



生活



私人心理咨询师 心理咨询与治疗 经典案例

田伟 编著



心理医生

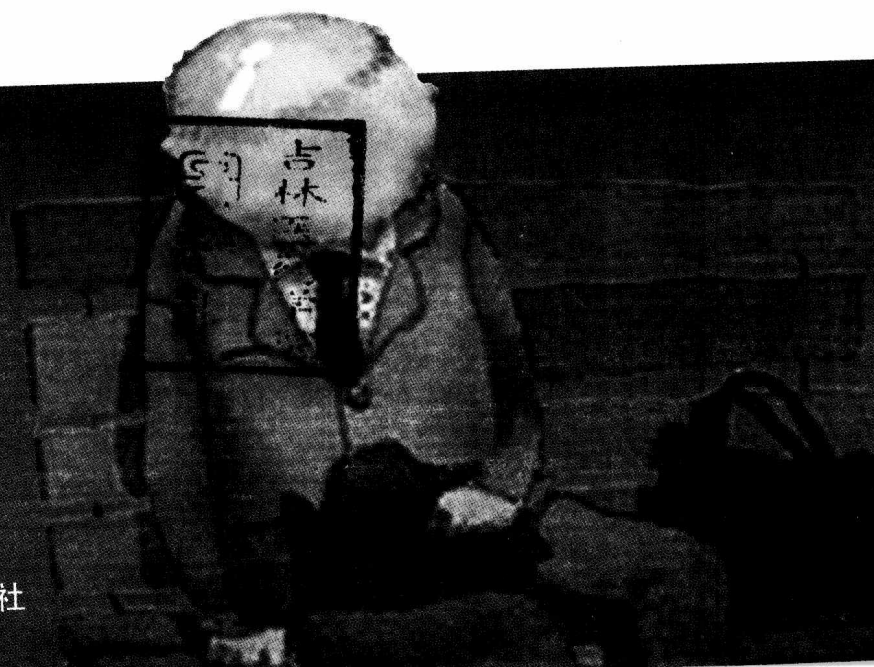




医药学院 610 2 12022635

生活 心理医生

田伟 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生活心理医生 / 田伟编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6655-1

I. ①生… II. ①田… III. ①心理保健-基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082416 号

生活心理医生

SHENGHUO XINLI YISHENG

主 编	田伟 主编
责任编辑	张永翥 侯文妍
出 版	黑龙江科学技术出版社 (150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号) 电话 (0451) 53642106 传真 53642143 (发行部)
发 行	全国新华书店
印 刷	三河市明华装订厂
开 本	710×1010 1/16
印 张	20.25
字 数	256 千字
版 次	2011 年 5 月第 1 版·2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 987-7-5388-6655-1/R·1776
定 价	35.80 元

前言

心理健康，一个我们既熟悉又陌生的词语。早在 20 世纪 80 年代，医学界就预言：21 世纪将是心理学家的世纪。随着生活节奏的加快，不少人都会遭遇精神问题，如焦虑症、恐惧症、强迫症、抑郁性神经症、神经衰弱等等。目前，由于精神心理卫生知识尚不够普及，不少人对精神心理疾病认识不足，不愿意承认自己有精神心理疾病，认为精神心理疾病不算病，致使不少患者耻于治疗。

其实，即便是一个心智健全的人，也不可能毫无心理问题，只不过程度轻重不同而已。孤僻、易怒、固执、轻率、自卑、焦虑、多疑、嫉妒等异常心理，在人们的日常生活中随处可见。

在信息飞速发展的时代，人与人之间的关系却变得越来越冷漠，每个人都在自己身上涂一层保护色，以免受到外界的伤害。在生活中，我们会听到很多类似这样的抱怨：同学或者朋友聚会，来的人永远都只是那么几个；周末想约个人一起吃饭，却不知道这电话该打给谁；同老公怄气了，想找个人倾诉一番，迈出家门，茫然不知该走向何方……熟人越来越多，朋友却越来越少，已成为一种普遍现象。

