

最全面的心理解析
最实用的心理指导

高慧芳◎编著



反观自我 擦亮心灵明镜
探寻根源 走出心理误区

化解压力 恢复心灵自由
清除杂念 实现心理净化

最有效的 心理自助术

河南人民出版社

最全面的心理解析，
最实用的心理指导。

高慧芳/编著



最有效的 心理自助术

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最有效的心理自助术/高慧芳编著. —郑州: 河南人民出版社,
2010.1

ISBN 978-7-215-07061-5

I. ①最… II. ①高… III. ①心理保健—基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205196号

河南人民出版社出版发行

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002 电话: 65723341)

新华书店经销 北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16 印张 14

字数 185千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定价: 29.80元

前言 Preface

心理自助，快乐生活

近年来，人们的心理健康问题已受到了全社会的普遍关注，我国有关机构近年所进行的一系列心理健康状况的调查表明，心理问题已成为影响我国国民身心健康的一大“隐患”。

正如美国一位比较资深的心理医生说：“随着中国向商业化的转变，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰着中国人的生理疾病……”

中科院心理研究所的研究也表明，在我国家庭成员中，至少有三分之一的人有心理问题，这些心理问题包括心理失衡、压力、偏执、人格分裂、情绪异常、人际关系不协调、日常行为不健康、家庭关系紧张等。

过大的压力会使人情绪低落、萎靡不振；不幸的家庭会使人焦虑叹息、紧张忧愁；受挫的情感会使人悲观痛苦、伤心沮丧……面对这些人生中的不如意，人们脆弱的心理总会受到或轻或重的打击，但是能否经受住这样的打击，能否从这样的冲击中缓过神来，能否彻底走出不幸的阴影，关键还在于自己。正是因为心理问题发生的普遍性和日趋严重的态势，才促使着人们去认真思索其引发的根源，渴望寻找解决的办法。这就和我国的一个典故中的寓意非常吻合：

宋·惠洪《林间集》卷下载：法灯泰钦禅师少解悟，然未为人知，独法眼禅师深奇之。一日法眼问大众曰：“虎项下金铃，何人解得？”众无以对。泰钦适至，法眼举前语问之，泰钦曰：“大众何不道：‘系者解得。’”于是人人刮目相看。

这就是我们常说的“解铃还需系铃人”。

的确，只有认清了问题的关键所在才能寻找合适的方法，才能对症下药。

但是，现实中却有一些人不想或不敢去面对这样的心理现实，总是采取回避的态度，结果事态发展地越来越严重；另有一些人还没有认识到心理问题的普遍性和严重性，但是它却真真实实存在于他们的现实生活中，影响着他们的工作和生活。因此，对于每个人来说，都有必要认识自己的心理状况，为自己的心理健康把脉；掌握一定的心理知识，做自己的心理医生。

本书从心理问题的普遍性开始着手，分析心理问题的成因，描述心理问题的危害，指出健康心理的标准，然后分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题；并在分析其成因的基础上提出了具体可行的应对策略。其中不乏生动经典的生活案例，让您在轻松的阅读中，驱散心灵的阴霾，科学调适身心。书的最后又介绍了几个保持良好心理状态的方法，帮您形成良好的处事心态，以便更好地融入社会，体会到人生的快乐真谛。

目录

Contents

第一章 打开心窗，认识心理状况

社会的快速发展，社会竞争压力的增大，生活与工作环境的日趋复杂，使人们越来越无法找到本该属于自己的幸福，身心健康也随之受到越来越大的冲击，致使人们的心理健康问题较之以前更加显著和突出……

第一节 通过现状，揭秘心理问题 2

- 一、心理问题的普遍性/2
- 二、心理问题的成因/5

第二节 依据科学，判断异常心理 7

- 一、异常心理的定义/7
- 二、异常心理的危害/8

第三节 高效合理，维护健康心理 10

- 一、健康心理的标准/10
- 二、健康心理的重要性/12
- 三、健康心理的自我维护/13

第二章 擦亮心镜，体悟性格

性格能够表现人们对现实和周围事物的态度，通过人们的行为举止表现出来。性格有好坏之分，能比较直接地反映一个人的道德品质，而性格又决定了人们事业的成功与否、家庭的幸福与否以及人际关系的良好与否，所以，我们要正确处理好时刻影响我们的不同的性格。

