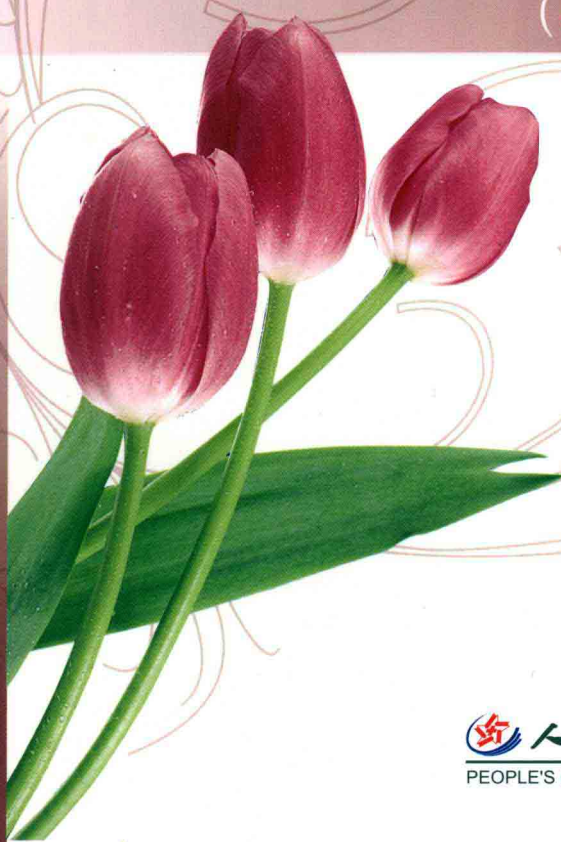


FUPING XINLING DE ZHOUWEN

抚平 心灵的皱纹

(心灵·情绪·性格·精神)

主编 杨晓光 赵春媛



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

抚平心灵的皱纹

FUPING XINLING DE ZHOUWEN

主 编 杨晓光
赵春媛

心灵·情绪·性格·精神

XINLING QINGXU XINGGE JINGSHEN

心灵上的一道皱纹比眼角上的鱼尾纹
还要衰老，还要败事，还要可悲。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

抚平心灵的皱纹：心灵·情绪·性格·精神 / 杨晓光，赵春暖主编. —北京：人民军医出版社，2008.4

ISBN 978-7-5091-1633-3

I. 抚… II. ①杨…②赵… III. 心理保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第025016号

抚平心灵的皱纹
XINLING QINGXU XINGGE JINGSHEN

杨晓光 赵春暖 主编
赵春暖 赵春暖 著

策划编辑：贝丽于岚

文字编辑：薛映川

责任审读：余满松

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927270；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927273

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京天宇星印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：16 字数：307千字

版、印次：2008年4月第1版第1次印刷

印数：0001～5000

定价：36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

北京

NeiRong JiYao 内容提要

郑春强 光亚林 主 编

光亚林 张素霞 副 主 编

光亚林 姜 峰 副 主 编

郑凤王

文丽

陈 静

王 芳

本书分为心灵美容与情绪修复,性格完善与精神排毒及不同人群的心理保健三个部分,并附录了“趣味心理测试”百余题,全方位地诠释了在我国社会转型时期,人们常会遇到的心理问题,为广大读者提供了清除心理尘埃,调整不良心态,与社会与他人和谐相处,保持平静、平和、轻松、快乐心境的技巧与方法。本书可供心理疾病患者、心理医师、心理咨询师及相关的心理工作者学习参考。



编委会名单

主 编：杨晓光 赵春媛

选题策划：杨晓光

编 委：杨晓光 赵春媛 杨 杨 杨 森 董 杰
王凤秋 于永明 窦凤琴 时培育 林 双
方雨文 窦凤霞 李贵平 杨建民 赵荣庆
徐秋新 刘星兴 刘玉冰 霍金亮 夏 明
李秀红 芦正伟 于 滨 方 波 朱天宇



Qian Yan 前言

古人云：“心之官则思。”
正是一个“思”字，造就了人世间苦辣酸甜涩五味杂陈的心情和喜怒哀乐愁五情交替的感觉。而人们往往以这些心情和感觉来衡量自己生活的幸福与不幸。这一朴素的命题，也验证了一个现代科学研究的结果——人生感觉幸福与否，心理因素所起的作用高达80%。由此人们也就愈来愈重视当代一个新的课题——心理健康。

