



健康教育新概念书系

心理障碍咨询
诊断与防治

HEALTH EDUCATION

21世纪创新学生

主编 田君山 蒋鼎新 谢岩松



内蒙古少年儿童出版社

21 世纪创新学生心理障碍咨询、诊断与防治新概念
ChuangXinXueShengXinLiZhangAiZiXunZhenDuanYuFangZhiXinGaiNian

21 世纪创新学生 心理障碍咨询、诊断与 防治新概念

(下册)

主编 田君山 蒋鼎新 谢岩松

内蒙古少年儿童出版社

2000.8

《21 世纪创新学生心理障碍咨询、诊断与防治新概念》

编 委 会

主 编：田君山 蒋鼎新 谢岩松

编 委：(以姓氏笔画为序)

马兰英	马丽萍	马春兰	王 丽
王春霞	王春花	王桂英	王津瑞
李玉梅	李 芳	刘 霞	孙冬梅
孙 博	何 英	张红云	张红梅
张 勇	陈京丽	郭安邦	郭菊梅

快乐人生指南

“内在自我”的放松

美国著名的整形外科医生麦克斯威尔·马兹博士发现：许多到他诊所去要求整形的人，其实不但要求外貌的整形，更渴望抚平其心灵上的创痕，即“内在自我”的整形。他说：“许多人几乎疯狂地工作，期望借此获取成功。可是，他们又常常发现自己的精神紧张，不注重更新，怀着挫折与疲惫，而且很难专心。”

每个人都会有各种各样的原因，事情把自己的身心抽得紧紧地难以放松。人们在为事业成功的艰难奋斗拼搏之余，现代科学技术和文化为人们提供了健身器械、氧吧、桑拿、卡拉 OK、迪斯科、度假村……它们使人们的身体得到了很有帮助的放松。可是“内在自我”却始终处在紧张之中。因为每一位事业成功的追求者都明白健身吸氧、消遣娱乐之后又得投身到紧张的追求之中。常常听到旅游归途中人们抱怨：“又要回去了，没劲！”就是这种无法摆脱的心理压力所致。只有真正的“内在自我”的放松，只有学会“内在自我”的放松，人才能真正从紧张的重压下解放出来。没有这种“内在自我”的放松，没有内在的平和，你就不会有持续的真正的自我满足。马兹博士说：“没有神魔鬼怪会听候你的命令，为你提供一道叫放松的佳肴。戳破这种幻想吧！放松是一种个人的搜寻，一种个人的成就，你必须去寻找它，为它而奋战。”

“放松”应该是一种享受，是一种不纵容的快乐的生活能力，是一种不向逆境屈服、充满弹性的生存能力。所以，你千万不要以你的方式去强迫它。你应该自然地产生放松的渴望，并克服阻碍你渴望放松的负面情感。

“忙”，很多人都在拼命地忙。也有很多人在忙中或忙之余常常会问自己“我也不晓得忙点啥名堂？”我想，换一个问题问问自己怎样？譬如：“让你忙的很多工作



是否真的都要靠你去做吗？”其实，每个人、不同年龄阶段，个人的能力是有个极限的。你应该了解自己的极限，策定目标，切勿期盼做超越自己能力的事。能力多大就做多少事。你不是军队，也不是超级大公司，更不是电脑机器人，你只是一个人。有时不妨试试“偷得浮生半日闲”，去寻觅空闲，去享受空闲。

请想想社会生活节奏的加快，客观上已经不可避免地给我们增加了紧张，如果自己还不懂得放松，相反超过自己的极限，去乞求无止境的目标，岂不只会是“雪上加霜”，以致后悔莫及。

这里介绍给你一种消除紧张、放松自己的方法，你不妨试试。

人紧张的时候，肌肉往往会无来由的收缩，眼跳、额蹙、眉皱、呼吸急促、咬牙切齿、双唇紧闭、下颌肌肉疲劳……

练习放松时，想想自己紧张时的样子，看看你“心灵上的脸”的迷惑。现在请张开嘴巴，微笑，放松就会随之而来。因为你紧绷着脸是无法开口微笑的呀！继续保持这种姿势，放开你的双手，摔一摔，感觉怎么样？这时，你轻轻地对自己说：“我来到人世是要去追求成功的，我就是我，一个缺点不断但有价值的人。我会妥善安排我的生活。”想想自己过去的成功并体会它们，将它们带入你的心灵，直到这种成就感再生为止。闭起眼睛，以你的想象透视一座喷泉。思考这种象征，视为松弛紧张与压力的象征，几分钟乃至更多点时间，让紧张像喷泉之水一样，从你胸中喷泄而出。努力呼唤你的勇气与自尊来克服负面情感，使你真正地感觉是一个自由人。

