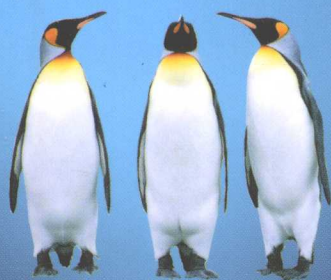


别拿 Biena Xinlijiankang

心理健康

Budang
Huishir

不当回事儿



耿兴永 著

東方出版社

别拿 Blame Your Mental Health

心理健康

别拿不当回事儿



张磊 著

科学出版社

0160761

别拿 Biena Xinlijiankang

心理健康

Budang
Huishir

不当回事儿

耿兴永 著

東方出版社

责任编辑：张益刚
装帧设计：鼎盛怡园

图书在版编目 (CIP) 数据

别拿心理健康不当回事儿 / 耿兴永 著. - 北京: 东方出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5060 - 3184 - 4

I. 别… II. 耿… III. 心理卫生 - 健康教育 - 普及读物
IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 081798 号

别拿心理健康不当回事儿

BIE NA XIN LI JIAN KANG BU DANG HUI SHI ER

耿兴永 著

东方出版社 出版发行

<http://www.peoplepress.net>

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 11.5

字数: 148 千字 印数: 000,1—5000 册

ISBN 978 - 7 - 5060 - 3184 - 4 定价: 20.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010) 65250042 65289539



十多年前我刚去美国的时候，心理健康教育在中国方兴未艾，而10年之后，当我再次回到中国的时候，心理健康知识已经在中国广泛普及，“心理健康”早已成为许多人耳熟能详的词汇，在电视上经常可以看到许多有关心理健康的节目，报纸、杂志也都有大量的关于心理健康的专题介绍。在美国，心理保健与医学保健一样，是许多人日常生活中的一个重要的部分。在中国，心理健康问题也越来越受到人们的重视，无疑这是一个好现象。

从哲学意义上讲，我们每个人都是孤独的，都需要心灵上的安抚与慰藉，健康的心灵会带来积极、快乐的生活，而孤独、抑郁的心灵则相反，会给我们的生活蒙上一层厚厚的阴霾。心灵的健康与生理的健康一样，是快乐生活不可或缺的一部分，对心灵的关注与调适必须时时进行。

很高兴看到耿兴永先生写了这样一本书，以大量的真实案例，全面系统地介绍了健康心理学的知识，同时又提供了许多实用的心灵调适的解决方案和调整办法，文字优美，说理透彻，可以说，它适合于每一个喜欢探索心灵的人去阅读。对于那些关注心灵世界的朋友来说，无疑它为你探索自己的心灵之路提供了一个强有力的工具。

祝你从这本书中有所收获！

2007年9月

张宏川博士

美国加州大学圣地亚哥分校

人类发展研究中心



曾子说过：“吾日三省吾身”，意思是说，每天要多次反思自己的内心，才能够找到前进的道路。这句话用在心理健康上面也是合适的。如同狂风暴雨会摧折成长中的小树一样，心灵的成长与发展也绝非一片坦途，在成长的过程中，我们的心灵也会受到种种意外事件的影响，因此，对它的爱护也必须时时关注，时时进行。

我经常会遇到这样一些朋友，他们说：“我的心理非常健康，不需要别人的帮助！”其实，这种观点是不对的。再坚强、再自信、再快乐的人，他仍然会有脆弱的时候。我们常常需要一些别人的理解，需要一些心灵上的抚慰，从这些抚慰当中我们会体验到关怀，体验到爱，体验到生活的意义。健康心理学的意义正在于此，它会帮你摆脱忧郁与孤独，使你充分体验到爱、获得内心的充实感，获得一个完满的心灵。

在这本书当中，我把全书的内容分成“上篇”和“下篇”两个部分，在“上篇”当中，从个人发展的角度，分析了一个人的性格、当前的心理状况是如何形成的，以及怎样才能够成为一个心理健康、生活快乐、能够实现人生价值的人；在下篇，则列举了16个我们在生活中常常会遇到的心灵上的困惑，并且给出了解决的方案。通过阅读了解和实践这些知识，会帮助你解决许多由来已久的困惑。

