

教你摆脱五种最常见的心理困境

PSYCHOLOGY

CHANGE YOUR CONDITION CHANGE YOUR LIFE

心理自助

心理学中有一个简单的道理，即人们天生就有自助能力。你应该告诉自己：压力、焦虑、抑郁、自卑、心理疲劳只是常见的心理现象，你不应该被它们所束缚，你完全可以依靠自身的力量走出心理困境。而本书将全方位地为你提供自我心理调整的方案与技巧，使你永葆淡定从容的心理优势。

吉林人民出版社

Psychology
self-help
完整版

教你摆脱五种最常见的心理困境

PSYCHOLOGY

CHANGE YOUR CONDITION CHANGE YOUR LIFE

心理自助

覃卓颖/编著

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

心理自助

编 著 覃卓颖

责任编辑 吴兰萍

责任校对 张玉斌

封面设计 王晓庆

版式设计 杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 沈阳航空发动机研究所印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 15

字 数 287 千字

版 次 2002 年 9 月第 1 版

印 次 2002 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-206-03879-4/G·1193

定 价 25.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

前言

让快乐由心而发

即使芦苇再茂密，在高远的天空下，也显得渺小而无助；即使人群再拥挤，在浩瀚的宇宙间，也永远宛若浮荡着的微尘。或许正因如此，法国哲学家帕斯卡尔说：“人只不过是一根芦苇，是自然界最脆弱的东西，但它是一根能思想的芦苇。”然而，人的思想却是精深和博大的，思想的力量使人由内而外地生发出无尽的坚韧与强劲，依靠自助的本能，人类顽强地植根于生命的土壤——“境由心生”，从某种角度而言，你的心有多大，属于你的世界就有多宽广。

有点遗憾的是，人们往往在顾影自怜中无限地扩大着自己芦苇般的孱弱，却忽视了自身与生俱来的自助能力，否则，为什么总有那么多人在无奈地求助：“谁能给我一份好心情？”你的好心情是如何消失殆尽的呢？当生活中的压力阀被打开，你就

被随之而来的冲力击倒了；当不如意的事接踵而至，你的心就被焦虑感涨得满满的；当人生的愿望像泡沫般破灭，抑郁的狂澜会将你带入黑暗的深潭；当他人的“得意”映衬着你的“失意”，自卑就变成了一把悬在头顶的利剑；当为生存而战的“快节奏”生活令人无暇喘息，心理疲劳又与“亚健康”、“过劳死”结成如影随形的伙伴……压力、焦虑、抑郁、自卑、心理疲劳，似乎成了人们无法突破的心理困境。

这些挥之不去的心理现象困扰人们的时间也许和人类的历史一样长。《心理自助》一书中收录的近百个妙趣横生的“心理故事”告诉你：即便是那些挥斥方遒的“大人物”，也常被自身的心理疾患逼入绝境。秦始皇、拿破仑被政务缠身，每日生活于“高压”之下；著名影星嘉宝因患有严重的社交焦虑障碍而深居简出；著名作家川端康成、海明威都因抑郁症而自杀；美国前总统尼克松则因内心的自卑而谋划了自毁前程的“水门事件”……盛名之下，他们像芦苇一般无助，却浑然未觉“自助”的法宝其实就掌握在自己的手中。

你是否也处于这五种人类共生的心理困扰之中？不必着急，学会心理自助的技巧，就会永葆淡定从容的心理优势。诚如心理学家所言：“如果你不能将自己内心的东西表现出来，那么这些不被表现出来的东西将摧毁你；如果你能将自己内心的东西表现出来，那么这些被你表现出来的东西将拯救你。”其中的“表现”，意即自助。心理治疗的精髓之一即在于“变”字，一种新方式会换来另一种可能。应该明确的是，作为一根“思想着的芦苇”，你不能期待宇宙的改变，换言之，如果你想过上自己想要

