

赶走你的忧郁 抚平你的伤痛 感受爱的温暖

心理学 与 心理自助

鲁芳（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学^与心理自助

XINLIXUE YU XINLI ZIZHU

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与心理自助: 新编实用心理自助
手册: 案例应用版/ 鲁芳著. —北京: 中国
法制出版社, 2014. 3
ISBN 978 - 7 - 5093 - 5304 - 2

I. ①心… II. ①鲁… III. ①心理学 - 通俗
读物 IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061475 号



策划编辑: 刘峰 (52jm.cn@163.com)
责任编辑: 胡艺 (ngaihu@gmail.com)

封面设计: 周黎明

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/ 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2014 年 6 月第 1 版

印张/13.75 字数/208 千

2014 年 6 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5304 - 2

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

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)

鲁 芳

知名心理作家，京师心智心理培训师，著有十余部心理学畅销书，主要有：《怪诞心理学》《色彩心理学》《做自己的心理医生》《心理学与影响力》《别对我说谎》《FBI心理术》《FBI记忆术》《FBI读心术与攻心术》《FBI识人术与测谎术》《CIA心理术》《CIA心理战术》《FBI与CIA心理术》《三天读懂心理常识》《心理学是本故事书》。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

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	孙凤兰
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？想了解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，详实而具体的解读，这是一本适合公众阅读的实用心理自助手册。

现代社会一方面科技迅猛发展，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成长和治愈的目的。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。

本书一共分为六大部分，以常见的情绪问题开篇，发掘那些隐藏在人们习以为常的负面情绪背后的秘密；

第二部分是现代都市人最容易出现的异常心理，主要包括抑郁症、强迫症、焦虑症、神经衰弱和恐怖症，通过实例阐释正确面对和走出心理困境的方法；

第三部分重点介绍日常生活中常见的应激事件，帮助人们找到正

确处理该类事件的办法；

第四部分主要站在亲子关系角度，解读家暴、单亲家庭中孩子的孤独与无助现象，包括不同家庭结构下的孩子所需要的亲子关爱问题；

第五部分着重介绍天灾带给人的应激创伤和心理影响，帮助人们顺利完成创伤后心理修复工作；

第六部分重点关注在挫折面前人们所缺乏的心理承受力，尤其是青少年、大学生以及中国式高危自杀人群，引导其正确看待生命，提高心理耐挫力，同时也呼吁其身边人给予他们更多的心理关注。





— 目 录 —

第一章 不良情绪管理 / 011

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，其实那是你自己所做的选择吗？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 / 012

第二节 别被焦虑和恐惧操控 / 016

第三节 愤怒的正能量 / 020

第四节 警惕无助感的侵袭 / 024



第五节 清洗罪恶感 / 029

第二章 异常心理调适 / 035

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 / 036

第二节 打破强迫症的枷锁 / 042

第三节 破除焦虑症的魔咒 / 050

第四节 战胜神经衰弱的良方 / 059

第五节 走出恐怖症的地狱 / 063

第三章 生活应激事件干预 / 071

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么样直面现实、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 / 072
- 第二节 失恋男女的情伤治愈 / 076
- 第三节 婚姻解体后的心态调整 / 080
- 第四节 车祸之后的精神创伤治愈 / 085
- 第五节 戒除烟（酒）瘾的心理调适 / 089
- 第六节 被监禁者狱中心理干预 / 093
- 第七节 离退休者心理干预 / 097

第四章 亲子关系援助 / 103

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，希望对父母们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 / 104
- 第二节 单亲家庭里的孩子 / 112
- 第三节 留守儿童缺失的心灵寄所 / 120



第四节 独生子女的性格缺陷 / 128

第五节 警惕青少年亲子关系紧张 / 135

第五章 灾后心理调适 / 145

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 / 146

第二节 灾后心理危机干预 / 152

第三节 儿童及青少年灾后心理救助 / 159

第四节 灾后丧亲者的心灵重塑 / 172

第六章 生命的救赎 / 189

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……中国人究竟怎么了？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 / 190

第二节 青少年为何如此不惧死亡 / 196

第三节 大学生自杀的背后 / 206

第四节 中国式自杀高危人群 / 214



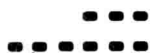


—— 第一章 ——

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，其实那是你自己所做的选择吗？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。在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发现了生活的巨大变化，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肯等着她的伙伴。

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，娜娜和阿达经常一块溜达，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，俩人就经常一起出门，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，他说：“其实我家阿达是从小就被去了势的，所以他这辈子都做不了一只真正的猫了。”美琪假装不在意的样子：“我说呢。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。

美琪抱着娜娜去了医院，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，娜娜果然又是活蹦乱跳的了，美琪高兴坏了，还特地给娜娜举办了一个派对。

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。兽医诊断后说猫得了癌症，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，时不时地还号啕大哭一番。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，美琪曾经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，生活出乎意料地美好，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，她再也不会去害怕或者拒绝生活中的难过与哀伤了。