

TO BE YOUR
OWN
THERAPIST

做 自己的 心理医生

秦云侠 编著
BY QIN YUNXIA

我的生活我主宰 我的健康我负责
做自己的心理医生 过自己的健康生活

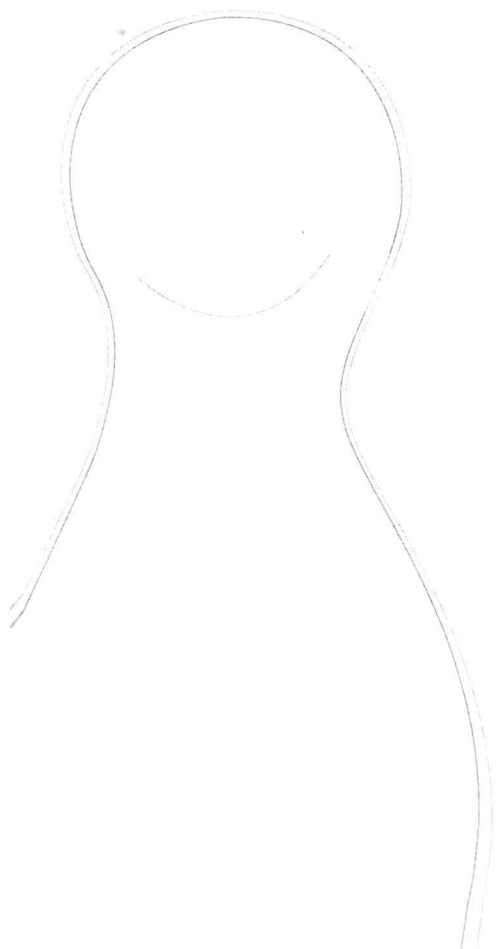


 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

做 自己的 心理医生

TO BE YOUR OWN THERAPIST

秦云侠 编著
BY QIN YUNXIA



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生 / 秦云侠编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5640-2136-8

I. 做… II. 秦… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032191 号

出版发行 / 北京理工大学出版社
社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号
邮 编 / 100081
电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)
网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>
经 销 / 全国各地新华书店
印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司
开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 / 16.75
字 数 / 390 千字
版 次 / 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷 责任校对 / 申玉琴
定 价 / 25.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

Preface

前言

我们中国人对健康的认识一直都比较狭隘,长久以来,仍然停留在生理健康的层次上,而往往忽视了心理方面的健康,在我们看来,只有身体方面的健康才是健康,因此,心理健康意识比较淡薄。越是这样,心理方面就越容易出现问題。而当问題出现以后,因为我们的忽视和淡漠,往往得不到及时的调适和治疗,致使一些小小的心理问题最终引发了一系列的心理疾病,给我们的生活、工作、交际、学习带来了许多不必要的麻烦,甚至有可能进一步引发生理方面的疾病。可见,心理方面的健康要比生理方面的健康重要得多。

那么,究竟怎样才能实现心理健康呢?很多人对此都茫然无知,因为他们根本觉察不到自己心理异常,对自己的一些心理问题往往错误地理解或忽视,除非等到心理方面的疾病已经很严重了才会引起他们的重视,这样就影响治疗的效果,也很难拥有心理健康。所以,关于心理健康我们一定要记住两个字,那就是“早”和“快”。“早”就是早发现,及早地发现自己的心理异常;“快”就是快速地消除心理问题,把所有的问题都在第一时间解决掉,这样就不会给心理疾病留下隐患了。

说到这里,最关键的还是这个“快”字。因为要快速地消除心理问题,那么,我们自己就要承担起担任自己的心理医生的角色了,因为所有的心理问题都是从我们的心中引发、蔓延的,只有我们自己最清楚自己心病的所在。如果靠心理医生的疏导和治疗,至少还需要一个



Preface

了解和诊断的过程,再说他们的治疗都是外因,如果不通过我们自身的内因起作用的话,他们的治疗只能算是治标,并不能从根本上消除我们的心理疾病。所以,做自己的心理医生才是目前应对各种心理疾病的明智选择。

