



走出抑郁 走出自卑 走出妒忌 走出焦虑 走出依赖 走出恐惧

做自己 的心理调节高手

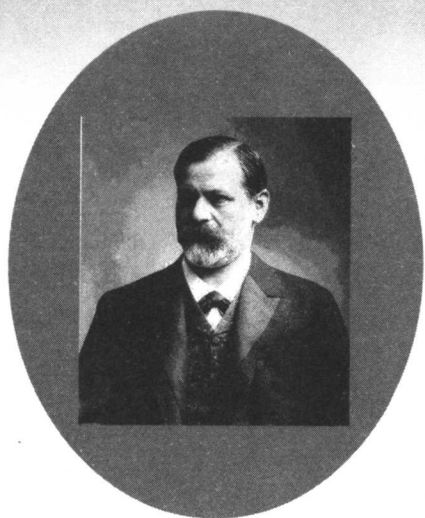
大学生及青年朋友
心理健康第一课堂

走进象牙塔的你，也许心有千千结，阅读此书，心结从此解

现代医学证明，青年时期是精神疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。他们强烈或持久的消极情绪如：烦恼、忧愁、焦虑、失望等等，都会导致生理疾病。学会调节情绪，保持心情愉快，能起到未病先防，有病早除的效果。健全的心理寓于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

才永发
宋德生
编著

地震出版社



大学生及青年朋友
心理健康第一课堂

做自己 的心理调节 高手

才永发 宋德生 编著

地震出版社



图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理调节高手 / 才永发 宋德生编著.

—北京: 地震出版社, 2006. 9

ISBN 7-5028-2932-6

I. 做… II. 自… III. 商业经营 - 通俗读物 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075449 号

地震版 XT200600133

做自己的心理调节高手

大学生及青年朋友心理健康第一课堂

才永发 宋德生 编著

责任编辑: 宋炳忠

责任校对: 张晓梅

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版(印)次: 2006 年 9 月第一版 2006 年 9 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 215 千字

印张: 14.5

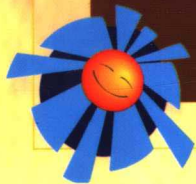
印数: 00001—10000

书号: ISBN 7-5028-2932-6/Z·442(3575)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



与心灵有约



临床心理学研究表明，情绪主宰健康。拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义。青年时期是精神疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。由于大学生心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。

《做自己的心理调节高手》是一部及时、有效的心理健康智典，全书旨在通过讲述诸多真实范例加专家点评的方式，来为广大青年及大学生解除心理困惑，引导他们摆脱心理问题的阴影，重新以健康的心态迎接人生的挑战。





塑造完美自我
——
弥补人格缺陷

zuozijidexinlitiaojiegaoshou



心理咨询系列丛书

前言



在当前独生子女时代到来及社会竞争加剧的背景下，广大在校学生受到的心理困扰尤其明显，心理矛盾突出。每天翻开报纸、上网浏览新闻频道，我们都会看到学生自杀、犯罪、暴力事件的报道，如早期的刘海洋残害黑熊事件，卢刚枪杀事件，女博士生跳楼事件，等等。

现代医学越来越证明，拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义。青年时期是精神疾病的多发时期，更是不健康行为的孕育期。由于大学生心理活动状态的不稳定，认知结构的不完备，生理成熟与心理成熟的不同步，对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。

临床心理学研究也表明，情绪主宰健康。强烈或持久的消极情绪，如烦恼、忧愁、焦虑、失望等等，最终会导致生理疾病。良好的情绪是人体内最有助于身心健康的力量，善于调节情绪，经常保持心情愉快，可以起到未病先防，有病早除的效果。健全的心理寓于健康的身体，而健康的身体有赖于健全的心理。

健康是关系终身的大事情，每一个人一定要重视起来，要首先学会爱自己，努力完善自己的健康心理，这样，才能为迈上成功道路打好基础。《做自己的心理调节高手》是一部及时、有效的心理健康智典，全书通过讲述诸多真实范例加专家点评的方式，为广大青年学生解除心理困惑，引导大学青年摆脱心理问题的阴影，以健康的心态迎接人生的挑战。

健康是人的第一财富。如果没有健康，智慧就难以表现，知识也无法利用。有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。对于当代大学生来说，健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

