



现代人必须掌握的“心”生存技能

做自己的 心理医生 大全集

● 姚会民◎编著 ●

现代社会，虽然人们的生活水平越来越高，但获得的幸福感却越来越少，原因就在于我们被各种各样的心理问题所困扰和折磨。幸福的人生从心开始，拥有健康的心理，是解决所有困惑和问题的前提。所以，现代人更应该学会反思生活，调适心理，做自己的心理医生，呵护心灵的健康。

学做自己的心理医生，实现自我的心灵救赎

让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；
让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。

做自己的 心理医生

大全集

• 姚会民◎编著 •

内 容 提 要

现代社会,虽然人们的生活水平越来越高,但获得的幸福感却越来越少,原因就在于我们被各种各样心理问题所困扰和折磨。幸福的人生从心开始,拥有健康的心理,是解决所有困惑和问题的前提。而本书就是从心理学的角度出发,深入分析现实生活方方面面的困惑和难题,揭示其产生的心理原因,并提出解决问题的合理建议和方法。希望本书能够帮助读者更好地认识自己,反思生活,调适心理,做自己的心理医生,呵护自己的心灵。

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生大全集 / 姚会民编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5064-8234-9

I. ①做… II. ①姚… III. ①心理健康—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 002121 号

策划编辑: 曲小月 许若茜 特约编辑: 宋璐璐
责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231
[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印制 各地新华书店经销
2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 1020 × 1200 1/10 印张: 30
字数: 373 千字 定价: 38.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

幸福人生从心开始

现今社会，随着科学技术的发展和生活水平的提高，人们的生活越来越便利和舒适。在这样的情形下，我们本应该拥有更多的快乐和轻松，但事实却恰恰相反，人们能够获得幸福感越来越少，心理困惑和心理问题却越来越多。缺少安全感、身心疲惫、力不从心、歇斯底里，不好的感觉总是萦绕在现代人的心头。这到底是为什么呢？

人具有社会属性，离不开人际交往。面对这些事情，有些人并不能得心应手，反而经常会陷入尴尬的境地。该不该借钱给别人，该不该做个老好人，如何去说些善意的谎言……很多人不知道这些问题到底应该如何处理。

生活是烦琐的，虽然很多事情看似无足轻重，不值一提，但是却往往让人分外牵挂。有人在为起一个什么样的名字头疼，有人在为买房子而卖命地挣钱，也有人在为是工作还是考研而犹豫不决。面对无处不在的烦恼，我们又该怎么办呢？

现代社会，可供人们休闲的机会和方式越来越多了，但人们反而更加无所适从，不知道该去做些什么，该选择什么样的方式去放松自己的心灵，而且还很容易过于依赖某种单一的形式。结果，休闲不但不能获得轻松，反而平添了烦恼，成了令人头疼的事情。如何才能更好地休闲，使身体和心灵都得到放松呢？

感情的事最让人头疼。自古“清官难断家务事”，男女之间常常纠缠不清。现代社会，生活节奏不断加快，人们在情感方面也加快了步伐，越来越追求新潮，越来越脱离传统，同时也越来越脆弱。这时，婚恋问题就显得非常突出，人们如何才能从困惑和烦恼中摆脱出来呢？

其实，生活中的我们并不总是光鲜靓丽、风光无限的，在潇洒、自信、干练、豁达、

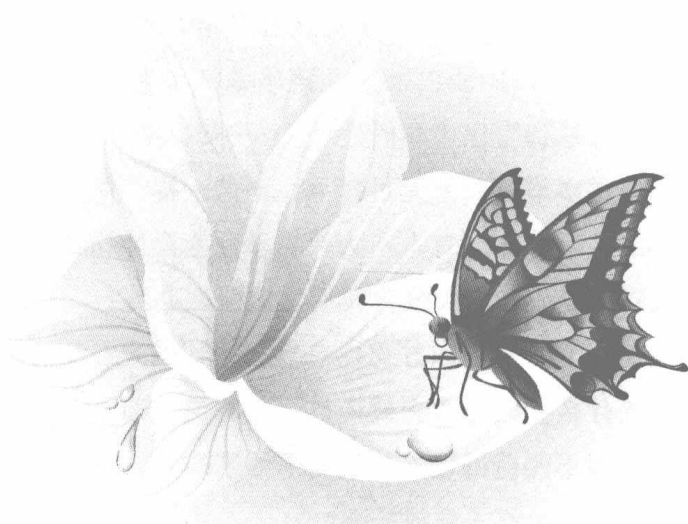
正直、勤奋的背后，还隐藏着暴躁、自卑、唯诺、自私、狭隘和敏感。正因为这些弱点的存在，我们在心灵上受到了蒙蔽，言行上受到了左右，不能正确地认识现状，进而导致了困惑和烦恼的产生。

