

ZHENGJIU
XINLING

心理自助丛书



心灵拯救

★心理障碍的诊断与调适★

常桦
编著



华文出版社
Sinoculture Press



拯救心灵

——心理障碍的诊断与调适

常 桦 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

拯救心灵:心理障碍的诊断与调适/常桦编著. - 北京:
华文出版社, 2004.6

ISBN 7-5075-1693-8

I. 拯... II. 常... III. 心理卫生-通俗读物 IV.
R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056665 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwchs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwchs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

科普瑞印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 8.5 印张 180 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

*

印数: 0001-6000 册

定价: 15.00 元



放在枕边的心理医生

面对日益激烈的社会竞争和光怪陆离、五彩缤纷的世界，朋友，你可曾有过远离至爱、独倚花季的伤怀？可曾有过壮志豪情在现实墙壁上被撞得支离破碎的失落？可曾有过心急如焚的期待？可曾有过为突如其来的凄风苦雨而黯然神伤的消沉？可曾有过末日将至、世界将倾的迷茫？……

虽然，并非人人都会随时遇到诸如生离死别、婚姻破裂、病痛失业、经济状况突变等这样一些重大的问题，但那些没有遭遇重大灾难的人，却同样敏锐地感受到了压力、郁闷、绝望、恐惧等等情绪，这些情绪无时无刻不在侵扰着我们的的心灵，几乎成了现代人的通病。于是，有些在别人眼里无足轻重的事情，却会令你心神不宁、坐立不安：

也许你是个普通的推销员，却在子夜时分为本月的销售业绩下滑而辗转反侧、彻夜难眠……

也许你是位收入颇丰的企业高管，却在都市上班的路上为交通堵塞而心急如焚、气愤不已……

也许你是一位人人羡慕的国家公务员，却正在为机关里流传的人事变动而紧张与焦虑……

也许你是位标准的北漂族，一面在电话中安慰故乡对你寄予厚望的亲人，一面却考虑是继续漂泊下去还是打道回府……

失落、痛楚、伤感、郁闷，都让人难以忘却，这也许就是处于信息时代人们的悲哀。当科技以无法预测的方式向前飞速



发展之际,外面世界的诱惑和生存的动荡也不可避免地向我们袭来,没有人能够逃避。

但是,我们不该重拾悔恨的旧梦,不该让伤心的泪水再次滑落。沉浸往事,只能倾倒心灵的天平;寻觅过去,只能拾回尘封的梦幻。

人生本来就是欢乐与伤感、成功与失败、付出与回报的混合体,我们又何必寻觅那份感伤的情怀?何必为得不到的或已经失去的而耿耿于怀、念念不忘呢!

失去皎洁的月光,我们却能赢得满天闪烁的繁星。当你还在温柔的梦乡中流连忘返时,黎明已悄然而至。生活赠与我们很多丰富的意蕴,我们岂能被人生的风风雨雨、云遮雾绕而迷住双眼?

一个人是一个宇宙,每一颗心都无法用另一颗心来替代。内心的苦衷,只有自己能真正体味;痛苦的心、凄楚的心、苦涩的心、惆怅的心,只有自己才能予以真正的抚慰。

放松自己吧,不要让俗世的烦恼搅乱了你平静的心!安慰自己吧,不要让心灵的天平随情感的阵风任意摆动!面对岁月之河,尘世之风,人生只有在向彼岸进取的征途中,才能焕发出迷人的光彩……

早在20世纪80年代,医学界就预言:21世纪将是心理学家的世纪。在美国,每年大约有两亿人向心理医生述说自己的痛苦。中国何时开始有心理医生的,已经无从考证。但是,在中国,几乎没有人愿意承认自己去看过或需要去看心理医生。人们普遍的观念是:在我们刚离开公费医疗的保护伞之后,在我们遇到类似感冒咳嗽这种小病都不再上医院的时候,有了一时解不开的烦恼或忧愁,居然需要花钱看心理医生,简



