

心理问题无小事，情绪好一切都好，不能控制情绪就无法掌控人生，真正的健康从心理开始。

别让情绪控制你

现代人心心理调适
自测自疗全书

BIERANGQINGXU
KONGZHINI

关注情绪异常变化，及时发现心理问题，构筑健康快乐的人生防线。

李志华/编著

情绪源于心理，它左右着人的思维与判断，进而决定着人的行动，影响人的生活质量。情绪问题对人而言永远不会消失，如果不予理会，不妥善处理，情绪问题就会越积越多越缠越复杂，最后把你的一切都搅得面目全非。处理情绪问题的关键是必须学会调适，将其控制在适当的范围内。



中国华侨出版社

R395.6
L332.1/2

别让情绪 控制你

[现代人心理调适自测自疗全书]



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让情绪控制你:现代人心理调适自测自疗全书 / 李志华编著.

-北京: 中国华侨出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80222-466-7

I. 别… II. 李… III. 心理保健 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155091 号

●别让情绪控制你:现代人心理调适自测自疗全书

编 著 / 李志华

责任编辑 / 洪 澜

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 700×1000 毫米 1/16 开 印张/19.5 字数/288 千字

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-466-7/G·365

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com

情绪好一切都好

从生命的本质上来说，上帝对于每个人都差不多。不管是达官显贵还是黎民百姓都要经历生老病死、悲欢离合、酸甜苦辣的人生境遇，至于财富的多与少、地位的高与低，其实都是些次要问题。然而，有些人一路欢声笑语，生活乐观开朗，有些人却始终满面愁容，悲观沮丧。悲观的人即使住高楼大厦、吃山珍海味，还是感觉不到快乐，而乐观者即使住间草房、吃碗水煮豆腐也照样笑口常开。

造成这种区别的根本原因在于你的心理状态，正所谓心态决定命运。“天下本无事，庸人自扰之。”许多是是非非、许多抱怨、许多痛苦、许多仇恨都是由人们不健康的心理引起的。天下不如意之事十之八九，要做到“不以物喜，不以己悲”才能以一种豁达平静的心态来面对生活中出现的各种人和事。其实，幸福和快乐就在我们身边，只是我们没有调节好自己的心态去发现它、享受它。

是的，现代人的生活节奏越来越快，生活环境越来越不确定，生活压力越来越大，因此出现的心理问题也就越来越多，这是个客

观存在的社会化问题。要感受生活的幸福和快乐，关键是要先解决好自己的心理问题。

心理的健康问题不仅影响到人的心情，还影响到人的身体，甚至对人的事业也会造成重要影响。乐观、自信的人性格开朗，给人一种阳光的感觉，不管走到哪都受人欢迎，人们愿意与他们交往；而悲观、沮丧的人整天郁郁寡欢，使人感觉沉闷乏味，结果只能是朋友越来越少，交际面越来越窄。

心理健康需要用正确的方法进行调节。有句名言说：“自己丰富才能感知世界的丰富；自己好学才能感知世界的新奇；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。”因此，每个人都必须掌握一些适合于自己的心理调适方法，做自己贴身的心理医生，只有这样，才能过上真正有品质的生活。

本书正是针对当今社会比比皆是的心理问题，提供了一些有效的心理调适方法，希望对正深陷在心理阴影中的朋友有一定的帮助。特别要说明的是，本书所举的例子中涉及的人名均为化名。

第一章

克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界

这是个躁动的时代，我们的心灵似乎也越来越脆弱，人性的弱点显露无疑。人们受物欲所惑，为了满足俗心、满足欲望、满足虚荣，将自己弄得殚精竭虑、疲惫不堪也毫无知觉。因此，只有学会了心理自我调适，克服人性的弱点，才能使生活更随意、更自由、更放松……

