

自我心理调节术

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



本书编写组



中国出版集团
世界图书出版公司

生命教育丛书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

自我心理调节术

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

常州大学图书馆
藏书章



本书编写组



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

自我心理调节术 / 《自我心理调节术》编写组编

—广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2238 - 8

I. ①自… II. ①自… 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 (2010) 第 070748 号

自我心理调节术

责任编辑: 柯绵丽

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: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2013 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13. 5

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2238 - 8/B · 0031

定 价: 26. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

活得从容，尽心体验

现代社会生活节奏的加快、竞争的加剧，使不少人在努力追求独立和成功的过程中，难以保持从容的心态，常常感到焦虑、抑郁、紧张和困惑。深重的学习和工作负担让人越来越觉得无可适从，而这种压力导致的心理疾病在青少年中体现得尤为明显。

在今天，似乎人人都想成为天生的“管理家”，致力于对时间、对自己学业或者事业的管理。从某种意义而言，管理会将人们带入高效而顺畅的有序状态，它是获取成功的有效手段。同样，作为生命的个体，对自己进行“心理健康管理”也尤为重要，但这却为大多数人所疏忽。尽管“为健康投资”已成为一个时髦的词汇，可人们过多地关注身体的健康，却不知如何关爱自己的心理健康。现代人，尤其是青少年，亟须简单、有效、速成的自我“管理”法——在大多数情况下，青少年朋友们可以自疗心伤，即通过自我心理调适，解决自身存在的心理问题。

调适，即调整与适应。适应即顺应，其实质是人们为了生存而与环境之间发生的一系列调节活动，而调整则是实现这一目标的手段和技巧。本书就是一本教青少年朋友如何调试自我的心理手册。置身于纷繁复杂的大千世界，心理条件还不够成熟的青少年们时刻面临着环境的考验：由于心理防御失当，人格障碍、心理异常及病态心理困扰着他们；由于无法调整好社交心理，造成人际关系不良、社交障碍；由于无法适应学习压力，在竞争面前不知所措；由于无法把握情感的脉搏，导致陷入早恋、单恋的僵局。此外，日常生活中的突发事件及青少年年龄段特有的心理危机也常常令其无所适从……可以说，我们教导青少年朋友不断进行心理调整的目的，就是为了使他们由此获得心理平衡，增强心理承受力，从而保持健康的精神状态和良好的社会适应能力。

在本书阅读过程中，你会发现，进行自我心理调整并不是一件力不能及的事



情——你只需换个角度，改变一下对待生活的态度，生活本身就会热烈地回应你。通过书中的自测，你可以了解自己的心理趋向，以便及早地发现不健康的心理信号。书中除简要地介绍了常见心理疾病的一般特征和调适方法外，尤为注重对青少年日常生活中容易出现的不良情绪、不良心态及特定环境下的心理状态进行调整，并针对不同的心理状况提出了多种自我心理调节术，旨在使青少年朋友轻松地掌握对自身心理问题的解决之道，是一本百分百的心理调整完全指南。

就形式而言，心理调适包括两方面的内容：一是思维的调适。不要以为那只是些空洞的说教，面对“心病”，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。只有进行观念的改变，世界才会以崭新的姿态呈现在你的面前。二是行为疗法。事实证明，音乐疗法、运动疗法、在压力与紧张状态下的呼吸调整、松弛技巧等都是你获取生之快乐的助力。应该强调的是，即使去寻求心理医生的帮助，他也不能为你做出真正的决策，他只能帮你疏导情绪，或是提出不同的心理调整方法供你选择。你想成为一个人格完善、快乐向上、理智达观、具有积极心态的人，还是想成为一个人格残缺、冷漠低沉、具有消极心态的人，这都将取决于你拥有一个什么样的内心世界。请记住，对于你而言，只有你自己才是最伟大的心理治疗师。

不要忽略你的内心世界。如果你照料它、滋养它，那将是一个精彩、神奇、能量巨大、浪漫温馨的世界；如果你冷落它，任之荒芜颓废，它便会变得脆弱、单调和黯淡无光。活得从容，尽心体验生活之美，这是善待自己的最好方式，因为只有这样，青少年朋友们才能拥有一个健康的未来。

