

PSYCHOLOGIST

最好的
心理
医生
是自己

比能力更重要的是心理素质，比心理素质更重要的是调控情绪。懂得化解困惑，把握心海罗盘，进行自我调适，才能拥抱幸福生活。

马银春◎编著

中国物资出版社

马银春◎编著

最好的 心理医生 是自己



PSYCHOLOGIST

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

最好的心理医生是自己 / 马银春编著. —北京: 中国物资出版社,
2010. 5

ISBN 978-7-5047-3337-5

I. 最… II. 马… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 014197 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 秦理曼
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:19.75 字数:313 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-3337-5/R·0073

印数:00001-11000 册

定价:33.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

序

活出全新的自己

人生活在世上，是作为一种实体存在的，更是以一种特殊的意义存在的。

人生就是一道美丽的风景线，不同的时间、不同的年龄会有着不同的风景，不同的人所看到的风景也不一样。

然而，人生在世，不如意事十有八九。今天的世界瞬息万变，生活节奏加快，既带来了发展，也给人增加了许多生存的压力，使人的身心负荷大大地加重，紧张、忧郁、急躁、疲乏等身心疾病，已成为人们不可忽视的问题。

现代医学表明：不良的心理状态是造成身体各种疾病的一个重要原因。不良的心理状态是正常细胞向癌细胞转化的催化剂，如忧郁、紧张等都有可能使人体产生一系列的病变，使心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统等发生病变，从而直接影响人的健康和寿命。因此，我们不能忽视心理对健康的影响。

人生在世，难免会遇到伤心事、苦恼事，使人痛苦不堪。那么，怎样才能保持心理健康呢？关键是要学习一些心理卫生知识，掌握心理保健及进行自我慰藉的基本方法，及时排除心理障碍，保持心理平衡，培养自己的思想情操，不要过于压抑自己的内心情感，从而心情舒畅地投入工作和生活。

活出全新的自己就是要你摒弃一切，不管你是有着辉煌过去，还是不堪回首的往事，都要统统撇在一旁。就如意大利著名诗人但丁在他的名

作《神曲》中写的那样：“不要怕，定定心，我们已在更好的路上了；不要后退，发展你的力量吧！”我们要相信，一时不能理解的事情总是可以理解的，一时办不到的事情总是可以办到的，只要我们以一种简单、从容、快乐的心灵来欣赏人生的风景，那么我们的生活就会永远是快乐的。

活出全新的自己就是让自己的生活充满活力、充满激情，尽情地享受生活给予的每一天、每一时、每一刻。美国成人教育家卡耐基说得好：“如果我们有快乐的思想，我们就会快乐。如果我们有凄惨的思想，我们就会凄惨。如果我们有害怕的思想，我们就会害怕。如果我们有不健康的思想，我们还可能会生病。”

人就是这样，要活得精彩就不能跟自己较劲。有一句谚语如是说：“你无法阻止鸟儿从你的头顶飞过，但却可以阻止鸟儿在你的头上筑巢。”生活也是如此。我们也许无法得到富有、权势、爱情的满足，但可以调节自己的情绪，每天拥有一份好心情。

人的一生如此的苦短，只有自己学会了调节自己的心情，才是最为明智的选择。如果一个人能够实现对自己心情的控制和调节，学会排解生活中的烦心事，那么任何烦恼也都会随之冰消雪融。

常言道：“心病还需心药医。”你的心情决定了你的身体状况，好心情就是身体最好的补药。心病好了你才会有胆量做事，才会产生出无穷无尽的力量，才会高高兴兴地沿着自己制定的路线，朝着既定的目标前进。

要相信自己，自己才是自身最好的心理调节师！

作者

2009年12月

目 录

第一章 掌控情绪：我的情绪，我做主

情绪在我们的生活和学习中随处可见，在我们所有的心理活动中也伴随着一定的情绪，管理好情绪是我们每个人都应该具备的能力之一。

许多成功人士个性上都不免有所缺憾，但他们却能扬名立身，正是因为他们能够正确地、适时地调整自己，不让坏的情绪随心所欲地伤害自己。

每个人都应该拥有管理情绪的能力，只有这样你才能做一个情商高手，只有这样你才会成为事业的巨人。

1. 小心，别让愤怒毁了你 /3
2. 千万不要让情绪牵着鼻子走 /6
3. 先处理情绪，再处理问题 /8
4. 美好的情绪会带给你好运 /11
5. 好情绪是健康的“营养素” /13
6. 切记，坏情绪也会传染 /17
7. 适度表达自己的情绪 /20

