

心如明镜

列丛书

心理自助术

为自己的心理健康把脉，做自己的心理医生

高慧芳◎编著



纾解心理压力，尽享舒适生活
发挥心理优势，拥有健康人生



中国纺织出版社

心理自助术

高慧芳◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

现代社会,心理问题越来越成为影响人们健康和正常生活、工作、社交的主要障碍。本书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

图书在版编目(CIP)数据

心理自助术 / 高慧芳编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.3
(心如明镜·随身读系列丛书)
ISBN 978-7-5064-7760-4

I. ①心… II. ①高… III. ①心理健康—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 156537 号

策划编辑: 曲小月 许若茜 责任编辑: 孙 阳
责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@china-textilep.com

北京中达兴雅印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1020 1/32 印张: 10

字数: 142 千字 定价: 18.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

心理自助，快乐生活

人们的心理健康问题已经受到全社会的普遍关注和重视，我国有关机构近年来进行的一系列心理健康状况的调查，表明心理问题已成为影响我国国民身心健康的一大“隐患”。

中科院心理研究所的研究表明，在我国家庭成员中，很多人都有心理问题，这些心理问题包括心理失衡、压力、偏执、人格分裂、情绪异常、人际关系不协调、日常行为不健康、家庭关系紧张等。

压力过大会使人情绪低落、萎靡不振；不幸的家庭会使人焦虑叹息、紧张忧愁；受挫的情感会使人悲观痛苦、伤心沮丧……面对这些人生中的不如意，人们脆弱的心总会受到或轻或重的打击，但是能否承受这样的打击，能否从这些冲击中缓过神来，能否彻底地走出不幸的阴影，关键还在于自己。

人们常说“解铃还需系铃人”，只有认清了问题的



关键所在才能寻找到合适的方法，对症下药。但是，现实中却有些人不想或不敢去面对这样的心理现实，采取回避的态度，结果事态发展越来越严重；还有些人尚没有认识到心理问题危害的普遍性和严重性，但是它却真真实实存在于他们的现实生活中，影响着他们的工作和生活。因此，对于每个人来说，都有必要认识自己的心理状况，为自己的心理健康把脉，掌握一定的心理知识，做自己的心理医生。

本书从心理问题的普遍性着手，分析问题的成因，描述心理问题的危害，指出心理健康的标准，然后分别从人的性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面描述了容易出现的一些心理问题，同时在分析其成因的基础上提出了具体可行的应对策略。其中不乏生动经典的生活案例，为您在轻松的阅读中驱散心灵的阴霾，科学调适身心。最后，又介绍了几个通用的保持良好心理状态的方法，帮您形成良好的处世心态，以便更好地融入社会，以一颗从容、平和的心去工作、去生活，让您真正体会到人生的快乐真谛。

编著者

2011年7月

目录

第一章 补充心灵能量，打造快乐心情

有人说，如果人没有感情和情绪，生活便没有快乐。但是，情绪让我们饱尝快乐的同时，也会让我们体会到生活的烦恼。如何更好地调节和控制自己的情绪，不仅是生活稳定的基础，也是心理成熟的重要体现。

- 一、放松心灵，与紧张的情绪说拜拜 002
- 二、学会制怒，发飙只会让事情变得更糟 007
- 三、驱散悲观，人生有时要学阿Q精神 013
- 四、懂得宣泄，让压抑的心灵获得释放 018
- 五、鼓足勇气，走出恐惧的心理阴影 023
- 六、寻找温暖，走出孤独的牢笼 028
- 七、充实心灵，让光阴不再虚度 033

第二章 积极调试心理，避开性格缺陷

性格有好坏之分，能比较直接地反映一个人的道德品质；性格又决定了一个人事业的成功与否、家庭的幸



福与否以及人际关系的良好与否，所以，我们要正确处理好影响我们的性格特征。

- 一、超越自卑，永远别说“我不行” 040
- 二、自信虽好，但也不能过了头 045
- 三、适度戒备，切勿陷入猜疑漩涡 050
- 四、将心比心，不被嫉妒心所挟持 055
- 五、学会变通，克服内心的偏执 060
- 六、悦纳缺憾，凡事不求太完美 065
- 七、适时顺从，何必总是对着干 070

第三章 纠正人格偏差，获得高尚品质

人格，代表的是一个人稳定而统一的心理品质。由于其受到外界的影响，个人价值观的偏差，也会出现一些人格障碍，导致人们产生错误的观念，做出错误的言行。此时就需要得到正确的指引，帮助他们跨过障碍，重归正途。

- 一、谦逊务实，让虚荣心不再冒头 076
- 二、做好自己，何必与人比来比去 082
- 三、先人后己，不做自私小气的人 088
- 四、克服吝啬，慷慨一些收获更多 093
- 五、攻克贪婪，懂得知足才最富有 098

