

「心灵处方」

自测心理“感冒”指数 把把自己的心理“脉”

- ♥ 经历的痛苦越多，越觉得生活原本是那样的精彩
- ♥ 直面心理困惑与烦恼
- ♥ 获取走出心理阴影的处方
- ♥ 轻松摆脱心理困境
- ♥ 重新找回快乐年华

【男人篇】



自测心理“感冒”指数 把把自己的心理“脉”

心灵处方

【男人篇】

李澍晔 刘燕华 / 著



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵处方: 男人篇 / 李澍晔, 刘燕华著. —北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-05927-7

I. 心… II. ①李…②刘… III. 男性—心理学—通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 010082 号

心灵处方

男人篇

XINLING CHUFANG

NANRENPIAN

李澍晔 刘燕华 著

*

北京出版社出版集团

北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www. bph. com. cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺义康华福利印刷厂

*

787×960 16开本 18.75印张 318千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数1—8000

ISBN 7-200-05927-7

B·128 定价:28.00元

北京出版社发行电话:(010)62013123

北京出版社直销电话:(010)62361304

编辑业务电话:(010)58572288

质量投诉电话:(010)58572393

编者寄语

当前，男性朋友承载着太多的责任，承受着太大的压力，他们感到心的“疲劳”……

本书从男性实际的心理现状出发，精选了男性常见的 32 种心理问题和烦恼，针对每种心理问题的典型表现，各选取了两个典型案例，在开篇的“真心写照”板块中对案例进行了详细的说明，并加上精炼的“旁白”和发人深思的“局外思考”，接着在“走出阴影”板块中，采取层层剥皮的方式，多角度、多层次地进行剖析，步步深入，逐步诱导，给出摆脱心理烦恼的处方和良药。最后，又给出颇有见地的心理警示，发人深思。

相信男性朋友读罢本书，
可以——

自测心理“感冒”指数！

把把自己的心理“脉”！

获得走出心理阴影的处方！

轻松摆脱心理困境！

重新找回快乐年华！

前 言

男人是坚强、自信、勇敢、勤奋、开朗、责任、毅力与幽默的代名词，只有身心健康，才能真正无愧于这些品质。

目前，一些男人有一个明显的误区，只注重身体健康，身体得了病很紧张，往医院跑得很勤，对心理问题却知之甚少，不知道心理不健康也是病。

男人心理问题产生的原因主要包括四个方面：一是来自各方面的压力增大。工作变化、仕途升迁、复杂的人际关系、经济收入和社会地位的改变，容易使人长期处于应激状态，出现焦虑、失落、愤怒、猜疑、自卑、冷漠与抑郁等不健康心理。二是身体健康状况不佳。随着年龄的增大，生理机能减退，躯体疾病增多，对疾病的敏感程度增加，疑惑心理加重，产生消极情绪，引起恐惧、紧张与担心过度。三是家庭角色（儿子—丈夫—爸爸—爷爷或外公）的转变。一个男人充当多重角色容易产生焦虑、沮丧、孤独、急躁与失落等心理。四是家庭、子女、恋爱、婚姻的变故与亲人的生离死别等问题的困扰，容易出现急躁、后悔、报复、激动、愤怒、淡漠、自杀与固执心理。

