

中国心理访谈网心理专家推荐

做自己的 心理医生

让生活失去色彩的不是磨难，而是内心的困惑；
让脸上失去笑容的不是伤痛，而是心灵的禁闭。

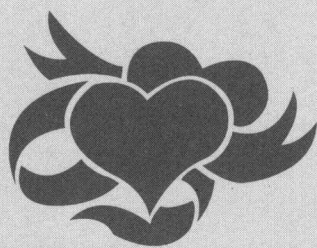
没有谁的心灵永远一尘不染，只有化解内心的困惑，
学做自己的心理医生，才能让生活充满阳光。

郭瑞增 主编

天津科学技术出版社

郭瑞增 主编

做自己的 心理医生



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生 / 郭瑞增主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4442-7

I. 做... II. 郭... III. 心理卫生—基本知识 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184377 号

责任编辑: 刘丽燕 周令利

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 21 字数 233 000

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元

健康人生从心开始

明朝《指月录》记载：金陵的清凉寺里，有一位泰钦禅师，他性情豪爽，不拘小节，众人都看不起他，唯独法眼和尚很看重他。一天，法眼问众人：“老虎的脖子上系着个金铃，谁能解得。”众人答不上来，泰钦正好过来，答道：“原来系上去的那个人可以解得。”

后来，“解铃还需系铃人”就用来比喻谁造成的困难还得由谁来解决。各种心理障碍都是患者的心理出了问题，是患者内心发生的困难，也必须通过患者自己才能解决。别人不可能代替患者解决问题，就像不可能代替他呼吸一样。

随着社会的发展，我国人民比以前更加富裕，眼界也更加开阔。但是正如美国一位资深心理医生所说：“随着中国向商业化的转变，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着中国人的生理疾病……”

2004年2月，云南大学大四学生马加爵在宿舍用锤子杀死4名同学，因为自卑、猜疑、高攻击性人格迷失了他的心智。

2007年2月，韩国女演员郑多彬死于一套公寓的浴室内，因为长期无戏可拍而陷入极度的抑郁之中。

可见，无论是名人、普通人，富人还是穷人，都有可能产生心理问题，而不管他的出身、背景、贫富如何。

试想，假如马加爵身边有个心理医生，他的双手就不会沾满同学的鲜血，现在正应该是风华正茂的国家栋梁。



试想，如果郑多彬身边有个心理医生，她就可能不会走上自毁之路，千万的“彬彬迷”还可以欣赏到她风情万种的表演。

中科院心理研究所的研究表明，在我国家庭成员中，至少有三分之一的人有心理问题，这些心理问题包括心理平衡性、压力、偏执、情绪、人际关系、夫妻关系等。

对于这些心理问题，有的人可能意识到了，但碍于面子不愿去看心理医生；有的人没有认识到，但这类问题实际存在，又确实严重影响着感情、工作和生活等的质量。对于心理问题不能任其发展，因为它就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人的身心健康。

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。

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。”

一个人的情绪、性格和人格等对他的人生有着至关重要的影响。平稳的情绪、健全的性格和人格，是事业成功的基础、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。

本书从人的性格、意志、情绪、人格、爱情、工作、性等方面剖析人的心理，介绍心理学常识，以及心理问题的应对策略，其中不乏经典案例，让您在轻松的阅读中，认识自我，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康，形成良好的处世心态，以便更好地融入社会，享受生活。

本书由郭瑞增主编，参加编写和审校等工作的还有刘富强、李敏和姚会民。

目 录

CONTENTS

第一章 为自己的心理状况把脉

一、健康的心理是明灯	2
何为心理健康	2
心理健康的标准	3
二、影响心理健康的因素	5
内部因素	5
外部因素	8
三、关注心理亚健康	9
亚健康测试	10
四、心理健康的自我诊断和调适	11
中国人心理健康综合自测	11
心理健康的自我调适	17

第二章 弥补性格的心理缺陷

一、超越自卑 爆发力量	21
自卑是失败的助推器	21
让自卑爆发力量	22
相信我能我行	23
测测你是否有自卑感	24





二、走出孤僻 拥抱阳光	28
从寂寞到孤僻	28
用阳光照亮孤僻的心	30
测测你的孤僻倾向	30
三、远离嫉妒 欣赏生活	31
嫉妒如铁锈	32
嫉妒别人是在贬低自己	32
别人也是一道风景	34
测测你妒火燃烧时的疯狂程度	35
四、消除猜疑 互信互爱	36
猜疑是“离心机”	36
疑心生“暗鬼”	37
长相知 不相疑	38
测测你的猜疑特质	39
五、击退敏感 轻松出发	40
过度敏感委屈多	40
敏感者也是有心人	41
学会快乐地生活	42
测测你是否有过度敏感心理	43
六、平息浮躁 静心做事	44
警惕职场“浮躁症”	44
“闪婚族”的浮躁心理	45
浮躁 可持续发展的大敌	46
非宁静无以致远	47
测测你的浮躁指数	48
七、克服逆反 宽容思维	50
花季时节说逆反	50

