

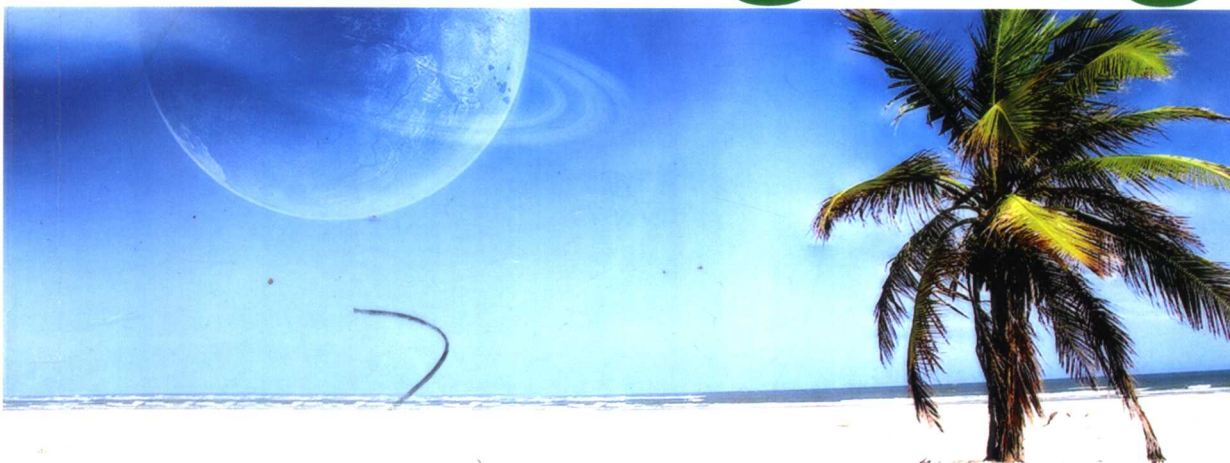
XinLi

(浙江大学心理学博士)
朱月龙◎主编

· 解开心灵密码
享受完美人生

心理医生系列丛书 4 

JiangTang



心理讲堂

心理医生
MENTAL
DOCTOR

拥有正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理行为等因素是检验一个人是否心理健康的重要标准。心理健康与一个人的成就、贡献、成才关系重大。只有拥有健康的心灵，才能获得成功。

——如何保持心理健康

海潮出版社

心理医生系列丛书



R161.1/13

2007

(浙江大学心理学博士)
朱月龙◎主编

· 解开心灵密码 享受完美人生



心理讲堂

——如何保持心理健康



XinLi
JiangTang

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理讲堂:如何保持心理健康/朱月龙主编.—北京:
海潮出版社,2007.4

ISBN 978-7-80213-380-8

I.心... II.朱... III.心理保健-基本知识 IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032984 号

心理讲堂——如何保持心理健康

朱月龙 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:20 字数:290 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 978-7-80213-380-8

定价:33.80 元



前 言

面对繁星闪烁的浩渺夜空,人们充满了遐思;面对坐地日行八千里的地球家园,人类充满了探究;面对近在咫尺的心灵,它对我们竟然也是这样的神秘深邃。尼采因为它疯狂了,加缪因为它撞树而亡,老子因为它提出无为,庄子因为它,说“蝴蝶在我的梦里,我在蝴蝶的梦里……”。

我们的心灵时时处在各种冲突、困扰的侵袭之中。而一直以来许多人对自己的心理问题有意无意地加以回避,究其原因,是由于我国传统文化具有伦理至上性,具有以德为标准评价人的心理和行为的特性。这样使人们常常把心理问题和人的品性等同起来,看不起那些说自己存在心理问题的人。结果造成了许多人在心理出现痛苦、迷茫以后的封闭,他们往往否认自己的心理问题,强制性压抑内心的痛苦挣扎,不轻易流露出来。

而心理出现问题和生理疾病一样,是经常发生的。这是因为心理是一个动态的开放系统,它在不断地和自身、和外界进行信息交换,各种因素都有可能对心理产生影响,因而心理波动是经常发生的,当然也就会导致各种心理问题,严重时还会出现心理疾病。

