



连山 编著

升级版
全新

做自己的 心理医生

现代人的心理困惑与自我调适之道

化解内心的困惑，才能让生活不失去颜色；学会心理的自我调适之道，才能轻松走过心理危机，让心灵有氧，幸福无恙。掌握心理学的理论和方法，最好的心理医生其实是你自己。

中国华侨出版社

做自己的 心理医生

连山◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生：全新升级版 / 连山编著. —北京：中国华侨出版社，
2014.8

ISBN 978-7-5113-4826-5

I. ①做… II. ①连… III. ①心理保健—通俗读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第182310号

做自己的心理医生：全新升级版

编 著：连 山

出 版 人：方 鸣

责任编辑：艾 涛

封面设计：王明贵

文字编辑：胡 青

美术编辑：潘 松

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：28 字数：486千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4826-5

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

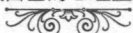
前言

什么是健康？大部分人都会说健康就是身体强壮不生病。其实这样的观点是片面的。健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。世界卫生组织提出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。目前，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。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。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”健康的心理，是人们事业成功的基础、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。但目前，大部分人的心理状况让人堪忧。有资料显示，全世界至少 1/3 的人有心理问题，有 75% 的人由于心理问题而处于亚健康状态。这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于人们的生理疾病……”我们不得不佩服这位心理学家的远见卓识。的确，曾经的预言如今成了不争的事实。

我们承认，人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。我们生活在一个复杂且不断变化的时代，现实的压力总是迫使我们不停地前行，以至于让我们没有时间停下来好好审视自己的心灵。而随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，这一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”

不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及及时排除掉，便时时威胁着人们



的身心健康。现代医学表明不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命，而不良的心理状态还是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关。如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。所以，对于个人来说，很有必要掌握一些心理学知识，自己为自己“把脉”，自己做自己的心理医生，以便能及时发现自身存在的心理问题和缺陷，“对症下药”，积极调适，把心理问题的危害消除在萌芽状态，避免给自己和他人带来不必要的伤害，为美好的人生打下坚实的基础。

为此，我们编订了《做自己的心理医生》一书。它是一本为面临种种社会压力、处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行分析，同时针对目前人们的心理现状，剖析了常见不良心态、人格障碍等各种异常心理产生的根源，并根据人生各阶段出现的不同的心理危机，结合身边发生的典型心理案例，提出了管理情绪、应对压力、常见心理疾病的自我诊断与治疗等各种简单易行、卓有实效的具体解决方法，将各种常见心理问题一网打尽。我们还精心挑选了很多自我心理测试题，以让读者能有针对性地了解自己的心理，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康。

拥有本书，你就能化解心中的困惑，能清楚准确地自我诊断存在的心理问题，纠正不良心理倾向，化解心理危机，从而保持心理平衡，并以健康的心态迎接人生的挑战，享受安宁、快乐的幸福生活。

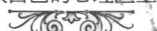
愿本书能成为驱散你心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。

目 录

· 第一篇 ·

常见不良心态、人格障碍的心理自疗

第一章 常见不良心态的心理自疗.....	3
第一节 跨越虚荣的樊篱	3
何以要打肿脸充胖子	3
爱慕虚荣埋祸根	5
与虚荣斗争到底	6
甩掉虚荣，你的生活更美丽	7
第二节 走出自卑的泥潭	9
自卑是心灵的钉子	9
自卑是悲剧的根源	10
告诉自己“我能行”	12
第三节 去掉猜疑的枷锁	15
猜疑会让人心性大乱	15
猜疑是破坏性极强的毒素	16
戒除猜疑的毛病	18
第四节 打开嫉妒的桎梏	20
嫉妒是焚毁你的毒火	20
嫉妒使你自毁前程	21
去除嫉妒的毒瘤	23