面对日益激烈的社会竞争和五彩缤纷的大千世界，虽然并非人人都会遇到诸如生离死别、婚姻破裂、经济压力等重大问题，但作为凡夫俗子的我们，面对金钱、地位、名望、汽车……这许多诱惑，往往会迷失在物欲之中，找不到自己。激烈的竞争让我们敏锐地感受到了压力和痛

苦等种种消极的情绪，这些情绪无时无刻不困扰着我们的心灵，使我们的生活过得异常沉重。

于是，可能在别人看来无足轻重的事情，却成为我们心神不宁的理由。在不自知的情况下，我们自身的缺点就已经以这样或那样的形式暴露出来了。也许你是个性格内向、不善言辞的人，正苦于不知与人如何交流；也许你只是个普通的业务员，正在为本月的业绩辗转反侧；也许你是个收入颇丰的白领一族，却在为上班的压力而抑郁；也许你是有份不错的工作，有和睦的家庭，却因单位人事的变动而焦虑不安；也许你是企业的老总，却因为家庭问题而愁眉不展……这许多的问题让我们心力交瘁。

在我国传统观念的影响下，人们普遍认为患精神心理疾病是件很不光彩的事情。事实上，心理问题人人都有，随着社会竞争的加剧，人们患有心理问题就像感冒一样普遍。与父母对立、学习焦虑、社交困惑、品行等心理疾病容易发生在青少年身上；对成年人来说，他们的心理压力特别大，亲情减少，孤独感加重，由此引发一些婚姻、情感的问题，同时成年人还容易感到心烦、疲惫等等，也会或轻或重地制约其事业发展和影响其身心健康；老年人在面临退休、跟子女沟通不畅、抚养下一代发生矛盾时，也会相应地出现一些心理疾病。这些心理疾病都很正常，人在每个年龄段都可能出现这样或那样的心理疾病。大部分人是处于身体健康而心理略有问题的亚健康状态，只是属于轻度的心理问题而并非精神疾病。

工作压力不断加重，生活节奏日益加快，竞争压力与日俱增是造成精神疾病和心理卫生问题呈上升趋势的主要原因。心理疾患同时也是诱发其他疾病的罪魁祸首，像冠心病、高血压、癌症、糖尿病等都与心理、社会因素密切相关，一旦出现睡眠障碍、紧张、焦虑、易怒等现象，应该及时意识到自己正处于不良的状态。当一个人遇到沉重的心理创伤和打击而无法解脱时，应当学会自己调整心态，以保持心理健康，成为一个身体和心理都健康的人。

本书从各个不同的角度分析了生活中常见的心理案例，并给出了简单

易行的自助治疗方案。为读者提供专业的全面的心理呵护。《生活心理医生》不仅能帮助你自己解决心理问题，也可以使你获得心理学的知识，帮助他人解决心理问题，共同走向健康、快乐的生活。

一个人只有学会正确调整自己的心态，学会缓解生活中的压力，学会调节自己的情绪，才能创造和享受生活。心理好，状态就好，状态好，一切都好。请记住：自己才是自己最好的心理医生。

目 录

第一章 抑 郁

抑郁症是一种心理疾病，一种情绪障碍，它以持续的情绪低落、悲伤、失望、兴趣下降、无乐趣为主要特征，常伴随紧张不安、失眠早醒、体重下降、周身不适等躯体症状。几乎80%的抑郁症患者经过治疗后，都可以恢复正常，继续快乐地生活。

- ★ 没有朋友，不合群 /2
- ★ 话太多的人内心其实很抑郁 /4
- ★ 因背叛导致抑郁 /6
- ★ 对生活有一种麻木感 /7
- ★ 空巢忧郁症 /10
- ★ 觉得活着没有价值 /12
- ★ 微笑抑郁 /15
- ★ 产后抑郁症 /18



