

- 心理创富——一门风靡全球的
最新学科
- 自我激励与创富成功之秘
- 挖掘自我潜能与实现创富
- 个性中潜能释放练习法
- “异想天开”与创富——一个关于
“想象”的创富学依据

国内即将出现的最新职业

心理医生

- 心理防卫机制的建立
- 病态心理的调治
- 习得性不良行为的矫正
- 逆境中的心理调适

* 珍藏本 *

编著 易法建 倪泰一 杨丹燕

彭剑飞 杨新援 杨莉等

出版·重庆大学出版社

BIAN ZHU·YIFA JIAN

NI TAI YI YANG DAN YAN

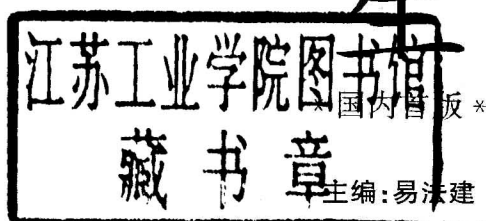
YANGXIN YUAN YANG LI

CHONG QING DA XUE CHU BAN SHE



家居必用医、养、疗藏本

心理医生



副主编:杨丹燕 彭剑飞 杨新援
倪泰一 杨莉

编著者:丁道群 王晓平
叶湘虹 刘 奕 杨晓军
张卫民 周 矩 荣复康
符俊根 蒙长伦 谭志奇

重庆大学出版社

一本塑造个性、铸造人格的生活定典

责任编辑:汪 海

装帧设计:倪泰一

技术设计:徐志学

责任校对:刘 薇

心 理 医 生

XINLIYISHENG

易法建 倪泰一 杨丹燕

彭剑飞 杨新援 杨莉等编著

*

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

重庆电力印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 22 字数 580 千

印数 1—5000

2003 年 10 月第一版 2003 年 8 月第一次印刷

ISBN 7-5624-1205-7/R·96

定价:33.80 元

凡印装错误均寄厂退换

美国一位资源心理医师曾经断言：“随着中国社会向商业化的变革，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于中国人的生理疾病。这无疑使我们注意到这样一个事实：未来中国将出现一个庞大的心理治疗和咨询系统，服务于这一系统的人员预计将达数百万人。”近年来我国社会发展的事实证明，我们身边的大多数人（甚至包括我们自己），都已切实地感到，在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代，我们所面对的心理问题已愈来愈突出，诸如：人际关系，夫妻关系，父（母）子（女）关系，性，抑郁，恐慌，焦躁，嫉妒，自私，退缩，悲观……而且我们还同时感到这样一些迷惑难解的问题的存在：他（她）为什么要这样做？他（她）是怎么想的？他（她）为什么要产生这样的想法？如此众多难理喻的隐含的内心和行为，以及心理的症结，如何才能得以洞察和解决？在参阅大量心理学、社会学、医学及心理医学文献的基础上，结合我们在心理咨询和治疗中积累的长期经验而编写的。实用于更广泛读者的这部心理医学著作，希望解决的问题也正在于此。

许多曾接受咨询和治疗的人士都深有体会地认为，心理治疗与心理咨询是现代入必不可少的最奇妙的一种精神按摩方式，它能使人的心理获得突然面对平原和高空那样的豁然开朗、神清气畅与舒适平和的感觉，还能促进人的理解力和进取心，使人变得善解人意、充满激情，这种精神的按摩（即对自己心理的调适与保健）在欧洲，被人们认为是最高级的按摩形式，并被人们在日常生活中经常利用。既然有这样一句深入人心的名言：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理”，那么，我们许多人的一生并不缺乏才华、能力和机会，却总与成就和财富擦肩而过，其根本的原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。那么，该书的另一个现实作用就是；为读者指明了保持心理健康的治疗方法与调适方式，以利于健康成熟的心理面对家庭、情侣、朋友、同事以及事业的成败。我们希望该书能成为人们心理最隐秘的“知心伴侣”。

该书由多位长期从事心理学研究和心理治疗咨询实践的专家、学者共同完成。全书力求为人们提供一套挖掘个体潜能以应用于自我实现，以追求个人成功的方法，而且还提供了一整套、全方位的心理调治

方法。以指导有心理问题的人走出心理和生活的误区,使人们得以以更为成熟的内心面对社会和生活。因此,该书无疑极大地向生活扩展了心理医学的内涵和实用性特点,为人们提供了在日常进行心理调适的个体方法和步骤,为帮助人们解决心理问题提供了科学的心理医学理论和实用的治疗方法。

