

当今社会，激烈的竞争、文化的冲突和物质的诱惑无时无刻不在扰动着我们的心理，我们常常感到忧愁、焦躁、不安、愤怒。人们也尝试用物质的方式进行调整，但往往并不能奏效。于是有人提出，现代人要学习一种新的生存技能——学做自己的心理医生，帮助自己化解工作与生活中的各种心理压力。

做自己的心理医生

大全集

现代人的心理困惑与自我调适之道

赵广娜 郝羽 ©编著

在生活节奏越来越快，工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战，在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会自我心理调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。





12345678910111213141516171819202122232425262728293031323334353637383940414243444546474849505152535455565758596061626364656667686970717273747576777879808182838485868788899091929394959697989910010110210310410510610710810911011111211311411511611711811912012112212312412512612712812913013113213313413513613713813914014114214314414514614714814915015115215315415515615715815916016116216316416516616716816917017117217317417517617717817918018118218318418518618718818919019119219319419519619719819920020120220320420520620720820921021121221321421521621721821922022122222322422522622722822923023123223323423523623723823924024124224324424524624724824925025125225325425525625725825926026126226326426526626726826927027127227327427527627727827928028128228328428528628728828929029129229329429529629729829930030130230330430530630730830931031131231331431531631731831932032132232332432532632732832933033133233333433533633733833934034134234334434534634734834935035135235335435535635735835936036136236336436536636736836937037137237337437537637737837938038138238338438538638738838939039139239339439539639739839940040140240340440540640740840941041141241341441541641741841942042142242342442542642742842943043143243343443543643743843944044144244344444544644744844945045145245345445545645745845946046146246346446546646746846947047147247347447547647747847948048148248348448548648748848949049149249349449549649749849950050150250350450550650750850951051151251351451551651751851952052152252352452552652752852953053153253353453553653753853954054154254354454554654754854955055155255355455555655755855956056156256356456556656756856957057157257357457557657757857958058158258358458558658758858959059159259359459559659759859960060160260360460560660760860961061161261361461561661761861962062162262362462562662762862963063163263363463563663763863964064164264364464564664764864965065165265365465565665765865966066166266366466566666766866967067167267367467567667767867968068168268368468568668768868969069169269369469569669769869970070170270370470570670770870971071171271371471571671771871972072172272372472572672772872973073173273373473573673773873974074174274374474574674774874975075175275375475575675775875976076176276376476576676776876977077177277377477577677777877978078178278378478578678778878979079179279379479579679779879980080180280380480580680780880981081181281381481581681781881982082182282382482582682782882983083183283383483583683783883984084184284384484584684784884985085185285385485585685785885986086186286386486586686786886987087187287387487587687787887988088188288388488588688788888989089189289389489589689789889990090190290390490590690790890991091191291391491591691791891992092192292392492592692792892993093193293393493593693793893994094194294394494594694794894995095195295395495595695795895996096196296396496596696796896997097197297397497597697797897998098198298398498598698798898999099199299399499599699799899910001001100210031004100510061007100810091010101110121013101410151016101710181019102010211022102310241025102610271028102910301031103210331034103510361037103810391040104110421043104410451046104710481049105010511052105310541055105610571058105910601061106210631064106510661067106810691070107110721073107410751076107710781079108010811082108310841085108610871088108910901091109210931094109510961097109810991100110111021103110411051106110711081109111011111112111311141115111611171118111911201121112211231124112511261127112811291130113111321133113411351136113711381139114011411142114311441145114611471148114911501151115211531154115511561157115811591160116111621163116411651166116711681169117011711172117311741175117611771178117911801181118211831184118511861187118811891190119111921193119411951196119711981199120012011202120312041205120612071208120912101211121212131214121512161217121812191220122112221223122412251226122712281229123012311232123312341235123612371238123912401241124212431244124512461247124812491250125112521253125412551256125712581259126012611262126312641265126612671268126912701271127212731274127512761277127812791280128112821283128412851286128712881289129012911292129312941295129612971298129913001

Figure 1. The effect of the number of trials on the number of correct responses. The number of correct responses increased with the number of trials. The number of correct responses was significantly higher than the number of incorrect responses for all trial numbers.