直是一种奢侈！

那么,我们如何面对自己的心理问题呢?找朋友聊聊,大多数人遇到心理问题,最常用的方法是依靠友谊和亲情来释放和缓解。但是,人生不如意十之八九,可以语人无一二!我们总有一些心事是无法与人言说的,即使是朋友和亲人,这时就只好在心中对自己说:活得真累!念完这句咒语,就只剩下硬挺了。此时此刻,真希望有本心理自助的书拿来看看,没有那么多枯燥的心理学原理和专业术语,可以让人信手翻开,一读就懂,立竿见影,受益匪浅的书籍。

其实现代人早已经意识到,对人类生存与健康威胁最大的将不再是癌症、艾滋病,而是那些剪不断、理还乱的心理疾病。目前,现代人心理问题增长的速度已经超过了社会前进的速度。我们知道,如压力、恐惧、郁闷、焦虑与绝望等情绪,使人容易患上感冒,而且饱尝心理疾病之苦的人患感冒后的症状要比没有心理疾病的症状重得多。在患有癌症的人群中,承受压力较重的人比那些压力较轻的人更容易放弃治疗,死亡率也更高。

虽然心理问题不会直接杀死一个人,却可以诱发各种致人于死地的疾病。你肯定也见过一些人放任心理问题的发
展,最终失去调节能力,或者,虽然能够调节却遭遇巨大困难。在繁忙的生活与工作之中,处理心理问题已成现代人的当务之急。与寻求富足与安乐相比,解决心理问题尤其重要,因为,如果精神与肉体遭受心理问题的折磨和摧残,也就无法平静而快乐地工作,无法享受富庶的生活,同样也难以维持融洽的人际关系。

有人针对现在这种普遍的现象开出了一个药方,就是通



过学习一些新的理念与方法,来调整生活的节奏,以使人们能够完全克服压力、郁闷、恐惧与焦虑等不良情绪。这种心理疗法被证明是行之有效的。但是,所有的改变都需要时间,当人们从变化中受益后,更要持之以恒,把新的理念与方法纳入日常生活轨道,使其变成一种生活习惯。

现今社会,人人都忙忙碌碌,有些人根本就没有时间来实践这些理念与方法,甚至有些人根本就怀疑这些办法的可行性。但是,只要你肯抽出时间来阅读这套《博雅正典心理自助丛书》,你就会从中受益。

朋友,你尽可以将这套《博雅正典心理自助丛书》放置在案头床前,成为你随身、随时携带的心理医生。当你感到压抑、焦虑、郁闷或恐惧不安的时候,请翻开此书读一段吧;当你遇到朋友痛苦无奈的倾诉,却无法时刻陪伴他之时,送他此书作为礼物吧。在快节奏的生活间隙里,让我们共同来运用这个“心理医生”教的方法,让自己更轻松地生活吧,套用一句多年前一部日本动画片中主人公一休的话:“休息一下,让我们休息一下吧!”

常桦

2004年4月于

京北博雅堂



目 录

第一章 寻找心灵的起始点	(1)
一、挖掘心灵之源	(1)
二、走出心灵误区	(5)
三、e时代的心灵阴云	(7)
四、改变态度就能改变生活	(10)
五、抓住情绪的平衡木	(12)
六、健康世纪的健康灵魂	(15)
七、完整心灵的“心”标准	(18)
八、心理健康的六大标准	(21)
九、你的心理健康吗?	(25)
第二章 与困厄作斗争中的心灵煎熬	(29)
一、黑暗中找寻灯火	(29)
二、笑对坎坷,傲视不平	(36)
三、拨开失败的迷雾	(37)
四、拥抱失败	(39)
五、磨难是人生旅程的代价	(40)
六、把痛苦消化掉	(42)
七、别让不幸堵住胸口	(43)



八、厄运是一个深不可测的宝藏·····	(46)
九、痛苦是幸福的前奏·····	(48)
十、度过痛苦的深夜·····	(49)
十一、困难是幸运的开始·····	(50)
十二、正确面对挫折·····	(52)
十三、承受挫折心理自测·····	(53)

