

把脉心理健康  
科学调适身心

解开你心灵的疙瘩，化解你内心的迷茫；  
获得快乐的宝典，分享幸福的秘籍。

跟专家学  
心理调适

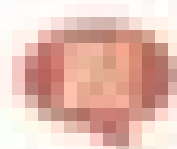
赵建勇/编著

天津科学技术出版社

中国  
青年出版社

中国青年出版社

中国青年出版社



心理学

心理调适

中国  
青年出版社

# 跟专家学 心理调适

赵建勇/编著

天津科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

跟专家学心理调适/赵建勇编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5308-5636-9

I. ①跟... II. ①赵... III. ①心理卫生-基本知识 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第059766号

---

责任编辑: 刘丽燕 徐兰英

责任印制: 白彦生

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

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

新华书店经销

北京大河印务有限责任公司印刷

---

开本 710×1000 1/16 印张 14.5 字数 185 000

2010年5月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

# 前言

Preface

## 把脉心理健康，科学调适身心

我国民间有这样一个故事。有个秀才去赶考，在路上的一家旅店内做了三个梦：第一个，梦见高墙上种着白菜；第二个，梦见下雨了，自己戴着斗笠但又打了一把雨伞；第三个，梦见青梅竹马的表妹脱光了衣服与自己背对背地躺在床上。他觉得在赶考之时做这样的梦，肯定有寓意，但自己又想不通。所以，他就找了一个算命先生来帮他解梦。

算命先生说，完了，你没戏了，你考不上了，还是早点回家吧。算命先生是这样解释的，白菜种在了墙上，白忙活，根本活不了；你戴了斗笠又打了一把雨伞，多此一举，没必要；你和你的表妹脱光了衣服背对背躺着，背时，点背，没戏了，没希望了。秀才很沮丧，回到旅馆就收拾东西，准备回家。

店老板问明了情况后，笑笑说，我看你还是很有希望的。我也会解梦，你不妨听完我的解释再做打算。高墙上种白菜是“高种(中)”；戴了斗笠又打雨伞是有备无患，你不用担心；你和你的表妹脱光衣服背对背躺在床上，说明你们翻身的时刻即将到来，此考会让你转运。我认为你肯定会考中的。听了店老板的解释，秀才心中窃喜，决定一试。果然，秀才考了一个探花。

故事中同样一个梦，不同人的解释对秀才的影响是不同的。故事中的算命先生和店老板就相当于秀才的两个心理调剂师，两个心理专家。同样的一个心理，在不同人的指点下，同样的一件事情，从不同的角度解释它，都将决定你的心态，决定你的行动，决定你的人生航向。

社会不断发展，我们人民比以前更加富裕，生活质量比以前明显提高，眼界也更加开阔，但是美国有一位资深的心理医生说：“随着中国向商业化的转变，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着中国人的生理疾病。”

2005年，中国影视界很多明星陨落，例如傅彪，高秀敏；企业界也失去了很多30到40岁的CEO，他们更是高危人群；公务员系统，2003年上半年，就有1253名党员干部自杀。工作、家庭、社会的多重压力使他们几乎无法承受，于是就或多或少地产生了抑郁、焦虑、恐惧、强迫、适应障碍等心理疾病，进而影响他们的健康，更甚者让他们失去生命。如果他们的身边有个心理专家或心理医生，他们就不会过早地结束自己的生命，不会这么快地离开自己的工作岗位，还会为社会贡献巨大的力量，为国家的建设加砖添瓦。

每个人都应掌握一些心理学知识，为自己的心理状况把脉。学着做自己的心理医生，以便及时发现自己的心理问题，积极进行调适，把心理问题的危害降低到最小，甚至把它消除在萌芽状态，为自己美好的人生打下坚实的基础。

本书契合人们做自己心理医生的需求，从情绪、行为、人际交往、职业、爱情、婚姻、男性、女性等十个方面分别列举了比较常见的心理问题，结合典型案例，心理专家给予了非常透彻的分析，提出了具体可行的调适策略。您可以在轻松的阅读中，认识自我、解读心灵的迷茫，科学调适自己的身心，以便更好地融入社会，享受生活。