现实生活中，越来越多的人已经认识到，只有身体的健康而无心理的健康是不完整的健康。然而，人生在世，难免遇到这样或那样的“不爽”进而产生各种各样的情绪，干扰着心情的平和、恬静与安宁，以至于喜极而伤心，悲而伤肺，恐而伤肾，怒而伤肝，忧而伤脾……从而生出各种各样的病来，最终影响到学习、工作、事业乃至生命，正如一位学者所说：“心灵上一道皱纹比眼角上十道鱼尾纹





还要衰老，还要败事，还要可悲。”那么，怎样才能消除这“心灵的皱纹”，拂去心灵的灰尘，化解心灵的郁结，排遣心灵的毒素，铲掉心灵的杂草，就理所当然地该引起人们的“特别关注”。

正是出于这样的需要，我们精心收集整理了有关心理养生的资料，并以“心灵美容与情绪修复”、“性格完善与精神排毒”、“不同人群的心理保健”等三部分辑成本书。冀此为心灵送去灿烂的阳光，让和谐心理成就人们的健康。

同时，在本书的附录部分收录了“趣味心理测试”百余题，旨在为人们了解自己时，增添一份轻松、一点参考，从而更加放松自己，调整心态，更加与社会、与他人和谐相处。

本书编写过程中，参阅和应用了若干相关资料，希望原作者与我们取得联系以致酬答，这里谨先表谢意。

编 者

2007年4月于北京

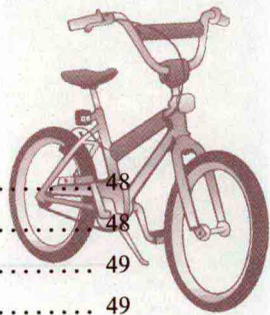
目录

一、心灵美容与情绪修复

我国古代的心理健康标准	1
世卫组织的10条心理健康标准	1
心理常态的标准	2
中年人心理健康的标准	2
军人心理健康标准	3
心理健康十要诀	4
心理需要营养素	4
心理养生的四大要素	5
如何进行心理养生	6
怎样营造心理气候	6
如何进行心理美容	7
怎样心理纳凉	7
心理免疫助康复	8
心理保健四大良方	8
心理平衡十要诀	9
自我心理保健ABC	9
心理平衡有三招	10
心理减负三字诀	11
心灵环保三要诀	12
心理危机的自助	12
心理防卫是好是坏	13
心理防卫过度不利于健康	14
心理过度防卫易造成社会适应不良	14
心理防卫术应对“负面人”	15
令人自毁的心理陷阱	16
心理饱和：自杀者的帮凶	16

预防心理饱和	17
五招消除心理疲劳	17
尽快摆脱延缓心理	18
如何避免索债心理	19
学会自我心理保护	19
心理养生口诀	20
健心八戒	21
11条心理健康要诀	21
过度兴奋与心理减压	22
人体的心理防御机制	23
坏情绪有三个源头	24
传染上坏情绪怎么办	24
负性情绪生百病	25
如何化解不良情绪	25
如何克服失望情绪	26
如何消除情绪垃圾	26
调节情绪的秘方	27
7天情绪修复计划	28





改善心情的十大诀窍	29
宽松情绪50法	29
怎样清除“心中杂草”	30
情感释放四法	32
怎样制造好心情	32
改善心情有新招	33
控制情绪妙法	33
情绪宜“零存整取”	34
用理智驾驭情绪	34
情绪也需要锻炼	35
谨防异常电视情绪	36
走出情绪调适的三个误区	36

二、性格完善与精神排毒

健康性格的十种表现	38
阻碍你成功的五种性格	38
性格与疾病	39
学会性格调适	39
改变性格关键在于自己	40
怎样弥补性格缺陷	41
封闭性格的自我心理训练	41
如何培养你的幸运人格	43
如何自我控制烦躁	43
三种情形易产生逆反心理	44
如何克服逆反心理	44
如何克服嫉妒心理	44
如何面对嫉妒	45
如何避免树敌	45
如何面对恶语中伤	46
正确对待别人的指责	47
如何对付敌意	47

