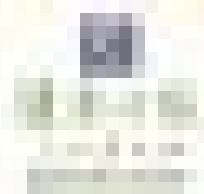


改变千万人一生的 心理减压法

The Psychological Practice on Health Which Will Benefit All Your Life

王秀球 著



改变千万人一生的 心理减压法



图书在版编目(CIP)数据

改变千万人一生的心理减压法 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—海口: 南海出版公司, 2008. 2
(健康书系 II)
ISBN 978-7-5442-4087-1

I. 改… II. 深… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015809号

JIANKANG SHUXI II ① —— GATBIAN QIANWANREN YISHENG DE XINLI JIANYAFA
健康书系 II ① —— 改变千万人一生的心理减压法

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 闵智玺
插画绘制 肖成功
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 60
版 次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4087-1
定 价 119.20元 (共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130
[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

改变千万人一生的 心理减压法

The Psychological Practice on Health Which Will Benefit All Your Life

王秀球 著

The Psychological Practice on
Health Which Will
Benefit All Your Life

改变千万人一生的心理减压法

企业家必读：要强企业，先养己心

中国的企业家群体，是中国的“经济脊梁”。然而，耀眼的光环却遮盖不住深藏其后的焦虑、孤独和苦闷。有53%的中青年企业家存在不同程度的心理健康问题。主要表现为：深感工作繁忙，心理压力过重，身心疲惫；亲情转淡引起心理失衡；觉得真心朋友减少，内心孤独感加重；缺乏安全感，心理承受能力下降；对工作产生厌烦感，甚至想“退出社会”……企业家，请审视自己的心理健康！

中国健康教育研究所心理教育研究室主任 徐岫茹

中层管理人员必读：管理情绪，赢在中层

从职员晋升到经理，过五关斩六将。走马上任，可树欲静而风不止，上司要业绩，下属或“忙里偷闲”，或欲取而代之，经理夹在中间，好似风箱的老鼠……虽然在竞争中崛起，压力却不会放过你，从内心到身体患这样那样的功能性疾病……何苦？难道回头是岸？中层管理人员的心理健康应引起自己、家人和企业领导的高度关注！

中国市场学会副会长 徐源

新闻传媒人员：记者、主持人、编辑……365行中的压力状元！

现代工商业界的各行各业中，都会有巨大的竞争压力。真正说到压力，还没有哪个行业能大过新闻报道行业。在报业工作的同事，没有一个不抱怨自己身体不好的。生活、工作的节奏实在太快，压力实在太太。

《南方都市报》资深记者 李朝红

每个人都可成为自己的心理医生

“抑郁”遍地都是，人人会有，时时都可能袭来，但要得“抑郁症”却也不是件容易事。所以说，注意好心理保健，建设好和谐心理，多数人都可以“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”，在“抑郁”成为流行词汇的时代，照样保持“非抑郁人生。”

