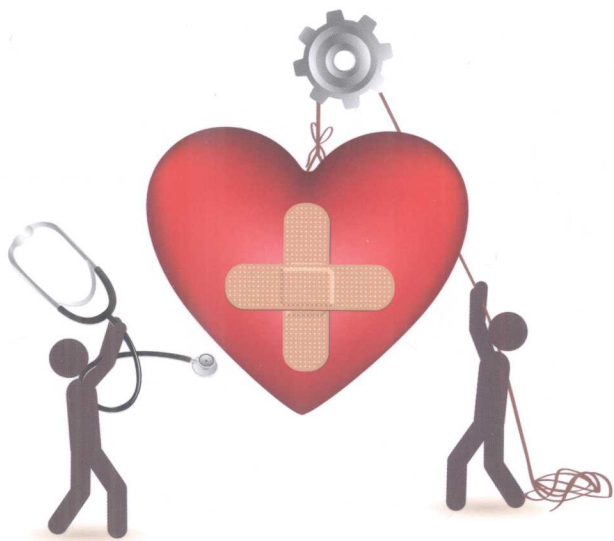


让貌似正常心有小恙的人，自愈并改变

# 心理急救

应对各种日常心理问题的策略和方法

牧之◎著



焦虑症、忧郁症、恐惧症、强迫症、癔症、  
恋物癖、异装癖、自卑感、孤独感……一网打尽

**心理健康的自我诊断手册 心理危机的自我援助指南**

10个心理重症，把脉内心困扰的根源和症状

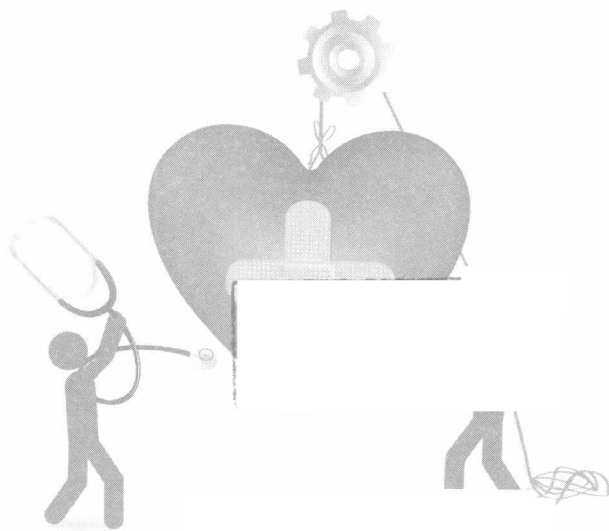
53个心理急救术，由内而外全面疗愈心灵

18个快乐妙方，抚平心灵创伤，活出全新自我

# 心理急救

应对各种日常心理问题的策略和方法

牧之◎著



图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理急救/牧之著. —南昌: 江西人民出版社,

2016. 9

ISBN 978-7-210-08608-6

I. ①心… II. ①牧… III. ①精神疗法 IV.

①R749. 055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第166901号

心理急救

牧之 / 著

责任编辑 / 涂如兰

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 固安县保利达印务有限公司

版次 / 2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

720毫米×1000毫米 1/16 16.75印张

字数 / 212千字

ISBN 978-7-210-08608-6

定价 / 35.00元

赣版权登字-01-2016-416

版权所有 侵权必究

## 前 言

---

---

你是否总是感到焦虑不安，内心一直动荡不平静？总是忧心忡忡，担心会有什么意外的变故不期而至？总是感觉自己各方面不如别人，责怪命运的不公？总是无端烦恼，为一点小事发脾气？明知不必要却难以自我克制？惧怕与人来往，一见到人就感到紧张？有时会失去方向感，不知道自己身在何方？很长时间情绪持续低落，对什么都很麻木，感到了无生趣？最近身体有难以忍受的感觉，头痛、失眠、厌食？

不断进步、日趋复杂的社会为现代人带来了日益凸显的情绪危机，来自生活、学习、工作、环境和精神孤独等方面的压力，使许多人背负了很多心理问题，遇到了很多心理障碍。这些心理问题往往使人们心理失衡，甚至失去生活动力，严重影响着人们的身心健康和生活质量。进行心理调适，已成为当今社会日益关注的话题。

