

124 种 自 我 心 理 调 节 术

PSYCHOLOGY

CHANGE YOUR MOOD CHANGE YOUR LIFE

心理自疗

心理医生并不能为你做出决策，
他只能帮你疏导情绪，
或是提出不同的方法供你选择。
当你运用本书打开心结、自疗心伤时，
你将发现，
最伟大的心理治疗师正是你自己。

100%
自我心理调整
完全指南



吉林人民出版社

124 种自我心理调节术

PSYCHOLOGY

CHANGE YOUR MOOD CHANGE YOUR LIFE

心理自疗

覃卓颖 张 鑫/编著

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

心理自疗

编 著 覃卓颖 张 鑫

责任编辑 吴兰萍

封面设计 王晓庆

责任校对 魏丽娜

版式设计 杨利伟

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社

制 版 远流图文工作室(电话:024-22931003)

印 刷 者 丹东日报印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 14

字 数 276 千字

版 次 2002 年 6 月第 1 版

印 次 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10,000 册

标准书号 ISBN 7 - 206 - 03961 - 8/B·134

定 价 25.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

活得从容，尽心体验

普希金说过的一句话直到今天还能十分准确地诠释现代人的生活状态：“活得匆匆，来不及感受。”为了实现心中的理想或某一人生目标，人们不遗余力地奋争着、抗衡着，用智慧与劳动打造着现代经济的繁荣，并试图从中体现自身的生命价值，达致最佳的生存状态。然而，当人们站在成功的光环下，享受着富足的生活时，却发现离自己的梦想越来越远，压力、忧郁、焦虑、紧张……就像一条条无形的绳索，令人们无法保持从容的心态，体验快乐的感觉。环境的变化越来越快，工作负担越来越重，生活越来越不规律，心情越来越不舒畅……各种难以启齿的心理疾病及不良情绪不期而至，由此导致的疲倦、反应能力及适应能力减退、缺乏活力与创造力等“亚健康”状态也使现代人平添新的困惑。难怪有些人无奈地发出长叹：赢了世界，却输了自己。

在今天，似乎人人都想成为天生的“管理家”，致力于对时间、企业的管理。从某种意义而言，管理会将人们带入高效而顺畅的有序状态，它是获取成功的有效手段。同样，作为生命的个体，对自己进行“健康管理”也尤为重要，但这却为大多数人所疏忽。

尽管“为健康投资”已成为一个时髦的词汇，可人们过多地关注身体的健康，却不知如何关爱自己的心理健康。现代人亟需简单、有效、速成的自我“管理”法——在大多数情况下，你可以自疗心伤，即通过自我心理调适，解决自身存在的心理问题。

调适，即调整与适应。适应即顺应，其实质是人们为了生存而与环境之间发生的一系列调节活动，而调整则是实现这一目标的手段和技巧。置身于纷繁复杂的大千世界，人们时刻面临着环境的考验：由于心理防御失当，人格障碍、心理异常及病态心理困扰着人们；由于无法调整好社交心理，造成人际关系不良、社交障碍；由于无法因应职场压力，在竞争与风险面前不知所措；由于无法把握情感的脉搏，导致爱情、婚姻陷入僵局。此外，日常生活中的突发事件及各个年龄段特有的心理危机也常常令人无所适从……可以说，我们不断调整的目的，就是为了达到与环境的和谐一致，由此获得心理平衡，增强心理承受力，从而保持健康的精神状态和良好的社会适应能力。

本书就是一本教你如何调适自我的心灵手册，在阅读过程中，你会发现，进行自我心理调整并不是一件力不能及的事情——你只需换个角度，改变一下对待生活的态度，生活本身就会热烈地回应你。通过书中的自测，你可以了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号。书中除简要地介绍了常见心理疾病的一般特征和调适方法外，尤为注重对普通人日常生活中容易出现的不良情绪、不良心态及特定环境下的心理状态进行调整，并针对不同的心理状况提出了124种自我心理调节术，旨在使读者轻松地掌握对自