找到高明的心理专家，寻到正确的调适方法，是心理健康的保障，是幸福美好人生的保障。

# 【目 录】

Contents

## 第 一 章 ↓

### 明朗心态，成就幸福人生——心态调适

事实证明，心态是决定幸福与否、成功与否的关键因素之一。如果心态不好，即使家财万贯，也不会感到幸福；而好心态，即使是身处逆境，也能感到强大的动力。从现在开始，营造自己的心态吧！

- |            |     |
|------------|-----|
| 一、快乐，是一种角度 | 002 |
| 二、恬淡，是一种心境 | 004 |
| 三、自信，是一种成功 | 006 |
| 四、宽容，是一种超脱 | 008 |
| 五、平衡，是一种境界 | 010 |
| 六、感恩，是一种交流 | 012 |
| 七、简单，是一种智慧 | 014 |
| 八、知止，是一种从容 | 016 |
| 九、糊涂，是一种聪明 | 018 |
| 十、慢活，是一种情调 | 020 |

## 第 二 章 ↓

### 良好情绪，生活更美好——情绪调适

情绪具有普遍性，情绪的好坏直接影响我们的生活质量。因此，我们应该学会调动自己的积极情绪，控制自己的消极情绪。这样才能对生活充满热情，对工作充满信心，对事业充满激情。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、非宁静无以致远——浮躁心理调适 | 024 |
| 二、千金散尽还复来——悲观心理调适 | 027 |
| 三、乱云飞渡仍从容——愤怒心理调适 | 029 |
| 四、学会放松调平衡——紧张心理调适 | 031 |
| 五、愁恨时刻亦悠悠——抑郁心理调适 | 033 |
| 六、胜似闲庭信步——焦虑心理调适  | 035 |
| 七、心中小鬼苦煞人——恐惧心理调适 | 037 |
| 八、莫愁路上无知己——孤独心理调适 | 039 |
| 九、心无着落神缥缈——空虚心理调适 | 041 |

## 第三章 ↓

### 健康行为，快乐你我他——异常行为调适

生活中，我们总会遇到一些有违社会文明准则或群体行为习惯的行为，这些行为不但给自己带来伤害，还会危害到他人，结果害人害己。所以，远离异常行为，培养健康行为必须成为我们每个人都力行的事情。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、借酒消愁愁更愁——嗜酒心理调适  | 044 |
| 二、吞烟吐雾内脏绿——嗜烟心理调适  | 046 |
| 三、保证营养不厌食——厌食心理调适  | 048 |
| 四、还胃空间不暴食——暴食心理调适  | 050 |
| 五、世间万物尘已定——洁癖心理调适  | 052 |
| 六、按需消费勿狂购——购物狂心理调适 | 054 |
| 七、活在现实莫痴网——网瘾心理调适  | 056 |
| 八、赌博危害甚于虎——赌博心理调适  | 058 |

## 第四章 ↓

### 冷静从容，创造好人脉——社交心理调适

人是社会中的人，所以，人生在世，就必然要与社会有各种联系，与他人有种种交往。但是，有一些人交不上朋友，与任何人都谈不来，究其



原因就是他们在社交心理上存在障碍。要想让人脉帮助自己成功,就必须进行社交心理调适。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、自轻自贱不自信——自卑心理调适  | 062 |
| 二、人不为己天诛地灭——自私心理调适 | 064 |
| 三、事不关己高高挂起——冷漠心理调适 | 067 |
| 四、死要面子活受罪——虚荣心理调适  | 069 |
| 五、妒人之能乐人失——忌妒心理调适  | 071 |
| 六、捕风捉影无中生有——多疑心理调适 | 073 |
| 七、唯我独尊——自负心理调适     | 076 |
| 八、犹抱琵琶半遮面——羞怯心理调适  | 078 |
| 九、不撞南墙不回头——固执心理调适  | 080 |
| 十、人心不足蛇吞象——贪婪心理调适  | 083 |

