

谁给我们健康——健康靠自己！
走出心理亚健康，迈出健康第一步。



谁动了

我的健康

OUT OF THE MENTAL

走出心理亚健康

SUB-HEALTH

许倩主编

农村读物出版社



谁动了我的健康



——走出心理亚健康

许 倩 主编

Shui Dongle Wode Jiankang

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了我的健康·走出心理亚健康/许倩主编. 北京:
农村读物出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5048-5176-5

I. 谁… II. 许… III. 心理保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204165 号

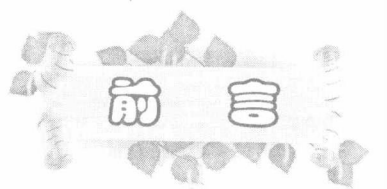
责任编辑	张丽四
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京山润国际印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	11.5
字数	220 千
版次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月北京第 1 次印刷
印数	1~6 000 册
定价	20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会

主 编：许 倩

编写人员：于富荣 吴玉梅 鹿 萌
傅卫卫 王春霞 于风莲
曹烈英 于国锋 刘 梅
晏 丽 李昊轩 张伟超
赵 彦 周 婷 陈海涛
袁建财



随着社会竞争压力的增大，人们的生活、工作、学习的节奏日益加快，心理问题也随之与日俱增。生活中会遇到婚恋问题、职业压力、亲人生病、交通事故等危机，这些都会引发不同程度的心理问题。不少人出现了心理亚健康的症状，如情绪上的抑郁、焦虑、恐怖、愤怒，人际关系上的冲突、紊乱、不稳定等。

心理学家对此进行了一个统计，得出的结论惊人：在人群中，80%的人在不同的年龄阶段，甚至一生都存在不同程度的心病、人格缺陷和习惯性不良行为。这些现象不仅影响到了人的心理，而且直接影响到了人的身体健康。一些人常感到头痛、胃痛、胸闷等不适，去医院又查不出病因，其实，这种躯体疼痛很大一部分是由心理疾病引发的。

亚健康即指非病非健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离状态”、“灰色状态”等称谓。心理亚健康是“轻度身心失调”的表现，诸如出现疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等症状，但是这些症状容易恢复，恢复了则与健康人无异。如果让这种“心理失调”持续发展，长时间的心理亚健康则会引发躯体亚健康，甚至可能会发展成某些心理与身体疾病，造成实质性的健康损害。

处于心理亚健康状态的人，要直面现实，乐观积极地进行心理调节、心理辅导或心理治疗。如果感到自己情绪有波动，可以及时根据具体表现症状加以自测。如自测结果证实自己处于心理亚健康状态，就要学会让自己紧张的精神得到放松，学会主动为自己的心理航程掌舵，甩掉沉重的心理包袱，轻装面对生活中的一切。

