

健康人生从心开始

做自己的 心理 医生

吴新淮 主编 乾 甫 编著
吉林出版集团有限责任公司

早在上世纪初，瑞士心理学家荣格就指出：
“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，
因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫困和战争等，
而是我们的心灵自身。”

ZUO ZI JI DE XIN LI YI SHENG

做自己的 心理 医生

张德胜 著

张德胜，男，1964年10月生，湖北武汉人，1987年毕业于华中师范大学心理学系，获学士学位。1990年毕业于华中师范大学心理学系，获硕士学位。1993年毕业于华中师范大学心理学系，获博士学位。1994年留校任教，现为华中师范大学心理学院教授、博士生导师。主要从事心理咨询与心理治疗、心理测量、心理统计、心理发展等研究。出版著作《心理咨询与心理治疗》、《心理测量》、《心理统计》、《心理发展》等。在《心理科学》、《心理学报》、《心理科学》、《心理科学》等杂志发表论文50余篇。

心理医生



吴新淮 主编 乾 甫 编著

ZUO ZI JI DE XIN LI YI SHENG

吉林出版集团有限责任公司

出品人：周殿富
总策划：崔文辉
选题策划：王怡然
责任编辑：周海莉
封面设计：点石堂
版式设计：边学成

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生 / 吴新淮主编；乾甫编著. —长春：
吉林出版集团有限责任公司，2009.12

ISBN 978-7-5463-1119-7

I. ①做… II. ①吴… ②乾… 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(2009)第201292号

书	名：做自己的心理医生
主	编：吴新淮
编	著：乾 甫
出	版：吉林出版集团有限责任公司
地	址：长春市人民大街4646号(130021)
印	刷：北京市业和印务有限公司
开	本：710mm×1092mm 1/16
印	张：17
版	次：2009年12月第1版
印	次：2009年12月第1次印刷
发	行：北京吉版图书有限责任公司
地	址：北京市宣武区椿树园15-18栋底商A222号(100052)
电	话：010-63106240(发行部)
书	号：ISBN 978-7-5463-1119-7
定	价：26.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)

前 言

“你有病啊!”

在公共场合,我们常听见发生矛盾冲突的人用这句话指责对方,假如被指责“有病”的人正好心情不佳,那么矛盾就有可能向更加激烈的程度发展。于是,打架就有可能发生,甚至更有可能酿成血案。

我们不禁要问:“素以中庸之道立身,被西方人认为‘性格温和’的中国人现在都怎么了?”其实理由很简单,这都是焦虑引起的。

焦虑是什么?焦虑是心理疾病的一种。

什么是心理疾病呢?所谓心理疾病就是指一个人由于工作、学习、生活等压力,在情绪、观念、行为、兴趣、个性等方面出现一系列失调,亦称心理障碍和心理问题。在此我们首先要明确的是,心理疾病不完全等同于精神病,也不一定就会发展成为精神病。当一个人由于心理出现异常而导致认知缺陷,并无法控制自己的行为时才能被诊断为精神病,而心理疾病患者的行为大多能自我控制,即心理疾病患者具备正常的思维和行为能力。

目前,我们常见的心理疾病(也有人称为心身疾病)有:抑郁、焦虑、多疑、恐惧、狂躁、悲观、妒忌、虚荣、自卑、自负、自恋、高自尊和低自尊、偏执与狭隘、浮躁、强迫、敏感、完美等。

在20世纪70年代以前,中国的7亿人口中有6亿人是农业人口。在农业人口占绝大多数的中国,工作和生活节奏缓慢,人们基本没有太大的工作和生活压力,所以就不太容易患上心理疾病。但随着改革开放的节奏愈来愈快、市场经济愈来愈繁荣、物质生活愈来愈丰富、时尚消

费愈来愈成为人们的生活主流时，我们每一个人都被裹挟在这股潮流里，为自己编织各自幸福生活的蓝图。可是，一旦与自己实际能力不相符的过高期望不能实现的话，抑郁、焦虑、悲观等心理疾病就开始困扰着我们。因此，心理疾病也被称为现代病。

2009年，中国心理疾病防控中心统计，我国现在约有心理疾病患者3000多万，这还不包括不愿就诊的人和农村偏远地区未被统计在内的人。

由于心理疾病的表现各异，而且它们往往互相交叉纠缠，因此对心理疾病的治疗也因人而异，但我们完全不必为自己出现心理异常而陷入恐惧之中。

心理疾病与身体疾病不同，身体患病必须要到医院去接受医生的诊治，而许多心理疾病，只要还没有发展恶化成精神病，我们就完全可以通过自己的心理调节和疏导来改善和化解它，甚至治愈它。

