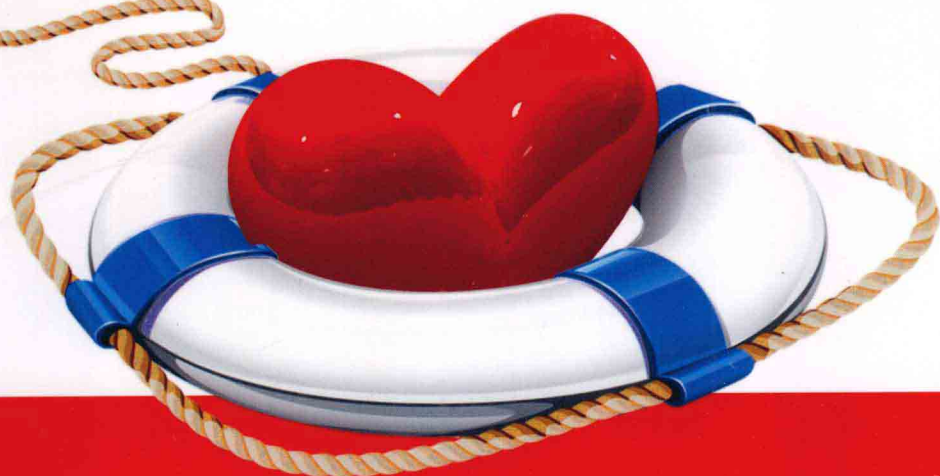


You Can Deal With These Problems
Without Psychologists

这些事 不必找 心理医生

善待自己，每天都有好心情

牧之◎编著



掌握心理调节术，走出心理困惑
活出健康、快乐、阳光的人生

人人都可能产生心理问题，无论男女，其一生中都逃脱不了心理问题的困扰，且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。正如俗话说的“解铃还须系铃人”，心理问题必须通过自己才能解决。别人不可能代替你解决问题，就像不可能代替你呼吸一样。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

How Can I Deal With These Problems Without Frustration?

