

自己是最好的

You are the best psychological doctor for yourself

心理医生

宿春礼 编著

掌握心理学的理论和方法，最好的心理医生其实是你自己。



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

B849

6

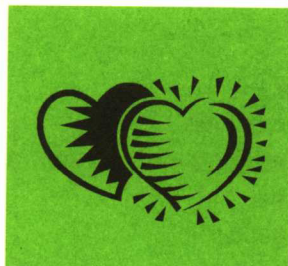
2006

自己是最好的

You are the best psychological doctor for yourself

心理医生

宿春礼 编著



中国7 广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

自己是最好的心理医生 / 宿春礼编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2006.9

ISBN 7-5043-5084-2

I. 自… II. 宿… III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 104897 号

自己是最好的心理医生

编 著: 宿春礼

责任编辑: 李亚明

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 盛小云

设计总监: 子 木

监 印: 赵 宁

出版发行: 中国广播电视出版社

电 话: 010-86093580 86093583

社 址: 北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 370 千字

印 张: 25.25

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5043-5084-2/R · 124

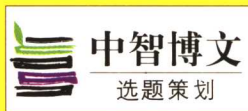
定 价: 38.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

内容简介

随着社会生活节奏愈加快速，人类的心理问题也越来越凸显。本书详细介绍了人类常见的心理问题，并结合时代特征，指出了现代社会生活中广泛存在的心理障碍，全书既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题提出了简单易行、效果显著的解决途径。心理问题最终需要自身来解决，通过学习有关心理学的知识和方法，每个人都能成为自己的心理医生，自我解决心理问题，拥有健康明媚的生活。

人类最大的疾病是心理的疾病，
自卑、嫉妒、浮躁、焦虑、抑郁……
人类因此自耗了多少精力，
损害了多少智慧。
面对“心病”，
解铃还须系铃人，
学习心理学的知识和方法，
最好的心理医生就是你自己。



责任编辑：李亚明
装帧设计：施凌云

掌握心理学的理论和方法，
最好的心理医生其实是你自己。

前 言

屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”这里暗含的意思是，人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

然而，心理疾病像鬼魂一样如影随形。人们的心理疾病由来已久，而且有根深蒂固的渊源，一位资深心理学家曾经断言：“随着中国社会向商业化的变革，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于中国人的生理疾病……”我们不得不承认这位心理学家的远见卓识。的确，历史的发展向我们展示了一个不争的事实，我们身边的大多数人，包括我们自己，都能切实地感受到，在经济、文化、价值观念急剧变化的时代，心理问题已经跃居为所有问题的首位。

大千世界，茫茫人海，每时每刻都在上演着一幕幕由于心理疾病导致的人间悲剧。

有多少儿童由于性格的缺陷而走上歧途；有多少高级白领由于心灵的空虚而导致精神失常；有多少老年人本该安度晚年，享受夕阳红，却因为心念谬误而了却残生……太多太多的遗憾由心理疾病造成，太多太多的惨剧由于心理的问题仍在继续……

面对这种种令人堪忧的扭曲的生活画面，我们不禁想起了心理学教授哈吉·威尔逊的话：“心理学绝不是为了研究而设立的，研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类。”

的确，心理学的出现意味着人们黑暗的内心有了一盏明灯，意味着人们终于找到走出心理疾病的路径。而生活中仍有一些人，他们无法跨越一个个心理陷阱，最终像一头困兽一样落入生活的捕杀器中，伤痕累累，苟延残喘，悲惨地度过余生……

我们承认，人的心理缺陷不可能彻底消除，但是它可以弥补，可以跨越，人的内心的力量是无穷的。只要找到可以激活这种力量的法宝，就能走出心理疾病的阴霾，拥抱健康的明媚阳光。

为此，我们编定了《自己是最好的心理医生》一书。全书结合目前人们的心理现状，既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题和心理障碍，指出简单易行、便于操作，而且效果显著的解决途径。全书集针对性、生动性、理论性、实用性于一体，是一本视角新颖而又中肯实用的心理健康辅导读物。

拥有了本书，你就能化解心中的困惑，从此热爱生活，关爱自己，并且以健康的心态迎接人生的挑战。书中诸多打开心结的法则都可以使你在需要的时候成为自己的心理医生，成为身心皆健康的现代人。

