

自己拯救自己是成大事的天规！
——培根

自己拯救自己

做自己的心理医生

Ziji Zhenjiu Ziji

笛子/编著

自己测试，自己诊断，自己疗伤的全程式心理自助手册

走出孤独、无助、虚无、自卑、焦虑、抑郁、恐慌、彷徨、痛苦……
拥抱阳光，关爱自己，为自己疗伤，让所有的伤害都离你远去。



中国商业出版社



自己拯救自己

ZUOZIJIDEXINLIYISHENG

[笛子/编著]

做自己的心理医生

走出孤独、无助、虚无、自卑、焦虑、抑郁、恐慌、彷徨、痛苦……
拥抱阳光，关爱自己，为自己疗伤，让所有的世俗伤害都离你远去。

自己测试，自己诊断，自己疗伤的全程式心理自助手册



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己拯救自己:做自己的心理医生/笛子编著. —北京:中国商业出版社,2008.11

ISBN 978-7-5044-6187-2

I. 自… II. 笛… 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 078535 号

责任编辑:刘毕林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司

*

710×1000 毫米 16 开 17.5 印张 230 千字
2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

做自己的心灵诊疗师

面对激烈的竞争、物质的诱惑、求学就业的压力、人际关系的复杂，你是否无时无刻不感到忧愁、焦躁、不安、愤怒。健身运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然心身疲惫；柔软的水床并不能带来安逸的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的纷争。

所有这些痛苦没有人帮得了你，可是你知道吗，如果这些负面情绪压抑太久得不到缓解，到头来也只能自己害了自己。有资料显示，在我国，每年至少有 18 万人因患有各种精神疾病死于自杀，有 200 万人自杀未遂。在 15 岁至 45 岁年龄段的人群中，自杀是首位的死因，不仅如此，心理疾患也是诱发其他病变的罪魁祸首，像冠心病、高血压、癌症、糖尿病、溃疡病等都与心理、社会因素密切相关。近年来肿瘤病患者人数不断增多，且年龄趋于年轻化，而心理疾患是造成目前人们罹患肿瘤病的重要原因之一。

美国一位资深心理医生说：“随着社会向商业化的快速变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰人们的生理疾病……”不错，当我们将这个多元化的社会层次难以驾驭时，就容易出现这样或那样的心理问题。实际上，心理问题的出现和生理疾病一样，是经常发生的。这是因为我们的心理是一个动态的开放系统，它在不断地和自身和外界进行信息的交流与交换，任何因素都有可能使我们的心理产生极大的波动，如果波动过于激烈就会产生一系列的心理问题、心理疾病以及生理疾病。

事实也证明，我们身边的大多数人，包括我们自己在内都已经切实地感到：在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们的心理障碍与

思想问题已经愈来愈突出，诸如抑郁、恐慌、嫉妒、愤怒、焦虑、失望、自私、退缩、悲观……等等。随这些心理问题的出现，一些不应该出现的劣性事件不断发生，我们每天翻开报纸，打开电视或上网浏览，就会看到那些自杀、犯罪、暴力等表现极端的行为映入眼帘，让人痛心疾首。在扭曲、迷惘的心灵空间，可以说每时每刻都在上演着一幕幕心理不堪承受的人间悲剧。

所以，我们需要自己拯救自己，做自己的心灵守护天使，了解更多的专业知识和自救办法，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因，学习用健康的思维方式替代不健康的思维方式，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实。

本书就如一台心理健康治疗仪，通过做心理测试，从性格、人格、情绪、心理、意志、习惯、思维定势等方面来剖析你的日常行为是否脱离了正常生活的轨迹，并告诉你，如何对自己的心理问题与思想压力进行纠正与改善；本书又如一架美妙舒适的心灵按摩器，帮助你解读心灵的迷惘，抚平精神的创伤，希望你能时常拿起它，抚平心灵的伤痛，轻松打开属于自己的愉悦幸福之门。

contents



第一章 人生不能承受之重——心灵的煎熬

虽然现代生活状况给我们提供了丰富而便利的物质享用，满足了我们不断增长的各种需要，但是，这种现代化的生活也变得越来越复杂、越来越让人难以驾驭，几乎每个人都能感受到或重或轻的心理压力。

