

WANQUAN
ZIJIU
XINLI
SHOUCE

张天放 主编

完全自救 心理手册

WANQUAN ZIJIU XINLI SHOUCE

广东经济出版社

张天放 主编

完全自救 心理手册

WANQUAN ZIJIE PSYCHOLOGICAL HANDBOOK

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完全自救心理手册/张天放主编. —广州: 广东经济出版社, 2002.6

ISBN 7-80677-211-1

I. 完… II. 张… III. ①心理卫生-手册②心理保健-手册 IV. R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 031290 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东邮电南方彩色印务有限公司 (广州市天河高新技术产业开发区工业园建工路 17 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	14.75 2 插页
字数	307 000 字
版次	2002 年 6 月第 1 版
印次	2002 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-211-1 / R·61
定价	28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

网址: www.sun-book.com

• 版权所有 翻印必究 •

本书编写人员

李彩玲	冉昌蓉	李红梅	汤琴安
张艳	文喜军	胡翠萍	张思妹
林培如	李泽华	贾彩凤	林凌妹



前 言

在现实生活中，我们常会有各种不同的不良心理反应，如常常感到心烦，莫名其妙地忧郁难过，或者因为一丁点小事而暴跳如雷。再有，不能正视失恋、失业、失去亲人等人生打击而彻底绝望，甚至放弃自己的生命。

虽然你身体健康得很，虽然你有高薪的工作，有一个爱你的伴侣和一个幸福的家，你还是不高兴，还是一直焦虑，一直担心着什么，总对自己说“我心情好差”、“我好烦”、“我好累呀”……在现实生活中，这些心理健康问题就像一团永远难以抹去的阴影，一直困扰着许多人。

其实，据科学研究发现，人生能否成功，能否幸福，心理健康因素占 80%，智力因素仅占 20%。如果你对心理问题不能正确看待和认识，感觉有心理问题却羞以启齿，就会延误矫正和治疗的时机，导致心理问题发展成为心理疾病。



如果你不想让自己沉溺于心理的泥淖之中，就要真正去面对自己的心理问题，然后设法解决它。

本书教会你怎样善待自己、抚慰自己受伤的心；教会你怎样尽快摆脱一直困扰自己的莫名烦恼；教会你更加主动、健康、快乐的生活。相对具体的物质、金钱，这才是你真正值得终生追求的财富。

希望本书带给你巨大的收获,不仅让你做你自己的心理医生,也帮助你的朋友远离困境。





目 录

第一章 青春期的彷徨与困惑·····	(1)
1. 青春期的困扰·····	(3)
2. 莫名的苦闷·····	(8)
3. 情感的困惑·····	(13)
4. 克服恐怖心理·····	(19)
5. 消除不稳定的情绪·····	(23)
6. 早恋与“相思综合症”·····	(28)
7. 青春厌食症·····	(36)
8. 令人难堪的梦·····	(40)
第二章 学习与工作的压力·····	(45)
1. 学习紧张症·····	(47)
2. 高考应激反应·····	(50)
3. 心理疲劳·····	(54)
4. 办公室症候·····	(59)
5. 焦虑反应·····	(66)
6. 心理束缚·····	(70)





7. 对工作的厌倦	(72)
8. 超负荷的工作压力	(80)
第三章 来自生活中的焦虑	(93)
1. 内心的矛盾与冲突	(95)
2. 想得开与想不开	(100)
3. 综合性心理焦虑	(105)
4. 不必要的担忧	(113)
5. 依赖心理的困扰	(116)
6. 心灵的无名痛苦	(120)
第四章 对人际关系的忧虑	(129)
1. 人际交往障碍	(131)
2. 良好的第一印象	(136)
3. 交往中的羞怯心理	(141)
4. 交际中的自卑心理	(147)
5. 1400 元与 14000 元的矛盾冲突	(151)
6. 多心与细心	(157)
7. 办公室的恋情	(167)
第五章 爱情、婚姻与性	(171)
1. 从迷恋中醒来	(173)
2. 婚前性行为	(180)
3. 单相思	(186)



