

现代心理困惑的专家解读与指导系列 总主编 刘新民

构筑起

心灵的防火墙

——心理压力调适技巧

你想拥有更加健康美丽的人生吗，你想做成功人士吗？

你想拥有让人羡慕的心理健康吗？

那么，来学习一些心理保健和调试方法吧。掌握心理调试的妙招，会让你的人生更轻松，让你的事业更辉煌！

张理义◎主编



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE





现代心理困惑的专家解读与指导系列

总主编 刘新民

构筑起 心灵的防火墙

——心理压力调适技巧

主 编 张理义
副主编 张金美 陈春霞 张 琪
 张俊英
编 者
丁卫兴 张广亚 张元兴 陈方斌
陆 成 张金美 张俊英 陈春霞
张理义 张 斌 张 琪 周翠琴
姚高峰 徐志熊



人民卫生出版社

版权页

图书在版编目（CIP）数据

构筑起心灵的防火墙：心理压力调适技巧/张理义主编.

—北京：人民卫生出版社，2010.10

ISBN 978-7-117-13384-5

I. ①构... II. ①张... III. ①压抑（心理学）—基本知识 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 157626 号

门户网：www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网：www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

构筑起心灵的防火墙

——心理压力调适技巧

主编：张理义

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮编：100021

E-mail：pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830 010-59787586

010-59787592

印刷：北京汇林印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：201 千字

版次：2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN9 78-7-117-13384-5/R·13385

定价：25.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail：WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

系列书编写委员会

主任委员：刘新民

副主任委员：程灶火 沙维伟 张理义

委员（以姓氏笔画为序）：

马海燕 王国强 刘新民 沙维伟

张志群 张理义 赵静波 徐文炜

龚维义 程灶火

序言

1992年，当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。近几十年来，随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时，也带来了新的矛盾、冲突和压力，使人们产生了更多突出的心理和行为问题。究其原因，既有不得已的客观因素，更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作，特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验，他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后，又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题，组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂，形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。每本书都从正常到异常，从原因到防治，从理论到实践，进行了深入浅出的科学讲解。系列书主要体现了三个特色：一是科学性。各分册主编均是该领域很有造诣的专家，都具有心理学和医学双重专业背景，并长期从事该主题内容的教学和临床工作，保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。二是实用性。这些专题均是专家们多年临床经验的积累，从心理问题的产生、原因和表现，到预防、治疗和调适方法与技巧的全面介绍，展示了当

前认识和处理心理问题的最新成果。三是普及性。作者在对主题进行通俗讲解的同时，精选大量的相关案例、故事、名人轶事和典故，并设立了丰富多彩的专栏、专家点评、温馨提示和咨询实录等，生动地体现了全书的知识性、可读性和趣味性。

此系列书的编写凝聚和体现了专家们高度的敬业精神和责任感，是一套不可多得的现代心理问题专家解析和自我调适指导的科普精品。我们相信此系列书会带给读者有益的启示和有效的帮助，成为人们在生活道路上可以信赖的良师益友。

杨志寅

中华医学会行为医学分会主任委员

《中华行为医学与脑科学杂志》总编

编者的话

21世纪是社会和科技高速发展的时代，我们的学习、工作和生活也开始步入了高要求、高质量和高速度的时代。生活中充满了各种各样的变故和未知，人们也体验到比以往更大的压力，并由此引发一系列的心理卫生问题。在这些心理问题中，心理压力因其危险性、复杂的症状和选择的必要性等特征而成为对人们的心理健康带来巨大挑战和亟待解决的问题。

心理压力是一种心理失衡状态，如果个人在压力危机阶段没有及时得到适当有效的帮助或干预，往往会严重威胁到个人的生活和家庭，甚至产生自杀或心理崩溃的可能。相关资料表明，目前有超过5%的中国人口（6600万）患有精神障碍（心理疾病），全国每年在综合医院急诊治疗的、企图自杀的患者至少100万，造成社会损害，工作、婚姻质量下降，给家庭及社会带来了很大影响。事实上，危机意味着“危险”和“机遇”，但是，人们在面对危机时采取的应对方式却是决定“危险”还是“机遇”的关键。成熟的心理防御机制和合理的应对策略，是人们摆脱危险，抓住机遇，实现自我成长和发展的最佳选择。

