

健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病
求医不如求己，正确认识自我，做自己情绪的主人

畅销3版

做自己的 心理医生

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



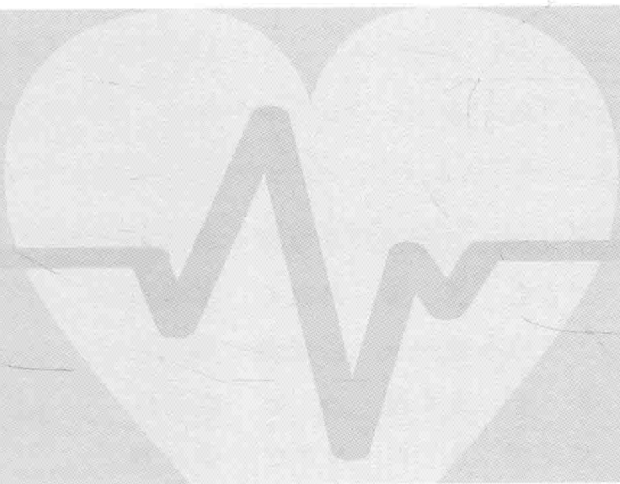
控制情绪 排解压力 调节心理 重塑自我

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



做自己的 心理医生

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生/鲁芳著. —3版.

—北京:中国法制出版社,2016.3

ISBN 978-7-5093-7250-0

I. ①做… II. ①鲁… III. ①心理保健—通俗读物

IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 028822 号

策划编辑:刘峰

责任编辑:郭会娟 陈晓冉

封面设计:周黎明

做自己的心理医生

ZUO ZIJI DE XINLI YISHENG

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710毫米×1000毫米 16

版次/2016年4月第3版

印张/18 字数/246千

2016年4月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7250-0

定价:39.80元

北京西单横二条2号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:010-66033393

值班电话:010-66026508

传真:010-66031119

编辑部电话:010-66054911

邮购部电话:010-66033288

(如有印装质量问题,请与本社编务印务管理部联系调换。电话:010-66032926)

鲁芳

知名心理类图书作家，京师心智心理培训师。代表作有《别对我说谎》《FBI心理术》《CIA心理术》《FBI读心术与攻心术》《FBI识人术与测谎术》《三天读懂心理常识》《心理学是本故事书》《饭局心理学》等。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李井杰
赵金辉	周家全	崔 潇	师晨晖	李艳萍
杨 攀	王亚雄	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	鲁 芳	史文建	董 斌	李娟娟
杨珊珊	陈涛涛	朱 玲	段然琪	谢欣原
孔马兰	鲁 俊	刘璐薇	谢 琴	崔慧辉
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	隋 岩	王星星	常振兴

一个人的生理健康和心理健康是紧密相连的。医学证明，人类有76%的疾病都源自心理，良好的心理状况胜过一切保健措施的总和，掌握了维持心理平衡与健康的方法，也就等于掌管了身体健康的金钥匙。

近年来，由于心理问题越来越普遍，人们也越来越重视心理健康，并开始积极寻求心理医生的帮助。心理医生在欧美等西方国家是一种备受尊重的职业，很多人都有自己固定的心理医生。在当今生活和工作节奏空前加快的时代，谁的心理没有或多或少的问题？只是有的人比较轻，有的人比较严重罢了。

但再轻的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部。而我们自己才是最了解自己人，那何不尝试着做自己的心理医生呢？

阅读本书的每一个人都有一定的潜能成为自己的心理医生，一是因为我们不会比职业的心理医生智商低，二是因为我们拥有强大的个体修复能力，有些心理问题最终还是要依靠我们的自我修复能力，才能收到预期的效果。

