

心灵桑拿

如何缓解心理压力

XINLINGSANGNA

心灵的革命换来对万事的明彻与顿悟，快乐正是自身修为的最高境界

沈 曦 编著 中国档案出版社

剪 断 万 千 烦 恼 丝 ， 一 本 自 我 祈 祷 的 灵 经



心灵桑拿

如何缓解心理压力

XINLINGSANGNA

沈 曦 编著 中国档案出版社



策 划：湘 羽
责任编辑：康媛媛
整体设计：COLOUR KING

图书在版编目(CIP)数据

心灵桑拿：如何缓解心理压力 / 沈曦编著. —北京：
中国档案出版社，2006.7
ISBN 7-80166-741-7

I.心… II.沈… III.压抑(心理学)—通俗读
物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075774 号

心灵桑拿——如何缓解心理压力

XINLING SANGNA;RUHE HUANJIE XINLI YALI

出版 / 中国档案出版社(北京市宣武区永安路 106 号 邮编：100050)

发行 / 中国档案出版社

印刷 / 北京东海印刷有限公司

规格 / 787 × 1092 1/16 印张 / 15 字数 / 200 千字

版次 / 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价 / 25.00 元

你正处在焦虑之中，感到抑郁吗？

你是一个好强的人吗？感到生活紧张的压力？

你是否常常犹豫不决？或是感到了空虚？

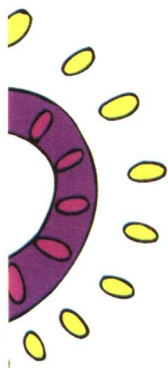
你冲动了？虚荣了？

你是A型性格吗？雄心勃勃？工作程序像机器？

……

你常常孤独，觉得没人体会你的艰难。其实，生活对于每一个人都是公平的，关键在于你怎么去对待生活，过犹不及。这里有个尺度，你应该建立一本自己的心理辞典。





- 微笑与幽默，是你的最佳名片
- 感恩，与人为善，生活的秘诀在于给予
- 压力是跷跷板，重了就玩不起
- 竞争要强不是生活的全部
- 完美主义，自我苛刻的伤害
- 挫折经历是人生的必要财富

只有珍惜自己所拥有的一切，善于发现生活中值得感谢的地方，我们才能生活得更快乐。

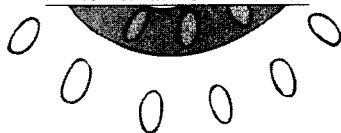
责任编辑：康援援

策 划：湘 羽

封面设计：COLOUR KING 8375508

前言

如何缓解心理压力



朋友，为何你的眉头又紧锁，为何你又要用苦闷的眼光看着我？哦，你在抱怨人生的艰辛、世事的无常，你在感叹自己为何总是时运不济、命途多舛。想听听我的意见吗？先送你一首我最喜欢的小诗：

假如生活欺骗了你，
请不要悲伤 不要焦急。
忧伤的日子里须要镇静，
请相信快乐的时光终会降临。
心灵永远向往着未来，
眼前却常是忧郁。
一切转瞬即逝，
所有都将会过去。
而那过去了的，
就会成为温馨的回忆。

——普希金



人生其实并不纷繁复杂，所有的苦恼都来源于你复杂的眼光，经历了太多反而失去了简单看世界、用心与世界对话的能力。殊不知“入世容易，出世难”，不被纷繁芜杂的烦恼牵绊，时时告诫自己快乐正是自身修为的最高境界。在有太多苦难的人生中要活得精彩就不能把自己交给抱怨，正确的做法是来一次心灵的革命，换来对万事的明彻与顿悟。

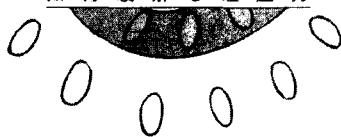
在这本小书里我从大量科学理论、统计数据，以及活生生的例子中找寻出适用于现实的良方，希望能带着你们一起去挖掘生活中的快乐潜能，掀起一场空前的心灵革命。