希望《自己是最好的心理医生》能够成为你驱散心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。

编者

2006年9月

目 录

导读 解读心理

做自己的心理咨询师	2
更改陈旧的“心灵地图”	3
警惕心理陷阱	5
关注心理亚健康	6
缘何我们活得那么累	7

第一章 揭开常见心理的神秘面纱

第一节 跨越虚荣的樊篱	10
何以要打肿脸充胖子	10
羡慕虚荣埋祸根	12
与虚荣斗争到底	13
甩掉虚荣，你的生活更美丽	14
第二节 走出自卑的泥潭	17
自卑是心灵的钉子	17
自卑是悲剧的根源	19
告诉自己“我能行”	21
心理测试一：你是否有自卑心理	25
第三节 去掉猜疑的枷锁	27
猜疑会让人心性大乱	27
猜疑是破坏性极强的毒素	29

戒除猜疑的毛病	30
第四节 打开嫉妒的桎梏	33
嫉妒是焚毁你的毒火	33
嫉妒使你自毁前程	34
去除嫉妒的毒瘤	36
第五节 告别悲观的阴云	39
悲伤是一种自戕	39
人生不是梦，俯仰勿悲怆	41
告别悲观，潇洒上路	44
乐观向上，笑对生活	46
第六节 摒弃逃避的借口	49
最大的错误是逃避	49
不妨利用改不掉的怯懦	51
承担责任，永不逃避	54
第七节 丢掉面子的羁绊	57
太爱面子，自酿苦果	57
承认错误不是丢面子	59
逞强好胜，死要面子活受罪	61
自我剖析，走出面子围城	63
第八节 走出完美的误区	65
追求完美反不完美	65
世事本不完美，人生当有不足	67
苛求完美会绷断你人生的琴弦	69
抛弃完美，不再等待	70
第九节 铲除浮躁的种子	73
浮躁葬送美好人生	73

急于求成的恶果	75
倾听内心宁静的声音	77
第十节 远离贪婪的黑洞	80
贪婪滋生祸端	80
不要被贪念打败	82
心灵载不动太多的沉重	84
知足常乐，不做欲望的仆人	85
第十一节 跳出挫败的暗沟	88
失败就是自己打败自己	88
不要在心灵上被打败	89
挫折绽放成功之花	92
跌倒了要勇敢地站起来	93
第十二节 冲出报复的巨网	95
报复只会叠加痛苦	95
宽容能关上报复之门	96
宽容让你美丽地活着	98
第十三节 弃绝攀比的恶果	101
盲目攀比只能刺伤自己	101
比上是挑战，比下是开悟	103
要比就和自己比	105
心理测试二：测测你的情绪稳定度	107

第二章 窥视现代人的人格漏洞

第一节 走出自闭，沐浴群体阳光	110
自闭摧毁幸福	110
自闭带给你的究竟是什么	111

打开自闭心灵，寻找快乐的天堂	113
第二节 不再自私，快乐与人共享	116
自私就是自毁	116
学会付出，学会与人分享	119
付出爱心，你就种下希望	122
第三节 握别自负，不学夜郎自大	125
自负能夺走生命	125
盲目自负让你失去更多	127
谦虚永远有益	129
第四节 涉过狭隘的沙漠	131
狭隘遮人心脉	131
狭隘把爱情送进监狱	133
人生需要豁达	135
第五节 改掉吝啬，掌握得失平衡	139
吝啬的代价	139
打破吝啬的樊篱	141
世上有些东西比金钱更重要	143
第六节 化解邪恶，拥抱善良	146
恶念须常止	146
善心，散发恒久的芬芳	149
第七节 鼓起勇气，与羞怯说再见	153
脸颊为谁而红	153
羞怯为精神作茧	154
八种技巧让你远离羞怯	156
第八节 纠正偏执，勿使人生败走麦城	158

偏执诞生“狂妄”	158
不要死钻牛角尖	160
克服偏执，心随境迁	162
第九节 平息暴躁，做事要计后果	164
暴怒最终伤害的是自己	164
暴躁让脾气成为真正的赢家	166
控制自己的暴躁，不要怒火中烧	167
心理测试三：自测克制力	170

