



怎样摆脱最常见的 心理困境

上

本书集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友解决各种心理问题。

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

走出心理困境

活出健康人



怎样摆脱最常见的 心理困境

上

本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样摆脱最常见的心理困境/《怎样摆脱最常见的心理困境》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1256 - 3

I. 怎… II. 怎… III. 心理卫生 - 健康教育 - 青少年读物 IV. G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205462 号

怎样摆脱最常见的心理困境

责任编辑: 鲁名琰

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

(通州区潞城镇七级工业大院 邮编 101117)

版 次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20. 25

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1256 - 3/G · 0496

定 价: 39. 80 元 (全两册)

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

让快乐由心而发



即使芦苇再茂密，在高远的天空下，也显得渺小而无助；即使人群再拥挤，在浩瀚的宇宙间，也永远宛若浮荡着的微尘。或许正因如此，法国哲学家帕斯卡尔说：“人只不过是一根芦苇，是自然界最脆弱的东西，但它是一根能思想的芦苇。”然而，人的思想却是精深和博大的，思想的力量使人由内而外地生发出无尽的坚韧与强劲，依靠自助的本能，人类顽强地植根于生命的土壤——“境由心生”，从某种角度而言，你的心有多大，属于你的世界就有多宽广。

有点遗憾的是，人们往往在顾影自怜中无限地扩大着自己芦苇般的孱弱，却忽视了自身与生俱来的自助能力，否则，为什么总有那么多人在无奈地求助：“谁能给我一份好心情？”你的好心情是如何消失殆尽的呢？当生活中的压力阀被打开，你就被随之而来的冲力击倒了；当不如意的事接踵而至，你的心就被焦虑感涨得满满的；当人生的愿望像泡沫般破灭，抑郁的狂澜会将你带入黑暗的深潭；当他人的“得意”映衬着你的“失意”，自卑就变成了一把悬在头顶的利剑；当为生存而战的“快节奏”生活令人无暇喘息，心理疲劳又与“亚健康”、“过劳死”结成如影随形的伙伴……压力、焦虑、抑郁、自卑、心理疲劳，似乎成了人们无法突破的心理困境。

这些挥之不去的心理现象困扰人们的时间也许和人类的历史一样长。《怎样摆脱最常见的心理困境》一书中收录的近百个妙趣横生的“心理故事”告诉你：即便是那些挥斥方遒的“大人物”，也常被自身的心理疾患逼入绝境。秦始皇、拿破仑被政务缠身，每日生活于“高压”之下；著名影星嘉宝因患有严重的社交焦虑障碍而深居简出；著名作家川端康成、海明威都因抑郁症而自杀；美国前总统尼克松则因内心的自卑而谋划了自毁前程的“水门事件”……盛名之下，他们像芦苇一般无助，却浑然未觉“自助”的法宝其实就掌握在自己的手中。



你是否也处于这五种人类共生的心理困扰之中？不必着急，学会心理自助的技巧，就会永葆淡定从容的心理优势。诚如心理学家所言：“如果你不能将自己内心的东西表现出来，那么这些不被表现出来的东西将摧毁你；如果你能将自己内心的东西表现出来，那么这些被你表现出来的东西将拯救你。”其中的“表现”，意即自助。心理治疗的精髓之一即在于“变”字，一种新方式会换来另一种可能。应该明确的是，作为一根“思想着的芦苇”，你不能期待宇宙的改变，换言之，如果你想过上自己想要的生活，如果你想长久地保持最佳的心理状态，就只能为自己设定好一种相对不变的“理想情境”，然后，将自己变成“会摇摆的芦苇”——改变自我，适应所需。

《怎样摆脱最常见的心理困境》一书向你全方位地展现了心理自助的技巧，堪称忙碌的现代人量身定做的最完整的心理调整指南。一书在手，你可尽知：

——压力的全解决方案，包括解压的心态调整方案、技巧方案、轻松工作方案及轻松生活方案；

——摆脱焦虑的 28 个心灵处方，为你提供随手可做的行为训练程序；

——抑郁症的 15 个自疗规则、著名的认知疗法及其实际应用方法；

——摒弃自卑的 64 个心理暗示，你会发现积极自我心里暗示将怎样改变你的生活；

——心理疲劳的调整策略，教你如何做到在全身心工作的同时，又享受快乐生活之道。

全书的五个篇章既可系统阅读，又可自成一体。这五种心理现象往往是同时出现的，互为因果，相辅相成。你可以通过本书全面掌握多种自助技巧；如果你深受其中某种现象之苦，又可重点体悟相应的章节。当你用自己的双手拨云见日，沐于温暖的阳光下，你会忘记自己芦苇般的弱小。你的快乐是由心而发的，因而你身在何处，何处就是你梦中的天堂。

