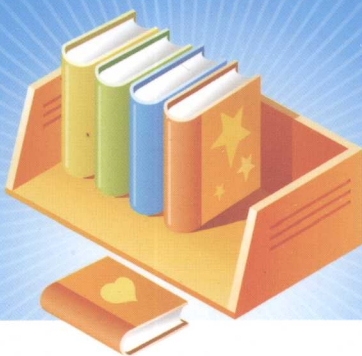


健康的心灵是一切幸福的源泉

心理自助手册



中国人的 心理健康全集

..... 健康是财富的象征是生命的标志 

李东阳 编著

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。现在生活的节奏越来越快，影响生活的人为因素不断增加，压力也越来越大，人们情绪失控的状态比以往任何时期都多，人的心理健康变得越来越重要。

团结出版社

李东阳 编著

心理自助手册

中国人的 心理健康全集

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

(中国人的心理健康全集)

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 202472 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

健康是财富的象征,是生命的标志。身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。而在现代社会,生活的节奏越来越快,影响生活的人为因素不断增加,压力也越来越大,人们情绪失控的状态比以往任何时期都多,现代人的心理健康变得越来越重要。

随着生活水平的不断提高,人们对自己的心理健康越来越重视,所以掌握科学的心理知识和学会有效地自我调节对我们来讲十分必要。

《中国人的心理健康全集》是有关心理知识、心理情绪的基础课,也是一门“入门课”。它的目标是要向读者传授有关人类心理的一般知识,使读者了解现代人的基本心理问题、基本现象和基本理论,了解人类心理现象的最一般的规律,告诉人们如何防治一般的心理问题和心理疾病。它主要以心理健康为主,其内容涉及到心理障碍咨询、疾病心理咨询、精神疾病咨询、心理疾病的自我防治、智对失眠、坦然面对心理危机、解开心结摆脱心魔以及管理情绪等等。

本书从告诉读者不要害怕自己有心理问题开始谈起,让读者正确了解自己,从细节分析自己的心理状况。然后告诉读者如何面对压力自我调节,如何对付失眠,以及一些常见的轻微心理疾病及防治,如何摆脱心理危机、克服心魔,管理好自己的情绪,轻松面对生活,做一个快乐的人。

一方面,这本书在保证知识连续性的基础上,引入了一些新出现的和正在迅速发展的知识领域,使读者在掌握基本知识的基础上,能把握现代人心理发展的新情况,而且对于新的知识点,我们在多数情况下以案例形式介绍。

另一方面,这本书不仅指出了近年来人们关心的各种心理问题的表现与影响,而且指导读者如何预防与疏解,便于在生活中操作。能够帮助读者了解



中国人的心理健康全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Jian Kang Quan Ji

前言

自己,减轻压力,克服心理问题。



目 录

第一章 不要怕说“我有病”

人在遭受挫折、蒙受屈辱或紧张和焦虑的情绪长期不能消除时,就会造成心理障碍和心理疾病,也就是人们常说的“心病”,在这个时候我们要勇于面对它。本章讲述了当今社会上常见的心病以及致病原因。

第一节 “心病”谁没有	003
第二节 现代人与“心病”	012
第三节 抛弃你的旧观念	019

第二章 了解自己的“心病”

很多人特别是一些青少年和工作压力大的人有了“心病”的症状,如失眠、抑郁、躁狂等,还不能够了解或者坦然面对自己的心病,本章教你如何用科学的方法辨别自己的心病并且正确地对待它们。

第一节 我感觉要求实	047
第二节 依据科学辨别“心病”	053
第三节 投石问路测试“心病”	062

第三章 不可忽视的迹象

孤僻、抑郁、多疑善感,好生闷气,沉默寡言,处世冷淡;心胸狭窄,常钻牛角尖等迹象是现在很常见的人们的不正常的表现,当我们表现其中任何一种



中国人的心理健康全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Jian Kang Quan Ji

目 录

时,都要注意,不可忽视,本章向你介绍了各种“综合征”,使得我们对于正确认识自己的情绪有了更准确科学的依据。

第一节 这种性格有问题	077
第二节 你的脾气怎么样	087
第三节 你的表现正常吗	092

第四章 且说“综合征”

随着网络与电脑的普及,人们对于电脑的依赖越来越强,许多人终日在电脑前伏案工作,沉迷于无限沟通的互联网世界。在现代社会中,电脑已经成为人们生活和工作不可缺少的工具,它在给人们带来诸多方便的同时,也带来了一些烦恼和忧虑。电脑网络综合症(IAD)是由于长时间使用电脑网络而引起的一系列以植物神经功能紊乱为主要症状的症候群,现代医学上称之为电脑病。

