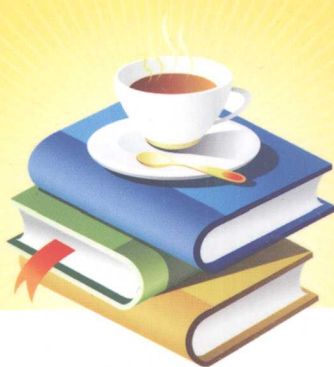


健康的心灵是一切幸福的源泉

心理自助手册



中国人的 心理问题全集

.....心理健康是人类生存和发展的最基本条件之一.....

李东阳 编著

该书旨在普及大众心理健康的有关知识，使人们能够正确地分析和处理学习、生活中遇到的各种问题，培养人们良好的心理素质，提高自信心和承受挫折的能力，学习人际交往的技巧，提高对社会的适应能力，能够以良好的心态去面对人生。

团结出版社

李东阳 编著

心理自助手册

中国人的 心理问题全集

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理自助手册 / 李东阳编著. —北京: 团结出版社,
2007.12
(中国人的心理问题全集)
ISBN 978-7-80214-374-6

I. 心… II. 李… III. 心理卫生-普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202474 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@tjpress.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

装 订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米

印 张: 21

字 数: 296 千字

印 数: 1-8000 册

版 次: 2008 年 11 月 第 1 版

印 次: 2008 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80214-374-6/R·12

定 价: 98.40 元(全三册)

(如果有印装差错, 请与本社联系)



前言

健康是人类生存和发展的最基本条件之一,人的心理健康更是重要。

目前,繁忙的工作、高压力的生活引发了诸多的矛盾冲突,使一些人产生了各种各样的心理问题,其中比较突出的心理问题有:心理危机、人际交往中的冲突、情绪波动大、自控能力差、青春期焦虑等。而作为处在竞争激烈社会中的人们,由于其家庭背景和生长环境的特殊性,造成了其心理方面一些特殊的表现:自我中心倾向严重、难以形成平等尊重的人际氛围、表现欲强但不知道合理地去表现自己、自闭孤僻、攀比心和嫉妒心强、优越感过高等。

该书旨在普及大众心理健康的有关知识,使人们能够正确地分析和处理学习、生活中遇到的各种问题,培养人们良好的心理素质,提高自信心和承受挫折的能力,学习人际交往的技巧,提高对社会的适应能力,能够以良好的心态去面对人生。

十多年来,大众的心理健康问题越来越受到社会的普遍关注,有关大众心理健康的研究也越来越多,但是绝大多数尚停留在测评研究和对比研究上。本书从较高的心理科学理论深度,运用娴熟的心理咨询技巧,生动地描述和透析了现代大众的内心世界,并给予广大社会朋友以帮助、辅导和干预。

本书针对人们在日常生活和工作过程中遇到的常见心理问题——如情绪的控制、性教育、完善自我、自卑等问题,从理论上进行了指导分析,简明透彻,便于操作。本书既是人们对自己进行心理健康教育的指导、咨询,也可作为人们了解别人内心神秘世界的有利武器。

另外,本书提供了大量的心理测试,一方面使读者通过测试题来检查自己的心理是否存在一些问题及隐患,另一方面对心理异常、人格障碍、病态心



中国人的心理问题全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Wen Ti Quan Ji

前言

理、不良情绪和不良心态等一系列心理问题以及大众心理常出现的问题进行了阐释和破译,并对这些心理疾病的治疗与调整作了详尽的剖析与说明。可以说,本书是现代大众进行自我测试和保持心理健康的一本常备的工具书。

我们不变的希冀和祝愿是:希望您能在闲暇或苦闷的时候,打开它,它可以帮助您更好地认识自己的内心世界,发掘自身的潜力,提高自我意识、自我调节能力,从而促进身心健康发展。



目 录

第一章 培养并接纳适合自己的性格

心理健康前提是接纳自己。如何正确评价自我,怎样找到自己的人生位置,如何克服自卑感、缺乏自信心等,都是我们需要面对的问题。本章提出了相对应的建议与调适方法,希望大众能通过自我反省建立和增强自信心,从而促进身心健康发展。

第一节 认清我是谁	003
第二节 要正确的评价自我	008
第三节 接纳自己的不完美	013
第四节 懂得征服自己	015
第五节 建立和增强自信心	017
第六节 善于作自我反省	022

