

XinLi

· 品他人的心灵故事
做自己的心理医生

(浙江大学心理学博士)
朱月龙◎主编

ZiZhu

心理医生系列丛书 3 



心理自助

心理医生
MENTAL
DOCTOR

出于传统观念，人们在解决自身心理问题时更习惯于求助书籍而不是面对面地心理咨询。心理学中有一个简单的道理，即人们天生就有自助能力。压力、焦虑、抑郁、自卑、心理疲劳只是常见的心理现象，我们不应被它们束缚，而应该依靠自身的力量走出心理困境，拥有淡定从容的心理状态。

——心理问题自己解决

海潮出版社

心理医生系列丛书 

(浙江大学心理学博士)

朱月龙◎主编

· 品味他人的心灵故事 做自己的心理医生



心理自助

——心理问题自己解决



XinLi
ZiZhu

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理自助:心理问题自己解决/朱月龙主编.—北京:
海潮出版社,2007.4

ISBN 978-7-80213-378-5

I.心... II.朱... III.心理卫生-基本知识 IV.R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032983 号

心理自助——心理问题自己解决

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:20.5 字数:300 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 978-7-80213-378-5

定价:33.80 元



作者简介：

朱月龙，1965年生，1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作方面也卓有成就。其主要研究方向为学生心理健康教育、员工心理健康和援助、企业管理心理学。

出版主要著作有：《小学生心理健康教育》《青少年的6堂心理课》《小学生素质发展评估研究》《人才招聘与应聘》《心理健康全书》《人一生必须知道的成功心理》《人一生必须突破的心理障碍》等。

朱月龙教授强调，心理学要学以致用，只有实用的心理学才是老百姓真正需要的。希望本书能成为改变你生活的一本指导书。



责任编辑：王惠平

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构



前言

我们生活在这个五彩缤纷的世界,会身不由己地接触到复杂多变的社会关系。当我们将这个多元化的社会层次难以驾驭时,就容易出现心理问题。

实际上,心理问题的出现和生理疾病一样,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的,也就会导致各种心理问题,严重时还会出现心理疾病。

临床心理学研究表明,心理波动主宰着健康。强烈或持久的心理波动就成了心理问题,如愤怒、暴躁、烦恼、忧愁、焦虑、失望等等,这些心理如果过度就会导致心理疾病和生理疾病。

在社会竞争加剧的情景下,人们的心理困扰越来越明显,思想矛盾也愈加尖锐,仿佛有着重重解不开的心结。每天翻开报纸、上网浏览新闻频道,我们都会看到一些负面事件的报道。

屠格涅夫说:“人的心灵是一座幽暗的森林。”这里“暗”的意思是:人心包罗万象,神秘怪异如一道深潭,让人无法探清其真相。是的,有人说“人心深似海”,有人说“人心细如丝”,在扭曲、迷惘的心灵空间,每时每刻都在上演着一幕幕由于心理疾病导致的人间悲剧:

一些儿童由于性格的缺陷而走上歧途;一些高级白领由于心灵的空虚而导致精神失常;一些老年人本该安度晚年,享受夕阳红,却因为心念谬误而了却残生……太多太多的遗憾由心理疾病造成,太多太多的惨剧由于心理的问题仍在继续……心理疾病像鬼魂一样与我们如影随形。

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层的桂冠,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。”

不错!健康是关系一生的大事,没有健康人生就失去意义。但健全的心



理寓于健康的身体,而健康的身体有赖于健全的心理。所以,每一个人都要重视起来,要学会爱自己,努力完善自己的健康心理。这样,才能为迈上成功道路打好基础。

我们这本《心理自助——心理问题自己解决》是一部及时、有效的心理健康智典,全书通过诸多精典事例来讲述各个方面的心理问题,它符合实际、贴近生活,从中你可以若隐若现地看到自己的影子。就如一面清晰的镜子,反映出您在人格、情绪方面是否有过度的起伏与缺陷;在行为与精神上是否偏离了生活正常的轨迹;告诉你,对自己的心理问题该如何纠正与改善;帮助你如何超越逆境、轻松上阵等等。总之,一书在手,您所有的思想问题就可以迎刃而解,所有积压在心头的云雾就可以一扫而光!

正如心理学教授哈吉·威尔逊所说:“心理学绝不是为了研究而设立的,研究心理学的目标只有一个,那就是造福人类!”

