



荣树图书策划工作室  
RONGSHUTUSHUCESHIGONGZUOSHANG

做自己的心理医生

送你精神上的“第三只眼睛”

用健康的思维方式 替代不健康的思维方式

XINLI ZIZHU  
SHOUC

# 心理自助手册

保持内心环境卫生 给心灵排毒

编著◎刘学俊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 心理自助手册

XIN LI ZI ZHU SHOU CE

编 著 刘学俊

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

心理自助手册 / 刘学俊编著. — 北京: 人民军医出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5091-2010-1

I. 心… II. 刘… 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 (2008) 第 116970 号

---

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 陈 鹏

责任审读: 周晓洲

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 后勤指挥学院印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14 字数: 167 千字

版、印次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.00 元

---

版权所有 侵权必究

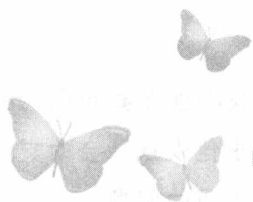
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要

---

这是一本面向公众的科普读物，以公众普遍存在的心理问题和社会生活事件为主要内容。本书的第一部分是常见的心理问题：如抑郁、焦虑、恐惧、愤怒、自卑和失眠的自我调适方法；第二部分是对人影响比较大的社会生活事件：如离婚、婚外情、丧偶、失恋和急性应激生活事件的应对策略。本书注重知识性和实用性，语言生动，事例鲜明，是适合公众阅读的心理自助实用手册。



## 前言

物质生活水平的提高，给我们带来的是宽敞的住房、便利的交通和优美的生活环境。那么我们的精神是否也跟着提升，变得幸福和快乐了呢？答案是“否”！尽管物质的丰富与“幸福”直接相关，但人们的“幸福感”未必一定会随着物质生活的改善而提高。美国学者罗伯特·莱恩认为，物质与幸福不是呈直线关系，而是曲线关系。人们在衣、食、住、行这些基本需求得以满足前，物质生活每提高一点，人们的“幸福感”就会增加一些。但在这些基本需求得以满足之后，这种效应呈递减态势。换句话说，就是物质生活水平越高，物质对“幸福感”的影响则越小，这种现象被称为“幸福感觉的递减效应”。

我们在享受丰富物质生活的同时，精神生活也面临着“挑战”。社会经济的发展，市场竞争的加剧和人际关系的日益复杂，让我们所承受的心理和社会压力加大，身心疾病的发病率急剧增高。世界卫生组织（WHO）曾预测，精神疾病将成为 21 世纪的流行病，特别是“抑郁症”，2020 年将跃居世界十大疾病的第二位。我国精神疾病的发病率已从 20 世纪 50 年代的 2.7% 上升至 90 年代的 13.47%。

精神疾病的致残率高达 45.12%，其中精神分裂症为 82.15%，如此高的致残率给社会和家庭造成了沉重的负担。而我国精神卫生事业的发展相对滞后，据有关方面的统计，公众中精神卫生知识的知晓率还不到 20%。很多人不知道健康的标准包括“心理健康”，认为只有患精神疾病

的人才去心理科或精神科寻求治疗。缺乏必要的自我心理保健知识，不能及时将自己的负性情绪宣泄出去。遇事不主动寻求他人或社会的支持，从而使“小事”变“大事”，出现心理或精神方面的问题。

加强精神卫生知识的科普宣传，做好社区的心理保健工作，增加人们对自我心理健康的重视，能有效地预防和减少心理和精神疾病的发病率，提高人们的生活质量。本书从这一点出发，以公众普遍存在的心理问题和社会生活事件为主要内容。书的第一部分主要是帮助大家认识日常生活中经常会遇到的心理问题如：抑郁、焦虑、愤怒、自卑等，并给出了一些实用性和可操作性的建议。第二部分主要剖析了对情绪和健康影响比较大的几种社会生活事件，使大家对其有充分的认识 and 了解，学会处理这类纠纷和矛盾，保持身心的健康。