第一节 慢慢思索，体悟性格种种 16

- 一、性格的特征/16
- 二、性格的决定因素/17
- 三、性格与人生路/19
- 四、性格具有可塑性/20

第二节 灵活应对，远离性格杀手 22

- 一、满怀自信，超越自卑/22
- 二、谦虚行事，告别自负/25
- 三、适度戒备，勿陷猜疑/28
- 四、提高自己，挣脱嫉妒/30
- 五、学会变通，克服偏执/33
- 六、悦纳所有，攻克完美/36
- 七、恰当顺从，战胜逆反/39

第三章 敞开心扉，调节情绪

普遍心理学认为：“情绪是指伴随着认知和意识过程产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需要之间关系的反应，是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。”有人说，如果没有感

情和情绪，生活便没有快乐，人生就只是一套生理程序，但是，情绪让我们饱尝快乐的同时，也让我们体会到生活的烦恼。情绪已成为我们生存的手段、言行的动力、交流的工具等。

第一节 细细琢磨，品读情绪小节 44

- 一、人人都会有情绪/44
- 二、情绪与健康的关系/45

第二节 稳做主人，把握情绪的跌宕起伏 47

- 一、笑对人生，避免悲观/47
- 二、乐观开朗，驱散抑郁/50
- 三、走向光明，远离恐惧/53
- 四、心平气和，抑制愤怒/56
- 五、轻松镇定，握别紧张/59
- 六、寻找温暖，摆脱孤独/62
- 七、充实心灵，赶走空虚/65

第四章 回归自然，释放压力

生活在这个纷繁复杂、瞬息万变的现代社会中，几乎每个人每时每刻都在经受着各种各样的压力：家庭的压力、工作的压力、环境的压力等。过度的压力会给人们带来紧张和压抑，而适当的压力则又会使人充满动力。所以说，压力并不可怕，关键是当压力到来时，我们该如何调适，怎样将压力控制在适当的范围内。

第一节 小心翼翼，揭开压力的面纱 70

- 一、认识压力/70
- 二、压力自测/71

第二节 拥抱阳光，减轻压力的重负 74

- 一、摆正心态，勇对家庭压力/74
- 二、合理宣泄，释放工作压力/77
- 三、灵活多变，缓解环境压力/80
- 四、保持乐观，消除疾病压力/83

第五章 撑支长篙，追寻高尚人格

人格是指人类心理特征的整合、统一体，是一个相对稳定的结构组织。它最早起源于希腊语，是指演员在舞台上戴的面具，后来，心理学借用这个术语用来说明，在人生这个大舞台上，人也会根据社会角色的不同来换面具，这些面具就是人格的外在表现。通常，我们认为，人格是构成一个人的思想、情感以及行为的特有的模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的、稳定而统一的心理品质。

第一节 小心谨慎，深入人格内部 88

- 一、人格的心理特点/88
- 二、健康人格的标准/89

第二节 踏步前行，跨过人格的障碍 91

- 一、谦逊务实，杜绝虚荣/91
- 二、欣赏自己，不去攀比/94
- 三、先人后己，少点自私/97
- 四、慷慨大方，不再吝啬/100
- 五、知足常乐，攻克贪婪/102
- 六、勇敢面对，不要逃避/105
- 七、心存责任，冲散抱怨/108

八、宽恕他人，消除报复/111

九、头脑清醒，摒弃强迫/114

第六章 鼓励自己，培养坚强意志

意志，是一种自觉地确定活动目的并有意识地支配和调节行动，克服阻碍，实现预定目的的心理过程。事实证明，成功者与失败者最根本的差别就是意志力强弱的差别。因此，若想让自己成为一个成功者，坚强的意志力是必不可少的。