编 者

目录



第一章

拥有积极心态，保持心理健康

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

◆在你自己的心理词典中写满了与消极有关的字眼，诸如自卑、悲观、怯懦、冷漠、依赖、犹豫不决……

◆你认为自己的心理状况未达到健康心理应包括的7个标准：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

◆你认为有能力对自己的现状进行自我调整。

编一本自己的心理词典——积极心态词典	(2)
培养积极心态，拥有生存的大智慧	(2)
关于心理健康	(6)
心理健康新10项标准	(7)
心理不健康的主要表现	(8)
令你自毁的11种心理陷阱	(12)

健康心理的“营养素”	(13)
调节“现代心理病”	(15)
可以通过心理咨询解决的问题	(16)
学做自己的“心理医生”	(17)
心理自我调节法	(18)

第二章

人格障碍、心理异常的自我调适

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

◆通过书中的自测，发现自己有早期心理障碍的信号。

◆当你陷入焦虑、抑郁、恐怖等状态中时，总是无法自我解脱，以至于妨碍了正常的生活。

◆你尚无足够的勇气去面对心理医生；你希望通过阅读本书为你提供有效的帮助。

关于人格障碍	(20)
偏执型人格障碍	(21)
分裂型人格障碍	(24)
反社会型人格障碍	(26)
攻击型人格障碍	(28)
癔病型人格障碍	(31)
强迫型人格障碍	(33)
回避型人格障碍	(35)
依赖型人格障碍	(38)
自恋型人格障碍	(40)
关于心理异常	(43)

神经衰弱	(43)
焦虑症	(46)
抑郁症	(50)
恐怖症	(58)
强迫症	(59)
自测：艾森克关于情绪稳定性的测试	(61)

第三章

病态心理、不良嗜好的自我调适

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

◆因不良刺激使你对生活中的某种客观现象产生了曲解，出现了不正常的心理活动。

◆对自己的不良嗜好产生了心理依赖，并深感苦恼和束手无策。

◆希望以正常的心态适应社会的种种挑战。

关于病态心理	(74)
自私心理	(74)
贪婪心理	(75)
吝啬心理	(76)
空虚心理	(76)
压抑心理	(77)
迷信心理	(79)
自卑心理	(80)
虚荣心理	(82)
嫉妒心理	(84)
浮躁心理	(85)

易怒心理	(86)
自我封闭心理	(88)
病态怀旧心理	(89)
定势错位	(91)
关于不良嗜好与怪癖	(92)
洁癖	(92)
开灯睡眠癖	(93)

第四章

不良情绪、不良心态的自我调适

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

◆ 不快乐、莫名的悲伤与恐惧、情绪不稳定、出现无法自控的情绪失当。

◆ 被一些不良心态所左右，如过于追求完美、过于害羞、过于猜疑……

◆ 总是出现人际关系障碍。

关于不良情绪和不良心态	(96)
失望情绪	(98)
紧张情绪	(99)
不满情绪	(100)
烦闷情绪	(101)
怨恨情绪	(102)
悲观情绪	(102)
懊丧情绪	(104)
急躁情绪	(105)
完美心态	(106)
“饱和”心态	(107)
“不公平”心态	(108)

孤独心态	(110)
“自我中心”心态	(111)
“不合群”心态	(112)
猜疑心态	(114)
害羞心态	(115)
优柔寡断心态	(116)
吹毛求疵心态	(117)
马虎心态	(118)
轻浮造作心态	(119)
强迫空想心态	(120)
自测：人际关系障碍的心理测验	(121)

第五章

青少年的自我心理调适

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

- ◆ 不了解自己所处年龄段的心理健康标准及应关注的心理问题。
- ◆ 被自己所处年龄段中一些特有的生理、心理现象所困扰。
- ◆ 在人生的特殊阶段，如重大考试、求职时期等阶段遇到各种心理问题。

青少年心理健康及其标准	(125)
青春期心理调适的总体原则	(126)
青少年性心理	(127)
青少年恋爱心理	(129)
青少年挫折心理	(133)
青少年逆反心理	(136)
癯症	(139)
社交恐怖症	(142)