目 录



上 册

压力篇

压力的全解决方案

第一节 生命中不可承受之压力	3
所谓压力.....3	
压力，都市人的致命伤.....4	
你的压力从哪里来?.....6	
第二节 全方位的压力自测	10
评估压力的方式.....10	
自测 1：你最近 12 个月的压力得分.....11	
自测 2：另一种计算压力得分的方法.....12	
自测 3：你在压力中的身体症状.....13	
自测 4：你的精神压力.....14	
自测 5：职业生活的压力比率.....15	
第三节 解压的心态调整方案	19
方案 1：判定你的最佳压力水准.....19	

方案 2: 深入审视自己的内心.....	20
方案 3: 学习情绪管理之道——恰当地表达情绪.....	21
方案 4: 改变不合理的思维模式.....	23
方案 5: 应对头号压力——不确定性.....	24
方案 6: 接纳你无法改变的现状.....	26
方案 7: 不为未来的事担忧.....	26
方案 8: 将压力分解.....	27
方案 9: 认清自己的价值.....	28
方案 10: 采取积极的个人态度.....	29
方案 11: 不要凡事一肩挑.....	29
方案 12: 重新评估压力事件.....	29
方案 13: 消除紧张情绪.....	31
方案 14: 对付压力要“静”、“慢”、“松”、“悦”.....	31
方案 15: 采取积极有效的压力应付模式.....	32
方案 16: 处理感情压力.....	34
方案 17: 善用酸葡萄心态.....	34
方案 18: 别为小事抓狂.....	35
方案 19: 掌握你的时间.....	35
方案 20: 学会在必要时说“不”.....	36

第四节 解压的技巧方案 37

方案 1: 深呼吸法.....	38
方案 2: 放松疗法.....	40
方案 3: 冥想及想象.....	46

第五节 轻松工作方案 50

工作压力的来源.....	50
工作压力的具体原因详解.....	52
自测: 评估你的工作压力程度.....	56
方案 1: 理智地面对工作压力.....	57

