

做自己的 心理咨询师

ZuoZiJiDe 何凤娣 编著
XinLiZiXunShi

面对过度压力、抑郁、焦虑、强迫、神经衰弱、网瘾……

各类精神疾病已成为一个严重的社会问题！

你选择无视，还是自我救赎？

清华大学出版社



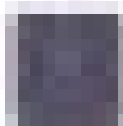
做自己的 心理咨询师

张德胜 著

张德胜，男，1954年10月10日出生，湖南长沙人，湖南大学哲学系教授，从事心理学研究30余年。

著有《心理咨询与心理治疗》《心理治疗》《心理疏导》等书。

浙江人民出版社



做自己的 心理咨询师

何凤娣 编著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理咨询师/何凤娣 编著. —北京:清华大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-302-21129-7

I. 做… II. 何… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 173746 号

责任编辑:荣春献 高晓晴

封面设计:颜 森

版式设计:孔祥丰

责任校对:胡雁翎

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170×240 印 张:15 字 数:215 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版 印 次:2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:28.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:033812-01

序 言

外感与内伤是人体致病的主要因素。其中，外感包括风、寒、暑、湿、燥、火等“六气”，以及各种邪气、寄生虫与外伤等。内伤包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”，以及饮食不慎、房事不节、疲劳过度等。外感因素可以通过及时关注天气预报，根据时令节气增减衣物等对抗周围环境的寒、暑、湿、燥等。但是内伤则需要我们自己进行及时的调节，释放消极情绪才能保证身体健康。

要想调节出好心情，首先要了解一些关于心情的相关常识，就像我们了解疾病常识一样。平时出现头疼脑热的状况我们自己就能对症下药，这主要是因为我们已经了解了这种症状的解决办法。对于心情也是如此，只有掌握了与心情有关的知识，才能对自己的心情做出合理的调整，以避免诱发其他不良症状。

心情和身体紧密相连，它们之间相互制约、相互影响。当身体出现某些不适的时候，好心情自然会受到一定的影响；而当心情不佳的时候，你是否注意到身体所发生的微妙变化？医学研究证明，有些疾病的产生与自身的心理因素有关。例如：抑郁、悲伤、失望、焦虑、紧张等会触发溃疡病，而焦虑、愤怒、恐惧等过于紧张的情绪容易引发溃疡性结肠炎，同时精神紧张还是引发高血压的重要因素。

生活中的平凡琐事会把疲惫的你带入误区，以为生活很茫然，到处充满了遗憾，你的期盼却总也不能实现。这些莫名奇妙的情绪占据了你的内心，让你深陷其中得不到解脱。也许你不会想到，被这些情绪困扰的真正原因是没有和自己的心情进行沟通。仔细观察就会发现，生活中许多不愉快的事情都是因为心烦气躁产生的，如果能在遇到问题时冷静地思考一下，让心情平静下来，和自己的心灵对话，那么心情就会好很多。多与自己对



话，你将会越来越认清自己，越来越觉得生命的价值是多么宝贵，生活是多么美好！

我们接受的教育告诉我们要热爱集体、关心别人，但是很少有人提到要关爱自己。通常有人提到爱自己，别人就会感觉这个人自私自利，这样的理解太狭隘了！关爱自己不是爱慕虚荣、自私自利、贪图享受，而是一种自我实现的价值感。如果一个人真正地爱自己，就要从心底认定自己有价值，并通过努力的行动去实现自己的价值。在这个过程中他的心中充满希望，心情愉悦，身体自然也不会“捣乱”了。

一个人如果心情舒畅，积极地看待身边的人和事，那么他得病的机会就比那些整天郁郁寡欢的人少很多。其实很多时候生出各种各样奇怪的疾病，很大程度上与心情有关。心理因素对健康的影响是相当大的。要想少患疾病，就必须要注意调整情绪，减少压力，用阳光心态去面对每一天！

本书编写过程中，得到了王国胜、石娟、俞慧霞、武振、刘丹、孙洋、谢荣湘、王海涛、石国桥、李志华、黄凤祁、郑小兰、李顺安、张良钊、张玉梅、魏立彩、王站鹏、李良雄、刘月秀等人的大力支持，在此一并致谢！

