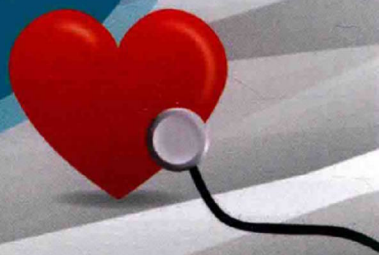


心病还需心药医，  
学会心理急救，  
你就是心理医生！

# 心理急救

## 日常心理问题 应对策略



欧平富 / 编著

一本让你迅速抛却烦恼、缓解焦虑、摆脱恐惧的心灵疗愈读物  
让每一个妙方都可施展，慰藉内心的创伤，活出精彩的人生

 中国纺织出版社

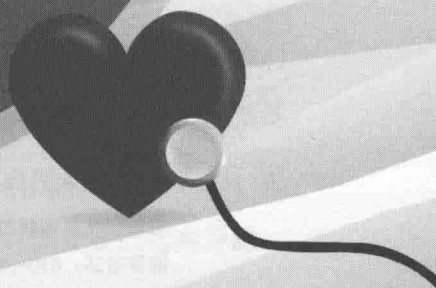
# 心理急救

## 日常心理问题

---

## 应对策略

欧平富 / 编著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

在尘世中行走久了，我们的心难免会染上尘埃，甚至产生心理健康问题。心病还须心药医，面对焦虑、紧张、忧郁、悲伤、沮丧、挫败感这些日常心理问题，我们可以学习一些急救方法，做自己的心理医生。

本书就是这样一本温情心灵读物，立足于现代人遇到的各种心理问题，给出了方方面面的中肯建议，帮你来疗愈内心的创伤，以最好的状态重归生活。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理急救：日常心理问题应对策略 / 欧平富编著. —  
北京：中国纺织出版社，2018.6  
ISBN 978-7-5180-4907-3

I. ①心… II. ①欧… III. ①心理疾理—防治—普及  
读特 IV. ①R395.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第069560号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：133千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# P 前言 reface

随着社会的发展，现代生活、工作节奏的加快，人们面临的心理压力越来越重。我们可以这样说：每个人都有不同程度的心理健康问题，完全没有心理问题的人是不存在的，有人说：“人类进入了情绪负重年代。”

我们都渴望幸福和快乐，然而，这些心理问题无形中就成为了我们幸福生活的隐形杀手，有问题并不可怕，如果我们不去正视它，甚至任其发展，这才是最可怕的。庆幸的是，忙碌于钢筋混凝土中的人们，也逐渐意识到应该找寻一个洗涤自己心灵的办法，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨、笑对逆境，能让我们的在烦琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

现在，人们也在努力尝试以各种方法来调节自己的心理，通常，人们往往求助于心理医生或心理咨询机构，然而这并非长远之计。

解铃还须系铃人，心病还须心药医。我们的身心天生拥有自我解救



心理急救：

日常心理问题应对策略

能力，也具有积极向上的学习能力，为此，我们可以运用自身的本能力量，通过学习积极的心理急救方法，从身体、精神和心灵上改善自己的境况，找到人生幸福的终极方法。

那么，我们从何学习呢？《心理急救：日常心理问题的应对策略》就是这样一本帮你清除心灵垃圾、解决心理问题的心灵读本。本书从生活、工作、情感、学习等诸多方面入手，针对人们所遇到的每一个问题给出全方位的阐述和建议。相信它能引导你抛开世俗的烦恼、帮你发现并接受最本真的自我，让你的心灵在尘世中有个归宿。

编著者

2017年11月

# C 目录 Contents

<b>第1章 了解心理健康标准，看看你的心理是否健康</b> .....	001
关于心理健康问题的几个层次 .....	002
人类心理不健康之种种表现 .....	004
世界卫生组织心理健康十标准 .....	008
防治心理健康问题，远离隐形杀手 .....	010
试图消灭心理问题并不可取 .....	013
心理疾病的几种分类 .....	015
保持心理健康，走出心理牢笼 .....	018
<b>第2章 消除孤独和忧虑，给自己一片新天地</b> .....	023
孤独是现代人的烦恼 .....	024
忙碌时，忧虑不会伤害到我们 .....	028
我们担心的问题，99%都不会发生 .....	032
学会接受不可避免的事实 .....	035
你知道如何将忧虑减半吗 .....	038



