

A Handbook on  
How to Get  
Healthy Mentality

# 心理健康 枕边书

全集

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！



牧之 编著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 心理健康枕边书全集

牧之 / 编 著

新世界出版社

## 前 言

不断进步、日趋复杂的社会为现代人带来了日益凸显的情绪危机,来自生活、学习、工作、环境和精神孤独等方面的压力,使许多人背负了很多心理问题,遇到了很多心理障碍。这些心理问题往往使人们心理失衡,甚至失去生活动力,严重影响着人们的身心健康和生活质量。所以,进行心理调适已成为当今社会日益关注的话题。

就人本身的生物属性而言,人整个身心在不停运转的过程中,不可能总是一帆风顺,而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象,在某些时候心理状态趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地发生心理异常现象呢?其“病因”主要有如下几个方面:

其一,人本身固有的“情绪积累”(兴奋或压抑)达到一定程度,就容易出现身心失衡,这时就需要通过某种适当的方式来发泄。

其二,工作和生活压力所迫,超过了身心所能承受的负荷,激起了情绪的“抗议”。

其三,天象的影响,如风雨雷电阴晴雨雪等,而比较明显的则是“月亮·潮汐”。一般而言,月亮的盈亏不仅会让海洋出现潮汐,也会使人的情绪之海出现起伏。

此外,特别的性格、特殊的环境以及突出的事件也会为心理异常——不健康的心理——埋下“伏笔”。所以,无须视不健康的心理为洪水猛兽,身为凡夫俗子,不健康心理的出现是不可避免的。

心理问题不会自己消失,它就像呼吸一样,如影随形。如果我们对它置之不理,问题就会像滚雪球般,愈滚愈大。

日常生活中,我们每做一件事、每说一句话,都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约,尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪,这就是一种心理活动;说一个人洋洋得意、意气风发,这就是一种心理状态;说一个人品行不好、思想消极,这其实就是在做心理学研究了。心理会影响我们的生活,越是复杂的生活,越要懂得心理知识。懂得运用心理健康知识管理自己,我们的生活才会幸福、有意义,我们的学习、工作才会有所成就,我们和他人才会友好互助地相处。

据专家介绍,由于现代人的生活方式的改变,生活节奏的加快,一些人的盲目行为增多,加之过分追求短期效益,因而失败的机率较高,内心失去平衡,容易产生心理问题。心理专家认为:“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲,心理健康比生理健康显得更为重要。”

从理论上讲,一般的心理问题都可以自我调节,每个人都可以用多种形式自我放松,缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”,关键是你如何去认识它,并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便,但提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

《心理健康枕边书全集》能帮您成为自己的心理医生,带给您幸福美满的人生!

001



## 目 录

第一章 拥有一个健康的心理	/001
第一节 人人都面临心理健康问题	/001
第二节 何谓健康的心理	/001
一、什么是健康	/002
二、心理因素与疾病	/002
三、现代心理健康的新十项标准	/002
第三节 心理不健康的表现及原因	/003
一、心理缺陷	/003
二、变态心理	/004
三、心理疾病	/004
四、心理不健康的原因	/006
第四节 关注心理亚健康	/007
第五节 心理健康的“营养素”	/008
第六节 学做自己的心理医生	/008
第二章 现代人常见心理问题与自我调适	/012
第一节 虚荣心理	/012
一、测试：你有虚荣心理吗？	/012
二、为什么人会有虚荣心	/014
三、正确认识虚荣心	/014
四、不要被虚荣奴役	/016
五、别为虚荣而“忙”	/017
六、荣誉与爱荣誉	/018
七、克服虚荣	/019
第二节 攀比心理	/020
一、人比人，气死人吗？	/021



二、宫殿有悲哭,茅屋里有笑声	/021
三、模糊概念	/022
第三节 猜疑心理	/023
一、测试:你有猜疑心态吗?	/023
二、“疑心生暗鬼”	/025
三、猜疑似一条无形的绳索	/026
四、把猜疑消灭在萌芽状态	/026
五、猜疑会让你失去最珍贵的东西	/027
第四节 悲观心理	/028
一、容易悲观的人	/028
二、乐观——幸福的通道	/029
三、赶走沮丧和悲观,让自己春风满面	/029
四、笑一笑,十年少	/030
第五节 自卑心理	/031
一、测试:你有自卑心理吗?	/031
二、自卑心理的特点	/037
三、自卑产生的原因	/037
四、自卑的弊端	/038
五、从自卑的束缚下解脱出来	/039
第六节 恐惧心理	/041
一、测试:你有恐怖症倾向吗?	/041
二、轻度恐惧有益健康	/042
三、非典时期,非常恐惧	/042
四、不再恐惧失败	/043
五、抛弃怯懦	/044
第七节 逃避心理	/045
一、测试:你有逃避心理吗?	/045
二、逃避解决不了任何问题	/046
三、不要逃避责任	/047
四、承担责任赢得信任	/048
五、直面挑战才是真正的年轻	/048
六、面对现实挑战人生	/049
第八节 逆反心理	/050
一、逆反心理的正效应	/050
二、“逆”什么“反”什么	/051
三、叛逆的学生	/052



