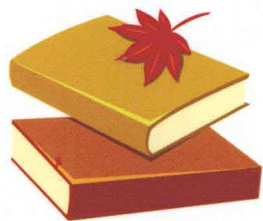


掌握心理学的理论和方法，最好的心理医生其实是你自己。

做自己的



心理医生

ZUO ZI JI DE XIN LI YI SHENG

问道·编著



人类最大的疾病是心理的疾病

自卑、嫉妒、浮躁、焦虑、抑郁……

人类因此自耗了多少精力

损害了多少智慧

面对“心病”

解铃还须系铃人

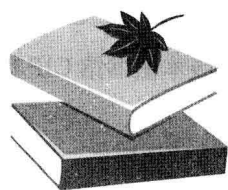
学习心理学的知识和方法

最好的心理医生就是你自己

光明日报出版社

| 掌握心理学的理论和方法，最好的心理医生其实是你自己。 |

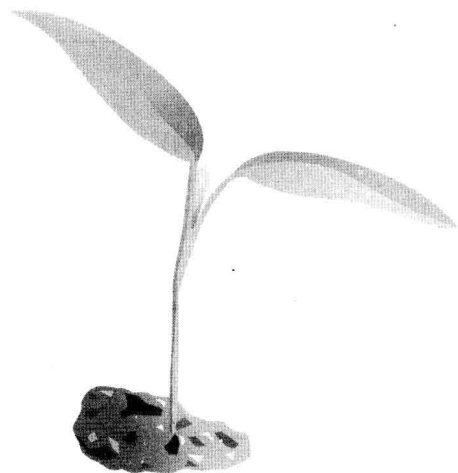
做自己的



心理医生

ZUO ZI JI DE XIN LI YI SHENG

问道 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生 / 问道编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1149-1

I. ①做… II. ①问… III. ①心理健康—普及读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066670 号

做自己的心理医生

编 著: 问 道

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

责任校对: 米 菲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 220 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5112-1149-1

印 张: 16

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

俄国著名的作家屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”这里暗含的意思是，人心包罗万象，神秘怪异如一道深潭，让人无法探清其真相。美国心理学家乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。”

然而，心理疾病像鬼魂一样如影随形。人们的心理疾病由来已久，而且根深蒂固，一位资深心理学家曾经断言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰中国人的生理疾病……”我们不得不承认这位心理学家的远见卓识。的确，历史的发展向我们展示了一个不争的事实，我们身边的大多数人，包括我们自己都能切实地感受到，在经济、文化、价值观念急剧变化的时代，心理问题已经跃居为所有问题的前几位。

大千世界，茫茫人海，每时每刻都在上演着一幕幕由于心理疾病导致的人间悲剧。

有多少儿童由于性格的缺陷而走上歧途；有多少高级白领由于心灵的空虚而导致精神失常；有多少老年人本该安度晚年，享受夕阳红，却因为心念谬误而了却残生……太多太多的遗憾由心理疾病造成，太多太多的悲剧由于心理的问题仍在继续……

面对这种种令人堪忧的扭曲的生活画面，我们不禁想起了心理学教授哈吉·威尔逊的话：“心理学绝不是为了研究而设立的，研究心理学的目标只有一个，那就是造福人类。”

的确，心理学的出现意味着人们黑暗的内心有了一盏明灯，意味着人们终于找到了治疗心理疾病的方法。生活中仍有一些人，他们无法跨越一个心理陷阱，最终像一头困兽一样落入生活的捕杀器中，伤痕累累，苟延残喘，悲惨地度过余生……

我们承认，人的心理缺陷不可能彻底消除，但是它可以弥补，可以跨越，人的内心的力量是无穷的。只要找到可以激活这种力量的法宝，就能走出心理疾病的阴霾，拥抱健康的明媚阳光。

为此，我们编写了《做自己的心理医生》一书。全书结合目前人类的心理现状，既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题和心理障碍，指出简单易行、便于操作，而且效果显著的解决途径。全书集针对性、生动性、理论性、实用性于一体，是一本视角新颖而又中肯实用的心理健康辅导读物。

