

心理调节 自助读本



A Handbook on How to Get Healthy Mentality



心理健康与自我调节

实用指南

法国大文豪雨果曾经说过：“世界上浩瀚的是海洋，比海洋浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”

◎ 牧之 / 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

心理调节 自助读本

A Handbook on How to Get Healthy Mentality

◎ 牧之 / 编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理调节自助读本/牧之编著. —北京:新世界出版社,
2007.7

ISBN 978-7-80228-391-6

I.心... II.牧... III.心理状态—自我控制—通俗读物
IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099775 号

心理调节自助读本

策 划: 兴盛乐书刊发行有限公司

主 编: 牧 之

责任编辑: 罗平峰 张民捷

封面设计: 红十月工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 300 千字 20 印张

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-391-6

定 价: 36.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

第1辑 快乐是人生的主题 /1

- 什么样的人最快乐 /1
- 快乐就是让自己快乐 /1
- 常怀一颗欢喜心 /2
- 工作是一种幸福 /3
- 千里难求是快乐 /3
- 快乐不需要条件 /4
- 快乐创造法 /5

第2辑 苦难是人生的必修课 /7

- 不向命运低头 /7
- 赢得属于自己的天空 /8
- 笑对失败是对失败最大的报复 /8
- 厄运的另一面 /9
- 面对苦难时的依靠 /10
- 不为失败而生 /10
- 相信命运不如相信奋斗 /11

第3辑 清除心灵的垃圾 /12

- 扫掉拖累你心灵的东西 /12
- 别让烦恼轻易跟着你 /12
- 放下已经到手的东西 /13
- 和谐的意义 /13
- 不要败给自己 /14
- 把亮丽还给自己 /15
- 遏制痴迷之心 /15
- 排除心灵的毒素 /16

第4辑 凡事往好处想 /17

- 感谢自己可以重新开始 /17



目录

学会养量 /37

承认事实 /38

永远向前看 /38

第8辑 告别烦恼 /39

请丢掉烦恼 /39

烦恼皆由心生 /39

解脱烦恼的秘诀 /40

栽上一棵烦恼树 /40

不要抱怨命运的不公 /41

明天有明天的烦恼 /41

让烦恼也变得快乐起来 /42

第9辑 学会宽容 /43

宽容,人生难得的佳境 /43

不用他人的错误惩罚自己 /44

对自己的宽容 /45

宽容是一剂精神补品 /45

清除报复心 /46

宽容人生的一种境界 /46

采访上帝 /47

第10辑 学会感恩 /48

感恩生活中的一点点 /48

吃果子拜树头 /49

传递感恩的葡萄 /49

感谢生活 /50

报恩不是负担 /51

拥有一颗感恩的心 /52

发生就是一种恩典 /52



目录

第11辑 学会幽默 /54

- 幽默是一种艺术手法 /54
- 幽默是生活的调味剂 /54
- 幽默是一种胸怀 /55
- 幽默是一种智慧 /56
- 学会讲笑话 /56
- 幽默感的心理调节功能 /57
- 怎样培养幽默感 /58

第12辑 学会微笑面对一切 /59

- 穿透灵魂的微笑 /59
- 学会自己微笑 /60
- 笑是仁爱 /60
- 喜剧人生 /61
- 不能流泪就微笑 /61
- 微笑的作用 /62
- 笑疗 /64

第13辑 学会正确放松自己 /65

- 承受磨难与享受幸福 /65
- 忙里岂能不偷闲 /66
- 运动放松心情 /66
- 生活离不开眼泪 /67
- 非做不可的事不能太多 /67
- 放松疗法 /68
- 像善待他人一样关爱自己 /69
- 回归大自然 /70

第14辑 拓展兴趣,世界更精彩 /71

- 人要有点兴趣 /71



目录

- 读书 172
- “童话”人生 173
- 听听音乐 173
- 赏花 175
- 钓鱼 175
- 旅游 176
- 寄情于水墨丹青 176

第15辑 活出自信 178

- 不对自己失望 178
- 给自己打气 179
- 拥有“专业”信心 179
- 成为自己希望成为的人 180
- 找回你的自信 180
- 成就不会超出自信的高度 181
- 信念的力量 181
- 确立人生目标 182

第16辑 做自己想做的事,做自己想做人 183

- 不要做别人的影子 183
- 开创自己的道路 184
- 一味听信于人便会丧失自己 185
- 每个人都有不同的美丽人生 185
- 自己是自己真正的支持者 186
- 热爱自己的选择 187
- 坚持自己的选择 188
- 活出你自己 189

