

心理 健康 自助

健康的心理是成功的必要条件

帮助自己不求人

心理健康新概念

拓维文化 编

这是一本心灵圣经……



中国纺织出版社

心理健康自助

拓维文化/编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康自助/拓维文化编. - 北京: 中国纺织出版社,
2000. 6

ISBN 7-5064-1772-3/R·0029

I. 心… II. 拓… III. 心理卫生 - 普及读物 IV
R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 19898 号

策划编辑:贾红博	责任编辑:张 建	特约编辑:魏大韬
责任校对:俞坚沁	责任设计:何 建	责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000 年 6 月第一版第一次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.125

字数:147 千字 印数:1—8000 定价:10.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前言

小说《贫嘴张大民的幸福生活》中有这么一段对话：

儿子问妈妈：“妈，人活着有什么意思呢？”

妈妈回答：“有时候没意思，刚觉得没意思又觉得特别有意思了，真的，不信问你爸。”……

张大民一家消失在书中的幸福生活中了。而我们，真实生活中的芸芸众生，究竟是在承受痛苦，还是在享受幸福，抑或二者兼有，却是连哲人也不易回答的问题。也许有一点是可以确定的，那就是每一个人都没有停止过追求幸福的脚步。

但是能否得到幸福，却有赖于心理因素的调节，否则即便幸福就摆在你的面前，恐怕也不能够享用。因为，令人幸福的最基本的保证就是健康，这不仅仅是指健康的身体，还有良好的心态和健康的精神。

然而遗憾的是，现实生活中来自各方的压力、挫折、困难，因社会改型而造成的角色转换、地位调整，因人生各个阶段的本能需求得不到满足而产生的童年期、青春期、中年期、更年期、老年期的烦躁、苦闷、孤独、绝望却像影子一样随时随地伴在人生旅途的每个瞬间。与来自外界的问题相比，面对自我似乎更需要勇气、自信和智慧。而这本《心理健康自助》就是帮助人获得自信、勇气尤其是智慧的良师益友。勇气来自于对常识的了解，所以避免自我怀疑和自己觉得“不正常”的

心理苦闷；自信来自于分辨能力的提高，它使人们分辨出哪些是人类的共性，哪些是个体的误区，并且知道相应的对策；而智慧不仅告诉人们如何与世界共处，与社会融合，与他人交往，更帮助读者学会善待自我，抚慰、理解自己胸中那颗脆弱而渴求爱护的心，从而更加主动、自觉、健康地追求日常生活中蕴藏的幸福。相对于具体的物质、金钱，这些才是真正值得我们花毕生的时间所追求的财富。

让生活从此远离阴影，充满着幸福和美的光芒吧！

编者

2000年5月1日

● 渊缘生活图书工作室

指导：陈之善 孙兰英

李陵申 郑 群

顾问：王延丰 詹 琰

执行：贾红博 郭慧娟

- 知识的误区
心理健康自助
- 聪明大脑
- 沟通高手
- 大学生心理问题调查

内 容 提 要

科学研究发现,人生能否成功,能否幸福,心理健康因素占 80%,智力因素仅占 20%。现实生活中,心理健康问题就像一团永远难以抹去的阴影在困扰着很多人。

现在很多人对心理问题不能正确看待和认识,感觉有心理问题却羞以启齿,结果延误了矫正和治疗的时机,从而使心理问题发展成为心理疾病。

为了解除这些朋友的烦恼,我们精心搜集了与心理健康有关的诸多问题及治疗方法编辑成册,希望读过此书的朋友都可以做自己的心理医生。

目 录

心理健康保健

确定自我性格类型·····	(2)
改变过于内向的性格·····	(2)
优化性格·····	(3)
判断自己的个性是否健全、成熟·····	(5)
培养自己成熟的个性·····	(7)
防止偏异人格·····	(9)
避免生气·····	(11)
改掉爱生闷气的毛病·····	(12)
克服暴躁易怒的脾气·····	(13)
自我控制情绪·····	(14)
培养乐观情绪·····	(16)
用自嘲调节情绪·····	(17)
自我调节悲观情绪·····	(19)
疏导痛苦的情绪·····	(20)
改变消极情绪·····	(21)
克服感情用事的毛病·····	(23)

