

只有自己救自己

咨询师教你心理自我调适



You are your
own savior

这本书唯一的**用途**就是给你带来**希望**！
这本书唯一的**使命**就是给你带来**快乐**！
这本书唯一的**作用**就是给你带来**幸福**！



现代出版社
MODERN PRESS

只有自己救自己

咨询师教你心理自我调适



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

只有自己救自己 / 汪才柱著. —北京: 现代出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80244-548-2

I. ①只… II. ①汪… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第235283号

只有自己救自己

作 者 / 汪才柱

责任编辑 / 陈世忠

出版发行 / 现代出版社

地 址 / 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 / 100011

电 话 / 010-64267325 010-64245264 (传真)

网 址 / www.xiandaibook.com

电子信箱 / xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 / 三河市祥达印装厂

开 本 / 710×1000 1/16

印 张 / 13

版 次 / 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80244-548-2

定 价 / 24.80元

序

奏响心理健康自救的主旋律

随着竞争压力的加大，人们心态上的困惑在逐渐加剧，我们能亲眼看见身边很多人陷入到对现实生活的迷茫之中。我们发现困惑自己的不再是复杂的外在世界，而是多变的自我内在世界，对于很多人来说，自我内在世界是未知的，也是不可控制的，也是最容易让自己感到沮丧的。从多方面讲，面对内在的困惑，展开积极的自救，拥有一个健康的心理才能从根本上保证自我的幸福，我之所以这样说，主要基于以下三个原因：

第一、心理健康决定生活质量

通过不懈的追求我们的外在生活会越来越丰富，但是主观上将幸福外化，容易造就“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂”的事实，幸福离自己只会越来越远。当幸福离自己越来越远，内心的沮丧感也就更容易浮现，这一切都是由于我们更热衷于生活质量的影响因素而非决定因素所付出的成长代价。可以说，几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已，心理健康与生活质量的关系：因为不同的原因造就了生活压力，这些压力对人的情绪、认知和行为都会有扭曲的作用，自我的心态与个性越不好，心理过程越容易被扭曲的厉害。这些被扭曲的情绪、认知和行为一旦干扰自己的现实生活，更容易内化成为内在世界的困





惑，令自我迷茫，纠结其中不得解脱，因为自我防御机制的作用，心理问题还会进一步外化将消极影响放大，逐渐令自我的现实生活也因此受到更大层面的打扰，不但打扰现实中的自己，也容易打扰现实中的他人。打扰自己会通过扭曲的情绪、认知和行为影响自己的学习、工作、交往、情感、饮食、睡眠等诸多生活内容，除了生活会被打扰还会进行纵深方向打扰，令自己处于更深的疾病状态；打扰别人也很容易形成道德或者法律问题。从这个推演中可以看出，对自己和别人构成的打扰，本质上是自我内在世界外化的心理问题的困扰，这些外化的心理问题不断参与心理过程中的知、情、意的循环中去广泛而深入地影响现实生活，把本人和他人卷入病态的心理陷阱之中，从而影响自我的健康、成长与发展，这样的经验每个人曾经都应该有过！

幸福是对生活的体验，更是对内在自我世界的经验，幸福在每个人的内在世界里面。拥有一个健康的心态，才能塑造一个良好的心理品质，因此良好的生活品质才会有保障，幸福才有可能。

第二、正确、客观的自我评价自己

一段有偏差的自我意识，会造就自我概念与自我体验的落差，心理问题也会因此出现。有心理问题并不可怕，关键是如何对待，勇敢地面对自己的问题，不去逃避。直面自我，我们的心智就会逐渐成熟；逃避问题，心理就会永远停滞不前。幸福源自良好的心态，良好的心态的形成更在于对自我世界积极的认识与评价，积极的自我意识，令自己对自我内在世界做出更客观的理解与解释。既不越位，也不缺位的正确、客观的自我评价不仅有益于健康心态的形成，也有益于理性而积极的个性养成，更有益于自我的心理健康。客观的自我评价也即对“真我”进行有效理解和解释，这是一个人有效成长与发展

的过程，也是从自发走向自觉的必经之路，也是一个积极的改变自我的过程。“真我”的发现能够拯救濒临破裂的婚姻、再造坎坷不平的职业生涯、改造具有“性格缺陷”的受害者……

