

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

心理健康 枕边书

人人都可以做自己的心理医生

牧 之/编著

A Handbook on
How to Get
Healthy Mentality

R161.1
3

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或苦闷的时候，打开它，它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康！

心理健康 枕边书

人人都可以做自己的心理医生

牧 之/编著

图书在版编目(CIP)数据

心理健康枕边书/牧之编著. —北京:新世界出版社,
2004.9

ISBN 7-80187-411-0

I. 心... II. 牧... III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 089090 号

心理健康枕边书

策 划: 华牧文化

作 者: 牧 之

责任编辑: 池 倩 罗平峰

封面设计: 红十月工作室

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话: (010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.com

版权部电子信箱: frank@nwp.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 河北廊坊华星印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 640mm×960mm 1/16

字 数: 350 千字 印张: 22

印 数: 1-10000

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-411-0/G·150

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

导论 心理健康是现代人需要学习的新课题

人人都面临心理健康问题	/2
心理健康是健康的重要方面	/3
心理健康的标准	/4
关注心理亚健康	/6
保持心理健康重在自我调适	/7

第1章 现代人常见心理问题与自我调适之道

第1节 虚荣心理	/11
为什么人会有虚荣心	/11
正确认识虚荣心	/12
不要被虚荣奴役	/14
别为虚荣而“忙”	/16
荣誉与爱荣誉	/17
克服虚荣	/20
第2节 攀比心理	/21
人比人，气死人吗	/22
宫殿有悲哭，茅屋里有笑声	/23
模糊概念	/25
第3节 猜疑心理	/26
“疑心生暗鬼”	/27
猜疑似一条无形的绳索	/28

把猜疑消灭在萌芽状态	/29
猜疑会让你失去最珍贵的东西	/30
第4节 悲观心理	/31
容易悲观的人	/32
乐观——幸福的通道	/33
赶走沮丧和悲观，让自己春风满面	/34
笑一笑，十年少	/35
第5节 自卑心理	/37
自卑心理的特点	/37
自卑产生的原因	/39
自卑的弊端	/40
从自卑的束缚下解脱出来	/40
第6节 恐惧心理	/44
轻度恐惧有益健康	/44
非典时期，非常恐惧	/45
不再恐惧失败	/47
抛弃怯懦	/48
第7节 逃避心理	/49
逃避解决不了任何问题	/49
不要逃避责任	/50
承担责任赢得信任	/52
直面挑战才是真正的年轻	/53
面对现实挑战人生	/54
第8节 逆反心理	/56
逆反心理的正效应	/56
“逆”什么“反”什么	/57
叛逆的学生	/59
为何敌对	/60
心灵的握手	/61
第9节 嫉妒心理	/62
嫉妒心理的特征	/62

嫉妒心理的调适	/63
第10节 报复心理	/66
该不该教孩子“以牙还牙”	/66
冤冤相报何时了	/69
女人的报复	/69
莫伤别人，莫伤自己	/71
第11节 挫折心理	/72
挫折和失败是成功之母	/73
善待挫折	/74
笑对挫折	/75
不是太阳在坠落	/76
魔力暗示	/78
第12节 浮躁心理	/80
以平常心对待物质世界的点点滴滴	/81
告别浮躁	/82
第13节 完美主义心理	/83
完美主义者的表现	/83
完美主义者的心理特征	/84
完美主义心理的调适	/84

第2章 现代人常见情绪障碍与自我调适之道

第1节 焦虑	/87
什么是焦虑	/87
引起焦虑的原因	/88
焦虑的解除办法	/89
第2节 紧张	/92
什么是精神紧张	/92
怎样解除紧张情绪	/93
第3节 抑郁	/95
精神上的流行性感冒	/96

抑郁的心态问题	/97
情绪低落是抑郁症的核心特征	/98
忧郁症的表现	/99
为何会患上忧郁症	/101
哪些人常患忧郁症	/101
消除抑郁的方法	/102
你能帮助忧郁症的人	/105
杜绝和预防忧郁症	/106
第4节 厌倦	/107
厌倦情绪从何而来	/107
不再厌倦的方法	/108
第5节 孤独	/109
孤独感已成为现代人的通病	/109
健康的孤独——寂寞	/111
孤独感产生的原因	/112
超越孤独	/114
第6节 空虚	/115
长期的空虚感是病态的	/115
为什么会感到空虚	/116
怎样不空虚	/117
第7节 社交焦虑	/119
社交焦虑陷阱	/119
社交焦虑情绪的自我调节	/121
第8节 赤面恐怖症	/121
你为什么和人交往会脸红	/122
走出赤面恐怖的阴影	/122
第9节 神经衰弱症	/126
神经衰弱的起因	/126
神经衰弱的自救措施	/127
第10节 癔症	/132
癔症种种	/132

