

HUODE
ANWEI

心理自助丛书



安慰获得

★抑郁心理的诊断与调适★

常 桦
编 著

49

华文出版社
Sinoculture Press

获得安慰

——抑郁心理的诊断与调适

常 桦 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

获得安慰:抑郁心理的诊断与调适/常桦编著. - 北京:
华文出版社, 2004. 6

ISBN 7 - 5075 - 1694 - 6

I. 获... II. 常... III. 抑郁症 - 防治 - 普及读物
IV. R749.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 056670 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 9.5 印张 200 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以厚望的亲人，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、付出与回报的混合物，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，只有自己才能真正体味；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地抚慰。

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尘风任意摆动！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丛书,你都会从中受益。

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 揭开安慰的神秘面纱	(1)
一、安慰,滋润你的心灵.....	(1)
二、安慰,医治心灵的良药.....	(2)
三、一封永恒的安慰信	(4)
四、安慰艺术与揣摩心理	(6)
五、安慰痛苦	(7)
第二章 拜阿 Q 为师	(11)
一、阿 Q 人生的秘诀	(11)
二、肯定生命是最大的安慰.....	(13)
三、人就这么一辈子,听天由命吧	(18)
四、人生就像“桥下流水”.....	(22)
五、跑掉的,或许并不是大鱼	(23)
六、吃到的葡萄,很可能最甜	(26)
七、活得简单,才能活得自由	(28)
八、人生在世,岂能“万事如意”	(29)
九、取舍有道,明智之举	(32)
十、何必患得患失.....	(33)
十一、人生就像在演戏.....	(37)
十二、过去的就让它过去吧.....	(39)



第三章 笑对逆境与挫折 (44)

- 一、梅花香自苦寒来 (44)
- 二、系着“苦难”彩带的美妙礼物 (46)
- 三、将困难化为“智慧”的处方 (48)
- 四、别成为失败的受害者 (50)
- 五、别做一只呻吟的海鸥 (53)
- 六、何不以失败为荣 (55)
- 七、加强自身修炼,战胜挫折 (57)
- 八、积极冷静,转败为胜 (60)
- 九、乐观,坦然面对逆境 (62)
- 十、先战胜自己,再反击失败 (65)
- 十一、请相信:是太阳总会升起来的 (70)
- 十二、用微笑面对生活 (74)
- 十三、面对生活的挫折 (78)

第四章 寻找心灵的避风港 (83)

- 一、给自己的灵魂找一个寄托 (83)
- 二、保持心灵的宁静 (85)
- 三、事情本没有那么严重 (87)
- 四、别忘了享受悠闲 (90)
- 五、让自己拥有安详的境界 (92)
- 六、承受压力,平和情绪 (94)
- 七、解除不安情绪 (97)
- 八、何必向社会宣战 (101)
- 九、忧愁亦可享受 (104)
- 十、面对现实,随遇而安 (105)



十一、总会有一席之地的	(107)
十二、让自己感动自己	(109)
十三、珍惜寂寞,充实自己	(110)
十四、让心灵时刻保持年轻	(113)
十五、为心灵营造一间恬静的房间	(116)
第五章 不要跟自己过不去	(118)
一、接受生活中的不完美	(118)
二、不要强求自己面面俱到	(120)
三、让你的生活远离混乱	(122)
四、莫与别人比物欲争高低	(123)
五、千万别得陇望蜀	(129)
六、不要为金钱所困	(131)
七、人生得意须尽欢	(134)
八、别为自己的相貌而忧愁	(135)
九、青春不再,更不必忧伤	(138)
十、开启生活的另一扇门	(139)
十一、给自己一点奖励	(142)
十二、从精神上爱自己	(145)
十三、无需太多的惆怅	(147)
十四、不必过分自责	(148)
第六章 走自己的路吧	(151)
一、自己说“我能行”	(151)
二、让别人说去吧	(153)
三、天生我材必有用	(155)
四、何叹“为时已晚”	(158)



五、相信自己的魅力	(161)
六、爱我所爱,管别人怎么看	(163)
七、选择你自己的生活	(166)
八、消除你的自卑感	(168)
九、不要贬低自己	(170)
十、成功源自良好的心态	(174)
十一、把握自己的命运	(176)
十二、快乐的心态源自坚强的毅力	(178)
十三、描绘自己生命的华彩	(180)
十四、收获明天的硕果	(182)

第七章 快乐生活每一天

(186)