第二章 焦 虑

适度的焦虑是一种正常的心理现象，过度焦虑才会成为一种疾病。我们不必因暂时或短时的焦虑症状而恐惧，有症状的不一定就是患者，还要看症状的持续时间和严重程度，如果这些症状持续两周以上不可控制，就应该引起足够的重视了。

- ★ 总觉得别人在批评自己 /22
- ★ 自己看不起自己 /24
- ★ 人越多，动作越夸张 /25
- ★ 非“等价”的爱情 /27
- ★ 因为自责导致失眠 /29
- ★ 因为背叛，所以不信任 /31
- ★ 为身材而毁掉身体 /33
- ★ 步入中年危机的焦虑 /36

第三章 强迫症

强迫症是以反复出现强迫观念和强迫动作为基本特征的一类精神神经性障碍。患者往往性格主观、任性、急躁、好胜、自制能力差，少数患者具有精神薄弱性格，自幼胆小怕事，怕犯错误，对自己的能力缺乏信心，遇事十分谨慎，反复思想，事后不断嘀咕并多次检查，总希望达到尽善尽美。

- ★ 总是控制不住自己的想法 /42
- ★ 浮想导致呕吐 /44
- ★ 用食物减轻压力 /46
- ★ 越是害怕出问题就越慌乱 /50
- ★ 总觉得事情做得不是尽善尽美 /53
- ★ 总认为自己得了不治之症 /55

第四章 压 力

一个人的心理压力若长期得不到缓解和消除，就会产生多方面的不良后果。如果人们在日常生活和工作中的心理压力过重，而又不能及时地消除，就势必会对正常的社会生活和适应力造成不良的影响。

★ 因为别人的评价而自卑 /62

★ “忠告”的影响 /64

★ 成功人士的压力 /67

★ 被压力毁掉的家庭 /69

★ 因前途迷茫而中断学业 /71

★ 渴望爱的女强人 /73

★ 新工作的压力 /75

★ 全职太太的烦恼 /76

★ 中年女白领的危机感 /78

第五章 失眠、健忘

失眠症是一种持续相当长的时间对自己的睡眠时数、质量不满意的状态。主要表现为入睡困难，容易惊醒，并难于再次入睡，清晨过早醒来，睡眠时数不足，似睡非睡，多梦，醒后无轻松感。健忘症的发病原因是多样的，其最主要的原因是年龄。当前健忘症发病率有低龄化趋势，但相对年轻人而言，40 岁以上的中老年更容易患健忘症。

★ 工作压力导致失眠 /82

★ 心理暗示的作用 /83

★ 受严重打击后的失眠 /85

- ★ 无原因的失眠 /86
- ★ 年轻人的健忘 /88
- ★ 暂时性失忆 /90
- ★ 自己放的东西找不到 /92

第六章 恐 惧

恐惧症是一种神经症。患者对某些特定的对象产生强烈和不必要的恐惧，伴有回避行为。恐惧的对象可能是单一的或多种的，如动物、广场、闭室、登高、物品或社交活动等。某些特定对象可引起强烈恐怖或焦虑不安，患者会竭力回避。虽然患者认识到这种回避反应是不合理和不必要的，却难以控制而反复出现。

- ★ 对细菌的恐惧 /96
- ★ 对花圈感到恐怖 /98
- ★ 害怕异性朋友 /100
- ★ 不敢与老板接触 /103
- ★ 对动物的恐惧感 /105
- ★ 害怕自己患有疾病 /106
- ★ 不放手也不肯结婚 /109

第七章 怀 疑

有的人总是有强迫对立思维，头脑里总是出现与他人相反的观念，如别人说“漂亮”，便联想到“丑陋”，别人说“成功”，便想到“失败”。

- ★ 揪着埋藏多年的“小辫子”不放 /112
- ★ 怀疑自己得了重病 /114
- ★ 对自己的爱人不信任 /116
- ★ 认为自己遭同事陷害 /118

- ★ 爱人升官后的恐惧 /120
- ★ 婚前财产公证的疑惑 /121
- ★ 被害妄想症 /123

第八章 嫉 妒

嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。不同的嫉妒心理有不同的嫉妒内容，但主要是在四个方面表现得尤为突出，这就是名誉、地位、钱财、爱情。有的还表现为一种综合性的笼统内容，即只要是别人所有的，都在其嫉妒范围之内。

