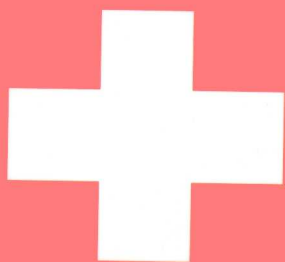


家庭 健康手册

走出郁闷·走出自卑·走出嫉妒·走出焦虑·走出依赖·走出恐惧

每个人都应该拥有精神中的“第三只眼睛”，找到自己心灵的“守护天使”，在关键时刻给予自己智慧，祛除阴霾，重获快乐。

做自己的 心理健康顾问



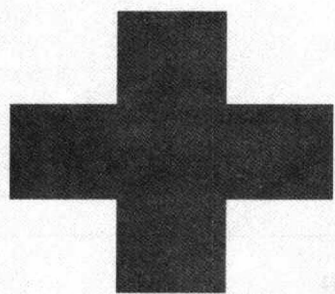
你是不是常常觉得莫名的烦躁、忧虑、愤怒或者不安呢？你是不是曾尝试用物质的方式进行调整，却发现并不能减轻心中的忧虑呢？心理问题的困扰已经成为现代人健康面临的重大威胁。



ZUOZIJIDE 吴岩 / 编著
XINLIJIANKANGGUWEN

地震出版社

**ZUOZIJIDE
XINLIJIANKANGGUWEN**



做自己的 心理健康顾问

吴岩 / 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理健康顾问/吴岩编著.—北京:地震出版社,2007.10

ISBN 978-7-5028-3212-4

I. 做… II. 吴… III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141391 号

地震版 XT200700248

做自己的心理健康顾问

吴 岩 编著

责任编辑:王 琼

责任校对:孙铁磊

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 48467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029*

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印制:北京世纪雨田印刷有限公司

版(印)次:2007年10月第一版 2007年10月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:277千字

印张:17.5

印数:00001~15000

书号:ISBN 978-7-5028-3212-4/Z·580(3902)

定价:30.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言

当今，激烈的竞争、文化的冲突及物质的诱惑是不是在扰动着你的心灵，你是不是常常觉得莫名的烦躁、忧虑、愤怒或者不安呢？也许你曾尝试用物质的方式进行调整，却发现：运动并不能减轻心中的忧虑；旅游归来没多久依然心身疲惫；柔软的水床并不能带来安逸的睡眠；豪华的房间也消除不了夫妻的纷争。

其实，生活中的每一个人，承担各自的社会责任，都存在不同程度的心理问题。随着社会不断变革，人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系都在发生着变化，容易引发心理问题。

从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

于是有人提出，现代人要学习一种新的生存技能——做自己的心理健康顾问，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理健康顾问，就是学习让自己拥有精神中的“第三只



眼睛”，理智地观察自己情绪的变化，寻找心理扰动的原因。就像西方传说中每个人都拥有的“守护天使”，在关键的时刻给予自己智慧，帮助自己正确应对纷繁复杂的现实，不至于迷失方向，陷入痛苦和忧愁等消极情绪中。

心理问题最终要靠自身来解决，自我解决心理问题，最终拥有健康明媚的生活。本书结合目前人们的心理现状，及可能出现的各种心理问题和心理障碍，通过生动真实的案例和深入浅出的心理学理论的分析，给大家指出了简单易行、效果显著的解决途径。

希望《做自己的心理健康顾问》能像一缕清风，给你驱散心中的阴云，成为你快乐人生的法宝。



001

第一章

揭开常见心理的神秘面纱



1. 一个人是一个宇宙——解读心理 002

- 命运掌握在自己手中 / 002
- 心理健康知多少 / 003
- 心理因素可致病 / 004
- 心理不健康的原因 / 005
- 心理健康的“营养素” / 007
- 关注心理亚健康状态 / 008
- 学做自己的心理医生 / 009
- 别让自己活得太累 / 012