一、精彩生活源于快乐动机	(186)
二、快乐是自找的	(189)
三、快乐地做事,必将得到满足和安慰	(193)
四、塑造完美的自我	(196)
五、营造融洽的人际关系	(199)
六、清除私欲,快乐才会清澈彻底	(202)
七、摒弃嫉妒,快乐轻松	(205)
八、把握人生主方向,不让快乐迷失	(208)
九、走出苦网的世界	(216)
十、追求快乐的人生	(218)
十一、放得下才能快乐生活	(221)
十二、扮演一个快乐的角色	(223)
十三、扩张快乐的版图	(225)



第八章 倾听心灵的对话	(231)
一、洁净你的心灵	(231)
二、警惕扭曲的感知	(233)
三、感知对消极的敏感	(235)
四、进入内心的对话	(239)
五、消极内心对话的代价	(243)
六、学会保护自己	(249)
七、让心灵对话为你效劳	(250)
八、积极的内心对话	(254)
九、每天进行自省	(257)
十、让心灵接近完美	(259)
第九章 善待和宽恕你的朋友	(264)
一、朋友,人皆需之	(264)
二、何时求助于朋友	(266)
三、什么样的朋友才能给你安慰	(269)
四、求“医”指南	(274)
五、与朋友推心置腹,战胜孤独	(276)
六、分享生活的快乐与忧愁	(280)
七、善待朋友的关爱	(283)
八、过分疑心会失去更多安慰	(285)
九、宽恕朋友的不忠	(288)
十、宽谅别人就是宽谅自己	(290)



第一章 揭开安慰的神秘面纱

安慰一词似乎有点消极,但常常安慰别人的人也从别人那里找到了自己的慰藉,而接受别人安慰的人也在安慰别人。安慰是给他人、也是给自己的最为积极的一种精神体验,是一种不需要经济学解释的精神财富的交换与创造,是一种共同拥有的资源与力量。安慰自己是给自己也给别人、甚至自己的对手一个更大、更自由的空间。不同地区的人,不同肤色的人,不同行业的人,甚至不同文化背景、不同信仰的人,身心都可以在这里得到释放和安宁,这个“别人”可能是人类,也可能是动物,甚至整个自然界。

为什么有那么多人涌到都市里来,到精彩的世界来生活?同时也有越来越多的人到乡村去度假,或让自己的孩子去乡下与农村孩子交换生活?发达地区与不发达地区的交流也愈加频繁?其实,整个社会都需要互相关爱、帮助、交流与沟通,不论是都市人的压抑、无奈、麻木,还是乡村里人们的穷困和艰难。都需要大家的关心与支持,因为这种关心也是在关心我们自己。特别是,这种互慰和互助可以延伸到整个社会、自然和宇宙。因为安慰就是一种人与人、人与自然的和谐,是人类自己拥有的永恒的精神财富。

一、安慰,滋润你的心灵

当你躺在病床上,为病魔所困扰,如若有人前来探望,你



一定感到病痛减轻了。无疑,那是亲情的支持、是精神的安慰所致。

安慰,是一种善解的眼神,一种体贴的举动,一句温柔的话语,或是一束芬芳的鲜花,一箱鲜嫩的水果,一盒精美的糕点,甚至一双默默无语的眼神……

安慰,是给你心灵的慰藉,是对你痛苦的理解、体谅和关切,也是分担你痛苦的表示和传递感情的体现。

安慰,是真情的交融,道德的亮光,是人与人之间增加信任的契机,是人与人心灵的和精神彼此拥抱和真诚交流。

安慰,是和煦的春风,能驱除你心头的愁云,是温暖的阳光,能消散你心田的惨雾。

安慰,是夏日里缓缓流动的清泉,是冬夜里静静燃烧的木炭,是春天里令人舒心的碧绿青翠,是秋季里使人感奋的火红金黄……

安慰,更是鼓励,更是召唤。它鼓励并召唤你以顽强的意志,坚定的信念和极大的勇气克服障碍,战胜一切。

安慰,不仅是病人,也是一切在人生旅途中遇到不幸而痛苦的人的灵丹妙药。

朋友,让我们轻轻挽起手臂,献出你的一份安慰,给需要滋润的心灵,也请接受一份别人的安慰,你将拥有亲情的世界。

二、安慰,医治心灵的良药

有一位老人的儿子不幸夭亡了,她十分悲痛,终日以泪洗面,祈祷上天让她的儿子复活。她向神父说出了她的愿望,神



父说：“你拿着一只碗，挨家挨户地去乞讨。如果哪一家没有死过人，就让他给你一粒米，你乞讨够了10粒米，你的儿子就会复活。”于是老人捧着碗，一路乞讨，可竟没有讨到一粒米。她恍然大悟：原来家家户户都有亲人去世，生老病死是每个人都免不了的啊！于是她渐渐地从悲痛中解脱出来。