考试焦虑症	(146)
高考心理调适	(151)
优秀学生心理综合征	(153)
女学生的心理调适	(155)
大学生求职心理	(156)
青年成才心理	(158)
自杀心理	(160)
自测：青春期的心理转折测试	(162)
判断你的成功倾向	(164)

第六章

日常生活中的自我心理调适

如果你具有下列任何一种心理趋向,千万不要过本章:

◆在日常生活中,处于压力紧张下、产生心理疲倦感、无法适应重大变故以及各种生活状态下产生的负面心理。

◆在成为网络高手的同时也染上了网瘾。

压力与紧张状态下的自我心理调适	(168)
心理疲劳的自我调适	(173)
自测：你的生活节奏是否正常	(174)
灾后心理调适	(177)
应急时的心理调适	(179)
疼痛时的心理调适	(180)
城市拥挤综合征及心理调适	(181)
节日心理病及心理调适	(181)
季节心理调适	(183)
IAD——网瘾综合征	(185)

其他相关痴迷网络现象	(187)
------------------	-------

附 录

最具实用性的心理疗法

音乐疗法	(189)
星座音乐疗法	(191)
治疗心理障碍的运动疗法	(193)
挫折、压力、紧张状态下的 5 种行为疗法	(194)
静坐健脑法	(201)
失眠症的催眠疗法	(202)
培养幽默乐观情绪的游戏	(203)

第一章

拥有积极心态 保持心理健康

如果你具有下列任何一种心理趋向，千万不要错过本章：

◎在你自己的心理词典中写满了与消极有关的字眼，诸如自卑、悲观、怯懦、冷漠、依赖、犹豫不决……

◎你认为自己的心理状况未达到健康心理应包括的七个标准：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

◎你认为有能力对自己的现状进行自我调整。

编一本自己的心理词典——积极心态词典

可以说，每个人都有一本属于自己的心理词典，即在内心中对生活、人格等一些重要品质的定义和认识。一些人的词典中写满了积极向上的词汇，如自信、独立、责任、勇敢、友爱；而另一些人的心理词典中则充满了消极和悲观，如疑惑、厌倦、焦虑、紧张、压抑……每个人收集于自己词典中的词汇以及对其含义的理解，决定着他们的生活态度、生活取向和生活方式。

对于那些想全面提高自己人格品质和心理品质的人来说，给自己编一本积极向上、内容明确的心理词典，是一种极为有效的心理训练方式。请从现在开始，编制一本积极心态词典。其过程是这样的：

选择一些能够提高自身人格、心理品质，或是生活中重要的品质的词汇，如自信、乐观、责任、勇敢、友爱、热情、聪明、独立、果断、自主等，罗列在一个本子上，然后根据你的理解，分别给这些词汇下定义。

在生活中，通过自己的生活实践、通过书籍、通过与人交流和学习，随时补充、修正、完善这些词汇的定义，直到你对所下的定义感到满意和完善为止。

立即行动吧！你应该尽快编辑好一本这样的心理词典。你要尽己所能编好这本词典，并用好这本词典，它将是获取成功与幸福的一本难得的人生指南。

培养积极心态，拥有生存的大智慧

对待生活的态度是人格的温度控制器，其好坏足以影响人生的成败。积极的人生态度，是迈向美满成功的跳板，是成功的催化剂。它使人格变得温暖活泼，富有弹性；使人充满进取精神，充满冲劲和抱负，即使遭遇困难，也可以凭借内在的力量保持心态的平衡，乐观地面对生活的挑战。相反，消极的、冷漠的人生态度则会使人格变得萎靡、阴郁、懒惰，使人



觉得周围处处都是障碍,都是不友好的眼光,最终使自己遭遇失败。人生态度是在成长过程中形成的,消极的人生态度并非先天遗传,并非不治之症,完全有可能设法加以纠正。培养积极心态是有规律可循的。