第二章 释放抑郁：不同的人有不同的快乐

生活在这个错综复杂的世界里，一天的时间是非常短暂的，早晨的计划，很多时候到晚上才发现原来只完成了其中很小的一部分。

同样，人的一生稍纵即逝，年轻时的心愿，也许年老时才发现只实现了其中很小的一部分。因此，我们不妨在有生之年学着把握人生，把握生命，快乐地过好每一天！

1. 抑郁，第一号的“隐性杀手” /25
2. 抑郁会使你在成功路上南辕北辙 /28
3. 走出抑郁，让快乐主导人生 /31
4. 与其哭着过，不如笑着活 /34
5. 学会享受床上的时光 /37
6. 用美食把忧郁“吃掉” /39

第三章 摆脱空虚：充实自己的大脑

人是需要一点精神的，一个人有理想、有抱负、有志气才能迎接挑战，有用于世界。无论我们遇到什么问题都应该沉着、冷静，保持良好的心态，以实事求是的客观态度应对一切。如果经常精神颓废、萎靡不振，到头来只会落得个失败的下场。

1. 空虚——你心中的恶魔 /43
2. 无所事事是一种难捱的痛苦 /45
3. 生于寂寞，死于空虚 /47
4. 生活是排解空虚的秘诀 /49
5. 博览群书，拓展视野 /52
6. 有目标的人生是平安的 /54
7. 希望——生命不竭的动力 /57

第四章 突破自闭：不做“装在套子里的人”

“装在套子里的人”是指在生活和思想上都有某种框框，不敢越雷池一步的人，他们把自己和社会完全隔离开，很少或者根本没有正常的社会交往活动，除必要的工作生活外，整天关门在家，自我封闭，与世隔绝。

自我封闭的人就是这样一个“装在套子里的人”，所表现出来的也是一种对社会、对周围环境完全不适应的病态的心理现象。自我封闭的人同其他人在行为上没有太大的不同，突出的表现是有些缺乏自信，认为别人所干的事要比自己的出色，而自己则很平庸。

1. 每个人都有“成长的烦恼” /63
2. 不要沉溺于个人的世界里 /65
3. 抗拒现实，会毁掉你的生活 /68
4. 过去的不重要，将来才最重要 /70
5. 打开心门，阳光才能进来 /72
6. 改变自我，也是一种胆气 /74

第五章 告别自恋：走向“真实的”自我

自恋可以增强自信、自尊，对身心是有一定帮助的，但自恋需有分寸，过分自恋只能将自己包裹在自己编织的美丽幻想中，那是泡沫，总会消失，要么自己意识到问题所在，要么就是被人一针见血地戳破。当泡沫消失时方才意识到自己的幼稚无知。因此，自恋需要一定的理智，切忌陷入自我封闭。否则，你将无从选择。

1. 自恋的六宗罪 /79
2. 世上人人都“自恋” /82
3. 男人和女人谁更自恋 /85
4. 别把自恋当自爱 /88

5. 不要把自己看得太重 /90
6. 过分自恋的人得不到真爱 /93
7. 适度的自恋才可爱 /96

第六章 跨越虚荣：别让面子害了你

人人都有虚荣心，人人都希望得到别人的承认、别人的认同、别人的尊重，都想让别人背后夸个好。但虚荣是一把双刃剑，适度的虚荣用在工作上会促使人上进，不断追求心中的目标；过度的虚荣用在奢侈的物质消费上就会使人堕落。所以，关键在于你怎么看待和控制。

1. 虚荣会让你一无所有 /101
2. 蔑视虚荣才会获得光荣 /104
3. 完美的人不如有缺点的人可爱 /107
4. 放下面子是给自己一个机会 /110
5. 抛开虚荣才有轻松人生 /113