目前，男人的心理问题日益突出且备受关注，因此努力研究男人心理特点，引导男人保持健康的心理状态，是一项值得重视的社会课题。

本书从全新的角度，分述了男人常见的32种心理问题，并撷取了64个真实的案例辅以说明，具有生动性、可读性、实用性、借鉴性、自束性强等特点。

当您审读这些心理问题时，一定能找出自己的心理问题痕迹，达到自我咨询、自我诊断、自我调理，实现自我快乐之目的。

李澍晔 刘燕华

目录 CONTENTS

抑郁心理/1

珍贵邮票被损坏后，他陷入绝望/2

得了“不育症”后，想一死了之/6

嫉妒心理/11

对得到提升的同事狠下毒手/12

看到老同学飞黄腾达，恨得咬牙切齿/16

多疑心理/20

怀疑妻子有外遇/21

担心家政人员虐待自己的孩子/25

恐惧心理/29

约见女朋友，紧张不安/30

目睹撞车的场面，吓得不敢开车了/33

依恋心理/37

他有恋表姐“情结”/38

怕妻子对妈妈不好，不想娶妻/42

焦虑心理/45

妻子出差后，他坐卧不宁/46

女儿与男友约会，他焦躁不安/50

两面性心理/54

在单位是温顺“羊羔”，到家里成下山“饿虎”/55

对家人、朋友热情，唯独对妻子冷淡/59

报复心理/63

妻子“红杏出墙”之后，想置妻子于死地/64

听说孩子像“某某”后，想打击报复/68

攀比心理/72

为了显摆，私自挪用公款买车/73

他的孩子要超过别人考上重点大学/77

冷漠心理/81

三次失败的婚姻让他消沉、颓废/82

妻子与儿子触犯法律，他感觉末日来临/86

自卑心理/90

患上“性病”后，他不敢正视妻子/91

妻子连升三级，他感觉好没面子/95

轻生心理/99

老人、妻子、孩子相继去世，他也想一死了之/100

女朋友突然分手，他不想活了/104

守旧心理/108

哭着请求妈妈不要改嫁/109

新婚之夜没有“见红”，认为妻子失去“贞操”/113

贪财心理/117

总想拿别人的东西/118

贪污公款给妻子买金银首饰/122

固执心理/126

不顾病菌传染，他坚持抱着宠物狗睡觉/127

酒后总是开车，频出事故/131

隐瞒心理/135

隐瞒自己的“过去”，导致婚姻破裂/136

找借口不想值夜班/140

炫耀心理/143

借钱也要搞超豪华装修/144

喜欢显摆自己的“财富”/148

虚荣心理/152

把领导的批评帮助当成敌对行为/153

爱与同事“死抬杠”/157

撒谎心理/161

发生婚外情，担心妻子发现/162

背着母亲吃、喝、嫖、赌/166

从众心理/170

给孩子报了七个课外班/171

见什么买什么，简直成了“购物狂”/175

挫折心理/179

妻子意外身亡，他陷入悲愤不能自己/180

妻子与儿子发生不幸，他感到天要塌下来/184

讽刺挖苦心理/188

总是“数落”孩子/189

女儿无法忍受他的冷嘲热讽，离家出走/193

造谣心理/197

因造谣中伤女同事，他遭到殴打/198

害怕继母分割财产，他与继母处处作对/201

牢骚心理/205

牢骚满腹，升迁的机会化为乌有/206

“发牢骚”引发交通事故/209

失衡心理/212

母亲和岳母的生日过得迥然不同，他不顺气/213

看到以前的部下混得好，浑身不得劲/217

意志薄弱心理/221

自己没有主见，跟着感觉走/222

领导找他打麻将，总是违心地奉陪/226

爱打听小道消息心理/230

因得罪了别人，他连续遭遇黑手/231

接到了恐吓电话，后悔没管好自己的嘴/236

逞能心理/240

为了面子，他险些丢了性命/241

为了赢得女人的掌声，冒死修电线/245

单相思心理/249

他幻想漂亮女孩嫁给自己/250

幻想着与女孩散步、拥抱……/254

狭隘心理/258

同事谁也不如他好/259

单位发东西时，总爱发泄点不满/263

灰心丧气心理/267

创业失败以后，颗粒不进/268

一次谈判被骗以后，精神垮了/272

死要面子心理/275

职场失意，不想活了/276

同事比自己强，自己的肺都气炸了/281

后记/285

抑郁心理

轻松动动笔 * * * * *

职场中的男性，承载着太多的社会责任，面对着形形色色的生活压力、婚姻和工作压力，调适不当就容易出现心理“中暑”——抑郁心理。

你有抑郁心理吗？

仔细回忆一下，近3个月以来，你是否经常出现下列情况：

1. 严重失眠（是）（否）
2. 食欲不振（是）（否）
3. 感到精神萎靡不振（是）（否）
4. 不愿意参加集体活动（是）（否）
5. 懒得说话（是）（否）
6. 漠视周围的事情（是）（否）
7. 工作经常出差错，效率下降（是）（否）
8. 出现过自责与自杀的念头（是）（否）

