

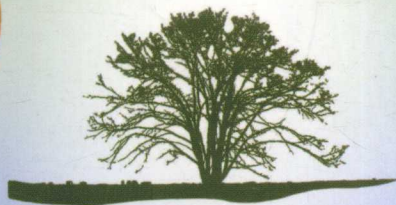
大众心理健康与幸福生活丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波

走出心理危机

■ 主编 郑晓华

749.055
113



中国科学技术大学出版社

013050498

R749.055

113

大众心理健康与幸福生活丛书

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

走出心理危机

主编 郑晓华

编委 李 纯 杨 烨

王 哲 崔玲姐



R749.055

113

中国科学技术大学出版社

882020210

图书在版编目(CIP)数据

走出心理危机/郑晓华主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2012.12
(2013.4重印)

(大众心理健康与幸福生活丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)

ISBN 978-7-312-03146-5

I. 走… II. 郑… III. 心理干预 IV. R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第299197号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路96号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥市宏基印刷有限公司

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 710 mm × 1000 mm 1/16

印张 8.25

字数 120千

版次 2012年12月第1版

印次 2013年4月第2次印刷

定价 12.80元

大众心理健康与幸福生活丛书 编审委员会

主 任 隋殿军

副主任 侯明山

常务副主任 闫德胜 陈玉全

编 委 (按姓氏笔画为序)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 浩 | 王贺立 | 王海英 | 付 强 | 冯晓杭 |
| 朱宏博 | 刘 平 | 刘宇赤 | 刘晓明 | 闫 闯 |
| 闫德胜 | 孙铭铸 | 李冬梅 | 李嘉英 | 宋建铸 |
| 张 清 | 张天旭 | 张宇朋 | 陈玉全 | 林 吉 |
| 周振元 | 郑晓华 | 胡淑平 | 赵 波 | 侯 祥 |
| 侯大富 | 侯明山 | 姜东平 | 姜立纲 | 姜洪波 |
| 姚凤华 | 郭齐祥 | 戚 锋 | 盛晓堂 | 盖笑松 |
| 隋殿军 | | | | |

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

编者的话

幸福是现代人共同追求的目标，不知从何时起，“你幸福吗”悄然成了现代社会的问候语。但如何才能拥有幸福？如何让幸福真正走入我们的生活？你可能会说，幸福来自于健康的身体，幸福来自于物质的满足，幸福来自于乐观的心态，幸福来自于家庭的和睦……没错，“健康”是一个人幸福的基础，健康又包含着身体健康、心理健康与社会健康。你也可能会说，幸福是一种乐观的情绪，幸福是自身潜能和创造性的展现，幸福就是做了一件让自己开心的事……但你是否知道，这也意味着幸福的核心是“心理健康”。心理健康不仅指没有心理疾病，心理健康也包括需要的满足、积极情绪、生活满意度、心理幸福感及社会和谐。

如何洞悉幸福的奥秘？如何让自己拥有幸福？请不要忘记你的伙伴——吉林省 12320 卫生热线。

说起 12320 卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了 12320-6 心理卫生热线？这条热线将为广

大人民群众的心理健康保驾护航，为家庭幸福和社会和谐解疑析难。

为系统、全面地提升公众的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来；吉林省12320管理中心又组织国内心理健康教育专家编写了这套丛书。希望这套丛书能够帮助您维护心理健康、预防心理危机、促进家庭和谐、感受生活幸福！

编者

2012年12月

前言

众所周知，心理健康对于现代人来说，非常重要。据统计，由于学习、工作压力大，有大约一半的白领和学生呈现有心理健康问题。另外，现代化大都市中近七成的人处于心理亚健康状态，即俗称的“灰色心理”状态。而这种心理健康问题不仅会影响人的心情，进而影响正常休息、工作，而且如果不能及时得到舒缓，甚至可能发展为心理危机。

人的一生中，在不同的各个阶段可能会遇到不同的心理危机。随着人们生活节奏的加快，以及现代经济的迅速发展，各种新生事物不断出现，令人眼花缭乱。所有这些，无疑给人们的生活带来了巨大的冲击和无尽的烦恼。那些天性脆弱，心理承受能力较差的人，经不起社会方方面面的刺激，从而产生扭曲的心态……当个体遭遇重大问题或变化，使个体感到难以解决、难以把握时，原有的平衡就会打破，正常的生活受到干扰，内心的紧张不断积蓄，继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱，进入一种失衡状态，这就是危机状态。

预防与解决心理危机对个人和社会都是非常重要的，如何有效地预防和解决心理危机成了我们生活中的一个大问题。预防危机，重点还在于认识危机。只有全面、透彻地认识危机的危害性，才能有意识地去预防。保持一个积极的心态，

