

击垮人的并非生活事件

或灾难本身，而是人的自身

治愈心理学

案例应用版

鲁芳◎著

新编实用心理自助手册

以大量实例诠释
现代人所面临的心理危机

以专业心理医生视角
帮助你走出危机困境



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

治愈心理学

案例应用版

鲁芳◎著

新编实用心理自助手册



smile

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

治愈心理学：新编实用心理自助手册：案例应用版/
鲁芳著. —2 版. —北京：中国法制出版社，2016. 10

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 7943 - 1

I. ①治… II. ①鲁… III. ①心理学 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252624 号

策划编辑：胡 艺 (ngaihu@gmail.com)

责任编辑：吕静云

封面设计：李 宁

治愈心理学：新编实用心理自助手册：案例应用版

ZHIYU XINLIXUE; XINBIAN SHIYONG XINLI ZIZHU SHOUCHE; ANLI YINGYONGBAN

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次/2017 年 1 月第 2 版

印张/15.75 字数/238 千

2017 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 7943 - 1

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：66033393

值班电话：66026508

传真：66031119

编辑部电话：66054911

邮购部电话：66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

— 前 言 —

健康的心理是人生成功的基石。你想知道如何为自己的心理保健吗？你想知道情绪有哪些不为人知的秘密吗？你想知道什么是异常心理及其调适方法吗？你想知道如何应对生活应激事件吗？亲子关系和孩子的心理健康有哪些关联？灾难过后如何完成心灵重建？如果你有过自杀的念头，或者你身边就有自杀倾向的人，你又该怎样去挽救宝贵的生命？当你翻开这本书时，即会找到想要的答案。真实的案例，翔实而具体的解读，这是一本适合公众阅读的实用心理自助手册。

现代科技迅猛发展，生活节奏加快，人际圈子逐渐缩小，人与人之间的心理距离渐行渐远……现代的都市人努力追求着优质的生活，却忽略了人的心理环境也需要优质与宁静，特别是在生活突发事件甚至是灾难面前，很多人会瞬间变得不堪一击，在很大程度上，击垮人的并非生活事件或灾难本身，而是人自身。没有坚实、稳定而健

康的心理环境，人就会像一块玻璃一样，容易被外界击碎。

这是一本面向公众的心理读物，全书以大量实例来诠释现代人以及不同的社会群体所面临的各种各样的心理危机，并以一名专业心理医生的视角来向读者阐述自我面对与应对心理危机的方法，引导与帮助被心理危机困扰的人走出困境，重建健康美好的心灵家园。

心理自助是人们用以调节自身情绪、改善心理健康状况的行为与活动。与心理咨询相对而言，心理自助是由自我所主导，必要的时候也可以有心理专业工作者的指导和支持。在心理学中，就广泛意义而言，心理自助是个体有意识地借助自我调节与自我训练的形式来获得心理上的提升，而狭义上的心理自助则是通过阅读心理自助书籍、参加互助小组或接受专家的指导等方式来达到改善心理和情绪的目的。

心理自助可以用于情绪管理，缓解抑郁、焦虑等情绪，还包括治疗各种心理障碍，引导人们进行自我探索，通过对自己的深入了解来达到心理治愈和成长的目的。可以说，这是一门关于人类心灵的学问，在帮助人们消除心理痛苦，化解各种心理危机和创伤的同时，还会给人们带来身心的欢乐与愉悦，增强心理稳定性。



— 目 录 —

第一章 不良情绪管理 / 001

健康而稳定的心理素质是一切幸福的源泉，而不良情绪无疑是最大的干扰者之一。对于情绪，很多人的第一反应是它的种种不好，但事实上，情绪的奇妙之处就在于人们如何去看待和管理。你知道一个人的哀伤会为其带来什么吗？怎样看待难过，它才会由一种负面情绪转化为另外一种积极的能量呢？你知道当你被焦虑感和恐惧感控制的时候，其实那是你自己所作的选择吗？你相信愤怒也会爆发出正能量吗？无助感令你抓狂，罪恶感使你无助，你知道如何彻底消除无助感和罪恶感吗？下面就带着这些疑问，翻开本书的第一章吧！