谁动了“我”的健康？是我们自己！谁给我们健康？健康靠自己！走出心理亚健康，走出健康第一步。

特别提示：

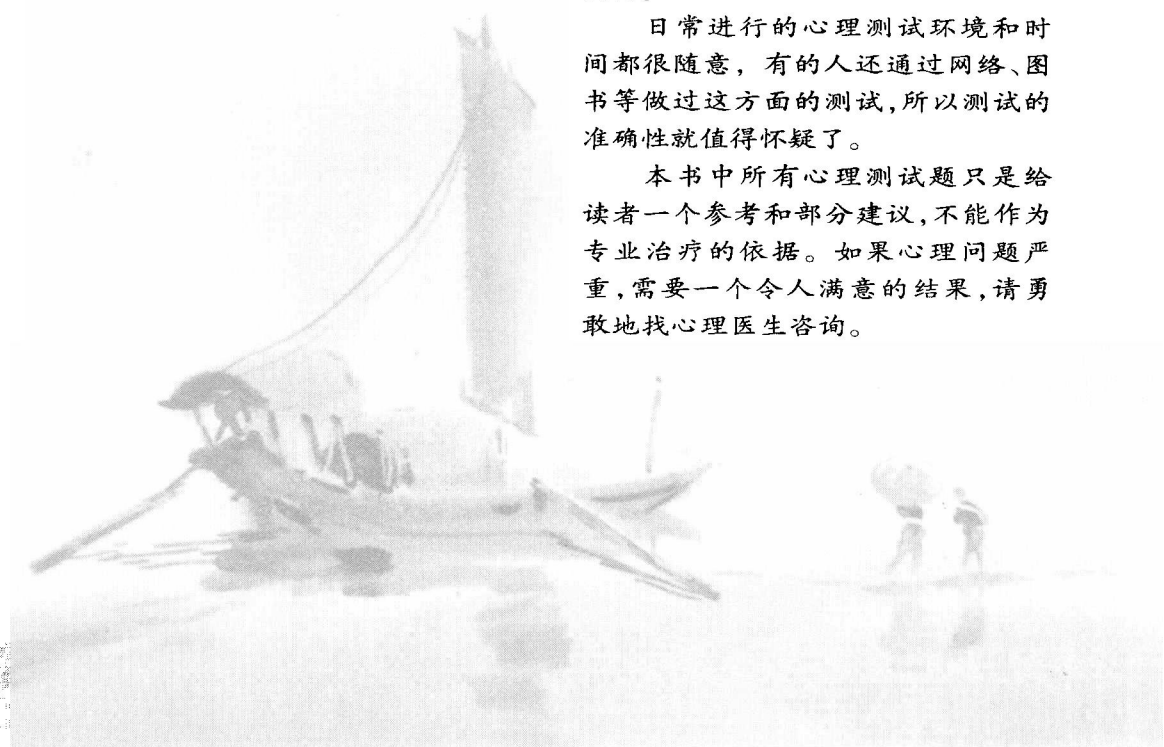
请不要过于看重心理测试

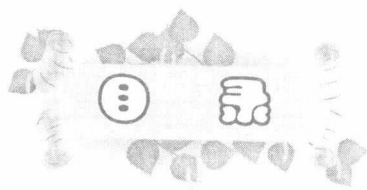
有一句话叫做“尽信书不如无书”。

科学的心理测试经过近百年的发展，已经有了比较严格的方法和标准。它需要根据对成百上千人的测试结果，选出最好的题目，确保测试的效度、信度。科学的心理测试需要参加测评的人测查环境一致，要求固定的做题时间和标准化的测题等。科学的心理测试还需要专业的心理专家了解心理咨询对象后才能进行分析评价。但即便如此，科学心理测试其有效度和可信度最多也只能达到80%。

日常进行的心理测试环境和时间都很随意，有的人还通过网络、图书等做过这方面的测试，所以测试的准确性就值得怀疑了。

本书中所有心理测试题只是给读者一个参考和部分建议，不能作为专业治疗的依据。如果心理问题严重，需要一个令人满意的结果，请勇敢地找心理医生咨询。





前言

第一部分：情绪与压力问题	1	(三) 偏执倾向调节方法	44
一、抑郁情绪	2	小贴士	46
(一) 形成原因	2	六、敌对倾向	48
(二) 自我测评	3	(一) 形成原因	48
(三) 抑郁情绪调节方法	4	(二) 自我测评	49
小贴士	10	(三) 敌对倾向调节方法	51
二、焦虑情绪	12	小贴士	53
(一) 形成原因	12	七、猜疑心理	54
(二) 自我测评	13	(一) 形成原因	54
(三) 焦虑情绪调节方法	15	(二) 自我测评	55
小贴士	17	(三) 猜疑心理调节方法	57
三、恐惧情绪	20	小贴士	58
(一) 形成原因	20	第三部分：其他常见亚健康	
(二) 自我测评	22	心理	60
(三) 恐惧情绪调节方法	23	八、孤独感	61
小贴士	25	(一) 形成原因	61
第二部分：个性问题	27	(二) 自我测评	63
四、强迫倾向	28	(三) 孤独感调节方法	66
(一) 形成原因	28	小贴士	68
(二) 自我测评	30	九、自卑感	70
(三) 强迫倾向调节方法	36	(一) 形成原因	70
小贴士	38	(二) 自我测评	73
五、偏执倾向	40	(三) 自卑感调节方法	77
(一) 形成原因	40	小贴士	84
(二) 自我测评	42	十、悲观情绪	86
		(一) 形成原因	86