第五节 告别悲观的阴云	25
悲伤是一种自戕	25
人生不是梦，俯仰勿悲悸	26
告别悲观，潇洒上路	29
乐观向上，笑对生活	30
第六节 走出完美的误区	33
追求完美反不完美	33
世事本不完美，人生当有不足	34
苛求完美会绷断你人生的琴弦	36
抛弃完美，不再等待	37
第七节 远离贪婪的黑洞	39
贪婪滋生祸端	39
不要被贪念打败	40
心灵载不动太多的沉重	42
知足常乐，不做欲望的仆人	44
第八节 跳出挫败的暗沟	46
失败就是自己打败自己	46
不要在心灵上被打败	47
挫折绽放成功之花	49
第二章 窥视现代人人格上的漏洞	51
第一节 常见的人格障碍	51
依赖型人格障碍	51
回避型人格障碍	54
自恋型人格障碍	56
反社会型人格障碍	58
强迫型人格障碍	61
攻击型人格障碍	63
表演型人格障碍	66

第二节 不再自私，快乐与人共享	69
自私就是自毁	69
学会付出，学会与人分享	71
付出爱心，你就种下希望	74
第三节 告别自负，不学夜郎自大	77
自负能夺走生命	77
盲目自负让你失去更多	78
谦虚永远有益	80
第四节 鼓起勇气，与羞怯说再见	82
脸颊为谁而红	82
羞怯为精神作茧	83
8 种技巧让你远离羞怯	84
第五节 平息暴躁，做事要计后果	87
暴怒最终伤害的是自己	87
暴躁让脾气成为真正的赢家	88
控制自己的暴躁，不要怒火中烧	90
第六节 纠正偏执，勿使人生败走麦城	92
偏执诞生“狂妄”	92
不要死钻牛角尖	94
克服偏执，心随境迁	95

· 第二篇 ·

管理好情绪，轻松前行

第一章 掌握情绪的转换器	99
第一节 平和让你浇灭心中的愤怒	99
“气”是杀人不见血的刀	99
愤怒使你落入别人挖设的陷阱	101
不为小事愤怒	103



怒气这样消解	104
第二节 放松消融你的紧张	106
紧张情绪面面观	106
消除紧张，掌握人生的平衡	108
学会放松	109
第三节 拒绝抱怨，化解不满	112
不要让抱怨成为一种习惯	112
抱怨的包袱有多重	114
抛开人生无谓的负担	116
第四节 盘点心藏，清除孤独中的尘埃	118
孤独是人心病态的收藏	118
帮助孤独的人，你将不再孤独	120
人生要懂得享受孤独	121
第五节 摆脱抑郁的束缚	124
抑郁带给了你什么	124
抑郁是让你与世隔绝的墙	126
摆脱抑郁的困扰	127
第六节 摆脱焦虑的绳索	130
焦虑随处可见	130
告别焦虑，扫除心中阴霾	132
超越焦虑，把握人生	133
第七节 化解恐惧的密码	135
恐惧是人生的敌人	135
恐惧是无知的影子	136
勇气帮你跨越恐惧的障碍	138
第二章 突破意志障碍，轻松前行	141
第一节 怀旧是一种心病	141
怀旧也是一种病	141
不被回忆所控制	143

第二节 扔掉拐杖，不要依赖	146
都是依赖惹的祸	146
用自己的脚走路	147
独立自主的人最可爱	150
第三节 拖延是毁掉前程的恶魔	153
拖延是一种错误的生活	153
拖延吞噬你的成功	155
克服拖延有法可循	156
第四节 懒惰是人心的腐化剂	159
慵懒是人性的劣根	159
业精于勤荒于嬉	160
勤奋，懒惰的天敌	161
第五节 冲动是噩运的导火索	164
控制冲动，忍成大事	164
冲动只会带来噩运	165
冷静安详修正果	166

· 第三篇 ·

人生各阶段的心理危机与应对之道

第一章 不同人群的心理点金术	171
第一节 关注儿童的心理健康	171
儿童心理健康的测试	171
多动儿童的表现与调适	172
孤独儿童的表现与调适	174
儿童恐惧症	176
儿童焦虑症	178
儿童攻击性行为	181
儿童学习能力障碍	183