第一节 哀伤和难过的力量 / 002

第二节 别被焦虑和恐惧操控 / 005

第三节 警惕无助感的侵袭 / 010

第四节 清洗罪恶感 / 016

第二章 异常心理调适 / 021

人们总是很容易被心理问题困扰，当出现异常心理时，很多人无法及时发现，于是被长期困在死角里。你知道如何判断一个人的心理是否出现了需要解决的问题吗？比较常见的异常心理有哪些？分别有什么样的症状和表现？心理自助者需要为自己做什么样的心理调适，才能摆脱异常心理的困扰？本章在解读案例的基础上，告诉大家在日常生活中如何进行心理调适。

第一节 找到抑郁症的出路 / 022

第二节 打破强迫症的枷锁 / 028

第三节 破除焦虑症的魔咒 / 036

第四节 战胜神经衰弱的良方 / 045

第五节 走出恐惧症的地狱 / 049

第三章 人格障碍矫正 / 057

生活中有些人会毫无理由地以自我为中心，傲慢自大；有些人脾气暴躁，稍有不顺心就大发雷霆；也有些人会过度讲究细节，吹毛求疵；更有不少人会无缘无故怀疑身边的人，心存疑虑而难以与周围的人建立亲密关系……事实上，这些都是人格障碍的表现。那么，生活中都有哪些比较常见的人格障碍？又都有什么样的表现？又该如何进行自我检测和自我修复训练？

第一节 远离强迫的痛苦 / 058

第二节 跳出偏执的死角 / 065

第三节 拒绝逃避的行为 / 072

第四节 打破自恋的幻想 / 078

第五节 制服冲动的魔鬼 / 084

第四章 生活应激事件干预 / 095

生活应激事件是一种会令人感到紧张的事件或者是由环境的刺激所引发的一种主观心理反应。而在生活中，我们每个人都不可避免地要面对一系列应激事件，比如青少年早恋、青年男女恋情失败、夫妻关系瓦解、遭遇车祸等。在这些事件面前，人们要如何调适自己的心理呢？烟酒上瘾者在戒除的过程中，该如何进行情绪和心理上的调节？正在监禁中的人要怎样直面现实、调整心态呢？出现离退休综合症的老年人需要做哪些方面的心理调适呢？而他们身边的人又需要为其做些什么呢？

第一节 青少年早恋心理调适 / 096

第二节 失恋男女的情伤治愈 / 100

第三节 婚姻解体后的心态调整 / 104

第四节 车祸之后的精神创伤治愈 / 108

第五节 戒除烟（酒）瘾的心理调适 / 112

第六节 被监禁者狱中心理干预 / 117

第七节 离退休者心理干预 / 120

第五章 亲子关系援助 / 127

家长一贯认为“玉不琢不成器”，因此怎样教育下一代是父母始

终关注的话题。本章主要以孩子为对象，介绍不同家庭环境带给孩子的种种困扰和心理影响。你知道家庭暴力对一个孩子究竟有多大的负面影响吗？你了解单亲家庭的孩子是怎样孤独无助吗？有缺陷的家庭结构是孩子出现心理缺陷的根源，你关注过那些留守儿童吗？他们的心灵寄所在哪里？亲子关系出现问题该怎么办？本章在介绍不同家庭环境下孩子的心理现状的基础上，针对在孩子的成长过程中经常会遇到的心理问题，并根据孩子的身心特点，提出相应的建议，希望对父母建立和谐的亲子关系或改善亲子关系有所帮助。

第一节 家庭暴力下的孩子 / 128

第二节 单亲家庭里的孩子 / 135

第三节 留守儿童缺失的心灵居所 / 143

第四节 独生子女的性格缺陷 / 152

第五节 警惕青少年亲子关系紧张 / 158

第六章 灾后心理调适 / 169

经历大的灾难之后，大部分人都会在躯体和心理上出现各种不同的症状和感觉。你知道灾后比较常见的精神创伤有哪些吗？躯体会出现哪些异常反应？你是应该坚强地忍耐，还是应该大胆地说出来？灾后出现的心理危机都有哪些？我们该怎么应对？心理危机干预是什么？哪些人需要进行心理危机干预？灾难过后，儿童与青少年会出现哪些心理问题？如何帮助他们修复深受创伤的心理？那些在灾难中失去亲人的幸存者该如何面对残破的家园和已逝的家人？当失去孩子的母亲苦苦挣扎在生死边缘时，她们又该如何开启重生的心灵大门？