目

录



3

4. 婚外恋·····	(191)
5. 爱与性的分离·····	(200)
6. 单身世界·····	(206)
7. 女主持的爱情·····	(210)
8. 男人的痛苦·····	(220)
9. 性与爱的困惑·····	(226)
10. 性骚扰·····	(232)
第六章 内心的沮丧和抑郁·····	(239)
1. 内心的痛苦·····	(241)
2. 精神萎靡·····	(248)
3. 抑郁的心情·····	(256)
4. 生存的终极理由·····	(262)
5. 自卑与超越·····	(266)
6. 孤独·····	(276)
7. 忧郁·····	(283)
8. 超越死亡·····	(294)
9. 过度自责的心理·····	(307)
10. 安逸也烦恼·····	(317)
第七章 心理障碍与心理变态·····	(323)
1. 神经衰弱·····	(325)
2. 强迫症·····	(335)



3. 焦虑症·····	(346)
4. 恐惧症·····	(352)
5. 疑病症·····	(363)
6. 强迫空想·····	(368)
7. 性变态·····	(371)
8. 精神分裂症·····	(389)
第八章 老年人的心理健康·····	(397)
1. 老年人的孤独·····	(399)
2. 老有所乐·····	(405)
3. 老年人的谨慎心理·····	(411)
4. 老年怀旧心理·····	(424)
5. 老年人的婚恋·····	(432)
6. 老年人的性生活·····	(438)
7. 老年人的“返老还童”·····	(444)
8. “累”与“闲”的矛盾·····	(449)

第一章

青春期的彷徨与困惑

青春期是人的一生中最具有挑战性的时期，也是充满各种诱惑与危险陷阱的时期。人生的这一时期，是最浪漫的，充满着丰富多彩的青春气息，是人生的最辉煌点。同时，它又是各种迷惑与困扰最多的时期。青春期可能是美好人生的起点，也可能使人掉入惶惑不安的谷底。

解决你青春期的心理困扰，排除你青春期的烦恼，是人生起点的关键。



1. 青春期的困扰

青春期，是人生发展中的急转弯，不可避免出现种种困扰，面对各种事物出现各种矛盾和冲突。



要求独立却得不到尊重

青春期生理上的迅速成长，唤起你心理上的独立要求，你对父母和老师不再言听计从。

你希望父母和老师能更多地尊重你的独立和自主，能平等地与你相处。

可在现实中，父母师长仍常常把你当小孩子看待，整天喋喋不休，叮咛再三，并时常以命令的方式强制你，甚至不注意场合对你大加批评和指责，这就激起你对父母、老师的不满和愤怒。