如何才能夫唱妇随	51
消除客户逆反心理	53
测测你的逆反心理有多强	54
八、跨越自负 虚心求教	55
抓不住贼的“飞毛腿”	56
自负的左宗棠	56
保持谦卑，虚怀若谷	57
九、摒弃完美 学会满足	58
完美只应天上有	59
月缺亦如诗般美	59
不完美的完美主义	61
测测你是完美主义者吗	62
十、化解偏执 灵活应对	64
偏执是弱者的专利	64
偏执如此为哪般	65
适可而止为智者	66
测测你的偏执度	67
十一、告别怀旧 憧憬明天	68
迷恋过去失良机	68
走脚下的路唱明天的歌	69
附：性格综合测试题	70

第三章 磨炼意志的心理短板

一、不再拖延 立即行动	74
拖延时间老将至	74
享受成功不拖延	76





比尔·盖茨抗拖延对策	77
二、利用挫折 奋发图强	78
别怕挫折来敲门	78
给挫折一个微笑	80
用挫折为生命奠基	80
测测你的抗挫折力	82
三、扔掉依赖 挖掘潜力	85
甩开孩子依赖的手	85
依赖形成更大的残缺	87
点燃自己的神灯	87
女性依赖心理测试	88
四、搁置懦弱 选择勇敢	89
与其懦弱不如抗争	90
点咖啡测懦弱	91
五、铲除懒惰 业精于勤	92
别被懒惰感染了	92
懒惰使人生锈	93
懒惰是末日的先兆	95
业精于勤而荒于嬉	95
六、打开自闭 大彻大悟	96
自闭桃源称太古	96
自闭是黑夜中妖冶的花	97
叩开孩子自闭的心扉	98
测测你的自闭指数	99
七、冲出退缩 迈步前行	101
退缩让压力穷追不舍	101
永不退缩的林肯总统	102

“退缩”之德与“勇敢”之德	103
勇敢向前行	104
八、摆脱犹豫 果断决策	105
把犹豫推到一边去	105
犹豫中涛声依旧	106
莫待无花空折枝	107
九、跳出逃避 勇于担当	108
逃避是人生的减法	108
最好的逃避方法是面对	109
十、抑制冲动 珍爱生命	111
冲动是毁灭的导火索	111
冲动是魔鬼	112
管理好自己的冲动	113
测测你是容易冲动的人吗	114
十一、弃绝厌倦 热情生活	116
当世界年纪还小的时候	116
厌倦：年华在刹那间老去	117
读你千遍也不厌倦	119
厌倦是过程 不是结果	121
测测你究竟多久会对另一个人产生厌倦	122

第四章 平复情绪的心理涟漪

一、品味孤独 吸取力量	125
最孤独的人	125
品味孤独	126
再见孤独	128





二、破解恐惧 不当懦夫	129
坦然应对恐惧	129
不能被恐惧吓倒	131
恐惧来自你的内心	132
三、消融紧张 轻松面对	133
都是紧张惹的祸	133
给紧张一个流淌的出口	135
测测你的情绪紧张度	137
四、疏导愤怒 心平气和	139
愤怒暴露弱点	139
愤怒时的怡情家居	140
熄灭愤怒的火焰	141
五、丢弃羞怯 大胆去做	142
蜕去羞怯这层茧	142
花朵要自信地开放	144
测测你容易产生羞怯情绪吗	146
六、驱散抑郁 乐观开朗	148
抑郁是心灵的感冒	148
抑郁是你身边的“狼”	150
当抑郁开始沸腾	151
测测你有抑郁症吗	153
七、赶走空虚 发掘生命	154
空虚是精神的蛀虫	154
空虚是心中的恶魔	156
赶走“空洞洞”的感觉	156
八、握别焦虑 轻松上路	157
驱散焦虑的阴霾	157

焦虑是把“双刃剑”	158
剥开焦虑的顽壳	159
享受轻松生活	160
测测你的焦虑程度	161
九、摆脱悲观 笑对人生	162
悲观将谷子变成巨石	162
幸福在困境里孕育	163
人生何处无风景	164
十、抛开不满 积极进取	166
不要把不满写在脸上	166
当对上司不满时	167
让不满鼓起进取的风帆	169
测测你的不满度	170
十一、化解压抑 让心旅行	171
别让压抑压倒自己	171
常给心灵透透气	174
测测你的压抑程度	175