本书分为八章：

第一章以若干个问题引领读者走入神秘的心理世界；

第二章针对人们感到最困扰的情绪问题，拒绝情绪化，拒绝语言暴力，远离“情感吸血鬼”；



第三章涉及生活中最常见的病态心理，如果它们出现在你身上，那就试着按书中的方法自我调适吧；

第四章解剖两个最凶狠的心灵杀手——抑郁与强迫，它们潜伏在生活的角落里，随时可能向我们发动攻击，所以要防患于未然；

第五章涵盖了现代人常见的六种人格障碍，重塑自我，浴火重生，你将在人生的战场上一往无前；

第六章讲述的是生活中的重大变故及心理调适，人有旦夕祸福，月有阴晴圆缺，未雨绸缪，有备无患；

第七章关注的是我们身边的特殊人群和他们的心理困扰，你是否是其中的一员呢？或许也能从中得到启发呢；

第八章寄托着美好的嘱咐和诚恳的建议，美丽人生就像一杯醇香的美酒，需要我们自己来酿造，让我们共同努力吧！

第一章 提问环节——让我们走进未知的心理世界

心理学究竟是什么？ / 2

你是否越长大越不快乐？ / 5

你是否受孩子们欢迎？ / 13

你有怎样的故事？ / 16

病真的是由“心”而生吗？ / 21

压力来自何处？ / 27

内向是性格缺陷吗？ / 33

第二章 情绪自治——做优秀的情绪管理者

终结情绪化 / 36

愤怒向谁宣泄？ / 44

拒绝“语言暴力” / 53

回避“情感吸血鬼” / 55



第三章 心理自助——告别病态心理

- 别种下心病根 / 72
- 你敢承认自己自私吗? / 78
- 长期压抑滋生病态心理 / 86
- 怀旧也是一种“心病” / 93
- 别让虚荣心膨胀 / 98
- 精神空虚是谁的错? / 103
- 欲壑难填为哪般? / 107

第四章 心灵杀手——战胜抑郁与强迫

- 谁制造了抑郁“病毒”? / 112
- 走出抑郁的阴霾 / 116
- 匪夷所思的强迫行为 / 137
- 解读“强迫症” / 143
- 破除“强迫魔咒” / 148

第五章 重塑自我——跨越人格障碍

- 矫正冲动型人格 / 158
- 矫正偏执型人格 / 168
- 矫正强迫型人格 / 177
- 矫正依赖型人格 / 186
- 矫正回避型人格 / 196

矫正自恋型人格 / 203

第六章 应激障碍——谁能从容面对？

面对考试落榜 / 214

面对亲人亡故 / 218

面对恋人分手 / 220

面对人生逆境 / 222

面对重病缠身 / 227

第七章 特别关注——特殊人群心理调适

青春期心理调适 / 232

更年期心理调适 / 239

关注失独者心理创伤 / 241

关注单亲子女心理问题 / 245

第八章 美丽人生——幸福要自己酿造

不完美也是一种美 / 250

打破心结向前冲 / 256

角度决定世界的面目 / 260

让痛苦逼出最大的潜能 / 264

创富心理简明修炼法 / 269

“乐观”是可以练成的 / 278

第一章

提问环节——让我们走进未知的心理世界

随着社会的发展、人们工作和生活节奏的加快，各种各样的心理问题开始陆续出现，心理学成为人们了解自己内心的途径。你知道心理学研究的究竟是什么吗？为什么很多人越长大就越不容易快乐？为什么说病由心生不是传言？性格内向难道就应该自卑吗？压力到底是怎么一回事？





心理学究竟是什么？

现实生活中，我们总是对心理学和心理学家充满这样那样的猜测，有的人即便好奇，也不敢轻易接触，总认为和心理沾上边的都不是什么好事，甚至还有人很极端地看不起心理有问题的人，对心理学和心理学家也非常排斥。可见，人们对心理学还是存有一定的误解。

首先，是不是心理学家都知道人们在想什么呢？人们似乎习惯将心理学家和算命先生画等号，认为两者都是在研究人的心理活动，能够一眼看穿人的内心，透视一切正常人所看不到的东西。实际上，这样的认识是错误的。

心理学研究的内容远比算命要宽泛，比如人的感觉、知觉、思维、记忆、情绪、性格等，当然也包括特定情况下的内心状况。而心理学家所研究的就是这些心理活动的规律及其相互之间的联系，包括它们是如何产生和发展的，会受到哪些因素的影响等。心理学家根据人们外在的情绪表现以及测试结果来推断其心理特征。至于人们心里究竟在想什么，心理学家也没有办法完全猜测得到。

