

心理健康
经典读本

解除心灵枷锁，找回身心健康

我们要健康地活，积极地活，快乐幸福地活

我的第一本 心理自救书

Wode Diyiben
Xinli Zijiushu

安然◎主编

我们要**热爱生活**，只有当我们眼中的生活是美好的，我们对生活才能**产生信心**，才能对自我产生信心。

心理自救=热爱生活+关爱自己

 中国纺织出版社

心理健康
经典读本

解除心灵枷锁，找回身心健康

我的第一本 心理自救书

Wode Diyiben
Xinli Zijiushu

安然◎主编

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本心理自救书/安然主编.

—北京:中国纺织出版社,2011.9

ISBN 978-7-5064-7644-7

I. ①我… II. ①安… III. ①心理状态—自我控制—
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 129057 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:阙媛媛
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年9月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:15.5
字数:180千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



心理自救 = 热爱生活 + 关爱自己

为什么我们生活在同样一个地方,呼吸同样的空气、拥有同样的人际资源和机遇,有些人觉得自己是生活在天堂,每天都过得特别充实和快乐,而有些人却觉得犹如生活在地狱,每天都活得特别压抑和空虚呢?究其原因,也许某些人对自己的要求过高;也许某些人的家庭经济压力更大;也许某些人天生就比一般人脆弱,容易抑郁……其实,最根本的原因是他们不够热爱生活,不够关爱自己。

人生在世,不如意之事十有八九,没有哪个人能够一帆风顺,不遇到任何波折险阻。人的情绪在一定的时间里,有高潮也有低潮,往往高潮的时候情绪高涨、信心满满;低潮的时候萎靡不振、消极怠惰,这是自然规律,是不可避免的事情。当你遭遇困难、挫折,悲观失望的时候,当你情绪低落、消极怠惰的时候,当你遇到无法解决的问题、开始怀疑自己的时候,你是要继续沉沦在这些不良的情绪中,还是通过自我心理调适,自我救助,还是祈祷上苍给自己额外的眷顾?“自助者天助”,相信这个道理大家都不会反对吧?

是的,不管遇到任何困难,我们都要靠自己来解决,对于自我心理上的问题更应如此。就算是心理医生,他也只能对我们进行开导和劝慰,能不能走出心理上的困境最终还是要看自己。面对心理上的困境,我们首先要做的是自我救赎。最好的心理自救手法就是,在不良的心理状态来临之前即将其扼杀在摇篮里,也就是俗语所说的“打预防针”。而最好的“预防针”就是提高自己的心理承受能力,让自己的心理更加健康。而让自己心理更加健康的做法就是热爱生活,努力让自己接受并热爱身边的一切。

热爱生活会让我们拥有一个积极健康的心态,对人对事也会比较乐观,遇到生活中的一些小困难、小挫折也能够坦然面对和接受,而不会因此愁眉苦脸、悲观失望。热爱生活的人,凡事总能够看到好的一面,自动规避不好的一面。他们会永远积极向上,做事积极主动,他们的创造力和潜力会被调动起来,自然做起



事情来也比较得心应手。在他人眼中所谓的“困难”，在他们的眼中也变成“小菜一碟”，没有什么可以担心和顾虑的了。这是一个“良性循环”：好心态会帮助你克服困难，而困难的克服又会增强你的好心态。

我们要热爱生活，只有当我们眼中的生活是美好的，我们对生活才能产生信心，才能对自己产生信心。一个对生活失去信心和热情的人，心理上也不会健康和阳光，因为他眼前的生活已经失去色彩，他眼中和心中也自然失去色彩，他会变得没有活力。一个绝望的人，只要能让其重新燃起对于生活的希望，那么他就是可以挽救的。热爱生活，就会热爱生命。

作为健康的人，我们除了要热爱生活，还要懂得关爱自己。我们生活在世界上，只有自己能够陪伴自己一生，因此我们没有理由不关爱自己。我们的身体状况如何，心理状态如何，别人是无法确切知晓和体会的，只有我们自己能够深切地体会和感受，所以，只有我们自己能懂得如何关爱自己。也许你对父母很孝顺、对子女很疼爱、对伴侣很关怀，但是你不能因此忽略对于自己的关爱。不好好爱惜自己的身体，不好好关爱自己的心理，怎么能够拥有健康的身心，给予他人更好的关心呢？