四、为何敌对	/053
五、心灵的握手	/053
第九节 嫉妒心理	/054
一、测试：你有嫉妒心理吗？	/054
二、嫉妒心理的特征	/058
三、嫉妒心理的调适	/059
第十节 报复心理	/060
一、该不该教孩子“以牙还牙”	/061
二、冤冤相报何时了	/062
三、女人的报复	/062
四、莫伤别人，莫伤自己	/064
第十一节 挫折心理	/064
一、测试：你有挫折心理吗？	/064
二、挫折和失败是成功之母	/068
三、善待挫折	/069
四、笑对挫折	/069
五、不是太阳在坠落	/070
六、魔力暗示	/071
第十二节 浮躁心理	/072
一、测试：你有浮躁心理吗？	/072
二、以平常心对待物质世界的点点滴滴	/073
三、告别浮躁	/074
第十三节 完美主义心理	/075
一、测试：你有完美主义心态吗？	/075
二、完美主义者的表现	/077
三、完美主义者的心理特征	/077
四、完美主义心理的调适	/078
第三章 现代人常见情绪障碍与自我调适之道	/079
第一节 焦虑	/079
一、测试：你有焦虑倾向吗？	/079
二、什么是焦虑	/081
三、引起焦虑的原因	/082
四、焦虑的解除办法	/082
第二节 紧张	/084
一、测试：你有紧张情绪吗？	/084



二、什么是精神紧张?	/087
三、怎样解除紧张情绪?	/087
<b>第三节 抑郁</b>	/089
一、测试:你抑郁吗?	/089
二、精神上的流行性感冒	/089
三、抑郁的心态问题	/090
四、情绪低落是抑郁症的核心特征	/091
五、抑郁症的表现	/091
六、为何会患上抑郁症	/092
七、哪些人常患抑郁症	/093
八、消除抑郁的方法	/093
九、你能帮助抑郁症的人	/095
十、杜绝和预防抑郁症	/096
<b>第四节 厌倦</b>	/096
一、厌倦情绪从何而来?	/096
二、不再厌倦的方法	/097
<b>第五节 孤独</b>	/098
一、测试:你有孤独心态吗?	/098
二、孤独感已成为现代人的通病	/099
三、健康的孤独——寂寞	/099
四、孤独感产生的原因	/100
五、超越孤独	/101
<b>第六节 空虚</b>	/102
一、测试:你有空虚心理吗?	/102
二、长期的空虚感是病态的	/103
三、为什么会感到空虚	/103
四、怎样不空虚	/104
<b>第七节 社交焦虑</b>	/105
一、社交焦虑陷阱	/105
二、社交焦虑情绪的自我调节	/106
<b>第八节 赤面恐怖症</b>	/107
一、你为什么和人交往会脸红?	/107
二、走出赤面恐怖的阴影	/107
<b>第九节 神经衰弱症</b>	/109
一、测试:你有神经衰弱的倾向吗?	/109
二、神经衰弱的起因	/110



三、神经衰弱的自救措施	/111
第十节 癔症	/114
一、测试：你有癔病症倾向吗？	/114
二、癔症种种	/116
三、癔症的表现	/116
四、为什么会患癔症	/118
五、癔症的有效调节	/118
六、对待癔症患者的注意事项	/119
第四章 现代人常见人格缺陷与自我调适	/121
第一节 自私	/121
一、测试：你有自私心理吗？	/121
二、自私的代价	/122
三、给予	/123
四、给自己立个规矩	/124
第二节 贪婪	/124
一、什么都想要	/124
二、不再贪婪	/125
三、知足是一种境界	/125
四、放弃是一种美德	/126
第三节 狭隘	/126
一、测试：你有心胸狭隘心态吗？	/126
二、敞开胸怀，天地宽阔	/128
三、学会遗忘	/128
四、勿以小人之心，度君子之腹	/129
五、肚里能撑船	/130
第四节 吝啬	/131
一、测试：你有吝啬心理吗？	/131
二、一毛不拔的“铁公鸡”	/132
三、荒芜的花园	/132
四、学会“布施”	/133
五、不做“铁公鸡”	/133
第五节 邪恶	/134
一、大学生怎么了？	/134
二、“善良教育”不可缺少	/135
三、从小就要分黑白	/135



