

什么是健康的标准?

怎样才算是一个身心健康的人?

如何判断和掌握自身心理健康的指标?

怎样找到一套适合自己心理健康的生活规律?

心理

健康

Healthy Oneself

新概念

Concept



© 中国华侨出版社

心理健康

自我健康新概念

周 玉 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康: 自我健康新概念/周玉编著. —北京:
中国华侨出版社, 2002.7

ISBN 7-80120-629-0

I. 心… II. 周… III. 心理学-健康 IV. R161-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 22890 号

● 心理健康: 自我健康新概念

编 著/周 玉

责任编辑/凌玮清

经 销/新华书店

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/14.5 字数/270 千字

印 刷/北京星月印刷厂

版 次/2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 7-80120-629-0/C·10

定 价/24.80 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 邮编: 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64443051

前 言

健康，是一个人最值得拥有的财富。可是什么是健康，健康的标准又是什么？人类的一切活动都要以高水平的健康作为保证。而无疑其中的心理健康状况，即心理健康水平对一个人而言尤为重要。这就是本书所极力倡导的自我健康新概念。

男人们忙着晋升、谈判、应酬、言不由衷地反婚外恋和提心吊胆地搞婚外恋，女人们则忙着美容、瘦身、带孩子、上培训班、和第三者斗智斗勇，同时还要做干练的职业白领。有的青年人呢？他们不知道把握真正的人生，爱情到底在网上还是身旁？学业到哪一级能够结束？社会失业率是什么东西？老人除了不练什么拳、什么掌，除了在家里看《夕阳红》，到隔壁老张家斗蟋蟀和看村口的野狗打架还能做别的吗？好像全社会的人都面临着脱胎换骨的适应转变。这也许许多焦虑和不安产生的根本原因，我们无需去具体分析那些细化的因素，那是社会心理学家的事。我们只要知道有一种力量在使我们的心理受侵蚀，我们要摆脱这种力量的束缚，因为我们要健康，要生活！

时间已经带领我们走进二十一世纪。面对着变化万千、缤纷繁复的世界，每一个现代人都面临着众多严峻的考验以及比以往更加沉重的心理负荷。快节奏的现代生活，让你不敢停歇，日复一日地忙忙碌碌，却不知道自己在忙些什么；

种种诱惑，在身边此起彼伏，让你不知道该何去何从；情感生活的波折反复，总会让你不知该如何治愈心口上的一道道伤痕……凡此种种，情绪的紧张、学业与工作的压力、生活的烦恼、情绪上喜怒哀乐的变化，这些都会引发忧郁、失眠、焦虑等现代文明病。这些疾病看似不严重，但我们却不能忽视它们，因为没有强健的身心健康，任何财富、名利、幸福都是空谈。

所以，我们需要学会从心理上调剂自己。情绪郁闷时，可以打打球，看看报；愤怒时，试着想些开心的心事；失望时，再鼓励自己一下……我们整天都要接触不同的环境，俗话说：“情由境生，心由情造。”如果因为某种不良情绪而长期处在压抑、悲哀、空虚、失落、自责中，其结果很有可能转变成一种病态，这是当代社会中常有的现象。过度的工作压力，再加上生活上所受的挫折、亲戚朋友的无端指责等等，都有可能成为这种病态的源头，因此，要及时加以疏导自己，防患于未然。

生活中，我们难免会磕磕碰碰，学会用理智去战胜自己的情感，你会活得更轻松、潇洒。如果处处被环境左右，不仅会劳心伤身，还会长久地给自己套上一条精神枷锁。这种极大的反差，其最终结果是不言而喻的。

人都是以自我为中心的，所以也习惯用自己的一套标准来衡量自己的健康，这是不科学，也是不可取的。我们要摆脱这种旧观念的束缚，不要认为胖了就是体健，高兴时就是心理健康。还要以科学的、变化的眼光看待健康问题，尤其是心理健康问题，因为健康会随着时代的不同而有不同的标准。如今，人类社会空前繁荣，知识经济愈演愈烈……这些