随着社会的发展,我国人民比以前更加富裕、眼界也更开阔。但是正如美国一位资深心理医生所说:“随着中国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于人们的生理疾病……”近年来我国社会发展的事实证明,我们身边的大多数人,包括我们自己,都已经切实地感到,在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代,我们所面对的心理问题已愈来愈突出,诸如:人际关系、夫妻关系、亲子关系、抑郁、恐慌、焦躁、嫉妒、自私、退缩、悲观……等等。

进入 21 世纪,我们从过去贫乏的物质年代进入了一个物质经济空前繁荣,科技文明飞速发展的时代。我们从过去只求温饱,无暇更多关注我们



的生活质量的窘境中走了出来。生活,在我们的手中焕发出五彩的光芒。我们开始越来越重视我们的生活质量,越来越开始关注我们的内心世界。我们渴望有人来指引我们的困惑、迷茫和痛苦,能够让我们走得更高更远和更快乐,维护心理健康成为人们的迫切需要。

用心理学科学的来分析、来引导主宰我们生活的内心世界,心理自疗、心理咨询和心理治疗成为现代人必不可少的一种美妙的精神按摩方式。《心理讲堂——如何保持心理健康》以心理案例为引,从人的性格、人格、情绪、意志、习惯、思维定式等方面剖析人的心理,解读心灵的迷茫,助您认识自我,主动科学地调试身心,形成良好积极的人生态度,更好地融入社会,享受生活,以达到追求生命质量,保持心理健康,不断成长的目标。

尽管世界不是完美无缺的,但是你可以选择面对事情的心理态度。你能够决定自己是快乐,还是消沉;是进取,还是退缩;是成功,还是失败;你的心理决定一切。

——编者





目 录

前言

第一讲 修复性格的心理漏洞

台上台下的不同脸谱——透视性格/ 3

性格的特征

性格的分类

决定性格的气质

健全性格是人生的基石

三毛的美丽与脆弱——孤僻心理/ 12

孤僻性格与人生

走出孤僻性格的灰色天空

丑小鸭的痛苦——自卑心理/ 16

自卑的性格障碍

冲出自卑的茧壳

人人都在笑我——猜疑心理/ 19

猜疑心从何而来

猜疑是爱情的杀手

夫妻何必乱猜疑

切除猜疑的毒瘤

校花的烦恼——嫉妒心理/ 23

嫉妒的成因

嫉妒的危害

扑灭嫉妒的烈火





干什么都静不下心来——浮躁心理/ 25

浮躁心理的表现

产生浮躁心理的原因

平息我们浮躁不安的心灵

什么都没意思——空虚心理/ 28

为什么会空虚

空虚的心理危害

冲破空虚的心理巨网

总是不满意——完美心理/ 31

什么是完美心理

走出完美心理的误区

不理睬老师的学生——逆反心理/ 34

逆反心理的正面效应

逆反心理的负面效应

为何敌对

与逆反心灵握手

抓不住贼的“飞毛腿”——自负心理/ 39

自负心理产生的根源

自负也有正反面

正确认识“自大”

谦虚使人进步

败走麦城的关羽——偏执心理/ 44

偏激和固执是一对孪生兄弟

解开固执的绳索

化解偏执的虚妄

灰姑娘变王妃不是童话——打造性格的魅力/ 48

性格是可以改变的

什么是受欢迎的性格

何谓健全的性格

如何培养健全的性格





第二讲 弥补人格的心理缺陷

“卧倒”——品格造就真正的生命/ 59

品格是民族的脊梁

品格赢得他人的信任和尊敬

荒芜的花园——狭隘心理/ 61

狭隘心理演绎狭隘人生

退一步海阔天空

走出狭隘的心理城堡

从越战中归来的美国士兵——自私心理/ 65

人性本善还是人性本恶

自私心理的根源

净化孩子的心灵

穿越自私的心理沙漠

参加同学聚会之后——攀比心理/ 69

人比人,气死人

警惕儿童的攀比心理

杜绝攀比的作风

玛蒂尔德的项链和夫人的珠宝——虚荣心理/ 71

滋生虚荣心理的温床

关注孩子的虚荣心理

虚荣是女性的天敌

跳出虚荣心理的羁绊

穷人的钱袋——贪婪心理/ 75

贪婪的侥幸心理

远离贪婪的漩涡

知足常乐

放弃是另一种收获

战国时代的郑袖——报复心理/ 79

不能以恶治恶



为何女人也爱报复

莫要迷失在报复中

冲出报复的心理牢笼

左手和右手——吝啬心理/ 82

吝啬滋生冷漠

水能载舟亦能覆舟

学会“布施”

