

心理健康才是真正的健康

最好的

心理医生

是

缓解压力自我心理调适宝典

自己

肖西◎编著



抑郁、苦闷、紧张、焦虑、恐惧……挥之不去的梦魇。认识自己的内心，主动调适心理压力，积极舒缓精神紧张，发挥自身的心灵潜能，让久违的笑容重新回到脸颊，让失去色彩的生活永远充满阳光。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

心理健康才是真正的健康

最好的

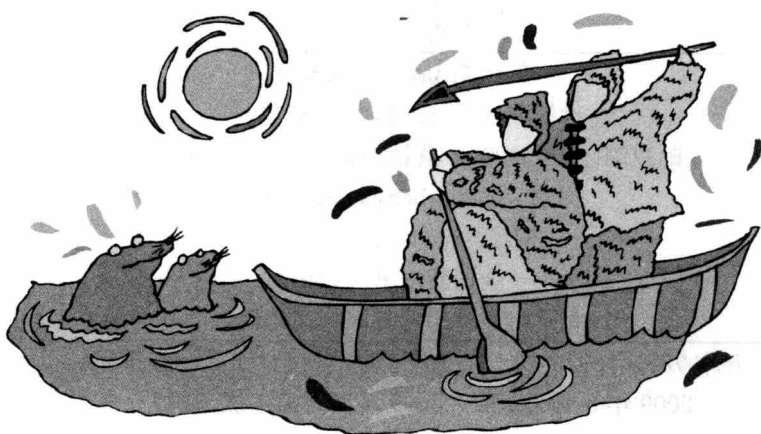
心理医生

是

缓解压力自我心理调适宝典

自己

肖西◎ 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的心理医生是自己/肖西编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009. 3
ISBN 978 - 7 - 80753 - 458 - 7

I. 最… II. 肖… III. 心理保健 - 基本知识 IV. R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 180589 号

责任编辑: 关 力

封面设计: 古 月

最好的心理医生是自己

——缓解压力自我心理调适宝典

肖西 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 16.5 字数 200 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80753 - 458 - 7

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

P R E F A C E

许多人对心理问题具有天生的恐惧和排斥。其实心理测试和体检类似,对于身体检查,人们都不会大惊小怪,但大多数人却不了解心理测试的意义和方式。

无论是名人、普通人,富人还是穷人,都有可能产生心理问题,而不管他的出身、地位、贫富怎么样。

所谓人心难测,知人知面不知心,是说人是一种很复杂的动物,人总是做出一些让自己的同类都觉得不可思议的事情。但是心理学家们更会分析,每一种做法都是可以归类的,人们的所作所为都是可以解释的。

各种心理障碍都是患者的心理出了问题,这时候就必须通过患者自己才能解决,别人不可能代替患者解决问题。

心理学是一门内容很广的学科,很多学校有专门的院系来研究。从事心理学方面的工作也是很有前途的。虽然我们不要求自己成为心理学家,但是掌握必要的一些心理知识,对了解我们自己和我们已经碰到或者将要碰到的人和事是大有裨益的。

一位女大学生,第一学期成绩名列前茅,第二学期她自己也不明白为什么听不进老师讲课,并且记不住事,睡觉总是早醒,终日疲乏无力,情绪不佳。她认为自己已无法学习,主动要求回家。回到家里,她向父母诉说自己的抑郁感受,父母却认定是因失恋引起的,还打了她一顿,不被理解的她多次跳河又被救起。她母亲这才吓坏了,试着去找精神科医生,医生说是患了

抑郁症,其父母方如梦初醒。经过治疗,逐渐恢复正常并复学,以后情况良好。可见心理问题并不可怕,社会偏见也不可怕,最可怕的是不懂或不愿意寻求及时有效的正规专科治疗。

其实,生活在今天的我们是很幸运的,心理学家们经过长期的探讨和总结,现在我们不用再苦苦寻觅很多现象的本质,因为心理学家们已经帮我们解释了这些现象,我们现在只要学好这些理论,并且更好地应用就可以了。

