

你 不 可 不 知 的 心 理 策 略 和 社 交 规 则

走入他人内心深处，把握对方心理脉搏，洞悉人心变化奥秘，打造和谐社交关系。

心理学 与 社交

郑杰◎编著

获取实用的心理学知识，提升心理学素养；看清人际交往的心理玄机，
强化社交能力；掌握说话心理策略，获得绝佳的沟通效果。



中国纺织出版社

规避负能量心理

打造好心情生活

每个人都该为自己的心灵建一座灯塔

你就是自己的 心理调节师

漫漫人生路，世间各种滋味我们终将尝遍，内心的阵地要如何坚守，
每个人都该有自己的认知。

赵望锋◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

生活中,我们无法改变周围的环境,但可以增强自己内心的力量,使焦躁的内心得到舒缓。所以,每天专注自己的内心,学着做自己的心理调节师,保持一个良好的心态,是不可或缺的。

本书以现实故事为典型案例,从心理学的专业角度分析心理调节的重要性。同时,切实为您讲述如何成为自己的心理调节师,让您扫去心灵的尘埃,愉快地享受生活。

图书在版编目(CIP)数据

你就是自己的心理调节师 / 赵望锋编著. —北京:
中国纺织出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5180-3093-4

I. ①你… II. ①赵… III. ①心理调节—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第277696号

策划编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17.5

字数: 245千字 定价: 36.80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

现代社会，日益增加的竞争和压力迫使人们每天都在默默地忙碌，不管是工作，还是生活，总会有这样或那样的不如意，烦恼和忧虑也是层出不穷。生活需要解救，心理需要治愈，当我们遭遇坏情绪时，如何自我调节呢？

有人说，比能力更重要的是心理素质，比心理素质更重要的是调节情绪。一个人的情绪是难以掌控的，当我们遇到开心的事情时，眉开眼笑，心情自然快乐无比；当我们遇到烦心的事情时，心烦意乱，失望无助；当遇到挫折时，倍感绝望，痛苦万分。尤其是遇到那些不开心的事情，心情如同跌入冰窟，但自己却又无可奈何，这样的心情和处境想必是每个人都经历过的。这时应该向谁寻求帮助呢？尽管人们可以向亲朋好友倾诉，向心理医生咨询，但那仅是权宜之计，毕竟人生不如意十之八九，你不可能每天都像祥林嫂一样见人就诉苦，或者每天去找心理医生咨询，毕竟每个人每天都有自己的工作与生活，如果你花了大部分的时间和精力来调节心理，那无疑是得不偿失。

事实上，每个人都是自己最好的心理医生。不管遭遇什么，不要怨天尤人，也不要引咎自责，学会做自己的心理调节师，给自己疗伤，给自己解忧，给自己一个快乐的理由来化解一切的烦恼忧愁，这是安慰自己最好的方法。

做自己的心理调节师，不断自我反省，自我总结，这样才能吃一堑长一智。如果犯下错误，心有懊悔，但不必过多责备自己，需要冷静下来，整理思绪，努力反省自己，检点自己的不足之处，取长补短，这样才能使自己受益；人生在世需要学会变通，当我们无法想通一些事情时，不妨换位思考，站在对

方的角度，这样就可以理解对方的难处。生活就是这样，不管世事如何轮回，唯有自己才能挣脱内心的桎梏。纵然生活坎坷，身边的人苦口婆心地劝导，但最终需要你自己想通这个问题，才会解开内心的心结。哪怕是向心理医生求助，真正需要的是自我调节心理的力量。