全书共分六卷,依次为:心理创富学、心理医学总论、异常心理和变态心理的治疗、生活中不良嗜好的自我心理调治、心理护理与保健等。这些内容不仅涉及创富者必具的心理素质、富裕的完整概念、个性的充分理解,也包括了异常心理与正常心态的识别。各种心理问题的治疗方法、心理咨询方法与原则等实际知识。在该书中,除对相关的理论进行充分而通俗的阐释,还更多地注重了心理医学的实用性和可操作性。所以该书是一部理解自己与他人、完善和发展自我、科学地帮助他人和自己解决心理问题的一部实用性心理医学必备读物,也可作为一部系统的心理医学辅导教材。

该书的编写曾得到许多学界同仁的支持,其中第四卷“青少年心理的调治”部分还在征得刘东刚先生同意后,大量引用了其大作的相关内容,在此一并致以诚挚的谢意。另外,该节在撰写过程中,还参阅、引用了国内外大量相关文献资料,在此不可能一一列出,因此对这些文献资料的提供者表示深深的谢意,书中不足之,处在所难免,还望各位同仁及读者指正。

编著者

1995年12月于重庆

主要参考书目

1. 孙彤编著:《组织行为学》中国物资出版社 1986
2. M. M·戴埃著,崔京瑞王南译:《你的误区》工人出版社 1986
3. 马克斯威尔·马尔兹著,晏樵译:《你的潜能》工人出版社 1987
4. 乔兰德著,许金声莫文彬译:《健全的人格》北京大学出版社 1989
5. 弗洛伊德著:《精神分析引论》商务印书馆 1984
6. 罗恩·哈伯德著:《戴尼提——自我心理调节技术》三联书店 1988
7. 韩文领等编著:《怎样解梦》河南科技出版社 1991
8. 曼格尔著:《变态人格心理分析》辽宁教育出版社 1988
9. 克莱芒等著:《马克思主义对心理分析演说的批评》商务印书馆 1987
10. 罗伯德等著:《变态心理学》辽宁人民出版社 1986
11. 张伯源、陈仲庚编著:《变态心理学》北京科技出版社 1986
12. 艾布拉姆森著:《弗洛伊德的爱欲论》辽宁大学出版社 1987
13. 弗洛姆著:《梦的精神分析》光明日报出版社 1988
14. 张春兴、杨国枢著:《心理学》(台)三民书局 1980
15. 陆哥、赫胥勒著:《生活心理学》贵州人民出版社 1987
16. 布恩、埃克斯特兰德著:《心理学原理与应用》知识出版社 1985
17. S·布洛克著,陈一筠金锋译:《心理治疗必读》中国社会科学出版社 1992
18. G·马丁 J·皮尔著,林殷沪林貽虹等译:《行为矫正——有效的心理治疗》科学出版社 1991
19. 李鑫生编:《中老年心理保健》华艺出版社 1992
20. 刘协和刘志中主编:《物 b 理卫生大全》重庆出版社 1993
21. 卢华唐登华寒茗著:《走向健康——医疗心理》中国青年出版社 1993
22. 邓明显郭念峰主编:《咨询心理学》中国科学技术出版社 1992

家居必用医、养、疗藏本 心理医生

目 录

前 言/1

开卷心理创富学 ——一门风靡全球的最新学科

心理创富学,是一门正在风靡全球的新学科,由希尔博士所确立,经数名心理学家日臻完善。无论华人巨商李嘉诚、包玉刚、还是美国总统肯尼迪、汽车大王福特、石油大王洛克菲勒……其心理和行为无一没有确证心理创富学方法的可行性,健康的心理与财富的关系是如此的直接,已被占往今来的成功者所证实。反之,这也是为何财富与许多人一生都擦肩而过的真正原因。如何创造财富、抓住财富,是心理创富学提供的现实学问。

第一章 创富中自我的 个性因素

第一节 创富者的人格 力量及展现要诀

积极进取的人生态度/健的体魄/大无畏的精神/对未来的成就充满希望/享有良好的人际关系/有信心和懂得运用这信心/愿意与人分享自己的成就/愿意以博爱的精神去工作/胸襟阔大,能容人容物/有良好的自律性/有了解他人和世事的智慧/享有经济充裕的生活

一、富裕的真正内涵 …………… (1)

二、完善人格的现实体现与自我创富 (2)
 先生遗传因素与个性/后天社会环境与个性

三、创富是自我实现的必然结果 (6)

