

100

本书从心理学的角度，
帮助你认识日常生活中的烦恼和压力的来源，
并向你提供专业的自我心理训练技巧和生活指导，
从而解除压力，享受生活。

心理自助

XINLIZIZHU

崔晨光 编著 / 广东旅游出版社



23/5/6
C92

100

心理自助

崔晨光 编著/广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理自助 100/崔晨光编著. - 广州:广东旅游出版社,
2001.5

ISBN 7-80653-015-0

I. 心… II. 崔… III. 心理卫生 - 普及读物 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 13196 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

广东番禺官桥彩色印刷厂印刷

(番禺市石楼镇官桥村)

广东旅游出版社图书网

(www.travel-publishing.com)

广东旅游网

(www.gdtravel.com)

850×1168 毫米 32 开 6.5 印张 120 千字

2001 年 5 月第 2 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

定价 9.00 元

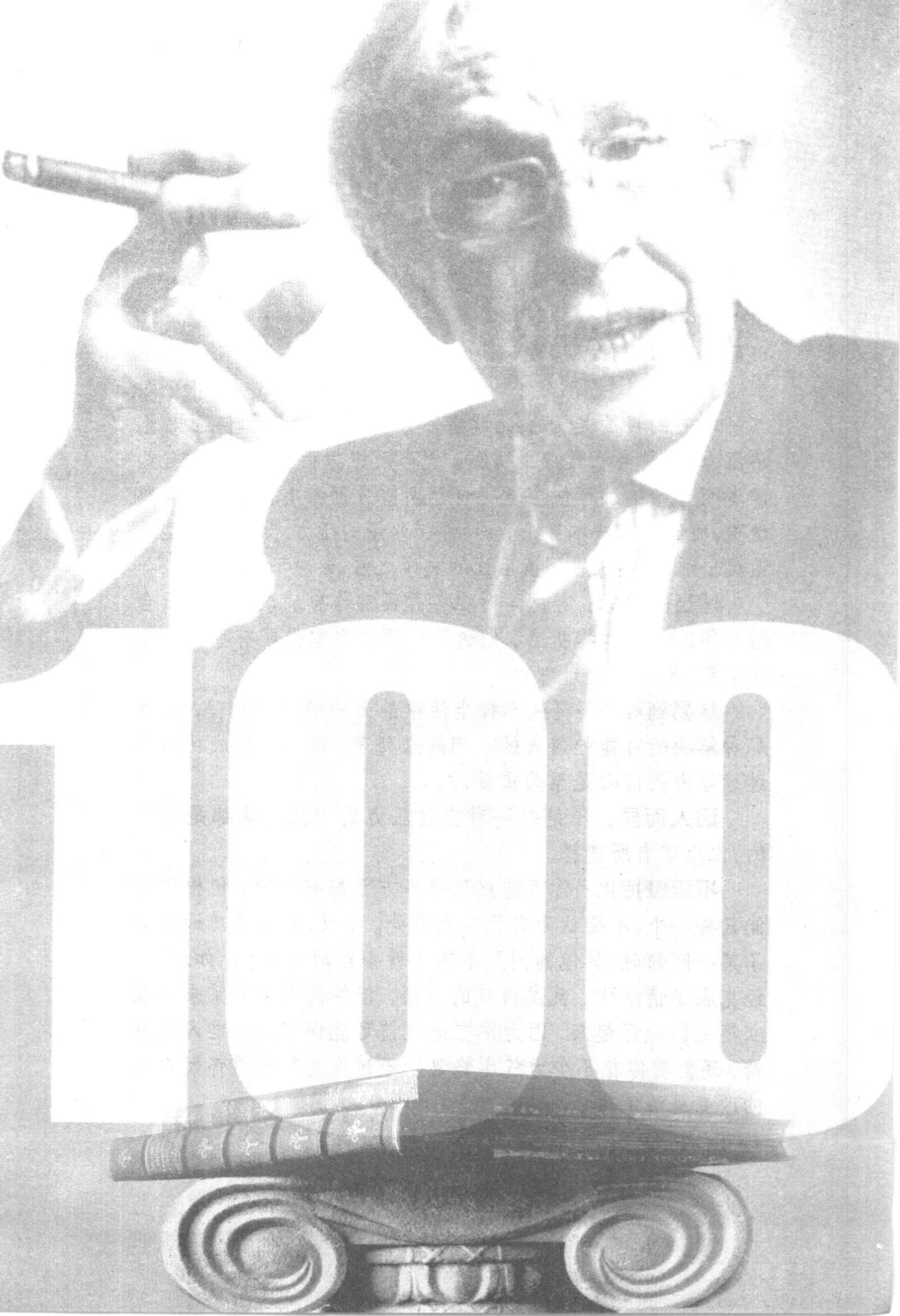
目 录

1) 本书用法建议	2
2) 关于心理自助	4
3) 心理健康的标准	6
4) 认识压力	8
5) 你的压力档案	10
6) 控制你的心理“压力阀”	12
7) 给自己一个祝福	14
8) 心理“骗术”知多少?	16
9) 找出自己的心理“盲点”	18
10) 一个有钱的寂寞女人	20
11) 财富适应不良	22
12) 担忧的好处与坏处	24
13) 排除忧虑和面对忧虑	26
14) 失眠无需担心	28
15) 行为忧虑与性功能障碍	30
16) 性疗法	32
17) 克服害羞自我训练	34
18) 跨过心中的“万丈深渊”	36
19) “慢性怯场”	38

20)信息焦虑	40
21)原谅你自己!	42
22)发怒教室	44
23)发怒时你在想什么?	46
24)认真发回怒	48
25)专治借口大王	50
26)诱惑启动法	52
27)让网恋与你擦身而过	54
28)减肥不是梦	56
29)谁令你寂寞?	58
30)拥抱孤独 走出寂寞	60
31)认识嫉妒	62
