

Psychology and Life
心生活

心理健康 实用手册

福印 编

28种必备的心理学生活智慧



心理学和人类的幸福紧密相关。
拥有健康的心理，才能更好地生活。

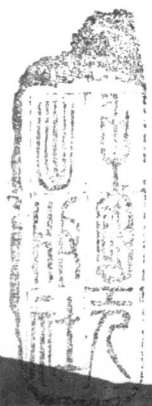
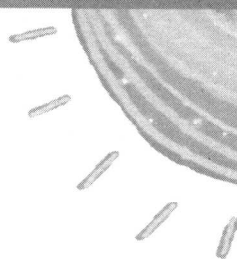
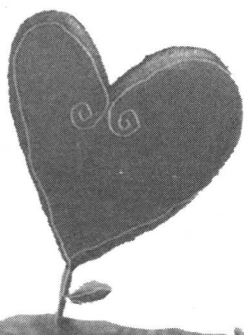
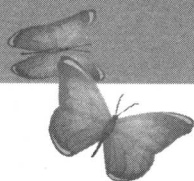
中国工人出版社

Psychology and Life

心理健康 实用手册

福印 编

28 种必备的心理学生活智慧



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康实用手册/福印编. —北京: 中国工人出版社,
2007. 9

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3923 - 1

I. 心… II. 福… III. 心理保健 - 手册 IV. R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 129807 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62379038 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京京师印务有限公司

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16

定 价: 24.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 言

开启打造优质心灵的钥匙

21 世纪是社会变革的时代。随着人们生活质量的提高和改善, 享受高品质的物质生活已经不再是人们的唯一目标, 拥有健康的身心状态, 才是每个人真正追求的。当社会发展到一个物质条件相对丰裕而心灵世界日趋萎缩的阶段时, 人们的精神问题必然就会凸显出来。从电视、广播上的各类心理节目受到欢迎到心理咨询师的炙手可热可以看出, 相比前些年而言, 心理健康已经越发的得到人们的重视了。

纵览目前市面上现有的关于心理健康的书籍, 基本上可以分为两类: 一类是专业书籍, 例如心理类教材, 这类图书主要是适用于专业研究人才, 并不太适合大众阅读; 另一类是普及类书籍, 例如浅析心理学的书籍, 这类书籍主题单一, 内容也容易流于浅显, 不能把心理问题的本源及解决问题的办法系统地阐释清楚, 因而, 很难帮助读者解决实际的问题。

这两种书, 对于现在知识面较为广泛的读者来说, 都没有太大的意义。说到这里, 我们已经知道, 心理类书籍的出版出现了一个缺口。我们之所以推出这本书, 就是希望能做出一本既有体系的科学理论, 又切合大众实际需要的图书, 为心理书的出版拾遗补阙。

就目前来说, 心理健康研究在国内依然是一个相对较陌生, 有待深入开发的新领地。面对良莠不齐的心理类图书市场, 本书在借鉴与学习前人理念的同时, 特别突出了自己与众不同的特点——我们对心理问题的探讨不是侧重于病理病态的分析, 而是致力于强调构成心理健康的各个方面。我们格外



重视的是心理的“健康”部分，我们最想要表达的，也是促进大众心理健康的明确意图。

本书的又一特色是以“心理学生活智慧”为主题，成体系地向读者展示了心理健康的内涵、外延以及所能涉及到的众多领域。书中系统而全面地探讨了心理健康的一系列常见问题：从童年到青春期；从中年到老年；从人的出生成长到一生的发展；从家庭、婚姻到亲子关系；从依恋、游戏到购物、酗酒嗜性成瘾；从工作到人格发展、智力、自我实现等等。读者不难发现，凡是与我们身心活动相关的，凡是有助于促进心理健康的，本书都有所探讨。

理所当然，本书主要针对的读者，乃普通的社会大众。

媒体电视、城市交通、居住环境、孩子求学、老人退休等等，是普通大众日常生活中每天接触的事情，这些事情都会对心理健康产生影响。应该如何正确地认识和处理这些心理问题引起的亚健康状态？虚荣、报复、孤独、自闭、恐惧等都是工作和生活中较普遍的心理现象。应该怎样缓解和应对自己异常的情绪？可以说，本书的所有话题都和每个人的生活息息相关。

为使读者了解一些常见的心理问题、初步掌握必要的调适方法，本书在阐释疾病症状和病因时，既追踪最新的研究成果，又尽可能引用实际案例，尽量做到浅显易懂，向大众介绍心理问题的鉴别、预防、治疗和康复等知识。