- 第一节 灾后常见精神创伤 / 170
- 第二节 灾后心理危机干预 / 176
- 第三节 儿童及青少年灾后心理救助 / 183
- 第四节 灾后丧亲者的心灵重塑 / 196

第七章 生命的救赎 / 213

当越来越多的自杀新闻涌进我们的视野时，很多人在扼腕叹息的同时也深感生命的脆弱。心理、生理疾病可以引发自杀，学业压力也能引发自杀，恋情失败、求职受挫同样能够引发自杀，家庭纠纷、经济困难还能够引发自杀……为什么这些常见的所谓挫折便能够如此轻易地夺走一个人的生命呢？心理学家认为，其主要根源还在于人们的心理素质。那么，究竟是什么样的心理困境造成了如此的悲剧呢？如果你的身边有自杀倾向的人，你该怎么去挽救他们的生命呢？如果你也曾经有过自杀的念头，请好好看一看本章。

- 第一节 摆脱抑郁并非只有自杀 / 214
- 第二节 青少年为何如此不惧死亡 / 220
- 第三节 大学生自杀的背后 / 230
- 第四节 中国式自杀高危人群 / 238

第一章

不良情绪管理

健康而稳定的心理素质是一切幸福的源泉，而不良情绪无疑是最大的干扰者之一。对于情绪，很多人的第一反应是它的种种不好，但事实上，情绪的奇妙之处就在于人们如何去看待和管理。你知道一个人的哀伤会为其带来什么吗？怎样看待难过，它才会由一种负面情绪转化为另外一种积极的能量呢？你知道当你被焦虑感和恐惧感控制的时候，其实那是你自己所作的选择吗？你相信愤怒也会爆发出正能量吗？无助感令你抓狂，罪恶感使你无助，你知道如何彻底消除无助感和罪恶感吗？下面就带着这些疑问，翻开本书的第一章吧！



第一节 哀伤和难过的力量

一、案例

娜娜是一只美丽可爱的小猫，美琪*是它的主人。娜娜八个月大的时候就来到了美琪的身边，那时美琪一个人在广州打工，刚毕业没多久的她就感受到了生活的巨大变化，同学、朋友渐渐都疏远了，她一度感到悲凉。是这只叫娜娜的小猫给了她一些安慰，在很多个独自下班回家的夜晚，娜娜都是房间里唯一等着她的伙伴。

后来美琪搬家了，娜娜也有了个玩伴，是邻居家的小白猫阿达，主人是一个长相帅气的IT工程师。再后来，娜娜和阿达经常一起溜达，工程师说：“它俩一定是恋爱了，要不我们也恋爱吧！”美琪没有答应，也没有拒绝，但从此之后，两人经常一起出门，逛夜市。

五年之后，娜娜成了一只可爱的大猫，美琪搬家了，带走了娜娜，阿达还留在工程师的身边。那天工程师笑着送走了美琪，美琪假装不在意的样子：“以后我们还是好朋友吧？”工程师点点头。

离开了工程师，美琪居然没有难过，因为在她心里，除了父母，娜娜才是她永远的亲密伙伴。倒是娜娜看起来好像很忧郁的样子，不像以前那么爱闹了。美琪重新过上了“独行侠”的生活，此时，她也成了酒店人事部门主管。两年后，美琪发现娜娜经常独自蹲在小窝旁边，四处张望。有时候还会在屋子里慢慢地踱着步子，看上去像一个年迈的老人。

* 本书所有案例描述的人物名称均为化名。

美琪抱着娜娜去了兽医院，兽医的诊断结果是，娜娜失明了。美琪跑遍了整个城市，找到了最有名的宠物眼科专家，希望帮助娜娜恢复视力。医生给美琪开了药，说是很灵，给猫拌在饭里，按时服用就行。一年之后，娜娜果然又活蹦乱跳的了，美琪高兴坏了，还特地为它举办了一个派对。

但是好景不长，半年之后，娜娜开始整天不吃饭、不喝水，还时不时地发出几声哀鸣。它的舌头因为太久没有进食已经干燥了。兽医诊断后说猫已经没救了，并建议美琪将娜娜留在医院。美琪走后，医生就用一针注射，结束了娜娜的痛苦。