——编者

心理自助



心理问题自己解决





目 录

第一章 拂去心灵迷惘的云霭

走出悲观的灰色天空/ 3

莫做凄凄可怜人

征服悲观,拥抱乌云后的阳光

放下悲观,潇洒地生活

挣脱虚荣的华丽魔咒/ 11

都是虚荣惹的祸

虚荣是女人的华丽外衣

挥挥手,甩掉虚荣

远离猜疑的无形杀手/ 18

“疑心生暗鬼”

夫妻何必乱猜疑

拨开心头的疑云

突破自私的狭隘空间/ 24

自私的代价

自私是孩子的“天性”吗

学会给予,把自私踩在脚下

解开报复渊源的连环套

冤冤相报何时了

孩子“以牙还牙”不是自强

宽容能解开报复的死结

舍弃完美的迷人光环/ 35

莫让完美误今生

须知事事皆不完美





认识自我,跳出完美的迷宫

冲出自卑自怜的沼泽/ 42

自卑是心灵的麻痹药

“天生我材必有用”

自信助你走出自卑的泥潭

平息浮躁摇曳的情怀/ 49

让浮躁的心灵安定下来

充实空虚落寞的心灵/ 51

莫让空虚误年华

将“空空”的心灵充实

第二章 驾驭情绪的潮起潮落

趟过忧郁阴霾的河/ 59

活在黑色音符里的音乐家

忧郁是女人自恋的酒

给潮湿的忧郁吹吹风

抑制愤怒狂躁的火焰/ 68

愤怒的危害有多大

怒发冲冠的后果

冷静是“灭火”的良方

拔除焦虑不安的荆棘/ 79

缓解压力,渡过焦虑期

被焦虑困扰的伊甸园

化解焦虑,唤醒沉睡的“性趣”

对付焦虑,成功想象训练

跳出恐惧的阴森魔掌/ 88

青春期的恐惧情结

勇气是恐惧的天敌

战胜自己就能战胜恐惧

熄灭嫉妒自毁的毒火/ 94





女人天生爱嫉妒	
雅量钢琴家李斯特	
如何使熊熊的妒火冷却	
走出孤独孑然的空间/ 102	
孤独从何来	
孤独有时也是一种美	
超越孤独	
揭开神经衰弱的疑惑/ 107	
神经衰弱揭秘	
神经衰弱自我调节	
铲除不满抱怨的心理/ 111	
化不满为动力	
抛开人生无谓的负担	
放下不满情绪的心理包袱	

第三章 弥补人格缺陷的漏洞

摘掉偏执的有色眼镜/ 117	
败走麦城的教训	
死钻牛角尖的下场	
偏执对人际关系的影响	
偏执心理补偿	
揭开羞怯红红的盖头/ 124	
犹抱琵琶半遮面	
不做羞答答的“美人”	
鼓足勇气,打开害羞的茧壳	
超越自负浅薄的傲气/ 132	
自负属于哪些人	
自负的双向性质	
莫让“自大”覆盖谦虚的美德	
杜绝逃避畏缩的借口/ 137	





“逃避到什么时候”

利用怯懦,迈出第一步

清除逆反敌对的情结/ 143

敌对情绪从何来

逆反心理的效应

用关爱化解逆反心理

远离贪婪的无底洞/ 149

心灵不堪重负

知足常乐,不被贪欲所奴役

不成为一毛不拔的“铁公鸡”

水能载舟亦能覆舟

学会“布施”,改变吝啬的面孔

勒堵邪恶邪念的滋生/ 156

“善良教育”要及早

第四章 卸下精神压力的负担

拆散工作压力的巨网/ 163

学会在忙碌中偷个懒

摆脱“黑色星期一”

合理作息,不做工作狂

接受现实,转换工作态度

去做自己喜欢的工作

设计趣味,使工作变得积极

不要把工作压力带回家

降低工作压力的诀窍

打开家庭压力的牢笼/ 180

孩子是家庭的头号压力

消费是不可避免的家庭压力源

婚姻状况是笼罩整个家庭的压力源

夫妻和谐的心理条件





和睦是家庭压力的消化器

跳出环境压力的洪流/ 193

灾后压力创伤及心理干预

交通堵塞会造成焦虑性“高压”

释放堵车带来的焦虑情绪

令人头痛的工作环境压力

令人不适的办公设备压力

谨防周末综合征

释放考试压力的“硝烟”/ 205

高考中的“晕潮”现象

克服考试焦虑症

高考综合征的应对

考试后的压力释放

轻松应付考试

跳出压力的茧壳

第五章 不良行为的自我救赎

认识厌食自戕的恶果/ 223

不要被苗条梦欺骗

青少年厌食的预防

自我救助,厌食治疗小秘方

刹住购物的“疯狂”/ 228

“疯狂”的背后

“贪购”心理自我调适

了却“贪购”的不良循环

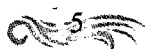
告别暴食狂饮的烦恼/ 232

她的绰号叫“肥肥”