做自己的心理医生 大全集

——现代人的心理困惑与自我调适之道

第一卷

赵广娜 郝羽◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生大全集：现代人的心理困惑与自我调适之道 / 赵广娜，郝羽编著. ——北京：中国华侨出版社，2011.9

ISBN 978—7—5113—1632—5

I. ①做… II. ①赵… ②郝… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 148343 号

做自己的心理医生大全集：现代人的心理困惑与自我调适之道

编 著：赵广娜 郝 羽

出 版 人：方 鸣

责任编辑：张 蕾

装帧设计：世纪鼎·夏海波

经 销：新华书店

开 本：710×1030 1/16 印张：48 字数：920 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5113—1632—5

定 价：298.00 元(全四卷)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编 辑 部：(010)64443056 64443979

发 行 部：(010)65950319 传真：(010)65950362

网 址：www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前 言

什么是健康？大部分人都会说健康就是身体强壮不生病。其实这样的观点是片面的。健康的定义，已经不仅包括传统的身体健康，更增加了心理健康的含义。世界卫生组织提出：健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病。目前，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

健康的心理对一个人的人生有着至关重要的影响。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。”健康的心理，是人们事业成功的基础、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。但目前，大部分人的心理状况让人堪忧：有资料显示，全世界至少 1/3 的人有心理问题，有 75% 的人由于心理问题而处于亚健康状态。这不禁让我们想起了一位心理学家曾经的预言：“随着社会向商业化的变革，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于人们的生理疾病……”我们不得不佩服这位心理学家的远见卓识。的确，曾经的预言如今成了不争的事实。

我们承认，人们之所以出现这些心理问题，与我们生活的社会大环境是分不开的。我们生活在一个复杂且不断变化的时代，现实的压力总是迫使我们不停地前行，以至于让我们没有时间停下来好好审视自己的心灵。而随着人们生活节奏的加快、竞争的日趋激烈、人际关系的愈加复杂，这一系列问题也常常使人们的心理处于失衡状态，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张和恐惧，以至于有人说：“人类进入了心理负重年代。”

不健康的心理就像一枚定时炸弹，如果不及时排除掉，便时时威胁着人们的身心健康。现代医学表明：不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。如忧郁、紧张等都有可能使人体的心血管系统、呼吸系统、

消化系统等发生一系列的病变，从而直接影响人的健康和寿命，而不良的心理状态还是正常细胞向癌细胞转化的催化剂。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有70%~80%与心理因素有关。如果不能及时有效地处理，心理问题还会导致伤害自己或伤害他人的悲剧出现，严重者甚至危害社会。

正所谓“解铃还须系铃人”，“心病还需心药医”。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。

为此，我们编订了《做自己的心理医生大全集——现代人的心理困惑与自我调适之道》一书。它是一本为面临种种社会压力、处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案及心理服务的心理解压书。本书将深奥的心理学理论深入浅出地进行分析，同时针对目前人们的心理现状，剖析了常见不良心态、人格障碍等各种异常心理产生的根源，并根据人生各阶段出现的不同的心理危机，结合身边发生的典型心理案例，提出了管理情绪、应对压力、常见心理疾病的自我诊断与治疗等各种简单易行、卓有实效的具体解决方法，将各种常见心理问题“一网打尽”。我们还精心挑选了很多自我心理测试题，以让读者能有针对性地了解自己的心理，解读心灵的迷茫，科学调适身心，保持心理健康。

拥有本书，你就能化解心中的困惑，能清楚准确地自我诊断存在的心理问题，纠正不良心理倾向，化解心理危机，从而保持心理平衡，并以健康的心态迎接人生的挑战，享受安宁、快乐的幸福生活。