<b>第3章 掌握心理急救术，做自己最好的心理医生</b> .....	045
让人劳累的是心头的重负 .....	046
找出痛苦的症结，保持心理健康 .....	049
心理急救是保持身心健康所必需的 .....	052
告别过去，别让昨天成为你的包袱 .....	055
心向光明，必能走出黑暗 .....	058
凡事多往好处想一想 .....	060
<b>第4章 直面抑郁症：抑郁不过是一场“精神感冒”</b> .....	063
抑郁症有哪些表现 .....	064
追根溯源，走出童年阴影 .....	067
挣脱抑郁，让自己快乐起来 .....	069
心理急救助你从突如其来的打击中重获新生 .....	072
敞开心扉，寻求朋友的帮助远离抑郁 .....	075
<b>第5章 战胜恐惧，只需要你迈出勇敢的第一步</b> .....	079
消除恐惧，不必杞人忧天 .....	080
失去勇敢，你就失去了一切 .....	082
别放大困难，自己吓唬自己 .....	085
克服社交恐惧，大胆表现自己 .....	088





直面死亡，不必恐惧·····	091
大胆开口，不必恐惧当众说话·····	093
<b>第6章 缓解焦虑，如何寻找排解紧张的通道·····</b>	<b>097</b>
焦虑是因为过度紧张·····	098
允许自己适度紧张，反而能放松心情·····	100
找到紧张的根源，降低焦虑程度·····	103
看淡结果、学会淡然面对·····	106
转移注意力，淡化焦虑状态·····	108
掌握随时随地克服紧张的几个技巧·····	111
<b>第7章 轻松减压，找回健康生活状态·····</b>	<b>115</b>
挖掘压力的根源，调适自己的心态·····	116
静下心来，反省一下你的生活方式·····	119
无法热爱的工作果断辞职·····	121
找人倾诉是解压的好方法·····	125
累了，就美美地睡一觉吧·····	127
<b>第8章 摆脱自卑，接纳不完美和最真实的自己·····</b>	<b>131</b>
摆脱自卑，是人生的第一课·····	132
充满自信，自己先肯定自己·····	135





心理急救：

日常心理问题应对策略

不切实际的比较必然导致自卑 .....	137
有点缺点反而让你更可爱 .....	141
内心强大，坦然面对他人的不喜欢 .....	144
<b>第9章 虚怀若谷，自负的心理会令你处处碰壁 .....</b>	<b>149</b>
可以自信，但不要无端自负 .....	150
诚实地面对自己，了解自己的能力界限 .....	152
树大招风，不要太逞能 .....	155
放下身段，才能看到更多 .....	157
保持谦逊，学无止境 .....	160
<b>第10章 战胜拖延：立即行动，宁愿错也要尝试 .....</b>	<b>163</b>
拖延心理只会导致一事无成 .....	164
克服拖延，立即行动 .....	166
惰性与拖延总是如影随形 .....	169
管理时间，提升工作效率 .....	171
如何合理安排你的每一天 .....	174
<b>第11章 告别失眠：踏实睡觉，生活哪有那么多烦恼 .....</b>	<b>179</b>
人为何要睡觉，不睡觉会怎样 .....	180
失眠有几种类型 .....	183



人为何会失眠·····	185
想得太多，难免入睡困难·····	189
别总是强迫自己入睡·····	193
<b>参考文献·····</b>	<b>197</b>

# 第1章

---

---

## 了解心理健康标准，看看你的心理是否健康

现代社会，随着生活压力的逐步加大，和人们的身体一样，不少人的心理也出现一些健康问题，甚至产生心理疾病。在这种形式下，我们不得不对个人的心理状况愈加重视。很多人都会问：怎么才能知晓是不是有心理问题？其实，我们可以了解心理健康的标准，并进行自我检测，这是为自己的人生负责，也是为了能让自己过得更加的幸福美满，所以无论何时何地，我们都要为自己的心理健康打开一扇窗！