拥有了本书，你就能化解心中的困惑，从此热爱生活，关爱自己，并且以健康的心态迎接人生的挑战。书中诸多打开心结的法则都可以使你在需要的时候成为自己的心理医生，成为身心皆健康的现代人。

希望《做自己的心理医生》能够成为你驱散心中阴云的和风，成为你走向美好人生的法宝。

目 录

第一章 揭开常见心理的神秘面纱

第一节 跨越虚荣的樊篱	2
何必打肿脸充胖子	2
与虚荣斗争到底	4
甩掉虚荣，你的生活更美丽	5
第二节 走出自卑的泥潭	8
自卑是心灵的钉子	8
自卑是悲剧的根源	10
告诉自己“我能行”	12
你是否有自卑心理	16
第三节 去掉猜疑的枷锁	18
猜疑会让人心性大乱	18
猜疑是破坏性极强的毒素	19
戒除猜疑的毛病	21
第四节 打开嫉妒的桎梏	24
嫉妒是焚毁你的毒火	24
嫉妒使你自毁前程	25
去除嫉妒的毒瘤	27
第五节 告别悲观的阴云	30
悲伤是一种自戕	30

人生不是梦，俯仰勿悲悻	33
告别悲观，潇洒上路	35
乐观向上，笑对生活	37
第六节 铲除浮躁的种子	40
浮躁葬送美好人生	40
急于求成的恶果	42
倾听内心宁静的声音	44
第七节 远离贪婪的黑洞	47
贪婪滋生祸端	47
不要被贪念打败	49
心灵载不动太多的沉重	51
知足常乐，不做欲望的仆人	52

第二章 窥视现代人的性格漏洞

第一节 走出自闭，沐浴群体阳光	56
自闭摧毁幸福	56
自闭带给你的究竟是什么	57
打开自闭心灵，寻找快乐的天堂	59
第二节 不再自私，快乐与人共享	62
自私就是自毁	62
学会付出，学会与人分享	65
付出爱心，你就种下希望	68
第三节 握别自负，不学夜郎自大	71
自负能夺走生命	71
盲目自负让你失去更多	73
谦虚永远有益	75

第四节 化解邪恶，拥抱善良	77
恶念须常止	77
善心，散发恒久的芬芳	80
第五节 鼓起勇气，与羞怯说再见	84
脸颊为谁而红	84
羞怯为精神作茧	85
八种技巧让你远离羞怯	87
第六节 纠正偏执，勿使人生败走麦城	89
偏执诞生“狂妄”	89
不要死钻牛角尖	91
克服偏执，心随境迁	93

第三章 掌握情绪的转换器

第一节 平和让你浇灭心中的愤怒	96
“气”是杀人不见血的刀	96
愤怒使你落入别人挖设的陷阱	98
不为小事愤怒	100
怒气这样消解	102
第二节 放松，消融你的紧张	104
紧张情绪面面观	104
消除紧张，掌握人生的平衡	106
学会放松	108
第三节 拒绝抱怨，化解不满	111
不要让抱怨成为一种习惯	111
抱怨的包袱有多重	114
抛开人生无谓的负担	116

第四节 摆脱抑郁的束缚	118
抑郁带给了你什么	118
抑郁是让你与世隔绝的墙	120
摆脱抑郁的困扰	122
第五节 摆脱焦虑的绳索	125
焦虑随处可见	125
告别焦虑，扫除心智阴霾	127
超越焦虑，把握人生	129

第四章 突破意志障碍，享受快乐人生

第一节 扔掉拐杖，不要依赖	132
都是依赖惹的祸	132
用自己的脚走路	134
独立自主的人最可爱	136
第二节 拖延是毁掉前程的恶魔	139
拖延是一种错误的生活	139
拖延吞噬你的成功	141
克服拖延有法可循	143
第三节 懒惰是人心的腐化剂	146
慵懒是人性的劣根	146
业精于勤荒于嬉	148
勤奋，懒惰的天敌	149
第四节 冲动是厄运的导火索	152
冲动只会带来厄运	152
冷静安详修正果	154

