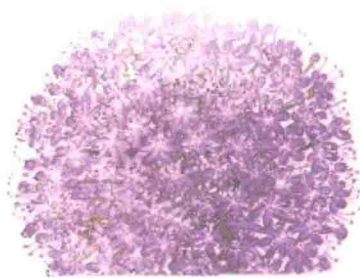




心灵处方

矫过纠偏舞人生



姜越◎主编

心灵
医生

- ★常见心病，巧手应对，求医不如求己
- ★心灵处方，一看就会，人人都是心疗高手

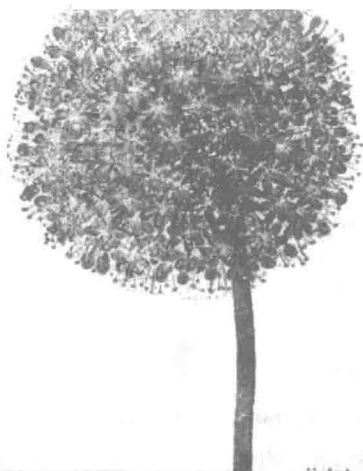


中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



心灵处方

矫过纠偏舞人生



姜越◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵处方: 矫过纠偏舞人生 / 姜越主编. —北京: 中国财富出版社,
2016.6

(心灵医生系列)

ISBN 978-7-5047-6033-3

I. ①心… II. ①姜… III. ①心理状态-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第019991号

策划编辑	宋宪玲	责任编辑	宋宪玲	
责任印制	方朋远	责任校对	杨小静	责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588转307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京晨旭印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-6033-3 / B · 0481

开 本 640mm × 960mm 1/16 版 次 2016年6月第1版

印 张 16 印 次 2016年6月第1次印刷

字 数 200千字 定 价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

人生不如意者十之八九，没有谁的生活真正十全十美，缺陷和不完美才是人生常态。当我们面临缺憾的时候，如果一味地怨天尤人或者悲观绝望，那就等于把心灵关在自造的笼子里禁锢起来，如同把鸟儿的翅膀生生折断，将飞翔的机会拒之门外。

现如今，生活和工作的节奏空前加快，每个人都有或多或少的心理困扰，诸如抑郁、焦虑等问题，越来越严酷地摆在我们面前，把我们折磨得痛苦不堪，而这些问题的症结都与心理异常和人格障碍有关。如果不及早发现和调治这些问题，不仅损害自己的生理健康，还会影响个人正常的健康发展，最终给家庭、社会造成不良影响。

人们应学会给自己开一张心灵的处方，治愈心中的疾病。因此，现代人更应该关注本书提及的健康心灵的标准、健全人格的要素以及健康性格的重要性等问题；同时弄清楚为什么要进行心灵疗养，心灵疗养与身体疾病的关系，心理健康与情绪障碍、人格障碍、行为障碍的关系等问题，并根据书中提及的方法进行自我测试与调适，以防止亚健康 and 未老先衰等情况的发生。

本书针对当下常见的心理困扰，分为心理疗养处方、职场处方、情感处方。对于这本书，我们需要进行一场缓慢的阅读，这过程就像一股暖流浇灌心田，水过之处，心已经漫漶湿透。

愿本书能成为一剂心灵良药，治愈你的疾病。愿我们能够纠正心中的人格障碍，避免心灵垃圾的堆积，同时积极制造正面的情绪，那么我们就能让心灵充满健康向上的因子，身心保持平衡、和谐的状态。

本书在编写过程中，参考了相关心理学方面的书籍，并接受了多位心理学专家的指导，在此我们向这些作者及专家表示真诚的敬意和感谢。尽管在编写中我们付出了很大的努力，但由于水平所限，书中难免存在一些疏漏、不妥及错误之处，敬请专家及同行不吝指正。

目 录

第 一 篇
健康心理疗养处方

第一章 像医生一样诊断你的病态心理

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，每一个人的心理在一生中都会随着环境的变化而变化。每一个人的心理健康状况也不一定在生活的方方面面都有表现，但只要在生活中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就能拥有快乐的生活。

健康心理的七项标准·····	004
做一个心理成熟的人·····	010
百病皆从心中生·····	014
几种常见的自我伤害行为·····	017
治疗强迫症四大处方·····	021