需要注意的是，本书介绍的基本上是自助的方法。如在处理心理问题和应激社会事件时，能够获得他人的支持，这些方法将会更加有效。此外，这些方法只对一些轻度的情绪及心理问题有效。如出现严重的情绪障碍和危机的状况，寻求专业心理咨询人员的帮助才是最为有效的。

刘学俊

2008.4.20



# C 目录

## Contents

### 心理问题的自我调适



#### 一、抑郁——让“精神感冒”不再烦你 (2)

抑郁是人的一种情绪状态，但它对人的影响并不只局限于快乐的丧失。我们的感知、思维、精力、注意力、睡眠甚至性欲望都会因抑郁而改变，消极的情绪和极端的思维，让你感到未来一片黑暗，如行尸走肉一般。

#### 二、焦虑——一个让人怀牵梦绕的愿望 (30)

“我在房间里来回走动，无数种可怕的情景出现在我的脑海，我想把它们驱走，可做不到。我感到全身发热，心似乎提到了嗓子眼，脑后的毛发竖了起来，身体开始微微发抖……”这就是焦虑的表现，焦虑作为一种常见的情绪问题，困扰着不少朋友。



### 三、恐怖——让信念变成魔鬼 (54)

“我突然感到不能舒畅的呼吸，胸部发紧，手在发抖、震颤，心跳加快”，这就是恐怖的表现。反复出现的恐怖症状，困扰着人们的生活。



### 四、愤怒——一个失去理性的“暴戾”野马 (63)

“一股怒火从我的腹部涌起，这种强烈的感觉让我失去了控制，诸多难听的话从我的口中吐出。事后我很后悔，可说出的话如何能收回来呢？”。愤怒会让我们失去理性，遭受情感和人际关系的损失。如何驯服这匹“暴戾”的野马呢？请阅读书中的有关建议。



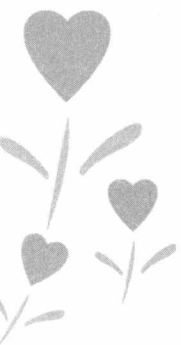
### 五、自卑——激发人奋进的催化剂 (81)

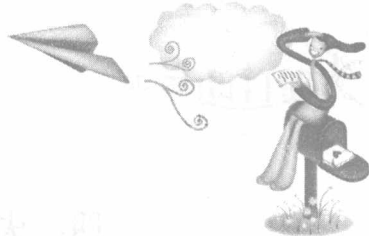
自卑让你自我怀疑，低估自我的价值，不敢面对挑战。但自卑并不是“一无是处”，没有自卑感的人，永远不可能成为一个优秀的人。自卑也能让你奋进，让你“完美”。



### 六、失眠——深夜潜入大脑里的小精灵 (98)

失眠通常是指人的睡眠时间不足或睡眠质量不高，辗转不能入睡的烦恼，影响着人们的社会生活。全球约有10%的人忍受着慢性失眠的折磨，我国则是睡眠障碍的高发区，成年人有失眠症状的比例高达57%。





## 生活事件的应对策略



### 一、离婚——爱到分离时要学会放弃 (116)

物质生活水平的提高，导致了人们对高质量精神生活的追求。不断攀升的离婚率，让我们不得不直面离婚的问题。尽量减少离婚对我们的伤害，保护好孩子是最为重要的问题，一些实用性的技巧可以帮助你。



### 二、婚外情——爱上一个无法拥有的人 (136)

情最珍贵，可最伤人。许多深陷“情网”中的人们，困惑、迷惘、痛苦，不知如何才能走出这爱的误区，有的甚至会引发身心疾病。如何处理情感纠纷？如何斩断“情丝”，走出情感的漩涡呢？在这里，我们将帮助你剖析婚外情感。



### 三、丧偶——超越悲伤把握生命中的拥有 (159)

丧偶对人的心理刺激是最为严重的，美国心理学家荷姆斯等列出的社会生活事件对人情绪、健康影响程度的量表中，它高居“榜首”。摆脱悲郁的心情，恢复生活的活力是丧偶后必然面对的问题。