的生活，如果你想长久地保持最佳的心理状态，就只能为自己设定好一种相对不变的“理想情境”，然后，将自己变成“会摇摆的芦苇”——改变自我，适应所需。

《心理自助》一书向你全方位地展现了心理自助的技巧，堪称忙碌的现代人量身订做的最完整的心理调整指南。一书在手，你可尽知：

——压力的全解决方案，包括解压的心态调整方案、技巧方案、轻松工作方案及轻松生活方案；

——摆脱焦虑的 28 个心灵处方，为你提供随手可做的行为训练程序；

——抑郁症的 15 个自疗规则、著名的认知疗法及其实际应用方法；

——摒弃自卑的 64 个心理暗示，你会发现积极自我心里暗示将怎样改变你的生活；

——心理疲劳的调整策略，教你如何做到在全身心工作的同时，又享受快乐生活之道。

全书的五个篇章既可系统阅读，又可自成一体。这五种心理现象往往是同时出现的，互为因果，相辅相成。你可以通过本书全面掌握多种自助技巧；如果你深受其中某种现象之苦，又可重点体悟相应的章节。当你用自己的双手拨云见日，沐于温暖的阳光下，你会忘记自己芦苇般的弱小。你的快乐是由心而发的，因而你身在何处，何处就是你梦中的天堂。

· 目 录 ·

压力篇

压力的全解决方案

第 1 节 生命中不可承受之压力……002

所谓压力……002

压力，都市人的致命伤……004

你的压力从哪里来？……007

第 2 节 全方位的压力自测……014

评估压力的方式……014

自测 1：你最近 12 个月的压力得分……015

自测 2：另一种计算压力得分的方法……016

自测 3：你在压力中的身体症状……017

自测 4：你的精神压力……019

自测 5：职业生活的压力比率……021

第 3 节 解压的心态调整方案……026

方案 1：判定你的最佳压力水准……026

- 方案 2: 深入审视自己的内心……027
- 方案 3: 学习情绪管理之道——恰当地表达情绪……028
- 方案 4: 改变不合理的思维模式……031
- 方案 5: 应对头号压力——不确定性……033
- 方案 6: 接纳你无法改变的现状……036
- 方案 7: 不为未来的事担忧……037
- 方案 8: 将压力分解……038
- 方案 9: 认清自己的价值……039
- 方案 10: 采取积极的个人态度……041
- 方案 11: 不要凡事一肩挑……041
- 方案 12: 重新评估压力事件……042
- 方案 13: 消除紧张情绪……044
- 方案 14: 对付压力要“静”、“慢”、“松”、“悦”……045
- 方案 15: 采取积极有效的压力应付模式……046
- 方案 16: 处理感情压力……049
- 方案 17: 善用酸葡萄心态……049
- 方案 18: 别为小事抓狂……050
- 方案 19: 掌握你的时间……051
- 方案 20: 学会在必要时说“不”……053

