

ZIJIZUOZIJIDE



XINLIBAOJIANSHI

自己做自己的 心理保健师

◎关美红 编著◎

当我们感到身体上有这样或者那样的不适，去医院又检查不出确切的疾病的时候，我们很可能已经患上某一心理疾病。其实，并不是我们的身体出了问题，而是精神和心理状态出了问题的结果。如何识别自己是否健康？如何识别自己的不适是身体的还是心理引起的？如何做一个聪明、理智的……面对紧张的、充满压力的生活，我们需要保持健康。

中原出版传媒集团
中原农民出版社

ZIJIZUOZIJIDE



XINLIBAOJIANSHI

自己做自己的 心理保健师

◎关美红 编著◎

当我们感到身体上有这样或者那样的不适，去医院又检查不出确切的疾病的时候，我们很可能已经患上某一心理疾病。其实，并不是我们的身体出了问题，而是精神和心理状态出了问题的结果。如何识别自己是否健康？如何识别自己的不适是身体的还是心理引起的？如何做一个聪明、理智的……面对紧张的、充满压力的生活，我们需要保持健康。

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目 (CIP)数据

自己做自己的心理保健师 /关美红编著. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2008 4
ISBN 978-7-80739-211-8

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

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2008)第 010175号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京市北中印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13 字数:172千字

版次:2008年12月第1版 印次:2008年12月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-211-8

定价:20.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前言

现代生活节奏越来越快，人的心理压力越来越大。倘若长期不能释放紧张情绪，就会患上各种心理疾病。想一想，真的很可怕，心理问题正在向你袭来，你该如何是好呢？去医院看心理医生，既要花时间又要花金钱，唉，真是令人烦恼。那么，有没有一种既省时间又少花钱的心理治疗方法呢？

其实，我们每个人都是自己最好的心理保健师。

当我们感到身体上有这样或者那样的不适，去医院检查又不能确诊的时候，我们很可能已经患上某一心理疾病，正在遭遇心理障碍，而原因大多都是遇事不能主动化解、情绪低落、意志消沉、自责、心烦、不快乐……心事越积越深，逐渐形成“心病”，导致心理亚健康或不健康状态的发生。

如何判断自己是否健康？如何识别自己身体的不适是因疾病还是心理引起的？如何做一个聪明、理智、乐观的人？面对紧张、快捷充满压力的生活，我们不仅要保持身体的健康，心理的健康同样不可忽视。

本书以生动、贴切、具有代表性的心理故事，加以条理性的科学分析，阐释和剖析了不良心理、不良情绪、人格障碍、性心理障碍等的心理成因，提出了解决心理问题简单易行、具有实效的方法，以及特殊情境下如何进行心理呵护。

本书分为六部分，分别对各种心理疾病进行了有针对性的分析，设置了“心理咨询室”、“心理大讲堂”、“心理保健屋”和“休闲氧吧”，其中“心理咨询室”主要列举一些我们生活中常见的心理疾病的现象以及事例；“心理大讲堂”则是针对所列举的



自己做自己的心理保健师

心理疾病做一些科学的、客观的分析；“心理保健屋”则阐述了切实有效的多种化解心理疾病的方法，活泼而生动地让我们在阅读当中学到自我心理保健的知识；而“休闲氧吧”则是一些心理测试题以及相关的分析，让我们可以有效地了解我们现今的心理状态和心理健康程度。

笔者写这本书，旨在帮助读者更好地掌握自己的健康，从容应对各种心理疾病，轻松做自己最好的心理保健师！

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康。事实上，很多疾病都是由于个人的不良生活和工作习惯造成的。要掌控自己的健康，首先要做的就是纠正自己不良的生活习惯和工作方式。

世界上从来就没有十全十美的人和事，对他人不应过分苛求，对自己要学会满足。千万不要拿同一把尺子衡量两个不同的人，不应该苛求别人没有的东西。树立坚定的总体目标和阶段性目标，自信是实现目标的根本。保持身心健康，提倡“四乐”主义：知足长乐，自得其乐，助人为乐，苦中作乐。

朋友们，

送上咖啡和美丽风景，

做自己的心理保健师。

祝大家快乐每一天！

编著者

2007年8月于北京





目 录

第一章 健康新概念

健康知多少	3
一、什么是健康	3
二、什么是心理	4
三、什么是心理健康	4
四、关于心理健康的标准，有什么不同的说法	4
心理健康很重要	6
给你的心理打分	14
被大众接受的心理健康标准	24
一、智力标准	24
二、情绪标准	24
三、意志标准	25
四、行为协调标准	26
五、人际关系适应标准	27
六、心理特点符合年龄标准	27
七、自我意识正确	28
八、人格和谐完整	28
九、适应能力良好	28
十、人生态度积极	29
十一、广泛的兴趣爱好	29

