

XINLI 心理

武俊平 编著

自助餐

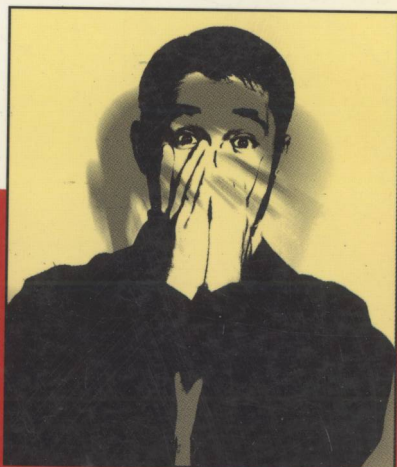
XINLI ZI ZHU CAN

“享受每一天”

这已经成为当今时代最响亮的口号。

但“享受每一天”却是需要资本的，它的资本就是健康。

健康的新概念是：身体健康+心理健康。



内蒙古人民出版社

心理自助餐

武俊平 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理自助餐/武俊平著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2003. 10

ISBN 7-204-07026-7

I. 心… II. 武… III. 心理卫生 - 基本知识
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090321 号

心理自助餐

武俊平 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古人民出版社印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/16 印张: 13.5 字数: 330 千

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册

ISBN 7-204-07026-7/C·121 定价: 20.00 元

前 言

“享受每一天!”这已经成为当今时代最响亮的口号。
但“享受每一天”却是需要资本的,它的资本就是健康。
健康的新概念是:身体健康 + 心理健康。

何谓心理健康?

所谓心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及最快乐的适应情况。不只是要有效率,也不只是要能有满足之感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者具备。心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的心情。一方面为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

在事业和生活上取得最大成功,获得最大快乐的人,大多是心理健康的人。

心理素质对人的成功非常重要。美国著名心理学家特尔曼对 800 名男性进行了 30 年的追踪研究表明,成就最大的 20% 与成绩最小的 20% 之间,最明显的差别不在智力水平,而在于是否具有良好的心理素质。

美国心理学家曾追踪研究了 1500 名智力超常儿童,经过 30

年的追踪研究之后,发现这 1500 名超常儿童中有的成为了社会名流、专家学者,有的却变得穷困潦倒,流落街头。对这两类人智力和人格特点进行分析的结果表明,他们结局不同的主要原因不在于智力,而在于心理素质的差异,尤其在意志品质方面。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格,有坚持性和抗挫折的能力。有些智力平常而有坚强意志和优良品格的人,也同样能取得惊人的成就。

但是,在现代人的微笑背后,却隐藏着令人震撼的心理危机。

人们在谈论癌症、艾滋病“非典”的恐怖的时候,却没有意识到一个更可怕的杀手在悄悄行动——它就是正在蔓延的心理疾患和精神疾病。

一项对几所大城市的在校学生调查显示,有 20%~30% 的大中小学生存在着不同程度的心理卫生问题。

第二届中美精神病学学术会议上的一份资料显示,在我国,抑郁症造成的负担已排在各种疾病的首位。15 岁至 35 岁人群死亡的第一位原因是自杀。尤其令专家震惊和关注的是,近年来青少年自杀呈明显的低龄化趋势。

据悉,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。在寻求心理咨询的人当中以 20 岁至 40 岁的青年居多,男女比例约各占 50%。

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,因而失败的几率较高,内心失去平衡,容易产生心理问题。

心理专家指出,焦虑、压抑、疑虑、沮丧等消极因素,严重影响着人们的身心健康。近年来,心理失衡和心理障碍在生活中已成为普遍现象,构成了对人们健康的最大威胁。

目前,由于独生子女家庭普遍,家庭和社会对于孩子的期望大,孩子受到溺爱多、保护多、压力多,而动手能力的培养、情操教

育容易被忽视,使得现在的孩子心理太脆弱,承受能力差,一旦遇到挫折和打击,容易产生心理问题。

专家指出,心理疾患是诱发其他病变的罪魁祸首。像冠心病、高血压、癌症、糖尿病、溃疡病等都与心理、社会因素密切相关。有关专家指出,近年来肿瘤病患者人数不断增多,且年龄趋于年轻化,而心理疾患是造成目前人们罹患肿瘤病的重要原因之一。

然而,中国人还不习惯找心理医生,中国的心理治疗业还非常幼稚。

虽然我们还不能像国外找心理医生看病像去看感冒那样方便,但“做自己的心理医生”应当成为目前大众的心理调节模式。许多心理专家都提醒人们应当学会调整自己的心态,学会自助,学会保持心理健康,成为一个身体和心理都健康的人。