心理问题不会自己消失，它就像呼吸一样如影随形。如果我们对它置之不理，问题就会像滚雪球般愈滚愈大。“千里之堤，溃于蚁穴”，心理问题如果不能得到控制和防范，将会愈演愈烈，最后形成一股凶猛的洪水吞噬我们的人生“大堤”。不仅会让我们的内心千疮百孔，产生焦虑症、忧郁症、恐惧症等心理疾病，还会因此导致身体疾病，轻则神经衰弱、神经官能症，重则引发糖尿病、高血压、心脏病等重大疾病，给我们的工作、学习、生



活、健康造成恶性影响。

俗话说“心病还须心药医”，心理疾病也不像你想象的那么可怕，难以应付和克服。从理论上讲，一般的心理问题都可以自我调节，每个人都可以用多种形式自我放松，缓和自身的心理压力和排解心理障碍。面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然我们不能做一个专业的心理医生，但提高自己的心理素质，学会心理自我调节、学会心理适应、学会心理自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

心理问题会影响我们的生活，懂得运用心理健康知识管理自己，我们才能有效地掌握自己的心理和情绪变化，我们才能和他人友好互助地相处，我们的生活才会幸福、有意义，我们的学习、工作才会有所成就。

《心理急救》以“大家都有病，人人都是自己的心理医生”为基本理念，针对目前大众生活现状，总结出焦虑、忧郁、恐惧、自卑、孤独、强迫等日常最容易出现的心理问题、心理障碍乃至心理疾病，提供具体的自我诊断测试、行为分析以及自我矫正指南。既有心理症状、发病原因解析，也有案例讲解，还提供科学、简单、快速、高效的急救治疗方法，同时根据每种类型的心理疾病，设计了灵活多样的自我诊断测验，帮助你自诊自测，了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号，及时治愈。

本书是一本心理疾病的自我诊断手册，一本心理危机的自我援助指南，一本快乐生活的实用工具书。读者通过阅读此书可以清楚、准确地认识自身心理问题，及时从心理疾病中解脱。一册在手，既能“对号入座”，自我诊断存在的心理问题，找出生活不快乐的原因，更可有的放矢，有针对性地找到一些使自己幸福快乐的方法，从而更好地生活。

从现在起，向心理疾病宣战，直面内心的冲突，根除深藏于我们内心的心灵毒素，保持心理平衡，永葆心理健康，以轻松、愉悦的心情面对美好人生，享受和谐、安宁、快乐的幸福生活！

## 目 录

---

### 第1章 大家都有病：谁的心理不迷茫

- 你的心理异常吗 / 3
- 你的心理失衡了吗 / 5
- 你的心理有障碍吗 / 7
- 你的心理有危机吗 / 8
- 你的心理健康吗 / 10
- 你的心理处于什么状态 / 13
- 是什么在影响我们的心理 / 15
- 学做自己的心理医生 / 18
- 测试：看看你心理是否异常 / 19

### 第2章 焦虑：惶惶然不可终日

- 生活中的“隐形杀手” / 23
- 焦虑症的患病原因 / 24
- 焦虑症患者的行为表现 / 26

- 区分急性焦虑症和慢性焦虑症 / 27
- 焦虑的三种发作形式 / 28
- 形形色色的焦虑 / 29
- 焦虑症是完全可以战胜的 / 31
- 急救疗法A：转移注意力 / 32
- 急救疗法B：肌肉放松法 / 33
- 急救疗法C：控制呼吸法 / 34
- 急救疗法D：一时放松法 / 35
- 急救疗法E：认知重构法 / 35
- 急救疗法F：简单高效的自然疗法 / 37
- 急救疗法G：走出职业焦虑的陷阱 / 38
- 急救疗法H：饮食治疗不可少 / 39
- 案例急诊室 / 40
- 测试：你有焦虑倾向吗 / 41

### 第3章 忧郁：忧心忡忡为哪般

- 精神上的“流行感冒” / 45
- 忧郁症的患病原因 / 46
- 忧郁的心态问题 / 47
- 忧郁症患者的行为表现 / 49
- 忧郁症的十大典型症状 / 50
- 哪些人易患忧郁症 / 53
- 忧郁症是可以治愈的 / 54
- 我们的心情应该是彩色的 / 55