何凤娣

目 录

第一章 认识我们的心情	1
什么是心情	1
心情产生的根源	3
心情的意义与功能	6
心情的管理方法	8
影响心情的因素	10
情商比智商更加重要	13
不要输掉了好心情	15
好心情是健康的关键	18
第二章 身体是心情的镜子	21
中医理论谈心情	21
坏心情会诱发各种疾病	24
“这事真让人头疼”	27
脖子会和你一起焦虑	30
急火攻心最伤身	33
七情过激伤肝脏	35
胃是最能表现心情的器官	38
生气会让你的“肚子鼓起来”	40
肌肤也会发脾气	43
血管对坏心情很敏感	46
心情紧张，肌肉也紧张	49
打嗝很可能与心情有关	51



坏心情可以放大每一个病痛	54
第三章 精神疾病离我们有多远	57
抑郁症：精神健康的大敌	57
强迫症：完美的极致是残缺	60
焦虑症：懂得知足心自安	63
恐惧症：勇敢迈出第一步	66
偏执症：要执着不要固执	69
疑病症：别再庸人自扰之	72
自闭症：敞开尘封的心	74
自恋症：扭曲的过度自信	77
癔病症：不要轻易“歇斯底里”	80
网瘾症：“电子毒品”的伤害	83
神经衰弱症：心灵的深度疲惫	86
第四章 谁动了你的好心情	89
愤怒是藏在心里的恶魔	89
冲动是架在心口的刀	91
孤独让心感到寒冷	94
自卑将心灵深深禁锢	97
忌妒带走了你的幸福	100
悲观是坏心情的催化剂	103
抱怨使你愁眉不展	106
虚荣攀比烦恼多	109
过度压力压扁快乐	111
借酒消愁愁更愁	114
别为小事抓狂	117
第五章 学会控制你的心情	121
不做心情的奴隶	121



好心情，调出来	124
给心情来个深层的治理	127
制定一个心情计划	130
建立一个心情账户	132
控制心情不等于不动感情	135
心情也要经常锻炼	138
心情管理秘籍	140
控制心情的小诀窍	143
第六章 做自己的心理治疗师	147
自我催眠的力量	147
自我催眠练习	150
神秘的心理暗示法	153
温馨的芳香疗法	155
实用的心理按摩疗法	158
危险心理自我救助	161
用爱代替种种恨	164
保持本色最快乐	166
适度发泄可解忧	169
放慢你的生活节奏	172
真心真意爱自己	175
第七章 吃出来的好心情	179
食物能左右人的心情	179
多人进餐可增加乐趣	182
甜食安抚烦躁心情	185
维生素是心情控制剂	188
橙色食物增添活力	190
血清素给你带来好心情	193
红色食物使人振奋	196



黑色食物带走阴郁	198
快乐食谱 DIY	201
第八章 好心情，好生活	205
运动是最好的强心剂	205
在瑜伽中冥想幸福	207
让心情在音乐里漫游	211
书籍也是快乐的海洋	213
水墨丹青画心情	216
换一种着装，变一种心情	219
宠物，慰藉心灵的小使者	221
旅行，给心情放个假	224
时尚潮人的快乐法	227

第一章 认识我们的心情



什么是心情

心情是一个人的心绪、心境。人的感情、兴趣爱好，都会随着心情的变化而变化。有了好的心情，我们才会快乐；有了好的心情，我们做事才会顺心；有了好的心情，我们对生活才会有更美好的憧憬；有了好的心情，我们对未来才会有一个更美好的希望。

一个人的处境是苦还是乐通常是主观的。有人安于某种生活，有人不能。因此能安于自己目前处境的人不妨就如此生活下去，不能的人只好努力另找出路。你无法断言哪里才是成功的，也无法肯定当自己到达了某一点之后会不会快乐。有些人永远不会感到满足，他的快乐建立在不断地追求与争取的过程之中，因此他的目标不断地向远处推移。这种人的快乐可能少，但成就可能大。