最后，愿每个大学生心灵的阳光永远灿烂！

自我篇 合理看待自己和世界

典型个案

因为和同学在分床问题上产生怨恨,2003年6月8日凌晨2时许,一直没有睡着的兰州医学院大学生王方(化名)起床穿好了衣服,她先将已准备好的小菜刀放在了自己的铺上,之后拿着小尖刀和大菜刀砍向了正在熟睡的张丽……



“我太弱小了,就像一棵小草”——解析自卑心理 /4

“我怎么会是这样的”——解析自我不确定心理 /9

“我总是爱找自己的毛病”——解析自我调控能力欠佳 /14

“我就欣赏我自己”——解析自负心理 /19

“有别人比自己出色,我就特不舒服”——解析妒忌心理 /24

趣味心理小测试 /28

情绪篇 转过身来看阳面

典型个案

2003年,殷兆辉与网友王某相恋,后提出分手,遭王某拒绝。2004年11月29日晚8点,殷兆辉将王某约到其学生公寓内,掐死王某,后又将王某的尸体从学生宿舍12楼1201室的阳台抛下……

“晚上睡觉就精神,老也睡不着……”——解析神经衰弱 /31

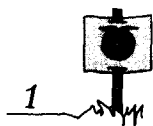
“我干什么都没意思,没兴趣”——解析抑郁症 /37

“我一紧张就手足无措”——解析焦虑症 /43

“我脑子里总想一些无意义的事情”——解析强迫性神经症 /48

“大老鼠好可怕!”——解析恐惧性神经症 /54

趣味心理小测试 /59



学习篇 做学习中的心理调节高手

典型个案

李萍身材匀称，相貌端正，看起来是个乐观开朗但又不失温柔细腻的女孩。以前学习非常优秀的李萍自从一次住院做手术之后，从大学二年级下学期开始成绩便直线下降。

她现在觉得刻苦学习与否都不能提高我的学习成绩，所以她已经渐渐失去了对学习的强烈渴求，甚至对自己开始产生怀疑……

“我努力学习是为了什么？”——解析学习动机缺乏 /64

“我怎么就是学不进去呀？”——解析学习策略不良 /69

“我一上课就想睡觉”——解析学习倦怠心理 /75

“这不是我以前的学习成绩呀！”——解析学习挫折心理 /79

“如果不考试了该多好”——解析考试焦虑心理 /86

趣味心理小测试 /91

人格篇 不要太苛求自己

典型个案

2005年11月30日，一名网友在互联网上披露：“复旦研究生张明（化名）在半年内以帮忙收养小猫为由，从学校同学手中骗取小猫大约20只（只少不多），平均9天换一只，全部挖眼后丢弃，任小猫自生自灭。另外还从宠物市场等渠道收集小猫，供其虐待。”此事在网上披露后，立即掀起了轩然大波……

“我总是逃避，不愿接触他人”——解析回避型人格障碍 /96

“我总怀疑别人对我有阴谋”——解析偏执型人格障碍 /102

“什么事情都听别人的不好吗？”——解析依赖型人格 /107

“我真的给别人造成伤害了吗？”——解析被动攻击个性 /113



趣味心理小测试 /117

爱情篇 让爱促使你成为一个真正的人

典型个案

夏末的成都，闷热、潮湿，时有阵雨。

成都某高校的“前大学生”罗伟力和刘丽丽，心情也像天气一样阴暗抑郁……

4个月前，他们在教室里拥抱接吻，被监控录像录下。学校以两人发生“非法性行为”为由，勒令他们退学。

尽管他们和家人一直与学校沟通和交涉，但是校方态度强硬，初衷不改……

“究竟外在美重要还是内在美重要？”——自我形象敏感 /126

“我到底怎么了？”——性意识和性冲动的困扰 /131

“他还爱我吗？”——感情困扰问题 /136

“我是同性恋！”——性心理异常 /141

“他为什么要和我分手？”——失恋心理 /145

趣味心理小测试 /151

交往篇 理解不是等来的

典型个案

“我认为自己是个怪人，有个害羞的怪毛病。两年多来，从不多与人讲话，与人讲话时不敢直视对方，眼睛躲闪，像做了亏心事。一说话脸就发烧，低头盯住脚尖。心怦怦跳，肌肉起鸡皮疙瘩，好像全身都在发抖。”