愿本书能成为驱散你心中的阴云，成为你走向美好人生的法宝。

目 录

第一篇 常见不良心态、人格障碍的心理自疗

第一章 常见不良心态的心理自疗

第一节 跨越虚荣的樊篱	3
何以要打肿脸充胖子	3
爱慕虚荣埋祸根	5
与虚荣斗争到底	6
甩掉虚荣，你的生活更美丽	7
第二节 走出自卑的泥潭	8
自卑是心灵的钉子	8
自卑是悲剧的根源	10
告诉自己“我能行”	11
第三节 去掉猜疑的枷锁	14
猜疑会让人心性大乱	14
猜疑是破坏性极强的毒素	15
戒除猜疑的毛病	17
第四节 打开嫉妒的桎梏	19
嫉妒是焚毁你的毒火	19
嫉妒使你自毁前程	20
去除嫉妒的毒瘤	21



第五节 告别悲观的阴云	23
悲伤是一种自戕	23
人生不是梦，俯仰勿悲悻	25
告别悲观，潇洒上路	27
乐观向上，笑对生活	29
第六节 摒弃逃避的借口	31
最大的错误是逃避	31
不妨利用改不掉的怯懦	33
承担责任，永不逃避	35
第七节 丢掉面子的羁绊	37
太爱面子，自酿苦果	37
承认错误不是丢面子	39
逞强好胜，死要面子活受罪	40
自我剖析，走出面子围城	42
第八节 走出完美的误区	43
追求完美反不完美	43
世事本不完美，人生当有不足	45
苛求完美会绷断你人生的琴弦	46
抛弃完美，不再等待	48
第九节 铲除浮躁的种子	49
浮躁葬送美好人生	50
急于求成的恶果	51
倾听内心宁静的声音	53
第十节 远离贪婪的黑洞	55
贪婪滋生祸端	56
不要被贪念打败	57
心灵载不动太多的沉重	59
知足常乐，不做欲望的仆人	60
第十一节 跳出挫败的暗沟	62
失败就是自己打败自己	62
不要在心灵上被打败	63
挫折绽放成功之花	65
跌倒了要勇敢地站起来	67

第十二节 冲出报复的巨网	68
报复只会叠加痛苦	68
宽容能关上报复之门	69
宽容让你美丽地活着	70
第十三节 弃绝攀比的恶果	72
盲目攀比只能刺伤自己	72
比上是挑战，比下是开悟	74

第二章 窥视现代人人格上的漏洞

第一节 常见的人格障碍	76
依赖型人格障碍	76
回避型人格障碍	79
自恋型人格障碍	82
反社会型人格障碍	84
强迫型人格障碍	86
分裂型人格障碍	89
攻击型人格障碍	92
表演型人格障碍	94
第二节 走出自闭，沐浴群体阳光	97
自闭摧毁幸福	97
自闭带给你的究竟是什么	98
打开自闭心灵，寻找快乐的天堂	99
第三节 不再自私，快乐与人共享	101
自私就是自毁	101
学会付出，学会与人分享	104
付出爱心，你就种下希望	106
第四节 握别自负，不学夜郎自大	108
自负能夺走生命	108
盲目自负让你失去更多	110
谦虚永远有益	111



第五节 远离狭隘的荒漠	113
狭隘迷人心脉	113
狭隘把爱情送进监狱	115
人生需要豁达	117
第六节 改掉吝啬，掌握得失平衡	119
吝啬的代价	119
打破吝啬的樊篱	121
世上有些东西比金钱更重要	123
第七节 化解邪恶，拥抱善良	124
恶念须常止	125
善心，散发恒久的芬芳	127
第八节 鼓起勇气，与羞怯说再见	130
脸颊为谁而红	130
羞怯为精神作茧	131
8种技巧让你远离羞怯	132
第九节 纠正偏执，勿使人生败走麦城	134
偏执诞生“狂妄”	134
不要死钻牛角尖	136
克服偏执，心随境迁	137
第十节 平息暴躁，做事要计后果	139
暴怒最终伤害的是自己	139
暴躁让脾气成为真正的赢家	140
控制自己的暴躁，不要怒火中烧	141