四、拥抱善良	/136
第六节 自闭	/137
一、从自我封闭中走出来	/137
二、自闭的人,需要改变自己	/138
三、你无法独自面对人生	/138
四、让自己合群	/139
第七节 偏执	/140
一、测试:你有偏执型人格障碍吗?	/140
二、由关羽想到的	/141
三、固执人的心理补偿	/142
四、不再偏执	/143
第八节 暴躁	/144
一、测试:你性格暴躁吗?	/144
二、暴躁的表现	/145
三、制服愤怒	/145
四、发脾气的守则	/147
五、气大伤身	/147
第九节 自负	/148
一、测试:你有自负心理吗?	/148
二、自负心理产生的根源	/151
三、自负也有正反面	/151
四、正确认识“自傲”	/152
五、正确认识“自大”	/152
六、谦虚是一种美德	/153
第十节 回避型人格障碍	/154
一、测试:你有回避型人格障碍吗?	/154
二、回避型人格障碍解读	/155
三、回避型人格障碍的治疗和调适	/156
第十一节 自恋型人格障碍	/157
一、测试:你有自恋型人格障碍吗?	/157
二、自恋型人格障碍解读	/158
三、自恋型人格障碍的治疗与调适	/158
第十二节 分裂型人格障碍	/159
一、测试:你有分裂型人格障碍吗?	/159
二、分裂型人格障碍解读	/160
三、分裂型人格障碍的治疗与调适	/161



第十三节 表演型人格障碍	/161
一、测试:你有表演型人格障碍吗?	/161
二、表演型人格障碍解读	/163
三、表演型人格障碍的治疗与调适	/163
第十四节 反社会型人格障碍	/164
一、测试:你有反社会人格障碍吗?	/164
二、反社会人格障碍解读	/165
三、反社会人格障碍的治疗与调适	/166
第五章 现代人常见意志障碍与心理调适	/167
第一节 优柔寡断	/167
一、测试:你有严重的优柔寡断心态吗?	/167
二、优柔寡断心态的心理原因	/168
三、优柔寡断者终究会两手空空	/168
第二节 后悔	/170
一、后悔的原因	/170
二、做决定时的几种误区会导致后悔	/170
三、后悔的应对	/170
第三节 懒散	/171
一、懒散是危害健康的重要因素	/171
二、如何克服懒散的习惯?	/172
第四节 强迫	/172
一、测试:你有强迫症吗?	/172
二、“洁癖”是强迫症的一种	/173
三、应对强迫症状的方法	/174
第五节 冲动	/174
一、哪些人容易一时冲动?	/174
二、冲动的控制	/175
第六节 怀旧	/175
一、测试:你有病态怀旧心理吗?	/175
二、曾经的美好时光	/176
三、回忆属于过去	/176
四、善待今天	/177
五、享受此时此刻	/178
第七节 依赖	/179
一、测试:你有依赖型人格障碍吗?	/179



二、吃烙饼的故事	/179
三、不再依赖	/180
四、感情依赖不是爱	/181
<b>第六章 现代人常见行为障碍与自我调适</b>	<b>/183</b>
<b>第一节 厌食症</b>	<b>/183</b>
一、测试：你有厌食症倾向吗？	/183
二、小心患上厌食症	/186
三、哪些因素会导致神经性厌食	/186
四、进食性障碍的典型表现	/187
五、确认厌食症的标准	/188
六、对厌食症的治疗	/188
<b>第二节 暴食症</b>	<b>/189</b>
一、暴食症的病因在内心	/189
二、暴食症的心理调适	/190
<b>第三节 饮酒成瘾</b>	<b>/190</b>
一、测试：你饮酒成瘾吗？	/190
二、饮酒成瘾非小事	/191
三、酒依赖会给人带来哪些危害？	/192
四、饮酒成瘾的人如何调整自己的心理？	/192
<b>第四节 赌博成瘾</b>	<b>/193</b>
一、测试：你有赌瘾吗？	/193
二、赌博伤财又伤身	/194
二、赌博上瘾者的心理调适	/194
<b>第五节 购物成瘾</b>	<b>/195</b>
一、测试：你有购物癖吗？	/195
二、购物成瘾也是病	/196
三、购物上瘾者的自我调适	/196
<b>第六节 上网成瘾</b>	<b>/197</b>
一、测试：你上网成瘾吗？	/197
二、妈妈，我让网吧给害了！	/198
三、上网成瘾是心理病	/199
四、上网成瘾的戒除方法	/199
五、如何正确看待网络	/200
<b>第七节 洁癖</b>	<b>/201</b>
一、测试：你有洁癖吗？	/201



