



◆ 心理专家谈自我调适之道

来自心理医师的

101个贴心叮咛

中国著名心理学专家

贾晓明 主编



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



◆ 心理专家谈自我调适之道

来自心理医师的 101个贴心叮咛

中国著名心理学专家

贾晓明 主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

来自心理医师的 101 个贴心叮咛/贾晓明主编. —北京:
北京理工大学出版社, 2007.2
(家庭健康书架)
ISBN 978-7-5640-1008-9

I. 来… II. 贾… III. 心理保健-基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 011749 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米×960 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 305 千字

版 次 / 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数 / 1~6000 册

定 价 / 24.00 元

责任校对/陈玉梅

责任印制/吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



序 做自己的心理顾问

心理专家指出：生活条件越好，文化层次越高，人们对心理卫生的需求也就越迫切。当出现心理问题时，应重视并寻求咨询和治疗。

事实上，一般的心理问题都可以通过各种形式的自我放松，达到缓和心理压力、排解心理障碍的目的。所以，现代人要学习一种新的生存技能——学会做自己的心理顾问，以帮助自己化解工作与生活中的各种心理问题及压力。

做自己的心理顾问，首先要了解心理学的相关常识，就像我们了解疾病常识一样，只有掌握了心理的相关知识，才能真正做到。

在欧美许多国家，知识分子包括年轻的大学生，都很喜欢阅读心理学方面的书籍。心理学类的图书更是经常登上这些国家的畅销书排行榜上。人们阅读这些心理学图书是为了学习心理知识，促进自我的成长，建立健康的意识。

其次，做自己的心理顾问，还须要能够冷静分析问题的因果关系，特别是主观原因和缺欠，安排好对己对人都负责任的相应措施。

现代社会要求人们心理健康、人格健全。不仅要拥有良好的智商，还要有良好的情商。因此，当我们面对“心病”时，重要的是提高自己心理调节的能力。这就须要我们在现实生活中，多进行一些“自疗”手段，通过自己的学习、体悟和自省，从对人生的感悟和发现中，建立新的思想体系。换句话说，只有找到一套适合自己的应对心理问题的规则，用自己的智慧去排解烦恼和痛苦，才能寻找到真正的快乐之道。

当然，解决心理问题是一门博大精深的学问，说起来容易，做起来难。但只要学会自我调节、学会心理自助，多想、多思、多悟、多观察、多学习，不断地用自身的力量来克服心理魔障，用自己的力量来排解心理困扰，相信人人都可以成为自己的心理调节高手。



前言

每年的10月10日是“世界精神卫生日”。据世界卫生组织统计,全世界目前有4亿多人患有各种心理疾病,如抑郁症、恐惧症、强迫症、神经衰弱症等。

生理健康和心理健康密不可分。长期以来,人们认为只要没有躯体疾病或身体缺陷,又不处于身体虚弱的状态,就称之为健康。随着社会的进步与发展,人们逐渐认识到,人们还必须保持心理健康,才能算是真正的、全面的健康。

按照国际通行准则计算,心理疾病在我国疾病总负担中已排名首位。名列心理疾病前5位的依次是:抑郁症6.2%、自杀3.9%、双相情感障碍1.8%、精神分裂症1.3%、强迫症1.1%。现实生活中,繁忙的学业、紧张的工作节奏、激烈的岗位竞争,这些都是导致心理问题的因素,假如这些心理问题得不到及时的缓解,就容易使精神处于一种“亚健康”状态,从而导致心理疾病的发生。严重的话,还可能影响他人和社会,诱发一些不稳定因素,给社会财富和秩序造成重大损失。

因此,本书针对当前社会上常出现和易出现的各种心理问题、心理障碍乃至心理疾病,从具体个案分析,并对类似及相关心理问题向读者提供了切实可行的解决方案。全书内容涉及诸如人际关系、家庭关系、恋爱问题、婚姻问题、职场问题、就业问题、网恋及网络成瘾、抑郁症、强迫症等众多生活领域的问题。是一本为大众提供心理咨询服务的解压书和心理健康枕边书!

本书在编写过程中,得到了众多心理咨询师的大力帮助,感谢宋学军、李琰辉、徐帮学、王振华、刘建伟、刘超平、刘伟浩等人为本书提供了大量的心理咨询案例;感谢纪康宝、刘连军、石娟、湛先霞、湛先余等人对本书的策划给予了很大的帮助;并感谢曹绪莲、王玲玲、王朝祥、董梅等人为本书提供了大量的原始资料分析。在此,对上述朋友的帮助一并致以真诚的谢意!由于时间仓促,资料庞杂,遗漏或失误之处在所难免,恳请同行和读者批评指正!