第一节 克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程 / 012

妒嫉心理的产生及两面性 / 012

不要把对别人的羡慕扭曲为嫉妒 / 015

摆脱嫉妒的困扰，过自己的生活 / 018

被人嫉妒怎么办 / 020

【心理小测试】 你的嫉妒心理有多少 / 021

第二节 告别自负，认识真正的自己 / 022

自负心理的形成与防范 / 022

自负的人容易失败 / 024

有实力者反而谦虚 / 025

【心理小测试】 你有自负的心理吗 / 027

第三节 戒除虚荣，不要让表象折磨自己 / 028

虚荣心是彩色的气球 / 028

虚荣换不来真正的荣耀 / 030

炫耀只会使自己变得更加丑陋 / 032

【心理小测试】你的虚荣心理指数是多少 / 034

第四节 远离懒惰，勤奋是收获的前提 / 035

懒惰是一种精神腐蚀剂 / 035

明确的生活目标可以有效驱逐懒惰 / 038

业精于勤荒于嬉 / 040

【心理小测试】你有懒惰的心理吗 / 042

第五节 杜绝贪婪，做人做事要有度有节 / 043

被贪婪擒获而产生的恶果 / 043

克制住了贪欲才会有幸福可言 / 045

知足者常乐 / 048

第六节 驱逐恐惧，勇敢行动细心认证 / 050

恐惧心理人人都有 / 050

走出恐惧的阴影，生活更精彩 / 052

勇气是战胜恐惧的最好武器 / 055

【心理小测试】你的恐惧心理程度 / 058

第七节 解除依赖，扔掉拐杖走得更快 / 059

抛开依赖，学会独立行走 / 059

独立自主才可获得自由的空间 / 061

自助者天助，自立者成材 / 064

【心理小测试】你的依赖心理有多重 / 067

第八节 走出自私，你将拥有更多 / 068

人的本性并不是自私的 / 068

别让自私毁了你 / 069

付出与分享是最快乐的事情 / 072

第九节 化解猜疑，打碎沉重的心锁 / 074

如何看待猜忌多疑心理 / 074

赶走猜疑，生活更轻松 / 076

猜疑害人害己的祸根 / 078

【心理小测试】你是否有多疑心理 / 079

第二章

扫除灰色情绪——别让阴云笼罩自己

情绪是一个人生活质量的风向标。事实证明，人在非正常情况下会出现情绪上的失控。所以，一个人应该尽量控制好自己的情绪，特别是在关键时刻，切不可因为一时激动而采取不理性的行为，否则其后果是难以预测的。