第五章 打扫人格的心理暗角

一、走出虚荣 踏实做人	177
虚荣：心灵的挽歌	177
虚荣：面子的围城	178
挣脱虚荣的羁绊	179
测测你有多虚荣	181
二、驱除分裂 建立温情	183
解读分裂型人格障碍	183





世界需要温情	185
测测你的人格分裂程度	186
三、放弃贪婪 知足常乐	189
贪婪是一副枷锁	189
插上欲望的门门	191
测测你的“贪婪”指数	192
四、摧毁自私 播撒爱心	193
利用自私，摧毁自私	193
播撒爱心的阳光	194
测测你爱情的自私指数	195
五、剔除邪念 善良是金	196
天使与魔鬼共存	196
善恶皆由心生	197
测测你的人缘	198
六、杜绝攀比 珍惜拥有	199
这山更望那山高	199
人心不足蛇吞象	201
知足常乐莫攀比	202
七、改掉吝啬 学会给予	202
吝啬是一堵墙	203
富翁们的“吝啬”生活	204
给予是快乐的	205
测测你的吝啬度	206
八、湮没报复 宽大为怀	207
冤冤相报何时了	207
冤家宜解不宜结	208
测测你的报复心理指数	210

九、越过狭隘 豁达宽容	210
作茧自缚不明智	211
心地无私天地宽	212
退一步海阔天空	213
十、消除攻击 合理表达	214
“马加爵事件”敲响警钟	215
解读攻击型人格障碍	216
引导应从青春期开始	217
附：心理综合测试——九型人格与测试	218
九型人格简易测试题	219

第六章 品尝爱情的酸酸甜甜

一、想和你一起变老——择偶心理	227
择偶心理	227
女性择偶心理	228
男性择偶心理	229
择偶心理误区	230
测测你的择偶心理	232
二、情人眼里出西施——审美错觉	233
“西施”逐人眼	233
称心斯为得	234
三、落花有意 流水无情——单恋	235
为谁等待为谁苦	235
单恋是一首无声的歌	237
测测你的单恋指数	238
四、我的爱情小鸟飞走了——失恋	240





失恋的天空有彩虹	240
爱情小鸟终会来	241
测测你的爱情值多少钱	244
五、桃花源里的妖艳爱情——网恋	247
问世间情为何物	247
人间真情更暖人	249
六、人生难得一知己——异性友谊	250
人生须有异性知己	250
异性知己的维护	252
七、爱情之花在欣赏中绽放	253
相爱着欣赏着	254
欣赏着深爱着	255

第七章 感受工作的得心应手

一、职业心理与危机	258
职业心理面面观	258
职业心理危机	259
二、职业选择与职业适应	262
职业选择	262
职业适应性	266
三、职业心理健康的促进措施	267
自我激励十八法	268
职业心理保健秘诀	269
四、不要做“工作狂”	271
何为“工作狂”	271
戒掉工作瘾	272

避免大代价	273
测测你是不是“工作狂”	274
五、如何排解工作压力	275
工作压力知多少	275
如何排解工作压力	276
六、努力工作 学会休闲	278
休闲是为了更好地工作	279
将休闲进行到底	281
测测你和同事的关系	282
七、不要仅仅为了钱	283
富翁之所以为富翁	283
为价值而工作	284
测测你的工作价值定位	285
八、制订计划 有条不紊	286
有计划才有动力	287
按计划走向成功	288
九、积极进取 体验快乐	289
十、不断创新 点燃希望	291
创新是灵魂	291
创新点燃希望的灯	293

第八章 享受“性福”的怡然乐趣

一、性压抑有危害	296
压力导致性压抑	296
性压抑危害大	297
走出性压抑的阴霾	298





测测你性压抑吗	299
二、“性福”才健康	300
有性才有健康	301
中年人的“性福”	301
三、正视儿童性心理	302
儿童的性心理发育	303
为孩子提供优秀精神食粮	304
四、老人的怡然性事	305
老年“性福”助长寿	306
老年人性心理误区	307
性生活注意问题	307
五、赶走性心理疲劳	308
性心理疲劳侵蚀幸福	309
让性重新燃烧起来	310
测测你的性爱频率科学吗	311
六、“幻想”进入“和谐”	311
性幻想是最好的催情剂	311
尽情性幻想吧	313
七、走进丈夫的心灵深处	314
丈夫的性心理	314
男人的性心理	316
八、性误区造成的心理障碍	317
性知识误区	317
男女性观念误区	318