丧失人性的世杰——邪恶心理/ 85

“善良教育”不可缺少

道德教育要从小开始

摒弃邪恶,拥抱善良

第三讲 把握情绪的心理起伏

讨厌的哈巴狗——情绪的多米诺骨牌效应/ 93

人人都会有情绪

情绪的力量

情绪的模样

情绪是生命的指挥棒

同一个病房的两个病友——忧郁心理/ 99

忧郁的起因

忧郁的表现

卸下忧郁的枷锁

忧郁的另一面

吓死自己的搬运工人——悲观心理/ 106

解析悲观心理

“乐观”支持伯来奥横渡两大洋

可贵的阿Q精神

驱散心中悲观的愁云

动不动就脸红的男孩——羞怯心理/ 109

解读羞怯心理





放下羞怯的负荷

骇人的群蛇报复——愤怒心理/ 112

天子之怒、庸夫之怒与志士之怒

愤怒之火燃烧身心

疏导愤怒的激流

连连出错的莲小姐——焦虑心理/ 116

焦虑成为影响现代健康生活的公害

三种严重的焦虑情绪反应

剥开焦虑情绪的洋葱皮

不要让小忧虑“长大”

向焦虑情绪说再见

一把锋利的双刃剑——紧张心理/ 120

精神紧张有损身心健康

怎样消除紧张情绪

否则你将成为“地理”——恐惧心理/ 123

适度恐惧是生存之道

勇气其实是害怕的影子

怎样克服社交恐惧

一杯难咽的苦酒——孤独心理/ 125

孤独成为现代人的通病

为什么会孤独

孤独有时也是一种美

超越孤独

你已经拍桌子走人了吗——不满心理/ 128

化不满为动力

抛开人生无谓的负担

不要去计较小瑕疵

放下不满情绪的心理包袱

莫名其妙的电话——做自己情绪的主人/ 131

你的情绪健康吗



找出你的情绪雷区
拆除你的情绪地雷
宣泄积压的情绪
进行情绪的自我调节

第四讲 突破意志的心理障碍

两块石头的命运——意志与成就/ 141

如何衡量意志力的强弱
意志的动力

沙漠里的勇士——挫折心理/ 147

人生没有一帆风顺
勇敢迎接挫折的挑战

可怜的寒号鸟——懒惰心理/ 150

产生懒惰的客观原因
产生懒惰的主观原因
生于忧患,死于安乐
拔掉懒惰的劣根

不理想的男友——依赖心理/ 155

依赖心理的成因
扔掉依赖的拐杖
学会自立
树立独立自主的信念
勇于挖掘自身潜力

三十年来屹立在路中的大树——拖延心理/ 160

拖延造就平庸
拖延抹杀激情
立即行动是成功者的格言

是选择逃避,还是选择勇敢——懦弱心理/ 162

懦弱使问题无限期搁置
不做懦弱的奴隶





五枚铜钱——退缩心理/ 167

困难没有想象的那样强大

做好迎接挑战的准备

击败退缩心理的侵袭

错失姻缘——优柔寡断心理/ 170

选择与不选择都要付出代价

改变从行动开始

摆脱患得患失的重重顾虑

培养坚决果断的决策能力

珍爱生命——冲动心理/ 173

冲动的苦果

冲动的高发人群

抑制冲动的盲目

错失良机——怀旧心理/ 175

人不能生活在消失的过去

无法适应现实的病态怀旧

告别怀旧的伤感

活在今天

大彻大悟的书生——自闭心理/ 180

离不开社会的人

剖析自我封闭心理

自我封闭心理的危害

走出自我封闭的心理王国

你能逃到哪里去——逃避心理/ 185

逃避解决不了问题

不要推卸属于自己的责任

不要为逃避寻找借口

勇于担责使人赢得信任

积极面对现实挑战人生



消除厌倦的不良情绪——厌倦心理/ 189

厌倦从哪里来

重建理想

寻找工作外的成功

改变对待他人的态度

热情是厌倦永远的杀手

无数次失败等于成功——开始意志的锤炼/ 191

树立坚定的信念

唤醒自觉进取的激情

决不轻言放弃

第五讲 走出恶习的心理桎梏

烂泥一样的刘伶——嗜酒/ 199

源远流长的酒文化

酒瘾的形成

嗜酒的危害