2. 不要被虚荣所累——克服虚荣心理 015

- 别迈进虚荣的死胡同 / 015
- 正确认识虚荣心 / 016
- 虚荣偏爱哪些人 / 018
- 虚荣心的危害 / 019
- 战胜虚荣的六种武器 / 021



3. 要比就和自己比——克服攀比心理 022

- 攀比是人的一种天性 / 022
- 人生路上没有永远的赢家 / 023
- 与自己比是英雄 / 024
- 保持心理平衡 / 025
- 攀比只会让压力升级 / 027



4. 让自己笑对人生——克服悲观心理 028

- 明亮与灰暗 / 028
- 生活是美好的 / 029
- 哪些人容易悲观 / 030
- 培养洒脱、豁达的性格 / 031
- 让自己春风满面 / 032
- 积极调适, 摆脱悲观情绪 / 033



5. 其实就是自己吓自己——克服恐惧心理 034

- 解读恐惧心理 / 034
- 恐惧的对象 / 035
- 轻度恐惧有益健康 / 037
- 克服恐惧心理 / 037
- 征服生命中的所有恐惧 / 039



6. 不要轻视自己——克服自卑心理 040

- 产生自卑的原因 / 040
- 自卑者的典型心理 / 041
- 每个人都会有自卑感 / 042
- 自卑就是轻视自己 / 043
- 勇敢战胜自卑 / 044
- 在积极进取中弥补自身的不足 / 046



7. 勇敢接受事实——克服逃避心理 047

- 逃避不是解决问题的唯一办法 / 047
- 逃避者没有明天 / 048
- 坦然面对事实 / 050
- 要敢于承担责任 / 050
- 面对责任, 逃避就是可耻 / 052
- 学会自责 / 053



8. 给予是快乐的——克服自私心理 054

人的本性是自私的吗 / 054

自私者自毁 / 055

自私的代价 / 056

给自己立规矩 / 057

给予是快乐的 / 058

自私心理的自我调适 / 059



9. 寻找真正的快乐——克服嫉妒心理 060

嫉妒是幸福生活的敌人 / 060

嫉妒源于病态竞争 / 061

嫉妒的特征 / 062

嫉妒是一种病态心理 / 063

与有嫉妒心的人相处的秘诀 / 064

化解嫉妒心理 / 065



10. 多一点宽容——克服报复心理 067

害人害己的报复 / 067

可怜的报复者 / 068

别将自己锁在悲剧里 / 069

根除报复心理，多一点宽容 / 069

第二章

告别常见的心态阴影

071



1. 信任是人际关系的基础——纠正猜疑心态 072

人为何爱生猜疑之心 / 072

猜疑似一条无形的绳索 / 073

猜疑会让你失去最珍贵的东西 / 075

怎样克服恋爱中的猜疑 / 076



猜疑是夫妻生活的大忌 / 076

如何消除猜疑心理 / 077

不要有太多顾虑 / 078



2. 没有完美人生——纠正完美主义心态 079

何谓完美主义 / 079

完美主义者的表现 / 080

不必吹毛求疵 / 081

完美主义是一个美丽的错误 / 082

与完美主义决裂 / 084



3. 跌倒了再勇敢地站起来——纠正受挫心态 086

受挫心理产生的原因 / 086

正确认识挫折 / 087

挫折是成功的伴侣 / 088

挫折不过是午饭中吃出的小石子 / 089

跌倒，别忘了立刻爬起来 / 090

自古英雄多磨难 / 091

有挫折不必抱怨 / 092

受挫心理的自我调适法 / 093



4. 适时低下你的头——纠正自负心态 095

自负是生存的障碍 / 095

自负心理的三种表现 / 097

自负的心理根源 / 098

满招损，谦受益 / 098

自负就是“负”自己 / 099

克服自负心理 / 100



5. 不做欲望的仆人——纠正贪婪心态 101

知足是一种境界 / 101



随遇而安	/ 103
贪婪是欲望的奴隶	/ 104
欲望太盛心难静	/ 104
放弃是一种美德	/ 106
贪婪的代价	/ 107
贪婪心理的成因	/ 108
贪婪心理的自我调适	/ 108