- ★ 嫉妒让人很受伤 /126
- ★ 对别人取得成就感到不满 /129
- ★ 挪用公款以后 /131
- ★ 虚荣导致的孤立 /133
- ★ 不能忍受别人比自己强 /134
- ★ 强烈的落差感让人痛苦 /136
- ★ 和比自己强的朋友翻脸 /138
- ★ 迁怒于新同事 /139
- ★ 不允许伴侣与异性接触 /142

第九章 狂 躁

狂躁症表现为：极度的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑，心胸狭隘；爱嫉妒，常常妒火中烧；自以为是，自命不凡；不能正确、客观地分析形势，遇到问题总是从个人感情出发，主观片面性大；如果建立家庭，常怀疑自己的配偶不忠，等等。持这种人格的人在家不能和睦，在外不能与朋友、同事相处融洽。

- ★ 离婚后不愿孩子和前夫来往 /146

- ★ “病态”的行为使爱人疲惫不堪 /148
- ★ 残忍的家庭暴力 /152
- ★ 喜欢毁掉完整的东西 /155
- ★ 温柔妻变成“母老虎” /157
- ★ 出现自伤或伤人行为 /159

第十章 自杀、杀人

自杀常见的征兆有：①对自己关系亲近的人，表达想死的念头，或在日记、绘画、信函中流露出来；②情绪明显不同于往常，焦躁不安，常常哭泣，行为怪异粗鲁；③陷入抑郁状态，食欲不良，沉默少语，失眠；④回避与他人接触，不愿见人；⑤性格行为突然改变，像变了一个人似的；⑥无缘无故收拾东西，向人道谢，告别，归还所借物品，赠送纪念品。

- ★ 因悲观而自杀 /162
- ★ 渴望得到关爱的自杀行为 /165
- ★ 失恋后的自残 /168
- ★ 压力太大而自杀 /171
- ★ 报复引起的血案 /173
- ★ 因自私而杀死自己的孩子 /175
- ★ 婆媳关系紧张致使家庭破碎 /178
- ★ 杀害自己所怀疑的人 /180

第十一章 神经症

神经症也就是人们常称谓的神经官能症，它是一组心理发生障碍的疾病总称。它的表现症状变化繁多，可以有躯体上的不适，也可表现为精神上的不适，在体格检查时并无明显的异常发现。它不是神经系统或其他系统的器质性损害的结果，而是大脑功能失调所致。

- ★ 莫名其妙地情绪紧张或失落 /184

- ★ 过于相信自己的感觉 /186
- ★ 单相思型假失恋 /187
- ★ 戒烟引发了自卑 /189
- ★ 因未遂心意而得病 /192
- ★ 自我意识太强烈 /194
- ★ 爱人的“情人”太多 /196

第十二章 性心理

有的人由于受到西方生活方式和文学、电影的影响，使他们对性爱、性行为认识方面出现了许多不合理的、过高的期望，常产生一些奢念，当现实不符时，就愈发变得焦急和失望，情绪极坏，常感性生活不满足，而影响自己的身心健康，甚至会出现“病态”、“偏离”等不良的行为倾向。

- ★ 只对爱人以外的人有“性”趣 /200
- ★ 对床铺恐惧 /203
- ★ 把性当做威胁丈夫的武器 /207
- ★ 被精神出轨破坏的婚姻 /209
- ★ 隐性性虐待 /211
- ★ 性施虐与性受虐 /214
- ★ 外遇后的性厌恶 /216
- ★ 性冷淡——相敬如“冰” /218

