



QNPYXL **青年朋友心理健康第一课堂** JKDYKT

健康心理 调节师

jiankang xinli tiaojieshi



帮你走出忧郁 走出自卑 走出自闭 走出妒忌 走出焦虑 走出依赖 走出恐惧

处于青年时期的你，也许心有千千结，阅读此书，愿你心结从此解



有一则小寓言，说有一种小虫子很喜欢捡东西，在它所爬过的路上，

只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上，最后，小虫子被身上的重物压死了。假如人能学会取舍，学会轻装上阵，学会自己给自己适时解压，人还会被生活压趴下吗？



马海峰 编著

地震出版社

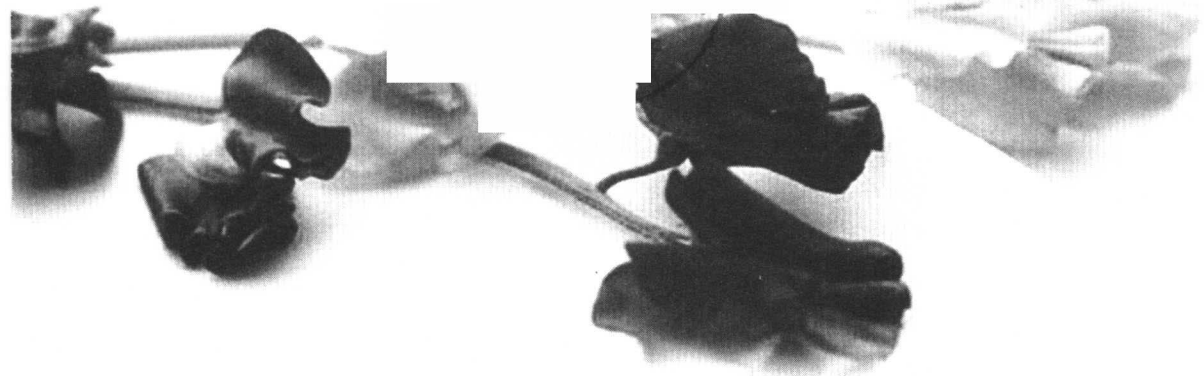
马海峰 编著

青年朋友心理健康第一课堂

QINGNIAN PENGYOU XINLI JIANKANG DIYI KETANG

健康心理 调节师

jiankang xinli tiaojieshi



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理调节师 / 马海峰 编著. —北京: 地震出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5028-3031-1

I. 健… II. 马… III. 心理卫生—通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022732 号

地震版 XT200700022

健康心理调节师

马海峰 编著

责任编辑: 江 楚

责任校对: 张晓梅

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 68467993

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

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版(印)次: 2007 年 5 月第一版 2007 年 5 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 246 千字

印张: 15

印数: 00001—10000

书号: ISBN 978-7-5028-3031-1/ Z·511 (3708)

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

每个健康向上的年青人的心理，都应该像春天的原野般阳光明媚，然而在现实生活中，却常有些大学生和刚刚走进社会的青年朋友心里笼罩着沉重的阴影：或抑郁孤独，或嫉妒猜疑，或喜怒无常，或无端恐惧，或顾虑重重……人们将这种状况称为心理阴影，或叫心理失衡，它严重影响着人们的学习、工作和生活，更有甚者会危及生命。

生活在城市中的这些年轻群体，心理状态相对更不稳定，这其中的原因是错综复杂的。随着城市人口的急剧增长，城市的空间相对缩小，再加之城市建筑群的增多和增高，人们心理上随即产生了严重的压抑感和窒息感。

另外，大、中城市里人流滚滚，车水马龙，年轻人在学习与工作便捷有效的同时，却又极易感到心烦意乱。某些年轻人在缺乏耐性和理智时，就容易滋生怨怒而脾气暴躁。这些都是因为周围环境的影响，使人体的生理节律发生了紊乱，导致肾上腺皮质激素分泌增多、交感神经高度兴奋等。

高楼大宅的“封闭性”，也使得班级之间、邻里之间、同事之间各自“闭关自守”，不大往来，日久造成人际关系疏远，大家在狭窄的空间里学习、工作和生活，容易产生凡事斤斤计较的狭隘心理。