(二) 自我测评	87
(三) 悲观情绪调节方法	91
小贴士	93
十一、嫉妒心理	95
(一) 形成原因	95
(二) 自我测评	96
(三) 嫉妒心理调节方法	98
小贴士	100
十二、偏见、歧视心理	102
(一) 形成原因	102
(二) 自我测评	104
(三) 偏见歧视心理调节方法	105
小贴士	106
十三、挫折感	110
(一) 形成原因	110
(二) 自我测评	111
(三) 挫折感调节方法	114
小贴士	116
十四、逃避心理	119
(一) 形成原因	119
(二) 自我测评	121
(三) 逃避心理调节方法	122
小贴士	125
十五、迷信	127
(一) 形成原因	127
(二) 自我测评	129
(三) 迷信心理调节方法	136
小贴士	137

十六、虚荣心理	141
(一) 形成原因	141
(二) 自我测评	142
(三) 虚荣心理调节方法	144
小贴士	146

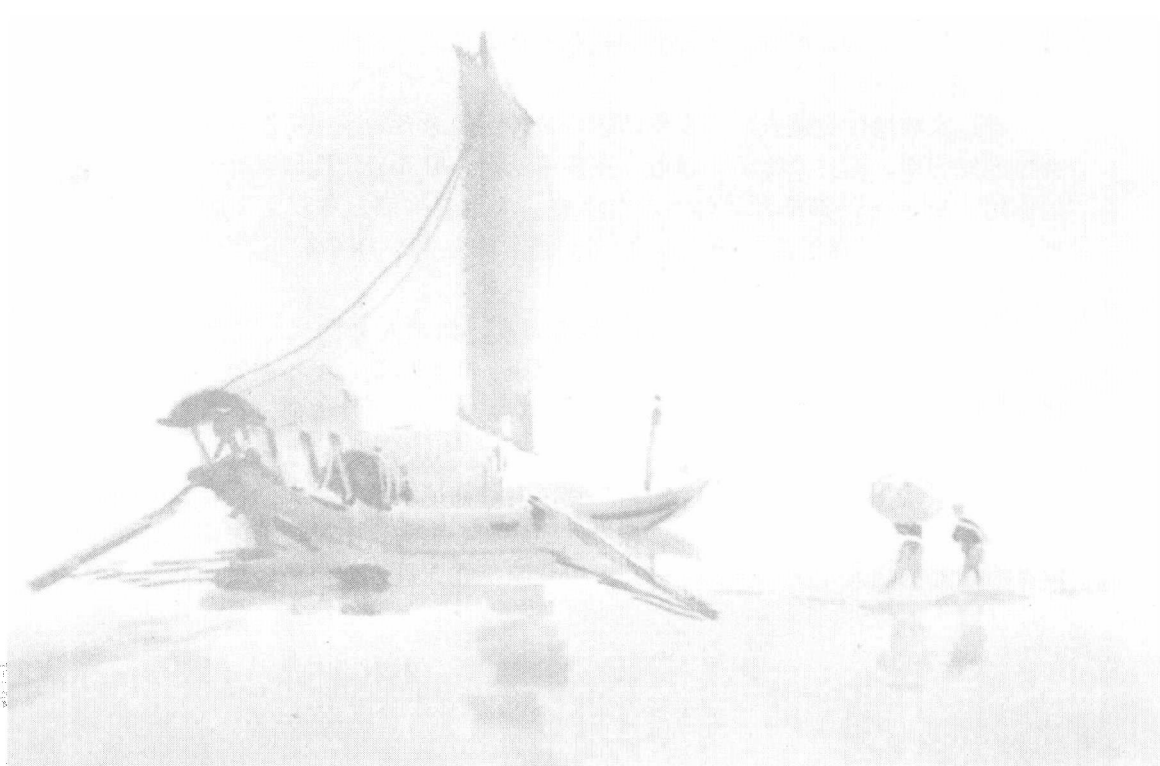
第四部分：容易被忽略的亚健康

心理	148
十七、怀旧心理	149
(一) 形成原因	149
(二) 自我测评	150
(三) 怀旧心理调节方法	153
小贴士	154
十八、攀比心理	156
(一) 形成原因	156
(二) 自我测评	157
(三) 攀比心理调节方法	158
小贴士	160
十九、从众心理	162
(一) 形成原因	162
(二) 自我测评	164
(三) 从众心理调节方法	165
小贴士	167
二十、浮躁心理	169
(一) 形成原因	169
(二) 自我测评	170
(三) 浮躁心理调节方法	171
小贴士	173

第一部分：

情绪与压力问题

每个人都有喜、怒、哀、惧等基本的情绪状态，现代心理研究发现，抑郁、焦虑、恐惧等情绪问题的出现与压力有直接关系。例如：遇到一个好消息时会产生高兴的体验，表情愉快，会笑起来；相反，听到一个坏消息，不幸的消息，会产生悲哀，痛苦的体验，会哭起来……我们需要识别自己的情绪，并学会应对压力的积极方法。





一、抑郁情绪