你知道吗？其实最好的心理医生就是你自己，只要你学会宽容和豁达。

吴新淮

目 录

心病一 抑郁 / 1

- Part 1 抑郁症——心灵感冒 / 3
- Part 2 抑郁症——心灵杀手 / 4
- Part 3 缓解抑郁症状的3种方法 / 7
- Part 4 笑声可治疗抑郁 / 8
- Part 5 倾诉可以帮你摆脱抑郁 / 9
- Part 6 4种心态战胜抑郁症 / 10
- Part 7 可怕的产后抑郁症 / 11
- Test: 你抑郁了吗? / 13

心病二 焦虑 / 15

- Part 1 最近有点烦 / 17
- Part 2 不健康的思维方式是焦虑产生的根源 / 19
- Part 3 哪些人易焦虑 / 20
- Part 4 每日5件小事缓解焦虑 / 21
- Part 5 摆脱焦虑的方法 / 22
- Part 6 自我调适缓解焦虑 / 23
- Part 7 抗焦虑的食物 / 24
- Test: 你有焦虑症吗? / 25

心病三 多疑 / 31

- Part 1 多疑是心灵的毒药 / 33
- Part 2 多疑者的表现 / 35
- Part 3 “杯弓蛇影”与“疑邻窃斧” / 36
- Part 4 女人更容易多疑 / 39