第七章 远离嫉妒：拒绝心灵的肿瘤

人们的确有一种善妒的心理，大多数人都喜欢捕风捉影、道听途说、以讹传讹，其实这正是内心的嫉妒在作怪。

嫉妒就是由于自己的需要得不到满足而进行的一种不良情绪的发泄，是一种企图缩小和消除彼此差距，实现人际关系和心理状态平衡的手段。

但是，嫉妒也需要有一个度，过了这个度，嫉妒就会害人害己。

1. 嫉妒就是一把刀 /117
2. 心中有美，才能看到美 /120
3. 不完美，也可以很快乐 /123
4. 要想你拥有什么，而非你想要什么 /126
5. 成功，豁达的胸襟是关键 /129
6. 心底无私天地宽 /132

第八章 超越自卑：可以平凡，不能平庸

自卑是许多人都存在的不良心理之一，正是由于这种不良心理使人陷入了情绪低迷、精神压抑，自己看不起自己的境地，导致自己陷入了亚健康状态。若不及时纠正，不仅会削弱自己的斗志，还会酿成疾病，自误终生。

1. 别让自卑毁了你 /137
2. 最大的敌人是自己 /140
3. 自信是医治自卑最好的良药 /142
4. 每个人都是独特的 /145
5. 暗示也是一种力量 /148
6. 残缺也是一种美 /150

第九章 善待失败：积极的心态能创造神话

失败只是一个过程，而非一个结果；是一个阶段，而非全部。正在经历失败的你，其实只是处于一个“尚在经受考验”的过程中。

善于谋大事、成大业的人，无不经历过种种挫折和失败，也正是在这个过程中克服了自身的种种缺陷。

1. 挫折是一种磨炼 /155
2. 没有机遇也是一种幸运 /157
3. 学会辩证地看待人生的挫折 /160
4. 失败同样有快乐可言 /163
5. 培养自己的“归零”心态 /165
6. 走自己的路，让别人去说 /168

第十章 化解压力：给自己增加心理弹性

生活有压力是正常的，在适当的压力下人才更有干劲，更有利于健康。压力对人的作用就像小提琴弦上的张力：太少，音乐就会枯燥和刺耳；太多，音乐就会声音发尖甚至断弦。

压力可以是死亡的亲吻，也可以是生活的香料，问题是看你如何把握它。正确把握压力，可以使我们有动力和快乐；不当地处理压力，则有可能使我们受伤甚至死亡。

1. 生活不需要标准 /173
2. 生活本身就是一种快乐 /175
3. 不要预支明天的烦恼 /177
4. 不要只想着做大事 /180
5. 放下是一种清醒 /182
6. 懂休息的人才懂生活 /185

第十一章 破译情爱：幸福其实就在你身边

右手握左手，虽然难以握出激动和兴奋，但握住的是踏实的日子与平和的幸福。每握一次，就会使自己的幸福增加一分。

幸福其实就在我们每个人身边，它就像明媚的阳光，只是有的人因为某种原因没有发现，不经意间疏忽了而已。

1. 恋爱也是一门哲学 /189
2. 婚姻的双方永远是平等的 /192
3. 钱不能代替爱情，爱情也不能代替钱 /195
4. 别以为下一个男人会更好 /198
5. 给爱留一个可以想象的空间 /201
6. 多一些爱，多一点宽容 /203

第十二章 解码交际：快乐人生需广结善缘

一个人事业的成功固然重要，但是，建立良好的人际关系更为重要。在这个世界上没有人是绝对孤立的，每个人都需要扮演多种角色，如果我们能适时变通自己，掌控自己的心灵和思维规律，就会有助于我们走出自我封闭的生活圈子，大胆地表现自我，从而改变自己的人生，使我们走向成功。

1. 打破自我封闭的心墙 /209
2. 对人宽一寸，见利退一步 /212
3. 大事清楚，小事糊涂 /215
4. 怀“大爱心”，做“小事情” /217
5. “大好人”会使自己陷入窘境 /219
6. 学会拒绝，才活得真实明白 /222

第十三章 跨越职场：做一个快乐的职业人

你无法改变你的老板、你更无法选择你的出身，可是我们却可以选择换一种角度去看待问题。一个苛刻的老板，可以锻炼我们的耐力；一个贫苦的出身则可以更加激发我们奋发图强的斗志。只要我们的心理状态对了，那么我们的心情也就愉快了。