曾经杀害宿舍姐妹的北外女生罗卡娜性格孤僻冷漠,只因一点儿小纠纷就挥刀杀人,这极端的负面例子令人深思,这更表现出心理健康的重要性。

许多未成年人案件都起源于心理方面的问题。有些家长对未成年的孩子心理异常置若罔闻,视而不见,以至于小事酿成大事,小错铸成大错。因此,家庭教育更要重视未成年人的心理疏导。要创造宽松和谐的家庭环境,倾听孩子的心理倾诉,有针对性地做好心理疏导工作。

本书通过心理现状来检查是否存在某一方面的心理问题,并且对一系列的不良心理、心理障碍提出了调适方法,以及如何建立健康的心态,做积极进取的人,还指出了职场中存在的诸多心理问题和解决办法,希求每位读者做一个心理健康、心态平和的人。

希望每一位读者都能够在这本书里学到知识,并能有所感悟,以后遇到类似事情的时候,不再惊慌失措,而能够从容镇静,沉着应对。愿人人都能心态变得更好,内心更健康。

编者

2009年1月

目 录

CONTENTS

第一章 重视心理健康,活得身心平衡

- ◎ 心理健康不容忽视 2
- ◎ 心理问题的等级 8
- ◎ 心理健康的标准 12
- ◎ 了解自己的性格类型 16
- ◎ 多种因素影响心理健康 20
- ◎ 绕过心理的陷阱 24
- ◎ 防御心理亚健康 27
- ◎ 学做自己的心理医生 30

第二章 改善不良心理,赢得心灵力量

- ◎ 摆脱自卑展现风采 34
- ◎ 远离猜疑享受惬意 41
- ◎ 克服紧张享受轻松 45
- ◎ 化解愤怒心态和谐 49
- ◎ 摆脱恐惧勇于面对 52

◎ 告别自负谦虚待人	55
◎ 放弃完美知足常乐	59
◎ 放下嫉妒处处美好	63
◎ 远离孤独面对欢笑	68
◎ 不再逆反宽容对人	71
◎ 远离浮躁心平气和	74
◎ 减少怀旧憧憬未来	78
◎ 告别虚荣踏实生活	80
◎ 丢弃吝啬给予是福	85
◎ 面对挫折勇于奋进	91
◎ 驱散空虚充实生活	95
◎ 消除自私天地宽广	99
◎ 赶走害羞人际和谐	103
◎ 摆脱懒惰成功即来	107
◎ 控制冲动万事皆宜	109
◎ 克制贪婪快乐自来	111
◎ 远离压抑享受轻松	116
◎ 抛开依赖品味独立	123

第三章 调适日常心理,拾获正向心智

◎ 社交心理问题调节	126
◎ 失业心理的调节	129
◎ 恋爱中的心理问题调节	132
◎ 夫妻间的心理问题调节	137

◎ 慢性疲劳综合征的调适	143
◎ 中年人的自我调节	148
◎ 职业的心理适应和保健	152
◎ 清晰职业定位	157
◎ 排解工作压力	159
◎ 要让自己有在职场生存的勇气	163
◎ 不做负面心理的奴隶	165
◎ 清楚自己的职业心理年龄	168
◎ 苦闷因“薪”情	171
◎ 职场中学会调节情绪	174
◎ 职业女性心病不少	179
◎ 长假给心理吸氧	182
◎ 跳槽前避免陷入心理误区	185
◎ 职场年龄恐慌症	187
◎ 夫妻不宜在同一个办公室	189
◎ 为价值而工作	191
◎ 让乐观成为生活的基调	194
◎ 选择心理医生的诀窍	198

第四章 心理异常的自我测试和治疗

◎ 神经衰弱的测试和调适	202
◎ 焦虑症的测试和调适	206
◎ 抑郁症的测试和调适	210
◎ 恐怖症的测试和调适	215

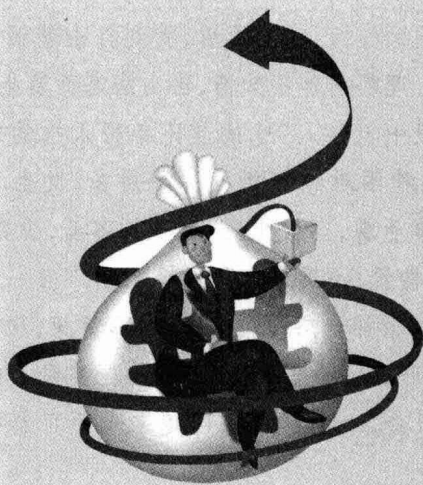
◎ 强迫症的测试和调适	219
◎ 癔症的测试和调适	224
◎ 疑病症的测试和调适	228