第 4 节 解压的技巧方案……055

- 方案 1: 深呼吸法……055
- 方案 2: 放松疗法……059
- 方案 3: 冥想及想像……069

第5节 轻松工作方案……075

工作压力的来源……075

工作压力的具体原因详解……078

自测：评估你的工作压力程度……085

方案1：理智地面对工作压力……086

方案2：从改变对压力的看法开始，
最终改变对工作的看法……087

方案3：应对挫折，给自己一个新的机会……089

方案4：通过时间管理达到缓解压力的效果……089

方案5：在工作场所创造私有空间……089

方案6：改善办公室人际关系……092

方案7：消除周日夜晚沮丧……094

方案8：平衡工作与健康的矛盾……095

方案9：写给男性职业者……097

方案10：写给女性职业者……101

第6节 轻松生活方案……105

方案1：生活的习惯与情致……105

减少不必要的压力…105/给自己留下充足的时间…105/

让生活充满秩序…106/合理安排休闲生活…107/

选择适合自己的兴趣和爱好…107/平衡自己的生活…108/

不要将工作情绪带到家里…108/给自己放一个假…108/

偶尔“放纵”一次…108/不要超消费…109/

逃离自我治疗陷阱…109/开怀大笑…109/想哭就哭…109/	
确保每天都有放松时间…110/焦虑时间…110/	
泡个热水澡…110/使用芳香疗法…110/	
穿上称心的旧衣服…111/养宠物益身心…111/	
减少环境噪音与压力…111	
方案 2: 寻找亲人和朋友的支持……112	
方案 3: 下班后……113	
方案 4: 艺术治疗……114	
艺术治疗的方法…114/音乐治疗…115/	
减压音乐治疗 DIY…117	
方案 5: 运动调适……117	
解除压力所需的运动量…117/解压运动的安全规则…119/	
适宜于缓解压力的运动形式…119	
方案 6: 饮食调适……124	
减压饮食的原理…124/减压, 从早餐开始…125/	
应该避免的“升压力”食物…127/减压食品…128/	
方案 7: 失眠的调节术……131	
失眠的类型…131/失眠的原因…132/心理调节…133/	
日常生活行为调节…134/环境调节…135/饮食调节…136/	
松弛训练调节…137/药物治疗…138/	
附录: 青少年放松心情随手可做的 50 件事……138	

焦虑篇

摆脱焦虑的 28 个心灵处方

第 1 节 焦虑的“度”……142

适当的焦虑，过度的焦虑……142

焦虑感，焦虑症……144

焦虑的杀伤力……144

自测：你有焦虑倾向吗？……147

你不可不知的焦虑症……149

你的焦虑从哪里来？……152

第 2 节 摆脱焦虑的 28 个心灵处方……154

摆脱焦虑的全程应对策略……154

处方 1：勇敢地面对焦虑，

问自己：“最坏会到什么程度？”……156

处方 2：现在就做，绝不拖延……160

处方 3：从杂乱无章到井然有序——

清理大脑；保持周围环境整洁……161

处方 4：确立明确的目标，并制订自己的时间计划表……164

处方 5：把工作按重点排列成序……166

处方 6：排除极端的想法，不要随意夸大你的生活状态……168

- 处方 7: 用欣赏的态度看待世界……170
- 处方 8: 掌握放松的技巧……172
- 处方 9: 不被恐惧感所左右……175
- 处方 10: 过自己想要的生活——为生活规定节奏……178
- 处方 11: 在娱乐和嗜好中消除焦虑……181
- 处方 12: 吃令你健康的食物……185
- 处方 13: 学会放弃之道——
不再去想已经丢失的东西……188
- 处方 14: 尽快将做了一半的事情做完……191
- 处方 15: 学会将心中的愤怒宣泄出来……193
- 处方 16: 走进大自然……196
- 处方 17: 重视自己的需要……198
- 处方 18: 避免精疲力竭——留一点时间给自己……199
- 处方 19: 正视环境带来的焦虑……202
- 处方 20: 承认自己的局限, 接受自己的不足之处……204
- 处方 21: 通过负起责任, 赋予自己权利……206
- 处方 22: 改掉不良习惯……208
- 处方 23: 认真地接受批评……210
- 处方 24: 学会倾诉, 并进行自我激励——
掌握语言的力量……213
- 处方 25: 权衡自己所冒的风险……214
- 处方 26: 为自己留下充足的时间……216
- 处方 27: 理智地面对冲突……218
- 处方 28: 摆脱身心紧张……220

第3节 常见焦虑症状的应对之道……224

社交焦虑障碍……224

青春期焦虑症……229

考试焦虑……232

金钱焦虑……238

孕期焦虑……243

抑郁篇

抑郁症的自疗规则及认知疗法

第1节 抑郁之门……248

从一名抑郁症患者的自述中认识抑郁症……248

正常情绪与病理性抑郁的区别……252

抑郁症的四大症状……253

抑郁症的六大表现……255

抑郁症的七大类型……257

抑郁症的报警信号……259

自测：抑郁症的测试量表……261

第2节 抑郁症的自疗规则……264

规则1：不要为自己寻找借口……264

- 规则 2: 了解自己的极限……269
- 规则 3: 再给自己一点爱……270
- 规则 4: 分散你的注意力……274
- 规则 5: 改变你的行为……275
- 规则 6: 走出抑郁: 创建“个人空间”……275
- 规则 7: 寻找心灵的绿洲——
让身心安宁的放松术和冥想术……276
- 规则 8: 相信自己, 也相信他人……280
- 规则 9: 计划一些积极有益的活动,
应付枯燥的生活……283
- 规则 10: 向朋友诉说自己的烦恼……284
- 规则 11: 看到事物的光明面——
宽容、自嘲及“愉快疗法”……287
- 规则 12: 把复杂问题分解成简单问题……289
- 规则 13: 倾尽全力完成一件事……290
- 规则 14: 运动是自救的基础……293
- 规则 15: 把抑郁“吃”掉……295

