关注心理健康 自我心理调节

我的心理我做主

——常见不良心态的自我调适

宋家玉◎著

深入剖析十大典型心理问题　提供有效的自我应对措施

抑郁心境
偏执人格缺陷
焦虑心境
强迫心境
交往障碍
敏感、多疑、猜忌型人格缺陷
情绪情感统一性失调
耐挫折力差
应对压力能力差
轻度躁狂抑郁情绪

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

关注心理健康 自我心理调节

我的心理我做主

——常见不良心态的自我调适

宋家玉◎著

深入剖析十大典型心理问题　提供有效的自我应对措施

抑郁心境

偏执人格缺陷

焦虑心境

强迫心境

交往障碍

敏感、多疑、猜忌型人格缺陷

情绪情感统一性失调

耐挫折力差

应对压力能

轻度躁狂抑郁情绪

中国城市出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

我的心理我做主:常见不良心态的自我调适/宋家玉著.
—北京:中国城市出版社,2009.1
ISBN 978-7-5074-2026-5

Ⅰ.我… Ⅱ.宋… Ⅲ.心理保健—普及读物
Ⅳ.R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205006 号

责任编辑 郭垦
封面设计 华审视觉设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地址 北京市海淀区太平路甲 40 号(邮编 100039)
网址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63289949
发行部传真 (010)63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010)52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经销 新华书店
印刷 北京集惠印刷有限责任公司
字数 157 千字 印张 16
开本 787×1092(毫米) 1/16
版次 2009 年 4 月第 1 版
印次 2009 年 4 月第 1 次印刷
定价 26.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057

序

初识宋君，当于两年前一次友人宴聚。时，席间唯宋君一位男士，然笑语喧然，宋君融入其中，一席皆欢！后与宋君往来渐多，方知其交友甚众，且人人乐与之谈，正所谓若饮醇醪，不觉自醉！故吾常戏称宋君为“天生之心理学家”！

今有幸拜读宋君新作，十篇文章，篇篇俱佳，以致吾数日竟夜长读，每到精彩处不禁击节！读罢掩卷独思，深感宋君此文，最引人入胜处有三：

一曰谈事说理，如叙家常。宋君曾远渡东瀛，系统学修心理学十年，理论深度自不待言。然宋君终不拘于窠臼，回国致力于咨询实践，于度人无数中更积累众多理论与事例结合之精华，此精华皆以家常语，谈事说理，娓娓道来。试看第一篇《抑郁心境》之中，宋君如何于谈事之中自然引入关于“态度”之基本理论：

> 父亲曾给淑妹说过之所以用这种语言这种方式“教育”她，是想“以毒攻毒”，用严重的后果刺激她吓唬她，好让淑妹警醒觉悟，岂不知非但没有让淑妹醒悟，反倒吓出淑妹一身的毛病……现在社会上流行着一句话叫态度决定命运，其实这话不假。一个人的态度对其一生有着重要的影响，那到底什么是态度呢？态度又是怎样形成的呢？

其中，宋君先细叙淑妹因自小父亲的教育不当，极度追求细节完美以致形成抑郁心境，随后以社会流行语自然带出对于“态度”之理论解释，可谓妙然无痕，医人心于浑然不觉之中！

二曰草蛇灰线、伏脉千里。宋君虽为医者，然其行文却颇有文人之风！其每一分篇，皆以心理学现象为一主题，围绕此主题，设一主体人物事例为主线，然后其中穿插众多他例，众线潜行，充分展开，互为补充，犹如蛇行草中时隐时现，灰漏地上点点相续，蜿蜒千里，然终不离主题左右。如第五篇《“业余心理学家”（敏感、多疑、猜忌型人格缺陷）》一文，以王海性格分析为主线，其间穿插“慢性子”之电视台主持人及从事建材销售之年轻人，自正反两面比较分析，看似已离开王海之事甚远，然终为分析王海之性格再加铺垫。此种行文方式非事例之简单罗列，使人读来颇觉事例之丰赡，分析之透彻。其他如第九篇《给点星光就灿烂的轻躁人（轻度躁狂抑郁症）》以刘洋事例穿插无固定职业30多岁之中年男子事例、国外留学生事例、乐团歌手事例等，皆具此种行文风格！

