

调整您的 心态

主编 刘晓明



健康新概念系列

JIANKANG XINGAINIAN XILIE

吉林科学技术出版社

健康新概念系列

调整您的心态

主编 刘晓明

编著 刘晓明 张宝来

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调整您的心态/刘晓明主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(健康新概念系列)

ISBN 7-5384-2831-3

I. 调... II. 刘... III. 心理保健 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062743 号

健康新概念系列

调整您的心态

刘晓明 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春大学印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4.5 印张 130 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2831-3/R·634

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public. cc. jl. cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com

前言

抚慰心灵 善待生命

——现代人如何调节心态

现代文明为我们带来了物质上的富有,但心灵却愈加孤单和寂寞;信息时代拓宽了人类沟通的途径,但精神世界却愈发空虚和贫乏。这就是现代人生活的现实,这就是我们今天生存的环境!“采菊东篱下,悠然见南山”,这份超脱悠闲、飘然欲仙的感觉似乎只能到想像的空间中去寻觅

.....
我们都是生活在 21 世纪的现代人,紧张、繁杂、高速运转的生活环境,虽然也会让我们体验到的生存的快乐,但浮躁的社会却导致了失衡的心态,不安、焦虑、倦怠和绝望充斥着心灵的空间。快乐或许只是短暂的一瞬,身心的疲惫竟像影子一样与我们紧紧相随、挥之不去.....

哪里是人类精神的出路?如何去寻求心灵的安宁?怎样去抚慰和调节内心的世界?

在物欲横流的社会中,重新找回精神的世界;在瞬息万变的时代,重新寻到心灵的完整与和谐。这一切并非只能在幻想中实现,这一切都取决于我们自身的努力。维护心理健康,让快乐永驻。

●放下过多的心理负担,轻装上阵

曾经看到过这样一个故事:一个旅行者步履蹒跚地走着,他左手拿着一块大石头,右手拿着一块砖头,背上背着一袋泥土,腰上缠着一圈圈草绳,头上还顶着一个南瓜。

他遇到一个农夫。农夫问他:“疲惫的人啊!你为何要拿着一块大石头呢?”旅行者回答“噢!对啊!我实在没有注意到。”所以,他把那块大石头扔了,觉得这下子好多了。

他又碰到一个村庄里的人，那人问他：“疲惫的人啊，你为何头上顶着那么重的南瓜呢？”旅行者说“真高兴你告诉我！我不知道我在做什么呢！”所以，他又把南瓜摔掉，更轻松地赶路。

一个又一个村庄里的人使他知道了抛弃不必要的负担，所以，他一个又一个地把包袱丢掉。最后，他是自由的人，轻轻松松地赶路去了。

生活中，我们同这位旅行者一样，也给自己的心理加载了太多的负担，不必要的禁忌、消极的思想、阴郁的情绪以及时时困扰心灵的焦虑等，都让我们举步维艰。我们还总是关注别人对自己的看法，总试图获得他人的支持，更加重了对心灵的束缚。所以，放下不必要的心理负担，才能轻装上阵，这样既可以集中精力于你应该完成的事，也可以给内心腾出更多的空间，使心理的潜力释放出来，享受精神的自由。

●节制物欲，简化生活，保持心灵的单纯与自在

许多人似乎没有真正理解生命的意义，过多地把物质追求作为自己生活的目标，在物欲的不断升级中成为物质的奴隶。其结果，虽然可以拥有很多物质却空乏其心，在紧张忙碌之后，留下的只是身心的疲惫与空虚。

“拥有幸福的秘密，充其量只是对幸福的需求减少罢了。”看过爱琳·詹姆士女士的书《生活简单就是享受》吗？这本书告诉我们，在俭朴的物质和单纯的心灵中才能享受到生命的真正乐趣。降低物欲，过俭朴的生活，保持单纯心，求得心灵的自在。正如其书序言中所说，俭不是物质的贫乏，而是精神的自在；朴不是生命的空虚，而是心灵的单纯。克制我心狂野，才是真正的强者；回归内在的纯真，才是真正的富有。

节制物欲，简化生活，保持生活与欲望的一致，从而达到心理平衡，走出经济社会的喧嚣，保持自我的和谐。

●保持积极的心态，避免消极思想的侵蚀

积极的心态是获取快乐的重要源泉，也是事业成功的催化剂。有人曾对大学生做过一项研究，结果是：那些自认为自己学不好的学生的确成绩很差，而那些自认为能学好的学生确实学得很好。这便是积极形态与消极心态所造成的差别。