端正饮酒的态度

戒酒的良方

支配习惯的保尔·柯察金——嗜烟/ 203

吸烟习惯的形成

烟瘾的力量

嗜烟的危害

戒烟的良方

没有硝烟的鏖战——嗜赌/ 206

吞噬人性的赌博恶习

嗜赌的危害

怎样戒除赌瘾

都是苗条惹的祸——厌食/ 209

楚王好细腰,宫中多饿死

厌食带来的不良后果





对厌食症的治疗

狼狈的花季少女——暴饮暴食/ 212

暴饮暴食的成因

暴饮暴食的危害

暴饮暴食行为的心理调适

爱干净的小伙子——洁癖/ 214

爱洁成癖的大画家倪云林

洁癖形成的心理动因

洁癖带来的痛苦

不可忽视的隐性洁癖

洁癖的自疗与调适

严重透支的信用卡——疯狂购物/ 217

疯狂购物带来的并不是快乐

她们为什么会购物成瘾

不要把“购物”当“心药”

摆脱疯狂购物的心理欲望

不能自拔的少年——沉迷网络/ 220

敲响网络世纪病的警钟

青少年更容易沉迷网络的原因

真正让人成瘾的不是网络

上网成瘾的危害

怎样克服上网成瘾

“闰八闰八，老天把人杀”——迷信心理/ 224

命运在谁的手中

迷信与宗教的区别

迷信心理产生的原因

相术占卜者的伎俩

怎样破除封建迷信



第六讲 释放心理重负的压力

一杯可以拿多久的水——认识压力/ 231

压力不能承受之重

注意心理压力超重的警讯

你的心理压力有多大

寻找压力源

肩上的背篓——生活压力/ 237

倒掉鞋子里的沙

没有负重的生命不是完整的生命

心中的苦水——职场压力/ 239

职场压力面对面

荣格释梦解析职业重压

两只刺猬——人际关系压力/ 242

无法逃避的人际交流与沟通

构建一个支持与信任的人际环境

唐山大地震和空难发生时——突变事件压力/ 244

突变事件造成的心理威胁

创伤后应激障碍

1.3 平方公里岛上的鹿——环境压力/ 246

拥挤嘈杂的都市压力

交通压力

被电击的猴子——性格因素与认知失调压力/ 248

性格因素压力

认知失调因素压力

生命不能承受之轻——压力不足的压力/ 249

适度的压力是精神的兴奋剂

压力就像一根弹簧

生存与死亡只隔有十层楼——压力的危害/ 251

压力是把无形的刀



压力会让人上瘾

压力催生一个新的产业

心理压力大扫除——心理降压指南/ 256

压力应对

错误的减压方法

认知调节

行为放松治疗

情感宣泄

社会心理支持

保持健康的生活方式

第七讲 冲出自己的思维定式

我到哪儿去了——解析认知/ 267

什么是认知心理

认知的心理发展

认知的心理作用

认知模糊

认知偏差

自作聪明的贼——解读思维/ 272

人的种种思维方式

影响思维的心理因素

思维与认知的关系

突然的顿悟——思维定式/ 277

思维定式束缚你的自由

换一种思维方式生存

思维惯性是沉重的包袱

换个角度思考问题

不要刻舟求剑——定式错位/ 280

思维定式错位的原因

思维定式错位的调整





改“洗澡”为“穿衣”——开发思维/ 284

阻碍和推进思维开发的不同态度

如何开发创新思维

如何训练联想思维

如何运用逆向思维

强迫自己的人——挑战自我/ 289

人生最大的挑战是自己

战胜自己,你便是强者

只有自己才能拯救自己

你选哪一块西瓜——学会选择,懂得放弃/ 293

舍得放弃就会迎来光明

有得必有失

刹住生活的惯性

放弃是选择的艺术

宣告我能行——成功就在你的手中/ 297

激发潜能

尝试未知

突破个性局限

保持良好心态

选择生活——让每一天都快乐/ 301

平淡的日子可以有不平淡的感觉

生活就是淘金

珍惜此刻才能拥有幸福