现代社会最易产生心理缺陷的 10 种人 3

心理疾病往往是身体疾病的罪魁祸首 6

现代心理健康的十项标准 7

心理健康的自我检查 8

自己拯救自己——做自己的心理健康卫士 10

第二章 拂平迷惘的心灵

那些生性悲观、哀怨的人，永远看不到生活中的灿烂阳光。就连春日的鲜花在他的眼里也失去了美丽，清脆的鸟声会令他烦躁不安，蔚蓝的天、绚烂的霞都变成了灰褐色。生活是死沉沉的，没有一点活力与朝气。

肯定自我，莫让自卑麻痹你的心灵 15

当心，自卑是心灵的麻痹药

战胜自卑，走出自卑自怜的沼泽地
相信“天生我材必有用”

培养自信，潇洒地与自卑诀别

抬起头，微笑着拂平心头的悲哀 22

走出灰色天空，莫做凄凄可怜人
向悲观挑战，拥抱窗外的阳光
放下不幸，学会微笑着生活

自我拯救，将失恋的情结放飞 30

恋爱是可乐，失恋是冰淇淋
选择我爱的人，不如选择爱我的人
失恋是过时风景，学会独自唱情歌

多一点宽容，解开报复的连环锁 38

冤冤相报何时了，莫让报复回到自己头上
告诉孩子，“以牙还牙”不是自强
将心比心，用宽容化解仇恨的死结

长相知，不相疑，远离猜疑的陷阱 43

互相信任，莫让疑心害人害己
猜疑是毁灭爱情的无形杀手
坦诚相见，拨开心头的疑云

活着就是胜利，自杀不是勇敢的选择 50

自杀是卑贱的举止，不是勇敢的选择
不自暴自弃，就是胜利
唤醒希望，对自杀及早进行危机干预

淡然处世，丢弃虚荣浮华的外衣 57

打肿脸充胖子，乃虚荣心在作祟
损财伤己，都是虚荣惹的祸
为何虚荣偏爱女人

扯掉浮华的外衣，不做虚荣的奴隶

知足常乐，不被贪欲所奴役 64

人心不足蛇吞象
心灵不堪重负，不要贪得无厌
学会放弃，走出贪婪的漩涡



第三章 驾驭自己的情绪

面对时代的巨变，我们应该正确的认识到：每个人的成功，都付出了别人难以想像的努力和智慧。因此，凡事都要保持一颗平常心，不要期待“天上掉馅饼”的事会在自己头上发生。

淡看人生，平息浮躁摇曳的情怀 73

问问自己，为何浮躁

青年人，莫让浮躁误年华

怀一颗平常心，让不安的情绪安定下来

挥挥手，趟过忧郁阴霾的河 79

忧郁是女人自恋的“红酒”

“红酒”醉人也伤人

敞开心怀，将潮湿的忧郁风干

鼓足勇气，跳出恐慌的黑色音符 87

挥不去的阴影，难以跳脱的可怕魔掌

社交恐惧症，来自青春期的情结

克服恐惧，先要克服自己

学会控制，将心头的怒火熄灭 94

怒发冲冠，何其了得

怒伤肝，不要轻易点燃愤怒之火

理智地疏导愤怒的洪水猛兽

放宽心怀，莫让嫉妒的毒火燃烧 103



嫉妒是双刃剑，熊熊的妒火会烧人烧己
做人要有雅量，切忌无端嫉妒
调整心理，快乐是嫉妒的克星

重燃生活激情，化解厌世情绪 109

学会拥抱生活，打消悲观厌世的念头
寻找好的一面，热情是厌倦的杀手

第四章 弥补人格上的缺陷

在现实生活中，能够以正确的态度和行为面对挫折与挑战，其实并非易事。我们可以看到有不少人，他们或因工作、事业中的挫折而苦恼抱怨，或因家庭、婚姻关系不和而心灰意冷，甚至有的因遭受重大打击而产生轻生念头，生命似乎是那么脆弱，甚至不堪一击。

自 己 拯 救 自 己

直面人生，取下偏执的有色眼镜 117

偏执，会损害你的幸福生活

聪明一些，别死钻牛角尖

正视现实，有效补偿偏执心理

学会给予，走出自私的天地 124

私心不可助长，它会害人害己

无私给予，才能助人乐己

及时调适，克服利己主义

丰富生活，杜绝懦弱的借口 130

问自己，要“逃避到什么时候”