第二章 学会克制不良行为

心理健康必须克制不良行为,本章提出了相应的调适建议,使大众能认清自己,告别依赖、暴力、吸烟等不良行为,塑造全新的自己。

第一节 不要亦步亦趋	029
第二节 克服依赖走向独立	031
第三节 和暴力行为说“不”	037
第四节 改变不良倾向塑造完美自我	044



中国人的心理问题全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Wen Ti Quan Ji

目 录

第五节 不做云里雾里的瘾君子

050

第三章 学会调整心态

人们在日常的学习和生活中，常常会因为环境变化或其他因素的影响，产生各种各样的心态，这时候就需要我们能够正确把握自己前进的舵盘，用理智去面对这些困难，使自己的心理健康进入良性循环。

第一节 走出迷失与茫然

061

第二节 自尊过强是固执

065

第三节 别跟自己过不去

073

第四节 摆脱依赖要自主

076

第五节 克服从众心理

081

第四章 管理好自己的情绪

由于社会竞争的日益激烈，人们的情绪很容易受到外界环境的影响，因此情绪存在诸多的不稳定性与不确定性，本章将从自我情绪的控制和营造快乐心境等角度加以解释，使大众能够管理好自己的情绪，保持积极心态。

第一节 什么样的情绪不正常

089

第二节 学会调控自己的情绪

097

第三节 有效控制你的愤怒

099

第四节 寻找宣泄的出口

113

第五节 营造快乐的心境

119

第六节 进行积极的心理暗示

124

第五章 把握情感问题

在现代社会中，人们更多的开始学会独立思考，提出疑问，其基本特征是扩大了人生的见识，这种扩展涉及到方方面面。由于受国外开放思想的影响，



性意识开始觉醒。在心理上强烈地意识到男女之间交往与同性之间的交往，因此怎样把握情感与性的问题是本章重点讲解的内容。

第一节 摆脱怀旧的气氛	143
第二节 不做轻佻女人	147
第三节 对异性纠缠说“不”	149
第四节 不做花心男人	151

第六章 与社交恐惧症说“不”

社交恐惧常来自于交往过程中的挫折和失败的经验。由于交往失败，在心理上形成了一种打击和威胁，并伴随着种种情绪上的不愉快，甚至痛苦的体验，久而久之，就会不自觉地形成一种紧张、不安、焦虑的固定心理状态，以后遇到类似的刺激情境时便产生恐惧感。防止社交恐惧的关键在于对自己要有正确的认识，树立起对自己的信心，消除自卑感。

第一节 放开自己走进社会	155
第二节 做个受人欢迎的人	160
第三节 学会与异性相处的技巧	161
第四节 与人交往不要太好胜	165
第五节 用真心换真意	168

第七章 消除自己的异常心理

随着年龄的增长，消极的自我看法经常是被压制或是被隐藏的(处于潜在状态)。会出现抑郁、嫉妒、失望、压力过大等异常心理，这将影响大部分人们的心理健康发展，所以人们要善于敞开心扉，加强沟通，增进了解，形成彼此相融的心理氛围和人际关系，增强自己承受挫折的耐力。

第一节 走出抑郁的阴影	173
第二节 消除害人害己的嫉妒	181



中国人的心理问题全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Wen Ti Quan Ji

目 录

第三节 从失望的心境中挣脱出来	192
第四节 学会为自己减压	194

第八章 完善自己的个性

人们常常怀抱着许许多多的幻想、希望,为将其变成现实,他们会付出种种努力甚至作刻意的追求。世界上没有完美的人,每个人个性上都有一些需要改进的地方!要学会在困境中愉快地生活,在现实中生活。活着就要潇洒,洒脱。

第一节 了解自己的气质类型	199
第二节 学会修正自己的性格	203
第三节 摆脱急躁秉性	207
第四节 在挫折中成长	209

第九章 青春来临不紧张

随着青春期的来临,性与青少年健康成长密切相关,少男少女们对异性开始产生了朦胧感,青少年由于对爱情的真正涵义、爱情所含的全部内容缺乏正确的认识,往往容易被异性间相互吸引这一特征所迷惑,误把异性之间的相互吸引,把异性之间产生的一些好感,当成爱神的降临,伴之对美好生活的憧憬,就很容易在不知不觉中被假想的爱情牵引着,步入一个危险的情网。因此,青少年必须端正对异性吸引的认识。

第一节 正确面对“早恋”	223
第二节 学会摆脱异性纠缠	228
第三节 拒绝偷吃青涩的“禁果”	232

第十章 正确认识心理危机

心理危机是现代入常见的心理障碍,现代社会由于人们感情的淡漠,常常使人们产生孤独感,从而导致性格的孤僻,本章将就这几个问题给出一些



建议,以期能够帮助人们顺利渡过心理危机。

第一节 认识心理危机	239
第二节 冲出孤独的心理围城	243
第三节 走出孤僻的阴影	246

第十一章 拥有一个健康的心理

一个健康的心理是人们正常生活和工作的重要保证,但由于现代社会竞争的日益激烈,会给人们带来巨大的心理压力,产生了一些心理问题,本章将对人们一些常见的心理问题进行阐述并提出一些调适的小方法。