也许我们会觉得自己做自己的心理医生不太可能,毕竟自己没有受过专门的训练,没有心理学方面的专业知识,这样,如果让自己对自己进行心理治疗,岂不是延误了治疗的最佳时机,到头来反而害了自己?很多人都是抱着这样的心理顾虑,所以才迟迟不敢做这方面的尝试。其实,心理医生并不像我们想象的那样,必须具备高深的理论知识和丰富的临床经验——只要能够帮助我们解决心理问题的人,能够让我们心理疾病得到治疗的人都能称得上是心理医生。哪怕是朋友对你的劝慰,同事对你的开导,只要他们的话让你的心理疙瘩解开了,那么,他们就是你的心理医生。从这个角度来看,我们就不会再将心理医生想得那么神秘了。这样看来,我们自己完全可以胜任自己的心理医生的角色,因为没有什么比自我安慰、自我开导、自我释放更能解决我们的心理问题。只有我们自己最了解自己,只有我们最知道自己想要什么,只有我们通过对自己的改善和调适,才能真正走出心理误区,消除心理困惑。鉴于这一点,我们特地编写了此书,希望您能够从中得到一些启发和帮助,轻松地做自己的心理医生,勇敢地克服自己的心理问题,早日成为一个心理健康的人!



Contents

目录

第一章 常见心理问题调适

第一节 自我心理调节	2
第二节 平复心情 战胜焦虑	4
第三节 走出抑郁 快乐生活	7
第四节 揭开害羞的面纱	9
第五节 不在自卑中消沉	11
第六节 克服自负心理 虚心接受他人	13
第七节 反省自我 消除抱怨	15
第八节 用理智战胜逆反心理	17
第九节 打开心灵的窗户	19
第十节 打消偏执心理	21
第十一节 恐惧心理不可怕	23
第十二节 排除悲伤情绪	25



第二章 工作着 快乐着

第一节 摆脱心理压力	28
第二节 不要为批评背思想包袱	30
第三节 这个世界并不完美	32
第四节 保持健康的心理竞争	34
第五节 消除不平衡的心理	36





第六节	培养豁然之心	38
第七节	克服急功近利的心理	40
第八节	对工作的厌倦心理	42
第九节	走出心理定势的怪圈	44
第十节	劳逸结合 不做工作狂	46



第三章 走出人际关系的泥淖

第一节	一颗宽容的心很重要	50
第二节	摒弃贪小心理	52
第三节	损人利己的心理要不得	54
第四节	消除自己的敌对情绪	56
第五节	当友谊受到世俗的侵蚀	58
第六节	克服好胜的心理	60
第七节	退一步海阔天空	62
第八节	改正不守信用的心理	64
第九节	抵制消极的交际观	66
第十节	消除疑心 相信朋友	68
第十一节	跳出自私的藩篱	70
第十二节	拥有幽默 拥有快乐	72



第四章 让生活充满七彩阳光

第一节	虚荣心是毒药	76
第二节	变消极攀比为积极攀比	78
第三节	贪婪之心 害人害己	80
第四节	敏感的心灵容易受伤	82
第五节	走出狭隘的心理胡同	84
第六节	摆脱情性心理的羁绊	86



第七节 不做逃避挫折的懦夫	88
第八节 失败是成功之母	90
第九节 克服后悔的心理	92
第十节 战胜自己的嫉妒心	94
第十一节 摒弃吝啬 学会给予	96
第十二节 与人为善 幸福生活	98



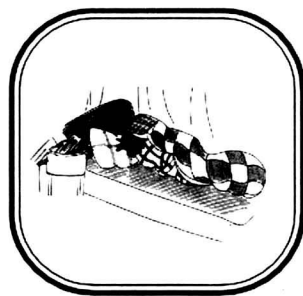
第五章 关爱身体健康

第一节 摆脱亚健康状态	102
第二节 放松精神 远离失眠	104
第三节 心理紊乱是噩梦的罪魁祸首	106
第四节 心理因素影响疼痛	108
第五节 嗜睡的心理疗法	110
第六节 情绪激动诱发癫痫	112
第七节 心理因素也是肥胖的“元凶”	114
第八节 情绪紧张导致便秘、腹泻	116
第九节 高血压也需要心理治疗	118
第十节 精神减压 正视糖尿病	120
第十一节 养精蓄锐 肝病康复	122
第十二节 超越自我 战胜癌症	124