编者



目 录

第一章 识破“心病”的伪装 你为什么活得那么累？

为什么我的生活一团糟 / 2

为什么我总是怀疑自己有病 / 3

为什么我的眼睛一大一小 / 4

为什么我最近总是失眠 / 5

为什么我越来越郁闷了 / 7

为什么我总是容易性冲动 / 8

贴心叮咛 1 做自己应该做的事

贴心叮咛 2 顺应自然

贴心叮咛 3 整形要三思

贴心叮咛 4 肌肉松弛法治疗睡眠

贴心叮咛 5 勤写日记可改善消极情绪

贴心叮咛 6 性生活要适度

第二章 职场篇 别小看工作紧张与职业倦怠症

“自己的位子很有可能被别人代替”：

解析职业危机感心理 / 11

贴心叮咛 7 “职场老人”不倚老

“总觉得做什么都累，做什么都有压力”：

解析职场压力心理 / 14

贴心叮咛 8 玩物不一定丧志

“我一停止工作就无所适从、紧张焦虑”：

解析“工作狂”心理 / 17

贴心叮咛 9 “工作狂”不等于“工作热情高”

“工作就那么回事，真不想干了”：

解析职业倦怠心理 / 19

贴心叮咛 10 不要让“职业倦怠”持续的时间过长

“我心里老是不踏实，总觉得漏掉了什么信息”：解析信息焦虑症 / 22

贴心叮咛 11 信息焦虑症的小处方

“我彻底被这项工作击败了”：

解析职场挫折心理 / 25

贴心叮咛 12 确立新的目标





心理医师的

101个

贴心
叮咛

“别人都发财了，升官了，我却一年到头一事无成”：解析年终恐惧症 / 28

“真烦，都不知道自己周末应该干什么”：解析“周末综合征” / 31

“要是永远没有星期一，该多好啊”：解析“星期一综合征” / 33

“我一听到老板的声音就会神经紧张”：解析“老板恐惧症” / 36

“我真后悔，当初不该频频跳槽”：解析“职场多动症” / 38

贴心叮咛 13 年终恐惧症的预防

贴心叮咛 14 “周末综合征”的食疗法

贴心叮咛 15 自我放松法祛除“星期一综合征”

