认为婚后生活由婚前浪漫变得平淡无味。这表明，女性在婚前期望值和对婚姻的理想化程度上高于男性，因此失望程度自然也高于男性。

婚后，夫妻虽然朝夕相处，但并未见得能够知己知彼。夫妻之间的心理差异不可忽视，了解这种差异有助于夫妻生活的和谐、美满。

1. 丈夫持家意识比较弱，妻子比较强

妻子的持家意识主要体现在两个方面：首先是亲自操持家务。大部分妻子在家总是忙个不停，一会儿洗衣服，一会儿做饭，吃完还收拾碗筷，然后又擦地板。纵使现在越来越多的丈夫开始主动或被迫做家务了，妻子往往也不会闲着，定会对丈夫干过的活说三道四，或者干脆又把丈夫干过的活重新干一遍，结果挫伤了丈夫做家务的积极性。“干了半天最后还落了个不是，以后你就一个人干吧，我不干了。”操持家务应该是夫妻双方的义务，妻子应调动丈夫的积极性，即使丈夫笨手笨脚，也要耐心教导，所谓熟能生巧嘛。其次，妻子的持家意识还体现在对家庭收支的管理上。妻子往往愿意掌管财政大权，尤其是在现在的农村，丈夫大多外出打工，妻子则在家全面照料家务与掌管家庭财政。不过不管当家理财的是

妻子还是丈夫，在遇有重大家庭支出时，最好两个人共同决定。

2. 婚姻生活中，丈夫通常刚毅、精力充沛、有意志力、情绪强烈、易动，有时候还很暴躁，妻子则往往表现得温柔、细腻、内向、含蓄

日常生活中经常可以看到，当孩子因为淘气而惹爸爸生气的时候，爸爸会大声斥责孩子，甚至要打孩子，妻子则会赶紧出面护着，并细声细语地埋怨孩子两句，之后还会埋怨丈夫不疼孩子。其实，双方做得都不怎么对：妈妈不应该溺爱孩子，爸爸不应该动辄打骂，都应该对孩子晓之以理。妻子的情感比较细腻，想得比较多，遇到了什么问题或心里有什么不满不愿意说出来，往往憋在心里生闷气，给家人脸色看。这就更需要丈夫充分理解女性的心理特点，平时注意观察妻子的情绪，及时加以开导、关心和体贴。

3. 丈夫的情绪较为稳定，而妻子的情绪容易波动

无论是在外面遇到高兴的事还是倒了霉，丈夫回家后比较沉得住气，喜怒往往不溢于言表，不急于向妻子述说。而妻子则不然，遇到高兴的事回家就会喜形于色、手舞足蹈，会把事情从头到尾说一遍，甚至还会重复好几遍；遇到不高兴的事回家就会向丈夫大倒苦水乃至伤心落泪。

4. 丈夫自尊心比较强，而妻子虚荣心有些强

丈夫往往有意或无意地表现出男子汉的尊严，而妻子特别愿意别人欣赏自己的穿着、容貌或者夸奖自己的孩子、丈夫。比如，丈夫给妻子买了一件衣服，觉得实惠、耐穿也好看，妻子则可能觉得不漂亮，根本穿不出去。这时候，妻子可能把丈夫数落一顿，或者是让丈夫退掉，或者是满脸冰霜不理丈夫，或者是违心夸奖丈夫几句。妻子应当理解丈夫和自己之间的审美差异，更应当理解男人最

需要尊严。如果满心欢喜买给妻子，而回家就遇到一盆冷水，丈夫会感到伤害自尊。最好的方法就是先夸奖丈夫几句，穿上转几圈，然后温柔地跟丈夫说自己不是十分喜欢，但是丈夫买的就不一样了。

5. 丈夫有时候显得反应比较迟钝，而妻子敏感又喜欢联想

比如，妻子满心欢喜地穿上一件新衣服给丈夫看，丈夫却呆呆地说：“你穿这件衣服不好看，穿在你妹妹身上才好看呢！”说者无心，听者却有意。因为一句话，妻子心里会翻江倒海、联想起伏，认为丈夫看不上自己了，嫌弃自己了，于是好几天不理丈夫，或者在丈夫面前又哭又闹，而丈夫往往不知道是何缘故。这种事情多了之后，丈夫就会很反感，赌气少说话或干脆对妻子不加评论，夫妻之间的交流就会有问题了。这种情况下，丈夫应该理解女性的心理特点，不要和妻子计较，妻子也应该理解男人的马大哈毛病，不要想得太多，许多矛盾就会不复存在了。

6. 丈夫遇事通常比较冷静、理智、有主见，而妻子则容易受外界的影响，容易情绪化

比如，在买东西的时候，丈夫比较理智，想买就买，不容易受外界干扰，即使买了之后发觉是伪劣产品也不会表现出很后悔的样子，认为无所谓。妻子则不同，买东西喜欢挑来拣去，或者和丈夫、同事或朋友商量，老拿不定主意，容易受他人影响。特别是买回一件东西，如果有人说不好的话，她们会感到后悔，而且在一段时间内总是耿耿于怀。因此，在处理一些事情上，妻子最好能听取丈夫的建议。