第三、自我完全可以改变

幸福源自生活品质，生活品质源自健康的心理，健康的心理源自积极的自我意识，直至无条件的接纳自我，最终归于内在世界与外在世界的平衡与和谐。不断改变的自我，是实现自我幸福的生活的前提，整个过程的关键就在于如何激发自己的创造性，如何进行创造性的改变，创造性正是世间万物发展的动力所在。

我们不要以为改变自我是件不可能的事，也不要认为不可能做到的事肯定是件十分困难，甚至是难以想像的事。因为太难，所以畏难；因为畏难，所以根本不敢去问津。其实，客观上没有“不可能”，并不等于主观上没有“不可能”，如果主观上都认为“不可能”了，那就真的不可能了。相信自我，自我完全可以根据需要做积极的改变。

我很喜欢“水”，老子曰：“上善若水”，古人有一句话叫：“水之形器，皿为之”，如果我们把人的心理看成“水”，那什么是器皿呢？“行为”，这可能就是一个让我们异口同声得出的答案。这就是说，在很大的程度上行为对心理会有很大的影响，积极行动起来，自我就能应自己的要求而得以朝积极健康的方向改变。



引 论

正视自己的心理问题

学习心理学的主要目的就是消除异常心理，保持身心的健康。为了达到这个目的，首先要认识并承认自己存在一定的心理问题。然后才能积极主动地采取适当措施加以消除。如果你否认它的存在，或者意图掩饰，强装笑脸，躲避他人的视线，最终不仅不能使心理疾病得到根本的解决，反而会加重程度。因此，端正对心理异常的认知态度是非常必要的。必须认识到，一定的心理异常是完全正常的，比如，大多数人都会偶尔有发发火。

有心理学家指出：正常人之所以能保持正常的人际关系、社会秩序，都是依靠每个人的压抑作用来管制我们的行为的，越是成熟，有修养的人，压抑作用越好。诚然，压抑的效果并不全是积极性的，压抑的能量淤积时，它会严重影响个人行为的盲从性。当得不到适当的宣泄和利用，就会以各种异常症状表现出来。

通常，大家不敢正视心理问题的主要原因，是缺乏对心理问题的了解，一听到心理问题就想到精神病，害怕、紧张得不得了。事实上，人人都有心理问题，它只是一种短暂的心理不良反应，是一种亚健康状态。这种状态是可逆的，通过改变环境、心理疏导和自我调节能恢复正常。即使自我调节不能恢复，去看心理医生也是正常和自然的，千万不要有病讳医。



目前而言，社会上的部分人对心理问题和疾病仍有一定的偏见。在一次调查中发现，大多数受访者认为，一旦去找心理医生，如被发现，则很可能被认为有精神疾病。因此，大多数有心理问题和疾病的人，宁愿忍受心理疾病的煎熬，也不愿去找心理医生。有的虽希望寻求心理帮助，也多借助于电话或网络，而不愿面对面地去咨询。一位医学专家指出：“与疾病本身造成的损失来说，对心理问题的无知和偏见更可怕。”放弃生活而自杀的人，其中63%有心理问题，而这些人中，只有7%看过心理医生。

由于历史文化传统等原因，我们对人的个性心理品质问题关注、认识、研究是不够的。在世俗的眼里，往往把心理问题神秘化，甚至把有心理障碍的人看做是不可理喻的邪恶之人或洪水猛兽，致使心理问题得不到科学的治疗，有心理疾患的人也不敢张扬、不能就医。这种社会现象得转变，关键是要转变人们的观念和意识。为此，要加大宣传教育的力度，使人们认识到，心理健康和身体健康都是一个人“健康”不可或缺的因素，有了心理疾患就像身体不适一样，应该及时去就医以求得咨询、疏导。

区别正常心理和异常心理的标准

心理是指人脑对外部环境的的主观反应，它是一个动态的大脑的生理活动的过程。这主要是从我们自身感受的这个角度说的。例如，当我们发火情绪高涨的时候，我们的心跳就会加快；当我们忧伤郁闷的时候，我们就会觉得心里堵得慌，憋得非常难受；当我们兴奋的时候，就会觉得心情舒畅……也就是说，我们大脑活动的最终结果一般都是反映在我们的内心感受上，所以我们将这个过程称作心理。