总之，我们都会迷茫、会挣扎、会烦恼，但是也会思考、会反省、会改变。心病还需心药医，解铃还须系铃人，烦恼由心生，痛苦由心灭。拥有一个健康的心理，才是解决所有困惑和问题的根本所在。

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端的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，夺取成功的桂冠。”平稳的情绪、健全的性格和人格，是事业成功的基础、家庭幸福的根基、人际关系和谐的保证，更是人生美满的护身符。

本书由浅入深，以心理专家的专业角度及独特视角，分析现实生活中存在的方方面面的困惑和难题，揭示其产生的原因，并提出合理的建议和方法。希望能够帮助读者更好地认识自己，反思自己，并改善自己，做自己的心理医生，治愈并呵护好自己的心灵。

编著者
2011年12月





第一章 生活困惑篇

——揭秘现代人内心的迷茫

在现代社会中，科学技术飞速发展，生活水平也不断提高，人们可以享受到越来越多的便利和舒适。然而，人们的幸福感却越来越低。现实中人们被越来越多的心理困惑和心理问题所纠缠。很多人总是感觉缺少安全感、身心疲惫、脾气暴躁、耽于幻想等，这些负面的情绪萦绕心头，让人备感迷茫，却又很难走出这种心灵的困境，这究竟是因为什么呢？

一、总觉得生活缺乏安全感	002
二、快节奏的生活让人身心疲惫	004
三、总对未知的明天备感忧虑	006
四、拥有再多也觉得不满足	008
五、难以自控地歇斯底里	010
六、总是感觉生活很无聊	012
七、无法忍受独处的孤寂	014
八、难以消除的不祥念头	016
九、人到中年患得患失	018
十、明明很困却夜夜难眠	020
十一、为购物而变得发狂	022
十二、无法忍受食物的巨大诱惑	024
十三、对整容无比热衷和依赖	026



第二章 日常琐事篇

——化解生活琐事带来的烦恼

生活是由快乐和烦恼共同组成的。衣食住行用，柴米油盐茶，很多日常琐事会让我们感到烦躁和郁闷。而如何去化解烦恼和改善心情，是我们必备的一门生存技能。从心理学的角度了解事情的深层原因，可以帮助我们更好地搞清状况，解开心结，化解烦恼。

一、春节过出“病”	030
二、关于朋友借钱这件事儿	032
三、一不小心就沦为了卡奴	034
四、手机背后的各种谎言	036
五、沉迷于韩剧无法自拔	038
六、对养宠物无比热衷	040
七、让人欲罢不能的网络	042
八、热衷于窥探明星的隐私生活	044
九、不化妆就没办法出门	046
十、总感觉坐飞机很不安全	048
十一、算命其实不靠谱	050
十二、让男人无法割舍的足球	052



第三章 情感交际篇

——解除人际交往中的尴尬

人是生活在集体之中的，生活的本质其实就是与各种各样的人打交道，这就是交际的艺术。说话办事如果不考虑周全，就会影响感情，惹来麻烦，把事搞砸。因此，人们要懂得修炼脾性，学习技巧，在建立良好的人际关系的基础上，积累人脉，笑傲职场。

一、驱散羞怯，敞开自己的心门	056
二、摆脱恐惧，不做心灵的囚犯	058
三、一视同仁，莫对他人心生厌恶	060
四、以己推人，对人不必太过苛责	062

五、学会谦让，不要总是挑衅别人	064
六、重视自我，不做“委屈”的大好人	066
七、减少抱怨，其实大家都很关心你	068
八、放下怀疑，别人并没有故意针对你	070
九、消除记恨，不要用别人的错误惩罚自己	072
十、摆正心态，不做幸灾乐祸的看客	074
十一、学会原谅，减轻内心的负罪感	076
十二、管住嘴巴，切忌在背后中伤他人	078
十三、拒绝流言，不被“莫须有”搅乱心情	080
十四、注意方法，说话太过直率易伤人	082
十五、避开尴尬，坏消息也要找到好方法	084
十六、减少顾虑，流畅回答别人的问题	086