癔症的表现	/133
为什么会患癔症	/135
癔症的有效调节	/136
对待癔症患者的注意事项	/137

第3章 现代人常见人格缺陷与自我调适之道

第1节 自私	/140
自私的代价	/141
给予	/142
给自己立个规矩	/143
第2节 贪婪	/143
什么都想要	/144
不再贪婪	/144
知足是一种境界	/145
放弃是一种美德	/146
第3节 狭隘	/147
敞开胸怀，天地宽阔	/148
学会遗忘	/149
勿以小人之心，度君子之腹	/150
肚里能撑船	/151
第4节 吝啬	/153
一毛不拔的“铁公鸡”	/153
荒芜的花园	/154
学会“布施”	/155
不做“铁公鸡”	/156
第5节 邪恶	/157
大学生怎么了	/157
“善良教育”不可缺少	/158
从小就要分黑白	/159
拥抱善良	/161

第6节 自闭	/162
从自我封闭中走出来	/162
自闭的人，需要改变自己	/164
你无法独自面对人生	/164
让自己合群	/165
第7节 偏执	/167
由关羽想到的	/167
固执人的心理补偿	/169
不再偏执	/170
第8节 暴躁	/172
暴躁的表现	/173
制服愤怒	/173
发脾气的守则	/177
气大伤身	/178
第9节 自负	/179
自负心理产生的根源	/180
自负也有正反面	/181
正确认识“自傲”	/182
正确认识“自大”	/182
谦虚是一种美德	/183

第4章 现代人常见意志障碍与自我调适之道

第1节 犹豫不决	/186
犹豫不决的心理	/186
犹豫不决的心理调适	/186
第2节 后悔	/187
后悔的原因	/187
做决定时的几种误区会导致后悔	/188
后悔的应对	/189
第3节 懒散	/189

懒散是危害健康的重要要素	/189
如何克服懒散的习惯	/191
第4节 强迫	/192
“洁癖”是强迫症的一种	/192
应对强迫症状的方法	/194
第5节 冲动	/194
哪些人容易一时冲动	/194
冲动的控制	/195
第6节 怀旧	/195
曾经的美好时光	/195
回忆属于过去	/196
善待今天	/198
享受此时此刻	/199
第7节 依赖	/200
吃烙饼的故事	/200
不再依赖	/201
感情依赖不是爱	/203
告别优柔寡断	/204
没有那匹马	/205

第5章 现代人常见行为障碍与自我调适之道

第1节 厌食症	/208
小心患上厌食症	/208
哪些因素会导致神经性厌食	/208
进食性障碍的典型表现	/210
确认厌食症的标准	/211
对厌食症的治疗	/211
第2节 暴食症	/212
暴食症的病因在内心	/212
暴食症的心理调适	/214

第3节 饮酒成瘾	/215
饮酒成瘾非小事	/215
酒依赖会给人带来哪些危害	/216
饮酒成瘾的人如何调整自己的心理	/217
第4节 赌博成瘾	/218
赌博伤财又伤身	/218
赌博上瘾者的心理调适	/218
第5节 购物成瘾	/219
购物成瘾也是病	/219
购物上瘾者的自我调适	/219
第6节 上网成瘾	/221
妈妈,我让网吧给害了!	/221
上网成瘾是心理病	/222
上网成瘾的戒除方法	/223
如何正确看待网络	/224

第6章 各种特定人群的心理调适

第1节 儿童期的心理问题	/227
第2节 成人世界的心理冲突	/228
第3节 A型性格改造	/229
A型性格的外观行为	/229
A型性格的分析	/230
A型性格的改造	/230
第4节 肥胖者的自我调适	/231
体重计算	/231
肥胖的危害	/231
肥胖分类	/232
肥胖的原因	/232
肥胖的调适	/233
第5节 更年期的心理调适	/234

更年期和更年期综合症	/234
更年期抑郁症	/235
更年期妇女心理的社会文化因素	/235
更年期调适	/236
第6节 离退休者的心理调适	/238
退休综合症的原因	/239
退休综合症常见的临床表现	/239
退休综合症的防治措施	/240
第7节 高技术综合症及应对	/240
什么是高技术综合症	/240
“高技术综合症”的应对	/241
第8节 第二职业综合症及应对	/241
第9节 夜生活综合症	/242
第10节 癌症患者的心理调适	/242
抗癌明星的秘诀	/242
C型行为模式	/243
癌症的心理治疗	/244
第11节 夜班与心理保健	/245