用一颗平常心去面对生活中的每一件事；内心宁静，知足常乐，明白“人生没有什么是最重要的”的道理；张扬自我，不逾矩，保持一颗快乐的心。也许这样我们可以预防所谓的危机。而对于身处危机的心灵，则千万不要封闭自己。只有学会自救，社会才会救你。不要把所谓的危机看得太重，只要试着从另一个角度去审视危机，就能找到战胜危机的出路。也许，问题并不像我们所看到的那样严重。说不定希望就在危机的某一个方面里，一旦找到那个突破口，我们就能够重见光明。当然，除了你自身的努力外，还要充分利用家庭、社会支持体系和专业心理救助机构，想必你会走出心理的阴霾。

本书以心理学理论体系作为支撑，以通俗的语言简要阐明心理危机的特点，主体结构通过三个方面来阐释，即发展性危机、境遇性危机、存在性危机。作者力图以简单易懂的方式，以科普的知识体系，以心理故事（情景）导入，根据对故事的分析揭示出其中的心理主题（主题阐释），然后分析如何掌握心理方法进行心理调适（应对建议），让读者独自通过故事去找到自己所面临的问题，找到产生问题的原因，学会解决问题的方法，以及如何减少问题的产生。

由于编者水平有限，书中难免会有各种缺漏和错误，真诚希望专家同行和广大读者给予批评和指正。

编者

2012年6月

第三部分 存在性危机 / 87 >>>

- 87 争强好胜惹来的嫉妒
- 91 阻隔心灵沟通的藩篱
- 94 吝啬赞许背后的迷茫
- 97 缺乏自我主见的顺从
- 100 俯首向人求助的难堪
- 103 二人世界与三口之家
- 106 子不教父之过的困惑
- 109 富庶无法替代的幸福
- 112 守财与“月光族”的碰撞
- 114 误入“小三”地位的痛苦

附录 霍兰德 SDS 职业兴趣测试 / 117 >>>

第一部分

发展性危机



寝室的风波



寝室，离家住宿的第一站。无论是在中学还是在大学，它都是暂时的“小家”和伤痛时的港湾，那里有你未来亲密的姐妹和兄弟，有你大学回忆中最重要的一环。迎接它，你准备好了吗？

小王是大一新生，刚刚从高中校园步入大学殿堂，对大学校园的憧憬充满了整个身心。这其中，最为惬意的当属从今往后不需要再住在家里，再也不用听爸爸妈妈那没完没了的唠叨，以后的事情都可以自己说了算……然而最初的惬意，随着一阵阵带有新鲜感的忙碌渐渐地散去，当投入到四个陌生人共寝的集体宿舍生活后，小王开始感到诸多的不适应——每天早上没有爸妈叫起床，没有现成的早饭，没有自己独占的空间，甚至同学之间还会因为一些琐事而争吵、落泪……难道这就是自己向往已久的自由生活？随着寝食不安和心力渐渐的疲惫，刚刚开始大学生活的小王感到自己变得多愁善感、茫然不知所措。

心理分析

小王刚步入大学，面对的是新环境和新同学，自己也从对家长的依赖者转变成“独立”生活的个体。原本是由父母帮忙做，现在步入大学住在寝室，所有的事情都需要自己亲自动手，心里原本的填充感逐渐变为失落感，并产生自己无能的错觉，所以觉得对新生活不适应。寝室不再是个人的私密空间，需要与他人密切接触，而寝室中的同学都有着自己的独立个性，没有经过磨合，最初的相处也很容易产生矛盾。这两方面都是刚入学的大学生比较容易出现的心理适应问题。

很多家长“望子成龙、望女成凤”的想法，使得他们认为孩子只需要好好学习，对于生活上的事情，家长能够代劳的尽可能地都会为其做好，使子女在家里养成了衣来伸手、饭来张口的习惯。也可能正是这种家庭教育影响了孩子，使孩子在生活起居上自理能力较差。

高中阶段，学生往往以学习为主要任务，所以在班级里很多学生就会以成绩好坏作为一种标准，还有些学生在班级做班干部而被大家认可，像这样在高中备受瞩目的学生进入大学后，可能会依旧用原来的模式处理事情，而在寝室这个小团体里，每个人的个性都较强，所以很容易产生冲突。

有些学生远离家乡，来到了一个陌生城市。在这个城市里，没有昔日

的好友，没有可口的饭菜，没有熟悉的街道，这样一个不曾了解的城市，会使很多新来的学生产生距离感。

应对建议

1. 接纳

当有些同学发现自己某些事情不会做的时候，由于不好意思求助，反而会弄巧成拙，这样就容易出现情绪方面的反应。回想一下，我们一直在家长的庇护下长大，很多事情可能还没有学会，甚至不知道如何下手。平心而论，人类各种技能（学习、生活、操作）的习得都需要一个过程，只要我们经历了，并且不回避就一定会成熟。而当下我们面对这些问题所感受到的羞涩不安，是由于自己不情愿去真实地面对，难道我们真的什么都不行吗？可以说，我们不可能什么都行，但是，我们不可能什么都不行，并且不可能永远都不行！为此，我们是不是可以考虑先接纳自己的暂时不行呢？因为任何人都不能生而知之。