第四章 情绪自控篇

——减少负面情绪的不良影响

情绪是天使和魔鬼的化身。管理得好，情绪就会用它天使般的翅膀抚慰我们的生活，让我们如沐春风，信心百倍，走向成功；管理不好，情绪就会用它魔鬼般的触角干扰我们的生活，让我们大发雷霆，犹豫不前，恐惧不安。因此，学会控制自己的情绪，是现代人的必修课。

一、让人欢喜让人忧的多变情绪	090
二、生活不可太过情绪化	093
三、不良情绪随时会引爆生活	095
四、给愤怒的情绪装个安全阀	097
五、将悲观的情绪扭转过来	099
六、让紧绷的“情弦”放轻松	101
七、直面我们内心的焦虑	103
八、找回受挫以后的自信	105
九、别让嫉妒毁坏你善良的心	107
十、摆脱心浮气躁的状态	109
十一、驱散心头的阴云	111

十二、好情绪让工作更顺利	113
十三、好情绪让家庭更美满	116
十四、好情绪让孩子更优秀	118
十五、好情绪让人际更和谐	121
十六、好情绪让事业更成功	124



第五章 心理调整篇

——调整不健康的心理状态

推脱、逃避、虚荣、多疑、贪婪、盲目的心理会让那个原本和蔼、率直、诚恳、有担当的自己不复存在，也会使原本安静的生活变得嘈杂和混乱。所以，我们需要正确地认知自我，并且及时地从心理上进行调节，消除偏执，走出误区，这样才能保持一种良好的心理状态，健康而积极地面对生活。

一、改掉喜欢迟到的坏习惯	128
二、让自己离“上瘾”远一点	130
三、不要总把今天的事推到明天	132
四、逃避责任是对自己的不负责	134
五、过分炫耀并不能赢得尊重	136
六、太追求完美并不是什么好事	138
七、别用多疑的心胡乱猜测	140
八、给贪婪的欲望插上门闩	142
九、不要总是盲目从众	144



第六章 性格纠正篇

——克服自身的性格弱点

性格能够表现人们对现实和周围事物的态度，并通过行为举止传递给其他人。性格有好坏之分，能比较直接地反映一个人的道德品质，同时也决定了人们事业的成功与否、家庭的幸福与否以及人际关系的良好与否。所以，我们要克服自身的性格弱点，塑造完美性格。

一、不做只爱自己的自恋狂	148
二、别因自卑而轻视自己	150
三、让自私的心变得无私起来	152
四、不做唯我独尊的自负者	154
五、让自己不再优柔寡断	156
六、别固执地一条道跑到黑	158
七、改正喜新厌旧的不良品行	160
八、莫为虚荣的面子而受罪	162
九、剔除心头莫名的恐惧	164
十、用热情融化内心的冷漠	166



第七章 心态调适篇

——打造豁达开朗的好心态

狄更斯曾说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”心态常常是决定幸福与否、成功与否的关键。如果心态不好，那么纵使家有千间屋、万顷田，也不会感觉到幸福。拥有一个良好的心态，即使东城卖瓜，也会感到怡然。从现在开始，让我们学着“改造”自己的心态吧！

一、悲观快乐，其实只因角度不同	170
二、平衡失衡，存乎一心之间	173
三、克制欲望，不受名利诱惑折磨	176
四、学会简单，获得惬意自在生活	178
五、学会感恩，用爱来滋养心灵	180
六、学会放下，人生才更加超脱	182
七、常怀宽容，可以减少很多烦恼	184
八、保持恬淡，对生活处变不惊	187
九、善待压力，轻松面对人生	190
十、难得糊涂，排除烦恼的侵扰	192
十一、适可而止，让生活更加从容	194
十二、笑对失败，拒绝消沉终成功	196



第八章 职场疏导篇

——解除职场的尴尬和压力

职场如战场，任何一个周旋于职场中的人，都不得不面对求职、升迁、辞职或转行等职业问题，同时又要和同事、领导进行各种交往，正因如此，职场中的每个人都可能出现大大小小的心理问题。对于这些问题，只有及时调整，才能在职场中游刃有余。