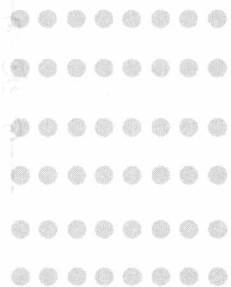
# 心理

心理再探“買房新林”

## 心理问题的自我调适

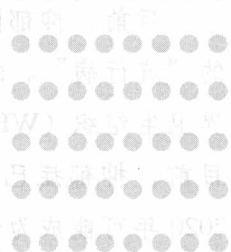
由潘怡和主編，心理出版社出版，定價八元

在現代社會中，由於生活環境的改變，以及社會競爭的激烈，使得許多人在心理上產生種種問題，如焦慮、憂鬱、恐懼等。這些問題如果得不到適時的調適，將會對個人的身心健康造成嚴重的影響。本書旨在幫助讀者了解心理問題的成因，並提供自我調適的方法，以達到心理平衡。



本書共分五章，第一章為緒論，第二章為心理問題的成因，第三章為心理問題的症狀，第四章為心理問題的診斷，第五章為心理問題的治療。

第一章緒論：心理問題的定義與重要性。心理問題是指個人在心理、情緒或行為方面出現的異常狀態，這些狀態會對個人的日常生活造成負面影響。心理問題的重要性在於，如果不及時處理，可能會導致更嚴重的後果，如身體疾病、人際關係破裂等。



第二章心理問題的成因：探討心理問題的各種成因，包括生物、心理、社會及環境因素。



第三章心理問題的症狀：描述心理問題的常見症狀，如焦慮、憂鬱、恐懼、失眠等。



第四章心理問題的診斷：介紹心理問題的診斷方法，包括臨床觀察、心理測驗等。



第五章心理問題的治療：探討心理問題的治療方法，包括藥物治療、心理治療等。



第六章心理問題的預防：探討如何預防心理問題，包括建立健康的生活習慣、加強人際關係等。



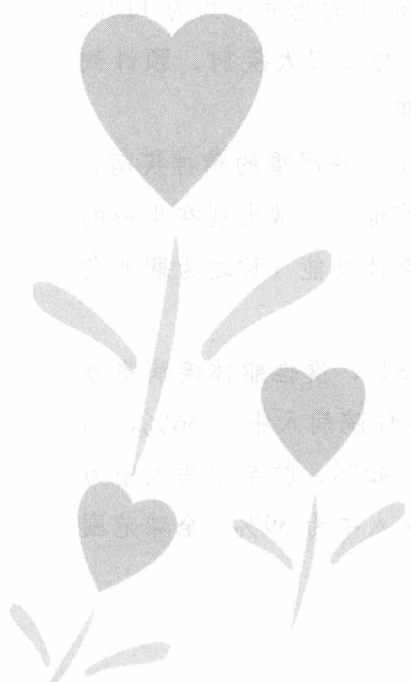
第七章心理問題的康復：探討心理問題康復的過程，包括自我調適、社會支持等。



第八章心理問題的社會支持：探討社會支持對心理問題的影響，包括家庭、朋友、專業機構等。



第九章心理問題的未來展望：探討心理問題研究的未來方向，包括基因研究、神經科學等。



# 一、抑郁

——让“精神感冒”不再烦你

抑郁是人的一种情绪状态，但它对人的影响并不只局限于快乐的丧失。我们的感知、思维、精力、注意力、睡眠甚至性欲望都会因抑郁而改变，消极的情绪和极端的思维，让你感到未来一片黑暗，如行尸走肉一般。

## 2

目前，抑郁困扰着很多人，甚至有人说，抑郁将成为 21 世纪的“流行病”。的确，抑郁障碍的发病率呈逐渐上升的趋势。据世界卫生组织（WHO）的统计表明，全球抑郁症的患病率约为 11%。目前，抑郁症已经成为世界疾病排行榜上的第四大疾病，预计到 2020 年可能成为仅次于心脏病的第二大疾患。

抑郁障碍（包括抑郁症和心境恶劣）是一种严重的精神疾病，也是目前公共卫生体系面临的重要问题。抑郁症通常出现在生命的早期，并可能持续一生。它可损害人体的整体功能（称之为职业角色和社会角色），严重影响患者的生活质量。