苦乐全凭自己判断，这和客观环境不一定有直接关系，正如一个不爱珠宝的女人，即使置身于极其重视虚荣的环境，也无伤她的自尊；拥有万卷书的穷书生，并不想去和百万富翁交换钻石或股票；满足于田园生活的人也并不艳羡任何荣誉头衔或高官厚禄。

心情对人类的影响

心情，是一种人类特有的感觉。人的心情是多变的，心情总是围绕着每个人，想躲也躲不掉，同时心情也是不可预测的，在不知不觉间，就会经历各种心情的转换，使你总在悲喜之间度过。人类的心情，是不固定的，



会出现波动，有时这种波动是积极的，而有时这种波动却是消极的，不利于人的身心健康。

现在大家都已经认识到人的心理，生理是一个统一的整体，心情长期不好、性格抑郁或重大事件造成的急剧刺激都可能会引起身体某些器官的病变，会导致很多身体疾病。

心情与健康是相辅相成的。当人的心情好时就会充满激情、满怀喜悦，使人精力充沛，身体自然健康。而身体健康促使人心情舒畅，是保持良好心情的“物质基础”。因此，注重自我修炼保持良好的心情，是保证身体健康的重要前提，反之亦然。

心情的七大形式

喜 喜是人类最美好的心情，因为人在欢喜时，会感到心情的愉悦，身边的万事万物都是那样的美好，身边的每一个人，都是那样的友善，会让人沉浸在一片美好和喜悦之中。

怒 人的一生很难避免发怒，因为可以引起发怒的事情有很多。人在发怒时，心中出现极大的不快，甚至可能会丧失理智，冲动地干出一些让自己后悔一辈子的事情。人在发怒的时候，会急火攻心，既伤身体，又影响心情，所以应控制好自己的心情，尽量避免发怒。

忧 人活一世难免会出现忧郁，人在忧郁的时候，会感觉到万事万物，都失去了它原有的光彩和应有的美好；人在忧郁的时候，会感觉到一片迷茫，世间的一切都是那么的灰暗和没有生气，仿佛一切都静止了。这时就应该想开一些，尽量去排解心中的忧郁，否则人忧郁久了，也容易对自身的身体和心理造成不必要的伤害。

思 俗话说，思念是一种甜蜜的“负担”。我们也经常会思念一些人和事，有时思念是寄托心情的一种良好的途径和方式，但是思念也要适度，不可过度地思念，因为过度的思念，也会给人的心情造成负面的影响，尤其是思念一些已经永远离开了我们的亲人和朋友时，心中的怀念之情会使人感到由衷的伤感。因此，要尽量控制一下自己的思念之情，以免对自己的身体和心理造成不必要的伤害。



悲 生活中难免会遇到心情悲伤的时候，尤其是在遇到不顺心的事情和思念他人的时候，更容易使人感到悲伤。人在悲伤的时候，会感到心里很痛，相当的难受和无助，无法用语言来形容。我们要努力地调理好自己的心情，因为悲哀的心情久了，对身体和心理也会造成伤害，因此要尽量克服悲哀的心情。

恐 恐惧也是人的一种特有心情，人类在面对一种前所未有的挑战或者困难的时候，难免会出现恐惧的心理，因此出现恐惧心理并不可怕，并且很正常。但是恐惧心理太大也是一件坏事，如果让恐惧战胜了勇敢，那么你将不能够战胜困难和挑战，将会面临着失败的危险，所以我们要用足够量的勇敢来克服恐惧心理，战胜一切困难和挑战换来成功。

惊 惊就是惊吓，这也是很难避免的。但是人在受过惊吓以后，应该努力地去调整和克服，消除因为惊吓而带来的负面影响，尽量使自己摆脱心理阴影，使自己坚强起来。惊吓并不可怕，我们在遇到惊吓的时候，一定要努力地去克服。要相信世上无难事，只怕有心人，你一定是最棒的！

心灵处方

忙碌的一天终于结束了，把都市的繁华和喧嚣暂时遗忘在身后，让自己的心情放松一下吧，因为这一刻是属于你的，是属于你一个人的。为自己泡上一壶香茗，放上舒缓的轻音乐，打开一本适合静静品读的书籍，让美丽的心情静静融入一篇篇心情故事中……