本书主要介绍了人们日常生活中可能遇到的压力事件和由此引发的心理问题，例如，升学问题、就业升职问题、人际关系问题、家

庭及婚姻问题，以及意外事件等，并介绍了相应的自我调适方法。此外，还对心理健康的自我评估方法，以及心理自助方法进行了具体讲解。本书旨在引导广大群众正确而科学地看待和处理这些生活中难以避免的挫折和心理打击，进一步增强自己的心理免疫能力，提高心理健康水平。

心理健康需要我们自己去关爱和维护。本书在科学、实用的前提下，力求简明、通俗。希望本书能够帮助广大读者正确评估自身的心理健康状况，学会采用科学的自我防治和调适方法，积极应对心理危机，消除心理迷雾，摆脱创伤阴影，走向更加健康美丽的人生！

因时间仓促，在编写过程中难免有疏漏之处，尚祈同道和广大读者在阅读中不吝赐教，使之更趋完善，不胜感激！

张理义

2010年6月

目 录

第一篇 拨亮心中的灯	1
1.阳光下必有阴影—认识你我心中的自卑	1
2.奇迹来源于你的相信	3
3.充实你自己	6
4.在工作中感受轻松	8
5.小故事时间	10
第二篇 乐观面对挫折	13
1.如何保持乐观	13
2.怎样保持心理平衡	15
3.如何减轻生活中的压力	17
4.如何处理生活中的烦恼	18
5.怎样战胜挫折	20
6.勇把挫折当动力	21
7.为什么人生也需要“晴天霹雳”	23
8.挫折是一笔财富	24
第三篇 如何应对情绪危机	26
1.如何保持良好心境	26
2.如何保持良好的情绪	27
3.长期不良的情绪对健康有何影响	29
4.如何疏泄不良情绪	30
5.如何摆脱紧张情绪	31
6.如何消除敌对情绪	32
7.如何应对愤怒的产生	34
8.战胜孤独有何技巧	35

9.抑郁症有哪些表现	36
10.为什么会得抑郁症	38
11.哪些人易患抑郁症	39
12.如何早期识别轻性抑郁症	41
13.怎样自我检测抑郁症	42
14.走出抑郁有窍门	43
15.抑郁症患者如何“自救”	44
16.抑郁症自杀风险的评估	45
17.怎样预防抑郁患者自杀	47
第四篇 如何正确评估自己的心理状况	49
1.你有自卑感吗	49
2.你的思维方式是积极的吗	53
3.你的心理承受力有多大	55
4.你的心理适应力有多强	56
5.测测你的心理自我调节能力	58
6.如何及时了解压力的警示信号	63
7.心理压力如何评估	64
8.职业压力的自我评估	66
9.身心健康怎样自我评估	67
10.心理健康如何自我评估	72
11.如何进行应对方式评估	76
12.适应性障碍如何自我评估	78
13.健康行为如何测评	80
14.亚健康状态如何自测	83
15.怎样评定社会支持	85
第五篇 如何进行心理自助	86
1.如何进行心理超脱治疗	86
2.如何进行心理技能的训练	87
3.如何用睡眠减压	91

4.呼吸减压	92
5.积极遐想自我减压	93
6.如何巧用运动改善心情	96
7.放松训练法	98
8.如何减少压力行为	100
9.怎样巧用自我催眠	104
第六篇 爱情与就业——写给大学生	106
1.什么是爱情	106
2.爱要几分才是美	110
3.相爱的人如何相处	111
4.爱情的保鲜期	111
5.择偶标准	114
6.如何走出失恋	116
7.考研还是就业	118
8.就业还是择业	119
9.如何应对面试焦虑	120
第七篇 日常生活中如何面对心理打击	122
1.羞怯心理应如何自我调适	122
2.如何克服社交恐惧	124
3.掌握交流技巧，通导愉悦人生	127
4.怎样才能有好的人际关系	128
5.领你挖掘心灵的相容	130
6.考试也是对人生的挑战	131
7.考试前心理如何准备	133
8.考场上的紧张心理怎样调适	134
9.高考压力如何缓解	136
10.高考成功后的心理如何调适	139
11.高考落榜后心理怎样调适	140
12.什么叫网络成瘾	141