第六章 心理疾病早治疗

第一节 放松神经 远离衰弱	128
第二节 消除焦躁 平静生活	130
第三节 抵制妄想 回归现实	132
第四节 增强记忆 摒弃健忘	134
第五节 相信自己 战胜强迫	136





第六节	忧郁症是“心的感冒”	138
第七节	警惕“钟摆病”	140
第八节	不想长大的彼得·潘	142
第九节	驱散癔症的阴霾	144
第十节	疑病症的心理治疗	146

第七章 做自己行为的主人



第一节	摆脱网瘾 健康上网	150
第二节	戒除烟瘾 还我健康	152
第三节	调整对酒的依赖心理	154
第四节	消除贪心 远离赌博	156
第五节	别让厌食症剥夺了健康	158
第六节	走出暴饮暴食的怪圈	160
第七节	提高自制力 不做购物狂	162
第八节	开灯睡觉是心理恐惧的表现	164
第九节	消除快节奏综合征	166
第十节	改掉一尘不染的洁癖	168



第八章 不做情绪的奴隶



第一节	远离悲观 学会乐观	172
第二节	消除厌倦 充满激情	174
第三节	化解愤怒 心如止水	176
第四节	走出孤独 拥抱生活	178
第五节	不让痛苦左右我们	180
第六节	不在空虚中颓废	182
第七节	调整紧张情绪	184
第八节	克服浮躁的情绪	186

第九章 克服人格障碍

第一节 回避型人格障碍	190
第二节 分裂型人格障碍	192
第三节 反社会型人格障碍	194
第四节 表演型人格障碍	196
第五节 攻击型人格障碍	198
第六节 循环型人格障碍	200
第七节 自恋型人格障碍	202
第八节 依赖型人格障碍	204
第九节 冲动型人格障碍	206
第十节 偏执型人格障碍	208



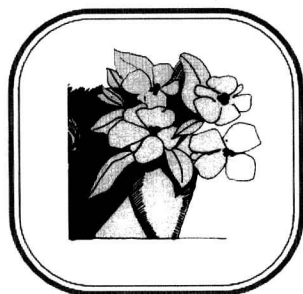
第十章 轻松面对异常心理

第一节 走出精神分裂症的阴影	212
第二节 远离神经错乱	214
第三节 躁狂症的心理治疗	216
第四节 消除变态心理	218
第五节 警惕厌世情结	220
第六节 追求刺激要有限度	222
第七节 克服求败的心理	224
第八节 用信任摒弃多疑	226
第九节 不让报复心理出来害人	228



第十一章 特殊时期要特别注意





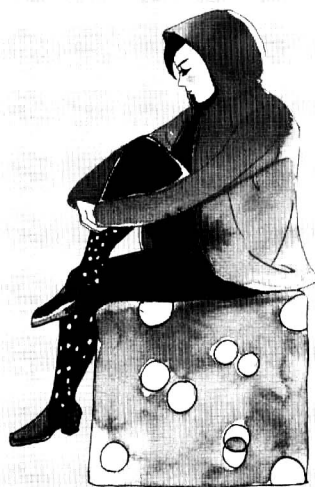
第一节	维持青春期心理平衡	232
第二节	寻找生命中的真爱	234
第三节	正确面对失恋	236
第四节	走近婚姻的围城	239
第五节	禁足于婚外恋的雷池之外	241
第六节	离异后的心理调适	243
第七节	人到中年巧解压	245
第八节	当更年期遇上青春期	247
第九节	克服更年期心理异常	250
第十节	战胜退休综合征	252
第十一节	老年期的心理调适	254