正确认识暴食行为

暴食的自我解救

不做网络的“蜘蛛侠”/ 236





救救孩子

网恋是一朵含毒的情花

早从缥缈的梦中醒来

破除“魔网”小法门

莫做酒中的“醉行客”/ 243

酒瘾带来了什么

“瘾君子”为何如嗜酒如命

酒君子的自我救治

拆开洁癖的苦恼篱笆/ 248

“超卫生”形成的成因

跳出洁癖的怪圈

好汉不做“赌将军”/ 253

赌博是自戕的向导

金盆洗手,戒赌戒心

第六章 突破意志障碍的围墙

意志力强弱决定成败/ 261

熬过忍耐就是天才

从猴子掰棒子衡量意志力

懒惰是吞噬灵魂的蛀虫/ 266

懒惰荒芜了田野

不要被懒惰悄悄地侵害

懒惰会伤害心灵

“懒汉”的智慧

懒惰就是浪费生命

清除心中的“懒虫”

告别犹豫不决的情怀/ 273

犹豫不决只能错失良机

优柔寡断导致一事无成

机会贵在果断



与优柔寡断挥手	
不要留恋拖延的温床/ 279	
莫为“明日”悔今生	
别叫拖延误前程	
从今天着手克服拖延	
走出怀旧的美丽光环/ 284	
莫让旧辉煌取代新发展	
当心病态怀旧	
不要活在朦胧的往昔	
不做依赖的俘虏/ 290	
清除颓废积极向上/ 292	
敢于与自己同行/ 293	

第七章 超越逆境与挫折共舞

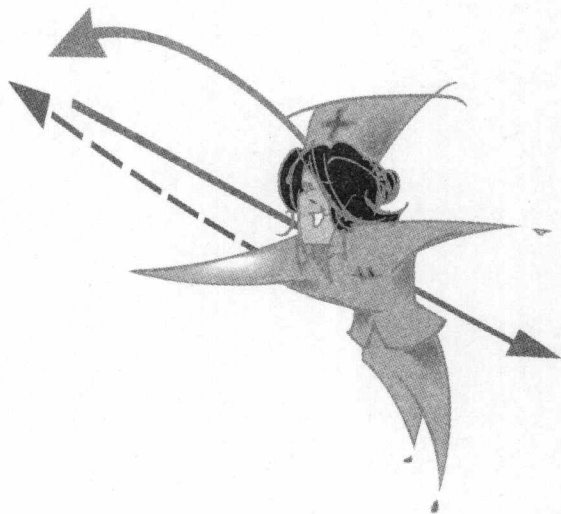
塑造超越逆境的资本/ 297	
经历痛苦的蜕变	
逆境是通向顺境的浪花/ 298	
磨难是坚强的动力	
逆流而上才能避开厄运	
与挫折共舞创造成功/ 307	
淡淡地面对失败	
霉运不会永远,挫折可以转化/ 309	
把苦难当作成长的机会	