取自大众，贴近读者，注重理论与实践的结合，这是编者创作这本书时秉持的原则。

优质心灵的钥匙归根结底掌握在我们自己的手中。主动了解心理健康知识，努力做到身体力行，这不仅能提高自身的素质，也有利于构建和谐家庭、和谐社会。只有每个人的幸福指数提高了，社会才能更加的和谐。

追求内心和谐，成就幸福人生。希望这本小书能成为您开启优质心灵的一把钥匙。



目 录

序言：开启打造优质心灵的钥匙 / 1

No. 1 远离抑郁的侵害 / 1

世纪杀手抑郁症 / 2
常见抑郁症及自我疗法 / 3
儿童抑郁症 / 7
产后抑郁症 / 11

No. 2 让“强迫”不再强迫你 / 15

强迫：痛苦的反复 / 16
强迫症的表现 / 16
让“强迫”不再强迫你 / 18
测一测：你是否有强迫倾向 / 20
厌食症 / 21

No. 3 拒绝上瘾 / 27

网瘾 / 28
购物狂 / 32
工作狂 / 35
酗酒 / 37
烟瘾 / 40
测一测：你是一个购物狂吗 / 45

No. 4 调整心态缓解焦虑 / 47

焦虑，离你是近还是远 / 48
焦虑并非与生俱来 / 48
让焦虑远离你自己 / 50
测一测：你是否也有焦虑倾向 / 52



No. 5 打开自闭的心灵之门 / 53

消极的自我封闭 / 54
主动自我调试 / 57
测一测：你有自闭倾向吗 / 59

No. 6 轻松战胜恐惧感 / 61

恐惧症是什么 / 62
恐惧症三大类型 / 62
对抗恐惧 / 64
测一测：你有恐惧倾向吗 / 65

No. 7 心态平常不浮躁 / 67

浮躁 / 68
浮躁心理表现症状 / 68
为何会产生浮躁心理 / 69
怎样才能克服浮躁心理 / 69
测一测：你是否有浮躁心理 / 71

No. 8 挣脱压抑的束缚 / 73

什么是压抑 / 74
压抑的表现及危害 / 75
压抑的来源 / 76
压抑心理的自我调适 / 77

No. 9 积极乐观不悲观 / 79

悲观和乐观 / 80
暗示的作用 / 80
乐观是良方 / 82

No. 10 不依赖任何事物 / 85

依赖 / 86
形形色色的依赖症 / 87
摆脱依赖症 / 89
测一测：看你是否情感
依赖倾向 / 90

No. 11 纠正逆反心理 / 91

“逆”什么，“反”什么 / 92
逆反心理并非不可思议 / 93
正确看待逆反心理 / 94
克服逆反心理 / 95
测一侧：你的逆反心理有多强 / 96

No. 12 过度怀旧是病态 / 97

怀旧也是一种病 / 98
病态怀旧心理的自我调适 / 100
测一测：你的怀旧心理有多严重 / 101

No. 13 勇敢面对挫折 / 103

挫折心理从何而来 / 104
善待挫折 / 105
如何克服挫折心理 / 106
测一测：你的承受力有多强 / 108

No. 14 要自信不要自卑 / 109

自卑——消极避世 / 110
自卑心理如何产生 / 111
消除自卑心理 / 112
测一测：你的自信心有多强 / 115

No. 15 理性判断拒绝猜疑 / 117

为何会猜疑别人 / 118
猜疑者的表现和成因 / 119
克服猜疑心理 / 120

No. 16 填满生活的空虚 / 123

人生无味 / 124
空虚的产生及影响 / 124
空虚心理的调适 / 125
测一测：你的精神生活充实吗 / 127

No. 17 谦虚而不自负 / 129

自负——片面的自我评价 / 130
自负的心理根源 / 131
自负的表现 / 132
克服自负的负面影响 / 132
谦虚的力量 / 133

No. 18 不做小气的吝啬鬼 / 135

病态的吝惜 / 136
吝啬心理的成因和特点 / 136
吝啬行为的表现 / 137
吝啬心理的自我调整 / 138

No. 19 嫉妒心理要不得 / 139

嫉妒是什么 / 140
嫉妒产生的原因和特点 / 142
嫉妒心理的层次划分 / 143
嫉妒心理的危害 / 145
如何克服嫉妒心理 / 145
测一测：你的嫉妒心重吗 / 147