了解自己的心灵，关爱自己，从现在开始！

笔者

2007年8月

目 录

序	1
前 言	1

上篇 健康心路旅程

第一章 从了解自己开始——心理健康的快速扫描	2
一、尴尬的双面神——了解自己是获得健康心灵的第一步	2
二、怎样才算是心理健康的人？——心理健康的六个标准	5
第二章 个性定人，风格定命——性格与心理健康的紧密关系	18
一、理智性与情绪化	18
二、内向性与外向性	20
三、四种类型的性格	23
四、造就健康的性格，男人、女人	26
第三章 童年的种子，成人的树——心理发展的传承性	30
一、一份被拒绝的爱——童年的封闭与成年的软弱	30

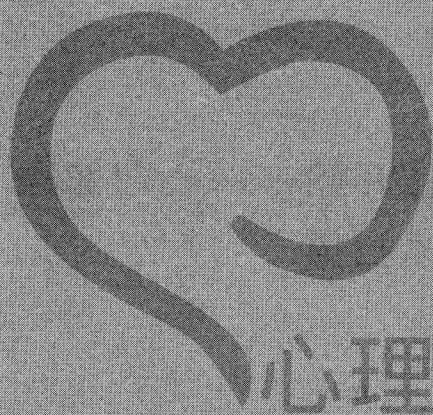


二、一个在 KTV 不敢开口的人——忧郁的家庭与自卑的性格	33
三、从一家三口的经历中得到的启示——在我们身上有多少父母留下的烙印?	37
第四章 爱的力量——有爱才有心理健康	42
一、从痛苦的失落到幸福的生活——一份真挚的爱 = 十个心理医生	42
二、一对理想爱人的困惑——爱的原型	45
三、父亲/朋友, 合作与对抗	54
第五章 企业家的打赌——挑战自我, 成就最高的人生价值	60
第六章 潜意识——心理健康的基石	69
一、一位母亲的奇迹——潜意识是心理能量提升的利器	69
二、没有忘记的“记忆”——潜意识的隐痛会伤人	72
三、就要最漂亮的那个——潜意识中的原动力	75
四、解析你自己的梦——离奇的梦与心理健康	81

下篇 快速获得心理健康的十六项训练

训练一 毛驴的选择——心理冲突与心理焦虑	90
训练二 心理感冒——摆脱抑郁症	94
训练三 上帝帮助谁? ——失败、挫折与面对现实	99
训练四 急性子的幽默——A 型性格与 B 型性格	103
训练五 侦探的蓝牙——双重性格	108
训练六 追求完美的纳西索斯——怎样应对强迫症	113
训练七 太阳如何赢了北风? ——怎样解决人际关系障碍	119

训练八	斑马和野马——克服自卑心理，挑战自我	125
训练九	三个石匠的不同命运——恰当的自我期望	131
训练十	妻子的要求——勿要自我中心	135
训练十一	渔人的快乐——别做工作狂	140
训练十二	乌龟母子的对话——摆脱心理依赖	145
训练十三	鲸，还是鳄鱼？——勿做偏执狂	150
训练十四	孔雀的尾巴——性、爱与心理健康	155
训练十五	印第安人的古训——怎样释放心理压力	162
训练十六	乌鸦和猪的抱怨——自我认知是获得心理健康的 必由之路	169
后 记		173



别拿
心理健康
不当
回事儿
上篇

健康心路旅程

第一章 从了解自己开始
心理健康的快速扫描

第二章 个性定人，风格定命
性格与心理健康的紧密关系

第三章 童年的种子，成人的树
心理发展的传承性

第四章 爱的力量
有爱才有心理健康

第五章 企业家的打赌
挑战自我，成就最高的人生价值

第六章 潜意识
心理健康的基石



第一章 从了解自己开始——心理健康的快速扫描

一、尴尬的双面神

.....

