



最好的心理医生 是自己

用心理学解决生活难题

连山——
编著

中国华侨出版社

最好的心理医生是自己

用心理学解决生活难题

连山 / 编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的心理医生是自己 : 用心理学解决生活难题 /

连山编著 . -- 北京 : 中国华侨出版社 , 2018.5

ISBN 978-7-5113-7631-2

I . ①最… II . ①连… III . ①心理学 - 通俗读物

IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049160 号

最好的心理医生是自己 : 用心理学解决生活难题

编 著 : 连 山

出 版 人 : 刘凤珍

责任编辑 : 待 宵

封面设计 : 施凌云

文字编辑 : 胡宝林

美术编辑 : 潘 松

插图绘制 : 圣德文化

经 销 : 新华书店

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32 印张 : 8.5 字数 : 200 千字

印 刷 : 北京华平博印刷有限公司

版 次 : 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-7631-2

定 价 : 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : (010) 58815874 传 真 : (010) 58815857

网 址 : www.oveaschin.com E-mail : oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

什么是健康？大部分人都会说健康就是身体强壮不生病。其实这样的观点是片面的。健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。世界卫生组织提出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。目前，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”健康的心理，是人们事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。但目前，部分人的心理状况让人堪忧。有资料显示，全世界至少 1/3 的人有心理问题，有 75% 的人由于心理问题而处于亚健康状态。这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰人们的生理疾病……”我们不得不佩服这位心理学家的远见卓识。的确，

曾经的预言如今成了不争的事实。

我们承认，人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。我们生活在一个复杂且不断变化的时代，现实的压力总是迫使我们不停地前行，以至于让我们没有时间停下来好好审视自己的心灵。而随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，这一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”

不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。现代医学表明不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关。如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。所以，对于个人来说，很有必要掌握一些心理学知识，自己为自己“把脉”，自己做自己的心理医生，以便能及时发现自己存在的心理问题和缺陷，“对症下药”，积极调适，把心理问题的危害消除在萌芽状态，避免给自己和他人带来不必要的伤害，为美好的人生打下坚实的基础。

第一章 做自己的心理医生

——生活的问题大多都是心理问题

你的心理真的健康吗？ / 2

心理健康了，才能身体健康 / 8

像维护自己的爱车一样维护好心理健康 / 10

心理治疗：心病还需心药医 / 16

适时进行心理治疗 / 21

心理治疗也需要“对症下药” / 24

用心理治疗重塑最好的自己 / 30

第二章 别让心态毁了你

——常见不良心态的心理自疗

甩掉虚荣，你的生活更美丽 / 32

自卑是悲剧的根源 / 34

猜疑是破坏性极强的毒素 / 37

嫉妒是焚毁你的毒火 / 40

悲伤是一种自戕 / 43

苛求完美会绷断你人生的琴弦 / 46

知足常乐，不做欲望的仆人 / 48

失败就是自己打败自己 / 51

第三章 优秀的人，从来不会输给情绪

——做自我情绪的主人

“气”是杀人不见血的刀 / 56

怒气这样消解 / 59

消除紧张，掌握人生的平衡 / 61

不要让抱怨成为一种习惯 / 64

孤独是人心病态的收藏 / 68

抑郁是让你与世隔绝的墙 / 72

告别焦虑，扫除心中阴霾 / 76

第四章 你不是迷茫，而是自控力不强

——突破意志障碍，轻松前行

不被回忆所控制 / 80

都是依赖惹的祸 / 82

独立自主的人最可爱 / 85

拖延是一种错误的生活 / 89

克服拖延有法可循 / 92

慵懒是人性的劣根 / 95
勤奋，懒惰的天敌 / 98
控制冲动，忍成大事 / 102
冲动只会带来噩运 / 104

第五章 负能量断舍离

——你一生要避免的心灵陷阱

自私就是自毁 / 108
付出爱心，你就种下希望 / 112
盲目自负让你失去太多 / 116
谦虚永远有益 / 118
羞怯为精神作茧 / 121
8种技巧让你远离羞怯 / 123
暴怒最终伤害的是自己 / 126
控制自己的暴躁，不要怒火中烧 / 128