No. 20 完美主义是一种缺陷 / 149

完美主义倾向 / 150
不完美的完美主义 / 151
摆脱完美主义，让人生更完美 / 152
测一测：你是否有完美主义倾向 / 154

No. 21 切勿盲目攀比 / 155

积极还是消极 / 156
人比人气死人 / 156
如何摆脱盲目攀比 / 158
测一测：你的攀比心有多重 / 159



No. 22 不要被虚荣心所奴役 / 161

普遍存在的虚荣心 / 162
正确看待虚荣 / 162
虚荣心的典型表现 / 164
虚荣心的危害 / 164
如何不被虚荣奴役 / 165

No. 23 主动避免报复心理 / 169

报复心理来自哪里 / 170
报复心理的矫正 / 171
测一测:看看你的报复心强不强 / 174

No. 24 让理性战胜偏执 / 175

什么是偏执狂 / 176
偏执要不得 / 177
走出偏执的世界 / 178
测一测:你的偏执程度有多少 / 180

No. 25 控制情绪避免癔症 / 181

引发癔症的多重因素 / 182
癔症的症状 / 182
癔症的治疗 / 185

No. 26 积极控制神经衰弱 / 187

神经衰弱还是其他 / 188
神经衰弱的危害及自救 / 190

No. 27 远离精神分裂 / 191

潜在的洪水猛兽 / 192
如何预防精神分裂 / 194

No. 28 正视异常性心理 / 195

如何断定性异常 / 196
几种常见性异常现象 / 198



通往心理健康之路 / 205

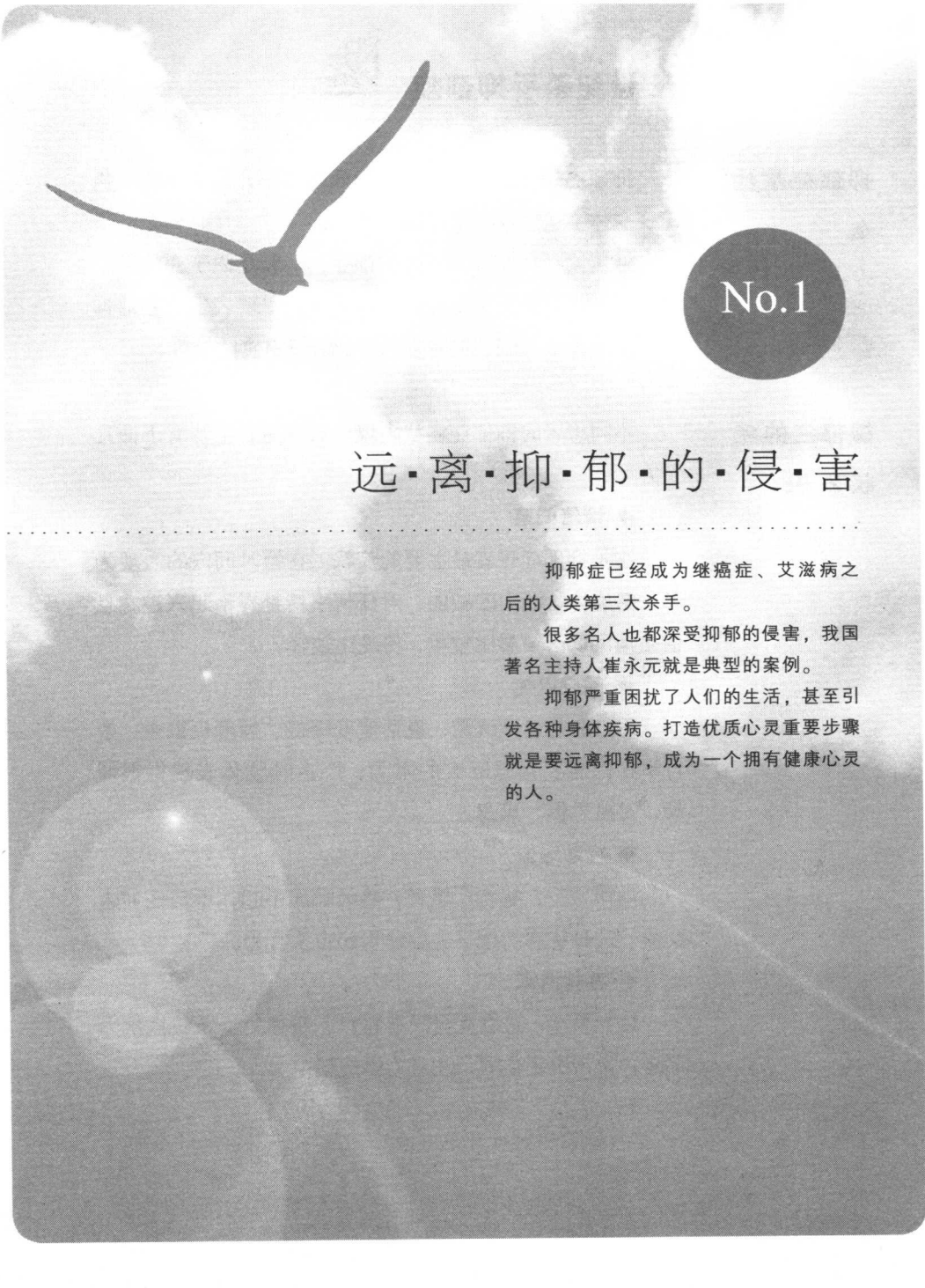
心理健康至关重要 / 206
怎样才算心理健康 / 211
心理亚健康的威胁 / 213