爱猜疑的人敏感	48
如何消除猜疑心理	48
如何排解满腹牢骚	49
如何摆脱“思维自动症”	49
感觉不平衡怎么办	50
自我化解不公平	50
做事经常后悔怎么办	51
如何克服“急性子”	52
学会控制激情	53
关键时刻如何镇定自若	53
想像也能保健	54
不妨让自己“糊涂”一些	55
心临美境有助于健康	56
经常做做“情感整容”	56
情感疗伤十法	57
坚定意志训练法	57
学会“终点思考”	58
让自己激励自己	58
三心二意活得轻松	59
心生厌烦须有度	60
适当进行“自我表露”	60
别让“侥幸”毁了自己	61
坏脾气是“祸根”	61
过于沉寂也得病	62
用自嘲调节心理天平	62
心理过敏及其纠正	63
传闲话者的心理处方	63
如何破解密码综合征	64
如何破解假日综合征	64
如何摆脱年末综合征	65
如何适应环境	65
困境中怎样调适自己的情绪	66
怎样尽快适应新环境	67
如何面对人生之“喜”	68



如何面对人生之“怒”	68	缓解心理压力20条锦囊	87
愤怒应表达出来	70	男性解压七策略	88
自我制怒策略	70	如何把压力变动力	88
制怒有良方	70	警惕压力上瘾症	89
如何面对人生之“恐”	71	顺应疗法治心病	90
如何消除生活中的恐慌	72	防治心理疾病三要诀	91
不合群怎么办	72	贴一张心理保护膜	91
如何消除社交恐惧	73	“嘴巴严”利于心理健康	92
生气对人体的伤害	73	环境不尽如人意时的心理调适	92
如何使自己不生气	74	青年成才九大心理障碍	93
如何克服气量小	74	怎样做快乐的上班族	94
害羞日久变焦虑	74	职场“心病”莫忽视	94
焦虑症能使人早衰	75	怎样远离职业心理创伤	95
化焦虑为轻松七招	75	不做职场的“心理奴隶”	97
控制焦虑八法宝	75	盲目跳槽易患情绪障碍	98
五个妙招教你摆脱忧虑	76	现代人的八大心理病症	99
用忧虑战胜忧虑	77	青少年七大危险区域	99
“心理卸妆”舒解郁闷	78	控制你的心理减压阀	100
紧张可影响青春期大脑发育	78	如何培养快乐的心里	101
紧张可引发糖尿病	78	怎样找寻快乐	101
过度紧张易患鼻炎	79	网络会影响心理健康	102
怎样克服紧张心理	79	网瘾综合征的自我疗法	102
适度紧张能促进健康	79	“软瘾”戒除要对症	103
八种心态活得累	80	建立自信 有助成功	104
完美主义者活得累	80	八条培养自信的良策	104
“活得太累”有法治	80	自信但不要固执	105
心累不能靠休息	81	如何摆脱固执心理	105
过分自尊导致自卑	82	精神沮丧的症状有哪些	106
如何把握自尊的弹性	83	沮丧易致心脏病	106
心理压力太, 皮肤会受伤	83	如何克服沮丧症	106
心理压力可致“夜食症”	84	沮丧症应对四法	107
压力面前勿退缩	85	精神排毒30天	108
从压力中营救自己	85		
压力面前如何调整心态	86		

三、不同人群的心理保健

孩子心理不安的表现	110
孩子心理问题八大信号	110
怎样鉴别孩子心理健康	111
正确对待孩子的逆反心理	112
如何化解儿童嫉妒心理	113
怎样化解青少年仇亲心理	114
孩子心理问题疏导法	115
怎样缓解孩子的情绪	116
不利于儿童心理健康的10种行为	116
什么是抑郁症	117
抑郁影响每个人	117
抑郁症也“变脸”	117
哪些人可患抑郁症	118
青少年抑郁症的6种表现	119
如何远离“主妇抑郁症”	119
警惕老年抑郁症	120
崇拜名利易得抑郁症	121
献殷勤易患抑郁症	121
消极易得更年期抑郁症	121
胆固醇低易患抑郁症	121
长期便秘会导致抑郁症	122
做家务让人抑郁	122
小胖墩更易患抑郁	122
老人跌倒会导致抑郁症	123
秋天易患抑郁症	123
警惕“星期天抑郁症”	123
心情忧郁摆脱有方	124
分步控制抑郁法	125
从眼睛里驱除抑郁症	125
有氧运动可以消除抑郁	126
晨光中散步缓解抑郁症	126
如何让产后抑郁症走开	127