最后，请记住三点：

·不要害怕失败。成功的人知道自己偶尔也会失败，但他会坦然面对。害怕失败带来的只有使你紧张的负面情感。

·不要期待完美。每天都会有新的困扰、冲突与挫折。了解这一点会使你心情更轻松。

·不要轻视自己。不要嘲笑自己，你是个有尊严的人，千万不要与自己为敌。朋友，记住：为现在而活，不要因为明天而抑郁不乐。

快活人生二十招

怎样才能减轻心理压力呢？

下列二十种心理调节措施是行之有效的减压方法：

- 一、健康的开怀大笑是消除压力的最好方法，也是一种愉快的发泄方法。
- 二、高谈阔论会使血压升高，而沉默则有助于降压。
- 三、轻松的音乐有助于减压。如果你懂得钢琴、吉他或其它乐器，不妨以此来



对付心绪不宁。

四、阅读书报不仅有助于缓解压力，还可使人增加知识与乐趣。

五、做错了事，要想到谁都有可能犯错误，因而继续正常地工作。

六、在僻静处大声喊叫或放声大哭，也是减轻体内压力的一种方法。

七、与人为善，千万别怀恨在心。

八、世上没有尽善尽美。我努力了，能好最好，好不了也不是自己的错。

九、学会一定程度的放松，对工作统筹安排，劳逸结合，自在生活。

十、学会躲避一些不必要的、纷繁复杂的活动，从一些人制造的杂乱和疲劳中摆脱出来。

十一、不要怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候对某些人说“不”。

十二、夜深人静时，让自己的心彻底静下来，悄悄地讲一些自己听的话，然后酣然入睡。

十三、放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中。

十四、超然面对人生。想得开就没精神压力。淡泊为怀，知足常乐。

十五、在非原则问题上不去计较，在细小问题上不去纠缠，对不便回答的问题装作不懂，对危害自身的问题假装不知，以聪明的“糊涂”舒缓压力。

十六、遇事是否沉着，是一个人是否成熟的标志之一。沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力。

十七、不妨给久未联系的亲友写封信，不仅可吐露一下自己的感受，同时也能让对方在收信时得到意外的惊喜。

十八、当你无力改变现状时，你应学会换一个角度看待问题。独自对困扰你的问题进行分析，然后找出一个最适当的解决方法。

十九、一旦烦躁不安时，请睁大眼睛眺望远方，看看天边会有什么奇特的景象。

二十、既然昨天以前的日子都过得去，那么今后的日子也一定会安然度过。多念念“车到山前必有路”这类格言。

(于勃)

认识自己的消极思维与情绪

识别你的消极思维风格，关注你的情绪反应，问自己如下问题：

- 我正在想什么？
- 我如何看待自己？
- 我对自己下了什么样的断言？



●我对他人做了哪些假设或判断？

●我如何设想自己的未来？

你思考问题的方式会影响你的感觉。以下列出了一些典型的、能强化抑郁的思维方式。如果你能在自己身上发现它们，那么你就会在走出抑郁的道路上迈进一步。我们每个人都时不时会出现这种思维方式，没有人在任何时候都是 100% 理智、充满同情心的，但在抑郁的时候，这些思维方式会走向极端。

草率下结论

是指快速做决策，尤其是在应激状态下。例如，你可能仅仅根据他人忽视了这一现象，就草率得出结论：他们不喜欢我。你或许会用同样的方式预测你的未来，例如，你的一切努力都不会成功。草率下结论意味着你不看证据，相反，你从假设出发直接得出了结论。

情绪性推理

是指所下的判断过于依赖于自己的情绪。例如，“我感觉这很危险，所以这很危险。”你假设消极情绪反映了事件的真实情况：“我是如此感觉的，所以这一定是真的。”情绪往往是客观世界的歪曲反映。情绪的“力量”来自于古老的大脑皮层，该皮层对我们的控制远大于对我们的益处。请记住：要反省你的情绪，要寻找其他可能性，找到支持及反对的证据。

我必须

是指一种被迫做某事的感觉。“我所拥有的人际关系必须是快乐的；我必须成功，做一个有价值的人；我必须远离责难；我必须永不失败。”你要努力将必须转变为愿意，例如“我希望这样做，但如果我做不到，并不意味着我不好或我不幸福。”