Part 5 多疑性格产生的因素 / 42

Part 6 多疑的危害 / 42

Part 7 多疑心理的自我治疗 / 43

Test: 你的疑心重吗? / 45

心病四 恐惧 / 47

Part 1 你了解恐惧症吗? / 49

Part 2 恐惧症是如何魔鬼上身的 / 51

Part 3 适度恐惧有益身体 / 52

Part 4 羞答答的社交恐惧症 / 53

Part 5 最好治愈的心理疾病——社交恐惧症 / 56

Part 6 3 个小练习帮你摆脱社交恐惧症 / 59

Part 7 矛盾的异性恐惧症 / 60

Part 8 异性恐惧症的自我治疗 / 61

Test: 你患有社交恐惧症吗? / 63

心病五 狂躁 / 65

Part 1 情绪驼峰——狂躁症 / 67

Part 2 狂躁症是现代都市流行病 / 69

Part 3 两种常见的狂躁症: 电脑狂躁症和离婚狂躁症 / 70

Part 4 如何预防狂躁症 / 74

Part 5 狂躁与季节、工作环境和性格有关 / 75

Part 6 狂躁更能激发创造力 / 76

Part 7 12 种方法让你告别狂躁症 / 78

Test: 你能控制自己的情绪吗? / 79

心病六 悲观 / 81

Part 1 悲观主义者的嗟叹 / 83

Part 2 3 种不同的悲观 / 85

Part 3 悲观和乐观 / 87

Part 4 悲观者和乐观者的区别 / 88

Part 5 悲观的人容易成就大事业 / 89

Part 6 摆脱悲观情绪 11 法 / 90

Part 7 我生自萧条年代 / 91

Part 8 悲观情绪会让你患上老年痴呆症 / 92

Part 9 笑口常开身心健康 / 93

Part 10 悲观者的心灵抚慰鸡汤 / 94

Test: 你是个悲观的人吗? / 97

心病七 妒忌 / 99

Part 1 妒忌心是与生俱来的 / 101

Part 2 女人的妒忌心理 / 102

Part 3 做丈夫的该如何消除妻子的妒忌心 / 104

Part 4 浅谈领导的妒忌心理 / 105

Part 5 妒忌是人际交往的毒药 / 108

Part 6 名人说妒忌 / 109

Part 7 如何消除妒忌心理 / 110

Test: 你是个妒忌心强的人吗? / 112

心病八 虚荣 / 115

Part 1 虚荣心与生俱来 / 117

Part 2 虚荣心的 3 个方面 / 118

Part 3 3 种心理导致虚荣 / 118

Part 4 女人的虚荣心 / 119

Part 5 男人的虚荣心 / 121

Part 6 如何才能把握虚荣的度 / 123

Part 7 如何控制自己的虚荣心 / 125

Part 8 夫妻双方如何互相满足虚荣心 / 125

Test: 你的虚荣心有多强? / 127

心病九 自卑 / 129

Part 1 看不起自己的人 / 131

Part 2 自卑心理产生的原因 / 132

Part 3 成年人自卑心理探秘 / 134

Part 4 两种情形导致男人自卑 / 136

Part 5 带着假面的自卑 / 136

Part 6 如何战胜自卑心理 / 137

Part 7 天才与自卑 / 140

Test: 你自卑吗? / 141

心病十 自负 / 143

Part 1 自我膨胀的自信心 / 145

Part 2 如何区分自负和自信 / 146

Part 3 自负的种种表现 / 149

Part 4 自负心理是怎样形成的 / 150

Part 5 看看历史上这些自负者的后果 / 151

Part 6 如何克服自负心态 / 152

Test: 你有自负心理吗? / 154

心病十一 自恋 / 157

Part 1 孤芳自赏的“纳喀索斯” / 159

Part 2 自恋者的日常表现和社会表现 / 161

Part 3 自恋的原因 / 162

Part 4 自恋性格的弊端 / 163

Part 5 自恋≠自爱≠自信 / 164

Part 6 男人和女人谁更自恋 / 165

Part 7 名人比普通人更自恋 / 166

Part 8 健康的自恋和不健康的自恋 / 167

Part 9 如何克服自恋心理 / 168

Test: 你是个自恋的女人吗? / 170

心病十二 高自尊和低自尊 / 173

Part 1 心灵敏感区域——自尊 / 175

- Part 2 自尊的重要性 / 176
- Part 3 自尊心的3种形态 / 177
- Part 4 高自尊 / 178
- Part 5 低自尊 / 181
- Part 6 爱情中的低自尊 / 185
- Part 7 名人论自尊 / 185
- Part 8 从6个方面改变低自尊 / 186
- Test: 高自尊测试 / 187
- 低自尊测试 / 188
- 低自尊和高自尊对照表 / 189

心病十三 偏执与狭隘 / 191

- Part 1 偏执也是病 / 193
- Part 2 偏执性格形成的原因 / 195
- Part 3 偏执者的行为特点 / 196
- Part 4 狭隘的人不大气 / 197
- Part 5 心胸狭隘的危害 / 198
- Part 6 如何克服偏执和狭隘的心理 / 199
- Test: 你是个偏执的人吗? / 202
- 你有狭隘心理吗? / 203

心病十四 浮躁 / 205

- Part 1 浮躁的情绪是普遍的 / 207
- Part 2 我们为什么会浮躁 / 208
- Part 3 浮躁的5个表现特征 / 211
- Part 4 年轻人的浮躁 / 212
- Part 5 如何调整浮躁心态 / 213
- Test: 你是个浮躁的人吗? / 215

心病十五 强迫 / 217

- Part 1 无法克制自己的强迫症 / 219

Part 2 强迫症的 14 个症状 / 220

Part 3 强迫观念的表现 / 221

Part 4 强迫症患者的性格特点和发病原因 / 222

Part 5 森田疗法治疗强迫症 / 223

Part 6 强迫症的自我治疗 / 224

Test: 你有强迫倾向吗? / 226

心病十六 敏感 / 227

Part 1 自寻烦恼的敏感者 / 229

Part 2 敏感者的特点 / 230

Part 3 敏感心理产生的原因 / 231

Part 4 敏感心理的负面影响 / 231

Part 5 敏感要有度 / 232

Part 6 如何改善敏感心理 / 233

Test: 你是个过于敏感的人吗? / 236

心病十七 完美 / 239

Part 1 痛苦的完美主义者 / 241

Part 2 3 种完美主义性格 / 243

Part 3 完美主义者的人格特征 / 243

Part 4 完美——可望而不可即的目标 / 245

Part 5 完美主义者不完美 / 246

Part 6 如何纠正完美主义的困扰 / 248

Test: 你是个完美主义者吗? / 250

附 录 / 251

Part 1 心理健康的 10 条标准 / 253

Part 2 菲尔测试: 看看你是何种性格的人 / 254

Part 3 心理健康症状自评表 / 257



心
病
—

抑
郁



Part 1 抑郁症——心灵感冒

邢小姐，28岁，已婚。邢小姐14岁时在学校曾被老师误会偷了同学的东西，当时她被老师和同学狠狠地讽刺挖苦，虽然事后丢失的东西很快被找到，老师和同学也向她表示了歉意，但她还是因为羞愤做出了极端的事情——她吞吃了一整瓶安眠药。自杀事件后，邢小姐再也不愿意去学校上课，她的父母不得不给她转了一所学校。