如何引导孩子远离忧郁	127
抑郁的“怪圈”	128
如何走出抑郁的“怪圈”	129
心理老化的自我测定	129
如何推迟心理衰老	130
老年人应警惕“灰色”心理综合征	130
老年人应远离A型性格	131
老年人如何消除心理疲劳	131
老年人如何化解烦恼	132
老年如何克服回归心理	133
老年夫妻要心理相容	134
善待老年空巢心理	134
老年丧偶的心理调适	135
老年人心理保健六原则	136
老年人如何消梦愁	136
中年人谨防病从“心”入	137
如何摆脱男性更年期的心理异常	137
少女情感过敏的自我摆脱	138
心理咨询的五个“不等式”	139
什么时候需要进行心理咨询	139
出现什么症状需看心理医师	140
哪些人需要心理咨询	141
做心理咨询要有准备	141
哪些人群需看心理医师	142
怎样选择心理医师	143
五种人不宜做心理咨询	144

附录：趣味心理测试

你是什么样的人	145
你是什么类型的人	145
你是怎样性格的人（一）	147
你是怎样性格的人（二）	147

你是怎样性格的人(三)	149
你是怎样性格的人(四)	149
选桌椅知性格	150
从桌面看性格	150
从喜欢待在家中何处看性格	151
从说话看性格	152
听笑话知性格	153
看电视知性格	153
旅游知性格	154
旅行住店看性格	155
择时可知性格	155
透过围墙知性格	156
化蝶知性格	157
选宝石测性格	157
从幻想知性格	158
吃午餐看性格	159
吃汉堡包看性格	160
吃冰淇淋看性格	161
吃快餐看你的野心指数	161
吃薯条看性格	162
吃水果看性格	162
从吃苹果的习惯看你的处世	163
休闲进食看性格	164
吃零食看性格	164
用牙膏知性格	165
着装看性格	166
脱鞋方式看性格	166
从择友看性格	167
闲时动作显性格	168
选座位看性格	169
坐车看性格	170
一孔之见知性格	170
海上奇遇测性格缺陷	171
睡前习惯看性格	172

你喜欢哪种睡床	173
梦境透露你的内心世界	173
你会保守秘密吗	174
你的心态怎样	175
通过希望看到的情景了解你的思绪	175
唱歌探知真性情	176
你最近心情如何	177
你的自信指数是多少	177
你成功的潜质有多少	178
你的抗压能力有多大	179
你的抗压性如何	179
你的抗压指数是多少	180
压力面前你最需要什么	181
你的优点在哪里	182
你的弱点在哪里	183
你的创业能力有多强	183
从第一天上班看职业性格	184
合适的职场之路	184
你是哪种职场性格	185
你是哪种类型上班族	186
你是工作狂吗(一)	186
你是工作狂吗(二)	187
从“熬夜看书”看工作心态	187
你是让老板加薪的高手吗	188
你的工作情商如何	188
你的野心有多大	189
测测你的潜在才能	190
你成功的潜质有多少	191
你想做老板还是职员	191
你适合怎样的发展	192
从猴子跌落测你财商	193
你有当老板的天赋吗	193
你能成为超级富豪吗	194
从杯子看你的金钱欲	194