二、洁癖的心理动因	/202
三、正确认识洁癖	/202
四、洁癖的治疗	/203
第八节 恋物癖	/204
一、测试：你有恋物癖吗？	/204
二、恋物癖产生的原因	/205
三、恋物癖的特征表现	/205
四、恋物癖的治疗	/206
第九节 异装癖	/207
一、异装癖形成的原因	/207
二、异装癖与恋物癖的区别	/207
三、异装癖的治疗	/208
第十节 恋童癖	/208
一、恋童癖的产生原因与表现	/208
二、恋童癖的类型	/209
三、恋童癖的治疗	/209
第七章 儿童心理健康测试与调节	/210
第一节 儿童心理健康测试及标准	/210
一、测试：你的孩子心理是否健康？	/210
二、儿童心理健康标准	/211
三、儿童心理健康十忌	/211
第二节 儿童多动症测试与调适	/212
一、测试：你的孩子有多动症吗？	/212
二、儿童多动症形成的原因	/213
三、多动症与顽皮儿童的区别	/214
四、儿童多动症的治疗	/214
第三节 儿童孤独症测试与调适	/215
一、你的孩子有孤独症吗？	/215
二、儿童孤独症的症状表现	/216
三、儿童孤独症的病因	/217
四、家长如何面对儿童孤独症？	/218
五、儿童孤独症的治疗	/218
六、如何预防儿童孤独症？	/218



<b>第八章 青少年心理健康测试与调节</b>	/220
<b>第一节 青少年心理健康测试及其标准</b>	/220
一、测试:你的心理健康吗?(针对青少年)	/220
二、青少年心理健康的标准	/222
<b>第二节 青少年挫折心理测试与调适</b>	/223
一、测试:你应付逆境的能力	/223
二、坦然面对挫折	/224
<b>第三节 青少年逆反心理测试与调适</b>	/225
一、测试:你有逆反心理吗?(供中学生测试)	/225
二、正确认识青少年逆反心理	/227
三、逆反心理是正常的,也是不正常的	/227
四、青少年逆反心理产生的原因	/227
五、如何对待青少年的逆反心理	/228
<b>第四节 青春期综合症测试与调适</b>	/229
一、测试:你有青春期综合症吗?	/229
二、青春期综合症是如何产生的?	/232
三、正确认识青春期综合症	/232
四、如何预防和调适青春期综合症?	/233
<b>第五节 考试焦虑症测试与调适</b>	/233
一、测试:你有考试焦虑症吗?	/233
二、什么因素导致考试焦虑?	/236
三、怎样克服考试焦虑症?	/237
<b>第六节 青少年自杀心理倾向测试与调适</b>	/238
一、测试:你有自杀心理倾向吗?	/238
二、青少年的自杀心理特征	/239
三、如何防止青少年的自杀心理?	/241
<b>第九章 中老年人心理健康测试与调试</b>	/243
<b>第一节 中年心理健康测试及其标准</b>	/243
一、测试:中年人,你的心理健康吗?	/243
二、中年心理健康的标准	/244
三、中年人如何自我调节	/244
<b>第二节 “E”时代的早衰综合症</b>	/247
一、测试:心理老化的自我测定	/247
二、透视早衰综合症	/248



三、早衰综合症的表现	/248
四、早衰综合症的调适	/249
第三节 慢性疲劳综合症的测试与调适	/249
一、测试:你是否已经很疲劳了?	/249
二、慢性疲劳综合症的“天气预报”	/252
三、慢性疲劳综合症的预防与调适	/252
第四节 中年“灰色”心理综合症	/253
一、测试:你有“灰色”心理吗?	/253
二、正确认识中年“灰色”心理	/254
三、中年“灰色”心理的调适	/254
第五节 更年期综合症测试与调适	/255
一、测试:你有更年期综合症吗?	/255
二、正确认识女性更年期综合症	/257
三、不要轻视男性更年期综合症	/258
四、更年期中老年的保健与调适	/258
第六节 老年心理健康测试与调适	/259
一、测试:老年心理健康自测	/259
二、老年心理健康的标准	/260
三、老年心理健康调适	/260
第十章 生活、工作中常见心理问题的测试与调节	/262
第一节 下岗综合症的测试与调适	/262
一、测试:你有下岗综合症吗?	/262
二、下岗综合症的心理表现	/263
三、不要让自己的心也下岗	/264
第二节 社交恐怖症的测试与调适	/265
一、测试:你有社交恐怖症吗?	/265
二、社交恐怖症的类型	/266
三、社交恐怖症的治疗	/267
四、社交恐怖症的调适	/268
第三节 你是工作狂吗	/268
一、测试:你是工作狂吗?	/268
二、工作狂形成的原因	/270
三、工作不是生活的全部	/270
第四节 工作压力测试与调适	/271
一、测试:你有工作压力吗?	/271