还有城市噪音的污染，也搅得每个人无处寻觅安宁。现实生活中的各种叫卖声、卡拉OK声和汽车喇叭声等，大大超过了正常人所能承受的生理和心理压力，让人心情烦躁，控制不住自己的情绪而产生心理失衡。

那么，在我们确定自己或多或少地产生了心理失衡状态的时候，又该如何正确面对、有效摆脱和在一定程度上进行治疗呢？本书将为你指点迷津。

本书是一本操作性极强的心理解压用书，全书通过“典型范例”、“在线点评”与“解压之道”三大板块的融合，以科学可信、轻松易懂的论述方式，最大程度地为广大青年特别是在校大学生和刚走出校门的大学生摆脱心理阴影及成长障碍，帮助

青年朋友以积极乐观的心态面对人生课堂。

笔者想要提醒读者朋友的是，要彻底从心理失衡状态中摆脱出来，最重要的还是要有一颗积极、乐观、向上的心。为此，本书还专门配备了大量哲理性极强的寓言小品文，以期能帮助你解开心灵的枷锁。下面这个真实的小故事相信会对你有所启示。

一个无臂女人，她叫任吉美，天生没有双臂、双手。就是这样一个无臂女人，却奇迹般的生存了下来，而且拥有一个幸福的家庭。

她会用双脚洗脸、刷牙，会用双脚洗衣做饭，会用双脚缝衣绣花，会用双脚写字寄信，会用双脚包饺子，会用双脚下地干活，还会用双脚打牌……凡是我們用手能做的事情，她几乎都能做，而且甚至比我们做得更好。

记者问她：“你没有双臂、双手，怎么生活呀？”她答道：“我还有双脚呀”！

多么朴实的语言呀。面对天生的残疾，她不报怨上苍，不自暴自弃，而是珍惜自己所拥有的东西，用自己的双脚创造了奇迹。

面对她灿烂的笑容，面对她坚强的性格，我们甚至会感到自己在她面前的渺小。我们大多数人都有一个健康的身体，有一双完整的手，但是面对困难时，却常常抱怨命运的不公。但你想过吗，和任吉美相比，我们是多么的幸福呀！

在很多情况下，心态决定了一切。人生在世，总会有那样那样的困难和困惑，积极的心态会带给你柳暗花明的惊喜，而消极的心态会使事情更糟。任吉美，一个无臂女人，用她的行动为我们谱写了一曲积极上进的歌。

愿本书能帮助你打开心灵的枷锁，拨开笼罩在心灵上的层层迷雾，让你在迷惑的年龄练就一颗不惑的心。

正确地认识和了解你自己

第1章



正确地认识自我是走好人生的第一步。你对自己的认识越准确，你选择正确道路的可能性也就越大；你选择的道路越正确，你取得成功的可能性就越大。所以，聪明者的人生应该从正确认识自己开始。

☯ 脆弱而又不求他人帮助，宁愿疏远大家

——解析孤独症 / 3

☯ 干什么都难以集中注意力，情绪稳定不下来

——解析自我不确定心理 / 9

☯ 我觉得只有死才能摆脱这一切的苦恼

——解析自我调控能力欠佳 / 13

☯ 一想到或看到别人比自己出色，我就十分不满

——解析妒忌心理 / 19

☯ 总想逃开，总觉得自己不行

——解析自卑心理 / 23

☯ 比来比去，总觉得自己比别人强

——解析自负心理 / 29

塑造一个健康的人格

第2章



健康的人格是终生受用的财富。知识是可以慢慢积累的，有知识并不能决定一个人能够走多远，但是如果有一个健康的人格，



你将会获得你应获得的东西，不断地进步。

☯ 离开了父亲，我该怎么办呢

——解析依赖型人格 / 37

☯ 凭什么要听你的？你凭什么命令我

——解析被动攻击个性 / 44

☯ 看到人总是低着头，对人总是有意回避

——解析回避型人格障碍 / 49

☯ 老是怀疑别人居心不良，不怀好意

——解析偏执型人格障碍 / 54

第3章

换个心情来疏解

生活是美好的。每当你忧郁、伤心、压抑、苦闷时，换一种心情，你会发现自己虽工作着、忙碌着，但那是快乐的，那是一种充实的满足和愉悦。换一种心情，收获的不仅仅是发现了另外一个自己，更重要的是快乐！