——了解自己是获得健康心灵的第一步

有一个故事，说的是主管白天的神与主管黑夜的神，共同栖息在同一个身体里，却不知道对方的存在。一天，“白天”来到大地上巡查，发现人们在唉声叹气，就问他们：“你们为什么要叹气？”

人们回答：“因为有一个总是在傍晚时刻来临，他给我们带来的是黑暗和恐惧，让我们没有办法抵挡。”

“白天”听了很生气，心想：我掌管的是大地的白天，居然有人敢和我作对！于是对他们说：“没关系，我给你们一瓶有法力的药水，只要让他喝下去，就可以让他睡过去，然后就可以抓住他。”

众人接过药水。到了夜晚，“黑夜”来到大地上。他巡视了一圈之后，感到有些口渴。这时他看到一块大石头上放着一瓶看起来很清澈的水，他想都没想，拿起来就喝了，结果很快地就昏睡了过去。

这个故事的结局，想必聪明的读者都已经猜到了。第二天早上，当“白天”再次笼罩大地的时候，他发现自己被牢牢地捆着，吊在一棵大树上，下面是兴奋的人们冲着他又喊又叫。

这个故事说明了一个道理：我们常常并没有如想象中的那样了解自己。

我偶然间认识的一位朋友，有一次向我提起他的苦恼：他患有严重的失眠已经有数年，每到夜晚，别人都已经酣然入睡，他却辗转反侧，想尽办法也难以入睡。经常是在别人睡觉的时候他还在睁着双眼，努力地数着“1，2，3……”一直数到天亮，带着满身的疲惫，又无精打采地开始了新的一天的生活。为此他去了很多家医院，试过各种治疗失眠的药物，都不见好转。

那时他还不知道我从事的是心理健康方面的工作，只是随意地向我提及此事。我建议他说：“你的问题可能在于你的工作太紧张，心理压力过大，而失眠正是由于精神过度紧张所导致的。要想治好失眠，首先就要调适你的生活节奏与心理状态。”

他当时只是笑了笑，并没有放在心上。可是过了不久，他突然给我打电话，告诉我，他换了一份工作，不用再承受巨大的压力，失眠症也随之好了！

这位朋友的经历或许可以给我们以一些启示：我们其实并不了解自己的身心状态，而要想获得健康的身心，第一步就要了解自己、关心自己。

心理上的不适对我们身心的影响是非常明显的，它首先会影响到我们的思想、情感与行为，使我们无法快乐地生活、愉快地工作。

一位陷入痛苦中的年轻人，向我倾诉他的苦衷。

“我真的很苦恼！”

“为什么？”我问他。

“我觉得自己很差，什么都不行。”

“是吗，那么你真的很差吗？”

他低下头认真地想了很长时间：

“其实我各方面做得都蛮不错的，在朋友和同事心目中是一个很优

秀的人，但我自己却总是对自己没有信心。一遇到挫折，我就会情绪低落很长时间。我的神经系统特别脆弱，似乎总是在暗示自己：‘我不行’。我总觉得自己能力不足，有人说一点点不好，也会让我难受很长时间，更不要说批评我了。即使是得到了别人的夸奖，也不敢完全相信。”

“我喜欢一个女孩子已经很久了，她好像对我也很有好感。我不止一次地想象自己向她求婚时的场景，然而却总是下不了这个决心。就在我犹豫不决的时候，有一天，她突然递给我一张结婚请柬，告诉我她明天要结婚了。从她那愠怒而又含着眼泪的眼睛里，我感到她对我很失望。”

“从那时开始，我对自己就更没有信心了。”