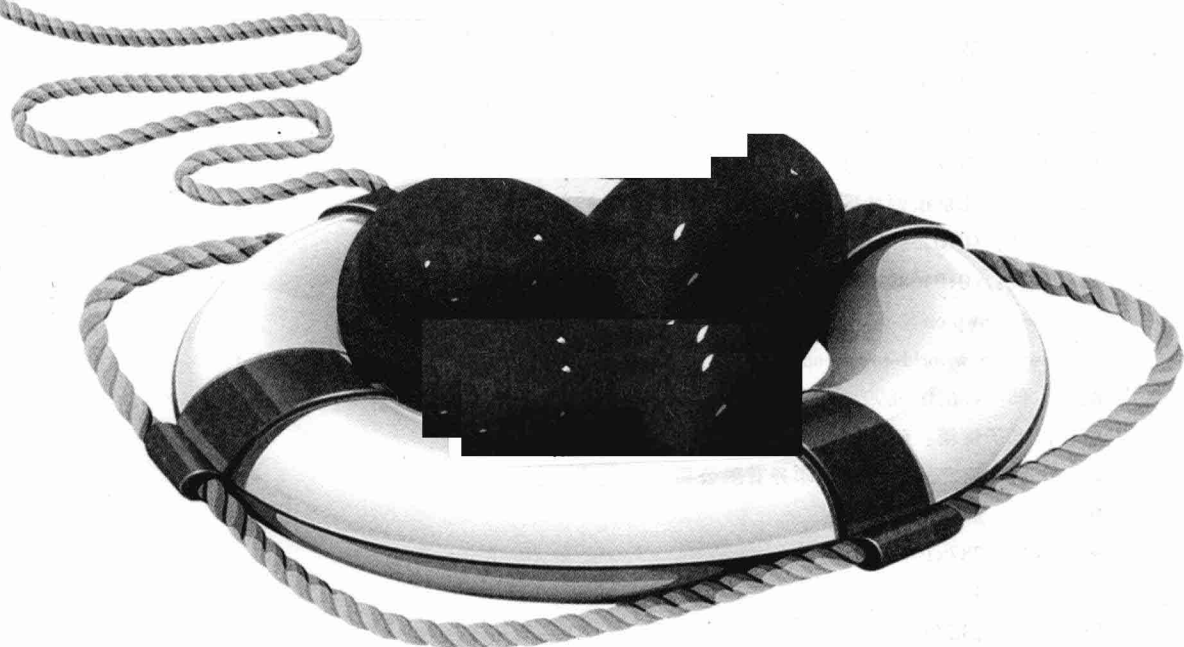
这些事 不必找
心理医生

Figure 1. The effect of the concentration of the inhibitor on the rate of polymerization.



这些事 不必找 心理医生

牧之◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这些事不必找心理医生/牧之编著. —北京: 新世界出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5104-0833-5

I. ①这… II. ①牧… III. ①心理卫生—普及读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2010)第 026266 号

这些事不必找心理医生

作 者: 牧 之

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

责任印制: 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)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 410千字

印 张: 24.25

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

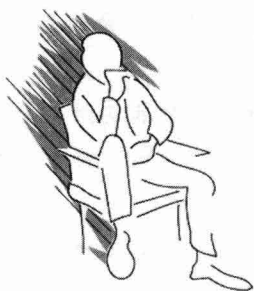
书 号: ISBN 978-7-5104-0833-5

定 价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言 做自己的心理医生

传说南唐时,金陵清凉寺有一位法灯禅师,性格豪放,平时不太拘守佛门戒规,寺内一般僧人都瞧不起他,唯独住持方丈对他颇为器重。

有一次,方丈在讲经说法时询问寺内众僧人:“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来?”大家再三思考,都回答不出来。

这时法灯刚巧走过来,他不假思索地答道:“只有那个把金铃系到老虎脖子上的人,才能够把金铃解下来。”

方丈听后,点头称赞。

后来,这句话就以“解铃还须系铃人”的成语流传下来,用来比喻谁造成的困难还得由谁自己来解决。

如今,人人都可能产生心理问题,无论男女,其一生中都逃脱不了心理问题的困扰,且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。正如上面提到的“解铃还须系铃人”,这些心理问题必须通过患者自己才能解决。别人不可能代替患者解决问题,就像不可能代替他呼吸一样。

尽管人类已经创造了非常发达的科学技术,尽管我们对于周围的世界有了十分精确的掌控,甚至都可以飞跃出地球去开拓更为广袤无垠的外部星空了,如美国的“深度撞击号”在人类的遥控下就成功撞击了一颗小行星——你如何不叹服人类智慧的伟大呢?可是,在黑夜里,当你躺在床上,听着自己的心跳和呼吸声的时候,你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢?你对于自己的内心小宇宙了解多少呢?

为什么有的女孩正值青春妙龄,却干什么都不高兴,总是心烦意乱?

为什么有的七尺男儿汉,逢人总是低着头,对人有意回避?

为什么柔软的水床并没有带来安稳的睡眠?

为什么富裕的生活消除不了夫妻之间的厌倦?

.....

我们每个人既相同又不同,我们每天都在忙忙碌碌地生活,我们的内心每天都在上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。怎样才能消除那些有损健康的消极心理,使自己时刻都生活在快乐幸福之中呢?

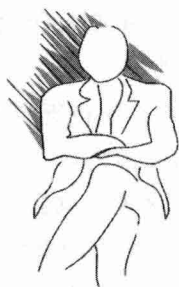
本书运用通俗、简练的语言,结合大量的实例,从众多角度阐述了现代人常见的各种不良心理,介绍了相应的心理治疗方法,并附有较为专业的心理测试题,以期能给各位读者带来切实的帮助。

事实上,面对绝大多数的“心病”,只要以正确的心态去认识它、对待它,提高自己的心理素质,学会心理调节,学会心理适应,学会自助,那么,每个人都可以在心理出现异常的各个阶段成为自己的“心理医生”,都可以利用自己的力量来摆脱心理问题的困扰。

真诚盼望这本书能带给每个人幸福美满的人生!书中难免错谬之处,敬请批评指正!