抑郁障碍的患病率在一般人群中为 5.8%、慢性躯体疾病患者中为 9.4%、一般住院病人中为 33%、老年住院病人中为 36%、门诊癌症病人中为 33%、住院癌症病人中为 42%、脑卒中病人中为 47%、心肌梗死病人中为 45%、帕金森病病人中为 39%。全球范围



内一生中曾经感受过某种精神方面不适的人群数量已达 4.5 亿人。逐年增高的患病率和高危害性，使我们对它越来越关注，希望能够给予早期的预防和治疗。基于这个目的，本部分将重点放在抑郁状态的识别和抑郁情绪的调适方面。

## （一）何谓情绪

在我们讨论抑郁之前，我们先认识一下情绪以及有关情绪方面的基础知识。情绪是我们在日常生活中亲身体验的一种心理活动，是由心理、生理和行为等成分构成的一种复杂的体验。我们的神经系统、内脏系统和内分泌系统都与情绪的发生、维持和变化相关联。它既能带给我们快乐和满足，也能使我们悲伤和痛苦。我们的五种核心情绪是：满意、痛苦与悲伤、愤怒、恐怖，其他，如抑郁、焦虑、爱与厌恶等为复合情绪。此外，我们把能引起人愉悦反应的情绪称为正性情绪或积极的情绪，把让人沮丧和紧张不安的情绪称为负性情绪或消极的情绪。通常情绪具有以下几方面的作用。

1. 情绪可以影响和调节认知过程 可能每个人都有这样的体会，在心情好的状态下，思维变得敏捷、开阔，决策能力增强。而郁闷的时候，思路不畅，动作迟缓，无创造性。由此可见，消极或积极的情绪可以调控我们的认知过程。

2. 情绪可以协调社会交往和人际关系 情绪在我们的社会交往和人际关系中是一个不可缺少的重要环节。它通过表情来传递信息，建立人际彼此联结的纽带，既可提升也可减弱我们的活动水平。如：人在抑郁的时候，人际交往就会受到影响。

3. 情绪具有更大的自发性 情绪是我们生命中不可分割的一部分，是对客观世界真实的反映。从生理的角度讲，它是大脑与身体相互协调所产生的现象。我们的内分泌、自主神经系统以及免疫系统都与情绪相互关联。情绪可以帮助我们适应环境，每种情绪都

有各自不同的作用，它们的产生往往是“不由自主”的，但也是最真实、最可靠的。

情绪容易与情感相混淆，有些人将它们混为一谈。情绪与情感有什么区别呢？一般认为情绪相对来说比较肤浅，具有情境性、冲动性和外显性。而情感具有稳定性和深刻性，以内隐形式存在，经常用来描述社会性高级情感。

## （二）什么是抑郁

医学上，抑郁至少有三种不同的含义。一是心境、情绪，或是状态。二是抑郁障碍的一种症状。三是抑郁障碍本身。通常，公众口中的抑郁多为抑郁情绪或心境，医学领域或精神卫生工作者口中的抑郁多指抑郁状态及抑郁症本身。本书所要讨论的是抑郁的第一、二种含义即抑郁情绪或抑郁症状。

我们都希望自己幸福、快乐，但是生活中不可能一帆风顺，总是充满了大大小小的挫折和失败，几乎每个人都会有情绪低落的时候。面对亲人的丧失、情感的背叛、失业、疾病、人际关系紧张等，理所当然会产生抑郁情绪，这是一种正常的情绪反应。如果在遭遇挫折的时候，你没有任何反应，那才是不正常的。但是抑郁所引起的苦恼会影响我们的生活、身心健康以及和谐的人际关系。因此，帮助自己调控这种不良情绪，能够让你享受生活，体验良好的人际关系，促进身心的健康。

## （三）抑郁产生的原因

在日常生活中，我们每一个人都会遇到挫折。对同一个事件，有些人会产生抑郁或其他心理问题，需要较长时间的康复。而有些人则表现出良好的适应能力和对挫折的耐受力，情绪很快恢复正常，未出现抑郁，这是什么原因呢？有关抑郁产生的因素，国内外