☯ 干什么都不高兴不起来，还经常感到心烦

——解析抑郁症 / 63

☯ 总担心有些东西对自己不利，老也想不开

——解析焦虑症 / 71

☯ 只要是花她就害怕，无论是什么花

——解析恐惧性神经症 / 77

☯ 对自己不感兴趣的事情却想个不停，无法自控

——解析神经衰弱 / 82



- ☯ 老想鼻子，明知这样没有意义却禁不住还会去想
——解析强迫性神经症 / 88
- ☯ 我就是提不起兴趣
——解析性心理异常问题 / 95
- ☯ 我是不是在做坏事
——解析性意识和性冲动的困扰问题 / 101

第 4 章

搞好学习，从提升心理素质开始

要正确地认识和评价自己的能力，调整自己的抱负水平和期望目标，使之切合自身和客观现实。不怕困难与失败，勇于迎接学习中的挑战，加强心理调节，遵循学习的规律，以增进学习效果。

- ☯ 想了很多办法，成绩就是不理想
——解析学习策略不良 / 111
- ☯ 以前热衷的事现在也没兴趣了
——解析学习挫折心理 / 117
- ☯ 学习老走神儿，根本学不下去
——解析学习动机缺乏 / 122
- ☯ 提不起学习的兴趣，只想玩
——解析学习倦怠 / 127

第 5 章

给爱留一个可以想象的空间

你尽可以怀有爱的美梦，但要懂得给爱留一个可以想象的空间。因为有爱，所以会有许多不切实际的幻想。而幻想一旦落空，

就会有失望，也就存在心理偏差。如果你忽视心理偏差的影响，你的爱情没准就会出现偏差，因而你切不可掉以轻心！

☯ 胖女孩儿的爱情也会超重吗

——解析自我形象敏感心理 / 135

☯ 他还爱我吗

——解析因感情困扰而导致的心理失衡问题 / 142

☯ 他为什么要和我分手

——解析失恋心理 / 147

第6章



用一颗乐观向上的心与人交往

你对别人的态度如何，也决定着别人对你的态度如何。正所谓种什么种子就收获什么果实，在与人交往的过程中，只要我们能用一颗乐观向上的心与人沟通，你所收获的将是双倍的快乐。

☯ 好像自己是赤裸裸地上街，恨不得找个地缝钻进去……

——解析社交恐惧症 / 157

☯ 我不想参加任何活动，我不想出去“丢人”

——解析人际孤独心理 / 164

☯ 他们总是合伙整我

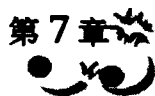
——解析人际关系敏感心理 / 169

☯ 我自认为自己是最完美的，谁都不如我

——解析自恋心理 / 174



戒除网瘾，重返现实人生



当电脑里有一个人为你守候的时候，你觉得他是一个灵魂，宁愿被这个灵魂左右着你的生活，左右着你整个的世界。而当电脑死气沉沉毫无生气的时候，你却努力地寻找那个可以左右你的源泉，无聊地、困乏地、疯狂地寻找那个可以左右自己的人与事物，这就是网瘾。

心理学家提出，戒除网瘾就好比大禹治水，宜疏不宜堵，心病还需心药治，戒除网瘾必须从“心”开始。

☯ 我的心里很矛盾，但我就是控制不住

——解析网瘾心理 / 183

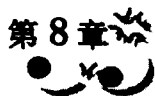
☯ 我只有在虚拟世界里遨游才能找到自尊

——解析逃避现实心理 / 190

☯ 想要发疯了，却又难以割舍

——解析网恋心理 / 196

走出职场“滑铁卢”