想接近异性又怕社会压力

青春萌动，情窦初开，原来有些讨厌的异性同学似乎



也有了某种新奇的吸引力，你开始萌发对异性的好感，并有了与异性接触交往的需要。

对异性的吸引本是人生发展中的自然现象，可是成人却常常用他们的眼光来理解、审度少男少女的友情往来。

由于受到世俗观念的影响，青春少年会压抑自身与异性同学进行正常交往的需要，惟恐触犯世俗或传统禁忌，玷污自己的名声，因此就出现了成长中的渴望与世俗禁忌的冲突。

追求独立却没有独立经济来源

你一方面想追求思想上的独立，不愿受他人的约束；另一方面却又在行为上喜欢趋同，赶时髦。

在身处丰富的物质世界的消费时，你开始由消极接受转向主动选择。然而，由于你经济上没有独立，缺乏经济来源，所以你对物质世界的选择和追求必将受到限制。

经验与理智的冲突

因你反省思维能力的出现，以及高级逻辑推理能力的迅速发展而带着警惕和怀疑的目光审视周围的世界，对父母、对师长、对同学、对朋友、对书本、对社会发生的一切都是如此。

但你又缺少实际生活的经验和应有的社会知识，这不可避免地使你在认识上出现片面性和武断性。再加上你的





情绪发展尚不稳定,容易冲动偏激。这些使你原来就片面、武断的认识常常以激烈的方式表达出来,给自己,也给别人带来了痛苦和不安。

充满幻想却要面对现实

青春期的你常常在虚幻的世界中编织着自己多彩而浪漫的未来,但你毕竟是生活在现实中的,必须时时面对现实。在面对现实时,由于思想尚不够成熟,考虑问题还不够全面和细致,常常是注意到问题的一个方面的同时却忽略了另一个方面,表现出急功近利,往往会因此受到挫折和失败,从而打碎了你的美好梦想,隐入迷茫和困惑,由此自我失落、自我否定,甚至可能迷失方向,误入歧途。

生活对你说

如果你在面对种种发展中的矛盾和冲突时不能很好地克制自己,极有可能出现失误与动荡,不利于你的人格完善。因此,要时刻提醒自己,把握好成长过程中的方向,迎接生命中的一次次浪涛的跌宕起伏。



走出青春的困扰

(1)热爱生活,培养宽广的胸怀。



贝多芬是世界乐圣，可他的经历却非常坎坷，历经磨难，然而贝多芬从不抱怨生活，而是以自己宽广的胸怀包容生命中的不平。晚年，当他回顾自己命运多舛的一生时，贝多芬是这样说的：“能把生活重复千百次该多美啊！”

如果一个人志向小、眼光短，对生活吹毛求疵，不顾全大局，不体谅他人，神经过敏而多疑，必然常为一些鸡毛蒜皮的小事烦恼，就会使生命在怨恨和懊悔中度过。

在精神上时时充实自己、为丰富多彩的生活和文化知识所吸引的人，必定是热爱生活，不计较眼前得失，心胸豁达，视野开阔的人。

(2) 树立正确的人生态度。

在现实生活中，我们经常可看到，受到同样不公平待遇或遭遇困境的人，因他们的人生态度不同而导致了他们不同的人生。

有的人将“人的本质是自私的”、“人不为己，天诛地灭”作为人生的信条，所以一受挫折就苦闷消沉，叹息“人生的路越来越窄”。

有些人却以“我为人人，人人为我”作为人生的信念，自觉担负个人对社会和家庭的责任，因而即使遇到挫折和失败，他们仍能以积极乐观的态度，对待人生。对人生和社会、自己的未来充满信心，战胜挫折，勇往直前。

(3) 要建立良好的人际关系。

良好的人际关系会让人感到生存的快乐，使人产生安全感、舒适感和满意感，而人际关系紧张，则会使人不安、不适，甚至不满。

在生活中，应宽以待人，严以律己，不要与人斤斤计



较。要善于体谅同伴、尊重朋友，这样就一定会建立起和谐融洽的人际关系。

(4) 热爱学习，培养各种健康的兴趣爱好。

学习是学生时代，也是人生的第一大主题，而你处在发奋学习的大好时光，理应热爱学习，并在学习中不断丰富自己的思想和才干。

一个对学习感到乏味，又没有健康的兴趣和爱好的人，精神上就没有寄托，就会患得患失，怨天尤人。

培养多种健康的兴趣爱好，不仅可以使自己看到自己的成果与进步，增强成功的感觉，还可以解除心理紧张，陶冶高尚的情操。你可以经常参加有益的活动，如听听音乐、画画、爬山、出外郊游等。

拥有快乐人生的八点秘诀

(1) 承认弱点。

人无完人，金无足赤，要承认和正视自己的弱点，接受自己，接受别人的建议和忠告。

(2) 吸取教训。

要勇敢面对自己的失败和挫折，应该能理智地从中吸取教训，不放弃，不气馁，继续努力，继续前进。

(3) 能屈能伸。

对待人生要有积极乐观的态度，无论成功与失败，都能坦然处之。

(4) 有正义感。

拥有正义感，让你的人生充满意义。在生活中要富有