第一节 常见综合征	103
第二节 电脑综合征	112

第五章 心理疾病的自我防治

神经症、抑郁症、精神分裂症、孤僻症等任何一种病症的防治都不是一项简单的工程,需要社会、身边的人以及个人等多方面的配合,而其中最重要的是自己的努力,本章系统地向你介绍如何预防和治疗各种心理疾病。

第一节 神经症的防治	125
第二节 抑郁症的防治	129
第三节 精神分裂症的防治	141
第四节 摆脱孤僻症	145



第六章 不要难以负重的压力

人活着就会感受到压力,没有人是可以“免疫”的,重要的是我们如何才能管理压力,转换压力,使自己更愉快地过好每一天。本章向你介绍了处理压力的一些科学方法。

第一节 什么是压力	159
第二节 辨清压力的好坏	161
第三节 压力管理的原则	172

第七章 坦然地面对生活

生活中不如意之事十有八九,我们不可以对所有事情都看得那么重,这样只会使得自己身心疲惫,倒不如看开一点,放松一些,顺其自然。

第一节 轻松度过每一天	183
第二节 不要一个人承担	188
第三节 生活中的最佳姿态	203

第八章 智对失眠

大家抱怨最多的问题是,睡眠以后得不到充分有效的休息,他们觉得自己的身心没有获得必要的恢复,并因此感到烦恼。这里,我们提供几个方面的考察,让你了解自己在什么方面伤害了自己的睡眠,并及时采取补救的方法。

第一节 了解自己的睡眠	207
第二节 主动解决自己的“眼中钉”	211
第三节 让自己的生活规律	224



第九章 坦然面对心理危机

心理危机是一种正常的生活经历,并非疾病或病理过程。每个人在人生的不同阶段都会经历危机。由于处理危机的方法不同,后果也不同。这里,我们将教会你如何快速有效地处理自己的心理危机。

第一节 认识自己的心理危机	243
第二节 有病就要看医生	248
第三节 心病还须心药治	254
第四节 树立正确的死亡心理观	257

第十章 解开心结摆脱心魔

现代社会自杀、犯罪等成为越来越多的人选择逃避或者改变命运的一种方式,本章用最科学的方式透彻地分析这部分人的心理及其危害,并警示告诫大家永远不要有这种心理,给自己营造一个最健康的心理。

第一节 打消自杀的念头	273
第二节 摆脱犯罪心理	279
第三节 走出心理误区	286
第四节 让自己心理平衡	290

第十一章 管理情绪走向成熟

情绪对人的生活、工作、健康都有很大的作用。有效地管理愉快而稳定的情绪,能够提高人的工作与学习效率。本章教你如何更好地成熟地管理自己多方面的情绪。

第一节 闹情绪坏处多	297
第二节 良好的情绪才是治病良药	300



第三节 培养情绪稳定的能力

305

目 录

第十二章 自信快乐生活

每个人看世界的观点是不一样的,立场不同,所看到的世界也各有各的样,因此有时候我们容易将有些问题看得过于悲观,或者过于苛求完美,而使自己不能够开心快乐,因此我们要调整我们的这些观点,相信世界是美好的,人生是多姿多彩绚烂的。

第一节 不做悲观主义者

313

第二节 不做完美主义者

316

第三节 养成快乐的习惯

319

第一章

不要怕说“我有病”

人在遭受挫折、蒙受屈辱或紧张和焦虑的情绪长期不能消除时,就会造成心理障碍和心理疾病,也就是人们常说的“心病”,在这个时候我们要勇于面对它。本章讲述了当今社会上常见的心病以及致病原因。





第一节 “心病”谁没有

一、新年度新开始 克服心病 DIY

压力造成适应不良或适应障碍时,通常都有征兆可循,提前发现才可以采取预防措施。

出游、朋友聚会、卡拉 OK……假期是在轻松愉快的心情中度过的。现在一上班,新一轮“战斗”开始了:地铁似乎更挤了,上年没完成的工作上司还记着呢,最恼人的是一直看不入眼的男同事竟然搬到了你对面!

来自北京安定医院的数据表明,每年长假后都是白领一族心理压力突显的时期,由于心理与身体的高度关联性,所以这个时期人们身体上的疾患也会增加。商业化忙碌的社会流行什么事都靠自己动手做,心理健康的自我照顾也不例外。

当个人不能顺利处理引发压力的生活事件时,可能以下列方式表现出来,并造成个人在社交、职业能力上产生暂时性的困难,心理学上称之为“适应不良”或“适应障碍”。换句话说,当身体、情绪或行为有下列情形出现时,也就是提醒自己该自我注意的时候。