折损或不相信积极因素

是指忽略或否定积极的属性、事件或成就等。你或者认为它是理所应当的，或者认为“别人也能做得到”。如果你不重视积极的方面，则很难好转。你一定要关注于你能做什么，而不是不能做什么。

折损或不相信他人

是指认为他人对你的（好的）评价不算数。你或者认为他们不了解你，或者认为你隐藏了自己，欺骗了他们。有时，你甚至认为，别人说好话是出于礼貌，其内心并不真的这样认为。你缺乏对他人的信任。

放大消极因素

抑郁的时候，你很容易沉溺于消极观念和困难事件中，这些观念和事件变得很重要。你对可能遭到的排斥、贬低或失败非常介意。你会囿于消极观念并沉溺于其中。你应当设想其他可能性，拓宽自己的思路，避免情绪性推理。

全或无思维

也称为“非黑即白”，或“极端化”思维。你用“要么这样，要么那样”的方式思考，如果你的成绩没有达到你自己的标准，你会将事件，甚至将你自己看作是彻底的失败。然而，生活有时会有说不清的地方。爱情不是要么这样，要么那样



的，它有程度上的区别。成功也不是全或无的，它也有程度之分。因此，考虑成功的程度，要比思考失败的程度更有帮助。

过分概括化

你由一个小小的失败，推论你永远都是失败。一个麻雀并不代表整个夏天。你认为情况永不会改变，或一次失败证明你所做的都是失败的。

识别自我攻击思维风格的速成指导

自我批评

你的一部分经常会变成一个旁观者或者评判者。你时常会给自己下消极的判语，就好像惯于责备的父母骑在你的肩上。你过分在意你哪些事情做得不对或不好，而不是哪些事情做得好。

责怪自己

你经常认为自己是错的，并将一切消极的事件归因到自己身上。你从不看证据，也不设想其他可能性，没想过许多事件的发生是由一系列因素造成的。

自我标识

是指你用“全或无”的思维方式看待自己。如果你在某件事上失败了，你即认为自己是失败的、不可爱的或是无能的人。这种抑郁思维模式还包括责备和咒骂自己（例如，没用、无能、软弱、废物、虚伪、无价值、败坏等）。

以偏盖全

是指你的判断对人不对事。你认为你的行为表现才是重要的。如果表现不好，证明你这个人本身不够好。然而行为与自我是两回事。自我是一个有意识、能感觉、有欲求、有盼望的实体；而行为仅仅是行为，它会使人满意，也会令人失望。

自我攻击

是指针对自我的愤怒和敌意。自我攻击的强度要高于自我批评——毕竟，并非所有的批评都包含敌意。但在自我攻击中，你對自己抱有敌意。

自我憎恨

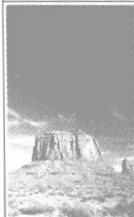
是自我攻击的极端表现。它不仅包含对自我的愤怒，而且包含指向自己的情绪和判断，认为自己败坏、邪恶或令人厌恶。自我批评的目的是通过惩罚来改善；而自我憎恨旨在破坏或根除。

社会比较

尽管社会比较是不可避免的，但你还是应当小心。注意观察自己的情绪变化，问你自己：你的社会比较是否可信？这种比较对你是否有帮助？你是否有嫉妒心理？这种观念对你是否有益？