第二节 自我激励 与创富成功之秘

一、期望理论 (7)
 在心里确定希望拥有的财富数字/实在的决定将付出的努力与代价/规定一个要求的钱赚到手/固定日期/拟定一个实现你理想的可行性计划,并马上“行动”

二、创富必备——善待挫折 (9)

什么叫挫折/梅埃尔的研究/影响挫折阈限的因素

三、归因论——积极创富的法宝 (11)

归因论的内容/归因论的依据和应用

第二章 挖掘自我 潜能与实现创富

第一节 自我意象—— 寻找自身的创富定位

人的所有行为、感情、举止甚至才能始终与自我意向一致/自我意向是可以

改变的 (14)

第二节 自身内在 成功机制的探索法

一、成功的本能 (17)

二、“异想天开”者与创富——一个关于“想象”的创富学依据 ... (18)

三、时刻发展新的自我意象——构思练习 (19)

内在成功机制必须有一个“目标”/自动机制是“有目的”的/不要怕犯错误,不要怕暂时的失败/用心修正目标,直到实现“成功的”行为/必须信任自己的“创造机制”

第三节 心理创富图象

一、心理创富图象能创造奇迹 ... (20)

二、心理图象的原理 (22)

三、积极的心理图象练习 (23)

第四节 个性潜能释放练习法

一、释放个性潜能——练习一 ... (25)

二、释放个性潜能——练习二 ... (26)

三、释放个性潜能——尝试未知 (27)

四、寻找内在安全感 (28)

五、不断进行积极的自我暗示 …	自我暗示五大原则/简洁·积极·信念·观想·感情
..... (29)	

第一卷 心理医学总论

心理医生在欧美是一种倍受人们重视的职业,许多著名人物,乃至寻常人物一生都有其固定的心理咨询师。由此可见,任何人的心理都可能出现不健康的倾向,而且这种不健康的心理倾向会直接影响人们对周围事物的正确判断,甚至导致决策失误,直接影响到事业的成功与失败。在我们所画对这个日新月异的时代,人的心理时刻都在受到不可避免的震荡。所以,如何加强自己对外部事件的承受能力,保持健康的心理,处理好决定事业成败的人际关系尤其显得重要。

第一章 异常心理 的判别与心理 健康的维护

第一节 异常心理的 概念与判别标准

一、有关概念的区别	(30)
异常心理/心身疾病/变态心理/越轨行为/不适应	
二、常用的判别标准	(32)
心理测验标准/社会常态标准/社会适应标准/主观经验标准	

第二节 异常心理 的类别与成因

一、异常心理的类别	(34)
神经症/心理过程障碍/人格障碍/性行为异常/精神病/心身疾病	
二、引起异常心理的原因	(36)
遗传因素/生物因素/心理因素/社会因素	

第三节 心理健康 的标准与维护

一、心理健康的标准	(40)
“成熟者”模式/“自我实现者”模式/	

“创发者”模式

- 二、心理健康的维护 (43)
- 认识自己,悦纳自己,面对现实,适应环境/结交知己,与人为善/努力工作,学会休闲

第二章 心理防卫 机制的建立

- 一、否定作用 (49)
- 二、歪曲作用 (50)
- 三、外射作用 (51)
- 四、内射作用 (52)
- 五、退行作用 (54)
- 六、幻想作用 (55)
- 七、潜抑作用 (56)
- 八、隔离作用 (58)
- 九、转移作用 (59)
- 十、反向作用 (60)
- 十一、抵消作用 (62)
- 十二、补偿作用 (63)
- 十三、合理化作用 (64)
- 十四、压抑作用 (66)
- 十五、升华作用 (67)
- 十六、利他作用 (68)
- 十七、幽默作用 (68)

第三章 心理治疗法

第一节 心理治疗概述

- 一、什么是心理治疗 (71)
- 二、心理治疗的种类及其主要特点 (72)
- 分析型/认知型/行为型/人际关系型/支持型
- 三、心理治疗的对象 (73)
- 精神问题/纯粹心理问题
- 四、心理治疗的原则 (75)
- 接受性原则/支持性原则/保证性原则
- 五、心理治疗的目标 (76)
- 解除病人的症状/提供心理支持/重塑人格系统

第二节 心理治疗的过程

- 一、有效心理治疗的机制 (77)
- 施治者的支持与配合/求治者的认知与领悟/促进自然愈合与成长
- 二、心理治疗过程的阶段与步骤 (79)
- 建立医疗关系/收集问题信息/确立治疗目标/领悟/支持/反塑造/移情/对峙