13.网络成瘾的原因	142
14.与网瘾说“再见”	143
15.青少年心理障碍如何自我调适	145
16.中年危机的自我调适	146
17.更年期抑郁症的特点是什么	150
18.如何度过老年期空巢综合征	152
19.老年抑郁症的特点是什么	155
20.老年丧偶的心理反应	157
21.丧偶后的心理调适	158
22.家庭压力的处理技巧	161
23.工作疲劳后如何自我调节	164
24.股民应如何面对“股市综合征”	165
25.下岗后如何进行自我心理调适	168
第八篇 压力与心理危机	169
1.什么是压力	169
2.心理压力对健康有什么影响	172
3.哪些因素可引起压力反应	174
4.压力可引起哪些心理反应	176
5.压力可引起哪些生理反应	180
6.心理危机的特点和常见心理危机	181
7.心理危机反应的影响因素和发展过程是怎样的	184
8.心理危机会引发哪些后果	185
第九篇 心理创伤后的自我调适	186
1.什么是急性应激障碍	186
2.我们的伤口真的痊愈了吗	188
3.你的心理防御真能保护自己吗	191
4.什么原因让他腹痛不止	195
5.处理创伤应注意什么	196
6.心理创伤后如何应对	198

7.心理创伤后如何借助资源重建阳光	200
8.小故事、大智慧——你比想象中更坚强	202
9.手术会引起哪些心理反应	204
10.是什么影响了患者手术之后的心理反应	205
11.外伤后有哪些常见的心理反应	206
12.外伤后如何进行心理康复	207
13.灾难后人群一般会出现哪些心身反应	208
14.灾难后未成年人会出现哪些心身反应	212
15.如何走出灾难带来的心理阴影	214
16.灾难救援人员应如何自我心理调适	216
17.如何克服突发公共卫生事件引起的心理恐慌	217
18.如何应对儿童遭受性侵害所致的心身损害	219
19.自杀的危险因素有哪些	221
20.教你认识那一双无形的“黑”手	221
21.如何走出对自杀意念的理解误区	222
22.自杀有哪些线索可循	223
23.怎样预防自杀	224

第一篇 拨亮心中的灯

1.阳光下必有阴影—认识你我心中的自卑

“自卑”看到这个词你心里是不是也多少咯噔几下？或是想起了某段难过的经历？

其实要说自卑，谁人没有？就算所谓的成功人士，很多也是体味过自卑感后意识到“临渊羡鱼不如退而结网”，奋起直追，铸造了生命中的强者本尊。

所以自卑情结会影响着每个人的精神世界的历程，本无外乎好坏。这里要讲的，是一个度的掌握。先让我们看看下面这个小故事。希望通过这个故事，能让大家更加科学地去对待自卑。

“我今年 24 岁，女，从事财务统计工作，工作内容比较枯燥机械。我从小就比较内向，也不太合群，朋友极少，到现在差不多没有朋友，从毕业到现在 5 年了，一直在找工作与换工作之间徘徊。而这都是因为我的的人际关系问题造成的，因为我的不合群，老板认为我没有团队精神，所以试用期一结束我就被炒掉了。到目前为止，我的自信与自尊差不多已经降到了零，同事觉得跟我在一起压抑，很闷，不怎么跟我说话。除了电脑以外，我对什么都没兴趣。我喜欢与电脑有关的一切，例如喜欢上网下象棋。总是没什么高兴的事，很无聊，提不起情绪，没有朝气和活力，都快忘了应该怎样笑了，成天脸上没什么表情，反应有点慢，记忆力下降。”

相信大家也认识到了，故事中的“我”是一个深深自卑的女孩。

她对自己过低的期望，不相信自己的能力和力量，结果造成生活的失败，失败的结果反过来又影响了对自我的认识和期望，进一步强化了自卑心理。

这就是问题的核心所在：她不断地给自己消极的自我暗示，从而陷入了一个自卑的恶性循环。

而本书的期望，抑或是心理学的期望，是教人们从负性的循环中寻觅缺口，并教给人们解决问题的理念与技巧，助人自助，让其通过自己的力量来走出自我划定的牢笼。

自卑的原因有很多，可能是因为你对自己的形象和认识不够充分，或者你给自己的定位不理智，也有可能受到别人的影响，而你并没有处理好这个“刺激”性事件，比如说，有人说你的牙齿不好看，你可能会把这句话记在心里，并且也这样认为自己，如果你正好是个爱美的女孩，那么，很有可能你会因此产生自卑，不敢笑，或者笑也不敢“随意”。

事实上，自卑并不是难堪的事情，更不是见不得人的事情，不是只有你有自卑。更重要的是，我们完全有能力将自卑控制在一个合适的范围内，甚至为己所用。相信自己，你比想象中的要强，要强得多。这对你来说其实并不是一件很困难的事情。要始终坚信这一点，因为，这同时也是我们走出自卑阴影的第一步。