抑郁情绪是一种短暂的不良心理反应，它表现为情绪低落、内心苦闷、思维迟缓、言语活动减少、郁郁寡欢等状态。抑郁情绪不是抑郁症，一般情况下通过改变环境、心理疏导和自我调节就可以很快恢复正常。

（一）形成原因

一个人从正常的情绪到出现抑郁，总有一些原因，这些原因有外在的，也有内在的，包括环境因素、人际关系、家庭背景、身体健康状况、遗传因素等。人们在日常生活中难免会有一段时间感到不快活，比如失去了亲人、做错了事情、遭到领导的批评，甚至是夫妻间吵架拌嘴，往往会使我们感到失落和无助，自责或内疚，因而情绪低落、沮丧，这就是抑郁。由于目前社会竞争压力大，人口和家庭结构变化明显，由此引发的抑郁明显上升。与一般的悲伤反应不同，抑郁比悲伤，也比痛苦、羞愧、自责等任何一种单一的负性情绪更为强烈和持久，给人带来的影响更深重，严重者在抑郁的状态下不能自拔，容易酿成自杀的悲剧。

1. 遗传基因

经过家族遗传史调查后，发现情感性精神疾病患者的亲属中发病率远远高于群体的发病率，而且亲缘关系越近，发病率越高。家族遗传性因素对抑郁起一定作用。约 50% 的抑郁者父母中，至少有一人曾抑郁。对双生子的研究也发现，同卵双生子的同病率高达 70% 以上，而异卵双生子的同病率仅为 19%。

2. 环境压力

抑郁一般都有心理或精神的促发因素，如亲人去世（尤其老年丧偶）、失恋、婚姻破裂、失业、经济拮据、失去健康、年老体衰、更年期等，都会产生压力，使人产生失落感，有些人能够坚强面对，有些人却诱发抑郁。

3. 生理疾病

脑部激素化学物质失调，令情绪受到影响，如情绪低落、无助，夜梦失眠等生理因素的影响，都会引发抑郁。患慢性疾病如心脏病、中风、糖尿病、癌症与阿兹海默症的病人，忧郁的概率较高。甲状腺机能亢进，即使是轻微的情况，也



会产生忧郁心理。怀孕妇女生产前及生产后也都可能产生抑郁心理。忧郁心理也可能是严重疾病的前兆，如胰脏癌、脑瘤、帕金森症等。

4. 性格原因

性格内向、文静、不爱交际、不喜欢出头露面、孤僻、多疑、常常注意事物消极面或遭受意外挫折的人，容易波动、紧张、凡事执着、倔强、要求过高、自卑、自责、悲观、依赖、孤独等，都容易陷入抑郁状态。慢性抑郁的儿童病前多表现出无能、被动、好纠缠。