第一节 克服过度的自卑感	259
第二节 避免自我膨胀	266
第三节 过分自负要不得	271
第四节 告别猜疑心态	273
第五节 虚荣之心要谨防	279

第十二章 不把生命当儿戏

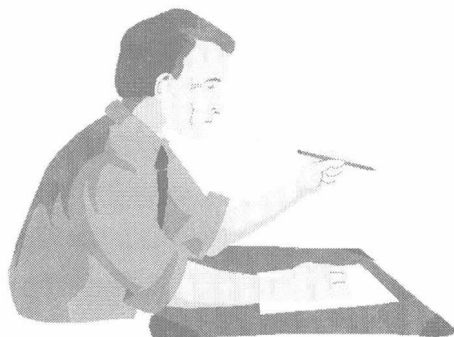
在现代社会中,人们承受着来自各方面的压力,情绪上不能很好地加以控制,是非辨别能力较差,模仿能力较强,对生活充满了许多不切实际的幻想。在这种心理状态下,外界社会对他们的影响很大。人们只有拓展了自己的健康思维,在现实中愉快地生活,才能使自己的一生活得有价值 and 意义。

第一节 珍惜生命不可轻生	287
第二节 远离毒品	293
第三节 学会积极的心理训练	295
第四节 掌握基本的心理测量	303

第一章

培养并接纳适合自己的性格

心理健康前提是接纳自己。如何正确评价自我,怎样找到自己的人生位置,如何克服自卑感、缺乏自信心等,都是我们需要面对的问题。本章提出了相对应的建议与调适方法,希望大众能通过自我反省建立和增强自信心,从而促进身心健康发展。





第一节 认清我是谁

自我概念是指人们对自己的比较稳定的看法。实际上就是自我认识,即一个人感受自身的存在的经验。它包括了人们通过经验、反思和他人的反馈而获得的有关自己的认识。心理健康的含义非常广泛,有一系列具体指标,但也可以用最精练的话来概括,即认识自己、接纳自己和控制自己。自然,认识自己是心理健康的基础。也许,有的人会说,认识自己还不简单?的确不简单。古希腊人曾把“能认识自己”看作是人的最高智慧,阿波罗神殿的大门上写的一句箴言便是“要认识你自己”。中国也有一句类似的老话叫作“人贵有自知之明”。有的人败在自卑,败在自己不能正确认识自己。当然,有的人盲目乐观,甚至养成吹牛撒谎的恶习,同样也是不能认识自己所造成的心理障碍,只是表现不同罢了。

实际上,古今中外诸多杰出人物之所以获得成功,无一不是因为能够正确地认识自己。只有正确地认识自己才能有“胜不骄败不馁”的气度。如美国前总统尼克松,因丑闻被迫下台,在不少人看来是难以再抬头的。可是,尼克松了解自己的实力,也看清了自己东山再起的方向,潜心著述,稳扎稳打,终于又成为有重大影响的政治家。对于我们而言虽然能力不能向他们一样,经历有限,但道理是一样的。

小康走在公司里、大街上,挺拔的身材将漂亮的衣服撑了起来。但她却始终认为自己是一只“丑小鸭”,额头上的小包包大了些也使她心情沉重。但有一天,母亲和来作客的大姨妈盯着自己看,都说她女大十八变,越来越漂亮了。听到这些,小康的心情变得好了一些,又想起以往同学和同事时常夸奖自己是一名能力很强的人时,又觉得自己是“白天鹅”。

在现在社会中,有的人认为自己很优秀,被自己周围的人欢迎;也有的人



中国人的心理问题全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Wen Ti Quan Ji

培养并接纳适合自己的性格

认为自己很差,遇到困难就退缩、发愁,还想到谁也不喜欢自己。这种自己在别人眼里是什么样的人的感受就是“自我认识”。“自我认识”对自信心的培养有重要作用,不但影响一个人的情绪,还影响他的行为及效果。