7. 丈夫胸襟比较豁达，而妻子度量狭小，遇事往往想不开

妻子在家中用她那双灵巧的手料理全家的生活，细心周到。可

是这种细致的心理特点往往也表现为度量狭小。如果妻子遇到什么不顺心的事，会在一段时间里放不下，一想起来就会唠叨，甚至会无缘无故地冲丈夫发无名火。这时候，丈夫最好对妻子采取忍让的态度，并适时加以劝导，如果丈夫针锋相对，结果只会引火烧身。

以上所列举的夫妻心理差异只是些共性的，当然可以因人而异。无论具体差异如何，夫妻双方都应该懂得互相取长补短，促进夫妻生活的美满。

充分理解婚姻与爱情的冲突

具备了几点心理素质是不够的，还必须充分认识和理解婚姻与爱情的冲突，只有这样才能更好地把握婚姻生活，更好地为爱情保鲜。

1. 爱情更多的是权利与享受，而婚姻更多的是责任，会减少爱情的感受性

在网上可以看到这样一个比喻：爱情就像闪电一样，而婚姻就是为这闪电付电费的。一般来说，爱情基本上是自由的，爱谁不爱谁是你的权利，但是结了婚就不一样了。如果说结婚前是在选择你所爱的人，那么结婚后更多的是你得去爱你所选择的这个人。人在一生中或许不止爱恋一个异性，但和其中一位结婚之后就要克制对其他异性的爱。英国哲学家罗素在《婚姻革命》一书中写道：“毫无疑问，因为婚姻而拒绝来自他方的一切爱情，就意味着减少感受性、同情心以及和有价值的人接触的机会。”

2. 爱情是发展变化的，而婚姻是相对固定的法律契约

结婚一段时间之后，爱情的高峰过去，双方身上的弱点暴露得越来越多，彼此的新鲜感逐渐消失，爱情之花逐渐枯萎，婚姻就可

能变为无爱的折磨，但它不会消失，仍然实实在在地存在着。

3. 爱情更多的是一种失重，而婚姻更多的是一种平衡

谈恋爱的时候，基本上处于一种失重状态，晕晕乎乎的，很多时候忘乎所以，什么话都敢说。而如果结婚后还总是处在失重状态，你的婚姻肯定长久不了，所以说婚姻更多的是一种平衡。有人说“恋爱期间人的智商都变得很低”，是很有道理的。结婚几年后，如果你当初写的情书拿出来念给妻子听，或许她会诧异当初你怎么能说出那种肉麻的话来。

4. 爱情更多的是感觉，而婚姻更多的是事业

爱情更多的是两个人的感觉，想怎么感觉就怎么感觉，可以跟着感觉走；而婚姻是事业，你需要在婚姻里靠打拼活下去，要给彼此以及你们的孩子、父母幸福，你必须去建设、去经营，靠感觉过不了日子。

5. 爱情更多的是两个人的私事，而婚姻是关涉到他人的

结婚之前，你想爱谁就爱谁，不爱了可以分手，闹矛盾了往往自己去处理，不会有父母、亲戚等其他人的切身利益关系。婚姻是关涉到其他人的，并且是在法律契约的层面上，必须对双方家人及其自己的孩子负起一定的责任。

准备结婚的人应该有个清醒的认识：爱情可能是婚姻的基础，但不是婚姻的全部。婚姻中除了爱情的因素，还有经济的、生育的、责任义务的因素。不要对婚姻中的爱情过于苛求，要准备迎接现实的挑战。幸福的婚姻很多，但需要你去努力地经营，正如法国著名作家莫罗可所说：“婚姻本身（除了少数幸运或不幸的例外）无所谓好坏，成败全在于你。只有你自己才能答复你自己的问题。

因为你在何种精神状态中准备结婚，只有你自己知道。婚姻不是一件定居的事，而是待你去做的事。”

第十四章孩子的心思你不懂：让大人瞠目结舌的熊孩子们

让大人瞠目结舌的叛逆孩子

儿童的逆反心理是一种正常现象，是两代人之间某些不同观念碰撞的正常的心理过程。一般地，孩子在成长过程中会有两个逆反期：第一个逆反期是在孩子三四岁的时候，此时由于儿童自我意识和说话、运动及认知能力的发展，非常想自己尝试做一些小工作，可父母却不放心，限制孩子的这种愿望，故而孩子产生逆反；第二个逆反期是在青春期前后，此时孩子的逆反心理比第一逆反期更为强烈。有逆反情绪的孩子，通常表现为：频繁地大发脾气；与父母过度争吵；明显地对抗和拒绝大人的要求和原则；自己犯错或行为不当，却责怪他人；频繁发怒和怨恨他人等不合作、对抗与敌视的行为。孩子的逆反行为在家里和学校表现得尤其明显。