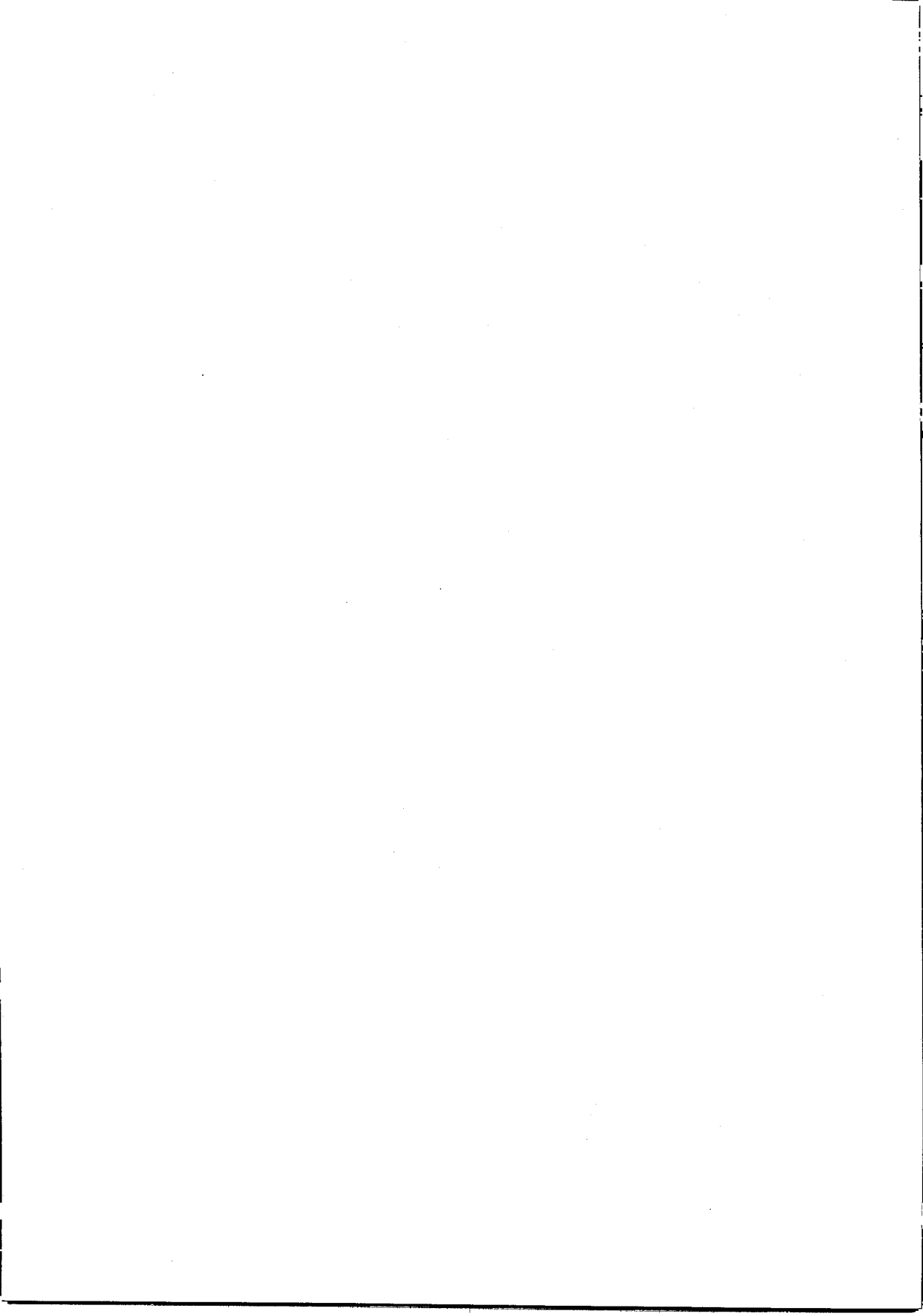
第一章

拂去心灵迷惘的云霭

每个人都有不同程度的心理问题。由于社会的不断变革,人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系日益地发生着变化,所以引发心理问题的因素也是多种多样的,这也决定了心理问题的多样性与复杂化。

理论上讲,一般的心理问题都可以自我调节,每个人都可以用各种形式自我放松,自我调治,面对“心病”去认识它,以正确的心态去面对它。只有这样,我们才能学会心理自我调节,在平常生活中成为自己的“心理医疗师”。







走出悲观的灰色天空

在一个圣诞节来临的前夕，慈祥的圣诞老人，打算送给两个可爱的男孩两份完全不同的礼物，于是就在神秘的圣诞之夜悄悄把这些礼物挂在了圣诞树上。第二天天刚亮，哥哥和弟弟都早早起来了，想看看圣诞老人送给自己的是什么礼物。

哥哥的圣诞树上礼物很多：有一把气枪，有一辆崭新的自行车，还有一个足球。哥哥把自己的礼物一件一件地取下来，却并不高兴，反而忧心忡忡的样子。

圣诞老人问他：“怎么了孩子？是礼物不好吗？”

哥哥拿起气枪说：“看吧，这支气枪我如果拿出去玩，没准会把邻居的窗户打碎，那样一定会招来一顿责骂，说不定还得向人家赔礼道歉。还有，这辆自行车，我骑出去倒是高兴，但说不定会撞到树干上，会把自己摔伤，说不定还会捞个身体残疾什么的。再说这个足球吧，还说不准会怎么样呢，就算它不会牵扯到什么糟糕的事情，但它终究会被我踢爆的。”

圣诞老人听了哥哥的话，捋了捋自己白花花的胡须，没有说话。

弟弟来到自己的圣诞树前，树上除了一个纸包外，什么也没有。他把纸包打开后，不禁哈哈大笑起来，一边笑，一边在院子里到处寻找。

圣诞老人问他：“哦？孩子，你为什么这样高兴？”

弟弟说：“我的圣诞礼物是一包马粪，这说明肯定会有一匹小马驹就在院子里。”他找来找去，最后，果然在房子的后面找到了一匹壮实的小马驹。他骑上小马驹，高兴地说：“哈哈，我是世上最勇敢的骑士了。”

这时，圣诞老人又捋着自己白花花的胡须说：“呵呵，真是一个快乐的圣诞节啊！”

生活中，很多事情往往都有两面性。如果我们用悲哀的心情去理解，事情的结果就会变得阴暗、悲凄，如果我们用乐观眼光去看待，就会快乐而美