第六章 读懂“人心”，才能搞定“人际”

——用心理学建立完美人际关系

人际关系的形成与发展 / 132
影响人际交往的因素 / 136
人际交往中常见的不良心理 / 142
人际交往中的心理效应 / 152

人际交往中的一些技巧 / 158

人际交往中的自我调节 / 165

第七章 不懂心理学，还敢拼职场

——你不是缺能力，而是不懂心理

初涉职场的心理准备和角色转换 / 168

办公室心理换位的应用 / 170

当心办公室心理污染 / 172

谨防成功后的抑郁症 / 175

当心“假期综合征” / 178

提防“精英综合征” / 182

越过“职场休克期” / 186

第八章 当恋爱遇上心理学

——走出爱情中的心理困惑

恋爱的3个阶段 / 190

人的择偶心理 / 194

初恋的特殊心理及调适 / 197

恋爱中的心理差异 / 200

如何走出单相思 / 204

失恋后的心理调适 / 207

网恋心理窥探 / 211

第九章 所谓好婚姻，就是懂心理

——蹚过婚姻中的心理险滩

新婚心理调适 / 216

经营你的婚姻 / 218

离婚后的心理调适 / 222

再婚的不良心理及调适 / 227

第十章 心理好，一切都好

——保持心理健康，享受快乐人生

相信自己，并且喜欢自己 / 234

多交朋友，少树敌人 / 238

人际吸引有法则 / 242

简简单单才是真 / 244

享受每一个年龄 / 248

放下烦恼，拥有快乐 / 253

宽容——原谅他人，解放自己 / 257

第一章

做自己的心理医生——生活的问题大多都是心理问题



ZUO
ZUIDE
XINLI YISHENG

■ 你的心理真的健康吗？

心理健康的概念是随着时代的变迁和社会文化因素的影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念也有各自不同的理解。那么，什么是心理健康呢？

我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及周围的人、事、物能够高效而愉快地适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

当前，人们逐步认识到心理健康的重要性了，那么，衡量心理健康的标准是什么呢？

1. 具有正常的智力

智力正常是心理健康的首要标准。正常的智力是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。智力不是某种单一的心理成分，而是人的观察力、记忆力、注意力、想象力、思维能力以及实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的体现，其中思维能力是核心。虽然目前还没有非常完善的测定智力和全面衡量大脑功能的科学方法，但已有人发明出了具有相对科学性和实用性的、国际公认的智力量表。比如，由法国心理学家比奈和医生西蒙（1908年）推出的比奈—西蒙智力量表，美国的韦克斯勒于1943年发明的智力测验表等。世界卫生组织规定，包括青少年和儿童在内的正常人，其智商不能低于85（韦氏儿童智力

量表规定，智商不得低于 80)，这是智力正常的最低要求；若在 70 ~ 79 之间则属智力缺陷，亦为心理缺陷；低于 70 则属于低能，在心理疾病范畴；智商超过 130 为智力超常，但亦属心理健康范畴。智力偏低的人很难适应正常的社会生活，完成正常的学习或工作任务。与同龄人的智力水平相比较，是衡量一个人的智力发展水平的基本方法，可以及早发现和防止智力的畸形发展。对外界刺激的反应过于迟钝或敏感，思维出现妄想、出现幻觉等，都是智力不正常的表现。

2. 能够较好地控制自己的情绪

愉快、喜悦、乐观、豁达、恬静、满足、幽默等好的情绪，有益于心身健康和调动心理潜能，有利于人们充分发挥其社会功能。而激烈的情绪波动，如欣喜若狂、悲痛欲绝、暴跳如雷、激动不已等，以及长时间的情绪消极，如悲伤、忧虑、恐慌、惊吓、暴怒等，可导致人的心理失衡，不仅使人的认识和行为受到左右，而且可能造成生理机能的紊乱，导致各种身体疾病的产生。因此，保持稳定适中的情绪和情感以及良好的心境，也是心理健康的重要标准之一。