父母的下述教育方法往往会加重孩子的逆反心理。

1. 对孩子过于严厉

有些父母仍推崇“棍棒出孝子，不打不成材”的教育思想，时不时地讽刺、挖苦孩子，甚至动手打孩子，伤害了孩子的自尊心。导致的结果是要么使孩子变得怯懦，要么变得十分叛逆。

家长应该多理解、尊重孩子，把他们当成一个开始有独立意识的小伙伴，有事商量着来办，平等相待、循循善诱，以理服人、以情动人。

2. 过高的期望

父母“望子成龙”、“望女成凤”的心切，可以理解，但是不可盲目。许多父母为了自己的孩子将来能够出人头地，往往不考虑孩子的喜好与能力，强迫孩子学这学那，硬让他们去做他们一时还难以做到的事情，结果给孩子背上了沉重的心理负担，而且很容易引起孩子强烈的逆反心理，使其正常的才能也得不到发挥。

家长的要求与期望不可过高，应该比孩子的实际能力略高一点，让他们经过努力能够达成。这样，孩子不仅不会感到有心理重担，而且能够享受到成功的喜悦，增强自信心。

3. 教训孩子喋喋不休

有些家长教训孩子的时候喜欢唠唠叨叨地说个不停，唯恐孩子听不见他们的话。结果，家长唠叨促成了孩子的逆反，即使孩子知道家长说得有理，也极不愿意听，而且偏会反着做。

父母在教育孩子时，应该简单明了、要言不烦，留给他们理解和调整情绪的时间，这样他们就相对容易接受大人的意见。

4. 压抑孩子的好奇心

对于正在成长的孩子来说，世界充满了神奇。但有的父母不理解孩子的好奇心理，认为孩子在胡闹，甚至通过打骂来压制孩子。孩子的逆反情绪就会逐渐高涨起来。父母应该鼓励孩子去探索，认真对待孩子的问题。这样不仅不会使孩子逆反，还会使孩子变得越来越聪明。

不管是第一期还是第二期的逆反，家长首先应该理解孩子，真正从孩子的角度去考虑和帮助他们解决问题。一味地打压、把自己的观点强加给孩子是不行的，可能产生两种不良后果：或是遇事唯唯诺诺，或是执拗任性、胡作非为。

如何纠正孩子的过度逆反心理？除了注意避免以上四点教育误区外，家长还应该做出以下努力，来纠正孩子的过度逆反心理：

（1）制定合理的、与孩子年龄相适应的限制，并坚持下去。

（2）与孩子冲突时要冷静，不要使冲突加剧，可以暂停或抽时间出去。

（3）通过体育锻炼等来舒缓你的紧张情绪，避免向孩子发脾气。

（4）一旦孩子表现出合作与变通时，要给予他正面的表扬和鼓励。

（5）请求与孩子老师的合作。

（6）必要时可以寻求儿科医生和心理学家的帮助。

孩子需要安全感

所谓安全感，既包括对生理安全的体验，也包括对心理安全的体验。涉及人身安全、活动安全、危险性、威胁与惩罚、尊重、依赖、信任等多方面。安全感是整个儿童期心理健康发展的重要基础，对学前期儿童尤为重要。安全感有利于学前儿童形成积极的认知愿望；安全感是学前儿童乐于交往、与人建立积极情感关系的保证；安全感决定儿童对群体的归属感；安全感会影响儿童的价值观的形成。

那么什么做法容易使儿童缺乏安全感呢？

1. 过度保护孩子

现今的孩子多为独生子女，因而备受呵护。由于家长们或幼儿园老师们对孩子过度保护，过分夸大环境的不安全性，致使孩子即使在没有任何危险和威胁的情况下也体验到了不安全感，不敢面对任何困难，动不动就退缩和回避，甚至出现社会适应困难。

2. 冲突和暴力

家庭成员之间的关系，尤其父母之间的关系，会对孩子的安全感产生直接影响。夫妻之间相互尊重、和睦相处，有利于孩子保持平和的心境；而夫妻之间经常吵架甚至拳脚相加，则会把家变成孩子烦恼的根源，使他们经常处于惶恐不安之中，影响儿童以后的健康成长。

3. 能为儿童提供安全的居住和活动环境

由于对儿童安全感的认识和重视程度的不同、家庭经济条件的差异等原因，不同儿童的生存与活动环境也不一样。当儿童自身或其父母意识到所处环境的不安全性时，有的儿童就会产生不安全感 and 畏惧心理，久而久之致使儿童缩手缩脚。

4. 动不动就威胁和惩罚孩子

棍棒教育早已被人们所反对，至今仍有许多家长和教师把它作为灵丹妙药来对付孩子，甚至对学前期儿童滥施威胁和惩罚。当成人威胁或惩罚儿童时，会对儿童心理的发展产生消极的影响。