第三章 歧路行为的心理调适

第一节 不做网络的“醉爬虫”	143
网络现状堪忧	144
网恋是一场噩梦	145
戒除网瘾支招	147
第二节 不做酒中“瘾君子”	148
酒瘾给你带来了什么	148

为何如此嗜酒	150
饮酒成瘾者的自我调适	152
第三节 不做赌场“瘾将军”	153
不赌为赢	153
赌博是人心的毒瘤	154
心理戒赌最重要	156
第四节 不做购物狂	157
疯狂购物的背后	157
了却“物购不足”心	159
第五节 告别厌食的苦恼	160
厌食者的悲哀	160
从此不再厌食	161
第六节 告别暴食的愁闷	162
暴食可能是心理障碍	163
暴食的自我救赎	164
第七节 和烟瘾说再见	165
吸烟成瘾的原因	166
戒除烟瘾的方法	167
第八节 不做毒品的奴隶	168
吸毒成瘾的原因	169
吸毒的危害	170
吸毒者的戒毒治疗	170



第二篇 情绪管理、压力应对

第一章 掌握情绪的转换器

第一节 平和让你浇灭心中的愤怒	175
“气”是杀人不见血的刀	175
愤怒使你落入别人挖设的陷阱	177
不为小事愤怒	179
怒气这样消解	180

第二节 放松消融你的紧张	181
紧张情绪面面观	181
消除紧张，掌握人生的平衡	183
学会放松	185
第三节 拒绝抱怨，化解不满	186
不要让抱怨成为一种习惯	186
抱怨的包袱有多重	189
抛开人生无谓的负担	190
第四节 盘点心藏，清除孤独中的尘埃	192
孤独是人心病态的收藏	192
帮助孤独的人，你将不再孤独	194
人生要懂得享受孤独	195
第五节 摆脱抑郁的束缚	197
抑郁带给了你什么	197
抑郁是让你与世隔绝的墙	199
摆脱抑郁的困扰	201
第六节 摆脱焦虑的绳索	202
焦虑随处可见	203
告别焦虑，扫除心智阴霾	204
超越焦虑，把握人生	206
第七节 解除恐惧羁绊	207
恐惧是人生的敌人	207
恐惧是无知的影子	209
勇气帮你跨越恐惧的障碍	210

第二章 突破意志障碍，轻松前行

第一节 怀旧是一种心病	212
怀旧也是一种病	213
不被回忆所控制	215
第二节 扔掉拐杖，不要依赖	216
都是依赖惹的祸	216

用自己的脚走路	218
独立自主的人最可爱	220
第三节 拖延是毁掉前程的恶魔	222
拖延是一种错误的生活	222
拖延吞噬你的成功	224
克服拖延有法可循	226
第四节 懒惰是人心的腐化剂	227
慵懒是人性的劣根	227
业精于勤荒于嬉	229
勤奋，懒惰的天敌	230
第五节 冲动是噩运的导火索	231
冲动只会带来噩运	232
控制冲动，忍成大事	233
冷静安详修正果	234
第六节 走出过去的阴影	236
你仍生活在过去的阴影当中吗	237
移情的陷阱	241
痛苦或不安的回忆	243
陷入困境	246
沮丧	248
你在承受未解脱的或隐藏的痛苦吗	255
创伤后的心理伤痛	257



第三章 压力揭秘

第一节 压力揭秘	258
什么是压力	258
当生活改变时：急性压力	259
当生活成为过山车的时候：阶段性压力	261
当生活变质时：慢性压力	262
人人都有压力	263
压力从何而来	264