32)驾驭嫉妒	64
33)当你悲痛欲绝的时候	66
34)危机中的心理重建	68
35)情绪减压要则	70
36)为什么自卑?	72
37)超越自卑	74
38)是阳痿还是丧失自尊?	76
39)自信进阶(1)	78
40)自信进阶(2)	80
41)自信进阶(3)	82
42)接受别人的好意	84
43)说“不”	86
44)人际沟通的心理屏障	88
45)“让我静一会儿!”	90
46)夫妻吵架须知	92

47)此时无声胜有声	94
48)无言的结局	96
49)何时说? 怎么说?	98
50)坦白为什么伤人?	100
51)“白色谎言”与“绝对隐私”	102
52)获得忠诚的工具	104
53)外遇可以原谅吗?	106
54)检讨婚姻模式——成长型	108
55)检讨婚姻模式——牺牲型	110
56)检讨婚姻模式——实用型	112
57)夫妻的感情“地雷”	114
58)破译隐藏的冲突	116
59)永远的蜜月	118
60)人际关系减压要则	120
61)“中途退场”与成功恐惧	122
62)超越你所爱的人	124
63)工作狂的悲剧	126
64)失业计划	128
65)工作压力源	130
66)工作减压要则	132
67)退休后的休闲恐慌	134
68)小心休闲压力	136
69)问题解决术	138
70)梦想时间表	140
71)焦虑症	142
72)寻找焦虑症的“导火索”	144
73)焦虑症发作时的自我控制	146

74)恐惧症与躲避行为	148
75)恐惧症自疗	150
76)抑郁症	152
77)你为什么抑郁?	154
78)练习快乐	156
79)抑郁症的认知疗法	158
80)莫把悲伤留给自己	160
81)强迫症	162
82)渐进式放松	164
83)放松指导语	166
84)你的性格容易得心脏病吗?	168
85)A 型性格者,且慢!	170
86)完美主义者与强迫型人格	172
87)让完美主义者的目标更实际	174
88)与完美主义者相处	176
89)“心太软”的人格倾向	178
90)改变“心太软”十条	180
91)依赖型人格速描	182
92)做自己的主人	184
93)“喜怒无常”与循环型人格障碍	186
94)“骄傲的公主”与自恋型人格障碍	188
95)给“自恋狂”的建议	190
96)显示欲与歇斯底里人格	192
97)寻找真实的自己	194
98)“疑神疑鬼”与偏执型人格障碍	196
99)“孤僻的怪人”与分裂型人格障碍	198
100)谁是你的“解铃人”?	200