第一节 敞开心扉，遣散孤独的阴影 / 082

孤独是现代人难以驱散的阴影 / 082

被动消极的社交意识是产生孤独的根源 / 085

适当的孤独乃人生之必需 / 087

【心理小测试】你是否孤独 / 089

第二节 打破自闭，与他人分享阳光和快乐 / 091

自闭往往源于过去的生活经历 / 091

打开自闭的心灵，寻找快乐的天堂 / 093

主动融入你身边的群体 / 096

第三节 学会放松，摆脱抑郁的束缚 / 098

抑郁是难以走出的魔界 / 098

抑郁的形成及自我调适 / 101

【心理小测试】你的抑郁心理指数 / 105

第四节 控制焦虑，保持一颗平和的心 / 106

焦虑：一种十分常见的病态情绪 / 106

如何自我摆脱焦虑 / 108

以平和之心对待焦虑 / 110

【心理小测试】你的焦虑程度是多少 / 114

第五节 增强自信，将悲观拒之门外 / 115

悲观是一种自我伤害 / 115

坚强是抵御悲观的盾牌 / 117

始终保有积极的心态 / 118

第六节 铲除自卑，多给自己一份鼓励 / 121

自卑心理的形成与预防 / 121

自卑是人生必须跨越的障碍 / 123

不做自卑情绪的俘虏 / 125

【心理小测试】你有自卑的心理吗 / 127

第七节 对羞怯说不，勇敢地面对他人 / 128

揭开羞怯的面纱 / 128

冲破羞怯的情感屏障，走自己的路 / 131

【心理小测试】你有羞怯的心理吗 / 133

第八节 稍安毋躁，浇灭心中的怒火 / 134

怒火最终烧伤的是自己 / 134

不要带着怒气做事 / 136

如何克制怒气与暴躁 / 139

【心理小测试】你的自我控制力有多大 / 142

第九节 消除抱怨，直面生活，有容乃大 / 145

抱怨是无意义的不和谐之音 / 145

别把时间和精力浪费在抱怨上 / 147

少说为妙，别让嘴巴惹祸 / 149

【心理小测试】你是否爱抱怨 / 153

第十节 浮躁误事，宁静方能致远 / 154

心浮气躁是人生最大的敌人 / 154

非宁静无以致远 / 156

戒除浮躁，踏踏实实走好每一步 / 158

第十一节 填充空虚，别让自己在无所事事中沉沦 / 160

空虚是一个能使人沉沦的黑洞 / 160

寻找生活的希望，抵御空虚 / 163

如何走出空虚的漩涡 / 164

【心理小测试】你是否有空虚的心理 / 167

第十二节 消除紧张，生活其实没那么复杂 / 168

过度紧张对人的身心伤害极大 / 168

消除紧张情绪的几种方法 / 171

学会放松，从从容容才是真 / 172

第三章

适时调节心态——视角不同结论不同，心态好一切都好

心态就是人的意识、观念、动机、情感、气质、兴趣等心理素质的一种综合体现。它是人的心理对各种信息刺激做出反应的趋向，而这种趋向对人的思维、选择、言谈和行动具有导向和支配作用。有句名言说：“自己丰富才能感知世界的丰富；自己好学才能感知世界的新奇；自己善良才能感知世界的美好；自己坦荡才能逍遥地生活在天地之间。”心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的，我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

第一节 不要狭隘，世界原本海阔天空 / 176

狭隘心理的根源是以自我为中心 / 176

以宽容之心化解狭隘的阴影 / 178

走出狭隘，从别人的视角看问题 / 180

【心理小测试】 你有狭隘的心理吗 / 183

第二节 放弃仇恨，解除无休止的纠缠 / 184

仇恨是越拧越紧的心理死结 / 184

宽恕别人就是宽恕自己 / 186

忍让是一种大度与力量 / 188

第三节 正视自己，不要在攀比中误入歧途 / 192

攀比之心是把双刃剑 / 192

不必在无意义的事情上攀比 / 194

健康的攀比有助于进步 / 196

【心理小测试】你的攀比心理有多少 / 198

第四节 摒弃吝啬，付出也是一种快乐 / 199

吝啬者往往最终算计的是自己 / 199

吝啬是一堵围墙 / 202

付出你的爱才能得到他人的爱 / 204

第五节 别怕失败，相信明天会更好 / 206

失败不可怕，可怕的是放弃 / 206

人总是在失败中成长 / 210

笑对人生的成败得失 / 212

【心理小测试】你的失败感指数 / 215

第六节 何必固执，智者顺势而为 / 216

刚愎自用是一种人格障碍 / 216

当环境改变时，必须调整自己 / 220

放弃偏执，适时者生存 / 222

第七节 做人不必太爱面子 / 225

死要面子必然活受罪 / 225

“面子”的心理基础 / 227

放下面子，知错改错真君子 / 230

【心理小测试】 你有死要面子的心理吗 / 232

第八节 不再怀旧，今天是最重要的 / 233

滋生怀旧心理的因素 / 233

不要生活在过去 / 235

享受现在，享受幸福 / 238

【心理小测试】 你有怀旧的心理吗 / 240

第四章

戒除不良习性——不要自己毁了自己

人与动物不同，人可以进行思维活动，必须对自己的行为负责。但有些时候，人由于受到特殊心理的影响，会做出一些理智难以控制的歧路行为。这部分人假如不能及时对自己的心理进行调适，使歧路行为长期存在，其身心便会受到严重影响。