同济大学医学院教授，国内顶级心理学专家 赵旭东

ISBN 978-7-5442-4087-1



9 787544 240871 >

建议上架：健康类 心理类



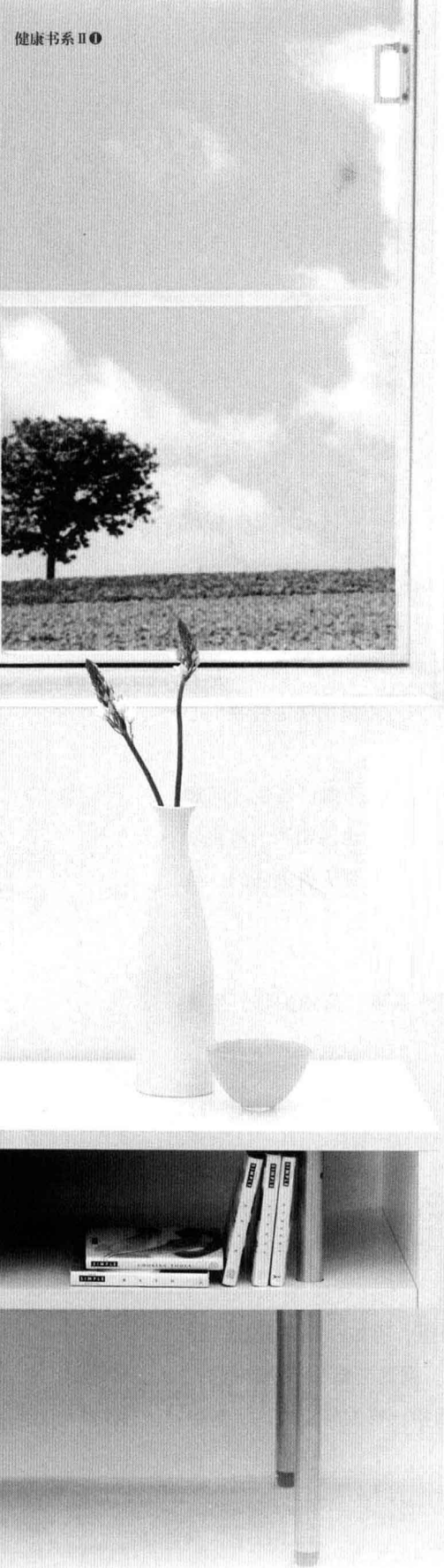
总定价：119.20 元（共4册）

新品上市

每册仅售

29.80元

此为试读，需要完整PDF请访问：www.etongbook.com



王秀球 著

The Psychological Practice on Health Which Can Benefit All Your Life

改变千万人一生的 心理减压法



王 秀球

在越来越快的节奏和变化面前，我们不免神经紧张，手忙脚乱。越来越喧嚣的世界就像个巨大的噪音工厂，让我们耳鸣、头痛、心神不宁。而后，就像恶劣的环境为我们的身体带来了一系列健康问题一样，精神生活的各种污染源，也为我们的的心灵带来了一连串的问题。各种各样的负面情绪、心理问题和疾病，正悄悄侵蚀着我们心灵的天空。

精神生活压力所引起的身心困扰其实是现代紧张生活的必然产物！当生计问题不再困扰我们的时候，我们能关注到精神生活的愉悦度和幸福感，也说明我们对生活品质的要求已经进入到一个新阶段。因为比起物质层面的消费力，更值得关注的，是你精神层面的快乐与幸福能力。

我们的道路有顺境自然有相对的逆境，所愿不遂，事业遇阻，离异失恋，生离死别……

从成长、健康，到友谊、团体；

从工作、娱乐，到亲密与性；

从世界的变化、寻找自我，到心理障碍、面对死亡……

阴晴是大自然的常态，就像快乐与忧郁也是生命的常态。不必恐惧，也无须对偶尔的情绪低谷过度紧张，只要我们知道那个界限在哪里，在什么状态下需要寻求帮忙和支持。

所以，如果你感觉你身处的环境干旱如沙漠，与其抱怨，不如从现在开始“植树造林”，给自己做一次绿化，给自己来一次心灵环保运动。问题与痛苦都是自己的，不正视、不解决，它并不会消失无踪，只会如加了酵母的面粉一样发酵扩大。了解自

己，认识自己，更希望有天可以改变自己。

当你开始正视自己的心灵，你需要专业以及有效的心理指导，那么现在翻开本书，全新的世界将呈现在你面前——

心理学在现代人的生活中是涉及很广的一个主题，因为不管我们要做出一个怎样的决定，或有一些怎样的习惯，都是受我们的心理支配的。小到生活中的衣食住行，大到工作中的为人处世以及国家政策方针的下达，都是单个人或多人心理作用的结果。据世界卫生组织（WHO）统计，目前全球至少有5亿人存在各种精神心理问题，约占世界总人口的10%，其中2亿人患有抑郁症。世界卫生组织专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们带来持续而深刻的痛苦。

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。因此当我们面对种种“心病”的时候，最重要的是要提高自己的心理调节能力，学会“自疗”，通过自己的学习、体悟和自省，从对人生的感悟和发现中，建立起新的思想体系。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。

当然，解决心理问题是一门博大精深的学问，不是一件简单的事，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，不断地以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医生。

目录

CONTENTS

引言	4
----------	---



Part1

无处不在的生活心理学

Life Psychology In Everywhere

我们没有疾病，但似乎又不健康；我们什么都可能有，但却少有幸福···	14
世界三大谜之一的心理学	15
心理不健康的原因，找出幕后的黑手	17
现代心理健康的新十项标准	19
补充心理健康的“营养素”，心理他助转为心理自助	21



Part2

觉察和解读你的心理困扰

Detect And Unscramble Your Psychological Distress

无须顾虑，人人都会有心理压力	26
透彻分析自我心理，为心灵排毒	29
不快乐——扬起你的嘴角，跟我一起快乐崇拜	31
忧愁——才下眉头，却上心头	34
悲观——给自己一个积极的暗示	36
空虚——可怕的心理黑洞	39
浮躁——非宁静无以致远	42
虚荣——孔雀的外衣	44
敏感——寻找心灵“扑尔敏”	46
猜忌——人人都是虎豹豺狼	48