克服懊悔情绪·····	(24)
克服沮丧情绪·····	(25)
预防和克服失望情绪·····	(26)
老年人应付紧张情绪的方法·····	(27)
培养老年人的乐观情绪·····	(28)
区别幻觉与幻想、理想与空想·····	(30)
培养积极心态·····	(32)
进行积极的自我暗示·····	(33)
进行积极的休息·····	(34)
学会自我松弛·····	(35)
使自己振作起来·····	(37)
保持自己的特点·····	(38)
让人理解自己的诚实·····	(39)
培养自信·····	(40)
培养你的耐性·····	(41)
驾驭痛苦·····	(42)
做个快乐的独身者·····	(44)
保持笑口常开·····	(46)
为每天的生活注入喜悦气氛·····	(48)
进行心理保健·····	(49)
保持心理平衡·····	(50)
调整心理疲劳·····	(51)
摆脱心理压力·····	(52)
运用心理补偿·····	(54)
防止奴隶心理·····	(55)
做到心理美·····	(57)
跳出心理定势的怪圈·····	(59)
判断心理活动的正常与异常·····	(60)

看待心理异常·····	(62)
怎样才能不“活得太累”·····	(63)
防止应激的不良影响·····	(64)
认识心胸狭窄之害处·····	(66)
消除不快心情·····	(67)
消除焦虑·····	(68)
消除孤独感·····	(70)
正确认识逆反心理·····	(71)
克服羞怯心理·····	(73)
战胜恐惧心理·····	(74)
改变多疑心理·····	(76)
战胜嫉妒心理·····	(77)
淡化别人对你的妒嫉·····	(79)
恰当地抱怨别人·····	(80)
面对别人的抱怨·····	(82)
防止别人利用你的弱点·····	(83)
用“心理战”避免伤害·····	(84)
克服自身的弱点·····	(85)
转变抑郁心境·····	(87)
防止“自我牵连倾向”·····	(89)
解除受嘲讽、受攻击的烦恼·····	(90)
克服牢骚满腹的毛病·····	(92)
克服难堪·····	(93)
抵制不良的诱惑·····	(95)
保持心理平衡·····	(96)
如何对待父母的打骂·····	(97)
解除考生的紧张心理·····	(98)
消除女青年常见的不良心理·····	(100)

平安度过更年期·····	(102)
从心理上顺利地从中老年向老年期过渡·····	(104)
认识老年人的心理活动类型·····	(105)
老年人心理健康自测·····	(107)
推迟心理衰老·····	(108)
预防老年人的回归心理·····	(110)
认识老年人的心理行为需求·····	(111)
满足老人的心理需要·····	(112)
防止老年人焦虑·····	(115)
老年人怎样才能做到不固执己见·····	(116)
了解他人的方法·····	(118)
正确认识自己·····	(119)
进行正确的自我评价·····	(121)
认识青年成才的十大心理障碍·····	(122)
认识创造型人才的个性·····	(124)
对“清高”的人的看法·····	(124)
看待好胜心·····	(126)
培养竞争心理的方法·····	(127)
在竞争中保持心理健康·····	(128)
克服对工作的厌倦·····	(129)
克服事业上的失意感·····	(131)
排除工作中的紧张忧虑·····	(131)
克服工作中的不安心理·····	(133)
克服职业心理变态·····	(135)
克服职业中的履足心理·····	(136)
克服事业上的自卑感·····	(137)
缩短对工作的适应期·····	(138)
正确对待出名·····	(139)



对待苦与乐·····	(140)
正确对待幸运与厄运·····	(141)
正确对待职务变化·····	(142)
正确认识挫折后的心理反应·····	(143)
青年人应付挫折的方法·····	(144)
正确面对失败·····	(146)
在逆境中取胜的要素·····	(147)
对付人生危机·····	(149)
摆脱亲人分离思念之苦·····	(152)
正确对待不幸·····	(153)