预防忧郁症的发生 / 56

急救疗法A：自我调节，改善心境 / 57

急救疗法B：量力而行定目标 / 58

急救疗法C：扩大人际交往，学会倾诉 / 59

急救疗法D：使生活有规律化 / 60

急救疗法E：将欢乐带入生活 / 61

急救疗法F：明白—回答—行动 / 62

案例急诊室 / 63

测试：你忧郁了吗 / 64

## 第4章 恐惧：活脱脱一只惊弓之鸟

一朝被蛇咬，十年怕井绳 / 67

恐惧症的患病原因 / 68

恐惧症患者的行为表现 / 69

我们究竟在恐惧什么 / 70

社交恐惧症的患病原因 / 71

社交恐惧症患者的行为表现 / 72

恐惧是正常的，没有恐惧则是不正常的 / 74

你可以征服生命中的所有恐惧 / 75

急救疗法A：直面恐惧，增强自信 / 76

急救疗法B：加强心理训练 / 77

急救疗法C：放开胆子，与人交往 / 78

急救疗法D：社交恐惧症的矫正 / 79

急救疗法E：冥想法 / 80





急救疗法F：行为疗法 / 81

急救疗法G：认知疗法 / 82

案例急诊室 / 82

测试：你有恐惧症倾向吗 / 83

## 第5章 自卑：卑贱是卑贱者的通行证

总觉得自己矮人一截 / 87

你的自卑感从哪里来 / 88

自卑症患者的行为表现 / 89

每个人都会有自卑感 / 90

告诉世界：我能行 / 92

急救疗法A：正确认识自我 / 93

急救疗法B：增强自信心 / 94

急救疗法C：弥补自身的不足 / 95

急救疗法D：乐观开朗，积极改变 / 97

案例急诊室 / 98

测试：你有自卑心理吗 / 100

## 第6章 自恋：我怎么就那么完美

我是独一无二的 / 105

自恋症患者的行为表现 / 106

自恋症患者的发病原因 / 107

急救疗法A：解除自我中心观 / 108

急救疗法B：学会爱别人 / 109

案例急诊室 / 109

测试：你有自恋倾向吗 / 110

## 第7章 孤独：我的孤独，虽败犹荣

世上唯“孤”独尊 / 115

我们因何如此孤独 / 116

漂泊于都市中的孤单身影 / 117

人到底能承受多少孤独 / 119

我们为什么觉得自己不被认同 / 120

林妹妹为何英年早逝 / 123

急救疗法A：自信、自立、自强 / 124

急救疗法B：温暖别人的火，也会温暖自己 / 125

急救疗法C：积极与外界交流，勇于与人交往 / 126

急救疗法D：享受自然 / 127

案例急诊室 / 128

测试：你感到很孤独吗 / 129

## 第8章 挫折：命运为什么总是和我过不去

人生之路多坎坷 / 133

挫折心理产生的原因 / 134

挫折是成功的伴侣 / 135

亚伯拉罕·林肯的启示 / 136

急救疗法A：树立自信，完善自我 / 138

急救疗法B：意识疗法 / 139

急救疗法C：呼吸调节法 / 140

急救疗法D：情绪培养法 / 141

案例急诊室 / 142

测试：你承受挫折能力强吗 / 143

## 第9章 强迫：魔鬼暗示我必须这么做

己所不欲，强施于己 / 149

强迫症的患病原因 / 150

强迫症患者的行为表现 / 151

大脑紧绷的弦何时才能松 / 153

重重压力包裹下的现代人 / 154

压力危害知多少 / 156

如何预防强迫症的发生 / 158

急救疗法A：锻炼心志 / 159

急救疗法B：转移注意力 / 160

急救疗法C：呼吸法 / 161

急救疗法D：学会冥想 / 163

急救疗法E：渐进式放松法 / 165

急救疗法F：应对压力，把握自己 / 168

急救疗法G：缓解压力操 / 170

急救疗法H：学习放松技巧 / 171

急救疗法I：紧张情绪自我调适 / 173

案例急诊室 / 174

测试：你有强迫症吗 / 175

## 第10章 癔症：看我“癔”想怎样天开

- 癔症，心意病也 / 179
- 癔症的患病原因 / 180
- 癔症的三大核心特征 / 181
- 癔症患者的行为表现 / 182
- 急救疗法A：强化心理训练 / 184
- 急救疗法B：通过自我暗示加以调节 / 185
- 急救疗法C：通过心理咨询加以调节 / 186
- 急救疗法D：战胜癔症要靠好习惯 / 186
- 案例急诊室 / 187
- 测试：你有癔症倾向吗 / 188