心情产生的根源

对客观现实的反应是产生心情的根源，如果客观现实适合人的需要，那么会产生肯定的心情，比如愉悦、快乐、幸福等。相反，倘若客观现实不符合人的需要，就会产生否定的心情，比如失望、无奈、愤怒等。

一天，一个牧师正在准备讲道的稿子，他的小儿子却在一边吵闹不休。牧师无奈，便随手拾起一本旧杂志，把夹在里面的一幅世界地图，扯成碎



片，丢在地上，说道：“小杰克，如果你能拼好这张地图，我就奖励你。”

牧师以为这样会使小杰克花费上午的大部分时间，不会再来影响他的工作。但是没过10分钟，儿子就来敲他的房门。牧师看到小杰克手里拿着拼好的地图，感到十分惊讶：“孩子，你是怎么拼好的？”

小杰克说，“这很容易，在另一面有一个人的照片，我就把这个人的照片拼到一起，然后把它翻过来。我想如果这个人是正确的，那么，这个世界地图也就是正确的。”牧师给儿子奖励了2角5分钱，满意地说：“你替我准备了明天讲道的题目。”

这个故事虽小，却道出了人生的一个真谛。所谓“正确”的人，除了正确的人生观和世界观，还包括人的良好性格。如果你的性格是病态的，那么你的人生也会是痛苦的、忧伤的。如果你想改变你的世界，创造你的辉煌，就必须改变自己不良的性格。

改变主观态度

对于同一个事物，不同的人也会做出不同的判断，有人可能因为同事升职而高兴，而有人可能因为升职的不是自己而愤怒、妒忌、眼红。世界是多变的，也是精彩的，保持一颗平常心来看待世界，善待自己，你将领悟到不一样的人生风景。

我们改变不了事情就改变自己对这个事情的态度。一个人对某件事的看法比他在所发生事情中受到的影响更重要。事情本身并不重要，重要的是你对这个事情的态度。态度改变，事情对心理的影响就发生了变化。

小美和小琳是大学时的好朋友，毕业时都留校当了老师，两个人都生了一个女儿。小美的女儿，本科毕业后就去美国留学了，小琳的女儿，大专幼师专业毕业后去了一家幼儿园当老师。人们都羡慕小美，说你真好，女儿都去美国留学了。但遗憾的是，小美并不感到开心，反倒是小琳的女儿逢节假日就去看望母亲，陪母亲散步、聊天，照顾得很好，过得也开心。小美反而非常羡慕小琳。

改变主观态度，在紧张生活的压力下，让自己仍有心情去感受那份“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的自在。



✓保持一颗平常心

生活就如同一望无际的大海，而人便是这茫茫大海上的一叶小舟。大海不会一直风平浪静。生活也是如此，总是充满着喜怒哀乐。在面对着种种不尽人意的状况时，要努力做到保持常态，做事昂首挺胸，无所畏惧。用一颗淡薄之心，忍辱之心，仁爱之心去对待世界。当无名的烦恼袭来，失意与彷徨燃烧着每一根神经的时候，尝试着以一颗平常心对待，痛苦将会缓和。

生活中，没有比保持一颗平常心更洒脱的了。平常心，犹如一杯香茗，可以除去干渴，饮出甘甜；平常心，犹如一泓清泉，可以拂去灰尘，洗尽烦恼。面对荣辱与成败，一颗平常心，可使你波澜不惊，淡泊无求；面对恩怨和情仇，一颗平常心，可以使你处乱不变，空灵无妄。一颗平常心，可以使考生们心里踏实，挥洒自如；一颗平常心，可以使运动员状态稳定，气势如虹。

人的一生要面对的事情实在太多太多，经常会听到人们感叹最近又有多少不如意、不顺心。失业、待业是工作的困扰，恋爱、婚姻是家庭的琐碎，还有人情世故，朋友间的矛盾如何处理等。要面对这么多事情，如何去面对、去解决？我只想说，对任何事保持一颗平常心，事情往往就会迎刃而解，矛盾和心结自然就打开了。