从吃鱼位置测花钱态度	195	你有手机焦虑症吗	219
为钱你能牺牲什么	195	你有怎样的口头禅	219
你做什么职业能赚钱	196	你的时间观念强不强	220
你懂得赚大钱的技巧吗	197	你容易有偏见吗	221
你的赚钱能力有多强	197	测测你的偏执度	222
你是会存钱的人吗	198	你会正确表达愤怒吗	222
测测你的理财盲点	199	你自己拿得定主意吗	223
你的自主性如何	200	你是个轻松自在的人吗	223
你的烦恼根源是什么	201	你是个顽强的生存者吗	224
你的内心有多脆弱	201	你对将来的态度	226
你的自制力如何	202	你有怎样的精神生活方向	226
你的情绪是否“过了火”	202	你最爱的树木	227
你处理危机的能力如何	203	不可思议的树	228
看看你的善良指数	204	心中有片怎样的森林	228
你是否疑心太重	204	你喜欢什么花	229
测测你的心理负重	205	渴望的风景	229
你的心理疲劳吗	206	选择哪种花送给母亲	230
你的心理衰老了吗	207	看穿你的寂寞	231
心理老化自我测定	208	网络成瘾自测	231
你是否很幼稚	209	假如你中了500万	232
你有自卑感吗	210	你会如何构图	233
你是否陷入“信任危机”	210	理智与感情的选择	233
逆境出现时，你如何面对	211	化装舞会窥探你的心事	234
你的危机意识有多强	212	你把家庭摆在第几位	235
你给人的第一印象如何	212	看你喜欢一天中的什么时刻	235
表达意见看人际关系	213	欲火重生	236
你的人际关系及格吗	213	超能力揭开潜意识	237
同学聚会测人缘	214	“魔法药水”预测未来	237
你的讨人厌指数有多少	215	充实还是空虚	238
谁是让你反感的陌生人	216	这杯水你敢喝吗	239
等电梯时你会做什么	216	从吸烟的姿势看心理	239
“剪刀”、“石头”、“布”你会		从送礼测你的洁癖指数	240
先出哪一个	217	测测你的忧郁指数	241
你容易满足吗	218	你最害怕什么	242





● 心灵美容与情绪修复



☆ 我国古代的心理健康标准

我国古代的心理健康标准蕴含在《黄帝内经》之中，经学者研究，可以把它概括为以下9条：

1. 经常保持乐观的心境，“以恬愉为务”，“和喜怒而安居处”，“心安而不惧”。
2. 不为物欲所累，“志闲而少欲”，“不惧于物”，“无为惧惧”。
3. 不妄想妄为，“无思想之患”，“不妄想”，“不妄作”，“淫邪不能惑其心”。
4. 意志坚强，凭理智行事，“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不至”。
5. 身心有劳有逸，生活合乎规律，“御神有时”，“起居有常”。
6. 心神宁静，“恬淡虚无”，“居处安静”，“静则神藏”。
7. 热爱生活，保持良好的人际关系，“乐其俗”，“善附人”，“好利人”。
8. 善于适应环境变化，“婉然从物，或与不争，与时变化”。
9. 涵养性格，陶冶气质，不断完善自身，做到“节阴阳而调刚柔”。

☆ 世卫组织的10条心理健康标准

下面的10条心理标准，是由联合国世界卫生组织制定的。它较全面地概括了健康心理的特征。

1. 有足够的自我安全感。
2. 能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。
3. 生活理想切合实际。
4. 不脱离周围现实环境。
5. 能保持人格的完善与和谐。
6. 善于从经验中学习。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪。
9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
10. 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求。



☆ 心理常态的标准

1. 具有适度的安全感与自尊心，对自我成就具有价值感。
2. 适当的自我评价，既不夸耀自己，也不苛刻自己。
3. 在日常生活中，具有适度的自发性与感应性，不为环境所奴役。
4. 与现实环境能保持良好接触，能容忍生活中的挫折与打击，无过度幻想。
5. 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
6. 有自知之明，了解自己行为的动机与目的。
7. 能保持人格的完善与和谐，关注自己的工作。
8. 有比较切实的生活目的，多从事实际与可能完成自己的工作。
9. 具有从经验中学习的能力，能适应环境需要而改变自己。
10. 在团体中能与他人建立和谐关系，重视团体需要，接受团体传统，能控制为团体所不容的个人欲望与动机。
11. 在不违背团体的原则下，能保持自己的个性，有独立的意见，有判断是非善恶的能力，对人不过分地奉迎，也不过分寻求社会的赞许。