上述8个问题，建议你在轻松的状态下，真实地填写出来。根据填写的结果，可以自测抑郁心理指数。

如果有3个以上的问题回答“是”，显示你可能存在抑郁心理，必须高度重视，并通过有意识的调理，不断提高自己的心理素质，使自己逐步摆脱抑郁心理。

* * * * *

珍贵邮票被损坏后，他陷入绝望

✱ 真心写照

52岁的张某事业平平，没有更远大的追求与理想，但是他有集邮的爱好。平时把精力全部放在了收藏邮票上，经常独自欣赏珍贵的邮票，精心地呵护着邮票。平时若收集到了一枚珍贵的邮票，高兴得就像孩子似的，手舞足蹈，几天几夜睡不着觉。而对于工作，却心不在焉，经常出现差错。领导与同事对他很有意见，他认为领导与同事故意与他过不去。

一天，他儿子把几个同学带到家中，无意中与同学聊起了邮票。儿子擅自把爸爸的各种珍贵邮票悄悄地拿出来给同学们看，同学们看着眼前的珍贵邮品（蓝军邮、清朝龙票、民国四宝、文革实寄封、边区票等等）眼睛都直了，争先拿起来看，突然意外的事情发生了。同学争抢时，儿子手中的可乐没有拿稳，全部洒在了邮票上，把邮票浸泡了，顿时儿子与同学们都傻了。同学们四散而去，儿子也吓得坐卧不宁。

晚上，张某下班回家后拿出邮票欣赏，看到珍贵邮票被损坏，只觉得天旋地转，欲哭无泪，拿起棍子就要打儿子，被妻子哭着拉住了。他气愤得无法自控把自己反锁在卧室里，一根接一根地抽烟，连续抽了三天三夜。

慢慢地，他变了，更不爱说话了，对邮票也失去了兴趣。收藏的珍贵邮票再也不看了，也不去市场上收集了。

近半年的时间，张某连正常的夫妻生活也不过了。对孩子不管不问，看都不爱看一眼。有时下班回家，饭也不想吃，把自己关在卧室里，唉声叹气的；有时半夜起来，仰头看着天上的星星，自言自语起来；星期日总是不愿意起床，一睡就是大半天。在工作中更是得过且过，同事对他很反感。

春节是大家庭团聚的日子，他借故头晕，不去看望岳父与岳母，连兄弟姐妹也不愿走动。大年初二，他拒绝与妻子、儿子一起去串门走亲戚，睡到

下午5点，醒来后感到世界的空虚，目光呆滞，开门踉踉跄跄地朝荒郊野外的铁轨走去。一列呼啸而来的列车鸣着长笛，他一点也没听见，仍然朝铁轨走去。眼看悲剧就要发生了，这时一位经过此处的好心人发现了他，挺身而出，把他拽了回来。

单位领导得知张某想要自杀的消息后，十分震惊，派工会主席登门安慰，同时请来了心理医生。

***旁白：**仔细想一想，尽管人总是要死的，人活一回多不容易呀！人一生要干的事情很多，可能要经历无数次的失败与痛苦，但同样会得到无尽的快乐。一个人存在的意义就在于：经历无数的失败与痛苦，最终得到成功的喜悦。

***局外思考：**如果自己的妻子、儿子遇到挫折也像你一样，对生活失去信心，准备以死来解脱，你会是什么的心情呢？将心比心，你想过妻子与孩子的心理感受吗？

*** 走出阴影**

心理医生通过与张某倾心交谈，很快使他开了口。了解到，张某对集邮的热爱远超过了自己的生命，有几张珍贵的邮票是他爸爸、爷爷留传给他的，他把珍贵邮票看成是父辈们生命的延续。当看到邮票被损坏后，他顿觉愧对祖先，生不如死的阴影开始笼罩着他的心头。他感到大家都在嘲笑他，看他的笑话。他感到自己是罪人，九泉下的爸爸、爷爷在指责他，骂他败家子……

心理医生根据张某的内心反应和行为表现认为，由于珍贵邮票意外损坏，张某受到了强烈的刺激，产生了严重抑郁心理，感到对不起祖宗，苦闷无法向人诉说。长时间的郁闷，丧失了生活下去的信心与勇气，他最终选择了以死解脱，以逃避现实的极端做法。