第五章 歧路行为的心理调适

第一节 不做网络的“醉”爬虫	158
网络现状堪忧	158
网恋是一场噩梦	160
戒除网瘾支招	163
第二节 不做酒中“瘾君子”	164
酒瘾给你带来了什么	164
为何如此嗜酒	167
第三节 不做赌场“瘾将军”	169
赌博是人心的毒瘤	169
心理戒赌最重要	171

第六章 不同人群的心理点金术

第一节 关注儿童的心理健康	174
儿童心理健康的测试	174
多动儿童的表现与调适	175
孤独儿童的表现与调适	178
第二节 健康心理迎接青春期的朝阳	180
青少年心理健康有标准	180
青少年心理健康的误区	181
青春期的心理综合调适	184
第三节 积极心理面对中年的蓝天	186
中年人心理发展的特征	186
走出中年灰色的天空	189
第四节 乐观心理面对老年的无奈	191

老年心理健康的准则	191
老年人心理健康的九种需求	192
老年人心理保健五要点	193

第七章 现代人的心理疾病与治疗方法

第一节 正确对待心理咨询	196
有心理问题就是精神病吗	196
心理咨询的形式	197
第二节 形形色色的治疗法	200
明快简洁的行为疗法	200
自动思维的认知疗法	202
以理驭情的合理情绪疗法	203
主宰自己的个体中心疗法	206

第八章 保持心理健康，享受快乐人生

第一节 认识你自己	210
正确认识自我	210
相信自己，并且喜欢自己	211
唤醒心灵的巨人	213
第二节 沟通艺术来自人际交往	216
走进另一个心灵	216
多交朋友，少树敌人	217
人际吸引有法则	220
你总是带有敌对情绪吗	222
第三节 健康从“心”开始	225

简简单单才是真	225
享受每一个年龄	228
学会选择，懂得放弃	230
第四节 让我们生活得更美好	234
在绝望中追逐希望的光芒	234
掬水月在手	236
拥有一颗热忱的心	238

第一节 跨越虚荣的樊篱

莫泊桑的小说《项链》中的玛蒂尔德，因为一次虚荣耗尽自己的青春岁月。小说从一个侧面告诉我们虚荣是一种被扭曲了的自尊心，是自尊心的过分表现，小说揭示的是一种追求虚表的心理缺陷，具备虚荣心理的人，竭力追慕浮华，以掩饰这种缺陷，实际内心早已痛苦不堪。所以，从现在开始，让我们跨越虚荣的樊篱，与一切浮华说再见。

何必打肿脸充胖子

关于虚荣心，《辞海》上有这样的解释：表面上的荣耀、虚假的荣誉。心理学认为，虚荣心是自尊心的过分表现，是为了取得荣誉和引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感。虚荣心是一种常见的心态，因为虚荣与自尊有关。人人都有自尊心，当自尊心受到损害或威胁时，或过分自尊时，就可能产生虚荣心，如珠光宝气地招摇过市、哗众取宠等等。

虚荣心是一种递增的发展事物，好像一只被吹起来的气球一样，总是希望越吹越大。生命的虚荣心是无限的，俗话说作了皇帝还想成仙。满足了一个愿望，随之又产生了两三个愿望。满足了这个细小的愿望，很快又新生了那些庞大的愿望。由此可见，虚荣心具有一种强烈的渴求的力量。求而得之，则满足快乐；求而不得，便苦恼愁闷，便寻求新的获得途径。

虚荣心不同于功名心。功名心是一种竞争意识与行为，是通过扎实的工

作与劳动取得功名的心向，是现代社会提倡的健康的意识与行为。而虚荣心则是通过炫耀、显示、卖弄等不正当的手段来获取荣誉与地位。虚荣心很强的人往往是华而不实的浮躁之人。这种人在物质上讲排场、搞攀比；在社交上好出风头；在人格上很自负、嫉妒心重；在学习上不刻苦。

虚荣心最大的后遗症之一是促使一个人失去免于恐惧、免于匮乏的自由；因为害怕羞辱，所以不定时地活在恐惧中，经常没有安全感，不满足；而虚荣心强的人，与其说是为了脱颖而出，鹤立鸡群，不如说是自以为出类拔萃，所以不惜玩弄欺骗、诡诈的手段，使虚荣心得到最大的满足。