本书主要是以自我心理调节的内容展开，只要你熟读此书，就会成为一名合格的心理调节师。当心情好了，一切都会好起来，你自然会豁然开朗，就会发现，原来生活是如此美好！

编著者
2016年1月

目 录

上篇 心理探秘：心理问题从何而来

第1章 现代人的心理健康：揭秘心理学那点事·····	002
你是否存在心理疾病·····	002
病真的是由“心”而生吗？·····	005
现代人生活很累，压力来自何处·····	007
为什么上班族越来越疲惫·····	010
心理健康测试：你有心理疾病吗？·····	012
第2章 情绪管理与心理健康：好心情带来好精神·····	016
终结情绪化，让自己过得精彩·····	016
各种压力交织，滋长负面情绪·····	018
避免被“负面情绪”牵着心理健康走·····	021
习惯性无助，谁感染了消极情绪·····	023
愤怒伤身，如何正常宣泄自己的情绪·····	026
负面情绪需要恰当表达·····	029

第3章 问题心理调适：别把病根种在心理 032

总是怀念过去也是一种心理疾病 032

孤独，内心深处的寂寞无处诉说 034

精神空虚症，到底谁的错？ 037

面子观念，死要面子活受罪 040

凡事都要留有余地，别死钻牛角尖 043

第4章 快乐起来：别让忧郁成为心灵杀手 046

消除紧张，保持宁静的内心 046

忧虑，请到此为止吧 049

你的痛苦为什么会被放大 050

谁制造了现代焦虑症？ 053

自闭症产生的原因是什么？ 055

为什么有人总是那么悲观 057

第5章 应激反应综合症：镇定应对难处，积极自我疗伤 060

考试落榜：一次偶然的失利 060

亲人离世：珍惜守候的自己 063

疗伤手册，走出失恋的阴影 066

珍惜你所拥有的挫折和磨砺 069

面对疾病，如何消除恐惧坦然面对？ 072

第6章 关注特殊人群：非常时期的心理疏导与调适 076

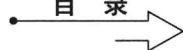
怎样顺利度过青春期？ 076

更年期真的是多事之秋吗？ 079

失独父母，走出自我救赎之路 082

关注单亲子女心理问题 085

离婚后，女性朋友如何调节心理？ 088

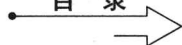


第7章 内向者的心理障碍：不给心理疾病滋生的机会	092
内向的人更容易产生自卑心理	092
孤僻心理：喜欢封闭自己	095
面对挫折，内向者的反弹力较低	098
易受外界的影响而出现情绪波动	100
第8章 现代人的偏执心理：别妄想、别执着、别偏激	103
有些坚持像作无谓的挣扎	103
心理调适，学点阿Q精神	105
世事常难遂人愿，一切随缘	108
别偏执失去的，心境坦然	110
你不是焦点，别人不可能只围着你转	112
第9章 克制欲望：知足常乐，果断舍掉不当的念头	116
名利浮华仅是水中捞月	116
放下欲望，别过分看重金钱	118
得之我幸，失之亦所幸	121
简单生活是人生的极致追求	123
知足乐观，呼吸幸福的氧气	125
第10章 驱除猜疑：豁达处事，建立自我安全感	129
天下本无事，庸人自扰之	129
疑心病不是你该有的	132
别让自己的猜疑扼杀了爱情	135
别捕风捉影，做出错误判断	137
诚信来源于信任他人	140
信任是打开心扉的钥匙	142

第11章 告别嫉妒：不过度比较，你会变得更好	145
自信即自尊，无须嫉妒	145
失败之后，请正视自己的嫉妒	147
与其花时间嫉妒，不如努力拼搏	149
不要比较，学会满足和努力	151
别人的风景并不一定适合自己	154
努力拼搏，会成为别人嫉妒的理由	157
第12章 战胜拖延：拖延是成功最大的敌人	160
做事不拖延，马上行动	160
吃掉那只青蛙，向目标靠近	163
忙不是理由，而是借口	166
思前想后会让你错失良机	169
与其找借口，不如找方法	172

下篇 心理自助：最好的心理医生是自己

第13章 进行自我心理分析：提升自我心理认知	176
保持自我心理平衡，从心出发	176
认识自己，了解真实的自我	179
有效转换，做杯可口的柠檬汁	182
换个角度，顿时豁然开朗	184
积极的心理认知，把挫折变成财富	187
根据自身实际调整目标	189