三曰幽默风趣，时有警语。此例遍布篇中，不胜枚举：

（高尚）这把年纪是上不着天，下不着地，上边老人身体还凑合，下边孩子已长大成人，自个儿不老不小的，在家养着就早点儿，继续革命就老点儿，两头不着边际。

高尚惊呆了，脸跟个比萨似的，口眼鼻眉根本分不清楚哪儿是哪儿，红忽忽的挤成了一片。

——（第二篇《自以为是，自信还是自卑？（偏执人格缺陷）》）

不过实话实说，她的表情太木讷了，一看就知道一定是焦虑了

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

几十年才“锤炼”成这个样子，用赵本山的话说就是“笑比哭还难看，哭没有笑难看”。

——（第三篇《心事重重的张大妈（焦虑心境）》）

火热的爱情，冰冷的婚姻——（第六篇《情感伤害，人类的第一杀手（情绪情感统一性失调）》）

幸福和痛苦都是人生常态——（第七篇《弱不禁风的当代人（耐挫折力差）》）

平日与宋君谈，唯觉循循君子，言甚中矩！今观宋君之文，却幽默风趣，判若两人，字里行间，令人时时捧腹，而警语迭出，更令人于轻松之中又有醍醐灌顶之悟，此不亦心理学家之风采乎！

以上三点，固无以尽言宋君此书之内美，然以吾之浅陋敢于为序者，实为赏宋君之文，更重宋君为人。初，宋君邀吾为序，吾怪其何不邀业内名家。其曰：书之善否，不借名家，更欲邀知我之友为序！感动之余，唯愿此序得当宋君之文，更愿宋君再出新作，翘首盼之！

张爱波

2008年12月6日夜于阳光舜城怡鹤轩

注：序作者张爱波，女，1975年生。著名作家，北京师范大学文学院博士，山东大学文史哲研究院博士后，山东交通学院管理系副教授，民盟山东交通学院支部主委，山东省交通厅交通文化建设特聘专家。

自 序

当今社会，身受各种心理问题困扰的人大有人在，除去生理、病理等生物因素以外，多数情况下还是与人的身心素质有关。不同的身心素质就像数条不同的铁轨，终究会把不同向的“列车”送往不同的方向。然而，聪明的现代人会用科学的方法把不同向的列车送往同一个方向，这已不是什么新鲜事儿新话题，而是经过努力便可以实现的。当然，这取决于很多因素，有“列车”本身的因素，还有“调度台”、“指挥室”、“扳道工”等外部环境的辅助因素。只要大家共同努力，“列车”的愿望终归是能够实现的。

每个人都想驶入梦幻般的阳光快车道，奔向自己梦寐以求的成功彼岸。但受限于自己膝下的这双脚和脚下这条不太听自己使唤的铁轨，无论主观上有何等的期盼，自己似乎都难以矫正自己前行的路线。不知不觉中还是渐渐地偏离了心中的航向，驶入了一个自己不甚了解也不甚喜欢甚至还多少有些反感悲观的生涩境地。

从事心理咨询的人，应该就是一个“扳道工”，只要“列车”有需要，就应该帮助它驶入正确的轨道。这本书也就自然成了“扳道工”的日志，它讲述的是如何帮助心理上有困惑的人摆脱窘境，驶入健康快乐的人生快车道的故事。

从专业角度来讲，心理咨询是一个科学严谨的助人身心康复的过程，对于调整心态，促进身心健康，缓解心理压力，减轻各种痛苦、紧张、

焦虑情绪等都大有裨益。应该说，它的作用越来越被人们所理解和承认，也逐渐被社会所重视和肯定。然而，就像我在《把脉婚姻》一书里提到的，但凡婚姻有些问题的朋友，很少愿意把自己的困惑或不幸向外人倾诉，即便明知有专业的咨询机构，也很少有人前去寻求帮助。拥有各种心理问题的朋友们又何尝不是如此呢？他们对自己的心理问题更是噤若寒蝉而避而不谈，当然有些是本人尚未意识到，但多数情况还是当事人不太愿意承认自己有心理问题。在他们看来，似乎承认心理问题就意味着对自己的否定，这是绝对不能接受的。持有这种观点的人不在少数，这不好用对还是错加以评判，只能说是一种普遍的现象，也是心理问题的一个普遍规律。如果人们能够放下这些顾虑，丢弃偏见，大胆地对外敞开心扉，一般的心理问题也就自然而然地消除了，根本不会造成什么危害和影响。不过问题就在于这些朋友恰恰做不到这一点，日积月累也就变成了比较难缠的心理问题了。