第二章 冲破抑郁的乌云 重见蓝天彩虹

心理咨询室	35
-------------	----





自己做自己的心理保健师

心理大讲堂	36
一、“星期天抑郁症”	38
二、“周末抑郁症”	38
三、都市女性抑郁症	39
四、抑郁症与归属感的缺失	40
五、青少年抑郁症	40
六、老年抑郁症	42
心理保健屋	43
化心大法第一式——摆脱失眠 让精神睡个好觉	43
化心大法第二式——食疗为你开开胃	46
化心大法第三式——谨慎用药 为治疗抑郁打开突破口	49
化心大法第四式——用行动翻越心理藩篱 构造积极心态	49
化心大法第五式——从身边小事着手 远离抑郁情绪	52
休闲氧吧	57
自测	59

第三章 以平和为伴 走出焦虑的泥沼

心理咨询室	67
心理大讲堂	68
一、什么是焦虑症	69
二、是什么引发了焦虑症	69
三、焦虑症的症状表现是怎样的	70
四、焦虑症的诊断标准	73
五、注意儿童焦虑症	74
心理保健屋	75
化心大法第六式——学会减压 轻松面对考试	75
化心大法第七式——警惕信息膨胀 避免信息焦虑症	82
化心大法第八式——发挥药效 为你的心理助跑	87
化心大法第九式——平抑焦躁情绪 为心灵开片绿洲	88



化心大法化第十式——以防为主 远离焦虑	91
休闲氧吧	92
自测	103

第四章 跳出强迫的心理陷阱 轻松生活

心理咨询室	107
心理大讲堂	108
一、什么是强迫症	109
二、强迫症的主要症状有哪些	109
三、强迫症的病因主要有哪些方面	112
心理保健屋	113
化心大法第十一式——防患于未然 消除强迫型人格	114
化心大法第十二式——为我们的注意力换个靶心	116
化心大法第十三式——及时矫正儿童强迫症	119
化心大法化第十四式——用橡皮筋为强迫症戴上“紧箍咒”	121
化心大法化第十五式——“暴露”让强迫无处遁形	121
休闲氧吧	123
自测	126

第五章 给心穿上盔甲 坚强地抵抗恐惧

心理咨询室	133
心理大讲堂	134
一、什么是恐惧症	134
二、哪些原因导致了恐惧症的发生	135
三、恐惧症分为几种类型	135
四、恐惧症的特点及诊断依据	136
五、恐惧症的特殊性	137
六、恐惧症的分型	137



自己做自己的心理保健师

七、如何让孩子远离恐惧感	138
心理保健屋	141
化心大法第十六式——消除对上司的惧怕 愉快工作	141
化心大法第十七式——克服恐惧 做社交的明星	145
化心大法第十八式——做恐惧的朋友 悦纳自己	152
化心大法第十九式——挑战恐惧心理 超越自我	154
化心大法第二十式——轻轻松松应对“性福”生活	155
休闲氧吧	157
自测	158

第六章 完善性格 完美人生

心理保健，从优化自我性格做起	163
保持心理平衡 为嫉妒找到支点	164
跳出自卑的怪圈 做自己的主人	173
远离敏感 和谐人际关系	178
学会宽容 享受美好生活	182
打碎偏执的束缚 燃起生活激情	185
为冲动开一剂镇定药	192
测试你的冲动人格	197

第一章 健康新概念



健康知多少

一、什么是健康

社会不断发展，人们对于自身的了解也随之加深。同时，社会的高速运转，也迫使人们为适应生存环境而自我加压，其结果就是亚健康状态的出现以及各种心理疾患的加重。在这种情况下，人们对于“健康”的认识也在更新。

人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而且是有复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。1948年世界卫生组织（WHO）提出，健康不仅是指没有疾病，而且是指人在身体上、精神上、社会适应能力上的完满状态。在这里，把生理健康、心理健康和社会适应看做是健康的三个最基本的要素，绝不单纯指身体健康。

该组织还进一步指出健康的新概念：一是有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；二是积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；三是精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；四是自我控制能力强，善于排除干扰；五是应变能力强，能适应外界环境的各种变化；六是体重得当，身材匀称；七是牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。

与上述十条内容对照，你的生理、心理是健康的吗？我们很容易感觉到：当身体产生疾病时，我们的心理也多多少少会受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等心理不适的症状。同样，如果我们长期心情抑郁、精神负担重、焦虑，也容易