消极心态主要源自于消极的思想，正如伯恩斯所言，你的所有心境都是由于你的思想所产生的；你之所以会有现在这样的感觉，正是由于你此

刻的想法造成的；当你感到心情郁闷的时候，是由于你的头脑中正被一种无孔不入的消极思想所占据，这时候整个世界看起来都是灰暗的；糟糕的是，你渐渐就会相信，事情果真像你想像的那样一无是处；消极的思想几乎总是包含着严重的失真；扭曲的思想差不多是使你感受到痛苦的惟一原因。

现实生活中，许多人常会陷入这种消极的心态中，成为消极心态的牺牲品。有一位女青年，认为自己长得很丑，因此变得很自卑，整天在悲观与焦虑的情绪中度过，甚至几次想到了死，每天把自己关在房间里，感到自己一无是处。在心理咨询过程中，让她通过反诘调整法来改变自己的消极思想：美有绝对的标准吗？相貌是衡量美丑的惟一尺度吗？相貌能代表一个人的价值吗？相貌是决定一个人前途和幸福的必要条件吗？等；并通过列举调整法来动摇其消极心态并代之以积极心态。让她绞尽脑汁地想自己的长处，一一列在纸上，越具体越好，然后反复欣赏列出的内容。她开始看到：我很诚实，我会关心人，我脾气很好，我学习很认真……，原来我有这么多的优点呀，这也是美的重要内容。认同这些优势，从而形成了积极心态。

●悦纳自己，这样你会不断完善自己；悦纳自己，将会使你自信地面对生活

林芳很为自己的内向性格而烦恼，她无法在众人面前谈笑自如，妙语连珠；无法不见了生人就羞涩脸红；无法不躲在一角沉默无语、胡思乱想。悲哀笼罩着她沉重的心，痛苦时时缠绕着她无法排遣。

她的男友解脱了她的烦恼：“为什么要像别人一样呢？你就是你，都一样就没有个性了，要知道，我喜欢的就是这样的你呀！”从此她不再苦恼，这个世界上，毕竟还有别人欣赏自己，而自己为什么就不能悦纳自己呢？我应该有一个不同于他人的“我”，不管这个我是什么样，只要它是真诚的、善良的，就是美的。

当她不再抱怨自己的时候，她发现了自己的内向美：感情细腻丰富，温柔敏感，善解人意，文静寡言，含蓄深沉。

但是，我们的许多朋友，由于过分关注自己的形象，而对自己百般挑剔，还不能像林芳那样由挑剔转为悦纳自己。悦纳自己并不意味着你的一切都完美，而是在接受自己优点的同时也明了自己的缺点，不能因为有

了缺点就对自己耿耿于怀，而是坦然地承认它，并想办法予以弥补和克服，这会助你不断走向成功。

●学会宽容，以仁爱之心待人

李华，一个非常快乐的人，他工作成绩突出，人际关系融洽，虽然相貌平平、身材一般，但他仍很快乐，是宽容使他如此的。因为宽容，他不去计较生活中的小事，工作上也不在乎干多干少，相貌普通也能够接受自己，而把严厉留给了自己的学习和工作，因此在工作中能够脱颖而出。

宽容，意味着克制和忍让，意味着不苛求一切，意味着平静地接受一切困难和挫折，不加抱怨地面对一切，用真诚的友情化解敌意，用不屈的意志克服困难，用微笑去迎接生活。“对己宽容是一种明智，对他人宽容是一种美德，对社会宽容是一种达观和自信”。

●不要对他人的评价过于敏感，也不要回避使你烦恼的事

许多人常常很注意别人对自己的评价，孰不知一个人真正应当关心的是自己如何做人，而不在他人怎样看待自己。有些人为了得不到别人的夸奖而苦恼，可是你何必要别人一定夸奖你呢？不如认认真真地去做自己的事。有的人因为别人的几次批评、几句讥讽，甚至怕人议论自己脸上的雀斑、身体过胖而深深苦恼，这只能说是虚荣心过重的表现。

对于使自己真正烦恼的事，不要回避，而应正视它。平心静气去考虑，积极努力地去解决。对不能预料的事，做好思想准备，以饱满热情和充分信心去迎接它。

●学会情绪的自我调控，保持良好而稳定的情绪状态

良好而稳定的情绪，使人心情开朗，轻松安定，精力充沛，对生活充满信心和热情，对身体状态的自我感觉是舒适的。相反，如果一个人情绪不稳定，患得患失，喜怒无常，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机。所以，要保持和维护心理健康，就必须学会对情绪进行自我控制。