优质心灵的 14 个关键点 / 217

1. 知足常乐 / 218
2. 助人为乐 / 218
3. 自得其乐 / 219
4. 让自己更宽容 / 220
5. 紧张感要适度 / 221
6. 尝试反向心理调节 / 222
7. 赶走情绪化 / 223
8. 学会幽默 / 224
9. 放松，再放松 / 225
10. 充实的生活 / 226
11. 寻求感情的温暖 / 228
12. 决心、毅力和信心 / 229
13. 坚持做自己想做的事 / 229
14. 珍惜眼前 / 230

心理健康的自我诊断 / 233

心理健康的综合自测 / 234
心理健康症状自评量表 / 234



No.1

远·离·抑·郁·的·侵·害

抑郁症已经成为继癌症、艾滋病之后的人类第三大杀手。

很多名人也都深受抑郁的侵害，我国著名主持人崔永元就是典型的案例。

抑郁严重困扰了人们的生活，甚至引发各种身体疾病。打造优质心灵重要步骤就是要远离抑郁，成为一个拥有健康心灵的人。

世纪杀手抑郁症



抑郁症是什么

抑郁症是指一种持久的心境低落状态，常常伴随有焦虑、身体不适以及睡眠障碍的发生。

轻度或者中度抑郁即为抑郁症，一般是由于心情得不到排解、郁闷阻滞而引起的一种病症。主要表现为心情抑郁、情绪无法控制、或者多愁善感、没有食欲等等。

抑郁症的症状表现

不同患者的抑郁症症状表现各有侧重，主要有下面几个方面：

◆ 情绪低落

这是抑郁症患者最主要的症状。在短时间内的表现为各种情感体验能力的减弱，对任何事情都提不起兴趣，且情绪消沉低落早晨比较重，傍晚比较轻。

◆ 反应迟钝

思维联想速度缓慢，说话速度降低、频度也很少，言行举止都需要克服巨大的阻力；严重时肢体表现得很僵硬，过度恐惧、焦虑。

◆ 行动缓慢

动作减少，状态严重者，整天卧床不起，不与任何人交流。这种状态持续下去容易引起自杀行为。

◆ 容貌憔悴

目光呆滞，进食完全没有胃口，身体免疫系统抵抗力下降，常常引起失眠，注意力不能集中。

常见抑郁症及自我疗法



抑郁症的形成是多方面的，成因也非常复杂，主要有以下几个方面：

- ◆ **遗传因素** 家族遗传是抑郁症的一个重要因素。
- ◆ **性格缺陷** 性格上的缺陷容易引发抑郁症，比如自卑、悲观、完美主义者容易引发抑郁症。
- ◆ **环境因素** 职场压力过大，如果调节不得当也容易引发抑郁症。生活环境不适应容易引发抑郁症。另外，身患绝症的病人，心如死灰，情绪低沉，非常容易引发抑郁症。
- ◆ **情感因素** 情感失败、婚姻失败，也很容易引发抑郁症。

为什么会患上抑郁症

有调查数据显示，有以下几种人群易患抑郁症：

◆ 少年儿童

儿童、青少年在青春初期因为自身发展的不成熟，第一次面对社会上的各种诱惑，产生心理落差，容易引发抑郁症，及早发现情况，通过家庭的教育很容易矫正过来。

◆ 中年男子

中年人多数已经取得一定的社会地位，但也往往面临事业发展的瓶颈阶段，而他们的家庭社会责任都比较大，因此患抑郁症的比例最高，主要集中在 35—50 岁之间。

◆ 重病患者

如癌症患者长时间患病，对身体的康复产生了消极的看法，认为自己已经无法治愈，恶性循环导致免疫力下

抑郁症高发人群

降，病情更加恶化。

◆ 孕妇或初为人母的女性

这些人也容易患抑郁症。孕产妇在经历怀孕、分娩、产后恢复及喂养婴儿等一系列生理过程中，会伴随着一系列心理的应激反应，较容易引发抑郁症。如还没有做好当妈妈的心理准备等等。不过这种状况一般相对容易治愈。