编者

2010年1月



导 读

人人都会出现心理异常



人人都有“异常心”

这是一位网友在其博客里写下的文章：

我的密友是公务员，她在单位有一位与她关系特别好的同事。然而，最近几次提起她同事的时候，她总是说：他这个人有些怪，平时很爽朗，偶尔却流露出很清高的一面。我请密友具体地说一说，她说：他有个“怪毛病”，每月几乎都有那么一两天沉默寡言，一副心事重重的模样，而且这时，就连她也遭到他的冷落。出于好心，她有时主动请他去喝茶，或者散步，都被他婉言谢绝，但随后他又“单独行动”，或饮酒，或喝茶，或漫步，令她百思不得其解。

这令我突然想起我的爱人。我有一个幸福的小家庭，有一个天真活泼的孩子和一位称职的丈夫。原来每当谈起我那“爷俩”时，我总会情不自禁地流露出自豪与骄傲。然而最近，我发觉我的爱人他几乎什么都好，就是有时莫名其妙地朝我和孩子发火，不久又莫名其妙地亲热起来，反反复复，简直有点儿精神问题，而且基本上这几个月底都是这样。

正巧，最近在与一位做心理医生的朋友聊天时，我无意中提到了发生在我爱人和密友同事身上的情形。我的这位医生朋友很严肃地对我说：“你知道吗，他们的心理出现了某种异常现象。”

“什么？你说什么？！”我当时脑子一下子没转过弯来，惊奇地表示不解。

看到我满脸惶恐，心理医生突然哈哈大笑，接着便向我透露了其中的“奥秘”。

就人本身的生物属性来看，人整个身心在不停运转的过程中，不可能总是一帆风顺，而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象，在某些时候心理状态趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地发生心理异常现象呢？其“病因”主要有如下几个

方面:

其一,人本身固有的“情绪积累”(兴奋或压抑)达到一定程度,就容易出现身心失衡,这时就需要通过某种适当的方式来发泄。

其二,工作和生活压力所迫,超过了身心所能承受的负荷,激起了情绪的“抗议”。

其三,天象的影响,如风雨雷电阴晴雨雪等,而比较明显的则是“月亮·潮汐”。一般而言,月亮的盈亏不仅会让海洋出现“潮汐”,也会使人的情绪之海出现“起伏”。

此外,特别的性格、特殊的环境以及突出的事件也会为心理异常埋下“伏笔”。所以,无须视异常心理为洪水猛兽,身为凡夫俗子,异常心理现象的出现是不可避免的。



如何自我检查心理异常

世界上的任何事物都有正反两个方面,人的心理活动也是一样,通常人们将心理活动分为正常和异常(不正常)两个方面。正常心理是指具备正常功能的心理活动,在正常心理中又根据心理健康水平的不同分为心理健康和不健康。异常心理则是指心理功能遭到破坏,有典型的精神障碍症状的心理活动,比如变态人格、神经症和各种精神病等。

如何区分心理正常和心理异常,目前还没有一个公认的统一判断标准。对于非心理学专业人员来说,只能依据日常生活的经验。尽管这种做法不太科学,但也不失为一种方法。这种区分方法简便易行,可归纳为四个方面:

1. 是否有离奇怪异的言谈、思想和行为。
2. 是否有过度的情绪体验和表现。
3. 是否无法完整地履行自己的社会角色。
4. 是否影响他人的正常生活。如果回答是否定的,就表明你的心理是正常的;如果回答是肯定的,则表明你的心理是异常(不正常)的。