第三节 心理治疗的方法

- 一、行为疗法 (90)
- 系统脱敏方法/厌恶疗法/满灌或冲击疗法/阳性强化疗法/发泄疗法/逆转意图疗法/阴性强化疗法/模仿疗法/

生物反馈疗法

二、系统脱敏疗法 (92)

建立等级层次/放松训练/分级脱敏

三、满灌疗法 (100)

确立治疗目标/树立信心和决心/系统肌肉放松法

四、厌恶疗法 (104)

电击厌恶疗法/药物厌恶疗法/想象厌恶疗法

五、逆转意图疗法 (106)

六、模仿学习疗法 (107)

单独或联合的身体运动/物体的使用/言语反应

七、强化疗法 (110)

行为塑造技术/渐隐技术/提示技术/正强化技术/代币强化技术/内隐强化技术/负强化技术/消退技术

八、放松疗法 (119)

九、思维阻断疗法 (125)

十、生物反馈疗法 (127)

十一、认知疗法 (130)

改变现实评价/改变信条技术

十二、合理情绪疗法 (136)

与不合理信念辩论技术/合理的情绪想象技术

十三、认知领悟疗法 (144)

十四、心理分析疗法 (151)

心理决定论原则/情感过程的自主性原则/心理过程的动力性原则/心理压抑的作用/精神冲突的存在/儿童心理的性欲/自由联想法/梦境分析法/直

接分析法

十五、支持疗法 (162)

适当的支持/调整对挫折的看法/利用资源/“适应”指导

十六、森田疗法 (164)

顺应自然/“为所当为”住院治疗/门诊治疗

十七、咨客中心疗法 (176)

创造安全的关系和自由的氛围/接受别人的感情、态度/相信自己的经验/事实才是真正的朋友

十八、悟践疗法 (184)

填写记录病情和生活进程的表格/物理治疗/气功或太极拳锻炼/文体活动

十九、疏导疗法 (186)

疏通/矫正/引导

二十、催上眠疗法 (190)

言语刺激加视觉刺激/言语暗示加听觉刺激/言语刺激加皮肤感觉刺激/药物催眠

二十一、暗示疗法 (194)

他人暗示疗法/自我暗示疗法

二十二、娱乐疗法 (197)

二十三、气功疗法 (198)

二十四、婚姻疗法 (200)

增进夫妻之间的“沟通交流”、改善“人际关系”/调整“职责分配”/建立“夫妻联盟”/培养配偶感情/改进“适应问题”的模式

二十五、家庭疗法 (213)

结构性家庭治疗模式/行为性家庭治

疗模式/策略性家庭治疗模式/分析性
家庭治疗模式

第四章 心理咨询法

第一节 心理咨询概述

- 一、什么是心理咨询 (220)
- 二、心理咨询与心理治疗的异同
..... (222)

第二节 心理咨询的形式

- 一、直接咨询 (224)
- 二、间接咨询 (228)
- 三、个别咨询 (228)
- 四、团体咨询 (228)
- 五、通信咨询 (229)
- 六、电话咨询 (233)
- 七、现场咨询 (233)
- 八、六诊咨询 (234)

第三节 心理咨询过程

- 一、心理咨询过程的主要特点 ...
..... (234)
- 双向性/多端性/社会性/渐进性/反复性
- 二、心理咨询过程的基本阶段 ...
..... (238)
- 建立相互依赖关系/搜集信息,搞清问题的
大致范围和可能性质/诊断检查
明确咨询目标/追踪反馈,巩固和发展
咨询成效

第四节 心理咨询的 原则与方法

- 一、心理咨询的原则 (242)
- 信赖性/整体性/发展性/异同性/艺术
性/坚持性/保密性/预防重于治疗
- 二、心理咨询的常方法 ... (248)
- 会谈法/测验法/个案法

第二卷 异常心理和变态心理 的治疗

孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、多疑、嫉妒等异常心理,以及其他类型的变态心理,在人们的口常生活中随处可见。这些心理严重地

影响了人际关系的处理。而且也妨碍了工作、家庭和事业,我们如何克服自己或帮助他人克服其不良的心理倾向,学会洞察他人和自己内心的隐秘心理医学的科学方法无疑会给我们最正确的启示。

第一章 人格障碍的治疗

一、人格障碍概述	(250)
二、基本特征	(251)
三、形成原因	(252)

