

健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病
求医不如求己，正确认识自我，做自己情绪的主人



做自己^的 心理医生

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编



控制情绪 排解压力 调节心理 重塑自我

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



做自己的^的 心理医生

鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的心理医生：最新升级版/鲁芳著. —2版.

—北京：中国法制出版社，2015.1

(心理学世界)

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5700 - 2

I. ①做… II. ①鲁… III. ①心理保健 - 通俗读物

IV. ①R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 227972 号

策划编辑：刘 峰

责任编辑：王 玥 郭会娟 陈晓冉

封面设计：周黎明

做自己的心理医生：最新升级版

ZUO ZIJI DE XINLI YISHENG; ZUIXIN SHENGJIBAN

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710×1000毫米 16

版次/2015年1月第2版



中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5700 - 2

定价：39.80 元

北京西单横二条2号

邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfs.com>

市场营销部电话：010 - 66033393

值班电话：010 - 66026508

传真：010 - 66031119

编辑部电话：010 - 66034985

邮购部电话：010 - 66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010 - 66032926)

鲁 芳

知名心理类图书作家，京师心智心理培训师。代表作有《怪诞心理学》《别对我说谎》《FBI心理术》《FBI与CIA心理术》《FBI读心术与攻心术》《FBI识人术与测谎术》《CIA心理术》《三天读懂心理常识》《心理学是本故事书》等十余部。

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	兰祁蓉	李红军	李永康
陈志卫	李井杰	张馨月	赵金辉	周家全
崔 潇	师晨晖	孙 鹏	孟 玲	刘彩琴
李艳萍	刘卫平	潘光琳	杨 攀	王亚雄
陈庆峰	陈国栋	孙凤兰	刘 敏	鲁 芳

一个人的生理健康和心理健康是紧密相连的。医学证明，人类有 76% 的疾病都源自心理，良好的心理状况胜过一切保健措施的总和，掌握了维持心理平衡与健康的方法，也就等于掌管了身体健康的金钥匙。

近年来，由于心理问题越来越普遍，人们也越来越重视心理健康，并开始积极寻求心理医生的帮助。心理医生在欧美等西方国家是一种备受尊重的职业，很多人都有自己固定的心理医生。在当今生活和工作节奏空前加快的时代，谁的心理没有或多或少的问题？只是有的人比较轻，有的人比较严重罢了。

但再轻的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部。而我们自己才是最了解自己人，那何不尝试着做自己的心理医生呢？

阅读本书的每一个人都有有一定的潜能成为自己的心理医生，一是因为我们不会比职业的心理医生智商低，二是因为我们拥有强大的个体修复能力，有些心理问题最终还是要依靠我们的自我修复能力，才能收到预期的效果。