编者

2006年3月

目录

如何缓解心理压力



第一章 健康心态的自我诊疗 1

- 一、你是否拥有一颗健康的心 /1
- 二、你是否拥有一个健全的性格和人格 /4
- 三、你自认为是一个成熟的“大人”吗 /6
- 四、为什么需要改变你自己 /10
- 五、难道自己真的未老先衰了吗 /13
- 六、你看人会不会看走眼了 /14

第二章 肉体疼痛的心理诊疗 17

- 一、“病自心生”与潜意识的误区 /17
- 二、心理作用对冠心病、胃溃疡、癌症等的投射 /21
- 三、头痛、失眠、多梦的精神因素指引 /27
- 四、慢性疼痛与心理冲突的干系 /36

第三章 压力之下情绪若轻若重 41

- 一、焦虑是当今文明社会的一大公害 /41
- 二、紧张会使疲惫加倍 /45
- 三、抑郁是“精神上的流行性感冒” /48



2 心灵桑拿

如何缓解心理压力

四、烦闷与厌倦，什么都不想做了 /58

五、孤独是人群中的独奏 /62

六、空虚地活——生命意义缺乏症 /68

七、神经过敏与心神不宁 /72

八、神经衰弱——心想事成的悖论 /77

九、癔症——歇斯底里的情感逻辑 /87

第四章 意志领先的决策 94

一、犹豫不决就不会有开始 /94

二、后悔症的望闻问切 /95

三、懒散是对自己的失责 /97

四、强迫症——完美主义者的大缺憾 /98

第五章 行为改善的心理变革 101

一、忌厌食、暴食，善待身体 /101

二、酗酒者伤己伤人 /107

三、药物依赖的戒断 /110

四、娱乐陷阱——赌博成瘾 /112

五、女人通病——购物成瘾 /113

第六章 心理测试与自我保健 115

一、怎样判断你是不是患有心理障碍 /115

二、心理障碍的轻重等级 /120

三、在哪里可以获得专业心理帮助 /123

四、澄清对心理咨询的几种误解 /125

五、心理治疗的准备工作 /128

六、心理治疗的步骤、副作用及误区 /130

第七章 心理缓解与人生指向 135

- 一、竞争要强不是生活的全部 /135
- 二、完美主义，自我苛刻的伤害 /138
- 三、挫折经历是人生的必要财富 /140
- 四、忌妒是心理上的恶性肿瘤 /146
- 五、暴躁冲动往往掩盖事实 /150
- 六、自卑是不被自己喜欢的短视 /154
- 七、过分顺从是一种不成熟 /161
- 八、破除依赖心，独立迈出第一步 /163
- 九、现实生活中没有侥幸 /169
- 十、虚荣，盲目攀比的肿脸 /170
- 十一、灿烂诱惑下的浮躁 /171
- 十二、肆意报复将使伤口永远裸露 /172

第八章 人生成长的心理档案 174

- 一、你真的懂孩子吗 /174
- 二、成人世界的心理冲突 /175
- 三、健康情绪是生命的基石 /176
- 四、你了解你自己吗 /177
- 五、你应该有一本自己的心理辞典 /178

第九章 特殊人群的心理调适 180

- 一、A型性格的特长与特短 /180
- 二、肥胖者的自我负重 /182
- 三、更年期的门槛跨越 /184
- 四、离退休者的闲不住 /188
- 五、网络“瘾君子” /190
- 六、高技术盛气凌人 /195