从近处看，虚荣仿佛是一种聪明；从长远看，虚荣实际是一种愚蠢。虚荣者常有小狡黠，却缺乏大智慧。虚荣的人不一定少机敏，却一定缺远见。虚荣的女人是金钱的俘虏，虚荣的男人是权力的俘虏。太强的虚荣心，使男人变得虚伪，使女人变得堕落。

虚荣的心理与戏剧化人格倾向有关。爱虚荣的人多半为外向型、冲动型、反复善变、做作，具有浓厚、强烈的情感反应，装腔作势、缺乏真实的情感，待人处事突出自我、浮躁不安。虚荣心的背后掩盖着的是自卑与心虚等深层心理缺陷。具有虚荣心理的人，多存在自卑与心虚等深层心理的缺陷，虚荣只是一种补偿作用，竭力追慕浮华以掩饰心理上的缺陷。

几十年前，林语堂先生在《吾国吾民》中认为，统治中国人的三女神是“面子、命运和恩典”。“讲面子”是中国社会普遍存在的一种民族心理，面子观念的驱动，反映了中国人尊重与自尊的情感和需要，丢面子就意味着否定自己的才能，这是万万不能接受的，于是有些人为了不丢面子，通过“打肿脸充胖子”的方式来显示自我。

林语堂先生的“打肿脸充胖子”和叔本华的哲学大有相似之处，叔本华说：“虚荣的人被智者所轻视，愚者所倾服，阿谀者所崇拜，而为自己的虚荣所奴役。”

他还说：“虚荣心使人多嘴多舌；自尊心使人沉默。”

由此可见，无数名人已经为我们早敲响了警钟，让我们知道了虚荣心要不得，“打肿脸充胖子”更是要不得。

与虚荣斗争到底

人很容易掉进自己给自己设置的陷阱中去，而这个陷阱往往是由虚荣建造而成的。过度的虚荣，可以让人们成为一只无头苍蝇，明明知道自己的举动没有任何意义，解决不了任何实际问题，但是由于虚荣心的作祟，依然汲汲营营，最终只能落得两手空空。

日本福富太郎在《智慧赚钱法》中提到获得财运的第四十八种方法是“勿一味追求时尚”。而前人认为吸引女性的要素有下列五项：1、胆量，2、金钱，3、面貌，4、才干，5、幽默感。可是现在的年轻人却本末倒置，觉得能言善道、仪表堂堂最为重要，因此无数人去整形动手术，如此爱慕虚荣的人，怎么可能节俭致富呢？这类人在公司虽抱怨薪水太低太少，但却不知如何争取合理的薪水，瞻前顾后，也没魄力脱离公司，独立经营事业，他们若能受到人们欢迎，也是令人有疑问的。

若除了外表，其他一无可取的人，大概也不会有财运了。观察目前社会上，那些口口声声谈装扮、标榜个性风格的年轻人却多半也穿着俗不可耐的衣服，每个人都像穿制服似的，并无什么特色可言。

英国的乐坛巨匠最初的披头士本意不在模仿，他们所企盼的是摇滚乐能成为旷世之音，而无心插柳柳成荫。他们的披肩长发竟也成为时尚瞩目的焦点，甚至为英国赚进大量的外汇。他们的流行是走在时代前端的，他们对音乐的狂热和不肯随俗的胆量，不同于一味地模仿，故能致富。但是有这样胆量的实在是寥寥无几。一个虚荣心重的人，所欲求的东西，莫过于名不副实的荣誉，所畏惧的东西，莫过于突如其来的羞辱。

虚荣心给人们带来的麻烦和苦恼也是有目共睹的，所以，我们一定不要成为虚荣的奴隶，那么如何摆脱虚荣的奴役呢？

首先，要认识虚荣心的危害。一些虚荣心很强的人，意识不到自己的虚荣，不肯承认自己的虚荣，所以很难克服虚荣。因此，要正确认识自己，清醒地分析虚荣的危害。虚荣是一种虚假的荣誉，它可能使你得到一时的满足，填补一下内心的空虚，但它使你背上沉重的包袱，时刻担心失去给你带来虚荣的事物，一旦失去，就会痛苦不堪。所以，只有认识到自己身上的虚荣以及虚荣的危害，才能下决心克服虚荣。

