

冲出压抑

——心理自我调节术

乐国安 编著

南开大学出版社

5



中國日報社

第 一 卷 第 一 期

開 大 學 出 版 社

冲出压抑

——心理自我调节术

乐国安 编著

南开大学出版社

冲出压抑
——心理自我调节术
乐国安 编著

南开大学出版社出版
(天津八里台南开大学校内)
邮编 300071 电话 3508542
新华书店天津发行所发行
天津宝坻第四印刷厂印刷

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷
开本:787×965 1/32 印张:10.375
字数:199千 印数:1-3000

ISBN 7-310-00831-6
B·50 定价:9.00元

目 录

第一章	认清你的压抑感.....	(1)
第二章	人为什么会有压抑感	(11)
一、	以往对压抑感的误解	(11)
二、	走出认识的误区	(13)
三、	10 种产生压抑感的原因	(19)
第三章	消除压抑感的关键	(38)
一、	克服“自我无能”的心态	(44)
二、	增强自信心的有效方法	(47)
三、	本章总结	(64)
第四章	打倒“无所作为”的思想	(66)
一、	对懒散的一些理论解释	(69)
二、	认知偏差是懒散的根源	(71)
三、	把自我“发动起来”的技巧	(79)
四、	只要做,就会来劲的	(109)
第五章	怎样面对批评.....	(115)
一、	人为什么害怕批评.....	(116)
二、	巧对批评的“语言策略”.....	(119)
三、	几点忠告.....	(129)
第六章	制怒的办法.....	(133)
一、	你是一个易发怒的人吗.....	(133)

二、	谁让你发怒的·····	(137)
三、	减轻愤怒的措施·····	(148)
四、	关于愤怒的 10 点常识 ·····	(174)
第七章	摆脱罪错感·····	(178)
一、	罪错感从何而来·····	(178)
二、	恶性循环的罪错感·····	(182)
三、	罪错感没有责任性吗·····	(184)
四、	超越罪错感之路·····	(187)
第八章	摆脱因悲伤而产生的压抑·····	(205)
一、	来自死亡的威胁·····	(207)
二、	身体缺陷引起的自卑·····	(210)
三、	事业失败后的挫折感·····	(212)
四、	失去亲人的内心创伤·····	(223)
第九章	透视压抑感的最底层·····	(226)
一、	努力挖出压抑感的“根”·····	(226)
二、	“垂直箭号”方法·····	(228)
三、	测量偏差态度的技术·····	(235)
第十章	受赞赏癖·····	(249)
一、	受赞赏癖的危害·····	(250)
二、	众说纷纭的受赞赏癖·····	(252)
三、	通向独立与自尊的道路·····	(254)
四、	让你的生命闪光·····	(266)
第十一章	被爱恋癖·····	(268)
一、	被爱恋癖的不妙之处·····	(268)
二、	独身不等于孤独·····	(273)
三、	祛除被爱恋癖的良方·····	(274)

第十二章	有所成就与人生价值 ·····	(282)
一、	有成就能说明人生价值吗	(285)
二、	树立自信心的途径	(295)
三、	绕过“成就”陷阱	(299)
第十三章	“金无足赤,人无完人”	
	——克服完美主义心理	(302)
一、	十全十美并不存在	(302)
二、	避免苛求完美的方法	(303)
第十四章	消除自杀念头 ·····	(317)
一、	自杀倾向的预测	(318)
二、	轻生是不明智的	(320)

第一章 认清你的压抑感

同是身处这个世界的人们，有着相互间千差万别的客观社会生活条件。有的人身居要职，统辖千军万马；有的人则一生只是在人生的舞台上扮演普普通通的小兵小卒角色。有的人腰缠万贯，敢与石崇斗富；有的人则是终日劳作以求温饱。有的人居住在现代化的大都市，享受着高度发展的物质文明；有的人则栖身于穷乡僻壤，至今连汽车、火车是何物也不甚清楚。有的人在商场奋战，有的人在伏案笔耕。有的人终日操劳国事，有的人则终生围着锅台转。……凡此种种，不一而足。不过，尽管这些大家看得见、摸得着的客观条件的差别与悬殊，令人眼花缭乱，但是有一种看不见、摸不着的东西，却是人人都有的，它就是心理上的压抑感。