所以本书主要是为那些心存顾虑，尚且有些困顿和疑惑但又不愿意让外人知晓的朋友们提供的一本自我排解、自我调整的参考性图书。书中的人物是作者在心理咨询过程中遇到的许多类型的集合体，并经过加工整理而成，带有普遍的共性。如果与某些读者的情况相类似的话，实属巧合，但也绝非意外。如果本书能够为读者增长补充一些有关心理健康的知识，甚至为某些不幸言中的读者提供一些有效的帮助，笔者将深感荣幸；若有不当之处，也敬请读者朋友们谅解。

宋家玉

2008年8月18日

目　录

序

自　序

第一章　抑郁心境——好久不见，听说你抑郁了……（1）

快乐几时有，把“气”问青天……（4）

抑郁情绪哪里来 ……（8）

身动心才能动……（19）

第二章　偏执人格——自以为是，自信还是自卑 ……（25）

我的未来不是梦……（28）

认清自己真的很难……（36）

“迷途知返”多大也不晚……（52）

第三章　焦虑心境——心事重重的张大妈……（61）

错判了40年的心脏病 ……（64）

事出有因的焦虑症……（71）

打开天窗说亮话……（81）

第四章　交往障碍——不愿和陌生人说话……（87）

孤芳自赏花独开……（90）

拒绝交往，拒绝成长 ……（94）

失败同样有快乐可言 ……（100）

第五章　敏感、多疑、猜忌型人格缺陷——“业余心理学家” ……（109）

你的心事我知道 ……（112）

敏感多疑，心理问题惹的祸……（118）

慢慢地听人诉说 …… (127)
第六章　情绪情感统一性失调——情感伤害，人类的第一杀手 …… (131)
火热的爱情，冰冷的婚姻 …… (134)
情绪情感统一性失调，一个不能忽视的心理障碍 …… (140)
实现情感倒移植，把亲人当外人 …… (146)
第七章　耐挫折力差——弱不禁风的当代人 …… (151)
耐受力低下的高中生 …… (154)
只言成功不言失败让人弱不禁风 …… (158)
幸福和痛苦都是人生常态 …… (167)
第八章　应对压力——重荷难担的人生旅途 …… (173)
不懂得量力付出的“小螺钉” …… (176)
喜欢背着石头过河的人 …… (184)
饶恕别人的同时，别忘了也要饶恕自己 …… (194)
第九章　轻度躁狂抑郁症——给点星光就灿烂的轻躁人 …… (199)
我的梦想在舞台 …… (202)
都是遗传惹的祸 …… (208)
轻松驾驶“心境快车” …… (217)
第十章　强迫心境——明知故犯，无法抑制的行为冲动 …… (223)
爱妻子但又经常对妻子施以精神暴力的人 …… (226)
强迫心境让人冲动不止 …… (232)
敢破敢立才能重塑健康心理 …… (238)
后　记 …… (244)

第一章

抑郁心境——

好久不见，听说你抑郁了

抑郁心境非常普遍，你有我有他也有，但程度不同性质也就不同。

抑郁看似生气，但这气生起来可是没完没了，有人会终生与气为伴。

对抑郁心境不可置之不理，否则它将影响人的正常工作和生活。

抑郁情绪的来源很深、很广、很复杂，重要的不是知晓它的来源，而是认清它的本质。

身动则心动，心动则神动，神动则抑郁瓦解。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

“别理我，烦着呢”这句话在十年以前可谓轰动一时，火着呢，好多年轻人的背心上都印着这几个字，作为一种个性备受推崇。但很多人只管吆喝只管穿，未必真有文字上的那种心境。十多年过去了，当年，稀里糊涂的吆喝声如今却变成了现实。现在有好多人都烦着呢，打招呼都成了小品语言：好久不见，听说你抑郁了？虽然是玩笑，但玩笑中却反映了挺真的现实。要说抑郁、忧郁、焦虑等都是些挺陌生的词儿，原来不太提及的，现如今也不知都怎么了，人们把这些挺膈应的词儿叫得震天响，好像还挺时尚的。