第7章 身体疾病与心理健康的关系

第1节 心理因素影响人体健康和疾病的发生	/248
第2节 由内心矛盾引起的躯体化障碍疾病	/249
躯体化障碍的症状	/249
躯体化障碍疾病的治疗方法	/251
第3节 心理因素与冠心病	/252
第4节 心理因素与癌症	/253
第5节 心理因素与和溃疡病	/254
第6节 心理因素与头痛	/255
第7节 心理因素与失眠	/256
正确认识睡眠	/256

为什么会失眠	/258
怎样克服失眠	/259
第8节 心理因素与多梦、恶梦	/263
第9节 心理因素与嗜睡	/264
第10节 心理因素与胃肠神经症	/266
胃肠神经症的症状	/266
胃肠神经症的自我防治方法	/266
第11节 心理因素与磨牙症	/268
第12节 心理因素与慢性疼痛	/269
与心理疾病有关的疼痛	/269
控制疼痛的心理学方法	/271

第8章 心理疾病及其治疗

第1节 怎样判断你是不是患有心理障碍	/273
第2节 怎样判断你所患心理障碍的轻重	/273
第3节 心理问题等级划分	/274
心理健康状态	/275
不良状态	/275
心理障碍	/276
心理疾病	/276
第4节 患了心理障碍，你该怎么办	/277
第5节 在哪里可以获得专业心理帮助	/278
第6节 什么是心理咨询	/279
第7节 什么是心理治疗	/279
第8节 对心理咨询的几种误解	/280
心理问题≠精神病	/281
心理学≠窥见内心	/282
心理咨询≠无所不能	/282
心理医生≠救世主	/282
心理咨询≠思想工作	/283

第9节 治疗前的准备工作	/283
第10节 怎样选择心理治疗师	/285
第11节 坦然面对心理测试	/286
第12节 决定心理障碍预后的因素	/287
第13节 心理病为什么难治疗	/288
第14节 心理治疗有什么副作用	/289
第15节 心理病治疗的常见误区	/290
第16节 你是否有心理危机	/291
什么是心理危机	/291
心理危机的应对	/293
第17节 什么是变态心理	/293

第9章 保持心理健康的35个生活细节

第1节 面对生活中的应激	/296
应激并非总是坏事	/296
消极应对的结果	/296
影响应激后果的因素	/296
如何对付应激	/297
第2节 活得快乐	/297
主动寻觅、用心追求才能得到	/298
扩大生活领域、尝试新的事物	/298
天下所有的事情并非只有一个答案	/299
敢于追求梦想与希望	/299
只跟自己比，不和别人攀	/299
关心周围的人、事、物	/300
不要太自信，也不能无信心	/300
步调太急时要放慢一点	/300
脸皮可以厚一点	/301
快乐不是没有烦恼	/301
第3节 做情绪的主人	/302

第4节	冲出自己的思维定势	/303
第5节	保持活力	/304
第6节	每天都有好心情	/305
第7节	拓宽兴趣	/305
	读书	/306
	看看童话	/307
	听音乐	/307
	赏花	/309
	钓鱼	/310
	旅游	/310
	养宠物	/311
第8节	微笑	/311
	心病可用“笑疗”医	/311
	微笑的作用	/312
	笑是发自内心的	/314
第9节	幽默	/315
	幽默是生活波涛中的救生圈	/315
	幽默感的心理调节功能	/316
	怎样培养幽默感	/316
第10节	爱与温情	/318
第11节	感恩	/318
第12节	与家人一起度过	/319
第13节	谈心	/319
第14节	与人为善	/320
第15节	振奋与热情	/321
第16节	重复决心	/321
第17节	毅力	/322
第18节	弹性	/322
第19节	信心	/323
第20节	好奇心	/324
第21节	做你真正热爱的工作	/324

第 22 节	想做就做	/325
第 23 节	做事有始有终	/326
第 24 节	提高自己	/327
第 25 节	憧憬未来	/327
第 26 节	坦然自若	/329
第 27 节	转移情绪	/329
第 28 节	关注心灵	/329
第 29 节	放松，尽量放松	/330
	放松疗法	/330
	放松疗法的实施	/331
	深呼吸	/331
	想像	/332
	自我按摩	/332
	气功	/332
	轻松地结束，快乐地开始	/332
第 30 节	制怒	/333
第 31 节	宽容	/334
	学会宽容，意味着你不再心存疑虑	/334
	宽容，意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己	/335
	宽容，意味着你不会再患得患失	/336
	宽容，意味着你有良好的心理外壳	/337
第 32 节	遗忘	/338
第 33 节	淡泊名利	/339
第 34 节	珍惜所有	/339
第 35 节	换换胃口	/340

导 论

心理健康是现代人需要 学习的新课题