第一节 细细体味，解读意志力 118

一、衡量你的意志力/118

二、意志力是一种催化剂/119

第二节 勇往直前，突破意志阴霾 121

一、业精于勤，荒于懒惰/121

二、自己动手，抛开依赖/124

三、速战速决，不宜拖延/126

四、永不气馁，利用挫折/129

五、坚决果断，冲开犹豫/133

六、思而后行，抑制冲动/136

七、谨慎行事，永不后悔/139

八、面对现实，正确怀旧/142

第七章 保持和谐，构筑最佳人际

人际关系，即人与人在交往的过程中形成的关系，是人与人之间相互作用的过程。人的社会性决定其群居性，人与人之间通过相

互交往而分享快乐，分担忧伤，这样就培养了人与人之间的感情，彼此间的关系变得更加亲密，相互产生依赖感。研究发现，注意培养良好的人际关系的人，绝大多数身体健康，长寿者居多。

第一节 仔细分析，探究人际交往 146

- 一、人际交往的心理需求/146
- 二、人际交往与健康/147

第二节 心怀真诚，冲出人际交往的围墙 149

- 一、刚正不阿，对抗巴结/149
- 二、踏实做人，抗拒做戏/152
- 三、给人空间，不去干涉/155
- 四、以诚相待，杜绝利用/157
- 五、来点热情，消灭冷漠/160
- 六、友善待人，忘记仇视/163

第八章 挥挥衣袖，告别异常行为

生活中我们时常会遇到一些人有违反社会文明准则或群体行为习惯和准则的行为或举动，这种行为常常会给自己或他人带来程度不同的痛苦或危害，此时，我们就可以说这些人的这些行为是异常行为。在心理学中，异常行为被视为是一种心理病态的表现，轻者表现为“神经质”，重者患有“精神分裂症”。

第一节 结合事理，探析行为与身心的关系168

- 一、行为是心理的镜子/168
- 二、异常行为危害多/169

第二节 行动起来，修复异常行为的漏洞 171

- 一、借酒浇愁，愁将更愁/171
- 二、烟消云散，人更憔悴/174
- 三、保证营养，不要厌食/177
- 四、还胃空间，改掉暴食/180
- 五、尘埃已定，哪能无尘/183
- 六、按需消费，勿狂购物/186
- 七、活在现实，戒除网瘾/189
- 八、有害无利，正视赌博/192

第九章 心理健康，做快乐自己

不同的人对快乐的定义可能是不同的，当然获得的方式也会不同，但是快乐的前提都必须是有有一个健康的心理……对自我的清楚认识、对他人的宽容友善、对生活的无限热爱、对工作的满腔热情……都是我们健康心理的重要保证。因此，我们可以说，现实中的点点滴滴都蕴含着巨大的幸福，只有用心感受生活，才能获得幸福，做个快乐的自己。

第一节 认识自我，爱自己 196

- 一、尽管不完美，但我仍是我/196
- 二、挑战自己，我能行/197
- 三、提升自己，完美自己/198

第二节 与人为善，爱他人 200

- 一、学会倾听，尊重他人/200
- 二、察言观色，投其所好/201
- 三、培养友谊，减少敌人/202

第三节 寻找快乐，爱生活 204

- 一、走向户外，亲近自然/204
- 二、活在当下，自得其乐/205
- 三、简单生活，培养艺术/206

第四节 摆正心态，爱工作 208

- 一、接受压力，随时迎战/208
- 二、工作之余，勿忘玩耍/209
- 三、合理作息，不做工作狂/210

【第一章】

打开心窗， 认识心理状况

社会的快速发展，社会竞争压力的增大，生活与工作环境的日趋复杂，使人们越来越无法找到本该属于自己的幸福，身心健康也随之受到越来越大的冲击，致使人们的心理健康问题较之以前更加显著和突出……

第一节 通过现状，揭秘心理问题

一、心理问题的普遍性

生活在这个节奏日益加快、竞争日趋激烈、人际关系日渐叵测的社会，越来越多的人陷于心理问题的困扰之中——

2002年，香港明星陈宝莲抛下刚满月的儿子跳楼自杀，是挫折、偏执、精神恍惚、产后忧郁使她走向了自毁之路……

2004年，云南大学大四学生马加爵利用一把石锤在云大学生公寓连杀四人，是自卑、敏感、猜疑和报复心理使他冲破了人生的底线……

2007年，上海市流动人口杨佳制造了一起6死4伤的闸北袭警案，是贪婪、冲动、报复和偏执人格铸就了他一生的悔恨……

2009年，韩国前总统卢武铉在家乡村后登山时从山上坠落自杀身亡，是抑郁、追求完美、意志薄弱使他走上了人生的不归路……

在现在这个社会，不论是名人还是普通人、不论是学生还是社会人，每个人都会或多或少地有一点心理问题，而心理问题又会影响人们的生活质量、身体健康、人生成败等，因此，心理问题成为现代人不得不重视的一个问题，可以说，没有哪个人可以漠视心理健康问题，没有哪个时代会像现在这样关注人的心理健康问题。