其实不是大家赶时尚，而是有些人确实得了这种膈应病。原来也不是没有，只不过原来不知道这种膈应病叫啥玩意儿，压根儿也不认为是什么病，不就是有点郁郁寡欢的不高兴吗？既不少吃也不少喝的，这里不疼那里不痒。大家认为就是心烦，是性格孤僻。

其实，抑郁心境几乎人人会有，没有哪个人生来只有幸福快乐的感受，而从未有过痛苦悲伤的情绪体验的。应该说烦恼忧愁会时常干扰影响我们正常的生活。有些人因一时的失意或打击，困惑几天，难过几日，

没多久也就过去了。但有些人不行，他们会长时间地沉浸在痛苦、烦恼和悲愤的情绪当中，有时自己也说不清楚为什么，无缘无故地焦虑、烦躁。他们经常会发出这样的感叹：真没意思！生活太无聊太枯燥了！烦死了……

淑妹就是这样一个终日郁郁寡欢的人。

快乐几时有，把“气”问青天

淑妹今年32岁，在一家事业单位工作。她性格内向，不太愿意说话，平时很少有笑脸，总是闷闷不乐的样子。了解她的人都说其实淑妹人挺好的，并不难接近，就是性格有点儿孤僻，不太愿意和人沟通交流。

淑妹有一个挺不错的家庭。丈夫在行政单位工作；儿子7岁，聪明伶俐，乖巧可爱，是个听话懂事的好孩子。据淑妹的丈夫讲，谈恋爱的时候就发现淑妹不太愿意说话，当时认为她是矜持内向。女孩子嘛，这样也好，比起那些生性张扬的人强多了。后来发现淑妹不仅是内向，她的情绪有些过分消沉，一天到晚总是满脸乌云愁眉不展，越是她一个人独处的时候，情绪越是低落，好像总是在跟谁怄气。

在丈夫的记忆中，淑妹很少有笑脸，经常是两眼发呆神情木讷。起初丈夫还以为她喜欢独自思考，后来发现她只有沉思的状态，却没有沉思的结果。说白了好像是在休息，是一种习惯化了的行为方式。

淑妹还有一个特点，就是对任何事情都不感兴趣。按说人都有自己的爱好，有人喜欢打球，有人喜欢下棋，有的喜欢文学，有的喜欢音乐……总之，人都有各自不同的兴趣爱好。但淑妹很特殊，她什么爱好

都没有，她也承认自己是个不会享受生活、没有情调的人。

丈夫和她正相反，只要是玩的东西都喜欢。淑妹说他童心未泯，嫌他不务正业，像个长不大的孩子。在这方面他们格格不入，各说各有理。淑妹主张，人要有上进心，要以工作和事业为重，游戏和娱乐是没有实际意义的事情，是生活中多余的东西；人不能终日行其乐，应该以事业为根本，事情做好了，一切也就称心如意了。丈夫不这样想，他认为事情要做，但娱乐也不能少，否则人就是机器，就不可能有快乐和幸福可言。

结果自然是谁也说服不了谁。淑妹一会儿都不想放弃她的工作和事业，尽管她只是一位普通的员工，压根儿也谈不上什么轰轰烈烈的事业。而丈夫八小时以外不是打球就是和朋友聊天、唱卡拉 OK，休息的时候还经常带孩子爬爬山，逛逛公园什么的，淑妹对此不屑一顾。

要说给这个家庭带来最大不快的还是淑妹的情绪问题。7 岁的儿子喜欢和爸爸在一起，喜欢和爸爸拉呱说话，不愿意和妈妈亲近，更不愿意看到妈妈那张老是阴着天的脸。他说妈妈不可爱，经常在背后说妈妈像个凶神恶煞。其实淑妹很疼孩子，但这种疼爱只有她自己能体会得到，因为那是她心里的一种感受，孩子体会不到。