5. 抽烟、酗酒与滥用药物

过去，人们会让忧郁症患者借助酒精、尼古丁与药物来舒缓忧郁症情绪。但新的研究结果显示，使用这些东西实际上会引发忧郁及焦虑。而对另一些人而言，长期使用某些药物（如一些高血压药、治疗关节炎或帕金森症的药）也会造成忧郁心理。

6. 饮食因素

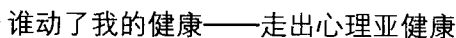
由于偏食等原因导致身体缺乏叶酸与维生素 B₁₂ 也会引起忧郁。

以上是几种常见的引发抑郁的原因，由于导致抑郁的原因很多，抑郁者要根据具体情况具体分析，掌握自己的健康状况，才能更好地调节、治疗。

（二）自我测评

有抑郁情绪的人，一般都能自我感觉到，因此能够自我检查。如果您怀疑自己有抑郁情绪的话，可以用抑郁自评量表进行自查。抑郁自评量表共有 20 道题，用这 20 道题可以比较科学地评定自己的感受。注意答题时不要受别人影响。结果采用 4 级评分，主要评定项目所定义的症状出现的频度，其标准为：“1”没有或很少时间；“2”小部分时间；“3”相当多的时间；“4”绝大部分或全部时间。（其中“1”“2”“3”“4”均指计分分数）

填表注意事项：下面有二十条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有四级评分，表示：没有或偶尔；有时；经常；总是如此。然后根据您最近一星期的实际情况，在分数栏 1~4 分适当的分数下划“√”。				
	偶尔或无	有时	经常	持续
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2. 我觉得一天之中早晨最好	4	3	2	1
3. 我一阵阵哭出来或想哭	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃得跟平常一样多	1	2	3	4



(续)

	偶尔或无	有时	经常	持续
6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我发觉我的体重在下降	1	2	3	4
8. 我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 我心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无缘无故地感到疲乏	1	2	3	4
11. 我的头脑跟平常一样清楚	4	3	2	1
12. 我觉得经常做的事情并没困难	4	3	2	1
13. 我觉得不安而平静不下来	1	2	3	4
14. 我对将来抱有希望	4	3	2	1
15. 我比平常容易生气激动	1	2	3	4
16. 我觉得作出决定是容易的	4	3	2	1
17. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我	4	3	2	1
18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了别人会生活得更好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣	4	3	2	1

评分方法：SAS 的主要统计指标为总分。在由自评者评定结束后，将 20 个项目的各个得分相加即得，再乘以 1.25 以后取得整数部分，就得到标准分。以 50 分为界，标准分越高，症状越重。

50 分以下：表示你无抑郁症状，心理正常，能直面压力，乐观处事，轻松度过每一天。

50~59分：表示你为轻度抑郁，面对压力，可能有些惊慌，但能勉强应付，建议适度放松，调整心态。

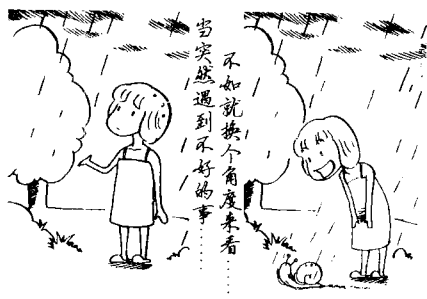
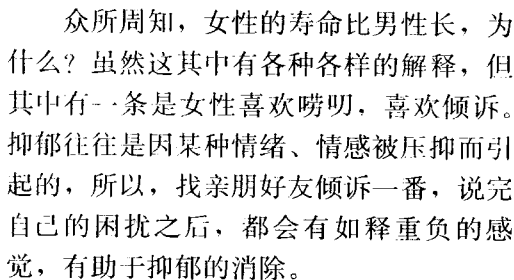
60~69 分：表示你为中度抑郁，社会交往与工作都出现了一定程度的困难，最好能够咨询心理医生。

70 分以上：表示为重度甚至是严重抑郁，你表现极其糟糕，几乎失去生活、社交与工作的能力，应该马上进行心理治疗。

（三）抑郁情绪调节方法

1. 宣泄压力，释放抑郁

(1) 倾诉。



一般女性较为容易这样做，而男性往往宁愿将事情和因之引起的烦闷深埋心底，这样于健康无益，因此承受较多压力的男性更应该这样做。若遇到不易解决的问题，不愿向人说起时，不妨主动寻求专业人士的帮助，在倾诉的过程中，可以使压力得到释放。