心理疾病防治

常见的心理过敏·····	(156)
正确对待心理障碍与心理疾病·····	(157)
正确看待变态人格·····	(158)
避免多梦·····	(160)
摆脱恶梦的纠缠·····	(161)
正确对待青少年的性梦·····	(162)
防治性变态·····	(163)
早期发现精神病·····	(165)
防止老年神经衰弱·····	(167)
防止精神衰老·····	(168)
进行心理治疗的三个阶段·····	(169)
防治精神分裂症·····	(170)
治疗强迫神经症·····	(172)

恐怖症的治疗·····	(173)
预防自杀·····	(175)
预防癔病的发生·····	(177)
预防精神病复发·····	(178)
防治老年精神病综合症·····	(179)
利用心理因素来控制疼痛·····	(180)
得了慢性病时注意心理保健·····	(181)
防止心理作用对哮喘病的影响·····	(182)

心理健康保健



《心理健康自助》

确定自我性格类型

性格有多种类型，怎样才能确定自己的性格类型呢？

可以按照各类性格特征对照自己。如果你活泼、开朗、热情、善交际、不拘小节、自我控制能力差，就属于外向型性格；假如你沉着、冷静、谨慎、小心、不爱交际、自我控制能力强，就属于内向型性格。

根据自己的活动确定自己的性格类型。对于少男少女来说，活动主要是指学习活动、课余活动，如，是怎样对待学习上的困难的；对待公益劳动采取什么态度；办事情是细心还是粗心；在生活中遇到重大考验时，是镇定、勇敢，还是惊慌、怯懦。你可以根据自己的表现来确定自己的性格是意志型的还是懦弱型的。

根据与别人的相互关系来鉴别自己的性格特征。例如，正直、诚实、谦虚、坦率、合群等性格优点是在与他人的关系中表现出来的，而虚伪、傲慢、粗暴等性格缺点也是在与他人的相处中反应出来的。

还可以对照英雄人物、劳动模范、科学家、发明家及其他优秀人物所具有的优良性格特征，来发现自己的性格优点与缺点，激励自己努力培养和发展优良性格。

改变过于内向的性格

性格分为外向型和内向型两种。外向型的人通常活泼好动，善于交往，喜闻乐道；内向型的人则往往沉静、孤寂，



独往独来。外向型和内向型的人各有长处和短处。就人际交往而言，过于内向的人容易出现情感交流障碍，要改变性格的过分内向性，应注意以下几个方面：

(1)要改变过于内向的性格特征，首先要有信心。既然人的性格是在生活实践的过程中逐渐形成的，那么也同样可以改变。所谓“江山易改，本性难移”，是没有科学根据的。

(2)要改变原有过分刻板、单一的生活方式，广泛结交朋友，尤其应多接触那些心胸开阔、性格开朗的人。通过积极主动的交往活动，不仅可获得归属需要的满足，而且还会通过潜移默化作用，逐渐形成开朗、幽默、直爽的外向性格特征。

(3)要善于改变自己的处世态度和行为方式，尽量避免给人一种孤芳自赏、自诩清高的傲慢印象。与人交往时，要学会尊重别人。

(4)要学会表达自己的思想感情，不要遇事总是闷闷不乐，将所有“习思”封闭在“自我”之中。在人际交往中，如果你沉默不语、郁郁寡欢，别人就难以接近你，因为别人可能以为你需要安静，谁愿冒扰乱别人的宁静之嫌而惹人厌恶呢？

(5)要学会与人相处，还要善于观察别人的喜好与行为特点，了解什么样的话题对方最感兴趣，这样，与人交往时就能使人觉得你容易接近，容易成为朋友。

此外，还应培养广泛的兴趣。广泛的兴趣会使人将心理活动倾注于活动之中，而减轻对自我的过分关注，使人朝外向型发展。

优化性格

性格，是人类所特有的一种秉性，是一个人内在气质的