心理健康和心理异常是相对的,心理健康是指一个人各类心理活动正常、关系协调、主观反应的内容和现实刺激一致、人格相对稳定的状态。这种状态是一个相对稳定和平衡的状态。这种平衡在常规条件下,是通过自身与内外环境的相互作用来实现的。然而,无论是自身状态,还是生存环境都处在变化之中。当自身或内外环境发生了剧烈变化的时候,这种平衡就可能被打破,心理活动也就有可能会发生偏离,使心理活动处于一种相对失衡的状态。当心理活动变得相对失衡,而且对个体的生存发展和稳定生活质量起负面影响的时候,心理活动便处于“异常”的状态。心理异常状态也是一个动态失衡的过程,只要及时进行调整,平衡又可以得到恢复。通过心理健康和心理异常这两个概念,我们可以发现,无论是心理健康状态,还是心理异常状态,心理功能都没有遭到破坏,没有出现“精神障碍”的症状,因此都属于“正常心理”的范畴,只是“正常心理”水平的高低和程度不同而已。因此,心理健康和心理异常都是人的正常心理活动,即使是心理异常,也不是心理不正常,只是心理健康的水平低于一般人群。

关于判定心理健康的标准,中科院心理所的郭念锋教授提出的10条是比较好理解的:

1. 心理活动的强度。在遭遇精神打击时,抵抗力低的人往往反应强烈,并容易遗留下后患;而抵抗力强的人,虽有反应,但不强烈,不会致病。

2. 心理活动耐受力。生活工作中长期遇到的慢性精神刺激,可以使耐受力差的人处在痛苦之中,在经历一段时间后,便会出现心理异常、个性改变、精神不振甚至产生严重躯体疾病;而对耐受力强的人来说,他们虽然也体验到某种程度的痛苦,但最终不会在精神上出现严重问题,甚至还会在逆境中做出更大成绩。

3. 周期节律性。人的心理活动在形式和效率上都有着自己内在的节律性。有的人白天工作效率不太高,但晚上就很有效率,有的人则相反。如果一个人的心理活动的固有节律经常处在紊乱状态,不管是什么原因造成的,我们都可以说他的心理健康水平下降了。

4. 意识水平。如果一个人不能专注于某种工作,不能专注于思考问题,思想经常“开小差”或者注意力分散而出现工作上的差错,则要警惕心理健康问题了。

5. 暗示性。易受暗示性的人,往往容易因为一些无关因素而引起情绪波动和思维动摇,有时表现为意志力薄弱。不易受暗示的人则相反。

6. 康复能力。即指从创伤刺激中恢复到常态水平的能力。因为在生活工作中,谁都不可避免遭受精神创伤,在精神创伤之后,情绪极大波动,行为暂时改变,甚至某些躯体症状都是可能出现的。但是由于每个人各自的认识能力、经验不同,从打击中恢复过来所需要的时间也会有所不同,恢复的程度也有差别。康复水平高的人恢复得较快,而且不留什么严重痕迹,而康复水平低的人则需要很长时间。当再次回忆起这次创伤时,他们的情绪表现也不同。

7. 心理自控力。情绪的强度、情感的表达、思维的方向和思维过程都是在人的自觉控制下实现的。当一个人身心十分健康时,他的心理活动会十分自如,情感的表达恰如其分,辞令畅通,仪态大方,不过分拘谨,不过分随便。这就是说,通过观察一个人的自我控制能力,也可以判断其心理健康的水平。

8. 自信心。当一个人面对某种生活事件或工作任务时,首先是估计自己的应付能力。有些人可能估计过高,有些人可能估计过低。过高的自我评估,在实际操作中容易因掉以轻心而导致失败,从而产生失落感或抑郁情绪;过低的自我评价,常会使人畏首畏尾,因害怕失败而焦虑不安。一个人是否有恰如其分的自信,是评定其心理健康的一个标准。

9. 社会交往。一个人能否正常与人交往,也能标志一个人的心理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友和社会中其他成员断绝来往,或者变得十分冷漠时,这就构成了精神病症状。如果过分地进行社会交往,与任何素不相识的人也可以“一见如故”,也可能是一种躁狂状态。其实,在现实生活中,比较多见的是心情抑郁,人处在抑郁状态下,社会交往受阻较为常见。