七、第二职业量力而行 /196

八、夜生活敬而远之 /196

九、癌症患者不药而愈 /197

十、上夜班需要警惕 /199

第十章 防患未然的心理修炼 201

一、走出思维定势，应激是块磨砺石 /201

二、快乐是守不住的 /203

三、我的情绪我做主 /207

四、活力与趣味，享受惬意人生 /210

五、微笑与幽默，是你的最佳名片 /215

六、感恩、与人为善，生活的秘诀在于给予 /220

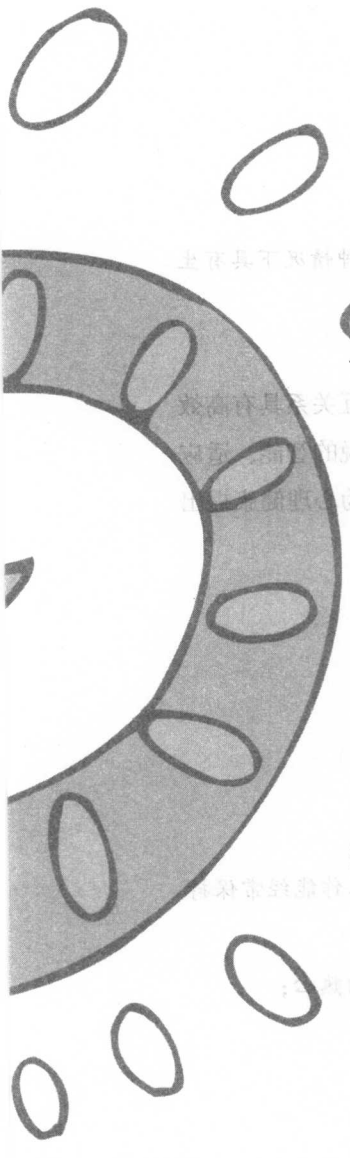
七、想到就做，做你真正热爱的工作 /222

八、相信自己，树立自信 /223

九、压力是跷跷板，学会调剂自己 /224

十、制怒与宽容，退一步海阔天空 /227

十一、遗忘过去，珍惜现有，人生处处好风景 /229



第一章

健康心态的自我诊疗

一、你是否拥有一颗健康的心

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。心理学家历年来对心理健康的概念有以下几种定义：

1. 心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能，适应社会环境。
2. 心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。



3. 心理健康是指人的一种持续的心理状态,在这种情况下具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。

由此可见,所谓心理健康应该是指对于环境及相互关系具有高效而愉快地适应。心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。美国著名心理家马斯洛就此为心理健康提出了9条标准:

1. 对现实具有高效率的知觉;
2. 具有自发而不流俗的思维;
3. 能悦纳自己,悦纳他人,接受自然;
4. 能保持独立,能欣赏宁静;
5. 注意基本的哲学和道德理论;
6. 对平常的事物,如朝旭夕阳,甚至每天的例行工作能经常保持兴趣;
7. 能和少数人建立深厚的友情,并具有乐于助人的热心;
8. 具有民主的态度、创造性的观念和幽默感;
9. 能承受欢乐和忧伤。

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和虚弱”,并提出了衡量健康的一些指标,例如:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;



6. 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
9. 头发光洁，无头屑；
10. 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

由上述指标导出人追寻身心健康的8条准则：

1. 快餐。三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽、不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食、吃得痛快、没有过饱或不饱的不满足感。如出现持续的无食欲状态，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

2. 快睡。快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后头脑清醒、精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理双重的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

3. 快便。便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

4. 快语。说话流利，语言表达标准、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，则心肺功能正常。说话不觉吃力，没有有话说而又不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意的现象。

5. 快行。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

6. 良好的个性。性格温柔和顺，言行举止得众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，意志持衡，感情丰富，热爱生活 and 人生，乐观豁达，胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题，办事都能以现实为基础。