自卑，很多时候是来源于比较。而且，横向比较比纵向比较更容易引起人们的自卑。所谓横向比较，是把自己与别人相比。所谓纵向比较，是把现在的自己与过去的自己相比。

俗话说，天外有天，人外有人。跟人比，是比不完的。

其实我们真正想比的，不过是我们心中那个完美的自己而已。

人，是习惯于靠近强者的，容易不由自主地便与比自己强大的人作比较。特别是有自卑情结的人，这种情愫是非常严重的。殊不知，这反而使自卑感更加稳固，同时也给自己更大的自我暗示，难以自拔。

想要改变自卑的情形，第一步是端正自己的比较情结。横向比较，带给我们更多的是懊恼后的挫败感；但常常纵向比较，带给我们的却是自我提高的欣喜与信心和生活点滴的美好。同时，要学会控制自己的欲望。若我们的能力最多可以做价值 100 分的事情，强求自己做价值 200 分的事情会如何呢？答案显而易见。若长久如此挫败下去，又如何有自信？

事实上无论做什么事，往往期望值越高，失望值则越大。正如生活中的作用力与反作用力。因此，在生活中要恰当地给自己确定目标，不妨多吃一些力所能及、把握较大的事情，并付出全力争取成功。即使有些事情很“小”，也不要放弃争取成功的机会。经过努力实现目标

后体会成功的喜悦，及时鼓励自己，认可自己的能力。面对某种情境感到信心不足时，可以以“豁出去”的自我暗示放松心理压力，反倒能够充分发挥自己的潜能，使自己获得成功。通过体验成功感，进行自我赞美，不断跟自己说“我是有能力的人”、“我一定会成功”，在自我激励中树立自信，缓解自卑。

积极与人交往也是一种有效的缓解自卑的解决方案。人，自古就是群聚类的社会性个体。脱离了社会，我们会走向极端。自卑者的自我设限将会阻碍自己与社会的正常沟通与交流，从而失去了一股及时匡正自己自卑情结的强有力的力量。凡事万物，用进废退。若是长久地将自我孤立，将会改变我们的大脑神经回路结构，甚至使我们的社会性功能退化乃至萎缩。这又是一个可怕的恶性循环。而走出这恶性循环的第一步，是要主动开口与人交流。从 0~1 是一个飞跃，而从 1~2 就相对容易得多。在交往中，别人也同样有缺点，同时自己的某些行为也同样被人羡慕。通过交流，心理活动会更加偏重于社会化，也更加丰富多彩。我们可以尽情地与朋友互诉心曲，而不是更多地让一个人担着。想想，这是多么美妙吧！而获得这一切的第一步，只需要简单的一声问候或一个手势。没错，互动就是这么简单，轻松！

2. 奇迹来源于你的相信

先问一个问题：大家觉得我们心中的力量到底有多大？

我的看法是八个字：开天辟地，毁天灭地。

人类以自我的形象创造了上帝，发展至今，竟然有数十亿的人宣称他们因为上帝获得了生命的升华。同时我们也看到，无论是中国的“法轮功”还是日本的“太阳神”等邪教中的邪神，都带领着教众一起走向灭亡之路。

无论是好是坏，是什么在左右着他们的行为？

《马可福音》第九章 23 段：“你若相信，在信为人，凡事都能。”

它们，都来源于你的相信。

美国人有一个根深蒂固的情结，那就是“当你相信它时，奇迹就会出现”，也正是这种精神使人类的大多数都在不停地为自己所设想

的奇迹而奋斗。爱迪生在发明电灯的初期反复地遭遇失败，若不是他坚信自己能够在失败中走向成功，恐怕我们还需要处在黑暗之中前行。

心理学有一个术语叫罗森塔尔效应。什么是罗森塔尔效应呢？这是美国哈佛大学心理学教授罗森塔尔曾经做过的一个教育效应的实验，他从一个班的学生名单上挑出一些学生，告诉老师这几个学生特别聪明，老师就对这几个学生有了印象。于是，老师对这些学生特别欣赏，经常鼓励、夸奖、表扬，对他们的缺点也会原谅。经过一段时间，发现这些学生的学习确实比其他学生更优异，表现得更聪明。这时候，罗森塔尔教授却说，他是在名单上随意点的，他对学生的情况一无所知。现代教育学、心理学对这一现象有一个简单的总结：当你把培养对象当作聪明的学生来对待时，就可能使用训练聪明的学生的方法来对待他们，就能使这些对象确实变得比较聪明，这就叫罗森塔尔效应。