- | | |
|---------------------------|-----|
| 一、量体裁衣，求职不能好高骛远 | 200 |
| 二、改善自我，消除工作初期的不适应 | 202 |
| 三、改变认知，化解不称心的感受 | 204 |
| 四、拓展思路，调适工作倦怠心理 | 206 |
| 五、提高自我，消除职业危机感 | 208 |
| 六、端正心态，消除对老板的恐惧 | 210 |
| 七、增加默契，积极调适与同事之间的关系 | 212 |
| 八、不骄不满，正确对待升迁这件事 | 214 |
| 九、且慢跳槽，下一份工作未必好 | 216 |
| 十、准备充分，调适转行后的不适心理 | 218 |
| 十一、莫要慌张，辞职之前细思量 | 220 |
| 十二、警惕隐患，消除写字楼里的抑郁 | 222 |
| 十三、张弛有度，不为工作而发狂 | 224 |
| 十四、休闲有度，避免黑色星期一 | 226 |
| 十五、增加爱好，让周末不再无所适从 | 228 |



第九章 婚恋指导篇

——避开恋爱误区和婚姻陷阱

情感总是让人捉摸不透，尤其是身入围城的男男女女们，在情感纷繁复杂的变化中，往往充满了困惑和迷茫。虽然梁山伯和祝英台的故事成为千古绝唱，罗密欧与朱丽叶的爱情成为经典回眸，然而这完全无法使我们的爱情和婚姻得到任何指引。所以，想要避开婚恋的陷阱，重新寻回爱的海誓山盟，就要积极调适双方的心理状态。

一、情人眼里出西施——审美错觉调适	232
二、苦苦等待无人知——单恋心理调适	234
三、爱你在心口难开——暗恋心理调适	236
四、该放手时就放手——失恋心理调适	238
五、认清网上那个“他”——网恋心理调适	240
六、爱情也需要欣赏——不懂欣赏心理调适	242
七、天亮以后说分手——一夜情心理调适	244
八、究竟与谁度此生——择偶心理调适	246
九、角色转换需磨合——新婚心理调适	248
十、提升婚姻的境界——婚商培养指导	250
十一、金风玉露难相逢——两地分居指导	252
十二、给婚姻挠挠“痒”——婚姻危机指导	254
十三、婚姻之外有个人——婚外情心理指导	256
十四、释放单飞的心灵——离婚后心理指导	258
十五、有些爱可以重来——再婚心理指导	260



第十章 男人女人篇

——解开各自内心的心结

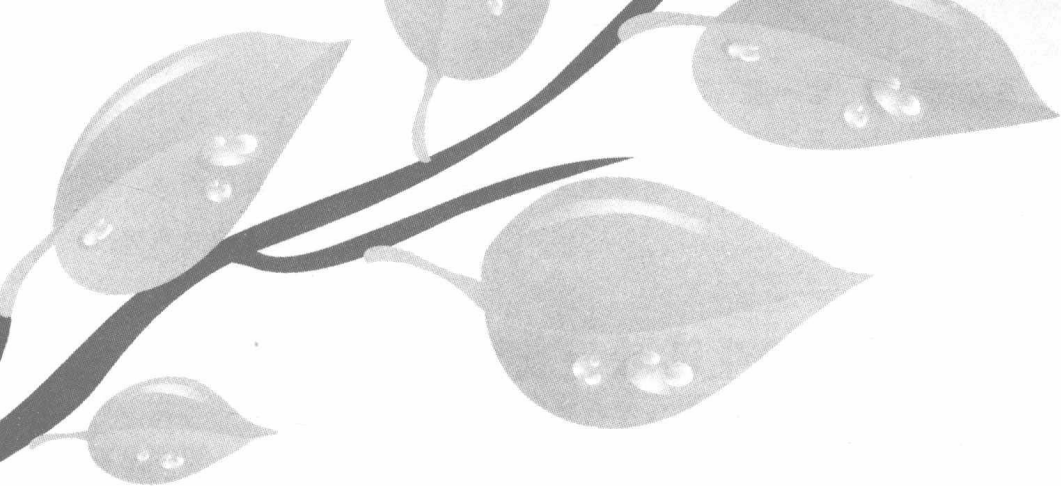
提到男人，我们总会想到刚强，但我们却往往忽略了男性心理脆弱的另一面。其实，很多时候男人也会抑郁，也会焦虑，也会有各种各样的心理困惑，而女性则更是如此。总之，男人和女人都需要注意调节和维护身心健康，以全新的姿态迎接生活的挑战，让自己变得坚强起来，活出快乐和精彩。