☆ 中年人心理健康的标准

中年人心理健康的标准有以下几条：

1. 感觉知觉尚好。人的心理活动认识事物都是从感觉、知觉开始的。视、听、嗅、触均应正常，知觉事物不发生错觉。

2. 记忆良好。能记住重要的事情，不要人经常提醒。但不能要求什么都能记住，遗忘是正常的现象。

3. 思维健全敏捷。思维能力和表达能力比较强，说话不颠三倒四，分析问题、解答问题清楚明了。

4. 有比较丰富的想像力。善于用想像鼓舞他人，用想像为自己设计一个愉快的奋斗目标，并鼓励自己为之而奋斗。

5. 情感反应有度。情感反应要有分寸，不轻易冲动，不常常忧郁，不事事紧张，不麻木不仁。能常乐，能制怒，既经得起欢乐，也经得起悲痛。





6. 人际关系和谐。对人宽对己严，乐于帮助别人，尊重别人，能在处理各种人际关系中，充满愉快和满意的心境。

7. 学习能力始终不衰。应坚持学习一种以上新知识和新技能，培养或掌握多项正当的兴趣和爱好，并经常为之而忙碌。

8. 有自知之明。能客观、正确地认识自己，能自觉地用理智控制自己，这是心理成熟的最高标志。

☆ 军人心理健康标准

智力测试正常 具有敏锐的观察能力、快速的记忆能力、丰富的想像能力、敏捷的思维能力和熟练的操作能力。

人际关系和谐 人与人交往，能够接受他人，悦纳他人，能以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，与集体保持协调关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

情绪积极稳定 在生活中有愉快、乐观、开朗和满意等积极情绪。出现消极情绪时，能够进行自我调节，有适度表达和控制情绪的能力。

意志品质健全 在学习、训练、值勤和战备等任务中，不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要作出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

自我意识正确 能体验到自己存在的价值，既了解自己，又接受自己，有自知自明，即对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；即使出现自己无法补救的缺陷，也能积极对待。

个性结构完整 有坚定的信仰、稳定的个性特征，行为表里如一，兴趣爱好广泛。

环境结构良好 能适应环境的不断发展变化，能面对客观现实，能主动解决自身与环境要求之间的矛盾与冲突。



☆ 心理健康十要诀

1. **珍惜朋友间的友情** 哲学家培根说：“友谊使欢乐倍增，使痛苦减半。”
2. **善恶分明** 生活中美好的事情能做的要积极参与，不能做的要尽力支持，而面对邪恶，则要挺起胸膛，敢于正视和斗争。
3. **相信人的善良本质** 不要总是从坏处去推测别人，世上没有一生下来就坏的人。
4. **办实事说真话** 办实事会使人们心里踏实而感到轻松愉快。
5. **慎独** 人生不能无群，单独一人会感到孤寂不安，孤芳自傲的人常常内心空虚，遇事常有无助感，心理压力很大。
6. **莫嫉妒别人** 嫉妒很容易使你疏远别人，使自己心理上失去平衡。
7. **少发脾气**
8. **莫论人是非** 闲论人是非，轻者会使朋友、同事翻脸，重则会闹出人命，人们对己都会增添无谓的痛苦。
9. **敞开心扉** 与人开诚布公、以诚相待的人，才能得到别人的信任和理解。
10. **远近兼顾** 想问题办事情，切不可顾了眼前误了长远。急于求成、急功近利的人，收拾残局时心理压力会更大。

☆ 心理需要营养素

身体生长发育需要充足的营养。心理的平衡也同样需要营养素。

1. **最重要的是爱** 童年时代主要是父母之爱；少年时代，增加了伙伴和师长之爱；青年时代，情侣和夫妻之爱尤为重要；而老年时，子女和孙辈的爱在生活中占重要位置。老年人如果长期得不到别人尤其是亲人的爱，心理就会出现不平衡，进而产生心理障碍和疾患。

2. **宣泄和疏导** 每个人都会有这

样的体会：遇到不顺心的事总想对亲人或好友诉说，把心里的不愉快倒出来，这就是宣泄。与此同时，也希望有人来帮助自己解开心中的疙瘩。宣泄过后，心情豁然开朗，心理也会特别放松。

3. **善意的批评** 老年人如果长期得不到正确的批评和善意的帮助，势必会滋生骄傲自满的毛病，变得固执、傲慢、自以为是，而这些都是心理不健康的表现。