



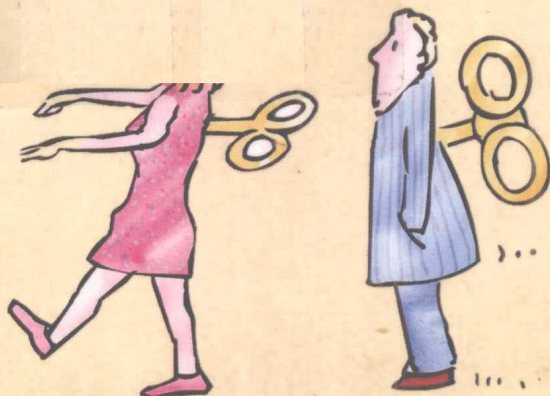
别让 消极心理 毁了自己

BIERANG XIAOJI XINLI HUILE ZIJI

生活得痛苦还是快乐，很多时候并不是由客观环境决定的，而是由我们的心理状态所决定的。

有健康的心理才会有最佳的生存状态

刘 亭◎编著





别让 消极心理 毁了自己

BIERANG XIAOJI XINLI HUILE ZIJI

刘 亭◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让消极心理毁了自己/刘亭编著.—北京:北京工业大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5639-2346-5

I. ①别… II. ①刘… III. ①情绪-自我控制-通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050244 号

别让消极心理毁了自己

编 著: 刘 亭

责任编辑: 康 路

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfcb@163.net

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.50

字 数: 235 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2346-5

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言



2010年3月23日，这是一个所有中国人都震惊且愤怒的日子。这一天早晨，福建南平市延平区实验小学，一群等待进入校门的学生聚集在门口，没想到的是，在短短一分钟内，一名中年男子手持凶器一连伤害了13名小学生，造成8死5伤的“喋血”重案。

据报道，作案的凶犯是一位受到社会压力、经济压力和情感压力三重打压而出现极端心理者。

心理健康问题已经渗透到我们生活的方方面面，因为不良甚至病态的心理而报复社会的行为屡有发生。南平凶案的发生，再次引爆了人们对心理危机的关注，凸显了心理健康的重要性。据世界卫生组织估计的数字，目前中国有心理问题的人数在2亿~3亿。

消极心理严重地影响着人们的正常生活，不仅如此，它同时也还极大地影响着人们的身体健康。医学研究证明：积极的心理会给人以正面的刺激，有益于健康；而消极的心理会给人以负面影响，诱发各种疾病，使原有的病情加重。有的心理学家因此把心理称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。

是什么影响了我们的心理，导致了消极心理的出现呢？这里面的原因有很多，有社会大环境、家庭小环境的影响，还有所受教育、生活习





消极心理 毁了自己

别让

BIERANG XIAOJI XINLI HUILE ZIJI

惯以及人际关系等很多方面的影响。如何才能保持心理健康呢？这需要我们积极主动地去消除、去减少各个方面对心理的负面影响，减少消极心理产生的概率，最终达到让自己保持良好心理的目的。

那么具体又该怎样去做呢？本书专为解决这些问题而编写，书中通过事例与分析相结合的形式一一列举了日常生活中人们经常遇到的 22 种消极心理，深入地剖析了各种消极心理的具体表现、形成原因及其具体影响，同时也给出了相应的自我调节之法。

请记住，我们无法改变我们改变不了的一切，却可以改变自己的心情；我们无法控制别人，但可以掌握自己。世界上没有什么救世主，能帮我们的只有我们自己！



目 录



写在正文之前 1

说说我们的心理及其状态 1

不良心理形成原因全解析 4

不良心理对我们有哪些影响 6

1. 愤 怒 10

相关表现及特征 12

引发原因全解析 13

负面影响全透视 15

相关的调节方法 16

情绪指数小测试 21

2. 嫉 妒 25

相关表现及特征 27





消极心理 毁了自己

BIERANG XIAOJI XINLI HUILE ZIJI

引发原因全解析	28
负面影响全透视	29
相关的调节方法	30
情绪指数小测试	33

3. 恐 惧

35

相关表现及特征	36
引发原因全解析	38
影响危害全解析	41
相关的调节方法	41
情绪指数小测试	43

4. 焦 虑

45

相关表现及特征	47
引发原因全解析	48
影响危害全解析	49
相关的调节方法	51
情绪指数小测试	56

5. 自 卑

58

相关表现及特征	60
引发原因全解析	60
影响危害全解析	62
相关的调节方法	62
情绪指数小测试	65





6. 紧 张	67
相关表现及特征	69
引发原因全解析	70
影响危害全解析	72
相关的调节方法	73
情绪指数小测试	77
 7. 沮 丧	79
相关表现及特征	80
引发原因全解析	81
负面影响全透视	83
相关的调节方法	84
 8. 抑 郁	87
相关表现及特征	88
引发原因全解析	90
负面影响全透视	92
相关的调节方法	93
情绪指数小测试	97
 9. 悲 观	101
相关表现及特征	103
引发原因全解析	103
负面影响全透视	105