第二章 治疗“心灵流感”的小处方

抑郁症是一种危害人类身心健康的常见病，英国人把抑郁称为“心灵流感”，可见它是社会的一种普遍情绪。世界卫生组织预测，抑郁症是21世纪人类的主要杀手，目前，全世界约有1亿人患有抑郁症，且数量有增无减，抑郁症已成了21世纪一种相当流行的病症，严重的抑郁症中有15%的患者可能自杀而死。也就是说，抑郁症既可以影响我们的工作，又可危及我们的生命。

处方一：调整好自己的心态·····	028
处方二：小心患上忧郁症·····	031
处方三：别让抑郁影响生活·····	034
处方四：避开抑郁的思想误区·····	040
处方五：学会熄灭恼火的情绪·····	045
处方六：遏制你的自杀动机·····	051

第三章 心理医生必学的自我调节术

一个人的生理健康和心理健康是紧密相连的。医学证明：人类有76%的疾病都源自心理，良好的心理状况胜过一切保健措施的总和。掌握了维持心理平衡与健康的方法，也就等于掌管了身体健康的金钥匙。但再轻微的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部。而我们自己才是最了解自己人，那么何不尝试着做自己的心理医生呢？

接洽调节术：寻求心理咨询师的帮助·····	056
-----------------------	-----

乐观调节术：做个积极乐观的人·····	058
减压调节术：学会放松自己的心灵·····	063
乐趣调节术：用兴趣转移糟糕心态·····	067
精神调节术：学一点森田疗法·····	071



第二篇

职场、人际心疗处方

第四章 诊断身边的职场心理疾病

在现代职场中，人与人的竞争与角逐已经不仅仅是能力之争，同时也是心理之争。为什么有的人智力超群却不能够笑傲职场？为什么有的人埋头苦干却得不到领导的肯定？为什么有的人在攻克工作中的一个个难关之后却突然垮下去了？这些职场中人都是在心理上出了问题，患上了职场“心病”。是时候关照自己的内心了！职场中人已经到了必须面对职场心理疾病，并对之展开“攻坚战”的时候了！

调节职业心理障碍·····	080
缓解职业倦怠症·····	083
单调工作综合征·····	088
克服老板恐惧症·····	093
当心“假期综合征”·····	096
“白骨精”综合征·····	101

第五章 排除职场障碍的五个处方

一个人的心态很重要。在职场中，你的心态直接决定着你的工作态度，左右着你的职场行为，影响着你的工作业绩。一个有良好工作态度的人，必然是一个积极生活，对自己的工作认真负责的人。他会把工作当成事业来做，也更容易做出工作成绩。良好的心态也会让你看起来神采飞扬，增加你的职场魅力，让你在工作中与周围人打成一片，从而更加愉快地工作。

- 处方一：用快乐装扮心灵····· 106
- 处方二：转行心理调适····· 110
- 处方三：失业心理调适····· 113
- 处方四：调整状态的“八大法则”····· 119
- 处方五：停止抱怨····· 123

第六章 修正健康人际的心疗验方

在人际关系交往中，心理状态不健康者，往往无法拥有和谐、友好和可信赖的人际关系。这样的人在与人相处中，既无法得到快乐满足，也无法给予别人有益的帮助。为了拥有和谐愉快的人际关系，本章内容列举了几种常见的不良心理状态，我们要在与他人交往中努力避免。

- 摆脱人际关系敏感症····· 130
- 用心灵法门调查自闭症····· 134
- 调适羞涩的病态心理····· 139
- 人际孤独症的心灵胶囊····· 143

治疗恐惧症心灵药物·····	148
请给厌恶的心灵开个处方·····	154
挑衅行为的心灵调适·····	158

第三篇

情感婚姻心疗处方

第七章 像医生一样诊断你的情感问题

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，要想避开婚恋的陷阱，重新寻回爱的海誓山盟，就要积极调适双方的心理状态。

走出单恋，接纳心灵的阳光·····	166
巧妙应对“爱情聋哑症”·····	170
治愈你的恋爱恐惧症·····	173
治愈你的婚姻恐惧症·····	176
如何度过婚姻厌倦期·····	179
走过“七年之痒”的困惑·····	182
审美错觉心理调适·····	187