“我不愿与班上同学接触，觉得别人讨厌自己，在别人眼中是个‘怪人’。最怕接触男生，即使在寝室里，只要有男生出现，也会不知所措。对老师也害怕，上课时，只有老师背对学生在黑板上写字时才不紧张。但是只要老师面对学生，就不敢朝黑板方向看。常常因为紧张对老师所讲的内容不知所云。更糟糕的是，现在再和亲友、邻居说话



时也‘不自然’了”……

“我的心里话向谁说？”——解析人际孤独心理/156

“他们总在背后说我的坏话”——解析人际敏感心理/161

“我的臭脾气怎么就改不了？”——解析人际冲突现象/165

“我一跟异性交往就喘不上气来”——解析社交恐惧心理/172

趣味心理小测试 /175

网络篇 别让它淡化了现实中的自己

典型个案

某高校的一个大学生，有这样一张作息时间表：

13:00，起床，吃中饭；

14:00，去网吧玩网络游戏；

20:00，晚饭在网吧叫外卖，通宵练级；

第二天早上 9:00 回宿舍休息……

“我真的不想上网了”——解析网瘾心理/179

“我喜欢虚拟世界中的我”——解析逃避现实心理/185

“我再也不相信网恋了！”——解析网恋心理/189

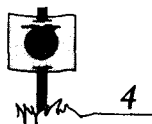
趣味心理小测试 /193

就业篇 谁都会有机会

典型个案

由于受市场经济大潮影响，一些大学生择业中只顾自己的眼前利益，过分注重经济效益、讲究实惠、安逸，而忽视了自己的事业及个人发展。

1996 年教师节这天，许多新入校的研究中大都利用这一节口去拜访自己的导



师，新录取的哲学系女研究生张华也不例外，可她见到老师的第一句话却是：“老师，我想退学”，导师和她细谈后才知……

“我再也不去应聘了！”——解析求职恐惧心理 /199

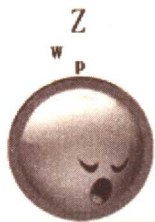
“真的没有公司要我了吗？”——解析求职挫败心理 /204

“敢问路在何方？”——解析择业矛盾心理 /210

“我自己去做行吗？”——解析求职依赖心理 /216

趣味心理小测试 /220





自我篇

合理看待自己和世界

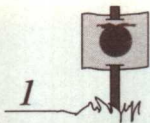
典型案例

2004年3月24日，兰州高校女生伤害同学案件有了结果，兰州医学院学生王方（化名）因故意伤害罪被判有期徒刑8年，刑事附带民事赔偿9万余元。

由于和同学在一些小事上产生怨恨，2003年6月8日凌晨，兰州医学院临床医学女学生王方用事先准备好的菜刀砍向了同宿舍的张丽和李敏，后经兰州市公安局城关分局法医鉴定，张丽（化名）被砍成重伤、李敏（化名）为轻伤。经过开庭审理，王方被判有期徒刑8年。

宿舍中的血案

2003年6月8日凌晨2时许，兰州医学院教学楼某区的102室突然传出凄惨的求救声和尖叫声，该院临床医学系一年级女生王方双手拿着菜刀和尖刀凶狠地砍向了同宿舍的张丽，而和张丽睡在一排的李敏看见眼前的景象急忙下床奋力夺过了王方手中的菜刀，谁知王方一转身又从自己的床铺上拿起了一把小菜刀砍向了李敏。灯突然亮了，看见门口的拖把，张丽



冲了过去拿起拖把打向王方，而丧失了理智的王方再一次拿刀冲向了张丽。对着两名同学一番砍杀后，王方拿着沾满鲜血的刀跑出了宿舍。之后，大楼巡查的保安在6楼和7楼之间的拐弯处发现了手拿菜刀躲在角落瑟瑟发抖的王方，而张丽和李敏也因为伤势严重被送往医院。