7. 良好的处世技巧。看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，

与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变化，都能保持恒久、稳定的适应性。

8. 良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。



二、你是否拥有一个健全的性格和人格

健全的性格是我们人生中最重要的一个方面。不管是什么时候，我们都应该注意以下几点：

1. 直面人生。一个心理健康的人始终会面对现实，不管身处顺境或逆境。

2. 独立性。办事果断理智，不随波逐流，同时也善于听取不同的意见，勇于承担可能出现的一切后果。

3. 从爱中获得力量。能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣和力量。

4. 制怒。生活中令人生气的事是难免的，但能够把握分寸，控制情绪。

5. 有长远打算。可以为了长远利益而放弃眼前利益。即使眼前利益很有吸引力。

6. 善于休息。在做好本职工作的同时，懂得怎样去享受闲暇和休假。

7. 不见异思迁。非常喜欢自己的工作，对“跳槽”持慎重态度。

8. 对孩子钟爱而宽容。喜欢孩子并肯花时间去了解和爱孩子。

9. 对人宽容。这种宽容和谅解还包括那些种族、国籍以及文化背景和与自己不同的人。

10. 不断学习和培养情趣。



至于说到健全的人格，总的来说，应该具有以下 23 种要素：

1. 诚实——诚实的人拥有真自由；不诚实的人，牺牲明日的信用，滥用于今日。
2. 可靠——说到做到，不论他是汽车工人或公车司机。
3. 公正——抛开私利，远离偏见，对每一个人一视同仁。
4. 慈悲——慈悲是指照顾别人；但教人依赖别人，一点也不能算是慈悲。
5. 勇气——勇气不靠力气，更不分年龄与性别。
6. 谦逊——不吹嘘，不骄傲，不牺牲他人成就自己。
7. 理性——理性使勇气免于鲁莽。
8. 自律——掌握小事，处理大事。
9. 乐观——是的，我们能做。相信生活，相信他人，相信自己。
10. 投入——设定方向，全心投入，达成目标。
11. 主动——去除借口，愿意尝试，不怕别人嘲笑。
12. 工作——每一个工作都是一种喜乐和尊严。
13. 坚毅——成功属于坚持到底的人。
14. 负责——勇于承担责任，并对自己的选择和行为负责。
15. 合作——懂得和谐有效的互助合作，就能成就大事。
16. 管理——善用时间、资源和天赋才能，也意味着“好好管理自己”。
17. 鼓励——鼓励必须实际。在他人努力的时候帮助他们，支持他们，就是鼓励。
18. 宽恕——接受自己与他人的不完美，“宽恕就是遗忘”。
19. 服务——爱的果实是服务，每一天每一刻，都有许多机会为他人服务。
20. 捐献——捐款不在于数目的大小，而在于施予者心量的大小。

21. 机会——每个人都能改变，只要他能把握机会。
22. 教育——教孩子分辨善与恶。
23. 友爱——尊敬每一个人的自由与权利，无论种族、肤色、语言或宗教。

三、你自认为是一个成熟的“大人”吗

作为一个成年人，你的一言一行和你的年龄相称吗？或者其实你只是一个大龄的孩子？在我们长大过程中，我们朦朦胧胧地觉得，在不久的将来，我们将变成一个有责任心的、世故的大人。长大成人，就意味着从此在你的生活和行动中，增加了各种义务和责任。

有些人无法面对成年人要面对的一切，他们不愿放弃孩子气的生活模式，他们不愿意被当做大人对待。为了避免对事情负责，他们常常不惜放弃各种成功的尝试。无论是男是女，长大都不是件容易的事，只能靠岁月的艰辛来慢慢修炼。

对孩子们来说，设想将来长大了成为怎样的人，父母的行为方式往往是他们想像的重要原料。如果父母给他们留下的印象是做一个大人是多么有意思和强有力，他们会迫不及待地盼着自己长大。如果父母老是说成年人的生活艰难而苦涩，他们也许就会对长大后的生活心存畏惧。有的做父母的过于溺爱孩子，样样事情包办代替；有的父母只顾自己，忽略了对孩子的爱；还有的父母给孩子制定一些难以企及的生活目标。这些做法在孩子成长的道路上投下阴影，给他们长大成年后的生活带来麻烦。“在我潜意识中，我一直认为必须有一个人来照顾我，因为从小到大，我的父母都护着我，我觉得独自一人简直无法生存。在许多方面我都很笨。可当我最终下定决心，搬出去独自生活以后，我觉得长大了许多，发现自己并不像想象的那样不可救药，我能够控制自己的生活，用不着一辈子靠别人为自己出主意。”