一、男人总觉得别人的老婆好	264
二、男人其实真的很“难”	266
三、男人哭吧不是罪	268
四、事业和家庭难兼顾	270
五、重塑男人的“性”心	272
六、让男人难以释怀的处女情结	274
七、爸爸把儿子当“情敌”	276
八、女性不能承受之“亲”	278



九、不孕是女性最大的伤痛	280
十、30岁女性是“生”还是“升”	282
十一、做阳光灿烂的孕妈妈	284
十二、产后妈咪不“抑郁”	286
参考文献	288

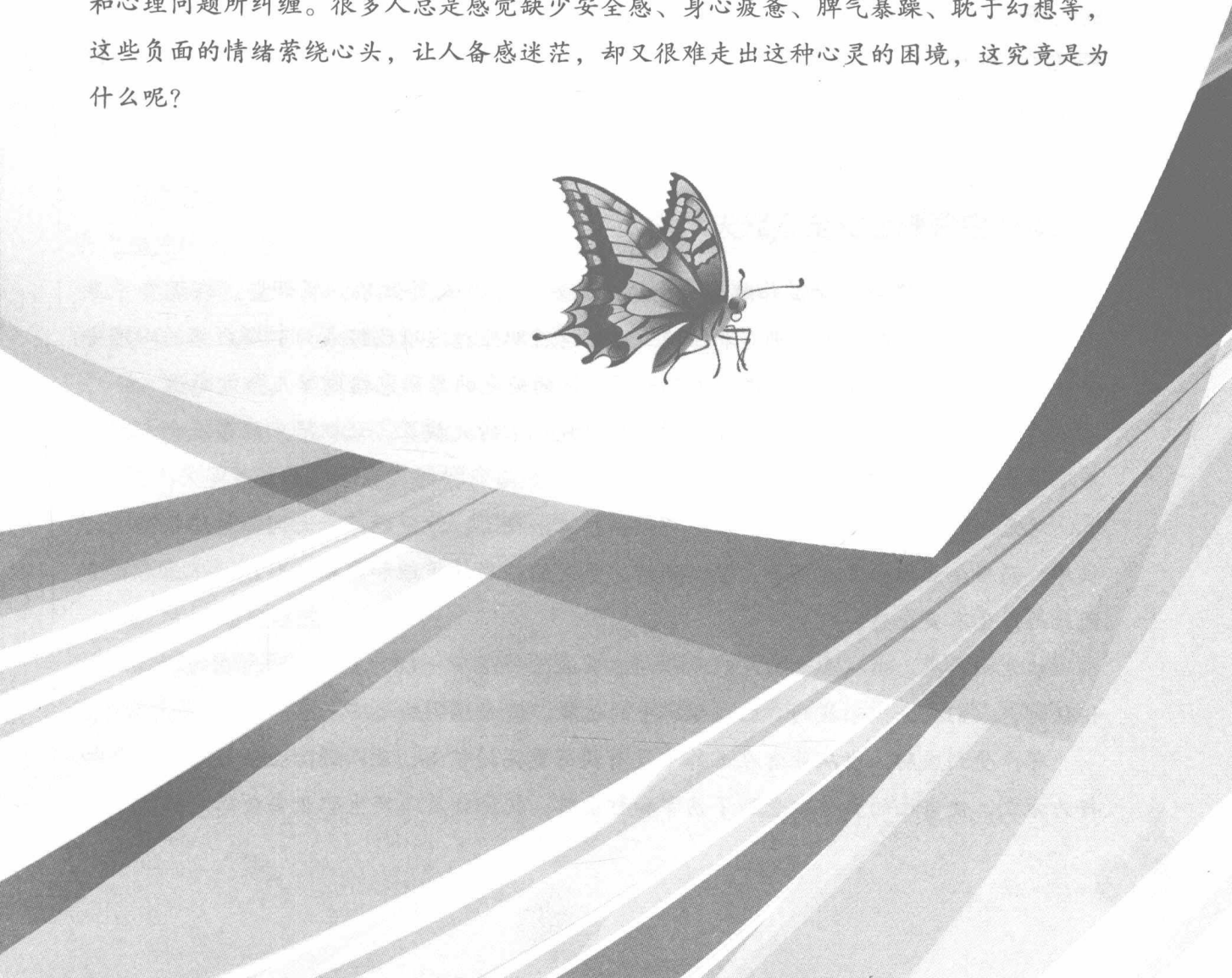




第一章 生活困惑篇

——揭秘现代人内心的迷茫

在现代社会中，科学技术飞速发展，生活水平也不断提高，人们可以享受到越来越多的便利和舒适。然而，人们的幸福感却越来越低。现实中人们被越来越多的心理困惑和心理问题所纠缠。很多人总是感觉缺少安全感、身心疲惫、脾气暴躁、耽于幻想等，这些负面的情绪萦绕心头，让人备感迷茫，却又很难走出这种心灵的困境，这究竟是什么呢？



一、总觉得生活缺乏安全感

对现实的无法掌控和对未来的无法预测，让人们的内心缺少依靠，因此就会对现实生活过于敏感，稍有风吹草动就会惶恐不安。

生活中，很多人的内心常常会产生惶恐不安的感觉，他们感觉自己似乎无法掌控身边的事物，甚至担心会失去自己本身拥有的东西。他们缺乏自信，内心焦虑，对事物存有不必要的担心，过于在意别人对自己的看法，关键时刻总是希望依靠别人，希望别人能够帮助自己。而同时，又对自己的朋友、家人不够信任，甚至不相信周围的一切，总是处于一种恐惧之中。因此，在为人处世方面，就会格外谨慎，很小心地做事、交友。有的人还总觉得自己生病了，对死亡异常害怕。这些都是缺乏安全感的表现。