都要求我们必须跟上时代、超越自我，方可适应。否则，就会感到压力倍增，无所适从，于是你觉得问题逐渐多起来，开始怀疑自己的健康，并由此产生恶性循环。

因此，从更高一个层面来讲，真正意义上的心理健康还需要用科学的方法去引导，去赋予它更多的内含，本书所要讲述的心理健商，它向现代社会的人提出了新的健康要求，即不光要有健康的心理，懂得如何用科学的方法去强化这种心理，还要有善于驾驭事物的情感智力。

本书从不同的角度、层次、深度探讨了现代人典型的心理问题。作者用看似简单的事实记录个案揭示出一个个参差纵横的复杂问题，在进行了认真剖析的同时，提出了解决问题的相应方法，教我们学会如何控制自己的情绪，培养快乐的天性，拥有轻松的生活，保持良好的心理，构筑健康的人生。

一本好书可以改变一个人的命运，一个全新的理念可以保障一个人的一生健康。动手检验一下自己的心理健康指数吧，看看对自己的心理健康状态到底有几分了解。从本书中你可以找到真正的自己和想要的自己，还等什么呢？

《心理健康》包含了健康领域的精华，任何一种医学都不能解决它的所有问题，因此，你没有必要埋头钻研医学词典，讨教良医名师。一本《心理健康》在手，轻松帮你攀登健康巅峰！

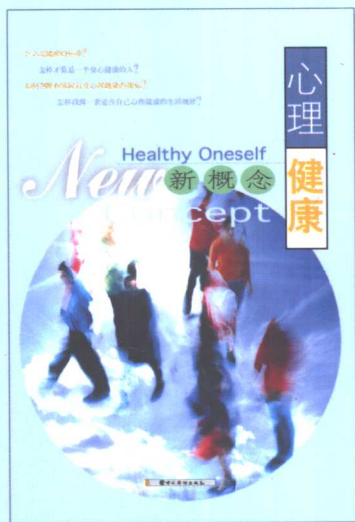
翻开它，让我们共同找寻快乐的自己和幸福的人生。

内 容 简 介

日益激烈的职业和学业竞争导致人际关系的淡漠和疏远，来自社会的支持被削弱了。同时，家庭关系也在社会变革的冲击下发生变化——代沟、离婚、婚外恋、医疗保健、子女入学等等。

日益加快的生活节奏，沸沸扬扬的各种时尚将我们固有的生活秩序打破。在传统社会与现代社会转型时期，我们既有凌云壮志，也有一些莫名的忧虑和恐惧。

本书将为您提供缓解心理压力之道，提出**自我健康的新概念**，让您自己做自己的心理医生。



COVER DESIGN TEL: 010-62631607
by 装帧设计 / 蒋宏工作室 · 杨龄
JIANGHONG STUDIO

目 录

第一章 人际交往中的健康心理 (1)

1. 在个人利益与公司利益面前的健康心理 (2)

有两个人，一个为了公司利益不惜损害个人诚信，另一个惟诚信第一，而加大了公司的成本，哪一种心理更受经理欣赏呢？

2. 面对背后议论的健康心理 (6)

工作很努力，同事仍然在背后议论纷纷，他应该用怎样的心理来面对这不公平？是离开，是我行我素，还是与他们友善相处？

3. 面对背叛的健康心理 (11)

他花了好大心血培养属下，工资上也没有亏待，属下还是叛跳了，他该用什么样的心理来面对？是不再相信任何人呢，还是从中反思？

4. 面对群体嫉妒的健康心理 (15)

珍妮是校花，能力也很强，却在同学中不受欢迎

迎。她该如何培养自己健康心理？是反思自己个性太强，还是哭鼻子，怨同学不理她？

5. 面对该说“不”的健康心理 (18)

这个“不”字，是说出口呢，还是不说？这个难题很多年轻人不能正确面对。面对拒绝，可有6种方法说“不”。

6. 绝不善罢干休的健康心理 (23)