贴心叮咛 16 树立普通观

贴心叮咛 17 跳槽与时间

第三章 人际篇 克服社交心理障碍

“我一到会议上就紧张，脑子里一片空白”：解析社交恐惧症 / 43

“我总会找各种理由制造与股东们接触的机会”：解析社交强迫症 / 46

“老子今天就是跟你过不去，你怎么着吧”：解析社交敌对心理 / 48

“虽然我不是领导，但是我比你强，你就得听我的”：解析社交强权心理 / 51

“你们去吧！我没兴趣”：解析社交冷漠心理 / 53

“我可是第一个在客厅里养乌龟的人”：解析社交炫耀心理 / 55

“为了工作，严格管理他们有什么问题呀”：解析社交中的傲慢心理 / 58

“你真够哥们儿！赶明儿请你吃饭”：解析社交利用心理 / 60

“哇！你好漂亮哦”：解析社交恭维心理 / 62

贴心叮咛 18 克服社交恐惧症的良方：自信

贴心叮咛 19 克服社交强迫症的良方：摒弃完美主义心态

贴心叮咛 20 克服社交敌对心理的良方：多与人沟通

贴心叮咛 21 克服社交强权心理的良方：给予别人说话的机会

贴心叮咛 22 克服社交冷漠心理的良方：热情

贴心叮咛 23 避免炫耀心理的良方：既要显示自己，又不贬低别人

贴心叮咛 24 克服社交傲慢心理的良方：摒弃自卑、自负

贴心叮咛 25 坦诚的具体要求

贴心叮咛 26 与人交往要善于驾驭语言



- “我觉得你的工作应该这样干……”：
解析社交干涉心理 / 65
- 贴心叮咛 27 克服社交干涉心理的良方：学会放弃，尊重别人的想法

第四章 爱情篇 走出婚姻及情感伤害

- “想起他，我就会走神”：
解析早恋心理 / 69
- 贴心叮咛 28 掌握爱情和友情的要领
- “我怎么爱上了大我 30 岁的老师”：
解析老少恋心理 / 71
- 贴心叮咛 29 莫把恋老当爱情
- “我失贞了，还会有人爱我吗”：
解析失贞焦虑症 / 74
- 贴心叮咛 30 心灵贞洁更可贵
- “尽管喜欢她，但过了今晚必须分手”：
解析“一夜情”心理 / 76
- 贴心叮咛 31 “一夜情”有潜在危险性
- “他为什么总要向我提出同居要求”：
解析未婚同居 / 79
- 贴心叮咛 32 未婚同居宜慎重
- “不先试婚，我们能生活一辈子吗”：
解析“试婚”心理 / 81
- 贴心叮咛 33 不要盲目随波逐流
- “我何时才能与一见钟情的她结婚呢”：
解析“闪婚”心理 / 84
- 贴心叮咛 34 “闪婚”潜藏危机多
- “和旧恋人在一起，我觉得更开心”：
解析婚外恋心理 / 87
- 贴心叮咛 35 婚姻的砝码是责任
- “他的孩子会讨厌我吗”：
解析再婚心理 / 91
- 贴心叮咛 36 预防再婚的自卑心理

第五章 网络篇 不要淡化了现实中的自己

- “一玩游戏，我就停不下来”：
解析“网游”成瘾心理 / 96
- 贴心叮咛 37 学会利用网络
- “她给我的 QQ 留言了吗”：
解析网聊依赖症 / 98
- 贴心叮咛 38 警惕网聊后遗症



“我的精神丈夫怎么还没有上线”:

解析网婚心理 / 101

“我忘不了E聊钟情的她”:

解析网恋心理 / 103

“不知今天我博客的点击率是多少”:

解析博客成瘾症 / 106

“我也不想网上聊性,都是她逼我的”:

解析网络激情 / 109

贴心叮咛 39 认清网络与现实的差别

贴心叮咛 40 网络婚姻需谨慎

贴心叮咛 41 不要让博客成为自己的包袱

贴心叮咛 42 远离网络激情

第六章 就业篇 以后的路该怎么走

“我真不想去应聘了”:

解析求职羞怯心理 / 113

“我到底应该去哪一家企业呢”:

解析择业矛盾心理 / 116

“没有别人陪伴,我真的不敢去面试”:

解析求职依赖心理 / 120

“没办法,只能先攒点儿经验再说”:

解析“零工资”就业心理 / 122

“我能干什么,我会干什么”:

解析“失业综合征” / 125

“我害怕找工作,害怕被拒绝”:

解析残疾人就业心理障碍 / 128

贴心叮咛 43 情景训练法克服羞怯心理

贴心叮咛 44 更新传统意识

贴心叮咛 45 做一些略带冒险性的事

贴心叮咛 46 签订用工协议

贴心叮咛 47 要有失业的心理准备

贴心叮咛 48 接纳自己,做好眼前的事

第七章 自我篇 精神“感冒”不容忽视

“我觉得自己是学校里最差的人”:

解析自卑心理 / 131

“除了我之外,谁都做不了”:

解析自负心理 / 134

“我就是看不惯他比我强”:

解析嫉妒心理 / 137

贴心叮咛 49 树立自己的自信心

贴心叮咛 50 冷处理自负心理

贴心叮咛 51 如何避免被人嫉妒



- “为什么他不愿意放弃这种生活”：
解析虚荣心理 / 140
- “这几天工作总是不在状态”：
解析浮躁心理 / 142
- “我做不了这份工作，只有选择逃避”：
解析逃避心理 / 145
- “我要一把火烧了他的公司”：
解析报复心理 / 148
- “人不为己，天诛地灭”：
解析自私心理 / 150
- “我一分钱都不想捐”：
解析吝啬心理 / 153
- “算了，就这样，没啥干头了”：
解析空虚心理 / 156
- “要是能再回到年轻时多好”：
解析病态怀旧心理 / 159
- “我怎么什么事都不想做”：
解析惰性心理 / 162
- “他怎么什么都想要”：
解析贪婪心理 / 164
- 贴心叮咛 52 不宜借他人之光赢得荣誉
- 贴心叮咛 53 寂寞最易滋生浮躁
- 贴心叮咛 54 努力尝试新事物
- 贴心叮咛 55 将心比心祛除报复心理
- 贴心叮咛 56 内省法克服自私心理
- 贴心叮咛 57 做到合情合理的“吝啬”
- 贴心叮咛 58 计划具体，目标明确
- 贴心叮咛 59 不要否认现在和将来
- 贴心叮咛 60 借助别人的压力
- 贴心叮咛 61 知足常乐法消除贪婪

