

一、自我中心

自我中心是人一个个性特征，是交往中一个严重心理障碍。自我中心者为人处事以自己需要和兴趣为中心，只关心自己利益得失，而不考虑他人兴趣或利益，完全从自己角度，从自己经验去认识和处理问题，似乎自己认识和态度就是他人认识和态度，而且他们固执己见，不容改变自己态度，盲目坚持自己意见。其表现为：

- ✦ 极少关心他人与他人关系疏远；
- ✦ 固执己见，唯我独尊；
- ✦ 自尊心过强，过分防卫，有显著嫉妒心。

自我中心

自我中心即使有时能够满足一时心理需要，其最终是有害无益。

- ✦ 造成一个人自我封闭。
- ✦ 造成一个人自卑性格。

自我中心

克服自我中心方法：

- ✦ 把精力投向自我以外不习、生活、人际、兴趣等方面，扩大视野，丰富知识。
- ✦ 学接收批评，学会发觉他人优点。
- ✦ 学会平等交往。

二、多疑

多疑是一个完全因为主观推测而产生不信任心理，往往整天疑心重重，或无中生有，结果认为人人都是假，不可信，人人不可交。多疑产生原因可能有：

- ✦ 思索问题时思维偏差。
- ✦ 对自己缺乏信心。
- ✦ 挫折引发一个防卫

多疑

多疑危害表现为：

- ✦ 人为局限了自然交往面，失去了本应享受欢乐。
- ✦ 造成心理状态与心理特征恶性循环。
- ✦ 挫伤他人感情。

多疑

多疑心理克服应注意这些方面：

- ✦ 用理智力量去克服冲动情绪。
- ✦ 学会使用自我抚慰法。
- ✦ 培养自信心。
- ✦ 正确认识他人。
- ✦ 正确对待对方怀疑眼光。

三、害羞

害羞是指一个人过多地约束自己言行，以致无法充分表示自己思想感情，妨碍了正常心理交往。害羞原因可能有：

- ✦ 先天原因。
- ✦ 教育不妥
- ✦ 缺乏自由。
- ✦ 挫折经历

害羞

害羞危害表现为：

- ✦ 妨碍人际关系深入发展。
- ✦ 造成不良情绪和不良性格
- ✦ 心理负担过重影响工作和生活质量。

害羞

克服害羞方法：

- ✦ 丢下包袱。
- ✦ 树立自信。
- ✦ 学会交往。
- ✦ 增强体质。

四、孤僻

孤僻人不合群，不愿意与人交往，独来独往，缄默寡言，内心封闭。这些人含有以下类型：

✦ 怪癖型。

✦ 清高型。

✦ 性格型。

造成孤僻原因是多少面，有性格原因，认知原因。生活中重大挫折，尤其是童年时心灵创伤也是一个不容忽略原因，如父母离婚。

孤僻

孤僻危害表现为：

- ✦ 严重影响一个人正常交往。
- ✦ 个人深受其害。

孤僻

克服孤僻方法有：

- ✦ 正确认识自己是更正孤僻心理前提。
- ✦ 优化性格是更正孤僻心理关键。
- ✦ 综合治疗是更正孤僻心理辅助方法。

五、嫉妒

嫉妒自己以外人取得了比自己更为优越地位、荣誉或自己认为宝贵东西被他人掠取或将被掠取时产生生气、难过、别扭甚至藐视、自怨感情。

嫉妒

嫉妒危害表现为：

- ✦ 团体人际关系担心。
- ✦ 自己背上沉重心理包袱，朋友远离，人际关系对立。

嫉妒

克服嫉妒方法：

- ✦ 纠正自己认知偏差。
- ✦ 主动升华。
- ✦ 注意转移。
- ✦ 采取心理防卫方式。
- ✦ 被嫉妒者正确心态。

六、自卑

自卑是因为个人因为一些生理或心理缺点及其它原因而产生轻视自己，认为自己在某个方面或几个方面不如他人情绪体验。在社交中缺乏勇气、主动性和主动性，想像失败体验多。社会交往中自卑原因是多方面：

- ✦ 自我认识不足和过低期望是形成自卑最主要原因。
- ✦ 内向性格。
- ✦ 挫折经历和不恰当归因。

自卑

自卑危害表现为：

- ✦ 严重妨碍交往活动，使人孤立离群，而且会抑制人自信心和荣誉感发展，抑制能力发挥和潜能发掘。
- ✦ 当人能力缺点或失败交往活动被周围人轻视、嘲笑或欺侮时，自卑心理会大大加强，甚至以嫉妒、暴怒、自欺欺人等畸形方式表现出来，给自己、他人和社会造成一定危害和损失。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/215003131213011204>