◆ 有婚外恋的人

因为情感上属于偷偷摸摸进行的，导致心理上很容易进入疲惫期，一旦处理不当也容易引发抑郁症。

大学生抑郁症不容忽视

大学阶段是人生可塑性较强的时期，也是人生观、世界观、价值观以及良好的心理素质形成的关键期。大学生迫切地渴望被社会认可，但自身的素质和心理能力又不能完全地符合社会要求，在两者落差很大的情况下，容易引发大学生的抑郁症。

对环境的不适应、学习方面的不适应、人际交往需求的不适应等几个方面也是引发大学生抑郁症的主要因素。学校应该高度重视大学生心理素质，引导学生形成正确的人生观、普及心理教育、创造一个和谐互助的氛围。大学生自己也应该学会调整心态，友好地和同学相处，勇于接受现实，加强自身的个性修养，不要自暴自弃。

不惑之年的困惑

心理学家的研究表明，如果一个男人把生活的重心只放在一两种生活目标上，目标一旦遭到破坏或者受到阻力，就会产生失落感和危机感，从而导致抑郁。

对于男人来说，当事业发展到一定阶段，无法获取更大的空间，家庭生活的担子又日益加重，那么已经步入不惑之年的男人更容易患上抑郁症。对外界环境变化的不适



应而引起心理的不适应，更影响身体的健康。这个时期的男性，更要注意自我调节，学会释放压力，注意生活的规律性，才能做到真正的不惑之年。

老年抑郁症又称为“银发族抑郁症”。由于老年人的生理发生巨大变化，很多人无法适应这个变化，身体各方面功能不如从前，而引发的各种疾病更加容易导致老年抑郁症。独居的老人、和子女关系很差的老人比较容易引发抑郁症。老年人一旦离职退休，离开了原来的工作环境，心里会有一个落差，一时间无法平衡、适应过来。这个时候身边的子女如果能对老人的心理状态加以密切的关注，陪伴他们度过这个人生的转折点，也能够避免抑郁症的发生。

老年抑郁症

抑郁症，作为最常见的心理问题，它无孔不入，破坏了数百万人的生活，影响了人们的工作、学习和家庭生活，使患者承受了巨大的情感痛苦，并且也给他们的家人和朋友带来了消极的影响，甚至有自杀的危险，但它是能够治疗的。患者可以通过调节情绪，改善自己的心境，从而使生活重新回到快乐世界。

抑郁症自我疗法

不同的人进入不同的抑郁状态，如果能客观地对待，并实行可靠的治疗方案，合理地改善自己的生活，抑郁的症状便会很快消失。美国著名心理学家托尔认为，患有抑郁症的人可以通过以下几个方式获得改善：

(1) 生活规律。生活要有规律，工作、饮食和娱乐休闲时间要安排得有秩序，守时，要学会从稳定规律的生活感受到自身的情趣。

(2) 注意整洁。注重自己的外观形象，保持身体清洁

卫生，衣服整洁干净，房间要整理得有条理。

(3) 不言放弃。即使处于抑郁状态下，也不要放弃进一步学习和工作。

(4) 适当宣泄。有了怒气就要宣泄，不要强迫自己克制情绪，但做人处事要宽宏大度。

(5) 获取新知。积极主动地获取新知识，尽最大能力去接受新的知识。

(6) 相信自己。要有挑战意识，主动去解决矛盾，要相信自己能够成功。

(7) 理性做事。让自己的一切行为合乎情理，任何判断、做事的方法都要合乎常理。

(8) 热情待人。对待别人的态度要因人而异，要有差异性，这样才能保持对外界的新鲜感。

(9) 培养爱好。开拓自己的情趣范围，培养自己更多的兴趣爱好。

(10) 停止攀比。不要强行拿自己和别人做比较，以平实的心态对待生活。

(11) 记录生活。养成记录的好习惯，把生活美好的事情都记录下来。

(12) 承认失败。学会面对失败，无须掩饰失败，直面失败，才能获得成功。

(13) 丰富人生。努力尝试并开拓新鲜的事物，丰富充实自己的生活。

(14) 拓展交际。开拓自己的人际关系，并主动结交精力旺盛、性格乐观的人，让他们来感染你的情绪，从而走出抑郁，回到快乐的怀抱。

另外，多接触阳光和适当选择甜食也能有效地改善抑郁症状。多接触太阳，合理的户外运动能够有效地改善抑