方案 2: 从改变对压力的看法开始最终改变对工作的看法……57

方案 3: 应对挫折, 给自己一个新的机会……58

方案 4: 通过时间管理达到缓解压力的效果……58

方案 5: 在工作场所创造私有空间……58

方案 6: 改善办公室人际关系……60

方案 7: 消除周日夜晚沮丧……61

方案 8: 平衡工作与健康的矛盾……62

方案 9: 写给男性职业者……63

方案 10: 写给女性职业者……66

第六节 轻松生活方案…… 68

方案 1: 生活的习惯与情致……68

减少不必要的压力…68/给自己留下充足的时间…69/

让生活充满秩序…69/合理安排休闲生活…69/

选择适合自己的兴趣和爱好…70/平衡自己的生活…70/

不要将工作情绪带到家里…70/给自己放一个假…70/

偶尔“放纵”一次…70/不要超消费…71/

逃离自我治疗陷阱…71/开怀大笑…71/想哭就哭…71/

确保每天都有放松时间…71/焦虑时间…71/

泡个热水澡…71/使用芳香疗法…72/

穿上称心的旧衣服…72/养宠物益身心…72/

减少环境噪音与压力…72

方案 2: 寻找亲人和朋友的支持……72

方案 3: 下班后……73

方案 4: 艺术治疗……74

艺术治疗的方法…74/音乐治疗…74/

减压音乐治疗 DIY…75

方案 5: 运动调适……76

解除压力所需的运动量…76/解压运动的安全规则…77/

适宜于缓解压力的运动形式...77/

方案 6: 饮食调适.....80

减压饮食的原理...80/减压, 从早餐开始...81/

应该避免的“升压力”食物...82/减压食品...83/

方案 7: 失眠的调节术.....85

失眠的类型...85/失眠的原因...85/心理调节...86/

日常生活行为调节...87/环境调节...87/饮食调节...88/

松弛训练调节...89/药物治疗...89/

附录: 青少年放松心情随手可做的 50 件事..... 90

焦虑篇

摆脱焦虑的 28 个心灵处方

第一节 焦虑的“度”..... 95

适当的焦虑, 过度的焦虑.....95

焦虑感, 焦虑症.....96

焦虑的杀伤力.....96

自测: 你有焦虑倾向吗?98

你不可不知的焦虑症.....99

你的焦虑从哪里来?102

第二节 摆脱焦虑的 28 个心灵处方 102

摆脱焦虑的全程应对策略.....102

处方 1: 勇敢地面对焦虑, 问自己: “最坏会到什么程度?”104

处方 2: 现在就做, 绝不拖延.....106

处方 3: 从杂乱无章到井然有序——清理大脑; 保持周围环境整洁.....107

处方 4: 确立明确的目标, 并制订自己的时间计划表.....109

处方 5: 把工作按重点排列成序.....110

处方 6: 排除极端的想法, 不要随意夸大你的生活状态.....112

处方 7: 用欣赏的态度看待世界.....	113
处方 8: 掌握放松的技巧.....	114
处方 9: 不被恐惧感所左右.....	116
处方 10: 过自己想要的生活——为生活规定节奏.....	118
处方 11: 在娱乐和嗜好中消除焦虑.....	120
处方 12: 吃令你健康的食物.....	122
处方 13: 学会放弃之道——不再去想已经丢失的东西.....	124
处方 14: 尽快将做了一半的事情做完.....	126
处方 15: 学会将心中的愤怒宣泄出来.....	127
处方 16: 走进大自然.....	129
处方 17: 重视自己的需要.....	130
处方 18: 避免精疲力竭——留一点时间给自己.....	131
处方 19: 正视环境带来的焦虑.....	133
处方 20: 承认自己的局限, 接受自己的不足之处.....	134
处方 21: 通过负起责任, 赋予自己权利.....	136
处方 22: 改掉不良习惯.....	137
处方 23: 认真地接受批评.....	138
处方 24: 学会倾诉, 并进行自我激励——掌握语言的力量.....	140
处方 25: 权衡自己所冒的风险.....	141
处方 26: 为自己留下充足的时间.....	142
处方 27: 理智地面对冲突.....	143
处方 28: 摆脱身心紧张.....	145
第三节 常见焦虑症状的应对之道	147
社交焦虑障碍.....	147
青春期焦虑症.....	150
考试焦虑.....	152
金钱焦虑.....	156

抑郁篇

抑郁症的自疗规则及认知疗法

第一节 抑郁之门	163
从一名抑郁症患者的自述中认识抑郁症	163
正常情绪与病理性抑郁的区别	165
抑郁症的四大症状	166
抑郁症的六大表现	167
抑郁症的七大类型	168
抑郁症的报警信号	170
自测：抑郁症的测试量表	171
第二节 抑郁症的自疗规则	173
规则 1：不要为自己寻找借口	173
规则 2：了解自己的极限	176
规则 3：再给自己一点爱	177
规则 4：分散你的注意力	179
规则 5：改变你的行为	179
规则 6：走出抑郁：创建“个人空间”	180
规则 7：寻找心灵的绿洲——让身心安宁的放松术和冥想术	180
规则 8：相信自己，也相信他人	183
规则 9：计划一些积极有益的活动，应付枯燥的生活	185
规则 10：向朋友诉说自己的烦恼	186
规则 11：看到事物的光明面——宽容、自嘲及“愉快疗法”	187
规则 12：把复杂问题分解成简单问题	189
规则 13：倾尽全力完成一件事	189

规则 14: 运动是自救的基础……191

规则 15: 把抑郁“吃”掉……192

第三节 抑郁症的认知疗法 194

认知疗法的原理……194

认知疗法的作用……194

认知疗法的行为模式……195

认知曲解的十大形态……196

实际应用 1: 如何建立自尊——改变你的思维模式……198

实际应用 2: 从“无为者”到积极行动者——改变你的行为模式……203

实际应用 3: 如何面对责难……211

实际应用 4: 如何制怒……213

实际应用 5: 如何战胜内疚……219

自卑篇

摒弃自卑的 64 个心理暗示

第一节 自卑，还是自信？这是你自己的问题 225

真自卑，假自卑……225

自卑的产生……226

自卑者的行为模式……226

自卑者的境遇……228

自卑者所需要的是——自信……229

自测：你的心理自卑度……231

第二节 心理暗示：走向自信的通行证 233

由一个小品看心理暗示的效果……233

心理暗示与心理疗法……234

自卑者的消极心理暗示……235

积极的心理暗示……235

不同心态，不同结果……237

让“自信”心理暗示伴你一生……238

第三节 摒弃自卑的 64 个心理暗示 240

树立自信的心理暗示的 5 个要点……240

暗示 1：我使用肯定句……240

暗示 2：我了解自己，并能正确地评价自己……241

暗示 3：我是有价值的，我不比任何人差……241

暗示 4：我不能总盯着自己的劣势不放，要学会转移注意力……242

暗示 5：我重视自己的优点，利用自己的缺点……243

暗示 6：我总是感到自卑，我必须对此进行细致的心理分析……244

暗示 7：我做了很多令自己得意的事，我要多想想那些成功的时刻……244

暗示 8：我能够接纳真实的自己，凡事尽己所能就足够了……244

暗示 9：我用补偿心理超越自卑……245

暗示 10：我要正确地表现自己，积极与人交往……247

暗示 11：我有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、
善良、尊重和关心别人的人进行交往……247