本书分为八章：

第一章以若干个问题引领读者走入神秘的心理世界；

第二章针对人们感到最困扰的情绪问题，拒绝情绪化，拒绝语言暴力，远离“情感吸血鬼”；



第三章涉及生活中最常见的病态心理，如果它们出现在你身上，那就试着按书中的方法自我调适吧；

第四章解剖两个最凶狠的心灵杀手——抑郁与强迫，它们潜伏在生活的角落里，随时可能向我们发动攻击，所以要防患于未然；

第五章涵盖了现代人常见的六种人格障碍，重塑自我，浴火重生，你将在人生的战场上一往无前；

第六章讲述的是生活中的重大变故及心理调适，人有旦夕祸福，月有阴晴圆缺，未雨绸缪，有备无患；

第七章关注的是我们身边的特殊人群和他们的心理困扰，你是否是其中的一员呢？或许也能从中得到启发呢；

第八章寄托着美好的嘱咐和诚恳的建议，美丽人生就像一杯醇香的美酒，需要我们来酿造，让我们一起努力吧！

第一章 提问环节——让我们走进未知的心理世界 / 7

心理学究竟是什么？ / 8

你是否越长越大越不快乐？ / 11

你是否受孩子们欢迎？ / 19

你有怎样的故事？ / 22

病真的是由“心”而生吗？ / 27

压力来自何处？ / 33

内向是性格缺陷吗？ / 39

第二章 情绪自治——做优秀的情绪管理者 / 41

终结情绪化 / 42

愤怒向谁宣泄？ / 50

拒绝“语言暴力” / 59

回避“情感吸血鬼” / 61



第三章 心理自助——告别病态心理 / 77

- 别种下心病根 / 78
- 你敢承认自己自私吗? / 84
- 长期压抑滋生病态心理 / 92
- 怀旧也是一种“心病” / 99
- 别让虚荣心膨胀 / 104
- 精神空虚是谁的错? / 109
- 欲壑难填为哪般? / 113

第四章 心灵杀手——战胜抑郁与强迫 / 117

- 谁制造了抑郁“病毒”? / 118
- 走出抑郁的阴霾 / 124
- 匪夷所思的强迫行为 / 143
- 解读“强迫症” / 149
- 破除“强迫魔咒” / 154

第五章 重塑自我——跨越人格障碍 / 163

- 矫正冲动型人格 / 164
- 矫正偏执型人格 / 174
- 矫正强迫型人格 / 183
- 矫正依赖型人格 / 192
- 矫正回避型人格 / 202

矫正自恋型人格 / 209

第六章 应激障碍——谁能从容面对? / 219

面对考试落榜 / 220

面对亲人亡故 / 224

面对恋人分手 / 226

面对人生逆境 / 228

面对重病缠身 / 233

第七章 特别关注——特殊人群心理调适 / 237

青春期心理调适 / 238

更年期心理调适 / 245

关注失独者心理创伤 / 247

关注单亲子女心理问题 / 251

第八章 美丽人生——幸福要自己酿造 / 255

不完美也是一种美 / 256

打破心结向前冲 / 262

角度决定世界的面目 / 266

让痛苦逼出最大的潜能 / 270

创富心理简明修炼法 / 275

“乐观”是可以练成的 / 284

一个人的生理健康和心理健康是紧密相连的。医学证明，人类有 76% 的疾病都源自心理，良好的心理状况胜过一切保健措施的总和，掌握了维持心理平衡与健康的方法，也就等于掌管了身体健康的金钥匙。

近年来，由于心理问题越来越普遍，人们也越来越重视心理健康，并开始积极寻求心理医生的帮助。心理医生在欧美等西方国家是一种备受尊重的职业，很多人都有自己固定的心理医生。在当今生活和工作节奏空前加快的时代，谁的心理没有或多或少的问题？只是有的人比较轻，有的人比较严重罢了。

但再轻的心理问题，如果不加以重视，就会越来越严重。日常生活中，也许并不是每一个人都有条件拥有自己的心理医生，即便是心理医生，他也不见得完全了解你的全部。而我们自己才是最了解自己人，那何不尝试着做自己的心理医生呢？

阅读本书的每一个人都有一定的潜能成为自己的心理医生，一是因为我们不会比职业的心理医生智商低，二是因为我们拥有强大的个体修复能力，有些心理问题最终还是要依靠我们的自我修复能力，才能收到预期的效果。