身心理问题的解决之道，是一本百分百的心理调整完全指南。

就形式而言，心理调适包括两方面的内容：一是思维的调适。不要以为那只是些空洞的说教，面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。只有进行观念的改变，世界才会以崭新的姿态呈现在你的面前；二是行为疗法。事实证明，音乐疗法、运动疗法、在压力与紧张状态下的呼吸调整、松弛技巧等都是你获取生之快乐的助力。应该强调的是，即使去寻求心理医生的帮助，他也不能为你做出真正的决策，他只能帮你疏导情绪，或是提出不同的心理调整方法供你选择。你想成为一个人格完善、快乐向上、理智达观、具有积极心态的人，还是想成为一个人格残缺、冷漠低沉、具有消极心态的人，这都将取决于你拥有一个什么样的内心世界。请记住，对于你而言，只有你自己才是最伟大的心理治疗师。

不要忽略你的内心世界。如果你照料它、滋养它，那将是一个精彩、神奇、能量巨大、浪漫温馨的世界；如果你冷落它，任之荒芜颓废，它便会变得脆弱、单调和黯淡无光。活得从容，尽心体验生活之美，这是善待自己的最好方式，因为只有这样，人们才能拥有一个健康的未来。

第一章 拥有积极心态，保持心理健康……001

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆在你自己的心理词典中写满了与消极有关的字眼，诸如自卑、悲观、怯懦、冷漠、依赖、犹豫不决……
- ◆你认为自己的心理状况未达到健康心理应包括的7个标准：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄；
- ◆你认为有能力对自己的现状进行自我调整。

编一本自己的心理词典——积极心态词典……002

培养积极心态，拥有生存的大智慧……003

关于心理健康……008

心理健康新10项标准……010

心理不健康的主要表现……011

心理缺陷…011/变态心理…013/心理疾病…015

令你自毁的12种心理陷阱……018

健康心理的“营养素”……020

调节“现代心理病”……022

可以通过心理咨询解决的问题……024

学做自己的“心理医生”……025

心理自我调节法……026

自测：你是否需要心理治疗……027

第二章 人格障碍、心理异常的自我调适……031

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆ 通过书中的自测，发现自己有早期心理障碍的信号；
- ◆ 当你陷入焦虑、抑郁、恐怖等状态中时，总是无法自我解脱，以至于妨碍了正常的生活；
- ◆ 你尚无足够的勇气去面对心理医生；你希望通过阅读本书为他人提供有效的帮助。

关于人格障碍……032

早期心理障碍的信号…033

偏执型人格障碍……033

诊断及自测…034/病例…034/治疗与调适…035

分裂型人格障碍……038

诊断及自测…039/病例…039/治疗与调适…040

反社会型人格障碍……041

诊断及自测…042/病例…043/治疗与调适…044

攻击型人格障碍……045

表现…045/病例…046/治疗与调适…046

癔病型人格障碍……048

表现…048/诊断及自测…050/病例…050/治疗与调适…051

强迫型人格障碍……052

表现…052/诊断及自测…053/病例…053/治疗与调适…054

回避型人格障碍……055

表现…055/诊断及自测…056/病例…057/治疗与调适…057

依赖型人格障碍……059

表现…059/诊断及自测…060/病例…061/治疗与调适…061
自恋型人格障碍……063
表现…063/诊断及自测…064/病例…064/治疗与调适…065
关于心理异常……067
神经衰弱……067
表现…067/病例…069/精神治疗与药物治疗…069/
神经衰弱症的催眠疗法…070/神经衰弱症的食疗方法…071/
神经衰弱患者的自我锻炼方法…071
焦虑症……073
表现…073/诊断及自测…075/病例…075/治疗与调适…076/
小贴士：妇女摆脱焦虑症的自我调适…077/焦虑反应（未达到焦虑症程度）时的放松术和停止技巧…078
抑郁症……080
表现…081/诊断及自测…084/病例…085/治疗与调适…086/
小贴士：冲出忧郁的 11 条妙计…090
恐怖症……091
主要类型…092/病例…093/治疗与调适…094
强迫症……094
表现…095/自测：强迫症的自测量表…095/治疗与调适…097
疑病症……098
表现…098/病例…099/治疗与调适…100
自测：艾森克关于情绪稳定性的测试……101