第一节 偏执型人格障碍

一、表现特征	(255)
过分敏感/对嘲笑与羞辱决不宽恕/不愿信任别人/无端自卑	
二、治疗方法	(256)
认知提高法/交友训练法/自我疗法/敌意纠正训练法	

第二节 分裂型人格障碍

一、表现特征	(258)
关联观念/过度的社会焦虑/言语怪异/不寻常的知觉体验/对人冷淡	
二、治疗方法	(260)
社交训练法/兴趣培养法	

第三节 反社会型人格障碍

一、表现特征	(263)
--------------	-------

对事情不论大小,都无责任感/无后悔之心,也无羞耻之感/判别能力差/病态的自我中心/麻木不仁/缺乏真正的洞察力/性生活轻浮/生活无计划

第四节 攻击型人格障碍

一、特点	(266)
情绪急躁易怒/向外攻击、鲁莽和盲动性/行动反复无常/容易产生不良行为和犯罪的倾向	
二、形成原因	(267)
生理原因/心理原因/家庭原因/社会原因	
三、治疗方法	(268)
正确认识生理心理变化/寻找释放内在能量的渠道/正确对待挫折/克服行为的冲动性	

第五节 癯症型人格障碍

一、表现特征	(269)
情绪带有戏剧化色彩/暗示性和幻想性/情感易变化/玩弄别人/自我中心	
二、治疗方法	(272)
提高认识,了解自己人格中的缺陷/情绪自我调整法/升华法	

第六节 强迫型人格障碍

一、表现特征	(273)
--------------	-------

追求完美/注重细枝开节/将自己的意志强加于人/循规蹈矩,不知变通/优柔寡断

二、治疗方法 (275)

听其自然法/当头棒喝法

第七节 回避型人格障碍

一、表现特征 (276)

行为退缩/心理自卑/敏感羞涩/易夸大潜在危险

二、形成原因 (278)

自我认识不足/消极的自我暗示/挫折的影响

三、治疗方法 (279)

消除自卑感/克服人际交往障碍

第八节 依赖型人格障碍

一、表现特征 (281)

无助感/被遗弃感/无独立性/过度容忍

二、治疗方法 (283)

习惯纠正法/重建自信法

第九节 自恋型人格障碍

一、表现特征 (284)

自高自大/对成功、权力、荣誉或理想爱情有非份幻想/渴望关注与赞美/缺乏同情心

二、治疗方法 (287)

解除自我中心观/学会爱别人

第二章

性心理障碍的治疗

第一节 性功能障碍的治疗概述

一、性功能障碍的含义及成因 (290)

不正确的性态度/过去性经历的内心矛盾性/猜疑和嫉妒心理

二、心理治疗原则 (292)

心理上的相容/情爱的交融/情爱的升华

三、治疗方法 (294)

性教育/端正性的态度/性技术的学习/选择运用特定的心理治疗技术

第二节 性功能障碍的主要表现及调治

一、阳痿 (296)

心因性原因/认知原因/情感原因/精神病性原因/躯体疾病的原因/认知治疗/行为治疗/性感集中疗法/气功按摩疗法

二、早泄 (302)

匆忙习惯/恐惧情绪/情感不融/对性生活的过份看重/一般性治疗/间歇法/挤捏法/系统脱敏疗法/家庭作业疗法

三、性厌恶 (307)

畏惧感/罪恶感/牺牲感/被动感/恐惧
性心理反应/挖掘引起性厌恶的心理
根源/性教育/行为疗法

四、性高潮障碍(性感缺乏)
..... (310)

身体状态不佳/精神疾病/夫妻冲突/
错误的性观念/学会性的表露/善于调
情/学会“情感响应”/性格集中训练
法,凯杰尔练习法

五、性交疼痛 (314)
教育不当/心理创伤/刺激抑制/克服
恐惧心理/树立男女平等心理/创造好
的性爱环境氛围/合理进行性爱抚/进
行阴道肌肉松弛技术练习

第三节 性变态的 主要表现及其调治

一、同性恋 (322)
遗传因素/角色错乱/对同性的迷恋/
寻求同性性发泄/认知领悟疗法/异性
脱敏疗法/厌恶疗法/渐隐法/暴露冲
击疗法

二、摩擦癖 (328)
家庭因素/偶然因素/认知领悟疗法/
支持疗法

三、窥淫癖 (331)
少儿时代的不良影响/偶然的窥淫行
为与手淫结合的不良影响/色情文化
的影响/智力缺陷/支持疗法/认知领
悟疗法/自由联想法/性治疗/行为矫
正法/性教育