第三章 忧虑在流行····· (56)

一、忧虑是一种流行病·····	(56)
二、远离忧虑的困扰·····	(57)
三、忧虑是无济于事的·····	(59)
四、忧虑是成功的腐蚀剂·····	(61)
五、冲破忧虑的牢笼·····	(62)
六、七个措施帮你消除忧虑·····	(64)
七、如何摆脱忧虑·····	(65)
八、赶走抑郁这个魔鬼·····	(68)
九、职场白领抑郁症·····	(71)
十、抑郁了,让心理“卸妆”·····	(73)
十一、食物也能抗抑郁·····	(75)
十二、自杀者的心声·····	(78)
十三、解密自杀·····	(80)
十四、他们为什么会自杀?·····	(82)
十五、抑郁心理自测·····	(84)

第四章 走出失意的人生····· (86)

一、解读压抑·····	(86)
二、驱逐压抑·····	(87)



三、别让压抑长期缠住你	(89)
四、美国人怎样释放压抑	(91)
五、城市化的烦恼	(93)
六、烦恼都是自寻的	(95)
七、用行动解除烦恼	(97)
八、金钱与烦恼	(100)
九、人生最大的苦恼就是与自己过不去	(103)
十、当失望来临	(106)
十一、坚强一点,失望将远离你	(109)
十二、在绝望中崛起	(110)
十三、当失落占满你的心灵	(123)
十四、化悲痛为力量	(125)
十五、不要陷入内疚的泥潭	(131)
十六、内疚就是自己攻击自己	(133)
十七、内疚是柄双刃剑	(134)
十八、消灭不健康的负疚感	(137)
十九、把内疚从心灵中赶走	(138)

第五章 在人生的低谷中跋涉

(143)

一、不要握住失意的手	(143)
二、跟“我好累”说再见	(144)
三、面对生活,你厌倦了吗?	(147)
四、用热情驱逐孤独	(151)
五、别给孤独俘虏你的机会	(153)
六、别让孤独毁了你的生活	(158)
七、战胜寂寞	(160)



八、冲破心灵的堡垒	(162)
-----------------	-------

第六章 工作让你痛并心碎着

(165)

一、暗箭伤人更伤心	(165)
二、别让小人伤了你的心	(167)
三、别做无缘无故的牺牲品	(169)
四、被流言击中	(171)
五、别让朋友这只猛虎咬伤你	(174)
六、白领丽人心太累	(176)
七、职场危机让女性心力交瘁	(180)
八、裁员了,你惊慌失措吗?	(183)
九、换换工作,怕什么	(186)
十、笑对失业	(188)

第七章 脆弱的心灵更需呵护

(193)

一、关注女性的心理健康	(193)
二、强化女性的竞争心理	(195)
三、别让她的眉头紧锁	(198)
四、恼人的性骚扰	(199)
五、别掉进性骚扰的陷阱	(201)
六、我失恋了	(203)
七、别让失恋的苦恼缠着你	(207)
八、洒脱抚平失恋伤疤	(209)
九、从容走出失恋	(211)
十、遭遇家庭暴力	(213)
十一、离婚了就是解脱吗?	(216)



十二、快乐女人的小秘方	(221)
第八章 让心灵阳光灿烂	(223)
一、寻找心理平衡	(223)
二、吃一堑,长一智	(225)
三、为自己开辟一块心灵的绿洲	(227)
四、慢半拍,再慢半拍	(230)
五、放大心中的快乐	(231)
六、拥有一个美好的心灵	(234)
七、暗示自己,我很快乐	(236)
八、清扫阴霾的心灵	(238)
九、快乐取决于生活态度	(241)
十、减少欲望就会减少痛苦	(244)
十一、寻找快乐的源头	(246)
十二、用快乐的心情享受生活	(248)
十三、找到适合自己的心理快乐法则	(250)
十四、发现身边的快乐	(252)
十五、尝试着做个美梦	(255)
十六、音乐是快乐的源泉	(257)