宿舍分床引发的祸端

王方是一个农民的孩子，父母都是农民，不管对她还是对她全家而言，能来兰州上学是一件非常值得高兴的事，但情况却并非如此。因为性格内向孤僻，再加上家庭贫困造成的自卑心理，王方和同学之间的关系并不十分融洽，有时候会因为一些小事产生不快。事发之时，王方所住宿舍楼将要加层，她和宿舍的同学以及别的宿舍的女生被分在了学院教学楼某区的102室。按照当时的约定，依旧按照原宿舍顺序就寝，王方应该是下铺，但同宿舍的李敏却趁她上厕所时搬到了下铺。王方之后找到了班长，班长将她安排在了住在家里的兰州同学的床铺，但不知何故，这名同学之后又要求住校。王方觉得非常委屈，当晚在图书馆哭了一夜，第二天也没有去上课，班长因为此事说了她几句，但周围的同学听到后竟然开始鼓掌，这让王方感到受到了伤害。6月7日下午，当她来到学校附近的批发市场买东西时，看见了一个刀铺，此时她便决定报复伤害她的人。于是她花了15元买了一把小菜刀和一把小尖刀，似乎觉得不够，她又花了7元买了一把大菜刀放在包里带进了学校。6月8日凌晨2时许，一直没有睡着的王方起床穿好了衣服，她先将小菜刀放在了自己的床铺上，之后拿着小尖刀和大菜刀砍向了正在熟睡的张丽……

典型分析

案例中的王方是一个性格内向、孤僻的大学生，在宿舍分床时由于感到自己的自尊心受到了侮辱，同学都瞧不起自己，从而就强化了她本来就有的自卑心理，以至其失去理智，刀砍同宿舍同学，最终造成了可悲的结局。这不能不引起人们的深思。

一般而言，大学生的自卑感主要表现在三个方面：一是过低评价自己





的智力。如一旦成绩不好，就认为自己不是读书的料。二是过低评价自己的能力。如有的大学生认为自己表达能力差，怕说不好或表达不出，而看到口若悬河的人又自叹不如，因此在众人面前不敢发言，变得更加自卑。三是过低评价自己的意志力。如不相信自己能克服弱点（如胆怯、敏感、多疑等）而逐渐形成自卑自谅的心理缺陷。

瑞士著名心理学家皮亚杰研究指出，那些自卑严重的大学生，必然包含有以下3点心理缺陷：

① 缺乏稳定的自我形象。他们往往会把自己封闭起来，以掩饰自己的弱点。

② 对一切事物特别敏感，因而很容易遭受挫折。

③ 倾向于超脱现实而陷入幻想世界，缺乏社会活动的积极性，有严重的孤独感等等。

大学生是令人羡慕的群体，有强烈自尊心和自信心的大学生，怎么会产生如此严重的自卑呢？是不是他们已没了自尊心呢？答案是否定的。殊不知自卑的大学生也有强烈的自尊心，只是由于外界和自我的压抑使它扭曲或自卑而已。如果得不到自尊的满足，自卑者还会以嫉妒、暴怒等过火方式来表现自尊心，或者以自欺欺人的方式来满足自尊心。案例中的王方就属于这种情况。所以，自卑的人未必就没有自尊心，只是他们的自尊心在很大程度上被压抑了。

应该说大多数大学生都有较好的意志品质，在其上进心、自尊心受到压抑时，不是变得自卑，而是激起更加强烈的自尊，及时调整自己的行动，以更大的干劲冲破压抑，努力拼出一条成功之路来。但是，有严重自卑心理的大学生正好相反，当其自尊需要得不到满足时，便放弃努力，不相信自己，由自尊走向自卑。特别是现在的大学生，从学校到学校，缺乏必要的社会经验，也缺乏必要的恒心，想问题、做事情容易简单化、理想化，只想经过一阵子的“冲刺”就取得成功。如果经过一番努力后尚无效果，便会泄气，认为自己不行，在这种情况下就产生了自卑心理。

归根到底，产生自卑的大学生对自己缺乏正确的全面认识，以致不能正确地进行自我评价，是一种心理上的失调。



作为一个人，只有你自己真正认识了自己，并合理看待你自己时，你才会合理地看待你身处的这个世界。而当你合理地看待这个世界时，你才会更好地在这个世界生存，才会被这个世界热情地接纳。

在下面的章节中，我们将着重分析自卑心理、自我不确定心理、自我调控能力欠佳、自负心理以及妒忌心理，为广大大学生或青年朋友提供可供参考的做法。首先我们先来看看并分析一下自卑心理。

“我太弱小了，就像一棵小草”

——解析自卑心理

谨记：在大千世界中，生命犹如沧海一粟，不要让自卑占据你整个心灵。插花很美丽，但没有花的那部分空间也属于花的一部分。远离自卑吧！并提醒自己“我是最棒的”，生活不会也不可能将你遗忘。