挑战消极观念的速成指导

你一旦发现自己的抑郁观念，就应当考虑：



●如果我的朋友或其他关心我的人陷入同样的境地，我会怎样对待他们？

●关心我的人会怎样支持、鼓励我？

●我是否重视这样的事实：抑郁的时候，我的“脑状态”使我只看到生活的黑暗面。

●如果我没有处于抑郁状态，我会怎样看问题？

●如果我用理性——同情性思维思考，结果将会怎样？

●我是否考虑了其他可能性？这些可能性都是什么？

●我的观念是否有足够的证据支持？哪些证据与我的观念相悖？

●我是否过于纵容内部折磨者？

●我这样思考的利弊何在？

●我是否付出了足够的努力去改变？抑或一开始我就设想不会有好结果？试一试会有什么损失？

信号卡技术的速成指导

现在出现了许多挑战消极观念的技术。下面介绍一下使用信号卡技术挑战抑郁思维观念的要点：

抑郁证明我软弱

●抑郁是一种心理状态，与其他心理状态（如快乐、放松、愤怒、焦虑等）没有区别，我具有抑郁的潜能。

●抑郁是令人不快的体验，上百万人受着抑郁的折磨。抑郁只是大脑的一种活动状态。

●抑郁能对任何人产生影响——包括那些被认为很强大的人（如丘吉尔）。

●抑郁状态是令人恐怖的，但它并不是软弱的标志。

●抑郁时，人们很容易感到身心疲惫、工作吃力，有失败感、无望感。了解这些有助于使用理性——同情性思维方式应付它。

●或许生活中某些事件让我精疲力竭，将我置于抑郁的边缘。

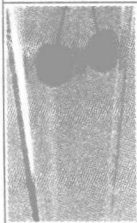
如果我服用抗抑郁药物，便意味着我很软弱

●抑郁与软弱无关，它只会让我们感到精疲力竭。

●我需要证据证明抗抑郁药物对我是否有帮助。如果抗抑郁药物能帮助我改善睡眠、提高我的情绪兴奋性、增加我的自信，那么，它对我摆脱抑郁都是有帮助的。

●上百万人都在服用抗抑郁药物。

●是否服用抗抑郁药物是我的个人选择，我无须凭借不用服药来证明自己强大，能应付。



如果我进行心理治疗，我将不得不暴露自己的愤怒或羞耻

●向他人，比如心理治疗师，暴露个人隐私使你感到焦虑，这是可以理解的。

●资深治疗师能够意识到，是哪些东西令我们感到羞耻，并引发了我们的问题。

●没有证据表明你向治疗师暴露自己后，他们会看不起你。事实上，正如外科医生对血和内脏有心理准备一样，心理医生同样对生活的黑暗面有心理准备。

●我越是敢于面对令我感到羞耻的事物，我越能了解自己，也能学会摆脱它们，从不同的角度看问题。

●心理医生不可能强迫我说话，我可以自己做主决定，心理医生是否真的有帮助。

我几乎无法应付过去能轻而易举做的事，因此，我是个失败者

●目前，我处于抑郁状态，所以没有平常的干劲也是很自然的。

●尽管我无法应付过去常做的事情，但我毕竟还能做一些事情。

●我应当为自己做了某事而鼓励自己，而不应因没有做某事而责备自己。

●我不可能靠自我折磨而走出抑郁。

●我可以循序渐进。

●不论进步多么小，我都要鼓励自己，这样我就能不断前进。

我毫无价值

●用简单的好——坏、有价值——无价值来评价一个人，是全或无的思维方式。

●仅仅是感觉自己笨或无价值并不意味着我真的是这样。

●如果我过分认同自己的无价值感，我就会更加抑郁。

●价值这个词只能用来描述汽车、洗衣粉等物品，不能用来描述人。

●如果我承认“无价值感”只是我对自己的诸多感受之一的話，我就能更全面地看待自己的消极情绪。

我的暴怒表明我很糟糕

●愤怒与其他情绪一样，是每个人都具有的情绪体验。

●愤怒的程度表明了我们受伤害的程度。

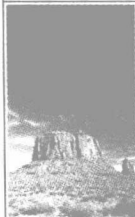
●我的愤怒表明，我希望对某些情况做出改变。

●诚然，发怒是没有好处的，但我应当学会更加诚实地面对自己的需要，学会自信。

●我应当学会理解自己的愤怒，而不是给自己贴上“我很糟糕”的标识，以压抑自己的愤怒。

我不如其他人那样有能力，因此我是个失败者

●有竞争意识、想赶超他人是很自然的。



●每个人都是独特的，都需要按自己的方式做事，一些人更有能力，并不表明我们是失败者。我敢于成为普通人。

●我要按自己的方式生活，关注自己能做什么，以及什么对我最重要，而不是关注他人在做什么。

从来没有什么事情像我希望的那样发展，因此尝试也是没有用的

●失望是生活的一部分，如果我能全面地看问题，我将能更好地面对它。

●我应当学会关注我能从一件事中学到什么，而不是关注事件的结果距离我的期望有多远。

●我应当观察，失望的时候我是否在进行自我攻击，我应当学会温柔地对待自己。

●这种思维方式是全或无的，因此，我要学会关注快乐的事，而不是不快的事。

我永远也不会好了

●读完这部分后，我认识到，有许多方法可以帮助我摆脱抑郁（如药物治疗、心理治疗、家庭治疗等），并且这些方法对很多人都发挥了效用。

●我无须默默忍受。

●如果我需要特殊的帮助，我应当告诉我的家庭医生，以便获得有效的帮助。

●我并不是生来抑郁的，抑郁只是我目前的一种心理状态，我不会一直抑郁下去。

●尽管我很希望摆脱抑郁，但正如文中所指出的，或许我一直在忍受它，而没有很好地面对它。

如何抵御消极心境

心境是一种微弱的、平静的、持续时间较长的情绪状态，也就是我们日常所说的心情。在心境产生的全部时间里可影响人的整个精神面貌和全部活动。积极良好的心境可使人“无往而不乐”，相反，消极不良的心境会使人“无往而不悲”，正如古人所言“忧者见之而忧，喜者见之而喜”。那么，当你处在不良的心境状态时，如何度过并消除它呢？