10. 环境适应能力。一个人为了生存和自我发展,就必须适应环境。而环境条件是不断变化的,有时变动很大,这就需要采取主动或被动的措施,使自身与环境达到新的平衡,这一过程就是适应。有的人面对急剧变化的生活环境时,感到无能为力,只是忍耐、韬

晦,而不做出改变;而有的人当生活环境突然变化时,很快地采取各种办法去适应,并以此保持心理平衡。能否积极适应环境,保持心理平衡往往标志着一个人的心理健康水平。

总之,任何人在工作和生活中都难免会出现心理问题,但它并不可怕,只要进行积极调整,心理就会恢复平衡状态。



如何调节异常心理

现代人在很多时候很多场合都会产生一些异常心理,虽说这些异常心理人人都有,是正常心理现象,但是必须在其尚未完全异常前加以调适。现代人的心理失衡是一种不健康状态,已经成为一种严重的社会问题,因此,必须设法摆脱心理失衡,使思维正常运作,走出心灵的误区。

要加强修养,遇事泰然处之。要清醒地认识到生命总是由旺盛走向衰老直至消亡,这是不能抗拒的自然规律。应当养成乐观、豁达的个性,平静地接受生理上出现的种种变化,并随之调整自己的生活和工作节奏,主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。事实上,那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

要合理安排生活,培养多种兴趣。人在无所事事的时候常会胡思乱想,所以要合理地安排工作与生活。适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感,令生活更加充实,而充实的生活可改善人的抑郁心理。同时,要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用,生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪,并可增强生命的活力,令人生更有意义。

尽力寻找情绪体验的机会。一是多想想你所从事的事业,时时不忘创新,做出新的成绩,跃上新的台阶;再者要关心他人,与亲朋、同事同甘共苦,无论悲欢、离合,都是对心理的撼动,它会使人头脑清醒,心胸开阔;三是多参加公益活动,乐善好施,为子孙造福。最好是学会一门艺术,无论唱歌弹琴,写作绘画,集邮藏币,都会使你进入一种新的境界,产生新的追求,在你的爱好之中寻找乐趣。

保护心理宁静。面对大量的信息,不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措,应保持心情宁静,学会吸收现代科学信息的方法,提高应变能力。最后,要尽量多地设想出获取它们的可行途径,并选择一个最佳方案行动,从而减轻个人的心理负担,收到事半功倍之效。

适当变换环境。一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性,不求有功但求无过,过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。而新的环境,接受具有挑战性的工作、生活,可激发人的潜能与活力,变换环境进而变换心境,使自己始终保持健康向上的心理,避免心理失衡。

正确认识自己与社会的关系。要根据社会的要求,随时调整自己的意识和行为,使之更符合社会规范。要摆正个人与集体、个人与社会的关系,正确对待个人得失、成功与失败。这样,就可以减少心理失衡。

其实,生活中的每一个人,承担各自的社会责任,都存在不同程度的心理卫生问题。

随着社会不断变革,人们的情感、思维方式、知识结构、人际关系在发生变化,引发心理问题的因素也是多种多样的。据专家介绍,由于现代人的生活方式的改变,生活节奏的加快,一些人的盲目行为增多,加之过分追求短期效益,因而失败的机率较高,内心失去平衡,容易产生心理问题。心理专家认为:“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲,心理卫生比生理卫生显得更为重要。”

从理论上讲,一般的心理问题都可以自我调节,每个人都可以用多种形式自我放松,缓和自身的心理压力和排解心理障碍。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。虽然我们找心理医生看病还不能像看感冒发烧那样方便,但提高自己的心理素质,学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,每个人都可以在心理疾患发展的某些阶段成为自己的“心理医生”。

首先是掌握一定的心理卫生科学知识,正确认识心理问题出现的原因;其次,是能够冷静清醒地分析问题的因果关系,特别是主观原因和自身缺欠,安排好对己对人都负责的相应措施;另外,是恰当地评价自我调节的能力,选择适当的就医方式和时机。

