

快乐

别偷走我的

● 刘仁刚 编著

做自己的心理保健医生

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别偷走我的快乐：做自己的心理保健医生/刘仁刚编
著. - 深圳：海天出版社，2002.10

ISBN 7 - 80654 - 826 - 2

I. 别... II. 刘... III. 心理保健—普及读物
IV. R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 067192 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话：(0755) 83460397

责任编辑：王 颖 (E-mail: 602wy@163.com)

封面设计：张幼农 责任技编：王 颖

海天电子图书开发公司排版制作 电话：(0755) 83460730

深圳宣发印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：9.25

字数：163 千字 印数：6000 册

定价：16.80 元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



写在前面的话

近几年，越来越多的人能够坦然面对自己的心理问题并注重心理保健了。人们逐渐认识到这样一个道理：如果没有天灾人祸，一个心理健康的成年人应该能够在力所能及的范围内战胜困难、享受快乐、享受人生；即使在巨大的自然灾害和强烈的社会动荡面前，只要一息尚存，也应能体验到人的价值，也能拥有一颗自尊和自由的心灵。

然而许多人很纳闷，自己的心灵为什么那么脆弱，那么容易被一些甚至微不足道的事所伤害？为什么常常会产生忧虑情绪，从而使生活、工作质量大为降低？他们为了自己，也为了别人，不断努力，想过上一种愉快的生活、取得骄人的成绩，但却总是事与愿违。

好心的劝慰者会说：

不要为小事烦恼；

退一步海阔天空；

忧虑只会干扰你的心，不会带来成功；

保持心理健康，你才会有幸福；



别偷走我的快乐

只要你敢于享受快乐，你的人生就会截然不同；

不苛求十全十美，你就可以至善至美；

.....

这些话多数人都明白，而且觉得那些劝慰者讲出了他们的心里话。他们感到被理解，受到鼓舞，从而努力克服忧虑等不良情绪。然而总是难以做到，或者不久之后，发现自己又处在忧虑状态中。于是，他们的信心再次受到打击，生活变得更加灰暗。原因在于，劝慰者讲的话不是科学的保持心理健康之道，只是个人的经历和对人生的理解，他们可能根本没有机会真正体验别人的处境。总之，这些话并没有讲出摆脱忧虑等不良情绪的办法。

下面的章女士就是一例。她非常会开导闹离婚的夫妻们，但事到自己头上，却无法减缓精神上的痛苦。

律师章女士，半年前丈夫有了外遇。她凭着自己的能力，把丈夫的“罪行”调查得一清二楚。在事实面前，她的丈夫招认了一切，并决心改过。就在地准备以宽厚的心态欢迎他回到自己的怀抱时，她感到“精神崩溃”了。她的脑海里总是浮现出丈夫与情人在一起的情景，她感到有“心被撕碎”的痛苦，心中充满仇恨（也说不清到底恨谁和恨什么），容易哭泣，焦躁不安，失眠多梦，记忆力下降，注意力不集中，等等。她对医生说：“我接手过很多离婚案，我总能很好地开导别人，但事到



自己头上，却无法面对。”

喜爱这本书的人必能从中获益，因为它对心理健康有实际的指导作用，其中还有不少有趣的内容。在笔者写这本书的过程中，有位记者看到了这样一段话（见本书第 137 页）：

“人先天就有感受美好、快乐与幸福的能力。如果没有特殊的干扰和伤害，我们就能始终保持这种能力。”

于是她发问：“那么，谁偷走了我们的快乐呢？”我无法直接回答她这个“流行化”的问题，我只能说不知道，并且告诉她那是早已过去的事了；但是，我们能够重新培养或大大提高感受快乐的能力，能够让我们的这种能力不再受到损害。从某种意义上讲，自我心理调适，提高心理健康水平，就是提高感受快乐的能力。而劝慰者的话，前提和结论是同一回事，只是换了个说法。“不去忧虑，就会幸福”，这话等于没讲。本书要做的事是告诉人们如何不去忧虑。

有这种心态的人很难喜欢本书，这就是浮躁。浮躁的人单纯追求立即的结果，而对过程永远都不耐烦。显而易见，这种心态阻碍了他们真正走进书本。如果不巧您的朋友有这种浮躁症（真诚希望您没有一个这样的朋友），您可以教他一个简单的办法：买一本这样的书，想起来的时候读一页（因为他浮躁，不可能持之以恒），然后骂道——“浪费我的时间！”当然，您得同时送他一个