1. 加强锻炼

一个人如果身体健康则精神振奋，心情舒畅，始终朝气蓬勃；如果疲劳过度，睡眠不足或有疾病则易使人产生不良心境。因此，为了有一个良好的心境，就应当



坚持锻炼。科学研究发现,由锻炼引起的生物化学上的及其它各种各样的变化,比药物更有助于提高人们的情绪,尤其是能够促进心肺功能的有氧运动,如跑步、疾走、游泳、做操等,每周三——五次,每次持续二十分钟左右。量过大或过少均达不到最佳效果。

2. 巧用颜色

色彩可为人的精神提供营养,因为色光作用于人的视觉器官,能使人产生一系列心理效应,红色使人兴奋,黄色使人喜悦,绿色使人情绪稳定,紫色使人压抑,玫瑰色使人消沉,黑色使人烦闷。因此,在你心境不良或烦恼之时,应尽可能避开一些不利于心境的色彩,而选择具有安详、镇静的米黄、浅绿、淡蓝等中性色彩。

3. 欣赏音乐

音乐对大脑边缘系统和脑干网状结构有直接影响。它通过一定的节奏、速度和音调等来对人起到镇静、兴奋、镇痛、调节心率、降低血压等作用。但是用音乐来改善不良心境,必须选择好适合你目前心境的音乐,否则难以达到预期目的。例如,节奏明快的音乐使人精神焕发,旋律优美的音乐使人安定舒适。当然选择音乐还要考虑个人特点和音乐治疗的“同心境”原则,只有选择出最适合自己的音乐,才能在音乐的逐渐变化过程中,达到期望的心境。

4. 调节饮食

科学家发现,对几乎所有的人来说,食物和心境之间都存在着本质联系。碳水化合物可产生镇静效应,食用蛋白质能维持人必须的警觉性和心理能量,饮用大量的咖啡因可导致心境变化。专家们认为,为了保持良好心境,在饮食方面应注意以下几点:①饮食要多变,注意营养结构平衡。②少食高脂肪,高胆固醇食物。③食物中要保持足够的淀粉和纤维素。④避免食过多的盐和糖。⑤少饮酒。

5. 创造梦境

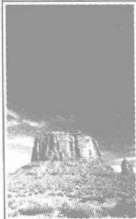
科学家们发现,在睡眠的同时,可通过做梦来消释心理负荷而起到调节情绪的作用,如果剥夺了人的有梦睡眠,会引起人的一系列生理失调现象,如易怒、脾气暴躁、疲乏、精神萎靡不振、注意力不集中、食欲不好。可见,梦可以给人带来好的心境。事实上,任何人都需要做梦,生理学研究表明,一个健康的人,每夜要做65—120分钟的梦。

6. 增加光照

最新研究发现,一个人如果光照不够易患季节性情绪紊乱症,即很多人一到冬天,就感到情绪消沉或患上抑郁症,因此,为了改变不良情绪,最好使自己拥有更多的光照。有关专家建议一个人每天至少有2—3小时的明亮的人工光照,其心境就会好起来。

7. 乐观思考

人们的许多消极心境都是由轻率、不现实的思维方式引起的。因此改变自己的不正确思维模式是消除不良心境的重要方法。有的学者对那些近期经历过焦虑或抑郁的大学生进行调查,其结果发现那些试图从困境中寻找乐趣的学生,比那些只知道哭鼻子的学生感觉要好得多。因为哭鼻子只能是雪上加霜,而乐观思考可帮助你



摆脱自我失败的心境。

8. 向异性诉说

在现实中，几乎每个人在情绪不好时都有向他人诉说之愿望，诉说本身就是一种情绪宣泄，如果你诉说的对象是异性，会起到更有效的作用。因为对于男性来说，女性相对细腻、入微，善解人意，富有同情心，绝大多数是最佳聆听者。对于女性而言，男性相对豁达大度、明朗、刚强，乐于扮演女性的“保护神”，是出色的听众。从生理角度上来看，由于两性间存在着的吸引力，所以两性彼此交心畅谈，能够产生高度集中，高度兴奋的情绪，以冲淡排除烦恼、忧郁、苦闷等意念，从而产生愉快的情绪。