六、勇敢面对，逃避不能解决问题	103
七、少些抱怨，用行动来证明一切	108
八、宽恕他人，报复心理害人害己	114
九、别逼自己，打开你心头的枷锁	120

第四章 克服不良行为，养成健康习惯

生活中，人们有一些不健康的生活方式，形成一些不良习惯，如酗酒、赌博、烟瘾、网瘾等。如果沉迷其中不能自拔，常常会给自己或他人带来更多的痛苦或危害，对这些行为，需要做正确的引导和修复，否则会导致更严重的后果。

一、借酒消愁，酒醒之后更加发愁	126
二、烟消雾散，烦恼不会随之消散	132
三、拒绝厌食，美食并没有得罪你	138
四、还胃空间，暴饮暴食有害无益	144
五、干净虽好，不能强求一尘不染	150
六、按需消费，狂购只是浪费钞票	155
七、走出虚幻，戒除网瘾活在现实	161
八、戒除赌博，伤身破财有害无利	168

第五章 发挥意志优势，善于支配自我

成功者与失败者最根本的差别在于意志力的强弱。



意志力决定着我们能否有效地支配自我。它是我们与一切不良习性和心态做斗争的原始动力。善于培养意志优势，做一个果敢、独立、谨慎、客观的人，才能更好的控制我们的行为，并向优秀和成功靠拢。

- 一、业精于勤，与懒惰习性说再见 176
- 二、自力更生，不要总是依赖别人 181
- 三、速战速决，改掉拖延的坏毛病 187
- 四、永不言弃，面对挫折决不气馁 193
- 五、切莫犹豫，果断才能抓住机会 199
- 六、思而后行，凡事不可太过冲动 205
- 七、谨慎行事，才能避免事后后悔 211
- 八、接受现实，不要总是活在过去 217

第六章 卸下心灵重负，轻装享受生活

在现代社会中，“压力”一词成了每个人头上都无法摘去的金箍，很多人被现实的各种压力折磨得心力交瘁。压力固然存在，现实难以改变，我们与其叫苦连天地去抱怨，不如寻找方法去减压。当你真正放下了心头的重负，就会发现生活其实并不那么沉重。

- 一、摆正心态，勇对家庭压力 224
- 二、合理宣泄，释放工作压力 229

三、灵活多变，缓解环境压力	234
---------------------	-----

四、保持乐观，消除疾病压力	240
---------------------	-----

第七章 真诚坦率面对，建立和谐人际

人的社会性决定其群居性，人与人之间需要分享快乐，分担忧伤，建立正常的人际交往。而要培养良好的人际关系，就需要消弭自身一些错误的观点和做法，拿出真诚和友善，才会得到更多人的认可和帮助。

一、以诚相待，交友不是相互利用	246
-----------------------	-----

二、表里如一，社交不靠做戏欺骗	251
-----------------------	-----

三、待人热情，拒绝陷入“社交冷漠”	256
-------------------------	-----

四、给人空间，不要干涉别人自由	261
-----------------------	-----

五、坚持原则，成功未必要靠巴结	266
-----------------------	-----

六、与人为善，相视一笑泯灭恩仇	272
-----------------------	-----

结语 积极心灵自助，收获快乐人生

不同的人对快乐的定义可能是不同的，当然获得的方式也会不同，但是快乐的前提都必须是有一个健康的心理……对自我的清楚认识，对他人的宽容友善，对生活的无限热爱，对工作的满腔热情等都是我们健康心理的重要保证。只有用心感受生活，才能获得真正的幸福。

第一节 认识自我，爱自己

- 一、尽管不完美，但我仍是我 278
- 二、挑战自己，我一定行 280
- 三、提高自己，完善自己 282

第二节 与人为善，爱他人

- 一、学会倾听，尊重他人 285
- 二、察言观色，投其所好 287
- 三、培养友谊，减少敌人 289

第三节 寻找快乐，爱生活

- 一、走向户外，亲近自然 292
- 二、活在当下，自得其乐 294
- 三、简单生活，发现生活中的美 296

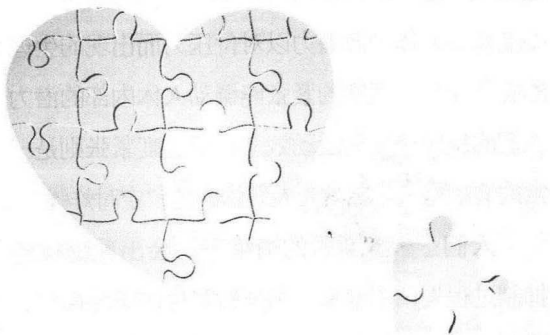
第四节 摆正心态，爱工作

- 一、接受压力，随时应战 299
- 二、工作之余，勿忘玩耍 301
- 三、合理作息，不做工作狂 304

参考文献 306

第一章 补充心灵能量，打造快乐心情

有人说，如果人没有感情和情绪，生活便没有快乐。但是，情绪让我们饱尝快乐的同时，也会让我们体会到生活的烦恼。如何更好地调节和控制自己的情绪，不仅是生活稳定的基础，也是心理成熟的重要体现。