第三章 病态心理、不良嗜好的自我调适……119

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆因不良刺激使你对生活中的某种客观现象产生了曲解，出现了不正常的心理活动；
- ◆对自己的不良嗜好产生了心理依赖，并深感苦恼和束手无策；
- ◆希望以正常的心态适应社会的种种挑战。

关于病态心理……120

调适病态心理的总体原则…120

自私心理……121

贪婪心理……122

吝啬心理……123

空虚心理……123

压抑心理……125

迷信心理……127

自卑心理……129

虚荣心理……133

嫉妒心理……135

嫉妒的根源…135/自测：你是否善于嫉妒…136/

病例…137/调适…138

浮躁心理……138

易怒心理……139

自我封闭心理……142

调适…143/小贴士：摆脱自我封闭心理的行为训练…144

病态怀旧心理……146

定势错位……149

关于不良嗜好与怪癖……150

烟瘾……150

自测：吸烟上瘾程度的测量…151/戒烟期表现…151/

戒烟的好处…152/调适…152

嗜酒……154

表现…155/调适…155/小贴士：解酒水果的调配方法…157

洁癖……157

开灯睡眠癖……159

第四章 不良情绪、不良心态的自我调适……163

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆ 不快乐、莫名的悲伤与恐惧、情绪不稳定、出现无法自控的情绪失当；
- ◆ 被一些不良心态所左右，如过于追求完美、过于害羞、过于猜疑……
- ◆ 总是出现人际关系障碍。

关于不良情绪和不良心态……164

健康情绪的标志…164/情绪失调的表现…165/

调适不良情绪的方法…166

失望情绪……167

紧张情绪……168

不满情绪……171

烦闷情绪……172

怨恨情绪……173

悲观情绪……174

目 录

◆ 006

懊丧情绪·····	176
急躁情绪·····	178
完美心态·····	179
“饱和”心态·····	182
“不公平”心态·····	184
孤独心态·····	186
“自我中心”心态·····	187
“不合群”心态·····	189
猜疑心态·····	192
害羞心态·····	193
优柔寡断心态·····	195
吹毛求疵心态·····	196
马虎心态·····	198
轻浮造作心态·····	200
强迫空想心态·····	201
自测：人际关系障碍的心理测验·····	203
你是否过于疑心·····	203
你有无神经质·····	204

第五章 青少年、中年时期的自我心理调适·····207

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆ 处于 15~55 岁之间，不了解自己所处年龄段的心理健康标准及应关注的心理问题；
- ◆ 被自己所处年龄段中一些特有的生理、心理现象所困扰；
- ◆ 在人生的特殊阶段，如重大考试、求职时期以及更年期等阶段遇到各种心理问题。

- 伤熊事件与青少年心理健康……208
- 青少年心理健康及其标准……209
- 青春期心理调适的总体原则……211
- 青少年性心理……212
- 遗精恐怖和初潮焦虑的心理调适…213/
 手淫的心理调适…214
- 青少年恋爱心理……215
- 早恋的心理调适…216/单恋的心理调适…217/
 失恋的心理调适…220
- 青少年挫折心理……222
- 自测：应付逆境能力…223/病例…224/调适…225
- 青少年逆反心理……226
- 表现…227/自测：你是否有强烈的逆反心理（供中学生测试）…228/调适…230
- 癔症……231
- 性格特征及表现…231/自测：你是否有癔症倾向…232/
 病例…234/调适…235
- 社交恐怖症……236
- 表现…236/病例…238/思维调适…238/观念调适…239/
 行为调适…240
- 考试焦虑症……241
- 表现…242/病例…242/考前的调适…243/考试前1小时的
 心理调适…244/考试中的心理调适…245/
 小贴士：考场30秒快速放松法…246/