本书就是顺应这样的需要而编撰的。编著者对国内外心理专家的著述进行了广泛深入的研究,博采众家之长,为大家奉上这本切合普通读者实际需要的小册子,希望得到大家的喜欢。

目 录

第一章 健康的一半是心理

一切的财富都始于健康的心理	3	心理自助餐
“高峰体验”与心理健康	4	
幸福感:心理健康的航标	6	
现代心理健康标准	8	
心理健康新十项标准	9	
心理健康的秘诀在哪里	10	
心理健康的智力标准	13	
心理健康的人是啥样	14	
什么是“心理卫生”	17	
人类疾病进入精神疾病时代	19	
心理疾患的界定和防治	20	
常见的性格缺陷和心理疾病	21	
从健康到疾病的四部曲	23	
青少年常见的心理问题	25	

你需要心理治疗吗	28
情绪是生命的指挥棒	31
心理超负荷:危险的信号	32
心理咨询的误区	32
心理压力过重导致亚健康	36
心理障碍可致感染性疾病	37
心理因素与五官疾病	38
精神紧张刺激加速衰老	39
自卑心理引发早衰	40
能力受生理条件制约吗	41
青年人怎样讲究心理卫生	43
病由心生	44
心药对症医心病	45

第二章 创造一个和谐的心境

快乐靠自己寻找	51
快乐起来的好习惯	52
修身养性用“格式塔疗法”	53
暗示对人体能发生作用吗	56
给自己快乐的心理暗示	57
如何提高自己的心理适应能力	59
情绪锻炼比体格锻炼更重要	60
调整身心出魅力	61
学会自我心理调节	64
学会平衡自己的情绪	66
怎样练习热爱自己	67
都市人为什么容易心理失衡	69
保持童心将使您健康长寿	70

维持心理平衡 10 要诀	71
心理平衡操	73
心理“按摩”方法多多	74
心理“营养素”	75
心理健康要防八个“过度”	76
如何训练自己不生气	78
“小事糊涂”益健康	79
“心”鲜生活守则	81
不要为一些小事犯颜动怒	83
宽松情绪 50 法	86
呼吸放松的技巧	88
解脱精神压力五节操	89
控制你的心理“压力阀”	91
学会自我安慰	92
有梦好过无梦	94
反向心理调节法的妙用	95
哭比笑好	97
轻度恐惧有益健康	98
感觉害怕而仍然去做	99
男人为什么渴求发泄	101
学会遗忘是养生的“良药”	102
走进减压舱	103
自言自语有利于健康	104
“心理摆效应”是“心理歪瓜”	105
身心放松：不妨做个白日梦	106
多交朋友可提高记忆力	108
宣泄你的忧伤	110
用理性思维克服劣性情绪	112

在竞争中如何保持心理健康	113
幸福婚姻有利于身心健康	114
春季当重精神保养	115
秋天的心理调适	117
冬季更应注意精神养生	118
中年人的自我心理保健	121
困境是把双刃剑	123

第三章 怎样塑造健全的性格

你的性格健康吗	127
你的心理属于哪种类型	128
你了解自己的气质类型吗	129
性格与个人成败是否有关	131
血型、性格与生活	134
A型人的一般性格特征	136
B型人的一般性格特征	137
AB型人的一般性格特征	138
O型人的一般性格特征	139
内向型性格和外向型性格	140
怎样培养健全的人格	143
成熟人格六大标志	145
如何了解自己的一切	148
什么是变态人格	149
形形色色的人格障碍	151
怎样克服分裂型人格障碍	154
如何克服攻击型人格障碍	155
如何克服偏执型人格障碍	159
怎样克服强迫型人格障碍	159

怎样克服情感型人格障碍	161
怎样克服反社会型人格障碍	161
怎样克服自恋型人格障碍	165
如何克服依赖型人格障碍	167
什么是非理性人格	171
克服懦弱性格的办法	173
战胜自卑心理方案	175
走出羞怯的低谷	177
后悔:心理健康的大敌	181
有碍健康的“皮球性格”	182
走出自我欺骗的心理误区	183
为何女人的虚荣心那么强烈	185
抹去不幸感的阴影	187
“心理边际人”的危机	189
领导者常见的心理障碍	191
如何克服文化抑郁症	194

第四章 爱与性的心理困惑

爱是一种心理能力	201
找对象要关注对方心理	203
爱情空虚症	205
处女膜情结	206
女孩是要征服的吗	208
为什么拒绝送到面前的爱情	210
对异性恐惧症的分析	212
心理不成熟爱会出错	214
相爱怎样才能做到相知	215
怎样治疗钟情妄想	217