懦弱，只能使问题无限期搁置

坚强些，不做懦弱的奴隶

放开手脚，挣脱自我监禁的枷锁 137

人离不开社会，“世外桃源”不是天堂

心灵之窗为何紧闭

敞开紧闭的心扉，让友谊之花盛开

自我封闭的危害有多大

放开自我，走出封闭的围城

享受孤独，虽然它是一杯难咽的苦酒 146

你为何孤独，孤独从何来

耐住寂寞，孤独就是一种美

超越孤独，温暖别人温暖自己

自我充实，完善空虚的心灵 152

无所事事——空虚落寞因何来

充实自己，填平“空虚”的沟壑

“满招损”，清扫心中自负的傲气 156

莫要一叶障目，孤芳自赏不是春

莫学“法厄同”，狂妄自大要不得

“夜朗自大”者是哪些人

重塑自我，客观化解孤标的傲气



第五章 突破意志的障碍

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”任何出色的成就、完善的人格、卓越的才华都不会来自于别人的恩赐，只能是自身历经艰苦奋斗的结果。

自强自立，扔掉依赖的拐杖 167

增强自信，不做依赖的俘虏

青青的“苗儿”，不要做软弱的藤

作自己的靠山，扔掉“拐杖”

重新上路，莫徘徊怀旧的咖啡馆 175

留恋昨天，只能错失良机

适应现实，不留恋往昔

告别昨天的风情，活在今天

善于接受，与怀旧说“拜拜”

学会当机立断，与犹豫不决告别 181

犹豫导致失败，寡断错失良机

机会贵在果断，与犹豫坚决告别

揭开“红盖头”，跳出羞怯的茧壳 187

虽说羞态可掬，但不要作茧自缚

羞涩影响交往，要敢于破茧成蝶

鼓足勇气，走出羞答答的屏障

接受现实，跳出完美主义的殿堂 194

“人无完人”，莫让完美误了你

“金无足赤”，谨记事事皆不完美

学会辩证，不再迷恋完美的光环

“业精于勤”，懒惰是消耗生命的蛀虫 200

好逸恶劳是万恶之源

“死于安乐”，懒惰是浪费生命

“天才来自于勤奋”，拔掉懒惰的劣根

坚强些，扯掉神经衰弱的“昏纱” 207

神经衰弱的表现

神经衰弱症的病因

自我调节，让神经坚强起来

第六章 卸下压力，超越逆境

生活节奏越紧张，焦虑就会越多。下岗、失业、高消费，孩子升学，受了上司的气，同事不能很好相处，在种种的压力面前人们难免会紧张不安。适当的焦虑感并不是坏事，它能够使人保持生存的警觉性，会激发人内在的潜能。但是，如果长时间的处于焦虑不安之中能，则会给人的身心造成很大伤害。

缓解压力，平安渡过焦虑的刑罚 215

杞人忧天不可取，焦虑不安因何来
对付焦虑心理，拔除不安的荆棘

挺直腰杆，逆境与挫折并不可怕 220

挫折面前，你如何承受
敢于尝试，在痛苦中经历蜕变
鼓足勇气，用挫折拯救自己
不必怨天尤人，勇于自我洗礼

轻松面对生活，冲出压力的巨网 229

心理不堪承受——压力的危害何其大
学会忙中偷闲，走出压力牢笼

合理作息，不做工作狂 236

摆脱工作狂，合理安排作息时间
常见职业疾病的危害及应对

调整心态，摆脱“黑色星期一” 241

降低工作压力的诀窍



第七章 打造阳光心态的思维方式

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使自己快乐的时光，然后，想法把它延长；第二，发现使自己不快乐的时光，然后，想办法减少它，越少越好。

阳光心态的真正含义 247

拥有阳光心态的四个步骤 248

拥有阳光心态的八个思维习惯 249

第八章 调节心理压力的五种生活方式

有人将心理压力比做是“魔鬼与天使的化身”，它让人心神不宁，所以说它是魔鬼；它又能让人充满斗志，所以说它是天使。不管是天使还是魔鬼，它都要在适当的时候被释放，如果一个人不断的积攒压力，最后很容易让其崩溃……

情志疗法 257

运动疗法 259

天然疗法 261

松弛疗法 264

转移法 266

第

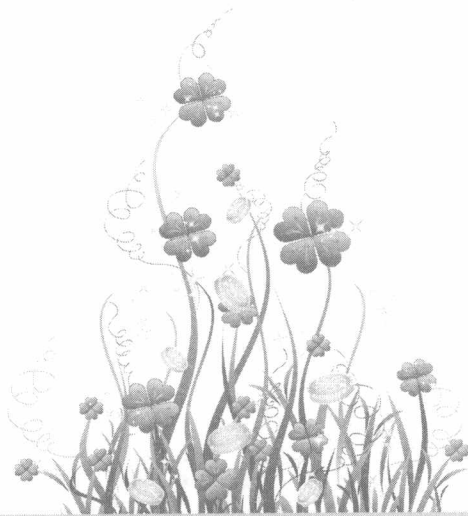
一

章

人生不能承受之重

——心灵的煎熬

虽然现代生活状况给我们提供了丰富而便利的物质享用，满足了我们不断增长的各种需要，但是，这种现代化的生活也变得越来越复杂、越来越让人难以驾驭，几乎每个人都能感受到或重或轻的心理压力。