本书用法建议

本书的目的是为了让读者了解并学会使用如何面对生活压力、保持身心健康的方法。它涉及方方面面的问题,有些读者刚开始接触可能会觉得自己所有方面都有问题,都需要改变,而这种想法本身,就会给你带来新的压力。为了防止这种情况出现,请各位在阅读后面的文章之前,参考下面的建议:

适当的目标:避免同时在各方面都作自我改变,那只会增加你的紧张和挫折感,先选择一两种你觉得最有把握的方法应用,不必操之过急。

从易到难:不要先选择生活中最大的烦恼来处理,应找那种解决的可能性最大的小问题来处理。第一次的成功对你继续努力的信心是至关重要的。

因人而异:不是每一种应付压力的方法对你都是管用的,你应该有所选择。

不要概括化:你可能感到很多方面都有问题,但根源可能只有一个,不要认为自己一无是处。相反,当你成功地解决了某一问题时,其他的问题不等于会自动解决。比如,你已经克服了情绪化、乱发脾气的毛病,但你的人际关系未必就立竿见影地好起来,因为你在此之前可能伤害过一些人的感情,还需要你花不少力气去修复。不过你此刻无需怀疑自己的改变是否值得。



对自己有耐心：当你努力克服自己的一些旧的行为模式的时候，你已经取得了很大的进展，可一旦遇到突然降临的重大压力事件，你可能又会恢复原有的模式。不要因此灰心，这是很正常的，你需要的只是坚持。

不要改变自我评价的标准，应付压力是最终目标：当你为了减轻压力而做了种种改变时，你有可能不自觉地把注意力转移到了自我评价上，通常会把自我评价的标准提高。比如，当你为了减轻人际压力而在逐渐改变害羞的毛病时，你会不自觉地开始注意，自己是不是很开朗了？可以当喜剧演员了吗？这样你就转移了目标，提高了“开朗”这方面的自我评价的标准，因而你可能会自我挫败，觉得自己在害羞方面的改变根本就是微不足道的。而你忘了，你当初的目标只是不要见人就脸红。所以，你应该记住，我们的目标不是改变个性，而是应付压力。当你觉得你在某一方面的改变已经令你可以像正常人一样能够应付正常的压力时，你就达到了目标，不必希望自己像某个在这方面代表最高标准的他人一样，因为，这样你就是在拿自己的短处和别人的长处比。

告诉关心你的人：当你发生了某些改变时，周围的人都会做出反应，为了让别人的反应对你有所帮助，你至少应该告诉关心你的人。

关于心理自助

心理自助的想法,是希望每个普通人(非心理咨询与治疗的专业人员)能把心理治疗所得的经验与原则,自觉地应用在日常生活上,为自己解决心理问题,预防心理疾病,保持健康的心理状态。

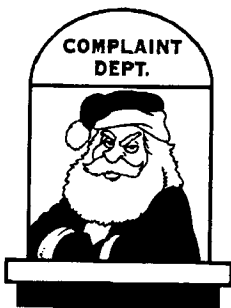
心理自助是必须的。因为外因必须通过内因而起作用。所有的专业心理辅导和治疗,都只是提供一种帮助,最终的选择和改变都要病人自己来完成,即使是精神病人的康复也需要病人本身的配合。