相关的研究很多，通常与以下几方面的因素有关。

**1. 遗传因素** 有些人先天具有抑郁的易感性（气质类型—抑郁质）。我们陷入抑郁状态是因为我们的脑内神经化学物质的分泌出现异常。这种异常源于我们的基因，即控制着大量生物化学物质的 DNA 片段。某些抑郁症患者具有基因基础，基因降低了生活事件引起大脑抑郁状态的阈限。抑郁症跟家族史有密切的关系，研究显示，父母其中 1 人患抑郁症，子女患病率为 25%；若双亲都是抑郁症患者，子女的患病率提高至 50%~75%。

**2. 环境因素** 早期的人际关系能影响我们大脑神经细胞的连接类型，婴幼儿期的大脑有很强的可塑性。目前，越来越多的证据表明，那些患有慢性抑郁症的病人都有受虐待的历史，其中一些人应激系统的敏感性有明显的提高。

不可控的应激事件也能使我们的大脑陷入抑郁状态。在应激状态下，如果你采取积极的行动，你的大脑是一种变化模式。如果你对面临的状况无能为力，大脑会产生完全不同的变化，其中，应付方式是比较关键的因素。在现实生活中，我们对应激刺激的应付能力越强，我们脑内出现生化改变的可能性就越小。令人感到有压力的生活事件及失落感也可能诱发抑郁或抑郁障碍，如丧偶（尤其老年丧偶）、离婚、失业、财务危机、疾病等。

**3. 早年心理的“创伤”** 早年的创伤性经历对个体的价值观及自我评价的形成，会产生重要的影响。父母或他人对我们的粗暴、虐待、苛责都让我们学会了苛责自己或他人。早在 1917 年，弗洛伊德就提出，人在面对丧失时，会将愤怒转向自己，抑郁就产生了。这就是广为人知的“愤怒内化论”。我们的确发现，抑郁的时候，我们经常感到愤怒，有时是针对他人，但更多的时候是针对我们自己。

抑郁的人常用特定的方式思考，认知理论认为，在儿童期，我们形成了对自己、对他人以及对世界的看法，慢慢的这些基本的观

念开始控制我们对各种事物的情感和态度。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，但当某些重大生活事件发生时，这种儿童期形成的观念和想法就会被激活。

4. 社会因素 抑郁不仅同思维方式、消极情感有关，它还同外部的一些问题有关。通常认为，自尊水平即无能感、自卑感、无价值感等是抑郁的易感因素，而我们的自尊很大程度上依赖于能给我们带来价值感和成就感的社会角色。一些社会心理学家也发现，我们的自尊很大程度取决于我们所扮演的社会角色。

很多年轻人陷入抑郁，与他们无法找到工作和不能提升自我的价值有关。现代抑郁症发生率如此之高，与社会竞争和压力大的生活模式不无关联。

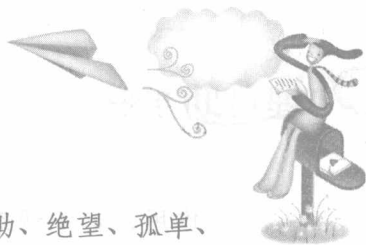
5. 疾病与药物因素 有些人长期使用某些药物，如治疗高血压、关节炎或帕金森病的药物会引发抑郁症状。患慢性疾病，如心脏病、中风、糖尿病、癌症与阿尔茨海默病的病人，得抑郁症的概率较高。抑郁症状也可能是严重疾病的前兆，如胰腺癌、脑瘤、帕金森病、阿尔茨海默病等。

#### (四) 抑郁对人的影响

抑郁不仅仅是情绪不好，它影响着我们的感知、思维，也影响着我们的注意力，精力、饮食、睡眠甚至性欲望。我们会感到无精打采，对许多事情都缺乏兴趣，似乎没有什么事情值得去做，甚至觉得连尝试都没有必要。抑郁的核心症状被称为“快乐缺乏”，我们会感到生活变得异常空虚，毫无快乐可言，注意力难以集中，记忆力下降，容易遗忘。抑郁是如何影响我们的生活呢？我们从以下几个方面进行讨论。