●多找朋友倾诉，让失衡的心理恢复正常

生活中每个人都难免会遇到不愉快和烦恼的事情，有时还可能危害心理健康。遇到这种情况，若能找朋友谈一谈，将自己心中的苦闷倾吐出来，压抑的心情就可能得到缓解和减轻，失衡的心理也会逐步恢复正常，在倾诉过程中，你还可以获得更多的情感支持和理解，获得认识 and 解决问

题的新思路,增强克服困难的信心。

●不盲目地处处与人竞争,避免心理过度紧张

当今竞争激烈的社会中,许多人经常会出现争强好胜、相互攀比的现象,他们也常常暗示自己盲目地与人展开竞争。然而,由于每个人的精力有限,又各具不同的优势,如果你盲目地事事、处处要与他人争个高低,那么,就可能在某些方面以自身的劣势与他人的优势相比,从而遭到失败,并同时还给自己造成过度紧张、心理压力过大,从而影响心身健康。所以,竞争时也应有所选择和侧重,有所选择是指要注意发挥个人拥有的优势,有所侧重是指在竞争中应把主要精力放在对自己有较大意义的内容上,避免分散精力,从而顺利达到自己所追求的目标,并有助于维护自己的心理健康。

“自知者智,自胜者强”,这是老子的一句名言。它告诉我们心理健康的钥匙就握在你自己手里。学会心理保健,在现代文明中去拯救和抚慰受伤的心灵;学会善待生命,善待自己,让自己的生活变得充实而快乐。

编 者

2003 年 8 月

作为一个现代人，你是否意识到：“健康新观念，心态最关键”。你了解心理健康吗？你知道自己的心理健康状况吗？

什么是心理健康	3
未来对“残疾人”的新界定	4
心理健康的镜子	7
心病还需心药治	8

现代社会，瞬息万变，充满了不确定性；生活中，大千世界，坎坎坷坷，难免出现心理失衡，当心理失调时，你能够自我调节吗？

单相思能治吗	13
发生婚前性行为之后	14
面对失恋的痛苦	16
恼人的神经衰弱	17
同性恋的困扰	19
难平下岗的心理创伤	21
流行病——“活得没意思！”	22
宰相肚里能撑船	23

害怕见人要不得	24
莫名其妙的焦虑	27
总裁跳楼后的思索	28
没病也要怀疑	30
癌症并不可怕	31
睡不着觉为那般	33
制订一个减肥计划	34
艾滋病带来的恐惧	36
紧急应对“非典疫情”	38
手术前的心理紧张	40
冠心病与 A 型性格	41
消化道溃疡需调心	44
爱美之心人皆有之	45
突发事件的应激心理	47
生活在“过去”的人	50
借酒浇愁愁更愁	51
困难面前别趴下	53
拒绝求爱 应对有术	55
工作初期适应难	56
工作不称心 心情真烦躁	58
怪病不怪	60
令人心烦的性焦虑	62
求职受挫 学会推荐自己	63
哮喘别忘“心疗”	65
贪食症	67
神经性呕吐	68
美丽的陷阱	70

孩子是中国家庭的核心,为人父母者,如何担负起儿童心灵卫士的职责,你做好准备了吗?

走出自我中心	75
心理疲劳更可怕	76
东风无力百花残	79
良好的情绪 成功的一半	80
小马虎 大问题	82
学习贵在有方法	83
坚持就是胜利	85
克服分心的坏毛病	86
性梦并非下流	88
难以抑制的性幻想	91
遗精带来的困惑	93
月经带来的不安	94
彻夜难眠因手淫	95
考试怯场不要慌	97
最大的敌人是自己	99
考试压力需调节	100
当被别人看不起时	102
改变同老师的对立情绪	103
填平与父母间的代沟	104
运筹时间有妙方	106
性被害后的心理调适	107
青春期挫折综合征	109
考生竞技综合征	111

下有小,上有老,人到中年,活得真累,但这是人生的重要组成部分。面对老年人的心态,你能够理解吗?如何让他们老有所乐,安享晚年?