生理方面:皮肤问题如长痘、肠胃不适、昏眩、手脚出汗、喘粗气、拒食、颈肩背肌肉紧绷或酸痛、呼吸短促、血压升高。

心理方面:(一)反抗反应——自夸、唱反调、无理粗暴、反抗权威、开快车、有暴力破坏行为、虐待动物等;(二)退缩行为——逃工、沉溺于自我幻想角色中、嗜睡、饮食过量、找借口拖延、沉默;(三)情绪反应——焦虑、紧张不安、易怒、缺乏耐心、失眠、容易疲倦、过度警醒、过度敏感;(四)其他——注意力不集中、健忘、性生活改变或混乱。

就如同吹风淋雨引发感冒、暴饮暴食的人易得胃溃疡,情绪和心理的状



中国人的心理健康全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Jian Kang Quan Ji

不要怕说『我有病』

况不佳当然也有源头。但一起吹风淋雨的人,因体质的不同,感冒的严重程度和症状也不可能相同;此外,除暴饮暴食引发胃溃疡外,工作狂也常有此病。也就是说,疾病——体质——情境三者关系不可分。影响心理健康状态的各种因素间也是如此。

出现了“适应不良”怎么办?先试试烦恼自我控制法:

1. 仔细分析自己一天的思维,体察烦恼的起源。
2. 在每天同一时间、同一地点制定半小时“烦恼时段”。
3. 把握住自己,拖延你的烦恼,直到烦恼时段。
4. 集中注意力,把思想转移到手边的事物或现实环境中去。
5. 只利用每天的烦恼时段,思考那些令你烦恼的事情。

当陷入不良情绪时还可以用下面的方式让自己先稳定下来:

1. 深呼吸——藉由深度的“吸”、“呼”缓和情绪、暂停不当的思想。
2. 放松与冥想——闭上眼睛想象身处旷野,口念“放松”数次,一边想象全身肌肉逐一松弛、连皮肤上的毛细孔都能感受到旷野的清新空气……
3. 正向的自我内言——跟自己说些鼓励的话,如“加油”、“天生我才必有用”、“已经尽力了,虽败犹荣”。

上面这些都是“应急”的方法,要克服“适应不良”,在平时即须注意自我勉励:做做运动,运动时脑中会释放出镇静类化学物质(称为脑啡),这种物质有助于减低身体和心理的紧张。

二、几个有趣的心理效应

1. 首因效应

有这样一个故事:一个新闻系的毕业生正急于寻找工作。一天,他到某报社对总编说:“你们需要一个编辑吗?”

“不需要!”

“那么记者呢?”

“不需要!”

“那么排字工人、校对呢?”

“不,我们现在什么空缺也没有了。”

“那么,你们一定需要这个东西。”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子,上面写着“额满,暂不雇用”。总编看了看牌子,微笑着点了点头,说:“如



果你愿意,可以到我们广告部工作。”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观,给总编留下了美好的“第一印象”,引起其极大的兴趣,从而为自己赢得了一份满意的工作。这种“第一印象”的微妙作用,在心理学上称为首因效应。

首因效应就是说人们根据最初获得的信息所形成的印象不易改变,甚至会左右对后来获得的新信息的解释。实验证明,第一印象是难以改变的。因此在日常交往过程中,尤其是与别人的初次交往时,一定要注意给别人留下美好的印象。要做到这一点,首先,要注重仪表风度,一般情况下人们都愿意同衣着干净整齐、落落大方的人接触和交往。其次,要注意言谈举止,言辞幽默,侃侃而谈,不卑不亢,举止优雅,定会给人留下难以忘怀的印象。首因效应在人们的交往中起着非常微妙的作用,只要能准确地把握它,定能给自己的事业开创良好的人际关系氛围。

2. 莫生气

人一生中难免会遇到不顺心的事,如不能宽容待之,一时情绪激动,甚至暴跳如雷,大发脾气,会严重危害自身健康。

最近美国一些心理学家做了一项实验,他们把生气人的血液中含的物质注射在小老鼠身上,以观察其反应。初期这些小鼠表现呆滞,胃口尽失,整天不思饮食,数天后,小老鼠就默默地死去了。美国生理学家爱尔马不久前也做过实验,他收集了人们在不同情况下的“气水”,即把有悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果又一次证实,生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后,则无杂无色,清澈透明,悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色,悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色,而生气时呼出的“生气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后,大白鼠死了。由此,爱尔马分析:人生气(10分钟)会耗费大量人体精力,其程度不亚于参加一次3000米赛跑;生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比任何情绪的都复杂,都更具毒性。

因此,动辄生气的人很难健康、长寿,很多人其实是“气死的”。由此可知,一个人大发脾气或生闷气时会对人体生理上产生一系列变化和反应,致使人体各部损伤,甚至危及生命。生气发怒时能伤心损肺:气愤必然心跳加急,心