现在，很多大中城市中已有“心理宣泄室”之类的地方，为有心理压力的人提供了一个很好的发泄空间。在那里，有一米多高的“橡皮人”身着红衣、双臂张开立于其中，胸前还分别写着“郁闷”、“家庭暴力”等字，你就可以用拳脚和“他”战斗一番，大哭一场，把自己心里的气愤、郁闷、紧张等等全都发泄出来。

如果不想跑到这样的地方，一个人到山上或海边去大声呐喊无数声，也能让你心胸开阔，烦恼尽失。

很多人都知道，购物也是一种宣泄方式。女性购物是为了享受过程，而男性购物则是为了享受结果。很多男性陪女士购物最痛苦的并非逛街，而是逛了不买。这种购买模式，对于女性的心理健康很有好处。女性获得满足感并非要通过购物这个结果来实现，了解商品的价格、品质也同样能给女性带来满足感。商场里的商品比如珠宝、服饰，通过灯光的烘托，合理的搭配，都显得很美。这对天性爱美的女人来说，是一种美好的心理体验和满足感。

女性喜欢逛商场，还出于一种“群体认同心理”。在商场里，所见到的大部分为女性。虽然彼此不发生言语交往，但却可以通过共同的行为来达到间接的交往，从而获得一种快乐而轻松的心理。女性还喜欢结伴而行，通过购物模式，和好友进行人际交往，更容易获得人际交往的满足感。

其实，这种购物宣泄模式的种种好处，对男性也同样适用。如果感到工作压力很大，心情烦闷，不妨去购物。但千万不要过度，像“购物狂”一样走向另一个极端。

选择恰当的渠道宣泄也非常重要，不能为了排解压力，拿家人撒气、暴饮暴食、酗酒、抽烟、高速驾车，这些行为非但对缓解压力无助，反而进一步加重心



2. 让自己快乐起来

爱心是实现健康和幸福的唯一源泉，健康首先从“心”做起，爱能使人健康，善可让人美丽。爱心包括理解、善良和对别人的神圣个体的尊重，对别人的爱和善意越多，反馈给你的爱和善意也越多。如果你伤害别人的自尊，你就得不到善意的回报。人拥有爱心，在别人心中就很崇高，就受欢迎，就会受到他人的敬重。你本人也就很有魅力，也特别风光，也能感受到温馨和快乐。

友善待人，是中华民族的传统美德之一，意味着关爱他人，不苛求于人，不强加于人，进而有助于人，它表明人的胸怀宽广，体现精神境界纯净而高尚。但现实生活中，有的人与人交往常常淡漠甚至于冷漠，为了些微不足道的琐事而生气、激动、恼怒，甚至暴跳如雷，这种恶劣的情绪是对身心的最大摧残，即使再好的营养补品、最佳的健身锻炼，也无法使人得到健康。能否以友善的态度为人处世，体现着一个人的道德水平和文化修养，决定着一个人的健康。

生活中万事万物都有多面性，总是一个方向去思考问题，容易丢失快乐；但如果从另外一个方向去看，也许就能找寻到你所需要的东西，拥有不变的快乐。有位诗人说得好：忧愁的眼睛到处看见凄凉，欢笑的眼睛到处看见光明。当你背向太阳的时候，你只能看到自己的影子，但当你转过身来时，你会发现太阳就在我面前，原来这是如此阳金光灿烂的一个世界。

快乐的心态能使人体神经系统的兴奋水平处于最佳状态，促进体内分泌出一些有益的激素、酶类和酰胆碱，把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，提高机体的抗病能力。

若你有时感到不快乐，那么你不妨学会通过写日记记下你一天中所发生的快乐的事情；而且即使你没有每天写日记的习惯也不要紧，只要准备个小本，最好是卡通一点的，记下每天的快乐心情和使你快乐的人物和地点，不开心的时候就拿出来看看，让以前的快乐来驱赶现在的不快，记住千万不要将不愉快的情绪留到第二天，让第二天仍以 一个不快乐的情绪开始。