拿破仑·希尔说:“有些人似乎天生就会运用 PMA (positive mental attitude, 即积极心态),使之成为成功的原动力;而另一些人则必须通过学习才能使用这种动力,并且每个人都是能够学会发展积极的心态的。”怎样培养和加强 PMA? 必须从以下几个方面做起:

言行举止像你希望成为的人。积极行动会产生积极的思维,而积极思维会导致积极的人生心态。

心怀必胜、积极的想法。卡耐基说过:“一个对自己的内心有完全支配能力的人,对他自己有权获得的任何其他东西也会有支配能力。”当我们开始运用积极的心态并把自己看做成功者时,我们就向成功迈出了第一步。

用美好的感觉、坚定的信心与明确的目标去影响别人。当你的行动与心态日渐积极,你就会感受到人生是美好的,人生的目标感也越来越强烈。紧接着,别人会被你外在的气质和内在的精神所吸引,因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起,你对人生的积极态度也将帮助别人获得这种积极态度。

使你遇到的每一个人都感到自己重要、被需要。每个人都有一种自我意识,这就需要每个人都能感觉到自己的重要性,以及别人对他的需要与感激。正如爱默生所说:“人生最美丽的补偿之一,就是人们真诚地帮助别人之后,同时也帮助了自己。”使别人感到自己重要的好处,就是反过来会使你感到自己是重要的。

心存感激。在日常生活中,持有消极心态的人常常对生活充满抱怨而不是心怀感激。有这么一句话:“一个女孩因为没有鞋子而哭泣,直到她看见了一个没有脚的人。”我们总是没有珍惜身边所拥有的,而当失去它时,才又看到它的价值,并悔恨不已。拿破仑·希尔认为,如果你常流泪,你就看不见星光。对人生、大自然中一切美好的东西要心存感激,只有这样,人生才会美好和丰盛。

由衷地赞美别人。在与人交往的过程中,适当地赞美对方,会增进友谊,并使这种和谐、温暖和美好的感情维持长久。心理学家威廉·杰尔士说过:“人生最深切的需求就是渴望别人的欣赏。”以鼓励代替批评,以真诚的赞美来激发他人内在的潜力,使其克服缺点,弥补不足,这会比你责怪、埋怨有效得多。赞美是使他人拥有积极心态的最佳方式之一。创造和谐而友善的人际氛围,有利于事业的成功和生活的幸福。

真诚地微笑。正如英国谚语所说:“一副好的面孔就是一封介绍信。”微笑是一种含意



深远的身体语言，微笑是在说：“你好，朋友！我喜欢你，我愿意见到你，和你在一起我感到愉快。”向人微笑可以增强对方的信心，可以融化人们之间的陌生和隔阂。当然，你的微笑必须是真诚的，发自内心的。

寻找最佳的新观念。具有积极心态的人时刻都在寻找最佳的新观念。事实上，普通人也会拥有绝佳的创意，好主意并非只属于天才。要找到好主意，最主要的是凭借态度，而不是能力。一个思想开放、具有创造性的人，对新观念、新创意有着天然的领悟力。在寻找的过程中，他不会轻易放弃任何一个主意，直到他对这个主意可能产生的正面或负面影响都彻底弄清楚为止。

不要被小事牵扯太多精力。繁琐的小事会使人们偏离主要目标和重要事项。如果一个人对一件无足轻重的小事情做出反应——小题大做的反应——这种偏离就产生了。一个人有多大的事情而发怒，他的心胸就有多大。拥有积极心态的人绝不会被鸡毛蒜皮的小事拖得精疲力竭。

培养一种奉献的精神。奉献于他人应是一种生活方式。如果你对此不以为然，就无法预测给予所带来的积极结果。拿破仑·希尔曾讲过一个故事：有一天，辛格和一个旅伴穿越高高的喜马拉雅山脉的某个山口，他们看到一个躺在雪地上的人。辛格想停下来帮助那个人，但他的同伴说：“如果我们带上他这个累赘，就会丢掉自己的性命。”但辛格无法想象丢下这个人，让他死在冰天雪地中的情景。他坚持自己的意见，于是旅伴有些生气地与他告别，独自一个人向前走了。辛格把那个人背起来，使尽全力往前走。渐渐地辛格的体温使这个冻僵的身躯温暖起来，那人活过来了。过了不久，两个人就并肩前进了。走了一段路，他们发现了辛格以前那个旅伴的尸体——是冻死的。辛格心甘情愿地把自己的一切——包括生命——给予另外一个人，使他保存了生命；而他那无情的旅伴只顾自己，最后却丢了性命。