嫉妒——为什么不是我！	51
紧张——不停颤抖的神经	55
恐惧——妈妈，我怕！	58
自卑——别人可以做到的事情，你一样能做到	62
自负——天下第一，唯我独尊	65
自闭——我的世界只有我	68
焦虑——接受最坏的结果	69
挫折——挫折和失败是成功之母	73
失眠——一只羊、两只羊	75
偏执——偏激和固执像一对孪生兄弟	77
暴躁——降低你的“愤怒值”	80
抑郁——现代都市人的隐形杀手	84
强迫症——一天洗手30遍	91
厌食症——美丽路上的危险陷阱	94
自杀——生命缘何如此之轻	97



Part3

百病由心生——负面情绪引起的身体疾病排行榜

Illness Caused By Negative Sentiments

小情绪与大疾病	106
心身医学——揭示情绪与健康的关系	109
肌肉疼痛——情绪紧张诱发的病	112
坐骨神经痛——神经压力过大是病因	113
胀气——肠胃闹情绪了！	113
过度换气综合征——不良情绪引发的综合征	114
头痛——大脑压力超重了！	115
偏头痛——头颅内的血管最爱闹别扭	117

胃溃疡疼痛——情绪是疼痛的始作俑者	117
便秘——紧张和愤怒的产物	118
感冒——都是挫折、沮丧、内疚……惹的病	119
流感——情绪的病毒	120
扁桃体炎——是什么让你痛苦不堪	120
鼻窦炎——流不出的眼泪在报复	121
哮喘——呼吸系统中最典型的情绪疾病	121
甲亢——战争年代激增的病	123
皮炎——皮肤是心情的镜子	124
心脏病——压抑、孤独、悲伤俱伤心	125
原发性高血压——争强好斗、急躁易怒的“性格病”	126
冠心病——惊吓、生气、激动都是致命杀手	127
脑血管病——狂喜、兴奋也致病	128
糖尿病——全球公认的心身疾病	129
肾结石——心有千千“结”	130
膀胱炎——奇怪的“离婚病”“蜜月病”	130
性冷淡——改变心理才能“性”福	131
阳痿——心理障碍才是病根	132
前列腺炎——压力、担忧的结果	132
睾丸癌——畏惧生癌	133



Part4

心理排毒——保养职场健康心理

Happy Officers

求职羞怯心理——我真不想去应聘了	136
求职依赖心理——没有别人陪伴，我真的不敢去面试	137
择业矛盾心理——我到底应该去哪一家企业呢	139

办公室的“情绪污染”——我也不想在办公室里“变脸”	141
好高骛远心理——几年之内我非要在工作上有一番大作为	143
职业危机感心理——自己的位子很有可能被别人代替	145
职场压力心理——总觉得做什么都累，做什么都有压力	147
“工作狂”心理——我一停止工作就无所适从	149
信息焦虑症——我心里老不踏实，总觉得漏掉了什么	151
职场挫折心理——我彻底被这项工作击败了	154
“年终恐惧症”——一年到头一事无成	155
“周末综合征”——真不知道自己周末应该干什么	157
“星期一综合征”——要是永远没有星期一该多好	159
“老板恐惧症”——我一听到老板的声音就会紧张	161
“职场多动症”——我真后悔，当初不该频频跳槽	164
“失业综合征”——我能干什么，我会干什么	166



Part5

相爱的艺术

The Art Of Love

花心——男人不花心，还叫男人吗	170
暗恋——我一个人在所谓的爱情里沉睡	173
忘年恋——我爱上比我父亲年龄还大的老男人	175
失贞焦虑症——我失贞了，还能得到幸福的垂青吗	178
“一夜情”心理——天亮以后说再见	180
未婚同居——婚姻是最后的归宿吗	182
“闪婚”心理——一见钟情就结婚	184
婚外恋心理——和她在一起，我觉得更开心	186
婚内冷暴力——他既不打我也不理我	189
蓝颜红颜——到底是婚姻的毒药还是调和剂	191

再婚心理——他的孩子会讨厌我吗，后妈真难当	193
网恋——我的精神爱人	196
性幻想——为什么老婆的脸变成了她的模样	198
性虐待——我要的就是那种战栗的快感	200