想放弃吧，又担忧那是半途而废，不放弃吧，又害怕那是盲目坚持。如何在这患得患失之间养成健康的心理呢？

7. 骨气、傲气、骄气、卑气之间的健康心理 ... (28)

小B刚毕业遇到难题：迎合上司有拍马屁之嫌，不迎合又担心被视作狂傲，如何养成自己的不卑不亢的健康心理呢？

8. 面对啰嗦的健康心理 (34)

电报小姐自掏腰包，要男子把他给妻子的电报加上“亲爱的”三字。那么，人际交往中的一字千金与废话之间，怎样的心理才是健康的？

9. 面对人善被人欺的健康心理 (40)

素梅各方面素质都不错，就因为性格软弱，不

善交际，总在工资、升职这些问题上吃亏，她该怎么面对这种尴尬？

10. 陪上司喝酒的健康心理 (44)

与上司陪同客人喝酒，而自己又不擅长喝酒，该怎么面对？喝，身体不行，不易，又嫌失礼。这里列出 13 种方法。

11. 面对友谊变成了负担的健康心理 (46)

小石热情对待同学，同学反而疏远他。他做错了吗？如何在热情、友情与负担之间养成健康的处世态度？

测一测你的人际交往心理 (52)

第二章 情绪障碍与健康心理 (65)

1. “我很羞怯”的健康心理 (66)

只有少数人认为怕羞是长处，大多数人认为怕羞是一种弱点。倘若一个人具有不怕羞的心理，且谦逊、稳重，有涵养，可能会更受人们的喜欢。

2. 在自卑面前如何养成健康心理 (72)

将自己的每一条优点都罗列出来，以赞赏的眼光去看它，经常看，最好背下来。通过集中注意力于自己的优点，你将会在心理上树立坚强的信念：

我是一个有价值、有能力、与众不同、必定能够成功的人。无论何时，只要你做对一件事，就要酬谢自己。

3. 红眼病与健康心理 (79)

眼红是人际交往中的一大心理障碍，它只会压抑人的才华，拖人后退，而不促人上进。健康的心理是，既承认别人的成功，又努力鞭策自己去成功。

4. 在猜疑心面前的健康心理 (85)

猜疑心犹如蝙蝠，它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷惑人的，又是乱人心智的。它使你陷入迷惘、混淆敌友，从而破坏你的事业。

5. 报复之火烤得我坐立不安 (91)

雅雅，一位刚满 28 岁的白领女性。半年前，她做了妈妈。事业上小有所成，家中有英俊、能干、体贴的丈夫以及漂亮、可爱的女儿，她成为同事、朋友们羡慕的对象。可为什么她处理不好家庭关系呢？

6. 刚愎自负面前的健康心理 (97)

有一位哲学家说：“一个人若种植信心，他会收获品德。”一个人若种下骄傲的种子，他必将收获众叛亲离的果子，甚至带来不可预知的危险。

7. 面对不如意的健康心理 (103)

忧愁、烦闷可以使一些有才华的人沦为平庸者，造成人为的失败，摧残他们的志向，削弱他们的能力。因此，可以说忧虑的心理是一种极为有害的心理腐蚀剂。我们应该怎样消除忧郁情绪、解除烦恼呢？

8. 我是一个失败者的健康心理 (109)

有人问一个小孩是怎样学会溜冰的？那小孩回答说：“哦，跌倒了爬起来，爬起来再跌倒，就学会了。”使得个人成功，使得军队胜利的，实际上就是这样一种精神。跌倒不算失败，跌倒了站不起来，才是失败。

9. 我有一个穷爸爸的健康心理 (115)

安德鲁·卡内基说：“一个年轻人最大的财富莫过于出生于贫贱之家。大多数的纨绔子弟，做了财富的奴隶，一些贫苦的孩子，甚至穷苦得连读书的机会也没有的孩子，成人之后却成就了大事业。这些苦孩子，将来能拥有很丰富的资产。”

测试一：羞怯的测试 (121)**测试二：你有自卑感吗 (124)****测试三：你有几分克制力 (130)**

第三章 职业工作中的健康心理…………… (137)