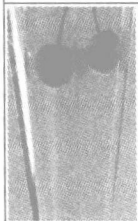
正确对待压力

各种自然和社会环境因素的影响、家庭问题，学习上的竞争，人际交往的困惑，工作中的矛盾，生活中的挫折，这些都容易使我们产生紧迫感、压力感和焦虑感，引起一系列心理应激反应，这种反应就是我们讲的压力。

心理压力具有两重性：一是能使人学会通过多种因素的调节，产生较好的适应能力，有利于事业的成功。二是对应激不能适应，精神上长期处于紧张状态，易导致身心疾患，贻害身心健康。

假如在平时让我们跳下三米高的围墙或跨越两三米的深沟，我们会害怕受伤而回绝，但如果在遇到自然灾害、野兽或敌人的情况下被迫一跳，往往会一举成功而不受伤。应激状态改变了机体的激活水平，特别是肌肉的紧张度、血压、腺体的分泌、心率、呼吸都会发生明显的变化，从而增加机体活动能量，以应付紧急情景。一般应激状态使肌体具有特殊的防御或排险机能，使人精力旺盛，活动量增大，思想特别清楚、明确，动作机敏，令人化险为夷，及时摆脱困境。这说明人体贮藏着巨大的潜在能量，在精神压力的作用下，会使潜力得到发挥。这就是我们常讲的把压力变动力。同学们在重大考试的复习备考中，思维能力特别强，学习效果特别好，便是例证。许多事业上有成就的人的成功经验表明：在没有压力的顺境下，人往往不容易取得成就，而在失意、失恋、失业等逆境中，如果具有崇高的理想和明确的奋斗目标，能执着追求，锲而不舍，则能取得较大的成就。

应激也会产生全身兴奋，注意和知觉的范围缩小，言语不规则，不连贯，思维受阻，行为动作紊乱，导致学习障碍。应激还会使人出现心跳及呼吸加快、手心出汗、嗓子发干等植物神经功能失调症状。如果心理压力持续存在，则会引起头痛失眠、食欲不振、心悸心慌、全身无力等症状，导致中枢神经、呼吸、循环、消化等各系统功能紊乱，引起多种身心疾患。有一女生，高考因一分之差落榜，于是抑郁



不乐，食寝不安，加之她 20 岁生日将至，甚觉无颜见人，过度的沮丧焦虑使她的病情迅速加重而患了精神病。

既然心理压力对我们具有有害和有利的两面性，那么，面对压力我们如何对待呢？一般有两种态度：消极的和积极的。消极态度有怨天尤人、大发牢骚、寻求刺激、逃避现实、厌世轻生等，这对心理和生理健康都有害，是不可取的。积极的态度是遵循心理卫生的基本原则，保持心理平衡，维护心理健康，避免可能出现的精神危机。具体可以采用以下方法：

(1) 认真分析心理压力，有的放矢地对待。首先要分析心理压力产生的原因。社会与自然环境的影响，家庭的影响，学习上的，生活上的，工作上的等等。有些压力是自己制造出来的，有些人总认为自己应当做得更出色，或应得到更多的奖赏，因而极易受挫。如果是这样的话，就应懂得做事应量力而行，知足常乐。其次要分析心理压力产生的影响。同样的压力对不同的人有不同的影响，不同的压力对同一个人有不同的影响，影响有大有小，有积极的也有消极的。要减少消极的影响，利用和增加积极的影响。再次辩证地对待心理压力。把压力看成是学习、生活的正常组成部分，是成才的动力，压力可以认识到，也同样可以对付。

(2) 换个角度想问题。有这样一个故事：一位老太太有两个儿子，大儿子卖伞，二儿子晒盐。为两个儿子，老太太差不多天天愁，愁什么？每逢晴天，老太太叹息：这大晴天，伞可不好卖哟！于是为大儿子忧，每逢阴天，老太太又嘀咕：这阴天下雨的，盐可咋晒？于是为二儿子愁。终于积忧成疾，病卧在床，真是“可怜天下父母心。”两个儿子倒也孝顺，四处访医问药，幸访得一智者，口授一计曰：“晴天好晒盐，老太太应为二儿子高兴；阴天好卖伞，老太太该为大儿子高兴。这么转念一想，保你没愁发喽！”老太太依计而行，果真变愁苦为欢乐，日渐心宽体健起来。这个故事给了我们多少启迪，人生快乐与否，在人不在天，在人不在物，全看你怎样对待生活了，怎样看待事物了。事物总有两面性：是是非非，好好歹歹，得得失失，你中有我，我中有你。我们在认识、思考和评价客观事物时，要注意从多方面看问题。如果从某一角度来看，可能会引起消极的情绪体验，产生心理压力，这时只要能够转换一个视角，常会“柳暗花明又一村”，心理压力也迎刃而解了。有时还要做点让步，俗话说“退一步海阔天空”，问题也会不成问题了。