第一章

常见心理问题调适

“心病还需心药医”，大多数情绪困扰或心理疾病还得靠自己来解决，心理医生只是给你一个方向或建议，是否能从困扰中走出来全靠当事人自己。



Zuo Zi Ji De Xin Li Yi Sheng



第一节 自我心理调节

生活不可能是一帆风顺的,不可能永远充满了快乐和幸福,偶尔的狂风暴雨也是我们人生路上的宝贵的经历,让我们的人生更加丰富多彩。但是,人们在面对错综复杂的生活时,往往情绪会发生很大的变化:生气、悲伤、难过、痛苦等,而且会深陷其中,无法自拔。

在日常生活中,当你被情绪困扰的时候,你是用疯狂的娱乐麻痹自己,或者沉浸在情绪中不能自拔,还是冷静地处理问题?我想大多数人都会采用前两种方式,只有少数人能够冷静地面对。其实,冷静地处理自己的情绪并不难,只要我们学会自我心理调节就可以了。

“心病还需心药治”,大多数情绪困扰或心理疾病还得靠我们自己来解决,心理医生只是给你一个方向或建议,是否能从困扰中走出来全靠当事人自己。那么,当心情不愉快时,我们不妨尝试采用以下几种方法,使自己的心情平静下来:

第一,沉思自己的生活。通过沉思,更深入地了解自我,增强自己意识,增强自己对情绪的管理和控制。沉思能够让人加深对世事的看法,珍惜现在的生活,从而使人们领悟生活,享受生活的乐趣。

第二,分散注意力。当面对让人头疼的事情时,不妨暂时回避一下,努力把自己的注意力转移到其他的事情上去。例如,去拜访朋友、去公园散步、做一些有意义的事情或者去逛街购物等。做人“难得糊涂”,用糊涂的心情去对待这些让人烦心却又无关紧要的琐事,就会拥有好的心情。

第三,向朋友倾诉。倾诉是摆脱情绪困扰的最佳方式。当自己陷入情绪的低谷时,我们可以找朋友倾诉,把自己内心的不快通通发泄出来。自己的心胸好像豁然开朗了,坏心情也会跑得无影无踪了。如果有了苦恼却闷在心里,结果可能会闷出病来的。

第四,培养自己的爱好。如果一个人没有自己的爱好,生活就会很枯燥乏味。如果我们能有自己的爱好,如打球、钓鱼、玩牌、跳舞等,都会为我们的生活增添许多色彩。每当我们心情不快时,就可以投身于自己的爱好之中,忘却暂时的不快。

第五,多参加体育运动。经常运动的朋友都会有这样的感觉,每次运动过后,整个人就会一身轻松、精神愉快。这是因为运动能够增加血液循环,调节心率,改善人体内的含氧量,让人的精力在短时间获得快速提高。运动能够给人带来快乐和愉悦,有效地减轻心情的焦虑和抑郁。





第二节 平复心情 战胜焦虑

小李是个雷厉风行的人,无论做什么事情都是风风火火的,所以他的工作效率要比一般人高很多,领导都非常欣赏他这种积极、高效的工作态度,他也因此而年年被单位评为先进工作标兵,大家都很羡慕他。可是,正所谓“家家有本难念的经”,从来都是人前光鲜,人后悲苦啊,只有小李自己最清楚自己的成绩是怎么得来的——他每天都要顶着莫大的压力,把自己的神经之弦绷得紧紧的,每天都像铆足了劲儿的发条一样,把自己弄得一刻都闲不下来。别人工作时他在工作,别人休息时他还在工作,就连晚上下班后他还要加班到深夜,长时间下来,他的身体和精神就吃不消了。最近他发现自己总是无缘无故地焦急、紧张和恐惧,似乎有一种危险正向他靠近似的,让他吃不好、睡不香,有时还会胸闷、气短,甚至会坐立不安、心神不定,精力无法集中,严重影响了正常的工作。