有竞争就会有失败，有失败当然有挫折。困难和挫折是每个人一生的必修课，及格了才能毕业，不然只能一败再败，让自己陷入无法挽回的困境。

☯ 我再也不去应聘了

——解析求职恐惧心理 / 205

☯ 我真的不想干了，我好委屈

——解析职场挫败心理 / 210

☯ 我是不是走错了地方

——解析择业矛盾心理 / 218

☯ 让我一个人孤苦伶仃地面对生活，好可怕啊

——解析求职依赖心理 / 223



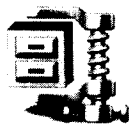


第 1 章

正确地认识和了解你自己

正确地认识自我是走好人生的第一步。你对自己的认识越准确，你选择正确道路的可能性也就越大；你选择的道路越正确，你取得成功的可能性就越大，所以，聪明者的人生应该从正确认识自己开始。





脆弱而又不求他人帮助，宁愿疏远大家

体验到孤独并不可怕，这正是自我意识觉醒的一种表现。但是如果你最终不能从孤独中走出来，总是一味地回避社会，最后便可能把自己隔绝起来，得不到成长中所需要信息和情感支持，并为此而感到深深的苦恼。没有人会喜欢整天愁眉苦脸的人，也没有人会喜欢一脸清高孤傲的人。如果你渴望友谊和朋友，就需要在某种程度上改变自己。

解析孤独症

故事人物：李某

社会角色：主持人

前几年，有一个著名主持人李某，有当地“第一嘴”之称。他出生于一个普通工人家庭，在首都北京的一家军工厂度过了童年和少年时代后。1981年8月，他带着一口京腔回到老家。

读完大学后，他被分配到某看守所当管教干部，后来又被抽调到某乡挂职副乡长。1991年10月，在全国一片电台直播节目热中，当地成立首家经济电台。经过公开招考，他如愿以偿地成为一名节目主持人。1993年下半年，他主持了一档夜间谈心节目。这下他似乎找准了自己的定位，他全身心地投入其中，挥洒着青春和热情，很快，他脱颖而出，赢得了当地“第一嘴”和“一代主持奇才”的美名。对他来说，确实感受到了成功的喜悦，得到了心理上的满足。



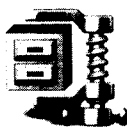
李某作为一个平凡的人成名了。这时候，如果他能正确对待成功，相信他会前途无量；如果他谦虚谨慎，摆正位置，相信他定能心态平衡，戒骄戒躁，健康快乐。然而，聪明的他却糊涂起来，他开始把自己头顶上的光环看得很重，他常常以名人自居——一种名人心理开始渗入到他的节目中。人们已经难以听到他所标榜的“与人平等”的声音了。相反，他听完听众反映的情况后便大发议论，并对真诚听众发出质问式的“是不是”与“对不对”，散发出一股浓烈的俯视众生的自负味道。在一次节目中，有位听众说自己结婚了，但没房子，所以很痛苦，希望他出出主意。谁知他竟直通通地说：“你没房子，我还没房子哩！你没房子找我，我没房子找谁？”作为一位主持人，尤其是一位名主持人，这难道是在与听众作心灵沟通吗？不，恰恰相反，他已经带有心理发泄的味道了，他开始忧虑自己的问题了。

在后来的节目中，观众常能听到他把自己比喻成“边缘人”。所谓边缘，简单地说是事物中心的外圈，是“接近”而未“进入”。这个比喻可谓生动贴切，并且从一个侧面反映了他为浮名所累、为虚荣所缚的真实心态。1995年，当地举办广播电视节目主持人双十佳评选，这是当地首次规格最高、规模最大、影响最广的一次评比，他原以为稳操胜券，结果却名落孙山。尽管他主持的节目老幼皆喜，其风格之异、收听率之高，是省级电台其他节目所无法比拟的。可他居然没有被评上，这对他的打击很大。

虽然他也有快乐，但是工作压力、情感失意等问题带来的痛楚使他深深地苦恼着。他同样需要治疗，需要拨打热线，但是向谁倾诉？谁来抚慰？他在世只有34年，却有过多多次“自杀未遂”事件。自杀事件对他的心灵是一种极度的摧残，他的精神出现了分裂，后来住进了医院。经过一段时间的检查、治疗，他康复出院，继续主持节目。