生活是美好的，我们要燃起对生活的希望和热情，增强对生活的信心，真心实意地热爱生活。我们还要关注自我的心理状态及心理需求，充分地关爱自己的身心健康。我们要健康地活，积极地活，快乐幸福地活。

本书关注当今社会人们经常出现的各种心理问题，详细分析并阐述了这些心理问题产生的原因以及对人们的身心健康造成的危害，并针对各种心理问题提供了多种心理自救方案。由于某些心理问题存在共通或相似之处，因此本书为大家提供的自救方案也可能存在一些雷同之处。但为了使大家能够获得更多的自我排解办法，本书并没有对这些雷同之处进行删减，而是在这些地方提供了相关的阅读链接，便于大家针对自己的心理问题，快速找到适合自己的心理自救方法。

编者

2011年6月





目录 contents



第一章 给压力一个出口

压力对人来说有利有弊,适度的压力可以让人的精神保持紧张,提高做事的效率,然而一旦过度,就有可能让人精神崩溃、无所适从了。

- 1 / 现代人都被压力笼罩着
- 1 / 压力无处不在
- 3 / 长期处在压力下对健康十分有害
- 6 / 压力不能被压制,只能引导它流走
- 6 / 小故事:搬走压在你心头的巨石
- 9 / 心理自救方案:释放压力
- 9 / 呼吸吐纳
- 10 / 冥想
- 11 / 按摩头部
- 13 / 转移注意力
- 14 / 聆听舒缓、空灵、优美的音乐
- 15 / 泡个热水澡
- 16 / 大喊大叫和大笑
- 17 / 进行有限破坏性的发泄
- 18 / 倾诉
- 20 / 哭出来
- 21 / 睡觉





第二章 你可以不生气

生气是心里的事儿,是身体的事儿。不爱生气的人在早晨起床时总是心情愉快的;相反,经常生气的人却很少能够做到这一点。

23 / 生气是一种选择,选了就会形成习惯

23 / “气”从何来

25 / 生气对心理和生理的双重伤害

27 / 从心理上调节,告诉自己不要生气

27 / 小故事:何苦要生气

29 / 心理自救方案:驱除怒火

29 / 数数字

30 / 上洗手间

30 / 告诉自己“别计较”

31 / 降低对别人的期待

32 / 开诚布公地谈一谈

33 / 换位思考

34 / 默诵“不生气口诀”

36 / 适当出出气

36 / 让信任的人安抚你几句

37 / 一笑了之



第三章 不抱怨的力量

抱怨是最消耗能量的无益举动。我们经常会向别人抱怨自己对工作和生活的不满；如果找不到人倾听，我们便会向自己抱怨。这样怨来怨去，心灵不堪重负。

39 / 许多恶疾都是由怨气郁积引致的

39 / 怨气何来

41 / 怨气一点点积累，逐渐扭曲心灵，摧毁身体

43 / 告诉自己不要计较，清除长在心上的怨恨毒瘤

43 / 小故事：怨他一辈子

46 / 心理自救方案：释放怨气

46 / 深呼吸，想象把怨气从体内呼走

47 / 向前看，不往后看

48 / 把曾经的付出当做施舍

49 / 彻底宽容

50 / 彻底放下

50 / 自嘲一下

51 / 最好的释怨方法是遗忘





第四章

走出悲伤的阴影

人们看惯了太阳的东升西落和月亮的阴晴圆缺,习惯了春夏秋冬的更迭交替和世间万物的变迁,却很难看淡人间的悲欢离合和爱恨情愁,所以有了一千个伤心的理由。智者会告诉人们学会改变,把开心当成一种习惯。