写在前面的话



书签，帮他记住读到了哪一页。这一办法将大大减轻他的浮躁。

本书的基本观点如下：①人生幸福的基础是心理健康；②心理健康是一个发展的概念，健康就是指心理的发展达到了与年龄相称的应有的水平；③心理活动是一个有机的整体，提升心理健康水平应从整体上着手。

本书为普通成年人所写，书中的许多内容是作者对自己心理咨询实践的总结，可能只适合于特定的历史条件、社会背景以及特定的人群。

促进心理健康大致有两条途径：抽象思维能力较强的人，着重于“分析”；操作能力较强的人，着重于练习。本书按这两个线索提供了翔实的内容。

欢迎读者来信讨论：psychodoctor@21cn.com。

（注：书中所举事例中的人物均为化名，请勿对号入座。）

刘仁刚

深圳市康宁医院

心理咨询中心主任

临床心理学博士



目 录

第 1 章 先学点心理学知识 (1)

人的两大类需要 (2)

第 2 章 您的心理健康吗 (7)

走出心理健康的误区 (10)

怎样才算心理健康 (16)

心理健康的高级要求 (25)

您处在什么心理健康水平 (45)

第 3 章 您拥有哪些个性 (48)

您属于哪种气质 (50)

气质分哪几类 (51)

外向与内向、情绪稳定性、精神质 (55)

冲动性 (59)

紧迫感 (60)

寻求刺激 (62)



别偷走我的快乐

顺应性与逆反性	(62)
依赖性	(65)
感性与理性	(67)
女性气质与男性气质	(69)
自私与大度	(70)
乐观	(71)
智力	(72)
注意力	(75)
价值、伦理和道德观	(76)
心理需要	(79)
自我形象	(85)
自我形象的作用	(85)
自我形象的形成与自我否定	(90)
如何改变负性自我形象	(94)
特殊个性与人格障碍	(96)
偏执	(97)
分裂样	(98)
分裂型	(98)
反社会	(99)
边缘型	(99)
表演型	(100)
自恋型	(100)
回避型	(101)
依赖型	(101)



强迫型	(102)
再说个性调适	(102)

第4章 认知的自我调适

什么是认知	(105)
信念	(108)
比照	(115)
主观性	(116)
怎样才是认知缺陷	(117)
精神病性认知	(117)
不健康的认知	(118)
认知自我调适的方法	(124)
不断学习, 积累知识, 提高素质	(125)
培养沉思的习惯和外向的兴趣	(126)
明理	(128)
劝导	(129)
分析负性信念、歪曲信念	(129)
形成新的认知模式	(131)
解决问题练习	(133)
延迟反应训练	(134)
延迟满足训练	(134)
最坏结果分析	(136)



第5章 情绪调控	(137)
认识情绪	(137)
心境、情感与情绪	(138)
情绪是中枢神经系统功能的反应	(140)
情绪与躯体功能密切相关	(141)
认知与情绪	(142)
为什么会出现情绪障碍	(142)
遗传	(143)
情绪中枢功能异常	(143)
其他躯体疾病	(144)
认知缺陷	(145)
压抑	(145)
条件反射	(147)
精神刺激与应激、压力	(147)
丧失	(149)
情绪障碍的表现	(150)
抑郁	(151)
焦虑	(152)
惊恐发作	(153)
恐怖	(154)
强迫	(155)
激惹	(156)
多思与顾虑	(156)
疑病	(157)



躯体症状	(157)
能力减退	(159)
失眠	(160)
情绪障碍的类别与判断	(160)
情绪调适的方法	(160)
下策	(161)
中策	(166)
上策	(168)
放松训练	(169)
音乐	(170)
逐级暴露疗法(系统脱敏疗法)	(171)
何时看心理医生	(172)

第6章 缓解压力

了解压力	(173)
应激与压力	(174)
认知与压力	(177)
压力与情绪	(177)
压力无处不在	(178)
如何缓解压力	(179)
压力真的存在吗? 它在何处?	
——具体分析	(181)
您必须承受吗?	
——放弃“人造压力”	(182)



您不能承受吗? ——肯定自己	(189)
您如何承受? ——几个技巧	(190)
为下一次承受作准备	
——提高应付压力的素质	(191)

第7章 睡眠与失眠

了解睡眠	(198)
睡眠周期、24 小时周期、活动性周期	(199)
睡眠的功能	(200)
睡眠模式	(202)
梦	(203)
失眠	(204)
失眠者的睡眠	(206)
睡眠的辅助检查	(207)
失眠的自我疗法	(208)
正确看待睡眠和失眠	(208)
区别对待失眠时的思绪	(209)
让自然节律起作用	(210)
睡眠环境	(213)
补充睡眠	(214)
放松训练	(215)
诱导睡眠训练	(215)
早睡早起改为晚睡晚起	(216)
正确服用安眠药	(217)