心理自助是可能的。心理自助方面的指导书籍刚开始出现时,受到了人们的怀疑。但实践证明这样做是有效的,希望你能成为新的“证据”。

作为你自己的心理保健医生,你可能是最佳人选。

首先,没有任何其他人与你的境遇一模一样;第二,没有任何其他人与你的个性一模一样;第三,没有任何其他人可以替你感觉、替你思考;生活是你自己的,任何人也不会与你有一模一样的心理问题,人生变化多端,难以预料,每个人都有永远解不完的心理难题,心理问题时刻伴随着你,但没有哪个心理医生可以时刻伴随着你。

心理自助是有限的。因为每个人或多或少会利用心理防御进行自我“欺骗”,当进入疾病状态时,更无力控制。精神病



人和人格障碍患者，甚至心理感觉良好，认识不到自己的问题。在这样的情况下，必须有专业人员的帮助和治疗。

解决心理问题有三个层次：自己解决问题；寻求朋友、亲人的帮助；寻求专业的心理咨询与治疗。每一个层次，都包含了“自助”的成份，因为，每个层次都要求你能意识到自己的问题，并且有解决问题的愿望。

本书希望能帮助你达到的目标是：

认知改进：了解人类心理发展的规律，预见自己可能面临的心理发展与适应问题；认识自己的环境、个性给你带来的困扰；认识自己的情绪；学会发现自己正面临的心理问题；产生解决问题的愿望和信心。

情绪管理：学习并训练情绪的自我管理方法。

行为改变：通过学习与训练，改变对心理健康不利的行为模式。

求助：自己感到无能为力的时候，知道向什么人寻求专业帮助。

心理健康的标准

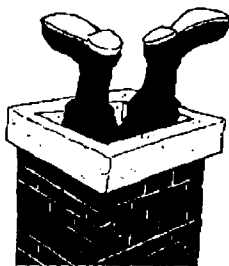
你是因为关心自己的心理健康而读这本小书的。然而，一开始我们就遇到了难题，什么是心理健康？

最传统的判断标准是统计标准。根据这种标准，一个人的行为不偏离那个统计上的“正常范围”就是正常的，那些行为与统计上的“正常范围”出现明显偏离的人，也就是说，与普通人的行为明显不同的人，就是“异常”的，偏离越远，“病”就越重。

但是，马斯洛认为，自我实现的人才是心理真正健康的人，可是这种人在全部人口中只占 1%，甚至只有 0.5%，那么这些人就无法用统计标准来判断。用统计标准判断人的心理是否健康，是一种“平庸的”健康观。

根据一个人是否有明显的神经心理症状来判断他心理是否健康，是另一种标准，即症状标准。如果一个人有明显的失眠、高度焦虑、强迫行为等症状，就会被判断为异常。这是一个较宽松的心理健康标准，我们可以认为，有明显症状的人不健康，却不能认为那些没有明显症状的人健康。临床实践证明，一些人虽然没有明显的临床症状，却被种种心理障碍所困扰。

在实际生活中，症状标准也很难把握。极端自私、狂妄自大，是不是“明显症状”呢？有人认为是，有人反对。类似的分



歧还很多。

个人的内心体验也被一些心理学家用做健康与否的判断标准。这个标准对希望靠自助方式实现心理健康的你来说,是比较有用的。

有些人虽然不会在他人面前表现出明显的异常,但内心却承受着严重的焦虑、抑郁与怀疑。根据这种标准,凡是自己感到有情绪困扰的人,就不能算是一个心理健康的人。

这个观念也对你如何看待心理咨询是有帮助的。也就是说,你并不一定要等到自己出现明显的身体或行为症状时,才去找心理咨询人员。心理咨询人员在大多数情况下,是通过指导,帮助你克服情绪困扰,而起到预防心理疾病的作用。

以解决生活中所面临的实际问题的能力作为标准是另一种思路。那些能正确理解自己的社会角色、正确地理解自己所处的环境、有能力解决自己所面临的问题、有一定的目标并为之努力的人,就是健康的人。因此,婚姻辅导、职业指导、人际交往训练,也被视为心理咨询人员的服务范围。