53 / 伤心是所有人都必须跨过的一道坎

53 / 伤心总是难免的

55 / 伤心伤神又伤身

56 / 学会自我调节,不让自己流泪太久

56 / 小故事:你可以不伤心

58 / 心理自救方案:消除悲伤

58 / 擦干眼泪,用热毛巾敷敷脸

58 / 吃点东西,让胃里温暖并有饱足感

59 / 找件事情做,让自己忙碌起来

60 / 换个角度去看待问题

61 / 假装快乐

62 / 与朋友出去散散心

62 / 做自己喜爱的运动

63 / 沉浸在兴趣之中

64 / 举行一个摆脱伤心的仪式



第五章

爬出抑郁的泥潭

对人们的健康威胁最大的疾病不是癌症,也不是艾滋病,而是“抑郁”。如果你经常情绪低落、失眠、身心疲惫,如果你对很多事情都已经失去兴趣,如果你觉得自己活着没有价值,甚至反复想到死亡……那可千万得当心了。

- 65 / 每个人心里都或多或少地有抑郁倾向
- 65 / 抑郁的感觉只有自己可以体会,但却难以向别人说清
- 67 / 会识别抑郁症征兆并及早治疗
- 69 / 摆脱抑郁,让阳光照进内心的黑暗角落
- 69 / 小故事:我的抑郁症
- 72 / 心理自救方案:赶走抑郁
- 72 / 看医生
- 74 / 吃香蕉
- 74 / 晒太阳
- 75 / 做运动
- 77 / 哼歌
- 77 / 看喜剧
- 78 / 聆听欢快、明朗、振奋的音乐
- 79 / 主动对人微笑
- 80 / 不要把事情憋在心里,说出来
- 81 / 穿上色调合适的衣服





第六章 不焦虑的活法

焦虑的人喜欢对未来及不确定的事情做过多的担忧，有时候这种担忧往往是多余的，没有任何意义的，但是无止境的担忧却让他们背负了极大的精神压力。每个人都是生活的导演，何必杞人忧天？

- 83 / 焦虑是当今社会的文明病
- 83 / 焦虑感从何而来
- 85 / 长期处于焦虑中会让身体崩溃
- 87 / 想不被焦虑控制，就得学会控制焦虑
- 87 / 小故事：让你焦虑的事情一件也没有发生
- 89 / 心理自救方案：缓解焦虑
- 89 / 采用“想象放松法”
- 91 / 做腹式呼吸
- 92 / 做舒展的扩胸运动
- 92 / 闭目幻想优美闲适的事物
- 93 / 做点其他活动，暂时遗忘让你焦虑的事情
- 94 / 洗热水澡
- 95 / 听舒缓的音乐
- 96 / 吃对食物
- 98 / 芳香疗法
- 99 / 笑话放松法
- 99 / 培养“慢节奏”的嗜好
- 100 / 把焦虑的根源写在纸上，一一化解它们





第七章 跟烦躁说再见

你是否每天重复着这样的动作：起床后胡乱刷个牙抹把脸，拎袋牛奶就出门；开车上班，一路骂骂咧咧、跌跌撞撞赶到公司；工作时一堆事情乱如麻，没有任何头绪；吃饭时三口并两口，还要时刻注意手机有没有收到新信息……如此烦躁不安，何谈享受生命？

- 101 / 生活压力越大，烦躁情绪就越严重
- 101 / 是谁按下了你的“快进”键
- 103 / 长期烦躁不安会让亚健康成为你最大的烦恼
- 104 / 欲速则不达，心平气和更容易活出最佳的状态
- 104 / 小故事：小海马和七座金山
- 106 / 心理自救方案：抚平烦躁
- 106 / 放慢工作和生活节奏
- 107 / 别熬夜，多睡觉
- 108 / 少吃肉，多吃素
- 109 / 向家人或朋友倾诉一下
- 109 / 捶打毛绒玩具
- 110 / 不找寻东西或做磕磕绊绊的事情
- 111 / 留出空白时间，好好安静一会儿
- 111 / 打开空调，让凉空气镇定自己
- 111 / 列出待办事项，分清轻重，每次专注处理一件事