虽说引起压抑感的客观事物不同，但终归都使人们品尝到了压抑感的滋味。领导人、管理者会因重任在肩，担心公务出错而感到压抑；老百姓则可能会因难以处理好人际关系，或是因一时疏忽丢了钱财而心神不宁。有钱人时时担心是否有人在算计他们的财富，穷人则在为柴米油盐发愁。老年人也许会因身体健康状况不佳而愁眉不展，中年人则又可能在为子女升学就业而叹息，青年人却往往在为失恋而“死去活来”。

对于自己已有的消极情绪、压抑的心情,你通常是可以意识到的。但是,你却不一定能够明确地认识到你的压抑感已到了什么程度。由于压抑感会对人带来身心方面不良的、甚至相当严重的后果,所以清楚地认识它显得尤为重要。

美国宾夕法尼亚大学医学院的阿隆·百克博士和他的同事们制订的“百克压抑测量表”(见表 1.1)是一种能够比较可靠地测出你现在的压抑感究竟有多么严重的工具。它是一份多项选择问卷,只需几分钟时间便可以做完。在接受测试时,请你先认真地看每一道题目中所列出的各个项目,然后在你认为最合于自己这几天来的感受的项目前的数字上打一个圈。需要注意的是,每题只能圈出一个项目。如果你觉得有几项都合于你的情况,则也只能从中选出数目字较大的那一项划圈。有几个问题是问你是否现在体验到某种特殊的症状,如“是否比通常”或“是否比过去”更觉得急躁,睡不着觉。如果所提出的症状对你来说已出现很长时间了,成了慢性症状,则你可以根据你现时的感觉与从前你愉快、不压抑时的感觉进行比较而作出回答。假如你认为自己从前从未愉快过,从未感到过没有压抑,那么你也可以根据你现时的感觉与你想象中正常的、没有压抑的人该有什么感觉进行比较而作出回答。

表 1.1 百克压抑测量表

-
- | | | |
|---|---|------------------------|
| 1 | 0 | 我不感到心里难过。 |
| | 1 | 我感到心里难过。 |
| | 2 | 我总是心里难过,振作不起来。 |
| | 3 | 我心里难过到了不能忍受的地步。 |
| 2 | 0 | 对于未来我并不特别沮丧。 |
| | 1 | 对于未来我感到沮丧。 |
| | 2 | 对于未来我感到没有什么指望。 |
| | 3 | 对于未来我感到没有希望,而且情况不可能改善。 |
| 3 | 0 | 我并不觉得象是失败了。 |
| | 1 | 我感到自己比一般人失败得更惨。 |
| | 2 | 当我回首过去时,能够感到的只是许多失败。 |
| | 3 | 我感到自己作为一个人,全然失败了。 |
| 4 | 0 | 我得到了象以往那样多的满足。 |
| | 1 | 我得到的满足不象以往那样多。 |
| | 2 | 对任何事情我都没有达到真正的满意。 |
| | 3 | 对每件事我都不满意,并且觉得厌烦。 |
| 5 | 0 | 我没有特别感到有罪过。 |
| | 1 | 我有时感到有罪过。 |
| | 2 | 许多时候我感到有罪过。 |
| | 3 | 我总是感到有罪过。 |
| 6 | 0 | 我并不感到自己是在受惩罚。 |
| | 1 | 我感到自己可能受惩罚。 |
| | 2 | 我认为自己定会受惩罚。 |
| | 3 | 我感到自己正在受惩罚。 |
| 7 | 0 | 我对自己不感到失望。 |
| | 1 | 我对自己感到失望。 |