相关的调节方法 106

情绪指数小测试 111

10. 多 疑 113

相关表现及特征 115

引发原因全解析 116

负面影响全透视 118

相关的调节方法 119

情绪指数小测试 122

11. 报 复 123

相关表现及特征 125

引发原因全解析 127

相关的调节方法 129

情绪指数小测试 132

12. 孤 僻 134

相关表现及特征 135

引发原因全解析 137

负面影响全透视 139

相关的调节方法 140

情绪指数小测试 142

13. 依 赖 143

相关表现及特征 145





引发原因全解析	146
负面影响全透视	148
相关的调节方法	149
情绪指数小测试	153
14. 虚 荣	154
相关表现及特征	155
引发原因全解析	157
负面影响全透视	158
相关的调节方法	159
情绪指数小测试	161
15. 空 虚	163
相关表现及特征	164
引发原因全解析	165
负面影响全透视	167
相关的调节方法	167
情绪指数小测试	170
16. 仇 恨	171
相关表现及特征	173
引发原因全解析	174
相关的调节方法	175
情绪指数小测试	178





17. 自 负 180

相关表现及特征	181
引发原因全解析	182
负面影响全透视	183
相关的调节方法	183
情绪指数小测试	186

18. 浮 躁 187

相关表现及特征	189
引发原因全解析	190
相关的调节方法	192
情绪指数小测试	195

19. 贪 婪 197

相关表现及特征	199
引发原因全解析	201
负面影响全透视	202
相关的调节方法	203
情绪指数小测试	204

20. 固 执 205

相关表现及特征	207
引发原因全解析	208
负面影响全透视	210





相关的调节方法	210
情绪指数小测试	213
 21. 拖 延	214
相关表现及特征	216
引发原因全解析	217
负面影响全透视	218
相关的调节方法	219
情绪指数小测试	221
 22. 自 私	222
相关表现及特征	224
引发原因全解析	225
负面影响全透视	226
相关的调节方法	227
情绪指数小测试	228
 结束语：巧妙转化消极心理	231



写在正文之前

情感固然是一切美德的源泉，但也是酿成许多灾难的始因。——索契

一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由积极向上的心理产生与造成的。——华盛顿

有一句话叫“境由心生”。很多时候，人的痛苦与快乐，并不是由客观环境优劣决定的，而是由自己的心态、心理决定的。——卢勤

说说我们的心理及其状态

所谓心理，是指人对客观物质世界的一种主观反应。从健康状态到心理疾病状态，心理可划分为4个不同的等级状态：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。下面我们就分别加以简单介绍：

① 健康状态

健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准，一个通用的、最简单的标准即是从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面去评价：

①快乐的感觉大于痛苦的感觉。在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年），一个人快乐的感觉大于痛苦的感觉。

②与他人相处愉快，也能给人带来快乐的感觉。心理活动与周围人





及环境之间相互协调，没有与周围人及环境格格不入的现象。

③不管是家庭还是社会的角色都能较好地胜任，在平常的社会环境中能够充分发挥自身的能力，并利用现有条件或创造条件去实现自我的价值。

② 不良状态

不良状态又称第三状态，它介于健康状态与疾病状态之间，是一种最常见的亚健康状态，它往往是受个人心理素质（如过度好胜、孤僻、敏感等）、生活事件（如工作压力大、晋升失败、上司批评、婚恋挫折等）、身体状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素而引发。其表现特点主要有：

①持续时间相对短暂。此状态持续时间一般较为短暂，多在一周内即可缓解。

②对自我、他人及社会基本不会有太大的影响，即使处于此类状态下，日常工作、学习和生活也都能正常地进行，只是愉快感相对少了一些，口中经常带有诸如“很累”、“没劲”、“不高兴”、“应付”等一些消极词汇。

③能进行自我调整。此状态下的大部分人可以通过休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等一些自我放松的方式来调整和改善自己的心理状态。

③ 心理障碍

这是受个人及外界因素影响而造成的心理状态中的某一或几方面发展的延迟、停滞、退缩、偏离或超常，又被称为心理异常。其表现特点为：

①不协调性。表现为心理活动的外在表现与生理年龄的不相称性，或者反应方式上与常人的差异性。如：成人呈幼稚状态（停滞、延迟、退缩），对外界刺激反应方式的异常（偏离），等等。

②损害较大。此状态对其社会功能影响较大，它可能使当事人不能按常人的标准完成某项或某几项社会功能。如：社交焦虑者（也称社交恐惧者），因对正常的社交活动充满害怕与恐惧而不能进行正常的社会





交往。

③自我调整无效，需求助于专业人士。此状态者大部分不能通过自我的调整和非专业人员的帮助而从根本上解决问题，需要向专业的心理医师或专家寻求帮助。

(4) 心理疾病

这是受到自身及外界因素影响，在个体的思维、情感、动作行为、意志等方面表现出的一种强烈的心理反应，个体同时会伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的具体外在表现。这一心理状态的特点有：