自己做自己的心理保健师

产生身体不适。由此可见，健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

二、什么是心理

心理是指人脑对客观事物的主观反应，它是一个动态的过程，是大脑的生理活动的过程。至于为什么不叫“脑理”而叫“心理”的原因，这主要是从我们人类感受的这个角度说的。比如说，当我们害怕、紧张的时候，我们的心跳就会加快；当我们郁闷沮丧的时候，我们就会觉得心里堵得慌，憋得非常难受；当我们高兴的时候，就会觉得心情舒畅……我们的情绪，我们的思想，很多是通过心理感受表现出来的。也就是说，我们大脑活动的最终结果，一般都是反映在我们的心理感受上。

三、什么是心理健康

心理健康是指：个体在各种环境中都能保持良好的心理状态。即一个人在各种环境中都能始终保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。

四、关于心理健康的标准，有什么不同的说法

国际心理卫生大会认为，心理健康的标准是：身体、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

还有衡量心理健康可以使用的三个标准：体验标准、操作标准和发展标准。这三个标准，需要联系起来综合地加以考察和衡量，才能真正反映一个人的心理状态。体验标准是指以个人的主观体验和内心世界为准，主要包括良好的心情和恰当的自我评价。操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能（如工作及学习效率，人际关系和谐

第一章 健康新概念



等)。这两个标准重在考虑一个人的精神现状。发展标准是指有向较高水平发展的可能性，并且有使可能性变成现实的行动措施。此标准着重对人的心理状况进行时间（过去、现在与未来）考察分析。

心理学者马建青提出了心理健康的七个标准：一是智力正常；二是情绪协调，心境良好；三是具备一定的意志品质；四是人际关系和谐；五是能动地适应环境；六是保持人格完整；七是符合年龄特征。

人心理健康的标准是相对的，不是绝对的，它受到时代、民族、文化、环境等条件的制约，甚至一个人在不同的阶段，其健康标准也是略有变化的。心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。简言之，你的心理同环境、同身体都是和谐的，那么你就基本处在健康状态。

心理健康与心理失调是一个复杂的动态过程，人在生活实践中，心理总是处在不断变化的过程中。在某一阶段，心理平衡、情绪稳定、心情愉快、自我感觉良好，是健康的状态；另一阶段，由于发生了某些影响自己心情的事情而导致心理不适，如心理不平衡、情绪低落、自我感觉不好等，这是暂时的心理失调，如果及时调整，就可以恢复到健康状态。如果心理失调继续发展，则可发展成为心理障碍，再继续发展则形成了心理疾病。当然，经过调适与治疗，心理疾病也会消失，恢复到心理健康状况。

一般说来，当一个人出现消极情绪时，如果三天之内能够自己调节过来，这属于正常的心理波动；当消极情绪持续一周时，就应该警惕了；如果不能及时矫正，则可能发展成为心理隐患；当消极情绪持续一个月以上时，就说明心理问题已经比较严重了，这时要积极地进行自我的心理调节。

对于自己出现的消极情绪，要善于做自我调节，调整自己对客观事物不正确、不积极、不客观的认识。当自己无法解决问题



自己做自己的心理保健师

时，一定要主动寻求帮助。求助的方法很多，可以找自己的好朋友聊聊天，外出散散步，如果仍然不能缓解，可以寻求心理医生的帮助。最重要的还是要依靠自己，要发挥自己的主观能动性，主动进行自我调节，这样才能从根本上解决问题。

美国心理学家马斯洛通过对数千名大学生和数十名著名历史人物的具体研究，归纳出心理健康者或自我实现者的 15 个特征：对现实世界有敏锐的洞察力；能接受自己、他人和现实；言行坦率、自然和纯真；不过分关注自己，而以问题为中心；具有超然于世的品格和独处的需要；独立自主；时时有新鲜感；常常能体会到狂喜、惊异和崇高等所谓“高峰体验”；对人类充满深厚的爱；其亲密朋友不多，但感情深厚；具有民主的态度；具有很强的道德感；有幽默感；有创造性；不盲从。

心理健康很重要

先来看两个触目惊心而又发人深省的事例。

事例一 卢刚，中国留学生，是美国爱荷华大学的一名成绩优秀的博士生，主要研究电浆。电浆是个极为专业的领域，当时全美只有 300 名左右的科学家有能力从事电浆研究。卢刚在智慧上能够思索宇宙苍穹辽阔无涯的问题，可是在现实生活中他却没能突破自己的心理障碍，陷落在痛苦深渊里。卢刚得到博士学位后，找工作的事始终没有着落，几位教授为他推荐也无任何结果。他认为是教授们冷落他，只关心另一位中国留学生，也就是他的师弟单林华。单林华不仅提前毕业获得博士学位，而且他的博士论文还获得论文奖，并有一份稳定的工作。这些都是卢刚最不能忍受的，这使他对导师和单林华的不满情绪日益恶性膨胀，在妒忌心理、极端个人主义心理及复仇心理的作祟下，终于丧失理智，开枪打死了他的博士研究生导师、博士研究生导师助理和