- 2 我厌恶自己。
- 3 我恨自己。
- 8 0 我不感到自己比任何其他人有更多过错。
 - 1 我在批评自己的软弱和失误。
 - 2 我总是指责自己的过失。
 - 3 我总是指责自己每件事都没有做好。
- 9 0 我没有任何自杀的念头。
 - 1 我想到过自杀,但不会真去那么做。
 - 2 我想自杀。
 - 3 如果有机会,我会自杀。
- 10 0 我不比平常哭得更多。
 - 1 现在我比以往哭得多些。
 - 2 现在我总是哭。
 - 3 过去我会哭,但现在尽管想哭却哭不出来。
- 11 0 与过去相比,我并不更容易发脾气。
 - 1 与过去相比,我稍许更容易发脾气。
 - 2 现在我时常苦恼、发脾气。
 - 3 现在我总感到恼怒。
- 12 0 我没有对他人失去兴趣。
 - 1 与过去相比,我对他人的兴趣少了些。
 - 2 我失去了许多对他人的兴趣。
 - 3 我对他人完全没有兴趣。
- 13 0 我能和过去一样好地作决定。
 - 1 我比过去更加延期作出决定。
 - 2 比起过去,我作决定要困难得多。
 - 3 我全然不能作出任何决定。
- 14 0 我并不感到自己比过去更难看。

- 1 我担心自己看起来显得老,没有吸引力。
 - 2 我感到自己的外表有不能消退的变化,这使我看上去没有吸引力。
 - 3 我相信自己看上去很丑。
- 15
- 0 我能和过去一样好地工作。
 - 1 在开始做一件事时,我要付出格外的努力。
 - 2 我不得不强迫自己去努力做每一件事情。
 - 3 我完全不能做任何工作。
- 16
- 0 我和过去一样睡得好。
 - 1 我不能和过去一样睡得好。
 - 2 我比通常要早醒 1—2 小时,而且醒后难以再入睡。
 - 3 我比过去要早醒几小时,而且醒后再也不能入睡。
- 17
- 0 我并不觉得比过去疲乏。
 - 1 我比过去更容易疲劳。
 - 2 我差不多做任何事都觉得疲劳。
 - 3 我很疲乏,以至不能做任何事。
- 18
- 0 我的食欲和过去一样。
 - 1 我的食欲不如过去好。
 - 2 我的食欲比过去差多了。
 - 3 我全然没有食欲。
- 19
- 0 我的体重没有减少;即使有,也极少。
 - 1 我的体重少了 2 公斤。
 - 2 我的体重少了 5 公斤。
 - 3 我的体重少了 7 公斤。
- 20
- 0 我并不比过去对我的健康更焦虑。

- 1 我对自己身体方面的问题显得焦虑,如疼痛、胃不舒服、便秘等。
 - 2 我对自己身体方面的问题很焦虑,这已使得我难以思考其他事情。
 - 3 我对自己身体方面的问题十分焦虑,这已使我不能去思考其他任何事情。
- 21 0 近来我没有发现自己对性方面的兴趣有任何变化。
- 1 我近来对性方面的兴趣较之于以前少了。
 - 2 我近来对性方面的兴趣比以前少多了。
 - 3 我完全失去了对性方面的兴趣。

下面,让我们来看看如何解释测试的结果。

你在回答完了上述的 21 道问题之后,便可以算出你所得到的分数是多少。由于每题的最高分为 3 分,所以最高可能得到的分数是 63 分;又因为每题的最低分为零分,因而最低可能得到的分数是零分。

你可以根据表 1.2 去估价自己压抑感的程度。

表 1.2 对“百克压抑测量表”结果的解释

总分数	压抑感程度
1—10	心情正常
11—16	轻微的心情不安
17—20	临床压抑的临界线*
21—30	中等程度的压抑
31—40	严重的压抑
41 以上	极度的压抑

* 指确定是否需要接受专业人员治疗的临界值,即超过 17 分则需要由专业人员医治。

如同你在表 1.2 中可以看到的那样,如果你的总分越高,则表明压抑感越重;相反,若总分越低,则表明你的心情越好。

尽管百克压抑测量表使用起来并不困难,但是专家们的研究表明,它能够较为准确、可靠地测量出你的压抑感的强度。此外,如果你定期地(例如,每周一次)用这份测量表对自己进行测试,还可以了解到自己压抑感的变化情况。在你通过看了本书的后面一些章节而学会如何克服自己的各种受压抑症状之后,你会通过测试而发现自己的分数在下降。如果下降到了 10 分,则说明你的心情已经进入正常状态;如果到了 5 分,则说明你的心情已经相当好了。最为理想的情况是,你的分数能在 5 分以下。这也正是你對自己进行自我调节的目的。