这是一个严格的心理健康标准,它有这样的意味,一个人失败一次,就“生病”一次。但失败的原因很多,有时是主观的,有时是客观的。这个标准显然也会引起很多争论。

认识压力

生活压力大是人们产生心理疾病的重要原因。生活压力又是什么？

你可以把它分开外压与内压来理解：外压就像压在你肩膀上的担子，是你要应付的所有事情和生活的变化（学习、工作、失业、结婚）；内压就好比你对这负担子的感受，是轻飘飘、恰到好处还是眼看就要把你压垮。

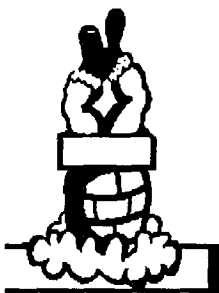
同样的外压给不同人造成的内压是不同的，就像一百斤的担子压在不同人的肩上，感觉和结果肯定不同。这与人的需要和动机有关，显然那些对考试得零分也不在乎的学生是不会因考试而感到压力的。

内压是你的消极情绪体验的总和。

看来我们还得了解一点有关情绪的知识。

情绪是人在受到外界刺激时所产生的身心激动状态。它意味着两方面的反应：生理的和心理的。心理上的“激动”，就是我们所体验到的喜悦、愤怒、悲伤、恐惧（有上百个词来形容我们的情绪，这是人类的四种基本情绪）。积极情绪（高兴、愉快等）因需要得到满足而产生；消极情绪（愤怒、悲伤、恐惧、内疚、焦虑等）因需要受挫而产生。

生理上的“激动”就好像是机体的“总动员”，会使心跳加快、血压升高、呼吸加速、免疫系统活动增强等。这是我们



不易控制的,有强度上的差别,但不存在种类上的差别。就是说,不管高兴还是生气,生理上的变化只有强和弱的区别。短期的情绪反应,即使是喜事,如果强度过大,也会给人的生理上带来危害。强度不大的短期情绪,刺激消失后,这种情绪也随之消失,不一定给人带来损害。

只要你有需要,压力就会存在,因此我们的“外压”(外界刺激)是持续存在的,比如没完没了的工作任务、慢性疼痛等,就会使人产生长期的消极情绪,或说持续的压力感。医学实验证明心脏病、消化性溃疡、免疫系统功能下降等身体疾病都与持续的压力有关,临床心理学也证明长期过度压力对人的心理健康是有害的。

但心理学研究还证明,人的最高工作效率是在压力适中的时候表现出来的,压力过高或过低都会降低效率。也就是说,如果你感到担子轻飘飘,你就会懒洋洋、慢吞吞;如果担子太重,你就可能步履维艰,甚至寸步难行;如果恰到好处,你就会快步前进。

压力感是我们生存的动力,我们追求的目标就是实现对压力的最佳控制。

你的压力档案

建立一份你自己的压力档案，是你学习控制压力的首要步骤，它会帮助你有效地控制压力，让压力为你服务。

你正应付的事情

考查一下你正应付的所有事情(写下来)，无论大事小事，你愿意做的还是不愿意做的，也无论是来自工作、家庭、社交或娱乐。

你的压力信号

担子太重就会令你气喘嘘嘘、汗流浹背。压力太大也会令你有所反应，但你可能还不会辨别。下面是人们在压力下的常见反应，请标出你有哪些反应。

情绪：易怒、急躁、忧虑、冷漠、紧张、焦虑不安。

行为：喝酒、吸烟、吃镇静剂、拖延事情、喜欢责怪别人、停止娱乐、工作时间延长、中断与朋友的来往。

身体：头痛、失眠、颈部和肩膀疼痛、食欲过旺或下降、溃疡、腹泻。

能力及态度：表达能力、记忆力、判断力下降；对别人反感；自尊心降低；注意力难集中。

你近来的生活变化

每一种变化都会给你带来压力。1967年，美国的心理学家霍尔姆斯和雷赫，编制了“社会生活事件再适应评定量表”，