*** 直接交谈法**

心理医生明确告诉张某，当自己喜欢独处，不愿与人交往，爱睡觉，性

欲基本丧失时，应该引起足够重视。可能出现了轻微的抑郁心理，这时需要特别加以提防。此时如果及时地疏导与自我调理，很快就能战胜抑郁心理，如果任其发展下去，后果将十分严重。

其实，有爱好并不是坏事，但是要有一个“度”，超过了“度”，就容易产生心理问题。要注意工作与爱好的关系，不能只注重爱好，耽误了工作。本职工作干不好，会影响你的终生。

要知道失去的东西不会再回来，自责是没有一点用的，长时间沉溺在自责的不良气氛里，是最没有勇气的表现。其实，人生的意义与追求很多，只要有毅力，坚持不懈地去努力，肯定能实现自己的目标。男人的心胸应该是宽广的，要有自信心，努力并善于战胜自己，只有战胜了自己，才能战胜一切。遇到不顺心的事情，知道如何去倾诉，更要知道适时地宣泄与疏导自己，提高自我调理的能力。

✿对比转移法

心理医生为张某找来了一位资深的集邮家。以前张某经常在报纸上看到这位集邮家的集邮讲座，见面后显得特别激动，很快两人就以邮票为话题聊了起来。这位集邮家告诉张某，集邮能陶冶人的情操，净化人的心灵。集邮家讲了他辛辛苦苦几十年收集的珍贵邮票，在“文革”中全部被无情地毁掉，为了保护邮票还挨了批斗。但是他“痴”心不改，在最艰难的日子里坚持自己的信念，最后克服了常人难以想像的困难，终于实现了一个集邮家的梦。后来他把自己的珍贵邮票全部捐献出去，感到自己并没有失去什么。听了集邮家的话，张某慢慢有了表情，感到自己还没有懂什么是真正的集邮，思想境界与集邮家相差很大。认识到真正的集邮家要有广阔的胸怀，在邮票中陶冶自己的情操，达到天人合一，心静如水的境界。集邮家还主动邀请张某到集邮沙龙里聊天，他愉快地接受了。

✿环境促进法

由于张某的抑郁心理严重，导致了他和单位同事关系紧张。心理医生与工

会主席沟通给他调换了适合他的工作。企业很重视企业文化建设，工会以“集邮与企业发展”为主题，开展了企业集邮展览比赛活动。为了激发他的积极性，工会请他担任评委。在领导与同事的鼓励下，他不仅自己组织了一个邮票专题参加了展览，还认真地担任了评委。由于他的集邮水平高，对邮票的内涵了解得深，自己的专题邮票获得了金奖，担任评委认真细致，使同事们受益匪浅。大家的鼓励与敬佩，使他的自信心大增，脸上有了笑容。由于他工作认真，愿意为大家操心，单位还把他调到了工会工作。从此他感到生活有了意义，又开始“痴心”集邮了。

※ 亲情温暖法

张某的妻子平时工作比较忙，顾不上照顾他。按照心理医生的建议，他妻子合理安排工作，及早回家给他做上一桌丰盛的菜，烫热一壶白酒。他平时喜欢喝茶，妻子还专门给他买来了一套红木功夫茶具。闲暇之余夫妻俩品茶，听古典音乐，谈天说地，情意浓浓，十分和谐。逐渐地，张某话也多了，精神也好了，工作兴趣也浓了。

按照心理医生的建议，张某的妻子也尝试集邮。妻子是做旅游工作的，经常带团队到外地参观名胜古迹。她经常主动与张某探讨实寄封、原地封、风光片的话题，而且每到一地都给他寄来实地风光片。张某把妻子邮寄来的实地封、片组织好，竟然编成了一套“大全”，在当地的集邮展览评比中还获得了大奖。从此家里的集邮气氛浓厚了，充满了生活气息，孩子也从“阴影”中解脱出来了。

※ 心理警示

男人要明白：凡成就大事的人，无不经历过惨痛的失败与教训。失败与教训不是坏事，它会令你更加理智与清醒。男人是家庭的顶梁柱，应该是妻子与孩子的榜样，坚忍不拔，永远不被困难吓倒，也不能被挫折击垮。