暗示 12：我要改变内向的自我形象……248

暗示 13：我要保持心情愉快……248

暗示 14：我向每一个人微笑，并用笑声为自己创造快乐的环境……248

暗示 15：我的失败只是暂时的，并不是永远的失败……249

暗示 16：我要用乐观的态度面对失败……249

暗示 17：我换个角度来审视自己……250

暗示 18：我为自己制造一个假想的对手，并试着打倒他……250

暗示 19：我找到了对手的弱点……251

暗示 20：我只不过是当时没有处理好……252

暗示 21：我有背水一战的决心……253

暗示 22：我能够做到持之以恒……253

暗示 23：我用实际行动建立自信……254

- 暗示 24: 我是突出的, 要坐在前面的位子上……254
- 暗示 25: 我睁大眼睛, 正视别人……255
- 暗示 26: 我要昂首挺胸, 快步行走……255
- 暗示 27: 我可以面对大庭广众讲话……256
- 暗示 28: 我要拿开不必要的东西 ……256
- 暗示 29: 我的“睡眠学习法” ……256
- 暗示 30: 我将身边的钟表拿开……257
- 暗示 31: 我从穿着的改变来放松自己……257
- 暗示 32: 我利用颜色的暗示效果……258
- 暗示 33: 我通过环境的改变来换个心情……258
- 暗示 34: 在单调的声音里, 我的心情会平静下来……258
- 暗示 35: 我在快速的旋律中为自己加油……259
- 暗示 36: 我有自己的兴趣和爱好……259
- 暗示 37: 我利用灯光效果集中注意力……259
- 暗示 38: 我越是感到自卑, 越要接近比我更优秀的朋友……260
- 暗示 39: 我通过激烈的运动来调整情绪……260
- 暗示 40: 失意的时候, 我就看看自己最满意的照片……261
- 暗示 41: 我把双手交叉于胸前……261
- 暗示 42: 我先做自己喜欢的事情, 暂时将厌烦的事情放下……261
- 暗示 43: 我尝试去做不喜欢的事情……262
- 暗示 44: 我要制订人生的目标……262
- 暗示 45: 我制订阶段性的目标, 将整体目标具体化……262
- 暗示 46: 我要将工作系统化……263
- 暗示 47: 我要打破固定的生活模式……264
- 暗示 48: 我要缩小问题的范围……264
- 暗示 49: 我有条不紊地处理自己的琐事……264
- 暗示 50: 我在房间中贴上自我鼓励的警示标语……266
- 暗示 51: 我要在周末高效率地工作……266

- 暗示 52: 我尽情地玩乐后, 可以更加充满激情地工作……266
- 暗示 53: 我善用自己的生物钟创造高效率……267
- 暗示 54: 我善用“搁置”的技巧……268
- 暗示 55: 我要适当地奖励自己……269
- 暗示 56: 我通过阅读名人传记鼓励自己……270
- 暗示 57: 我找到一个和自己相似的伟人……270
- 暗示 58: 我经常自言自语……270
- 暗示 59: 我不再恐惧……271
- 暗示 60: 我勇敢地面对批评……272
- 暗示 61: 我的“去除悲观法”……272
- 暗示 62: 我用“抛弃”一词代替“失去”……273
- 暗示 63: 我不再多疑……273
- 暗示 64: 我虽然……但是……274
- 附录 1: 一篇关于消除自卑感的范文……274
- 附录 2: 提高勇气的自信心理训练法……276

心理疲劳篇

轻轻松松每一天

“亚健康”——慢性疲劳综合征…………… 281

心理疲劳……284

心理疲劳的自我调整……288

正确认识“快节奏”…288/培养健康个性…288/

避免不必要的心理浪费…288/善待压力…289/

明确目的…289/劳逸结合…290/疲劳前休息…290/

用多样化避免心理饱和感…291/合理安排自己的生活…291

适时放慢生活节奏…291/按生物钟作息…292/

留出机动时间…293/培养工作与学习兴趣…293/

不要对自我的期望值过高...293/宽容、不攀比...293/
建立良好的人际关系...294/发泄、自控...294/
主动求乐...295/参加文娱活动...296/
抽出时间锻炼...296/保证充足的睡眠...297/饮食...298/
音乐疗法...300/身心放松法...300/注意站姿...301/
按劳宫穴...301/
如果你属于白领一族.....301

压力篇

压力的全解决方案

古希腊一位哲学家说过：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”人生活在社会中，不可能完全没有压力，有压力是正常的，就看你如何对待它。

压力——如果一个人的精神和肉体能够接受压力的挑战，那么压力对人就是一种催动力；如果一个人的心理承受能力较弱或压力过大，那么压力就会给身心健康带来危害。

压力——具有传染性，和一个正处于压力中的人一起生活和工作，会使你也觉得有压力感。

压力——生活中没有固定的模式可保证免受压力，但有许多方法可以减轻压力。

怎样摆脱最常见的心理困境 上册