## 第 五 章 ↓

### 职场角逐, 打造个人品牌——职场心理调适

职场如战场, 任何周旋于职场中的人, 都可能面对求职、提升、辞职或转行等问题, 要和同事、领导交往, 因此, 职场中的每个人都可能出现大大小小的心理问题。对于这些问题, 只有及时调整, 才能在职场角逐中游刃有余, 打造出个人品牌。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、量体裁衣立足现实——不良求职心理调适   | 086 |
| 二、改善自我提素质——工作初期不适应心理调适 | 089 |
| 三、改变认知爱本职——工作不称心理调适    | 091 |
| 四、与时俱进拓思路——工作倦怠心理调适    | 093 |
| 五、努力工作心不愧——职业危机感心理调适   | 095 |
| 六、端正心态巧沟通——恐惧老板心理调适    | 097 |
| 七、加深了解追默契——面对同事的心理调适   | 099 |
| 八、不骄不满不施压——升迁的心理调适     | 101 |
| 九、准备充分有方向——转行的心理调适     | 104 |
| 十、十字路口不慌张——辞职的心理调适     | 107 |
| 十一、从头再来再就业——下岗的心理调适    | 109 |

## 第六章 ↓

### 心情放松，伴着阳光去上班——上班族综合征心理调适

现代社会的上班族，往往承受更大的压力。在家里，他们要上孝父母，下恋孩子，承担着生活的重担。在职场上，他们要努力工作，处理各种复杂的事情。这些压力，使职场中人容易出现心理综合征。

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、隐患存于写字楼——白领综合征  | 112 |
| 二、周末无所适从——周末综合征   | 115 |
| 三、周末过后烦躁——星期一综合征  | 117 |
| 四、长假过后难收心——假期综合征  | 119 |
| 五、这山望着那山高——跳槽综合征  | 122 |
| 六、有人欢喜有人忧——年终综合征  | 124 |
| 七、张弛无度累身心——工作狂综合征 | 127 |

## 第七章 ↓

### 浪漫理智，爱情之花永绽放——爱情心理调适

情感是捉摸不透的，尤其是身入围城的男女们，在情感纷繁复杂的变化中，往往充满了困惑和迷茫。虽然梁山伯和祝英台的故事成为千古的绝唱，罗密欧与朱丽叶的爱情成为经典的回眸，但是我们也要积极调适困惑和受伤的心灵，重新寻回爱的海誓山盟。

- |                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、情人眼里出西施——审美错觉心理调适  | 130 |
| 二、为谁等待为谁苦——单恋心理调适    | 133 |
| 三、爱在心中口要开——暗恋心理调适    | 136 |
| 四、该放手时就放手——失恋心理调适    | 139 |
| 五、人间才有真情在——网恋心理调适    | 142 |
| 六、人生难得一知己——异性友谊心理调适  | 144 |
| 七、爱情之花也会枯萎——不懂欣赏心理调适 | 146 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 八、天亮以后说分手——一夜情心理调适  | 148 |
| 九、恋爱就是恋爱——性冲动心理调适   | 151 |
| 十、执子之手，与子偕老——择偶心理调适 | 153 |

## 第八章 ↓

### 方法得当，帮助稳固围城——婚姻心理调适

张爱玲曾说：“不论人多少危言耸听的警告，都抵挡不住婚姻的诱惑，同样抵挡不了的还有诸多的幻想，婚姻常被涂上理想的色彩。其实，婚姻是幅很平淡的白描，真正画好是需要两个人极大耐心的。”这即是说，婚姻的维持需要双方共同努力。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、为心穿上红舞鞋——新婚心理调适        | 158 |
| 二、明明白白咱的心——如何培养“婚商”      | 161 |
| 三、金风玉露难相逢——两地分居心理调适      | 163 |
| 四、七年之痒也是真爱契机——婚姻危机的调适    | 165 |
| 五、夫妻之外还有一个他（她）——婚外情的心理调适 | 167 |
| 六、释放单飞的心灵——离婚后的心理调适      | 169 |
| 七、有些爱可以重来——再婚的心理调适       | 171 |
| 八、让爱互动起来——后爸后妈心理调适       | 173 |

## 第九章 ↓

### 轻松快乐，男人活得也精彩——男性心理调适

提到男人，我们总会想到刚强，往往忽略男性心理脆弱的一面。男人和女人一样，他们也会抑郁，也会焦虑，也会有各种各样的心理困惑。只有积极调适，才能摆脱心理障碍的困扰，变得坚强起来，活出精彩。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、老婆总是别人的好——审美错觉心理调适 | 176 |
| 二、精疲力竭难适应——疲劳心理调适    | 179 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 三、失败过才更成熟——遭遇挫折的调适   | 181 |
| 四、男人哭吧不是罪——抑郁心理调适    | 183 |
| 五、事业家庭一肩挑——生活失衡调适    | 185 |
| 六、重塑男人的信心——心理性ED症调适  | 187 |
| 七、爱她就爱她的人——恋物癖心理调适   | 190 |
| 八、儿子是“情敌”——与孩子争宠心理调适 | 192 |
| 九、处女真的很重要吗——处女情结心理调适 | 195 |