第五章 实用心理暗示疗法

◎ 潜意识左右成功	232
◎ 心理暗示	236
◎ 暗示的层次	240
◎ 自我暗示	242
◎ 运用心理暗示治疗疾病	246

第一章

重视心理健康，活得身心平衡





心理健康不容忽视



人人都希望自己拥有健康,但健康不单指身体上的健康,还包括心理健康和社会功能处于完好状态。

近些年来,心理疾病出现增多的趋势,抑郁症、焦虑症等患者大量增加。据统计,我国每年约有 28.7 万人自杀,并有约 200 多万人自杀未遂。自杀者大多为 15—35 岁的青年人。这些青年也许身体都很棒,但由于生活阅历比较少,社会经验严重不足,受到的压力比较大,对于生活环境的种种突发性的变化难以适应,遇到挫折、碰上矛盾、受到打击就消极悲观,甚至产生心理问题,最后发展成心理疾病却不知情,再由病态而萌生自杀的念头。

相比之下,一般中老年人“吃的盐比年轻人吃的饭多,过的桥比年轻人走的路多”,面对各种困难和挫折要沉稳得多,发生心理疾病的相对较少。但是真要做到“处事乐观,态度积极”也并不容易,少数中老年同志在几经挫折之后也逐渐磨去棱角,不思进取而消极处理,“当一天和尚撞一天钟”、“以不变应万变”……的精神状态,不能说是心理健康,反而还会因生活无趣、无精打采而渐渐影响旺盛的生命力,从而在生理健康上也大打折扣。

因此,在当今社会,心理健康问题越来越不可忽视,应该引起每个人的关注和重视。

按照世界卫生组织对健康的定义,如果个体在身体上没有疾病,这只能说明他具备了身体健康;如果个体在心理和社会功能方面处于完好状态,则可称为心理健康。实际上,在疾病过程中,病人的身体、心理和社会功能这三个层面受到损害的程度经常是不均等的,而且是以某个层面的损害为主,



或者某个层面的损害是原发性的,进而影响了其他层面,使其他层面也出现异常,最终导致生理、心理和社会功能的全面异常。如果疾病以身体损害为主,则一般称之为躯体疾病;如果疾病损害主要表现为心理或社会功能的方面,导致个体心理和社会功能出现异常,则称为心理障碍或精神疾病。

中国 20 世纪 80 年代的资料显示,在综合医院门诊病人中,9% ~ 11% 可被诊断为精神科问题;到了 90 年代,发现 15% 的门诊病人有精神科问题。所以说我国的

躯体疾病病人精神障碍共患率已经比较高了。

⑤ 心理问题易致病.....→

现代人生活压力大,不是昨天头晕,就是今天胃疼。有的一检查才知道是心理出了问题。众所周知,情绪是人对外界事物的感受,如今各种压力产生了过去没有出现的问题:年轻人面临升学就业的压力,中年人面临下岗、购房等许多实际的困难,而老年人对公费医疗改革的不理解等等,种种情况都容易诱发许多疾病,因此人们也越来越清楚地意识到心理健康的重要性。

目前,健康的内涵拓展到关注个体的生活质量。今天,三分之二的疾病发生也与心理社会因素相关。因此,健康的心理对于适应环境的变化、增进身体健康是十分重要的。

人的心理生理是统一的,我们的健康更多地是由精神和思想共同决定的。生理是心理的基础,任何的心理行为都结合着一定的生理反应。美国曾公布一项调查结果:约 35% 的人,因为生活过度紧张而引起了心脏病、消化系统溃疡和高血压等。几乎所有的神经性消化不良、失眠症、头痛、蛀牙、后天的心脏不适症及部分人的胃溃疡、麻痹症等,都由恐惧、焦虑引起,或直接与它们有关。