现实生活中，这样的人很多，而这种心理的出现，与人们对危险的躲避和对环境的不适应有很大关系。因为现代社会发展过快，所带来的社会的巨变，竞争的加剧，思想意识的碰撞，生活压力的增大等，让人们的生活充满了很多不确定因素，时刻都有可能受到各种风险的威胁，比如失业、婚姻破裂、金融危机、自然灾害等。虽然这些问题一直以来都存在，但是在现代社会则显得尤为突出，这对人们的心理承受能力是一个很大的考验。

现代白领职业安全感缺失严重

针对现在职场白领对工作缺乏安全感的状况，专业人员做了一项调查。在调查中显示，有超过八成的白领渴望拥有职业稳定感。这种职业稳定感已经成为职场白领的心理安全支点。而在现代职场中，造成人们职业安全感的缺乏的原因包括以下几个方面：

对失业的恐惧。例如，曾经发生的在金融危机下的大裁员，让职场中的每一个人都经历了一次严重的考验和折磨。

对无序的恐惧。多数人在职业中都倾向于“求稳”，希望能够长时间维持比较稳定的秩序。而当企业因为管理不善，分工不清，或者面临新的重组和改革的时候，从业者都会因此而产生不安全感。

缺乏归属感。当从业者的思想意识与企业的价值观不一致时，或者对所在的组织缺乏信任时，人们就会很难找到自己在组织中的位置，进而感到缺乏安全感。

尊严受到威胁。当从业者在工作中没有获得更高的信心，反而因为企业领导的说话和行为方式，使自己的自尊心受到了伤害和打击时，就会让员工产生职业安全感危机。

失败的恐惧。当一个人遇到外界的各种干扰和风险，意识到可能要面临失败的时候，也会产生强烈的职业不安全感。

从心理学的角度来说，安全感是人生存的必然心理需求，也是人在世上生存的基本条件。安全感作为一种基本的生存心理需要，来自于人对一种环境或者一个对象的认同，只有从心理上接纳这种环境和对方，并能够从对方身上获得这种认同和满足感，才会感觉到安全、内心踏实、不再忧虑。