第14章 培养健全人格：增强心理免疫系统	192
主动改变，完善自己的性格	192
建立良好的人际关系，储备社会支持力量	195
激发自我潜能，提高心理抗压力	197
行为免疫，用理性战胜负面的感性	201
丰富生活经历，锻炼应对能力	202
发掘韧性人格，积极应对压力事件	205
第15章 个性化心理调适方法：有益身心的放松方式	208
适时购物可以排解内心的不快	208
亲近大自然，找寻心灵的归宿	211
开怀大笑，消除心理阴霾	213
大快朵颐，享受美食	216
寻找适合自己的放松方式	219
压力过大，请及时转移注意力	221
第16章 培养良好心态：给“心”打造一个弹性的保护墙	225
永远记住：没有人喜欢阴沉的脸	225
不要总是跟自己过不去	228
尽心即可，别给自己太大压力	231
放下了负担，获得了快乐	233
常怀满足和感恩之心	236
改变是走出内心世界的开始	238
第17章 职场心理调适：把工作当成一种乐趣	241
节省时间，提高工作效率	241
正确处理同事之间的合作与竞争关系	244
给未来一个方向，避免青蛙效应	246

富有激情，享受工作的乐趣·····	249
学会放手，凡事不用亲力亲为·····	251
工作中不给自己找任何借口，做好本职工作·····	254
第18章 情感心理调适：让爱情保鲜的秘诀·····	257
微笑和体贴是爱情的润滑剂·····	257
吵架有格调，越吵越爱·····	259
爱情是包容对方和改变自己·····	262
保持感情距离，增添新鲜感·····	264
情感出轨，是否继续信任对方·····	266
参考文献·····	270

上篇

心理探秘：心理问题从何而来

根据中国心理学会最新调查数据，我国重性精神病患者达1600万人，抑郁症患者达2600万人，具有心理问题者可能是重性精神疾病患者的数倍。其中，大部分人群患有不同程度的心理问题，而真正接受治疗的还不到千分之一。那么，这些罪魁祸首——心理问题——又是从何而来？



第1章 现代人的心理健康： 揭秘心理学那点事

心理问题不同于生理疾病，它是由人内在精神因素、准确地说是大脑中枢神经控制系统所引发的一系列问题，它会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。简言之，指的是人们心理上出现的问题，如情绪消沉、焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等问题。当然，心理问题既包括消极的，也包括积极的，在这里，我们主要讨论的是心理问题的消极方面。

你是否存在心理疾病

随着生活节奏越来越快，来自社会各方面的压力也越来越大，由此而引发的各种心理疾病也层出不穷。在刚开始的时候，人们并没有意识到心理疾病带来的危害性，人们只重视身体上看得见的健康，而忽略了心理健康问题。实际上，比起身体上的健康，心理上的疾病对身体的伤害更严重。一般来说，身体上的疾病是可以治愈的，而心理上的疾病却难以医治，一旦陷入了某种心理上的疾病，就会直接影响到你的工作、生活和学习。所以，作为每一个生活在激烈竞争中的人来说，学会呵护自己的心理健康，不要让心理疾病侵扰你，这对于保障未来的事业生活都是极大的帮助。

“老师承受的心理压力实在太大了！”这是现代老师的肺腑之言。

有一次考试结束后，章老师将一份全年级化学小测班级平均分的排名拿给与自己同场监考的王老师看。王老师所带班级的化学成绩一直不是很理想，这次小测，他所教班级平均分排名不仅又是最末，而且比以前还略有下降。第二场考试开始了，王老师叹着气与章老师一起走进考场。刚发完试卷，教室里突然传出一个男性的歌声。“谁啊？”安静的教室里顿时炸开了锅，章老师和同学们一起搜寻那个破坏考试秩序的人。然而，师生们惊奇地发现，唱歌的居然是王老师。