心理健康者能经常保持愉快、乐观、开朗的心境，对生活 and 未来充满希望。当然也会有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但总能主动调节。同时能控制情绪的过分表达，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁，善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。

3. 具有较强的社会适应性

较强的社会适应性，是指一个人能够根据客观环境的需要，不

◇ 良好的人际关系是心理健康的重要标准 ◇

良好的人际关系是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件。



1. 在人际交往中，应该互相接纳、尊重，而非互相排斥和贬低。



2. 对他人情感真挚、善良，而非冷漠无情、伤害别人。



3. 懂得奉献，以集体利益为重，而非损人利己。

◇ 如何衡量一个人的意志品质 ◇

通过以下四种心理品质，可以衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否。



1. 果断

善于迅速明辨是非，合理决断和执行的心理品质。



2. 自觉

即对自己行动的目的和意义有明确认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合预定目的。



3. 自制、自控

善于促使自己执行已采取的决定，排斥与决定无关的行为，克制自己的负面情绪和冲动行为。



4. 坚忍

坚持自己的决定，百折不挠，克服困难，达到目标。

断调整自己的身心行为，达到与客观环境和睦相处的协调状态。社会适应性主要表现在以下三个方面：

(1) 较强的人际关系适应能力。能够正确对待、处理和协调好各种人际关系，这是衡量和判断社会适应性的关键和核心因素，是心理健康的重要标准之一。

(2) 较强的自然环境适应能力。为了某种需要，任何一个心理健康者，尤其是青年人，应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(3) 较强的适应不同情境的能力。一般地，情境是指个人行为所发生的现实环境与氛围，分狭义情境和广义情境这两种。狭义情境是指个体心理活动和行为发生的场所、氛围，交涉对象的态度、情绪等，如考核、演讲、比武等场合；广义情境是指宏观的社会历史进程，国际形势等。狭义情境受广义情境的影响和制约。心理健康者能够在不同时空和各种情境中保持自己的心理状态平衡，并充分发挥个人心理潜能和优势。

4. 具有健全的意志品质

每个人都有或大或小的理想，自觉地确定你的理想目标，并支配自己的行动，努力实现这个目标的心理过程，就是意志。意志是人意识能动性的集中体现，是个体重要的精神支柱。

5. 具有健全的人格

人格是一个人的整体精神面貌，是一个人所具有的稳定的心理特征的总和，具体是指一个人在适应社会生活的过程中，在其身心行为上所表现出来的对自己、对他人、对外界事物的个性特征，又被称为个性或个性心理。人格的各种要素不是孤立存在的，

它们有机结合而形成一个整体。健全的人格是指构成人格的诸要素，如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面均平衡、健全地发展。

要做到心理健康必须首先培养健全的人格，其主要标志是：人格的多个要素不存在明显缺陷和偏差；具有清醒的自我意识；以积极进取的人生观作为人格的核心，并有效地支配自己的心理行为；有相对完整统一的心理特征。

6. 心理特征符合心理年龄

每个人都有3种年龄：实际年龄、生理年龄和心理年龄。

实际年龄是指人们的自然年龄。生理年龄是指人的生理发育成长所呈现出来的年龄特点，与实际年龄往往有差别，如果人营养不良，那么其生理发育就迟缓，将导致生理年龄小于实际年龄。

心理年龄是指人的整体心理状况所呈现出的年龄特征，与实际年龄也不完全一致。人的一生可以分为8个心理年龄期：胎儿期、婴儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。人在不同的心理年龄期具有不同的心理特点。比如，人在幼儿期天真活泼；青少年期自我意识增强，身心发展很快，心理活动动荡剧烈；到了老年期，心理倾向成熟稳定、老成持重，但身心功能弹性降低，情感容易变得忧郁。

心理特点符合心理年龄，主要有两方面的标准：

- (1) 个体的实际年龄应当与心理年龄、生理年龄相符。
- (2) 个体在不同心理发育期应表现出相应的心理特征。