与此同时，他生命中最挚爱的女友M出现在他的视线里。可是两人仅交往了1年多，因性格不合等原因，又彻底告吹了。他对这段感情有着太多的期待，但在这位强大的女人面前，他显得那么弱小。M的离去，对他来说又是一次重击。两个月后，他走上了绝路。





在线点评

在当今社会，有这样一部分人，他们性格孤僻，害怕和人交往，有时还会莫名其妙地封闭自己，顾影自怜，孤芳自赏，无病呻吟，逃避社会，心理学上把这种心理称为孤独心理。由孤独心理产生的与世隔绝、孤单寂寞的情感体验，就叫做孤独感。故事的主人公就是一典型代表。

具有严重孤独心理的人没有朋友，更没有知心的朋友。他们没有什么特别的嗜好，甚至没有希望；他们喜欢自己胜过喜欢他人，有些“自恋”的味道；他们对自己信心不足，或担心不会被别人所接受、所爱。

具有这种心理病症的人以性格内向的人最为多见，主要是由于独立意识的增长、自我意识的发展，生理、心理从不成熟走向成熟，伴随着逻辑思维能力的加强，实践范围的扩大，希望自己得到应有的重视和保护，于是在自己的心中构建起一座围墙，把自己封闭起来从而产生孤独感。

|| 解压之道 ||

摆脱孤独的困扰可以从两个方面下手，一个是自己积极主动去接近别人，一个是通过改变自我，使别人愿意接近自己。

积极主动地接近别人的最好方法，便是关心、帮助别人。当你看到周围的人有为难之处的时候，如果能主动伸出手去帮一把，很可能就为自己赢得了一位朋友，从而也帮助自己摆脱了孤独。

要想有朋友，就不能光想着自己。总把“我”放在嘴边的人，最招人反感。如果和别人交往时，你不懂得尊重别人，老是随便打断人家的话，或是说些刺激人的话，让人下不来台，或是总想和人争个高低，处处显得你正确，恐怕你也就很难拥有朋友和友谊。所以，摆脱孤独，最主要的是从自己做起。

从自己做起，有哪些具体可行的方法呢，不妨参见以下几点：

1. 增强自信，战胜自卑

因为觉得自己跟别人不一样，所以就不敢跟别人接触，这是自卑心理造





成的一种孤独状态。这就跟作茧自缚一样。所以，这样的人要冲出这层黑暗，就必须首先咬破自卑心理织成的茧。没有必要因为自己跟别人不一样而忧思重重，人人都是既一样又不同的。只要你自信一点，钻出自织的“茧”，你就会发现跟别人交往并不是难事。



在数学课上，一位学生也许是因为自卑，老师提问时其他同学都抢着回答，他却从不抬头，几乎从不举手回答问题。可有一次，当数学老师问了一个问题后，这位学生终于第一次举起了手，老师便立即叫他回答。但这位学生起立后的哑口无言却让同学们哄堂大笑，老师平静地让他坐下。放学后，老师来到教室，和蔼地对他说：“学习千万不能不懂装懂，以后我提问时遇到你懂的题你举左手，不懂的题你举右手，我就知道该不该叫你回答了，这样大家也不会老是笑你不发言了。记住！这可是我俩的秘密。”

老师的话让他深受感动。此后的数学课上，这位学生按老师说的做了，期中考试结束后，老师对他说：“这段时间，你举左手的次数为25次，举右手的次数为10次，再加把劲，争取把举右手的次数降为5次”。细心的老师竟然记住了他举左右手的次数，这再次深深地打动了他，于是他暗下决心，争取不举右手。期末考试时，他考了第一名，老师欣慰地对他说：“你终于不举右手了”。

再后来这位学生考上师范，老师来送他时所说的一句话再次感动了他：别让自卑打倒你，换一只手高举你的自信！

自信的人生不会沉沦。一个人不论活得多么卑微，自信是一笔财富——人生能笑到最后的资本。

2. 确立一些人生目标

也许因为人类早在原始社会就过惯了群居生活，所以现代社会才有了“孤独”这样一种世纪病。一个人害怕自己跟他人不一样，害怕被别人排斥，害怕在不幸的时候孤立无援，害怕自己的思想得不到旁人的理解，总之是一