男女间有没有纯友谊	218
异性朋友和恋人有何不同	220
如何走出失恋的阴影	222
新婚夫妇心理调适的技巧	223
怎样走出新婚的失落	226
结婚后还有激情否	227
如何经营感情	230
婚后“爱情沉默症”	231
如何度过婚姻厌倦期	234
如何对付丈夫的“儿童心态”	234
要求完美是婚姻的死敌	235
工作压力大会破坏婚姻	237
婚姻中的数量危险	238
导致夫妻外遇的种种心理	240
破坏夫妻生活的几种劣态心理	241
婚外恋是一只苦果	242
离婚与心理健康	245
恋母情结与性自卑	246
男欢女爱有益身心健康	247
男人如何展示自己的性魅力	249
女人为什么“重情轻性”	250
乏味性生活的心理调适	254
她们为什么性欲亢进	255
性变态及其表现方式	257
手淫其实是一种行为疗法	258
说说性幻想	260
现代人的“窥阴(隐)癖”	262
性骚扰对女性心理的不良影响	263

性羞耻感大揭秘	265
性越轨与心理障碍	267
自命风流的婚外性心理	268
从红豆事件看恋童癖	270
克服不孕问题 莫忘心理健康	272
有同性恋倾向怎么办	275

第五章 走出社交的心理陷阱

人际交往的 13 种心理缺陷	279
怎样解决沟通障碍	281
涉世之初怎样融入社交圈子	283
从容面对心理竞赛	284
感到孤独怎么办	285
如何和喜欢的人开始交往	286
走出寂寞的阴影	288
交不到知心朋友怎么办	289
见人易脸红的心理调适	290
如何消除猜疑心理	293
如何走出嫉妒的怪圈	295
理解老上司的嫉妒	298
怎样消除内疚感	300
走出顾影自怜的幽谷	301
缺少幽默感的心理贫困	302
别跟自己长相过不去	303
怎样看待从众心理	305
怎样克服书呆子气	306
没有距离就没有朋友	308

第六章 心理疾患自查自救

防止心理疾病三要诀	315
你被神经衰弱困扰吗	316
如何诊断神经衰弱	318
不经意中摆脱精神衰弱	320
神经衰弱症的催眠疗法	322
怎样克服睡眠障碍	323
敏感易导致少女神经衰弱	325
正常人中的不正常心态	326
变态心理:性洁癖和恋物癖	329
怎样控制“洁癖”	331
怎样摆脱心境抑郁	333
心情不快时的对策	335
工作狂如何调整自己	336
怎样对付紧张型头痛	338
你有青春挫折综合征吗	339
你有“心理饱和”现象吗	340
你的心理是否老龄化了	342
世纪时髦病:知识焦虑症	343
小心旅途精神病	344
小心时尚心理病	345
心理感冒与治疗	346
心理困境自救法	348
意外事件中的心理自救	350
网瘾综合征的自我疗法	351
坏情绪不要带回家	353
“安慰剂效应”疗法有奇效	354

第七章 认识精神疾病

精神疾病 ABC	361
精神疾病是如何得的	364
神经病和精神病不能混为一谈	369
警惕不打不闹的精神病	370
不良性格易患精神病	371
男言之“隐”——抑郁症	372
抑郁症困扰青年女性	376
抑郁症有哪些症状和表现	378
抑郁症的调适	380
抑郁症的早期发现	382
得抑郁症的危险因素	383
科学认识抗抑郁药	384
除药物外还可以怎样治疗抑郁症	386
打开抑郁症的快乐之源	387
抑郁症患者的自我心理调适	388
怎样摆脱心境抑郁	390
什么是更年期抑郁症	391
独居男女的星期天抑郁症	393
什么是焦虑症	394
引起焦虑症的病因是什么	395
焦虑症的诊断标准是什么	396
焦虑症如何治疗	397
如何解除神经过敏焦虑症	398
如何对付强迫症	400
她为何总想持刀杀人	404
恐怖症的自我调节	405

精神分裂症有哪些类型	406
如何辨别一个人得了精神分裂症	407
精神分裂症的诊断标准	408
精神分裂症的病因是什么	409
精神分裂症的药物治疗	410
精神病会遗传吗	411
什么是癔症	412
频说谎也是一种精神病	413

第一章 健康的一半是心理

- ◎ 一切的财富都始于健康的心理
- ◎ “高峰体验”与心理健康
- ◎ 心理健康的秘诀在哪里
- ◎ 心理健康的人是啥样
- ◎ 从健康到疾病的四部曲
- ◎ 心理压力过重导致亚健康