1. 工作也可以更快乐 /227
2. 做个“健康”的职业人 /230
3. 职位不代表一切 /233
4. 做自己喜欢的工作 /236
5. 勇于正视自己的错误 /239
6. 降低期望值，你会更快乐 /242

第十四章 调整心境：换一种心境，换一种生活

生活有灰暗的一面，也有阳光的一面。在我们的心中，有阳光，也有黑暗，只看你怎样看待。快乐和忧愁就是一对孪生兄弟，同时围绕在我们的左右。只要你换一种角度，换一种感觉，你就能永远活在春天里！

1. 好心境比什么都重要 /247
2. 给自己的心灵放个假 /249
3. 面对困惑，给自己一个笑脸 /252
4. 想得开才能过得好 /255
5. 穷开心也是开心 /258
6. 好心境是一种选择 /261
7. 给烦恼上把锁 /263

第十五章 幸福在心：活着就要幸福

什么是幸福？幸福没有标准，如果我们能真正认识生命的意义，而不把对名利的追逐当做人生的目的，那幸福就已经来到我们身边了。

1. 幸福就是现在 /269
2. 没有不幸，便是幸福 /271
3. 幸福的人不必是亿万富翁 /274
4. 幸福和痛苦都是人生常态 /277
5. 自己的生活就是最好的 /280

第十六章 重塑人格：敢破敢立才能重建健康心理

对于任何事，光是敢想还远远不够，还得敢做，只有行动才是力量，只有行动才可以改变你的命运。一万个空洞的幻想不如一个实际的行动，如果我们总是憧憬美好未来而不去抓住现在，有计划而不去执行，坐视各种憧憬，那么计划换来的只会是时光

消逝!

1. 学会遗忘，人生才会更美好 /285
2. 淡泊名利，生活才能过得有滋味 /288
3. 学会知足，会让我们生活得充实 /291
4. 放慢脚步，让心灵在闲适中漫步 /294
5. 理智地生活，静静地享受 /296
6. 尊重自己的人才值得尊重 /298

参考文献 /301

后 记 /302

第一章

掌控情绪：我的情绪，我做主

情绪在我们的生活和学习中随处可见，在我们所有的心理活动中也伴随着一定的情绪，管理好情绪是我们每个人都应该具备的能力之一。

许多成功人士个性上都不免有所缺憾，但他们却能扬名立身，正是因为他们能够正确地、适时地调整自己，不让坏的情绪随心所欲地伤害自己。

每个人都应该拥有管理情绪的能力，只有这样你才能做一个情商高手，只有这样你才会成为事业的巨人。

1. 小心，别让愤怒毁了你

每个人都有七情六欲，而七情六欲中最让人难以掌控的就是愤怒。愤怒是一种激烈情绪的表现，但它也有一些好处，人是可以愤怒一下的，岳飞在《满江红》中的“怒发冲冠凭栏处”，他不就是怒发冲冠吗？有一种气势，有一种震撼作用，但是经常发怒就不好了。

梁实秋曾解释说：“一个人发怒的时候，最难看。”这句话听上去确实有点搞笑。不过，当一个人发起怒来的时候，脸红脖子粗的样子，倒真的是有损形象。

有一个名叫小虎的男孩，在他小的时候，脾气特别坏，动不动就生气。有人稍微碰到他，他就会生气。有谁惹他，他就会大声地骂人，甚至用力地打人，要不然就是放声大哭，仿佛要掀起屋顶盖。所以，每一次只要他生气了，大家都会躲得远远的，生怕被“台风尾”扫到。

有一次，他跟弟弟闹别扭，他的牛脾气又上来了，直把自己气得脸红脖子粗，两手叉腰，一边跺着脚一边骂人。这时候，妈妈静静地走了过来，拿着一面镜子放在他的面前。他看到了自己，眉头紧锁，面容皱皱的，既恐怖又好笑。

他知道了，原来自己生气的时候竟是这样的丑啊。

从此以后，每次他只要生气就会联想到自己生气时的脸，想到自己是如此的难看，也就不再乱使性子了。

不仅如此，发怒还容易做出一些不理智的事情。

自古就有这样一句俗语：“怒从心头起，恶向胆边生。”意思就是说，