二、缓解压力四原则	/274
三、如何调适工作中的压力	/275
第五节 夫妻心理测试与调适	/275
一、测试：婚姻关系与婚姻质量测试	/275
二、夫妻心理对抗的主要原因	/285
三、夫妻和谐的心理需要	/286
第六节 婚外恋倾向测试与调适	/287
一、测试：你有婚外恋倾向吗？	/287
二、婚外恋的十大心态	/289
三、男性婚外恋心理	/290
四、女性婚外恋心理	/291
五、婚外恋的预防与调适	/292
第十一章 压力的调节与释放	/294
第一节 认识压力	/294
一、测试：应付压力能力的测试	/294
二、认识压力	/295
第二节 压力可能会对你产生的影响	/295
一、压力引起的各种身体不适	/295
二、压力导致性格改变	/297
三、压力导致行为异常	/298
第三节 减压的自我调节法	/301
一、呼吸法	/301
二、学会冥想	/302
三、情景想象法	/304
四、渐进式放松法	/305
五、静坐	/307
六、自我暗示法	/308
第四节 专业疗法帮你减压	/310
一、催眠疗法	/310
二、漂浮治疗	/312
三、反射疗法	/314
四、按摩疗法	/314
五、芳香疗法	/315



六、音乐疗法	/317
七、光照疗法	/318
八、自然疗法	/319
第五节 如何应对工作压力	/320
一、正确认知,快乐工作	/320
二、技巧降低工作量压力	/321
三、将工作压力隔离在家门外	/322
四、学会给自己的心情放个假	/323
五、缓解压力——安排好工作时间	/324
六、工作压力对身心的危害与应对	/325
七、处理工作压力五步法	/326
第十二章 身体疾病与心理健康的关系	/327
第一节 心理因素影响人体健康和疾病的发生	/327
第二节 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病	/328
一、躯体化障碍的症状	/328
二、躯体化障碍疾病的治疗方法	/329
第三节 心理因素与冠心病	/329
第四节 心理因素与癌症	/330
第五节 心理因素与溃疡病	/331
第六节 心理因素与头痛	/331
第七节 心理因素与失眠	/332
一、正确认识睡眠	/332
二、为什么会失眠?	/333
三、怎样克服失眠?	/334
第八节 心理因素与多梦、恶梦	/336
第九节 心理因素与嗜睡	/337
第十节 心理因素与胃肠神经症	/338
一、胃肠神经症的症状	/338
二、胃肠神经症的自我防治方法	/338
第十一节 心理因素与磨牙症	/339
第十二节 心理因素与慢性疼痛	/339
一、与心理疾病有关的疼痛	/339
二、控制疼痛的心理学方法	/341



<b>第十三章 心理疾病及其治疗</b>	/342
第一节 怎样判断你是不是患有心理障碍	/342
第二节 怎样判断你所患心理障碍的轻重	/342
第三节 心理问题等级划分	/343
一、心理健康状态	/343
二、不良状态	/343
三、心理障碍	/344
四、心理疾病	/344
第四节 患了心理障碍该怎么办?	/344
第五节 在哪里可以获得专业心理帮助	/345
第六节 什么是心理咨询	/345
第七节 什么是心理治疗	/346
第八节 对心理咨询的几种误解	/346
一、心理问题不等于精神病	/347
二、心理学不等于窥见内心	/347
三、心理咨询不是无所不能	/347
四、心理医生不是救世主	/348
五、心理咨询不等于思想工作	/348
第九节 治疗前的准备工作	/348
第十节 怎样选择心理治疗师	/349
第十一节 坦然面对心理测试	/350
第十二节 决定心理障碍预后的因素	/350
第十三节 心理病为什么难治疗	/351
第十四节 心理治疗有什么副作用	/351
第十五节 心理病治疗的常见误区	/352
第十六节 你是否有心理危机	/353
一、什么是心理危机?	/353
二、心理危机的应对	/354
第十七节 什么是变态心理	/354
<b>第十四章 保持心理健康的35个生活细节</b>	/355
第一节 面对生活中的应激	/355
一、应激并非总是坏事	/355
二、消极应对的结果	/355