第八章 人格篇 远离偏激行为的温床

- “什么事情都听别人的不好吗”：
解析依赖型人格障碍 / 169
- “我这篇论文一定很有价值”：
解析自恋型人格障碍 / 171
- “他怎么从来都不和我们说话”：
解析分裂型人格障碍 / 174
- “她怎么这么爱标榜自己”：
解析表演型人格障碍 / 176
- “我总是逃避，不愿接触他人”：
解析回避型人格障碍 / 178
- 贴心叮咛 62 诡控制法祛除依赖心理
- 贴心叮咛 63 主动与人交流
- 贴心叮咛 64 培养兴趣来激发生活的情趣
- 贴心叮咛 65 投身于表演艺术
- 贴心叮咛 66 订一个交友计划



“我总怀疑他们在故意整我”：

解析偏执型人格障碍 / 181

“这件事一定要做得完美无缺”：

解析强迫型人格障碍 / 184

“他怎么每次做事都拖拖拉拉”：

解析被动攻击型人格障碍 / 186

“他怎么一点同情心和内疚感都没有”：

解析反社会型人格障碍 / 189

贴心叮咛 67 尊重他人

贴心叮咛 68 强迫型人格障碍不是强迫症

贴心叮咛 69 确定自己的极限

贴心叮咛 70 “鲜花教育”培养孩子责任心

第九章 情绪篇 把情感装入理性之盒

“一与人说话，我就心跳得厉害”：

解析紧张情绪 / 193

“快点，这么磨蹭，麻烦死了”：

解析急躁情绪 / 196

“我也觉得自己做不好那件事情了”：

解析悲观情绪 / 198

“我挤了，你想怎么样”：

解析愤怒情绪 / 201

贴心叮咛 71 缓解紧张情绪方法要实用

贴心叮咛 72 克服急躁要磨炼意志、陶冶情操

贴心叮咛 73 乐观是悲观者的良药

贴心叮咛 74 与容易愤怒的人相处不可“太认真”

第十章 心态篇 不为外界所左右

“老板好像已经不信任我了”：

解析猜疑心态 / 206

“我想让自己成为一个完美无瑕的人”：

解析完美心态 / 209

“我一定要比他强”：

解析攀比心态 / 211

“为何我一个朋友都没有”：

解析孤独心态 / 213

“别人都那么认为，也许我是错误的”：

解析从众心态 / 216

贴心叮咛 75 猜疑伤人又害己

贴心叮咛 76 不要苛求完美

贴心叮咛 77 攀比是对自己的折磨

贴心叮咛 78 兴趣犹如挚友，爱好胜似伴侣

贴心叮咛 79 先独立思考，后集思广益



第十一章 行为篇 好习惯更健康

- “为什么我总管不住自己的嘴”：
解析暴饮暴食行为 / 220
- 贴心叮咛 80 节食要有度
- “我最近怎么总吃不下饭”：
解析厌食行为 / 222
- 贴心叮咛 81 缓解神经刺激，不要过度
工作或学习
- “我想戒烟，却怎么也控制不了自己”：
解析烟瘾行为 / 224
- 贴心叮咛 82 戒烟需要循序渐进
- “不喝酒，我心里就像少了什么似的”：
解析嗜酒行为 / 227
- 贴心叮咛 83 戒酒要从思想认识开始
- “毒瘾一来，我为什么就控制不了自己”：
解析吸毒行为 / 229
- 贴心叮咛 84 深知其害，从心灵根除
- “输掉的钱我一定要赢回来”：
解析嗜赌行为 / 231
- 贴心叮咛 85 戒赌要注重可行性
- “除了死，我还有更好的选择吗”：
解析自杀行为 / 233
- 贴心叮咛 86 保持心胸宽广
- “喜欢的东西，不买我会很痛苦”：
解析疯狂购物症 / 235
- 贴心叮咛 87 祛除疯狂购物症要从小
事做起
- “闻到异味我就要马上洗澡”：
解析洁癖行为 / 237
- 贴心叮咛 88 接纳“零乱”
- “看到女性内衣，我常会感到兴奋”：
解析恋物癖行为 / 239
- 贴心叮咛 89 多与异性沟通
- “不穿女性衣服，我觉得好痛苦”：
解析异装癖行为 / 242
- 贴心叮咛 90 异装癖不同于恋物癖
- “每天不偷点东西我心里就不舒服”：
解析偷窃癖行为 / 244
- 贴心叮咛 91 性格内向的偷窃癖者宜
用催眠和行为疗法
- “无论如何，我都爱我的同性女友”：
解析同性恋行为 / 247
- 贴心叮咛 92 同性恋者的几点注意
事项
- “我除了自己谁都不爱”：
解析自恋癖行为 / 249
- 贴心叮咛 93 自恋与正常爱的区别
- “见到漂亮女性我就有露性器的冲动”：
解析露阴癖行为 / 252
- 贴心叮咛 94 从小抓起