## 第十章 ↓

### 美丽幸福，争做“半边天”——女性心理调适

每个追求成功的女性都必须正视自身面临的心理问题，注意调节和维护心理健康以迎接社会与时代的挑战，这样才能在快节奏的现代社会里把握自己，使自己在生活中更成熟，在工作中更卓越。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、扭曲的“爱美之心”——不良整容心理调适 | 198 |
| 二、不能承受之“亲”——如何应对性骚扰   | 201 |
| 三、不打不骂更自在——拒绝家庭暴力     | 203 |
| 四、鱼和熊掌难兼得——事业与家庭的抉择   | 205 |
| 五、积极乐观迎挑战——职业女性的心理调适  | 207 |
| 六、有心栽花花不开——不育女性心理调适   | 210 |
| 七、准备告别“丁克族”——孕前心理调适   | 213 |
| 八、做阳光灿烂的孕妈妈——孕期心理调适   | 216 |
| 九、轻松快乐做妈妈——产后抑郁症心理调适  | 219 |

## 第一章

# 明朗心态，成就幸福人生 ——心态调适



事实证明，心态是决定幸福与否、成功与否的关键因素之一。如果心态不好，即使家财万贯，也不会感到幸福；而好心态，即使是身处逆境，也能感到强大的动力。从现在开始，营造自己的心态吧！

## 一、快乐，是一种角度

生活是一面镜子，你对它笑它就对你笑，你对它哭它就对你哭。如果你每天能带着微笑、坚强与感恩去生活，那么你的生活就会充满阳光，你也会体会到生活的幸福与快乐。

### 心灵故事

有一对孪生姐妹，姐姐的口头禅是：“糟透了！”而妹妹则常惊喜地喊：“好极了！”

妈妈带她们去玫瑰园看玫瑰，姐姐看后很伤心地说：“这个地方不好，每朵花下边都有刺。”妹妹却很开心地说：“这个地方很好，每根刺上边都有花！”

还有一次，妈妈带她们去赶集，去晚了，镇上的集市快散了。姐姐说：“糟透了！我们怎么这么倒霉，真是气人！”她一连几天都闷闷不乐。妹妹却说：“太好了！集市还没有完全散尽！”

长大后，她们都嫁了人，姐姐总觉得自己的丈夫处处不能让人满意，后来只好离婚。妹妹觉得自己的丈夫既温柔又体贴，小日子过得红红火火，有滋有味。

### 心理分析

其实，一个人快乐与否完全取决于看问题的角度，取决于对待生活的态度。当杯子里剩下半杯水时，有的人会想，太幸运了，还有半杯水；有的人会想，太糟糕了，只剩下半杯水了。我们不能改变事实，但能改变心态，心态不同感受就不同。

每个人的人生都是被上帝咬过一口的苹果，如果上帝在你的苹果上咬了很大一口，也不要抱怨命运的不公平，因为你的苹果太芳香诱人了，所以上帝才咬了一大口。

雪莱说：“除了变，一切都不会长久。”但很多人宁可在痛苦中沉沦，也不愿在挣扎中改变。这会在痛苦中越陷越深。

快乐取决于心态。如果昨天是美好的，就让回忆永驻；如果昨天是酸涩的，就去憧憬未来；如果昨天是平淡的，就怀着一份珍惜；如果昨天是一掬欢笑，就把笑声珍藏；如果昨天是一滴眼泪，就把泪水抹去；如果昨天是一道伤痕，那就把它抚平。