那么，是什么原因导致这位在众人眼中很优秀的年轻人自怨自艾，连向心爱的人求婚的勇气都鼓不起来？原因就在于他的自卑的心态。他总是习惯于看到自己的短处，自贬自抑。成功的时候，他认为是偶然碰到的，失败的时候，他则认为是必然；别人赞扬他的时候，他认为人家是在客套，而别人批评他的时候，他却又认为说的完全是实话。长此以往，他内心里面对自己的评价极低，觉得处处低人一等，总是在别人面前抬不起头来，这使得他难以适应自己的工作，生活中一片灰暗。

心理的健康与否不仅会影响到我们的思想与行为，在长期得不到改善的情况下，它还会影响到我们的生理健康。

有一位初出校园不久的大学生，凭着自己的勤奋，取得了突出的工作业绩，很得领导的赏识。新年伊始，领导郑重地告诉他，今年将把他调入专家组。

对于这样的结果，他既感到很受鼓舞，同时又感到压力很大。上级的期望，同事的忌妒，对他俨然是巨大的负担。他绝不希望别人说自己在在这个位子上是徒有虚名，于是更加努力地学习和工作。结果，在强大的心理压力之下，他很少感到快乐，经常失眠，很少能够进入到深度睡

眠。他偶然一照镜子，惊恐地发现头上冒出了那么多白头发。就连朝夕相处的女友也感觉到了他的变化，说刚认识他的时候，他活泼外向，非常爱笑，现在却成天板着脸，眉头紧锁。他以前一直很喜欢运动，打篮球、游泳都不错，身体很好。现在却是睁眼就上班，回家就睡觉。几个月也不运动一次。失眠、头痛、腰酸腿痛等各种毛病也都随之袭上身来。

生理上的不适总是有明显的症状，一旦出现发烧、头痛等生理症状，赶紧去医院进行检查，这符合大多数人的习惯。可是，对于许多人来说，心理上的不适，却是看不见、摸不着的，好像就没有必要调整了。其实，我们身体的机能在相当程度上是受到我们的心灵控制的。当心情不好的时候，身体的机能自然会受到影响。如果一个人长期处于不良的情绪状态下，难免会使身体的某一部分机能失调。

我们的社会是一个快节奏的、转型中的社会，人们普遍感到心理压力，这为许多心理问题的发生提供了温床。然而，在许多人的心目当中，心理健康却没有得到应有的重视，原因就在于他们觉得对自己很了解，而不注意去关注自己的内心。这其实是一种很错误的观念。在任何时候我们都要关注自己的心灵。认识自己，了解自己，关爱自己，才能使你获得心灵上的放松与解脱，过上真正快乐幸福的生活。

二、怎样才算是心理健康的人？

.....

——心理健康的六个标准

心灵的世界隐晦而又神秘，我们很难把握住它的规律。那么，怎样来判断一个人是否拥有健康的心灵呢？

我们都知道，心灵世界大致分为理智与情感两部分，同样，判断一个人心理是否健康，也要首先从这两个方面来进行。

标准之一 理智思考的能力

心理健康的人：

有理智，敢于面对现实；有判断力，不被虚妄、幻想、颓废等一些不合理的观念或情绪所困扰；遇事果断，能够做出明智的选择，不会犹豫不决，以致陷入到无谓的心理冲突当中不能自拔；就事论事，以解决问题为中心。

心理不健康的人：

好幻想，易冲动和感情用事；偏执，抓不住问题的关键，缺乏理智思考的能力；犹豫、迟疑；常常持有一些错误的观念；自怨自艾，抱怨世界对自己不公平。

有一个女孩儿，仅仅因为男友说了一句“你不够苗条”，就开始拼命地节食。结果，为了追求苗条的身材，她每天早上不吃饭，中午只吃一个苹果，到了晚上才稍稍吃一些东西。连续半个月，她因为过度节食而变得身形消瘦，面色发黄，却还一味地坚持控制自己的饮食。她的父母很担心她的健康，带她来到我这里接受咨询。见到我时，她用惊恐的眼光盯着我，问我：

“你是不是要逼着我吃东西？我不想吃！”

我问：“为什么？你的身体情况已经很差了，再不吃会影响你的健康。”

她却反问我：“怎么会？我很健康，一点问题都没有。”