心理急救：

日常心理问题应对策略

家I家

## 关于心理健康问题的几个层次

生活中，我们常常提到这样一个名词——心理健康，近年来，随着人类对健康问题的关注，人们对心理健康也逐渐有了一定的认识和见解，那么大家对心理健康认识有多少呢？什么样的心理是健康的，什么样的心理是不健康的，你是否了解？下面就为大家介绍几种心理类型：

### 1.心理烦恼

心理烦恼是指被重大或者持久的心理因素刺激，或伴有不良教育及文化背景，导致出现暂时的情绪烦恼，不过庆幸的是，其本人能识别出烦恼并作出相应的调节，身边的人可能没有发现或者发现了完全能够理解并提供有效帮助。

一般来说，只是有心理烦恼的人不会影响他人，其本身也不影响自身功能，不会持续影响社会功能，不影响他人，包括日常生活中各种超出正常的情绪烦恼如天灾人祸、生离死别等，如果没有刺激性社会因素，就不会出现情绪烦恼。这种明显由社会因素引起的心理烦恼治疗效果好，损害完全可逆，一般能自行缓解。

然而，如果本人不能进行调节的话，久而久之，就有可能形成心理问题，而此时，就需要寻求专业人士的帮助了。一般不使用药物治疗，



即使需要也是短期的，当然如果当事人有良好的社会支持系统，不一定需要专业帮助。

## 2.心理问题

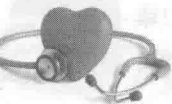
心理问题是指出在不良教育或者文化背景影响下，当事人已经有了一定的个性心理偏差，在某一段时间内被某个特定的因素引发，出现暂时或局部的情绪问题，自己可以识别但是难以摆脱，必须需要旁人或者心理医生调节，身边人也许能发现，但是发现了只能部分理解，正常人如果处于相同的环境不会出现类似的问题。

如果没有刺激性社会因素，也许不会马上出问题，但以后仍然可能出现。在局部轻度影响社会功能，不影响他人，中枢神经系统或许功能性异常、治疗效果较好，损害是可逆的，一般在半年以内缓解，也有可能长期遗留少许症状，这种类型是心理治疗的主要选择，如果配合药物治疗也是辅助手段。

## 3.心理障碍

心理障碍是指有明显的个性偏差，伴随一些轻度的心理刺激因素，出现持久的、较大范围的情绪障碍，自己可以识别但是无法摆脱，因此主动求助专业人士，因为普通人无法对其提供帮助，周围的人也发现了其行为的异常，但是并不能理解。

如果没有刺激性社会因素，当事人也会出现情绪烦恼。部分影响自己的社会功能、一般不影响其他人，有中枢神经系统神经递质障碍，治疗效果尚可，部分损害有可能不可逆，但是程度较轻，这种类型可以叫神经症，药物治疗和心理治疗同样重要。



心理急救：

日常心理问题应对策略

#### 4.心理疾病

心理疾病是指有明显的生物学因素，出现认知、情感和意志行为等心理过程的障碍，精神活动和环境不协调，影响严重、广泛而持久，一般病人自己无法识别和调节，也拒绝治疗，严重影响社会功能，并且会影响他人。普通人可以很容易地识别这种异常，但是非专业的帮助可能无效甚至是有害的。

社会学、心理学因素不是主要原因，心理疾病和遗传变异、神经生化以及脑结构异常等关系密切。在社会干预下治疗效果尚可，损害基本上是不可逆的，需要长期治疗和社会监护，药物治疗是主要的，心理治疗和社会支持在康复期是有效的，这种类型一般叫精神病。

上述就是对心理健康问题的分类，相信能加深你对心理健康认识的深度，当然，这只是初步分类，要对心理健康问题进行更全面深刻的了解，还需要寻求其他途径的帮助。

## 人类心理不健康之种种表现

随着社会的发展，人们的生活节奏正在日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂；随之而来的一系列问题也常常使人们处于失衡状态，个人的亚健康情绪及亚健康心理不断积累，以至于有人说：“人类进入了情绪负重年代”，那么，我们心理的不健康有哪些表现呢？