随着生活节奏的日益加快，现在产生心理问题和疾病的人群也急剧增加。据有关部门报道，最近的一次调查表明，患精神疾病的人数已超过心血管病，跃居我国疾病患者的首位，约占 20%；据专家预测，在二十一世纪初，精神病所占比例将增加到 25%。在所有心理疾病门诊中，超过 60% 的就诊涉及与压力有关的疾病，加上未就诊的患者，与压力有关的疾病可能超过 90%。在美国，每年因心理压力导致紧张而患病者达 39 万之众。在排名位居前六的死亡原因（冠心病、癌症、肺病、肝硬化、意外伤害和自杀）中，严重的心理压力都在其中产生了消极而巨大的影响。

这是一个令人不容置疑的现实，虽然现代生活状况给我们提供了丰富而便利的物质享用，满足了我们不断增长的各种需要，但是，这种现代化的生活也变得越来越复杂、越来越让人难以驾驭，几乎每个人都能感受到或重或轻的心理压力。压力大、紧张度高、生活节奏快，使我们长期处于精神高度紧张状态，如得不到适当的调适，沉重的压力不知道怎么释放……长此以往，身心过度疲劳，对什么都不感兴趣，焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病，就会随之而来。

现代社会最易产生心理缺陷的 10 种人

当前，我国目前压力最大，最容易产生心理缺陷的有如下 10 类人。

1. 都市白领——工作紧张

在快节奏生活之下，以都市白领为主体的人群，其工作压力大、紧张度高、生活节奏之快，简直不可思议。于是，这类人群因长期处于精神高度紧张状态下，而又得不到应有的调适，就会使其身心过度疲劳，久而久之，必然会导致焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病。如果从生理角度来讲，长期精神高度紧张也会使其内分泌功能失调、人体免疫力下降，而导致各种生理疾病产生，甚至会导致过劳死。

2. 商界精英——事业受挫

现代商人，生意场上多犯急功近利的毛病。一些人为了追求事业上的成功，往往是拼命地工作，自我不断加压，以至超过了自身能力所及，从而造成心有余而力不足，导致心理失衡。那些经常失败或事业上大起大落者，其心理因失败的打击会长期处于一种失衡状态中，如果再不能及时自我调适，极有可能诱发精神障碍、抑郁症、自闭症等心理疾病。

3. 投资人士——心理失衡

从事投机者的心理问题会更严重，比如一些买彩票、炒股的人群，如果长期投资下去而又得不到及时、有效的回报，或资本受损，必然会产生挫折感和心理产生失衡。于是就会造成心理长期焦虑不安，波动起伏不定或处于失衡状态中，进而导致心理疾病。

4. 贫困家庭——生活压力

如今，因为生活贫困，造成心理压力过大而诱发心理疾病的人群也很多，他们主要是下岗职工和高校的贫困生。尤其是那些夫妻双双下岗者，对他们来讲，其心理压力是巨大的；再加上思想观念一时难以转换，处于高不成、低不就的状况，就更加加剧了下岗职工的心理压力。如此，一边是生活一天天贫困下去，一边是找不到合适的工作，双重的压力极有可能导致心理疾病。

另一个群体，就是在读贫困生，这一群体一直是高校最敏感的话题。对于贫困生而言，一方面是经济的压力，一方面是因贫困所带来的心理压力。如果他们得不到物质和精神上的帮助和关怀，那么诱发心理疾病的概率是极高的。据统计，目前我国高校中贫困生约占 15%~20%，而这其中有心理问题和疾病的又占 65%。

5. 青少年——染上网瘾

现代网络的广泛，使负面影响也很大。尤其是广大青少年，对网络有着极大的兴趣，上网成了他们生活中重要的部分。适当上网是有益的，若是以大量时间上网，并接触一些不健康的网站，极有可能诱发上网人群心理疾病。如长期上网聊天、游戏、交友、网恋，极有可能导致上网者因思想长期处于虚拟状态中，而影响其正常的认知、情感和心理定位；严重的会导致上网者在网上和现实中产生人格分裂。