心理障碍如焦虑、抑郁、人格及适应障碍在心理门诊已十分常见。这类病人一部分可以通过药物的帮助获得改善,一部分则需要通过心理治疗方能摆脱困境,配合药物的心理疏导可以减少疾病的复发。针对这类病人的共性问题,如治疗依从性差,对诊断抑郁的“耻辱感”等原因造成的治疗不彻底,就要进行心理健康教育,从而提高人群的心理健康水平。大家比较注意“病从口入”,但常常忽视“病自心生”,这里讲的“心”主要就指心理、情绪而言。

② 心理不健康的症状……………→

从心理角度看,能与周围环境取得良好适应的心理和行为,心理才是健康的。

纽约的南希·科勒除了当美术教师和操持家务外,还要参与许多社区的活动和志愿服务工作,然而无论多忙,她每天都坚持午睡片刻以保证充足的睡眠。她说:“要是不睡够八小时,所有问题都会变得难以解决。我了解我自己。所以,首先要照顾好自己,然后才能做好该做的每一件事。”当她感到烦恼时,她总是设法找知心朋友聊聊,或在必要时去请教心理医生来排解自己的不良情绪。南希的朋友们看到她工作时总是表现得轻松和充满激情:“难道你真的从不知道累和从不烦恼吗?”“哦,是的。”南希说,“我的秘密是:感到疲劳或烦恼时就不工作。”

只有自己的心理和行为与周围环境适应了,才能让自己的身心得到健康的发展。身体不适是件让人痛苦的事,患“感冒”大家都能意识到去内科看病;腿疼去看骨科。而有些不适,如失眠、精神不振、疼痛、全身不适、烦躁等,却不知该去哪里治疗,四处奔走、检查、找医生,犹如患了疑难杂症。其实,很可能就是得了心理疾病。心理疾病复杂多样,以下症状属心理疾病范畴,应去看心理医生。

1. 睡眠障碍

入睡困难、早醒、多梦、易醒、醒后不能再入睡、夜惊、夜游、梦魇(经常被噩梦惊醒)。

2. 情绪障碍

持续的心情低落、情绪消极、兴趣减退、身体不适或消瘦、话少、活动减少,情绪高涨、高兴愉悦甚至欣喜若狂,易恼怒、脾气急躁、言语多、自我评价高或夸大、行为鲁莽、睡眠减少而精力充沛。

3. 应激相关障碍

由强大的精神刺激或持续不断的不愉快处境导致抑郁、焦虑、害怕情绪,警惕性增高、过分担心,遇到与刺激相似环境感到痛苦。

4. 精神障碍

思维特殊、有时逻辑推理荒谬离奇,或言语中心思想令人无法琢磨、行为异常、自言自语、表情淡漠、疏远亲人、生活懒散,部分病人有敌意、冲动,此类病人多不认为自己得病。

5. 焦虑障碍

莫名其妙的紧张、恐惧、坐立不安,不时心慌出汗,症状突然出现或突然消失、症状出现前不可预测。

6. 强迫障碍

明知没必要却控制不住情绪、观念和动作,如反复询问、反复想一件事情,反复洗手、反复检查、重复做某一动作,患者为此痛苦不堪,却无法控制。

7. 恐惧障碍

患者对某种环境、任务或物体产生强烈的恐惧,明明知道过分害怕不合情理,但不能克服,多用逃避方式应付恐惧。

8. 疑病障碍

过分关注自己的身体健康,过多担心或相信自己患某种严重躯体疾病,反复就医检查。医生解释和医学检查的结果不能打消其顾虑,即使身体有某种器质性病变,也不能解释患者所诉症状的性质和程度。