王老师的行为让大家觉得既奇怪又好笑，随后有同学大声叫“老师，别唱了”，章老师也把王老师拉到一边，劝他别唱了。可是，王老师似乎听不见任何人说话，依旧唱个不停。章老师急忙向校领导报告，并找来医生进行诊断。医生表示，王老师受到了刺激，心理压力太大而引发失控行为。

某女老师也发生了类似的状况，“我教学能力这么强，人又长得漂亮，为什么你领导不重用我？”在办公室里，老师们忙着备课批改作业，某女老师突然蹦出这么一句话，让同事们感到莫名其妙。有的老师说，每次考试结束后，校领导把全区其他学校的成绩单拿回来并和我校的成绩进行比较的时候，那个女老师都会十分紧张，然后就吃不下饭了。有时候看见她在操场上走着，都会说胡话。

以前大家都会认为教师是一个比较轻松的职业。但近年来，一些社会舆论认为学生学不好，责任在于老师，因而老师所承受的压力非常大。而且，随着这些年进行的大规模课改，教材更新，一些老师尤其是年纪较大的老师已经感到“力不从心”，适应不过来，加上自身心理调节能力较差，就会产生心理问题或者心理疾病。

据调查了解，现代人产生心理问题和疾病的人群急剧增加，患精神疾病的人数几乎超过了心血管疾病患者的人数，从而跃居疾病患者的首位。社会各阶层的人士都有着心理上的困扰，如果不及时调节，久而久之就会形成一种心理疾病。

1. 心理问题对社会各阶层人士的困扰

都市白领会在紧张的工作中出现焦虑不安、抑郁症、精神障碍等心理问题

和疾病；对于在离婚率高发人群中的人士遭受了情感的挫折，他们也会或多或少地产生心理疾病；贫困家庭难以承受压力的超负荷，生活和工作的双重压力极有可能导致心理疾病；商界精英面对事业受挫，其心理因遭受挫折的打击长期处于一种心理失衡状态中，又不能自我调节，极有可能诱发精神障碍、抑郁症、自闭症等心理疾病。事实上，一些竞争比较激烈、压力大的行业里，也会出现一些被心理疾病所困扰的人士。因此，心理健康问题不容忽视，心理上的健康与身体上的健康同样重要。

2.你是否去做过心理体检

尽管心理压力巨大，但大多数人依然没能及时去做心理体检。由于现代人普遍工作节奏快、竞争激烈、心理压力大，抑郁症、焦虑症和强迫症已成为人们主要的心理疾病。为此专家呼吁，应加强对自身心理健康的关注和重视力度，建议人们每年做一次“心理体检”，把心理疾病危害程度降到最低。所以，面对心理疾病，要避免听之任之，要进行及时地疏导，进行心理上的调节，必要时可以向心理专家进行咨询，以此保障自己心理上的健康。

心理调节小贴士

心理压力往往导致心理疾病，许多人都有这样或那样的问题，心理上所遭受的压力很大，却又得不到释放，这主要是来自生活、工作和社会的种种压力。而且，随着社会竞争越来越激烈，这样的压力会越来越大，几乎到了崩溃的边缘。近年来，因为承受不了生存的压力而选择自杀的人不在少数，究其原因就是心理疾病的困扰。更有甚者为此患上了抑郁症，失去了生活的勇气而选择自杀。因此，在现实生活中，我们不要忽视心理健康，只有保持身心健康才能扬起生活的风帆，走向人生的成功之路。

病真的是由“心”而生吗？

卡耐基曾说：“一个损失了健康的人，就算他赢得全世界，也不能算作真正的成功人士。即使他拥有全世界，每晚也只能占据一张床，一日也只能享用三餐。哪怕一个挖水沟的人，也能做到这一点，甚至还可以睡得更安稳，吃得更香，我宁愿做一个普通的农夫，闲来能够悠然弹奏五弦琴，也不愿意成为企业家，45岁不到就因为忙于管理而自毁健康。”现代人越来越焦虑，在内心里隐藏着一种恐惧，既担心自己的生存状况，又惧怕生老病死，其实，这就是典型的心理问题。长久以往，原本健康的身体被心理折磨得奄奄一息，心理不健康是导致身体不健康的主要因素。比如，有的人身体感到不舒服，就老是怀疑自己生了病，整天陷入恐慌之中。其实，在很多时候，那些只是小病甚至根本就没有疾病，而是源于心理问题，比如，焦虑和恐惧。当然，心病还得心药医，不要怀疑自己是否健康，保持健康的心理，心病自然就会消除了，让阳光驱散那些在阴暗处滋长的阴霾。