1948年，世界卫生组织（WHO）就给健康下了一个被人们普遍承认的定义：健康，不但指没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应的完整状态。在这个定义里，生理健康、心理健康和社会适应被视为健康的三个最基本的要素，它不单单指身体健康。

心理健康是指：“个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态。”这就是说，一个人在各种环境中都能保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。

心理异常是大脑的结构或机能失调或者人对客观现实反应的紊乱和歪曲，既反映了个人自我概念和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

要清晰地判别正常心理和异常心理，并不是一件容易的事情。首先，异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质的差别；但在更多的情况下又可能只有程度的不同。这是一个度的把握过程，所取的角度不一样，标准也就不一致了。其三，单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验，全靠





专业人员的临床经验进行主观判断。

对于心理健康，目前没有一个严格的科学的区分标准，在这里我向大家介绍评估心理健康水平的最新最通俗的十个心理健康标准。

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。

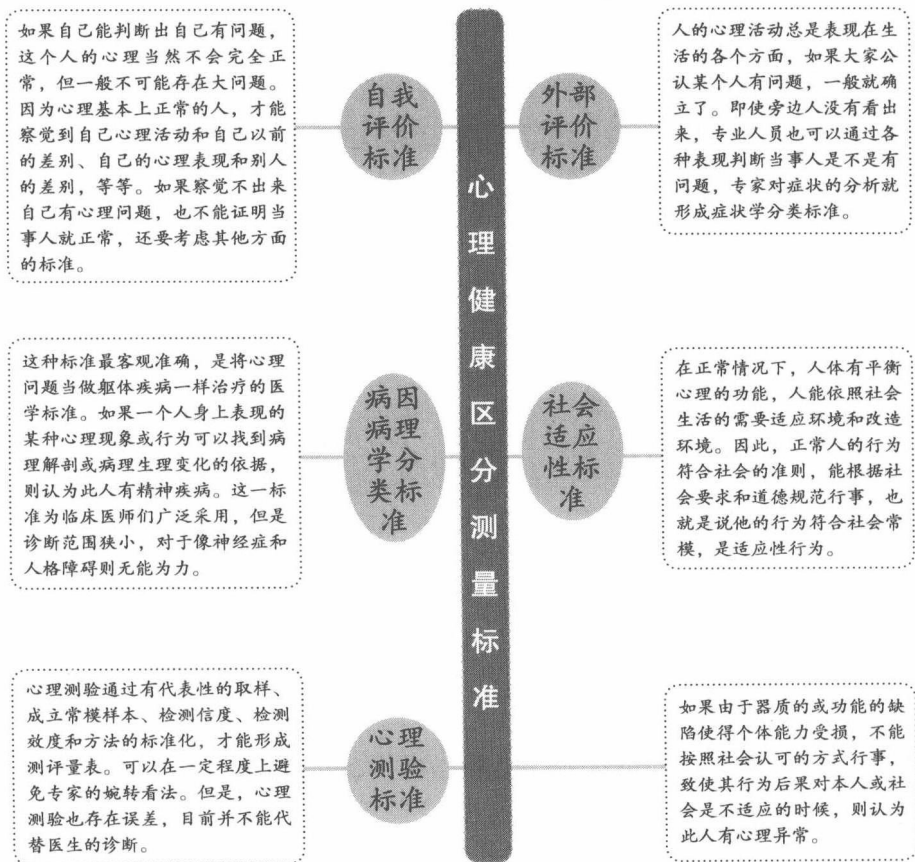
7. 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

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。



目录

第一章 情绪篇

从焦虑和担忧中康复	2
减少焦虑训练法	5
焦虑倾向自测:	8
走出抑郁症的失落	11
享受瞬间的快乐	14
抑郁症自测:	17
克服恐惧和恐怖症	20
让“自我训练”的力量与你的生活相伴	23
恐惧症自我测试:	25
调好“阀门”火大伤身	29
降低自己的沸点	32
易怒自测:	34