其次，心理学的地位是得到科学界肯定的。科学一直都是人们心目中尊崇的对象，因为它有十分严密的逻辑推理，还有严格的实验操作；但心理是一种看不见摸不着的东西，况且人心总是变幻莫测的，研究心理根本没有一个可靠的定量。此外，很多人对心理咨询存在一定的偏见，认为那些所谓的心理咨询

简直令人失望。

其实，这些都是因为人们对心理咨询抱有瞬间治愈的过高期望，没有充分认识和正确了解，当结果与现实出现偏差时，自然会感到失望。实际上，心理咨询师帮助来访者解决心理问题，是一个漫长且需要互动的过程，它并不是一条立竿见影的心理治愈途径；况且，心理咨询如果想达到一个比较好的效果，还需要来访者的积极配合。

国际心理科学联合会于1982年正式成为国际科学联合会的成员，这也肯定了心理学在科学界的学术地位。此外，在心理学中，很多研究领域里所运用的研究方法一向都是与自然科学的研究方法相近的，比如实验心理学、生理心理学以及心理物理学。如今，从心理学中的实验控制、统计学分析，到得出结论，各个领域都已经采取了十分严格的科学设计，并且有一套统一的科学标准。因而，心理学的研究并不是不可靠的，而是被证明了的真正的科学。

第三，关于心理咨询和心理学的关系。说到心理咨询，一般指的是采用心理学的方法，对心理适应方面有问题或者需要解决某些心理问题的咨询者提供心理援助的一个过程。前来寻求帮助的人称为求助者、咨客或来访者，而提供援助、具备专业心理知识的一方称为咨询师。来访者在心理方面出现不适或有心理障碍，那么他们就可以通过语言或文字等沟通媒介向咨询师诉说、询问，并在咨询师提供的帮助和支持下，通过商讨找出引起心理问题的根源，找到症结所在，以便掌握克服和摆脱障碍的条件和方法，帮助来访者恢复身心健康，提高应对外界环境的适应能力。

心理咨询作为一个新兴行业，在一些发展迅速、工作和生活节奏比较快的大城市中比较受欢迎。心理咨询在这些城市也如雨后春笋般不断涌现，各种各样的心理门诊、咨询中心、咨询热线等纷纷出现在众人的视线内；心理咨询师资格考试制度应运而生，使得心理学在社会上的影响力不断提高。由此，在



很多人看来，心理学就是心理咨询。

实际上，心理咨询确实是心理学的一门实际应用学科，也是为更多人所熟知的心理学门类之一，但这并不意味着心理咨询就是心理学。可以说，心理咨询是心理学的一个分支。而心理咨询也是心理学研究的一个目的，即帮助更多人更好地认识和适应生活中的种种困扰，尤其在面对心理问题茫然无措时，心理咨询不失为一条比较有效的解决途径。

第四，关于心理学研究或心理咨询的对象。通常在大多数人的眼里，前去看心理医生的人都是心理有问题的人，甚至十分极端地认为这些人都是内心不正常的病人或变态者。或许正因为如此，很多内心不适、出现心理障碍的人都羞于接受心理咨询。这在国外却是一件十分普遍的事情。据说，当一个人在生活或工作上出现了问题，心情烦闷的时候，就会跑到自己的心理医生的办公室宣泄一番，之后心情就会好很多，而他们也并不认为这是一件不光彩的事。或许这与心理问题普遍程度有一定的关系。

因而，我们应该摆正态度，心理学研究或心理咨询的对象基本上都是正常人，而他们也并不仅限于一个人，还可以是一对夫妻、一个家庭，甚至是一个群体。这些对象一般都是在心理上出现了一些轻微的不适，或者是比较严重的心理障碍。倘若是患有精神疾病的人，就不在心理咨询的服务范畴之内了，通常都要交由临床心理学家或精神疾病的相关专家进行诊治。