单林华3个人之后，又射杀了系主任和副校长，校长办公室内的学生秘书因被击中脊椎，颈部以下全身瘫痪，随后，他自己当场开枪自杀。当时，这一事件震惊全世界。

事例二 马加爵，云南大学生命科学学院生物技术专业2000级学生，住在该校北院鼎鑫学生生活区男生宿舍6幢317室。他在和同寝室几个同学打牌时，有个同学认为他作弊。这件事让马加爵压抑多年的怨气终于爆发，他觉得，他们既然看不起自己，不如杀了他们，惨案终于发生，马加爵连续杀害同寝室4个人，逃窜至海南三亚被抓获。2004年4月24日，昆明市中级人民法院一审以故意杀人罪判处被告人马加爵死刑，剥夺政治权利终身。法院一审后，马加爵没有提出上诉。2004年6月17日，马加爵被执行死刑。这件事完全是他长期压抑之下的被扭曲心理的畸形宣泄，其实，他很早就意识到了自己的性格缺陷，但他没有寻找理性的方法拯救自己，而是选择了可悲的报复手段，走上杀人这条不归路。

看过这两个事例之后，我们再来思考一下自己及周围的小事。你是否有过因为某次考试失利而长久的郁闷，走不出失败的阴影，以致影响你今后的学习和考试？你是否有过因为交不到真心的朋友而感到孤独和无助，以致不能进行正常的学习和生活？你是否有过因为某件事的干扰，久久不能平静，以致影响工作的进展和情绪的稳定？你是否有过因为工作上出现的问题，长期焦虑、烦躁，甚至“茶不思，饭不想”，影响了自己正常的工作和生活……

你有没有想过为什么会这样？你有没有发现，以上这些事例都可以和“心理健康”这四个字紧密联系起来。

（一）我们不得不面对的心理现状

目前，我国正处于社会转型期，由于社会日益发展，人口数量的增长，竞争日渐激烈，社会压力大，工作和生活节奏加快，人口和家庭结构变化明显及其他社会因素的影响，精神疾病的患病率呈上升趋势。精神病患率由20世纪50年代的0.27%上升



自己做自己的心理保健师

到 70 年代的 0.54%、80 年代的 1.11%，再到 90 年代的 1.347%，形势较为严峻。

目前，精神疾病在我国疾病总负担中排名首位，约占疾病总负担的 20%。据世界卫生组织推算，到 2020 年，我国的精神疾病负担将上升至疾病总负担的 1/4。在儿童、青少年以及大学生中，受到心理问题或心理障碍困扰的人数越来越多。在小学阶段，有心理和行为问题的学生约占 13%；在初中阶段，具有明显心理障碍学生的比例为 15% 左右；在高中阶段，这个比例达到 19%；而在大学阶段，这种比例增长到 20% 以上。据估计，中、小学生精神障碍有 30% 会发展为成人注意缺陷、多动障碍，并且这些人在成年早期的犯罪、酒瘾、吸毒、反社会性人格障碍率是普通人群的 5~10 倍。

1. 中、小学生的心理问题主要表现在以下几个方面

(1) 学习动力方面。由于升学压力的增加，学习成了中、小学生一种无法摆脱的精神负担，学生的学习状态着实堪忧。通过调查，有 33% 的人缺乏合理的学习计划，被各科的作业、各种考试包围而疲惫不堪；一半以上的人把升入重点学校或上大学作为学习的唯一目标，这就使得他们在学习中容易感到焦躁、压抑；45% 的人很少感受到学习的快乐；69% 的人认为“考不好无颜见父母”；75% 的人遇到考试过分紧张；29% 的人觉得考试压力可怕；20% 的人认为“成绩好主要靠运气”；78% 的人认为“考试失败是因老师出难题”，考试成为学习的“拦路虎”。

(2) 人际沟通方面。由于现在的教育片面注重成绩，学生人际交往上的能力比较欠缺。有 14% 的人由于性格或其他原因成为不受欢迎的人；73% 的人很少主动与人交往（这很容易走向自闭）；26% 的人不能与父母坦诚交流；74% 的人不知如何与异性相处（这是社交恐惧症产生的温床）；70% 的人不希望老师太关心自己；78% 的人难以宽容老师的错误。

(3) 在自我意识方面。学生中，82% 的人认为自己没有任何缺点；78% 的认为“青春年华是痛苦的”；37% 的人自卑，这些