(4) 享受音乐。

心情不快或辛苦工作后，不妨利用短暂的休息时间，听听自己喜欢的音乐，让自己陶醉于优美的音乐旋律中，即使只有短短的十分钟，也会帮你放松心情、减轻疲劳，带给你不可思议的美妙感受。

(5) 用鲜艳漂亮的衣服打扮自己。

这一方法尤其适用于爱美的女士。每天用色彩鲜艳靓丽的服装打扮自己，会有助保持良好的心情；尤其是当你不开心的时候，鲜艳的颜色、漂亮的服装更会有助于心情的改变。

(6) 多参加社交活动。

很多抑郁者的早期症状多表现为孤独，因此当你的孤独感较多时，不妨有意识地多参加一些社会活动，多交一些朋友，多与他们来往，从与朋友的交往中寻找和增加快乐的感觉。

3. 积极参加运动

美国加州一个科研小组在对1800名男女跟踪观察18年之久后发现，不运动者患抑郁的危险大大高于体育锻炼者。这是因为人的忧郁、烦恼等不良情绪通常发自主脑左半球，而产生愉快情绪的区域在大脑右半球。体育活动可通过大脑左右半球的活动转换，排忧生乐，振奋精神。

每天适当参加一些力所能及的运动，比如快走、慢跑、散步、踢毽子、体操等，坚持1~2个小时，可以排解阴霾的心情。如果有条件的话，建议你尝试一下冲浪运动，从冲浪板摔下来的经历，可能远超过四平八稳地站在冲浪板顺着海浪滑向陆地的经验。不过不管成功或失败，只要抱着冲浪板走进海水，所有的烦恼都抛之脑后，而且这种快乐之情往往持续好几天，感觉犹如站在世界的顶峰，会充满征服高山大海的兴奋和骄傲。

4. 合理安排自己的生活

因为失眠是导致抑郁的罪魁祸首，所以不少人为了治失眠，服用各种镇静药，造成药物依赖性。失眠是由心理、疾病、药物、环境、体质等五大因素引起的，一味靠镇静药物调节，只能适得其反。

应养成起居有定时、生活有规律、工作学习有计划、劳逸结合、有张有弛的生活习惯，改变过去的不良习惯。保持正常的适度紧张，对提高学习和工作效率是必要的，有利于早日恢复健康。但长期休息，生活缺乏目标，对健康不利。

5. 认知疗法

心理学家指出：人们对某种情境的解释、思考、方法（即认知结构）决定其情绪和行为反应。抑郁心理往往存在一定形式的认知偏见，是认知结构歪曲造成的，是一种消极情绪体验，在这种情绪下一个人容易从认识上扭曲自己与现实的关系，头脑中会出现否定自己的消极暗示，甚至对客观事实颠倒黑白，对处境感



到无能为力、无望、可怜、孤独自责，严重的会进入抑郁怪圈，影响着人的行为及健康。

抑郁心理的产生一般人意识不到，因为认知结构背后有一种自动思想，它存在潜意识里不被人察觉，却受当前事件的触发，产生消极情绪和行为。要想转变歪曲的认知，必须找出这种想法，用积极的、建设性的思想代替，就能走出抑郁心理。

抑郁心理存在功能失调性认知,是在童年的生活经验中形成的,通常无明确表达,不为意识所察觉,具有相当的稳定性,它既是抑郁心理的一种特征症状,也是人格的一部分,在一定程度上支配着人们的情感和行为。