第17辑 做自己的心理医生 190

- 心理健康十项标准 190



目录

957 957 957 957 957 957 957 957 957 957

- 心理因素可致病 /91
- 何谓心理缺陷 /92
- 心理疾病种种 /93
- 心理不健康的原因 /94
- 心理健康的“营养素” /95
- 学做自己的心理医生 /96
- 走出心理牢笼 /97

第18辑 克服虚荣心理 /99

- 走出虚荣的死胡同 /99
- 正确认识虚荣心 /99
- 虚荣偏爱哪些人 /101
- 虚荣所能产生的危害 /101
- 别为虚荣而“忙” /102
- 虚荣,还是自尊? /103
- 战胜虚荣的四种武器 /103

第19辑 克服攀比心理 /105

- 攀比是一把刺向自己的利剑 /105
- 攀比是人的一种天性 /105
- 人比人,比什么? /106
- 人间没有永远的赢家 /107
- 与自己比是英雄 /107
- 如何保持心理平衡 /108

第20辑 克服悲观心理 /110

- 明亮与灰暗 /110
- 生活是美好的 /111
- 哪些人容易悲观 /112
- 培养洒脱、豁达的性格 /112



目录

- 让自己春风满面 /113
- 消除悲观情绪的方法 /114
- 认识自己的价值 /115
- 第21辑 克服恐惧心理 /116**
- 恐惧的对象 /116
- 轻度恐惧有益健康 /117
- 不要恐惧失败 /118
- 抛弃恐惧心理 /118
- 恐惧症的治疗 /119
- 征服生命中的所有恐惧 /120
- 第22辑 克服自卑心理 /121**
- 产生自卑的原因 /121
- 自卑者的典型心理 /122
- 每个人都会有自卑感 /122
- 勇敢战胜自卑 /123
- 从自卑中超越自我 /124
- 自卑藏在人心里 /125
- 自卑就是看不起自己 /125
- 在积极进取中弥补自身的不足 /126
- 第23辑 克服逃避心理 /128**
- 逃避不是好办法 /128
- 逃避者没有明天 /129
- 接受不可避免的事实 /130
- 逃脱责罚是人的本能 /130
- 要敢于承担责任 /131
- 生命就是一种责任 /132
- 学会自责 /132



目录

面对责任,逃避就是可耻 /133

第24辑 克服自私心理 /135

人的本性是自私的吗? /135

自私者自毁 /136

自私的代价 /137

自私心理的成因 /137

给自己立个规矩 /138

如何防止儿童滋长自私心理 /138

给予是快乐的 /139

自私心理自我调适 /140

第25辑 克服嫉妒心理 /142

嫉妒是心灵的深坑 /142

嫉妒源于病态竞争 /143

嫉妒心理的特征 /143

嫉妒是一种病态心理 /144

与有嫉妒心的人相处的秘诀 /145

如何化解嫉妒心理 /146

寻找真正的快乐 /147

第26辑 克服报复心理 /149

报复自己 /149

多一点宽容 /149

别将自己锁在悲剧里 /150

可怜的报复者 /151

伤害是把双刃剑 /151

报复是人的一种防御本能 /152

别让仇恨挡住你的路 /152



目录

- 第27辑 克服猜疑心理 /154**
- 猜疑是夫妻生活的大忌 /154
 - 人为何爱生猜疑之心 /155
 - 怎样克服恋爱中的猜疑 /156
 - 猜疑似一条无形的绳索 /156
 - 如何消除猜疑心理 /157
 - 不要有太多顾虑 /158
 - 猜疑会让你失去最珍贵的东西 /159
- 第28辑 克服完美主义心理 /161**
- 何谓完美主义 /161
 - 不必吹毛求疵 /161
 - 完美主义是一个美丽的错误 /163
 - 完美主义者的表现 /164
 - 与完美主义决裂 /165
 - 缺憾也是一种完美 /166
 - 圆满与缺憾 /166
 - 人生总有缺憾 /167
- 第29辑 克服挫折心理 /168**
- 挫折心理产生的原因 /168
 - 正确认识挫折 /169
 - 挫折是成功的伴侣 /170
 - 挫折不过是午饭中吃出的小石子 /171
 - 挫折心理的自我调适法 /172
 - 自古英雄多磨难 /174
 - 有挫折不必抱怨 /174
 - 跌倒,别忘了立刻爬起来 /175



目录

第30辑 克服自负心理 /177

- 自负是生存的障碍 /177
- 自负心理的三种表现 /178
- 自负的心理根源 /179
- 适当自负 /179
- 满招损,谦受益 /180
- 自负就是“负”自己 /181
- 适时低下你高贵的头 /182

第31辑 克服贪婪心理 /183

- 知足是一种境界 /183
- 生存就是福 /184
- 节制欲望 /184
- 把生存的起点放得低一些 /185
- 贪欲使轻松变得沉重 /185
- 放弃是一种美德 /186
- 贪婪的人,是欲望的奴隶 /186
- 贪婪的代价 /187