得了“不育症”后，想一死了之

※ 真心写照

38岁的小赵经过几年的艰苦创业，在当地成了小有名气的企业家。可是令人吃惊的是，一天他送走了客人后，竟然偷偷地躲到卫生间里，双手摸向了220V的裸露电线，幸好被妻子发现，才幸免于死。

大家都知道，小赵有一个漂亮、善良、贤惠的妻子，见人总是微笑，显得朝气蓬勃，很有修养。亲戚、同事、朋友都愿意与他们交往。可是每当家人、朋友问他什么时候要孩子时，他总是含蓄地回答：“为了事业，再等等。”妈妈盼孙子（女）心切，只要见到他，就爱唠叨几句。

其实，小赵是个外强内弱的人，他总是告诫自己在任何人面前都要坚强，要表现得自信与乐观，有苦往肚子里咽，再大的困难也要自己撑着，绝对不允许自己表现出苦恼与沮丧的言行，担心家人、亲戚、朋友与同事笑话。

最让小赵感到沮丧与难以言表的痛苦是，他是个传统守旧的人，对生儿育女问题看得很重要，最信奉的一句话就是“不孝有三，无后为大”。他结婚已经14年，仍然没有孩子，偷偷到“江湖”医院检查了无数次，结论是“不育症”。吃了上万元“江湖”医生开的药，也没有看到妻子的肚子“大起来”，心中特别着急。尤其是看到同龄的朋友、同学的孩子都上初中了，脑子里就产生了“低人一等”的想法，内心深处无法面对父母，好像自己是个罪人。

随着自己的事业发展壮大，这种感受越加强烈。有时在夜里一个人竟然偷偷地跑进卫生间抽闷烟，几个小时不出来。没有人时，情绪异常低落，经常自己开车到郊外，一个人躺在野地里数小时，仰天长叹。为了不伤害妻子，在妻子面前装出男子汉的风度，经常“假惺惺”地安慰妻子，生不了孩子也没有什么，只要家庭幸福，老人健康，事业有成就心满意足了。越这样安慰

妻子，就越感到绝望，感到活着没有任何意义，甚至没有勇气面对没有孩子的现实，精神到了崩溃的边缘。

***旁白：**小赵是典型的抑郁心理，处于一种自我封闭、内心充满矛盾、自责的心态。他不愿意袒露自我的内心感受，害怕人家笑话他无能、不孝顺，强迫性地压抑自己的思想、性格及行为，是一种不健康心理。其实，真的没有必要在精神上这么折磨自己。能生育固然是好事，不能生育也没有罪过。

***局外思考：**小赵的妻子其实更渴望有一个孩子，但是她表现得就很冷静，始终对生活充满着信心，很值得小赵学习。

* 走出阴影

心理医生认真分析了小赵的心理状态，认为小赵长期受“不育症”的不良心境刺激，处于抑郁之中；由于无法得到适当的宣泄，更没有亲人的关爱与安慰，心理郁闷与自责心理非常严重，最终无法解脱，导致极端行为的发生。情况十分严重，需要及时、彻底地进行疏导与调理。

* 考虑一下后果

心理医生明确指出，江湖医生的话不可信，要堂堂正正地进正规的大医院检查，“不育症”的原因很多，要相信现代医疗技术，千万不要丧失治疗信心。要明白一个简单的道理，有了孩子就会高人一等吗？不是的。千万不要给自己套上精神枷锁。

心理医生又动情地说：“当你准备以死来解脱痛苦时，想到你的亲人了吗？想到你的朋友了吗？想到了你的妈妈、爸爸会伤心过度吗？如果你死了，谁来赡养他们，谁来为他们送终啊！想到过你的妻子能承受住这样的打击吗？男人就应该硬撑着自己‘受伤且流血’的心吗？千万不要强撑下去，迟早会使自己精神崩溃，招致无法挽回的后果。男人要学会倾诉，把苦恼全部‘倒出来’，与家人、亲戚、朋友共享快乐。男人不要过于敏感，其实没有人笑话