6. 人生需要豁达——纠正狭隘心态 109

狭隘心态的产生及表现	/ 109
会遗忘，天地宽	/ 110
凡事想开一些	/ 111
以己度人需慎重	/ 112
学会宽容	/ 113
宽容是生命的财富	/ 114
成大事者必有大胸襟	/ 115



7. 把握今天才是正事——纠正病态的怀旧心态 116

病态怀旧心理产生的原因	/ 117
病态怀旧心理的表现	/ 117
用手握住今天	/ 118
怀旧，还是逃避	/ 119
病态怀旧心理的调适	/ 120



8. 脸颊为谁而红——纠正害羞心态 120

害羞心理产生的原因	/ 120
关于害羞的几个问题	/ 121
害羞心理的自我调适	/ 123
克服你的过分害羞	/ 124
克服害羞心理的12点窍门	/ 125



9. 远离抑郁——克服孤独心态 126

- 孤独种种 / 126
- 孤独感产生的原因 / 127
- 战胜孤独的秘诀 / 128
- 健康的孤独——寂寞 / 130
- 超越孤独 / 130



10. 你无法独自面对人生——纠正自闭心态 132

- 自我封闭的表现及特征 / 132
- 自闭的人，需要改变自己 / 133
- 你无法独自面对人生 / 134
- 让自己合群 / 135

第三章

正视现代人格缺陷

137



1. 自己的命运自己作主——突破依赖型人格障碍 138

- 依赖是独立生活的障碍 / 138
- 依赖影响成长健康 / 139
- 把自己的命运交给自己 / 139
- 不要优柔寡断 / 140
- 自己就是最好的老师 / 141
- 有定见，就有力量 / 142
- 不要等待别人解决你的痛苦 / 143
- 克服依赖的招数 / 144



2. 不要死钻牛角尖——突破偏执型人格障碍 144

- 偏执型人格的典型心理 / 144
- 偏执型人格障碍的诊断 / 145
- 偏执型人格障碍的治疗与调适 / 146



让他三尺又何妨 / 148



3. 别自己觉得自己美——突破自恋型人格障碍 149

- 自恋型人格障碍的特点 / 149
- 自恋型人格障碍的诊断 / 151
- 每个人都有自恋的倾向 / 152
- 自恋也会自伤 / 153
- 文学中的自恋情结 / 153
- 病理性自恋需心理治疗 / 155
- 融入社会消除自恋 / 156
- 自恋型人格障碍的治疗与调适 / 157