很显然,小李身上出现了问题,这是一种焦虑心理在作怪。就目前的情况来看,这种焦虑情绪普遍存在于一些工作压力比较大,或者对自己要求比较高的青壮年身上,他们迫于工作的压力和竞争,加上大脑长时间处于一种紧张的状态,让他们的脑机能开始失调,常常伴随着运动性不安和躯体的不适感,这便是焦虑症的萌芽,它在发病初期,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状,这些症状并非是由客观的威胁引起的,而是一种毫无根据的惊慌和紧张。换言之,是一种莫名其妙的、没来由的担心惊恐。每当发病时,患者是无法控制自己的这些情绪的,只能任由其不断扩张蔓延,发展到严重的程度甚至会成为精神分裂症、失眠或者强迫症等一些比较严重的心理疾病。所以,我们不能对这种情绪漠视不管,而应当在有这种焦虑的苗头时就及时地予以调适和自我改善。

那么,究竟如何消除我们的焦虑情绪呢?这就需要在日常生活中注意做到以下几个方面:

第一,我们要学会放松心情。比如我们在工作之余可以听听比较舒缓的轻音乐,看一些比较搞笑的电影或者娱乐节目,还可以坐在自己的座位上做几个深呼吸,让自己紧绷的神经暂时松弛下来。周末、节假日还可以到一些风景优美的地方去度假,在游山玩水之中使得自己的身心彻底融入到大自然当中,得到彻底的放松。

第二,保持积极乐观的心态。有时候,我们之所以会焦虑是因为我们事先通过想象夸大一些事情的难度,总抱着一种消极的心态去看待问题,这实际上是我们自己在吓唬自己,自己给自己设置障碍,从而加重自己的焦虑情绪。所以,最好的办法就是让自己保持一种积极乐观的心态。在做任何事情之前,先要从心理上轻视它,从战略上重视它,只要我们付出了足够的努力,即使结果不甚满意,我们也不要悲观失望,而要鼓励自己从失败中总结教训,看到自己进步的地方,从而激励自己。

第三,培养自己的自信心。缺乏自信心往往是焦虑症的症结所在,因为一个缺乏自信的人会对未来的事物产生莫名的恐惧、忧虑和紧张,夸大自己失败的可能性,让自己还未开始行动就已经被这些不良心理打败了,继而在行动中不断地通过自我心理暗示来增加自己的负面情绪,让自己的焦虑症发展到极致。所以,我们要培养自己的自信心,让自己凭着自信在工作中做到游刃有余、不急不躁,从而逐渐缓解自己的焦虑情绪,最终从这种不良情绪中解脱出来。

第四,自我刺激。产生焦虑情绪多半是因为我们对事情恐惧和紧张心理造成的,所以我们要学会以毒攻毒,故意为自己设置一下比较恐怖或者令人紧张的气氛,比如看一些恐怖片或者去参加蹦极、登山等比较刺激的活动,让自己的心情在这种紧张和危险的活动中逐渐学会适应,这样一来,我们就能练就一种波澜不惊的心理状态,即使真的遇到了危险的状况,我们也不会再紧张了,更何况是一些日常的工作呢?

第五,转移自己的注意力。当我们长时间地集中精力于一件事情的时候,我们就会感到心烦、紧张、压力过大,这是很正常的现象,但也是焦虑症的源头,如果不及时地采取措施加以改善,那么我们很快就会成为一个焦虑症患者。这时,如果我们能够适当地转移自己的注意力,朝窗外看一看或者





考虑一下下一步的工作计划,转换一下思维,让自己避开这个工作的低谷期,等到我们的精神已经不是那么紧张时再接着工作,这样,我们不仅不会再有焦虑情绪,还会对工作产生新的热情。

第六,学会自我催眠。焦虑症带给我们的另一大影响就是失眠。凡是有焦虑倾向的人一般都不能很好地入睡,严重的还会失眠,没有了充足的睡眠,不仅会影响到第二天的工作,还会因此加重我们的焦虑情绪。所以,我们必须保证自己的睡眠质量,比如,在睡前可以看一些故事性的书籍,听一些轻音乐或者喝一杯牛奶,还可以数绵羊,尽量做到什么事情都不想,这样用不了多久,我们就可以进入甜甜的梦乡了。

只要我们能够积极地做到以上这些,多管齐下,对改善自己的焦虑情绪就能有很大的帮助,并让我们最终告别这种不良的心理状态。