中国人的心理健康全集

Zhong Guo Ren De Xin Li Jian Kang Quan Ji

不要怕说『我有病』

律失常,使心脏受到邪气的侵入,诱发心慌心痛;呼吸急促,气逆、胸闷、肺胀、咳嗽及哮喘。伤脾伤胃:生气时会出现气极忧虑,并伤脾脏;胃感饱胀不思饮食,久之影响胃肠消化功能。伤肾损肝:生气发怒可使肾气不畅,肾上腺大量分泌,出现面色苍白,全身无力,四肢发冷,尿道受阻或失禁,并使肝胆部和肝部疼痛。伤脑失神:人在发怒时心理状态失常,使情绪高度紧张,神志恍惚。在这样恶劣的心理状态和强烈的不良情绪下,大脑中的“脑岛皮层”受到刺激,长久后就会改变大脑对心脏的控制,影响心肌功能,引起突发的心室纤维颤动,心律失常,甚至心搏停止而死亡。可见生气发怒可致使呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统和神经系统失调,并带来极大的损伤。

为了自身的健康,学会克制、幽默、宽容等消气艺术是很有必要的。

3. 詹森效应

有一名运动员叫詹森,平时训练有素,实力雄厚,但在体育赛场上却连连失利。人们借此把那种平时表现良好,但由于缺乏应有的心理素质而导致竞技场上失败的现象称为詹森效应。

在日常生活中,有些名列前茅的学生在高考中屡屡失利,有些实力相当强的运动员却在赛场上发挥异常,饮恨败北等等。细细听来,“实力雄厚”与“赛场失误”之间的唯一解释只能是心理素质问题,主要原因是得失心过重和自信心不足而造成。有些人平时“战绩累累”,卓然出众,众星捧月,造成一种心理定势:只能成功不能失败,再加之赛场的特殊性,社会、国家、家庭等方面的厚望,使得其患得患失的心理加剧,心理包袱过重,如此强烈的心理得失困扰自己,怎么能够发挥出应有的水平呢!另一方面是缺乏自信心,产生怯场心理,束缚了自己潜能的发挥。

如何走出“詹森效应”的怪圈呢?首先,要认清“赛场”的目的,克服恐惧感,赛场并不可怕,只是比平常正规一些而已。其次,要平心静气地走出狭隘的患得患失的阴影,不贪求成功,只求正常地发挥自己的水平。赛场是高层次高水平的较量,同时也往往是心理素质的较量,“狭路相逢勇者胜”,只要树立自信心,一份耕耘必定有一份收获。最终定会交付满意的答卷。

4. 飞镖效应

社会心理学上,人们把行为举措产生的结果与预期目标完全相反的现象



象,称为“飞镖效应”。这好比用力把飞镖往一个方向掷,结果它却飞向了相反的方向。

日常,“飞镖效应”随处可见。比如,为了把学习成绩提上去,有些学生拼命加班加点和开夜车,弄得整天头昏脑胀,毫无学习效率可言,你说怎能在其昏昏的情况下使其昭昭呢!再比如有些谈恋爱的男女,老怕自己在对方心目中被贬值,因而常常借助各种方式压低对方,借以提高自己的“相对地位”,结果,把爱一个人表现得跟恨一个人似的,最后闹得爱情吹灯又拔蜡。

“飞镖效应”产生的根本原因,在于当事人在考虑问题时犯了简单、片面化的错误。这里面有的是因为光把注意力死死盯在了要达到的目标上,完全忽视了手段的择优选取,弄得手段和目标不配套,因而引发一系列反应,实则对目标的实现,产生了很强的干扰作用。

实际上,许多心理问题严重化的过程,正是“飞镖效应”发生作用的过程。因为当事人在不明了自己问题产生的原因时,为克服心理障碍所做的种种努力,其实是在“巩固加强”他们的问题。试举一例。

有位上中学的女生,脸皮非常薄,一天到晚总是担心自己会做错什么事而让别人笑话。一天,前排一位男生问了她一道题,她回答以后就开始惴惴不安起来了。她心想:“别人会不会认为我和他有什么意思了……”这样一想,她一下子心慌起来,觉得脸也变红了。当她一觉察到自己脸变红了,心里马上又想,“这不是更让人认为我和他有鬼吗?”于是心更慌、脸更红了。“脸红癖”从此就和她结下了不解之缘。其实,她的脸红产生于老怕人有“看法”和“想法”,而她克服脸红的强烈心理动机也是怕人有“看法”和“想法”,你说她的脸红能因此克服得了?

所以,那些有心理疾患的朋友,当你们正在与自己的心理问题苦苦作战的时候,应仔细反思一下:自己所做的种种努力,是否方向对头,会不会产生“飞镖效应”?

三、正确对待心理障碍和心理疾病

人在遭受挫折、蒙受屈辱或紧张和焦虑的情绪长期不能消除时,就会造成心理障碍和心理疾病。祖国医学早在 2000 多年前就已认识到情感波动过