目 录

◆ 008

考试焦虑症的放松训练…246/考试焦虑症的想像训练…248
高考心理调适……249
情绪调适…249/“克拉克现象”的调适…250/
高考焦虑心理的调适…251
优秀学生心理综合征……253
女大学生的心理调适……255
大学生求职心理……256
求职心理障碍…257/调适…258
青年成才心理……260
成才心理障碍…260/调适…262
自杀心理……263
自杀者的性格特征…264/自杀者的心理特征…264/
案例…265/防治…266
自测：青春期的心理转折测试……267
中年心理保健……269
中年人心理健康标准……270
中年人心理调适的总体原则……271
早衰综合征……272
中年紧张病……274
中年心理危机……275
中年男子的“灰色心理”……277
中年女性心理调适……278
中年女性面对压力的心理调适……279
家长在孩子迎考时的心理调适……282

更年期心理……283

自测：你是否已处于更年期（女性、男性）…283/

更年期女性的心理调适…285/更年期夫妻关系调适…286

自测：判断你的成功倾向……287

第六章 日常生活、职场、网络中的自我心理调适……291

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆ 在日常生活中，处于压力紧张下、产生心理疲惫感、无法因应重大变故以及各种生活状态下产生的负面心理；
- ◆ 在竞争日益激烈的职场生涯中产生不适心理；
- ◆ 在成为网络高手的同时也染上了网瘾。

压力与紧张状态下的自我心理调适……292

压力下的身心疾病…292/处于压力中的征兆与表现…294/

自测：因应压力能力测试…294/思维调适…296/

行为调适…297/解除压力的轻松疗法…297/

小贴士：用冥想法减压…299

心理疲劳的自我调适……300

自测：你的生活节奏是否正常…301/思维调适…303/

行为调适…303/白领如何消除心理疲劳…304/

小贴士：身体疲劳时的心理调适…306

灾后心理调适……308

应急时的心理调适……312

疼痛时的心理调适……313

城市拥挤综合征及心理调适……314

节日心理病及心理调适……315

- 节日心理综合征及心理调适…315/
- 旅游精神综合征及心理调适…316
- 季节心理调适……317
 - 春季的心理调适…317/秋天伤感心理调适…317/
 - 冬季情感失调及心理调适…318
- 单身者的心理调适……319
- 股民的心理调适……321
- 办公室的心理调适……322
- 保持上班好心情的心理调适……324
- 职场压力的心理调适……326
 - 自我减压法…326/反压力急救法…327/
 - 职业女性压力及心理调适…328
- 上班族忧郁症……329
- 成就焦虑……331
 - 表现…331/危害…332/病例…332/调适…333
- 知识焦虑综合征……333
- 不称职综合征……335
- 高技术病……335
- 工作狂……337
- 竞争中的心理调适……339
- 成功后的心理调适……340
- 中年经理人的心理调适……341
- 节后上班恐惧症……344
- 盲目跳槽引发的情绪障碍……345

下岗综合征……347

IAD——网瘾综合征……349

表现…349/自我诊断…349/病例…350/调适…351

其他相关痴迷网络现象……351

家长及教师对青少年网络心理病的调适……353

第七章 情爱、婚姻、性心理及自我调适……357

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆ 婚恋中细微的情感变化令你烦躁不安；
- ◆ 家庭的琐事使你觉得失去了爱情的浪漫和生活的朝气；
- ◆ 难以启齿的性困扰。

婚前恋爱心理：“首因效应”与“自我暴露”……358

婚后两性心理特征……359

新婚夫妇的心理调适……360

夫妻间的心理调适……362

婚后留住爱情的四原则……364

夫妻间发生冲突的心理调适……365

孕妇的心理压力及调适……368

产后精神障碍的心理调适……370

丈夫、父亲角色的心理调适……373

婚后的“爱情沉默症”……374

夫妻分居时的心理调适……376

外遇心理调适……377

离婚心理调适……380

离婚的心理原因…381/离婚女性常见心理误区…382/