邢小姐大学毕业后被一家中型公司录用，由于她工作能力突出，表现优秀，很快她从一名普通文员被提拔到了总经理秘书的岗位。可是做总经理秘书时间不长，邢小姐就被毫无缘由地安排去了销售部。这时，14年前发生的那件事再次浮现在邢小姐的脑海中，她觉得一定是公司的领导听说了她过去的这件事情，所以才把她调离总经理秘书的岗位。从此以后，邢小姐变得不愿跟人交流，整天闷闷不乐，郁郁寡欢。

其实，邢小姐完全想错了，她被调离总经理秘书的岗位和她14岁时发生的那件事情一点关系都没有。之所以把她调去销售部，是因为妒忌心强的总经理夫人看见自己丈夫的秘书是一位年轻漂亮的女大学生后心生醋意，硬逼着自己的丈夫把她换掉的。

但是邢小姐从此却再也摆脱不了14岁时那件事的阴影，自杀的念头开始不断在她脑海中出现。

邢小姐这是患上了心灵感冒——抑郁症了。对于邢小姐来说，应该尽快摆脱那件不愉快的往事，而摆脱它的唯一方法就是不要将自己在工作和生活中遭遇到的不快和多年前的这件事情联系在一起。同时，邢小姐也应该敞开心胸，积极主动地与总经理进行沟通，了解自己被调离的

真正原因。

抑郁症不是我们平时所说的“不高兴”“爱生气”，它明显的特征是自己评价过低，情绪持续低落，心情压抑，容易发火，并由此带来思维迟滞、兴趣丧失、茶饭不思、寝食不安、唉声叹气、甚至悲观绝望等。重度抑郁症患者则会发展到悲观厌世，经常想到自杀甚至实施自杀行为。

有的抑郁症患者需要长期依靠安眠药、镇静剂和抗抑郁药物来抵御这个看不见的“灰色杀手”。

西方人对抑郁症的认识已经有二百多年的历史了，但我国真正认识到抑郁症的危害却只有短短的20年时间。西方人称抑郁症是“情绪的感冒”，我国的专家则把抑郁症更加形象地比喻为“心灵感冒”，感冒是任何人都不可能避免的，抑郁症也同样。

据中国精神卫生中心公布，我国目前约有1亿人口患有不同程度的各种精神类疾病，其中，患有抑郁症的人大约有3000万人，他们中有15%的人最终死于自杀。

Part 2 抑郁症——心灵杀手

自杀，相信我们很多人都曾有过这样的念头。

某网站曾做过如下民意调查：

在“你想过自杀吗？”一栏下分别有5个选项：

1. 从没想过。
2. 以前想过。
3. 现在想。
4. 偶尔想。
5. 不想。

其中回答“以前想过”的人约占18%，“现在想”的占45%，“偶尔想”的占18%，“从没想”和“不想”的分别占13%和7%。

而在同一网站对“你认为自杀是一种什么行为？”的网上调查也给



出了4个选项：

1. 冲动之举。
2. 活着没有希望，死了一了百了。
3. 对自己和家人不负责任的表现。
4. 对现实生活的逃避。

其中有37%的人选择了第二项，有38%的人选择了第四项，有10%的人选择了第一项，有15%的人选择了第三项。

在“如果遇到问题你会怎么办？”的3个选项中，回答“思考解决问题的办法”的人占54%，回答“向家人和朋友救助”的人占17%，回答“自杀”的人占30%。

2002年，世界卫生组织委托中国卫生部以浙江省为样本调查浙江省居民的精神卫生状况。该调查持续了一年时间，涉及浙江省10大行政区70个县（区）200多个乡（街道、社区）的居民共5000人。

调查结果显示，仅没有自控能力，有自杀倾向的重型抑郁症的发生率已超过4%，轻型抑郁症的发生率接近4%，两者相加接近8%，如果再加上那些时而抑郁，时而狂躁的心理疾病患者，发病人数已接近人口的9%。

由此可见，自杀现象已经成为了一个不容忽视的严重的社会问题。

请看以下因患抑郁症自杀的案例：

2003年4月1日，香港演员张国荣跳楼自杀。

2004年11月9日，以《南京暴行：被遗忘的大屠杀》一书成为美国畅销书作家的张纯如（华裔），在自己的轿车内饮弹身亡。

2005年2月22日，韩国女艺人李恩珠在家中上吊自杀。

2005年1月1日，山西鑫龙稀土磁业有限公司董事长赵恩龙在新年第一天结束了自己的生命。

2005年1月1日傍晚，陕西金花集团副总裁、上市公司金花股份副董事长徐凯进入西安某酒店预定的房间，自缢身亡。