一、放松心灵，与紧张的情绪说拜拜

成功的法则应该是放松而不是紧张。放弃你的责任感，放松你的紧张感，把你的命运交付于更高的力量，真正对命运的结果处之泰然……

——马克斯威尔·马尔兹

紧张，是一种人人都具有的精神活动现象，是在一定情景下出现的情绪状态，是一种因某种压力所引起的高度调动人体内部潜力以对付压力而出现的生理和心理的应急变化。适度的紧张能调动人体内部的潜力，提高人们的反应速度和活动效率；但过度紧张则是一种不正常的情绪，会成为人们体内的“定时炸弹”。

人们在过度紧张的情绪下，会出现脑神经兴奋和抑制过程失调的现象。出现暂时性的不平衡时，人们会感到心慌、不安和烦躁。偶尔的过度紧张，如果处理及时，则不会对人造成什么伤害。但是，长期处于过度紧

张状态的人，通常会缺乏耐心，心神不宁；时常感到疲乏，又无法彻底摆脱以求宁静；在集体中，对人对事都缺乏耐心。

小娜在一个公司做广告策划工作，工作几年来，积累了丰富的经验，并且经常有非常好的创意。论工作能力，她在公司几乎是无人能敌，同事们都很羡慕她。但是，有一点却让她的上司颇为头疼：每次开策划会议时，她都不能很好地表达出自己的意思。

她自己也说，在上司面前我表达不清我的意思，表现力极差，越是想表现越是不知所措。有一次开策划会议，她私底下和同事们讨论得非常充分，好的创意也不断涌现，她自己也感觉非常满意。但是，一面对公司领导她就说不出话了，原来的一些创意全卡在嗓子里，咳不出来，领导的表情，让她本来就紧张的心越来越紧张。每次会议结束她都是满脸通红，抱着文件夹最先最快地逃出会议室。

她自己也不知道为什么会这样，只记得上初中时，本来成绩优秀的她因为贪玩，成绩猛降，老师找她谈话，上课经常提问她，可是她总是表现得很差，老师对她很失望，同学们也嘲笑她。从此以后，一见到老师她



就有了心跳加速、紧张的感觉。之后两次考研，笔试成绩都很突出，都因面试中她过于紧张，不能很好地回答考官提出的问题而被淘汰。毕业后找工作也频频受挫，更加加重了她的紧张情绪。经人介绍找到现在的工作，她知道工作来之不易，于是工作非常认真，业绩也不错，但就是不能在领导面前讲话。小娜也很苦恼，不知道该怎么办。

关键时刻，小娜由于过度紧张失去了一次又一次表现自我、证明自己实力的机会，如果类似的情形继续发展下去，小娜很可能对自己失去信心，产生一些不可自制的负面情绪，严重影响她的正常生活。

持续的紧张情绪还会危害人们身体的健康。因为它会使人的机体处于一种超敏感状态，使身体的重要器官处于自身“自卫性”的生理反应的攻击之中，久而久之，人体的免疫系统就会受到冲击，癌症以及各种疾病就会乘虚而入。所以说，长期过度的紧张情绪是人们心理和生理的毒瘤。

心理自助术

既然已经了解到过度紧张对人的危害，所以，在紧张情绪还未造成任何损害之前就加以防范是非常重要的。

1. 发现及时，自我调节

有些时候面对不可避免的紧张，为了不影响我们的正常工作或生活，一定要学会克服它。主要就是在紧张刚刚产生的阶段及时发现它，此时，稍一采取措施就可避免其产生负面效应。例如，可以通过多吃有益健康的食物，进行有规律的体育锻炼或者培养个人兴趣等，来进行自我调节。

2. 准备充分，重视过程

情绪紧张者，一般都很看重事情的结果，在准备阶段总想着结果如何，这样不仅对自己没有帮助，反而会增加紧张的情绪。因此在做任何事情前，做好充分的各种准备，在准备阶段也不要总想着结果如何，真正把你的命运交付于更高的力量，对命运的结果处之泰然。

3. 畅所欲言，表现自我

紧张，会使人动作失调、情绪紊乱、语无伦次等。研究发现，能够通过语言充分表达的人，往往表现得很自然，给人以自信的感觉。所以，在做好充分准备的情况下，把自己的观点表达出来是十分必要的。

4. 寻找依托，开怀大笑

当你发觉紧张开始吞噬你的情绪时，努力做到转移



视线，寻找合适的减轻紧张的方法，例如和朋友讲讲笑话或者随身携带小品相声的书，说到或者看到可笑的地方，尽量开怀大笑。因为大笑，可以使处于紧张状态的心情得到迅速的恢复，由于血压和心跳有所缓解，全身如同卸掉千斤重担，感到轻松。

5. 劳逸结合，享受生活

压力越来越大的现代社会，使越来越多的人为了生活而四处奔波，他们只顾拼命地工作、挣钱，却没有机会停下来休息，去享受生活的情趣和安逸。殊不知，放松的心情，劳逸的结合，才会使工作更有效率，所以，不要做工作的奴隶，学会享受生活吧！