在什么情况下你必须寻求专业心理学工作者(临床心理学家)的帮助呢?如前所说,如果你用百克压抑测量表测出的分数在 17 分以下,那只能说明在当时你仅有轻微的压抑感,你只须自己加以一些注意去解决问题,而不必找心理医生。本书即是帮助处于这种情况下的人如何进行自我调节,努力使压抑感减轻。如果你的分数高于 17 分,则说明你有较重的压抑感。你的心情相当不佳,或许对你很有害。当然,我们当中许多人都会在某些短暂的时刻感到心情十分不好,但是如果有人连续两周以上都处于心情极端不快的状态,那就应当考虑寻找心理医生的帮助了。这里可以告诉你的

是,应用本书所介绍的方法会使你获益匪浅,你可以通过自己的努力冲出压抑感,但这不等于说在需要去看心理医生时也坚持不去。严重的心情压抑需要心理医生的指导和帮助。

在分析自己用百克压抑测量表测试所得分数时,请注意第9个问题,它是了解自杀倾向的。假如对这个问题你的分数是2分或3分,那你可能有了高度的自杀倾向。此时你应尽快地找心理医生帮助。其理由并不在于自杀,而在于此时你认为自己已处于绝望之中的心态。许许多多严重压抑感的人都认为自己已经绝望了。其实,这只不过是你自己的一种糊涂认识,是一种心理症状,而不是客观事实。你只是感到绝望,而不是真的身处绝望之中。

认真地分析第20题,对你来说也很重要。这一题是检查你近来对自己的身体健康状况焦虑的程度。如果你有解释不清的疼痛、发热、体重下降等症状,则应当到医院去作一次全面的身体检查。这些症状的出现可能与你的情绪状态有关。压抑会使人出现许多身体方面的不适症状,因为人的心与身是密不可分的。也许等到你的压抑感有所改善时,这些症状也就缓解了。不过,千万要记住,许多的确要到医院医治的身体方面的疾病会使你觉得心情压抑,此时医院进行的各项检查可以探明你究竟是由于心情压抑而招致出现一些身体症状,抑或是因为身体有病而造成心情不佳的。

有严重心理障碍的人,会表现出一些特定的症状。因此,如果有人有这类症状,则标志着他有严重的心理

障碍。这些症状包括：认为有人正在谋害自己甚至要杀害自己，认为自己有一种旁人不能理解的奇异体验，认为有一种外在力量正在控制自己的肉体或精神，觉得外面其他的人能了解到自己的思想或能窥探自己的内心世界，听到奇异的外部声音，看见并不存在的东西，或者认为自己接受到了从电台或电视台发射出来的节目等等。

有这些症状，并不表示他有压抑方面的毛病，而是说明他有明显的心理障碍。对此，应找精神病医生治疗。通常，这种人自己并不承认自己有什么毛病，他们反而会抗拒治疗。相反，如果你陷入一种深深的恐惧中，觉得自己控制不住自己，向末日走去，那么差不多可以肯定地说，实际上你并非如此。这只不过是焦虑的典型症状，而不是严重的精神失常。

狂躁是你所熟悉的一种特殊心情异常。它与压抑相反，其行为表现为有很强的冲动性，缺乏理智，不负责任，自信感却极强。狂躁的人会对他人表现出攻击性，身体不断地运动，思维呈跳跃性，异常兴奋地高谈阔论，不思入睡。这种人常会认为自己具有超乎寻常的力量，甚至于会觉得自己是在科学领域或哲学理论方面进行突破性的创造活动。这的确是一种精神方面的疾病。医学上可使用锂制剂进行控制。由于狂躁者自我感觉很好，所以他们并不会主动地去寻找治疗方式。经历了一段时间狂躁的人，可能会突然陷入难以自拔的深深的压抑之中。

现在，让我们假定你用百克压抑测量表测定的分

数低于 17 分,也就是说你没有强烈的自杀倾向,没有幻觉,也没有狂躁症状(这些需要找心理医生去治疗),那么请你随着我们一起,揭开你自身压抑感的根源,并且学会如何去对付它,使自己生活得顺心、愉快、健康。