1. 情绪 抑郁情绪是最为显著和普遍的表现。它主要包括两个方面，抑郁心情和兴趣的消失。抑郁的时候，我们的各种情感体验能





力减弱，生活中似乎充满了无助和绝望，“悲哀、无助、绝望、孤单、垂头丧气、无价值、丢脸、惭愧、闷闷不乐、羞愧……”都是我们抑郁时的体验。不仅如此，我们的兴趣也在丧失。以前的“过失”和眼前的“不如意”纷纷涌上心头，萦回不去。且变得易激惹，有时会将满腔的愤怒闷在心里，有时变得异常暴躁，过后，又会因此而痛悔。

2. 思维 抑郁通过两种途径影响我们的思维。一是影响注意力的集中程度和记忆力，使我们无法集中精力去做任何事情，即使能回忆起一些事，也是令人不愉快的事。二是影响我们对自己、对他人、对未来、对社会的看法。这时，我们看不到自己和他人身上的优点，思维变成了“全或无”的模式。感觉自己或他人一无是处，满身缺点，毫无价值。对未来和生活失去了信心。我们会认为自己生活在一片乌云之下，或说自己像在陌生的深渊里面，或被关在灰暗的屋子里。总之，抑郁的时候我们想像的都是黑暗以及无法挣脱的束缚。

3. 行为 抑郁时我们的行为方式也会发生变化，不愿意参加一些积极的活动，尽量避免与人交往，将自己隐藏或伪装起来。有时会变得紧张不安，难以放松，行动缓慢，对任何事情都感到“沉重”，常常感到“力不从心”。

4. 生理 抑郁也会造成人生理上的变化，影响着我们的身体与大脑的活动。特别是影响被称为神经递质的大脑化学物质的分泌，其中研究最多的是单胺类神经递质的分泌活动。一般来讲，在抑郁状态下，大脑中这些化学物质的分泌水平下降，这也是服用单胺类药物能缓解抑郁症状的原因。此外，抑郁还影响着我们的精力，我们的睡眠，没有胃口也是常见的抑郁症状。

## （五）抑郁情绪的另一面

上面我们讨论了抑郁对我们的负面影响，那是否抑郁只能让我们痛苦，对我们毫无益处呢？其实不然，任何一种情绪都具有保护

作用，都能帮助我们适应环境，抑郁也不例外。轻、中度的抑郁情绪对人也是有一定益处的。

1. 预见危险和客观的评价事物 人类具有预见性，他们可以预见动物无法预见的危险，可以为未来的事件忧虑。因此，中等程度的抑郁，可以防止我们水中捞月，帮助我们放弃不太可能实现的追求，避免浪费大量的时间和精力。

2. 帮助我们应付损失 许多抑郁症状与悲伤具有相似性，悲伤和痛苦的进化价值是帮助我们重新建立关系。如果我们不具有悲伤的能力，我们就不会在乎自己与他人是否存在着亲密关系。

3. 降低我们的期望值 抑郁可以让我们更加的现实，它会让我们放弃挑战，抑郁时自卑和羞耻的感受，会让我们放弃理想，降低期望。但同时它也能防止我们走那条成功概率很小的路。

## (六) 抑郁情绪、抑郁状态

抑郁情绪是一种很常见的情感成分，它比任何单一负性情绪的体验更为强烈和持久，是一种复杂的复合情绪。主要包含着痛苦，并可合并愤怒、悲伤、羞愧等。如何区分正常的抑郁情绪与异常的抑郁障碍呢？可以从以下几个方面进行区分。

1. 正常人的抑郁情绪一般持续的时间不长，通常为一过性。随着生活事件时间的推移，逐渐淡化消失。

2. 抑郁程度较轻微，社会功能保持完整，对工作生活的影响较小。

3. 可以在自己或亲友的帮助下，克服这种不良情绪，具有主观能动性。

4. 能正确评估自己的能力价值和现实的客观事物，思维未出现明显的偏差。

5. 对挫折损失能设法弥补，有相应动机愿望的意志活动，对