一个人生活在人世问，会遇到许多不幸的事，如果只是沉溺于不幸的悲哀和痛苦之中，不仅于事无补，而且会对自己的身心造成莫大的伤害。只有把眼光放长远一些，想想在大千世界之中，自己仅仅是沧海一粟，与人类世界的沧桑巨变相比，与人类的漫长苦难和争斗相比，自己的痛苦和悲哀是不值得一提的。当然真正做到“不以物喜，不以己悲”的境界委实困难，但多一些超脱，学会安慰自己，生活才会更加绚丽多彩。

生活中人人都需要安慰，同时每一个人都有安慰别人的时候。安慰，是感情的赠与，是心灵沟通的桥梁，是医治心病的良药。从被安慰者心理出发，选择合适的方式，是使安慰产生良好效果的主要条件，以下几种安慰方式可供人们选择选用。

1. 无言式安慰

它对互相熟悉、互相需要抚慰的人有特定的作用。人是有感情的，在一定时候和特殊场合下，用动作、眼神表示安慰会起到“此时无声胜有声”的作用，收到独特的安慰效果。

2. 闲逛式安慰

它对需要放松心情、转移情绪、一吐为快的人较为适用。有的人一怒之下大发脾气，或者独自伤神。这时陪他（她）到外面走走，边走边叙，边逛边聊，可宣泄其激愤或郁闷的情绪，减轻其心理负担。



3. 书信式安慰

它比较适合于喜欢独自思考、喜好清静的人。人在感情起伏过大的情形下通过书信有时比口头劝慰更加有效,因为书信发生效力的时间长、引起深思的触点多。

4. 礼物式安慰

它能使被安慰者见物思人,增强战胜困难的信心和勇气。当朋友和知己送来平日喜好的礼物时,安慰感便会油然而生,心境豁然开朗。

三、一封永恒的安慰信

1901年9月,约翰在佛蒙特州的拉特兰市出生。不久以后,他随父母迁居到位于康涅狄格州的一个名叫肯尼握斯的小城。约翰六岁时,父母双亡。住在肯尼握斯北部的一位好心的姑妈把小约翰接到了自己的家里。从那以后,约翰就一直住在那儿。后来,他离开了抚养他成人的姑妈,到外地学做牧师。

姑妈得了重病。她很害怕,因为她担心自己就要离开人世。怀着无比悲伤的心情,她给约翰写了一封信,让约翰告诉她死亡是什么样子。

约翰在回信中写道:

我六岁时,父母就将我孤零零地留在了世上,到如今已有30年了。那时,您捎信告诉我说要给我一个家,还要像慈母一样地安慰我。从我家到肯尼握斯北部您的家有十英里的路程,那次的漫长旅途,我永世不忘。我仍记得您的仆人詹姆士来接我,令我大失所望,因为我期盼姑妈您亲自来,而不是您



的仆人。

我清楚地记得我高高地坐在您的马上，紧紧抱着詹姆士。当马儿迈步带我奔向我的新家时，我突然感到紧张，眼泪也禁不住流了下来。夜幕降临时我们还在途中；天黑了，我感到又孤独又害怕。我焦急地问詹姆士：“您想她会不会要睡了，不等我们了？”“噢，不会的，”他蛮有把握地说：“她会等您的，我们走出树林后，您就会看见烛光在她的窗户里闪烁。”

果然，仅仅过了一会儿，我们就来到了树林外的空地上。在那儿，我真真切切地看到了您的蜡烛。我记得您正在门口等候；我记得您紧紧地搂住我；我记得您把我——一个疲惫不堪，迷迷糊糊的小男孩抱下了马。屋内，壁炉里正烧着火，炉子上有热乎乎的晚饭。饭后，您把我带进了我的新卧室，听完我的祷告后，您将我放在床上，坐在我的身边，等我入睡。

您也许明白了为什么我要让这一切来勾起您的回忆。不久以后的某一天，上帝会派人来接您，接您去您的新家。不要害怕上帝的召唤，不要畏惧陌生的旅行，也不要恐惧来接您的穿黑衣的死亡的信使。您要相信上帝会安慰您，就像许多年前仁慈的您对待我一样。在旅途的终点，您将看到爱，看到上帝正等在那儿迎接您。在上帝的关怀下，您会很安全。我会目送您远行并为您祈祷，直到我看不见您。然后我就等待，等到有一天我也踏上这样的旅途，在路的尽头，我又会看见您正等着接我。

姑妈看完信后，心里得到极大的安慰，再也不畏惧死亡，而是轻松、坦然地生活着，直至安详地离开人世。