## 第11章 成瘾：爱好如吸毒，越爱越上瘾

- 成瘾，爱好成了癖好 / 193
- 恋物癖是怎么回事 / 194
- 恋物癖是怎样形成的 / 195
- 这些恋物癖好你有吗 / 196
- 异装癖是怎么回事 / 197
- 异装癖是怎样形成的 / 197
- 这些异装癖行为你有吗 / 199
- 贪购症是怎么回事 / 199
- 贪购症的患病原因 / 200
- 洁癖是怎么回事 / 201
- 洁癖是怎样形成的 / 202

- 网瘾是怎么回事 / 203
- 网瘾是怎样形成的 / 204
- 这些网瘾行为你有吗 / 205
- 急救疗法A：恋物癖的矫正 / 206
- 急救疗法B：异装癖的矫正 / 208
- 急救疗法C：贪购症的矫正 / 209
- 急救疗法D：洁癖的矫正 / 211
- 急救疗法E：网瘾的矫正 / 213
- 案例急诊室 / 214
- 测试：你有成瘾倾向吗 / 215

## 第12章 创造快乐心境的N个生活妙方

- 妙方1：每天都有好心情 / 221
- 妙方2：拥有好奇心 / 221
- 妙方3：赏花 / 222
- 妙方4：钓鱼 / 223
- 妙方5：旅游 / 223
- 妙方6：忙里偷闲 / 224
- 妙方7：制怒 / 225
- 妙方8：宽容 / 226
- 妙方9：遗忘 / 227
- 妙方10：爱与温情 / 228
- 妙方11：感恩 / 228
- 妙方12：淡定坦然 / 230



- 妙方13: 珍惜拥有的 / 231
- 妙方14: 交友、谈心 / 231
- 妙方15: 做你热爱的工作 / 232
- 妙方16: 只跟自己比, 不和别人比 / 233
- 妙方17: 与家人一起度过 / 234
- 妙方18: 关心周围的人、事、物 / 235

## 结语 心病不要乱求医: 必要时如何寻求心理医生帮助

- 心理咨询是怎么一回事儿 / 239
- 心理咨询有哪些形式 / 239
- 心理治疗是怎么一回事儿 / 241
- 心理治疗有哪些方法 / 242
- 在哪里可以获得专业心理帮助 / 244
- 澄清对心理咨询的几种误解 / 245
- 如何做好心理治疗前的准备工作 / 248
- 怎样选择心理治疗师 / 249
- 走出心病治疗的误区 / 251
- 心病治疗不能打包票 / 252



---

# 第1章

## 大家都有病：谁的心理不迷茫

---

总感到心急如焚，焦急烦躁，心绪难有安宁的时刻？经常忧心忡忡，闷闷不乐，给人一种心事重重的感觉？总担心会有什么糟糕的事情发生，在担惊受怕中过日子？总感觉自己不如人，别人什么都比自己好，经常自怨自艾？一到公司大脑就像上了发条？害怕与人来往，对人总怀有戒备之心？明知根本无必要却不能克制？我们究竟怎么了？

### 关键词

心理异常 心理失衡 变态 应激 兴奋 狂躁  
不安 抑郁







## 你的心理异常吗

心理异常，是正常心理活动中的局部异常状态。平时人们所说的“心理困惑”“心理困扰”等，指的就是这种常见心理异常，也常常被简称为“心理问题”。

常见心理异常是人们在人生的各年龄阶段都会遇到的普遍的心理失衡状况，如青年大学生在社会适应、身心成长、人格发展中产生的学习焦虑、交往障碍、恋爱困扰等心理问题，成年人的婚姻家庭、子女教育、事业、人际关系等方面的问题。

常见心理异常与其他各种类型的心理异常相比较，通常具有以下三个基本特征。

### 1. 情景性

常见心理异常常由特定的情景所诱发，与特定的情景紧密相关。也就是说，常见心理异常的发生仅局限于某种或某些情景刺激而尚未泛化，情景刺激具有特定性。例如大中小学生考试时的过度紧张反应（看错题、看漏题、回忆不起复习过的知识内容等），是由考试情景诱发的，与考试气氛紧密相关。这种紧张反应在其他各种非考试情景中通常不会出现。情景性的心理反应失常，在正常的活动中虽然也时有可见，例如第一次登台演出、第一次独自驾车外出等，都会出现程度不同的紧张反应，即正常心理活动中的紧张反应等心理反应失常，与某种情景也紧密相关，但这种性质的心理反应失常，通常可以通过不断适应某种情景而逐渐减少以至最终消失。经常登台演出，经常独自驾车外出，久而久之也就习以为常而不再出现紧张反应。同时，正