(3) 学会一些摆脱心理压力的方法。方法很多，因人选用，以下简略介绍几例。

倾诉法。找知己谈心，倾诉心事和苦衷，把紧张吐出来，接受安慰和帮助，寻求解脱压力的办法。

大笑法。找一个适当的地方，开怀大笑。美国斯坦福医学院的一位精神病专家指出，当你大笑时，你的心肺、脊背和身躯都得到了快速锻炼，胳膊和腿部肌肉都受到了刺激。大笑之后，你的血压、心率和肌肉张力都会降低，从而使你放松。

回避法。暂时放下产生压力的问题，借以缓和心理冲突。去散散步，听听音乐、看看电影（视）。

发泄法。如痛哭一场，借以把心底的痛苦和烦恼发泄出来。眼泪能帮助排泄部



分因压力造成情绪沮丧所产生的有毒物质，帮助恢复心理平衡。

忘却法。我们无法改变过去，也无法找到医治后悔的良药，面对现实，忘却过去，调整自己现实与理想的差距，可以使自己更好更快地适应新的环境。

学会分析压力，学会对付压力，增强我们的自信心和能动性，驾驭环境，战胜压力。

怎样消气

青年朋友们，在日常生活中，有时你们是不是特别爱发脾气？是不是常因为工作中的挫折、生活上的失意、同事间的不和、上下级间的矛盾等不称心如意的事而气恼发火？若如此，不妨试用一下心理学家提出的消气妙方。

1. 当你心里有不愉快的事时，不要独自琢磨，要找个好心的、明白事理的人，把自己的心事向他倾诉，这样可消气，减轻自己的痛苦。也许对方的劝说可能不会有多大的实际意义，但他的同情和真诚的关怀所带来的温暖，你却会深深地体会到。俗话说：快乐有人分享是更大的快乐，痛苦有人分担就可减轻痛苦，是很有道理的。

2. 学会暂时排遣自己的烦恼。当遇到非常不愉快的事情时，首先要设法摆脱精神负担，把心思转移到工作上去。或者立即投入亟待解决的事情上去，心理学家里伟斯说：“行动是治疗忧愁的惟一方法。”不要将时间留给烦恼，你可把注意力从你生气的对象上移开，集中到你感兴趣的工作、学习、娱乐上去。

3. 不要陷入发怒的漩涡。要学会在发怒之前有一个间歇，利用这个间歇对情况做一番思考。这样也许会使你想到发火并不能减轻自己的怒气，反倒会带来更多的苦恼。如有可能的话，最好不要用愤怒的语言，而改用体力劳动或体育活动来消除自己的怒气。适当的身体疲劳有助于平息怒气。

4. 作出必要的让步。固执己见、盛气凌人、斤斤计较、凡事不饶人、吹毛求疵、难以倾听等等，都是造成人际关系紧张、促使神经过敏、惹人生气的重要原因。因此，对爱生气的人来说，学会宽容和让步是非常重要的修养。这样不仅对事情的发展和问题的解决有好处，而且也会赢得别人的尊重和好感，使紧张的人际关系得以缓解，生气的诱因也大为减少。

5. 不要以为自己处处都是高明。遇事要多从自身找原因，不要以自己的长处去比别人的短处，这样就容易化干戈为玉帛了。

6. 凡事不要期望过高。对周围的人和物抱有太多太高的期望，往往稍有距离，就会感到很失望、很生气。其实，这是大可不必的，为那些力所不及、办不到的事情而感到烦恼不安，只能证明你的无知。



怎样解愁

愁，对人的健康危害很大。现代科学证明，愁使人产生种种不良生理反映：由于愁绪有刺激下丘脑、垂体的作用，使人体肾上腺分泌增加，外周血管收缩，肌肉松弛，呼吸次数减少，消化腺活动下降，以致人憔悴、头痛、无力、迟钝、食欲不振、气虚体弱、过早衰老、死亡。因而，随时注意解除冷冷清清、凄凄惨惨一类的愁绪，对于人的健康是颇有益处的。