四、露阴癖 (337)
原始性行为的释放/与环境密切相关/
性格上的缺陷/认知领悟疗法/厌恶疗
法/性教育和健全性格的培养

五、异装癖 (342)
心理因素/家庭环境的影响/教育引导
不当/迷信思想的影响/培养自信心/
结婚治疗/厌恶疗法/认知领悟疗法

六、易性癖 (345)
支持,哇心理治疗/认知领悟疗法/疏
导疗法/变性手术

七、恋物癖 (351)
习得结果/社会文化环境的影响/性心
理发育异常/性识缺乏、好奇/疏导疗
法/认知领悟疗法/厌恶疗法

八、恋童癖 (357)
心理因素/社会因素/家庭因素/性格
缺陷/智能发育迟滞

九、自恋癖 (360)
家庭环境/教养方式不当/心理因素/
具备创伤性经历/理想化移情/反移情
/自我确立和塑造

附 第三章 心理压力消除法

一、心理压力的危害 (364)

二、心理压力测验及消除法
..... (365)

改变对事物的认识/大笑/一吐为快

第三卷 生活中不良嗜好的自我心理调适

面对自己 and 他人生活中的不良嗜好,及其如何判断引起此类嗜好的心理依赖性的强弱。我们往往感到束手无策。当我们了解了心理医学的治疗方法以后,我们在生活中就不难改正自己和他人的不良嗜好了。而病态社会心理的自我治疗和调适,将使自己更加正确地适应社会和环境,这是一个人口流动性极大的时代,人人都需要掌握的重要课题。

第一章

不良嗜好及各种怪癖的自我治疗

- 一、吸毒 (370)
社会因素/心理因素/人格因素/环境控制/认知疗法/直接戒断法/厌恶疗法/家庭治疗
- 二、吸烟 (374)
好奇/模仿/交际的需要/消愁/提神/显示成熟/认知疗法/厌恶疗法/系统脱敏疗法/控制环境/家庭治疗/饮食治疗
- 三、嗜酒 (377)
遗传因素/生意的需要/心理因素/认知疗法/改善方法/厌恶疗法/家庭治

疗/集体疗法/药物疗法

- 四、迷信 (381)
消灾降福/摆脱困扰/心理安慰
- 五、洁癖 (383)
认知领悟疗法/厌恶疗法/满灌疗法
- 六、吮指头、咬指甲 (385)
对症下药/正确教育/厌恶疗法
- 七、开灯睡眠癖 (387)
认知领悟疗法/系统脱敏疗法
- 八、乘车恐怖 (388)
行为疗法/暴露疗法
- 九、疑病癖 (390)
消除心理压力/完善个性/心理治疗

第二章

病态社会心理的自我调节

第一节 病态社会心理的界定

- 一、什么是病态社会心理 (392)
- 二、病态社会心理与病态文化的关系 (394)
- 三、病态社会心理与病态人格的关系 (396)
- 四、病态社会心理的特点 (399)
- 危害性;群体性/流行性/无意识性/普遍性
- 五、调治病态社会心理的原则 ... (400)
- 内省反思/情境转移/人格完善/行为矫正

第二节 异常心理 及其自我调适

- 一、自私心理 (401)
- 内省法/利他行为/回避性训练
- 二、贪婪心理 (405)
- 格言自警法/二十问法/知足常法
- 三、吝啬心理 (411)
- 领悟法/皈依宗教法

- 四、自我封闭心理 (415)
- 接受自己/提高对社会交往与开放自我的认识/精神转移法/系统脱敏法
- 五、空虚心理 (418)
- 现实的认识/磨炼意志/读名人传记/参与社会实践/音乐调节
- 六、压抑心理 (423)
- 面对现实/正确看待自己/读圣贤哲理与名人传记/乐于助人/快乐/坚持锻炼
- 七、病态怀旧心理 (427)
- 参与现实生活/寻找最佳结合点/发挥积极功能
- 八、迷信心理 (430)
- 学习科学文化知识,提高自身素质/坚定信念,意志坚强/健康向上的业余爱好
- 九、浮躁心理 (436)
- 知己知彼/务实/善于思考
- 十、虚荣心理 (439)
- 正确的荣辱观/把握攀比的尺度/良好的社会榜样/自我心理纠偏
- 十一、定势错位 (442)
- 正确的人生观、价值观/个人品德修养/系统脱敏疗法