第八章 人生可以不后悔

悔恨是一种无用之举,它只会使自己更不快乐!如果错过了太阳你流了泪,那么你也要错过群星了。

- 113 / 后悔会让人一辈子活在阴影里
- 113 / 别为打翻的牛奶哭泣
- 115 / 悔恨于事无补,徒增伤心
- 116 / 过去就过去了,不要无休止地自责
- 116 / 小故事:最不后悔的活法
- 119 / 心理自救方案:不再后悔
- 119 / 认识到“人生不如意事十之八九”
- 119 / 坦然接受无法改变的事情
- 120 / 停止一遍遍忏悔
- 121 / 别学阿 Q 念叨“先前阔”
- 121 / 别再说“早知道我就……”
- 122 / 关闭身后的门
- 123 / 向前看
- 124 / 抓住当下,以避免将来后悔





第九章

嫉妒不如争气

嫉妒是人的天性,但要有一个度,在适度的范围里嫉妒可以被认为是一种正常的心理反应,可是嫉妒一旦过了头,难免会蒙蔽人的心智,让人丧失理智。过分的嫉妒是对人精神的一种折磨,让人犹如生活在地狱之中。

125 / 嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己

125 / 嫉妒的根源是私心

126 / 妒火会伤人

128 / 告别“眼红”,从心灵的地狱里爬出来

128 / 小故事:你选择待在哪里

130 / 心理自救方案:清除嫉妒

130 / 由衷地对别人的成功表达祝福

130 / 不拿自己跟别人比较

131 / 摒弃虚荣

132 / 拒绝攀比

133 / 告别自私

133 / 只求超越自己,不求超越别人





第十章

让猜疑从身边走开

“无端愁绪凭空来，全因猜疑生风雨。”猜疑是人性的弱点，害人害己的祸根。想要斩断让自己不快的祸根，就要消除猜疑心理。

- 135 / 猜疑是人性的弱点
- 135 / 疑心生暗鬼
- 137 / 疑来疑去很容易引发心理疾病
- 138 / 告诉自己“长相知，不相疑”
- 138 / 小故事：消融心中的大疙瘩
- 140 / 心理自救方案：告别猜疑
- 140 / 放宽心胸，不要往坏处想
- 141 / 理性思考，防止感情用事
- 142 / 遇事冷静分析，避免先入为主
- 142 / 公开谈谈，消除你的疑虑
- 143 / 优化自己的个性
- 144 / 避免偏听偏信
- 144 / 把“敏感”用在正确的地方
- 145 / 增强自信心，将猜疑消灭在萌芽状态





第十一章 做不怯懦的人

困难是弹簧,你强它就弱,你弱它就强。克服困难,勇敢者自有千方百计,怯懦者却只感到万般无奈。

- 147 / 困难是生活对我们的考验
- 147 / 生活没有困难,未免过于平淡
- 149 / 迎接困难的同时会使人增长智慧
- 150 / 认清许多困难都是纸老虎,一戳就破
- 150 / 小故事:搬走田地里的石头
- 152 / 心理自救方案:克服怯懦
- 152 / 肯定自己
- 153 / 告诉自己“不要怕”,摆出无所畏惧的气势
- 154 / 不要放弃或半途而废
- 154 / 给自己出一个难题,战胜它,增强信心
- 155 / 接受催眠疗法





第十二章 活着不要怕

很多人虽然工作稳定,衣食无忧,可总对明天充满着恐惧,总担心有不好的事情会发生。其实,这种担心大可不必,与其害怕明天,不如抓住今天。

157 / 没有保障的生活让我们对未来充满恐惧感

157 / 恐惧心理会让人生过得既无成就又无乐趣

159 / 患上恐惧症会自己“吓”自己

160 / 化解对明天的恐惧,抓住时间过好今天

160 / 小故事:上战场前的思考

162 / 心理自救方案:消除恐惧感

162 / 面带微笑

163 / 向人诉说你的恐惧感

164 / 向自己传递积极的信息

165 / 强化意志力

166 / 自信地面对

167 / 坦然接受命运的安排

167 / 找一名“支持者”