那么，罗森塔尔效应如何影响到我们对待自己的态度上呢？这里，我们再介绍心理学中一个重要的概念——自我心象。

什么叫自我心象？自我心象又叫自我意象或自我印象。它是指一个人在自己的心目中的自我观念。就像在自己心里安了一面镜子，自我心象就是镜子中的自我。

自我心象有积极与消极之分，产生的效果也截然不同。具有积极的自我心象的人，在人生道路上，永不屈服，不达目的决不罢休。这种人思维活跃，有毅力有意志，具有创新精神，而且乐观、豁达，能与人沟通合作。具有消极的自我心象的人，不是安于现状，就是自暴自弃，这种人没有毅力，被动懒惰，学习工作总是找各种借口拖延，“明日复明日，明日何其多”，最终导致“万事成蹉跎”。

事实上，你想成为什么样的人，只要你愿意，终会向着那个心中的理想的自我心象无限靠近。

专家忠告：塑造正面自我心象，实现心中理想！

●时刻默念“我能行”：默念时要果断，要反复念，特别是在遇到困难时更要默念。只要你坚持默念，特别是在早晨起床后反复默念 9

次，在晚上临睡前默念 9 次，就会通过自我的积极暗示心理，使你逐渐树立信心，逐渐有了心理力量。

●多想开心的事：每个人都有自己开心的事，开心的事就是你做得成功的事，那是你信心的产物，力量的产物。每个人多回忆自己开心的事，将使你正确估价自己的力量。

●面带微笑：笑是快乐的表现。笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，振奋精神；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。没有信心的人，经常是愁眉苦脸，无精打采，眼神呆板。雄心勃勃的人，眼睛闪闪发亮，满面春风。

●抬头挺胸：人的姿势与人的内心体验是相适应的，姿势的表现可以与内心的体验相互促进。一个人越有信心，越有力量便越昂首挺胸。成功的人，得意的人，获得胜利的人则意气风发。一个人越没有力量，越自卑就越无精打采，垂头丧气。学会自然的昂首挺胸就会逐步树立信心，增强信心。

●主动与人交往：在与人微笑的问候中，双方都会感到人间的温暖，人间的真情，这种温暖与真情就会使人充满力量，就会使人增添信心。

●欣赏振奋的音乐：人们都有这样的情绪体验，当听到雄壮激昂的《义勇军进行曲》时，往往因受到激励而热情奔放，斗志昂扬；当听到低沉、悲壮的哀乐时，往往便悲痛、怀念之情涌上心头。健康的音乐能调解人的情绪，陶冶人的情操，培养人的意志。当人受到挫折的时候，情绪低沉的时候，缺乏信心的时候，选择适当的音乐来欣赏，能帮助你振奋精神。

3.充实你自己

空虚，就是心里那种空落落的感觉。它如影随形，特别在你失意或沮丧的时候，它便悄悄在你心里滋生，蔓延，产出一些悲观，焦虑，甚至是自杀的念头。事实上，空虚的存在极为普遍，它是一种社会病。社会失去精神支柱或社会价值多元化，使得大众时常感到无所适从，个人价值被跌至低谷甚至抹杀时，也容易出现这种心理。除去这些社会性因素，有一个很大的原因是常被人们所忽视的。那就是：我们心中的空虚程度与我们的价值观取向直接相关。

若我们认为物质是决定生活质量的第一要素，那我们便会追逐物质的生活。然而，物欲的生活是无止境的。我们可以去买一堆衣服放在衣柜里，刚开始也许是因为我们缺少衣服而去买，可是渐渐的我们便会迷失在里面。我们想买的，不过是心里那种下一件更好的冲动而已。这是一种可怕的惯性，也与现实世界有悖。我们财力有限，精力有限。一旦没办法满足心里的那种饥渴感，空虚即来。

因此，充实自己的第一法则并不是盲目地使自己忙起来，而是应该明确，我们为何而忙。若我们的心中充满了真善美，善良，感恩，充实的感觉便会慢慢洋溢在你的心中。快乐，使我们的需要得到了满足。我们逐渐物质化的过程，也是逐渐对现实妥协的过程，这是懦弱的。勇敢地去追寻心中的那方净土吧，给心灵安个家。