迈向成功

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灵，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”。

中国華僑出版社

做自己的心理医生

实践篇

现代人的心理困惑与自我救治之道

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

中国華僑出版社

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

第二章　窥视现代人人格上的漏洞

第三章　歧路行为的心理调适

第二篇　情绪管理、压力应对

第一章　掌握情绪的转换器

第二章　突破意志障碍，轻松前行

第三章　压力揭秘

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

第二章　婚恋、家庭中的心理困扰及调适

第三章　交际、职场中的心理调适