现代社会要求人们心理健康、人格健全,不仅要拥有良好的智商,还要有良好的情商。在出现心理问题时,人们开始引起重视并寻求咨询和医疗,这是社会文明进步和人们文化素质提高的一种表现。据专家介绍,生活条件越好,文化层次越高,人们对心理卫生的需求也就越迫切。随着文化科学知识的普及和心理卫生服务的完善,解决“心病”会有更多、更好的渠道和办法。



心理健康的基本标志

心理健康水平不同于人体身高、体温,用尺子、温度计便可测量准确。健康水平的测试标准是什么呢?我们不妨先看看在下面例子中,你认为人物的表现正常吗?他们的心理是否健康?

一位男青年在站台上焦躁地徘徊。列车进站,车门打开,走下一位女郎。还没等她站稳,接她的男青年就不顾一切地跑上前来,抱着她拼命狂吻,全然不顾月台上旅客熙熙攘攘,他的表现正常吗?他的心理健康吗?也许你会认为他不正常,心理上有点问题。但是,如果告诉你他们是两个久别的美国青年,你还这样认为吗?

一个人玩扑克游戏正玩得开心,同伴走过来拿走他的扑克牌,他立刻大哭大叫。你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但是,如果他是一个四五岁的孩子,你还会这样认为吗?

通过这两例子,我们已能意识到人的心理健康与否的标准是相对的。

首先,心理健康的标准是随时代的变迁而变化的。几十年前人们很看不惯的一些生活方式,现在已为大众所接受。

其次,文化背景不同,判断心理健康与否的标准也不同。

此外,心理健康的标准还必须考虑年龄、性别、社会身份、情景等各种因素。某些行为发生在孩子身上是正常的,发生在成人身上则是变态的;某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应,而在另一些社会背景或一般情况下出现则是变态。

基于对这些因素的考虑,心理学家和精神病学家所提出的判定心理健康与否的基本标准,就是同等条件大多数人的心理和行为的一般模式,也就是社会常模。而心理健康的具体内容,许多正是集中了成功的优秀人才所共有的心理品质。世界上关于心理健康的判断标准很多,但被公认的是由H.马斯洛、W.库姆斯、R.罗杰斯等一批美国人本主义心理学家研究并揭示的健康人格判断标准。这种类型的人被H.马洛斯称为“自我实现型人格”或“自我实现者”。依照H.马斯洛的观点,心理充分健康的人格应具备15个方面的特质:

1. 对现实有卓越的洞察力并能和现实保持适宜的关系。
2. 对自我、他人和客观事物表现出最大限度的认可和接纳。
3. 行为方式自然真实地流露,表现出朴实、纯真的美德。
4. 以问题为中心,而不是以自我为中心,视野宽阔,常常关注各种社会问题。
5. 具有超然独立的特性和离群独处的需要。
6. 意志自由,不受文化和环境的限制、约束。
7. 具有清新不逊的鉴赏力。
8. 能够产生某种神圣意义上的神秘体验和高峰经验。
9. 更多地具有全人类的共性,爱人类并认同自己是全人类的一员。
10. 拥有持久而精粹的人际关系。
11. 具有民主的性格结构。
12. 具有强烈的伦理道德观念,绝不为了达到某种个人目的而不择手段。
13. 具有良好的发展性的非敌意的幽默感。
14. 具有创造革新的思想和能力。
15. 能够抵抗消极的适应现存的社会文化类型,具有绝世独立的内在品质。



附:现代心理健康的新十项标准

1. 充分的安全感:安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理,会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。
2. 充分了解自己,对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作,就会显得力不从心,于身心大为不利。由于超负荷的工作,甚至会给健康带来麻烦。
3. 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。
4. 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰

富精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

5. 保持个性的完整和和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

6. 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以取得更多的成功。

7. 保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

8. 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡。但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