他是美国棒球名将，他曾饱受压力的困扰，后来，他摆脱了焦虑症，战胜了莫名的恐惧，使他变得既长寿又健康。

他这样回忆道：“刚开始打棒球的时候，根本没有钱可挣，而且，常常被空罐子或马具绊倒，等到球赛结束了，我们就用空帽子向观众收点小费，以供养母亲，养育幼小的弟弟妹妹，那点钱是绝对不够的，有的球队就不得不靠草莓充饥。各种压力令我感到焦虑，我是唯一连续7年球队排末位的棒球队经理，也是8年里球队唯一输过800场棒球队的经理。以前一连串的挫败令我感到焦虑，甚至不吃不喝，但是，后来，我决定不再焦虑了，如果不是当时停止焦虑，我早就躺在棺材里了。”

在饱受压力困扰的日子里，他发现压力对自己毫无益处，只会危害自己的事业，而且，还会危害自己的健康。后来，他逐渐找到了克服焦虑和恐惧的方法：忙着为未来赢球做策划，没有时间去焦虑和恐惧已经输了的球局；绝不在球赛结束后24小时内批评球员的错误。

原来，他以前总是叫球员来训话，后来，他逐渐发现，如果已经输了球，责备和争论都没有意义了，只会增加自己的焦虑和恐惧。于是，他决定输球之后，绝不马上去看球员，直到第二天才跟大家讨论失败的原因，这样到了第二天，他已经很平静了，看起来那些失误好像没有那么严重，他可以冷静地和球员们讨论。这样过了一段时间，他发现内心的焦虑和恐惧已经渐渐消退了。他甚至认为，自己长寿的秘诀就是“停止焦虑和恐惧”。

焦虑和恐惧这样的心理问题给我们的生活所造成的影响是不容忽视的，焦虑对我们毫无益处，只会危害自己的生活和事业，而且，还会危害自己的健康。与其花费大量的精力和心思去焦虑和恐惧，不如好好经营自己的生活，把精力和心思转移到工作和生活上来，这样，自然而然就摆脱了焦虑和恐惧，从而获得轻松而美好的生活。

1. 有情绪何必憋在心里

何谓闷气？它是由于心中郁结，而憋在心里的气，是一种无法消除而无奈、没办法的表现。古人曰：“百病之生于气也。”常言道“怒伤肝，忧伤肺”，那些郁积在心中的不愉快情绪使内脏活动紊乱、内分泌系统失常，胃口不佳、消化不良，而且，长时间的烦闷还会导致血压升高，甚至导致冠心病。另外，从心理学上说，生闷气是一种不愉快的情感体验，它是一种消极的，甚至会破坏正常的情绪的反映。一个人若是情绪恶劣，其记忆力将会减退，思维能力也大受影响，同时，喜欢生闷气还会影响到一个人的正常人际交往。

2. 病真的由心生

有时候，我们根本没有想过身体的疾病会跟心理问题有关，事实上，郁积在心中的问题常常会成为我们身体疾病的根源。一位经常被心理问题所困扰的人说：“我感觉很孤单，很堕落，心中像压了一大块沉重的石头，压得我快喘不过气来，什么时候才能将这块石头融化，它憋在我心里，憋得我快要疯了。”现代社会竞争激烈，工作和生活压力都非常大，这不仅影响家庭关系、同事关系、朋友关系，如果自己不能妥善处理这样一些矛盾，那些不断膨胀的压力就会危及我们的身体健康。