第32辑 克服狭隘心理 /188

- 心底无私天地宽 /188
- 遗忘是一种能力 /189
- 凡事想开一些 /190
- 以己度人需慎重 /190
- 学会宽容 /191
- 宽容是生命的财富 /192
- 成大事者必有大胸襟 /193

第33辑 克服怀旧心理 /194

- 怀旧心理产生的原因 /194



目录

- 怀旧心理的表现 /195
怀旧心理的调适 /195
怀旧应是趋新的准备 /196
用手握住今天 /196
- 第34辑 克服依赖心理 /198**
- 依赖是独立生活的障碍 /198
依赖影响成长健康 /199
克服依赖的招数 /199
把自己的命运交给自己 /200
不要优柔寡断 /200
自己就是最好的老师 /201
有定见,就有力量 /202
不要等待别人解决你的痛苦 /203
- 第35辑 做自己情绪的主人 /204**
- 做情绪的主人 /204
管理自己的情绪 /205
转移自己的情绪注意力 /206
人生中最有力量的十种好情绪 /207
操纵好情绪的转换器 /209
懂得控制自己的情绪 /210
放弃负面情绪 /210
心平气和好做事 /211
- 第36辑 调节焦虑情绪 /212**
- 焦虑症的表现 /212
形形色色的焦虑情绪 /213
焦虑症的饮食治疗 /214
克服焦虑的良药 /214



目录

焦虑时的自我控制 /215

焦虑症的自我预防 /216

焦虑症的四种自然疗法 /217

第37辑 调节紧张情绪 /219

过度紧张有损身心健康 /219

如何控制考场上的紧张情绪 /219

紧张情绪自我调适 /220

消除情绪紧张十大妙计 /221

每天抽时间放松自己 /222

成功与失败的分水岭 /223

试着来杯下午茶 /223

给自己减压 /224

第38辑 调节忧郁情绪 /225

忧郁症的患病原因 /225

忧郁症的十大症状 /226

哪些人易患忧郁症 /227

正确认识忧郁症 /228

忧郁症药物治疗 /229

忧郁症的心理治疗 /229

忧郁症的预防调适 /230

别为从未拥有过的东西而忧郁 /232

第39辑 调节愤怒情绪 /234

如何控制你的愤怒情绪 /234

浇灭你的愤怒之火 /235

平息怒气的最佳方案 /236

改变心境,才能改变人生 /236

面对中伤,保持冷静 /237



目录

- 不要因愤怒变得疯狂 /238
怒气消解法 /238
把时间花在解决问题上 /239
- 第40辑 调节浮躁情绪 /241**
浮躁的危害 /241
浮躁心理的特点 /241
浮躁是青少年的通病 /242
及时纠正孩子的浮躁心理 /242
浮躁心理的自我调适 /243
保持一颗平常心 /244
做一个意志坚强的人 /245
- 第41辑 调节不满情绪 /246**
心中有魔,难成正果 /246
化不满情绪为创新契机 /246
抛开人生无谓的负担 /247
不去计较那一个斑点 /248
退一步思维 /248
是否目光过于短浅 /249
- 第42辑 饮酒成瘾者的心理调适 /250**
酗酒的危害 /250
饮酒为何能成瘾 /250
怎样戒掉酒瘾 /251
饮酒成瘾非小事 /252
饮酒成瘾者生活烦恼 /253
饮酒成瘾者的自我调适 /253
- 第43辑 赌博成瘾者的心理调适 /255**
赌博的根源 /255



目录

- 赌博的危害 /256
赌博瘾的自救方法 /256
赌博伤财又伤身 /257
- 第44辑 上网成瘾者的心理调适 /258**
网络综合症 /258
上网成瘾,不容忽视 /259
上网成瘾是一种心理疾病 /260
上网成瘾,正常生活的灾难 /260
青少年上网成瘾的戒除方法 /261
上网成瘾者自我调适 /262
如何正确看待网络 /263
- 第45辑 青春期的心理调适 /264**
青少年心理健康八项标准 /264
青少年缺乏朝气的的原因 /265
青春期综合症产生的原因 /266
正确认识青春期综合症 /266
青春期综合症自我调适 /267
如何对待孩子青春期的逆反心理 /268
青少年怎样克服考试焦虑症 /269
- 第46辑 进入更年期的心理调适 /270**
更年期症状表现 /270
更年期抑郁症 /271
更年期女性与社会文化因素 /271
正确认识女性更年期综合症 /272
不要轻视男性更年期综合症 /273
更年期保健 /274
更年期调适 /274