## 1. 心理缺陷

心理健康的标准是相对的，基本符合标准的，即谓心理健康。

然而，在心理健康与疾病之间，有一个“中间地带”——心理缺陷人群，这类人通常有这样的或者那样的心理不健康的表现，但却并不是心理疾病，对此，我们称之为“心理缺陷”。

所谓心理缺陷，是指当事人自身无法像正常人一样具备心理调节和适应这一心理平衡能力，其心理特点已经明显偏离心理健康的标准，但还尚未达到心理疾病的程度。心理缺陷的后果是社会适应不良。在现实生活和心理卫生实际工作中最常见的心理缺陷是性格缺陷和情感缺陷。

## 2. 性格缺陷

常见的性格缺陷有下列几种：

情绪常处于不愉快状态：抗压能力差、缺乏克服困难的勇气、易诱发心理疾病；

偏执性格：敏感、多疑、固执，嫉妒心强；考虑问题常以自我为中心，遇事有责备他人的倾向。这种心理缺陷如不注意纠正，可以发展为偏执性精神病；

分裂性格：性格内向，内心孤独、对人冷漠，社会适应和人际关系很差。喜欢独自活动。此种心理缺陷易发展为精神分裂症；

无力性格：易疲倦，常感到精力不足、体力不支，常诉说躯体不适，有疑病倾向。

不适应性格：对于新环境的适应能力差，人际关系差，判断和辨别能力不足。在不良的社会环境影响之下，容易发生不良行为；





心理急救：

日常心理问题应对策略

**爆发性格：**平时性格黏滞，不灵活，遇到微小的刺激即引起爆发性愤怒或激动；

**强迫性格：**强迫追求自我安全感和躯体健康。有程度不同的强迫观念和强迫行为。强迫性格的人易发展为强迫症；

**攻击性格：**性格外向、好斗。情绪高度不稳定，容易兴奋、冲动。往往对人、对社会表现出敌意和攻击行为。

**癔症性格：**心理发展不成熟，常以自我为中心。感情丰富而不深刻。热情有余，稳定不足。容易接受暗示，好表现自己。这种性格的人，容易发展为癔病；

### 3.情感缺陷

常见的情感缺陷有下列几种：

**焦虑状态：**对待周围的事物、人际关系等表现出紧张和忧虑的情绪、自寻烦恼、杞人忧天，当事人并没有轻生意识，反而具有强烈的生存欲望，但是对自己的健康和疾病忧心忡忡；情绪经常处于忧郁、沮丧、悲哀、苦闷状态。常有长吁短叹和哭泣表现。这种人缺乏生活的动力和情趣，生存欲望低下；

**疑病状态：**总认为自己身体有病，求医心切；

**躁狂状态：**活跃、好动、兴奋、动作多，交际频繁，声音高亢，有强烈的欣快感。这种状态易发展为躁狂症；

**激情状态：**经常呈现出激情状态，应视为心理缺陷；

**淡漠状态：**对外界客观事物和自身状况漠不关心，无动于衷。在人际关系方面表现为孤独、不合群；



幼稚状态：心理年龄明显落后于实际年龄。情绪幼稚化，表现出“老小孩”式情感；

反常状态：情感反常，不协调，甚至出现矛盾的情感状态。

#### 4. 变态心理

变态心理是指人的心理与行为的异常，亦称病态心理。心理是指感知、记忆、思维、情感、意志、能力、性格等各种心理现象的总体。行为则指人的各种活动，不仅包括那些能够被人观察或测量的外显活动，也包括那些间接推知的内隐活动。变态心理表现为个体心理变态的主要标志是心理障碍。心理障碍是各种不同的心理和行为失常的总称。变态心理不只限于精神病人的心理变态，而且也指个体心理现象的异常。根据心理障碍的表现，变态心理可分为：

智力落后：智力水平与思维活动明显低于正常人，表现出学习和社会适应能力的缺陷；

人格障碍：人格明显偏离正常轨道，并表现出适应不良的行为障碍。例如酒瘾、反社会行为等；

精神疾病：是一种严重的心理变态，已失去对客观现实的理解或对外界的接触能力。例如精神分裂症；

缺陷心理障碍：指大脑或躯体缺陷而引起的心理障碍。例如，大脑发育不全所导致的心理障碍，聋哑盲人的心理障碍等；

心身障碍：由社会心理因素而引起的躯体障碍。例如，高血压病等；

特殊条件下的心理障碍：在催眠、暗示、气功、某些药物作用下而