之所以会出现这种现象,是有其深刻原因的。首先,在现在知识大爆炸的时代,人们变得脆弱易变,不像过去人们对自我的认识那么固定。像小康那样见到额头起的几个小包包,则产生对自己的怀疑;想起以往同学和同事的夸奖,又恢复了自信。第二个特点是现代人们对“自我”的观察特别敏感而强烈,且随着社会上讲究个性化思想的蔓延,大部分人也开始特别关注自己性别的特点,自己是否对异性同学有吸引力。第三个特点是人们现在在很大程度上依靠父母、同事、同学、朋友的话语和态度判断自己的优势和弱点。别人的态度对他们的自信心作用很大。有的人总是在众人面前批评自己,还有的老板经常在班上公开批评某员工,说他“不可救药,能力最差!”这个员工也随老板说的认为自己是位“差生”。因此,这个时期的人们最需要朋友、同事给予经常性、正面的评价以及善意、鼓励性的批评,使他们能建立正面的自我认识,对自己充满信心,对未来充满希望。另外,敏感而强烈的自我认识也是这个时期其周围的人应予以理解的。

“如果你希望在社会上少些烦恼,生活过得开心一点,更好地完成工作任务,对考试和任务少些害怕,想找朋友交流,请与我们联系!”这是德国一家名为“大众心理学”的网站为人们开设的在线心理咨询页面的内容。网页上,是歪歪斜斜的卡通式笔迹画在一张便笺上的图案。寥寥数语,一下子拉近了与人们的距离。

人只不过是一棵小小的草,一根会思维的随遇而安的脆弱小草,思维成了人类自身力量的源泉和见证。它也是人类在这个物质世界中生存繁衍下去的动力,并使人类为自己的丰功伟业建立了理想的丰碑。而理想即现实奋斗的目标。生存,还是毁灭,这是人类所面临的共同难题。人生对于我们每一个活着的人来说,仍然是个不朽的谜题。人与动植物的根本区别就在于:动物仅靠极原始的,低级的思维生存着;植物仅有极简单的感知觉;而人就不同了,人不仅仅活着,还要明知故问自己为什么要活着,自寻烦恼,活着的意义是什么?



人是一种追寻生存意义等理想和信念的会思维、制造工具的高等级动物,他比普通的动植物更聪明,更富有杀机,更残忍,也更有理性。从某种意义上说,人是一种对立统一的矛盾体。人认识自己的存在有两种形式:即感知觉和思维。人在思维过程中,通过对客观物质世界中各种事物的个别属性、整体的反映,建立了视、听、嗅、味、肤、触等形象的感知觉,而初级地认识了客观物质世界;又通过思维加工,对客观物质世界的根本属性,作出了科学、严谨的逻辑反映,从而高层次地认识了客观物质世界,并对自己的行为作出了正确的指导方针,又通过反馈,科学地予以校正。虽然,有些认识不免还存在谬误,不乏浅显片面,但总是在认识过程中得到不断的完善和发展,并螺旋式地上升着。

人的存在并不空虚。首先,人类在遵循客观规律,利用、改造物质世界,不断为物质世界的文明做着贡献。通过以人为本,积累财富,不断地完善人类自身。虽然人类在不断消耗物质和能量,但也在不断产出,为后人积累物质和精神财富,且要大于他自身的消耗。由于意志客体化的表现,使人产生了欲望,驱使他们去争取要实现的奋斗目标,且意志是坚强的,目标是不可动摇的。当人类对物质世界的认识愈加明晰,智慧愈加发达时,除了人生的各种幸福外,伴生了痛苦、悲观、失望和精神疾病,这也是上帝造人的妙处,使人不能随心所欲,只是每个人的自由程度不同罢了。每个人的一生,都可分为过去、现在和将来。过去是已逝的往昔,将来是未知数,只有现在是真实的一刻,而现在这个过程,像白驹过隙似地疾驰着,向将来一步步地走去,直至死亡。一个个前仆后继地被死神召唤而去了,一个个婴儿又诞生了,如此轮回,循环往复。在流失的时光中,生命、事物的一切都在运动变化着,没有哪一种形式的存在是永恒的,唯一能留传至今,甚至未来的,是人的思想和意志。有的人认为,人生有三种极端的要素:一种是由强烈的意识而产生的欲望;一种是思维和意志;最后一种是理想。做为一个人,其人生并不是梦,只要看看你对社会做出了什么应有的贡献,哪怕是微薄的一份,创造积累了多少物质精神财富,就可以说明你没有梦幻人生。