其次，要克服个人主义的私心。虚荣的人过于关注自己的名字和荣誉，很少考虑别人的感受和评价，有较强的自我表现欲，只要能给自己带来表现的机会，他都不会放过，争强好胜，不计后果，是一种个人主义自私心理的表现。所以，要克服虚荣心，还要克服个人主义的自私心理和自我表现欲。

再次，培养脚踏实地、实事求是的思想作风。过于虚荣的人往往都缺乏脚踏实地的思想作风和工作作风、情绪不稳，能满足虚荣心时就有很高的热情，一旦虚荣心得不到满足情绪就会一落千丈。因此，要克服虚荣心，还要从实际出发，踏实工作，培养锻炼自己的真才实学和良好的心理品质。

甩掉虚荣，你的生活更美丽

要想在世上寻找一个毫无虚荣的人，就和要寻找一个内心毫不隐藏低劣感情的人一样困难。其实，虚荣不过是人们想借它来遮掩他们低劣的心理罢了。

说起来，现实中你也许把非常多的时间用在了努力征得他人的同意上，或者说用在了担心他人不同意你做的那些事情上。如果他人的赞同或同意成了你生命中的“必需”，那么，你又多了一件要干的事。你可能开始时认为，我们都喜欢掌声、恭维和表扬。别人拍我们的马屁时，我们感觉都非常好。谁不愿意被人奉承、恭维呢？没有必要不允许人们这样做。他人的赞同本身并没有害处，事实上，献媚使人感到愉悦。寻求他人的赞许只有在

它成了一种必需而非一种渴望的时候才是一种误区，才成为一种爱慕虚荣的表现。

如果你渴望他人的赞许或同意，那么，一旦获得了他人的认可，你就会感到幸福、快乐。但是，如果你陷入这种无法摆脱的虚荣之中，那么，一旦没有得到它，你就会感到身价暴跌。这时候，自暴自弃的因素就会潜入进来。同样，一旦征求他人的同意成了你的一种“必需”，那么，你就把你自己的一大部分交给了“外人”。在爱慕虚荣心理的驱使下，为得到他人的认可，“外人”的任何主张你都必须听从，甚至在很小的事情上。如果“外人们”不同意你，你就不敢轻举妄动。在这种情况下，虚荣心使得你选择的是让他人去申诉你的尊严或留给你面子。只有当他们给予你表扬时，你才会感觉良好。

这种征得他人同意的虚荣心极其有害，但是，真正的麻烦随着事事必须请示他人而来。如果你果真有这样一种虚荣心，那么，你的人生就注定会有许多痛苦和挫折。而且，你会感到自己的形象是软弱无力的，是没有社会地位的。

如果你想获得个人的幸福，你必须将这种征得他人同意的虚荣心从你的生命中根除掉。这种虚荣心是心理上的死胡同，绝不可能使你从中得到任何好处。

虚荣的圈子是整个儿的，自古到今，人类的舞台都在上演着虚荣的故事。白种人自夸他比全世界有色人种都优胜；男人自夸他比一切女人都更有能力；美国人向德国人自夸；德国人向波兰人吹牛；波兰人向匈牙利人逞强；而匈牙利人以为他比蒙古人厉害。无怪敏感的诗人要说：“虚荣，虚荣，世界上一切都是虚荣！”

虚荣是一种特性，是取攻势不是取守势的，所以虚荣的人，不但会拿利刃刺进自己，而且还会把利刃掉转头去，去刺别的人。所以凡是虚荣的人，他们周围便都是他们的仇敌，因此他享受不到生活上互助的快乐。

由于虚荣引发的惨烈竞争，是最不幸最恶劣的事。人们因虚荣的竞争而送掉性命的惨例是举不胜举的，而虚荣的人能够永远维持他的虚荣的例