第二节 以健康心理迎接青春期的朝阳	186
青少年心理健康有标准	186
青少年心理健康的误区	187
青春期的心理综合调适	189
恋爱心理	190
逆反心理	193
青春期焦虑症	196
自杀心理	198
第三节 以积极心理面向中年的蓝天	202
中年人心理发展的特征	202
心理疲劳	204
更年期神经症	207
婚姻适应不良	210
职业适应问题	212
失业综合征	214
第四节 以乐观心理面对老年的无奈	218
老年退休综合征的自我调适	218
老年焦虑症	219
“空巢”孤独感	221
人老话多	223
恐病症	224
记忆障碍	226
睡眠障碍	228
老年痴呆症	230
老年期的幻觉、妄想症	233
第二章 婚恋、家庭中的心理困扰及调适	235
第一节 解决爱情中的心理困惑	235
恋爱的3个阶段	235
人的择偶心理	237

初恋的特殊心理及调适	239
恋爱中的心理差异	242
如何走出单相思	244
失恋后的心理调适	246
网恋心理窥探	248
第二节 越过婚姻中的心理陷阱	250
新婚心理调适	250
经营你的婚姻	252
婚外恋的典型心态	255
男女婚外恋的心理差异	257
离婚后的心理调适	261
再婚的不良心理及调适	264
第三节 蹚过家庭中的心理险滩	268
家庭环境与孩子的心理健康	268
父母要重视孩子的心理健康	270
培养孩子的自信心	273
让孩子快乐地成长	276
正确把握各自在家庭中的角色	279
第三章 交际、职场中的心理调适	282
第一节 人际交往中的心理学	282
人际关系的形成与发展	282
影响人际交往的因素	285
人际交往中常见的不良心理	288
人际交往中的心理效应	293
人际交往中的一些技巧	296
人际交往中的自我调节	300
第二节 应对职场心理问题	302
初涉职场的心理准备和角色转换	302
办公室心理换位的应用	303



当心办公室心理污染	304
谨防成功后的抑郁症	305
当心“假期综合征”	307
提防“精英综合征”	309
越过“职场休克期”	311

· 第四篇 ·

心理疾病的自我诊断与治疗

第一章 掌握基本的心理健康知识	315
第一节 心理健康知识	315
心理健康的标准	315
心理健康与身体健康息息相关	318
心理健康测验	319
心理健康的维护	326
第二节 认识心理治疗	330
什么是心理治疗	330
心理治疗的原则	333
心理治疗的对象	335
心理治疗的目标	337
心理治疗的分类	337
第二章 保持心理健康，享受快乐人生	341
第一节 认识你自己	341
正确认识自我	341
相信自己，并且喜欢自己	342
唤醒心灵的巨人	344
第二节 沟通艺术来自人际交往	346
走进另一个心灵	346

多交朋友，少树敌人	347
人际吸引有法则	349
第三节 健康从“心”开始	351
简简单单才是真	351
享受每一个年龄	353
学会选择，懂得放弃	355
第四节 做自己的心理医生	358
做情绪的主人	358
放下烦恼，拥有快乐	360
宽容——原谅他人，解放自己	362
笑口常开	363
保持良好的心态	365
缓解压力，舒适生存	368

· 第五篇 ·

自我心理测试大全

第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己	373
你是一个成熟的人吗	373
你的心理年龄有多大	376
寻找自己身上的缺点	378
你是一个有责任心的人吗	381
你的大脑工作能力如何	383
你在哪方面最输不起	388
你的优点在哪里	389
第二章 不可不察的性格奥秘——破译你的性格密码	391
你是哪种风格的人	391
你是一个双重性格的人吗	397



宽衣解带测试你的性格	399
点菜可以知道你的性格	401
你是一个支配狂吗	402
你是一个乐观的人吗	406
你有自恋的倾向吗	408

第三章 你能否在逆境中穿梭自如——抗“压”能力的自我检测..... 411

面对逆境，你将如何选择	411
你处理困难的能力如何	412
你能够很好地处理压力吗	415
你的承受压力指数有多高	420
你有忍辱负重的承受力吗	423
你会如何面对失败	429



第一篇

常见不良心态、 人格障碍的心理自疗