9. 疼痛障碍

持续、严重的疼痛,疼痛不能用生理现象或躯体疾病作出合理解释,情





6 绪冲突或心理社会因素直接导致疼痛的发生。经检查未发现产生疼痛相应的躯体病变。

10. 神经衰弱

精神易兴奋却又易疲劳,多表现为紧张、烦恼、易激怒及肌肉紧张性疼痛和睡眠障碍。

11. 进食障碍

(1)神经性厌食,多伴有神经性呕吐,多表现在爱美的青少年女性身上,为减肥美体故意限制饮食,回避可导致发胖的食物,自我诱发呕吐、自我诱发排便、过度运动或服用利尿剂,导致厌食、消瘦、闭经、虚弱。

(2)神经性贪食。患者有反复发作和不可抗拒的摄食欲望及暴食行为。有担心发胖的恐惧心理,常采取引吐、导泄、禁食等方法消除暴食引起的发胖,神经性贪食者常有神经性厌食病史。

12. 器质性精神障碍

有明确的躯体疾病或脑部疾病,如冠心病、糖尿病、慢性支气管哮喘、肝脏疾病、慢性肾功能衰竭、脑血管疾病等。实验室检查异常,结果肯定。同时伴有智力下降、记忆力减退、个性改变、意识障碍以及兴奋、躁动、胡言乱语、易喜易怒、情感脆弱等。患者的日常生活、人际交往、工作、学习能力受损。

13. 性心理障碍

阳痿早泄、性冷淡、异装癖、恋物癖、窥阴癖、露阴癖。

如果有以上所述十三种症状的人,应尽早找心理医生诊断,以免让心理问题严重地损害身体健康。

现代医学和心理学的研究表明,许多疾病都有其心理根源。躯体疾病和精神疾病一样,都不是由单一因素所造成,往往是多种因素共同起作用的结果,其中十分重要的是与心理、精神因素有密切关系。它和细菌、病毒、遗传、体质、免疫等生物学因素以及有害的理化因素一样,不仅能引起精神疾病,而且也能扰乱人体各器官系统的功能,致使躯体发生各种疾病。

溃疡病的病因和发病机理相当复杂,其中,心理因素的作用不可忽视。

也就是说性格、长期反复的消极情绪与溃疡病的发生有着重要关系,所以医学心理学把溃疡病列为心身疾病。

如果一个人的心理、情绪经常保持乐观的良好状态,人体就可以增强抗病能力,许多疾病就有可能被战胜或延缓发生。平时注意培养业余爱好,使消极心态得以疏导。还要注意搞好家庭和社会关系,多交几个知心朋友。这样做不仅能经常得到关怀和温暖,感受到生活中的欢乐,而且在遇到忧愁烦恼之时,使不良的情绪有个宣泄之处,不致郁闷成疾。





心理问题的等级



某大公司有一个非常漂亮的女白领做了多年的单身贵族,其身后众多的追求者都拜倒在她的石榴裙下,最终她在众多追求者中选择一个条件最优越的人为夫。结婚两年中,女白领忙着料理家务,照顾丈夫和孩子,身材变胖了,脸上也少了当年的灵气,人也渐渐不像从前那么漂亮了。于是这个优秀的男人就有了婚外情并无情地抛弃了她。不仅如此,她的小孩随之也因病夭折了。女人万念俱灰,打算跳海了此一生。她登上了一条小船,将其作为自己生命的终点。因为她神情恍惚引起了船上老渔夫的注意,女人就在和渔夫的交谈中诉说了自己遭受的痛苦。

女人很幸运,遇到了一个很有智慧的渔夫。

渔夫问女人:两年前你是什么样子呢?

女人回答:两年前我是单身贵族,是公司里的白领,没有丈夫,也没有孩子。

渔夫又问:那么你仔细想想现在和两年前有什么不同呢?

女人突然醒悟,原来现在和两年前没有什么不一样啊,同样没有丈夫、没有孩子,既然如此,为什么不能鼓起勇气,面对现实,让一切从头再来呢?

这个故事的结局是女人带着希望回到属于她的事业和生活中,凭借自己的努力在事业上再次获得了成功,也在生活中找到了久违的幸福。

生活中,大部分人都或多或少地有过一些心理问题,但是为什么有的人通过自己或别人的调节,可以恢复到正常的心理状态;有的人却深陷心理的泥沼,无法自拔呢?其实心理问题是分为好几个层次的,从健康状态到心理