最后，心理学家也是普通的正常人，他们既没有特异功能，也不会为人催眠。心理一向被人们认为是一种十分神秘而玄幻的东西，而那些研究心理的人也就被认为是神秘的了。可事实上并非如此，他们也是十分正常且普通的人类，只不过他们在心理这个领域的知识要比我们多得多，就好比科学家在科学领域的研究一样。

关于催眠，首先发源于18世纪的麦斯麦术（认为人的身上可以散发出“磁

流”，使他人进入昏睡状态）。而到了19世纪，英国著名医生布雷德通过研究得出结论，他认为催眠术就是让患者凝视着一件发光物体，长时间的凝视引导其进入睡眠状态；并认为麦斯麦术引起的昏睡状态属于神经性睡眠，所以称其为“催眠术”，而有关催眠术的内在机制至今依旧是一个谜。

人们总是认为一些悬而未解的现象带有某种神秘感，因此往往对它们充满向往和浓厚的兴趣。著名心理学家弗洛伊德就很擅长催眠术，而他所代表的群体就是心理学家，因而，那些对心理学家还不太了解的人就把催眠术和心理学家联系在了一起，认为心理学家总是会催眠的。事实上，这样的理解是不正确的。心理学家可以会催眠术，但这并不代表所有的心理学家都擅长。

总之，关于心理学和心理学家，不应该被人们视为神圣甚至是不真实的领域。随着现代生活节奏的加快，很多大城市纷纷出现了许多心理咨询机构，就是专门针对那些因为生活和工作压力过大而出现心理不适或心理障碍的人提供服务。但许多人还是因为种种客观条件的限制，对心理咨询存在排斥。

鉴于这种情况，我们不妨尝试着自己做自己的心理医生。俗话说得好，这个世界上再也没有谁能够像自己这么了解自己了。所以，你可以不必再被心理问题困扰，做自己的心理医生，随时点醒和开导自己。有时候一个长久以来搅得你心烦意乱的心结，往往只需要一句话就能解开，而你自己也完全具备这个能力。

你是否越长大越不快乐？

你为什么会快乐？

越来越多的人在感慨和追忆，感叹小时候的美好时光一去不复返，那时



候的简单透明在成年人的世界里逐渐消失不见。虽然小时候渴望得到的东西，比如成年人的帅气的西装、优雅的高跟鞋、自由自在不受管束的生活等，在长大之后我们也都渐渐得到了，但事实上，有几个人是如同小时候般真正快乐的呢？大多数人还不是又回过头去怀念那纯真的童年，还会有人感慨：要是永远生活在小时候该多好！

心理学家认为，得到必定会有失去。比如你得到了儿时渴望的成人生活，那得到所要付出的代价就是不再拥有儿时的纯真；再如你得到了真正的自由，父母再也管不了你了，但所要付出的代价就是你失去了童年时期特有的懵懂的快乐，随之而来的还有无边无际的孤独。好像很多事情儿时都不懂，但那时快乐，而长大后你真正看清楚了，就不再有真正的快乐，似乎这就是得到与失去之间的辩证关系。

那为什么现在的你感到孤单和不快乐呢？有的人回答说，我对我目前从事的工作总是提不起兴趣，觉得没意思，对未来的生活也充满迷茫。只要一想到将来会面对的种种，尤其是一定要用功利的姿态去应对很多工作上的事情时，我就觉得自己活得很累，还不如一个小孩活得快乐。事实上，这也是很多人的心声。为什么不快乐？其实在回答这个问题之前，我们应该纠正一下问法：为什么我们会快乐？而不是我们为什么不快乐。

曾有心理学家对该问题进行了一系列的研究。我们知道，人的大脑的体积和结构自人类进化以来便发生了巨大的变化，结构的变化导致体积增加，其中就多了一个叫做额叶的部分，这是大脑中最高级的部位。而在额叶里最为重要的一个部位就是脑前额叶外皮，具有“创造模拟经验”的功能，即人类可以通过它在大脑中对一些未曾真实体验过的经历进行某种模拟体验，这与情景性记忆、工作性记忆以及自我抑制能力相关。