可以看出，儿童的不安全感多是人为因素造成的。既然如此，可以采取一些措施增加其安全感。

1. 给予无条件的积极关注

儿童可能因为担心失去父母和老师的爱而产生焦虑和不安。因

此，不论儿童的言行举止是否令人满意，家长和幼儿园老师要无条件地、积极地关注孩子。

2. 提供安全舒适的成长环境

学前儿童生活与学习的环境主要是家庭和幼儿园。因此，家长和幼儿园老师要负起责任，既要为儿童提供一个安全舒适的物质环境，也要为其发展创造和谐的心理氛围。安全舒适的物质环境包括稳固的住房，温馨舒适的房间设计布置和室内的采光照明，美丽的校园环境，良好的饮食卫生条件，各种器具和设备安全等等；和谐的心理气氛包括家庭成员之间的和睦相处、互相关心，夫妻之间的恩爱，幼儿教师的真诚热爱、关心和良好的教育等等。

3. 鼓励探究行为

学前儿童的认知动力强烈，好奇好问、乐于探究。在为他们创造安全的活动环境的基础上，家长和教师还应允许和鼓励他们对一定危险情境的探究行为，培养其冒险精神，增强其安全感。仅仅因为怕出危险而过多地限制儿童的探究行为，会压抑儿童的探究倾向，导致其个性的不健全。

4. 实施心理辅导

学前儿童有不安全感是正常的和必要的，但如果不安全感太强，对不该怕的也怕，就有必要通过心理辅导来增强其安全感。此类儿童的家长或老师也应该积极向有关专家进行咨询，帮助纠治孩子的不良心理倾向。

总之，安全感对于学前儿童的心理发展至关重要。当儿童缺乏必需的安全感时，家长和幼儿园老师们要积极寻找原因，采取适当的措施，培养或增加其安全感，排除其不应有的不安全感，保证儿

童的健康成长。

学校恐惧症

案例一：活泼好动的小明样样讨人喜欢，就是经常逃学。父母为此伤透了脑筋。训斥、哄骗甚至打骂，都不起作用。一到上学时间，小明要么头晕，要么肚子疼，只要答应不送他去上学，他的病一下子就好了。即使被迫去上学，他也经常逃学去玩耍。

案例二：小华刚入小学时天真活泼，认真好学，家长没有过多操心。后来，为了让他有个更好的学习环境，家长把他送到了一所重点小学，以为孩子会更加好学，成绩会更好。可结果恰恰相反，过去小华回到家里总是自觉地先做完作业，然后才去玩，可现在常常望着作业发呆；过去回到家里总是滔滔不绝地与父母讲同学、老师和学校的各种趣事，而现在变得沉默寡言。学习成绩逐渐下降，小华对上学的恐惧也逐渐增强，于是经常逃学、生病，让家长十分苦恼。

上述两个例子中，孩子的问题就在于“学校恐惧症”。

学校恐惧症是儿童恐惧症中的一种，主要表现是：害怕上学，害怕参加考试。如果强迫学校恐惧症的儿童去上学，他们会产生焦虑情绪和焦虑性身体不适，如面色苍白、心率加快、呼吸急促、腹痛呕吐、便急尿频等；如果同意他们暂时在家休息，焦虑情绪和不适症状很快就会得到缓解。孩子怕上学，可又深知不上学不行，于是内心产生了解不开的矛盾，很容易表现出心率加快、呼吸急促、腹痛呕吐、便急尿频等身体不适症状。如果此时家长把孩子当成病人，会使孩子形成习惯反应，同时会给孩子“有病”的消极心理暗示，逐渐形成虚弱的自我意识，易使孩子失去自信，不利于他们心理的健康成长。

引起学校恐惧症的原因很多，既有内因也有外因。内因主要在于孩子的性格缺陷，如胆小多疑、过于谨慎敏感等。外因有二：其一是由于家长的溺爱，致使孩子独立性差，难以适应学校生活；其二是家长、老师对孩子期望过高，超出孩子心理承受能力而逐渐使其形成焦虑、自卑等心理问题，因而害怕学校、不想上学。

家长在确定孩子患上学校恐惧症后，就应帮助孩子重塑自信，让孩子确信自己没病，是个十分健康的孩子。要积极帮助孩子克服学校恐惧症，但不可操之过急，要循序渐进，可按孩子的恐惧程度由轻到重实施以下步骤：

首先，请同学或老师来家里辅导孩子。

其次，家长先陪孩子在教室学习，然后让孩子自己在教室学习，逐渐让他在教室和几个同伴一起学习。

再次，让孩子在教室由老师单独辅导，或在教室和几个同伴一起听老师辅导。

最后，让孩子在教室正常上课。

具体纠正步骤可根据孩子的实际情况做出相应调整。

孩子为什么喜欢追随潮流

从众心理，是个人在真实或臆想的群体舆论压力下，在认识和行动上不由自主地和大多数人趋于一致的心理现象。人们常说的“入乡随俗”、“随大流”、“人云亦云”等便是从众心理的写照。