认知治疗的作用就是人的认知偏见，找出和矫正导致抑郁产生的“功能失调性信念”。首先，把头脑中的消极想法写在纸上，看它是否有道理？是否符合逻辑？然后用积极的思想代替它，把它从纸上消灭。消极思想包括：缺乏根据的推理、以点带面的看法、对问题过度引申、对问题事件夸大和缩小、与自己进行消极性的联系，比如“如果这样……肯定就会那样”；“他不喜欢我，别人也不会喜欢我”；“我到哪里都一样”；“我处处不如别人”；“这事情根本就解决不了了”；“我的前途没有希望了”；“事情全是我的错”；“都是我不对造成的”；“我太内疚，太渺小了”；“没有人同情理解我”等等。找出这些不合理的思想后，用理性批判它们的荒谬和歪曲的推理，用积极思想取代它。比如：人无完人，各有所长；失败乃成功之母；世界上没有解决不了的问题；他不爱我说明还没找到爱我的人；我要发挥我自己的特长和优势；命运掌握在我自己手里；我只要努力肯定会行；苦难是人生最好的老师；我要活出自我不在乎别人的评价；我还没挖掘出我的潜力；事情虽然出了，但不全怪我，允许自己犯错误；还有不如我的呢；不好的人终究是少数……对不合理的思想要反复和自己辩论，反复批评就会动摇这种思想，最后铲除它，走出抑郁心理。

6. 行为疗法

人的情感、思维和行为是相互关联的，一者动，三者皆动。三者中，最易于自我控制加以改变的是行为。因此，当情绪不佳时，个体可以通过主动改变自己的行为而间接地主动改善自己的情绪，即行为治疗，在实际治疗中往往将认知和行为治疗合并起来应用，称之认知行为治疗。

找一件以前一直很喜欢但已经很久未做的事情，制定一个切实可行的计划并完成它，逐渐增加生活中有意义的活动。随着活动的增加，你会发现：你可做的能做的事情很多，你对生活的兴趣会逐渐恢复。

(1) 制定一个切实可行的目标。

这个目标要可行，也就是说，外在条件和自身条件都要具备。最初的计划要比较易于实现，需要的时间、精力比较少。如果这个过程所需要的时间和精力太



现在，假定你的目标是“今年夏天学会游泳”。这个目标可行吗？那就首先看看你身边有没有这样的条件，就你家附近，有游泳场就可以了，如果能有专门的游泳培训班则更好。其次，你参加游泳培训还需一笔钱，这也许不是问题了。再次，你还需要有时间，这个夏天你放暑假，没安排别的学习就行。诸如此类的问题，你尽可能多想到一点，排除那些不利因素，确保成功。

只有目标明确，你才能判断是否达到了目标，否则，你总有办法对自己说：“我失败了。”为了重新对生活充满信心，你需要成功的体验。因此，在实施这项行为治疗的过程中，你要确保你会有一次又一次的成功，使你相信你有能力做到你想做到的事情。所以，请你精确定义你成功的标准。

“今年夏天”是指什么时候？2008年6~9月。

怎样才算是学会？能不借助于任何辅助工具游 100 米。

好，就这样，等到9月30日，你可以依据这些标准检验你的目标是否达到。

为你的目标制定一个详细计划，计划的每一步要达到的目标都足够小，以确定你一定可以做到。比如，你第一步的目标可能是：确定游泳课的上课时间。你可能对这个目标嗤之以鼻，觉得太轻而易举了。但对于某些抑郁很重的人而言，能打起精神做这件事也很不容易了。

记住，在确定每一个分目标时，要确保你一定可以完成。每完成一个目标，你就胜利了一次，每一次成功会令你的自信逐渐增长。如果你定的分目标太大，就难免失败，一次又一次的失败会打击你的信心，也许，几次失败之后，你就会对这个计划完全丧失兴趣和信心，半途而废，重又返回到以前什么事也不要做的状态之中去了。

注意，目标中一定不要牵涉到他人的行为。你的计划目标中，只有你的个人行为，这样可以减少发生变故的因素，确保你的成功。

比如，你的目标是“下班后和小李一起喝咖啡”。这个目标的不当之处在于：这个目标能否实现取决于小李是否接受你的邀请。你可以控制自己的行为，但不能控制别人的行为。因此，你的这个目标违背了上一条原则，你并不能确定这个目标一定可以实现。依据确保成功的原则，你可以这样修改目标：下班后，邀请小李一起喝咖啡。只要你开口邀请过，那你就成功了。至于小李的反应，并不重要。邀请技巧是另外一个问题了。