①头脑及心理反应强烈。此状态下人可出现思维敏捷性的下降，记忆力下降，头脑黏滞感、空白感，强烈的自卑感及痛苦感，情绪极度低落以至于忧郁、紧张、焦虑，还可能会出现重复动作、动作减少等行为失常现象。

②躯体的不适感较为明显。此状态下，人的中枢控制系统会出现功能失调，从而引起人体相应的各系统功能的失调：如影响消化系统时，会出现食欲缺乏、腹部胀满、便秘或腹泻（或便秘、腹泻交替）等消化系统症状；影响心血管系统时，则可出现心慌、胸闷、头晕等心血管系统症状。

③可能会对个人、他人甚至社会带来较大的损害。此状态下之患者往往不能或只能勉强完成其社会功能，且严重缺乏轻松、愉快的体验，痛苦感极为强烈，“活着还不如死了好”、“我不好过，大家都别过”等一些强烈的心理感受较多。

④需接受心理医生的治疗。此状态之患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复，而需要心理医生采取心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗。

总之，了解心理的各级状态，有助于我们更好地确定自己的心理状态，更好地保持我们的心理健康。





消极心理形成原因全解析

心理学研究认为消极心理并不是突然出现的，而是有一个长时间的过程的，在这个过程中有很多因素在起作用。如果我们知晓这一过程，知晓这里面所隐含的因素，我们就能从根本上防范消极心理的形成，即使出现消极心理，也能从根源上寻找相应的根治措施。

一般来说，消极心理大致是由三大方面的原因造成的：生理原因、幼年时的家庭环境、日益增强的外界环境压力。具体分析如下：

1) 生理原因

(1) 生长情况

一个人的生长情况是否良好也在一定程度上影响着其心理状况的好坏。这种生长情况主要有以下三个方面：

①遗传因素。每个人都从父母那里遗传了一套非常复杂的、影响着人生长发育各个方面的因子，因此儿女在脸型、肤发、颜色、身高及一些个性表现上与父母有着相似之处。

我们也可能遗传到一些家族性的遗传疾病，但即使亲人中有人有心理精神方面的问题，并不说明自己也“一定”会患上某种精神或心理上的疾病，只不过是可能性比别人高一些。总之，遗传因素对一个人心理、行动言语等方面的影响是有限的。

②身体疾病或创伤。身体突然遭受疾病困扰或产生重大创伤时，容易使人形成心理上的一些困扰，如果长时间得不到缓解，就容易发展成消极心理。

我们要知道，人都免不了会受到疾病的困扰或其他伤害，但是产生重大心理影响的还只是少数，关键还在于我们是否能作好自我的心理调节。只要我们有良好的心理调节能力，这种疾病和创伤对我们心理的影响就会变得微乎其微。





③生理缺陷、肢体残疾等。一些生理上存在缺陷或残疾的人，由于担心他人的嘲笑，更容易产生自卑等消极心理，长期压抑之下，对心理的负面影响也是很大的，所以更要注重做好自我心理调节工作。当然，这种影响也不能绝对化。

② 年龄因素

人在不同的年龄段有不同的生理表现，这种年龄因素所造成的生理表现对人的心理状态也有着较大的影响。影响最大的主要有青春期和更年期两个阶段。青春期时，人易受自卑、焦虑、抑郁及性意识的影响；更年期，受更年期综合征的影响，人的心理也处于一个变化较大的时段。所以，对于人的心理状态的形成也可以从这两个时期去寻找原因，进而作出最好的应对。

2) 幼年的家庭环境

人在幼年时期容易受到各方面的影响，而家庭环境对其影响尤为明显。倘若此时期父母对子女要求过于严苛，严重的心理压力容易造成其成年后“完美主义”与抑郁的倾向；而如果父母采取放任自流的态度，缺少约束和指导的子女，成年后犯罪的倾向就相对会更大一些。

不健全的家庭则更容易使幼年的孩子形成自卑心理倾向；幼年时期受到过多的打、骂，则容易诱发逆反或仇恨心理……这些都会对其成年后的生活、事业等产生许多不良影响。

当然，家庭环境或生长环境对一个人的心理发展的影响，也不是绝对的或必然的。正如俗语所说“有利必有弊，有弊当然也必有利”，我们不能简单地将家庭环境的影响与一个人心理状态的形成画上等号，不能将这种责任完全推到父母或监护人的身上，而忽略了其他各方面综合因素的影响。

3) 日益增强的外界环境压力

现代科学发达，知识及智能的运用，使现代人体力劳动明显减少，且享尽越洋电话、互联网、电视、光盘等新生事物带来的无穷便利与乐趣，但是随着这种便利而来的，还有就业以及工作上压力的增强。这种压力也给人们的心理带来了更多负面的影响，这主要表现在对就业、待