俗话说“人生不如意者十之八九”，谁的人生都不可能是一帆风顺的。过大的压力会让人情绪低落、萎靡不振；不幸的家庭会使人焦虑叹息、紧张忧愁；受挫的情感会使人悲观痛苦、伤心沮丧……面对这些人生的不如意，人们脆弱的心理总会受到一点点的伤害，发生一点点的扭曲，只是扭曲的程度不同而已。

想知道你的心理扭曲程度如何吗？下面的一组心理测试题可以帮你这个忙：

测试说明：如果感觉“符合”写A，“有点符合”写B，“不符合”写C

测试题

- (1) 上床后，很难入睡，即使睡着也容易惊醒
- (2) 经常做噩梦，早晨醒来感到恐惧犹存、倦怠无力
- (3) 经常梦中所见与平时所想会不谋而合
- (4) 工作的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌工作
- (5) 读书看报不能专心一致，很小的声音也会注意到
- (6) 稍微等人一会儿就心急难耐
- (7) 常常会感到很多事情不顺心，然后无端发火
- (8) 自己独坐时常常感到生活很没意思，然后就郁郁寡欢
- (9) 遇到一点不顺心的事便较长时间地沉默寡言
- (10) 常常思索将来的事情并感到不安
- (11) 特别关注别人对自己的看法
- (12) 失败后会长时间地保持颓丧的心情并归咎于自己
- (13) 心情很容易受天气的影响
- (14) 常常怀疑自己患上了某种疾病
- (15) 生活缺少活力，意志消沉
- (16) 认为社会腐败，不论自己如何努力也不会幸福
- (17) 认真工作，几乎到了发狂的地步
- (18) 自以为没有浪费时间
- (19) 失败一次后再做同样的事情就会非常担心
- (20) 常常希望自己身边的人或事出些变故
- (21) 自以为从没与人吵过架
- (22) 和别人交谈时，总是发生争执
- (23) 与领导说话时，常常语无伦次，紧张出汗
- (24) 特别关注其他同性的穿着以及举动
- (25) 处处以为自己不如人
- (26) 喜欢与能力不如自己的人交往

- (27) 发现别人在窃窃私语，便怀疑在说自己坏话
- (28) 常常感觉没人理解自己，于是心情烦闷
- (29) 在熟人面前表现得外向开朗，在生人面前则内向害羞
- (30) 常常怀疑别人取得的成绩和荣誉，甚至嫉妒
- (31) 缺乏安全感，常会感到莫名的害怕
- (32) 在黑夜中行走，感觉身后有人尾随
- (33) 经常怀疑自己接触的东西不干净，所以反复洗手，换衣服
- (34) 对明知已做好的事情不放心，反复检查，如反复检查已锁好的门窗，反复核对已写好的账单、信件或文稿等
- (35) 经常不自觉地去想一些不愉快的回忆或想法
- (36) 对某种疾病或者细菌非常地敏感，恐怕染病上身
- (37) 心烦时常常猛吃零食或者去疯狂购物
- (38) 如果事情的结果和自己的预测不符，常常会懊恼不已
- (39) 经常不听劝告，针对一些事情不能与大家达成共识
- (40) 每隔几分钟都要拿出手机看有没有电话或短信

测评方法

A得2分，B得1分，C得0分

评价参考

- (1) 0—8分，心理非常健康，请放心
- (2) 9—16分，基本还属于健康的范围，但应有所注意，可以找朋友或家人聊聊
- (3) 17—30分，你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或者进行心理咨询
- (4) 31—40分，你可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗
- (5) 41分以上，你有严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生诊治