大多数人都具有从众心理。不同的从众心理会产生不同的效果。据此可把从众心理分为积极型和消极型两类：积极型从众心理

能够推动人们对事物的积极认识，消极型从众心理则起到阻碍作用。

根据心理学研究，儿童从7岁至青春期最容易从众。因为，这个时期儿童的受暗示性和模仿性最强烈。因此，在某一群体中的儿童很容易受到多数人的意见或行为的影响而盲目跟从。然而，由于儿童年龄小，知识和社会经验都比较缺乏，尚不具备正确的认知能力，因而分辨不出外界影响是否健康，往往会养成不良的思想和行为习惯。比如，不少高年级学生在学习团结友爱、互相帮助的作风时，把“哥儿们”的恶劣作风也带进校园。他们今天你请我一个面包，明天我请你一瓶可乐，甚至聚在一起喝酒行令，类似这种事情时有发生。

所以，把握好儿童的从众心理，扬长避短加以运用，发挥其积极作用，消除其消极影响，意义重大。

1. 培养团结向上的健康集体，促进儿童产生积极从众心理

在一个儿童班集体或群体中，大家意见多数一致时，个人就很容易从众。可以利用儿童的这种从众心理特点，加强对集体的教育与培养，促进儿童产生积极的从众心理。

（1）建立健康向上的集体。健康向上的集体具有巨大的教育力量，最容易使个人克服坏思想和坏习惯。建立了健康向上的集体后，教师就可以通过集体去影响学生，使他们产生积极的从众心理，从而去模仿、接受、采纳正确的思想行为，达到教育学生的目的。马卡连柯称这种教育方法为“平行教育作用”。

（2）帮助少数后进儿童进步。利用儿童的从众心理，可以引导小部分后进生与集体先进成员进行比较，帮助他们发现自己与先进成员的差距，激起他们的积极从众心理，达到促使其进步的目的。

比如，少数小学生书写很不工整、规范，自己通常觉察不到，如果老师请他们观摩全班学生的作业，他就会了解其中的差距，从而积极从众，改进书写。

2. 消除不良因素，矫正儿童的消极从众心理

不良的环境因素容易催生儿童的消极从众心理，因此应及早消除不良环境因素，使学生无众可从。另外，如果儿童有较强的独立自主性，也不容易产生消极从众心理。应主要采取下面两种措施：

（1）“枪打出头鸟”。在一个小班集体中，总会有几个捣蛋生，成为捣乱的“出头鸟”，很容易号召一帮学生一同违反班规校律。此时应该把力量放在教育几个“出头鸟”上，给他们小官衔，鼓励他们带好头，其他学生也会跟着学乖。

（2）培养儿童的独立自主性。没有独立自主性，儿童就容易盲目从众。比如上课提问的时候，如果前面几位学生给出了同样的答案，其他被提问的同学即使不这样认为，也会做同样的回答。其实呢，这样的答案是错误的。家长和老师都应该积极培养儿童的独立自主性。

如何应对孩子的“心理断乳期”

当孩子进入了青春期，你就会发现，“变”成了其显著特点。随着孩子的快速发育，不仅生理上在变，心理上也是变化剧烈。家长会发现，不知从什么时候起，孩子不听话了，而且专门与父母对着干，像变了个人似的。你要他这样，他偏要那样；家长多说他两句，他要么不理睬，要么就喊烦。孩子的这种逆反心理是其进入心理学上所谓“心理断乳期”的正常反应。

随着青春期的到来，尤其是第二性征性别特征的出现，以及社

会活动的增多和知识面的扩大，孩子的心理活动也逐渐复杂，自我意识觉醒，独立活动的愿望变得越来越强烈。但由于缺乏生活经验，不能正确理解自尊，只是强烈要求别人把他们看做成人。如果这时家长还把他们当孩子来看待，他们就觉得家长不尊重他们，就会产生厌烦和反抗心理，做出对立行为。虽然他们的自我意识和独立性有所发展，但自我控制能力还比较差，因此常会无意识地犯错误。他们喜欢怀疑别人，其实没有依据；喜欢批评别人，但很容易走极端；喜欢发表见解，却又条理不清；喜欢与人争论，却又论据不足。

“心理断乳”的真正意义是摆脱对父母的孩子式依恋，走上精神的成熟与独立，也是一个人的社会化过程。因此，父母在这一时期应该把爱孩子的重点放在帮助他们完成从孩子到成人的转变上。只满足于表面上了解孩子是不够的，家长必须学习一些心理学的知识，了解“心理断乳期”的实质，帮助孩子顺利度过“心理断乳期”。

1. 根据孩子的心理特点从行为和心理上进行引导

采用平等对话的方式，让他把心里话说出来，然后家长把自己的观点、经历讲给他听，让孩子自己进行比较。

2. 理解信任孩子

家长要与他们建立一种亲密的、平等的朋友关系，要相信孩子有独立处理事情的能力；要尊重孩子的人格，充分利用孩子的“小大人”想法，针对家里的一些事情征求、听取孩子的意见；要尽可能支持他们，尤其在他们遇到困难、失败的时候，帮助他们分析事物、明辨是非，然后鼓励他们自己去正确处理。