第二章 性格篇

狭隘是人生的绊脚石	38
放下包袱才能前进	41
狭隘自测:	43
吝啬让心灵的花园荒芜	45
小舍小得, 大舍大得	47
是否吝啬自测:	49
卸下贪婪的包袱	52
只带最需要的启航	54
知足感自测:	56
走出自卑的围城	63
自信不是皇帝的新衣	65
自卑感自测:	68

第三章 人际篇

嫉妒当拒	73
嫉妒可以转化	76
嫉妒心是否过度自测:	78
把猜疑消灭在萌芽状态	80
告别猜疑心态	83
你对别人的信任度自测:	85
自负只会迷失自己	88
对待自负要双管齐下	91
自我为中心度自测:	93

摆脱虚荣心的束缚	95
爬出虚荣的陷阱	97
虚荣度自我测试:	100
悲观主义	102
给自己一个积极暗示	104
你是否悲观自我测试:	107

第四章 工作篇

寻求面对压力的方法	112
减压是一项技术活	116
自我测试: 你生活中的压力源自哪里?	118
摆脱失败的阴影	120
让自我的心灵解放	122
抗挫能力自测:	125
逃避, 只能使问题无限期搁置	129
聪明人不推脱	131
逃避方向自测:	134
惰性是成功的敌人	137
永远都为时不晚	140
时间管理水平自测:	142
职业倦怠症	144
永远都为时不晚	146
你是否有进取心自测:	149

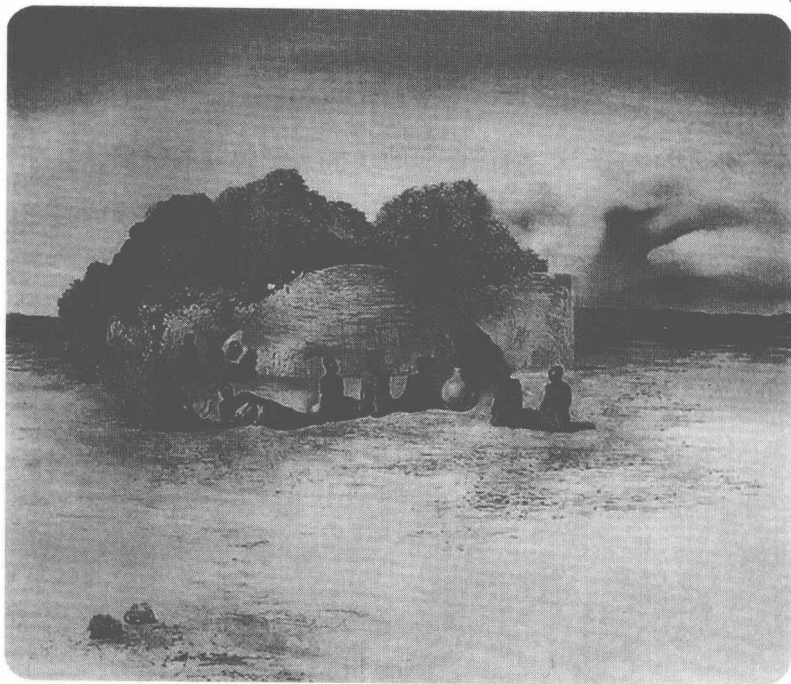


第五章 情感篇

爱情也要高质量，速食爱情不可取	152
养成健康恋爱的行为	154
恋爱观自测：	157
生命能否承受之重——失恋的心理平衡技巧	162
失恋及心理调适	168
自我测试：你和恋人能否渡过感情危机？	171
走出报复的误区	176
正确对待自我	178
仇恨度自测：	180
依赖是一种懦弱	182
以独立的方式去思考问题	184
你是否属于依赖型的人自测：	187
心灵呼叫转移	190

第一章

情绪篇



从焦虑和担忧中康复

我们每个人都碰见过焦虑：在你面临一次重要的会议，在你第一次和心仪的人约会之前，在你的老板大发脾气的时候，在你怀疑自己得了某种疾病的时候，你都会感到焦虑。“焦虑”指的是一种没有明确原因的、令人不愉快的紧张状态；是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧；预期即将面临不良处境的一种紧张情绪。焦虑时一定会有不合理的思维方式存在，正是它导致了精神的紧张和身体的不正常反应。也可以说，不合理思维是焦虑的本质。