第十三章 不良生活习惯

在压力过大的时候，一些不良生活习惯往往会被养成。不良生活习惯能导致肿瘤、心脑血管疾病等疾病。吸烟、过度饮酒、高脂肪或过量饮食、缺少运动、睡眠不足、不吃早饭等不良生活习惯，都会使我们健康的身体逐渐转变成为亚健康状态，最后导致各种疾病发生。因此，我们必须摒弃那些有

损于健康的不良生活习惯。

- ★ 用疯狂购物发泄情绪 /224
- ★ 佳节焦虑症 /227
- ★ 沉迷于网络而不能自拔 /228
- ★ 影片中的“学以致用” /230
- ★ 只顾工作，不顾身体 /232
- ★ 嗜药成瘾 /236
- ★ 用酗酒发泄不满 /238
- ★ 看色情录像寻求刺激 /240

第十四章 怪癖、怪症

人的感情和欲望无论是有意或无意的，总会以某种形态表现出来，久而久之，这些表现就会形成习惯，逐渐固定化，并形成癖好行为。对人而言，癖好是感情表现的途径，其功能就如同通风口一样，既可保持精神上的平衡，又可寻求心理上的安定。

- ★ 自恋成癖 /244
- ★ 必须开着灯睡觉 /246
- ★ 偷女性内衣的“贼” /248
- ★ 表演型人格障碍 /250
- ★ 动不动就哭泣 /253
- ★ 遇到重要事件难以自控 /255
- ★ 富裕的偷盗者 /257
- ★ 反复不断地洗脸洗手 /260
- ★ 不可自拔的恋物癖 /261

第十五章 社 交

有些人讨厌或是害怕面对人群，他们不只是觉得害羞，不好意思，而是对自己以外的世界有着强烈的不安感和排斥感。这种由对社交生活和群体的不适应而产生的焦虑和社交障碍，被称作“社交恐惧症”。

- ★ 与周围的人有距离感 /266
- ★ 对上司的报复 /268
- ★ 谈“工作”色变 /269
- ★ 对他人无端猜疑 /271
- ★ 自卑到想去坐牢 /273
- ★ 算计自己的同事 /275
- ★ 看到人就面红耳赤 /278

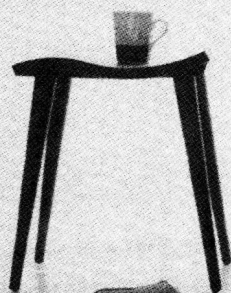
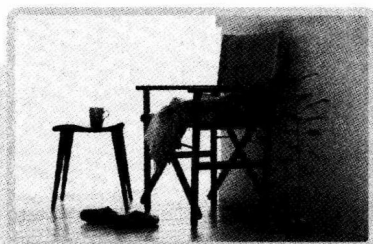
第十六章 做个心理健康的人

健康心理学与临床心理学的一个主要区别在于，前者的中心任务是探讨有关躯体疾病的心理学问题，着力于人类健康的维护，而不是疾病的治疗。在这一点上，健康心理学同中国传统医学所强调的“不治已病，治未病”和“防病于未然”的主张有相通之处。

- ★ 怎样确定自己的心理是否健康 /282
- ★ 健康人格的模式及评价标准 /284
- ★ 如何培养健康心理 /286
- ★ 培养健康心理的五要素 /287
- ★ 保持积极心理状态的方法 /288
- ★ 在竞争中保持好心态 /289
- ★ 学会自我接纳 /290
- ★ 好心情是可以储存的 /294

- ★ 听音乐可缓解情绪低落 /295
- ★ 把所有的不快说出来 /297
- ★ 生活中影响睡眠的恶习 /298
- ★ 笑是生命健康的维生素 /301
- ★ 让身心放松的训练法 /306

第一章 抑 郁



抑郁症是一种心理疾病，一种情绪障碍，它以持续的情绪低落、悲伤、失望、兴趣下降、无乐趣为主要特征，常伴随紧张不安、失眠早醒、体重下降、周身不适等躯体症状。几乎80%的抑郁症患者经过治疗后，都可以恢复正常，继续快乐地生活。