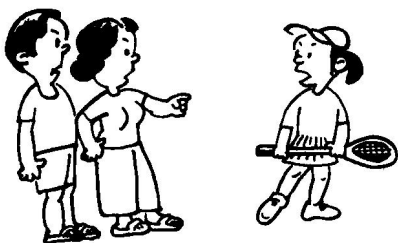
退休后的宁静	117
人老更需情感抚慰	119
调整睡眠障碍	120
倒霉大叔的婚事	121
婆媳关系相处难在哪儿	123
白头到老还要吵	124
面对子女的不孝	126
面对疾病的困扰	127
白发人送黑发人	129

作为一个现代人，你是否意识到：“健康新观念，心态最关键”。你了解心理健康吗？你知道自己的心理健康状况吗？

什么是心理健康

并不陌生的故事

“上初中后，我总是不由自主地和父母顶嘴，总觉得家长一天很唠叨。事情过去后又常常后悔，但到时候还是控制不住自己。”



走进心理空间

人类对健康概念的认识是随着社会的发展而不断丰富的。在生产力低下的时期，人们只关注维护自身的生存。随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现代，人类对健康的认识不再限于生理机能的正常与疾病的减少。

1948年世界卫生组织（WHO）把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的，也没有一种病是纯粹心理方面的。

世界卫生组织还提出了 10 条健康的标准：

①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张。

②态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。

④能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

⑤自我控制能力强，善于排除干扰。

⑥体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀的位置协调。

⑦眼睛炯炯有神，善于观察，眼睑不发炎。

⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

⑨头发有光泽,无头屑。

⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

从这 10 条健康标准中可以看出,健康包括身体健康①⑥⑦⑧⑨⑩和心理健康①②③④⑤两个方面,二者相辅相成,缺一不可。

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。1946 年第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整,协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

心理健康与生理健康是健康概念不可分割的部分。

· 小资料 ·

判定心理健康的原则

心理活动与外部环境的同一性。即一个人的所思所想,所作所为要与客观环境(自然环境与社会环境)保持一致。否则,就难于为人理解。

心理过程有完整性和协调性。比如,遇到一个令人高兴的事,在感知的同时应有愉快的情绪体验和相应的表情,并以欢快的语调和行为来表达。如果一个人用低沉不快的语气诉说一件愉快的事情,或对痛苦的事情做出欢快的反应,就是心理不健康的异常状态了。

个性心理特征具有相对稳定性。一般情况下是不易改变的。如果一个爽朗、乐观、外向的人,突然变得沉网、悲观、内向,这就要考虑他是否出现异常。

未来对“残疾人”的新界定

并不陌生的故事

随着时代的发展,心理健康问题逐渐成为人们生活中甚感困惑的内容。人有各行各业,问题也是千奇百怪,你碰到过这样的人吗?

有的人每天禁不住要想一些毫无意义稀奇古怪的事情;

有的人对一些常人不以为然的
东西怕得不可思议；

有的人整天悲悲切切，对生活甚
至生命都失去了信心；

有的人怀疑自己得了某一不治
之症，检查了一家又一家医院；

.....

他们的情绪往往极不稳定、多愁善感，总是不愉快和情绪紧张，他们的情感活动容易发生变化，一些小小的顺心之事可能使他们烦恼顿消，一点微不足道的挫折又使其愁云密布。

他们是怎么了？是思想问题吗？是神经问题吗？是精神病吗？



走进心理空间

心理健康是现代社会的标志，特别是进入 20 世纪 90 年代以来，心理保健已成为一种新的时尚，重视心理健康已成为一种世界性的潮流。未来学家预言：未来世纪的残疾人很可能不再是机体上有缺陷的人，而是那些心理素质低下者……

为什么心理疾病日益增多？以下 7 个方面是主要原因：

①社会竞争日趋激烈，生活节奏越来越快，使人们心理压力不断增大。

②物质生活日益丰富，但人们精神上的空虚感也随之日益加重。

③原来只限于医学上的许多疾病实际上是心理疾病或是心理因素起主要作用的心身疾病，这种认识使得心理疾病的种类增多、范围扩大。

④人口数量的增加使得心理疾病患者的绝对数量也增加了。

⑤随着人类寿命的延长，老年人口增加了。60 岁以上的老年人是心理问题的高发人群。

⑥心理卫生工作相对比较薄弱，还不能完全适应社会的需要。

⑦人民群众还普遍缺乏心理保健意识，心理保健知识还不够普及。

重视心理健康势在必行，而心理健康会给现代人带来什么？