Part6

不生病的心理健康训练法

Psychologic health Training

N L P 简明疗法	204
心率协调训练法	205
暴露疗法	207
做梦时的眼部运动	208
光的能量	209
冥想	210
腹式呼吸放松法	211
催眠	213
暗示法	214
音乐	215
瑜伽	216
大笑	218
有氧运动	219
食疗	220
渐进式肌肉放松术	221
按摩针灸	222
指导式想象	223





Part7

当我们不得不求助心理医生时

Psychological Treatment Guide

去哪儿看心理医生·····	226
寻找你的心理医生·····	227
如何面对心理医生·····	228
心理医生怎样帮助咨询者·····	229
你应该如何配合心理医生的治疗·····	231
心理咨询能做的和不能做的·····	233
附表·····	237

PART 1

无处不在的生活心理学

Life Psychology In Everywhere

- 亚伯拉罕·林肯说：“重要的不是你生命中的那些岁月，而是岁月中的生命。”
- 通用电器前CEO杰克·韦尔奇说：“我毕生唯一的工作就是保持健康。”
- 想要拥有高质量的生命和健康，除了保持健康的体魄之外，还要有良好的心理状态。
- 越来越多的人把眼光投注于心理健康的层面，越来越关注我们身边的生活心理学。
- 做自己的心理顾问，首先就要了解心理学的基本知识，知道心理学在整个社会当中充当的角色。
- 就像我们了解疾病常识一样，只有掌握了心理学的相关知识，才能真正做到身心的双重健康。

我们没有疾病，但似乎又不健康； 我们什么都可能有，但却少有幸福

愉快的生活是由愉快的思想造成的。

——牛顿

21世纪是知识经济大发展的时代，知识经济对现代人的心理素质提出了全方位的挑战。就人类自身来说，最大的挑战就是心理危机，最大的痛苦就是心理障碍与心理疾病。有学者甚至断言：随着中国社会向市场化的逐步变革，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中国人的生理疾病。

1997年秋，世界精神病协会年会在北京召开，与会专家提出的一种说法令人震惊：从疾病发展史来看，人类已经从“传染病时代”“躯体疾病时代”，进入“精神病时代”，心理疾病已经成为人类生命和健康的主要威胁。据世界卫生组织对心理疾病患者在人群中比例的估计，19世纪中叶是每500人中有1人，20世纪中叶是每50人中有1人，20世纪70年代每25人中有1人，20世纪90年代已经达到每10人中有1人。其规律是：城市比农村的比例高，生产发展地区比生产落后地区的比例高，发达国家比发展中国家的人数比例高。

心理疾病是人类现代文明发展的必然产物。现代社会处于转型期，激烈的竞争、复杂的人际关系、快速的生活节奏，既锻炼了现代人的心理承受力，同时也使人们付出了高昂的心理代价。美国《托萨世界报》报道说，今日社会赴医院就诊的病人中，估计有60%的人并无特殊疾病，只不过是感到痛苦而已。他们都处于一种奇怪的健康状态——第三状态。现代人更多的共同体验是：我们没有疾病，但似乎又不健康；我们什么都可能有，但却少有幸福。“没有疾病但却感觉不健康”，这就是第三状态的定义。焦虑感、罪恶感、疲倦感、烦乱感、无聊感、无助感、无用感，这些感受都属于现代人陷于第三状态时的求救信号。

著名心理学家弗兰克指出，所谓心理的第三状态，可以归纳出四种生活形态：一是醉生梦死，即“过一天算一天”，对未来缺乏计划；二是宿命的态度，即相信生命漂泊不定，碰到问题时习惯以天命难违自嘲；三是随波逐流，缺乏判断力；四是狂热的形态，即把“内在的不安”化成矛盾，攻击他人。

社会正在加速发展，生活在日新月异地变化，心理疲劳正成为现代人的“隐形杀手”。医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪影响逐渐形成的，如果得不到及时的疏导和化解，天长日久，会造成心理障碍、心理失控甚至精神失常，从而引发多种身心疾病。

世界三大谜之一的心理学

心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。

——艾宾浩斯（著名的早期心理实验学家）

有人总结说，世界有三大谜：物质起源之谜，生命起源之谜，意识起源之谜。心理学恰恰是探索关于意识起源之谜的科学，而且由于这第三个谜很大程度上又和前两个有密切关系，所以使得心理学成为一个更加庞大而复杂的领域。

心理学是研究人和动物心理活动和行为表现的一门科学。“Psychology（心理学）”一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古代人认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命也就完结了。

随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵（mind），心理学是对心灵的研究，或称心灵哲学（Philosophy of mind）。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。