第8章 提高人际交往能力 (219)

了解人际交往 (220)

 人际交往的动机 (220)

 人际交往的表现 (221)

 交往对象的分析 (223)

 弄清交往中的角色 (224)

 交往的关系类型 (225)

 人际交流的内容 (225)

 行为的社会意义 (228)

 误会与失误 (229)

 人际冲突 (230)

 集体与集体意识 (231)

人际交往基础练习 (232)

各种人际关系及其交往方法 (238)

 陌生人 (239)

 普通朋友 (242)

 同事及工作关系 (243)

 挚友与知音 (250)

 血亲及家庭关系 (251)

 配偶及夫妻关系 (257)

 理想化对象 (261)

 精神共享的团体 (262)

 流氓、危险人物 (262)



寻求社会支持	(263)
如何避免社交焦虑	(264)

第9章 善解老人

老年人心理变化及特点	(267)
老年人心理变化	(268)
老年人心理特点	(271)
老年人的重大生活事件及心理反应	(275)
老年人心理调适	(277)
保持充分的活动性	(277)
沉着应对各种事件	(278)
充分享受新生活	(279)



第 1 章

先学点心理学知识

人的心理活动受大脑的控制。大脑像一部处理信息的机器，不过它复杂得难以想像。首先，我们通过视、听、触等感觉器官，感觉到大量的关于颜色、声音、硬度等外界事物的属性；然后，我们将这些信息加以初步分析综合，结合以往的经验，对外界事物的大小、形状、远近和类别等产生知觉。在这个过程中，我们还分析出事物之间的关系和意义，并把处理过的大部分信息储存起来。事物的关系和意义本身又成为大脑处理的次级信息。

除了外界事物的直接形象，人的心理活动还借助语言来进行。人脑用语言对各种信息进行编码，这种编码给心理活动的交流带来极大的方便。除使用语言来交流





外（我们称之为言语交流），还有所谓的非言语交流，例如表情、手势，在心理活动的交流上也起着非常重要的作用。

人的心理活动还具有高度的自我意识。也就是说，我们能感觉到我们的心理活动并在一定程度上控制它。我们自己的心理活动也成了大脑的信息源。不过，某一时刻能够意识到的心理活动只是全部心理活动的一小部分，大部分都处在潜意识或无意识之中。尤其是潜意识里的观念，更控制着我们的情绪。

我们把上述处理信息的心理活动称为认知。认知的基本内容是：已有的观念或经验，感觉，知觉，思维。

除认知外，心理活动在内容上还有情感、意志与行为。个性是个体相对稳定的心理活动的特征。这些，在讲到相应的问题时再作介绍。

人的两大类需要

关于人的动机与需要，目前较广泛接受的是马斯洛的需要理论。马斯洛博士认为，人的需要可以分为两大类，一是基本需要，二是发展需要，两类需要的充分满足就能使一个人成为他能够成为的那样，即实现自我。



1. 基本需要

按满足的迫切性的强弱，基本需要包括：生理需要（食物、水、空气、睡眠、性与生殖等）→安全需要→归属需要→爱与被爱→自尊和受他人尊重。

基本需要具备下列特性：①缺少它引起疾病。②有了它免于疾病。③恢复它治愈疾病。④在多种需要都没有得到满足的时候，人首先寻求它的满足。⑤在一般健康人身上，它处于满足中，因而相对静止、低潮或不起作用。换句话说，基本需要的满足常导致基本需要的强度下降。

一旦生理需要得到适当的满足，人就会出现安全需要。我们需要一个可以预料的世界，需要在一定程度上把握外部环境，需要知道自己人在哪里、向何处去。缺乏这些因素，人就会焦虑不安。从这点上讲，放任自流的绝对自由并不是人所需要的，那样的话，人就会缺乏安全感（以及随后讲的归属感）。如果安全需要得不到适当满足，对新奇和神秘的兴趣也难以产生，求知的欲望（发展需要之一）也就无法活跃起来。

生理和安全的需要得到适当满足之时，归属和爱的需要就强烈了。归属和爱的需要表现为在自己的团体里求得一席之地和与他人建立友情的渴望。最初的归属与爱的满足源于家庭，然后是同龄伙伴及同学等。某些人