3. 要做出表率

在孩子遇到困难和失败时，应多给予鼓励和安慰；孩子有了成绩，要及时给予表扬；家长自己有缺点和错误，应勇于承认，立刻改正，为孩子做出表率，使孩子从中得到启迪。

4. 家长应尽量避免与孩子正面冲突

在孩子发火时，家长应保持冷静。争论激烈时，家长应转移话题或采取冷处理方式，以免孩子萌发对立情绪，使逆反心理更强烈。但家长不能过于迁就孩子的不合理的要求和不良的行为，以防孩子以后总是用反抗的方式来要挟父母，达到自己的目的。孩子平静下来之后，在适当的时候，家长应心平气和地指出孩子的错误和不当之处，使孩子积极克服爱冲动的毛病。对于比较严重的反抗行为，家长可以采取奖赏训练的方法，强化孩子的顺从行为。

5. 鼓励孩子多参加有益于身心的集体活动

通过集体活动，孩子可以广交朋友，丰富、充实自己的精神生活，发展“自我”意识，正确、客观地评价自己，有利于培养活泼开朗的性格、真诚待人的品德，利于顺利度过心理断乳期。

奇怪的青春期的

中学生正经历身心巨变，与家庭之间的关系也发生着微妙的变化。曾几何时，家庭是自己温馨的乐园和安全的城堡，可是现在却成了家长的唠叨、管教、干预、限制等等构成的“监牢”。中学生们于是不停地抗争，总是想逃出“监牢”，拥有属于自己的小天地，为了达此目的甚至离家出走。究其原因，青少年逆反心理严重，于是儿童时期教育不当产生的问题在青少年时期就爆发式地表现出来。另外，青少年过渡到成年期，在追求独立与建立自我的过程中，常会发生各种特殊的适应困难。

中学阶段是人身心急剧发展变化的时期，也是人一生最关键、最富有特色的时期。如何度过人生路途的“黄金时期”，是摆在每个家庭、每位中学生面前的重要课题。

那么，中学阶段家庭教育对中学生心理健康的影响究竟是怎样的呢？根据一项针对高中生的调查，学生们认为对自己成长影响较大的前三位因素是：父母的影响；社会现实的影响；学校和老师的影响。可见，家庭教育对中学生成长的影响是十分关键的。

1. 父母教养方式与中学生心理健康

调查研究证实，父母的教养方式对子女的心理素质、生活习惯、学习行为、各项能力等的发展有直接影响，是影响其心理健康和人生成就的重要因素。

家长对子女的教养方式可以分为四种类型：

（1）理解民主型。对孩子从小到大没有打骂，能理性地指导孩子成长，在做人上要求孩子做一个正直有用的人。学习上，对孩子要求不怎么多，只需尽力，不施压力，不要求孩子必须考多少分。为了给孩子创造好的学习环境，有的家长自己不看电视、少说话。

（2）过分保护型。什么事情都由父母代劳，帮助孩子解决一切问题，即溺爱型。家庭溺爱会熄灭孩子的创造欲望，处处需要别人指点与帮助，智力发展受限，这会使孩子的心理得不到正常、积极、自由的发展，从而懦弱、依赖与无能。

（3）严厉惩罚型。教育孩子态度生硬、言语粗鲁、方法简单，强迫子女接受自己的看法与认识，常挖苦责备，甚至打骂孩子，损伤孩子的自尊心。此种教育方式较以前有所减少，但仍然存在，会使孩子的心理自卑、性格压抑，遇事唯唯诺诺，缺乏独立自主的能

力，影响孩子健康人格的发展，同时可能使孩子像父母一样粗鲁、冷酷，不能和他人和睦相处。

(4) 过分干涉型。过分限制孩子的言行，逼迫孩子按父母的想法和意愿去活动，不能超越父母的指令，从而使孩子缺乏独立思维，做事没主意，人云亦云，心理得不到健康发展。

2. 家庭价值观念与中学生心理健康

人的行为受其价值观念的影响。重视教育的父母不仅会身体力行做对孩子有益的事，在日常家庭生活中也会灌输教育重要的价值观念。孩子的学业进步受到父母的重视，孩子学习的兴趣自然会增加。他们喜欢在学习过程中体验攻克难题的喜悦、获得知识的满足，在学校的各种活动中也都能积极主动、兴致勃勃，感到学习活动本身就是一种享受。因此，这种家庭教育下的学生通常学习成绩优良，心理素质也比较好。

然而，一部分家长对孩子读书缺乏家教，只忙于自己赚钱，对教育价值的判断采取了功利主义的态度。另外，还有一些家长对学校片面追求升学率、学生课业负担过重等问题缺乏全面认识，牢骚不满，影响了孩子对学校生活的兴趣，使孩子产生了厌学、彷徨、无奈、痛苦等心理问题。