古人有借酒消愁之说，那是无稽之谈，就连“酒中仙”的李白也在诗中说：“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。”究竟如何解愁呢？以下几点，可供参考。

宽心法。加强思想政治修养，树立正确的人生观，正确对待生活，热爱并创造新的生活。心放宽了，忧愁便在心中占不了主要位置，这是解愁最根本的一条。

遗忘法。对那些使自己忧愁的对象，尽量不去想。如果经常从反思中去捕捉那些忧愁的成分，往往会增强印象，使人自缚。丢开不想，久而久之便可淡忘。

抒发法。忧愁虽然无形，但积在心里，会使人难受。这时，可将忧愁对亲人或对知心朋友倾诉出来，甚至痛哭一场，这样便能“散心”，使机体恢复平衡。

排除法。忧愁时，主动置身于热闹、开阔的环境，或参加一些欢乐的活动，言语行动粗放激昂些，这样可以振奋精神。

寄托法。根据自己的兴趣，选择一种追求的目标。比如，可以争取在本职工作中有所创造，也可以在业余活动中争取成绩。理想和追求，对于人的精神激励力是巨大的，将忧愁转变为创造价值的奋发动，是高超的解愁方法。

怎样培养乐观情绪

霍华德·斯蒂文斯说：“成功是百分之九十八的汗水加百分之二天才，而乐观是使你坚持下去的动力。”

斯蒂文斯提出的十条要诀，可帮助你培养乐观的情绪。

1. 有意识地确立目标：确立那些你有百分之九十成功把握的小目标并为之努力。
2. 准备工作能使你获得自信心：要了解在你为实现目标的努力中起作用的外



部因素，如谁是你的竞争对手，谁曾做过类似的工作，这项工作的花费将是多少，以及哪些同事会阻止你或支持你等等。

3. 假设你已达到目的：体味一下成功后的感受并使之表现出来（上班的路上和入睡时都这样做）。设想自己取得成功。

4. 要有一个心理安全带：当你知道钢索下有一张救生网时再走过去就要容易得多，因此设想一下可能出现的最糟的结果，并找出对策和应变计划。

5. 自我奖励：激励自己去完成一项漫长而艰巨的工作，将它分成若干步骤去做，每完成一步就奖励一下自己，遇到困难时可以提高奖品的价值。

6. 置身于有成就和乐观的人群中：成功与乐观的情绪是能够感染人的，反之悲观失望的情绪也一样。如果你总是与情绪低落的人在一起则无异于自杀。

7. 不要试图摆脱消极的念头：接受它们，然后用下一项工作取代之。抑制悲观念头的做法只会使其再度出现。

8. 保持身体的协调：每周 3~5 次，每次 30 分钟的室外锻炼，是消除紧张情绪的好办法。这样还能使你获得良好的自我感觉。

9. 良好的外表能让你感到自信：良好的外表和修饰能增加自信心和别人对你的信任。

10. 不要住办公室：美满的家庭和良好的社交生活使你能够减轻一周辛劳带来的压力，并看到希望。另外，工作之余在生活中扮演一个重要角色，还有利于减轻孤独感。

紧张情绪的克服

当今社会，竞争的意识日趋激烈，时代的步伐和生活节奏的加快，使人们越来越感到生理和心理的承受力难以支撑，常常感到情绪紧张，力不从心。当人的情绪处于过度紧张状态时，就会引起心跳加快，血压升高，呼吸加快，胸口憋闷，周身酸痛，易疲劳，记忆力下降，注意力难以集中，思维迟钝，甚至会引起胃肠功能或者植物神经紊乱。由此可见，情绪紧张是直接危害人体身心健康的大敌。那么，怎样克服紧张情绪呢？下面为大家介绍一种消除紧张情绪的自我松弛法。

自我松弛法一般有两种类型，即全身性放松法和局部放松法。

全身性松弛法是在言语的指导或音乐的诱导下，让放松者排除一切杂念，集中注意力，尽量放松地进行慢而深的腹式呼吸。该方法以消除精神紧张为主要目标，对于失眠，高血压，慢性焦虑症等有较好的疗效。

局部松弛法是以特定的部位放松为目标，它适合于紧张性头痛，慢性腰背痛，肢体的肌痉挛等。它一般与生物反馈法同时应用，即外接一个生物反馈仪，仪器能