第 3 节 抑郁症的认知疗法……297

- 认知疗法的原理……297
- 认知疗法的作用……298
- 认知疗法的行为模式……299
- 认知曲解的十大形态……301
- 实际应用 1: 如何建立自尊——改变你的思维模式……305

实际应用 2：从“无为者”到积极行动者——

改变你的行为模式……311

实际应用 3：如何面对责难……320

实际应用 4：如何制怒……323

实际应用 5：如何战胜内疚……333

自卑篇

摒弃自卑的 64 个心理暗示

第 1 节 自卑，还是自信？这是你自己的问题……338

真自卑，假自卑……338

自卑的产生……339

自卑者的行为模式……340

自卑者的境遇……343

自卑者所需要的是——自信……345

自测：你的心理自卑度……348

第 2 节 心理暗示：走向自信的通行证……351

由一个小品看心理暗示的效果……352

心理暗示与心理疗法……353

自卑者的消极心理暗示……354

积极的心理暗示……355

不同心态，不同结果……	357
让“自信”心理暗示伴你一生……	359

第3节 摒弃自卑的64个心理暗示……363

树立自信的心理暗示的5个要点……	363
暗示1：我使用肯定句……	363
暗示2：我了解自己，并能正确地评价自己……	364
暗示3：我是有价值的，我不比任何人差……	365
暗示4：我不能总盯着自己的劣势不放， 要学会转移注意力……	366
暗示5：我重视自己的优点，利用自己的缺点……	368
暗示6：我总是感到自卑， 我必须对此进行细致的心理分析……	369
暗示7：我做了很多令自己得意的事， 我要多想想那些成功的时刻……	369
暗示8：我能够接纳真实的自己， 凡事尽己所能就足够了……	370
暗示9：我用补偿心理超越自卑……	372
暗示10：我要正确地表现自己，积极与人交往……	374
暗示11：我有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、 善良、尊重和关心别人的人进行交往……	375
暗示12：我要改变内向的自我形象……	375
暗示13：我要保持心情愉快……	376
暗示14：我向每一个人微笑，	

- 并用笑声为自己创造快乐的环境……376
- 暗示 15: 我的失败只是暂时的, 并不是永远的失败……377
- 暗示 16: 我要用乐观的态度面对失败……377
- 暗示 17: 我换个角度来审视自己……378
- 暗示 18: 我为自己制造一个假想的对手,
并试着打倒他……380
- 暗示 19: 我找到了对手的弱点……381
- 暗示 20: 我只不过是当时没有处理好……382
- 暗示 21: 我有背水一战的决心……384
- 暗示 22: 我能够做到持之以恒……384
- 暗示 23: 我用实际行动建立自信……385
- 暗示 24: 我是突出的, 要坐在前面的位子上……386
- 暗示 25: 我睁大眼睛, 正视别人……387
- 暗示 26: 我要昂首挺胸, 快步行走……387
- 暗示 27: 我可以面对大庭广众讲话……388
- 暗示 28: 我要拿开不必要的东西……388
- 暗示 29: 我的“睡眠学习法”……389
- 暗示 30: 我将身边的钟表拿开……390
- 暗示 31: 我从穿着的改变来放松自己……390
- 暗示 32: 我利用颜色的暗示效果……391
- 暗示 33: 我通过环境的改变来换个心情……391
- 暗示 34: 在单调的声音里, 我的心情会平静下来……392
- 暗示 35: 我在快速的旋律中为自己加油……392
- 暗示 36: 我有自己的兴趣和爱好……393