3. 父母的期望与中学生心理健康

研究发现，孩子能力的发展、学业成就高低与父母的期望值成正比。父母对子女要求或期望越高，同时在子女成功时给予鼓励、失败时给予惩罚，则子女的进步动机就越强烈，成就越高，反之则较低。

根据上面提及的调查，中学生学习动力有这样的分布：社会竞

争激烈，个人要争取一个理想的工作占55.48%；不辜负父母的期望占15.24%；同学间的升学竞争很激烈占12.8%；为了祖国的富强与社会的发展占10.36%；改善家庭生活的现状，报答含辛茹苦的父母占6%。

可见，学生的学习动力及对自己的期望值与社会和家庭对他的期望值密切相关。

但期望值不可过高，否则孩子会产生很大的心理压力，甚至产生焦虑症，尤其是考试焦虑症。如果父母对子女的发展限度、能力大小及兴趣不十分了解，却有很强的虚荣心，就容易对子女寄予超出其能力限度的期望，形成子女的心理压力和焦虑。如果学校的领导和教师仅把眼睛盯在学生的考分上，一心想让学生在考试中拔尖扬名，则学生的焦虑心理将更为严重。据1998年的一项调查，中学生心理紧张的原因，来自父母方面的占43.6%（其中被父母错怪、误解的占15.1%，父母感情不和占12.1%，受父母打骂训斥占7.3%，父母抽烟占2.1%，父母要求过高的占2.4%，被父母强迫做某事的占1.9%，被父母批评占1.9%），来自学习上的占11.3%（其中考试成绩不好的占8.8%，作业太多占1.5%，家庭学习环境不好的占1%），来自家里其他成员的占8.7%。

父母应全面衡量子女的能力，给予适当的期望，并根据期望采取积极的教育方式，将更有利于孩子的学习和身心发展。

4. 家庭素质教育不可忽视

著名心理学家丹尼什把孩子的成长生动地比喻为一棵树的生长：心理就像树根一样，虽然看不见，但却非常重要；看不见的部分关系着一棵树的高大强壮，关系着一个人的生存发展。他指出，树根的成长期是5年到15年，15年后才是树干与树叶的成长；一个

孩子心理建设的重要成长期也是在人生的头15年。在生命最初的年头便学会自我约束、不自私、做好人，将会使孩子的一生充满人性的光彩。

我国目前的家庭教育方式有三成以上属于溺爱型，也就是说至少有三成以上的孩子的心理可能得不到健康发展。父母们必须重视孩子的心理健康教育，实现学校素质教育与家庭素质教育的同步进行。如果我们的家庭教育观念不向素质教育转变，那么我们的下一代在心理承受能力、学习能力、生活能力、工作能力方面都会存在严重问题。

家庭暴力与青少年心理障碍

小敏是在爸爸妈妈打架的阴影中长大的。爸爸常常喝得醉醺醺、深更半夜才回来，可回来后就会找事，没头没脸地打妈妈。每当他们的“战争”爆发时，小敏都躲在角落里，吓得浑身发抖，战栗着茫然不解地望着这令人心惊的场面。

后来，从母亲的哭诉中小敏了解到，从爸爸提升为局长后，父母的家庭地位发生了明显的变化。爸爸经常不回家。开始妈妈以为爸爸工作忙，可后来发现，爸爸在外面“包二奶”，回到家就要求跟妈妈离婚。妈妈不同意，爸爸就大打出手。善良的妈妈为了小敏和家庭的完整，一直含屈忍辱、委曲求全，但换来的是更加肆无忌惮的暴虐。

小敏渐渐长大了。她无法摆脱父母那持续不断的暴力场面。爸爸的暴力行为使家庭失去了往日的欢乐祥和。更为严重的是这种持续不断的家庭暴力对她的心理产生了不良影响。母亲终于忍受不了父亲的暴力，与父亲分居。从此，父母不再说话，如同两个陌生人一般。父亲开始了对母亲长达10年的精神虐待。

小敏不理解父母的是是非非，更无法体验他们的酸甜苦辣。但是，在她幼小的心里却埋下了仇恨的种子，使她那颗天真幼稚的心灵开始变得冷漠、无情。她开始崇尚武力，憎恨男人。在她的心目中，谁的拳头硬，谁就是强者。在学校她表现出很强的攻击行为，打同学，骂老师。她甚至讨厌母亲的懦弱，讨厌自己是一个女儿身。

当20岁的小敏感觉到自己与其他的女孩不一样时，她开始痛苦，内心有一种无法摆脱的强烈的愿望。一方面她希望拥有一份属于自己的幸福生活，那就是做个正常的女人，交一个爱自己的男朋友；另一方面，她又不希望自己是一个真正的女人。她讨厌女人，可又不喜欢男人。她常说的一句话是：女人就是弱者。她在这种痛苦和矛盾中煎熬着……