安全感作为一种原始的内在驱动力，它让我们本能地去躲避危险。例如我们看到一条蛇的时候，就会立即跳开，本能地发出尖叫。当我们遇到一些危险的时候，也会做出遮挡、躲避等下意识的动作。著名的心理学家李子勋认为，原始的安全感通常我们是意识不到的，而能意识到的安全感已经是经过了一定的内心修饰，是一种文化层面的安全感，它受到价值观、信仰等因素的影响。也就是说，当周围的环境让我们感到不舒服或者我们的信仰受到打击的时候，内心就会出现焦虑和不安，这种不安让我们处于一种担忧之中，会感到有一种威胁存在于自己的身边，不敢继续向前，精神上也会受到一定的摧残。

>> 心理指导



安全感是人生存的基础，无论是在工作中，还是在生活中，我们都需要建立安全感，使自己融入到集体当中，寻找到自己的人生价值，以乐观的心态面对各种事情，以减少内心的焦虑和不安，克服惶惶不可终日的情绪。

1. 建立信任感

安全是建立在信任感之上的，因此，学会信任很重要。我们首先要试着从心理上接受自己身边的人，想着这个人是有友好的，是值得信任的，进而建立起融洽的社交关系，并得到别人的认同；然后试着和环境建立一种信任感，接受社会的各种不同的状况，增强自身的适应能力，如此，安全感就会大大地增强。

2. 减少欲望，放宽心态

安全感来源于人的心理需求，而不安全感的产生往往是因为人们更多的欲望不能满足而引发的失望和失落。所以，我们应该放宽自己的心态，乐观面对得失，同时，还要减少自己的欲望，懂得知足常乐。当人们不再面对那么多诱惑、抉择和痛苦的时候，安全感就会重新回到身边。

3. 大胆地去尝试

做事情不要畏首畏尾，放心大胆地去做，即使失败了也要告诉自己：“只不过是事情没有做得那么完美罢了，大不了再来一次而已。”请相信，天是塌不下来的。既然如此，又何必有那么多的担忧和焦虑呢？

二、快节奏的生活让人身心疲惫

现代社会，快节奏的生活在不经意间迫使人们把自己的时间、精力、体力运用到极致，让人们感到身心疲惫。那么，该怎么消除这种疲惫感呢？

现代人的生活每天都是匆匆忙忙的，吃饭狼吞虎咽忙着赶车担心上班迟到，争分夺秒加班熬夜忙着把任务完成，灯红酒绿推杯换盏忙着应酬谈生意合作，周末假期档期满满忙着休闲娱乐放松身体……虽然忙出了金钱、地位和名誉，身体却开始出现各种不良的状况：压抑、健忘、失眠、疼痛不胜枚举。虽然玩得也很开心和刺激，心理却难以得到休憩，放松回来却依然疲惫无力。

劳累其实是现代人最普遍的一种心理状态。快节奏的生活和过重的压力让人们用尽了体力和精力，弥漫性的精力缺乏和能量缺失的感觉追随着生活的每一秒钟，似乎很多人已经被慢性疲劳淹没殆尽。的确，现代生活中，慢性疲劳在慢慢地吞噬着人们的健康，磨灭着人们的激情。不管人们怎样去赶走疲劳，疲惫还总是如影随形。

华为员工胡新宇过劳死

2007年，5月28日晚，华为员工胡新宇在广州中山大学第三附属医院停止了呼吸，年仅25岁。他因工作任务紧迫在公司持续加班将近1个月，导致疲劳过度，全身多个器官衰竭，从而导致死亡。

胡新宇是成都电子科技大学2005年毕业的硕士研究生，毕业后应聘到深圳华为公司从事研发工作。他上班以后经常加班，很多时候都是晚上10点，坐上公司班车颠簸到家，第二天早上7点再准时起床上班。

4月上旬，他所在的部门封闭开始研发新项目。项目启动后，他基本上都是在公司过夜的，按照他的习惯，不管加班多晚，第二天早晨都会准时上班。4月28日，胡新宇因身体不适入院，不久之后静静地离开人世。他年纪轻轻，身强力壮，生前还曾是体育健将，却如此匆匆地告别了人世。

生活中的一系列外界事件把疲劳灌注在我们身体里，当过大的压力和不良的生活习惯之和大于身体和精神的承受能力时，人们的身体开始出现失衡，健康状况下滑。乔治·泽古莱兹和克里斯蒂·泽古莱兹两位心理专家认为：“制造疲劳的罪魁祸首是你理解、处理