1. 工作狂与健康心理 …………… (138)

美国心理学家琼·戈通博士经过多年研究后得出结论：90%以上的工作狂内心都隐藏着极度的自卑感，狂热地去工作正是一种逃避，隐瞒自卑的外在表现。

2. 我想换一份工作的健康心理 …………… (142)

小D在银行工作。别人很羡慕，她却视为平庸无聊，而向往着南方的城市。终于，她舍弃一切去了深圳。但那儿并不是天堂，换了几份工以后，小D茫然了。在跳槽时，我们应该有怎样的健康心理呢？

3. 担心炒鱿鱼的健康心理 …………… (147)

只要不是恶意的，炒鱿鱼无非以下几种原因：志大才疏者，恃才傲物者，满口是非者，品格不端者，公司破产。既然事出有因，何必来由的患得患失？

4. 下岗的健康心理 …………… (152)

重新就业就像再婚一样，虽然面临很多困难与考验，但仍然可以有新婚的幸福与温馨。

5. 没有好人缘的健康心理 (158)

D在北京一个著名电信公司做了6年的人事主管。他有一个体面的心理学士学位。两年前他与大学时相恋的姑娘结了婚。在别人眼里,他适度自信,性格外向,工作顺利,婚姻幸福。然而他却常常陷入一种莫名的恐惧中。

6. 不善自我表现的健康心理 (163)

“人生无处不推销,人生无处不是卖”,只要你能效仿杰出推销员的推销风格,并且培养推销员应具备的条件,使自己成为拥有创意、信心、智慧、热情及有特色的“推销员”,未来的世界必定是属于你的。

7. 面对谣言四起的健康心理 (169)

其实,L先生完全可以不必陷入自怨自艾的境地,成为办公室的牺牲品。这倒使他记住了“来说是非者,必是是非人”这样一个浅显的道理。

8. 当好友成为同事的健康心理 (172)

维系友情的前提是平等。如果好朋友之间一个是上司,一个是下属,两人之间,便不可能维持纯而又纯的友谊。

9. 面对上司犯错的健康心理 (176)

上司不是不可以改变的,改变上司不是让你去

强迫他，而是让他心甘情愿地自己改变。

测试：你将来适宜选择哪种职业 (181)

第四章 “我不够自信”的健康心理 (185)

1. 我的专业文凭不过硬 (186)

无论你做什么行业，没有足够的专业知识就能轻易成功是不可能的。同时你要明白，知识只是潜在力量，它不会引来财富，除非加以组织，并付出实际的行动计划，才能达到累积财富的确切目标。

2. 我只会随声附和 (192)

赞同、欣赏、重复别人的观点并没有错，模仿是创新的基础，但你的目的，是站在前人肩上，看得更远。

3. 我向来都是优柔寡断 (197)

迟疑是一种疾病，拖延磨蹭则是它的前期症状。对那些深受优柔寡断之苦的人来说，惟一的改正办法就是做出果断的决定。否则，这一疾病将成为摧毁胜利和成就的致命武器。

4. 我的天分睡着了 (200)

在你身上潜伏着成功的种子，一旦结束冬眠，采取行动，就能助你攀上连自己也不敢想的高峰。

5. 我笨嘴笨舌 (204)

世上没有天生的演说家，只要遵循正确的方法，
做周全的准备，任何人都可能成为出色的演说家。

6. 我太平庸了 (210)

一个人想要集他人所有的优点于一身，是很荒
谬的。

7. 我不善随机应变 (215)

学会用平常人的眼光来看待简单问题，省下心
力用精密的思维解决专业问题。

8. 一靠直觉，我就失败 (220)

成功往往一半来自精密的计算，一半来自于随
机的尝试，切忌盲目靠直觉！

9. 我神经衰弱 (228)

生活最沉重的负担不是工作而是无聊，许多时
候人们往往“病于安乐”。

10. 我总是小聪明 (232)

不要因巧智而出名。

11. 我太丑 (237)

令小宏痛苦的是，难道因为自己容貌上的缺陷，