第一节 莫占小便宜，因小失大不值当 / 242

占小便宜的心理成因分析 / 242

占小便宜容易吃大亏、误大事 / 243

【心理小测试】 你有占小便宜的心理吗 / 245

第二节 挣脱网络的诱惑 / 246

“网瘾”对人的身心有毒害 / 246

“网瘾”是一种心理疾病 / 249

正确看待互联网 / 251

第三节 摆脱杯中物的纠缠，不做“瘾君子” / 253

不要让佳酿成为毒水 / 253

嗜酒者根源在于心理上有问题 / 254

戒除酒瘾的常用治疗方法 / 257

第四节 赌博，输掉的是良知与幸福 / 259

赌王为何说“不赌为赢” / 259

抵制心魔，戒赌从心理开始 / 261

第五节 战胜厌食的怪兽 / 263

“厌食症”的心理导向 / 263

什么因素导致人们“厌食” / 266

逃出厌食的魔掌，享受生活的美味 / 268

第六节 抵抗暴食的恶魔 / 270

心理因素是引起暴食的罪魁祸首 / 270

治疗暴食症的心理调适法 / 273

第七节 疯狂购物：错误心理下的错误行为 / 275

购物狂是一种心理性歧路行为 / 275

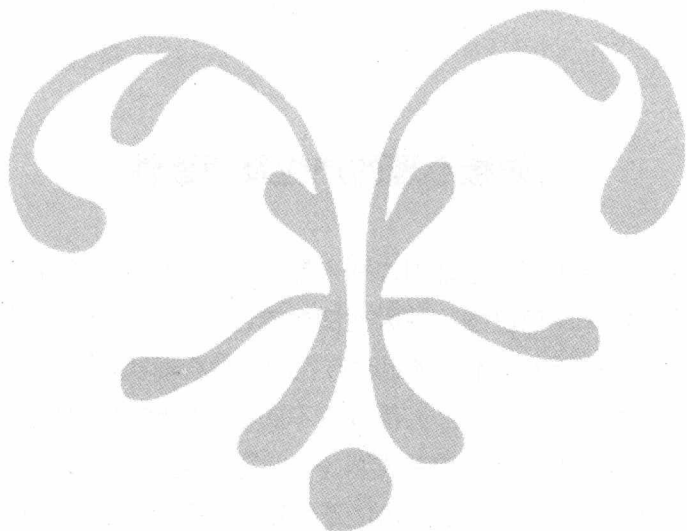
改变购物模式，抑制购物欲望 / 277

【心理小测试】你的生活方式是否健康 / 279

第一章

克服人性的弱点——战胜自己才能赢得世界

这是个躁动的时代，我们的心灵似乎也越来越脆弱，人性的弱点显露无疑。人们受物欲所惑，为了满足俗心、满足欲望、满足虚荣，将自己弄得殚精竭虑、疲惫不堪也毫无知觉。因此，只有学会了心理自我调适，克服人性的弱点，才能使生活更随意、更自由、更放松……



第一节

克制妒嫉，让别人的光彩照亮自己的前程

嫉妒是对别人的行为感到不满的一种思维方式。它产生于自信的缺乏，因为它是由别人的行为所引发的一种心理活动。嫉妒会导致情绪上的低落，真正自信自爱的人，是不会嫉妒的，更不会允许嫉妒使自己心烦意乱。

嫉妒是一种卑下的情感，它会使人失去理智，使人头脑发昏，也会堵死自己向上进取的通路，甚至还会使人堕落，嫉妒就像一股祸水，害人又害己。

妒嫉心理的产生及两面性

什么是嫉妒呢？它是因为别人超过自己而引起的抵触情绪。嫉妒者担心他人比自己强，并因此憎恨或迁怒于人；是力图在某些方面超越对方的企求得不到满足时产生的一种心理状态。

心理学家认为，每个人都会有不同程度的嫉妒心理，孩子到了三四岁，当家里又出现弟弟或妹妹时，他（她）受到父母冷落，便悲伤气愤，嫉妒油然而生。此时要理解孩子的情绪，不能硬性压制。随着心智的成熟，这类嫉妒也就烟消云散。若处理不当，孩子便会保持以自我为中心的心态，对人缺乏纯朴的善意，任这种不良心态