2. 沟通

沟通，从现实效应上看是为了解决实际问题，所以人们常常会以这种现实效应的可能与否而决定是否进行沟通。而沟通的另一个效应——心理效应却时常被人们忽略。当人们在遇到某些困难的时候，不仅需要他人的帮助，而且更需要他人的理解和关注。所以沟通更多的是指言语和肢体方面的交流和表达，以减缓心理的矛盾与冲突，从而获得认可而得到归属感的满足，获得团体中更充分的认同。求助不意味着懦弱，倾诉过后体验到的往往是酣畅淋漓。

3. 改变

改变是一个过程，而这个过程或许需要的不仅仅是努力，可能还需要多一点坚持。当我们去做一件从来没有做过，或者做得不是很好的事情的时候，可能付出的努力没有达到我们理想中的结果，但我们仍在一点点地努力。倘若有改变，对我们来说，是不是就是一种进步呢？

同学们，是否还记得周华健的《真心英雄》这首歌？

——在我心中曾经有一个梦，要用歌声让你忘了所有的痛，灿烂星空，

谁是真的英雄，平凡的人们给我最多感动，再没有恨也没有了痛，但愿人间处处都有爱的影踪，用我们的歌换你真心笑容，祝福你的人生从此与众不同……

心灵寄语 ▶

没有痛苦就没有成长。



学业的迷茫



快节奏的学习、题海战术和紧凑的课程，使我们紧张焦虑；颓废的学业、不听课、不学习，使我们轻松却怕追悔莫及。大学应期而来，面对高度紧张后的松弛，却不知道学业该如何进行下去……

高考结束了，小徐终于从忙碌的学习生活中解脱出来。成绩不错的他，如愿以偿考上了理想中的大学。在高中时候就听别人说大学是很轻松的，所以迫不及待地等着学校开学。可是当他对自己憧憬已久的校园由陌生到熟悉、一切的新鲜感褪去的时候，心里竟然有一番苦涩与焦躁。回想起原来在高中的时候，每天都是按部就班地学习，容不得自己多想，作业永远是那么多地摆在那里；可现如今，没有人天天看着自己，没有人给自己约束，都是自己一人选择该做什么，这样的转变让小徐不知道自己应该做些什么了，从未体会过的迷茫油然而生……

心理分析

小徐由于环境的转变而感到不适应，其中既反映了心理层面的困惑，又出现了生理层面的紊乱。众所周知，百米冲刺要有提前的预热，而马拉松过后亦需要赛后的调整。小徐之所以会呈现上述情况，如同冲刺过后戛然而止，由于没有处理好心理与生理的调整而呈现了应激性反应——懈怠。小徐最初内心渴望轻松自由，艰苦的拼搏使其实现了渴望已久的夙愿，为此，长期的压抑终于能够得以释放，但是这样的放松可能会让小徐心里产生矛盾，甚至不知道接下来应该如何面对自己的大学生活。

高中时期，学生每天面对的是时间的紧迫、家长的唠叨、老师的作业，这些堆砌成山的压力使学生不得不向前努力。学校经常性的考试与成绩排名使同学之间形成了某种竞争，提高成绩、取得好名次，成为推动自己抓紧时间的内部或外部动力。不论哪种因素的存在，都使学生更多地受到外在的影响，高中生已然习惯了这样的学习生活模式。

到了大学，可能没有人会询问你今天学到了什么，没有人跟你比较，没有时间的催促，更多的是自己对于所处环境的思考，独自选择内心的需要。有人说大学就如同半个社会，在这样的小社会里面，自己似乎一下要长大，独自面对新的环境，就像下棋，每一步只能自己斟酌，这也可能就是大学想给予我们的历练之一。

应对建议

1. 实现改变

部分大学一年级新生认为大学学习应该很消闲，没有人管，很潇洒很自由，实际上大学里需要学习的事情比中学更多、竞争更加激烈。大学里的竞争不像中学里的竞争是明显的，它是隐蔽的。学生进了大学之后应该在最短的时间里了解大学生活，熟悉大学生活规律，尽快适应大学生活，投入到新一轮的竞争之中，实现由灌输教学向主动学习的改变，实现由应试型学习向研究型学习的转变，实现由突然的放松懈怠向连续作战的转变。这样才会更有实力适应社会，有更好的心态接受接踵而来的生存压力。

2. 调整适应

虽然我们可以轻易地说现在的状况都是暂时的，随着时间的推移这些状况都会慢慢得到改善，但是，同学们是否想过这段时间也是改变中的变量之一，怎样调整，怎样减少不良的情绪反应才是我们需要面对的问题。

“张”，就是抓紧时间，刻苦学习，努力拼搏。那些夜以继日，废寝忘食，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的人，往往会豁然开朗，获得成功。但是，“张”一旦超过了限度，就会走向反面。那种“口不绝吟于六艺之文，手不停披于百家之编”，“抽空则思阅，有闲必观之，行走不离书卷”等紧张过度的做法，往往会导致心智混乱，影响身心健康。

心灵寄语

脚力尽时山更好，莫将有限趁无穷。