4. 眼不见并不净——突破分裂型人格障碍 158

- 分裂型人格障碍的表现 / 158
- 分裂型人格的形成原因 / 159
- 分裂型人格障碍的诊断 / 160
- 分裂型人格障碍的治疗方法 / 161



5. 不要感情用事——突破表演型人格障碍 162

- 表演型人格障碍的行为特点 / 162
- 表演型人格障碍的诊断 / 163
- 表演型人格障碍的治疗与调适 / 164



6. 武力不能解决问题——突破攻击型人格障碍 165

- 攻击型人格障碍的特点 / 165
- 攻击型人格障碍的产生原因 / 166
- 攻击型人格障碍的治疗与调适 / 167



7. 唤醒泯平的社会良知——突破反社会型人格障碍 168

- 反社会型人格障碍的心理特征 / 168
- 反社会型人格的诊断 / 169



反社会型人格的形成原因 / 170

反社会人格障碍的治疗与调适 / 171

第四章

掌控情绪的转换器

173



1. 做自己情绪的主人 174

做情绪的主人 / 174

情绪影响健康 / 175

管理自己的情绪 / 176

转移自己的注意力 / 178

人生中最有力量的十种好情绪 / 179

操纵好情绪的转换器 / 182

懂得控制自己的情绪 / 182

放弃负面情绪 / 183

培养健康情绪 / 184



2. 着急并不是办法——调节焦虑情绪 185

焦虑情绪的层次 / 185

焦虑症的分类 / 186

形形色色的焦虑情绪 / 187

克服焦虑的良药 / 188

焦虑时的自我控制 / 189

焦虑症的自我预防 / 190

焦虑症的四种自然疗法 / 191

焦虑症的饮食治疗 / 192



3. 试着学会休闲——调节紧张情绪 193

过度紧张有损身心健康 / 193

控制考场上的紧张情绪 / 193

紧张情绪自我调适 / 194



消除情绪紧张十大妙计 / 195

每天抽时间放松自己 / 197

成功与失败的分水岭 / 197

试着来杯下午茶 / 198

给自己减压 / 199



4. 杜绝心灵的感冒——调节忧郁情绪 199

正常忧郁情绪与病理性抑郁的区别 / 199

忧郁症的患病原因 / 201

忧郁症的十大症状 / 202

哪些人易患忧郁症 / 203

正确认识忧郁症 / 204

忧郁症药物治疗 / 205

忧郁症的心理治疗 / 206

忧郁症的预防调适 / 207



5. 不为小事生气——调节愤怒情绪 209

如何控制你的愤怒情绪 / 209

浇灭你的愤怒之火 / 210

平息怒气的最佳方案 / 211

改变心境，才能改变人生 / 212

不要因愤怒变得疯狂 / 213

面对中伤，保持冷静 / 225

怒气消解法 / 215

把时间花在解决问题上 / 217



6. 保持一颗平常心——调节浮躁情绪 218

浮躁心理的表现及危害 / 219

浮躁心理的特点 / 221

浮躁是青年人的通病 / 222

从小纠正孩子的浮躁心理 / 222



浮躁心理的自我调适 / 223

保持一颗平常心 / 224

做一个意志坚强的人 / 225



7. 将压力控制在可掌控的范围——调节压力心理 226

有压力并不一定是坏事 / 226

压力来自哪里 / 227

压力的危害 / 230

应对压力，把握自己 / 231

第五章

不良习惯的心理调适

233



1. 不做酒中癡君子——饮酒成癡者的心理调适 234

酗酒的危害 / 234

饮酒为何能成癡 / 234

饮酒成癡非小事 / 235

饮酒成癡者生活烦恼 / 236

戒掉酒癡的妙方 / 237

饮酒成癡者的自我调适 / 238



2. 不做赌场癡将军——赌博成癡者的心理调适 239

赌博的根源 / 239

赌博的危害 / 240

赌博伤财又伤身 / 240

赌博成癡的自救方法 / 241



3. 不做网络的醉虫子——上网成癡者的心理调适 241

网络综合症 / 241

上网成癡，不容忽视 / 242

上网成癡是一种心理疾病 / 243



上网成瘾，正常生活的灾难 / 244

上网成瘾的戒除方法 / 245

上网成瘾者自我调适 / 246

如何正确看待网络 / 247



4. 不做购物狂——购物成瘾者的心理调适 248

购物成瘾也是病 / 248

不要拿购物当做“心药” / 249

如何解决你的购物癖 / 251

253

第六章

保持心理健康，享受快乐人生



1. 健康从心开始 254

快乐，就是一种幸福 / 254

世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心 / 255

心中无事一床宽 / 256

每天用笑疗疗伤 / 257



2. 让生命更美好 259

让烦恼也变得快乐起来 / 259

再忍耐一下 / 260

在自己的强项上下工夫 / 262

从播种到收获的季节 / 263



第一章 揭开常见心理的神秘面纱

第一章 揭开常见心理的神秘面纱

第二章 告别常见的心态阴影

第三章 正视现代人的人格缺陷

第四章 掌控情绪的转换器

第五章 不良习惯的心理调适

第六章 保持心理健康,享受快乐人生