在人的一生中,喜、怒、哀、乐、悲等情感常常困扰着我们,人生有幸福、快乐的物资,精神享受,繁衍后代的喜悦,自我价值的实现,现实的努力,意志的



中国人的心理问题全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Wen Ti Quan Ji

培养并接纳适合自己的性格

归宿等活动。即使是做了一件成功的小事,都是幸福的。有了灵魂、思维和现实的努力,这也是一种幸福。但是,人类还需要不断应付人生的各种不幸:悲哀、疾病、痛苦、贫困、争斗、欲望和不满足等等。总而言之,人类在现实生活中有痛苦,也有幸福;既有物质上的,也有精神上的。人生活在这个物质世界上,地面是他的双脚,天空是他的臂和头颅,太阳是他的养分。放眼望去,有阳光,也有黑暗;既有痛苦,也有愉快,但幸福多于痛苦,这就是我们的人生。用我们的双眸放眼去看太阳吧,忘却苦恼、悲愤,用聪明的大脑,保持心理平衡愉快,不要用悔恨、忧虑填满心灵的空间。现实地去奋斗吧,学会摆脱,避免拖延,用智慧战胜惰性,克服困难,奋斗一生吧!

今天,我们在提倡心理卫生的时候重温“要认识你自己”这句话,对于心灵的健康和完美是十分有益的。

人不仅能意识到周围世界客观事物的存在,而且也能意识到自己的心理和行为,把自己的意图和体验、思想和感觉报告给自己,调节自己,控制和完善自己,根据自身的需要和社会的需要自觉地调节自己的行动。人的这种意识和自我意识功能表明,人是能够认识自己的。

然而,认识自己并非易事,人的自我意识是有一个发展和完善的过程的。人们在开始走向独立生活时,自我意识大大地增强了,但常常表现出某些偏见。我们平时经常听人说:“我对自己最清楚!”“难道我对自己还不了解吗?”其实,讲这些话的人中间某些人对自己并未真正地了解,对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等,要么估计得过高,要么估计得过低。对自己估计过高的人,往往自尊心过强,自尊心本来是一种可贵的心理品质,它能激发人的进取精神,自尊自爱,自觉维护应有的荣誉和人格。但是,自尊心太强,则是一种有害心身健康的坏脾气。这种人往往以自己的长处去比别人的短处,总是看不起别人,目中无人,以为自己处处比别人强,一旦别人超过自己就不高兴,容易产生嫉妒心。别人幸福和他自己的不幸都将使他感到不快,因而环境适应能力较差,易出现心情沮丧、牢骚满腹而导致心身疾病。

对自己估计过低的人,容易产生自卑心理。谦虚谨慎、虚怀若谷本是一种美德,承认自己知识少的人,往往是勤奋好学、有真才实学的聪明人。然而,事



事处处都觉得自己不行,也是一种有害心理健康的意识。例如,在身体上嫌自己长得太矮、太胖或太瘦,怀疑自己的健康,担心患癌症;在学习上甘居中游、下游,缺乏进取精神;在事业上缺乏信心,无所作为;在人际交往中有一种惭愧、羞怯、畏缩、低人一等的感觉。这种有自卑心理的人对外界的反应十分敏感,容易接受消极的暗示,稍受批评就心灰意懒,甚至产生厌世轻生的危险念头,对心身健康危害极大。客观地认识评价自己,正确地进行自我分析,是个体认识世界的组成部分,也是心理卫生的一条基本原则。

那么,怎样才能正确地认识自己呢?心理学家认为,自我评价由物质自我、社会自我、精神自我三个要素构成。

物质自我包括对自己的身体、衣着及家庭经济状况有一个恰当的评价,追求的目标要量力而行,物质上的享受也要符合自己经济承受能力。在现阶段对一个拿国家工资的一般干部来说,有住房了,中套还要大套,有了大套还要两套;家电有了彩电还要空调,成天想入非非,而挖空心思去搞,就可能出现行为的偏离而危害健康。

社会自我是指对自己和亲戚朋友在社会上的名誉地位有一个正确的评价。富有理想,珍惜名誉,对事业具有较高抱负,以百折不挠的拼搏精神去实现它,这是我们时代的精神,也是心理健康的标志之一。如果过分争强好胜,爱出风头,甚至不择手段地沽名钓誉,这种虚荣心就偏离了社会自我的正确评价,在现实生活中难免遭受挫折和失败。

精神自我包括对自己的智慧、能力和道德水平等方面的正确评价。例如,对是非、好坏、善恶等道德行为的认识评价;对自己和别人的道德行为所引起的内心体验,即道德情感的评价以及通过言谈、举止表现出来的道德行为的评价。

总之,认识自己并非易事,需要在现实生活中不断进行陶冶、修炼和自我完善。

认清你自己、相信你自己吧!一个人不会完美无缺,也不会一无是处,只要肯奋斗,只要释放出自己的潜能,没有过不去的“火焰山”。