但从兽医院出来之后的美琪似乎也开始和娜娜一样了，她没有任何食欲，请了长假，整天待在家里不想见人；每天夜里都难以入眠，时不时还号啕大哭一番。这样持续了几个月后，美琪决定去找心理医生。在医生的心理疏导之下，美琪经过一年之久才渐渐好转。

后来，经家里人介绍，美琪认识了一个摄影师，他们经常在假期一起外出摄影、旅行，美琪闭锁的心开始慢慢打开，曾经一度不愿接受任何人的她也在慢慢学习如何去关爱别人。不久之后，美琪就与摄影师结婚了。她感叹，因为自己曾经的封闭错过了多少美好的事物啊！她说，要感谢娜娜，是娜娜带给她的哀伤让她学会如何处理情绪，如何去适应周遭千变万化的环境。所以，她再也不会害怕或者逃避生活中的难过与哀伤了。

二、哀伤与难过的力量

美琪和娜娜的故事也许很多人都曾经经历过，我们或许也有类似

的情绪经历，由最初的难过到哀伤，再到后来的治愈，这其实是一种很普遍的情绪体验过程，只不过每个人持续的时间不同而已。

生活中，我们会因为失去而难过，因为受到冷落而痛苦，因为生离死别而哀伤……有的人甚至连短暂的分别都接受不了。其实，仔细想想，很多事情有开始就有结束，有悲伤也有成长，你在得到的同时总会失去，这个世界需要我们用一双辩证的眼睛去审视。

同样，难过与哀伤的情绪在给人们带来悲痛的同时，也在磨炼着人们的意志力和适应力，这就是心灵的力量，也是负面情绪转化的积极力量。心理学家认为，情绪具有转化作用。难过的情绪经常会和其他的情绪联系在一起，如愤怒、害怕、羞耻、内疚等，但这些情绪并不完全就是坏的。当一个人在难过的时候，他很可能会很认真地去去做一件事情，很珍惜眼前的机会，甚至开始去改变他以往的态度，去努力适应困境并尝试改变现状，这就是难过转化而成的力量。

难过是不需要“承担”任何责任的，我们难过，是因为我们还有羞耻心和责任心，还有怜悯心和内疚感。这会促使我们更加珍惜现有的一切机会，否则难过就会成为一种单纯的负面情绪而对人的心理和生理造成伤害。这就需要我们找到自己难过的理由是什么，被老板炒鱿鱼了，被朋友欺骗了，为什么会难过？因为我们的责任感失去了表现的机会，我们对友情的忠诚失去了认同。

所以，责任感和忠诚是我们内在的宝贵财富，我们可以难过，但难过以后还是要去寻找表现责任感和付出忠诚的地方，比以前更努力上进，更加有责任心，更加珍惜朋友之间的友情，用一个全新的姿态去迎接全新的事物。久而久之，我们就不会再难过了。

哀伤和难过的联系很紧密，可以说难过只是哀伤的初期，当难过发展到一定程度，就会转变为哀伤。最为常见的例子就是挚爱之人或事物的离去，案例中的美琪其实就是一个最典型的例子，娜娜的离去令她陷入难过的情绪之中，然后变成哀伤，以至于不愿见任何人。但最后的情绪转化是向正面发展的，她开始意识到力量的存在，感悟到生活的真谛，千变万化的世界总是需要人去适应，而不是世界来适应我们。

所以，活着的时候就应该好好活着，调整心态，一切的情绪变化都不要去刻意控制和压抑，自然发泄，适可而止。面对失去，如果说哀伤和难过没有用，是不对的，因为它们确实很有用，但需要掌控一个度，也就是适可而止。俗话说，哀莫大于心死，哀伤过度会导致心理问题，也会严重影响身体健康。与其如此，倒不如将它们转化成另外一种力量，在悲痛中学会坚强。所以，当我们再次遭遇难过和哀伤情绪的困扰时，不妨提醒自己：我为我今天的难过和哀伤感到开心，因为我还可以做得更好，更好地去适应这个千变万化的世界，最终迎来美好的生活。

第二节 别被焦虑和恐惧操控

一、案例

小周是2009年从四川某警校毕业的，后来被分配到农村地区的