说实在的，淑妹并不认为自己与别人有什么不同，她认为喜怒哀乐、爱怨情愁每个人都有，那不是自己的专利。即便自己多些痛苦少些快乐也没什么大惊小怪的，高兴也好烦恼也好都是自己的事情，不关别人的事。

一次一家三口正在吃饭，孩子又发现了妈妈在板着脸，张口就说："妈妈的脸真难看，爸爸当初为什么会看上妈妈呢？"

这话可不得了了，淑妹勃然大怒，腾一下站起身来，"咣"一下把手中

的碗重重地摔在了地上，甩袖而去。身后传出了孩子的哭声和丈夫的安慰声。

她不明白孩子为什么那么讨厌自己，对自己抱有这么大的成见，难道是自己做错了什么？她一直想不通。每当遇到一些生活中的小摩擦小矛盾的时候，她更加郁闷沮丧，常常用“冷暴力”来对付丈夫和孩子，好像只有这样才能为自己挽回面子。

其实不光是家庭关系不和谐，工作上的人际关系也不太顺畅。淑妹几乎不怎么跟外人打交道，害怕和生人说话，遇到陌生人她的第一反应就是回避。原先，她的工作是在单位管理档案资料。来查资料的不光有本单位的人，还有外边的人，淑妹对不熟悉的人很抵触，服务起来难免生硬。鉴于这种情况，领导把她安排到后勤部门，从事后勤保管工作。这对她是再适合不过了，她就喜欢这种对事不对人的工作，别管生人熟人，只要不和人打交道就行。

生人虽然不接触了，熟人总还是要面对的。同事见到她都有种异样的感觉，因为她的笑很生硬，有些牵强生涩，看上去有些不自然。要不是因为最近她和儿子的一场“战争”，她可能也不会找我咨询，后来听说这是出于丈夫的“胁迫”。

一天，儿子不小心把她一件衣服蹭掉地上，调皮的孩子佯装没看见，转身就去干别的。淑妹看在眼里气在心上，她一声咆哮把孩子喊了过来，严厉地质问：“为什么不把衣服捡起来！”

儿子调皮地说：“我一会儿就回来，回来再给你捡还不行吗。”

孩子的回答让淑妹更加恼羞成怒，“回来再捡是什么意思！你分明就是不想捡！要是你爸爸的衣服弄到地下，你早就乖乖地捡起来了，你

分明就是故意跟我作对！在你眼里根本就没有你这个妈！我连个后妈都比不上，你简直是太过分了！”

儿子不服气地瞥了她一眼，心里在说：“真讨厌，就知道乱吼。”

淑妹见儿子这副不服气的表情火气更大了，“你还有理了是怎么的！你内心是怎么想的我还不知道吗！你巴不得我早死呢，我死了你就心满意足了，是吗？”

孩子已经被吓得惊慌失措，挣脱开她的抓扯，哭喊着扑到爸爸怀里。

丈夫一面哄着孩子，一面劝着妻子：“至于吗！这么点儿小事儿就发这么大火，这是何苦呢。孩子做得不对你说他两句不就完了，干吗要发这么大火呢。”

淑妹很受觉委屈地说：“你说得轻巧，这是小事儿吗！他对我和对你是一个态度吗？你是亲爹，是仁慈厚爱的亲爹，而我呢，连个后妈都不如，是让人家憎恨厌恶的可恨鬼，我死了他会掉一滴眼泪吗？不可能的！他巴不得我死呢，我死了他好再找个疼他爱他的亲妈！你问他是不是，你让他自己说。”

“这是哪儿跟哪儿啊，这都挨不上啊，你说你发这通牢骚什么意思呢？”丈夫着实地无奈和不理解。

“什么意思他心里最清楚，你问他为什么对我这种态度，他根本就看不起我，在他心里根本就没有我这个妈！”淑妹还是不依不饶。

“不是的，我没这么想，我就想一会儿回来再捡。”儿子哭着争辩说。

“我要不即刻叫你回来捡起来，你能自觉地回来捡吗？鬼才相信你呢！既然你能回来捡，为什么不马上就捡起来呢？你根本就是找借口，你以为你能骗得了我，你是怎么想的我很清楚，你恨我我是知道的。从

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com