## 心 · 理 · 调 · 适

一念天堂，一念地狱，只要挑好了对待生活的角度，快乐就无处不在。换一个角度，换一种心态，快乐就在你身边。

那么，怎样才能心念一转感到快乐呢？

### 1. 学会欣赏大自然

空阶沥雨，你能体会到雨的清新而不是阶的寂寞；行云牧鸟，你能体会出云的惬意而不是鸟的无奈；泉水叮咚，你能听懂泉的欢畅而不是山的离愁。大自然馈赠的一切，足以让你陶醉而忘忧。

### 2. 快乐取决于你的心态

人过得快乐与否，不在于官位高低，金钱多少，而在于你对待事情的心态。如果用积极乐观的心态看问题，你就快乐幸福；如果用消极悲观的心态看问题，你就失望痛苦。因此，快乐与否主要取决于你的心态。

### 3. 比上不足，比下有余

俗话说，人比人该死，货比货该扔。跟成功的人比，你会发现差距如此之大，家庭、事业、婚姻、孩子等，事事不如人，会越想越气。所以，不妨眼朝下看，你会发现，原来自己还是比较幸运的。

## 二、恬淡，是一种心境

“采菊东篱下，悠然见南山”，这是恬淡的心境，是淡泊的心态。在这个躁动而唯利的时代，人们只有保持生命原有的安宁与平和，才能体味到内心的真实和生活的幸福。

### 心灵故事

元坤在别人眼里是个典型的成功人士。然而，让人纳闷的是，他并没有像其他老板那样，整天飞来飞去，一年半载见不着人影。他看上去很悠闲，每天不但准时上下班，傍晚时分，还会带着孩子，推着双腿瘫痪的母亲在小区散步。除此之外，元坤还和爱人每周到健身房锻炼3次，每年都带上全家旅行一两次。即便这样，元坤的公司还是越做越大，让人羡慕不已，也疑惑不已。

在他人疑惑之时，元坤说：“别看我上班时间少，休息时间多，但在上班时，我的头脑很清醒，思路很清晰，所以工作效率很高。其实，这都得益于我恬淡、平和的心态。只有心态平和，头脑才能愈加清晰，公司的发展方向我也就把握得越准。”

### 心理分析

在快节奏的社会中，事很多、人很忙，很多人都恨不得会分身术，一天有25个小时去忙自己的事。于是生活节奏变得越来越快，结果顾不上家庭，忘记了身体。

也许你最后功成名就了，但在这个过程中，失去的不仅仅是时间，还有家庭的温馨、宝贵的健康，还有内心的宁静和平和。没有这些基础层面



的支撑，即使再大的成功也不能算真正的成功，更谈不上幸福和快乐。

追求功名并没有错，但是人们在追逐的过程中往往会忘记很多重要的东西，比如，家人、感情、健康等。而被你忽略的这些不仅能给你带来喜悦、感动和超脱，有了它们的调适，还会使你不为事业的忙碌所累，你才能“暮色苍茫看劲松，乱云飞渡仍从容”，才能于繁杂事务中保持清醒。

所以，我们需要把一些追求看得淡一些，轻一些，这样你才能收获到更重要的东西。例如，在衣食无忧的前提下，不妨把财富看淡一些，多陪陪家人，多锻炼锻炼身体，这样你才会多收获些幸福，多收获些健康。这样，人生不是更有趣，生活质量不是更高吗？

## 心 · 理 · 调 · 适

拥有恬淡的心境，保持平和、淡泊的心态，对压力巨大、渴望解脱的上班族来说，是难能可贵的。只要以一颗平和的心，笑对一切，时时调养心情，保持最佳心态，这一切就是可能的。

那么，我们应如何调适心态以保持恬淡、平和呢？

### 1. 淡泊以明志

古代养生家嵇康说：“清虚静泰，少私寡欲。”诸葛亮也说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这都告诫我们，不要贪图功名利禄，要心胸开朗、无忧无虑，保持愉快的情绪，自然会身心健康，生活幸福。

### 2. 忘记该忘记的

如果人一直背着个人的恩怨、坎坷的经历、烦心的事情，那么他很快就会不堪重负。忘记就是放弃羁绊的人和事，心中便会无牵无挂，无忧无虑，才能生活得悠然自得。

### 3. 有时不妨自嘲一下

自嘲，既能使不满的情绪得到缓解，也能使我们更加清醒地认识到自己的不足，以更加平和的心态去为人处世。在遇到尴尬和难堪时，风趣生动的自嘲，可助摆脱困境。