保持一颗平常心，需要坚定地树立正确的人生观、价值观、世界观。在各种诱惑面前保持清醒的头脑，经受住考验。



在遇到不能改变的事情时，要学会改变自己的态度。态度改变了，就会发现事情美好的一面，从而产生了激情，有了激情就有了奋发向上的动力，用这样的心态来处理事情，相信结果也会发生变化。

💡小测试 你容易满足吗？

冬天的滑雪场上，有一个人正在斜坡上滑雪。前面有一个凹陷的洞，一只巨大的熊正在洞穴里冬眠……可是，这个滑雪者对此却浑然不知。请问，



这个人的下场会如何？

- A. 轻松地跳过洞穴
- B. 掉到洞里遭到熊的攻击
- C. 在到达洞穴之前突然滑倒
- D. 有人告诉他有危险而转变方向

选项分析：

选 A，你相当勇敢果断，对自己的努力与才能也很有自信，遭遇到挫折反而会激起内心的战斗意志，欲求不满度相当低。

选 B，你的欲求不满度似乎很高，每当有麻烦事发生时，你就会把过错往对方身上推。因为你爱往坏的方面想，即便事情有好转的迹象，也会变得糟糕而无法收拾。

选 C，你喜欢做美好的白日梦，很重视运势及运气这种东西，认为诸事不顺都是运气不好惹的祸。

选 D，身边有许多热心的朋友，只要你有困难，他们会马上向你伸出援手。你的思考方式很乐观，即使有欲求不满也能够化解。



心情的意义与功能

人的心情与健康的关系十分密切。

《红楼梦》里才貌双全的林黛玉，就是因其性格多愁善感，忧郁猜疑，心情黯淡，终于积郁成疾，呕血而死。《三国演义》里的周瑜是东吴的大都督，活活被诸葛亮给气死了。话说回来，如果身经百战的周瑜具有良好的性格，诸葛亮就是有天大的本事也气不死他。现代医学证实，那些抑郁症和精神分裂症患者，大多是性格孤僻，不适合社会生活所致；有些高血压、心脏病患者也是由于性格暴躁，心情恶劣，才致使病情恶化的。

当代杰出的女作家冰心，一生淡泊名利，生活上崇尚简朴，不奢求过高的物质享受。她在平和的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。她的健



康长寿，事业辉煌都得益于开朗、豁达的性格和良好的心情。

✓有了健康的心情，才能享受健康的人生

人的良好心情，是自我塑造的。

伟大的科学家居里夫人曾经说过：“我并非生来就是一个性格温和的人。许多像我一样敏感的人，只要受了一言半语的呵责，便会过分的懊恼。”她还说她是受丈夫温和性格的影响，从日常生活的种种琐事中，如栽花、种树、朗诵诗词、眺望星辰等，培养出一一种沉静的性格，并陶冶了自己的情操。

好心情就是愉快和快乐。若是一个人很富有，名气很大，职务很高，但整天眉头紧锁，郁郁寡欢，心情不舒畅，性格不开朗，身体不健康，那么，这一切都等于零。亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐。使生命快乐的途径有两条：发现使你快乐的时光，增加它；发现使你不快乐的时光，减少它。”

有了健康的心情，才能享有健康的人生。人生的许多不幸，许多疾患都与心情息息相关。人虽然不能控制先天的遗传因素，但有能力掌握和改变自己的心情。

✓不要低估心情的作用

心情，无论好坏都是一种持续性的情绪，有时可能一连几个小时、几天甚至几个星期影响一个人对事物的看法。

有的心理学家把心情称为“健康的寒暑表”、“生命的指挥棒”。可见，良好的情绪可使机体生理机能处于最佳状态，最大效应地发挥免疫抗病系统，抵抗疾病的侵袭。愉快喜悦的心情会给人以良性的刺激，对身体健康有益；而苦恼消极的心情则会给人恶性的影响，诱发各种疾病，甚至使原有的病情加重。

积极的心情可以创造人生，是成功的源泉，是生命的阳光和温暖；而消极的心情则是消耗人生，是失败的开始，是生命的无形杀手。心情宁静的人常常会对窘境的人说一句解围的话，鼓励的话说给沮丧的人，提醒的话说给疑惑的人，自信的话说给自卑的人，安慰的话说给痛苦的人。助人