你何时感到压力	265
人类压力的根源	266
第二节 个人压力剖析图	267
压力面面观	267
抗压临界点	268
压力触发、弱势因素和反应倾向	269
个人压力测试	270
第三节 压力应对的主要战略	287
睡眠解压	287
压力应对战略一：睡眠	289
压力应对战略二：水合作用	291
控制坏习惯	293
坏习惯之最	298
压力应对战略三：改造坏习惯	300
补充营养物质	301
压力与轻松的平衡	304
放松技术	306
第四节 其他压力应对方法	309
调整态度	310
自发训练	311
创造疗法	312
朋友疗法	314
催眠：刺激还是缓解	315
乐观主义疗法	318
自我奖励疗法	320
第五节 压力应对的根本：管理好你的生活	321
你的金钱	321
无压理财的 5 条黄金法则	328
有效管理时间	329
工作中的压力应对	331
建立个人的避风港湾	335
锻炼的全身效果	338
选择适合你的运动计划	339

第三篇 人生各阶段的心理危机与应对之道

第一章 不同人群的心理点金术

第一节 关注儿童的心理健康	343
儿童心理健康的测试	343
多动儿童的表现与调适	344
孤独儿童的表现与调适	346
儿童恐惧症	348
儿童焦虑症	351
儿童攻击性行为	353
儿童学习能力障碍	356
吮手指、咬指甲	358
遗尿症	360
口吃	363
厌食	365
偏食	367
睡眠障碍	369
第二节 以健康心理迎接青春期的朝阳	371
青少年心理健康有标准	371
青少年心理健康的误区	372
青春期的心理综合调适	375
性心理	375
恋爱心理	379
逆反心理	382
青春期焦虑症	385
神经衰弱症	387
社交恐惧症	390
吸烟饮酒心理	392
自杀心理	394
第三节 以积极心理面向中年的蓝天	397
中年人心理发展的特征	397
心理疲劳	399

更年期神经症	402
观念固执	405
婚姻适应不良	406
职业适应问题	409
失业综合征	411
走出中年灰色的天空	414
第四节 以乐观心理面对老年的无奈	415
老年退休综合征的自我调适	415
老年焦虑症	416
“空巢”孤独感	418
人老话多	420
恐病症	421
记忆障碍	424
睡眠障碍	425
老年痴呆症	428
老年期的幻觉、妄想症	430
老年心理健康的准则	432
老年人心理健康的 9 种需求	432
老年人心理保健 5 要点	433

第二章 婚恋、家庭中的心理困扰及调适

第一节 解决爱情中的心理困惑	435
恋爱的 3 个阶段	435
人的择偶心理	437
初恋的特殊心理及调适	439
恋爱中的心理差异	441
如何走出单相思	444
失恋后的心理调适	446
网恋心理窥探	447
第二节 越过婚姻中的心理陷阱	449
新婚心理调适	449



经营你的婚姻	452
婚外恋的典型心态	454
男女婚外恋的心理差异	456
离婚后的心理调适	461
再婚的不良心理及调适	463
第三节 过家庭中的心理险滩	466
家庭环境与孩子的心理健康	466
父母要重视孩子的心理健康	469
培养孩子的自信心	472
让孩子快乐地成长	475
做好孩子的早期性教育	477
家庭教育的失误—娇纵	480
引导孩子度过“心理断乳期”	482
正确把握各自在家庭中的角色	485

第三章 交际、职场中的心理调适

第一节 人际交往中的心理学	487
人际关系的形成与发展	487
影响人际交往的因素	491
人际交往中常见的不良心理	493
人际交往中的心理效应	499
人际交往中的一些技巧	502
人际交往中的自我调节	505
第二节 应对职场心理问题	507
初涉职场的心理准备和角色转换	507
初入职场走好第一步	508
大学生与上班恐惧症	510
办公室心理换位的应用	512
当心办公室心理污染	513
谨防成功后的抑郁症	514
当心“假期综合征”	516