9. 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增烦恼,无益于身心健康。

10. 在不违背社会道德规范下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然,必须合法,否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。



CONTENTS 目录



前言 做自己的心理医生 /1

导读 人人都会出现心理异常 /1

人人都有“异常心” /1

如何自我检查心理异常 /2

如何调节异常心理 /4

心理健康的基本标志 /5

附:现代心理健康的新十项标准 /6

第一章 轻度心理异常不必找心理医生

心理问题 1

明知道没有意义还是禁不住去想——强迫症 /2

心理问题 2

一上车我就害怕,无论是什么车——恐怖症 /5

心理问题 3

干什么都高兴不起来,经常心烦意乱——忧郁症 /9

心理问题 4

总担心有些东西对自己不利,老是想不开——焦虑症 /16

心理问题 5

总觉得自己的身体出了问题,也许是心脏病——疑病症 /22

心理问题 6

对自己不感兴趣的事却想个不停,无法控制——神经衰弱 /25

第二章 早期人格障碍不必找心理医生

心理问题 7

爱幻想,总喜欢引人注目——表演型人格 /32

心理问题 8

离开了家,我该怎么办呢?——依赖型人格 /34

心理问题 9

比来比去,我就是比别人强——自恋型人格障碍 /37

心理问题 10

看到人总是低着头,对人有意回避——回避型人格 /40

心理问题 11

老是怀疑别人居心不良,不怀好意——偏执型人格障碍 /44

心理问题 12

凭什么要听你的?你凭什么命令我——被动-攻击性人格 /47

第三章 轻微病态心理不必找心理医生

心理问题 13

一花钱,我就心痛——吝啬 /52

心理问题 14

我是一个失败的人——挫折 /55

心理问题 15

吃了我的都给我吐出来——自私 /61

心理问题 16

要是能回到过去该多好——病态怀旧 /64

心理问题 17

总想逃开,总觉得自己不行——自卑 /67



● 心理问题 18

不拥有那些好东西,我会受不了——虚荣 /72

● 心理问题 19

一想到别人比自己出色,就十分不满——嫉妒 /76

● 心理问题 20

算了,就这样,没啥干头了!——空虚 /81

● 心理问题 21

做事没有恒心,老是半途而废——浮躁 /84

● 心理问题 22

不能原谅自己比别人差——完美主义 /88

● 心理问题 23

内心深处,我不相信任何人——猜疑 /93

● 心理问题 24

公共场合,我的脸会红得滴血——害羞 /96

第四章 轻度不良情绪不必找心理医生

● 心理问题 25

活着是一种痛苦——悲观情绪 /104

● 心理问题 26

一遇到意外就会情绪激动——急躁情绪 /107

● 心理问题 27

控制不住自己,就是想出口伤人——愤怒情绪 /110

● 心理问题 28

经常心慌,呼吸急促,脉搏加快——紧张情绪 /115

● 心理问题 29

对什么都不感兴趣——消沉情绪 /119

● 心理问题 30

认为身边没有一个好人——敌对情绪 /122

第五章 本能行为障碍不必找心理医生

- 心理问题 31
翻来覆去就是睡不着——失眠 /128
- 心理问题 32
一直吃到呕吐才会停止——贪食 /133
- 心理问题 33
只有伤口才能让心平静下来——自伤 /137
- 心理问题 34
每次吃东西我都会觉得很痛苦——厌食 /141
- 心理问题 35
整天都想睡觉,真想睡得死过去——嗜睡 /146

第六章 浅度成瘾行为不必找心理医生

- 心理问题 36
无法控制的购买欲——购物癖 /152
- 心理问题 37
一天不赌,我就难受——赌瘾 /156
- 心理问题 38
买报纸比吃早饭更重要——信息成瘾 /159
- 心理问题 39
难以忍受手头没有烟的感觉——烟瘾 /161
- 心理问题 40
到处都是看不见的肮脏细菌——洁癖 /164
- 心理问题 41
一旦喝起酒来,就没人能使我停止——酒瘾 /168