因为家庭暴力、精神虐待，一个花季少女的心灵背上了沉重的包袱，人格出现了明显的障碍，多么惨痛的教训啊！青少年正处在身心发育的巨变期，情绪变化大、控制能力差，没有明辨是非的能力，家长的行为会对孩子的心理产生很大的影响。家庭暴力会使孩子性格粗暴、情绪压抑，并产生崇尚暴力的心理，甚至会出现性心理障碍，如异性癖或同性恋行为。一旦这样的心理形成了，就很不容易矫正。心理学家研究表明，青少年的攻击行为具有可预见性和持续性：6~10岁儿童的攻击行为可以预示其10~14岁时的表现，甚至8岁时的攻击行为，可以预示到其30岁的攻击行为。青少年一旦出现这样的不良行为，如果没有很好的教育和干预措施，将会影响青少年一生的生活。

如今的家长们很在乎孩子是否吃得好、穿得好，过于重视孩子的学习成绩，而忽视了孩子的心理需求和心理成长。另外，家长们还往往把孩子的心理问题误认为是智力问题或行为问题，教育失当。当认识到孩子的心理出现问题的时候，家长们又不会对孩子进

行积极的心理调适，常常束手无策。

那么，家长究竟应该如何来关心孩子的心理健康问题呢？下面的几点建议，希望有所帮助。

1. 家长首先要懂得，在新世纪、新形势下青少年应该具备什么样的心理素质

新世纪、新形势对青少年的心理素质有这样的要求：具有乐于奉献的精神、强烈的社会责任感、优良的意志品质、坚强的自信心和健全统一的人格；善于协调人际关系，对人理解、尊重、宽容；具有健康的竞争心理、忍受挫折的良好心理素质；对环境有机敏、灵活的应变、应激能力；对周围世界具有强烈的求知欲，具备独立、自觉获取信息和知识的智能，有敏锐、深刻的认识能力。

家长们应根据这样的要求，积极在孩子的心理素质培养上下工夫，使孩子具备在将来自我立足的素质。

2. 家长要学会如何爱孩子

家长爱孩子要注意防止几点误区：过度的纵容，使孩子对人无情；过度的保护，使孩子做事无胆；过度的溺爱，使孩子对人无爱；过度的挑剔，使孩子无路可走；过度的超量加压，使孩子精神崩溃；过度的替代，使孩子做事无能；过度的强制，使孩子被动无志。父母们必须警惕和重视这些爱的误区，否则会误了孩子的一生。

3. 注意观察，学会判断孩子的心理变化

父母要时刻注意观察孩子的心理变化，判断孩子的心理问题。

孩子的心理异常通常表现在三个方面：

(1) 情绪表现。心理异常的孩子会有不良情绪表现，如易怒、恐惧、焦虑、抑郁等。如果孩子有不愿上学、对学习没有兴趣、容易生气、与父母难以沟通甚至轻生的表现，则可能是得了抑郁症；如果孩子出现一上学就紧张、害怕、出汗、心慌、坐立不安等现象，则可能得了学校恐惧症；如果孩子一见人就紧张、害怕、出汗、心慌，经常回避有人的场合，上课不敢抬头看黑板，不敢看老师，不敢看同学，则可能得了社交恐惧症。

(2) 行为表现。心理异常的孩子往往有学习困难、注意力不集中、多动、厌学、自伤乃至自杀、沉默少语、离群独处、过分活跃、有暴力倾向、喜欢偷东西等行为表现，还可能有反复洗手等强迫行为。

(3) 生理表现。心理异常常常会躯体化，使人患上心身疾病。比如头疼腹痛、恶心呕吐、厌食、贪食、失眠、耳鸣、尿频甚至全身不适等，但躯体检查又往往查不出问题。另外，心理异常的孩子还可能表现为过分关心外表，要么认为自己长得很丑，需要进行美容手术，要么认为自己很胖，整天减肥。

观察孩子可以通过横向和纵向两个角度：横向观察是指将孩子和同年龄的孩子相比；纵向观察是将孩子的现在和以前做一比较。

4. 做孩子的榜样

孩子会在潜移默化之中模仿自己的父母。父母应该以身作则，做孩子的榜样。这样不用父母费口舌，孩子就能受到深刻的教育和影响。

5. 多和孩子进行深入的交流和沟通，说话要言简意赅

父母应该多倾听孩子的心声，多和孩子进行良好的沟通，不必企图改变和强行塑造孩子，应该本着交流协商、顺其自然的原则。另外，教导孩子时说话要精练、含金量高，使孩子心悦诚服，而不要唠叨起来没完。那样容易让孩子产生逆反心理。

6. 理解和尊重孩子，培养孩子独立自主的精神

父母应该给予孩子理解和尊重，履行“爱护孩子的天性，发现孩子的特性，促进孩子的个性”的天职，培养孩子独立自主的精神，而不要成为孩子走向独立的绊脚石。