第三章 掌握情绪的转换器

第一节 平和让你浇灭心中的愤怒	174
“气”是杀人不见血的刀	174
愤怒使你落入别人挖设的陷阱	176
不为小事愤怒	178
怒气这样消解	180
第二节 放松，消融你的紧张	182
紧张情绪面面观	182
消除紧张，掌握人生的平衡	184
学会放松	186
第三节 拒绝抱怨，化解不满	189
不要让抱怨成为一种习惯	189
抱怨的包袱有多重	192
抛开人生无谓的负担	194
第四节 盘点心藏，清除孤独中的尘埃	196
孤独是人心病态的收藏	196
帮助孤独的人，你将不再孤独	198

人生要懂得享受孤独	200
第五节 摆脱抑郁的束缚	203
抑郁带给了你什么	203
抑郁是让你与世隔绝的墙	205
摆脱抑郁的困扰	207
第六节 摆脱焦虑的绳索	210
焦虑随处可见	210
告别焦虑，扫除心智阴霾	212
超越焦虑，把握人生	214
第七节 化解恐惧的密码	216
恐惧是人生的敌人	216
恐惧是无知的影子	218
勇气帮你跨越恐惧的障碍	220
绝不当懦夫	222

第四章 突破意志障碍，享受快乐人生

第一节 怀旧是一种心病	226
怀旧也是一种病	226
不被回忆所控制	228
第二节 扔掉拐杖，不要依赖	231
都是依赖惹的祸	231
用自己的脚走路	233
独立自主的人最可爱	235
第三节 拖延是毁掉前程的恶魔	238
拖延是一种错误的生活	238
拖延吞噬你的成功	240

克服拖延有法可循	242
第四节 懒惰是人心的腐化剂	245
慵懒是人性的劣根	245
业精于勤荒于嬉	247
勤奋，懒惰的天敌	248
第五节 冲动是恶运的导火索	251
冲动只会带来噩运	251
控制冲动，忍成大事	253
冷静安详修正果	254

第五章 歧路行为的心理调适

第一节 不做网络的“醉”爬虫	258
网络现状堪忧	258
网恋是一场噩梦	260
戒除网瘾支招	263
第二节 不做酒中“瘾君子”	264
酒瘾给你带来了什么	264
为何如此嗜酒	267
饮酒成瘾者的自我调适	268
第三节 不做赌场“瘾将军”	270
不赌为赢	270
赌博是人心的毒瘤	272
心理戒赌最重要	274
第四节 不做购物狂	276
疯狂购物的背后	276
了却“物购不足”心	278

第五节 告别厌食的苦恼	280
厌食者的悲哀	280
从此不再厌食	282
第六节 握别暴食的愁闷	284
暴食可能是心理障碍	284
暴食的自我救赎	286
心理测试四：你是否拥有一个健康的生活方式	288

第六章 不同人群的心理点金术

第一节 关注儿童的心理健康	292
儿童心理健康的测试	292
多动儿童的表现与调适	293
孤独儿童的表现与调适	296
第二节 健康心理迎接青春期的朝阳	298
青少年心理健康有标准	298
青少年心理健康的误区	299
青春期的心理综合调适	302
第三节 积极心理面对中年的蓝天	304
中年人心理发展的特征	304
走出中年灰色的天空	307
第四节 乐观心理面对老年的无奈	309
老年心理健康的准则	309
老年人心理健康的九种需求	310
老年人心理保健五要点	311
老年退休综合症的自我调适	312
第五节 夜夜失眠为哪般	314

六大心理因素让你失眠	314
心理医生教你怎样对付失眠	316
第六节 肥胖者也有快乐	318
肥胖的心理因素	318
克服不利于减肥的心理	319
做一回心理减肥操	321
心理测试五：你目前的心理是否健康	323

第七章 现代人的心理疾病与治疗方法

第一节 透视现代社会生活与心理咨询的关系	326
心理障碍的早期：从疯子到病人	326
现代人心理咨询与治疗的关系	328
心理治疗与咨询的道德准则	329
第二节 正确对待心理咨询	333
有心理问题就是精神病吗	333
心理咨询的形式	334
第三节 去除生活中的不确定性	337
心理病理现象的产生	337
心病治疗的常见误区	339
第四节 形形色色治疗法	341
明快简洁的行为疗法	341
自动思维的认知疗法	343
以理驭情的理性—情绪疗法	344
主宰自己的个体中心疗法	347
心理测试六：精神症状的自我鉴定	350