第一章 寻找心灵的起始点

一、挖掘心灵之源

生活节奏的加快,使得现代人们的心理承受能力越来越弱,生活、工作、健康等等稍微出现一点风吹草动,痛苦、绝望、失意、忧虑……便出现了,日积月累之后,便产生了心理问题。最近的一次调查表明,患精神疾病的人数已超过心血管病,跃居我国疾病患者的首位,约占 20%。据专家预测,21 世纪初,精神病所占比例将增加到 25%。

不要以为这些数据是用来吓唬人的。专家研究发现,现代人有 90% 以上患有轻重不一的心理疾病。当你自己还感觉不到时,其实心理魔鬼就已经侵袭了你的灵魂。

其实,在快节奏、高强度的社会中出现这些能让你心灵破碎的现象是很正常的,只要进行必要的自我调节和心理咨询,就能把你那颗破碎的心拯救出来。

1. 独生子女:交际障碍

现在的孩子,几乎都是独生子女,而他们的任性、自私、不善交际也成为家长、老师及教育界人士棘手的问题。在溺爱环境中长大的孩子,往往养成任性、自私等不良习性,而这种习性则成为诱发孩子心理疾病的原因,导致孩子产生暴力倾向和行为、性格孤僻,受挫力差,易患交际恐惧症、自闭症等心理问题和疾病。一项调查表明,我国独生子女中约 30% 的人



适应社会能力非常差。值得人们注意的是,这一病灶是潜在的危机,是一颗定时炸弹,到一定时期就会爆炸,引发心理疾病和更严重的后果。

2. 青少年:染上网瘾

网络为人们提供了便利的条件,但它的负面影响也不容忽视。比如,通过网络进行各种违法犯罪活动,尤其是对广大青少年的负面影响更甚。青少年对网络有着极大的兴趣,上网成了他们生活中重要的部分。适当上网是有益的,但每天以大量时间上网,或上一些不健康的网站,极有可能诱发他们的心理疾病。如长期上网聊天、游戏、交友、网恋,就有可能导致上网的青少年因思想长期处于虚拟状态中,而影响其正常的认知,情感和心理定位,严重的会导致上网的青少年在网上和现实中产生人格分裂。而长期上黄色网站,会进一步加剧青少年对性的渴望,要么使其性压抑而导致心理问题;要么可能导致他们积极寻找性发泄的途径,进而因此犯罪。现代人一旦上网成瘾,其后果非常严重,正如美国心理学博士金伯力在《上网综合征》一书中所说:“网瘾就如鸦片瘾、烟瘾一样,其危害性极大,一旦染上是难以根治的。”由此可见染上网瘾不但对人的心理有极大的危害,而且对人的身体也有伤害。

3. 莘莘学子:考试重负

面对着紧张繁重的学习任务、家长老师的殷切期盼、自身一举成名的梦想和自我加压,广大考生肩负着巨大的压力,极易导致心理问题和疾病的发生。某省对所辖范围的全部的初、高中学生的调查发现,考生中有各种各样的中轻度心理问题和疾病的高达72%。考试重压所引发的心理问题和疾病,主要有反应迟钝或过激、焦虑不安、恐惧症、臆想症、抑郁症等



等,也被心理专家称为考试后遗症。

4. 贫困家庭:生活压力

因为生活的贫困造成心理压力过大而诱发心理疾病的人群,主要集中在下岗职工和高校的贫困生身上。下岗,尤其是夫妻双双下岗,对他们来讲,因生存的压力而造成的心理压力是巨大的,并且由于一些下岗职工思想观念一时难以转换,造成再就业高不成、低不就的状况,更加剧了下岗职工的心理压力。一边是生活的一天天贫困,一边是找不到合适的工作,双重的压力极有可能导致心理疾病,甚至有的下岗职工因此自杀。