近年来，心理学家们对人类决策行为的研究也表明，大多数人的决策都与脑前额叶外皮有关，即对未来事件及情感的预估。心理学家指出，这里的情感便是广义上的幸福感，人们对经验的模拟，在某种程度上就是对幸福感的预测。人们在做每一项决策之前，几乎都要建立在对事件情感结果的内隐性或者外显性预测的基础之上；而之所以会做某种决策，是因为相信这项决策会比其他的决策带来更大和更强烈的幸福感。

但是实际上，即便人们能够通过预测幸福感确定哪件事会使自己获得快乐或痛苦，可对于这种快乐或痛苦的持续时间和幸福感的强烈程度却不能准确预估。心理学家分析，这里一般会出现两种情况：其一是高估了快乐或痛苦的持续时间和强烈程度；其二便是低估。高估的情况比较普遍，被心理学家称为“影响偏差”。

曾有数据显示，在一起交通事故中得以幸存的人，即便截瘫，也会在事故之后的几个星期内恢复心理创伤；那些失去了亲人、爱的人的人在此后的一年之内情感水平就恢复了正常。也有相关实验表明，那些在事故中截肢的幸存者在一年之后的幸福感强烈程度和中彩票者在一年之后的幸福感强烈程度，几乎完全是一致的。这些调查数据似乎和我们平时的所见所闻不符合，甚至完全相悖，但它们又是确切存在的。

因而，心理学家认为，无论人们遭遇到了多大的困境和挫折，一段时间以后（也许是几个星期，也许是几个月，甚至是一年、两年），这件事就不再会对人们有什么影响了。而我们大多数人正是因为高估了这种影响力，所以才会出现心理困境，就像自己给自己背上了一个巨大的包袱。如此一来，再坚强的人也有精疲力竭的一天。换句话说，很多事情对你的影响力其实并没有那么大，更没有你想象的那么严重，而是你自己给自己施加的压力过大才导致了现在的不堪局面。

在幸福感的预测过程中，影响偏差导致我们过分高估事件的情感影响力，



进而无法自拔，陷入心理怪圈走不出来。而如果我们意识到这种偏差的存在，是不是就会好点呢？答案是肯定的，这也是为什么很多人会选择在悲痛的时候让自己忙碌的原因。人的身体和思维一旦忙碌起来，就不会再去胡思乱想，那些悲伤的记忆就会暂时被搁置，我们只要告诉自己，现在不要去想了，先做点别的事情！等忙完这段时间之后你再去回想，也许会比当时好得多。所以，别再高估某件事情对你的影响力了，否则在你的痛苦中有一大半都是你自己给自己的，何必呢？

是什么阻碍了我们的快乐？

如果细心观察，我们会发现，那些表面上看起来很快乐的人，其实也未必就真的快乐，谁的生活尽是一帆风顺的呢？他们也有不快乐的时候。但也有很多人不管何时，都是一副郁郁寡欢的模样，人们一看到他们，就会马上联想到各种各样的遭遇在他们身上上演，但其实他们也未必就真的如此不快乐。

而心理学家对快乐一分为二，即发自内心的、天然的快乐和自我创造的人工快乐。如果一个孩子在周末的早晨，被父母逗得“咯咯”直笑，清脆的笑声几乎可以穿越厚实的水泥墙壁，让大人们羡慕不已，这样的快乐就是天然的，发自孩子的内心并且真真实实；如果一个上班族在繁忙的工作之余，当情绪跌落谷底，为了不让自己久久沉沦在低谷，他也许会去寻找各种方法安慰自己，直到成功达到心理调节的目的，这便是通过自我创造而获得的人工快乐。当然，这并不是说在成年人的世界里就一定不存在天然的快乐，只是这种发自内心的天然快乐已经没有孩子那么多、那么纯粹罢了。

心理学家建议，当天然的快乐难以企及时，人工快乐是帮助人们保持快乐的最好方式。说得简单点就是，当你希望得到而不可得时，不如自己制造出