告诉自己：凡事皆有可能。你认为你能，你就能。在此心态下去尝试、再尝试，你终将达成目标。要从你的心中把“不可能”这个观念铲除掉。谈话中不提它，想法中排除它，态度中去掉它，不再为它提供理由，不再为它寻找借口，把这个词和这个观念永远地抛弃，并用“可能”来替代它。

培养乐观精神。这需从9个方面修炼自我：

第一，不要被自制的思想樊篱所束缚，要勇于自我突破，自我完善。只要抱着乐观的人生态度，你就会成为实事求是的现实主义者。乐观与悲观，是从不同侧面对待问题和解决问题的两种心态，足以决定事情的成败。最不足以交往的朋友，是那些悲观主义者和一些只会取笑他人的人。真正的朋友，应该在你处于关口的时候对你说：“没有什么大不了，一切都



是暂时的!”

第二,当情绪低落时,不妨去想想孤儿院、养老院、医院中的人,或干脆去这些地方看看,你会明白世界上除了你自己的痛苦之外,还有多少不幸。如果情绪仍不能平静,就积极地去和这些人接触,和孩子们一起游戏,把自己的情绪转移到帮助别人上,并重建自己的信心。环境改变了,你的心态和情感也会随之改变。

第三,让音乐把你带入美妙的境界。同时,刻意地找一位具有积极心态的人吃一次饭或散一次步,晚上不要坐在电视机前消磨时光,与所爱的人或最好的朋友聊聊天,心情会立刻好起来。

第四,改变你的习惯用语。不要说“我真累坏了”,而要说“忙了一天,现在心情真轻松”。不要说“他们怎么不想想办法”,而要说“我知道我将怎么办”。不要抱怨不休,而要试着去赞扬周围某个人。不要说“为什么偏偏找上我”而要说“请考验我吧”。不要说“房间乱极了”,而要说“我要把家收拾干净”。

第五,向龙虾学习。龙虾在某个成长的阶段里,会自动脱掉外面那层具有保护作用的硬壳,因而很容易受到敌人的伤害。这种情形将一直持续到它长出新的外壳为止。生活中的变化是很正常的,每一次发生变化,总会遭遇到无法预料的意外事件。不要躲起来,那只会使自己变得更懦弱。要敢于去应付危险的状况,以必胜的信念,迎接生命的挑战。

第六,重视自己的生命。以死亡来寻求解脱的方法是最愚蠢的,生命中有那么多美好的东西:你所交往的朋友,你所去过的地方,你所听到或看到的事物……乐观的思考是珍爱生命的最重要的表现形式,请时刻谨记 PMA。

第七,参与有益的娱乐活动。观看介绍自然景观、家庭保健以及文化娱乐活动的影片或影碟;挑选电影及电视节目时,要注重它们的质量与价值,而不是注意商业吸引力。

第八,在潜意识中把自己看做健康状况良好的人,并在人际交往中表露出来。不要老是想着一些小毛病,像伤风、头痛、擦伤、抽筋、扭伤以及一些小外伤等。如果你对这些小毛病太过注意了,它们将会成为你最好的朋友,经常来“问候”你。你脑中想些什么,你的身体就会表现出来,因而,每天都要对自己说:“我是健康而精力充沛的。”

第九,写信、拜访或打电话给需要帮助的某个熟人。向他人显示你的 PMA,并把你的 PMA 传递给别人。

经常使用自动提示语。积极心态的自动提示语是不固定的,只要是能激励我们积极思考、积极行动的词语,都可以成为自我提示语。一些重要的激发词还应当经常使用,并牢记于心,使其成为潜意识及心智的一部分。只有这样,PMA 才能指导人的思想,控制感情,决