第八章 开给都市人群的五大情感验方

因为人们的心灵都需要一个港湾，所以人们向往婚姻。但走进婚姻，人们发现自己向往的港湾似乎没有了平静和安宁。在婚恋生活中，人们会遇到很多问题和困扰，心理也存在太多的问题，往往一波未平，一波又起，让婚恋中的男女无法体会到甜蜜和幸福。下面就对当代婚恋中最具代表性的问题进行解析，帮助人们跨越婚姻障碍、走出情感危机、创造幸福生活。

- 验方一：请不要做闪婚族..... 194
- 验方二：谨防离婚的三种婚姻..... 197
- 验方三：婚姻中的信任危机..... 201
- 验方四：莫让金钱腐蚀婚姻..... 204
- 处方五：切除“妻管严”的病根..... 211

第九章 让爱升温的心灵药方

在婚恋伴侣中，人们一方面需要建立和体验亲密感，另一方面也会本能地保护自己不被伤害和攻击。所以伴侣们有时候会纠缠、争吵、迷茫、冷漠、回避。其实，这些做法最初都是为了维护稳定而亲密的伴侣关系，但由于很多人采取了不适当的沟通方式，久而久之，造成了对彼此难以弥补的情感伤害。生活中，相爱的两个人要好好沟通，既要“抓住男人的字里”，也需要“抓住女人的行间”。

- 为何相爱容易相处难..... 216
- 珍惜彼此之间的爱情..... 220

对自己的爱多付出一些·····	224
爱他，就要爱他的缺点·····	228
用身体语言表达爱意·····	232
寻找一生最真实的挚爱·····	238

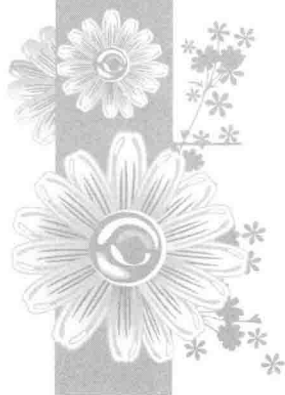


健康心理疗养处方

第一章

像医生一样诊断你的病态心理

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，每一个人的心理在一生中都会随着环境的变化而变化。每一个人的心理健康状况也不一定在生活的方方面面都有表现，但只要在生活实践中能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就能拥有快乐的生活。



健康心理的七项标准



把脉心灵

心理健康并非指超人的非凡状态，而是每个人都可以获得的健康状况，那么你的心理是否真正健康呢？我们一起看一下健康心理的标准。

1. 会享受人生。
2. 关心家庭，喜欢有亲近的人。
3. 喜欢自己的工作，满意自己的成就。
4. 保持广泛的兴趣与活动。
5. 对自己有信心，对自己的人生抱有希望。
6. 知道自己的短处，也愿意接受他人的帮助。
7. 能接受失败挫折，并且愿意面对困难、正视困难。
8. 能接受环境的变化，并适应人的一生变化。
9. 时刻充实自己，促进自我成长与成熟。
10. 能发挥自己的潜在优点，也能利用机会。

心灵分析：

满足上述条件越多，说明你的身心越健康；满足条件越少，说明你的身心越不健康。如果发现自己心理不健康，一定要及时治疗，才能避免伤害别人、伤害自己。



心灵指导

我们常说一个人要心理健康，什么叫心理健康呢？心理健康不仅是指没有心理疾病，而且是指一种持续的、积极发展的心理状况，在这种状况下主体能做出良好的适应，能充分发挥身心潜能。

可见，心理健康包括了两层含义：首先是没有心理疾病，这是心理健康最起码的要求。就像没有身体疾病是身体健康的最基本条件一样。其次是保持一种积极发展的心理姿态，这是心理健康的本质含义，意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人处于最佳心理状态。

仅有一个概念是不够的。心理健康需要有具体的标准作为衡量依据。目前，许多心理学家都试图提出或已经提出了一些标准，但各有特色。给心理健康定标准的确不是一件简单的事情。心理健康不比身体健康，人类迄今还难像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康不健康可以通过完整、清晰、科学的客观数据说明问题。这些数据通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列的科学检查可以得到。而许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段，并且由于不同的社会文化背景、经济水平、意识形态、民族特点和学术思想等导致的不同认知体系、价值观念的影响，至今尚无世界各国公认的科学心理健康标准体系。