一个青年人满怀信心地开始了自己的创业之旅。虽然有许多成功者的故事作为激励，然而一旦面对现实，他就发现原来成功并不像故事书中描述的那样简单。他做的是网上图书销售，由于经验不足，开业几个月了，书却没卖出去几本，眼看着从父母那里借来的十多万元就要用完了，却没有得到预期的回报。身处个人发展的低谷，他不是总结经验，

理智地去面对现实，反而对自己产生了怀疑。他问自己：“我行吗？我是不是不适合做这一行？”他失去了开始时的热情，不再专注于自己的事业，整天沉溺于电脑游戏，似乎虚拟世界里的感官刺激能够使他忘掉眼前的失败窘境。

然而，电脑游戏终有结束的一天，他最终还是不得不回到现实中来，而此时，时间又过去了许久，他的损失更大了。

凡此种种，使我们看到，不能够面对现实，不能够理智地思考问题和解决问题，就会使自己陷入种种虚妄、不合理的信念之中，失去战胜自我、解决问题的良机。所以，心理健康的第一个标准就是要有理智的思考能力，即我们应该抱着客观、务实的观念来对人对事，以正确的态度来对待生活。不偏执，不虚妄，敢于直面现实，实事求是，才能成为心理健康的人。

我们心灵世界的另外一个部分就是情感世界。心理健康的第二个标准就是由此而引出的。

标准之二 情感协调能力

心理健康的人：

情绪稳定，情绪波动发生在合理的范围之内；能够有效地调整并控制自己的情感，不大喜大悲，不为过度的愤怒、悲观失望、亢奋等不良情绪所左右；情感体验深厚、浓烈、持久；有耐心，有毅力，坚持不懈。

心理不健康的人：

情绪大起大落，或者愁眉苦脸、灰心绝望，或者兴高采烈，极度兴奋；情绪化，反复无常；易冲动，喜怒不定；缺乏毅力，不能坚持，做事总是半途而废。



早上，你起床时已经很晚了，连早饭也来不及吃就冲出房门，刚走出去没多远，发现自己的公车月票忘带了，只好又折回去取。好不容易挤上了公共汽车，不幸的是，车子没开多远就坏了，你只好抱怨不已，一边随着人潮下了车。好不容易拦到了一辆出租车，以为能够很快赶到公司，不料一路上红灯不断，车流滚滚，使你在路上寸步难行。好了，虽然迟到了半个小时，你终于赶到了公司。你走过主管的办公桌前，以为低头看文件的他没有注意到你，哪想到，他早就盯上你了，一抬头，他问道：“这么晚了，你还来干什么？”好——这个月的奖金没了。不如意的事情还没有结束，你坐在自己的位置上，垂头丧气地想：“就当这笔奖金被人偷了吧。”就在这时，你手机“嘀、嘀”响了两声，是一条短信，你一看，是你的恋人发来的，她告诉你：“我们之间并不适合，让一切都结束吧……”

生活中也许不会一下子遇到这么多不如意的事情，但是，我们确实经常会遇到各种各样的人生挫折。当陷入到逆境的时候，我们难免会被悲伤、焦虑、愤怒、沮丧和失望等不良情绪所困扰。这些不良情绪如果处理得不好，就会影响到我们的判断力，成为我们生活与事业上的绊脚石。

其实，在健康的情绪状态下并不是说没有任何不良的情绪，只不过，在健康的情绪状态下，一个人的情绪波动可以被很好地控制在一个合理的范围之内，无论是快乐，还是悲伤；无论是兴奋，还是沮丧；无论是欣喜，还是愤怒……都会有一个恰当的尺度，不会像坐过山车一样，忽高忽低，大起大落。

所以说，保持一个良好的心理平衡，才会有健康的情绪状态！

我们已经从理智与情感的角度分析了怎样才算是一个健康的人，但心理健康的标准并不是只有这些。

心灵世界支配着我们的行为。我们的一举一动，都受心灵世界活动