来

心理
医师的

101
个

贴心
叮咛

第十二章 疾病篇 心灵暴力比身体伤害更可怕

“我总是认为计划中还有漏洞”：

解析强迫症 / 255

“一遇到雷雨天我就害怕”：

解析恐惧症 / 257

“我最近感觉自己做什么都没意思”：

解析抑郁症 / 260

“我最近老是静不下来”：

解析焦虑症 / 263

“我的肺部一定有问题”：

解析疑病症 / 266

“她怎么总是无缘无故地发脾气”：

解析癔病症 / 268

“我最近怎么老是精神不振”：

解析神经衰弱症 / 271

贴心叮咛 95 “森田疗法”治疗强迫症

贴心叮咛 96 恐惧症的食物疗法

贴心叮咛 97 抑郁症的药物治疗

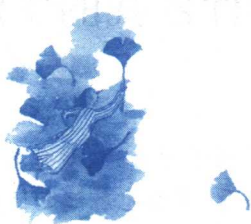
贴心叮咛 98 焦虑症的饮食治疗

贴心叮咛 99 疑病症的药物治疗

贴心叮咛 100 癔病症的物理治疗

贴心叮咛 101 神经衰弱者的药膳疗法





第一章

识破“心病”的伪装 你为什么活得那么累？

随着生活节奏的不断加快，“太累”、“太疲劳”已是人们日常生活中的口头语。而大部分人喊“累”，决不是指身体的疲劳，而是心理疲劳。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及恶劣的情绪影响逐渐形成的。如果得不到及时的疏导与化解，长此以往，在心理上会造成心理障碍或心理失控，而达到了一定量的“疲劳”，就会引发各种疾病。所以积极的调适、缓解心理疲劳，是现代入目前生活中不可忽视的重要部分！

为什么我的生活一团糟

很多人的烦恼是由于对自己、对他人、对生活的期望值过高造成的，一旦这些期望没能实现，烦恼也就随之而来。

小莉，外企员工，她总感觉到自己和别人讲话的时候不自然，如果对方是异性的话会更严重。乘车的时候，如果身边有一个同龄的男孩，她会用眼角余光不由自主地盯着他，并且引起他的不自然。当她在电脑前工作时，眼睛虽然盯着屏幕，但还是会不由自主地偷偷打量旁边的人，容易引起别人的反感。所以，同事们认为小莉是一个难以亲近的人。

小莉有时也会跟朋友讲讲工作、生活上不如意的地方，甚至自己的隐私。但是小莉仍旧没有交心的感觉。当朋友们谈到一件兴致勃勃的事时，小莉常常无动于衷，有时只是咧着嘴傻笑。有时候，当别人讲话时，小莉的脑子里总想着另外一些不切实际的东西。当小莉和朋友、客户一起吃饭时，总觉得浑身不舒服，常常动来动去，试图让自己看起来自然一点，夹菜时手会发抖，有时甚至会中途把菜夹掉了。

其实，小莉每天都想着自己要在别人面前留点好印象，结果却总是相反。小莉心想：难道这一辈子都要这样下去吗？为什么我的生活一团糟？我怎么一点出息都没有？小莉陷入了深深的苦恼之中……

从这个案例我们可以看出，小莉有一定的人格障碍和轻微的强迫倾向，这使她在和别人交往时，出现了意识的不连贯，动作、表情的不自然。所以，容易被别人认为不真诚，从而难以形成良好的人际关系。出现这种问题的关键在于，小莉的敏感、自我意识较强、过于在乎别人的评价以及追求完美。

当然，每个人的自我意识都是建立在自我评价、别人对自己的评价以及自己对别人评价的基础之上的。但如果不能正确评价自己，并过于在乎别人对自己的评价，就成了不良心态的根源。当出现此类心理问题时，最好的解决方法是“顺其自然、为所当为”。