贫困生一直是大学校园里敏感的话题,虽然现在有助学贷款,但依然缓解不了这一群体的心理压力。对于贫困生而言,一方面是经济的压力;一方面是因贫困所带来的心理压力。如果贫困生得不到物质和精神上的帮助和关怀,就会诱发心理疾病。据统计,目前我国高校中贫困生约占 15% ~ 20%,而这其中有心理问题和疾病的又占 65%。

5. 职场中人:工作紧张

社会节奏加快,人们的生活节奏也相应加快,尤其都市白领更为严重。他们的工作压力大,整天生活在高度紧张中。这类人群因长期处于精神高度紧张状态下,而又得不到应有的调适,会导致他们身心过度疲劳,对什么都不感兴趣。久而久之,从心理角度讲,就会出现焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题和疾病;从生理角度讲,长期精神高度紧张也会使人内分泌功能失调,人体免疫力下降而导致各种身体的疾病产生,甚至会导致过劳死,其后果不堪设想。

6. 失婚人士:心灵创伤

现代人对婚姻越来越不重视,导致离婚率越来越高。而



离婚后的受损方,尤其是女性,往往经不起离婚的打击,容易造成对身心的极大伤害。心理学家认为,心理负荷过重是诱发心理疾病的病灶,如得不到及时调适,极有可能诱发心理疾病。一项调查表明,目前我国离婚人群中,因种种原因心理压力过大的约占 70%,这类人急需寻找倾诉对象并得到心理帮助。

7. 商界人士:事业受挫

在生意场上,现代人都如狼似虎急功近利,为追求事业上的成功,往往不顾身体的极限,拼命地工作,自我不断加压,超过了能力所及,也不断苛求自己,最后搞得自己心有余而力不足,不能自我满足,最终导致心理失衡。

经常失败或事业上大起大落者,其心理因失败的打击长期处于一种失衡状态中,又不能自我调适,极有可能诱发精神障碍、抑郁症、自闭症等心理疾病。

8. 投资人士:心理失衡

一些从事投机的人如买彩、炒股等,如果长期投资下去而又得不到及时有效的回报,或资本受损,必然会产生挫折感和心理不平衡,甚至有人还会因此自杀。这些投资人心理长期焦虑不安、起伏不定或处于失衡状态中,这都有可能导致心理疾病。

9. 中老年人:缺少关爱

随着我国社会老龄化程度的加剧,老年人的一系列问题逐渐上升为社会问题。目前我国绝大部分老年人的物质生活基本得以满足,但老年人的精神生活却不被人们重视。实际上老年人重精神胜于重物质。一项调查表明,目前我国老年疾病患者中 50%~80% 是源自于老年人的心理疾病,而约



70%的心理疾病是源起于老年人匮乏的精神生活,如现代社会中老年人的“空巢现象”。由此可见,老年人精神生活的匮乏已成为诱发老年人心理疾病的一大病因,社会和子女应加强对老年人的精神关爱。

10. 弱势群体:生活无望

瞬息万变的社会,使许多人产生不适应感和无力感,如对社会上频繁出现的不公现象看不惯,对一些改变了的生活习惯不能适应,信仰的泯灭而产生的无归属感等,这些往往导致人们的心理失衡和对生活的无望感。

二、走出心灵误区

现代人的心理不健康状态,已经形成了一种普遍的趋势,不能不引起社会的重视,这样拯救心灵就被提到了日程上来。现代人必须设法摆脱心理失衡,使思维正常运作,以使自己摆脱不健康状态,走出心灵的误区。

1. 对生命有一个清醒的认识

生命总是由旺盛走向衰老并最后消亡,这是人力不可抗拒的自然规律,必须要清醒地认识到,才能养成乐观、豁达的个性。我们要学会平静地接受生理上出现的种种变化,并随之调整自己的生活和工作节奏,主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。事实上,那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会跟心理疾病结缘的。

2. 让工作和生活更加充实

人在无所事事的时候常会胡思乱想,适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感,令生活更加充实,而充实的生