原音再现

赵颖 大二学生

“我是一个普通又普通的孩子；

长相一般，还有几个烦人的小雀斑使我难看；

同学们拥有的名牌，我只能看一看，却不能拥有；

学习嘛，怎么学都学不好，我想是我的脑子天生就不好使吧；

我的特长？可以说是空白吧。班里的同学都上过各种特长班，一个个都有绝活呢，可是爸爸妈妈都下岗了，我从来没有机会去上这个那个班，哪里来的特长？





总之，我注定了是一棵小小草啦，一根小草能有什么出息呢？也许这辈子就只能草草混着过去啦，真不知道有什么意义……”

专家点评

从这一事例中看得出来，赵颖是一个有着典型的自卑感的人。而在生活中，有更多的人，甚至是比赵颖各方面条件都要好的人，也有着不同程度的自卑。

奥地利著名心理学家阿德勒曾经说过：“补偿人类自卑感的能量是人类行为动力的基础。”其实，适度的自卑在一定程度上是一个人前进的动力，激励着我们不断完善自己。但是，过分的自卑却只能成为一个人前进的绊脚石，成为我们的精神枷锁。

有自卑心理的人总是会哀叹事事不如意，老是觉得气馁和悲凉，甚至觉得没有自己的立足之地；他们总是觉得自己比别人差一截，总是不敢表现自己，因此对自己的优点也往往视而不见；自卑的人往往认为自己在一方面或多个方面都很“没用”，这在无形中为自己设置了一个限制，套上一个枷锁，在这种想法之下去做事，很难全身心地投入，自然也很容易成为失败者，从而在无形中又加重了自卑的程度。

对于赵颖同学的情况，她可以去找心理咨询专家充分地倾诉，充分地表露自己的自我认识，然后从中找到自己产生自卑的原因，到底是理想自我和现实自我的距离太大，还是由于某些非理性的想法造成的。然后再针对具体的原因，结合下面处方里的具体做法，其自卑感自然就会降低了。

心灵处方

从中学进入大学阶段，是人生一次重要的转折。进入大学后，将更多地直面生活，独立地对自己、对他人、对社会负责。大学生需要更多的自理、自律、自强，需要更多的自觉、主动、创造。为此，大学生应该做好以下几个方面的心理准备，尽快进行自我调节。



1. 摆脱依赖，自主自立

对于大部分新生来讲，上大学是第一次离开家庭独立生活。饮食起居要自我料理。因此对于一些新生来说，必须摆脱依赖心理，逐渐锻炼自理能力，学会自立，管理好个人的生活物品和钱，能独自安排自己的学习和生活。

要知道，大学的学习方式和管理方式都与高中明显不同，师生关系松散，作业相对较少。大学生可以有大量自由支配的时间，要逐渐去适应。大学里的课程内容更多，要求更高。因此事先预习就很重要。在大一时间相对充足的情况下，要注意英语和计算机方面的学习，要加强人文素养的提高、身心的锻炼，扩大自己的知识面。

小故事调节

在一座院子里有两棵树。因为有高墙的庇护，一棵树长得高大挺直，从容秀立。而另一棵树就大不一样，因为要自己去承受风雨的袭击，它不得不随风生存，树干也就弯曲斑驳，非常难看。

但是，这个院子在一次遭台风袭击后变了样：高墙倒了，那棵秀立的大树也被齐腰折断，然而那棵斑驳的老树，虽然又倾斜了一些，但依旧傲然向上。

这个故事告诉我们：一个人如果一味地寻求依赖和庇护，那么在真正的风雨面前往往是不堪一击的人，还是靠自己踏实地生活为佳。

2. 平和心态，增强自信

很多人考上大学后，过一段时间就会突然失去自信，感到自己不再优越了，这种心理失落多来自于竞争的对手多了，自己不能再保持像高中时的优越地位了。其次有的同学与别人比家庭地位，比穿着，比外貌，这样比的结果，产生自卑心理，情绪低落，封闭自我。为防止这种心理失衡，应该认识到进入大学是一个新的起点。自己应扬长避短，从同学身上取长补短，重新计划大学的新生活。更重要的是正确认识自我，接纳自我，给自己一个准确的定位。告诉自己我是独特的，我喜欢我自己，我一定会做得更好。