首先，要正视和接受现实。心理疾病患者往往会把自己的理想和欲望扩展到完全不可能的范围，因此容易感到痛苦和恐惧。所以，例子中的小莉应暂且忍受痛苦的折磨，暂时维持恐惧的状态。要明白心理疾病的症状只是平常的体验，应敢于

正视和接受事实，而不应该采取回避的态度。

其次，可带着杂念坚持工作或学习。当在工作或学习中头脑出现杂念时，不妨带着杂念坚持工作或学习，这样就会在不知不觉中把注意力集中到工作或学习上。如果在工作和学习中奋力抗拒，企图不让杂念出现时，这实际上是把注意力集中到杂念上，反而会更加意识到杂念的存在，让自己更加痛苦。

此外，不要对自己的期望过高。这样容易使自己陷入“完善的理想”与“不完善的现实”的矛盾之中，从而难以自拔。

贴心叮咛1

做自己应该做的事

有一句话说得好：如果不先跳入河中，就永远学不会游泳。所以，我们可以每天给自己制定一些具体计划，把一天要做的事罗列在记事本上，然后一一完成。在我们踏实地去做每一件事时，精力就会投入到具体的细节上，而完成了每一件事后，也会有一种自我满足感和自信感。

为什么我总是怀疑自己有病

我们要学会保持顺其自然的态度，心平心地对待容易影响情绪的事情。而不要对此过于在乎，也不要听之任之。

小杨的一位邻居，一年前因为肺癌病逝了。从那以后，小杨总感到自己的肺部隐隐作痛，隔一段时间就要往医院跑一趟，反复做肺部检查。虽然没有异常情况，但他每天还是睡不安稳，老怀疑自己的肺部有毛病，尽量不让自己太累了，怕影响肺部健康，而且，肺部只要有一点点的不适都会引起他强烈的反应。他还买了许多保养肺部的药，看报纸时只看与肺部有关的广告和文章，完全是为自己的肺而活着，以往的那个生龙活虎的小杨彻底消失了。

为什么会出现这种情况呢？邻居的病逝对小杨产生了一定的刺激，引起他对自己身体健康的重视，这是人之常情，可以理解。但是，小杨对事过于敏感，过于追求完美。他几乎是把正常生活和工作完全放在了一边，整天围着他的肺部转，注意

来

心理医师的

101个

贴心叮咛

力也高度集中在肺部上,并且肺部一点点不适感都会被他敏锐地捕捉到。而他越敏感,感受越强,便越排斥;而越想排斥,注意力便越是高度集中在肺部。如此便形成恶性循环。

从心理学的角度来讲,小杨具备了典型神经质的症状。神经质症表现为控制不住地紧张和恐惧,有强烈地摆脱某种症状的愿望。由于小杨已完全被肺癌的恐惧包围,所以,要想把小杨从肺癌的阴影中拉出来可不是一件容易的事。如果小杨能做到“视死如归”,珍惜生活,尊重自己的潜能和价值,该干什么就去干什么,那么,他才能逐渐从肺癌的恐惧中走出来。

贴心叮咛2

顺应自然

神经质症状一旦固定,就很难祛除,甚至可以说越想祛除就越难祛除。所以,在出现神经质症状时,要顺应自然,坚信自己出现的症状并无特殊之处,人人都会有,是正常的情况。如果感到恐惧,就暂且维持恐惧状态,如果感到痛苦,也暂时忍受痛苦的折磨,总之,坦然遇到的一切全盘接受。随着时间的推移,症状便会慢慢消除。

为什么我的眼睛一大一小

人们越是明明白白地了解美貌的重要性,就越会不遗余力地追求可望而不可及的美貌,从而也就越难摆脱美的幻灭的痛苦。

一位漂亮的小姐来到医院,要让眼科医生为她的眼睛动手术。医生看了看她的眼睛说:“你的眼睛没毛病呀!”

“我的眼睛一大一小,好丑。”这位小姐说。

医生仔细看了看她的两只眼睛,的确稍稍大小有异,不过差别很小。实际上如果仔细看,大多数人的眼睛都是有差异的。于是医生告诉这位小姐,她的眼睛完全正常,根本没必要动手术。

“医生,还是给我做一下吧,在镜子中,我一看到这一大一小的眼睛,心里就很烦。”