本书分为八章：

第一章以若干个问题引领读者走入神秘的心理世界；

第二章针对人们感到最困扰的情绪问题，拒绝情绪化，拒绝语言暴力，远离“情感吸血鬼”；



第三章涉及生活中最常见的病态心理，如果它们出现在你身上，那就试着按书中的方法自我调适吧；

第四章解剖两个最凶狠的心灵杀手——抑郁与强迫，它们潜伏在生活的角落里，随时可能向我们发动攻击，所以要防患于未然；

第五章涵盖了现代人常见的六种人格障碍，重塑自我，浴火重生，你将在人生的战场上一往无前；

第六章讲述的是生活中的重大变故及心理调适，人有旦夕祸福，月有阴晴圆缺，未雨绸缪，有备无患；

第七章关注的是我们身边的特殊人群和他们的心理困扰，你是否是其中的一员呢？或许也能从中得到启发呢；

第八章寄托着美好的嘱咐和诚恳的建议，美丽人生就像一杯醇香的美酒，需要我们自己来酿造，让我们共同努力吧！

第一章 提问环节——让我们走进未知的心理世界 / 7

心理学究竟是什么？ / 8

你是否越长越大越不快乐？ / 11

你是否受孩子们欢迎？ / 19

你有怎样的故事？ / 22

病真的是由“心”而生吗？ / 27

压力来自何处？ / 33

内向是性格缺陷吗？ / 39

第二章 情绪自治——做优秀的情绪管理者 / 41

终结情绪化 / 42

愤怒向谁宣泄？ / 50

拒绝“语言暴力” / 59

回避“情感吸血鬼” / 61



第三章 心理自助——告别病态心理 / 77

别种下心病根 / 78

你敢承认自己自私吗? / 84

长期压抑滋生病态心理 / 92

怀旧也是一种“心病” / 99

别让虚荣心膨胀 / 104

精神空虚是谁的错? / 109

欲壑难填为哪般? / 113

第四章 心灵杀手——战胜抑郁与强迫 / 117

谁制造了抑郁“病毒”? / 118

走出抑郁的阴霾 / 124

匪夷所思的强迫行为 / 143

解读“强迫症” / 149

破除“强迫魔咒” / 154

第五章 重塑自我——跨越人格障碍 / 163

矫正冲动型人格 / 164

矫正偏执型人格 / 174

矫正强迫型人格 / 183

矫正依赖型人格 / 192

矫正回避型人格 / 202

矫正自恋型人格 / 209

第六章 应激障碍——谁能从容面对? / 219

面对考试落榜 / 220

面对亲人亡故 / 224

面对恋人分手 / 226

面对人生逆境 / 228

面对重病缠身 / 233

第七章 特别关注——特殊人群心理调适 / 237

青春期心理调适 / 238

更年期心理调适 / 245

关注失独者心理创伤 / 247

关注单亲子女心理问题 / 251

第八章 美丽人生——幸福要自己酿造 / 255

不完美也是一种美 / 256

打破心结向前冲 / 262

角度决定世界的面目 / 266

让痛苦逼出最大的潜能 / 270

创富心理简明修炼法 / 275

“乐观”是可以练成的 / 284

提问环节——让我们走进未知的心理世界

随着社会的发展、人们工作和生活节奏的加快，各种各样的心理问题开始陆续出现，心理学成为人们了解自己内心的途径。你知道心理学研究的究竟是什么吗？为什么很多人越大就越不容易快乐？为什么说病由心生不是传言？性格内向难道就应该自卑吗？压力到底是怎么回事？





心理学究竟是什么？

现实生活中，我们总是对心理学和心理学家充满这样那样的猜测，有的人即便好奇，也不敢轻易接触，总认为和心理沾上边的都不是什么好事，甚至还有人很极端地看不起心理有问题的人，对心理学和心理学家也非常排斥。可见，人们对心理学还是存有一定的误解。

首先，是不是心理学家都知道人们在想什么呢？人们似乎习惯将心理学家和算命先生画等号，认为两者都是在研究人的心理活动，能够一眼看穿人的内心，透视一切正常人所看不到的东西。实际上，这样的认识是错误的。

心理学研究的内容远比算命要宽泛，比如人的感觉、知觉、思维、记忆、情绪、性格等，当然也包括特定情况下的内心状况。而心理学家所研究的就是这些心理活动的规律及其相互之间的联系，包括它们是如何产生和发展的，会受到哪些因素的影响等。心理学家根据人们外在的情绪表现以及测试结果来推断其心理特征。至于人们心里究竟在想什么，心理学家也没有办法完全猜测得到。

其次，心理学的地位是得到科学界肯定的。科学一直都是人们心目中尊崇的对象，因为它有十分严密的逻辑推理，还有严格的实验操作；但心理却是一种看不见摸不着的东西，况且人心总是变幻莫测的，研究心理根本没有一个可靠的定量。此外，很多人对心理咨询存在一定的偏见，认为那些所谓的心理咨